

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: TAEKWONDO 1

- Mã số học phần: TC003
- Số tín chỉ học phần: 01
- Số tiết học phần: 30 tiết thực hành và 15 tiết tự học

2. Đơn vị phụ trách học phần:

- Bộ môn: Thể thao Trường học
- Khoa: Giáo dục Thể chất

3. Điều kiện tiên quyết:

- Điều kiện tiên quyết: Không
- Điều kiện song hành: Không

4. Mục tiêu của học phần:

Học phần này trang bị cho sinh viên:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CDR CTĐT
4.1	Nắm vững kiến thức cơ bản về môn học giáo dục thể chất trong Nhà trường Nắm vững kiến thức cơ bản về môn Taekwondo, các bài quyền cơ bản 1 và 2, phục vụ luyện tập, rèn luyện thể lực hằng ngày, hình thành thói quen luyện tập TDDT thường xuyên.	2.1.1
4.2	Ứng dụng kỹ năng làm việc độc lập, nhóm, tập thể trong giải quyết vấn đề. Tăng cường kỹ năng giao tiếp xã hội	2.2.1
4.3	Ứng dụng kỹ năng làm việc độc lập, nhóm, tập thể trong giải quyết vấn đề. Tăng cường kỹ năng giao tiếp xã hội.	2.2.2
4.4	Hình thành ý thức kỷ luật và tác phong công nghiệp, phẩm chất chính trị đạo đức, ý thức và tinh thần trách nhiệm công dân; tôn trọng và chấp hành sự phân công, điều động trong công việc của người quản lý; biết xem xét, tôn trọng và chấp nhận các quan điểm khác biệt	2.3

5. Chuẩn đầu ra của học phần:

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
	Kiến thức		
CO1	- Sinh viên hiểu biết nguồn gốc, lịch sử môn võ Taekwondo, ý nghĩa tác dụng tập luyện môn Taekwondo. - Nguyên lý kỹ thuật môn Taekwondo. - Nắm vững kỹ thuật chiêu thức, động tác và có khả năng tập luyện thuần thực bài quyền 1 đến bài quyền số 2 là một trong những kiến thức của học phần Taekwondo.	4.1	2.1.1
	Kỹ năng		
CO2	<i>Kỹ năng cứng:</i> Sinh viên nắm vững các kiến thức về nguyên lý kỹ thuật cơ bản Taekwondo, tập luyện các động tác cơ bản và bài quyền 1, bài quyền 2.	4.1	2.1.1
CO3	<i>Kỹ năng mềm:</i> Người học có thể vận dụng thuần thực kỹ thuật cơ bản môn Taekwondo để rèn luyện nâng cao sức khỏe.	4.2	2.1.2
	Thái độ/Mức độ tự chủ và trách nhiệm		
CO4	-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 của trường Đại học Cần Thơ -Thái độ học tập nghiêm túc, trang phục đúng quy định, đi học đúng giờ, cần cù, siêng năng luyện tập để hoàn thành nội dung môn học theo yêu cầu và hướng dẫn của giảng viên.	4.4	2.3

6. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Taekwondo là môn thể thao phát triển toàn diện thể chất được sử dụng cả chân lẫn tay tập luyện là chủ yếu. Môn học Taekwondo được đưa vào giảng dạy tại trường Đại học Cần Thơ từ năm 1993. Việc tập huấn, đổi mới, bổ sung, cập nhật các nội dung mới, các thay đổi kỹ thuật là việc làm thường xuyên của bộ môn - Khoa giáo dục thể chất, nhằm đáp ứng kịp thời những yêu cầu, những thay đổi phù hợp trong sự phát triển của môn Taekwondo ở Việt Nam và Thế giới. Học phần Taekwondo 1 là học phần cơ bản khi sinh viên mới tiếp cận môn võ Taekwondo, các nội dung được thiết kế phù hợp cho người mới học, cụ thể: Phần lý thuyết được lồng ghép trong giờ thực hành, giúp sinh viên hiểu về nguồn gốc, lịch sử Taekwondo, ý nghĩa tác dụng tập luyện môn Taekwondo, các nguyên lý kỹ thuật động tác cơ bản môn Taekwondo; Đối với thực hành sinh viên nắm vững nguyên lý kỹ thuật động tác và có khả năng tập luyện thuần thực bài quyền 1 đến bài quyền số 2.

