

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TỈNH PHÚ THỌ  
TRƯỜNG TRUNG CẤP QUỐC TẾ PHOENIX

**CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO**  
**TRUNG CẤP:**  
**NGHỀ CHĂM SÓC SẮC ĐẸP (MÃ SỐ TC-5810404)**

*(Ban hành theo Quyết định số...321.../QĐ-PIC, ngày 12 tháng 12 năm 2025 của  
Hiệu trưởng Trường Trung cấp Quốc tế PHOENIX)*



Số. 321...QĐ - PIC  
V/v ban hành chương trình đào tạo Trung cấp

Phú Thọ, ngày 12 tháng 12 năm 2025

## QUYẾT ĐỊNH

### BAN HÀNH CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO TRUNG CẤP NGHỀ CHĂM SÓC SẮC ĐẸP (MÃ SỐ: 5810404)

- Căn cứ Quyết định số 783/QĐ-UBND ngày 10/04/2025 của Ủy ban nhân dân tỉnh Hoà Bình về việc đổi tên Trường Trung cấp Việt Nhật thành Trường cấp Quốc tế Phoenix;
- Căn cứ Nghị quyết số 12/04/2025 /NQ-HĐQT ngày 12/04/2025 của Hội đồng quản trị Công ty cổ phần đầu tư Quốc tế về Thông qua Quy chế tổ chức và hoạt động của Trường Trung cấp Quốc tế Phoenix;
- Căn cứ Điều lệ trường Trung cấp quy định tại Văn bản hợp nhất số 1549/VBHN-BLĐTĐBXH ngày 12 tháng 04 năm 2024 của bộ Lao động – Thương binh và Xã hội;
- Căn cứ Thông tư số 5828/VBHN-BLĐTĐBXH ngày 31/12/2019 của Bộ trưởng Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội quy định về đào tạo thường xuyên;
- Căn cứ Quy chế tổ chức và hoạt động của Trường Trung cấp Quốc tế Phoenix;
- Xét đề nghị của Trường phòng Đào tạo.

## QUYẾT ĐỊNH

**Điều 1:** Ban hành nội dung Chương trình đào tạo trung cấp nghề: Chăm sóc sắc đẹp, Mã số: 5810404, tại trường Trung cấp Quốc tế Phoenix

**Điều 2:** Phòng Đào tạo, các Phòng/ Khoa chuyên môn, toàn thể cán bộ, giáo viên và học sinh, sinh viên Trường Trung cấp Quốc tế Phoenix chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này.

**Điều 3:** Quyết định có hiệu lực kể từ ngày ký./.

Nơi nhận:

- HĐQT, BGH (để b/c);
- Như Điều 2 (để t/h);
- Lưu HC



TS. Trương Tuấn Dũng



## CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO

(Kèm theo Quyết định số 321 /QĐ-PIC ngày 12/12/2025  
của Hiệu trưởng trường Trung cấp Quốc tế Phoenix )

**Tên nghề:** Chăm sóc sắc đẹp

**Mã ngành, nghề:** 5810402

**Trình độ đào tạo:** Trung cấp

**Đối tượng tuyển sinh:** Học sinh tốt nghiệp THCS, tốt nghiệp THPT, tốt nghiệp trung cấp trở lên, có đủ sức khỏe để học tập. Học sinh tốt nghiệp THCS phải học bổ sung các môn văn hóa theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Học sinh tốt nghiệp trung cấp trở lên được miễn các môn học chung.

**Thời gian đào tạo:** 02 năm

### 1. Giới thiệu chương trình/ mô tả ngành, nghề đào tạo

Nghề Chăm sóc sắc đẹp là một lĩnh vực chuyên môn tập trung vào việc nâng cao vẻ đẹp và sự tự tin của con người thông qua các dịch vụ và sản phẩm làm đẹp. Đây là một ngành nghề không ngừng phát triển, thu hút sự quan tâm của nhiều người, đặc biệt trong bối cảnh xã hội ngày càng chú trọng đến hình ảnh và sức khỏe. Các lĩnh vực chính trong nghề chăm sóc sắc đẹp: Chăm sóc da, Trang điểm, Chăm sóc móng, chăm sóc tóc, massage bấm huyệt.

Học sinh học xong trung cấp nghề Chăm sóc sắc đẹp có cơ hội làm kỹ thuật viên từ các spa, thẩm mỹ viện, đến làm việc tự do hoặc mở cơ sở kinh doanh riêng. Với sự phát triển của xã hội và nhu cầu ngày càng tăng về dịch vụ làm đẹp, đây là lĩnh vực hứa hẹn mang lại những tiềm năng lớn cho những người yêu thích công việc này.

Nghề Chăm sóc sắc đẹp không chỉ mang lại lợi nhuận kinh tế mà còn góp phần tạo ra giá trị tinh thần cho khách hàng. Người hành nghề không chỉ là những nghệ nhân mà còn là những người mang đến sự tự tin và niềm hạnh phúc cho người khác.

### 2. Mục tiêu đào tạo

#### 1.1. Mục tiêu chung

Sau khi học xong chương trình đào tạo trình độ Trung cấp nghề Chăm sóc sắc đẹp, người học: có năng lực đáp ứng các yêu cầu tại các vị trí việc làm của ngành/ nghề; có đạo đức và lương tâm nghề nghiệp; có thái độ hợp tác với đồng nghiệp, tôn trọng pháp luật và các quy định tại nơi làm việc. Ngoài ra, cần phải thường xuyên học tập để nâng cao khả năng giao tiếp, trình độ ngoại ngữ, mở rộng kiến thức xã hội; rèn luyện tính cẩn thận, chi tiết, rõ ràng; Xây dựng ý thức nghề và sự say mê nghề.

#### 1.2. Mục tiêu cụ thể

Sau khi học xong chương trình người học có khả năng:

a. Về kiến thức:

- Mô tả được vị trí, vai trò của nghề Chăm sóc sắc đẹp và đặc trưng của hoạt động Chăm sóc sắc đẹp;
- Mô tả được hoạt động của các nhiệm vụ trong dịch vụ làm đẹp, mối quan hệ giữa các dịch vụ làm đẹp trong các spa, salon;
- Trình bày được các quy trình kỹ thuật cơ bản của Chăm sóc sắc đẹp: Chăm sóc da, chăm sóc móng, trang điểm, chăm sóc khách hàng, chăm sóc chuyên sâu về da, quy trình massage bấm huyệt và các dịch vụ khác;
- Tiếp nhận, hiểu rõ các yêu cầu phản hồi của khách hàng về dịch vụ;
- Liệt kê được các loại trang thiết bị, dụng cụ, mỹ phẩm chủ yếu của các kỹ thuật trong cơ sở chăm sóc sắc đẹp và giải thích công dụng của chúng;
- Trình bày được các nguyên tắc đảm bảo an ninh, an toàn, giải thích được lý do phải tuân thủ các quy định về an ninh, an toàn trong cơ sở làm đẹp để nhận diện được các nguy cơ và biện pháp phòng ngừa;
- Trình bày được các tiêu chuẩn 5 đúng tại nơi làm việc;
- Mô tả quy trình vận hành kết nối mạng tại cơ sở làm việc.

b. Về kỹ năng:

- Phục vụ được khách hàng tại các vị trí công việc của các dịch vụ chăm sóc da;
- Thực hiện các kỹ thuật chăm sóc tóc;
- Thực hiện các kỹ thuật chăm sóc móng;
- Thực hiện các kỹ thuật trang điểm thẩm mỹ theo đúng tiêu chuẩn;
- Thực hiện các kỹ thuật chăm sóc chuyên sâu về da;
- Thực hiện các kỹ thuật massage bấm huyệt;
- Sử dụng đúng, an toàn các loại trang thiết bị, mỹ phẩm của cơ sở làm đẹp;
- Xây dựng các kế hoạch về tiếp thị dịch vụ;
- Thực hiện công việc hàng ngày và quản lý thời gian làm việc hiệu quả;
- Giải quyết được các yêu cầu và tình huống trong quá trình phục vụ khách hàng;
- Sử dụng công nghệ thông tin cơ bản theo quy định; khai thác, xử lý, ứng dụng công nghệ thông tin trong một số công việc chuyên môn của ngành, nghề;
- Sử dụng được ngoại ngữ cơ bản, đạt bậc 1/6 trong khung năng lực ngoại ngữ của Việt Nam, ứng dụng được ngoại ngữ vào một số công việc chuyên môn của ngành/ngành.
- Có đủ khả năng tham gia vào các vị trí công việc như: trực tiếp làm dịch vụ, quản lý cơ sở kinh doanh hoặc có thể tự tạo việc làm và tiếp tục học lên trình độ cao hơn.

**\* Chính trị, đạo đức; Thể chất và quốc phòng:**

- Chính trị, đạo đức:

+ Có một số kiến thức phổ thông về chủ nghĩa Mác - Lênin, tư tưởng Hồ Chí Minh; Hiến pháp và Pháp luật của nhà nước; Các quy định về chuyên môn trong ngành làm đẹp;

+ Có hiểu biết về đường lối chủ trương của Đảng về định hướng phát triển kinh tế - xã hội;

+ Có hiểu biết về truyền thống dân tộc, của giai cấp công nhân và đạo đức và nhân cách của người công nhân;

+ Trung thành với sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc, thực hiện đầy đủ trách nhiệm và nghĩa vụ của người công dân: Sống và làm việc theo Hiến pháp và Pháp luật;

- + Yêu nghề, có ý thức cộng đồng và tác phong công nghiệp. Sống lành mạnh giản dị phù hợp với phong tục tập quán và truyền thống văn hoá dân tộc.
- Thể chất và quốc phòng:
  - + Có đủ sức khoẻ để làm việc lâu dài trong các điều kiện khác nhau về không gian và thời gian;
  - + Có hiểu biết các loại hình thể dục thể thao để tham gia trong hoạt động, sinh hoạt cộng đồng. Có sức khoẻ và ý thức bảo vệ Tổ quốc;
  - + Biết những kiến thức, kỹ năng cơ bản cần thiết trong chương trình Giáo dục quốc phòng - An ninh;
  - + Có ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần cảnh giác giữ gìn bí mật cơ quan, bí mật quốc gia. Sẵn sàng thực hiện nghĩa vụ bảo vệ Tổ quốc.

c. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Làm việc độc lập, làm việc theo nhóm;
- Có ý thức học tập, rèn luyện và nâng cao trình độ chuyên môn;
- Có ý thức trách nhiệm trong việc sử dụng, bảo quản tài sản trong cơ sở làm đẹp;
- Quan tâm, chăm sóc khách hàng với thái độ lịch sự, thân thiện;
- Tuân thủ các quy định về pháp luật trong kinh doanh dịch vụ làm đẹp;
- Tuân thủ các quy định về vệ sinh an toàn lao động, phòng cháy chữa cháy.

### 3. Vị trí việc làm sau khi tốt nghiệp

Sau khi tốt nghiệp chương trình đào tạo Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp, người học có thể trực tiếp tham gia lao động nghề với các nhiệm vụ:

- Nhân viên tiếp đón, chăm sóc khách hàng;
- Nhân viên tư vấn chăm sóc sắc đẹp;
- Kỹ thuật viên chăm sóc da;
- Kỹ thuật viên chăm sóc tóc;
- Kỹ thuật viên trang điểm nghệ thuật;
- Kỹ thuật viên chăm sóc móng;
- Kỹ thuật viên Massage bấm huyệt;
- Kỹ thuật viên các hãng mỹ phẩm chuyên ngành.

*Khối lượng kiến thức và thời gian khóa học:*

- Khối lượng kiến thức toàn khóa học: 1650 giờ/53 tín chỉ
- Số lượng môn học, mô đun: 22
- Khối lượng học tập các môn học chung: 255 giờ/11 tín chỉ
- Khối lượng học tập các môn học, mô đun chuyên môn: 1395 giờ/42 tín chỉ
- Khối lượng lý thuyết: 244 giờ; Thực hành, thực tập: 1359 giờ; Kiểm tra: 47 giờ.

### 4. Tổng hợp các năng lực của ngành, nghề

| TT | Mã năng lực                             | Tên năng lực  |
|----|---|---|
| I  | <b>Năng lực cơ bản (năng lực chung)</b> |   |
| 1  | NLCB-01                                 | Trình bày được những kiến thức cơ bản các kỹ năng nghiệp vụ chăm sóc sức khỏe, sắc đẹp. |

|  |         |  |
|--|---------|--|
| 2  | NLCB-02 | Trình bày kiến thức cơ bản về văn hóa, xã hội, chính trị, an ninh quốc phòng, ngoại ngữ.   |
| 3  | NLCB-03 | Trình bày các kiến thức về nghề nghiệp và an toàn lao động trong nghề làm đẹp.   |
| 4  | NLCB-04 | Trình bày được những kiến thức cơ bản về chăm sóc da - tóc - móng - trang điểm - massage bấm huyệt trị liệu và ứng dụng chăm sóc sắc đẹp của kỹ thuật viên Chăm sóc sắc đẹp.   |
| <b>II Năng lực cốt lõi (năng lực chuyên môn)</b> |         |  |
| 1  | NLCL-01 | <p>Kiến thức về da: Trình bày được cấu trúc về da, nhận biết các loại da, các bệnh lý về da.</p> <p>Kỹ thuật chăm sóc da: Chăm sóc da đúng cách, đúng quy trình đạt hiệu quả cao.</p> <p>Sử dụng sản phẩm và thiết bị thẩm mỹ: Hiểu về mỹ phẩm và chọn mỹ phẩm phù hợp với từng loại da. Sử dụng các thiết bị máy móc thẩm mỹ đúng cách, đạt hiệu quả và an toàn</p> <p>Vệ sinh an toàn: Đảm bảo tuân thủ nguyên tắc vệ sinh an toàn, tránh lây nhiễm. Xử trí cấp cứu ban đầu.</p>   |
| 2  | NLCL-02 | <p>Kiến thức về cấu tạo và bệnh lý móng: Trình bày rõ về cấu trúc móng, chu kỳ phát triển, các bệnh lý thường gặp như nấm móng, móng giòn, móng gãy.</p> <p>Kỹ thuật chăm sóc móng: Thành thạo các bước cắt tỉa, dưỡng, sơn gel, đắp bột, đắp gel, vẽ nail.</p> <p>Sử dụng dụng cụ và hóa chất: Hiểu và biết cách sử dụng an toàn các sản phẩm như sơn móng, gel, bột đắp móng, dung dịch làm mềm da, dung dịch tẩy sơn.</p> <p>Xử lý tình huống: Nhận biết và giải quyết các vấn đề phát sinh như sơn lam, móng bị hư tổn, dị ứng hóa chất.</p>                         |
| 3  | NLCL-03 | <p>-Trang điểm cơ bản bao gồm các kỹ năng và kiến thức nền tảng giúp bạn có thể thực hiện một lớp trang điểm đẹp, tự nhiên và phù hợp với từng hoàn cảnh</p> <p>- Hiểu về loại da và chăm sóc da để tạo nền tảng vững chắc cho lớp trang điểm</p> <p>- Biết cách sử dụng mỹ phẩm cơ bản như kem nền, che khuyết điểm, phấn phủ để có làn da mịn màng.</p> <p>- Trang điểm từng phần trên khuôn mặt từ chân mày, mắt, mũi, má hồng đến môi sao cho hài hòa và phù hợp với khuôn mặt.</p> <p>- Thành thạo kỹ thuật phối màu sắc, giúp tạo lớp makeup tự nhiên, mềm mại</p> |
| 4  | NLCL-04 | Hiểu rõ phân loại tóc, da đầu, sử dụng mỹ phẩm chăm sóc tóc phù hợp, cắt tóc nam, nữ cơ bản, gội đầu và massage vùng đầu mặt cổ. Thực hành kỹ năng gội đầu và massage đúng tiêu chuẩn kỹ thuật, an toàn.   |

|                              |         |  |
|------------------------------|---------|--|
| 5                            | NLCL-05 | Hiểu rõ nguyên lý massage và bấm huyệt trị liệu, đạt được kỹ năng massage thư giãn, bấm huyệt trị liệu thông thường giúp hồi phục nâng cao sức khỏe, sắc đẹp.<br>Giao tiếp làm khách hàng hài lòng sau khi massage và bấm huyệt trị liệu.  |
| 6                            | NLCL-06 | Năng lực chuyên môn: Tạo ra nhiều khách hàng và giữ chân khách hàng cũ. Làm khách hàng hài lòng tin tưởng.<br>Năng lực sáng tạo cập nhật xu hướng; Cập nhật công nghệ, giải quyết được các tình huống phát sinh trong chăm sóc khách hàng hiệu quả. Thực hiện cập nhật công nghệ, hình thức giao tiếp tạo hiệu quả cao trong doanh nghiệp.   |
| <b>III Năng lực nâng cao</b> |         |  |
| 1                            | NLCL-01 | Tạo kiểu cắt tóc nam, nữ cơ bản và sáng tạo. Kết hợp sấy, dùng mỹ phẩm chuyên dụng tạo kiểu tóc thời trang.<br>Thực hành kỹ năng gội đầu dưỡng sinh và massage đúng tiêu chuẩn kỹ thuật, an toàn.<br>Giao tiếp làm khách hàng hài lòng sau khi cắt tóc, gội đầu dưỡng sinh.  |
| 2                            | NLNC-02 | Năng lực chuyên môn chăm sóc da nâng cao: Hiểu rõ cơ chế sinh học của từng loại bệnh lý trên da, lập phác đồ chăm sóc da chuyên biệt theo từng khách hàng. Sử dụng máy công nghệ cao trong chăm sóc và điều trị da. Xây dựng thương hiệu cá nhân và tư vấn chuyên nghiệp.<br>Năng lực sáng tạo và cập nhật xu hướng: Phát triển sản phẩm hoặc dịch vụ chăm sóc da mới.   |
| 3                            | NLNC-03 | -Thành thạo các phương pháp nối mi (Classic, Volume,...), kiểm soát lượng keo, tốc độ và độ chính xác.<br>- Thành thạo kỹ thuật tạo fan mi (đối với Volume & Mega Volume).<br>- Hiểu cấu trúc lông mi, vệ sinh dụng cụ, xử lý dị ứng hoặc kích ứng mắt.<br>- Thiết kế dáng mi hài hòa với khuôn mặt, cập nhật xu hướng mới.<br>-Kỹ thuật chuyên môn cao, nắm vững các phương pháp nối mi<br>- Kỹ thuật gắn keo chuẩn xác, đảm bảo mi bền, không vón cục<br>- Tạo fan mi chuẩn, Căn chỉnh độ dài, độ cong, độ dày phù hợp với từng dáng mắt.<br>- Quản lý nguy cơ kích ứng và biết cách xử lý khi khách gặp vấn đề. |
| 4                            | NLNC-04 | Thực hiện tốt kỹ thuật massage thư giãn, xoa bóp bấm huyệt trị liệu chuyên sâu giúp hồi phục nâng cao sức khỏe,  |

|   |         |   |
|---|---------|---|
|   |         | sắc đẹp.<br>Nhận định và thực hiện massage thư giãn, chống nhăn chảy xệ vùng mặt cổ; giảm đau đầu, cổ vai gáy và một số vùng trên cơ thể đảm bảo an toàn hiệu quả.  |
| 5 | NLNC-05 | Năng lực chuyên môn nâng cao: Thành thạo các kỹ thuật vẽ móng hiện đại. Kết hợp nhiều kỹ thuật trong một mẫu nail để tạo hiệu ứng đặc biệt. Sử dụng thành thạo dụng cụ và chất liệu cao cấp. Điều chỉnh thiết kế theo từng dáng móng và kiểu tay. Sáng tạo họa tiết theo xu hướng thời trang.<br>Năng lực sáng tạo và nghệ thuật: Thiết kế nail theo phong cách riêng biệt. Làm chủ kỹ thuật vẽ móng thủ công cao cấp.<br>Ứng dụng công nghệ trong vẽ móng. Năng lực quản lý đội nhóm.<br>Năng lực đánh giá dự đoán xu hướng tiêu dùng đề xuất thay đổi mẫu mã, kỹ thuật phù hợp nhu cầu khách hàng.<br>Năng lực xử lý tình huống giao tiếp khó tức thì đem lại hiệu quả cao. |

## 5. Nội dung chương trình

| Mã<br>MH,<br>MĐ | Tên môn học, mô đun            | Số tín<br>chỉ | Thời gian học tập (giờ) |               |  |                 |
|-----------------|--------------------------------|---------------|-------------------------|---------------|--|-----------------|
|                 |                                |               | Tổng<br>số              | Trong đó      |  |                 |
|                 |                                |               |                         | Lý,<br>thuyết | Thực<br>hành/<br>thực<br>tập/thí<br>nghiệ<br>m | Thi/Kiểm<br>tra |
| <b>I</b>        | <b>Các môn học chung</b>       | <b>11</b>     | <b>255</b>              | <b>94</b>     | <b>148</b>                                     | <b>13</b>       |
| MH0<br>1        | Giáo dục chính trị             | 2             | 30                      | 15            | 13   | 2               |
| MH0<br>2        | Pháp luật                      | 1             | 15                      | 9             | 5  | 1               |
| MH0<br>3        | Giáo dục thể chất              | 1             | 30                      | 4             | 24   | 2               |
| MH0<br>4        | Giáo dục Quốc phòng và An ninh | 2             | 45                      | 21            | 21   | 3               |
| MH0<br>5        | Tin học                        | 2             | 45                      | 15            | 29   | 1               |

|             |   |           |             |            |             |           |
|-------------|---|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| MH0<br>6    | Tiếng Anh   | 3         | 90          | 30         | 56          | 4         |
| <b>II</b>   | <b>Các môn học/ mô đun chuyên môn</b>             | <b>42</b> | <b>1395</b> | <b>150</b> | <b>1211</b> | <b>34</b> |
| <b>II.1</b> | <b>Các môn học cơ sở</b>                          | <b>6</b>  | <b>135</b>  | <b>30</b>  | <b>99</b>   | <b>6</b>  |
| MĐ0<br>7    | Tổng quan ngành làm đẹp                           | 2         | 45          | 10         | 33          | 2         |
| MĐ0<br>8    | An toàn y tế trong ngành làm đẹp                  | 2         | 45          | 10         | 33          | 2         |
| MĐ0<br>9    | Giáo dục sức khoẻ                                 | 2         | 45          | 10         | 33          | 2         |
| <b>II.2</b> | <b>Các môn học/mô đun chuyên môn</b>              | <b>33</b> | <b>1170</b> | <b>105</b> | <b>1040</b> | <b>25</b> |
| MĐ1<br>0    | Chăm sóc da mặt cơ bản                            | 3         | 75          | 15         | 58          | 2         |
| MĐ1<br>1    | Chăm sóc da ứng dụng                              | 3         | 75          | 15         | 58          | 2         |
| MĐ1<br>2    | Chăm sóc tóc cơ bản                               | 3         | 90          | 15         | 72          | 3         |
| MĐ1<br>3    | Trang điểm cơ bản                                 | 3         | 90          | 15         | 72          | 3         |
| MĐ1<br>4    | Vẽ móng cơ bản                                    | 3         | 75          | 15         | 58          | 2         |
| MĐ1<br>5    | Vẽ móng nâng cao                                  | 3         | 75          | 15         | 58          | 2         |
| MĐ1<br>6    | Massage bấm huyệt                                 | 3         | 90          | 15         | 72          | 3         |
| MĐ1<br>7    | Thực tập nghề theo chuyên đề                      | 6         | 300         | 0          | 296         | 4         |
| MĐ1<br>8    | Thực tập tốt nghiệp                               | 6         | 300         | 0          | 296         | 4         |
| <b>II.3</b> | <b>Các mô đun tự chọn (chọn 1 trong 4 mô đun)</b> | <b>3</b>  | <b>90</b>   | <b>15</b>  | <b>72</b>   | <b>3</b>  |
| MĐ1<br>9    | Cắt tóc - Gội đầu dưỡng sinh                      | 3         | 90          | 15         | 72          | 3         |
| MĐ2<br>0    | Nối mi nghệ thuật                                 | 3         | 90          | 15         | 72          | 3         |

|          |  |           |             |            |             |           |
|----------|--|-----------|-------------|------------|-------------|-----------|
| MĐ2<br>1 | Trang điểm nâng cao                    | 3         | 90          | 15         | 72          | 3         |
| MĐ2<br>2 | Massage bấm huyệt trị liệu<br>nâng cao | 3         | 90          | 15         | 72          | 3         |
|          | <b>Cộng</b>                            | <b>53</b> | <b>1650</b> | <b>244</b> | <b>1359</b> | <b>47</b> |

## 6. Hướng dẫn sử dụng chương trình

### 6.1. Yêu cầu tối thiểu về đội ngũ giáo viên và cơ sở vật chất phục vụ học tập

#### a) *Đội ngũ giáo viên*

Giáo viên dạy lý thuyết, thực hành, tích hợp các môn học, mô-đun phải đáp ứng các tiêu chuẩn nhà giáo giáo dục nghề nghiệp về trình độ chuyên môn, ngoại ngữ, tin học, năng lực sư phạm theo Thông tư số 08/2017/TT-BLĐTBXH ngày 10/3/2017, được sửa đổi bổ sung theo Thông tư số 21/2020/TT- BLĐTBXH ngày 30/12/2020 của Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội, và quy định riêng về nhà giáo đào tạo trình độ cao đẳng, trình độ trung cấp của Nhà trường.

#### b) *Cơ sở vật chất*

- Phòng học lý thuyết: đạt tiêu chuẩn với tối thiểu 35 chỗ ngồi cho học sinh, có trang bị máy chiếu, thiết bị âm thanh.
- Phòng học thực hành: tối thiểu 18 vị trí thực hành, có trang bị những vật dụng cần thiết phục vụ thực hành.
- Phòng học ngoại ngữ, tin học: đầy đủ trang thiết bị, phần mềm giảng dạy theo quy định.

