

## CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Môn đào tạo : Giáo dục thể chất  
Trình độ đào tạo : Đại học  
Mã môn học : GDTC  
Văn bằng tốt nghiệp: Chứng chỉ Giáo dục thể chất

*(Ban hành kèm quyết định số: 2556/QĐ-ĐHHS, ngày 14.. tháng 12.. năm 2020  
của Hiệu trưởng trường Đại học Hoa Sen)*

### 1. Mục tiêu đào tạo

#### 1.1. Mục tiêu chung

Chương trình môn Giáo dục thể chất cung cấp kiến thức và kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, thức hoàn thiện nhân cách, nâng cao khả năng học tập, kỹ năng hoạt động xã hội với tinh thần, thái độ tích cực, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

#### 1.2. Mục tiêu cụ thể

Sau khi học xong chương trình môn Giáo dục thể chất (GDTC) sinh viên đạt được:

##### 1.2.1. Kiến thức

- Trình bày được những vấn đề lý luận cơ bản của các môn GDTC đối với việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể lực chung;

- Phân biệt được các vấn đề về thể dục và các vấn đề về thể thao, phân tích và giải thích được các nguyên lý thực hành kỹ thuật đúng và sai;
- Vận dụng được các kiến thức đã học vào thực tiễn rèn luyện sức khỏe và thi đấu thể thao, giải trí,...;
- Có khả năng phân tích được các nguyên lý thực hành kỹ thuật động tác, chiến thuật cơ bản trong các môn thể thao được học;
- Có khả năng đánh giá mức độ thực hiện kỹ thuật động tác, phân tích chiến thuật thi đấu cơ bản, điều khiển trận đấu theo luật;
- Có khả năng thiết kế sơ đồ chiến thuật cơ bản, xây dựng kế hoạch tự rèn luyện sức khỏe, tổ chức sự kiện TDTT trong phạm vi môn học đã được học.

### 1.2.2. Kỹ năng

- Có khả năng vừa thực hành vừa phân tích lại các bước thực hiện kỹ thuật động tác cơ bản;
- Phân biệt được kỹ thuật động tác sai và đúng;
- Vận dụng các kỹ thuật cơ bản vào sơ đồ chiến thuật và luật thi đấu;
- Thiết lập được sơ đồ chiến thuật thi đấu cơ bản;
- Đánh giá được điểm mạnh và yếu trong thực hành kỹ thuật và sơ đồ chiến thuật;
- Có khả năng thực hiện các biến thể của kỹ thuật cơ bản trong thi đấu mang lại hiệu quả thiết thực.

### 1.2.3. Thái độ

- Nghiêm túc chấp hành đúng quy chế lớp học, tích cực thực hiện tốt nội dung học tập, có ý thức tự giác rèn luyện và trách nhiệm bảo quản dụng cụ, thiết bị tập luyện;

- Xây dựng tinh thần đồng đội, có trách nhiệm trong các bài tập nhóm, tôn trọng, giúp đỡ bạn trong quá trình học tập và rèn luyện;
- Có tinh thần hợp tác trong công việc, có ý thức tổ chức kỷ luật, nhiệt tình trong công tác và tác phong làm việc khoa học. Tích cực tham gia các hoạt động văn hóa – xã hội, thể dục thể thao.

## **2. Chuẩn đầu ra**

### **2.1. Kiến thức**

#### **2.1.1. Tri thức chuyên môn**

- Hiểu biết và trình bày được các vấn đề về GDTC, TDTT trong rèn luyện sức khỏe, phát triển thể lực chung;
- Có khả năng vận dụng các kiến thức, kỹ năng đã học vào việc rèn luyện sức khỏe và giải trí thể thao;
- Có khả năng phân tích và đánh giá một số vấn đề về kiến thức, kỹ năng trong GDTC và TDTT;
- Có khả năng xây dựng kế hoạch tự tập luyện TDTT cho bản thân, thực hiện các biến thể của kỹ thuật cơ bản, xây dựng và phân tích sơ đồ chiến thuật thi đấu, tổ chức thi đấu môn thể thao đã được học.

