

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần: Taekwondo (Taekwondo)

- Mã số học phần : TC315
- Số tín chỉ học phần : 03 tín chỉ
- Số tiết học phần : 15 tiết lý thuyết, 60 tiết thực hành, 165 tiết tự học.

2. Đơn vị phụ trách học phần:

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

3. Điều kiện tiên quyết: không

4. Mục tiêu của học phần: Trang bị cho sinh viên những kỹ năng, kỹ xảo, làm tăng cường khả năng vận động các chức năng trong cơ thể chống lại các bệnh tật, luyện tập Taekwondo thường xuyên sẽ tăng các chức năng phối hợp động tác, nâng cao các tổ chức thể lực. Đồng thời trang bị cho sinh viên về luật thi đấu và các nội dung cần thiết có liên quan đến môn võ Taekwondo để sinh viên ra trường đủ khả năng giảng dạy, tham gia huấn luyện hoặc làm trọng tài môn võ Taekwondo.

4.1. Kiến thức:

4.1.1. Nắm vững các nguyên lý vận động, đặc điểm sinh lý và lứa tuổi vận động của học sinh và sinh viên. Thuật ngữ Taekwondo, luật chấm quyền và luật thi đấu đối kháng.

4.1.2. Nắm vững kỹ thuật động tác và có khả năng thực hiện thuần thục bài quyền 1 đến bài quyền số 8 là một trong những kiến thức cần thiết cho sinh viên tốt nghiệp ra trường giảng dạy môn thể dục nói chung và Taekwondo nói riêng.

4.2. Kỹ năng:

4.2.1. Kỹ năng cứng: sinh viên có khả năng thực hiện tốt các bài quyền 1 đến 8, có khả năng phân tích, tổng hợp, đánh giá môn học, đồng thời có khả năng thi thăng đẳng (quyền đai nhất đẳng nếu có nhu cầu)...

4.2.2. Kỹ năng mềm: sinh viên khi ra trường có khả năng giảng dạy Taekwondo ở các trường Đại học, trung học phổ thông, trung học cơ sở và làm công tác chuyên môn ở các phòng, trung tâm văn hóa TDTT các quận huyện... biết tổ chức các phong trào thể dục thể thao trong và ngoài trường.

4.3. Thái độ:

4.3.1. Khi luyện tập Taekwondo sinh viên hình thành các đức tính tốt, phẩm chất, lòng dũng cảm, sự hy sinh, lòng nhân ái và cao thượng ...có ý thức trách nhiệm cao trong công việc, yêu ngành yêu nghề, làm một công dân gương mẫu phục vụ cho công tác đào tạo thế hệ trẻ, giáo dục sức khỏe cho mọi tầng lớp người trong xã hội.

4.3.2. Phục vụ tốt trong các công việc đảm nhiệm như: giảng dạy học sinh, sinh viên; huấn luyện, làm trọng tài các giải thi đấu các giải trong và ngoài trường. Làm việc tận tụy, có ý thức cáo về công việc, thái độ phục vụ tốt cho xã hội vì mục tiêu xây dựng đất nước “dân giàu, nước mạnh, xã hội công bằng, dân chủ và văn minh”

5. 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..

- Giảng dạy về nguồn gốc lịch sử môn Taekwondo.
- 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.
- 8 bài quyền trong hệ thống quyền Taekwondo thế giới.

6. Cấu trúc nội dung học phần:

6.1. Lý thuyết

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Chương 1.	Lịch sử Taekwondo	15	
1.1.	Nguồn gốc hình thành và phát triển của môn võ Taekwondo	3	4.1.1; 4.2; 4.3
1.2.	Quá trình phát triển Taekwondo tại Việt Nam và các thành tích đạt được	3	4.1.1; 4.2; 4.3
Chương 2.	Nguyên lý vận động của Taekwondo	3	4.1.1; 4.2; 4.3
	Thuật ngữ Taekwondo	3	4.1.1; 4.2; 4.3
Chương 3.	Luật thi đấu quyền và thi đấu đối kháng Taekwondo	3	4.1.1; 4.2; 4.3

6.2. Thực hành (60 tiết)

	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
1.	Kỹ thuật đỡ hạ đẳng (Arae makki), đỡ trung đẳng (momtong makki), đỡ thượng đẳng (Ogul makki), tấn tự nhiên (Ap seogi)	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
2	Phối hợp 3 kỹ đỡ và đâm trung đẳng (momtong Jireugi) với tấn tự nhiên (ap seogi)	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
3	Ôn các kỹ thuật đỡ đâm với tấn tự nhiên, di chuyển với tấn dài trước (Ap kubi seogi)	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
4	Ôn tập và giảng dạy các kỹ thuật đá: Tổng trước (ap chagi); đá tổng ngang (Yeop chagi)	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
5	Ôn tập và giảng dạy phối hợp các kỹ thuật đá + tấn ngắn+ đâm	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
6	Giảng dạy quyền số 1 (Taegeuk IL yang)	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
7	Ôn quyền 1 và giảng dạy quyền 2 (Taegeuk I yang)	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
8	Ôn quyền 1, 2. Giảng dạy đỡ Hansonnal momtong makki, tấn sau (Dwit kubi seogi). Đá + tấn dài + đâm phối hợp.	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
9	Giảng dạy quyền số 3	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
10	Ôn quyền 1, 2, 3; giảng dạy kỹ thuật đỡ sonnal makki. Gõ lưng tay (Deung jumeok naeryo chigi)	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
11	Giảng dạy quyền số 4 (Taegeuk sa yang)	3	... 4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
12	Ôn quyền 1 - 4	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
13	Thi giữ kỳ (quyền 1- 4)	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
14	Giảng dạy quyền số 5 (Taegeuk sa yang)	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
15	Ôn quyền 4, 5 và giảng dạy các kỹ thuật liên quan đến quyền số 6	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
16	Giảng dạy quyền số 6 (Taegeuk sa yang)	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1

