

BỘ LAO ĐỘNG - THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI

BỘ LAO ĐỘNG - THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**
BINH VÀ XÃ HỘI Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 06/2008/QĐ-BLĐTBXH

Hà Nội, ngày 18 tháng 02 năm 2008

QUYẾT ĐỊNH

**ban hành chương trình môn học Giáo dục thể chất dùng cho
các trường trung cấp nghề, trường cao đẳng nghề**

BỘ TRƯỞNG BỘ LAO ĐỘNG - THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI

Căn cứ Luật dạy nghề ngày 29 tháng 11 năm 2006;

Căn cứ Nghị định số 186/2007/NĐ-CP ngày 25 tháng 12 năm 2007 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội;

Căn cứ Quyết định số 01/2007/QĐ-BLĐTBXH ngày 04 tháng 01 năm 2007 của Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội về việc ban hành Quy định về chương trình khung trình độ trung cấp nghề, chương trình khung trình độ cao đẳng nghề;

Theo đề nghị của Tổng cục trưởng Tổng cục Dạy nghề,

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Ban hành kèm theo Quyết

định này chương trình môn học Giáo dục thể chất dùng cho các trường trung cấp nghề, trường cao đẳng nghề để giảng dạy trong khóa học trình độ trung cấp nghề, trình độ cao đẳng nghề.

Điều 2. Quyết định này có hiệu lực thi hành sau 15 ngày, kể từ ngày đăng Công báo và thay thế Quyết định số 1136/2003/QĐ-BLĐTBXH ngày 11/9/2003 của Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội về việc ban hành chương trình môn học Giáo dục thể chất dùng cho các trường, lớp dạy nghề dài hạn.

Điều 3. Các Bộ trưởng, Thủ trưởng cơ quan ngang Bộ, Thủ trưởng cơ quan thuộc Chính phủ, Chủ tịch Ủy ban nhân dân tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương, Chánh Văn phòng Bộ, Tổng cục

trường Tổng cục Dạy nghề, Hiệu trưởng trường cao đẳng nghề, Hiệu trưởng trường trung cấp nghề, các Hiệu trưởng trường trung cấp chuyên nghiệp, trường cao đẳng, trường đại học có đăng ký hoạt động dạy nghề trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng, Thủ trưởng các cơ quan, đơn vị có liên quan chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG

Đàm Hữu Đắc

CHƯƠNG TRÌNH

môn học giáo dục thể chất dùng cho các trường trung cấp nghề, trường cao đẳng nghề

(ban hành kèm theo Quyết định số 06/2008/QĐ-BLĐTBXH

ngày 18 tháng 02 năm 2008 của Bộ trưởng

Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội)

Phần I

VỊ TRÍ, TÍNH CHẤT, MỤC TIÊU, YÊU CẦU CỦA MÔN HỌC

I. VỊ TRÍ, TÍNH CHẤT

1. Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc trong chương trình dạy nghề trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng.

2. Giáo dục thể chất là một trong những nội dung quan trọng của đào tạo nghề nhằm thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện người lao động.

II. MỤC TIÊU

1. Trang bị cho người học nghề một số kiến thức, kỹ năng thể dục thể thao cần thiết và phương pháp tập luyện nhằm bảo vệ và tăng cường sức khỏe, nâng cao thể lực chung và thể lực chuyên môn nghề nghiệp để học tập và tham gia lao động, sản xuất.

2. Giáo dục cho người học nhân cách, phẩm chất, ý chí, tính tập thể, tinh thần vượt khó khăn.

III. YÊU CẦU

Người học nghề sau khi học môn Giáo dục thể chất phải đạt được những yêu cầu sau:

1. Kiến thức:

1.1. Hiểu rõ vị trí, ý nghĩa, tác dụng của Giáo dục thể chất đối với con người nói chung, đối với người học nghề và người lao động nói riêng.

1.2. Nắm vững được một số kiến thức cơ bản và phương pháp tập luyện của các môn thể dục thể thao được quy định trong chương trình, trên cơ sở đó tự rèn luyện sức khỏe trong quá trình học tập, lao động sản xuất.

2. Kỹ năng:

2.1. Thực hành được những kỹ thuật cơ bản của một số môn thể dục thể thao quy định trong chương trình.

2.2. Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để tự tập luyện nhằm tăng cường bảo vệ sức khỏe, phát triển tố chất thể lực chung và thể lực chuyên môn nghề nghiệp.

