

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: Karatedo (Karatedo)

- Mã số học phần : TC321

- Số tín chỉ học phần : 03 tín chỉ

- Số tiết học phần : 15 tiết lý thuyết, 60 tiết thực hành, 60 tiết tự học (30 tiết LT, 30 tiết TH)

2. Đơn vị phụ trách học phần:

- Bộ môn: Thể thao chuyên ngành

- Khoa: Giáo dục thể chất

3. Điều kiện tiên quyết: không

4. Mục tiêu của học phần:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CDR CTĐT
4.1	Trang bị cho sinh năm được nguồn gốc, lịch sử môn Karatedo, các nguyên lý kỹ thuật, đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của học sinh và sinh viên; Phương pháp tập luyện, phân tích, đánh giá trong các nội dung môn Karatedo	2.1.3b; 2.1.3d;
4.2	Kỹ năng cứng: sinh viên có khả năng thực hiện tốt, các bài tập cơ bản đòn tay, đòn chân, các kỹ thuật tự vệ, tấn công các kỹ thuật tự vệ, tấn công, các kỹ thuật đối luyện (Kumite)	2.2.1b;
4.3	Kỹ năng mềm: Sinh viên tự chủ trong xây dựng và thực hiện kế hoạch học tập, cập nhật kiến thức từ nội dung lý thuyết và thực hành môn Karatedo, tổ chức nhóm và xử lý tốt các tình huống học tập	2.2.2b;
4.4	Có tính tự chủ, sáng tạo và tinh thần trách nhiệm cao với công việc được giao; tích cực, hợp tác và giúp đỡ bạn cùng để hoàn thành các nội dung môn học; chấp hành các quy định lớp học	2.3b

5. Chuẩn đầu ra của học phần:

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
	Kiến thức		
C01	Phân biệt được nguồn gốc, lịch sử Karatedo, các nguyên lý kỹ thuật, đặc điểm sinh lý và lứa tuổi vận động của học sinh và sinh viên.	4.1	2.1.3b
C02	Áp dụng các phương pháp tập luyện, phân tích, đánh giá trong các nội dung Karatedo	4.1	2.1.3d
	Kỹ năng		
C03	Nắm vững các nội dung lý thuyết và thực hành môn Karatedo có khả năng thực hiện tốt, các bài tập cơ bản đòn tay, đòn chân, các kỹ thuật tự vệ, tấn công các kỹ thuật tự vệ, tấn công, các kỹ thuật đối luyện (Kumite)	4.2	2.2.1b

CĐR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CĐR CTĐT
C04	Xây dựng kế hoạch học tập, cập nhật kiến thức từ nội dung lý thuyết và thực hành môn Karatedo, tổ chức nhóm và xử lý tốt các tình huống học tập	4.3	2.2.2b
Thái độ			
C05	Thể hiện sự nghiêm túc thực hiện các quy định, quy chế của Nhà trường và của giảng viên trực tiếp giảng dạy, để học tập và tập luyện tốt môn học	4.4	2.3b

6. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

- Nhập môn Karatedo, sinh hoạt các vấn đề cần thiết khi học môn Karatedo, sinh hoạt về quy chế học tập cho sinh viên, các yêu cầu về trang phục, cách tổ chức lớp học và các nghi thức giao tiếp trong buổi học.
- Giảng dạy về nguồn gốc lịch sử môn Karatedo.
- Luật thi đấu Karatedo.
- Phương pháp giảng dạy Karatedo.
- Sơ cứu chấn thương trong tập luyện và thi đấu.
- Thực hành các bài tập cơ bản đòn tay, đòn chân.
- Thực hành các kỹ thuật tự vệ, tấn công.
- Thực hành kỹ thuật đối luyện (Kumite).