#### **2.1.2. Năng lực**

- Thực hành và phân tích các bước thực hiện kỹ thuật động tác trên phù hợp với tư thế giải phẫu cơ thể người;
- Vận dụng và phân tích mức độ tác động của lượng vận động khi thực hiện kỹ thuật động tác đến sự hình thành kỹ năng, kỹ xảo;
- Đánh giá tác động của lượng vận động bài tập thể chất đến sự thay đổi về trạng thái tâm sinh lý của người tập trong quá trình hình thành ý chí;
- Sáng tạo các bài tập phát triển sức khỏe thể lực và bài tập thẩm mỹ;
- Tổ chức sự kiện thể thao ở một số môn được học.

## 2.2. Kỹ năng

### 2.2.1. Kỹ năng cứng

- Kỹ năng chuyên môn: Vận dụng được những kiến thức đã học trong việc trình bày, giải thích, phân biệt, vận dụng, so sánh, tổng hợp, thiết kế,... các vấn đề về GDTC và thể thao quần chúng;

- Năng lực thực hành: Thực hành được các kỹ thuật, chiến thuật, luật thi đấu cơ bản trong các môn thể thao được học, phân tích và sáng tạo trong khi thực hành kỹ thuật, chiến thuật, luật thi đấu;

- Kỹ năng giải quyết vấn đề: Có kỹ năng tư duy độc lập và hệ thống, tự tin khi tiếp cận các vấn đề của môn học.

### 2.2.2. Kỹ năng mềm

- Kỹ năng giao tiếp và làm việc nhóm;

- Kỹ năng tổ chức, điều hành sinh hoạt tập thể, tham gia tổ chức hoạt động phong trào thể dục thể thao ở cơ sở.

## 2.3. Thái độ

### 2.3.1. Năng lực tự chủ

- Phẩm chất đạo đức - ý thức nghề nghiệp và trách nhiệm công dân trong quá trình học tập;

- Có phẩm chất chính trị tốt, trung thực có ý thức tổ chức kỷ luật trong quá trình học tập trong chương trình đào tạo.

### 2.3.2. Trách nhiệm - đạo đức

Luôn có trách nhiệm với việc học, năng động, tự tin, có tinh thần cầu tiến, tự khẳng định bản thân, thái độ thân thiện hợp tác, tinh thần phục vụ cộng đồng.

## 3. Khối lượng kiến thức

- 03 tín chỉ (nếu môn học được tính theo tín chỉ trong CTĐT)

- 90 – 150 tiết (nếu môn học tính theo số tiết)

#### 4. Đối tượng

Sinh viên đang học các chương trình đào tạo trình độ đại học hệ chính quy tại trường Đại học Hoa Sen. Phạm vi và đối tượng áp dụng:

- Chương trình này áp dụng cho các khóa 2020 – 2021 trở về sau.

#### 5. Quy trình đào tạo

- Chương trình môn học Giáo dục thể chất gồm 90 tiết (03 tín chỉ), tổ chức đào tạo trong 03 học kỳ;

- Quy trình đào tạo: Thực hiện theo qui chế học vụ theo học chế tín chỉ hiện hành của trường Đại học Hoa Sen.

#### 6. Cơ sở vật chất phục vụ dạy học

##### 6.1. Cơ sở vật chất hiện có

- Cơ sở Quang trung 1: 02 phòng tập các môn Thể thao văn phòng và Cơ thể học vận động;

- Cơ sở Quang Trung 2: 01 sân Bóng chuyền tiêu chuẩn, 01 sân Bóng rổ tiêu chuẩn, 03 sân tập các môn Karatedo – Taekwondo – Vovinam - Tự vệ đường phố - Tự vệ nơi công sở, 01 phòng tập bóng bàn, 03 phòng tập các môn Thể thao văn phòng, Cơ thể học vận động, 01 phòng tập Billiard.

##### 6.2. Cơ sở thuê mượn khác

- Nhà tập luyện TDTT Phú Thọ: 06 sân cầu lông;

- Công Ty thể thao CR7 (Công viên phần mềm Quang Trung): 01 sân bóng đá mini tiêu chuẩn;

Hàng năm tùy theo nhu cầu thực tế về đào tạo các học phần môn học GDTC, nhà trường thuê mượn hoặc trang bị thêm các điều kiện về sân tập, phòng tập nhằm đảm bảo chất lượng đào tạo theo qui định.