3. Thái độ: Có thói quen vận động, tập luyện thể dục thể thao, rèn luyện sức khỏe thường xuyên.

Phần II

NỘI DUNG TỔNG QUÁT VÀ PHÂN PHỐI THỜI GIAN

I. CHƯƠNG TRÌNH 1 (30 giờ, dùng cho khóa học trình độ trung cấp nghề)

Phần	Nội dung	Lý thuyết (giờ)	Thực hành (giờ)	Kiểm tra (giờ)	Tổng số (giờ)
I	Giáo dục thể chất chung	2	16	2	20
1	Lý thuyết nhập môn	2			2
2	Thực hành * Điền kinh: - Chạy cự ly trung bình (hoặc chạy việt dã) - Chạy cự ly ngắn - Kiểm tra: * Thể dục: - Thể dục cơ bản - Kiểm tra:		6 6 4	1 1	6 6 4 1
II	Giáo dục thể chất tự chọn theo nghề nghiệp	1	8	1	10
1	Lý thuyết:	1			1
2	Thực hành: Lựa chọn 1 trong số các môn sau: Bơi lội, Cầu lông, Bóng ném, Thể dục dụng cụ (leo dây, sào, gậy v.v.), Điền kinh (chạy việt dã) Kiểm tra:		8	1	8 1
Cộng		3	24	3	30

II. CHƯƠNG TRÌNH 2 (60 giờ, dùng cho khóa học trình độ cao đẳng nghề)

Phần	Nội dung	Lý thuyết (giờ)	Thực hành (giờ)	Kiểm tra (giờ)	Tổng số (giờ)
I	Giáo dục thể chất chung	2	34	2	38
1	Lý thuyết nhập môn	2			2
2	Thực hành * Điền kinh: - Chạy cự ly trung bình (hoặc chạy việt dã) - Chạy cự ly ngắn - Nhảy xa (hoặc nhảy cao) - Đẩy tạ - Kiểm tra: * Thể dục: - Thể dục cơ bản - Kiểm tra:		6 6 6 6 10	1 1	6 6 6 6 10 1
II	Giáo dục thể chất tự chọn theo nghề nghiệp	2	18	2	22
1	Lý thuyết:	2			2
2	Thực hành: Lựa chọn 1 trong số các môn sau: Bơi lội, Cầu lông, Bóng chuyền, Bóng đá, Bóng rổ, Thể dục dụng cụ (leo dây, sào, gậy v.v.), Điền kinh (các môn chạy) Kiểm tra:		18		18
				2	2
Cộng		4	52	4	60

Phần III

NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH
CHI TIẾT

I. GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG

1. Lý thuyết nhập môn

1.1. Vị trí, mục tiêu, yêu cầu môn học

1.2. ý nghĩa, tác dụng của Giáo dục thể chất đối với sức khỏe con người và người học nghề

1.3. Giới thiệu nội dung chương trình, cơ sở khoa học về lý luận giáo dục thể

chất nghề nghiệp, những tiêu chuẩn và yêu cầu về kiến thức, kỹ năng và rèn luyện thể chất, những yêu cầu đạt được khi kết thúc môn học.

2. Môn điền kinh

2.1. Mục đích

- Giới thiệu những đặc điểm kỹ thuật và phương pháp tập luyện môn điền kinh;

- Trang bị cho người học nghề những hiểu biết chung về môn điền kinh và ý nghĩa tác dụng của môn điền kinh đối với sức khỏe con người;

- Củng cố sức khỏe và tăng cường thể lực cho người học nghề.

2.2. Yêu cầu

- Nêu được những động tác kỹ thuật cơ bản của môn điền kinh;

- Thực hiện được phương pháp tập hòa luyện môn điền kinh;

- Đạt được các yêu cầu về nội dung kiểm tra.

2.3. Nội dung các môn điền kinh

2.3.1. Chạy cự Ly ngắn

a) Giới thiệu môn chạy cự ly ngắn;

b) Tác dụng của các bài tập cự ly ngắn đối với việc rèn luyện sức khỏe con người;

c) Thực hành động tác kỹ thuật

- Các động tác bổ trợ chạy: chạy bước nhỏ, nâng cao đầu gối, chạy đạp sau, kỹ thuật đánh tay tại chỗ;

- Kỹ thuật chạy giữa quãng: Giới thiệu kỹ thuật chạy đường thẳng, các bài tập tốc độ cao cự ly đến 100m;

- Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát: cách đóng bàn đạp và thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp theo khẩu lệnh; xuất phát và chạy lao sau xuất phát 10 - 30m;

- Kỹ thuật về đích và đánh đích: tại chỗ đánh đích, chạy tốc độ chậm đánh đích, chạy tốc độ nhanh đánh đích;

d) Một số phương pháp tập luyện và bài tập với tốc độ nhanh.