7. Cấu trúc nội dung học phần:

7.1. Lý thuyết (Phần này được giảng dạy lồng ghép với thực hành)

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Chương 1.	Nguồn gốc lịch sử phát triển môn võ Taekwondo		CO1; CO4
1.1.	Ý nghĩa tác dụng tập luyện môn Taekwondo		
1.2.	Sự phát triển Taekwondo tại Việt Nam		

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
Chương 2.	Kỹ thuật cơ bản trong môn Taekwondo		CO1; CO4
2.1.	Nguyên lý động tác môn Taekwondo		
2.2.	Kỹ thuật động tác môn Taekwondo		

7.2. Thực hành:

TT	Nội dung	Số tiết	CĐR HP
Bài 1	Nhập môn: nhận lớp, giới thiệu nội quy lớp học. Giới thiệu nghi thức môn Võ Taekwondo trước buổi tập luyện và trước khi kết thúc buổi tập. Giới thiệu sơ lược nguồn gốc lịch sử Taekwondo; những nguyên lý kỹ thuật động tác. Tân: Pyeonhi Seogi, Ap Seogi; Đỡ: Arae Makki, Momtong Makki, Momtong bakkat Makki, Olgul Makki	2	CO1, CO2, CO3, CO4
Bài 2	Kỹ thuật: Tân: Pyeonhi Seogi, Ap Seogi; Apkubi Seogi, Juchum Seogi Đỡ: Arae Makki, Momtong Makki, Momtong bakkat Makki, Olgul Makki Đấm: Momtong Jireugi Đá: Ap Chagi	2	CO2, CO3, CO4
Bài 3	Bài kỹ thuật tân kết hợp kỹ thuật đấm: Juchum Seogi Momtong Jireugi. Bài kỹ thuật đỡ kết hợp kỹ thuật đấm với các tân Ap Seogi; Apkubi Seogi : Arae Makki, Momtong Makki, Momtong bakkat Makki, Olgul Makki, Đấm: Momtong Jireugi. Rèn luyện thể lực, nâng cao thể chất.	4	CO2, CO3, CO4
Bài 4	Ôn bài kỹ thuật đỡ, các thể tân, phối hợp đỡ, đấm và đá tổng trước Bài quyền 1 (Taegeuk IL JANG) gồm 18 chiêu thức (20 động tác) Chiêu thức động tác: 1- 4 ; 7-10 ; 13-16 Rèn luyện thể lực, nâng cao thể chất.	6	CO2, CO3, CO4
Bài 5	Ôn bài kỹ thuật đỡ, các thể tân, phối hợp đỡ, đấm và đá tổng trước. Bài quyền 1 (Taegeuk IL JANG) Chiêu thức động tác: 1-10 ; 11-16; Chiêu thức động tác: 16-18 và Kết thúc (Chú ý tiếng hét “Ki-ai hoặc A” ở chiêu thức cuối kết thúc bài quyền). Xoay người sang trái 180 ⁰ rút chân trái về trở lại tư thế chuẩn bị. Rèn luyện thể lực, nâng cao thể chất.	4	CO2, CO3, CO4
Bài 6	Ôn và hoàn thiện bài quyền 1 (Taegeuk IL JANG) Ôn bài kỹ thuật đỡ, các thể tân, phối hợp đỡ, đấm và đá tổng trước Rèn luyện thể lực, nâng cao thể chất.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 7	Ôn Bài quyền 1 (Taegeuk IL JANG)	6	CO2, CO3, CO4

