

(Mẫu kèm theo quyết định số... ĐHSPTDTT ngày...tháng.../2020)

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN CHI TIẾT
(Dành cho các học phần dạy học theo hình thức thông thường)
Vệ sinh học Thể dục thể thao

1. Thông tin tổng quát:

1.1. Thông tin về giảng viên

Giảng viên 1: Nguyễn Phước Thọ

Học hàm, học vị: Cử nhân

Địa chỉ liên hệ: Bộ môn Y sinh, Khoa Khoa học cơ bản, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Điện thoại, email: thopn@upes.edu.vn

Các hướng nghiên cứu chính: Giáo dục học, Vệ sinh học, Y học Thể dục thể thao

Giảng viên 2: Trần Thái Ngọc

Học hàm, học vị: Thạc sĩ

Địa chỉ liên hệ: Bộ môn Y sinh, Khoa Khoa học cơ bản, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Điện thoại, email: ngoctt@upes.edu.vn

Các hướng nghiên cứu chính: Giáo dục học, Vệ sinh học, Y học Thể dục thể thao

Giảng viên 3:

Học hàm, học vị:

Địa chỉ liên hệ:

Điện thoại, email:

Các hướng nghiên cứu chính:

1.2. Thông tin về học phần:

- Tên học phần (tiếng Việt): (tiếng Anh):	Vệ sinh học Thể dục thể thao Sports Hygiene
- Mã số học phần:	DHKVSH0612
- Thuộc CTĐT ngành:	Giáo dục thể chất (mã số 7140206)
- Thuộc khối kiến thức/kỹ năng:	<input type="checkbox"/> Kiến thức cơ bản <input checked="" type="checkbox"/> Kiến thức cơ sở ngành <input type="checkbox"/> Kiến thức ngành <input type="checkbox"/> Học phần thay thế tốt nghiệp <input type="checkbox"/> Học phần dạy học theo hình thức dự án/đồ án <input type="checkbox"/> Kiến thức khác
- Thuộc loại học phần:	<input type="checkbox"/> Bắt buộc <input checked="" type="checkbox"/> Tự chọn
- Số tín chỉ: 02	
+ Số tiết lý thuyết:	28
+ Số tiết thực hành:	00
+ Số tiết tự học:	56
+ Số tiết thi:	02

- Điều kiện đăng ký học:	
+ Học phần tiên quyết: Không có	Mã số HP:
+ Học phần học trước: Không có	Mã số HP:
- Yêu cầu của học phần:	
- Bộ môn phụ trách học phần: Y sinh	Khoa: Khoa học cơ bản
Điện thoại:	Email: khoaheccoban@upes.edu.vn

2. Mô tả học phần

Môn học bao gồm những kiến thức cơ bản về vệ sinh học như khái niệm vệ sinh, vệ sinh học, vệ sinh học thể dục thể thao, vệ sinh cá nhân, vệ sinh dinh dưỡng, vệ sinh học đường, vệ sinh môi trường, vệ sinh giấc ngủ, vệ sinh tập luyện thể dục thể thao. Môn học cung cấp kiến thức về các nguyên tắc vệ sinh được vận dụng trong việc bảo vệ và tăng cường sức khỏe, các nguyên tắc vệ sinh trong tập luyện và thi đấu thể dục thể thao nhằm mục đích nâng cao thành tích đồng thời hạn chế thấp nhất các tổn hại về sức khỏe. Các nguyên tắc cơ bản trong sơ cứu một số chấn thương và bệnh lý thường gặp cũng là nội dung cần thiết cho người tham gia tập luyện thể dục thể thao có thể ứng dụng trong thực tiễn.

3. Mục tiêu học phần

Trang bị cho sinh viên những kiến thức về vệ sinh học cơ bản, sau khi hoàn thành chương trình sinh viên có đủ khả năng vận dụng kiến thức y sinh học nói chung, môn vệ sinh học TĐTT nói riêng vào thực tiễn giảng dạy ở trường phổ thông, nắm vững các nguyên tắc vệ sinh cơ bản qua đó giúp thể lực được tăng cường, giúp sức khỏe học sinh nâng cao và hạn chế chấn thương trong quá trình tập luyện.