### 6.2. Hướng dẫn tổ chức dạy các môn văn hóa đối với người tốt nghiệp THCS

Người học thuộc đối tượng tốt nghiệp THCS phải học các môn văn hóa THPT theo Công văn số 668/TCGDNN-ĐTCQ ngày 26/4/2019 của Tổng cục Giáo dục nghề nghiệp về việc hướng dẫn công tác tuyển sinh, tổ chức đào tạo năm 2019. Thời lượng các môn văn hóa thực hiện theo Thông tư số 15/2022/TT-BGDĐT ngày 08/11/2022 của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định về chương trình khung trung cấp chuyên nghiệp.

| Mã MH,<br>MĐ | Tên môn học, mô<br>đun | Thời gian học tập |           |   |                  |
|--------------|------------------------|-------------------|-----------|---|------------------|
|              |                        | Tổng số           | Trong đó  |   |                  |
|              |                        |                   | Lý thuyết | Bài tập, thảo<br>luận, thí<br>nghiệm, dự<br>án học tập,<br>trải nghiệm,<br>SHTT, CLB,<br>HĐ phục vụ<br>CĐ | Kiểm tra,<br>thi |
| MH01         | Toán                   | 252               | 60        | 189   | 3                |
| MH02         | Ngữ văn                | 252               | 60        | 189   | 3                |

|      |             |            |            |            |           |
|------|-------------|------------|------------|------------|-----------|
| MH03 | Lịch sử     | 252        | 60         | 189        | 3         |
| MH04 | Sinh học    | 168        | 40         | 126        | 2         |
|      | <b>Cộng</b> | <b>924</b> | <b>220</b> | <b>693</b> | <b>11</b> |

### 6.3. Hướng dẫn thực hiện các môn học chung

\* Các môn học chung bắt buộc do Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội phối hợp với các Bộ, Ngành tổ chức xây dựng và ban hành để áp dụng thực hiện. Cụ thể như sau:

- Thông tư số 10/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26/09/2018 về việc Quy định chương trình, tổ chức dạy học và đánh giá kết quả học tập môn học Giáo dục quốc phòng – An ninh thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, cao đẳng của Bộ Lao động – Thương binh và xã hội;
- Thông tư số 11/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26/09/2018 về việc ban hành Chương trình môn học Tin học thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, cao đẳng của Bộ Lao động – Thương binh và xã hội;
- Thông tư số 12/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26/09/2018 về việc ban hành Chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, cao đẳng của Bộ Lao động – Thương binh và xã hội;
- Thông tư số 13/2018/TT-BLĐTBXH ngày 26/09/2018 về việc ban hành Chương trình môn học Pháp luật thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, cao đẳng của Bộ Lao động – Thương binh và xã hội;
- Thông tư số 24/2018/TT-BLĐTBXH ngày 06/12/2018 về việc ban hành Chương trình môn học Giáo dục chính trị thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, cao đẳng của Bộ Lao động – Thương binh và xã hội;
- Thông tư số 03/2019/TT-BLĐTBXH ngày 17/01/2019 về việc ban hành Chương trình môn học Tiếng Anh thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, cao đẳng của Bộ Lao động – Thương binh và xã hội.

\* Theo chương trình, tài liệu do Bộ Lao động - Thương Binh và Xã hội ban hành. Người học có chứng chỉ ứng dụng công nghệ thông tin được miễn học, miễn thi môn Tin học; người học có chứng chỉ Tiếng Anh bậc 3/6 (theo khung năng lực ngoại ngữ 6 bậc dành cho Việt Nam) trở lên được miễn học, miễn thi môn Tiếng Anh; người học đã tốt nghiệp chương trình từ trình độ tương đương hoặc có văn bằng, chứng chỉ tốt nghiệp chương trình trung cấp, cao cấp lý luận chính trị hoặc tương đương được miễn học, miễn thi môn Chính trị; người học là thương bệnh binh, có thương tật hoặc bệnh mãn tính làm hạn chế chức năng vận động; người học trong thời gian học tại trường đạt giải nhất, nhì, ba hoặc đạt huy chương trong các đợt thi đấu thể thao cấp ngành hoặc từ cấp tỉnh trở lên được miễn học, miễn thi kết thúc môn học Giáo dục thể chất.

\* Có thể thực hiện một số môn học trong chương trình đào tạo bằng hình thức học trực tuyến.

\* Thực hiện kế hoạch hoạt động ngoại khóa, thực tập nghề nghiệp tại đơn vị sản xuất, doanh nghiệp.

#### **6.4. Hướng dẫn tổ chức kiểm tra hết môn học, mô-đun**

- Thi kết thúc môn học, mô đun thực hiện đối với tất cả các môn học, mô đun sau khi kết thúc môn học, mô đun.
- Thời gian tổ chức thi kết thúc môn học, mô đun phải thực hiện quy định tại Thông tư 04/2022/TT-BLĐTBXH ngày 30/3/2022 của Bộ trưởng Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội về Quy định việc tổ chức thực hiện chương trình đào tạo trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng theo niên chế; Quy chế kiểm tra, thi, xét công nhận tốt nghiệp.
- Các môn học, mô đun khi kết thúc đều được kiểm tra đánh giá kết quả + Hình thức: Viết, vấn đáp, trắc nghiệm, bài tập thực hành, báo cáo thu hoạch
- Tổ chức thi hết môn học:

| <b>Số TT</b> | <b>Môn thi</b>   | <b>Hình thức thi</b>   | <b>Thời gian thi</b>   |
|--------------|--|--|--|
| 1            | Kiến thức, kỹ năng:<br>- Lý thuyết<br>(60 – 120 phút)<br><br>- Thực hành<br>(50 phút chuẩn bị và thực hành kỹ thuật; 10 phút trả lời/học sinh) | Viết<br>Trắc nghiệm<br>Vấn đáp<br>Bài thi thực hành<br>Bài thi tích hợp lý thuyết và thực hành | Không quá 120 phút<br>Không quá 90 phút<br>Không quá 60 phút<br>Không quá 24 giờ |

#### **6.5. Hướng dẫn thi, xét công nhận tốt nghiệp**

- Việc tổ chức thi, xét công nhận tốt nghiệp thực hiện theo quy định tại Thông tư 04/2022/TT-BLĐTBXH ngày 30/3/2022 của Bộ trưởng Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội về Quy định việc tổ chức thực hiện chương trình đào tạo trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng theo niên chế; Quy chế kiểm tra, thi, xét công nhận tốt nghiệp.

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun:** Chính trị

**Mã mô đun:** MĐ01

**Thời gian của mô đun:** 30 giờ.

(LT: 15 giờ; TH: 13 giờ; KT: 2 giờ)

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- Vị trí:

Môn Chính trị là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, là một trong những nội dung thi tốt nghiệp.

- Tính chất:

Môn Chính trị là một trong những nội dung quan trọng của chương trình đào tạo nhằm thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện người lao động.

### II. Mục tiêu mô đun:

- Kiến thức:

+ Trình bày được kiến thức cơ bản về chủ nghĩa Mác- Lênin, tư tưởng Hồ Chí Minh, đường lối của Đảng CSVN.

+ Trình bày được truyền thống quý báu của dân tộc, của giai cấp công nhân và Công đoàn Việt Nam.

- Kỹ năng:

Vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện trở thành người lao động mới có phẩm chất chính trị, có đạo đức tốt và năng lực hoàn thành nhiệm vụ, góp phần thực hiện thắng lợi sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

Có ý thức trách nhiệm thực hiện đường lối của Đảng, pháp luật Nhà nước và hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.

### IV. Nội dung mô đun:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân phối thời gian:

| ST<br>T | Tên bài   | Thời gian |           |                       |          |
|---------|---|-----------|-----------|-----------------------|----------|
|         |   | Tổng số   | Trong đó  |                       |          |
|         |   |           | Lý thuyết | Thực hành (thảo luận) | Kiểm tra |
| 1       | Bài mở đầu: Đối tượng, nhiệm vụ môn học chính trị                       | 1         | 1         |                       |          |
| 2       | Bài 1: Khái quát về chủ nghĩa Mác- Lênin                                | 4         | 2         | 2                     |          |
| 3       | Bài 2: Khái quát về tư tưởng Hồ Chí Minh                                | 5         | 3         | 2                     |          |
| 4       | Bài 3: Những thành tựu của cách mạng Việt Nam dưới sự lãnh đạo của Đảng | 5         | 3         | 2                     |          |

|   |  |           |           |    |           |
|---|--|-----------|-----------|----|-----------|
| 5 | Bài 4: Phát triển kinh tế, Xã hội, Văn hoá, con người ở Việt Nam               | 10        | 5         | 5  |           |
| 6 | Bài 5: Tu dưỡng, rèn luyện để trở thành người công dân tốt, người lao động tốt | 3         | 1         | 2  |           |
| 7 | Kiểm tra   |           |           |    | 2         |
|   | <b>Cộng</b>  | <b>30</b> | <b>15</b> | 13 | <b>02</b> |

## 2. Nội dung chi tiết:

Mở đầu, Đối tượng, chức năng, nhiệm vụ môn học Chính trị

Thời

gian: 01 giờ

Mục tiêu:

- Kiến thức:

+ Trình bày được đối tượng nghiên cứu, học tập.

+ Trình bày được chức năng, nhiệm vụ học tập

+ Trình bày được phương pháp và ý nghĩa học tập

- Kỹ năng:

+ Hệ thống được chức năng, nhiệm vụ, phương pháp, ý nghĩa để vận dụng vào môn học và cuộc sống.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Có ý thức trách nhiệm cao, tích cực chủ động trong học tập.

Nội dung:

1. Đối tượng nghiên cứu, học tập

2. Chức năng, nhiệm vụ

3. Phương pháp và ý nghĩa học tập

Bài 1. Khái quát về chủ nghĩa Mác- Lênin

Thời gian: 04 giờ

Mục tiêu:

- Kiến thức:

+ Trình bày được tiền đề, sự ra đời của học thuyết C. Mác, Ph. ăng ghen .

+ Trình bày được chủ nghĩa VI Lenin phát triển học thuyết Mác (1895- 1924)

+ Trình bày được Chủ nghĩa Mác- Lênin từ 1924 đến nay

- Kỹ năng:

+ Hệ thống được các học thuyết C. Mác, Ph. ăng ghen và V.I Lenin.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Có ý thức trách nhiệm cao, tích cực chủ động trong học tập.

Nội dung:

1. C. Mác, Ph. ăng ghen sáng lập học thuyết

1.1. Các tiền đề hình thành

1.2. Sự ra đời và phát triển học thuyết (1848-1895)

2. V.I Lenin phát triển học thuyết Mác (1895- 1924)

2.1. Sự phát triển về lý luận cách mạng

2.2. CNXH từ lý luận trở thành hiện thực

3. Chủ nghĩa Mác- Lênin từ 1924 đến nay

3.1. Sự phát triển về lý luận cách mạng

3.2. Đổi mới xây dựng chủ nghĩa xã hội hiện thực

Bài 2. Khái quát về tư tưởng Hồ Chí Minh

Thời gian: 05

giờ

Mục tiêu:

- Kiến thức:
  - + Trình bày được nguồn gốc và quá trình hình thành, nội dung cơ bản của tư tưởng Hồ Chí Minh.
  - + Phân tích được tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh.
- Kỹ năng:
  - + Vận dụng được kiến thức lý luận vào nhận thức và hoạt động thực tiễn
- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:
  - + Có ý thức trách nhiệm cao, tích cực chủ động trong học tập.

Nội dung:

1. Tư tưởng Hồ Chí Minh
  - 1.1. Nguồn gốc và quá trình hình thành
  - 1.2. Nội dung cơ bản
2. Tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh
  - 2.1. Hồ Chí Minh, tấm gương tiêu biểu của truyền thống đạo đức của dân tộc Việt Nam
  - 2.2. Học tập và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh

Bài 3. Những thành tựu của cách mạng Việt Nam dưới sự lãnh đạo của Đảng

Thời gian: 05 giờ

Mục tiêu:

- Kiến thức:
  - + Trình bày được thắng lợi to lớn của cách mạng Việt Nam dưới sự lãnh đạo của Đảng.
  - + Trình bày được vai trò của Đảng Cộng sản Việt Nam trong sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước.
- Kỹ năng:
  - + Vận dụng được kiến thức lý luận vào nhận thức và hoạt động thực tiễn
- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:
  - + Có ý thức trách nhiệm cao, tích cực chủ động trong học tập.

Nội dung:

1. Thắng lợi to lớn của cách mạng Việt Nam dưới sự lãnh đạo của Đảng
  - 1.1. Hồ Chí Minh sáng lập và rèn luyện Đảng Cộng sản Việt Nam
  - 1.2. Thắng lợi của cách mạng Việt Nam dưới sự lãnh đạo của Đảng
2. Vai trò của Đảng Cộng sản Việt Nam trong sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước
  - 2.1. Đảng là hạt nhân lãnh đạo hệ thống chính trị
  - 2.2. Sự lãnh đạo đúng đắn của Đảng là nhân tố hàng đầu bảo đảm thắng lợi của cách mạng Việt Nam

Bài 4. Phát triển kinh tế, Xã hội, Văn hoá, con người ở Việt Nam

Thời gian: 10 giờ

Mục tiêu:

- Kiến thức:
  - + Trình bày được quan điểm cơ bản của Đảng về phát triển kinh tế, Xã hội
  - + Trình bày được quan điểm và phương hướng phát triển văn hoá, con người
  - + Phân tích được nội dung cơ bản đường lối phát triển kinh tế, Xã hội, Văn hoá, con người ở Việt Nam
- Kỹ năng:
  - + Vận dụng được kiến thức lý luận vào nhận thức và hoạt động thực tiễn
- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:
  - + Có ý thức trách nhiệm cao, tích cực chủ động trong học tập.

*Nội dung: Phát triển kinh tế*

1. Đổi mới lấy phát triển kinh tế là nhiệm vụ trọng tâm
  - 1.1. Tính khách quan và tầm quan trọng của phát triển kinh tế
  - 1.2. Quan điểm cơ bản của Đảng về phát triển kinh tế
2. Nội dung cơ bản đường lối phát triển kinh tế
  - 2.1. Hoàn thiện kinh tế thị trường định hướng XHCN
  - 2.2. Đẩy mạnh CNH, HĐH gắn với phát triển kinh tế tri thức
  - 2.3. Phát triển kinh tế gắn với thực hiện tiến bộ và công bằng xã hội

*Nội dung: Phát triển văn hoá con người*

1. Xây dựng nền văn hoá Việt Nam tiên tiến, đậm đà bản sắc dân tộc
  - 1.1. Văn hoá là nền tảng tinh thần xã hội
  - 1.2. Quan điểm và phương hướng phát triển văn hoá
2. Thực hiện các chính sách xã hội vì con người
  - 2.1. Những quan điểm cơ bản của Đảng
  - 2.2. Chủ trương và giải pháp thực hiện

**Bài 5. Tu dưỡng, rèn luyện để trở thành người Công dân tốt, người lao động tốt**

*Thời gian: 03 giờ*

*Mục tiêu:*

- 1 Thuyết trình được vai trò của công dân trong xã hội
- 2 Biết mình phải làm gì để trở thành người công dân, người lao động tốt trong xã hội này
- 3 Lập được kế hoạch bản thân học tập và làm theo tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh

**I. Quan niệm người công dân tốt, Người lao động tốt**

1. Người công dân tốt
  - 1.1 Tiêu chuẩn về chuyên môn, nghiệp vụ
  - 1.2 Tiêu chuẩn về đạo đức, lối sống
2. Người lao động tốt
  - 2.1 Là người công dân tốt đang ở độ tuổi lao động

**II. Học tập và làm theo tư tưởng, tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh, tu dưỡng và rèn luyện trở thành người công dân tốt, người lao động tốt**

- 2.1 Sự cần thiết học tập và làm theo tư tưởng, tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh
  - 2.2 Nội dung học tập và làm theo tư tưởng, tấm gương đạo đức Hồ Chí Minh
    - Phát huy truyền thống yêu nước, trung với nước hiếu với dân
    - Phát huy truyền thống nhân ái của con người Việt Nam
    - Rèn luyện phẩm chất: cần, kiệm, liêm, chính, chí công vô tư
    - Có tinh thần quốc tế trong sáng

7. Ôn tập và kiểm tra      *Thời gian: 02 giờ*

**IV. Điều kiện thực hiện mô đun:**

1. Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng: phòng học lý thuyết
2. Trang thiết bị máy móc: Máy tính, máy chiếu
3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu: Giáo trình chính trị, tạp chí.

**V. Nội dung và phương pháp, đánh giá:**

1. Nội dung:

- Kiến thức:

+ Trình bày kiến thức cơ bản về chủ nghĩa Mác- Lênin, tư tưởng Hồ Chí Minh, đường lối của Đảng CSVN.

+ Trình bày truyền thống quý báu của dân tộc, của giai cấp công nhân và Công đoàn Việt Nam.

- Kỹ năng:

Vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện trở thành người lao động mới có phẩm chất chính trị, có đạo đức tốt và năng lực hoàn thành nhiệm vụ, góp phần thực hiện thắng lợi sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

Có ý thức trách nhiệm thực hiện đường lối của Đảng, pháp luật Nhà nước và hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.

2. Phương pháp:Được đánh giá bằng phương pháp kiểm tra tự luận.

**VI. Hướng dẫn thực hiện mô đun:**

1. Phạm vi áp dụng môn học:

Chương trình môn học dùng trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp các ngành.

2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học:

- Đối với người dạy: Sử dụng phương pháp dạy học tích cực, các thiết bị, phương tiện dạy học làm trực quan, sinh động cho bài giảng, gắn liền với thực tế.

- Đối với người học: nghiêm túc, tích cực, chủ động xây dựng bài, làm theo đúng yêu cầu hướng dẫn của người dạy, tìm hiểu mở rộng kiến thức thực tế.

3. Những trọng tâm cần chú ý:

Tất cả các bài học

4. Tài liệu tham khảo:

Giáo trình chính trị - Trường Trung cấp Quốc Tế Phoenix (Lưu hành nội bộ)

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun: Pháp luật**

**Mã mô đun: MH02**

**Thời gian của mô đun: 15 giờ.**

(LT: 11 giờ; TH: 03 giờ; KT: 01 giờ)

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- Vị trí:

Môn học Pháp luật là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp.

- Tính chất:

Môn học Pháp luật là một trong những nội dung quan trọng của chương trình đào tạo, nhằm mục tiêu giáo dục toàn diện người lao động trực tiếp trong sản xuất, kinh doanh và dịch vụ.

### II. Mục tiêu mô đun:

- Kiến thức:

Trình bày được một cách có hệ thống kiến thức cơ bản về Nhà nước và Pháp luật; hiểu được những kiến thức pháp luật chuyên ngành liên quan trực tiếp đến quyền lợi và nghĩa vụ của người lao động.

- Kỹ năng:

Có hành vi ứng xử theo pháp luật trong cuộc sống, học tập, lao động.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Tự giác thực hiện pháp luật và nghĩa vụ công dân, tham gia đấu tranh phòng ngừa vi phạm pháp luật, bảo vệ quyền và lợi ích hợp pháp của công dân, bảo vệ pháp luật.

### III. Nội dung mô đun:

1. Nội dung tổng quát và phân phối thời gian:

| TT | Tên chương/ bài  | Thời gian (giờ) |           |                    |          |
|----|--|-----------------|-----------|--------------------|----------|
|    |  | Tổng số         | Lý thuyết | Thảo luận/ bài tập | Kiểm tra |
| 1  | Bài 1: Một số vấn đề chung về nhà nước và pháp luật                                    | 2               | 1         | 1                  |          |
| 2  | Bài 2: Hiến pháp   | 2               | 1         | 1                  |          |
| 3  | Bài 3: Pháp luật lao động  | 7               | 5         | 2                  |          |
| 4  | Bài 4: Pháp luật phòng, chống tham nhũng   | 2               | 1         | 1                  |          |
| 5  | Bài 5: Pháp luật bảo vệ quyền lợi người tiêu dùng và pháp luật liên quan đến hành nghề | 1               | 1         | 0                  |          |
| 6  | Kiểm tra   | 1               |           |                    | 1        |
|    | <b>Cộng</b>  | <b>15</b>       | <b>9</b>  | <b>5</b>           | <b>1</b> |

### 2. Nội dung chi tiết:

## **Bài 1:**

### **MỘT SỐ VẤN ĐỀ CHUNG VỀ NHÀ NƯỚC VÀ PHÁP LUẬT**

#### **1. Mục tiêu**

- Nhận biết được bản chất, chức năng, nguyên tắc tổ chức và hoạt động của các cơ quan trong bộ máy Nhà nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam;
- Nhận biết được các thành tố của hệ thống pháp luật và hệ thống văn bản quy phạm pháp luật Việt Nam.

#### **2. Nội dung**

##### 2.1. Nhà nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam

###### 2.1.1. Bản chất, chức năng của Nhà nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam

###### 2.1.2. Nguyên tắc tổ chức và hoạt động của bộ máy Nhà nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam.

###### 2.1.3. Bộ máy Nhà nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam

##### 2.2. Hệ thống pháp luật Việt Nam

###### 2.2.1. Các thành tố của hệ thống pháp luật

###### 2.2.1.1. Quy phạm pháp luật

###### 2.2.1.2. Chế định pháp luật

###### 2.2.1.3. Ngành luật

###### 2.2.2. Các ngành luật trong hệ thống pháp luật Việt Nam

###### 2.2.3. Hệ thống văn bản quy phạm pháp luật

###### 2.2.3.1. Khái niệm văn bản quy phạm pháp luật

###### 2.2.3.2. Hệ thống văn bản quy phạm pháp luật của Việt Nam hiện nay

## **Bài 2:**

### **HIẾN PHÁP**

#### **1. Mục tiêu**

- Trình bày được khái niệm, vị trí của hiến pháp và một số nội dung cơ bản của Hiến pháp nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam;
- Nhận thức được trách nhiệm của các tổ chức, cá nhân trong việc thi hành và bảo vệ Hiến pháp.

#### **2. Nội dung**

##### 2.1. Hiến pháp trong hệ thống pháp luật Việt Nam

###### 2.1.1. Khái niệm hiến pháp

###### 2.1.2. Vị trí của hiến pháp trong hệ thống pháp luật Việt Nam

##### 2.2. Một số nội dung cơ bản của Hiến pháp nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam năm 2013

###### 2.2.1. Chế độ chính trị

###### 2.2.2. Quyền con người, quyền và nghĩa vụ cơ bản của công dân

###### 2.2.3. Kinh tế, xã hội, văn hóa, giáo dục, khoa học, công nghệ và môi trường

## **Bài 3:**

### **PHÁP LUẬT LAO ĐỘNG**

#### **1. Mục tiêu**

- Trình bày được một số nội dung cơ bản về Luật lao động.
- Nhận biết được quyền, nghĩa vụ của người lao động, người sử dụng lao động và một số vấn đề cơ bản khác trong pháp luật lao động.

#### **2. Nội dung**

##### 2.1. Khái niệm, đối tượng và phương pháp điều chỉnh của Luật lao động

##### 2.2. Các nguyên tắc cơ bản của Luật lao động

- 2.3. Một số nội dung của Bộ luật lao động
- 2.3.1. Quyền và nghĩa vụ của người lao động
- 2.3.2. Quyền và nghĩa vụ của người sử dụng lao động
- 2.3.3. Hợp đồng lao động
- 2.3.4. Tiền lương
- 2.3.5. Bảo hiểm xã hội
- 2.3.6. Thời gian làm việc, thời gian nghỉ ngơi
- 2.3.7. Kỷ luật lao động
- 2.3.8. Tranh chấp lao động
- 2.3.9. Công đoàn

#### **Bài 4:**

### **PHÁP LUẬT PHÒNG, CHỐNG THAM NHŨNG**

#### **1. Mục tiêu**

- Trình bày được một số nội dung cơ bản về phòng, chống tham nhũng và các điểm chính của Luật Phòng, chống tham nhũng;
- Nhận thức đúng quyền, nghĩa vụ và trách nhiệm của công dân trong công tác phòng, chống tham nhũng.

#### **2. Nội dung**

- 2.1. Khái niệm tham nhũng
- 2.2. Nguyên nhân, hậu quả của tham nhũng
- 2.3. Ý nghĩa, tầm quan trọng của công tác phòng, chống tham nhũng
- 2.4. Trách nhiệm của công dân trong việc phòng, chống tham nhũng
- 2.5. Giới thiệu Luật Phòng, chống tham nhũng

#### **Bài 5:**

### **PHÁP LUẬT BẢO VỆ QUYỀN LỢI NGƯỜI TIÊU DÙNG**

#### **1. Mục tiêu**

- Trình bày được quyền và nghĩa vụ của người tiêu dùng;
- Nhận thức được trách nhiệm của tổ chức, cá nhân đối với người tiêu dùng và bảo vệ quyền lợi người tiêu dùng.

#### **2. Nội dung**

- 2.1. Quyền và nghĩa vụ của người tiêu dùng
- 2.2. Trách nhiệm của tổ chức, cá nhân đối với người tiêu dùng và bảo vệ quyền lợi người tiêu dùng
- 2.3. Pháp luật liên quan đến hành nghề Chăm sóc sắc đẹp.

#### **6. Kiểm tra**

#### **IV. Điều kiện thực hiện mô đun:**

1. Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng: Phòng học.
2. Trang thiết bị máy móc: Máy tính, máy chiếu Projector.
3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu: Phim, tranh ảnh minh họa các tình huống pháp luật, tài liệu phát tay cho học sinh, tài liệu tham khảo.
4. Các điều kiện khác:

Khuyến khích các cơ sở giáo dục nghề nghiệp, cơ sở giáo dục đại học có đăng ký hoạt động giáo dục nghề nghiệp trang bị phòng học và các điều kiện khác để có thể tổ chức giảng dạy môn học hoặc một số nội dung của môn học theo hình thức trực tuyến.

#### **IV. Điều kiện thực hiện mô đun:**

1. Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng: Phòng học lý thuyết

2. Trang thiết bị máy móc: Máy tính, máy chiếu..

3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu: Giáo trình, đĩa hình.

#### **V. Nội dung và phương pháp, đánh giá:**

1. Nội dung:

- *Kiến thức:*

Trình bày một cách có hệ thống kiến thức cơ bản về Nhà nước và Pháp luật; hiểu được những kiến thức pháp luật chuyên ngành liên quan trực tiếp đến quyền lợi và nghĩa vụ của người lao động.

- *Kỹ năng:*

Có hành vi ứng xử theo đúng pháp luật trong cuộc sống, học tập, lao động.

- *Năng lực tự chủ và trách nhiệm:*

Tự giác thực hiện pháp luật và nghĩa vụ công dân, tham gia đấu tranh phòng ngừa vi phạm pháp luật, bảo vệ quyền và lợi ích hợp pháp của công dân, bảo vệ pháp luật.

2. Phương pháp: Được đánh giá bằng phương pháp kiểm tra tự luận.

#### **VI. Hướng dẫn thực hiện mô đun:**

1. Phạm vi áp dụng môn học:

Chương trình môn học dùng trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp các ngành.

2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học:

- Đối với người dạy: Sử dụng phương pháp dạy học tích cực, các thiết bị, phương tiện dạy học làm thực quan, sinh động cho bài giảng, gắn liền với thực tế.

- Đối với người học: nghiêm túc, tích cực, chủ động xây dựng bài, làm theo đúng yêu cầu hướng dẫn của người dạy, tìm hiểu mở rộng kiến thức thực tế.