TT	Nội dung	Số tiết	CDR HP
	Bài quyền 2 (Taegeuk I JANG) gồm 18 chiêu thức (23 động tác). Chiêu thức động tác: 1-4; 7-10; 12-14 Rèn luyện thể lực, nâng cao thể chất.		
Bài 8	Ôn Bài quyền 1 (Taegeuk IL JANG) Ôn và hoàn thiện bài quyền 2 (Taegeuk I JANG) Ôn Chiêu thức động tác: 1-10; 11-14; Chiêu thức động tác: 15-18 và Kết thúc (Chú ý tiếng hét “Ki-ai hoặc A” ở chiêu thức cuối kết thúc bài quyền). Xoay người sang trái 180 ⁰ rút chân trái về trở lại tư thế chuẩn bị. Rèn luyện thể lực, nâng cao thể chất.	2	CO2, CO3, CO4
Bài 9	Ôn và hoàn thiện bài quyền 2 (Taegeuk I JANG) Chiêu thức động tác: 1-18. Chú ý kỹ thuật “hét Ki-ai hoặc A” ở chiêu thức cuối 18 kết thúc bài quyền 2.	2	CO2, CO3, CO4

8. Phương pháp giảng dạy:

Học phần sử dụng các phương pháp đặc thù của môn Giáo dục thể chất để giảng dạy cho người học: Phương pháp giảng giải; phương pháp làm mẫu; phương pháp trực quan; phương pháp thực hành; phương pháp tập luyện; phương pháp tập luyện tổng hợp và phương pháp sửa động tác sai.

9. Nhiệm vụ của sinh viên:

- Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành trên lớp, theo quy định ở Điều 19. Giờ lên lớp theo quy định công tác học vụ dành cho sinh viên trình độ đại học hình thức chính quy của Trường Đại học Cần Thơ.
- Thực hiện đầy đủ các bài tập cá nhân/nhóm trên lớp.
- Tham dự kiểm tra giữa kỳ.
- Tham dự thi kết thúc học phần (bắt buộc).
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.
- Thực hiện các nội quy quy định khác có liên quan của học phần và của giảng viên phụ trách.

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	CDR HP
1	Điểm chuyên cần	- Tham gia đầy đủ số buổi học. - Mức độ thực hiện các yêu cầu, bài tập cá nhân/nhóm trên lớp.	30%	CO4

TT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	CĐR HP
		- Thái độ tự chủ, tích cực tham gia các yêu cầu liên quan học phần và của giảng viên phụ trách.		
2	Điểm giữa kỳ	Thi thực hành: 10 đòn đâm trung đẳng có hét (có thể chọn từng nhịp lẻ hoặc 1- 4 nhịp). Mỗi lần thi 1-3SV/nhóm.	20%	CO1, CO2, CO3
3	Điểm thi kết thúc học phần	Thi thực hành: Thi quyền: 01 bài (Từng nhóm từ 2-04 SV/nhóm, bốc thăm ngẫu nhiên bài quyền 1,2 để dự thi).	50%	CO2, CO3, CO4

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.

11. Tài liệu học tập:

Thông tin về tài liệu	Số đăng ký cá biệt
[1] Giáo trình Taekwondo/ Nguyễn Văn Hòa, Đào Vũ Nguyên, 2020-2021, 9786049653742	MOL.090700 MOL.090701 MOL.090702 MOL.090703 MON.064072
[2] Căn bản Taekwondo / Hồ Hoàng Khánh. - Thành phố Hồ Chí Minh : Thể dục thể thao, 1997, 796.8153/ Kh107	MOL.022735 MON.113592
[3] Giáo trình giảng dạy kỹ thuật Taekwondo : (Dùng cho sinh viên Đại học Cần Thơ) / Đào Xên. - Cần Thơ: Trường Đại học Cần Thơ, 2009, 796.8153/ X250/T.2	MOL.076981 MOL.053795 MON.031156

12. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Nội dung	Số tiết (30 tiết)	Tự học (15 tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
Giới thiệu nghi thức môn Võ Taekwondo trước buổi tập luyện và trước khi kết thúc buổi tập.	2	1	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] chương 2. +Tài liệu [2] chương 1,2,3. + Tài liệu [3] phần 1,2

