

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

### 1. Thông tin chung

<b>1.1. Tên học phần tiếng Việt:</b>	<b>GDTC 2 - Võ thuật</b>
<b>1.2. Tên học phần tiếng Anh:</b>	Physical Education 2 - Martial art
<b>1.3. Mã học phần:</b>	<b>PEDU0205</b>
<b>1.4. Khoa/Ban phụ trách:</b>	Ban Cơ bản
<b>1.5. Số tín chỉ</b> :	1,5
+ Số tiết lý thuyết:	0
+ Số tiết thực hành:	45

### 2. Mô tả

Học phần trang bị cho sinh viên những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn Võ thuật tự vệ, những hiểu biết về ý nghĩa tác dụng của việc tập luyện võ thuật, các bài tập phát triển thể lực, cách sử dụng có hiệu quả các bài tập đó trong cuộc sống nhằm nâng cao sức khỏe và đề tự vệ. Hình thành tác phong nhanh nhẹn và xử lý tốt tình huống, xây dựng những đức tính tốt: Tinh thần thượng võ, tính tự tin, dũng cảm, tự giác tích cực.

### 3. Mục tiêu

#### 3.1. Mục tiêu chung

- Nhằm cung cấp cho sinh viên những kiến thức và kỹ năng tự vệ cơ bản.
- củng cố, nâng cao và phát triển thể lực toàn diện, phát triển hài hoà các tổ chất thể lực (sức nhanh, mạnh, bền, dẻo, khéo léo...)
- Rèn luyện ý chí, lòng dũng cảm, tinh thần yêu nước và lòng nhân ái.
- Tạo niềm đam mê võ thuật nói riêng cũng như sự yêu thích tập luyện thể thao nói chung.
- Giúp người tập võ có một tinh thần minh mẫn, một cơ thể cường tráng để phục vụ cho học tập và làm việc.

– Góp phần bồi dưỡng ý chí, phẩm chất đạo đức, nêu cao tinh thần dân tộc và lòng yêu tổ quốc.

### 3.2. Mục tiêu cụ thể

#### 3.2.1. Kiến thức

– Sinh viên có kiến thức và biết ứng dụng được các kỹ thuật của võ thuật vào việc tự vệ cho bản thân.

#### 3.2.2. Kỹ năng

– Thực hiện thuần thục các thao tác kỹ thuật võ tự vệ cơ bản,  
– Phối hợp và chủ động trong tập luyện với nhóm và tự tập luyện, phát triển được các tố chất thể lực và các kỹ năng vận động.

#### 3.2.3. Thái độ

– Có ý thức, thái độ học tập đúng đắn, đảm bảo tính kỷ luật trong tập luyện và thi đấu.

– Xây dựng được lối sống lành mạnh, yêu thích học tập và rèn luyện thể thao, phát triển một cách toàn diện về thể lực và trí lực; Các đức tính kiên trì, tự tin, dũng cảm và tự giác tích cực.

## 4. Nội dung

ST T	Tên chương	Mục, tiểu mục	Số tiết				Tài liệu tự học
			TC	LT	BT	TH	
1.	Lý thuyết nhập môn	Giới thiệu môn học; Mục đích, yêu cầu môn học. Phương pháp phòng ngừa chấn thương trong tập luyện	2			2	Tài liệu học tập Võ tự vệ do bộ môn GDTC – Ban Cơ bản biên soạn
2.	Kỹ thuật căn bản	– Các kỹ thuật khóa-mở khi bị đối thủ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ôm</li> <li>• Nắm tay</li> <li>• Kẹp cổ</li> </ul> – Đối thủ tấn công bằng tay – Đối thủ tấn công bằng chân	40			40	

ST T	Tên chương	Mục, tiểu mục	Số tiết				Tài liệu tự học
			TC	LT	BT	TH	
		– Đối thủ tấn công bằng hung khí.					
3.	Thi	Thi kết thúc.	3			3	
<b>Tổng cộng</b>			<b>45</b>			<b>45</b>	

## 5. Tài liệu tham khảo

**5.1. Tài liệu chính:** Tài liệu học tập Võ thuật tự vệ do bộ môn GDTC – Ban Cơ bản biên soạn – Lưu hành nội bộ.

**5.2. Tài liệu tham khảo:** Tài liệu giảng dạy Giáo dục thể chất – Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh – năm 2010.