3. Những trọng tâm cần chú ý:

Tất cả các bài học

4. Tài liệu tham khảo:

Giáo trình Pháp luật – Trường Trung cấp Quốc Tế Phoenix (Lưu hành nội bộ)

5. Ghi chú:

5.1. Đối với giảng viên giảng dạy môn Pháp luật có thể là giáo viên chuyên trách hoặc kiêm nhiệm hoặc giáo viên thỉnh giảng từ các cơ quan Tư pháp, cơ quan bảo vệ pháp luật ở địa phương, trung ương.

5.2. Đối với người học đã tốt nghiệp trình độ trung cấp, học lên cao đẳng, nhà trường căn cứ vào chương trình môn học Pháp luật nói trên để quyết định những nội dung người học không phải học lại.

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun:** Giáo dục thể chất

**Mã mô đun:** MĐ03

**Thời gian của mô đun:** 30 giờ.

(LT: 3 giờ; TH: 24 giờ; KT: 3 giờ)

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- Vị trí:

Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp.

- Tính chất:

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

### II. Mục tiêu mô đun:

- Kiến thức:

+ Trình bày được vị trí, ý nghĩa, tác dụng của Giáo dục thể chất đối với con người nói chung, đối với người học và người lao động nói riêng.

+ Trình bày 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.

- Kỹ năng:

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

+ 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.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

Có thói quen vận động, tập luyện thể dục thể thao, rèn luyện sức khỏe thường xuyên, nâng cao sức khỏe.

### III. Nội dung mô đun:

1. Nội dung tổng quát và phân phối thời gian:

| TT  | Chương/ bài   | Thời gian (giờ) |           |           |          |
|-----|---|-----------------|-----------|-----------|----------|
|     |   | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành | Kiểm tra |
| I   | <b>BÀI MỞ ĐẦU</b>   | 1               | 1         |           |          |
| II  | <b>Chương I: GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG</b>  |                 |           |           |          |
| 1   | Bài 1: Thể dục cơ bản   | 6               | 1         | 5         |          |
| 2   | Bài 2: Điền kinh  | 8               | 1         | 7         |          |
| 3   | Kiểm tra giáo dục thể chất chung  | 1               |           |           | 1        |
| III | <b>Chương II: CHUYÊN ĐỀ THỂ DỤC THỂ THAO TỰ CHỌN (chọn 1 trong các chuyên đề sau)</b> | 14              | 1         | 12        | 1        |

|   |  |           |          |           |          |
|---|--|-----------|----------|-----------|----------|
| 1 | Chuyên đề 1: Môn bơi lội               | 14        | 1        | 12        | 1        |
| 2 | Chuyên đề 2: Môn cầu lông              | 14        | 1        | 12        | 1        |
| 3 | Chuyên đề 3: Môn bóng chuyền           | 14        | 1        | 12        | 1        |
| 4 | Chuyên đề 4: Môn bóng rổ               | 14        | 1        | 12        | 1        |
| 5 | Chuyên đề 5: Môn bóng đá               | 14        | 1        | 12        | 1        |
| 6 | Chuyên đề 6: Môn bóng bàn              | 14        | 1        | 12        | 1        |
| 7 | Chuyên đề 7: Môn thể dục thể thao khác | 14        | 1        | 12        | 1        |
|   | <b>Cộng</b>                            | <b>30</b> | <b>4</b> | <b>24</b> | <b>2</b> |

## 2. Nội dung chi tiết

### BÀI MỞ ĐẦU

#### 1. Mục tiêu

Sau khi học xong bài này, người học đạt được:

Trình bày được vị trí, tính chất, mục tiêu, nội dung chính, phương pháp dạy học và đánh giá môn học.

#### 2. Nội dung

2.1. Vị trí, tính chất môn học

2.2. Mục tiêu của môn học

2.3. Nội dung chính

2.4. Tổ chức dạy học và đánh giá kết quả học tập

### Chương I: GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG

#### Bài 1: THỂ DỤC CƠ BẢN

#### 1. Mục tiêu

Sau khi học xong bài này, người học đạt được:

- Trình bày được tác dụng, kỹ thuật cơ bản đối với bài thể dục tay không liên hoàn;

- Thực hiện được đúng động tác kỹ thuật của bài thể dục tay không liên hoàn.

#### 2. Nội dung

2.1. Giới thiệu về thể dục cơ bản

2.2. Thể dục tay không liên hoàn

2.2.1. Tác dụng của thể dục tay không liên hoàn

2.2.2. Các động tác kỹ thuật

#### Bài 2: ĐIỀN KINH

#### 1. Mục tiêu

Sau khi học xong bài này, người học đạt được:

- Trình bày được tác dụng, kỹ thuật cơ bản và một số nội dung trong Luật Điền kinh như: Chạy cự ly ngắn, chạy cự ly trung bình;

- Thực hiện đúng động tác kỹ thuật và bảo đảm các yêu cầu khác của môn điền kinh được học.

#### 2. Nội dung

2.1. Chạy cự ly ngắn

2.1.1. Tác dụng của chạy cự ly ngắn

2.1.2. Các động tác kỹ thuật

2.1.3. Một số quy định trong Luật Điền kinh về chạy cự ly ngắn

- 2.2. Chạy cự ly trung bình
- 2.2.1. Tác dụng của chạy cự ly trung bình
- 2.2.2. Các động tác kỹ thuật
- 2.2.3. Một số quy định trong Luật Điền kinh về chạy cự ly trung bình

## **Chương II: CHUYÊN ĐỀ THỂ DỤC THỂ THAO TỰ CHỌN**

*(Chọn 1 trong các chuyên đề sau)*

### **Chuyên đề 1: MÔN BƠI LỘI**

#### **1. Mục tiêu**

Sau khi học xong chuyên đề này, người học đạt được:

- Trình bày được tác dụng, kỹ thuật chính và một số quy định trong Luật bơi;
- Thực hiện đúng một số động tác kỹ thuật của môn Bơi lội.

#### **2. Nội dung**

- 2.1. Tác dụng của môn Bơi lội
- 2.2. Các động tác kỹ thuật
  - 2.2.1. Làm quen với nước, phương pháp thở nước và thả nổi
  - 2.2.2. Động tác chân và tay
  - 2.2.3. Phối hợp tay - chân
  - 2.2.4. Phối hợp tay - chân - thở
- 2.3. Một số quy định của Luật bơi

### **Chuyên đề 2: MÔN CẦU LÔNG**

#### **1. Mục tiêu**

Sau khi học xong chuyên đề này, người học đạt được:

- Trình bày được tác dụng, kỹ thuật chính và một số quy định trong Luật Cầu lông;
- Thực hiện đúng một số động tác kỹ thuật của môn Cầu lông.

#### **2. Nội dung**

- 2.1. Tác dụng của môn Cầu lông
- 2.2. Các động tác kỹ thuật
  - 2.2.1. Tư thế cơ bản và cách cầm vợt
  - 2.2.2. Các bước di chuyển (phải trái, trước, sau, chéo), bước đơn, kép, đệm
  - 2.2.3. Kỹ thuật đánh cầu phải, trái cao tay
  - 2.2.4. Kỹ thuật đánh cầu phải, trái thấp tay
  - 2.2.5. Kỹ thuật đánh cầu sát lưới và bỏ nhỏ
  - 2.2.6. Kỹ thuật phát cầu (thấp gần, cao sâu)
- 2.3. Một số quy định của Luật Cầu lông

### **Chuyên đề 3: MÔN BÓNG CHUYỀN**

#### **1. Mục tiêu**

Sau khi học xong chuyên đề này, người học đạt được:

- Trình bày được tác dụng, kỹ thuật chính và một số quy định trong Luật Bóng chuyền;
- Thực hiện đúng một số động tác kỹ thuật của môn Bóng chuyền.

#### **2. Nội dung**

- 2.1. Tác dụng của môn Bóng chuyền
- 2.2. Các động tác kỹ thuật
  - 2.2.1. Tư thế cơ bản, các bước di chuyển
  - 2.2.2. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay cơ bản (chuyên bước 2)
  - 2.2.3. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay cơ bản (chuyên bước 1)

2.2.4. Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt

2.2.5. Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

2.3. Một số quy định của Luật Bóng chuyền

### **Chuyên đề 4: MÔN BÓNG RỔ**

#### **1. Mục tiêu**

Sau khi học xong chuyên đề này, người học đạt được:

- Trình bày được tác dụng, kỹ thuật chính và một số quy định trong Luật Bóng rổ;

- Thực hiện đúng một số động tác kỹ thuật của môn Bóng rổ.

#### **2. Nội dung**

2.1. Tác dụng của môn Bóng rổ

2.2. Các động tác kỹ thuật

2.2.1. Cách cầm bóng và tư thế chuẩn bị và di chuyển

2.2.2. Kỹ thuật dẫn bóng

2.2.3. Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực

2.2.4. Kỹ thuật ném rổ bằng một tay trên vai

2.2.5. Kỹ thuật hai bước ném rổ

2.3. Một số quy định của Luật Bóng rổ

### **Chuyên đề 5: MÔN BÓNG ĐÁ**

#### **1. Mục tiêu**

Sau khi học xong chuyên đề này, người học đạt được:

- Trình bày được tác dụng, kỹ thuật chính và một số quy định trong Luật Bóng đá;

- Thực hiện đúng một số động tác kỹ thuật của môn Bóng đá.

#### **2. Nội dung**

2.1. Tác dụng của môn Bóng đá

2.2. Các động tác kỹ thuật

2.2.1. Kỹ thuật di chuyển

2.2.2. Kỹ thuật dẫn bóng

2.2.3. Kỹ thuật giữ/ khống chế bóng

2.2.4. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân

2.2.5. Kỹ thuật đá biên hoặc ném biên

2.3. Một số quy định của Luật Bóng đá

### **Chuyên đề 6: MÔN BÓNG BÀN**

#### **1. Mục tiêu**

Sau khi học xong chuyên đề này, người học đạt được:

- Trình bày được tác dụng, kỹ thuật chính và một số quy định trong Luật Bóng bàn;

- Thực hiện đúng một số động tác kỹ thuật của môn Bóng bàn.

#### **2. Nội dung**

2.1. Tác dụng của môn Bóng bàn

2.2. Các động tác kỹ thuật

2.2.1. Cách cầm vợt và tư thế chuẩn bị và di chuyển

2.2.2. Kỹ thuật giao bóng, đỡ giao bóng thuận tay và trái tay

2.2.3. Kỹ thuật lúp bóng thuận tay và trái tay

2.2.4. Kỹ thuật gò bóng thuận và trái tay

2.3. Một số quy định của Luật Bóng bàn

## **Chuyên đề 7: MÔN THỂ DỤC THỂ THAO KHÁC**

Căn cứ vào điều kiện thực tế và nhu cầu của người học, Hiệu trưởng nhà trường có thể xem xét, quyết định xây dựng và thực hiện các chuyên đề thể dục thể thao tự chọn khác như: Võ thuật, đẩy tạ, tennis, đá cầu...bảo đảm yêu cầu về mục tiêu, nội dung và thời lượng của chuyên đề thể dục thể thao.

### **IV. Điều kiện thực hiện mô đun**

1. Điều kiện chung: Nhà tập luyện/ thi đấu đa năng; video/clip, tranh ảnh, máy chiếu, loa, đài, còi, cờ lệnh, đồng hồ bấm giờ; bàn, ghế; quần áo tập luyện, dụng cụ y tế.

2. Trang thiết bị

2.1. Đối với giáo dục thể chất chung

- Thể dục cơ bản: Sân tập, còi, tranh động tác, thảm tập; dụng cụ tập như gậy, bóng, hoa; nhạc tập và các thiết bị khác.

- Điền kinh:

Chạy cự ly ngắn và trung bình: Sân chạy, dụng cụ phát lệnh, bàn đạp xuất phát và các thiết bị khác;

2.2. Đối với chuyên đề thể dục thể thao tự chọn:

- Môn bơi lội: Hồ bơi, phao bơi, nón bơi, kính bơi và các thiết bị khác;

- Môn cầu lông: Sân cầu lông, bộ trụ; lưới, vợt, quả cầu lông, bảng lật tỷ số và các thiết bị khác;

- Môn bóng chuyền: Sân bóng chuyền; trụ, lưới, bóng chuyền; bảng lật tỷ số, sa bàn chiến thuật và các thiết bị khác;

- Môn bóng rổ: Sân bóng rổ, trụ bóng rổ; bảng lật tỷ số, sa bàn chiến thuật và các thiết bị khác;

- Môn bóng đá: Sân bóng đá, khung thành, bóng đá, thẻ phạt, bảng lật tỷ số, sa bàn chiến thuật và các thiết bị khác;

- Môn bóng bàn: Phòng tập; bàn, vợt, bóng, bảng lật tỷ số và các thiết bị khác.

3. Các điều kiện khác

Khuyến khích các cơ sở giáo dục nghề nghiệp, cơ sở giáo dục đại học có đăng ký hoạt động giáo dục nghề nghiệp đầu tư phòng học và các điều kiện khác để có thể tổ chức giảng dạy môn học hoặc một số nội dung của môn học theo hình thức trực tuyến.

### **IV. Điều kiện thực hiện mô đun:**

1. Trang thiết bị máy móc: Máy chiếu, đầu đĩa, tivi.

2. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu: Bóng chuyền, cầu lông, lưới, vợt, đĩa hình.

3. Các điều kiện khác: sân bãi tập thể dục, thể thao.

### **V. Nội dung và phương pháp, đánh giá:**

1. Nội dung:

- Kiến thức:

+ Trình bày vị trí, ý nghĩa, tác dụng của Giáo dục thể chất đối với con người nói chung, đối với người học và người lao động nói riêng.

+ Trình bày một số kiến thức cơ bản và phương pháp tập luyện của các số 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.

- *Kỹ năng:*

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

+ 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.

- *Năng lực tự chủ và trách nhiệm:*

Có thói quen vận động, tập luyện thể dục thể thao, rèn luyện sức khỏe thường xuyên, nâng cao sức khỏe.

2. Phương pháp: Được đánh giá bằng phương pháp kiểm tra thực hành.

## **VI. Hướng dẫn thực hiện mô đun:**

1. Phạm vi áp dụng môn học:

Chương trình môn học dùng trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp các ngành.

2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học:

- Đối với người dạy:

+ Sử dụng phương pháp dạy học tích cực, các thiết bị, phương tiện dạy học làm trực quan, sinh động cho bài giảng, gắn liền với thực tế.

+ Hướng dẫn thực hành các bài học, bài tập.

+ Giám sát, chỉnh sửa, uốn nắn các động tác tư thế cho người học.

- Đối với người học: nghiêm túc, tích cực học tập, thực hiện động tác thực hành và tự thực hành theo hướng dẫn của người dạy.

3. Những trọng tâm cần chú ý:

- Tất cả các bài học

4. Ghi chú:

4.1. Nội dung chương trình môn học cần được tiến hành liên tục và phân bố đều trong các kỳ của năm học. 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/1 giáo viên, giảng viên.

4.2. Đối với người học đã tốt nghiệp trình độ trung cấp học lên cao đẳng, 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 không phải học lại.

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun:** Giáo dục Quốc phòng – An ninh

**Mã mô đun:** MH04

**Thời gian mô đun:** 45 giờ; ( *Lý thuyết:* 28 giờ; *Thực hành:* 13 giờ; *kiểm tra:* 04 giờ)

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- Giáo dục quốc phòng và an ninh là một bộ phận của nền giáo dục quốc dân, là môn học chính khoá, thuộc nhóm các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp.

- Giáo dục quốc phòng và an ninh nhằm nâng cao dân trí quốc phòng, góp phần xây dựng nền quốc phòng toàn dân, an ninh nhân dân.

### II. Mục tiêu mô đun:

- *Kiến thức:*

Trình bày được nội dung cơ bản về: Phòng, chống chiến lược "Diễn biến hòa bình", bạo loạn lật đổ của các thế lực thù địch đối với Việt Nam; xây dựng lực lượng dân quân tự vệ, lực lượng dự bị động viên và động viên công nghiệp phục vụ quốc phòng; xây dựng và bảo vệ chủ quyền lãnh thổ, biên giới quốc gia; vấn đề cơ bản về dân tộc, tôn giáo, về bảo vệ an ninh quốc gia.

- *Kỹ năng:*

Thực hiện được đội ngũ đơn vị (tiểu đội, trung đội); các kỹ năng cơ bản của kỹ thuật bắn súng tiểu liên AK, súng trường CKC.

- *Năng lực tự chủ và trách nhiệm:*

Sẵn sàng thực hiện nghĩa vụ bảo vệ Tổ quốc.

### III. Nội dung mô đun:

1. *Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:*

| STT | Tên bài   | Thời gian (giờ) |           |                         |          |
|-----|---|-----------------|-----------|-------------------------|----------|
|     |   | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/<br>thảo luận | Kiểm tra |
| 1   | Bài 1: Nhập môn Giáo dục quốc phòng và an ninh  | 2               | 2         |                         |          |
| 2   | Bài 2: Phòng chống chiến lược "Diễn biến hòa bình", bạo loạn lật đổ của các thế lực thù địch đối với Việt Nam | 4               | 3         | 1                       |          |
| 3   | Bài 3: Xây dựng lực lượng dân quân tự vệ, lực lượng dự bị động viên   | 4               | 3         | 1                       |          |
| 4   | Bài 4: Xây dựng và bảo vệ chủ quyền lãnh thổ, biên giới quốc gia  | 4               | 3         | 1                       |          |

| STT | Tên bài  | Thời gian (giờ) |           |                      |          |
|-----|--|-----------------|-----------|----------------------|----------|
|     |  | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/ thảo luận | Kiểm tra |
| 5   | Bài 5: Một số vấn đề cơ bản về dân tộc và tôn giáo                         | 4               | 3         | 1                    |          |
| 6   | Bài 6: Những vấn đề cơ bản về phòng chống tội phạm và tệ nạn xã hội        | 4               | 3         | 1                    |          |
| 7   | Kiểm tra   | 1               |           |                      | 1        |
| 8   | Bài 7: Đội ngũ đơn vị  | 4               | 1         | 3                    |          |
| 9   | Bài 8: Giới thiệu và hướng dẫn kỹ thuật sử dụng một số loại vũ khí bộ binh | 10              | 2         | 8                    |          |
| 10  | Bài 9: Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương                                   | 6               | 1         | 5                    |          |
| 11  | Kiểm tra   | 2               |           |                      | 2        |
|     | <b>CỘNG</b>  | <b>45</b>       | <b>21</b> | <b>21</b>            | <b>3</b> |

## 2. Nội dung chi tiết

### Bài 1:

#### NHẬP MÔN GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG VÀ AN NINH

##### 1. Mục tiêu

Sau khi học xong bài học, người học đạt được:

- Trình bày được vị trí, tính chất, mục tiêu, nội dung chính, điều kiện thực hiện, yêu cầu về kiểm tra đánh giá môn học; các yêu cầu tối thiểu về lễ tiết tác phong quân nhân cho người học môn học Giáo dục quốc phòng và an ninh;
- Nâng cao ý thức, trách nhiệm của người học trong học tập môn học, nhận thức được tầm quan trọng của công tác quốc phòng và an ninh, bảo vệ Tổ quốc Việt Nam xã hội chủ nghĩa.

##### 2. Nội dung

- 2.1. Vị trí, tính chất, mục tiêu của môn học
- 2.2. Các nội dung chính
- 2.3. Một số yêu cầu cơ bản về lễ tiết tác phong quân nhân cho người học
- 2.4. Điều kiện thực hiện môn học
- 2.5. Tổ chức dạy, học và đánh giá kết quả học tập

### Bài 2:

#### PHÒNG CHỐNG CHIẾN LƯỢC “DIỄN BIẾN HÒA BÌNH”, BẠO LOẠN LẬT ĐỔ CỦA CÁC THẾ LỰC THÙ ĐỊCH ĐỐI VỚI VIỆT NAM

##### 1. Mục tiêu

Sau khi học xong bài học, người học đạt được:

- Trình bày được những nội dung cơ bản về chiến lược “Diễn biến hoà bình”, bạo loạn lật đổ của các thế lực thù địch đối với các nước xã hội chủ nghĩa và Việt Nam;
- Nhận biết được một số biểu hiện, hoạt động về “Diễn biến hoà bình”, bạo loạn lật đổ của các thế lực thù địch đối với Việt Nam hiện nay.

## **2. Nội dung**

2.1. Chiến lược “Diễn biến hoà bình”, bạo loạn lật đổ của các thế lực thù địch chống phá chủ nghĩa xã hội

2.1.1. Khái niệm chiến lược "Diễn biến hoà bình"

2.1.2. Khái niệm bạo loạn lật đổ

2.2. Chiến lược “Diễn biến hoà bình”, bạo loạn lật đổ của các thế lực thù địch đối với Việt Nam

2.2.1. Âm mưu, thủ đoạn của chiến lược "Diễn biến hoà bình" đối với Việt Nam

2.2.2. Bạo loạn lật đổ của các thế lực thù địch chống phá Việt Nam

2.3. Quan điểm và phương châm của Đảng, Nhà nước về phòng chống chiến lược “Diễn biến hoà bình”, bạo loạn lật đổ

2.3.1. Quan điểm chỉ đạo

2.3.2. Phương châm tiến hành

2.4. Những giải pháp phòng chống chiến lược “Diễn biến hoà bình”, bạo loạn lật đổ ở Việt Nam hiện nay

2.4.1. Nâng cao nhận thức về âm mưu, thủ đoạn của các thế lực thù địch, nắm chắc mọi diễn biến không để bị động và bất ngờ

2.4.2. Đẩy lùi tệ quan liêu, tham nhũng, tiêu cực trong xã hội, giữ vững định hướng xã hội chủ nghĩa trên các lĩnh vực, chống nguy cơ tụt hậu về kinh tế

2.4.3. Xây dựng ý thức bảo vệ Tổ quốc cho toàn dân

2.4.4. Xây dựng cơ sở chính trị - xã hội vững mạnh về mọi mặt

2.4.5. Chăm lo xây dựng lực lượng vũ trang ở địa phương vững mạnh

2.4.6. Xây dựng, luyện tập các phương án, các tình huống chống "Diễn biến hoà bình", bạo loạn lật đổ của địch

2.4.7. Đẩy mạnh sự nghiệp công nghiệp hoá, hiện đại hoá đất nước và chăm lo nâng cao đời sống vật chất, tinh thần cho nhân dân lao động

2.5. Thảo luận

### **Bài 3:**

## **XÂY DỰNG LỰC LƯỢNG DÂN QUÂN TỰ VỆ, LỰC LƯỢNG DỰ BỊ ĐỘNG VIÊN**

### **1. Mục tiêu**

Sau khi học xong bài học, người học đạt được:

- Trình bày được những kiến thức cơ bản về xây dựng lực lượng dân quân tự vệ, dự bị động viên;
- Phân biệt được trách nhiệm của tổ chức và cá nhân trong việc tham gia xây dựng lực lượng dân quân tự vệ, dự bị động viên.

### **2. Nội dung**

2.1. Xây dựng lực lượng dân quân tự vệ

2.1.1. Khái niệm, vị trí vai trò và nhiệm vụ của lực lượng dân quân tự vệ

2.1.2. Nội dung xây dựng lực lượng dân quân tự vệ

2.1.3. Một số biện pháp xây dựng lực lượng dân quân tự vệ trong giai đoạn hiện nay

2.2. Xây dựng lực lượng dự bị động viên

- 2.2.1. Khái niệm, vị trí, vai trò xây dựng lực lượng dự bị động viên
- 2.2.2. Những quan điểm, nguyên tắc xây dựng lực lượng dự bị động viên
- 2.2.3. Nội dung xây dựng lực lượng dự bị động viên
- 2.2.4. Một số biện pháp xây dựng lực lượng dự bị động viên trong giai đoạn hiện nay
- 2.3. Thảo luận

#### **Bài 4:**

### **XÂY DỰNG VÀ BẢO VỆ CHỦ QUYỀN LÃNH THỔ, BIÊN GIỚI QUỐC GIA**

#### **1. Mục tiêu**

Sau khi học xong bài học, người học đạt được:

- Trình bày được những kiến thức cơ bản về chủ quyền lãnh thổ, biển đảo và biên giới quốc gia, quan điểm của Đảng, Nhà nước về xây dựng và bảo vệ chủ quyền lãnh thổ, biển đảo và biên giới quốc gia;
- Phân biệt được trách nhiệm của tổ chức và cá nhân trong việc xây dựng và bảo vệ chủ quyền lãnh thổ, biển đảo và biên giới quốc gia.

#### **2. Nội dung**

- 2.1. Xây dựng và bảo vệ chủ quyền lãnh thổ, biên giới quốc gia
  - 2.1.1. Chủ quyền lãnh thổ quốc gia
  - 2.1.2. Chủ quyền biên giới quốc gia
- 2.2. Quan điểm của Đảng, Nhà nước về xây dựng và bảo vệ chủ quyền lãnh thổ, biển đảo và biên giới quốc gia
- 2.3. Một số giải pháp cơ bản của Đảng, Nhà nước về xây dựng và bảo vệ chủ quyền lãnh thổ, biển đảo và biên giới quốc gia
- 2.4. Trách nhiệm của tổ chức và cá nhân trong việc bảo vệ chủ quyền lãnh thổ, biển đảo và biên giới quốc gia
- 2.5. Thảo luận

#### **Bài 5:**

### **MỘT SỐ VẤN ĐỀ CƠ BẢN VỀ DÂN TỘC VÀ TÔN GIÁO**

#### **1. Mục tiêu**

Sau khi học xong bài học, người học đạt được:

- Trình bày được những nội dung chính về dân tộc, tôn giáo; vấn đề dân tộc, tôn giáo theo quan điểm của chủ nghĩa Mác - Lênin, tư tưởng Hồ Chí Minh; quan điểm, chính sách của Đảng và Nhà nước hiện nay;
- Xác định rõ quan điểm, chính sách của Đảng và Nhà nước về vấn đề dân tộc, tôn giáo ở Việt Nam hiện nay.

#### **2. Nội dung**

- 2.1. Một số vấn đề cơ bản về dân tộc
  - 2.1.1. Một số vấn đề chung về dân tộc
  - 2.1.2. Đặc điểm các dân tộc ở Việt Nam
- 2.2. Một số vấn đề cơ bản về tôn giáo
  - 2.2.1. Một số vấn đề chung về tôn giáo
  - 2.2.2. Tình hình tôn giáo ở Việt Nam
- 2.3. Quan điểm, chính sách của Đảng và Nhà nước về vấn đề dân tộc, tôn giáo ở Việt Nam
  - 2.3.1. Quan điểm, chính sách về dân tộc của Đảng và Nhà nước

- 2.3.2. Quan điểm, chính sách về tôn giáo của Đảng và Nhà nước
- 2.3.3. Một số giải pháp nâng cao nhận thức xây dựng khối đại đoàn kết toàn dân tộc
- 2.4. Thảo luận

### **Bài 6:**

## **NHỮNG VẤN ĐỀ CƠ BẢN VỀ PHÒNG CHỐNG TỘI PHẠM VÀ TỆ NẠN XÃ HỘI**

### **1. Mục tiêu**

Sau khi học xong bài học, người học đạt được:

- Trình bày được những nội dung cơ bản về công tác phòng chống tội phạm và tệ nạn xã hội;
- Xác định được trách nhiệm của tổ chức và cá nhân trong công tác phòng chống tội phạm và tệ nạn xã hội hiện nay.

