

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

### 1. Tên học phần: Y- HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

(Sport - Physical education Medical)

- Mã số học phần : TC 124
- Số tín chỉ học phần : 2 tín chỉ
- Số tiết học phần : 26 tiết lý thuyết, 04 tiết thực hành và 30 tiết tự học.

### 2. Đơn vị phụ trách học phần:

- Khoa/Viện/Trung tâm/Bộ môn: Bộ môn Giáo dục Thể chất

### 3. Điều kiện tiên quyết: Giải phẫu học (TC107); sinh lý học TDDT, Đo lường TDDT (TC111) và Toán Thống kê (TC110). (Sinh viên năm thứ 2 trở lên).

### 4. Mục tiêu của học phần:

#### 4.1. Kiến thức:

- 4.1.1. Mục tiêu của môn học nhằm trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về các nội dung, hình thức kiểm tra y- học trong lĩnh vực TDDT nhằm vận dụng vào thực tiễn với công tác nghiên cứu khoa học.
- 4.1.2. Sau khi học, sinh viên sẽ nắm được các phương pháp kiểm tra y học, cách đề phòng và các phương pháp sơ cứu ban đầu về các chấn thương, bệnh lý thường gặp trong tập luyện và thi đấu TDDT, vấn đề dinh dưỡng cho TDDT.
- 4.1.3. Các vấn đề hồi phục và các nguyên lý cơ bản của phương pháp xoa bóp; các liệu pháp nhằm thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục; các bài tập thể dục chữa bệnh.

#### 4.2. Kỹ năng:

- 4.2.1. Môn học này nhằm giúp cho sinh viên ứng dụng thực tiễn vào công tác giảng dạy, huấn luyện thể thao và nghiên cứu khoa học TDDT
- 4.2.2. Sau khi hoàn thành học phần, sinh viên tích lũy được những kỹ năng xử lý ban đầu các tình huống về bệnh lý và các chấn thương thường gặp trong hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao, các cách xoa bóp thể thao.
- 4.2.3. Có năng lực thực hành kiểm tra y học TDDT; thực hiện và phân tích, tổng hợp, đánh giá về kết quả hoạt động học tập của người học để phục vụ cho công tác tuyển chọn và có khả năng phân tích về trình độ kỹ chiến thuật, trình độ thể lực, các trạng thái tâm – sinh lý, cung cấp chế độ dinh dưỡng thể thao ... nhằm điều chỉnh kế hoạch, phương tiện huấn luyện (bài tập thể chất) cho phù hợp với đối tượng học tập.
- 4.2.4. Vận dụng kiến thức để tổ chức tiến hành theo dõi y học thường xuyên cho những người tham gia luyện tập TDDT nhằm phát hiện sớm những tổn thương bao gồm chấn thương và các bệnh lý xuất hiện do tập luyện gây nên, hồi phục thể thao.
- 4.2.5. Kết quả học tập sinh viên cần có các kỹ năng phát triển tư duy, sống và làm việc trong mối quan hệ tương tác với mọi người (tập thể, tổ chức, cộng đồng, xã hội) phục vụ cho cuộc sống và công việc; Là giáo viên, huấn luyện viên trong tương lai sinh viên cũng rất cần rèn luyện kỹ năng học tập suốt đời kỹ năng giao tiếp và ứng xử, biết lắng nghe tổng hợp, phân tích và đánh giá thông tin đi đến giải quyết vấn đề và ra quyết định.

#### 4.3. Thái độ:

- 4.3.1. Sau khi hoàn thành học phần thái độ của người học đối với vấn đề chuyên môn cần nắm vững lý thuyết để ứng dụng vào thực tiễn có khoa học có tinh thần ý thức, trách nhiệm cao.
- 4.3.2. Tác phong nghề nghiệp vững vàng; có ý thức trách nhiệm chuyên môn.

#### 5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

- 5.1. Nhập môn và các Khái niệm liên quan Y học TDTT.
- 5.2. Nội dung kiểm tra Y học TDTT.
- 5.3. Kiểm tra Y-học sư phạm và tự kiểm tra y học.
- 5.4. Dinh dưỡng-Vitamin-dược phẩm; bệnh học và chấn thương thể thao.
- 5.5. Xoa bóp thể thao.
- 5.6. Y học hồi phục TDTT.
- 5.7. Tài liệu nghiên cứu liên quan y học TDTT.

