

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

### 1. Tên học phần: TAEKWONDO (TAEKWONDO)

- Mã số học phần: TC 219
- 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 Trường học
- Khoa: Giáo dục Thể chất

### 3. Điều kiện:

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

### 4. Mục tiêu của học phần:

Mục tiêu	Nội dung mục tiêu	CĐR CTĐT
4.1	Trang bị cho sinh nắm được 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 Taekwondo	2.1.3.b 2.1.3.d
4.2	Sinh viên được học các nội dung thực hành môn taekwondo; Các phương pháp, kỹ thuật thuật đặc thù của Taekwondo, gồm: các kỹ thuật căn bản, bài quyền số 1 đến bài quyền số 6 phục vụ cho kiến thức chuyên ngành	2.2.1.b
4.3	Sinh viên tự chủ trong xây dựng và thực hiện kế hoạch học tập, cập nhật kiến thức môn Taekwondo, tổ chức nhóm và xử lý tốt các tình huống học tập	2.2.2.b
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	2.3, .b

### 5. Chuẩn đầu ra của học phần:

CĐR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CĐR CTĐT
	<b>Kiến thức</b>		
CO1	Phân biệt các nguyên lý kỹ thuật, đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của học sinh và sinh viên	4.1	2.1.3b

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
CO2	Áp dụng các phương pháp tập luyện, phân tích, đánh giá trong các nội dung taekwondo	4.1	2.1.3.d
	<b>Kỹ năng cứng</b>		
CO3	Nắm vững các phương pháp, kỹ thuật đặc thù của taekwondo, gồm: các kỹ thuật căn bản, bài quyền số 1 đến bài quyền số 6, phục vụ cho kiến thức chuyên ngành	4.2	2.2.1.b
	<b>Kỹ năng mềm</b>		
CO4	Xây dựng kế hoạch học tập, cập nhật kiến thức, tổ chức nhóm và xử lý tốt các tình huống học tập	4.3	2.2.2.b
	<b>Thái độ/Mức độ tự chủ và trách nhiệm</b>		
CO5	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	2.3.b

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

- Nhập môn Taekwondo, sinh hoạt các vấn đề cần thiết khi học môn Taekwondo, 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..

- Các nguyên lý kỹ thuật Taekwondo.
- Thuật ngữ Taekwondo.
- Luật thi đấu quyền và thi đấu đối kháng
- Các kỹ thuật cơ bản và nâng cao của Taekwondo.
- 06 bài quyền trong hệ thống quyền Taekwondo thế giới.

## 7. Cấu trúc nội dung học phần:

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

Bài học	Nội dung	Số tiết	CDR HP

### 7.2. Thực hành:

Nội dung	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Căn bản	Các kỹ thuật căn bản: Tấn, đỡ, đâm, đá...	8	CO2, CO3 CO4, CO5
Bài quyền 1	Bài quyền 1 (Taegeuk IL JANG) ( 18 chiêu thức, 20 động tác)	8	CO2, CO3 CO4, CO5
Bài quyền 2	Bài quyền 2 (Taegeuk I JANG) ( 18 chiêu thức, 23 động tác)	8	CO2, CO3 CO4, CO5
Bài quyền 3	Bài quyền 3 (Taegeuk SAM JANG) (20 chiêu thức, 34 động tác)	8	CO2, CO3 CO4, CO5
Bài quyền 4	Bài quyền 4 (Taegeuk SA JANG) (20 chiêu thức, 29 động tác)	8	CO2, CO3 CO4, CO5



Nội dung	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Bài quyền 5	Bài quyền 5 (Taegeuk OH JANG) (20 chiêu thức, 32 động tác)	8	CO2, CO3 CO4, CO5
Bài quyền 6	Bài quyền 5 (Taegeuk YUK JANG) (19 chiêu thức, 29 động tác)	8	CO2, CO3 CO4, CO5
Đôi luyện	Nhất thể đối đôi luyện, tam thể đối luyện (phản công bằng tay, phản công bằng chân, phản công bằng tay và chân phối hợp)	8	CO2, CO3 CO4, CO5
Phương pháp đấu đối kháng	Các quy định về luật thi đấu đối kháng Taekwondo	4	CO2, CO3 CO4, CO5,