17	Ôn quyền 4, 5, 6 và giảng dạy các kỹ thuật liên quan đến quyền số 7	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
18	Giảng dạy quyền số 7 (Taegeuk sa yang)	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
19	Ôn quyền 4, 5, 6, 7 và giảng dạy các kỹ thuật liên quan đến quyền số 8	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
20	Giảng dạy quyền số 8 (Taegeuk sa yang)	3	4.1.2; 4.2.1; 4.3.1
21	Thi kết thúc môn học bài quyền 8 bắt buộc (quyền bốc thăm bài 4-7) và thi lý thuyết Taekwondo.	2 buổi	4.1.1; 4.1.2; 4.2.1; 4.2.2; 4.3.1; 4.3.2;

7. 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 lặp lại và quảng nghỉ giảm dần.
- Phương pháp lặp lại và quảng nghỉ tăng dần.
- Phương pháp làm mẫu,
- 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	Mục tiêu
1	Điểm chuyên cần	Số tiết tham dự học/tổng số tiết	10%	4.3
5	Điểm kiểm tra giữa kỳ	- Thi viết/trắc nghiệm/vấn đáp/... (.... phút)	30%	4.1.1 đến 4.1.4; 4.2.1
3	Điểm thi kết thúc học phần	- Thi viết/trắc nghiệm/vấn đáp/... (120 phút)	60%	4.1.1; 4.1.2;

		- Thi thực hành 1 buổi - Tham dự đủ 80% tiết lý thuyết và 100% giờ thực hành - Bắt buộc dự thi		4.2.1; 4.2.2; 4.3.1; 4.3.2;
--	--	--	--	--------------------------------

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] Căn bản Taekwondo / Hồ Hoàng Khánh. - Thành phố Hồ Chí Minh : Thể dục thể thao, 1997, 796.8153/ Kh107 | <u>MOL.022735</u>
MON.113592 |
| [2] Giáo trình giảng dạy kỹ thuật Taekwondo : (Dùng cho sinh viên Đại học Cần Thơ) / Đào Xen. - Cần Thơ : Trường Đại học Cần Thơ, 2009, 796.8153/ X250/T.2 | <u>MOL.076981</u>
<u>MOL.053795</u>
MON.031156 |
| [3] Luật Taekwondo / ủy ban Thể dục thể thao. - Hà Nội : TDTT, 2000, 796.8153/ L504 | <u>MOL.022733</u>
MON.112642 |

11. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Tuần	Nội dung	Lý thuyết (tiết)	Thực hành (tiết)	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Kỹ thuật đỡ hạ đẳng (Arae makki), đỡ trung đẳng (momtong makki), đỡ thượng đẳng (Ogul 7makki), tấn tự nhiên (Ap seogi)		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 16 đến trang 27. chương 2. +Tra cứu nội dung về.... -Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 1 Taekwondo
	Phối hợp 3 kỹ đỡ và đấm trung đẳng (momtong Jireugi) với tấn tự nhiên (ap seogi)		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 16 đến trang 27. chương 2. +Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về.... -Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 1 Taekwondo
2	Ôn các kỹ thuật đỡ đấm với tấn tự nhiên, di chuyển với tấn dài trước		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 16 đến trang 27. chương 2. +Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn

	(Ap kubi seogi)			<p>thiện các kỹ thuật đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về.... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 1 Taekwondo</p>
	Ôn tập và giảng dạy các kỹ thuật đá: Tổng trước (ap chagi); đá tổng ngang (Yeop chagi)		6	<p>Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 16 đến trang 27. chương 2. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về.... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 1 Taekwondo</p>
3	Ôn tập và giảng dạy phối hợp các kỹ thuật đá + tấn ngắn+ đấm		6	<p>Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 16 đến trang 27. chương 2. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về.... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 1 Taekwondo. Các đoạn film Taekwondo quyền 1 trên google: quyền Taekwondo bài số 1 hệ wtf</p>
	Giảng dạy quyền số 1 (Taegeuk IL yang)		6	<p>Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 37 đến trang 43. chương 4. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về.... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 1 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 2 hệ wtf</p>
4	Ôn quyền 1 và giảng dạy quyền 2 (Taegeuk IL yang)		6	<p>Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 44 đến trang 52. chương 4. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 1 đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về.... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 2 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 2 hệ wtf</p>
	Ôn quyền 1, 2. Giảng dạy đỡ Hansonnal momtong makki, tấn sau (Dwit kubi seogi). Đá + tấn dài + đấm phối hợp.		6	<p>Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 37 đến trang 52. chương 4. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 1 và số 2 đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về.... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và</p>