2.3.2. Chạy cự ly trung bình và việt dã (800m, 1500m, 3000m)

a) Tác dụng của bài tập chạy cự ly trung bình và việt dã đối với việc rèn luyện sức khỏe con người;

b) Thực hành động tác kỹ thuật

- Ôn tập các động tác bổ trợ chạy: chạy bước nhỏ, nâng cao đầu gối, chạy đạp sau, kỹ thuật đánh tay tại chỗ;

- Kỹ thuật chạy giữa quãng: kỹ thuật chạy đường thẳng, đường vòng trong sân điền kinh, kỹ thuật chạy việt dã trên địa

hình tự nhiên (lên dốc, xuống dốc, vượt chướng ngại vật,...);

- Kỹ thuật xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát: tư thế thân, chân, tay, đầu khi xuất phát cao, sự khác nhau giữa xuất phát thấp và xuất phát cao;

- Phân phối tốc độ trong chạy cự ly trung bình và việt dã; sự phối hợp giữa các bước thở và bước chạy; khắc phục hiện tượng cực điểm trong khi chạy;

c) Một số phương pháp tập luyện và rèn luyện sức bền cự ly trung bình và việt dã.

2.3.3. Nhảy xa

a) Giới thiệu kỹ thuật môn nhảy xa;

b) Tác dụng của bài tập nhảy xa đối với việc rèn luyện sức khỏe con người;

c) Thực hành động tác kỹ thuật nhảy xa kiểu ngồi: chuẩn bị chạy đà, giậm nhảy, động tác trên không và rơi xuống đất;

d) Một số bài tập và phương pháp tập luyện sức mạnh tốc độ trong nhảy xa.

2.3.4. Nhảy cao

a) Giới thiệu các kiểu nhảy cao;

b) Tác dụng của bài tập nhảy cao đối với việc rèn luyện sức khỏe con người;

c) Thực hành động tác kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng: chuẩn bị chạy đà, giậm nhảy, động tác trên không và rơi xuống đất;

d) Một số bài tập và phương pháp tập luyện sức mạnh bột phát và sự phát triển tố chất mềm dẻo, khéo léo trong nhảy cao.

2.3.5. Đẩy tạ

a) Giới thiệu môn đẩy tạ;

b) Tác dụng của bài tập ném đẩy đối với việc rèn luyện thể chất con người;

c) Thực hành động tác kỹ thuật đẩy tạ lưng hướng ném: cách cầm tạ, chuẩn bị và trượt đà, ra sức cuối cùng, tạ rời tay và giữ thẳng bằng;

d) Một số bài tập và phương pháp phát triển sức mạnh trong môn đẩy tạ.

3. Môn thể dục cơ bản

3.1. Mục đích

- Giới thiệu những đặc điểm kỹ thuật và phương pháp tập luyện một số nội dung thể dục cơ bản, phân loại thể dục cơ bản;

- Trang bị cho người học nghề những kiến thức về thể dục cơ bản và ý nghĩa tác dụng của môn thể dục đối với sức khỏe con người;

- Củng cố sức khỏe và tăng cường thể lực cho người học nghề.

3.2. Yêu cầu

- Nêu được kỹ thuật các động tác thể dục cơ bản quy định trong chương trình;

- Biết cách tập luyện môn thể dục;

- Đạt được các yêu cầu về nội dung kiểm tra.

3.3. Nội dung thể dục cơ bản

- Thể dục tay không.
- Thể dục với dụng cụ đơn giản.

II. GIÁO DỤC THỂ CHẤT NGHỀ NGHIỆP

1. Môn bơi lội

1.1. Mục đích

- Giới thiệu những đặc điểm kỹ thuật và phương pháp tập luyện môn bơi lội, nội dung và phân loại môn bơi lội;

- Trang bị những hiểu biết cơ bản về môn bơi lội và ý nghĩa tác dụng của việc tập luyện môn bơi lội đối với sức khỏe con người;

- Rèn luyện sức khỏe và thể lực cho người học nghề.

1.2. Yêu cầu

- Nêu được kỹ thuật bơi ếch, bơi trườn sấp và biết phân loại được các kiểu bơi;

- Biết phương pháp tập luyện môn bơi lội;

- Đạt được các yêu cầu về nội dung kiểm tra.