#### 6. Cấu trúc nội dung học phần:

##### 6.1. Lý thuyết

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
<b>Chương 1.</b>	Nhập môn và các khái niệm liên quan Y-học Thể thao.		
1.1.	Các khái niệm liên quan Y học TDTT.	1	4.1.1; 4.2.2.
1.2.	Nội dung kiểm tra Y học TDTT.	1	4.2.3.
1.3.	Kiểm tra Y học sư phạm và tự kiểm tra.	3	4.2.3.
<b>Chương 2.</b>	Dinh dưỡng- bệnh học thể thao.		
2.1.	Dinh dưỡng- vitamin-dược phẩm.	3	4.2.3.
2.2.	Bệnh học TDTT.	3	4.2.4.
<b>Chương 3.</b>	Chấn thương Thể thao.		
3.1.	Những vấn đề chung về chấn thương trong tập luyện và thi đấu TDTT.	2	4.2.2; 4.2.4
3.2.	Các phương pháp sơ cứu và phòng ngừa chấn thương trong thể thao.	4	4.2.2;4.2.3; 4.2.4.
<b>Chương 4.</b>	Xoa bóp cơ thể trong hoạt động thể thao.		
4.1.	Nguyên lý chung và tác dụng của xoa bóp thể thao.	1	4.2.2;4.2.4.
4.2.	Các kỹ thuật xoa bóp cơ bản.	4	4.2.2.
<b>Chương 5.</b>	Vấn đề hồi phục trong hoạt động thể thao.		
5.1.	Khái niệm- ý nghĩa.	2	4.2.4.
5.2.	Vấn đề mệt mỏi thể thao, các liệu pháp hồi phục.	3	4.2.3;4.2.4
5.3.	Một số vấn đề liên quan hồi phục thể thao.	3	4.2.4.

##### 6.2. Thực hành

	<b>Nội dung</b>	<b>Số tiết</b>	<b>Mục tiêu</b>
<b>Bài 1.</b>	Phương pháp nhân trắc.	1	4.1.1; 4.1.3;
	1.1. Phương pháp đo đặc các kích thước cơ thể.		4.2.3;
	1.2. Phương pháp đánh giá mức độ thể chất.		4.1.3;
<b>Bài 2.</b>	Phương pháp sơ cứu các chấn thương và xoa bóp.	3	
	2.1. Phương pháp sơ cứu, cấp cứu một số chấn thương phần mềm thường gặp trong tập luyện và thi đấu TDTT.		4.1.2; 4.2.2;
	2.2. Phương pháp sơ cứu các chấn thương phần cứng thường gặp trong tập luyện và thi đấu TDTT.		4.1.2; 4.2.2;
	2.3. Kỹ thuật xoa bóp.		4.2.2

### 7. Phương pháp giảng dạy:

- Phương pháp sư phạm tích cực (thuyết trình).
- Phương pháp thảo luận (seminar)
- Phương pháp nhóm hợp tác (Co – Operative learning)

### 8. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham dự tối thiểu 80% số tiết học lý thuyết.
- Thực hiện đầy đủ các bài tập nhóm/ bài tập và được đánh giá kết quả thực hiện.
- Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành/thí nghiệm/thực tập và có báo cáo kết quả.
- Tham dự kiểm tra giữa học kỳ.
- Tham dự thi kết thúc học phần.
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

### 9. Đánh giá kết quả học tập của sinh viên:

#### 9.1. Cách đánh giá

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

<b>TT</b>	<b>Điểm thành phần</b>	<b>Quy định</b>	<b>Trọng số</b>	<b>Mục tiêu</b>
1	Điểm chuyên cần	Số tiết tham dự học/tổng số tiết	5%	4.3
2	Điểm bài tập nhóm	- Báo cáo/thảo luận/ - Được nhóm xác nhận có tham gia	5%	4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.3;
3	Điểm kiểm tra giữa kỳ	-Bộc thăm thực hành sơ cứu chấn thương và xoa bóp thể thao.	20%	4.2.1; 4.2.2; 4.2.5; 4.2.6; 4.3.
4	Điểm thi kết thúc học phần	- Thi viết/trắc nghiệm/vấn đáp/ (60 phút) - Tham dự đủ 80% tiết lý thuyết và 100% giờ thực hành - Bắt buộc dự thi	70%	4.1; 4.2;4.3;4.4.

#### 9.2. 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] Giao trình Y học TDTT

ThS Phan Việt Thái. Biên soạn – 2010.