### **2. Nội dung**

2.1. Những vấn đề cơ bản về phòng chống tội phạm

2.1.1. Khái niệm tội phạm và phòng chống tội phạm

2.1.2. Nội dung nhiệm vụ hoạt động phòng chống tội phạm

2.1.3. Chủ thể và nguyên tắc tổ chức hoạt động phòng chống tội phạm

2.1.4. Phòng chống tội phạm trong nhà trường

2.2. Công tác phòng chống tệ nạn xã hội

2.2.1. Khái niệm, mục đích công tác phòng chống tệ nạn xã hội và đặc điểm đối tượng hoạt động tệ nạn xã hội

2.2.2. Chủ trương, quan điểm và các quy định của pháp luật về phòng chống tệ nạn xã hội

2.2.3. Trách nhiệm của tổ chức và cá nhân trong phòng chống tệ nạn xã hội

2.3. Thảo luận

### **Bài 7:**

## **ĐỘI NGŨ ĐƠN VỊ**

### **1. Mục tiêu**

Sau khi học xong bài học, người học đạt được:

- Trình bày được một số nội dung cơ bản về đội ngũ đơn vị cấp tiểu đội, trung đội;
- Thực hiện đúng các động tác trong đội ngũ đơn vị cấp tiểu đội, trung đội.

### **2. Nội dung**

2.1. Đội hình tiểu đội

2.1.1. Đội hình tiểu đội một hàng ngang

2.1.2. Đội hình tiểu đội hai hàng ngang

2.1.3. Đội hình tiểu đội một hàng dọc

2.1.4. Đội hình tiểu đội hai hàng dọc

2.2. Đội hình trung đội

2.2.1. Đội hình trung đội một hàng ngang

2.2.2. Đội hình trung đội hai hàng ngang

2.2.3. Đội hình trung đội ba hàng ngang

2.2.4. Đội hình trung đội một hàng dọc

2.2.5. Đội hình trung đội hai hàng dọc

2.2.6. Đội hình trung đội ba hàng dọc

2.3. Đổi hướng đội hình

- 2.3.1. Đối hướng đội hình khi đứng tại chỗ
- 2.3.2. Đối hướng đội hình trong khi đi
- 2.4. Thực hành

### **Bài 8:**

## **GIỚI THIỆU VÀ HƯỚNG DẪN KỸ THUẬT SỬ DỤNG MỘT SỐ LOẠI VŨ KHÍ BỘ BINH**

### **1. Mục tiêu**

Sau khi học xong bài học, người học đạt được:

- Trình bày được tác dụng, tính năng chiến đấu, cấu tạo, chuyển động của một số loại vũ khí bộ binh;
- Thực hiện đúng động tác tháo lắp súng bộ binh và kỹ thuật sử dụng một số loại vũ khí bộ binh;
- Có ý thức giữ gìn, bảo quản và sử dụng vũ khí bộ binh trong tập luyện và chiến đấu.

### **2. Nội dung**

2.1. Giới thiệu một số loại vũ khí bộ binh

2.1.1. Súng trường CKC

2.1.2. Súng tiểu liên AK

2.2. Hướng dẫn kỹ thuật sử dụng một số loại vũ khí bộ binh

2.2.1. Kỹ thuật tháo và lắp súng tiểu liên AK và súng trường CKC

2.2.2. Kỹ thuật bắn súng tiểu liên AK và súng trường CKC

2.3. Thực hành

### **Bài 9:**

## **KỸ THUẬT CẤP CỨU VÀ CHUYỂN THƯƠNG**

### **1. Mục tiêu**

Sau khi học xong bài học, người học đạt được:

- Trình bày được một số nội dung cơ bản về kỹ thuật cấp cứu, chuyển thương;
- Thực hiện đúng các bước cấp cứu, chuyển thương.

### **2. Nội dung**

2.1. Chăm máu tạm thời

2.1.1. Mục đích

2.1.2. Nguyên tắc chăm máu tạm thời

2.1.3. Phân biệt các loại chảy máu

2.1.4. Các biện pháp chăm máu tạm thời

2.2. Cố định tạm thời xương gãy

2.2.1. Mục đích

2.2.2. Nguyên tắc cố định tạm thời xương gãy

2.2.3. Kỹ thuật cố định tạm thời xương gãy

2.3. Hô hấp nhân tạo

2.3.1. Nguyên nhân gây ngạt thở

2.3.2. Kỹ thuật cấp cứu ban đầu

2.3.3. Tiến triển của việc cấp cứu ngạt thở

2.4. Kỹ thuật chuyển thương

2.4.1. Mang vác bằng tay

2.4.2. Chuyển nạn nhân bằng cáng

2.5. Thực hành

## **IV. Điều kiện thực hiện mô đun**

### **1. Địa điểm học tập**

Phòng học, thao trường, bãi tập và các địa điểm khác đáp ứng điều kiện thực hiện môn học.

### **2. Trang thiết bị**

#### **2.1. Tài liệu:**

Giáo trình Giáo dục quốc phòng và an ninh bậc trung cấp và các tài liệu tham khảo khác do Hiệu trưởng nhà trường quyết định theo quy định của pháp luật.

#### **2.2. Tranh, phim ảnh:**

- Sơ đồ tổ chức Quân đội và Công an;
- Kỹ thuật băng bó cấp cứu, chuyên thương;
- Súng tiểu liên AK, súng trường CKC;
- Các tư thế, động tác bắn súng AK, CKC;
- Phim ảnh về giáo dục quốc phòng và an ninh.

#### **2.3. Mô hình vũ khí:**

- Mô hình súng AK-47, CKC;
- Mô hình súng tiểu liên AK-47, CKC luyện tập.

#### **2.4. Máy bắn tập:**

- Máy bắn MBT-03;
- Thiết bị tạo tiếng nổ và lực giật cho máy bắn tập MBT-03 THANG-12;
- Thiết bị theo dõi đường ngắm RDS-07.

#### **2.5. Thiết bị khác:**

- Bao đạn;
- Bộ bia (khung + mặt bia số 4);
- Giá đặt bia đa năng;
- Kính kiểm tra đường ngắm;
- Đồng tiền di động;
- Mô hình đường đạn trong không khí;
- Hộp dụng cụ huấn luyện;
- Thiết bị tạo tiếng súng và tiếng nổ giả;
- Dụng cụ băng bó cấp cứu thương;
- Cáng cứu thương;
- Giá súng và bàn thao tác;
- Tủ đựng súng và thiết bị.

#### **2.6. Trang phục:**

- Trang phục giáo viên và cán bộ quản lý giáo dục quốc phòng và an ninh
- + Trang phục mùa hè;
- + Trang phục dã chiến;
- + Mũ Kêpi;
- + Mũ cứng;
- + Mũ mềm;
- + Thất lưng;
- + Giày da;
- + Tất sợi;
- + Sao mũ Kêpi giáo dục quốc phòng và an ninh;
- + Sao mũ cứng giáo dục quốc phòng và an ninh;

- + Sao mũ mềm giáo dục quốc phòng và an ninh;
- + Nền cấp hiệu giáo dục quốc phòng và an ninh;
- + Nền phù hiệu giáo dục quốc phòng và an ninh;
- + Biển tên;
- + Cà vạt.
- Trang phục học sinh giáo dục quốc phòng và an ninh
- + Trang phục hè;
- + Mũ cứng;
- + Mũ mềm;
- + Giày vải;
- + Tất sợi;
- + Sao mũ cứng giáo dục quốc phòng và an ninh;
- + Thất lưng;
- + Sao mũ mềm giáo dục quốc phòng và an ninh.

### **Ôn tập và kiểm tra (04 giờ)**

#### **IV. Điều kiện thực hiện mô đun**

##### **1. Lớp học/phòng thực hành**

- Phần lý thuyết được giảng dạy trên lớp học.
- Phần thực hành được giảng dạy tại bãi tập, thao trường đảm bảo theo quy định.

##### **2. Trang thiết bị, máy móc:**

- Máy tính, phong chiếu, projector.
- Mô hình vũ khí:
  - + Súng AK-47, CKC;
  - + Lựu đạn tập.
- Máy bắn tập:
  - + Máy bắn MBT-03;
  - + Máy bắn điện tử;
  - + Thiết bị theo dõi đường ngắm.
- Thiết bị khác:
  - + Bao đạn, túi đựng lựu đạn;
  - + Bộ bia (khung + mặt bia số 4);
  - + Bao cát ứng dụng;
  - + Giá đặt bia đa năng;
  - + Kính kiểm tra ngắm;
  - + Đồng tiền di động;
  - + Mô hình đường đạn trong không khí;
  - + Hộp dụng cụ huấn luyện;

- + Dụng cụ băng bó cứu thương;
  - + Cáng cứu thương;
  - + Thiết bị hỗ trợ huấn luyện kỹ, chiến thuật bộ binh;
  - + Tủ đựng súng và thiết bị, giá súng và bàn thao tác.
3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu
- Tài liệu:
    - + Giáo trình giáo dục quốc phòng và an ninh trình độ trung cấp nghề;
    - + Đĩa hình huấn luyện.
  - Tranh in:
    - + Súng tiểu liên AK;
    - + Súng trường CKC;
    - + Các tư thế, động tác bắn súng AK, CKC;
    - + Cấu tạo và động tác sử dụng lựu đạn;
    - + Các động tác vận động trong chiến đấu.

## **V. Nội dung và phương pháp đánh giá**

### **1. Nội dung:**

- Xây dựng nền quốc phòng toàn dân, an ninh nhân dân; phòng chống bão lụt, động đất sóng thần, thảm họa thiên tai;
- Phòng, chống chiến lược "Diễn biến hòa bình", bạo loạn lật đổ của các thế lực thù địch đối với Việt Nam;
- Xây dựng lực lượng dân quân tự vệ, lực lượng dự bị động viên và động viên công nghiệp phục vụ quốc phòng;
- Xây dựng và bảo vệ chủ quyền lãnh thổ, biên giới quốc gia; những vấn đề cơ bản về bảo vệ an ninh quốc gia; xây dựng phong trào toàn dân bảo vệ an ninh Tổ quốc;
- Đội ngũ đơn vị (tiểu đội, trung đội);
- Kỹ thuật bắn súng tiểu liên AK, súng trường CKC; kỹ thuật sử dụng lựu đạn.

2. Phương pháp: Được đánh giá bằng phương pháp kiểm tra tự luận, trắc nghiệm, thực hành.

## **VI. Hướng dẫn sử dụng mô đun**

### **1. Phạm vi áp dụng chương trình mô đun:**

- Môn học được sử dụng trong giảng dạy cho trình độ trung cấp nghề, đối tượng là học sinh tốt nghiệp trung học phổ thông.
- Với học sinh là bộ đội xuất ngũ có thể miễn học các bài: QA06.

### **2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập mô đun:**

- Khi giảng dạy nên sử dụng các hình ảnh trực quan, máy tính, máy chiếu để mô tả một cách tỉ mỉ, chính xác các kiến thức môn học;
- Sử dụng các thiết bị của môn học;

- Khi hướng dẫn thực hành cần sử dụng các mô hình thật, giáo viên phải bám sát hỗ trợ người học kỹ năng, uốn nắn các thao tác cơ bản.

### 3. Tài liệu tham khảo:

- [1]. Bộ Giáo dục đào tạo, Cục Giáo dục quốc phòng, “*Giáo trình giáo dục quốc phòng*” tập I,II,III, Nxb QĐND, Hà Nội 2005.
- [2]. “*Diễn biến hoà bình*” và *cuộc đấu tranh chống “Diễn biến hoà bình” ở Việt Nam*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà nội, 2005.
- [3]. *Hỏi và đáp “Diễn biến hoà bình và đấu tranh chống diễn biến hoà bình”*, Nxb Quân đội nhân dân, Hà nội, 2005.
- [4]. Quốc hội nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam, *Luật dân quân tự vệ*, 2009.
- [5]. Nghị định 116/2006/CP về động viên Quốc phòng.
- [7]. Quốc hội nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam, *Luật Biên giới quốc gia*, Nxb Chính trị quốc gia,, Hà Nội, 2004.
- [8]. Quốc hội nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam, *Luật nghĩa vụ quân sự*, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội, 2005.
- [9]. Quốc hội nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam, *Hiến pháp Việt Nam năm 2013*, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội, 2013.
- [10]. Quốc hội nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam, *Luật Quốc phòng*, Nxb Lao động - xã hội, Hà Nội, 2006.
- [12]. Sách dạy bắn súng tiểu liên AK, Cục quân huấn, BTTM, năm 1997.

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

Tên mô đun: Ngoại ngữ 1 (Tiếng anh cơ sở)

Mã mô đun: MH05

Thời gian của mô đun: 90 giờ. (LT: 30 giờ; BT: 56 giờ; KT: 04 giờ)

### I. Vị trí, tính chất

- Vị trí:

Ngoại ngữ 1 (Tiếng anh cơ sở) là môn học bắt buộc nằm trong khối kiến thức các môn học chung.

- Tính chất:

Môn học được bố trí giảng dạy đồng thời cùng với các môn học chung khác trong chương trình đào tạo nhằm trang bị kiến thức toàn diện cho người học.

### III. Mục tiêu mô đun:

- Kiến thức

Nắm được các cấu trúc, thuật ngữ đơn giản, từ vựng của tiếng Anh cơ sở, tiếng anh chuyên ngành.

- Kỹ năng

Vận dụng 4 kỹ năng nghe, nói, đọc, viết trong quá trình làm việc thực tế.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

ý thức được thuận lợi và khó khăn của bản thân trong quá trình tiếp cận môn học để tìm ra phương pháp học thích hợp.

### III. Nội dung mô đun:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân phối thời gian:

##### 1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian

| Số TT | Tên đơn vị bài học                                    | Tổng số | Thời gian (giờ) |                               |          |
|-------|---|---------|-----------------|-------------------------------|----------|
|       |   |         | Lý thuyết       | Thực hành, thảo luận, bài tập | Kiểm tra |
| 1     | Bài 1: Gia đình và bạn bè (Family and friends)        | 9       | 3               | 6                             |          |
| 2     | Bài 2: Thời gian rảnh rỗi (Leisure time)              | 9       | 3               | 6                             |          |
| 3     | Bài 3: Địa điểm (Places)                              | 9       | 3               | 6                             |          |
| 4     | Bài 4: Các loại thực phẩm và đồ uống (Food and drink) | 9       | 3               | 6                             |          |
| 5     | Ôn tập và kiểm tra (Consolidation & test)             | 9       | 3               | 4                             | 2        |
| 6     | Bài 5: Các sự kiện đặc biệt (Special occasions)       | 9       | 3               | 6                             |          |
| 7     | Bài 6: Kỳ nghỉ (Vacation)                             | 9       | 3               | 6                             |          |
| 8     | Bài 7: Các hoạt động hàng ngày (Activities)           | 9       | 3               | 6                             |          |

|    |   |           |           |           |          |
|----|---|-----------|-----------|-----------|----------|
| 9  | Bài 8: Sở thích (Hobbies and interests)   | 9         | 3         | 6         |          |
| 10 | Ôn tập và kiểm tra (Consolidation & test) | 9         | 3         | 4         | 2        |
|    | <b>Tổng cộng</b>                          | <b>90</b> | <b>30</b> | <b>56</b> | <b>4</b> |

## 2. Nội dung chi tiết như sau:

### Bài 1. GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ (FAMILY AND FRIENDS)

#### 1. Mục tiêu

- Nhận biết các động từ thông dụng và từ vựng về gia đình;
- Nhận biết và sử dụng được thì hiện tại đơn, tính từ sở hữu, đại từ và đại từ chỉ định;

- Nghe và trả lời câu hỏi về đề tài gia đình;

- Nói về bản thân và gia đình;

- Đọc hiểu bài đọc và trả lời câu hỏi về gia đình;

- Viết đoạn văn giới thiệu bản thân.

#### 2. Nội dung

##### 2.1. Từ vựng (Vocabulary)

- 2.1.1. Gia đình;

- 2.1.2. Nghề nghiệp;

- 2.1.3. Các động từ thông dụng và các hoạt động.

##### 2.2. Ngữ pháp (Grammar)

- 2.2.1. Động từ "to be";

- 2.2.2. Tính từ sở hữu;

- 2.2.3. Đại từ và đại từ chỉ định;

- 2.2.4. Thì hiện tại đơn.

##### 2.3. Kỹ năng nghe (Listening)

- 2.3.1. Nghe và trả lời câu hỏi về thông tin cá nhân và gia đình;

- 2.3.2. Bài tập True/False.

##### 2.4. Kỹ năng nói (Speaking)

- 2.4.1. Giới thiệu bản thân và gia đình;

- 2.4.2. Hỏi và trả lời.

##### 2.5. Kỹ năng đọc (Reading)

- 2.5.1. Bài đọc: My friend Minh;

- 2.5.2. Bài tập trắc nghiệm;

- 2.5.3. Bài tập True/False.

##### 2.6. Kỹ năng viết (Writing)

- Viết đoạn văn giới thiệu bản thân (tối thiểu 50 từ).

### Bài 2. THỜI GIAN RẢNH RỖI (LEISURE TIME)

#### 1. Mục tiêu

- Nhận biết và đặt ví dụ với các trạng từ chỉ tần suất (Adverbs of frequency), động từ khiếm khuyết can/can't và câu hỏi với How often...?;

- Sử dụng các từ vựng về sở thích, thể thao và hoạt động lúc rảnh rỗi;

- Nghe các cá nhân giới thiệu sở thích và trả lời câu hỏi;

- Trình bày về sở thích và các hoạt động trong thời gian rảnh rỗi;

- Đọc hiểu bài đọc và trả lời câu hỏi về sở thích trong thời gian rảnh rỗi;

- Viết về các hoạt động yêu thích trong thời gian rảnh rỗi.

## **2. Nội dung**

### **2.1. Từ vựng (Vocabulary)**

2.1.1. Các môn thể thao;

2.1.2. Các hoạt động trong thời gian rảnh rỗi.

### **2.2. Ngữ pháp (Grammar)**

2.2.1. Trạng từ chỉ tần suất;

2.2.2. Động từ khiếm khuyết Can/can't;

2.2.3. Cấu trúc How often...?.

### **2.3. Kỹ năng nghe (Listening)**

2.3.1. Nghe các cá nhân giới thiệu sở thích và trả lời câu hỏi;

2.3.2. Bài tập nghe và lựa chọn đáp án chính xác;

2.3.3. Bài tập nghe và kết hợp đúng đối tượng và hoạt động.

### **2.4. Kỹ năng nói (Speaking)**

2.4.1. Trình bày về sở thích và các hoạt động trong thời gian rảnh rỗi;

2.4.2. Phỏng vấn một người bạn trong lớp.

### **2.5. Kỹ năng đọc (Reading)**

2.5.1. Bài đọc: What does she usually do on Saturdays?;

2.5.2. Đọc và trả lời câu hỏi;

2.5.3. Bài tập trắc nghiệm;

2.5.4. Bài tập True/False.

### **2.6. Kỹ năng viết (Writing)**

Viết về các hoạt động yêu thích trong thời gian rảnh rỗi (tối thiểu 50 từ).

## **Bài 3. ĐỊA ĐIỂM (PLACES)**

### **1. Mục tiêu**

- Nhận biết và đặt ví dụ với There is/there are, giới từ chỉ nơi chốn và các từ vựng về vật dụng trong nhà, các địa điểm phổ biến và các tính từ phổ biến;

- Nghe và trả lời câu hỏi về vị trí các vật dụng trong nhà;

- Hỏi đường và chỉ đường;

- Đọc hiểu bài đọc giới thiệu về thành phố và các địa điểm nổi bật;

- Viết đoạn văn ngắn giới thiệu về quê hương của bạn.

### **2. Nội dung**

#### **2.1. Từ vựng (Vocabulary)**

2.1.1. Các địa điểm trong thành phố;

2.1.2. Các tính từ thông dụng;

2.1.3. Các đồ vật trong nhà;

#### **2.2. Ngữ pháp (Grammar)**

2.2.1. Cấu trúc There is/ There are;

2.2.2. Giới từ chỉ nơi chốn.

#### **2.3. Kỹ năng nghe (Listening)**

2.3.1. Nghe và trả lời câu hỏi về vị trí các vật dụng trong nhà;

2.3.2. Bài tập nghe và chọn đáp án chính xác.

#### **2.4. Kỹ năng nói (Speaking)**

2.4.1. Mô tả vị trí các đồ vật và nơi chốn trong hình ảnh;

2.4.2. Bài tập điền hoàn chỉnh bảng câu hỏi.

#### **2.5. Kỹ năng đọc (Reading)**

2.5.1. Bài đọc: Da Nang City - a worth-living city in Viet Nam;

2.5.2. Bài tập đọc và trả lời câu hỏi.

## 2.6. Kỹ năng viết (Writing)

Viết đoạn văn ngắn mô tả một căn phòng trong nhà bạn (tối thiểu 50 từ).

## Bài 4. CÁC LOẠI THỰC PHẨM VÀ ĐỒ UỐNG (FOOD AND DRINK)

### 1. Mục tiêu

- Nhận biết và đặt ví dụ với danh từ đếm được và không đếm được (Countable and uncountable nouns), cấu trúc How much/how many, động từ khiếm khuyết Should / shouldn't, cấu trúc Would like và các từ vựng về các loại thức ăn và đồ uống;

- Nghe và trả lời câu hỏi về các loại thức ăn, đồ uống;  
- Hỏi về số lượng;  
- Đọc hiểu một số thức ăn và đồ uống trong thực đơn;  
- Viết đoạn văn ngắn nêu những việc nên làm và không nên làm để có sức khỏe tốt.

### 2. Nội dung

#### 2.1. Từ vựng (Vocabulary)

Các loại thực phẩm và đồ uống.

#### 2.2. Ngữ pháp (Grammar)

2.2.1. Danh từ đếm được và không đếm được;

2.2.2. Cấu trúc How much/ How many;

2.2.3. Cấu trúc Should/ Shouldn't;

2.2.4. Cấu trúc Would like.

#### 2.3. Kỹ năng nghe (Listening)

2.3.1. Nghe và trả lời câu hỏi về các loại thức ăn, đồ uống;

2.3.2. Bài tập True/False;

2.3.3. Bài tập trắc nghiệm.

#### 2.4. Kỹ năng nói (Speaking)

2.4.1. Hỏi về số lượng trong mua sắm;

2.4.2. Bài tập điền hoàn chỉnh câu với *much* hoặc *many*;

2.4.3. Bài tập lựa chọn đáp án đúng;

2.4.4. Bài tập sửa lỗi câu.

#### 2.5. Kỹ năng đọc (Reading)

2.5.1. Bài đọc: A restaurant menu;

2.5.2. Bài tập phân loại từ vựng;

2.5.3. Bài tập True/False.

#### 2.6. Kỹ năng viết (Writing)

Viết đoạn văn ngắn nêu những việc nên làm và không nên làm để có sức khỏe tốt (tối thiểu 50 từ).

## Bài 5. CÁC SỰ KIỆN ĐẶC BIỆT (SPECIAL OCCASIONS)

### 1. Mục tiêu

- Sử dụng thì Present simple và Present continuous, giới từ chỉ thời gian (prepositions of time) và các từ vựng về quần áo, màu sắc, lễ hội và sự kiện đặc biệt và tính từ mô tả ngoại hình;

- Nghe và trả lời câu hỏi về lễ hội và các thông tin có liên quan;  
- Thực hành nói về các hoạt động của gia đình trong các lễ hội và sự kiện đặc biệt;

- Đọc hiểu và trả lời câu hỏi về các hoạt động trong ngày Tết truyền thống Việt Nam;

- Viết đoạn văn ngắn mô tả một lễ hội hoặc sự kiện đặc biệt.

## **2. Nội dung**

### **2.1. Từ vựng (Vocabulary)**

2.1.1. Các ngày lễ quan trọng;

2.1.2. Từ vựng mô tả ngoại hình;

2.1.3. Quần áo và màu sắc.

### **2.2. Ngữ pháp (Grammar)**

2.2.1. Thì hiện tại đơn;

2.2.2. Thì hiện tại tiếp diễn;

2.2.3. Giới từ chỉ thời gian.

### **2.3. Kỹ năng nghe (Listening)**

2.3.1. Nghe và trả lời câu hỏi về lễ hội và các thông tin có liên quan;

2.3.2. Bài tập lựa chọn đáp án đúng;

2.3.3. Thực hành theo cặp đôi;

2.3.4. Bài tập nghe và điền từ vào chỗ trống.

### **2.4. Kỹ năng nói (Speaking)**

2.4.1. Thực hành nói về các hoạt động của gia đình trong các lễ hội và sự kiện đặc biệt;

2.4.2. Bài tập sắp xếp câu theo trật tự phù hợp;

2.4.3. Thực hành nói với bạn trong lớp.

### **2.5. Kỹ năng đọc (Reading)**

2.5.1. Bài đọc: Tet holiday;

2.5.2. Bài tập đọc và trả lời câu hỏi;

2.5.3. Thảo luận.

### **2.6. Kỹ năng viết (Writing)**

Viết đoạn văn ngắn mô tả một lễ hội hoặc sự kiện đặc biệt (tối thiểu 50 từ).

## **Bài 6. KỠ NGHỈ (VACATION)**

### **1. Mục tiêu**

- Sử dụng thì quá khứ đơn (Past simple), các cụm từ chỉ thời gian, các vật dụng và hoạt động liên quan đến kỳ nghỉ, tính từ mô tả nơi chốn và cảm xúc;

- Nghe và trả lời câu hỏi về kỳ nghỉ;

- Thực hành đặt câu hỏi có liên quan đến kỳ nghỉ;

- Đọc hiểu và trả lời câu hỏi về một chuyến du lịch đã thực hiện;

- Viết đoạn văn ngắn kể về kỳ nghỉ vừa qua của bạn.

### **2. Nội dung**

#### **2.1. Từ vựng (Vocabulary)**

2.1.1. Các hoạt động liên quan đến kỳ nghỉ;

2.1.2. Các vật dụng liên quan đến kỳ nghỉ;

2.1.3. Các tính từ mô tả nơi chốn và cảm xúc.

#### **2.2. Ngữ pháp (Grammar)**

2.2.1. Thì quá khứ đơn;

2.2.2. Dạng quá khứ của động từ To be;

2.2.3. Dạng quá khứ của động từ Can;

2.2.4. Động từ hợp quy tắc.