1.3. Thực hành kỹ thuật môn bơi lội

- Làm quen với nước, phương pháp làm nổi;

- Động tác tay (trên cạn và dưới nước);

- Động tác thở (trên cạn và dưới nước);

- Phối hợp tay - chân;

- Phối hợp tay - chân - thở;

- Hoàn thiện kỹ thuật:

+ Đối với chương trình 1 (30 giờ): thực hành kỹ thuật bơi ếch;

+ Đối với chương trình 2 (60 giờ): thực hành kỹ thuật bơi ếch và kỹ thuật bơi trườn sấp.

2. Môn cầu lông

2.1. Mục đích

- Giới thiệu sự phát triển môn cầu lông;

- Trang bị những hiểu biết cơ bản về môn cầu lông, kỹ thuật và phương pháp tập luyện môn cầu lông;

- Ý nghĩa, tác dụng của môn cầu lông đối với việc rèn luyện sức khỏe và thể lực con người.

2.2. Yêu cầu

- Nêu được những kỹ thuật cơ bản nhất của môn cầu lông;

- Biết phương pháp tập luyện môn cầu lông;

- Đạt được các yêu cầu về nội dung kiểm tra.

2.3. Thực hành kỹ thuật môn cầu lông

- Tư thế cơ bản và cách cầm vợt;
- Các bước di chuyển (phải, trái, trước, sau, chéo), bước đơn, bước kép, bước đệm;
- Kỹ thuật đánh cầu phải, trái cao tay;
- Kỹ thuật đánh cầu phải, trái thấp tay;
- Kỹ thuật đánh cầu sát lưới và bỏ nhỏ;
- Kỹ thuật phát cầu (thấp gần, cao sâu);
- Kỹ thuật đập cầu;
- Một số Điều luật thi đấu, sân bãi, dụng cụ, tổ chức thi đấu.

3. Các môn bóng (bóng chuyền, bóng đá, bóng rổ)

3.1. Mục đích

- Giới thiệu lịch sử ra đời, sự phát triển các môn bóng, những đặc điểm kỹ thuật và phương pháp tập luyện các môn bóng;
- Trang bị những hiểu biết cơ bản về các môn bóng, ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện các môn bóng đối với sức khỏe con người;
- Rèn luyện sức khỏe và thể lực cho người học nghề.

3.2. Yêu cầu

- Nêu được những kỹ thuật cơ bản nhất của các môn bóng;

- Biết phương pháp tập luyện và thi đấu;
- Đạt được các yêu cầu về nội dung kiểm tra.

3.3. Thực hành kỹ thuật các môn bóng

3.3.1. Môn bóng chuyền

- Tư thế cơ bản, các bước di chuyển;
- Kỹ thuật bóng cao tay cơ bản (chuyên bước 2);
- Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay cơ bản (chuyên bước 1);
- Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt;
- Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt;
- Kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà;
- Một số Điều luật thi đấu, sân bãi, dụng cụ, tổ chức thi đấu.

3.3.2. Môn bóng đá

- Kỹ thuật di chuyển;
- Kỹ thuật dẫn bóng bằng má trong bàn chân;
- Kỹ thuật giữ bóng;
- Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân;
- Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân;

- Kỹ thuật ném biên;
- Một số Điều luật thi đấu, sân bãi, dụng cụ, tổ chức thi đấu.

3.3.3. Môn bóng rổ

- Cách cầm bóng và tư thế chuẩn bị và di chuyển;
- Kỹ thuật dẫn bóng;
- Kỹ thuật chuyền bóng về trước bằng hai tay trước ngực;
- Kỹ thuật bắt bóng bằng hai tay;
- Kỹ thuật ném rổ bằng một tay trên vai;
- Kỹ thuật ném rổ bằng hai tay trước ngực;
- Kỹ thuật hai bước ném rổ;
- Một số Điều luật thi đấu, sân bãi, dụng cụ, tổ chức thi đấu.

Phần IV

HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH

I. TỔ CHỨC GIẢNG DẠY

1. Chương trình môn học giáo dục thể chất phải được thực hiện nghiêm túc, đảm bảo tổng số giờ học quy định của chương trình. Nội dung chương trình môn học cần được tiến hành liên tục và

phân bố đều trong các kỳ của năm học; đối với chương trình 1, tổ chức giảng dạy trong học kỳ I hoặc học kỳ II của năm thứ nhất; chương trình 2, tổ chức giảng dạy trong 2 học kỳ của năm thứ nhất và học kỳ I của năm thứ hai. Để tránh tình trạng học dồn, học ép không đảm bảo chất lượng học tập và dễ gây chấn thương trong tập luyện; đối với giờ học thực hành chính khóa, quy định giảng dạy từ 30 - 40 học sinh, sinh viên/1 giáo viên, giảng viên.