				[3] về kỹ thuật và bài quyền 1 và 2 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 1, 2 hệ wtf
5	Giảng dạy quyền số 3		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 37 đến trang 52 và quyền 3 từ trang 52 đến trang 65. chương 4 tập 1. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 1, 2 và số 2 đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về.... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 3 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 3 hệ wtf
	Ôn quyền 1, 2, 3; giảng dạy kỹ thuật đỡ sonnal makki. Gõ lưng tay (Deung jumeok naeryo chigi)		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 37 đến trang 65 tập 1 và trang 7 đến trang 16. chương 2 tập 2. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 1, 2 và số 2 đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về.... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 1, 2 và 3 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 1,2,3 hệ wtf
6	Giảng dạy quyền số 4 (Taegeuk sa yang)		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: trang 7 đến trang 16 chương 2 tập 2. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 1,2,3 đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về.... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 1, 2 và 3 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 4 hệ wtf
	Ôn quyền 1 - 4		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 37 đến trang 65 tập 1 và trang 7 đến trang 16. chương 2 tập 2. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 1, 2 ,3 và số 4 đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về.... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 1, 2, 3 và 4 Taekwondo.

				Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 1,2,3,4 hệ wtf
7	<i>Thi giữ kỳ (quyền 1- 4)</i>		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 17 đến trang 26. chương 2 tập 2. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 4 đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 5 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 5 hệ wtf
	Giảng dạy quyền số 5 (Taegeuk OH yang)	6	6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 17 đến trang 26. chương 2 tập 2. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 4 đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 5 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 5 hệ wtf
8	Quá trình phát triển Taekwondo tại Việt Nam và các thành tích đạt được	6		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ mục trang 7 đến trang 9, Chương 1 +Ôn lại nội dung tuần 1 +Tra cứu nội dung về
	Ôn quyền 4, 5 và giảng dạy các kỹ thuật liên quan đến quyền số 6		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 7 đến trang 26. chương 2 tập 2. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 4, 5 đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 5, 6 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 5 hệ wtf
9	Nguồn gốc hình thành và phát triển của môn võ Taekwondo	6	0	-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung trang 1 đến trang 6, Chương 1
	Giảng dạy quyền số 6 (Taegeuk Yuk yang)		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 27 đến trang 37. chương 2 tập 2. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 4, 5 đã học ở tuần trước

				+Tra cứu nội dung về... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 6 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 5 hệ wtf
10	Nguyên lý vận động của Taekwondo	6		-Nghiên cứu trước: Tài liệu [1]: nội dung từ trang 3 đến trang 27. chương 2 -Tra cứu nội dung về.: Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về nguyên lý vận động
	Ôn quyền 4, 5, 6 và giảng dạy các kỹ thuật liên quan đến quyền số 7		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 27 đến trang 37. chương 2 tập 2. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 4, 5, 6 đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 4, 5, 6, 7 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 5,6,7 hệ wtf
11	Thuật ngữ Taekwondo	6		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 3 đến trang 27. chương 2. trang 28 đến trang 65 +Tra cứu nội dung về... -Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về nguyên lý vận động
	Giảng dạy quyền số 7 (Taegeuk sa yang)		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 7 đến trang 37. chương 2 tập 2. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 4, 5, 6 đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 7 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 7 hệ wtf
12	Ôn quyền 4, 5, 6, 7 và giảng dạy các kỹ thuật liên quan đến quyền số 8		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 7 đến trang 37. chương 2 tập 2. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 4, 5, 6 đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 4,5,6,7 và 8 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 7,8 hệ wtf

	Luật thi đấu quyền và thi đấu đối kháng Taekwondo		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 3 đến trang 27. chương 2. trang 28 đến trang 65 quyển 1 và trang 56 đến trang 75 quyển 3 +Tra cứu nội dung về.... -Các nội dung có liên quan của tài liệu [4] luật chấm quyền và đối kháng
13	Giảng dạy quyền số 8 (Taegeuk sa yang)		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 7 đến trang 37. chương 2 tập 2. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 4, 5, 6 đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về.... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 7 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 7 hệ wtf
	Ôn Quyền 4-8		6	Nghiên cứu trước: +Tài liệu [1]: nội dung từ trang 7 đến trang 37. chương 2 tập 2. Xem lại nội dung: tập luyện và để hoàn thiện các kỹ thuật và bài quyền số 4, 5, 6 đã học ở tuần trước +Tra cứu nội dung về.... Các nội dung có liên quan của tài liệu [2] và [3] về kỹ thuật và bài quyền 7 Taekwondo. Các đoạn film trên google: quyền Taekwondo bài số 7 hệ wtf
14	Thi lý thuyết			
15	Thi thực hành			

Cần Thơ, ngày ... tháng ... năm 2014

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG BỘ MÔN