#### **2.3. Kỹ năng nghe (Listening)**

- 2.3.1. Nghe và trả lời câu hỏi về kỳ nghỉ;
- 2.3.2. Bài tập nghe và lựa chọn đáp án đúng;
- 2.3.3. Bài tập nghe và kết hợp.

#### **2.4. Kỹ năng nói (Speaking)**

- 2.4.1. Thực hành đặt câu hỏi có liên quan đến kỳ nghỉ;
- 2.4.2. Bài tập sắp xếp câu theo trật tự phù hợp;
- 2.4.3. Thực hành với bạn trong lớp.

#### **2.5. Kỹ năng đọc (Reading)**

- 2.5.1. Bài đọc: My first trip to Hanoi;
- 2.5.2. Bài tập đọc và trả lời câu hỏi;
- 2.5.3. Bài tập True/False.

#### **2.6. Kỹ năng viết (Writing)**

Viết đoạn văn ngắn kể về kỳ nghỉ vừa qua của bạn (tối thiểu 50 từ).

### **Bài 7. CÁC HOẠT ĐỘNG HÀNG NGÀY (ACTIVITIES)**

#### **1. Mục tiêu**

- Sử dụng kết hợp thì hiện tại đơn và thì hiện tại tiếp; to infinitive và gerund và từ vựng về các hoạt động hàng ngày; các tính từ chỉ tính cách;
- Nghe và trả lời câu hỏi về đề tài các hoạt động hàng ngày;
- Nói về các hoạt động hàng ngày;
- Đọc hiểu bức thư giới thiệu về một chuyến du lịch;
- Viết đoạn văn mô tả hoạt động đang diễn ra trong một bức tranh.

#### **2. Nội dung**

##### **2.1. Từ vựng (Vocabulary)**

- 2.1.1. Các hoạt động hàng ngày;
- 2.1.2. Tính từ chỉ tính cách.

##### **2.2. Ngữ pháp (Grammar)**

- 2.2.1. Kết hợp thì hiện tại đơn và thì hiện tại tiếp diễn;
- 2.2.2. To infinitive and Gerund.

##### **2.3. Kỹ năng nghe (Listening)**

- 2.3.1. Nghe và trả lời câu hỏi về đề tài các hoạt động hàng ngày;
- 2.3.2. Bài tập nghe và lựa chọn đáp án đúng;
- 2.3.3. Bài tập nghe và trả lời câu hỏi.

##### **2.4. Kỹ năng nói (Speaking)**

- 2.4.1. Nói về các hoạt động hàng ngày;
- 2.4.2. Thực hành nghe và lặp lại;
- 2.4.3. Thực hành theo cặp đôi.

##### **2.5. Kỹ năng đọc (Reading)**

- 2.5.1. Bài đọc: A letter;
- 2.5.2. Bài tập đọc và lựa chọn đáp án đúng.

##### **2.6. Kỹ năng viết (Writing)**

Viết đoạn văn mô tả hoạt động đang diễn ra trong một bức tranh (tối thiểu 50 từ).

### **Bài 8. SỞ THÍCH (HOBBIES AND INTERESTS)**

#### **1. Mục tiêu**

- Sử dụng kết hợp thì quá khứ đơn (Past simple) và thì quá khứ tiếp diễn (Past continuous) các từ vựng về sở thích, các môn thể thao đi chung với động từ: **play, go và do;**

- Nghe các cá nhân nói về sở thích và trả lời câu hỏi;
- Nói về sở thích trong quá khứ và hiện tại;
- Đọc hiểu bài đọc và trả lời câu hỏi về sở thích;
- Viết đoạn văn ngắn mô tả các sở thích của bản thân.

#### **IV. Điều kiện thực hiện mô đun:**

1. Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng: phòng lý thuyết, phòng thực hành.
2. Trang thiết bị, máy móc: Máy tính, máy chiếu, tivi, đầu đĩa, loa, amply, mic.
3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu: Giáo trình tiếng anh, đĩa hình, băng ghi âm.

#### **V. Nội dung và phương pháp đánh giá:**

1. Nội dung:

- Kiến thức

Các cấu trúc, thuật ngữ đơn giản, từ vựng của tiếng Anh cơ sở.

- Kỹ năng

Vận dụng 4 kỹ năng nghe, nói, đọc, viết trong quá trình làm việc thực tế.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

Tích tích cực, chủ động của bản thân trong quá trình tiếp cận môn học để tìm ra phương pháp học thích hợp.

2. Phương pháp: Được đánh giá bằng phương pháp kiểm tra tự luận, trắc nghiệm, thực hành.

#### **VI. Hướng dẫn thực hiện mô đun**

1. Phạm vi áp dụng môn học: Chương trình môn học dùng trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp.

2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học:

- Đối với người dạy:

+ Sử dụng phương pháp dạy học tích cực, sử dụng các thiết bị, phương tiện dạy học làm trực quan, sinh động cho bài giảng, gắn liền với thực tế.

+ Hướng dẫn người học thực hành.

- Đối với người học:

+ Nghiêm túc, tích cực, chủ động xây dựng bài, làm theo đúng yêu cầu hướng dẫn của người dạy, tìm hiểu mở rộng kiến thức thực tế.

+ Thực hiện các bài học thực hành theo hướng dẫn của người dạy.

3. Những trọng tâm cần chú ý:

- Tất cả các bài học

4. Tài liệu tham khảo:

- Giáo trình Tiếng anh cơ sở – Trường Trung cấp Quốc Tế Phoenix (Lưu hành nội bộ).

5. Ghi chú:

5.1. Chương trình môn học ngoại ngữ 1 (Tiếng anh cơ sở) bao gồm 60 tiết, môn học này được giảng dạy tại Học kỳ I của khóa học.

5.2. Giáo viên tham gia giảng dạy môn học tiếng anh phải có trình độ cử nhân ngoại ngữ trở lên hoặc tương đương có chứng chỉ nghiệp vụ sư phạm, có một số hiểu biết nhất định về kiến thức điều trị và chăm sóc sức khỏe.

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

Tên mô đun: Tin học

Mã mô đun: MH 06

Thời gian của mô đun: 30 giờ.

(LT: 13 giờ; TH: 15 giờ; KT: 02 giờ)

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- Vị trí: Môn Tin học là môn học bắt buộc trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp;

- Tính chất: Môn Tin học là một trong những nội dung được sử dụng rộng rãi trong các lĩnh vực của đời sống xã hội, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo và phát triển nguồn nhân lực trong giai đoạn mới.

### II. Mục tiêu mô đun:

- Kiến thức:

+ Trình bày được các kiến thức cơ bản về cấu trúc hệ thống máy tính và thông tin trong máy tính, ứng dụng của tin học.

+ Mô tả được tính năng và phương thức hoạt động cơ bản của máy tính, hệ điều hành và các thiết bị ngoại vi.

+ Trình bày được các kiến thức cơ bản về mạng và ứng dụng của mạng máy tính

- Kỹ năng:

+ Sử dụng được máy vi tính và các thiết bị ghép nối.

+ Làm được các công việc cơ bản của tin học văn phòng

+ Đối với trình độ trung cấp, người học sử dụng thành thạo một chương trình ứng dụng như Excel hoặc Autocad.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Rèn luyện lòng yêu nghề, tư thế tác phong công nghiệp, tính kiên trì, sáng tạo trong công việc.

### IV. Nội dung mô đun:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân phối thời gian:

| Số TT | Tên chương  | Tổng số | Thời gian (giờ) |                               |          |
|-------|---|---------|-----------------|-------------------------------|----------|
|       |   |         | Lý thuyết       | Thực hành, thảo luận, bài tập | Kiểm tra |
| 1     | Chương I. Hiểu biết về công nghệ thông tin cơ bản | 4       | 3               | 1                             |          |
| 2     | Chương II. Sử dụng máy tính cơ bản                | 4       | 2               | 2                             |          |
| 3     | Chương III. Xử lý văn bản cơ bản                  | 15      | 3               | 12                            |          |

|   |                                      |           |           |           |          |
|---|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 4 | Chương IV. Sử dụng bảng tính cơ bản  | 9         | 3         | 6         |          |
| 5 | Chương V. Sử dụng trình chiếu cơ bản | 8         | 2         | 6         |          |
| 6 | Chương VI. Sử dụng Internet cơ bản   | 4         | 2         | 2         |          |
| 7 | Kiểm tra                             | 1         |           |           | 1        |
|   | <b>Tổng cộng</b>                     | <b>45</b> | <b>15</b> | <b>29</b> | <b>1</b> |

## 2. Nội dung chi tiết

### Chương I. HIỂU BIẾT VỀ CÔNG NGHỆ THÔNG TIN CƠ BẢN

#### 1. Mục tiêu

*Học xong chương này, người học có khả năng:*

- Trình bày được một số kiến thức cơ bản về máy tính, phần mềm, biểu diễn thông tin trong máy tính;
- Nhận biết được các thiết bị phần cứng, phần mềm hệ thống, phần mềm ứng dụng.

#### 2. Nội dung

##### 2.1. Kiến thức cơ bản về máy tính

###### 2.1.1. Thông tin và xử lý thông tin

###### 2.1.1.1. Thông tin

###### 2.1.1.2. Dữ liệu

###### 2.1.1.3. Xử lý thông tin

###### 2.1.2. Phần cứng

###### 2.1.2.1. Đơn vị xử lý trung tâm

###### 2.1.2.2. Thiết bị nhập

###### 2.1.2.3. Thiết bị xuất

###### 2.1.2.4. Bộ nhớ và thiết bị lưu trữ

##### 2.2. Phần mềm

###### 2.2.1. Phần mềm hệ thống

###### 2.2.2. Phần mềm ứng dụng

###### 2.2.3. Một số phần mềm ứng dụng thông dụng

###### 2.2.4. Phần mềm nguồn mở

##### 2.3. Biểu diễn thông tin trong máy tính

###### 2.3.1. Biểu diễn thông tin trong máy tính

###### 2.3.2. Đơn vị thông tin và dung lượng bộ nhớ

### Chương II. SỬ DỤNG MÁY TÍNH CƠ BẢN

#### 1. Mục tiêu

*Học xong chương này, người học có khả năng:*

- Trình bày sơ lược được một số kiến thức cơ bản về hệ điều hành Windows, phần mềm tiện ích, tiếng Việt trong máy tính, máy in;
- Khởi động, tắt được máy tính, máy in theo đúng quy trình. Tạo và xóa được thư mục, tập tin; sử dụng được một số phần mềm tiện ích thông dụng.

#### 2. Nội dung

##### 2.1. Làm việc với hệ điều hành

###### 2.1.1. Windows là gì?

- 2.1.2. Khởi động và thoát khỏi Windows
- 2.1.3. Desktop
- 2.1.4. Thanh tác vụ (Taskbar)
- 2.1.5. Menu Start
- 2.1.6. Khởi động và thoát khỏi một ứng dụng
- 2.1.7. Chuyển đổi giữa các cửa sổ ứng dụng
- 2.1.8. Thu nhỏ một cửa sổ, đóng cửa sổ một ứng dụng
- 2.1.9. Sử dụng chuột

## **2.2. Quản lý thư mục và tập tin**

- 2.2.1. Khái niệm thư mục và tập tin
- 2.2.2. Xem thông tin, di chuyển, tạo đường tắt đến nơi lưu trữ thư mục và tập tin
- 2.2.3. Tạo, đổi tên tập tin và thư mục, thay đổi trạng thái và hiển thị thông tin về tập tin
- 2.2.4. Chọn, sao chép, di chuyển tập tin và thư mục
- 2.2.5. Xóa, khôi phục tập tin và thư mục
- 2.2.6. Tìm kiếm tập tin và thư mục

## **2.3. Một số phần mềm tiện ích**

- 2.3.1. Phần mềm nén, giải nén tập tin
- 2.3.2. Phần mềm diệt virus

## **2.4. Sử dụng tiếng Việt**

- 2.4.1. Các bộ mã tiếng Việt
- 2.4.2. Cách thức nhập tiếng Việt
- 2.4.3. Chọn phần mềm nhập tiếng Việt

## **2.5. Sử dụng máy in**

- 2.5.1. Lựa chọn máy in
- 2.5.2. In

## **Chương III. XỬ LÝ VĂN BẢN CƠ BẢN**

### **1. Mục tiêu**

*Học xong chương này, người học có khả năng:*

- Trình bày sơ lược được một số kiến thức cơ bản về văn bản và xử lý văn bản, sử dụng phần mềm Microsoft Word trong soạn thảo văn bản;
- Sử dụng được phần mềm soạn thảo Microsoft Word để soạn thảo được văn bản đơn giản theo mẫu, in được văn bản.

### **2. Nội dung**

#### **2.1. Khái niệm văn bản và xử lý văn bản**

- 2.1.1. Khái niệm văn bản
- 2.1.2. Khái niệm xử lý văn bản

#### **2.2. Sử dụng Microsoft Word**

- 2.2.1. Giới thiệu Microsoft Word
  - 2.2.1.1. Mở, đóng Microsoft Word
  - 2.2.1.2. Giới thiệu giao diện Microsoft Word
- 2.2.2. Thao tác với tập tin Microsoft Word
  - 2.2.2.1. Mở một tập tin có sẵn
  - 2.2.2.2. Tạo một tập tin mới
  - 2.2.2.3. Lưu tập tin
  - 2.2.2.4. Đóng tập tin
- 2.2.3. Định dạng văn bản

- 2.2.3.1. Định dạng văn bản (Text)
- 2.2.3.2. Định dạng đoạn văn
  - 2.2.3.2.1. Định dạng đoạn (Paragraph)
  - 2.2.3.2.2. Định dạng Bullets, Numbering
  - 2.2.3.2.3. Thiết lập điểm dừng (Tab)
  - 2.2.3.2.4. Định dạng khung và nền (Borders and Shading)
- 2.2.3.3. Kiểu dáng (Style)
- 2.2.3.4. Chèn (Insert) các đối tượng vào văn bản
  - 2.2.3.4.1. Bảng (Table)
  - 2.2.3.4.2. Chèn hình ảnh (Picture)
  - 2.2.3.4.3. Chèn chữ nghệ thuật (WordArt)
  - 2.2.3.4.4. Chèn ký tự đặc biệt
  - 2.2.3.4.5. Chèn đối tượng Shapes
- 2.2.3.5. Hộp văn bản (Textbox)
- 2.2.3.6. Tạo tiêu đề trang (Header & Footer)
- 2.2.4. In văn bản

## **Chương IV. SỬ DỤNG BẢNG TÍNH CƠ BẢN**

### **1. Mục tiêu**

*Học xong chương này, người học có khả năng:*

- Trình bày sơ lược được một số kiến thức cơ bản về bảng tính, trang tính; về sử dụng phần mềm Microsoft Excel;
- Sử dụng được phần mềm Microsoft Excel để tạo bảng tính, trang tính; nhập và định dạng dữ liệu; sử dụng các biểu thức toán học, các hàm cơ bản để tính toán các bài toán đơn giản.

### **2. Nội dung**

#### **2.1. Kiến thức cơ bản về bảng tính (Workbook)**

- 2.2.1. Khái niệm bảng tính
- 2.2.2. Các bước xây dựng bảng tính thông thường

#### **2.2. Sử dụng Microsoft Excel**

- 2.2.1. Làm việc với phần mềm Microsoft Excel
  - 2.2.1.1. Mở, đóng phần mềm
  - 2.2.1.2. Giao diện Microsoft Excel
- 2.2.2. Thao tác trên tập tin bảng tính
  - 2.2.2.1. Mở tập tin bảng tính
  - 2.2.2.2. Lưu bảng tính
  - 2.2.2.3. Đóng bảng tính

#### **2.3. Thao tác với ô**

- 2.3.1. Các kiểu dữ liệu
- 2.3.2. Cách nhập dữ liệu
- 2.3.3. Chỉnh sửa dữ liệu
  - 2.3.3.1. Xóa dữ liệu
  - 2.3.3.2. Khôi phục dữ liệu

#### **2.4. Làm việc với trang tính (Worksheet)**

- 2.4.1. Dòng và cột
  - 2.4.1.1. Thêm dòng và cột
  - 2.4.1.2. Xóa dòng và cột
  - 2.4.1.3. Hiệu chỉnh kích thước ô, dòng, cột

## 2.4.2. Trang tính

2.4.2.1. Tạo, xóa, di chuyển, sao chép các trang tính

2.4.2.2. Thay đổi tên trang tính

2.4.2.3. Mở nhiều trang tính

2.4.2.4. Tính toán trên nhiều trang tính

## 2.5. Biểu thức và hàm

2.5.1. Biểu thức số học

2.5.1.1. Khái niệm biểu thức số học

2.5.1.2. Tạo biểu thức số học đơn giản

2.5.1.3. Các lỗi thường gặp

2.5.2. Hàm

2.5.2.1. Khái niệm hàm, cú pháp hàm, cách nhập hàm

2.5.2.2. Toán tử so sánh =, <, >

2.5.2.3. Các hàm cơ bản (SUM, AVERAGE, MIN, MAX, COUNT, COUNTA, ROUND)

2.5.2.4. Hàm điều kiện IF

2.5.2.5. Các hàm ngày (DAY, MONTH, YEAR)

2.5.2.6. Các hàm tìm kiếm (VLOOKUP, HLOOKUP)

## 2.6. Định dạng ô, dãy ô

2.6.1. Định dạng kiểu số, ngày, tiền tệ

2.6.2. Định dạng văn bản

2.6.3. Căn chỉnh, hiệu ứng viền

## 2.7. Kết xuất và phân phối trang tính, bảng tính

2.7.1. Trình bày trang tính để in

2.7.2. Kiểm tra và in

2.7.3. Phân phối trang tính

# Chương V. SỬ DỤNG TRÌNH CHIẾU CƠ BẢN

## 1. Mục tiêu

*Học xong chương này, người học có khả năng:*

- Trình bày sơ lược được một số kiến thức cơ bản về sử dụng máy tính và phần mềm Microsoft PowerPoint trong việc thiết kế và trình chiếu thông tin;
- Sử dụng được phần mềm trình chiếu Microsoft PowerPoint để soạn thảo nội dung, thiết kế và trình chiếu một số nội dung đơn giản.

## 2. Nội dung

### 2.1. Kiến thức cơ bản về bài thuyết trình

2.1.1. Khái niệm bài thuyết trình

2.1.2. Các bước cơ bản để tạo một bài thuyết trình

### 2.2. Sử dụng phần mềm Microsoft PowerPoint

2.2.1. Các thao tác tạo trình chiếu cơ bản

2.2.1.1. Giới thiệu Microsoft PowerPoint

2.2.1.2. Tạo một bài thuyết trình cơ bản

2.2.1.3. Các thao tác trên slide

2.2.1.4. Chèn Picture

2.2.1.5. Chèn Shapes, WordArt và Textbox

2.2.1.6. Chèn Table, Chart, SmartArt

2.2.2. Hiệu ứng, trình chiếu và in bài thuyết trình

2.2.2.1. Tạo các hiệu ứng hoạt hình cho đối tượng

- 2.2.2.2. Tạo các hiệu ứng chuyển slide
- 2.2.2.3. Cách thực hiện một trình diễn
- 2.2.2.4. Lặp lại trình diễn
- 2.2.2.5. In bài thuyết trình

## **Chương VI. SỬ DỤNG INTERNET CƠ BẢN**

### **1. Mục tiêu**

*Học xong chương này, người học có khả năng:*

- Trình bày sơ lược được một số kiến thức cơ bản về Internet, WWW (World Wide Web), các thao tác với thư điện tử;
- Sử dụng được các thao tác đơn giản trong trình duyệt Web, nhận và soạn thảo trả lời thư điện tử; tìm kiếm thông tin.
- Nhận biết và thực hiện được các biện pháp an toàn bảo mật thông tin khi sử dụng các thiết bị, trang thông tin liên quan đến Internet.

### **2. Nội dung**

#### **2.1. Kiến thức cơ bản về Internet**

- 2.1.1. Tổng quan về Internet
- 2.1.2. Dịch vụ WWW (World Wide Web)

#### **2.2. Khai thác và sử dụng Internet**

- 2.2.1. Sử dụng trình duyệt Web
- 2.2.3. Thư điện tử (Email)
- 2.2.3. Tìm kiếm thông tin (Search)
- 2.2.4. Bảo mật khi làm việc với Internet

#### **2.3. Kiến thức cơ bản về an toàn và bảo mật thông tin trên mạng**

- 2.3.1. Nguồn gốc các nguy cơ đối với việc đảm bảo an toàn dữ liệu và thông tin
- 2.3.2. Tác dụng và hạn chế chung của phần mềm diệt virus, phần mềm an ninh mạng
- 2.3.3. An toàn thông tin khi sử dụng các loại thiết bị di động và máy tính trên internet
- 2.3.4. An toàn khi sử dụng mạng xã hội

### **IV. Điều kiện thực hiện mô đun**

#### **1. Phòng học chuyên môn/nhà xưởng**

- Phòng máy tính có cấu hình phù hợp (đảm bảo mỗi sinh viên 1 máy). Phòng được trang bị hệ thống đèn đủ ánh sáng và máy điều hòa.
- Bàn, ghế cho sinh viên (mỗi bàn đặt 1 bộ máy tính).
- Bàn ghế giáo viên, bảng, máy chiếu, bút bảng.

#### **2. Trang thiết bị máy móc**

- Máy tính cài hệ điều hành Windows, Microsoft Office (Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint), phần mềm tiện ích và có kết nối Internet.
- Các thiết bị phần cứng máy tính gồm: Mainboard, CPU, Ram, Ổ cứng, Card màn hình, Card âm thanh, Card mạng, Vỏ máy tính, Nguồn máy tính, Màn hình, Bàn phím, Chuột, Loa.
- Có một máy server quản lý toàn bộ máy con có kết nối mạng LAN và một máy cho giáo viên.

#### **3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:**

Giáo trình, bài giảng, hệ thống bài tập, tài liệu tham khảo.

#### **4. Các điều kiện khác**

Khuyến khích các cơ sở giáo dục nghề nghiệp, cơ sở giáo dục đại học có đăng ký hoạt động giáo dục nghề nghiệp trang bị phòng học và các điều kiện khác để có thể tổ chức giảng dạy môn học theo hình thức trực tuyến.

#### **IV. Điều kiện thực hiện mô đun:**

1. Phòng học chuyên môn/ nhà xưởng: Phòng học lý thuyết, phòng máy tính.
2. Trang thiết bị, máy móc: Máy chiếu, máy tính.
3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu: Giáo trình.

#### **V. Nội dung và phương pháp đánh giá:**

##### **1. Nội dung:**

- Về kiến thức: nắm được các kiến thức cơ bản trong điều hành của máy tính.
- Về kỹ năng: làm được các thao tác trên máy tính để soạn được văn bản, tổng hợp được số liệu, tính toán trên phần mềm áp dụng cho công việc.
- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm: có khả năng tự chủ để hoàn thành công việc với trách nhiệm cao.

2. Phương pháp: Được đánh giá bằng phương pháp kiểm tra tự luận, trắc nghiệm, thực hành.

#### **VI. Hướng dẫn thực hiện mô đun**

##### **1. Phạm vi áp dụng môn học:**

1. Phạm vi áp dụng môn học: Chương trình môn học dùng trong chương trình đào tạo nhóm ngành chăm sóc sức khỏe trình độ trung cấp.

##### **2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học:**

- Đối với người dạy:

+ Sử dụng phương pháp dạy học tích cực, sử dụng các thiết bị, phương tiện dạy học làm trực quan, sinh động cho bài giảng, gắn liền với thực tế.

+ Hướng dẫn người học thực hành.

- Đối với người học:

+ Nghiêm túc, tích cực, chủ động xây dựng bài.

+ Thực hiện các bài học thực hành theo hướng dẫn của người dạy.

##### **3. Những trọng tâm cần chú ý:**

- Tất cả các bài học

##### **4. Tài liệu tham khảo:**

- Giáo trình Tin học cơ bản - Trường Trung cấp Quốc Tế Phoenix (Lưu hành nội bộ)

##### **5. Ghi chú:**

5.1. Giáo viên dạy môn Tin học có trình độ ĐH đúng chuyên ngành trở lên có chứng chỉ nghiệp vụ sư phạm.

5.2. Đối với người học sau khi tốt nghiệp trung cấp học lên cao đẳng, căn cứ vào chương trình môn Tin học 1 và 2 nói trên để quyết định những nội dung người học không phải học lại.

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun: Tổng quan ngành làm đẹp**

**Mã mô đun: MĐ 07**

**Thời gian thực hiện mô đun: 45 giờ;** (Lý thuyết: 10 giờ; Thực hành/thảo luận: 33 giờ; Kiểm tra: 02 giờ)

### I. VỊ TRÍ, TÍNH CHẤT CỦA MÔ ĐUN

- **Vị trí:** Mô đun Tổng quan ngành làm đẹp là mô đun cơ sở trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp. Được bố trí tổ chức đào tạo trước các môn học/ mô đun chuyên môn.
- **Tính chất:** Mô đun Tổng quan ngành làm đẹp là môn học tích hợp giữa lý thuyết và thực hành nhằm trang bị cho người học kiến thức tổng quan về ngành làm đẹp.

### II. MỤC TIÊU MÔ ĐUN:

*Sau khi học xong mô đun này học sinh sẽ có khả năng:*

- \* Kiến thức:
  - Trình bày được lịch sử, vai trò và cơ hội nghề nghiệp của ngành Làm đẹp;
  - Hiểu các nguyên lý cơ bản của thẩm mỹ học áp dụng trong nghề;
  - Vận dụng kiến thức mỹ thuật căn bản vào việc làm đẹp;
- \* Kỹ năng:
  - Rèn luyện kỹ năng quan sát, cảm nhận, đánh giá cái đẹp một cách khoa học và sáng tạo.
- \* Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Thể hiện các hành vi phục vụ khách hàng chất lượng.

### III. NỘI DUNG MÔ ĐUN:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian

| TT | Tên các bài trong mô đun                   | Thời gian (giờ) |           |                               |          |
|----|--|-----------------|-----------|-------------------------------|----------|
|    |  | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/ Thảo luận/ Bài tập | Kiểm tra |
| 1  | Bài 1: Tổng quan về ngành Chăm sóc sắc đẹp | 5               | 4         | 1                             |          |
| 2  | Bài 2: Thẩm mỹ học                         | 20              | 3         | 16                            | 1        |
| 3  | Bài 3: Mỹ thuật căn bản                    | 20              | 3         | 16                            | 1        |
|    | <b>Cộng</b>                                | <b>45</b>       | <b>10</b> | <b>33</b>                     | <b>2</b> |

#### 2. Nội dung chi tiết

## **Bài 1: Tổng quan về ngành làm đẹp**

*Thời gian: 5 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được khái niệm, đặc điểm và lịch sử hình thành ngành Làm đẹp;
- Nhận biết các lĩnh vực hoạt động chính trong nghề;
- Hiểu vai trò của nghề làm đẹp trong xã hội hiện đại và cơ hội nghề nghiệp;
- Có thái độ nghiêm túc, yêu nghề và định hướng phát triển bản thân phù hợp.

