

ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC TAEKWONDO 3, MÃ SỐ PES 1052

(Ban hành theo Quyết định số 1681/QĐ-ĐT ngày 14 tháng 6 năm 2011)

1. Thông tin về giảng viên

STT	Họ và tên	Chức danh, học vị	Địa chỉ liên hệ	Điện thoại
1	Võ Ngọc Giao	GV. ThS.	TT GDTC&TT	01225555333
2	Lê Tuấn Hiệp	GV. ThS.	TT GDTC&TT	0913048946
3	Đặng Viết Giới	GV. CN.	TT GDTC&TT	0912253189

2. Thông tin về môn học

- Tên môn học: Taekwondo 3
- Môn học: lựa chọn
- Môn học tiên quyết: Taekwondo 2 (PES 1051)
- Giờ tín chỉ đối với các hoạt động học tập: 15 giờ
 - + Lý thuyết: 02 giờ tín chỉ
 - + Thực hành: 11 giờ tín chỉ
 - + Kiểm tra - Đánh giá: 02 giờ tín chỉ
- Các yêu cầu đối với môn học: Phòng tập, thảm thi đấu, dụng cụ tập luyện Taekwondo, tài liệu môn Taekwondo, băng đĩa.
- Địa chỉ đơn vị phụ trách môn học: Trung tâm Giáo dục thể chất và thể thao, Đại học Quốc gia Hà Nội, 144 Xuân Thủy, Cầu Giấy, Hà Nội.

3. Mục tiêu của môn học

3.1. Mục tiêu về kiến thức:

Sinh viên sau khi học xong môn học:

- + Hiểu được một số điều luật thi đấu của môn Taekwondo.
- + Hiểu được nguyên lý kỹ thuật của các đòn chân, các đòn tay, bài quyền số 2 và phương pháp thi đấu của môn Taekwondo.

3.2. Mục tiêu về kỹ năng: Sau khi học xong môn học, sinh viên thực hiện thành thạo các thế tấn, đòn tay, đòn chân, các phương pháp thi đấu và bài quyền số 2.

3.3. Mục tiêu về thái độ: Sinh viên yêu thích môn học, tạo hưng phấn và tích cực tập luyện thường xuyên nhằm nâng cao sức khỏe và khả năng tự vệ.

4. Tóm tắt nội dung môn học

Môn học cung cấp cho sinh viên các kiến thức về: Luật thi đấu Taekwondo, một số thuật ngữ căn bản, các thế tấn chiến đấu, đòn tay, đòn chân, các phương pháp thi đấu và bài quyền số 2, sử dụng có hiệu quả các bài tập đó trong cuộc sống nhằm nâng cao sức khỏe, tham gia thi đấu và để tự vệ,

5. Nội dung chi tiết môn học

5.1. Lý thuyết

5.1.1. Một số điều luật thi đấu

5.1.2. Nguyên lý, kỹ thuật của đòn tay, đòn chân và tấn pháp

5.1.2.1. Hệ thống tấn pháp

5.1.2.2. Các đòn tay

5.1.2.3. Các đòn chân

5.2. Thực hành

5.2.1. Kỹ thuật đá vòng cầu

5.2.2. Kỹ thuật đá tổng ngang

5.2.3. Bài quyền số 2

5.2.4. Phương pháp thi đấu đối kháng

6. Học liệu

6.1. Học liệu bắt buộc

1. Hồ Hoàng Khánh, Căn bản Taekwondo. Nhà Xuất bản Thể dục thể thao, năm 2000.

2. Võ Ngọc Giao, Đề cương môn học Taekwondo 3, Trung tâm Giáo dục thể chất và thể thao, Đại học Quốc Gia Hà Nội, năm 2011.

3. Võ Ngọc Giao, Đề cương môn học Taekwondo 2, Trung tâm Giáo dục thể chất và thể thao, Đại học Quốc Gia Hà Nội, năm 2011.

4. Ủy ban Thể dục thể thao, Luật Taekwondo. Nhà Xuất bản Thể dục thể thao, năm 1998.

6.2. Học liệu tham khảo

5. Diệp Lai - Chu Ngũ Nhất - Lý Duy Cao, Taekwondo. Nhà Xuất bản Thể dục thể thao, năm 1997.

6. Kukhyunchung - Kyungmyunglee, Taekwondo Huấn luyện nâng cao. Nhà Xuất bản Thể dục thể thao, năm 1998.

7. Thái An, Taekwondo Căn Bản. Nhà Xuất bản Thể dục thể thao, năm 2007.

8. Hồ Tường, Tìm hiểu Võ Thuật Việt Nam. Nhà Xuất bản Trẻ, năm 2010.

9. Kim Long Karate Ý trí và Tinh thần. Nhà Xuất bản Phương Đông, năm 2005.

7. Hình thức tổ chức dạy học

7.1. Lịch trình chung

Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học			Tổng
	Lên lớp		Kiểm tra đánh giá	
	Lý thuyết	Thực hành		
Nội dung 1		1		1
Nội dung 2		1		1
Nội dung 3		1		1
Nội dung 4		1		1
Nội dung 5		1		1
Nội dung 6		1		1
Nội dung 7		1		1
Nội dung 8	1	0,5		1,5
Nội dung 9	1	0,5		1,5
Nội dung 10		1		1
Nội dung 11		1		1
Nội dung 12		1		1
Nội dung 13		1		1
Tổng	2	11	2	15

