



TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG
TRUNG TÂM: Giáo dục Quốc phòng và An ninh
Bộ môn: Giáo dục Thể chất

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

1. Thông tin về học phần:

Tên học phần:

- Tiếng Việt: **VÕ TAEKWONDO VÀ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN**
- Tiếng Anh: Taekwondo and Training methods

Mã học phần: 85108

Số tín chỉ: 1 TC

Đào tạo trình độ: Đại học

Học phần tiên quyết: Không

2. Mô tả tóm tắt học phần:

Phần 1. Lý thuyết

- Lý luận chung về võ thuật nói chung và môn võ Taekwondo nói riêng
Nguồn gốc, sự phát triển, ý nghĩa và tầm quan trọng của môn học.
 - Làm rõ ý nghĩa và tác dụng của phần NGHI THỨC môn võ Taekwondo.
 - Tri thức cơ bản về nguyên lý kỹ thuật: Đấm trung – Đá trước và các đòn đỡ cơ bản trong bài quyền số 1 môn võ Taekwondo.
 - Giới thiệu tổng quan về tổ chức thi một giải đấu Taekwondo
- Học phần cung cấp cho người học kiến thức về kỹ năng và phương pháp tư duy;
Trình tự xây dựng luận điểm một cách hợp lý, sáng tạo và tin cậy;
Nhằm giúp sinh viên nhận thức được ý nghĩa và tầm quan trọng về rèn luyện thể chất (nói chung), luyện tập môn võ Taekwondo (nói riêng) trong học tập và đời sống.

Phần 2. Thực hành

Kỹ thuật và phương pháp tập luyện nội dung kiểm tra giữa kỳ và thi kết thúc:

- Thực hiện đúng tác dụng các động tác khởi động chung và chuyên môn
- Thực hiện được NGHI THỨC (nghỉ, nghiêm, chào và tư thế chuẩn bị)
- Thực hiện được kỹ thuật Bật cao kết hợp Chống đẩy (nội dung kiểm tra giữa kỳ)
- Thực hiện được các kỹ thuật Đấm trung, Đỡ (hạ - trung – thượng) và Đá trước
- Thực hiện được bài quyền số 1 môn võ Taekwondo (nội dung thi kết thúc)

Lồng ghép kiến thức – phương pháp cơ bản về xử lý và phòng tránh chấn thương.

3. Mục tiêu:

- Nắm vững tri thức cơ bản về lịch sử phát triển và tinh thần thượng võ của người Việt Nam trong các thời kì lịch sử hào hùng của dân tộc dựng nước và giữ nước.

- Áp dụng phương tiện tập luyện để các em thực hiện được một số kỹ thuật cơ bản và hình thành các kỹ năng võ thuật ban đầu (Nghiêm túc, tích cực trong khi tập luyện).
- Từ đó vận dụng môn võ Taekwondo vào thực tiễn để phát triển bản thân, lan tỏa tinh thần rèn luyện sức khỏe và giúp đỡ cộng đồng (Sáng tạo và có trách nhiệm bản thân).

4. Chuẩn đầu ra (CLOs): Sau khi học xong học phần, sinh viên có thể:

- Rèn luyện đức tự tin, lòng dũng cảm, trí tuệ tinh tường và ý chí sắc bén nhằm nâng cao sức khỏe và tự vệ.
- Các em bắt chước thái độ và cách cư xử đúng mực của giảng viên để hoàn thiện tốt nhân cách của bản thân.
- Giúp các em thực hiện được những đòn đánh tương đối chính xác và hiệu quả.
- Phát huy năng lực của bản thân để hoàn thành bài quyền số 1 theo hướng sáng tạo và phát huy sở trường của người học khi thi kết thúc học phần môn võ Taekwondo.
- Hình thành thói quen về ý thức tự giác học tập, tính kiên trì, thái độ tích cực nghiên cứu và nghiêm túc học tập nhằm giúp các em yêu thích hơn môn học này.

5. Ma trận tương thích giữa Chuẩn đầu ra học phần với Chuẩn đầu ra CTĐT :

CĐR HP (CLOs)	CĐR CTĐT (PLOs)										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
a	M										
b	M										
c	M										
d	M										
e	M										

6. Nội dung:

STT	Chương/Chủ đề	Nhằm đạt CLOs	Số tiết
Lý thuyết kết hợp luyện tập ở thao trường – bãi tập			
1	Lịch sử về võ thuật nói chung và môn võ Taekwondo nói riêng. - Nguồn gốc và sự phát triển võ thuật; - Ý nghĩa và tầm quan trọng môn học; - So sánh Taekwondo với các môn võ khác (bằng trực quan).	Hiểu được lịch sử phát triển nhằm phát huy tinh thần thượng võ người Việt Nam.	1