### **Nội dung:**

1. Lịch sử và sự phát triển ngành Làm đẹp
  - 1.1. Nguồn gốc ngành Làm đẹp qua các thời kỳ (Ai Cập, Hy Lạp, Châu Á, Việt Nam...)
  - 1.2. Quá trình hình thành ngành công nghiệp làm đẹp hiện đại
  - 1.3. Các xu hướng làm đẹp nổi bật qua thời gian
2. Vai trò và ý nghĩa ngành Làm đẹp trong xã hội hiện đại
  - 2.1. Vai trò nâng cao chất lượng cuộc sống, sự tự tin và giá trị bản thân
  - 2.2. Gắn liền với sức khỏe, tâm lý và hình ảnh cá nhân
  - 2.3. Ảnh hưởng đến ngành dịch vụ, du lịch, thời trang và giải trí
3. Các lĩnh vực nghề nghiệp trong ngành Làm đẹp
  - 3.1. Trang điểm thẩm mỹ
  - 3.2. Chăm sóc da và spa
  - 3.3. Phun xăm thẩm mỹ
  - 3.4. Chăm sóc móng – nail
  - 3.5. Tạo mẫu tóc
  - 3.6. Tư vấn và kinh doanh mỹ phẩm
4. Cơ hội việc làm, thách thức và xu hướng phát triển ngành

## **Bài 2: Thẩm mỹ học**

*Thời gian: 20 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Hiểu được khái niệm, vai trò và nguyên tắc của thẩm mỹ học;
- Nhận biết các yếu tố tạo nên cái đẹp trong ngành làm đẹp;
- Biết cách đánh giá thẩm mỹ và vận dụng nguyên lý thẩm mỹ trong trang điểm, chăm sóc sắc đẹp;
- Phân tích và so sánh các xu hướng thẩm mỹ phổ biến.

### **Nội dung:**

1. Khái niệm thẩm mỹ và thẩm mỹ học
  - 1.1. Thẩm mỹ là gì? Phân biệt thẩm mỹ và sở thích cá nhân
  - 1.2. Thẩm mỹ học – ngành khoa học nghiên cứu cái đẹp và cảm nhận về cái đẹp.
  - 1.3. Mối liên hệ giữa thẩm mỹ học và ngành làm đẹp
2. Nguyên lý cơ bản trong thẩm mỹ học

- 2.1. Cân đối (Balanced): sự đối xứng hoặc bố cục hài hòa giữa các phần
- 2.2. Hài hòa (Harmony): sự phối hợp màu sắc, kiểu dáng, đường nét phù hợp tổng thể
- 2.3. Tỷ lệ (Proportion): sự cân đối về kích thước các bộ phận – đặc biệt trên khuôn mặt, bàn tay
- 2.4. Nhịp điệu (Rhythm): sự lặp lại có trật tự của họa tiết, màu, hình khối tạo cảm giác sinh động
3. Thẩm mỹ trong ngành làm đẹp
  - 3.1. Ứng dụng thẩm mỹ học vào các lĩnh vực:
    - 3.1.1. Trang điểm
    - 3.1.2. Chăm sóc da
    - 3.1.3. Tóc và nail
  - 3.2. Tầm quan trọng của thẩm mỹ học với hiệu quả dịch vụ làm đẹp
  - 3.3. Mối quan hệ giữa thẩm mỹ – thị hiếu – văn hóa
4. Tâm lý khách hàng và cảm nhận cái đẹp
  - 4.1. Cái đẹp là cảm nhận cá nhân nhưng chịu ảnh hưởng của xã hội
  - 4.2. Khách hàng khác nhau → cảm nhận thẩm mỹ khác nhau
  - 4.3. Tư vấn thẩm mỹ phù hợp đối tượng khách hàng

### **Bài 3: Mĩ thuật căn bản**

*Thời gian: 20 giờ*

#### **Mục tiêu:**

- Hiểu các yếu tố cơ bản trong mỹ thuật: đường nét, hình khối, màu sắc, bố cục;
- Biết cách phối màu và bố trí hình ảnh hài hòa;
- Ứng dụng mỹ thuật vào làm đẹp như trang điểm, tạo kiểu tóc, nail, phun xăm;
- Rèn luyện tư duy thẩm mỹ và kỹ năng quan sát.

#### **Nội dung:**

1. Các yếu tố cơ bản trong mỹ thuật
  - 1.1. Đường nét (Line): dạng thẳng, cong, gãy, nét mềm – cứng, ứng dụng trong tạo dáng lông mày, tóc, móng
  - 1.2. Hình khối (Shape/Form): hình học (tròn, vuông, tam giác), hình tự do – ứng dụng trong tạo khối khuôn mặt
  - 1.3. Chất liệu (Texture): cảm giác bề mặt – ứng dụng trong làm nail, chăm sóc da
  - 1.4. Ánh sáng và bóng đổ (Light & Shadow): tạo chiều sâu trong trang điểm và tạo kiểu
2. Lý thuyết màu sắc
  - 2.1. Màu cơ bản: Đỏ – Vàng – Xanh dương

- 2.2. Màu thứ cấp, màu bổ sung và tương phản
- 2.3. Bánh xe màu (Color Wheel)
- 2.4. Ứng dụng phối màu trong làm đẹp:
  - 2.4.1. Trang điểm: phối màu mắt, má, môi
  - 2.4.2. Nail: phối màu nền – họa tiết
  - 2.4.3. Tóc: chọn màu nhuộm phù hợp tông da

### 3. Bố cục và sự cân đối

- 3.1. Khái niệm bố cục trong mỹ thuật
- 3.2. Cách tạo bố cục cân đối – bất đối xứng hài hòa
- 3.3. Tỷ lệ vàng – ứng dụng trong tạo hình khuôn mặt
- 3.4. Phối hợp màu, hình khối, họa tiết tạo cảm giác hài hòa

## IV. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔ ĐUN

1. Phòng học chuyên môn hóa, nhà xưởng: Phòng học chuyên môn
2. Trang thiết bị máy móc: Máy tính, máy chiếu projector
3. Học liệu, dụng cụ, nguyên liệu
  - Đề cương, giáo án, bài giảng theo môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo
4. Các điều kiện khác

## V. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ:

1. Nội dung:
  - Kiến thức: Kiểm tra lý thuyết với các nội dung đã học có liên hệ với thực tiễn.
  - Kỹ năng: Kiểm tra và đánh giá các bài thảo luận, thực hành của các nhóm qua các bài thực hành
  - Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Được đánh giá bằng phương pháp quan sát, giám sát có bảng điểm đạt các yêu cầu
    - + Ý thức tự giác, nghiêm túc, kỷ luật, tinh thần trách nhiệm trong công việc;
    - + Chăm thận, tỉ mỉ, chính xác;
    - + Hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.
2. Phương pháp đánh giá
  - Học sinh cần có tối thiểu 2 bài kiểm tra: 1 bài kiểm tra thường xuyên, 1 bài kiểm tra định kỳ
  - Hình thức thi hết môn học: Trắc nghiệm hoặc tự luận

## VI. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔ ĐUN

### 1. Phạm vi áp dụng môn học

Chương trình môn học được sử dụng để giảng dạy cho trình độ trung cấp.

## 2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học

### - Đối với giáo viên

- Thuyết trình có minh họa, giáo cụ trực quan, đàm thoại gợi mở.
- Giáo viên trước khi giảng dạy cần phải căn cứ vào nội dung của từng bài học, xây dựng các bài thảo luận, chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học để đảm bảo chất lượng giảng dạy

### - Đối với người học

- Dự lớp đầy đủ, đúng giờ theo quy định
- Thực hiện các bài tập thảo luận, bài tập nhóm theo sự phân công của giáo viên
- Làm các bài kiểm tra định kỳ, bài kiểm tra thường xuyên

## 3. Những trọng tâm cần chú ý

## 4. Tài liệu tham khảo

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun:** An toàn Y tế trong ngành làm đẹp

**Mã mô đun:** MĐ 08

**Thời gian thực hiện mô đun:** 45 giờ (Lý thuyết: 10 giờ; Thực hành: 33 giờ; Kiểm tra: 2 giờ)

### I. VỊ TRÍ, TÍNH CHẤT CỦA MÔ ĐUN:

- **Vị trí:** Mô đun An toàn y tế trong ngành làm đẹp là môn học thuộc nhóm môn cơ sở chuyên ngành trong chương trình môn học, mô đun đào tạo trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp. Được bố trí tổ chức đào tạo trước các môn học/ mô đun chuyên môn.
- **Tính chất:** Mô đun An toàn y tế trong ngành làm đẹp là môn học tích hợp giữa lý thuyết và thực hành nhằm giúp cho người học hiểu được sự cần thiết của việc bảo đảm an toàn y tế trong nghề nghiệp.

### II. MỤC TIÊU MÔ ĐUN:

*Sau khi học xong môn này học sinh sẽ có khả năng:*

\* Kiến thức:

- Trình bày được cách phòng ngừa sự cố y khoa trong thẩm mỹ, làm đẹp;
- Trình bày được những sai sót, cách phòng ngừa sai sót trong quá trình chăm sóc da và một số thủ thuật thẩm mỹ, massage.
- Trình bày được các cách phòng ngừa sai sót trong sử dụng thuốc và mỹ phẩm;
- Trình bày được cách phòng và kiểm soát nhiễm khuẩn cho nhân viên và cho khách hàng;
- Nêu được các bệnh dễ lây truyền qua đường máu, dịch tiết, qua da, qua niêm mạc, qua tiếp xúc trực tiếp và cách phòng ngừa;
- Nêu được cách xử trí khi bị phơi nhiễm máu và dịch tiết;
- Trình bày được hình thức phân loại và xử lý chất thải trong các cơ sở thẩm mỹ làm đẹp.

\* Kỹ năng:

- Học thuộc được phác đồ cấp cứu sốc phản vệ và cách xử trí cấp cứu ban đầu;
- Thực hiện các quy trình chăm sóc sắc đẹp: da, tóc, móng, trang điểm, massage an toàn;
- Thực hiện thành thạo nguyên tắc chống nhiễm lần khi sử dụng thuốc và mỹ phẩm;
- Thực hiện tốt việc rửa tay theo các bước và bảo hộ trong y tế
- Biết phân loại và xử lý chất thải trong các cơ sở thẩm mỹ làm đẹp.
- Nắm bắt được các bệnh dễ lây qua đường máu, qua da, qua niêm mạc, qua tiếp xúc trực tiếp và dịch tiết

\* Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Nghiêm túc, cẩn thận, chính xác khi thực hiện các thủ thuật;

- Thể hiện các hành vi phục vụ khách hàng chất lượng và thân thiện.

### III. NỘI DUNG CỦA MÔ ĐUN

#### 1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian

| TT | Tên các bài trong mô đun   | Thời gian (giờ) |           |                               |          |
|----|--|-----------------|-----------|-------------------------------|----------|
|    |  | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/ thảo luận/ Bài tập | Kiểm tra |
| 1  | Bài mở đầu   | 3               | 2         | 1                             |          |
| 2  | Bài 1: Cấp cứu sốc phản vệ   | 10              | 2         | 7                             | 1        |
| 3  | Bài 2: Các giải pháp phòng ngừa sự cố y khoa và sai sót trong chuyên môn         | 8               | 2         | 6                             |          |
| 4  | Bài 3: Vệ sinh tay thường quy; Sử dụng phương tiện phòng hộ cá nhân              | 7               | 1         | 5                             | 1        |
| 5  | Bài 4: Hướng dẫn thực hành khử khuẩn, tiệt khuẩn dụng cụ trong các cơ sở làm đẹp | 7               | 1         | 6                             |          |
| 6  | Bài 5: Phòng lây nhiễm và xử trí phơi nhiễm nghề nghiệp.                         | 5               | 1         | 4                             |          |
| 7  | Bài 6: Vệ sinh môi trường; Quản lý chất thải, xử lý rác                          | 5               | 1         | 4                             |          |
|    | <b>Cộng</b>  | <b>45</b>       | <b>10</b> | <b>33</b>                     | <b>2</b> |

#### 2. Nội dung chi tiết

##### **Bài mở đầu**

*Thời gian: 3 giờ*

- Giới thiệu về Nghị định số 109/2016- NĐ/CP ngày 01/07/2016 v/v quy định cấp chứng chỉ hành nghề đối với người hành nghề và cấp giấy phép hoạt động đối với cơ sở khám bệnh, chữa bệnh.

- Điều 37. Điều kiện hoạt động đối với cơ sở dịch vụ thẩm mỹ

- Điều 38. Điều kiện hoạt động đối với cơ sở dịch vụ xoa bóp (massage)

##### **Bài 1: Cấp cứu sốc phản vệ**

*Thời gian: 10 giờ*

##### **Mục tiêu:**

- Hiểu được cơ chế bệnh sinh của sốc phản vệ;
- Nắm được các nguyên nhân gây sốc phản vệ;
- Nắm chắc các triệu chứng lâm sàng của sốc phản vệ;
- Biết cách xử trí sốc phản vệ và các biện pháp dự phòng sốc phản vệ.

##### **Nội dung:**

1. Khái niệm

1.1.1. Phản vệ

1.1.2. Dị nguyên

- 1.1.3. Sốc phản vệ
2. Nguyên tắc dự phòng phản vệ
  - 1.2.1. Chỉ định dùng thuốc, hoá mỹ phẩm phù hợp nhất.
  - 1.2.2. Không được dùng thuốc hoặc dị nguyên đã biết rõ gây phản vệ cho người bệnh (khách hàng).
  - 1.2.3. Khai thác kỹ tiền sử dị ứng thuốc, dị nguyên của khách hàng trước khi thực hiện kỹ thuật chăm sóc sắc đẹp.
  - 1.2.4. Hỏi tiền sử dị ứng và thẻ theo dõi dị ứng của khách hàng (nếu có).
3. Chẩn đoán phản vệ
  - 1.3.1. Triệu chứng gợi ý
  - 1.3.2. Các bệnh cảnh lâm sàng
    - 1.3.2.1. Bệnh cảnh lâm sàng 1
    - 1.3.2.2. Bệnh cảnh lâm sàng 2
    - 1.3.2.3. Bệnh cảnh lâm sàng 3
4. Chẩn đoán phân biệt:
  - 1.4.1. Các trường hợp sốc
  - 1.4.2. Tai biến mạch máu não
  - 1.4.3. Các nguyên nhân đường hô hấp
  - 1.4.4. Các bệnh lý ở da
  - 1.4.5. Các bệnh lý nội tiết
  - 1.4.6. Các ngộ độc
5. Chẩn đoán mức độ phản vệ
  - 1.5.1. Nhẹ (độ I)
  - 1.5.2. Nặng (độ II)
  - 1.5.3. Nguy kịch (độ III)
  - 1.5.4. Ngừng tuần hoàn (độ IV)
6. Xử trí cấp cứu phản vệ
  - 1.6.1. Nguyên tắc chung
  - 1.6.2. Xử trí phản vệ nhẹ (độ I)
  - 1.6.3. Phác đồ xử trí cấp cứu phản vệ mức nặng và nguy kịch (độ II, III)
  - 1.6.4. Cấp cứu người ngừng tuần hoàn, hô hấp
  - 1.6.5. Phác đồ sử dụng adrenalin và truyền dịch
7. Xử trí tiếp theo
  - 1.7.1. Hỗ trợ hô hấp, tuần hoàn
  - 1.7.2. Thuốc khác
  - 1.7.3. Theo dõi
8. Hộp thuốc cấp cứu phản vệ và trang thiết bị y tế
  - 1.8.1. Thành phần hộp thuốc cấp cứu phản vệ
  - 1.8.2. Trang thiết bị y tế và thuốc tối thiểu cấp cứu phản vệ tại cơ sở làm đẹp
9. Hướng dẫn khai thác tiền sử dị ứng

## **Bài 2: Các giải pháp phòng ngừa sự cố y khoa và sai sót trong chuyên môn**

*Thời gian: 8 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được nguyên nhân trong sự cố y khoa
- Nêu được các giải pháp giảm thiểu sự cố y khoa

### **Nội dung:**

**1.1** Cải thiện thông tin giữa các nhân viên trong spa, khách hàng

- a. Nguyên tắc 1
- b. Nguyên tắc 2
- c. Nguyên tắc 3

**1.2** Đảm bảo an toàn trong dùng thuốc, hoá mỹ phẩm

- d. Nguyên tắc 1
- e. Nguyên tắc 2

**1.3** Phòng tránh và xử lý sai khách hàng và sai phương pháp làm đẹp

- f. Nguyên tắc 1
- g. Nguyên tắc 2
- h. Nguyên tắc 3

## **Bài 3: Vệ sinh tay thường quy; Sử dụng phương tiện phòng hộ cá nhân**

*Thời gian: 7 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được khái niệm, mục đích, tầm quan trọng của vệ sinh tay;
- Kể tên các loại vệ sinh tay, các chỉ định vệ sinh tay thường quy của nhân viên và phương tiện cần thiết cho vệ sinh tay thường quy;
- Minh họa được quy trình vệ sinh tay thường quy bằng nước với xà phòng và sát khuẩn tay bằng dung dịch chứa cồn.
- Học sinh có kiến thức về vai trò tầm quan trọng của sử dụng phương tiện phòng hộ với việc thực hành chuyên môn thông qua việc tuân thủ kiểm soát nhiễm khuẩn.
- Học sinh nêu được các biện pháp sử dụng phương tiện phòng hộ, mức độ áp dụng của từng vấn đề liên quan vào hoạt động chăm sóc làm đẹp hàng ngày;
- Học sinh hiểu chọn lựa sử dụng phương tiện phòng hộ có hiệu quả tại từng cơ sở spa;
- Học sinh biết cách thực hành sử dụng được các phương tiện phòng hộ thường quy, vận dụng cụ thể từng lĩnh vực chuyên ngành đang làm việc.

### **Nội dung:**

1.1. Khái niệm về vệ sinh tay

1.2. Mục đích vệ sinh tay

1.3. Tầm quan trọng của vệ sinh tay

1.4. Chỉ định vệ sinh tay

1.4.1. Trước khi động chạm khách hàng

1.4.2. Trước khi thực hiện thủ thuật hoặc quy trình sạch/vô khuẩn

1.4.3. Sau khi có nguy cơ tiếp xúc dịch cơ thể

1.4.4. Sau khi động chạm khách hàng

1.4.5. Sau khi động chạm bề mặt xung quanh khách hàng

- 1.5. Quy trình vệ sinh tay thường quy
  - 1.5.1. Phương tiện rửa tay
  - 1.5.2. Quy trình rửa tay bằng nước và xà phòng (6 bước)
  - 1.5.3. Sát khuẩn tay nhanh bằng dung dịch chứa cồn
- 1.6. Sử dụng phương tiện phòng hộ cá nhân
  - 1.6.1. Găng tay
  - 1.6.2. Mang khẩu trang
  - 1.6.3. Sử dụng các phương tiện che mặt và mắt
  - 1.6.4. Mang áo choàng, tạp dề
  - 1.6.5. Mang ủng, bốt
  - 1.6.6. Trình tự mang phương tiện phòng hộ
  - 1.6.7. Trình tự tháo phương tiện phòng hộ

#### **Bài 4: Hướng dẫn thực hành khử khuẩn, tiệt khuẩn dụng cụ trong các cơ sở làm đẹp**

*Thời gian: 7 giờ*

##### **Mục tiêu:**

- Các nguyên tắc chung về khử khuẩn-tiệt khuẩn dụng cụ tái sử dụng;
- Phân loại các dụng cụ sử dụng cho khách hàng;
- Yếu tố nguy cơ gây bệnh khi khử khuẩn-tiệt khuẩn không đúng.

##### **Nội dung:**

- 1.1. Tầm quan trọng của xử lý dụng cụ
- 1.2. Thực trạng khử khuẩn, tiệt khuẩn tại các cơ sở làm đẹp.
- 1.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình khử khuẩn, tiệt khuẩn.
  - 1.3.1. Số lượng và vị trí tác nhân gây bệnh
  - 1.3.2. Khả năng bất hoạt các vi khuẩn
  - 1.3.3. Nồng độ và hiệu quả của hóa chất KK
  - 1.3.4. Những yếu tố vật lý và hóa học của hóa chất KK
  - 1.3.5. Chất hữu cơ và vô cơ
  - 1.3.6. Thời gian tiếp xúc với hóa chất
  - 1.3.7. Các chất sinh học do vi khuẩn tạo ra
- 1.4. Tác nhân gây bệnh thường gặp và nguy hiểm khi bị lây nhiễm từ dụng cụ không được khử khuẩn, tiệt khuẩn đúng
  - 1.4.1. Các vi khuẩn gây bệnh thường gặp
  - 1.4.2. Tác nhân nguy hiểm đang được nói đến nhiều ở các nước phát triển và cũng có thể xuất hiện ở Việt Nam
  - 1.4.3. Những tác nhân gây bệnh mới xuất hiện, những vi khuẩn kháng thuốc, và những loại được sử dụng như vũ khí sinh học nguy hiểm
- 1.5. Những nguyên tắc khử-tiệt khuẩn dụng cụ
  - 1.5.1. Nguyên tắc khử khuẩn và tiệt khuẩn dụng cụ
  - 1.5.2. Nguyên tắc chọn lựa hóa chất khử và tiệt khuẩn dụng cụ
- 1.6. Các phương pháp tiệt khuẩn sử dụng trong các cơ sở làm đẹp
  - 1.6.1. Hấp ướt
  - 1.6.2. Hấp khô
  - 1.6.3. Tiệt khuẩn nhiệt độ thấp với hydrogen peroxide công nghệ plasma
  - 1.6.4. Tiệt khuẩn bằng Ethylene oxide

## **Bài 5: Phòng lây nhiễm và xử trí phơi nhiễm nghề nghiệp**

*Thời gian: 5 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Kể được các hành vi gây mất an toàn, nguy cơ và đề xuất các giải pháp thay đổi hành vi nhằm đảm bảo an toàn, phòng chống lây nhiễm;
- Mô phỏng đủ, đúng quy trình xử trí sau phơi nhiễm với máu hoặc dịch cơ thể và tai nạn rủi ro trong quá trình thực hiện kỹ thuật làm đẹp.

### **Nội dung:**

- 1.1. Cơ chế truyền, lây bệnh
  - 1.1.1. Các đường lây truyền
    - 1.1.1.1. Lây truyền qua tiếp xúc
    - 1.1.1.2. Lây truyền qua giọt bắn
    - 1.1.1.3. Lây truyền qua không khí
    - 1.1.1.4. Phơi nhiễm với các bệnh nguyên đường máu
    - 1.1.1.5. Các chất của cơ thể có thể truyền tác nhân gây bệnh qua đường máu
  - 1.2. Các biện pháp phòng ngừa chuẩn
    - 1.2.1. Vệ sinh tay
    - 1.2.2. Mang phương tiện phòng hộ
      - 1.2.2.1. Mang găng
      - 1.2.2.2. Mang khẩu trang
      - 1.2.2.3. Sử dụng các phương tiện che mặt và mắt
      - 1.2.2.4. Mặc áo choàng, tạp dề
    - 1.2.3. Thực hiện quy tắc vệ sinh hô hấp
    - 1.2.4. Xử lý dụng cụ để dùng lại cho khách hàng sau.
    - 1.2.5. Phòng ngừa phơi nhiễm do vật sắc nhọn
    - 1.2.6. Vệ sinh môi trường
    - 1.2.7. Quản lý chất thải và xử lý rác
    - 1.2.8. Tóm tắt các biện pháp phòng ngừa chuẩn

## **Bài 6: Vệ sinh môi trường ; Quản lý chất thải, xử lý rác**

*Thời gian: 5 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Kể được mục đích và nội dung vệ sinh trong các cơ sở làm đẹp;
- Trình bày được nguyên tắc làm vệ sinh, những quy định chung và cách phân vùng vệ sinh đúng;
- Liệt kê được các dụng cụ, phương tiện cần thiết phục vụ cho công tác vệ sinh và tần suất vệ sinh tại các bề mặt trong và ngoài cơ sở;
- Thực hiện đúng quy trình vệ sinh tại nơi mình làm việc.
- Trình bày đúng mục đích quản lý chất thải;
- Kể đúng các nguyên tắc phân loại chất thải; các xử lý rác thải
- Kể và nhận dạng được 5 nhóm chất thải rắn và 4 loại chất thải lây nhiễm.