2. Khi tiến hành giảng dạy môn học giáo dục thể chất cần phải kết hợp chặt chẽ kiểm tra y học và theo dõi sức khỏe để điều chỉnh nhóm tập luyện cho phù hợp đối tượng.

3. Giáo viên, giảng viên giảng dạy môn học giáo dục thể chất ở các trường trung cấp nghề, trường cao đẳng nghề phải có chứng chỉ về nghiệp vụ sư phạm Thể dục thể thao. Giáo viên giảng dạy cho người học trung cấp nghề phải là giáo viên chuyên trách có trình độ cao đẳng Thể dục thể thao trở lên. Giảng viên giảng dạy cho người học cao đẳng nghề phải là giảng viên chuyên trách có trình độ đại học Thể dục thể thao trở lên. Đội ngũ giáo viên, giảng viên cần được tập huấn về chương trình giáo dục thể chất mới ban hành để thống nhất nội dung, phương pháp giảng dạy và yêu cầu kiểm tra môn học; đồng thời bồi dưỡng nghiệp

vụ, trao đổi học tập kinh nghiệm tổ chức giảng dạy.

4. Kết hợp chặt chẽ với các hoạt động thể thao ngoài giờ và tự rèn luyện của người học nghề, tạo điều kiện cho người học nghề từng bước hình thành thói quen vận động thường xuyên bằng sử dụng các bài tập Thể dục thể thao và tận dụng các yếu tố lành mạnh về vệ sinh môi trường của thiên nhiên.

5. Ngoài việc tổ chức thực hiện chương trình giáo dục thể chất chính khóa, các hoạt động ngoại khóa, các trường cần tiến hành tổ chức các hoạt động thể dục buổi sáng cho người học nghề học nội trú, coi đây là hình thức rèn luyện thể dục thường xuyên. Ngoài ra tùy thuộc vào đặc điểm, điều kiện của từng trường có thể tổ chức thể dục giữa giờ, giữa ca kíp thực hành của người học nghề.

6. Về nội dung phần Giáo dục thể chất nghề nghiệp: các trường căn cứ vào đặc điểm, tính chất nghề được đào tạo để lựa chọn nội dung môn học cho phù hợp với nghề nghiệp đang học và điều kiện làm việc sau này của người học; đồng thời phải đủ những điều kiện về cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ đảm bảo an toàn tập luyện. Ví dụ: các nghề làm việc trong môi trường sông, nước thì lựa chọn môn bơi lội, các nghề yêu cầu sức bền nên chọn môn bóng ném, chạy cự ly trung

bình, việt dã, các nghề yêu cầu sự khéo léo thì chọn môn cầu lông, các nghề yêu cầu sức bền tốc độ thì chọn môn bóng rổ v.v...

7. Đối với người học nghề đã tốt nghiệp trình độ trung cấp nghề học lên cao đẳng nghề, Hiệu trưởng nhà trường căn cứ vào chương trình môn Giáo dục thể chất 1 và 2 nói trên để quyết định những nội dung người học nghề không phải học lại.

II. THI, KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

Việc thi, kiểm và đánh giá kết quả học tập môn học Giáo dục thể chất của người học nghề được thực hiện theo “Quy chế thi, kiểm tra, công nhận tốt nghiệp trong dạy nghề hệ chính quy” ban hành kèm theo Quyết định số 14/2007/QĐ-BLĐTBXH ngày 24/5/2007 của Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội.

III. QUY ĐỊNH MIỄN GIẢM

Người học nghề bị khuyết tật hoặc sức khỏe không đủ điều kiện học các nội dung trong chương trình quy định thì được xem xét miễn, giảm những nội dung không phù hợp với sức khỏe. Nhà trường cần soạn thảo nội dung các bài tập phù hợp cho những người học nghề

kém sức khỏe để giảng dạy, đồng thời dung môn học giáo dục thể chất đối với trang bị cho họ phương pháp tập luyện người học nghề./.

thể dục chữa bệnh, phục hồi chức năng.

Hiệu trưởng nhà trường căn cứ theo đề nghị của cơ quan y tế nhà trường để xem xét, quyết định việc miễn, giảm nội

KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG

Đàm Hữu Đắc