

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING
TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
HO CHI MINH CITY OPEN UNIVERSITY

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC
COURSE SPECIFICATION

I. Thông tin tổng quát - General information

1. Tên môn học tiếng Việt/ Course title in Vietnamese: GIÁO DỤC THỂ CHẤT - YOGA
Mã môn học/Course code: PEDU0210
2. Tên môn học tiếng Anh/ Course title in English: PHYSICAL EDUCATION - YOGA
3. Phương thức giảng dạy/Mode of delivery:
 Trực tiếp/FTF Trực tuyến/Online Kết hợp/Blended
4. Ngôn ngữ giảng dạy/Language(s) for instruction:
 Tiếng Việt/Vietnamese Tiếng Anh/English Cả hai/Both
5. Thuộc khối kiến thức/kỹ năng/ Knowledge/Skills:
 Giáo dục đại cương/General Kiến thức chuyên ngành/Major
 Kiến thức cơ sở/Foundation Kiến thức bổ trợ/Additional
 Kiến thức ngành/Discipline Đồ án/Khóa luận tốt nghiệp/Graduation thesis
6. Số tín chỉ/Credits: 1,5

Tổng số/Total	Lý thuyết/Theory	Thực hành/Practice	Số giờ tự học/Self-study
45 tiết	5 tiết	40 tiết	30 giờ

7. Phụ trách môn học-Administration of the course

- a) Khoa/Ban/Bộ môn/Faculty/Division: Khoa Khoa học Cơ bản/Bộ môn Giáo dục thể chất
- b) Giảng viên/Academics:
 - CN. Trịnh Trung Dũng
 - Ths. Võ Nhật Sơn
- c) Địa chỉ email liên hệ/Email: dung.tt@ou.edu.vn; Son.vn@ou.edu.vn

[Signature]

d) Phòng làm việc/Room: P.502 – Khoa Khoa học Cơ bản, 35-37 Hồ Hảo Hớn, Q.1, Tp.HCM

II. Thông tin về môn học-Course overview

1. Mô tả môn học/Course description:

Môn học Giáo dục thể chất - Yoga trang bị cho sinh viên một số kiến thức, kỹ năng và thái độ cần thiết giúp sinh viên biết sử dụng bài tập Yoga làm phương tiện để rèn luyện nâng cao sức khỏe, khả năng phối hợp vận động và phát huy cái đẹp của cơ thể, góp phần hình thành các phẩm chất đạo đức, tinh thần phục vụ cộng đồng.

2. Môn học điều kiện/Requirements:

STT/No.	Môn học điều kiện/ Requirements	Mã môn học/Code
1.	Môn tiên quyết/Pre-requisites Không yêu cầu	
2.	Môn học trước/Preceding courses Không yêu cầu	
3.	Môn học song hành/Co-courses Không yêu cầu	

3. Mục tiêu môn học/Course objectives

Mục tiêu môn học/ Course objectives	Mô tả - Description	CĐR CTĐT phân bổ cho môn học – PLOs
CO1	Trang bị kiến thức chung về môn học Yoga, cấu trúc bài tập Yoga.	PLO1
CO2	Có kỹ năng vận động cơ bản trong môn Yoga.	PLO2
CO3	Hình thành các phẩm chất đạo đức, tinh thần phục vụ cộng đồng.	PLO3

4. Chuẩn đầu ra (CĐR) môn học – Course learning outcomes (CLOs)

Học xong môn học này, sinh viên có khả năng

Mục tiêu môn học/ Course objectives	CĐR môn học (CLO)	Mô tả CĐR -Description
CO1	CLO1	Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga.
CO2	CLO2	Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu.
CO3	CLO3	Hình thành được ý thức tự giác tích cực.

Ma trận tích hợp giữa chuẩn đầu ra của môn học và chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo (Chỉ đánh số từ mức 3 (đáp ứng trung bình) trở lên)

CLOs	PLO1	PLO2	PLO3
CLO1	5		
CLO2		5	
CLO3			5

- 1: Không đáp ứng
 2: Ít đáp ứng
 3: Đáp ứng trung bình
 4: Đáp ứng nhiều
 5: Đáp ứng rất nhiều

5. Học liệu – Textbooks and materials

a) Giáo trình-Textbooks

[1] Swami Vishnu Devananda, (2023) - Yoga toàn thư - Nhà xuất bản Hồng Đức.

