

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 21 tháng 9 năm 2021

Số: 975 /KH-ĐHTCM

KẾ HOẠCH

Tổ chức giảng dạy môn Giáo dục thể chất học kỳ cuối, năm 2021

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 (mỗi học phần đăng ký học phải đạt từ 5 điểm trở lên). 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, PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC

1. Đối tượng

Tất cả sinh viên khóa tuyển sinh 2021 và sinh viên các khóa trước chưa hoàn thành môn học Giáo dục thể chất.

2. Quy trình

Phòng Quản lý đào tạo Thông báo đến các sinh viên khóa tuyển sinh 2021 học môn Giáo dục thể chất bắt buộc (Điện kinh 1).

Phòng Quản lý đào tạo Thông báo đến sinh viên các khóa học trước học môn Giáo dục thể chất tự chọn (Vovinam, Muay Thái, Thể dục nhịp điệu).

Khoa GDQP&GDTC phân công giảng viên phụ trách lớp học phần theo dự kiến phân bổ lớp học phần từ phòng Quản lý đào tạo.

Trường hợp sinh viên đã hoàn thành môn GDTC ở các trường Đại học khác (tương đương với cấp bậc đào tạo) và đã được cấp chứng chỉ thì được miễn học. Sinh

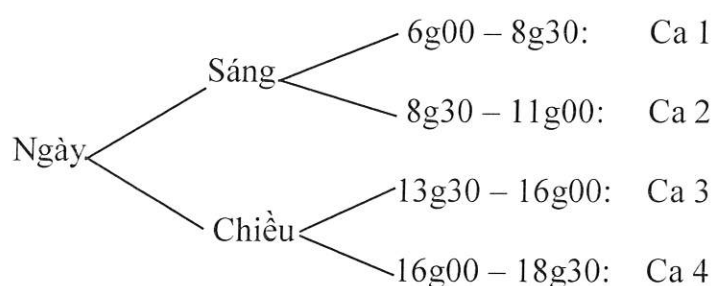
viên nộp 02 bản photo (Mang theo bản gốc để đối chiếu) tại Văn phòng khoa GDQP&GDTC: Phòng D202-204, Trụ sở số 778 Nguyễn kiệm, phường 4, quận Phú Nhuận, TP. Hồ Chí Minh.

3. Phương pháp 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.

Lý thuyết và thực hành được giảng dạy trực tuyến trên phần mềm MS Teams, giáo án lên lớp hằng ngày kết hợp giữa lý thuyết và thực hành theo đúng khối lượng của chương trình.

Lớp học phần GDTC ở mỗi ca học đảm bảo số lượng từ 40 sinh viên/lớp. Thời gian học phân bổ như sau (Cho một lớp sáng và một lớp chiều, mỗi tuần học 3 tiết):



III. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM

1. Thời gian

Học phần bắt buộc (Điền kinh 1): Từ ngày 04/10/2021 đến 26/12/2021 (Dự kiến: 126 lớp).

Học phần tự chọn: Từ 13/9/2021 đến 27/11/2021 (Dự kiến: Vovinam 40 lớp, Muay Thái 22 lớp, Thẻ dực nhíp điệu 51 lớp)

2. Địa điểm

Thực hiện theo Thông báo số: 900/TB-ĐHTCM-QLĐT ngày 23/8/2021 học trực tuyến cho đến khi có Thông báo mới.

IV. NỘI DUNG MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1. Học phần bắt buộc

STT	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	KHỐI LƯỢNG
	ĐIỀN KINH	30 TIẾT
1	LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP	6 tiết

	Bài 1: Vị trí tác dụng và Lịch sử, quá trình phát triển môn Điền kinh, các bài khởi động chung và chuyên môn.	2 tiết
	Bài 2: Nguyên lý kỹ thuật nội dung chạy cự ly ngắn 100m và nhảy xa kiểu ngò.	2 tiết
	Bài 3: Luật thi đấu môn Điền kinh, Phương pháp trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.	2 tiết
2	THỰC HÀNH – Bài thể dục liên hoàn 36 động tác. – Kỹ thuật chạy cự ly ngắn 100m: Giai đoạn xuất phát, chạy lao sau xuất phát, giữa quãng và về đích. – Kỹ thuật nhảy xa kiểu ngò: Giai đoạn chạy đà, giậm nhảy, trên không và tiếp đất.	24 tiết 6 tiết 9 tiết 9 tiết

2. Học phần tự chọn

STT	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	KHỐI LƯỢNG
I	VOVINAM	30 TIẾT
	LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP	6 tiết
1	Bài 1: Lịch sử phát triển của môn Vovinam Việt Nam và thế giới – Xu hướng phát triển của Vovinam. Bài 2: Nguyên lý kỹ – chiến thuật cơ bản, luật Vovinam. Bài 3: Trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.	2 tiết 2 tiết 2 tiết
2	THỰC HÀNH – 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
II	MUAY THÁI	30 TIẾT
	LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP	6 tiết
1	Bài 1: Vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn Muay Thái. Bài 2: Các nguyên lý kỹ - chiến thuật cơ bản, luật bóng bàn; hệ thống thi đấu. Bài 3: Phương pháp trọng tài – Phương pháp tổ chức thi đấu.	2 tiết 2 tiết 2 tiết
2	THỰC HÀNH – Kỹ thuật sử dụng đòn tay: Các lối đâm, các lối đánh chỏ.	24 tiết 12 tiết

	– Tấn pháp và kỹ thuật sử dụng đòn chân: Các lối đá, đánh chò	12 tiết
III	THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU	30 TIẾT
	LÝ THUYẾT VÀ PHƯƠNG PHÁP	6 tiết
1	Bài 1: Giới thiệu về môn Thể dục nhịp điệu.	2 tiết
	Bài 2: Xây dựng tháp và đội hình di chuyển.	2 tiết
	Bài 3: Sử dụng nhạc và phương pháp biên soạn bài Aerobic với nhạc.	2 tiết
	THỰC HÀNH	24 tiết
2	– 7 bước cơ bản của Thể dục nhịp điệu: Điều hành, chạy bộ, nâng gối, tách ngang, tách trước sau, nhảy co duỗi và đá chân.	8 tiết
	– Nhóm động tác phát triển chung: Đầu cổ, vươn thở, tay vai, lườn, vặn mình, lưng bụng.	4 tiết
	– Nhóm động tác theo tư thế: Đứng, quỳ, ngồi, nằm.	4 tiết
	– Các động tác chuyển tư thế: Chuyển tư thế đứng sang quỳ, chuyển tư thế đứng sang ngồi, chuyển tư thế đứng sang nằm.	4 tiết
	– 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).	4 tiết

V. TIỀN ĐỘ THỰC HIỆN

- 06/9 - 09/9/2021: Lập kế hoạch trình Ban Giám hiệu phê duyệt.
- 10/9/2021: Họp triển khai Kế hoạch.
- 11/9/2021: Họp giảng viên GDTC.
- 13/9/2021: Triển khai giảng dạy khóa TS 2020
- 04/10/2021: Triển khai giảng dạy khóa TS 2021.

Nơi nhận:

BGH (để B/c);
 Các Phòng, Khoa, Viện ĐTQT;
 Lưu VT, K. GDQP&GDTC.

**KT. HIỆU TRƯỞNG
 PHÓ HIỆU TRƯỞNG**



TS. Lê Trung Đạo