7. Cấu trúc nội dung học phần:

7.1. Lý thuyết

TT	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Chương 1.	Lịch sử Karatedo		C01;C05
1.1.	Nguồn gốc hình thành và phát triển của môn võ Karatedo	3	
1.2.	Quá trình phát triển Karatedo tại Việt Nam và các thành tích đạt được	3	
Chương 2.	Nguyên lý vận động của Karatedo	3	C01;C05
Chương 3.	Thuật ngữ Karatedo	3	C01;C05
Chương 4.	Luật thi đấu Karatedo	3	C01;C05

7.2. Thực hành

TT	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
1	Giới thiệu lịch sử môn học, nghi thức, cách nắm, xòe bàn tay/kỹ thuật đỡ, đấm	3	C02; C03; C04; C05
2	GD tấn, kết hợp với 4 kỹ thuật đỡ, đấm.	3	C02; C03; C04; C05
3	GD bài kỹ thuật đòn tay 1, tập nâng gối, đá tống trước (Mae geri kekomi). Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi với các kỹ thuật đỡ, phản đòn.	3	C02; C03; C04; C05
4	GD kỹ thuật đá thõc trước (Mae geri keage). Ôn tập các kỹ thuật đã học.	3	C02; C03; C04; C05
5	Hoàn thiện bài kỹ thuật đòn tay 1 và hai kỹ thuật đá.	3	C02; C03; C04; C05
6	GD Kihon Kumite(Đầu luyện). GD tấn sau, kỹ thuật tấn công bằng cạnh lưỡi bàn tay.	3	C02; C03; C04; C05

TT	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
7	Ôn tập các kỹ thuật đã học.	3	C02; C03; C04; C05
8	GD kỹ thuật đá vòng cầu, đá tống ngang với dụng cụ tay đá.	3	C02; C03; C04; C05
9	GD Ippon Kumite. Ôn tập các kỹ thuật đá.	3	C02; C03; C04; C05
10	Kiểm tra thực hành giữa học kỳ. (5 đòn Kumite + KT đòn tay1).	3	C02; C03; C04; C05
11	GD kỹ thuật di chuyển tấn công, phòng thủ.	3	C02; C03; C04; C05
12	Hoàn thiện kỹ thuật Kihon & Ippon Kumite. Bài kỹ thuật đòn tay.	3	C02; C03; C04; C05
13	GD những kỹ thuật đánh gõ. Ôn tập kỹ thuật đá tống ngang, đá vòng cầu.	3	C02; C03; C04; C05
14	GD bài kỹ thuật đòn tay 2. Ôn luyện các kỹ thuật đá	3	C02; C03; C04; C05
15	GD Jiyu Kumite(song đấu tự do). Ôn tập các kỹ thuật đã học.	3	C02; C03; C04; C05
16	Hướng dẫn các biện pháp tự sửa chữa những sai lầm thường mắc phải. Hoàn thiện bài kỹ thuật đòn tay và kỹ thuật Kumite (đối luyện).	3	C02; C03; C04; C05
17	GD kỹ thuật tấn công bằng cạnh lưỡi bàn tay.	3	C02; C03; C04; C05
18	GD kỹ thuật đỡ tống sau (Ushiro geri kekomi). GD kỹ thuật di chuyển tấn công, phòng thủ, áp dụng luật thi đấu.	3	C02; C03; C04; C05
19	Giảng dạy kỹ thuật chiến đấu và tự vệ.	3	C02; C03; C04; C05
20	Biện pháp khắc phục và cách phòng ngừa chấn thương, sơ cứu chấn thương. Ôn tập Nội dung thi thực hành	3	C02; C03; C04; C05

8. Phương pháp giảng dạy:

Lý thuyết:

Thực hành:

- Phương pháp diễn giải.
- Phương pháp giải quyết vấn đề.
- Phương pháp tình huống.
- Phương pháp tình huống.
- Phương pháp tập luyện.
- Phương pháp hợp đồng - chia nhóm.
- Phương pháp trò chơi.

9. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành theo quy định ở Điều 19: Giờ lên lớp “Quy chế học vụ dành cho sinh viên Đại học Cần Thơ”.
- Tham dự kiểm tra định kỳ.
- Tham dự kiểm tra giữa học kỳ.
- Tham dự thi kết thúc học phần.

- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

10. Đánh giá kết quả học tập của sinh viên:

10.1. Cách đánh giá

Sinh viên được đánh giá tích lũy học phần như sau:

TT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Mục tiêu
1	Điểm chuyên cần	Số tiết tham dự học/tổng số tiết	10%	C05
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	5 đòn Kumite và bài KT đòn tay 1	30%	C03;C04
3	Điểm thi kết thúc học phần	- Kihon kumite, Ippon kumite, Jiyu kumite mỗi loại 3 đòn - Bài kỹ thuật đòn tay 2. (SV Tham dự đủ 80% tiết lý thuyết và 100% giờ thực hành)	60%	C01;C02; C03; C04; C05

10.2. Cách tính điểm

- Điểm đánh giá thành phần và điểm thi kết thúc học phần được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân.