b) Tài liệu tham khảo /Other materials

6. Đánh giá môn học/Student assessment

Thành phần đánh giá/ Type of assessment	Bài đánh giá Assessment methods	Thời điểm Assement time	CĐR môn học/ CLOs	Tỷ lệ % Weight %
(1)	(2)	(3)	(4)	
A1. Đánh giá quá trình/ Formative assessment 1.Thái độ học tập	A1.1 Thái độ học tập Đánh giá thái độ học tập dựa trên: + Số buổi lên lớp + Thái độ, tinh thần học tập + Ý thức làm việc nhóm.	Tất cả các buổi học	CLO1, CLO2, CLO3	20%
	Tổng cộng			20%
A2. Đánh giá giữa kỳ/ Mid-term assessment	A2.1 Bài báo cáo thảo luận nhóm	Buổi 6	CLO1, CLO2, CLO3	30%
	Tổng cộng			30%
A3. Đánh giá cuối kỳ/ End-of-course assessment	A3.1 Thi thực hành cá nhân	Buổi 9	CLO2 , CLO3	50%
	Tổng cộng			50%
Tổng cộng/Total				100%

a) Hình thức – Nội dung – Thời lượng của các bài đánh giá/Assessment format, content and time:

- Phương pháp đánh giá A.1.1. Thái độ học tập
 - Hình thức: Điểm danh, vấn đáp, quan sát và ghi nhận ý thức tự giác tích cực trong học tập của sinh viên.

- Nội dung: Đánh giá quá trình về các phẩm chất: chăm chỉ, tự giác tích cực, hợp tác giải quyết vấn đề.
- Thời lượng: Đánh giá thường xuyên suốt quá trình học tập về sự hình thành và phát triển phẩm chất.
- Công cụ đánh giá: Rubrics
 - Phương pháp đánh giá A2.1 Đánh giá giữa kỳ
 - Hình thức: Bài báo cáo thảo luận nhóm
 - Nội dung: Đánh giá kết quả học tập của sinh viên về kiến thức cơ bản môn Yoga.
 - Thời lượng: 15 phút/ nhóm
 - Công cụ đánh giá: Rubrics
 - Phương pháp đánh giá A3.1 Đánh giá cuối kỳ
 - Hình thức: Thực hành cá nhân
 - Nội dung: Đánh giá kết quả học tập của sinh viên về kỹ năng thực hành bài tập Yoga cá nhân.
 - Thời lượng: 5 phút/ người
 - Công cụ đánh giá: Rubrics

b) *Rubrics (bảng tiêu chí đánh giá)*: xem bảng phụ lục đính kèm



7. Kế hoạch giảng dạy /Teaching schedule:

Tuần/buổi i học Week Section	Nội dung Content	CDR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessment	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials		
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF		Thực hành/Practice					
			Hoạt động Activity	Số giờ Perio ds	Hoạt động Activity	Số giờ Period s	Hoạt động Activity	Số giờ Periods				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)					
Buổi 1	Chương 1. Vị trí và tác dụng môn Yoga 1.1. Tổ chức lớp học. 1.2. Giới thiệu môn học. 1.3. Lịch sử hình thành và phát triển môn Yoga. Chương 2. Nội dung, phương pháp tập luyện môn Yoga. 2.1 Nội dung của môn Yoga 2.2. Ý nghĩa của từng tiêu chí trong Yoga	CLO1 CLO3	<ul style="list-style-type: none"> - Xem thông tin chung về môn học: đề cương, rubrics đánh giá và các tài liệu liên quan môn học trên LMS. - Tham gia trao đổi kiến thức với giảng viên qua diễn đàn chung của môn học. - Đọc tài liệu. 	10	<ul style="list-style-type: none"> - Giảng viên: <ul style="list-style-type: none"> • Chuyển đề cương môn học, rubrics đánh giá môn học lên LMS và các tài liệu liên quan môn học trên LMS trước buổi học. • Lập diễn đàn trên LMS để giảng viên và sinh viên trao đổi kiến thức bài học. • Thuyết giảng - Sinh viên: <ul style="list-style-type: none"> • Nghe giảng, trả lời câu hỏi và trao đổi kiến thức với giảng viên, thảo luận. 	5		A1.1 A2.1 A3.1	[1] Chương 1,2 [2]			

