

## KẾ HOẠCH

### Tổ chức giảng dạy môn Giáo dục thể chất học kỳ 1 năm 2022

#### I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU

##### 1. Mục đích

Môn học Giáo dục thể chất trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về kỹ năng, kỹ xảo vận động, nâng cao sức khỏe, thể lực; giáo dục nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh, làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần,... Góp phần nâng cao công tác giáo dục toàn diện trong sinh viên; giúp cho sinh viên có môi trường rèn luyện thể chất, đảm bảo sức khỏe để học tập chuyên ngành.

##### 2. Yêu cầu

Sinh viên có trách nhiệm hoàn thành tốt học phần Giáo dục thể chất. Đây là điều kiện xét công nhận tốt nghiệp.

Khoa Giáo dục quốc phòng và Giáo dục thể chất, các đơn vị chức năng và giảng viên phối hợp thực hiện nghiêm túc và hiệu quả.

#### II. ĐỐI TƯỢNG, QUY TRÌNH, HÌNH THỨC TỔ CHỨC, PHƯƠNG ÁN GIẢNG DẠY

##### 1. Đối tượng

Sinh viên khóa tuyển sinh năm 2020, 2021 và sinh viên các khóa học trước chưa hoàn thành môn học Giáo dục thể chất.

##### 2. Quy trình

Phòng Quản lý đào tạo Thông báo lịch học môn Giáo dục thể chất học kỳ 1 năm 2022 đến các sinh viên khóa tuyển sinh năm 2020, 2021 và sinh viên các khóa học trước chưa hoàn thành môn học Giáo dục thể chất.

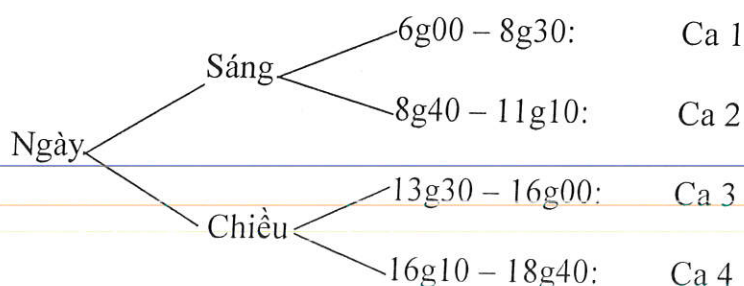
Khoa Giáo dục quốc phòng và Giáo dục thể chất phân công giảng viên phụ trách lớp học phần theo dự kiến phân bổ lớp học phần từ phòng Quản lý đào tạo.

##### 3. Hình thức tổ chức

Khối lượng mỗi học phần (môn học): 30 tiết (bao gồm 6 tiết lý thuyết, 24 tiết thực hành), mỗi tuần học 1 ca học (3 tiết), hoàn thành trong một học kỳ.

Lớp học phần Giáo dục thể chất ở mỗi ca học đảm bảo số lượng từ 40 sinh viên/lớp. Thời gian học phân bổ như sau:

Ví dụ: Lớp học ca sáng và lớp học ca chiều, mỗi tuần học 3 tiết/lớp



#### 4. Phương án giảng dạy

- Trực tiếp: Lý thuyết và thực hành được giảng dạy trực tiếp trên sân (căn cứ Thông báo của Nhà trường tổ chức đào tạo tập trung).
- Trực tuyến: Lý thuyết và thực hành được giảng dạy trực tuyến trên phần mềm Microsoft Teams (Căn cứ Thông báo của Nhà trường tổ chức đào tạo trực tuyến); giáo án lên lớp hằng ngày kết hợp giữa lý thuyết và thực hành theo đúng khối lượng của chương trình.