4. Chuẩn đầu ra học phần, phương pháp dạy học, phương pháp đánh giá

4.1. Ánh xạ chuẩn đầu ra học phần với chuẩn đầu ra chương trình đào tạo

CĐR học phần	Ánh xạ với chuẩn đầu ra chương trình đào tạo					
	PLO1		PLO2		PLO3	
	PLO1.1	PLO1.2	PLO2.1	PLO2.2	PLO3.1	PLO3.2
	1.1.2	1.2.1	2.1.1	2.2.1	3.1.2	3.2.1
CLO1	K3	K3				
CLO2			S2	S2		
CLO3					A3	A3

4.2. Nội dung chuẩn đầu ra, phương pháp dạy học, phương pháp đánh giá học phần

CĐR học phần (CLO)	Mức độ năng lực CĐR học phần	Mô tả CĐR học phần	Phương pháp dạy học	Phương pháp đánh giá
CLO1	K3	Hiểu khái niệm cơ bản về vệ sinh cá nhân, vệ sinh học đường, vệ sinh dinh dưỡng, vệ sinh giấc ngủ và	Vấn đáp	Trắc nghiệm

		vệ sinh tập luyện thi đấu Thể dục thể thao.		
CLO2	S2	Vận dụng những kiến thức vệ sinh đã học được trong thực tiễn cuộc sống và hoạt động nghề nghiệp.	Vấn đáp	Trắc nghiệm
CLO3	A3	Hồi đáp, phản ứng một cách chủ động, tích cực, nhiệt tình và tiên phong trong quá trình học tập lấy người học làm trung tâm.	Vấn đáp	Trắc nghiệm

5. Đánh giá học tập và các bộ tiêu chí đánh giá

5.1. Đánh giá học tập

Bài đánh giá	CDR học phần	Hình thức đánh giá và lưu hồ sơ	Công cụ đánh giá	Tỷ lệ (%)
A1. Đánh giá quá trình				40%
A1.1		Chuyên cần	Rubric 1	20%
A1.2		Kiểm tra	Rubrics 2 hoặc 3	20%
A2. Đánh giá cuối kỳ				60%
A2.1		Đánh giá thông qua bài thi	Rubrics 4 hoặc 5	60%
Công thức tính điểm tổng kết: $(A1.1 \times 0.2) + (A1.2 \times 0.2) + (A2.1 \times 0.6)$ (Điểm A1.1, A1.2, A2.1 và điểm tổng kết làm tròn đến 01 chữ số thập phân)				

5.2. Các bộ tiêu chí đánh giá

5.2.2. Bộ tiêu chí đánh giá quá trình

Bảng 1. Rubric 1 đánh giá chuyên cần (GV đánh giá) (A1.1)

Tiêu chí	Mức độ (theo thang điểm)
	5 điểm

Mức độ tham dự học theo TKB (5 điểm)	<ul style="list-style-type: none"> - Vắng không phép (vắng 1 tiết trừ 1,0 điểm; thực hiện theo Quy chế đào tạo của Trường ĐHSP Thể dục thể thao TP.HCM). - Vắng có phép (vắng 1 tiết trừ 0,50 điểm; thực hiện theo Quy chế đào tạo của Trường ĐHSP Thể dục thể thao TP.HCM). - Không trừ điểm đối với các trường hợp vắng do nhà trường cử đi công tác, bị ốm đang nằm điều trị theo chỉ dẫn của Bác sĩ, (Thực hiện theo Quy chế đào tạo của Trường ĐHSP Thể dục thể thao TP.HCM). - Đến lớp trễ quá 15 phút xem như vắng không phép (Thực hiện theo Quy chế đào tạo của Trường ĐHSP Thể dục thể thao TP.HCM). 			
	5.0 – 4.0	3.0	2.0	1.0 – 0,0
Mức độ tham gia các hoạt động học tập (5 điểm)	<ul style="list-style-type: none"> - Thể hiện tính kỉ luật, chủ động, tích cực trong giờ học. - Hoàn thành đầy đủ bài tập, trả lời tốt các câu hỏi hoặc đưa ra được các câu hỏi/vấn đề trong quá trình học tập. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thể hiện tính kỉ luật, khá chủ động, khá tích cực trong các giờ học. - Hoàn thành 80% các bài tập, có tham gia trả lời các câu hỏi trong quá trình học tập. 	<ul style="list-style-type: none"> - Thể hiện tính kỉ luật, nhưng chưa chủ động, tích cực trong các giờ học. - Hoàn thành 50% các bài tập, có tham gia trả lời các câu hỏi trong quá trình học tập. 	<ul style="list-style-type: none"> - Không có tính kỉ luật, không chủ động, tích cực trong các giờ học. - Hoàn thành dưới 50% các bài tập, không tham gia trả lời các câu hỏi trong quá trình học tập.
TỔNG ĐIỂM: _____/10 (Bằng chữ:)				