Tuần/buổi i học Week Section	Nội dung Content	CĐR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessme nt	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials	
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF						
			Lý thuyết/Theory		Thực hành/Practice						
			Hoạt động Activity	Số giờ Perio ds	Hoạt động Activity	Số giờ Period s	Hoạt động Activity	Số giờ Periods			
(1)	(2)	(3)	(4)		(5)		(6)		(7)	(8)	
					<ul style="list-style-type: none"> Lập nhóm, bầu nhóm trưởng, lập kế hoạch hoạt động phân công chuẩn bị nội dung liên quan đến bài tập của nhóm. 						
Buổi 2	Chương 3. Bài tập Yoga 3.1. Chuỗi Hatha số 1. - Giới thiệu. - Bài thiền trong chuỗi - Các tư thế cơ bản khởi động và kết thúc trong chuỗi.	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo, tham gia các hoạt động trên LMS: - Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS - Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	2.5			<ul style="list-style-type: none"> Giảng viên: <ul style="list-style-type: none"> Diễn giảng, thị phạm. Hướng dẫn giao nhiệm vụ cho sinh viên. Theo dõi, đánh giá Sinh viên Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm. Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao. 	5	A1.1 A2.1 A3.1	[1] Chương 3 [2]	



Tuần/buổi i học Week Section	Nội dung Content	CĐR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessment	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials	
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF						
			Lý thuyết/Theory	Thực hành/Practice	Hoạt động Activity	Số giờ Perio ds	Hoạt động Activity	Số giờ Period s	Hoạt động Activity	Số giờ Periods	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)				
Buổi 3	Chương 3. Bài tập Yoga 3.1. Chuỗi Hatha số 1(tt) - Kỹ thuật các tư thế tay, chân, kết hợp các tư thế đứng, quỳ... - Bài tập kết hợp.	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS - Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	2.5				- Giảng viên: <ul style="list-style-type: none">• Diễn giảng, thị phạm.• Hướng dẫn, giao nhiệm vụ cho sinh viên.• Theo dõi, đánh giá - Sinh viên <ul style="list-style-type: none">• Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm.• Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao.	5	A1.1 A2.1 A3.1	[1] Chương 4 [2]
Buổi 4	Chương 3. Bài tập Yoga 3.2. Chuỗi Ashtanga số 1. - Giới thiệu. - Bài thiền trong chuỗi - Các tư thế cơ bản khởi	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS	2.5				- Giảng viên: <ul style="list-style-type: none">• Diễn giảng, thị phạm.• Hướng dẫn và giao nhiệm vụ cho sinh viên.• Theo dõi, đánh giá - Sinh viên	5	A1.1 A2.1 A3.1	[1] Chương 4 [2]

Tuần/buổi i học Week Section	Nội dung Content	CDR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessment	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials		
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF							
			Hoạt động Activity	Số giờ Perio ds	Lý thuyết/Theory	Thực hành/Practice	Hoạt động Activity	Số giờ Period s				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)					
	động và kết thúc trong chuỗi.		Làm việc nhóm, tập các động tác đã học				<ul style="list-style-type: none"> Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm. Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao 					
Buổi 5	Chương 3. Bài tập Yoga 3.2. Chuỗi Ashtanga số 1(tt) - Kỹ thuật các tư thế tay, chân, kết hợp các tư thế đứng, quỳ... - Bài tập kết hợp.	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo. Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	2.5			<ul style="list-style-type: none"> Giảng viên: <ul style="list-style-type: none"> Diễn giảng, thị phạm. Hướng dẫn và giao nhiệm vụ cho sinh viên. Theo dõi, đánh giá Sinh viên <ul style="list-style-type: none"> Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm. Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao 	5	A1.1 A2.1 A3.1	[[1] Chương 4 [2]]		



Tuần/buổi i học Week Section	Nội dung Content	CĐR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessment	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials		
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF							
			Hoạt động Activity	Số giờ Periods	Hoạt động Activity	Số giờ Periods	Hoạt động Activity	Số giờ Periods				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)					
Buổi 6	Kiểm tra giữa kỳ	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn dàn chung của môn học trên LMS Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	2.5			- Giảng viên: Tổ chức kiểm tra đánh giá theo Rubrics. - Sinh viên: Thực hiện bài báo cáo nhóm	5	A1.1 A2.1 A3.1	[1] Chương 4 [2]		
Buổi 7	Chương 3. Bài tập Yoga 3.3. Chuỗi Therapy - Giới thiệu. - Bài thiền trong chuỗi - Các tư thế cơ bản khởi động và kết thúc trong chuỗi.	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn dàn chung của môn học trên LMS Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	2.5			- Giảng viên: <ul style="list-style-type: none">• Diễn giảng, thị phạm.• Hướng dẫn và giao nhiệm vụ cho sinh viên.• Theo dõi, đánh giá - Sinh viên <ul style="list-style-type: none">• Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và	5	A1.1 A3.1	[1] Chương 4 [2]		