### 6.3. Dụng cụ dạy học nhà trường cung cấp

Bóng bàn, bóng rổ, bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, vợt đá, lam đá, bao đá, dao, kiếm, mã tấu, thảm tập, lưới - cột bóng chuyền, lưới - cột bóng rổ, bàn bóng bàn, dây nhảy.

### 6.4. Dụng cụ sinh viên tự trang bị

Quần áo thể thao, giày, vớ, vợt cầu lông, cầu tập, vợt bóng bàn.

### 6.5. Dụng cụ kiểm tra thể chất và nghiên cứu khoa học thực nghiệm về Giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao của nhà trường

03 Lực kế bóp tay, 04 đồng hồ bấm giờ, 04 đồng hồ đo nhịp tim, 02 máy đo thông khí phổi, 02 cân điện tử, 02 thước dây, 50 cone, 02 máy đo lực lưng.

## 7. Điều kiện về sức khỏe sinh viên khi tham gia học tập

Sinh viên phải đảm bảo sức khỏe theo kết quả khám sức khỏe đầu khoá để có thể tham dự môn học.

## 8. Điều kiện miễn giảm môn học

### 8.1. Các đối tượng được xét miễn học môn GDTC bậc đại học

- Học sinh, sinh viên (HSSV) có bằng tốt nghiệp đại học chuyên ngành GDTC, Huấn luyện thể thao;
- Học sinh, sinh viên có chứng nhận hoặc chứng chỉ GDTC (chương trình GDTC từ 90 – 150 tiết) do các trường Đại học cấp;
- Học sinh, sinh viên đã học đủ 90 – 150 tiết GDTC có thể hiện rõ 03 học phần GDTC trong bảng điểm do các trường Đại học cấp.

### 8.2. Các đối tượng được miễn học, miễn thi các học phần môn học GDTC

- Học sinh, sinh viên đã học một số học phần môn học GDTC, mỗi học phần có tổng số tiết là 30 hoặc 01 tín chỉ với điểm trung bình các học phần từ  $\geq 5.0$  (thể hiện trong bảng điểm do các trường Đại học cấp);

- Học sinh, sinh viên đã học một số học phần môn học GDTC, mỗi học phần có tổng số tiết là 45 hoặc 01 tín chỉ với điểm trung bình các học phần từ  $\geq 5.0$  (thể hiện trong bảng điểm do các trường Đại học cấp);

### **8.3. Các đối tượng được miễn học phải thi**

Học sinh, sinh viên đã học một số học phần môn học GDTC với điểm trung bình học phần  $< 5.0$  (áp dụng đối với SV đã học các học phần môn học GDTC tại trường Đại học Hoa Sen).

### **8.4. Các đối tượng học lại**

Học sinh, sinh viên đã học một số học phần môn học GDTC với điểm trung bình các học phần  $< 5.0$  (áp dụng đối với HSSV đã học các học phần GDTC ngoài trường Đại học Hoa Sen).

### **8.5. Các đối tượng được miễn tập luyện và thi các nội dung về thể lực hoặc giảm nội dung thực hành tùy vào từng trường hợp cụ thể**

- Học sinh, sinh viên có giấy chứng nhận của Bệnh viện Tỉnh, Thành phố chỉ định hạn chế và không tập luyện thể lực vì có nguy cơ đột tử về các bệnh: Tim, Hen suyễn, gãy chân, gãy cột sống, xương thủy tinh, phì - vỡ mạch máu não – tim, thần kinh,...;

- Các trường hợp có bệnh án của bệnh viện gửi đơn xét miễn thể lực và bệnh án gặp trực tiếp TBM để được tư vấn và xét miễn nội dung cụ thể.

- Có giấy chứng nhận khuyết tật theo quy định của pháp luật, tai nạn dẫn đến chấn thương như gãy chân, gãy cột sống, ... SV sẽ được giao 02 bài tập GDTC trị liệu để tập tại nhà, bài học lý thuyết, thi giữa kỳ và cuối kỳ tại lớp.