Bảng 2. Rubric 2 đánh giá kiểm tra – tự luận (Dành cho GV đánh giá) A1.2

Tiêu chí	Mức độ (theo thang điểm)			
	2.0	1.5	1.0	0.5 - 0
Hình thức của bài kiểm tra (2 điểm)	<ul style="list-style-type: none"> - Cấu trúc bài kiểm tra, ảnh và bảng đúng quy định, hình thức trình bày khoa học, hợp lý, đẹp và phù hợp 	<ul style="list-style-type: none"> - Cấu trúc đúng quy định, hình thức trình bày khá khoa học, hợp lý và khá đẹp, có hình ảnh minh họa nhưng chưa thực sự phù hợp 	<ul style="list-style-type: none"> - Cấu trúc chưa thực sự đúng quy định, hình thức trình bày chưa hợp lý và chưa đẹp, không có hình minh họa hoặc có nhưng không phù hợp 	<ul style="list-style-type: none"> - Cấu trúc không đúng quy định, hình thức trình bày không hợp lý và không đẹp, không có hình minh họa hoặc có nhưng không phù hợp.
	8.0 – 7.0	6.0 - 5.0	4.0 – 3.0	2.0 - 0
Nội dung bài kiểm tra (8 điểm)	<ul style="list-style-type: none"> - Trình bày đúng tất cả nội dung của bài kiểm tra - Có phân tích, nhận xét - Ngôn ngữ khoa học, diễn đạt rõ ràng thể hiện hiểu vấn đề 	<ul style="list-style-type: none"> - Trình bày đúng từ ½ trở lên các nội dung của bài kiểm tra - Có phân tích, nhận xét kết quả chính xác - Ngôn ngữ chưa khoa học, diễn đạt rõ ràng thể hiện hiểu vấn đề 	<ul style="list-style-type: none"> - Trình bày đúng ít hơn ½ các kết quả nội dung của bài kiểm tra - Có phân tích, nhận xét kết quả chính xác - Ngôn ngữ chưa khoa học, diễn đạt chưa rõ ràng thể hiện hiểu vấn đề, 	<ul style="list-style-type: none"> - Trình bày sai kết quả nhiều nội dung của nội dung của bài kiểm tra - Chưa biết cách sử dụng ngôn ngữ khoa học và diễn đạt vấn đề
TỔNG ĐIỂM: _____/10 (bằng chữ)				

Bảng 3. Rubric 3 đánh giá kiểm tra – thuyết trình theo nhóm (Dành cho GV đánh giá)**A1.2**

Tiêu chí	Trọng số (%)	Tốt 8.5 – 10 điểm	Khá 6.5 – 8.4 điểm	Trung bình 4.0 – 6.4 điểm	Kém 0 – 3.9 điểm
Nội dung	10	Phong phú hơn yêu cầu	Đầy đủ theo yêu cầu	Khá đầy đủ, còn thiếu 1 nội dung quan trọng	Thiếu nhiều nội dung quan trọng
	20	Chính xác, khoa học	Khá chính xác, khoa học, còn vài sai sót nhỏ	Tương đối chính xác, khoa học, còn 1 sai sót quan trọng	Thiếu chính xác, khoa học, nhiều sai sót quan trọng
Câu trúc và tính trực quan	10	Cấu trúc bài và slides rất hợp lý	Cấu trúc bài và slides khá hợp lý	Cấu trúc bài và slides tương đối hợp lý	Cấu trúc bài và slides chưa hợp lý
	10	Rất trực quan và thẩm mỹ	Khá trực quan và thẩm mỹ	Tương đối trực quan và thẩm mỹ	Ít/Không trực quan và thẩm mỹ
Kỹ năng trình bày	10	Dẫn dắt vấn đề và lập luận lôi cuốn, thuyết phục	Trình bày rõ ràng nhưng chưa lôi cuốn, lập luận khá thuyết phục	Khó theo dõi nhưng vẫn có thể hiểu được các nội dung quan trọng	Trình bày không rõ ràng, người nghe không thể hiểu được các nội dung quan trọng
Tương tác cử chỉ	10	Tương tác bằng mắt và cử chỉ tốt	Tương tác bằng mắt và cử chỉ khá tốt	Có tương tác bằng mắt, cử chỉ nhưng chưa tốt	Không tương tác bằng mắt và cử chỉ
Quản lý thời gian	10	Làm chủ thời gian và hoàn toàn linh hoạt điều chỉnh theo tình huống	Hoàn thành đúng thời gian, thỉnh thoảng có linh hoạt điều chỉnh theo tình huống.	Hoàn thành đúng thời gian, không linh hoạt theo tình huống.	Quá giờ
Trả lời câu hỏi	10	Các câu hỏi đặt đúng đều được trả lời đầy đủ, rõ ràng, và thỏa đáng	Trả lời đúng đa số câu hỏi đặt đúng và nêu được định hướng phù hợp đối với những câu hỏi chưa trả lời được	Trả lời đúng đa số câu hỏi đặt đúng nhưng chưa nêu được định hướng phù hợp đối với những câu hỏi chưa trả lời được	Không trả lời được đa số câu hỏi đặt đúng
Sự phối hợp trong nhóm	10	Nhóm phối hợp tốt, thực sự chia sẻ và hỗ trợ nhau trong khi báo cáo và trả lời	Nhóm có phối hợp khi báo cáo và trả lời nhưng còn vài chỗ chưa đồng bộ	Nhóm ít phối hợp trong khi báo cáo và trả lời	Không thể hiện sự kết nối trong nhóm
TỔNG ĐIỂM: _____/10 (bằng chữ)					