Tuần/buổi i học Week Section	Nội dung Content	CĐR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessment	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials	
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF						
			Lý thuyết/Theory	Thực hành/Practice	Hoạt động Activity	Số giờ Periods	Hoạt động Activity	Số giờ Periods	Hoạt động Activity	Số giờ Periods	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)				
Buổi 8	Chương 3. Bài tập Yoga 3.3. Chuỗi Therapy (tt) - Kỹ thuật các tư thế tay, chân, kết hợp các tư thế đứng, quỳ... - Bài tập kết hợp. - Ôn tập	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	2.5				thị phạm. • Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao		A1.1 A3.1	[1] Chương 4 [2]
Buổi 9	Thi cuối kỳ.	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của	2.5				- Giảng viên: Đánh giá bài thi các nhóm theo Rubric, công bố điểm - Sinh viên: Thực hành bài thi theo nhóm	5	A1.1 A3.1	[1] Chương 4 [2]



Tuần/buổi học Week Section	Nội dung Content	CDR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessment	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials		
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF							
			Lý thuyết/Theory		Thực hành/Practice							
			Hoạt động Activity	Số giờ Periods	Hoạt động Activity	Số giờ Periods	Hoạt động Activity	Số giờ Periods				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)					
			môn học trên LMS - Làm việc nhóm, tập các động tác đã học									
Tổng cộng/Total		3	30		5		40					

7B. Kế hoạch giảng dạy buổi tối /Teaching schedule:

Tuần/buổi học Week Section	Nội dung Content	CDR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessment	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials		
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF							
			Lý thuyết/Theory		Thực hành/Practice							
			Hoạt động Activity	Số giờ Hour	Hoạt động Activity	Số tiết Periods	Hoạt động Activity	Số tiết Periods				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)					
Buổi 1	Chương 1. Vị trí, tác dụng môn Yoga 1.1. Tổ chức lớp học. 1.2. Giới thiệu môn học.	CLO1 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức	6	-Giảng viên: Tài đẻ cương, rubrics đánh giá và các tài liệu liên quan môn học lên LMS trước buổi học.	3			A1.1 A2.1 A3.1	[1] chương 1, chương 4. [2]		

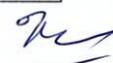
Tuần/buổi học Week Section	Nội dung Content	CDR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessme nt	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials	
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF						
					Lý thuyết/Theory		Thực hành/Practice				
			Hoạt động Activity	Số giờ Hour	Hoạt động Activity	Số tiết Periods	Hoạt động Activity	Số tiết Periods			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		(6)		(7)	(8)		
	1.3. Lịch sử hình thành và phát triển môn Yoga.		qua diễn đàn chung của môn học trên LMS Làm việc nhóm, tập các động tác đã học		<ul style="list-style-type: none"> • Lập diễn đàn trên LMS để giảng viên và sinh viên trao đổi kiến thức bài học. • Thuyết giảng <p>- Sinh viên:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nghe giảng, trả lời câu hỏi và trao đổi kiến thức với giảng viên, thảo luận. • Lập nhóm, bầu nhóm trưởng, lập kế hoạch hoạt động phân công chuẩn bị nội dung liên quan đến bài tập của nhóm. 						



Tuần/buổi học Week Section	Nội dung Content	CDR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessme nt	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials		
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF							
			Hoạt động Activity	Số giờ Hour	Lý thuyết/Theory	Số tiết Periods	Hoạt động Activity	Số tiết Periods				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)					
Buổi 2	<p>Chương 2. Nội dung, phương pháp tập luyện Yoga.</p> <p>2.1.Nội dung của môn Yoga</p> <p>2.2. Cấu trúc bài thi Yoga.</p> <p>Chương 3. Bài tập Yoga</p> <p>3.1. Chuỗi Hatha số 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu. - Bài thiền trong chuỗi - Các tư thế cơ bản khởi động và kết thúc trong chuỗi. 	CLO1 CLO2 CLO3	<ul style="list-style-type: none"> - Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS - Làm việc nhóm, tập các động tác đã học 	4.5	<ul style="list-style-type: none"> - Giảng viên : <ul style="list-style-type: none"> -Thuyết giảng - Sinh viên <ul style="list-style-type: none"> • Nghe giảng. • Thảo luận 	2	<ul style="list-style-type: none"> - Giảng viên: <ul style="list-style-type: none"> • Diễn giảng, thị phạm. • Hướng dẫn, giao nhiệm vụ cho sinh viên. • Theo dõi, đánh giá - Sinh viên <ul style="list-style-type: none"> • Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm. • Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao. 	1	A1.1 A2.1 A3.1	[1]chương 2 [2]		