### **8.6. Các đối tượng được tạm hoãn học môn GDTC**

- Học sinh, sinh viên vì lý do sức khỏe phải dừng học trong thời gian dài để điều trị, phải có giấy xác nhận của bệnh viện nơi học sinh, sinh viên

điều trị. Hết thời gian tạm hoãn, học sinh, sinh viên đăng kí các học phần GDTC phù hợp để hoàn thành chương trình.

- Học sinh, sinh viên là nữ đang mang thai hoặc trong thời gian nghỉ chế độ thai sản theo quy định hiện hành. Hết thời gian tạm hoãn, học sinh, sinh viên đăng kí các học phần GDTC phù hợp để hoàn thành chương trình.

### **8.7. Các trường hợp miễn khác**

- Học sinh, sinh viên có chứng chỉ GDTC bậc cao đẳng học tại Hoa Sen được miễn 90 tiết GDTC;

- Học sinh, sinh viên đã học từ 30 đến 45 tiết GDTC tại Hoa Sen và đạt điểm trung bình từ 5.0 trở lên được miễn học, không chuyển điểm 01 môn (30 tiết GDTC), phải học bổ sung 60 tiết;

- Học sinh, sinh viên đã học từ 60 đến 75 tiết GDTC tại Hoa Sen và đạt điểm trung bình từ 5.0 trở lên được miễn học, không chuyển điểm 02 môn (60 tiết GDTC), phải học bổ sung 30 tiết;

- Học sinh, sinh viên đã học 02 môn GDTC tại các trường Đại học khác có điểm trung bình môn học  $\geq 5.0$  trở lên được miễn học, không chuyển điểm 02 môn (30 tiết GDTC), phải học bổ sung 30 tiết;

### **8.8. Thời gian gửi đơn xin miễn, giảm, tạm hoãn.**

Hồ sơ minh chứng (giấy xác nhận của bệnh viện cấp huyện trở lên về ốm đau, bệnh tật...; bản sao công chứng chứng chỉ GDTC kèm đề cương môn học - bảng điểm, bằng tốt nghiệp đại học chuyên ngành GDTC, HLTT, ...) gửi đến Chủ nhiệm Bộ môn GDTC trường Đại học Hoa Sen để xem xét giải quyết.

## **9. Phương pháp giảng dạy**

Các phương pháp giảng dạy được sử dụng trong chương trình đào tạo các học phần GDTC gồm: Thuyết trình, đàm thoại, giảng giải, thị phạm, trực



quan, phân tích, phân chia lặp lại từng phần – nguyên bản, sửa sai, phân nhóm, cá biệt hóa, trò chơi và thi đấu, ...

### 10. Nội dung chương trình môn học

STT	Tên MH (tiếng Việt)	Tên MH (tiếng Anh)	Mã học phần	Số tiết	Số tín chỉ
1	Thể thao văn phòng	Sports office	PE101DV01	30	1
2	Tự vệ đường phố	Self-defense on the road	PE102DV01	30	1
3	Tự vệ nơi công sở	Self-defense in the workplace	PE103DV01	30	1
4	Bóng đá	Football	PE104DV01	30	1
5	Bóng rổ	Basketball	PE105DV01	30	1
6	Bóng bàn	Table tennis	PE106DV01	30	1
7	Karatedo	Karatedo	PE107DV01	30	1
8	Bóng chuyền	Volley Ball	PE108DV01	30	1
9	Cầu lông	Badminton	PE109DV01	30	1
10	Taekwondo	Taekwondo	PE110DV01	30	1
11	Cơ thể học vận động	Body movement	PE111DV01	30	1
12	Bida	Billiard	PE112DV01	30	1

### 11. Đánh giá kết quả học tập

Điểm đánh giá được chấm theo thang điểm 10, làm tròn đến 1 chữ số thập phân và quy đổi sang điểm chữ, thang điểm 4 theo quy định;

Kiểm tra, đánh giá môn học căn cứ vào sự hiểu biết về lý thuyết, khả năng thực hiện kỹ thuật động tác, thành tích đạt được và thái độ học tập của sinh viên trong suốt quá trình học tập;

Điểm kết thúc từng học phần được tính theo tỷ trọng sau:

Số TT	Nội dung	Tỷ trọng (%)	Ghi chú
1	Kiểm tra KTX	20%	KTX: không thường xuyên
2	Kiểm tra giữa kỳ	30%	Thực hành – Lý thuyết (nếu có)
3	Thi cuối kỳ	50%	Thực hành – Lý thuyết (nếu có)
<b>Điểm toàn phần</b>		<b>100%</b>	

Sinh viên được đánh giá “đạt” môn học: Giáo dục thể chất: khi điểm trung bình của môn học đạt từ 5.00 (thang điểm 10) trở lên.