2	<p>Lý thuyết – thực hành về ý nghĩa cũng như tác dụng của phần NGHI THỨC trong môn võ Taekwondo gồm có:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nghi; Nghiêm; Chào và Tư thế chuẩn bị. - Làm quen với các động tác khởi động. - Phân công quản lý nhóm và ổn định lớp. 	<p>Nắm rõ nghi thức nhập môn, ý thức về thái độ trong suốt quá trình học.</p> <p>Tuyệt đối phải làm nóng cơ thể trước khi tập luyện.</p>	1
3	<p>Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp (PP) tập luyện kỹ thuật ĐÁM TRUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nắm nắm và đòn nắm căn bản. - Kết hợp phòng tránh chấn thương. <p>Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp (PP) tập luyện kỹ thuật BẬT CAO kết hợp CHÔNG ĐÁY (nội dung kiểm tra giữa kỳ)</p>	<p>Nắm rõ kỹ thuật và tránh chấn thương khi áp dụng vào thực tế giúp các em tăng hứng thú tập luyện.</p> <p>Hình thành thói quen về sự tự giác tập luyện và định hướng môn học.</p>	2
4	<p>Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp (PP) tập luyện kỹ thuật các ĐÒN ĐỔ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các đòn Đổ Hạ, Trung, Thượng căn bản. - Kết hợp áp dụng các đòn đổ vào thực tế. <p>Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp (PP) tập luyện kỹ thuật BẬT CAO kết hợp CHÔNG ĐÁY (nội dung kiểm tra giữa kỳ)</p>	<p>Nắm rõ kỹ thuật, hiểu và hình dung các đòn khi áp dụng vào thực tế; Các em sẽ hứng thú tập luyện hơn.</p> <p>Hình thành thói quen về sự tự giác tập luyện và định hướng môn học.</p>	2
5	<p>Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp (PP) tập luyện kỹ thuật ĐÒN ĐÁ TRƯỚC 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 bước cơ bản của đòn đá Ap-Chagi. - Các bài tập bổ trợ cho đòn đá Ap-Chagi. 	<p>Nắm rõ kỹ thuật và tránh chấn thương khi áp dụng vào thực tế giúp các em tăng hứng thú tập luyện.</p>	2
6	<p>Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp (PP) tập luyện kỹ thuật ĐÒN ĐÁ TRƯỚC 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 bước cơ bản của đòn đá Dollyo-Chagi. - Các bài tập bổ trợ cho đòn đá này. 	<p>Nắm rõ kỹ thuật và tránh chấn thương khi áp dụng vào thực tế giúp các em tăng hứng thú tập luyện.</p>	2
7	<p>Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp (PP) tập luyện kỹ thuật ĐÒN ĐÁ TRƯỚC 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 bước cơ bản của đòn đá Dollyo-Chagi. - Các bài tập bổ trợ cho đòn đá này. 	<p>Cảm nhận được đòn đá hiệu quả.</p>	2
8	<p>Ôn tập các kỹ thuật đã học.</p>	<p>Kiểm tra độ hoàn thiện của các kỹ thuật đã học.</p>	2

9	Đánh giá, phân loại thể lực giữa kỳ: BẬT CAO kết hợp CHỐNG ĐÁY	Kiểm tra thể lực và ý thức giữa kỳ của sinh viên.	2
10	Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp (PP) tập luyện 6 động tác đầu tiên của bài quyền số 1 trong môn võ Taekwondo.	Phối hợp các kỹ thuật và thuộc ngay tại buổi học.	2
11	Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp (PP) tập luyện 6 động tác tiếp theo bài quyền 1 môn võ Taekwondo.	Phối hợp các kỹ thuật và thuộc ngay tại buổi học.	2
12	Giảng dạy kỹ thuật và phương pháp (PP) tập luyện 6 động tác cuối cùng trong bài quyền số 1 môn võ Taekwondo.	Phối hợp các kỹ thuật và thuộc ngay tại buổi học.	2
13	Ôn tập và hoàn thiện bài quyền số 1.	Phát triển bản thân	2
TỔNG CỘNG:			24

7. Phương pháp dạy học:

TT.	Phương pháp dạy học	Áp dụng cho chủ đề	Nhằm đạt CLOs
1	Phương pháp quan sát	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13	a,b,c,d,e
2	Phương pháp dạy học nhóm	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13	a,b,c,d,e
3	Phương pháp trò chơi	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13	a,b,c,d,e
4	Phương pháp dựa trên vấn đề	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13	a,b,c,d,e
5	Phương pháp dự án	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13	a,b,c,d,e

8. Đánh giá kết quả học tập:

TT	Hình thức/tiêu chí đánh giá	Mô tả hình thức / tiêu chí đánh giá	Kế hoạch đánh giá	Nhằm đạt CLOs	Trọng số (%)
1	Chuyên cần / Thái độ	BT theo nhóm	1 Buổi / Tuần	a,b,c,d,e	20
2	Đánh giá giữa kỳ	Thể lực (Bật cao + Chống đẩy)	Tuần 8	a,b,c,e	30
3	Đánh giá cuối kỳ	Kỹ thuật (Quyền / KT Đấm-Đá)	Kết thúc	a,b,c,d,e	50

9. Tài liệu dạy và học:

TT	Tên tác giả	Tên tài liệu	Năm xuất bản	Nhà xuất bản	Địa chỉ khai thác tài liệu	Mục đích sử dụng	
						Tài liệu chính	Tham khảo
1	Nguyễn Hùng Sơn	Kỹ thuật Taekwondo	1992	TĐTT, Hà Nội	Trường Đại học TĐTT		x
2	Hồ Hoàng Khánh	Căn bản Taekwondo	1995	TĐTT, Hà Nội	Trường Đại học TĐTT		x
3	Ủy ban TĐTT	Giáo trình Taekwondo	1999	TĐTT, Hà Nội	Trường Đại học TĐTT	x	
4	Giang Thị Thu Trang	Giáo trình Taekwondo	1999	TĐTT, Hà Nội	Trường Đại học TĐTT	x	

Ngày cập nhật: 30/9/2021

CHỦ NHIỆM HỌC PHẦN

(Ký và ghi họ tên)



Giang Thị Thu Trang

TRƯỞNG BỘ MÔN

(Ký và ghi họ tên)



Nguyễn Hồ Phong

BAN CHỦ NHIỆM CTĐT

(Ký và ghi họ tên)