## 6. Phương pháp giảng dạy

- Phương pháp giảng giải động tác kỹ thuật.
- Phương pháp thị phạm động tác kỹ thuật.
- Phương pháp phân chia và hoàn thiện động tác kỹ thuật.
- Phương pháp tập lặp lại ổn định.
- Phương pháp tập biến đổi.
- Tổ chức các trò chơi và thi đấu.

## 7. Đánh giá kết quả học tập

– Điểm đánh giá chấm theo thang điểm 10, làm tròn đến 1 chữ số thập phân theo quy định của Trường.

- Điểm kết thúc **học phần** được tính theo cơ cấu:

Số TT	Nội dung	Tỷ trọng (%)	Ghi chú
<b>Điểm quá trình</b>		50%	
1.	Điểm chuyên cần	20	Đánh giá mức độ chuyên cần,

Số TT	Nội dung	Tỷ trọng (%)	Ghi chú
			thái độ học tập của sinh viên.
2.	Kiểm tra giữa kỳ	30	Bài thi thực hành mở-khóa khi bị đối thủ ôm, nắm tay...
<b>Điểm cuối kỳ</b>		50%	
3.	Thi cuối kỳ	50	Bài thi thực hành mở-khóa và phản công khi bị đối thủ tấn công bằng hung khí.
<b>Điểm toàn phần</b>		100%	

Sinh viên được đánh giá “đạt” môn học Giáo dục thể chất khi điểm **trung bình của môn học** đạt từ **2,00** trở lên.

### 7.1. Điểm chuyên cần

Đánh giá điểm chuyên cần bao gồm: đi học đầy đủ, đúng giờ và thái độ học tập.

- Vắng 1 buổi trừ 50% điểm;
- Vắng 2 buổi trừ 100% điểm;
- Nhắc nhở lần thứ 2 vì thái độ học tập trừ 50% điểm
- Nhắc nhở lần thứ 3 vì thái độ học tập trừ 100% điểm

### 7.2. Nội dung kiểm tra giữa kỳ

- Kiểm tra kỹ năng thực hiện kỹ thuật động tác.
- Hình thức kiểm tra : Thực hành.
- Giảng viên phụ trách học phần trực tiếp ra đề kiểm tra và cho điểm đánh giá.

### 7.3. Nội dung thi cuối kỳ

- Kiểm tra 3 (ba) trong số những kỹ thuật đã học.
- Chấm điểm căn cứ qua tiêu chuẩn: Mức độ thành thực khi thực hiện các động tác.
- Mỗi kỹ thuật sai trừ 3 điểm (-3).
- Mỗi kỹ thuật không đạt yêu cầu về: sức nhanh, mạnh, thẳng bằng trừ 1 điểm (-1).
- Thái độ và tác phong tốt cộng điểm (+ 1).

## 8. Kế hoạch giảng dạy

STT	Buổi học	Nội dung	Ghi chú
1.	Buổi 1	- Giới thiệu môn học; Mục đích, yêu cầu môn học. - Phương pháp phòng ngừa chấn thương trong tập luyện	
2.	Buổi 2	Các tư thế đứng và di chuyển căn bản, cách đỡ gạt khi bị tấn công bằng tay và chân	
3.	Buổi 3	Mở-khóa khi bị đối thủ ôm từ phía sau, phía trước, ôm ngang	
4.	Buổi 4	Mở-khóa khi bị đối thủ nắm tay thuận, nắm nghịch, tấn công bằng tay	
5.	Buổi 5	Mở - khóa khi bị đối thủ bóp cổ, kẹp cổ	
6.	Buổi 6	Tự vệ khi đối thủ tấn công bằng chân	
7.	Buổi 7	Tự vệ khi đối thủ tấn công bằng hung khí	
8.	Buổi 8	Kiểm tra giữa kỳ	
9.	Buổi 9	Ôn tập những kỹ thuật đã học	
10.	Buổi 10	Thi kết thúc	

## 9. Quy định của học phần

- Sinh viên phải đi học đúng giờ quy định;
- Tích cực tập luyện các nội dung môn học theo hướng dẫn của giảng viên;
- Sinh viên mặc đồng phục thể thao của trường và mang giày tập khi lên lớp.

## 10. Thông tin giảng viên

- Giảng viên 1: Trình Quốc Trung
- Email: [trung.tq@ou.edu.vn](mailto:trung.tq@ou.edu.vn)
- Giảng viên 2: Trịnh Trung Dũng
- Email: [dungtt@ou.edu.vn](mailto:dungtt@ou.edu.vn)

**BAN CƠ BẢN  
TRƯỞNG BAN**

**BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT  
TRƯỞNG BỘ MÔN**

**Trình Quốc Trung**