## 12. Kế hoạch đào tạo

Theo kế hoạch biểu đồ tuần chung của Trường

## 13. Đội ngũ giảng viên thực hiện chương trình

Đội ngũ giảng viên đáp ứng các yêu cầu về số lượng, trình độ chuyên môn, nghiệp vụ và được đảm bảo các quyền lợi theo quy định.

### 13.1. Giảng viên cơ hữu

STT	Họ và tên	Học vị	Chức danh
1	Nguyễn Hữu Vũ	Tiến sĩ	Trưởng BM – Giảng viên
2	Bùi Bảo Trung	Thạc sĩ	Giảng viên
3	Nguyễn Viết Tuấn	Thạc sĩ	Giảng viên
4	Vũ Hữu Trí Đăng	Thạc sĩ	Giảng viên
5	Nguyễn Phú Cường	Thạc sĩ	Giảng viên
6	Nguyễn Thanh Quang	Thạc sĩ	Giảng viên
7	Nguyễn Thanh Tuyên	Thạc sĩ	Giảng viên
8	Phạm Hữu Thành	Thạc sĩ	Giảng viên

### 13.2. Giảng viên thỉnh giảng

Căn cứ vào số lượng sinh viên lập kế hoạch học tập và số lượng SV đăng ký bổ sung vào tuần.0 của các học kỳ. Bộ môn Giáo dục thể chất gửi thư mời đến các Giảng viên thỉnh giảng, lập danh sách trình Ban Giám hiệu xem xét phê duyệt và ký hợp đồng thỉnh giảng.

Đội ngũ giảng viên đang cộng tác với Trường hiện nay:

STT	Họ và tên	Học vị – Chức danh	Đơn vị đang cộng tác
1	Nguyễn Đức Thành	Tiến sĩ – GV	Đại học SPKT TP.HCM
2	Lê Thái Hùng	Thạc sĩ – GV	Cao đẳng Lý Tự Trọng
3	Nguyễn Tấn Phát	Thạc sĩ – GV	THPT Phú Nhuận
4	Trần Trọng Đức	Thạc sĩ – GV	Chưa có đơn vị cộng tác
5	Nguyễn Thị Kiều Oanh	Thạc sĩ – GV	Chưa có đơn vị cộng tác
6	Bùi Thu Hiền	Thạc sĩ – GV	Đại học TĐTT TP.HCM
7	Lê Vĩnh Đài	Thạc sĩ – GV	Học viện Cán bộ TP.HCM
8	Bùi Văn Mạnh	Thạc sĩ – GV	Cao đẳng Nam Sài Gòn
9	Võ Duy Khanh	Thạc sĩ – GV	Liên đoàn Karatedo TP.HCM
10	Đỗ Vũ Đăng Khoa	Thạc sĩ – GV	Chưa có đơn vị cộng tác
11	Cao Vũ Linh	Thạc sĩ – GV	Trung tâm TĐTTQK 7 TP.HCM
12	Trần Phi Phong	Thạc sĩ – GV	Đại học TĐTT TP.HCM

### 14. Hướng dẫn thực hiện chương trình

Chương trình được xây dựng dựa trên nguyên tắc tạo môi trường rèn luyện cho sinh viên có sức khỏe phục vụ học tập và chuẩn bị thể lực nghề nghiệp cho công tác sau này.