Tuần/buổi học Week Section	Nội dung Content	CDR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessme nt	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials		
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF							
			Hoạt động Activity	Số giờ Hour	Lý thuyết/Theory	Thực hành/Practice	Hoạt động Activity	Số tiết Periods				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)					
Buổi 3	Chương 3. Bài tập Yoga 3.1. Chuỗi Hatha số 1(tt) - Kỹ thuật các tư thế tay, chân, kết hợp các tư thế đứng, quỳ...	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS - Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	1.5			- Giảng viên: <ul style="list-style-type: none">• Diễn giảng, thị phạm.• Hướng dẫn giao nhiệm vụ cho sinh viên.• Theo dõi, đánh giá - Sinh viên <ul style="list-style-type: none">• Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm.• Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao.	3	A1.1 A2.1 A3.1	[1]chương 2 [2]		
Buổi 4	Chương 3. Bài tập Yoga 3.1. Chuỗi Hatha số 1(tt) - Bài tập kết hợp.	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS - Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	1.5			- Giảng viên: <ul style="list-style-type: none">• Diễn giảng, thị phạm.• Hướng dẫn giao nhiệm vụ cho sinh viên.• Theo dõi, đánh giá - Sinh viên <ul style="list-style-type: none">• Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm.• Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao.	3	A1.1 A2.1 A3.1	[1]chương 2 [2]		

Tuần/buổi học Week Section	Nội dung Content	CDR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessme nt	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials		
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF							
			Hoạt động Activity	Số giờ Hour	Lý thuyết/Theory	Thực hành/Practice	Hoạt động Activity	Số tiết Periods				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	nhiệm vụ được giao.	(7)	(8)				
Buổi 5	Ôn tập	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	1.5			- Giảng viên: <ul style="list-style-type: none">• Diễn giảng, thị phạm.• Hướng dẫn, giao nhiệm vụ cho sinh viên.• Theo dõi, đánh giá - Sinh viên <ul style="list-style-type: none">• Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm.• Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao.	3	A1.1 A2.1 A3.1	[1]chương 2 [2]		
Buổi 6	Chương 3. Bài tập Yoga 3.2.Chuỗi Ashtanga số 1. - Giới thiệu. - Bài thiền trong chuỗi - Các tư thế cơ bản khởi động và kết thúc trong chuỗi.	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS - Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	1.5			- Giảng viên: <ul style="list-style-type: none">• Diễn giảng, thị phạm.• Hướng dẫn, giao nhiệm vụ cho sinh viên.• Theo dõi, đánh giá - Sinh viên <ul style="list-style-type: none">• Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm.	3	A1.1 A2.1 A3.1	[1]chương 2 [2]		



Tuần/buổi học Week Section	Nội dung Content	CDR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessment	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials		
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF							
			Hoạt động Activity	Số giờ Hour	Lý thuyết/Theory	Thực hành/Practice	Hoạt động Activity	Số tiết Periods				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)					
Buổi 7	Chương 3. Bài tập Yoga 3.2. Chuỗi Ashtanga số 1(tt) - Kỹ thuật các tư thế tay, chân, kết hợp các tư thế đứng, quỳ...	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS - Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	1.5			<ul style="list-style-type: none"> Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao. 			A1.1 A2.1 A3.1	[1]chương 2 [2]	
Buổi 8	Chương 3. Bài tập Yoga 3.2. Chuỗi Ashtanga số 1(tt) - Bài tập kết hợp.	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS - Làm việc	1.5			<ul style="list-style-type: none"> Giảng viên: <ul style="list-style-type: none"> Diễn giảng, thị phạm. Hướng dẫn, giao nhiệm vụ cho sinh viên. Theo dõi, đánh giá Sinh viên <ul style="list-style-type: none"> Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm. Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao. 			A1.1 A2.1 A3.1	[1]chương 2 [2]	



Tuần/buổi học Week Section	Nội dung Content	CDR môn hoc CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessme nt	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF					
					Lý thuyết/Theory		Thực hành/Practice			
			Hoạt động Activity	Số giờ Hour	Hoạt động Activity	Số tiết Periods	Hoạt động Activity	Số tiết Periods		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)		(7)	(8)		
			nhóm, tập các động tác đã học				<ul style="list-style-type: none"> • Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm. • Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao. 			
Buổi 9	Chương 3. Bài tập Yoga Ôn tập	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS - Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	1.5			<ul style="list-style-type: none"> - Giảng viên: <ul style="list-style-type: none"> • Diễn giảng, thị phạm. • Hướng dẫn, giao nhiệm vụ cho sinh viên. • Theo dõi, đánh giá - Sinh viên <ul style="list-style-type: none"> • Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm. • Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao. 	3	A1.1 A2.1 A3.1	[1]chương 2 [2]
Buổi 10	Kiểm tra giữa kỳ	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS	1.5			<ul style="list-style-type: none"> - Giảng viên: <ul style="list-style-type: none"> • Diễn giảng, thị phạm. • Hướng dẫn, giao nhiệm vụ cho sinh viên. • Theo dõi, đánh giá 	3	A1.1 A2.1 A3.1	[1]chương 2 [2]