### **Nội dung:**

#### **1.1. Vệ sinh bề mặt môi trường**

1.1.1. Nguyên tắc vệ sinh bề mặt, buồng, khoa phòng

1.1.2. Phân vùng các khu vực vệ sinh

1.1.3. Quy trình thực hiện

1.2. Phân nhóm chất thải

1.3. Phân loại và nhận dạng các chất thải

1.3.1. Phân loại và nhận dạng chất thải lây nhiễm

1.3.2. Phân loại và nhận dạng chất thải thông thường

1.3.3. Hệ thống mã màu các phương tiện chứa, đựng chất thải rắn

1.4. Nguyên tắc phân loại và thu gom chất thải

1.5. Nguyên tắc vận chuyển chất thải trong cơ sở

1.6. Nguyên tắc lưu giữ chất thải rắn trong cơ sở

1.7. Các phương pháp xử lý chất thải

- Chất thải lây nhiễm sắc nhọn
- Chất thải lây nhiễm không sắc nhọn
- Chất thải giải phẫu
- Chất thải có nguy cơ lây nhiễm cao
- Chất thải thông thường

1.8. Nguyên tắc tái chế, tái sử dụng chất thải thông thường

## **IV. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔ ĐUN:**

1. Phòng học chuyên môn hóa, nhà xưởng: Phòng học lý thuyết, phòng học thực hành

2. Trang thiết bị máy móc: Máy tính, máy chiếu projector

3. Học liệu, dụng cụ, nguyên liệu

- Đề cương, giáo án, giáo trình, tài liệu tham khảo

Các điều kiện khác

## V. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ:

### 1. Nội dung:

- Kiến thức: Kiểm tra lý thuyết với các nội dung đã học có liên hệ với thực tiễn.
- Kỹ năng thực hành: Kiểm tra và đánh giá các bài thực hành, bài tập nhóm, bài tiểu luận của học sinh.
- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Được đánh giá bằng phương pháp quan sát, giám sát có bảng điểm đạt các yêu cầu
  - + Ý thức tự giác, nghiêm túc, kỷ luật, tinh thần trách nhiệm trong công việc;
  - + Cẩn thận, tỉ mỉ, chính xác, tiết kiệm nguyên vật liệu, vệ sinh sạch sẽ;
  - + Hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

### 2. Phương pháp đánh giá

- Học sinh cần có tối thiểu 2 bài kiểm tra: 1 bài kiểm tra thường xuyên, 1 bài kiểm tra định kỳ
- Hình thức thi hết môn: Trắc nghiệm

## VI. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔ ĐUN

### 1. Phạm vi áp dụng mô đun

Chương trình mô đun được sử dụng để giảng dạy cho trình độ trung cấp

### 2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học

- Đối với giáo viên, giảng viên:
    - Lý thuyết trên lớp kết hợp với thực hành
    - Giáo viên trước khi giảng dạy cần phải căn cứ vào nội dung của từng bài học, xây dựng các bài thực hành cụ thể theo nội dung các bài học, chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học để đảm bảo chất lượng giảng dạy
  - Đối với người học:
    - Dự lớp đầy đủ, đúng giờ theo quy định
    - Thực hiện các bài tập, bài tập thực hành, bài tập nhóm theo sự phân công của Giáo viên
    - Làm các bài kiểm tra định kỳ
3. Những trọng tâm cần chú ý
4. Tài liệu tham khảo

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun:** Giáo dục sức khỏe trong làm đẹp

**Mã mô đun:** MĐ 09

**Thời gian thực hiện mô đun:** 45 giờ (Lý thuyết: 10 giờ; thực hành, thảo luận, bài tập: 33 giờ; Kiểm tra: 2 giờ)

### I. VỊ TRÍ, TÍNH CHẤT CỦA MÔ ĐUN:

- **Vị trí:** Mô đun Giáo dục sức khỏe trong làm đẹp là môn học cơ sở nghề trong chương trình môn học, mô đun đào tạo trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.
- **Tính chất:** Mô đun Giáo dục sức khỏe là môn học tích hợp giữa lý thuyết và thực hành thuộc nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.

### II. MỤC TIÊU MÔ ĐUN:

*Sau khi học xong môn này học sinh sẽ có khả năng:*

\* Kiến thức:

- Trình bày được cấu tạo giải phẫu sinh lý người liên quan đến chăm sóc sắc đẹp.
- Trình bày được các đặc điểm cơ bản của virus, vi khuẩn, ký sinh trùng và vi nấm thường gặp.
- Trình bày được những kiến thức cơ bản về dinh dưỡng như: vai trò và nhu cầu của các chất dinh dưỡng, vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Trình bày được khái niệm, vị trí và tầm quan trọng của giao tiếp đối với đồng nghiệp và khách hàng. Mô tả các phương pháp truyền thông – giáo dục sức khỏe

Kỹ năng:

- Hệ thống được cấu tạo giải phẫu sinh lý hệ cơ xương khớp, da, nội tiết, tuần hoàn ứng dụng vào chăm sóc sắc đẹp.
- Hệ thống được các vi sinh vật gây bệnh, vi nấm thường gặp và ứng dụng vào chăm sóc sắc đẹp.
- Thực hiện được cách chăm sóc dinh dưỡng cho cộng đồng.
- Thực hiện các kỹ năng, hoạt động truyền thông giáo dục sức khỏe ở một số tình huống.

\* Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Làm việc độc lập hoặc làm việc theo nhóm, giải quyết công việc, vấn đề phức tạp trong điều kiện làm việc thay đổi.
- Hướng dẫn tối thiểu, giám sát những người khác thực hiện nhiệm vụ xác định; chịu trách nhiệm cá nhân và trách nhiệm đối với nhóm.

### III. NỘI DUNG MÔ ĐUN:

1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian

| T<br>T | Tên các bài trong mô đun                        | Thời gian (giờ) |           |                                     |          |
|--------|---|-----------------|-----------|-------------------------------------|----------|
|        |   | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/<br>Thảo luận/<br>Bài tập | Kiểm tra |
| 1      | Bài 1: Giải phẫu sinh lý hệ cơ xương            | 7               | 2         | 5                                   |          |
| 2      | Bài 2: Giải phẫu sinh lý da                     | 8               | 2         | 6                                   |          |
| 3      | Bài 3: Sinh lý tuần hoàn – nội tiết             | 7               | 1         | 5                                   | 1        |
| 4      | Bài 4: Đại cương vi sinh – ký sinh trùng y học  | 8               | 2         | 6                                   |          |
| 5      | Bài 5: Dinh dưỡng – Vệ sinh an toàn thực phẩm   | 7               | 2         | 5                                   |          |
| 6      | Bài 6: Truyền thông giáo dục sức khỏe – làm đẹp | 8               | 1         | 6                                   | 1        |
|        | <b>Cộng</b>                                     | <b>45</b>       | <b>10</b> | <b>33</b>                           | <b>2</b> |

## 2. Nội dung chi tiết:

### Bài 1: Giải phẫu sinh lý hệ cơ xương

*Thời gian: 7 giờ*

#### **Mục tiêu:**

- Trình bày được cấu tạo và chức năng cơ bản của hệ cơ xương.
- Nhận biết được một số nhóm cơ, xương quan trọng liên quan đến hoạt động nghề Chăm sóc sắc đẹp.
- Vận dụng kiến thức để thực hiện đúng kỹ thuật massage, chăm sóc da, chỉnh tư thế và phòng ngừa tổn thương cơ - xương cho khách hàng và bản thân.

#### **Nội dung:**

##### 1. Hệ xương

##### 1.1. Cấu tạo chung của xương:

1.1.1. Thành phần cấu tạo xương (mô xương, tủy xương, màng xương).

1.1.2. Phân loại xương (dài, ngắn, dẹt, không đều).

##### 1.2. Bộ xương người:

1.2.1. Xương sọ: xương trán, thái dương, gò má, hàm trên, hàm dưới.

1.2.2. Xương thân: cột sống, xương sườn, xương ức.

1.2.3. Xương chi trên và chi dưới: vai, cánh tay, đùi, cẳng chân, bàn chân.

##### 1.3. Khớp xương:

1.3.1. Cấu tạo khớp, phân loại khớp (khớp động, khớp bán động, khớp bất động).

1.3.2. Ý nghĩa của khớp trong vận động và trị liệu.

2. Hệ cơ

2.1. Phân loại cơ:

2.1.1. Cơ vân

2.1.2. Cơ trơn

2.1.3. Cơ tim

2.2. Cấu tạo cơ vân (cơ vận động):

2.2.1. Bó cơ

2.2.2. Sợi cơ

2.2.3. Bao cơ

2.2.4. Gân cơ

2.3. Nhóm cơ chính liên quan đến chăm sóc sắc đẹp:

2.3.1. Cơ mặt: cơ trán, cơ vòng mắt, cơ cười, cơ nhai.

2.3.2. Cơ cổ: cơ ức đòn chũm, cơ cổ bên.

2.3.3. Cơ lưng – vai – cánh tay: vai trò trong massage, chỉnh tư thế.

2.3.4. Cơ thân và chi dưới: giữ thẳng bằng, hỗ trợ tuần hoàn khi xoa bóp.

2.4. Sinh lý hoạt động cơ:

2.4.1. Cơ chế co cơ.

2.4.2. Yếu tố ảnh hưởng đến sức bền và sự mỏi cơ.

2.4.3. Liên quan giữa hệ thần kinh và cơ bắp.

3. Ứng dụng trong ngành chăm sóc sắc đẹp

3.1. Xác định các nhóm cơ – xương phục vụ massage mặt, body.

3.2. Tránh tác động sai vùng dễ tổn thương như xương cổ, lưng.

3.3. Hướng dẫn khách hàng tư thế đúng khi tập luyện, làm đẹp.

3.4. Phòng tránh đau mỏi cơ, lệch cột sống cho người làm nghề.

## **Bài 2: Giải phẫu sinh lý da**

*Thời gian: 8 giờ*

**Mục tiêu:**

- Trình bày được cấu tạo và chức năng của da.
- Giải thích được hoạt động sinh lý của da và các yếu tố ảnh hưởng đến tình trạng da.
- Vận dụng kiến thức để phân tích tình trạng da và thực hiện đúng quy trình chăm sóc da phù hợp.

**Nội dung:**

1. Cấu tạo của da

1.1. Các lớp của da:

1.1.1. Biểu bì (thượng bì)

1.1.2. Trung bì (chân bì)

1.1.3. Hạ bì (mô dưới da)

1.2. Phụ thuộc của da

1.2.1. Lông, tóc, móng.

1.3.1. Tuyến mồ hôi, tuyến bã.

2. Sinh lý hoạt động của da
  - 2.1. Chức năng sinh lý của da:
    - 2.1.1. Bảo vệ (chống vi sinh vật, tia UV...).
    - 2.1.2. Điều hòa thân nhiệt (qua mạch máu, tuyến mồ hôi).
    - 2.1.3. Cảm giác (qua các đầu dây thần kinh).
    - 2.1.4. Bài tiết (mồ hôi, bã nhờn).
    - 2.1.5. Hô hấp và trao đổi khí.
    - 2.1.6. Tổng hợp vitamin D dưới ánh sáng mặt trời.
  - 2.2. Quá trình tái tạo da:
    - 2.2.1. Vòng đời tế bào sừng.
    - 2.2.2. Yếu tố ảnh hưởng đến chu kỳ tái tạo da (tuổi, nội tiết, chế độ dinh dưỡng...).
3. Các loại da và đặc điểm sinh lý
  - 3.1. Phân loại da theo cấu trúc và tuyến bã: da thường, da khô, da dầu, da hỗn hợp.
  - 3.2. Đặc điểm sinh lý từng loại da và lưu ý trong chăm sóc.
4. Ảnh hưởng của các yếu tố nội – ngoại sinh đến da
  - 4.1. Nội sinh: tuổi tác, hormone, di truyền.
  - 4.2. Ngoại sinh: ánh nắng, ô nhiễm, mỹ phẩm, thực phẩm, stress.
5. Ứng dụng trong ngành Chăm sóc sắc đẹp
  - 5.1. Phân tích loại da và tình trạng da.
  - 5.2. Lựa chọn phương pháp chăm sóc da phù hợp.
  - 5.3. Hiểu cơ chế của lão hóa da, mụn, tăng sắc tố, mất đàn hồi để can thiệp đúng kỹ thuật.
  - 5.4. Nâng cao hiệu quả massage, dưỡng da, sử dụng máy móc công nghệ cao.

### **Bài 3: Sinh lý tuần hoàn – nội tiết**

*Thời gian: 7 giờ*

#### **Mục tiêu:**

- Trình bày được cấu tạo, chức năng cơ bản của hệ tuần hoàn và nội tiết.
- Phân tích được vai trò của hệ tuần hoàn và nội tiết trong hoạt động sống và ảnh hưởng đến làn da, vóc dáng và sức khỏe.
- Ứng dụng kiến thức về tuần hoàn - nội tiết vào tư vấn, chăm sóc sắc đẹp và sức khỏe toàn diện.

#### **Nội dung:**

1. Hệ tuần hoàn
  - 1.1. Cấu tạo hệ tuần hoàn:
    - 1.1.1. Tim: cấu tạo, hoạt động của tim (chu kỳ tim, dẫn truyền tim).
    - 1.1.2. Mạch máu: động mạch, tĩnh mạch, mao mạch – đặc điểm và chức năng.
    - 1.1.3. Máu và các thành phần: hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu, huyết tương.
  - 1.2. Chức năng hệ tuần hoàn:
    - 1.2.1. Vận chuyển khí ( $O_2$ ,  $CO_2$ ), chất dinh dưỡng, nội tiết tố.
    - 1.2.2. Bảo vệ cơ thể (qua bạch cầu, kháng thể).
    - 1.2.3. Điều hòa thân nhiệt.
  - 1.3. Tác động đến chăm sóc sắc đẹp:
    - 1.3.1. Vai trò lưu thông máu đối với làn da (hồng hào, nuôi dưỡng tế bào da).
    - 1.3.2. Tuần hoàn và hiệu quả massage, xông hơi, liệu pháp spa.

1.3.3. Tình trạng tuần hoàn máu kém và biểu hiện trên da.

## 2. Hệ nội tiết

2.1. Khái niệm và vai trò hệ nội tiết:

2.1.1. Tuyến nội tiết và hormone – khái niệm chung.

2.1.2. Cơ chế hoạt động của hormone.

2.1.2.1. Các tuyến nội tiết chính:

2.1.2.2. Tuyến yên, tuyến giáp, tuyến tụy, tuyến thượng thận, tuyến sinh dục.

2.1.3. Chức năng và ảnh hưởng đến sắc đẹp:

2.1.3.1. Hormone và làn da (mụn, nám, sạm, lão hóa).

2.1.3.2. Hormone và vóc dáng (chuyển hóa, tích mỡ, phân bố mỡ).

2.1.3.3. Chu kỳ kinh nguyệt và ảnh hưởng đến da, tâm trạng, chăm sóc sắc đẹp.

## **Bài 4: Đại cương vi sinh – ký sinh trùng y học**

*Thời gian: 8 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được định nghĩa, đặc điểm sinh học, cấu trúc của vi khuẩn, virus, ký sinh trùng.

- Trình bày được một số loại vi khuẩn, virus gây bệnh thường gặp

- Trình bày được một số bệnh nấm da thường gặp

### **Nội dung:**

1. Đại cương vi sinh - Ký sinh trùng

1.1. Đại cương vi khuẩn

1.2. Đại cương virus

1.3. Đại cương ký sinh trùng y học

2. Một số loại vi khuẩn, virus gây bệnh thường gặp

2.1. Vi khuẩn

2.2. Virus

3. Một số bệnh nấm da thường gặp

3.1. Bệnh hắc bào

3.2. Bệnh lang ben

3.3. Bệnh nấm kẽ

3.4. Bệnh nấm móng

3.5. Bệnh nấm da đầu

## **Bài 5: Dinh dưỡng – Vệ sinh an toàn thực phẩm**

*Thời gian: 7 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được vai trò và nhu cầu của các chất dinh dưỡng.

- Trình bày được giá trị dinh dưỡng và đặc điểm của các nhóm thực phẩm

- Xây dựng được khẩu phần ăn hợp lý.

- Trình bày được tầm quan trọng của vệ sinh an toàn thực phẩm.

### **Nội dung:**

1. Đại cương về dinh dưỡng

2. Vai trò, nhu cầu các chất dinh dưỡng và xây dựng khẩu phần ăn hợp lý

2.1. Các chất sinh năng lượng

- 2.1.1. Protein
- 2.1.2. Lipid
- 2.1.3. Glucid
- 2.2. Các chất không sinh năng lượng
- 2.2.1. Các loại Vitamin
- 2.2.2. Chất khoáng
- 3. Giá trị dinh dưỡng và đặc điểm của các nhóm thực phẩm , thực phẩm chức năng
- 3.1. Thực phẩm nguồn gốc động vật
- 3.2. Thực phẩm nguồn gốc thực vật
- 4. Hướng dẫn thực hành vệ sinh an toàn thực phẩm (10 nguyên tắc)

## **Bài 6: Truyền thông giáo dục sức khỏe – làm đẹp**

*Thời gian: 8 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được khái niệm, tầm quan trọng của giao tiếp đối với đồng nghiệp và khách hàng.
- Kể được các yếu tố và kỹ năng chính trong giao tiếp.
- Trình bày được khái niệm, vị trí, tầm quan trọng của truyền thông giáo dục sức khỏe – làm đẹp.
- Mô tả được các phương pháp truyền thông – giáo dục sức khỏe.

### **Nội dung:**

1. Đại cương về giao tiếp, truyền thông giáo dục sức khỏe – làm đẹp
2. Khái niệm, tầm quan trọng của giao tiếp, truyền thông giáo dục sức khỏe - làm đẹp
  - 2.1. Khái niệm, tầm quan trọng của giao tiếp đối với khách hàng
  - 2.2. Khái niệm, tầm quan trọng của truyền thông, giáo dục sức khỏe – làm đẹp
3. Các kỹ năng giao tiếp với đồng nghiệp và khách hàng
  - 3.1. Giao tiếp với đồng nghiệp
  - 3.2. Giao tiếp với khách hàng
4. Các phương pháp truyền thông giáo dục sức khỏe - làm đẹp
  - 4.1. Phương pháp TT – GDSK trực tiếp
  - 4.2. Phương pháp TT – GDSK gián tiếp
5. Soạn thảo nội dung giáo dục sức khỏe
6. Các kỹ năng tư vấn giáo dục sức khỏe - làm đẹp
  - 6.1. Kỹ năng làm quen
  - 6.2. Kỹ năng quan sát
  - 6.3. Kỹ năng lắng nghe
  - 6.4. Kỹ năng đặt câu hỏi
  - 6.5. Kỹ năng giải thích
  - 6.6. Kỹ năng sử dụng tài liệu truyền thông giáo dục sức khỏe – làm đẹp
  - 6.7. Kỹ năng khuyến khích, động viên, khen ngợi

## **IV. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔ ĐUN**

1. Phòng học chuyên môn hóa, nhà xưởng: Phòng học chuyên môn

2. Trang thiết bị máy móc: Máy tính, máy chiếu projector

3. Học liệu, dụng cụ, nguyên liệu

- Đề cương, giáo án, bài giảng theo môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo.

4. Các điều kiện khác

## V. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ:

1. Nội dung:

- Kiến thức: Kiểm tra lý thuyết với các nội dung đã học có liên hệ với thực tiễn.

- Kỹ năng: Kiểm tra và đánh giá các bài thảo luận của các nhóm qua các bài thực hành

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Được đánh giá bằng phương pháp quan sát, giám sát có bảng điểm đạt các yêu cầu

+ Ý thức tự giác, nghiêm túc, kỷ luật, tinh thần trách nhiệm trong công việc;

+ Chăm thận, tỉ mỉ, chính xác;

+ Hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

2. Phương pháp đánh giá

- Học sinh cần có 4 bài kiểm tra: 2 bài kiểm tra thường xuyên, 2 bài kiểm tra định kỳ

- Hình thức thi hết môn học: Trắc nghiệm hoặc vấn đáp

## VI. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔ ĐUN

1. Phạm vi áp dụng mô đun

Chương trình môn học được sử dụng để giảng dạy cho trình độ trung cấp.

2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học

- Đối với giáo viên

● Thuyết trình có minh họa, giáo cụ trực quan, đàm thoại gợi mở.

● Giáo viên trước khi giảng dạy cần phải căn cứ vào nội dung của từng bài học, xây dựng các bài thảo luận, chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học để đảm bảo chất lượng giảng dạy.

- Đối với người học

● Dự lớp đầy đủ, đúng giờ theo quy định

● Thực hiện các bài tập thảo luận, bài tập nhóm theo sự phân công của Giáo viên

● Làm các bài kiểm tra định kỳ, bài kiểm tra thường xuyên

3. Những trọng tâm cần chú ý

4. Tài liệu tham khảo

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun: Chăm sóc da mặt cơ bản**

**Mã mô đun: MĐ 10**

**Thời gian thực hiện mô đun: 75 giờ;** (Lý thuyết: 15 giờ; thực hành, thảo luận, bài tập: 58 giờ; Kiểm tra: 2 giờ)

### I. VỊ TRÍ, TÍNH CHẤT CỦA MÔ ĐUN:

- Vị trí:

+ Mô đun Chăm sóc da mặt cơ bản là môn học chuyên môn nghề trong chương trình môn học, mô đun đào tạo trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.

+ Môn học chăm sóc da mặt được bố trí dạy đầu tiên trước khi giảng dạy các môn học thực hành kỹ năng nghề khác trong chương trình đào tạo Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.

- Tính chất:

+ Môn học chăm sóc da mặt là môn học tích hợp giữa lý thuyết và thực hành trực tiếp trên người mẫu.

### II. MỤC TIÊU MÔ ĐUN:

*Sau khi học xong môn này học sinh sẽ có khả năng:*

\* Kiến thức:

- Trình bày được khái niệm, cấu tạo, cấu trúc da.
- Trình bày được chức năng của da
- Mô tả được đặc điểm, dấu hiệu nhận biết các loại hình thái da
- Trình bày được quy trình chăm sóc da mặt
- Mô tả được các thao tác, các bước chăm sóc da mặt
- Mô tả được các thao tác massage mặt
- Mô tả được các thao tác massage cơ bản vùng đầu, vai gáy
- Liệt kê các động tác massage vùng đầu vai gáy
- Biết cách lựa chọn sản phẩm và công cụ phù hợp với từng loại da và nhu cầu của khách hàng
- Nắm vững tiêu chuẩn của kỹ thuật viên và tiêu chuẩn của phòng chăm sóc da
- Trình bày được các setup giường chăm sóc da
- Nắm vững tiêu chuẩn vệ sinh và an toàn trong quy trình chăm sóc da

\* Kỹ năng:

- Làm sạch da, tẩy tế bào chết, dưỡng da đúng các kỹ thuật
- Massage thư giãn đúng yêu cầu kỹ thuật
- Đắp mặt nạ và sử dụng dưỡng chất phù hợp với từng loại da
- Massage đầu vai gáy thư giãn đúng thao tác, đúng yêu cầu kỹ thuật
- Áp dụng các biện pháp bảo vệ da khỏi tác động của môi trường, đặc biệt là chống nắng
- Rèn luyện khả năng chăm sóc da chuyên nghiệp tại spa đảm bảo đúng tiêu chuẩn và an toàn

\* Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Luôn học hỏi và cập nhật kiến thức về chăm sóc da
- Cẩn thận, tỉ mỉ khi thực hiện các kỹ thuật chăm sóc da để đảm bảo hiệu quả tránh sai sót
- Giữ thái độ hòa nhã, thân thiện khi giao tiếp
- Luôn tận tâm và chuyên nghiệp trong công việc, đặt lợi ích của tập thể lên hàng đầu
- Có tinh thần trách nhiệm và ý thức giữ gìn vệ sinh an toàn lao động cho người thực hiện và người được thực hiện.

### III. NỘI DUNG MÔ ĐUN:

1. Nội dung tổng quát và phân phối thời gian:

| STT | Tên các bài trong mô đun             | Thời gian (giờ) |           |                                     |          |
|-----|--------------------------------------|-----------------|-----------|-------------------------------------|----------|
|     |                                      | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/<br>Thảo luận/<br>Bài tập | Kiểm tra |
| 1   | Cấu tạo và chức năng của da          | 4               | 2         | 2                                   |          |
| 2   | Phân loại da                         | 5               | 1         | 4                                   |          |
| 3   | Tiêu chuẩn kỹ thuật viên chăm sóc da | 3               | 1         | 2                                   |          |
| 4   | Tiêu chuẩn phòng chăm sóc da         | 3               | 1         | 2                                   |          |
| 5   | Làm sạch da mặt                      | 5               | 1         | 4                                   |          |
| 6   | Tẩy da chết                          | 5               | 1         | 4                                   |          |
| 7   | Kỹ thuật Massage mặt                 | 10              | 2         | 7                                   | 1        |
| 8   | Đắp mặt nạ                           | 5               | 1         | 4                                   |          |
| 9   | Dưỡng chất và kem chống nắng         | 5               | 1         | 4                                   |          |
| 10  | Thư giãn vai, cổ gáy cơ bản          | 5               | 1         | 4                                   |          |
| 11  | Thư giãn đầu mặt cơ bản              | 5               | 1         | 4                                   |          |
| 12  | Quy trình chăm sóc da mặt cơ bản     | 20              | 2         | 17                                  | 1        |
|     | <b>Cộng</b>                          | <b>75</b>       | <b>15</b> | <b>58</b>                           | <b>2</b> |

\* Ghi chú: Thời gian kiểm tra được tích hợp giữa lý thuyết với thực hành được tính bằng giờ thực hành.

2. Nội dung chi tiết:

*Thời gian: 4 giờ*

#### **Mục tiêu**

- Trình bày được cấu tạo da bao gồm các lớp da và phần phụ của da
- Trình bày được chức năng của từng lớp da và vai trò của da đối với cơ thể
- Nhận biết được tầm quan trọng của da trong việc bảo vệ sức khỏe và thẩm mỹ.

#### **Nội dung:**

1. Cấu tạo da

1.1 Biểu bì

- 1.2 Trung bì
- 1.3 Hạ bì
- 1.4 Phần phụ của da
2. Chức năng của da
  - 2.1 Chức năng bảo vệ
  - 2.2 Chức năng bài tiết
  - 2.3 Chức năng miễn dịch
  - 2.4 Chức năng điều hòa thân nhiệt
  - 2.5 Chức năng hấp thu
  - 2.6 Chức năng cảm giác
  - 2.7 Chức năng dự trữ
  - 2.8 Chức năng tổng hợp
    - 2.9 Tác dụng bảo vệ của lớp biểu bì
    - 2.9 Cấu tạo lớp hàng rào bảo vệ
  - 2.10 Chức năng
  - 2.11 Các yếu tố làm tổn hại lớp hàng rào bảo vệ
  - 2.12 Phục hồi và bảo vệ

## **Bài 2: Phân loại da**

*Thời gian: 5 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được đặc điểm và cách chăm sóc của từng loại da
- Nhận biết được từng loại da

### **Nội dung:**

1. *Đặc điểm, dấu hiệu nhận biết từng loại da*
  - 1.1 Da thường
  - 1.2 Da dầu
  - 1.3 Da khô
  - 1.4 Da hỗn hợp
  - 1.5 Da nhạy cảm
2. *Cách chăm sóc từng loại da*
  - 2.1 Nhu cầu chăm sóc riêng biệt từng loại da
  - 2.2 Cách lựa chọn sản phẩm phù hợp

## **Bài 3: Tiêu chuẩn kỹ thuật viên chăm sóc da**

*Thời gian: 3 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được các tiêu chuẩn về kỹ năng và đạo đức của kỹ thuật viên chăm sóc da
- Nắm vững quy trình làm việc
- Kỹ năng tư vấn giao tiếp với khách hàng tốt

### **Nội dung:**

1. *Tiêu chuẩn về kiến thức chuyên môn*
2. *Kỹ năng tư vấn và giao tiếp khách hàng*
  - 2.1 Kỹ năng tư vấn
  - 2.2 Tác phong và thái độ chuyên nghiệp

## **Bài 4: Tiêu chuẩn phòng chăm sóc da**

*Thời gian: 3 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được các tiêu chuẩn cần có của một phòng chăm sóc da chuyên nghiệp
- Trình bày được yêu cầu về vệ sinh, an toàn trong phòng chăm sóc da
- Chuẩn bị đầy đủ nguyên liệu, vật tư dụng cụ cần thiết cho 1 giường spa tiêu chuẩn

### **Nội dung:**

1. Tiêu chuẩn về vệ sinh an toàn trong phòng chăm sóc da
  - 1.1 Quy trình vệ sinh và khử khuẩn
  - 1.2 An toàn trong sử dụng sản phẩm và thiết bị
2. Tiêu chuẩn môi trường, không gian
  - 2.1 Không gian và bố trí
  - 2.2 Yêu cầu về ánh sáng, nhiệt độ, âm thanh

## **Bài 5: Làm sạch da mặt**

*Thời gian: 5 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được hiệu quả của làm sạch da mặt
- Trình bày được quy trình làm sạch da mặt đúng cách
- Trình bày được các chất làm sạch

### **da Kỹ năng:**

- Làm sạch da mặt đúng thao tác kỹ thuật đảm bảo hiệu quả và an toàn
  - Làm sạch da mặt đúng theo quy trình và thời gian quy định
- Năng lực tự chủ:
- Yêu nghề, đam mê với công việc
  - Chăm thận chu đáo, nhiệt tình, tác phong chuyên nghiệp
  - Có trách nhiệm với công việc
  - Đảm bảo vệ sinh an toàn lao động trong chăm sóc da
  - Nộp bài tập đúng, đủ theo yêu cầu của giáo viên.