7.2. Lịch trình tổ chức dạy học cụ thể
Tuần 1 (nội dung 1)

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Thực hành 1 giờ tín chỉ (2 tiết thực học)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Giới thiệu đề cương. 2. Ôn lại một số kỹ thuật. <ul style="list-style-type: none"> - Tấn trung bình và đòn đâm thẳng. - Kỹ thuật di chuyển tấn trung bình và đòn đâm thẳng. - Di chuyển tấn trước kết hợp đâm thuận, đâm nghịch. - Di chuyển tấn trước kết hợp đá. 3. Thẻ lực: Bài tập phát triển thẻ lực chung. 	

Tuần 2 (nội dung 2)

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Thực hành 1 giờ tín chỉ (2 tiết thực học)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kỹ thuật tấn trước: <ul style="list-style-type: none"> - Di chuyển tấn trước kết hợp đâm thuận, đâm nghịch. - Di chuyển tấn trước kết hợp đá tổng trước, đá vòng cầu, đá tổng ngang. 2. Kỹ thuật gạt hạ đẳng: <ul style="list-style-type: none"> - Tấn chuẩn bị kết hợp gạt hạ đẳng, đâm nghịch. - Di chuyển tấn trước kết hợp gạt hạ đẳng, thượng đẳng, trung đẳng, kết hợp đâm nghịch. 3. Giới thiệu đòn đá tổng sau: <ul style="list-style-type: none"> - Thị phạm và phân tích kỹ thuật. - Tổ chức tập luyện. 4. Tập luyện thi đấu đối kháng. 	

Tuần 3 (Nội dung 3)

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Thực hành 1 giờ tín chỉ (2 tiết thực học)	<ol style="list-style-type: none"> Kỹ thuật gạt thượng đẳng: <ul style="list-style-type: none"> Tấn trước kết hợp kỹ thuật gạt thượng đẳng, đâm nghịch. Tấn chuẩn bị bước chân lên thành tấn trước kết hợp kỹ thuật gạt thượng đẳng, đâm nghịch. Di chuyển tấn trước kết hợp gạt hạ đẳng, thượng đẳng, trung đẳng, kết hợp đâm nghịch. Di chuyển tấn trước kết hợp đá tổng trước, đá vòng cầu, đá ngang, đá tổng sau. Giới thiệu đòn đá chẻ. Thể lực: <ul style="list-style-type: none"> Bài tập phát triển sức nhanh. Bài tập phát triển sức mạnh. 	

Tuần 4 (nội dung 4)

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Thực hành 1 giờ tín chỉ (2 tiết thực học)	<ol style="list-style-type: none"> Tấn trước kết hợp kỹ thuật gạt trung đẳng từ trong ra: <ul style="list-style-type: none"> Tấn chuẩn bị kết hợp gạt trung đẳng từ trong ra, đâm nghịch. Tấn chuẩn bị kết hợp gạt trung đẳng từ trong ra, đâm nghịch, đâm thuận. Giới thiệu bài kiểm tra giữa kì: <ul style="list-style-type: none"> Di chuyển đá ngang trúng đích, khoảng cách 2 đích cách nhau 3m, tầm cao của đích ngang tầm bụng do 2 sinh viên cầm, thực hiện trong 30 giây. Phương pháp di chuyển tấn chiến đấu. Tập luyện thi đấu đôi kháng. 	

Tuần 5 (nội dung 5)

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Thực hành 1 giờ tín chỉ (2 tiết thực học)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tập bài kiểm tra giữa kì. 2. Giới thiệu nội dung kiểm tra cuối kỳ: Bài quyền số 2: <ul style="list-style-type: none"> - Thị phạm bài quyền số 2. - Phân tích 9 động tác đầu. - Tổ chức tập luyện. 3. Phương pháp thi đấu đối kháng theo quy ước (đòn đá tổng trước). 4. Thẻ lục: Bài tập phát triển sức nhanh. 	- Đọc tài liệu 1, tr. 69.