Tuần/buổi học Week Section	Nội dung Content	CDR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessme nt	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials		
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF							
			Hoạt động Activity	Số giờ Hour	Lý thuyết/Theory	Thực hành/Practice						
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)			(7)	(8)			
			- Làm việc nhóm, tập các động tác đã học				- Sinh viên • Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm. • Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao.					
Buổi 11	Chương 3. Bài tập Yoga 3.3.Chuỗi Therapy. - Giới thiệu. - Bài thiền trong chuỗi - Các tư thế cơ bản khởi động và kết thúc trong chuỗi.	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS - Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	1.5			- Giảng viên: Tổ chức kiểm tra giữa kỳ , đánh giá theo Rubric - Sinh viên: Thực hiện bài báo cáo nhóm	3	A1.1 A2.1 A3.1	[1]chương 2 [2]		
Buổi 12	Chương 3. Bài tập Yoga 3.3. Chuỗi Therapy (tt) - Kỹ thuật các tư thế tay, chân, kết hợp các tư thế đứng, quỳ...	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS - Làm việc	1.5			- Giảng viên: • Diễn giảng, thị phạm. • Hướng dẫn giao nhiệm vụ cho sinh viên. • Theo dõi, đánh giá - Sinh viên	3	A1.1 A3.1	[1]chương 3. [2]		



Tuần/buổi học Week Section	Nội dung Content	CDR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessme nt	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials		
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF							
			Lý thuyết/Theory		Thực hành/Practice							
			Hoạt động Activity	Số giờ Hour	Hoạt động Activity	Số tiết Periods	Hoạt động Activity	Số tiết Periods				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)					
			nhóm, tập các động tác đã học				<ul style="list-style-type: none"> Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm. Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao. 					
Buổi 13	Chương 3. Bài tập Yoga 3.3. Chuỗi Therapy (tt) - Bài tập kết hợp.	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	1.5			<ul style="list-style-type: none"> Giảng viên: <ul style="list-style-type: none"> Diễn giảng, thị phạm. Hướng dẫn, giao nhiệm vụ cho sinh viên. Theo dõi, đánh giá Sinh viên <ul style="list-style-type: none"> Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm. Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao. 	3	A1.1 A3.1	[1]chương 3. [2]		
Buổi 14	Chương 3. Bài tập Yoga Ôn tập	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn	1.5			<ul style="list-style-type: none"> Giảng viên: <ul style="list-style-type: none"> Diễn giảng, thị phạm. Hướng dẫn, giao nhiệm vụ cho sinh viên. Theo dõi, đánh giá 	3	A1.1 A3.1	[1]chương 3. [2]		



Tuần/buổi học Week Section	Nội dung Content	CDR môn học CLOs	Hoạt động dạy và học/Teaching and learning						Bài đánh giá Student assessme nt	Tài liệu chính và tài liệu tham khảo Textbooks and materials
			Tự học/Self-study		Trực tiếp/FTF					
					Lý thuyết/Theory		Thực hành/Practice			
			Hoạt động Activity	Số giờ Hour	Hoạt động Activity	Số tiết Periods	Hoạt động Activity	Số tiết Periods		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)			
			học trên LMS - Làm việc nhóm, tập các động tác đã học				- Sinh viên <ul style="list-style-type: none">Nghe giảng, quan sát giảng viên phân tích và thị phạm.Tiếp nhận và thực hiện nhiệm vụ được giao.			
Buổi 15	Thi kết thúc.	CLO1 CLO2 CLO3	- Tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo, tham gia các hoạt động trên LMS: - Tham gia trao đổi kiến thức qua diễn đàn chung của môn học trên LMS - Làm việc nhóm, tập các động tác đã học	1.5			- Giảng viên: Tổ chức thi cuối kỳ, đánh giá theo Rubric. - Sinh viên: Thực hành bài thi cá nhân.	3	A1.1 A3.1	[1] chương 3. [2]
Tổng cộng/Total		3		30		5		40		

8.Ma trận tích hợp giữa chuẩn đầu ra của môn học và phương pháp giảng dạy – phương pháp đánh giá

Tuần/buổi học Week	Nội dung	CDR môn học	Hình thức dạy học	Hình thức đánh giá
-----------------------	----------	-------------	-------------------	--------------------