[2] Bài giảng Y HỌC TDTT. TS Nguyễn Đăng Chiêu biên soạn  
- 2005

[3] Hình thái học TDTT. PGS.TS Trịnh Hùng Thanh, NXB  
TDTT- 2002.

### 11. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Tuần	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
1	<b>Chương 1.</b> 1.1. Khái niệm liên quan. 1.1.1. Khái niệm, nhiệm vụ Y học Thể dục Thể thao 1.1.2. Nội dung kiểm tra y học TDTT.	2	0	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: Chương 1. +Tài liệu [2]: Chương 1. + Tài liệu [3]: Chương 1
2	<b>Chương 1.</b> 1.1.3. Kiểm tra y học và tự kiểm tra. <b>- Thảo luận nhóm/báo cáo</b>	2	0	-Nghiên cứu trước: + Tài liệu [1]: Chương 1. +Tài liệu [2]: Chương 1. + Tài liệu [3]: Chương 1
3	<b>Chương 2.</b> 1.2.1. Dinh dưỡng- vitamin- dược phẩm cho thể thao.	2	0	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 2. +Tìm hiểu tài liệu [3] Tạp chí y học TDTT.
4	<b>Chương 2.</b> 1.2.1. Dinh dưỡng (tiếp theo). 1.2.2. Bệnh học thể thao.	2	0	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 2, chương 3 +Tìm hiểu tài liệu [3] Chương 3.
5	<b>Chương 2.</b> 1.2.2.Bệnh học thể thao (tiếp theo) <b>- Thảo luận nhóm/báo cáo</b>	2	0	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 2, chương 3 +Tìm hiểu tài liệu [3] Chương 3.
6	<b>Chương 2.</b> 1.2.2. Bệnh học thể thao (tiếp theo). <b>- Thảo luận nhóm/báo cáo</b>	2	0	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 2, chương 3 +Tìm hiểu tài liệu [3] Chương 3.
7	<b>Chương 3.</b> 1.3.1.Những vấn đề chung về chấn thương trong tập luyện và thi đấu TDTT.	2		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 3. + Tài liệu [2]: Chương 2. + Tài liệu [3]:chương 1.
8	<b>Chương 3.</b>	2	1	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 3, chương 4.

	1.3.2 Các Phương pháp sơ cứu, cấp cứu một số chấn thương trong tập luyện và thi đấu TĐTT. 1.3.3.Các kỹ thuật xoa bóp cơ bản.			+ Tài liệu [2]: Chương 2. + Tài liệu [3]: chương 1.
<b>9</b>	<b>Chương 3.</b> 1.3.3. Các kỹ thuật xoa bóp cơ bản. _ Kiểm tra giữa kì.		2	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 3, chương 4. + Tài liệu [2]: Chương 2. + Tài liệu [3]:chương 1.
<b>10</b>	<b>Chương 4.</b> 1.4.1. Xoa bóp thể thao( tiếp theo) - Thảo luận nhóm/báo cáo	2	1	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 4. + Tài liệu [2]: Chương 4.
<b>11</b>	<b>Chương 5.</b> 1.5.1.Khái niệm- ý nghĩa vấn đề hồi phục thể thao.	2		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 5. + Tài liệu [2]: Chương 4.
<b>12</b>	<b>Chương 5.</b> 1.5.2.Vấn đề mệt mỏi thể thao và liệu pháp hồi phục.	2		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 5. + Tài liệu [2]: Chương 4.
<b>13</b>	<b>Chương 5.</b> 1.5.3.Các vấn đề liên quan hồi phục thể thao.	2		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: Chương 5. + Tài liệu [2]: Chương 4.
<b>14</b>	<b>Ôn tập, hệ thống nội dung thi cuối kì (ngân hàng câu hỏi).</b>  - Thảo luận nhóm/báo cáo	2		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: từ chương 1- 5. + Tài liệu [2]: từ chương 1-4. + Tài liệu [3]: chương 1.
<b>15</b>	<b>Thi kết thúc học phần</b>	60 phút		- Thi viết/trắc nghiệm/vấn đáp/ (60 phút) - Tham dự đủ 80% tiết lý thuyết và 100% giờ thực hành - Bắt buộc dự thi

Cần Thơ, ngày ... tháng ... năm 20...

**TL. HIỆU TRƯỞNG**  
**TRƯỞNG BỘ MÔN**