Tuần 6 (nội dung 6)

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Thực hành 1 giờ tín chỉ (2 tiết thực học)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Phương pháp thi đấu tấn công, phòng thủ bằng đòn đá tổng trước. 2. Tập bài kiểm tra giữa kì. 3. Giới thiệu nội dung kiểm tra cuối kỳ: Bài quyền số 2: <ul style="list-style-type: none"> - Thị phạm bài quyền số 2. - Phân tích 9 động tác đầu. - Tổ chức tập luyện. 4. Tập luyện thi đấu đối kháng. 	- Đọc tài liệu 1, tr. 69.

Tuần 7 (nội dung 7)

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Thực hành 1 giờ tín chỉ (2 tiết thực học)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Phương pháp thi đấu tấn công, phòng thủ bằng đòn đá vòng cầu. 2. Ôn tập kiểm tra giữa kì. 3. Bài quyền số 2. 4. Thẻ lục: Bài tập thẻ lục phát triển sức mạnh. 	

Tuần 8 (nội dung 8)

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Kiểm tra - đánh giá (02 giờ tín chỉ)	Kiểm tra giữa kỳ	Tập bài kiểm tra giữa kỳ.

Tuần 9 (nội dung 9)

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Lý thuyết (01 giờ tín chỉ)	Luật Taekwondo: điều 18 đến điều 24	Đọc tài liệu 4, tr. 59 – 73
Thực hành 0,5 giờ tín chỉ (1 tiết thực học)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tập bài quyền số 2. 2. Phương pháp thi đấu tấn công, phòng thủ bằng đòn đá ngang. 3. Trò chơi vận động: Bóng rổ. 4. Thẻ lực: Bài tập thẻ lực phát triển sức bền chuyên môn. 	

Tuần 10 (nội dung 10)

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Lý thuyết (01 giờ tín chỉ)	Luật thi đấu : Thủ lệnh của trọng tài.	Đọc tài liệu 4, tr. 77- 96.
Thực hành 05 giờ tín chỉ (1 tiết thực học)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tập bài quyền số 2. 2. Phương pháp tấn công bằng đòn đá tổng sau. 3. Trò chơi vận động: Bóng đá. 4. Tập luyện thi đấu đối kháng. 	

Tuần 11 (nội dung 11)

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Thực hành 1 giờ tín chỉ (2 tiết thực học)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tập bài quyền số 2. 2. Phương pháp tấn công bằng đòn đá chẻ. 3. Trò chơi vận động: Bóng chuyền. 4. Tập luyện thi đấu đối kháng. 	

Tuần 12 (nội dung 12)

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Thực hành 1 giờ tín chỉ (2 tiết thực học)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tập bài quyền số 2. 2. Tấn di chuyển chiến đấu kết hợp các đòn đá. 3. Tập luyện thi đấu đối kháng. 	

Tuần 13 (nội dung 13)

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Thực hành 1 giờ tín chỉ (2 tiết thực học)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tập bài quyền số 2. 2. Di chuyển kết hợp tấn công và phản công bằng đòn đá và đòn đấm. 3. Kiểm tra thử 	

Tuần 14

Hình thức tổ chức dạy học	Nội dung chính	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị
Kiểm tra – đánh giá	Tổ chức thi cuối kỳ cho sinh viên	

8. Chính sách đối với môn học và các yêu cầu khác của giảng viên

- Sinh viên nghiêm túc chuẩn bị các yêu cầu như: đọc tài liệu, xem băng hình, tự tập luyện,...

- Sinh viên phải tích lũy đủ các điểm kiểm tra - đánh giá theo quy định trong đề cương môn học.

- Tham gia học đảm bảo 80% số giờ tín chỉ.

- Sinh viên phải mang thẻ sinh viên trong quá trình học và kiểm tra.

9. Phương pháp, hình thức kiểm tra - đánh giá kết quả học tập môn học

9.1. Các loại điểm kiểm tra và trọng số của từng loại điểm

- Kiểm tra đánh giá thường xuyên: 10%

- Kiểm tra - đánh giá giữa kỳ: 30%

- Kiểm tra - đánh giá cuối kỳ: 60%

9.2. Tiêu chí đánh giá các loại bài tập

9.2.1. Kiểm tra giữa kỳ

- Nội dung: Di chuyển đá ngang trúng đích 20 lần được 4 điểm, ± 2 lần được ± 1 điểm, thời gian trong 30 giây, khoảng cách giữa hai đích cách là 3m .

- Tiêu chí đánh giá: Di chuyển nhanh, tấn pháp chuẩn, đòn thế nhanh, mạnh, chính xác.

9.2.2. Kiểm tra – đánh giá cuối kỳ:

- Nội dung: Bài quyền số 2.

- Tiêu chí đánh giá: Thuộc bài, tấn pháp chuẩn di chuyển đúng đồ hình bài quyền, đòn thế nhanh, mạnh đúng nhịp điệu, phương hướng chính xác.

9.3. Lịch thi, kiểm tra

- Kiểm tra giữa kỳ: Tuần thứ 8.

- Thi cuối kỳ: Tuần thứ 15.