### III. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM

#### 1. Thời gian

- Khóa tuyển sinh năm 2020: Từ ngày 07/02/2022 đến 17/4/2022 (Dự kiến: 145 lớp học phần).
  - + Học trực tiếp trên sân gồm các môn: Bóng chuyền, Bóng rổ, Bóng đá, Cầu lông, Bóng bàn, Vovinam, Muay Thái, Thể dục nhịp điệu.
  - + Học trực tuyến trên Microsoft Teams gồm các môn: Vovinam, Muay Thái, Thể dục nhịp điệu.
- Khóa tuyển sinh năm 2021: Từ ngày 07/02/2022 đến 17/4/2022 (Dự kiến: 135 lớp học phần).
  - + Học trực tiếp trên sân gồm các môn: Bơi lội, Điền kinh.
  - + Học trực tuyến trên Microsoft Teams gồm các môn: Vovinam, Muay Thái, Thể dục nhịp điệu.

#### 2. Địa điểm

- Học trực tiếp: Quận Phú Nhuận, Quận Tân Bình, Quận 4, Quận 7, TP. Thủ Đức.
- Học trực tuyến: Phần mềm Microsoft Teams.

### IV. NỘI DUNG MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT

#### 1. Học phần bắt buộc

STT	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	KHỐI LƯỢNG
<b>I</b>	<b>ĐIỀN KINH</b>	<b>30 TIẾT</b>
	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b>	<b>6 tiết</b>
1	<b>Bài 1:</b> Vị trí tác dụng và Lịch sử, quá trình phát triển môn Điền kinh, các bài khởi động chung và chuyên môn.	2 tiết
	<b>Bài 2:</b> Nguyên lý kỹ thuật nội dung chạy cự ly ngắn 100m và nhảy xa kiểu ngồi.	2 tiết
	<b>Bài 3:</b> Luật thi đấu môn Điền kinh, Phương pháp trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.	2 tiết
	<b>THỰC HÀNH</b>	<b>24 tiết</b>
2	– Bài thể dục liên hoàn 36 động tác.	6 tiết
	– Kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m: giai đoạn xuất phát, chạy lao sau xuất phát, giữa quãng và về đích.	9 tiết
	– Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi: giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất.	9 tiết

II	BƠI LỘI	30 TIẾT
1	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b> <b>Bài 1:</b> Vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn bơi lội. <b>Bài 2:</b> Các nguyên lý kỹ - chiến thuật bơi cơ bản. <b>Bài 3:</b> Luật thi đấu môn Bơi lội, Phương pháp trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.	6 tiết 2 tiết 2 tiết 2 tiết
	<b>THỰC HÀNH</b> – Làm quen với nước. – Động tác chân – Kỹ thuật bơi chân éch. – Động tác tay – Kỹ thuật bơi tay éch. – Động tác phối hợp (kỹ thuật phối hợp chân, tay với thờ). – Kỹ thuật xuất phát – Kỹ thuật quay vòng.	24 tiết 3 tiết 6 tiết 6 tiết 6 tiết 3 tiết

