

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: Phổ tu VoViNam (Vovinam)

- Mã số học phần : TC 225
- 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

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 nắm được nguồn gốc, lịch sử môn Vovinam, 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 Vovinam.	2.1.3.b 2.1.3.d
4.2	Sinh viên được học các nội dung vừa lý thuyết và vừa thực hành môn Vovinam; Các phương pháp, kỹ thuật thuật đặc thù của môn Phổ tu Vovinam, như: các kỹ thuật tấn; các kỹ thuật gạt; kỹ thuật chém; kỹ thuật đâm; kỹ thuật chỏ; kỹ thuật đá; kỹ thuật chiến lược và bài quyền; kỹ thuật phản đòn căn bản. 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 từ nội dung lý thuyết và thực hành môn Vovinam, 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:

CDR HP	Nội dung chuẩn đầu ra	Mục tiêu	CDR CTĐT
	Kiến thức		
CO1	Phân biệt được nguồn gốc, lịch sử Vovinam, các nguyên lý kỹ thuật, đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của học sinh và sinh viên	4.1	2.1.3b
CO2	Áp dụng các phương pháp tập luyện, phân tích, đánh giá trong các nội dung Vovinam	4.1	2.1.3.d
	Kỹ năng cứng		
CO3	Nắm vững các nội dung lý thuyết và thực hành môn thể dục; Các phương pháp, kỹ thuật thuật đặc thù của môn Phổ tu	4.2	2.2.1.b

	Vovinam, như: các kỹ thuật tấn; các kỹ thuật gạt; kỹ thuật chém; kỹ thuật đâm; kỹ thuật chỏ; kỹ thuật đá; kỹ thuật chiến lược và bài quyền.		
	Kỹ năng mềm		
CO4	Xây dựng kế hoạch học tập, cập nhật kiến thức từ nội dung lý thuyết và thực hành môn Vovinam, tổ chức nhóm và xử lý tốt các tình huống học tập.	4.3	2.2.2.b
	Thái độ/Mức độ tự chủ và trách nhiệm		
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 phổ tu Vovinam, sinh hoạt các vấn đề cần thiết khi học môn phổ tu Vovinam, 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 Vovinam.
- Vovinam trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao.
- Phòng ngừa chấn thương và bảo hiểm giúp đỡ trong tập luyện Vovinam.
- Đặc điểm các nguyên tắc và phương pháp tập luyện Vovinam.
- Giảng dạy bài thể dục phát triển chung.
- Giảng dạy các kỹ thuật tấn; các kỹ thuật gạt; kỹ thuật chém; kỹ thuật đâm; kỹ thuật chỏ; kỹ thuật đá; kỹ thuật chiến lược và quyền.

7. Cấu trúc nội dung học phần:

7.1. Lý thuyết (15 tiết)

	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Chương 1.	Lịch sử Vovinam	3	CO1, CO5
Chương 2.	Vovinam trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao	3	CO1, CO5
Chương 3.	Vovinam cho mọi đối tượng tập luyện.	3	CO1, CO5
Chương 4.	Phòng ngừa chấn thương và bảo hiểm giúp đỡ trong Vovinam	3	CO1, CO5
Chương 5.	Đặc điểm các nguyên tắc và phương pháp giảng dạy Vovinam	3	CO1, CO5

7.2. Thực hành (60 tiết)

	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Bài 1.	Kỹ thuật đòn tay: Đấm; Chém; Gạt; Chỏ.	12	CO2, CO3 CO4, CO5
Bài 2.	Kỹ thuật đâm, đá: Đạp hậu, đâm bật ngược, phạt ngang.	10	CO2, CO3 CO4, CO5
Bài 3.	Chiến lược: Từ 1 đến 15	8	CO2, CO3 CO4, CO5
Bài 4.	Quyền: nhập môn quyền, Thập tự quyền.	20	CO2, CO3 CO4, CO5

	Nội dung	Số tiết	CDR HP
Bài 5.	Kỹ thuật tự vệ căn bản.(phản đòn trình độ 1)	10	CO2, CO3 CO4, CO5

8. Phương pháp giảng dạy:

Lý thuyết:

- Phương pháp giảng giải phân tích.
- Phương pháp trực quan.
- Phương pháp gợi mở - vấn đáp.
- Phương pháp dạy học đặt và giải quyết vấn đề.
- Phương pháp dạy học tích cực
- Phương pháp thuyết trình.