Quy trình giảng dạy được thực hiện theo Quy định về chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc các chương trình đào tạo trình độ đại học Ban hành kèm theo Thông tư số 25/2015/QĐ-BGDĐT ngày 15 tháng 10

năm 2015 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và đào tạo; Quy chế đào tạo đại học hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ hiện hành của Trường Đại học Hoa Sen;

- Các khóa từ 2018 - 2019 trở về trước vẫn tiếp tục học chương trình cũ cho đến hết năm học 2020 – 2021. Từ năm học 2021 - 2022, nếu SV các khóa 2018 – 2019 trở về trước chưa hoàn thành chương trình GDTC thì phải học và hoàn thành chương trình GDTC mới được xây dựng theo thông tư 25.

- Khóa 2019 - 2020 (bao gồm 12 học phần GDTC với số tiết của mỗi học phần là 45 tiết; SV cần hoàn thành 3 học phần/12 học phần tự chọn). Từ học kỳ 20.2A trở về sau các học phần môn học GDTC trong chương trình đào tạo khóa 2019 - 2020 được qui chuẩn từ 45 tiết thành 30 tiết (tương đương 01 tín chỉ).

Danh mục các môn học GDTC cho sinh viên khóa 2018 - 2019 trở về trước

STT	MSMH	Tên MH (tiếng Việt)	Tên MH (tiếng Anh)	Số tiết	Hiện trạng
1	DC034DV01	Cơ thể học vận động	Body movement	45	Môn hiện có
2	DC065DV01	Bóng đá 1	Soccer 1	30	Môn hiện có
3	DC066DV01	Bóng đá 2	Soccer 2	30	Môn hiện có
4	DC036DV01	Bóng đá 3	Soccer 3	30	Môn hiện có
5	DC049DV01	Bóng đá 4	Soccer 4	45	Môn hiện có
6	DC069DV01	Bóng rổ 1	Basketball 1	30	Môn hiện có
7	DC070DV01	Bóng rổ 2	Basketball 2	30	Môn hiện có
8	DC038DV01	Bóng rổ 3	Basketball 3	30	Môn hiện có
9	DC051DV01	Bóng rổ 4	Basketball 4	45	Môn hiện có
10	DC067DV01	Bóng bàn 1	Table tennis 1	30	Môn hiện có
11	DC068DV01	Bóng bàn 2	Table tennis 2	30	Môn hiện có
12	DC042DV01	Bóng bàn 3	Table tennis 3	30	Môn hiện có
13	DC055DV01	Bóng bàn 4	Table tennis 4	45	Môn hiện có
14	DC057DV01	Karatedo 1	Karatedo 1	30	Môn hiện có
15	DC058DV01	Karatedo 2	Karatedo 2	30	Môn hiện có

16	DC059DV01	Karatedo 3	Karatedo 3	30	Môn hiện có
17	DC043DV02	Karatedo 4	Karatedo 4	45	Môn hiện có
18	DC060DV01	Vovinam 1	Vovinam 1	30	Môn hiện có
19	DC061DV01	Vovinam 2	Vovinam 2	30	Môn hiện có
20	DC062DV01	Vovinam 3	Vovinam 3	30	Môn hiện có
21	DC045DV01	Vovinam 4	Vovinam 4	45	Môn hiện có
22	DC063DV01	Bóng chuyền 1	Volley Ball 1	30	Môn hiện có
23	DC064DV01	Bóng chuyền 2	Volley Ball 1	30	Môn hiện có
24	DC022DV02	Bóng chuyền 3	Volley Ball 3	30	Môn hiện có
25	DC047DV01	Bóng chuyền 4	Volley Ball 4	45	Môn hiện có
26	DC074DV01	Cầu lông 1	Badminton 1	30	Môn hiện có
27	DC075DV01	Cầu lông 2	Badminton 2	30	Môn hiện có
28	DC076DV01	Cầu lông 3	Badminton 3	30	Môn hiện có
29	DC077DV01	Cầu lông 4	Badminton 4	45	Môn hiện có
30	DC079DV01	Taekwondo 1	Taekwondo 1	30	Môn hiện có
31	DC080DV01	Taekwondo 2	Taekwondo 2	30	Môn hiện có
32	DC081DV01	Taekwondo 3	Taekwondo 3	30	Môn hiện có
33	DC082DV01	Taekwondo 4	Taekwondo 4	45	Môn hiện có

15. Đề cương chi tiết các học phần GDTC (đính kèm)

Hiệu trưởng.



Nguyễn Ngọc Điện