5.2.2. Bộ tiêu chí đánh giá cuối kỳ

Bảng 4. Rubric 4 đánh giá bài thi học phần – Trắc nghiệm (Bài đánh giá A2.1)

Tiêu chí	Mức độ (theo thang điểm)			
	10.0 – 8.0	7.8 - 5.0	4.8 – 3.0	2.8 - 0
Nội dung bài kiểm tra (10 điểm)	Trả lời đúng từ 40 đến 50 câu trắc nghiệm	Trả lời đúng từ 25 đến 39 câu trắc nghiệm	Trả lời đúng từ 15 đến 24 câu trắc nghiệm	Trả lời đúng từ 00 đến 14 câu trắc nghiệm
TỔNG ĐIỂM: _____/10 (bằng chữ)				

Bảng 5. Rubric 5 đánh giá bài thi học phần – Tiểu luận (Bài đánh giá A2.1)

Tiêu chí	Trọng số %	Tốt 8.5 – 10 điểm	Khá 6.5 – 8.4 điểm	Trung bình 4.0 – 6.4 điểm	Kém 0 – 3.9 điểm	
Cấu trúc	05	Cân đối, hợp lý	Khá cân đối, hợp lý	Tương đối cân đối, hợp lý	Không cân đối, thiếu hợp lý	
Nội dung	Nêu vấn đề	10	Phân tích rõ ràng tầm quan trọng của vấn đề	Phân tích khá rõ ràng tầm quan trọng của vấn đề	Phân tích tương đối rõ ràng tầm quan trọng của vấn đề	Phân tích chưa rõ ràng tầm quan trọng của vấn đề
	Nền tảng lý thuyết	10	Trình bày quan điểm lý thuyết phù hợp	Trình bày quan điểm lý thuyết khá phù hợp	Trình bày quan điểm lý thuyết tương đối phù hợp	Trình bày chưa rõ quan điểm lý thuyết phù hợp
	Các nội dung thành phần	40	Ghi thang điểm cụ thể cho từng phần nội dung			
	Lập luận	10	Hoàn toàn chặt chẽ, logic	Khá chặt chẽ, logic; còn sai sót nhỏ không gây ảnh hưởng	Tương đối chặt chẽ, logic; có phần chưa đảm bảo gây ảnh hưởng	Không chặt chẽ, logic
Kết luận	15	Phù hợp và đầy đủ	Khá phù hợp và đầy đủ	Tương đối phù hợp và đầy đủ	Không phù hợp và đầy đủ	
Hình thức trình bày (font)	Format	05	Nhất quán về format trong toàn bài	Vài sai sót nhỏ về format	Vài chỗ không nhất quán	Rất nhiều chỗ không nhất quán

chữ, căn lề, format...)	Lỗi chính tả	05	Không có lỗi chính tả	Một vài lỗi nhỏ	Lỗi chính tả khá nhiều	Lỗi rất nhiều và do sai chính tả và typing cầu thả
TỔNG ĐIỂM: /10 (bằng chữ)						

6. Tài liệu học tập

6.1. Giáo trình:

Trịnh Hữu Lộc – Nguyễn Phước Thọ – Nguyễn Phước Toàn (2020), *Giáo trình Vệ sinh học Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia TP.HCM, Công ty TNHH MTV in Song Nguyên.