Thực hành:

- Phương pháp sử dụng lời nói và phương tiện trực quan.
- Phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ giữa lượng vận động và nghỉ ngơi.
- Phương pháp lập lại và quảng nghỉ giảm dần.
- Phương pháp lập lại và quảng nghỉ tăng dần.
- 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...

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.
- Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành.
- 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:

TT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	CDR HP
1	Điểm chuyên cần/ thành phần/ bài tập...	- Đi học đầy đủ. - Trong quá trình học không vi phạm nội quy, quy chế của học phần.	10%	CO5;
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	- Thi thực hành	30%	CO2, CO3, CO4,CO5
3	Điểm thi kết thúc học phần	- Thi thực hành 1 buổi - Tham dự đủ 100% giờ thực hành	60%	CO2, CO3, CO4,CO5,

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:

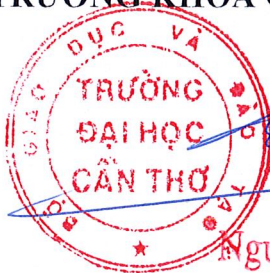
Thông tin về tài liệu	Số đăng ký cá biệt
[1] Hướng dẫn tập luyện Vovinam trình độ sơ đẳng : Dành cho người yêu thích tập luyện và tìm hiểu Vovinam. Tập 1 - Nhập môn - Lam đai, Nguyễn Hoàng Tấn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, 2020	GDTC.000208
[2] Hướng dẫn tập luyện Vovinam trình độ sơ đẳng : Dành cho người yêu thích tập luyện và tìm hiểu Vovinam. Tập 2 - Nhập môn - Lam đai, Nguyễn Hoàng Tấn, Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, 2020	GDTC.000206
[3] Luật Thi Đấu Vovinam - NXB TDTT ,2010 .	

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 Vovinam	6		- Nghiên cứu trước + Tài liệu [1] chương 1 + Tài liệu [2] chương 1
Chương 2.	Vovinam trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao	6		- Nghiên cứu trước + Tài liệu [1] chương 1 + Tài liệu [2] chương 2
Chương 3.	Vovinam cho mọi đối tượng tập luyện.	6		- Nghiên cứu trước + Tài liệu [1] chương 1 + Tài liệu [2] chương 2 + Tài liệu [3] chương 1

Chương 4.	Phòng ngừa chấn thương và bảo hiểm giúp đỡ trong Vovinam	6		- Nghiêng cứu trước + Tài liệu [1] chương 1 + Tài liệu [2] chương 1 + Tài liệu [2] chương 2
Chương 5.	Đặc điểm các nguyên tắc và phương pháp giảng dạy Vovinam	6		- Nghiêng cứu trước + Tài liệu [1] chương 1 + Tài liệu [2] chương 1
Thực hành				
Bài 1.	Kỹ thuật đòn tay: Đấm (04 lồi) Chỏ, (04 lồi) “Gạt”, 04 lồi “Chém”.		12	-Nghiêng cứu trước +Tài liệu [1] chương 2 + Tài liệu [2] phần 2
Bài 2.	Kỹ thuật đập, đá: Đập hậu, đấm bật ngược, phạt ngang. Đá thẳng và đá cạnh.	0	10	-Nghiêng cứu trước +Tài liệu [1] chương 2 + Tài liệu [2] chương 3
Bài 3.	Chiến lược: Từ 1 đến 15	0	8	- Nghiêng cứu trước + Tài liệu [1] chương 2
Bài 4.	Quyền: nhập môn quyền, Thập tự quyền.	0	20	- Nghiêng cứu trước + Tài liệu [1] chương 3 + Tài liệu [2] chương 3
Bài 5.	Kỹ thuật tự vệ căn bản.(phần đòn trình độ 1)	0	10	- Nghiêng cứu trước + Tài liệu [1] chương 1 + Tài liệu [2] chương 1

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT



Nguyễn Văn Hòa

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

Châu Hoàng Cầu