## 8. Phương pháp giảng dạy:

Lý thuyết:

Thực hành:

- Phương pháp sử dụng lời nói và phương tiện trực quan.
- phương pháp thị phạm.
- phương pháp hỗ trợ.
- phương pháp phân tích.
- phương pháp tổ chức thực hiện.
- phương pháp chia nhóm.
- phương pháp sửa sai.
- phương pháp đối xử cá biệt.
- phương pháp kiểm tra đánh giá mức độ thực hiện...

## 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 của trường 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	CDR HP
1	Điểm chuyên cần	Số tiết tham dự học/tổng số tiết	10%	CO5
2	Kiểm tra quá trình	Kiểm tra 2 đến 3 lần để đánh giá điểm qua trình (quyền số 1 đến quyền số 6)	10%	CO2, CO3, CO4
3	Kiểm tra giữa kỳ	Bốc thăm từ bài quyền số 1 đến bài quyền số 4	30%	CO3, CO4,
4	Điểm thi kết thúc học phần	- Bốc thăm bài quyền số 5 và 6 + kiểm tra kỹ thuật đối luyện	50%	CO1, CO2, CO3, CO4, CO5

## 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 : Thẻ đục 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:

Bài	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
<b>Lý thuyết</b>				
<b>Thực hành</b>				
Căn bản	Các kỹ thuật căn bản: Tấn, đỡ, đâm, đá...		4	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: chương 2 từ trang 24 đến trang 47. +Tra cứu nội dung tài liệu [2,3] các nội dung liên quan
Bài quyền 1	Bài quyền 1 (Taeguek IL JANG) ( 18 chiêu thức, 20 động tác)		4	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: chương 3 từ trang 48 đến trang 54. +Tra cứu nội dung tài liệu [2,3] các nội dung liên quan
Bài quyền 2	Bài quyền 2 (Taeguek I JANG) ( 18 chiêu thức, 23 động tác)		4	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: chương 3 từ trang 55 đến trang 61. +Tra cứu nội dung tài liệu [2,3] các nội dung liên quan
Bài quyền 3	Bài quyền 3 (Taeguek SAM JANG) (20 chiêu thức, 34 động tác)		4	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: chương 3 từ trang 62 đến trang 73.



Bài	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
				+Tra cứu nội dung tài liệu [2,3] các nội dung liên quan
Bài quyền 4	Bài quyền 4 (Taegeuk SA JANG) (20 chiêu thức, 29 động tác)		4	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: chương 3 từ trang 74 đến trang 82. +Tra cứu nội dung tài liệu [2,3] các nội dung liên quan
Bài quyền 5	Bài quyền 5 (Taegeuk OH JANG) (20 chiêu thức, 32 động tác)		4	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: chương 3 từ trang 83 đến trang 92. +Tra cứu nội dung tài liệu [2,3] các nội dung liên quan
Bài quyền 6	Bài quyền 5 (Taegeuk YUK JANG) (19 chiêu thức, 29 động tác)		4	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: chương 3 từ trang 93 đến trang 100. +Tra cứu nội dung tài liệu [2,3] các nội dung liên quan
Đôi luyện	Nhất thế đôi đối luyện, tam thế đối luyện (phản công bằng tay, phản công bằng chân, phản công bằng tay và cân phối hợp)		4	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: chương 4 từ trang 135 đến trang 144. +Tra cứu nội dung tài liệu [2,3] các nội dung liên quan
Phương pháp đấu đối kháng	Các quy định về luật thi đấu đối kháng Taekwondo		2	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: chương 4 từ trang 135 đến trang 144. +Tra cứu nội dung tài liệu [2,3] các nội dung liên quan

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

TL. HIỆU TRƯỞNG  
TRƯỞNG KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT



Nguyễn Văn Hòa

  
Châu Hoàng Cầu