6.2. Tài liệu tham khảo:

- (1) Trịnh Hữu Lộc – Nguyễn Phước Thọ – Nguyễn Phước Toàn (2013), *Giáo trình Vệ sinh học Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia TP.HCM, Công ty TNHH MTV in Song Nguyên.
- (2) Trịnh Hữu Lộc – Nguyễn Phước Thọ – Nguyễn Phước Toàn – Trần Thái Ngọc (2017), *Giáo trình Vệ sinh học Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia TP.HCM, Công ty TNHH MTV in Song Nguyên.

7. Kế hoạch dạy học

Số tiết	Nội dung	Hình thức tổ chức dạy học	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị	Kết quả cần đạt được	CDR học phần	Bài đánh giá
2	Chương 1. Khái quát về Vệ sinh học	Diễn giảng; Vấn đáp	Giáo trình; Bút vở ghi chép	K3; S2; A3	CLO1; CLO2; CLO3	A1.1; A1.2; A1.3
	1.1. Khái niệm liên quan đến Vệ sinh					
	1.1.1. Làm sạch					
	1.1.2. Vệ sinh					
	1.1.3. Vệ sinh học					
	1.1.4. Vệ sinh học Thể dục thể thao					
	1.2. Sức khỏe					
	1.2.1. Khái niệm về sức khỏe					
	1.2.1.1. Sức khỏe thể chất					
	1.2.1.2. Sức khỏe tinh thần					
	1.2.1.3. Sức khỏe xã hội					
	1.2.2. Sức khỏe sinh sản					
	1.3. Mối liên hệ giữa Vệ sinh học và các môn khoa học khác					

4	Chương 2. Vệ sinh cá nhân	Diễn giảng; Vấn đáp; (Thảo luận nhóm)	Tham khảo tài liệu trả lời câu hỏi chuẩn bị bài	K3; S2; A3	CLO1; CLO2; CLO3	A1.1; A1.2; A1.3
	2.1. Khái quát về vệ sinh cá nhân					
	2.2. Các vấn đề liên quan đến vệ sinh cá nhân					
	2.2.1. Vệ sinh da					
	2.2.2. Vệ sinh mắt					
	2.2.3. Vệ sinh tai					
	2.2.4. Vệ sinh mũi					
	2.2.5. Vệ sinh họng					
2.2.6. Vệ sinh răng miệng						
4	Chương 3. Vệ sinh dinh dưỡng	Diễn giảng; Vấn đáp; (Thảo luận nhóm)	Tham khảo tài liệu trả lời câu hỏi chuẩn bị bài	K3; S2; A3	CLO1; CLO2; CLO3	A1.1; A1.2; A1.3
	3.1. Các chất dinh dưỡng thiết yếu và nhu cầu dinh dưỡng đối với cơ thể người					
	3.1.1. Chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng					
	3.1.1.1. Chất đường					
	3.1.1.2. Chất béo					
	3.1.1.3. Chất đạm					
	3.1.2. Chất dinh dưỡng không cung cấp năng lượng					
	3.1.2.1. Chất khoáng					
	3.1.2.2. Vitamin					
	3.1.2.3. Nước					
	3.2. Nhu cầu năng lượng của cơ thể người					
	3.2.1. Năng lượng chuyển hoá cơ bản					
	3.2.2. Tổng nhu cầu năng lượng hàng ngày					
	3.3. Vấn đề ăn uống của vận động viên					
	3.3.1. Trước tập luyện và thi đấu					
3.3.2. Trong tập luyện và thi đấu						
3.3.3. Sau tập luyện và thi đấu						
6	Chương 4. Vệ sinh môi trường	Diễn giảng; Vấn đáp; (Thảo luận)	Tham khảo tài liệu trả lời câu	K3; S2; A3	CLO1; CLO2; CLO3	A1.1; A1.2; A1.3
	4.1. Vệ sinh môi trường đất					
	4.1.1. Nguyên nhân ô nhiễm môi trường đất					
4.1.2. Hậu quả ô nhiễm môi trường đất						