## 2. Học phần tự chọn

STT	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	KHỐI LƯỢNG
<b>I</b>	<b>MÔN VÕ (VOVINAM)</b>	<b>30 TIẾT</b>
1	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b> <b>Bài 1:</b> Lịch sử phát triển của môn Vovinam Việt Nam và thế giới – Xu hướng phát triển của Vovinam. <b>Bài 2:</b> Nguyên lý kỹ – chiến thuật cơ bản, luật Vovinam. <b>Bài 3:</b> Trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.	6 tiết 2 tiết 2 tiết 2 tiết
	<b>THỰC HÀNH</b> – Kỹ thuật sử dụng đòn tay: đánh chỏ, gạt cạnh tay, chém cạnh tay. – Tấn pháp và kỹ thuật sử dụng đòn chân: đá thẳng, đá tạt, đá quét. – Nhập môn quyền và kỹ thuật té ngã. – Kỹ thuật phản đòn.	24 tiết 6 tiết 4 tiết 6 tiết 8 tiết
<b>II</b>	<b>MÔN BÓNG CHUYỀN</b>	<b>30 TIẾT</b>
1	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b> <b>Bài 1:</b> Lịch sử phát triển môn bóng chuyền thế giới và Việt Nam – Xu hướng phát triển của bóng chuyền hiện đại. <b>Bài 2:</b> Nguyên lý kỹ – chiến thuật cơ bản, luật bóng chuyền. <b>Bài 3:</b> Trọng tài, tổ chức thi đấu.	6 tiết 2 tiết 2 tiết 2 tiết
	<b>THỰC HÀNH</b> – Tư thế chuẩn bị và di động. – Chuyền bóng thấp tay (đệm bóng). – Chuyền bóng cao tay (chuyền bước hai). – Phát bóng cao tay và thấp tay chính diện. – Đập bóng ở vị trí số 4 và số 2. – Chắn bóng cá nhân. – Chiến thuật 4 - 2 và 5 - 1	24 tiết Ghép 4 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết
<b>III</b>	<b>MÔN BÓNG RỔ</b>	<b>30 TIẾT</b>
1	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b> <b>Bài 1:</b> Lịch sử phát triển của môn bóng rổ thế giới và Việt Nam – Xu hướng phát triển của bóng rổ hiện đại.	6 tiết 2 tiết

	<b>Bài 2:</b> Nguyên lý kỹ – chiến thuật cơ bản, luật bóng rổ. <b>Bài 3:</b> Trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.	2 tiết 2 tiết
2	<b>THỰC HÀNH</b> – Kỹ thuật dẫn bóng. – Kỹ thuật dẫn bóng (dẫn bóng chiến thuật). – Kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng hai tay từ trước ngực (tại chỗ). – Kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng hai tay từ trước ngực (di chuyển). – Hoàn chỉnh các kỹ thuật: Dẫn bóng và chuyền bắt bóng. – Kỹ thuật di chuyển ném rổ bằng một tay trên vai (hai bước lên rổ). – Kỹ thuật tại chỗ ném rổ bằng một tay trên vai (vị trí ném phạt). – Chiến thuật tấn công. – Chiến thuật phòng thủ.	24 tiết 2 tiết 2 tiết 2 tiết 2 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết 2 tiết 2 tiết
<b>IV</b>	<b>MÔN BÓNG ĐÁ 5 NGƯỜI</b>	<b>30 TIẾT</b>
1	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b> <b>Bài 1:</b> Lịch sử phát triển của môn bóng đá 5 người thế giới và Việt Nam – Xu hướng phát triển của môn bóng đá năm người hiện đại. <b>Bài 2:</b> Nguyên lý kỹ – chiến thuật cơ bản, luật bóng đá 5 người. <b>Bài 3:</b> Trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.	6 tiết 2 tiết 2 tiết 2 tiết
2	<b>THỰC HÀNH</b> – Kỹ thuật chuyền bóng bằng lòng bàn chân. – Kỹ thuật sút bóng bằng mu bàn chân. – Kỹ thuật nhận bóng bằng lòng bàn chân. – Kỹ thuật nhận bóng bằng gan bàn chân. – Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng. – Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân.	24 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết
<b>V</b>	<b>MÔN CẦU LÔNG</b>	<b>30 TIẾT</b>
1	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b> <b>Bài 1:</b> Lịch sử phát triển môn cầu lông. <b>Bài 2:</b> Nguyên lý kỹ – chiến thuật cơ bản, luật cầu lông. <b>Bài 3:</b> Trọng tài - Phương pháp tổ chức thi đấu.	6 tiết 2 tiết 2 tiết 2 tiết
2	<b>THỰC HÀNH</b> – Kỹ thuật cầm vợt, cầm cầu. – Di chuyển phải, trái, trước sau, chéo. – Lốp cầu. – Phát cầu cao bên mặt phải vợt. – Phát cầu thấp bên mặt trái vợt. – Đập cầu. – Vợt bóng. – Chặn lưới (bỏ nhỏ gần lưới).	24 tiết 2 tiết 2 tiết 4 tiết 2 tiết 2 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết
<b>VI</b>	<b>MÔN BÓNG BÀN</b>	<b>30 TIẾT</b>
1	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b> <b>Bài 1:</b> Vị trí tác dụng và lịch sử môn bóng bàn. <b>Bài 2:</b> Các nguyên lý kỹ - chiến thuật cơ bản, luật bóng bàn; kỹ thuật cầm vợt. <b>Bài 3:</b> Phương pháp trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.	6 tiết 2 tiết 2 tiết 2 tiết
2	<b>THỰC HÀNH</b> – Kỹ thuật di chuyển: Đơn bước, đôi bước, bước nhảy, bước chéo.	24 tiết 6 tiết