- Điểm học phần là tổng điểm của tất cả các điểm đánh giá thành phần của học phần nhân với trọng số tương ứng. Điểm học phần theo thang điểm 10 làm tròn đến một chữ số thập phân, sau đó được quy đổi sang điểm chữ và điểm số theo thang điểm 4 theo quy định về công tác học vụ của Trường.

10. Tài liệu học tập:

Thông tin về tài liệu	Số đăng ký cá biệt
[1] Hồ Hoàng Khánh (1996), Karate - do wuko kata Bài quyền quốc tế, TP. HCM	MOL.022738
[2] Lạc Hà (2004), Karatedo căn bản, NXB TDTT Hà Nội	MOL000255
[3] Giáo trình Y học TDTT, Phan Việt Thái	MOL.060536 MON.040398

11. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Bài	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
<i>Lý thuyết</i>				
Chương 1.	Lịch sử Karatedo			
1.1.	Nguồn gốc hình thành và phát triển của môn võ Karatedo	3		+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
1.2.	Quá trình phát triển Karatedo tại Việt Nam và các thành tích đạt được	3		+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
Chương 2.	Nguyên lý vận động của Karatedo	3		+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
Chương 3.	Thuật ngữ Karatedo	3		+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
Chương 4.	Luật thi đấu Karatedo	3		+Tài liệu [2]: nội dung liên quan đến bài học.
<i>Thực hành</i>				
1	Giới thiệu lịch sử môn học, nghi thức, cách nắm,		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.

Bài	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
	xòe bàn tay/kỹ thuật đỡ, đấm			
2	GD tấn, kết hợp với 4 kỹ thuật đỡ, đấm.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
3	GD bài kỹ thuật đòn tay 1, tập nâng gối, đá tổng trước (Mae geri kekomi). Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi với các kỹ thuật đỡ, phản đòn.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
4	GD kỹ thuật đá thốc trước (Mae geri keage). Ôn tập các kỹ thuật đã học.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
5	Hoàn thiện bài kỹ thuật đòn tay 1 và hai kỹ thuật đá.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
6	GD Kihon Kumite(Dấu luyện). GD tấn sau, kỹ thật tấn công bằng cạnh lưỡi bàn tay.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
7	Ôn tập các kỹ thuật đã học.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
8	GD kỹ thuật đá vòng cầu, đá tổng ngang với dụng cụ tay đá.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
9	GD Ippon Kumite. Ôn tập các kỹ thuật đá.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
10	Kiểm tra thực hành giữa học kỳ. (5 đòn Kumite + KT đòn tay1).		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học. <i>Điều này là</i>
11	GD kỹ thuật di chuyển tấn công, phòng thủ.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
12	Hoàn thiện kỹ thuật Kihon & Ippon Kumite. Bài kỹ thuật đòn tay.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
13	GD những kỹ thuật đánh gỗ. Ôn tập kỹ thuật đá tổng ngang, đá vòng cầu.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
14	GD bài kỹ thuật đòn tay 2. Ôn luyện các kỹ thuật đá		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
15	GD Jiyu Kumite(song đấu tự do). Ôn tập các kỹ thuật đã học.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.

Bài	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
16	Hướng dẫn các biện pháp tự sửa chữa những sai lầm thường mắc phải. Hoàn thiện bài kỹ thuật đòn tay và kỹ thuật Kumite (đối luyện).		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
17	GD kỹ thuật tấn công bằng cạnh lưỡi bàn tay.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
18	GD kỹ thuật ð tổng sau (Ushiro geri kekomi). GD kỹ thuật di chuyển tấn công, phòng thủ, áp dụng luật thi đấu.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
19	Giảng dạy kỹ thuật chiến đấu và tự vệ.		3	+Tài liệu [1]: nội dung liên quan đến bài học.
20	Biện pháp khắc phục và cách phòng ngừa chấn thương, sơ cứu chấn thương. Ôn tập Nội dung thi thực hành		3	+Tài liệu [3]: nội dung liên quan đến bài học.

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỜNG KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT



Cần Thơ, ngày 19 tháng 9 năm 2024
TRƯỜNG BỘ MÔN TTCN

Châu Hoàng Cầu