Section	Content	CLOs	Teaching and learning methods	Student assessment
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Buổi 1	<p>Chương 1. Vị trí và tác dụng môn Yoga</p> <p>1.1. Tổ chức lớp học.</p> <p>1.2. Giới thiệu môn học.</p> <p>1.3. Lịch sử hình thành và phát triển môn Yoga.</p> <p>Chương 2. Nội dung, phương pháp tập luyện môn Yoga.</p> <p>2.1 Nội dung của môn Yoga</p> <p>2.2. Ý nghĩa của từng tiêu chí trong Yoga</p>	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Nêu vấn đề • Hướng dẫn thảo luận 	A1.1 A2.1 A3.1
Buổi 2	<p>Chương 3. Bài tập Yoga</p> <p>3.1. Chuỗi Hatha số 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu. - Bài thiền trong chuỗi - Các tư thế cơ bản khởi động và kết thúc trong chuỗi. 	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn tập luyện • Sửa động tác. 	A1.1 A2.1 A3.1
Buổi 3	<p>Chương 3. Bài tập Yoga</p> <p>3.1. Chuỗi Hatha số 1(tt)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật các tư thế tay, chân, kết hợp các tư thế đứng, quỳ... 	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn tập luyện • Sửa động tác. 	A1.1 A2.1 A3.1 A1.1 A2.1

	<ul style="list-style-type: none"> - Bài tập kết hợp. 	<ul style="list-style-type: none"> - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 		A3.1
Buổi 4	<p>Chương 3. Bài tập Yoga</p> <p>3.2. Chuỗi Ashtanga số 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giới thiệu. - Bài thiền trong chuỗi - Các tư thế cơ bản khởi động và kết thúc trong chuỗi. 	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn luyện • Sửa động tác. 	A1.1 A2.1 A3.1
Buổi 5	<p>Chương 3. Bài tập Yoga</p> <p>3.2. Chuỗi Ashtanga số 1(tt)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật các tư thế tay, chân, kết hợp các tư thế đứng, quỳ... - Bài tập kết hợp. 	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn luyện • Sửa động tác. • Nhận xét 	A1.1 A2.1 A3.1

Buổi 6	Kiểm tra giữa kỳ	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nhận xét đánh giá bài báo cáo nhóm. 	A1.1 A2.1 A3.1
Buổi 7	Chương 3. Bài tập Yoga 3.3. Chuỗi Therapy - Giới thiệu. - Bài thiền trong chuỗi - Các tư thế cơ bản khởi động và kết thúc trong chuỗi.	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn luyện • Sửa động tác. 	A1.1 A2.1 A3.1
Buổi 8	Chương 3. Bài tập Yoga 3.3. Chuỗi Therapy (tt) - Kỹ thuật các tư thế tay, chân, kết hợp các tư thế đứng, quỳ...	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nhận xét. • Sửa động tác • Hướng dẫn tập luyện • Trò chơi vận động 	A1.1 A2.1 A3.1

	<ul style="list-style-type: none"> - Bài tập kết hợp. - Ôn tập 	<ul style="list-style-type: none"> - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 		
Buổi 9	Thi cuối kỳ.	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	Dánh giá bài thi	A1.1 A2.1 A3.1

8b. Ma trận tích hợp giữa chuẩn đầu ra của môn học và phương pháp giảng dạy – phương pháp đánh giá (lớp buổi tối)

Tuần/buổi học Week Section	Nội dung Content	CĐR môn học CLOs	Hình thức dạy học Teaching and learning methods	Hình thức đánh giá Student assessment
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Buổi 1	Chương 1. Vị trí, tác dụng môn Yoga 1.1. Tổ chức lớp học. 1.2. Giới thiệu môn học. 1.3. Lịch sử hình thành và phát triển môn Yoga.	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Nêu vấn đề • Thảo luận, 	A1.1 A2.1 A3.1



Buổi 2	<p>Chương 2. Nội dung, phương pháp tập luyện Yoga.</p> <p>2.1.Nội dung của môn Yoga 2.2. Cấu trúc bài thi Yoga.</p> <p>Chương 3. Bài tập Yoga</p> <p>3.1. Chuỗi Hatha số 1. - Giới thiệu. - Bài thiền trong chuỗi - Các tư thế cơ bản khởi động và kết thúc trong chuỗi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn tập luyện. • Trò chơi vận động 	A1.1 A2.1 A3.1
Buổi 3	<p>Chương 3. Bài tập Yoga</p> <p>3.1. Chuỗi Hatha số 1(tt) - Kỹ thuật các tư thế tay, chân, kết hợp các tư thế đứng, quỳ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn tập luyện • Sửa động tác. 	A1.1 A2.1 A3.1
Buổi 4	Chương 3. Bài tập Yoga	- CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng 	A1.1 A2.1