Nội dung	Số tiết (30 tiết)	Tự học (15 tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
Giới thiệu sơ lược nguồn gốc lịch sử Taekwondo; những nguyên lý kỹ thuật động tác. Tấn: Pyeonhi Seogi, Ap Seogi; Đỡ: Arae Makki, Momtong Makki, Momtong bakkat Makki, Olgul Makki			
Kỹ thuật: Tấn: Pyeonhi Seogi, Ap Seogi; Apkubi Seogi, Juchum Seogi Đỡ: Arae Makki, Momtong Makki, Momtong bakkat Makki, Olgul Makki Đấm: Momtong Jireugi Đá: Ap Chagi	2	1	Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] chương 2. +Tài liệu [2] chương 1,2,3. + Tài liệu [3] phần 1,2,3.
Bài kỹ thuật tấn kết hợp kỹ thuật đấm: Juchum Seogi Momtong Jireugi. Bài kỹ thuật đỡ kết hợp kỹ thuật đấm với các tấn Ap Seogi; Apkubi Seogi : Arae Makki, Momtong Makki, Momtong bakkat Makki, Olgul Makki, Đấm: Momtong Jireugi.	4	2	Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] chương 2. +Tài liệu [2] chương 1,2,3. + Tài liệu [3] phần 1,2,3.
Ôn bài kỹ thuật đỡ, các thế tấn, phối hợp đỡ, đấm và đá tổng trước Bài quyền 1 (Taegeuk IL JANG) gồm 18 chiêu thức (20 động tác) Chiêu thức động tác: 1- 4 ; 7-10 ; 13-16	6	3	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] chương 2,3. +Tài liệu [2] [3] chương 1,2,3,4.
Ôn bài kỹ thuật đỡ, các thế tấn, phối hợp đỡ, đấm và đá tổng trước. Bài quyền 1 (Taegeuk IL JANG) Chiêu thức động tác: 1-10 ; 11-16; Chiêu thức động tác: 16-18 và Kết thúc (Chú ý tiếng hét “Ki-ai hoặc A” ở chiêu thức cuối kết thúc bài quyền. Xoay người sang trái 180 ⁰ rút chân trái về trở lại tư thế chuẩn bị.	4	2	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] chương 2,3. +Tài liệu [2] [3] chương 1,2,3,4.
Ôn và hoàn thiện bài quyền 1 (Taegeuk IL JANG) Ôn bài kỹ thuật đỡ, các thế tấn, phối hợp đỡ, đấm và đá tổng trước	2	1	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] chương 2,3. +Tài liệu [2] [3] chương 1,2,3,4.

Nội dung	Số tiết (30 tiết)	Tự học (15 tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
Ôn Bài quyền 1 (Taeguk IL JANG) Bài quyền 2 (Taeguk I JANG) gồm 18 chiêu thức (23 động tác). Chiêu thức động tác: 1-4; 7-10; 12-14	6	3	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] chương 2,3. +Tài liệu [2] [3] chương 1,2,3,4.
Ôn Bài quyền 1 (Taeguk IL JANG) Ôn và hoàn thiện bài quyền 2 (Taeguk I JANG) Ôn Chiêu thức động tác: 1-10; 11-14; Chiêu thức động tác: 15-18 và Kết thúc (Chú ý tiếng hét “Ki-ai hoặc A” ở chiêu thức cuối kết thúc bài quyền). Xoay người sang trái 180 ⁰ rút chân trái về trở lại tư thế chuẩn bị.	2	1	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] chương 2,3. +Tài liệu [2] [3] chương 1,2,3,4.
Ôn và hoàn thiện bài quyền 2 (Taeguk I JANG) Chiêu thức động tác: 1-18. (Chú ý tiếng hét “Ki-ai hoặc A” ở chiêu thức cuối kết thúc bài quyền).	2	1	-Nghiên cứu trước +Tài liệu [1] chương 2,3. +Tài liệu [2] [3] chương 1,2,3,4.

Cần Thơ, ngày 8 tháng 04 năm 2025

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỜNG KHOA GDTC

BỘ MÔN THỂ THAO TRƯỜNG HỌC
TRƯỞNG BỘ MÔN



Nguyễn Văn Hòa

Đặng Thị Kim Quyên