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật giao bóng: thuận tay, trái tay.</li> <li>- Kỹ thuật phòng thủ: thuận tay, trái tay.</li> <li>- Kỹ thuật tấn công: thuận tay, trái tay.</li> </ul>	6 tiết 6 tiết 6 tiết
<b>VII</b>	<b>MUAY THÁI</b>	<b>30 TIẾT</b>
	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b>	<b>6 tiết</b>
1	<p><b>Bài 1:</b> Vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn Muay Thái.</p> <p><b>Bài 2:</b> Các nguyên lý kỹ - chiến thuật cơ bản, luật bóng bàn; hệ thống thi đấu.</p> <p><b>Bài 3:</b> Phương pháp trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.</p>	2 tiết 2 tiết 2 tiết
	<b>THỰC HÀNH</b>	<b>24 tiết</b>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật sử dụng đòn tay: Các lối đâm, các lối đánh chỏ.</li> <li>- Tấn pháp và kỹ thuật sử dụng đòn chân: Các lối đá, đánh chỏ</li> </ul>	12 tiết 12 tiết
<b>VIII</b>	<b>THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU</b>	<b>30 TIẾT</b>
	<b>LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP</b>	<b>6 tiết</b>
1	<p><b>Bài 1:</b> Giới thiệu về môn Thể dục nhịp điệu.</p> <p><b>Bài 2:</b> Xây dựng tháp và đội hình di chuyển.</p> <p><b>Bài 3:</b> Sử dụng nhạc và phương pháp biên soạn bài Aerobic với nhạc.</p>	2 tiết 2 tiết 2 tiết
	<b>THỰC HÀNH</b>	<b>24 tiết</b>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 bước cơ bản của Thể dục nhịp điệu: Diễn hành, chạy bộ, nâng gối, tách ngang, tách trước sau, nhảy co duỗi và đá chân.</li> <li>- Nhóm động tác phát triển chung: Đầu cổ, vươn thở, tay vai, lườn, vặn mình, lưng bụng.</li> <li>- Nhóm động tác theo tư thế: Đứng, quỳ, ngồi, nằm.</li> <li>- Các động tác chuyển tư thế: Chuyển tư thế đứng sang quỳ, chuyển tư thế đứng sang ngồi, chuyển tư thế đứng sang nằm.</li> <li>- Kỹ thuật cơ bản trong nhóm 4 độ khó của Aerobic: Nhóm A (động lực), nhóm B (Tĩnh lực), nhóm C (Bật và nhảy), nhóm D (Thăng bằng và dẻo).</li> </ul>	8 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết 4 tiết

#### V. TIẾN ĐỘ THỰC HIỆN

- 15/11 - 25/11/2021: Lập kế hoạch trình Ban Giám hiệu phê duyệt.
- 14/01/2022: Họp triển khai Kế hoạch.
- 21/01/2022: Họp giảng viên GDTC.
- 07/02/2022: Triển khai giảng dạy khóa TS 2020, 2021. *ml*

#### Nơi nhận:

- Ban Giám hiệu (để B/c);
- Các Phòng, Khoa, Viện ĐTQT;
- Lưu: VT, GDQP&GDTC. *ml*



**TS. Lê Trung Đạo**