	4.1.3. Giải pháp hạn chế ô nhiễm môi trường đất	luận nhóm)	hỏi chuẩn bị bài			
	4.2. Vệ sinh môi trường nước					
	4.2.1. Nguyên nhân ô nhiễm môi trường nước					
	4.2.2. Hậu quả ô nhiễm môi trường nước					
	4.2.3. Giải pháp hạn chế ô nhiễm môi trường nước					
	4.3. Vệ sinh môi trường không khí					
	4.3.1. Nguyên nhân ô nhiễm môi trường không khí					
	4.3.2. Hậu quả ô nhiễm môi trường không khí					
	4.3.3. Giải pháp hạn chế ô nhiễm môi trường không khí					
4	Chương 5. Vệ sinh học đường	Diễn giảng; Vấn đáp; (Thảo luận nhóm)	Tham khảo tài liệu trả lời câu hỏi chuẩn bị bài	K3; S2; A3	CLO1; CLO2; CLO3	
	5.1. Vệ sinh trong học tập					
	5.1.1. Vệ sinh môi trường học đường					
	5.1.2. Vấn đề sức khỏe trong học tập của học sinh					
	5.2. Cận thị học đường					
	5.2.1. Nguyên nhân cận thị học đường					
	5.2.2. Hậu quả cận thị học đường					
	5.2.3. Giải pháp hạn chế cận thị học đường					
	5.3. Tật cong vẹo cột sống					
	5.3.1. Nguyên nhân tật cong vẹo cột sống					
	5.3.2. Hậu quả tật cong vẹo cột sống					
	5.3.3. Các phương pháp chữa trị tật cong vẹo cột sống					
	5.3.4. Bài tập thể dục chữa cong vẹo cột sống cho tuổi học sinh					
2	Chương 6. Vệ sinh giấc ngủ	Diễn giảng;	Tham khảo tài	K3; S2; A3	CLO1; CLO2; CLO3	
	6.1. Khái quát về giấc ngủ					
	6.1.1. Bản chất của giấc ngủ					

	6.1.2. Tác dụng sinh lý của giấc ngủ	Vấn đáp; (Thảo luận nhóm)	liệu trả lời câu hỏi chuẩn bị bài					
	6.2. Bệnh mắt ngủ							
	6.2.1. Khái niệm về bệnh mắt ngủ							
	6.2.2. Nguyên nhân bệnh mắt ngủ							
	6.2.3. Hậu quả bệnh mắt ngủ							
	6.2.4. Một số phương pháp chữa bệnh mắt ngủ							
	6.3. Làm thế nào để có giấc ngủ ngon							
	6.3.1. Thời gian ngủ							
	6.3.2. Không gian ngủ							
	6.3.3. Trang phục ngủ							
	6.3.4. Tư thế ngủ							
6	Chương 7. Vệ sinh tập luyện và thi đấu thể dục thể thao			Diễn giảng; Vấn đáp; (Thảo luận nhóm)	Tham khảo tài liệu trả lời câu hỏi chuẩn bị bài	K3; S2; A3	CLO1; CLO2; CLO3	A1.1; A1.2; A1.3
	7.1. Tác dụng của rèn luyện thân thể thông qua tập luyện thể dục thể thao							
	7.1.1. Đối với hệ vận động							
	7.1.2. Đối với hệ tuần hoàn							
	7.1.3. Đối với hệ hô hấp							
	7.1.4. Đối với hệ tiêu hoá							
	7.2. Vệ sinh sân bãi tập luyện thể dục thể thao							
	7.3. Các nguyên tắc cơ bản trong tập luyện và thi đấu thể dục thể thao							
	7.3.1. Nguyên tắc cơ bản trong quá trình tập luyện và thi đấu thể dục thể thao							
	7.3.2. Nguyên tắc cơ bản trong buổi tập luyện và thi đấu thể dục thể thao							
	7.4. Khái quát về sơ cứu chấn thương và bệnh lý thường gặp trong thể dục thể thao							
	7.4.1. Khái quát về sơ cứu chấn thương trong thể dục thể thao							
	7.4.2. Khái quát về sơ cứu một số bệnh lý thường gặp trong thể dục thể thao							

8. Ngày phê duyệt:

9. Cấp phê duyệt:

HIỆU TRƯỞNG

TRƯỞNG KHOA/BỘ MÔN

GIẢNG VIÊN

Trần Thái Ngọc