	3.1. Chuỗi Hatha số 1(tt) - Bài tập kết hợp.	<p>đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga.</p> <ul style="list-style-type: none"> - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn tập luyện • Sửa động tác. 	A3.1
Buổi 5	Ôn tập	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn tập luyện • Sửa động tác. 	A1.1 A2.1 A3.1
Buổi 6	Chương 3. Bài tập Yoga 3.2.Chuỗi Ashtanga số 1. - Giới thiệu. - Bài thiền trong chuỗi - Các tư thế cơ bản khởi động và kết thúc trong chuỗi.	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn tập luyện • Sửa động tác. 	A1.1 A2.1 A3.1

Buổi 7	Chương 3. Bài tập Yoga 3.2. Chuỗi Ashtanga số 1(tt) - Kỹ thuật các tư thế tay, chân, kết hợp các tư thế đứng, quỳ...	- CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực.	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn tập luyện • Sửa động tác. 	A1.1 A2.1 A3.1
Buổi 8	Chương 3. Bài tập Yoga 3.2. Chuỗi Ashtanga số 1(tt) - Bài tập kết hợp.	- CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực.	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn tập luyện • Sửa động tác. 	A1.1 A2.1 A3.1
Buổi 9	Chương 3. Bài tập Yoga Ôn tập	- CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực.	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn tập luyện • Sửa động tác. 	A1.1 A2.1 A3.1
Buổi 10	Kiểm tra giữa kỳ	- CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng 	A1.1 A2.1

		<p>đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga.</p> <ul style="list-style-type: none"> - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn tập luyện • Sửa động tác. 	A3.1
Buổi 11	Chương 3. Bài tập Yoga 3.3.Chuỗi Therapy. - Giới thiệu. - Bài thiền trong chuỗi - Các tư thế cơ bản khởi động và kết thúc trong chuỗi.	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nhận xét đánh giá bài báo cáo nhóm 	A1.1 A2.1 A3.1
Buổi 12	Chương 3. Bài tập Yoga 3.3. Chuỗi Therapy (tt) - Kỹ thuật các tư thế tay, chân, kết hợp các tư thế đứng, quỳ...	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn tập luyện • Sửa động tác. 	A1.1 A2.1 A3.1
Buổi 13	Chương 3. Bài tập Yoga 3.3. Chuỗi Therapy (tt)	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và 	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động 	A1.1 A2.1 A3.1

	- Bài tập kết hợp.	<p>hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga.</p> <ul style="list-style-type: none"> - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<p>tác.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hướng dẫn tập luyện • Sửa động tác. • Thi đấu 	
Buổi 14	Chương 3. Bài tập Yoga Ôn tập	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	<ul style="list-style-type: none"> • Thuyết giảng • Thị phạm động tác. • Hướng dẫn tập luyện • Sửa động tác. • Thi đấu 	A1.1 A2.1 A3.1
Buổi 15	Thi kết thúc.	<ul style="list-style-type: none"> - CLO1 Trình bày được ý nghĩa tác dụng của Yoga đối với con người; Các nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện môn Yoga. - CLO2 Xây dựng và thực hiện được tổ hợp bài tập Yoga đúng yêu cầu về cấu trúc, phương hướng, biên độ và nhịp điệu. - CLO3 Hình thành được ý thức tự giác tích cực. 	Đánh giá bài thi thực hành	A1.1 A2.1 A3.1

9.Quy định của môn học/Course policy

- Tham dự đầy đủ, tích cực việc trên lớp, trên LMS, thảo luận, thi, kiểm tra theo quy định.
- Quy định về nộp bài tập, bài kiểm tra: sinh viên nộp bài tập được giao đúng hạn và có mặt đúng giờ quy định để làm bài kiểm tra.
- Quy định về cấm thi: vắng quá 20% buổi học sẽ bị cấm thi (theo Quy chế đào tạo ĐH hệ chính quy).
- Nội quy lớp học: Sinh viên phải mặc đồng phục Yogacủa nhà trường, mang giày tập và tuân theo nội quy của Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh (Ban hành kèm theo Quyết định số 1090/QĐ-ĐHM ngày 26/12/2011 của Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh).

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2023

TRƯỜNG KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN

DEAN OF THE FACULTY

(Ký và ghi rõ họ tên-Signed with fullname)

Giảng viên biên soạn

ACADEMIC

(Ký và ghi rõ họ tên- Signed with fullname)



Trịnh Trung Dũng