### **Nội dung:**

1. Hiệu quả và mục đích của làm sạch da
  - 1.1. Ảnh hưởng của bụi bẩn, dầu thừa, mỹ phẩm đến làn da
  - 1.2. Vai trò của làm sạch da trong quy trình chăm sóc da mặt
  - 1.3. Nguyên tắc cơ bản khi làm sạch da
2. Các phương pháp làm sạch da mặt
  - 2.1 Làm sạch da mặt cơ bản
  - 2.2 Sử dụng máy móc công nghệ làm sạch da
3. Những sai lầm cần tránh, nguyên nhân và cách khắc phục
4. Quy trình làm sạch da
  - 4.1 Quy trình làm sạch da cơ bản
  - 4.2 Quy trình sử dụng thiết bị làm sạch da

## **Bài 6: Tẩy da chết**

*Thời gian: 5 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày vai trò của tẩy da chết trong quy trình chăm sóc da
- Trình bày các phương pháp tẩy da

chết Kỹ năng:

- Tẩy da chết đúng cách đạt hiệu quả cao và an toàn
  - Lựa chọn sản phẩm tẩy da chết phù hợp với từng loại da
- Năng lực tự chủ:
- Yêu nghề, đam mê với công việc
  - Chăm thận chu đáo, nhiệt tình, tác phong chuyên nghiệp
  - Có trách nhiệm với công việc.
  - Đảm bảo vệ sinh an toàn lao động trong chăm sóc da
  - Nộp bài tập đúng, đủ theo yêu cầu của giáo viên.

**Nội dung:**

1. Mục đích và hiệu quả của tẩy da chết
  - 1.1 Cơ chế tự nhiên của da trong việc thay mới tế bào
  - 1.2 Hiệu quả của tẩy da chết
  - 1.3 Tần suất tẩy da chết với từng loại da
2. Các phương pháp tẩy tế bào chết
3. Những sai lầm cần tránh, nguyên nhân và cách khắc phục
4. Quy trình tẩy tế bào chết

## **Bài 7: Kỹ thuật Massage mặt**

*Thời gian: 10 giờ*

**Mục tiêu:**

- Trình bày mục đích hiệu quả của massage mặt
- Trình bày được nguyên tắc, và những lưu ý của massage mặt Kỹ năng:
- Massage vùng trán thành thạo các động tác, đúng yêu cầu kỹ thuật
- Massage vùng mắt thành thạo các động tác, đúng yêu cầu kỹ thuật
- Massage vùng má thành thạo các động tác, đúng yêu cầu kỹ thuật
- Massage vùng cằm cổ thành thạo các động tác, đúng yêu cầu kỹ thuật

Năng lực tự chủ:

- Yêu nghề, đam mê với công việc
- Chăm thận chu đáo, nhiệt tình, tác phong chuyên nghiệp
- Có trách nhiệm với công việc.
- Đảm bảo vệ sinh an toàn lao động trong chăm sóc da
- Nộp bài tập đúng, đủ theo yêu cầu của giáo viên.

**Nội dung:**

1. Mục đích và hiệu quả của massage mặt
2. Nguyên tắc chung khi massage mặt
3. Các trường hợp nên tránh massage
4. Các kỹ thuật massage mặt
5. Thao tác massage mặt
  - Vùng trán
  - Vùng mắt
  - Vùng má
  - Vùng cằm, cổ

## **Bài 8: Đắp mặt nạ**

*Thời gian: 5 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được lợi ích của đắp mặt nạ
  - Phân loại được mặt nạ, cách chọn mặt nạ phù hợp
  - Đắp mặt nạ đúng cách để đạt hiệu quả cao
- Năng lực tự chủ:
- Yêu nghề, đam mê với công việc
  - Chăm thận chu đáo, nhiệt tình, tác phong chuyên nghiệp
  - Có trách nhiệm với công việc.
  - Đảm bảo vệ sinh an toàn lao động trong chăm sóc da
  - Nộp bài tập đúng, đủ theo yêu cầu của giáo viên.

### **Nội dung:**

1. Lợi ích của việc đắp mặt nạ
2. Phân loại mặt nạ
3. Kỹ thuật đắp mặt nạ

## **Bài 9: Dưỡng chất và kem chống nắng**

*Thời gian: 5 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được tác dụng của từng dưỡng chất, kem chống nắng phù hợp với từng loại da
- Thoa dưỡng chất, kem chống nắng đúng kỹ thuật để đạt hiệu quả cao

### **Nội dung:**

1. Tổng quan về dưỡng chất và kem chống nắng
  - 1.1 Dưỡng chất
    - 1.1.1 Serum là gì: Công dụng của serum
    - 1.1.2 Phân biệt serum với kem dưỡng
  - 1.2 Kem chống nắng
    - 1.2.1 Tác hại của tia UV đối với làn da
    - 1.2.2 Kem chống nắng bảo vệ da như thế nào
    - 1.2.3 Các loại kem chống nắng
2. Cách lựa chọn serum và kem chống nắng phù hợp
  - 2.1 Lựa chọn serum theo từng loại da
  - 2.2 Cách lựa chọn kem chống nắng phù hợp
3. Kỹ thuật thoa serum và kem chống nắng

## **Bài 10: Thư giãn vai, cổ gáy cơ bản**

*Thời gian: 5 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được nguyên nhân, triệu chứng đau cổ vai gáy
- Mô tả được các thao tác massage cổ vai gáy cơ bản
- Massage cổ vai gáy đúng kỹ thuật đảm bảo an toàn cho người được thực

hiện

**Nội dung:**

1. Tầm quan trọng của thư giãn cổ vai gáy
  - 1.1 Cấu trúc cơ, xương vùng cổ vai gáy
  - 1.2 Nguyên nhân, triệu chứng đau mỏi vai gáy
  - 1.3. Hiệu quả của thư giãn cổ vai gáy
2. Kỹ thuật massage cổ vai gáy
  - 2.1 Nguyên tắc khi massage
  - 2.2 Một số huyệt vùng vai gáy
  - 2.3 Thao tác massage

**Bài 11: Thư giãn đầu mặt cơ bản**

*Thời gian: 5 giờ*

**Mục tiêu:**

- Trình bày nguyên nhân gây căng thẳng đau đầu
- Trình bày được hiệu quả của massage đầu
- Massage đầu đúng thao tác, đúng kỹ thuật

**Nội dung:**

1. Tổng quan về thư giãn đầu
  - 1.1 Cấu trúc cơ và hệ thần kinh vùng đầu
  - 1.2 Nguyên nhân gây căng thẳng vùng đầu
2. Kỹ thuật massage đầu cơ bản
  - 2.1 Nguyên tắc massage đầu
  - 2.2 Các thao tác massage vùng đầu

**Bài 12: Quy trình chăm sóc da mặt cơ bản**

*Thời gian: 5 giờ*

**Mục tiêu:**

- Trình bày được quy trình chăm sóc da mặt cơ bản
- Kỹ năng:
  - Chăm sóc da mặt cơ bản đúng quy trình, đúng yêu cầu kỹ thuật
- Năng lực tự chủ:
  - Yêu nghề, đam mê với công việc
  - Cẩn thận chu đáo, nhiệt tình, tác phong chuyên nghiệp
  - Có trách nhiệm với công việc.
  - Đảm bảo vệ sinh an toàn lao động trong chăm sóc da
  - Nộp bài tập đúng, đủ theo yêu cầu của giáo viên.

**Nội dung:**

1. Quy trình chăm sóc da mặt:
  - 1.1. Khám, nhận định, tư vấn
  - 1.2. Tẩy trang
  - 1.3. Rửa mặt
  - 1.4. Tẩy da chết. Nước hoa hồng, Massage da mặt, cổ vai gáy
  - 1.5. Đắp mặt nạ

- 1.6. Xông hơi (nếu cần)
  - 1.7. Dùng dưỡng chất (nước hoa hồng, serum, kem dưỡng)
  - 1.8. Kem chống nắng
  - 1.9. Dặn dò khách hàng chăm sóc da mặt ban ngày, ban đêm, trong nhà và ngoài trời.
2. Thực hành chăm sóc da mặt:  
Thực hành các kỹ thuật, thao tác nêu trên (mục 1)

#### **IV. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔ ĐUN**

- Nguyên vật liệu: Bộ sản phẩm chăm sóc cho mọi loại da
- Dụng cụ và trang thiết bị:
  - + Máy soi da, tivi
  - + Máy tính, máy chiếu
  - + Bảng, bút viết bảng
- Học liệu:
  - + Giáo trình mô đun
  - + Vở, viết, tài liệu
- Các nguồn lực khác:
  - + Phòng học thực hành chuyên môn
  - + Trang phục thực hành

#### **V. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ**

##### 1. Nội dung:

Đánh giá kiểm tra vấn đáp kết hợp giữa lý thuyết và thực hành về Phân loại da trong quá trình thực hiện các bài trong mô đun. Yêu cầu đạt được các mục tiêu của từng bài trong môn học.

- Kiến thức:
  - + Hiểu được khái niệm, cấu tạo, cấu trúc da
  - + Nhận biết các loại da, tình trạng da
  - + Xác định được làn da, chức năng của da
  - + Nắm được kiến thức chăm sóc da cơ bản.
  - + Biết được các thao tác đắp mặt nạ, làm sạch sâu.
- Kỹ năng:
  - + Thực hiện chăm sóc da cơ bản thành thạo
  - + Phân tích được làn da
  - + Thực hiện làm sạch da thành thạo
  - + Thực hành làm sạch sâu
  - + Thực hành đắp mặt nạ
  - + Thực hành chăm sóc dưỡng da
  - + Thực hành thư giãn vai, cổ, gáy
- Thái độ:
  - + Ý thức tự giác, nghiêm túc, kỷ luật, tinh thần trách nhiệm trong công việc.
  - + Chăm thận, tỉ mỉ, chính xác, vệ sinh sạch sẽ
  - + Hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau

##### 2. Phương pháp đánh giá:

- Học sinh cần có tối thiểu 2 bài kiểm tra: 1 bài kiểm tra thường xuyên, 1 bài

kiểm tra định kỳ

- Hình thức thi hết mô đun: Vấn đáp + thực hành hoặc bài tập lớn

## **VI. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔ ĐUN:**

### *1. Phạm vi áp dụng chương trình:*

Chương trình mô đun Chăm sóc da mặt được sử dụng để giảng dạy cho trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.

### *2. Hướng dẫn một số điểm chính về phương pháp giảng dạy môn học:*

- Giáo viên trước khi dạy cần căn cứ vào nội dung tổng quát của mô đun và nội dung của từng bài học, chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học để đảm bảo chất lượng giảng dạy.
- Trong quá trình giảng dạy, giáo viên sử dụng dụng cụ, trang thiết bị và phiê liệu, trình chiếu để giới thiệu rõ về cấu trúc làn da, các loại da, phân tích da, phương pháp làm sạch da và chăm sóc da cơ bản để làm sinh động bài giảng.
- Nên phân nhóm học viên trong quá trình học tập để trao đổi kiến thức và kỹ năng nghề.
- Giáo viên kèm cặp, uốn nắn trực tiếp các thao tác tạo kỹ năng cho người học khi học tập.

### *3. Những trọng tâm chương trình cần chú ý:*

- Phân loại da
- Phân tích da
- Chăm sóc da cơ bản
- Thực hiện thành thạo kỹ thuật làm sạch da

### *4. Tài liệu cần tham khảo:*

- Giáo trình chăm sóc da Dermalogica; Giáo trình Bệnh lý da - Hàn Quốc 2012
- Giáo trình toàn khoa Chăm sóc sắc đẹp - Hoa kỳ
- Giáo trình chăm sóc da Shiseido
- Giáo trình chăm sóc da Forever The World
- Đông y Nguyễn Hữu Hách;
- Giáo trình Quản lý chăm sóc da cơ bản - Hàn Quốc
- Viện nghiên cứu da Á Âu
- Viện da liễu Quốc gia.

### *5. Ghi chú và giải thích:*

Môn học có tính chất tích hợp giữa lý thuyết và thực hành, do đó bài giảng cần loại bỏ những kiến thức trùng lặp, phát triển nâng cao kiến thức, kỹ năng phân loại da trong nghề chăm sóc da.

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun: Chăm sóc da ứng dụng**

**Mã mô đun: MĐ 11**

**Thời gian thực hiện mô đun: 75 giờ** (Lý thuyết: 15 giờ; Thực hành, thảo luận, bài tập: 58 giờ ; Kiểm tra: 2 giờ)

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- Vị trí: Mô đun Chăm sóc da ứng dụng là mô đun chuyên môn nghề trong chương trình môn học đào tạo trình độ trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp. Được bố trí đưa vào tổ chức đào tạo sau mô đun Chăm sóc da mặt cơ bản.
- Tính chất: Môn chăm sóc da ứng dụng là môn học tích hợp giữa lý thuyết và thực hành trực tiếp trên người mẫu.

### II. Mục tiêu mô đun:

#### 1. Kiến thức:

- Hiểu rõ các nguyên lý chăm sóc da mặt hàng ngày và các vấn đề da thường gặp như nám, mụn.
- Nắm vững quy trình chăm sóc da mặt cho các tình trạng da khác nhau

#### 2. Kỹ năng:

- Thực hành thành thạo quy trình chăm sóc da mặt hàng ngày.
- Thực hành thành thạo quy trình chăm sóc da mặt có nám.
- Thực hành thành thạo quy trình chăm sóc da mặt có mụn.

#### 3. Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Luôn học hỏi và cập nhật kiến thức về chăm sóc da chuyên sâu
- Cẩn thận, tỉ mỉ khi thực hiện các kỹ thuật chăm sóc da để đảm bảo hiệu quả tránh sai sót
- Giữ thái độ hòa nhã, thân thiện khi giao tiếp
- Luôn tận tâm và chuyên nghiệp trong công việc, đặt lợi ích của tập thể lên hàng đầu
- Có tinh thần trách nhiệm và ý thức giữ gìn vệ sinh an toàn lao động cho người thực hiện và người được thực hiện.

### III. Nội dung mô đun:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

| STT | Tên các bài trong mô đun                            | Thời gian (giờ) |           |                             |          |
|-----|---|-----------------|-----------|-----------------------------|----------|
|     |   | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/Thảo luận/Bài tập | Kiểm Tra |
| 1   | Bài 1. Quy trình kỹ thuật chăm sóc da mặt ngày, đêm | 25              | 5         | 19                          | 1        |
| 2   | Bài 2. Quy trình kỹ thuật chăm sóc da mặt có nám    | 25              | 5         | 20                          |          |

|   |  |           |           |           |          |
|---|--|-----------|-----------|-----------|----------|
| 3 | Bài 3. Quy trình kỹ thuật chăm sóc da mặt có mụn | 25        | 5         | 19        | 1        |
|   | <b>Cộng</b>                                      | <b>75</b> | <b>15</b> | <b>58</b> | <b>2</b> |

2. Nội dung chi tiết:

### **Bài 1: Quy trình kỹ thuật chăm sóc da mặt hàng ngày**

*Thời gian: 25 giờ*

**Mục tiêu:**

- Hiểu được khái niệm và tầm quan trọng của việc chăm sóc da mặt hàng ngày.
- Nắm được cách phân loại da mặt và các bước thực hiện chăm sóc da mặt hàng ngày.
- Thực hiện đúng quy trình chăm sóc da mặt theo từng loại da.
- Biết cách sử dụng các sản phẩm đúng cách cho từng loại da.

**Nội dung:**

1. Khái niệm và tầm quan trọng của chăm sóc da mặt hàng ngày
2. Phân loại da mặt
3. Quy trình chăm sóc da mặt hàng ngày
3. Hướng dẫn sử dụng sản phẩm đúng cách
4. Các lưu ý trong chăm sóc da mặt hàng ngày.

### **Bài 2: Quy trình kỹ thuật chăm sóc da mặt có nám**

*Thời gian: 25 giờ*

**Mục tiêu:**

- Hiểu được khái niệm về nám và nguyên nhân gây nám da.
- Nắm được cách phân loại nám và các phương pháp điều trị nám
- Thực hiện đúng quy trình chăm sóc da mặt có nám.
- Biết cách sử dụng các sản phẩm đúng cách cho da nám.

**Nội dung:**

1. Khái niệm về nám da
  - 1.1. Khái niệm
  - 1.2. Nguyên nhân gây nám
  - 1.3. Phân loại nám da
  - 1.4. Các phương pháp điều trị nám
2. Quy trình chăm sóc da mặt có nám
3. Các sản phẩm hỗ trợ điều trị nám và biện pháp kết hợp
4. Các lưu ý trong chăm sóc da mặt có nám.

### **Bài 3: Quy trình kỹ thuật chăm sóc da mặt có mụn**

*Thời gian: 25 giờ*

**Mục tiêu:**

- Hiểu được khái niệm về mụn, nguyên nhân gây mụn.
- Nắm được các loại mụn và phương pháp điều trị mụn
- Thực hiện đúng quy trình chăm sóc da mặt có mụn.

- Biết cách sử dụng các sản phẩm đúng cách cho da mụn.

### **Nội dung:**

1. Khái niệm về mụn
  - 1.1. Khái niệm
  - 1.2. Nguyên nhân gây mụn
  - 1.3. Các loại mụn
  - 1.4. Các phương pháp điều trị mụn
2. Quy trình chăm sóc da mặt có mụn
3. Các sản phẩm hỗ trợ điều trị mụn
4. Các lưu ý trong chăm sóc da mặt có mụn

### **IV. Điều kiện thực hiện môn học:**

1. Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:
  - + Học tại phòng học lý thuyết/phòng học thực hành/phòng tích hợp
  - + Học tại phòng học thực hành Chăm sóc da
3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:
  - \* Học liệu:
    - + Giáo trình lý thuyết, giáo án, bài giảng, đề cương mô đun;
    - + Các bài tập thực hành;
  - \* Nguyên vật liệu:
    - + Bộ sản phẩm chăm sóc cho mọi loại da
    - + Bộ sản phẩm chăm sóc da tổn thương, nguyên vật liệu, mỹ phẩm chăm sóc da.
4. Các điều kiện khác:

### **V. Nội dung và phương pháp đánh giá:**

#### **1. Nội dung:**

Đánh giá kiểm tra vấn đáp kết hợp giữa lý thuyết và thực hành về Phân loại da trong quá trình thực hiện các bài trong mô đun. Yêu cầu đạt được các mục tiêu của từng bài trong môn học.

- Kiến thức:

- + Hiểu được nguyên lý và cách chăm sóc da mặt hàng ngày
- + Hiểu được nguyên lý và cách chăm sóc da mặt có nám
- + Hiểu được nguyên lý và cách chăm sóc da mặt có mụn

- Kỹ năng:

- + Kỹ năng tạo môi trường làm việc chuyên nghiệp
- + Kỹ năng chăm sóc khách hàng
- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:
  - + Năng lực làm việc độc lập, làm việc theo nhóm dưới sự hướng dẫn của giáo viên.
  - + Giải quyết vấn đề về an toàn lao động trong những điều kiện thay đổi.

#### **2. Phương pháp đánh giá**

- Học sinh cần có tối thiểu 2 bài kiểm tra: 1 bài kiểm tra thường xuyên, 1 bài kiểm tra định kỳ

- Hình thức thi hết môn: Vấn đáp + thực hành hoặc bài tập lớn

## **VI. Hướng dẫn thực hiện mô đun:**

### 1. Phạm vi áp dụng mô đun:

Chương trình mô đun được sử dụng để giảng dạy cho học sinh trình độ trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp

### 2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học:

- Đối với giáo viên, giảng viên:

+ Giáo viên cần căn cứ vào nội dung của từng bài học để chuẩn bị đầy đủ các điều kiện cần thiết nhằm đảm bảo chất lượng giảng dạy.

+ Nên áp dụng phương pháp đàm thoại để học viên ghi nhớ kỹ hơn.

- Đối với người học:

+ Học sinh chuẩn bị, nghiên cứu nội dung tự học trước ở nhà.

### 3. Những trọng tâm cần chú ý:

+ Hiểu được nguyên lý và cách chăm sóc da toàn thân

+ Nắm được bệnh lý và đặc điểm của từng vùng cơ thể

+ Nắm được kiến thức chăm sóc da toàn thân

### 4. Tài liệu tham khảo:

+ Bộ sách của trường YIT Hàn Quốc.

+ Giáo trình của Dermalogica của Mỹ.

+ Giáo trình của Shiseido Nhật Bản

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun:** Chăm sóc tóc cơ bản

**Mã mô đun:** MD 12

**Thời gian thực hiện mô đun:** 90 giờ; (Lý thuyết: 15 giờ; thực hành, thảo luận, bài tập: 72 giờ; Kiểm tra: 3 giờ)

### I. VỊ TRÍ, TÍNH CHẤT CỦA MÔ ĐUN:

- **Vị trí:** Mô đun Chăm sóc tóc cơ bản là mô đun chuyên môn nghề trong chương trình môn học, mô đun đào tạo trình độ Trung cấp nghề Chăm sóc sắc đẹp. Được bố trí đưa vào tổ chức đào tạo sau nhóm môn học cơ sở ngành.
- **Tính chất:** Mô đun Chăm sóc tóc cơ bản là mô đun tích hợp giữa lý thuyết và thực hành trực tiếp trên người mẫu.

### II. MỤC TIÊU MÔ ĐUN:

*Sau khi học xong môn này học sinh sẽ có khả năng:*

- \* Kiến thức:
  - Trình bày được kiến thức cơ bản về cấu trúc, chức năng của tóc.
  - Nhận biết tình trạng tóc và da đầu, tư vấn sản phẩm chăm sóc phù hợp.
  - Nắm được quy trình tạo mẫu tóc đảm bảo đúng yêu cầu kỹ thuật.
- \* Kỹ năng:
  - Thực hành thành thạo các kỹ thuật chăm sóc tóc cơ bản: gội đầu, ủ tóc, hấp đầu, massage da đầu.
  - Thực hiện quy trình tạo mẫu tóc phù hợp với từng loại tóc, khuôn mặt.
  - Thực hiện bảo đảm an toàn, vệ sinh nghề nghiệp khi chăm sóc tóc cho khách hàng.
- \* Năng lực tự chủ và trách nhiệm:
  - Chăm thận, tỉ mỉ, có trách nhiệm với công việc.
  - Tuân thủ đạo đức nghề nghiệp, đặt lợi ích của khách hàng lên hàng đầu.
  - Luôn học hỏi, cập nhật kỹ thuật phun thêu mới.

### III. NỘI DUNG MÔ ĐUN:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian

| STT | Tên các bài trong mô đun                                  | Thời gian (giờ) |           |                                     |          |
|-----|---|-----------------|-----------|-------------------------------------|----------|
|     |   | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/<br>Thảo luận/<br>Bài tập | Kiểm Tra |
| 1   | Bài 1. Tổng quan về cấu trúc, chức năng của tóc và da đầu | 5               | 3         | 2                                   |          |
| 3   | Bài 2. Kỹ thuật cắt tóc nam                               | 25              | 5         | 18                                  | 2        |
| 4   | Bài 3. Kỹ thuật cắt tóc nữ                                | 40              | 5         | 35                                  |          |
| 5   | Bài 4. Kỹ thuật gội đầu cơ bản                            | 20              | 2         | 17                                  | 1        |

|  |             |           |           |           |          |
|--|-------------|-----------|-----------|-----------|----------|
|  | <b>Cộng</b> | <b>90</b> | <b>15</b> | <b>72</b> | <b>3</b> |
|--|-------------|-----------|-----------|-----------|----------|

## 2. Nội dung chi tiết

### **Bài 1: Tổng quan về cấu trúc, chức năng của tóc và da đầu**

*Thời gian: 05 giờ*

**Mục tiêu:**

- Trình bày được thành phần, cấu trúc cơ bản của sợi tóc.
- Nhận biết các loại tóc và tình trạng da đầu phổ biến
- Phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển của tóc.
- Đề xuất sản phẩm, phương pháp chăm sóc phù hợp với từng loại tóc, sừng da đầu

**Nội dung:**

1. Cấu trúc của sợi tóc, chức năng, tầm quan trọng của tóc và da đầu.
2. Phân loại các loại tóc và da đầu
3. Chức năng của tóc.
4. Các yếu tố ảnh hưởng đến tóc.
5. Các sản phẩm, phương pháp chăm sóc từng loại tóc và da đầu

### **Bài 2: Kỹ thuật cắt tóc nam**

*Thời gian: 25 giờ*

**Mục tiêu:**

- Hiểu được nguyên tắc cơ bản và quy trình kỹ thuật cắt tóc nam
- Thực hiện thành thạo các kiểu cắt tóc nam phổ biến
- Sử dụng đúng dụng cụ, đảm bảo an toàn nghề nghiệp khi cắt tóc nam

**Nội dung:**

1. Tổng quan về nghề cắt tóc nam
2. Dụng cụ cắt tóc nam
3. Nguyên tắc cơ bản khi cắt tóc nam
4. Các kỹ thuật cơ bản trong cắt tóc nam
  - 4.1. Kỹ thuật chia tóc, xác định dáng đầu và lựa chọn kiểu tóc phù hợp.
  - 4.2. Kỹ thuật xử lý phần gáy, mai, đường viền tóc
  - 4.3. Kỹ thuật dùng tông đơ cắt tóc nam
  - 4.4. Kỹ thuật cạo viền, tạo hình đường viền tóc
5. Các kiểu cắt cơ bản
  - 5.1. Cắt tóc ngắn
  - 5.2. Cắt tóc dài
6. Thực hành Quy trình cắt tóc nam cơ bản

### **Bài 3: Kỹ thuật cắt tóc nữ**

*Thời gian: 40 giờ*

**Mục tiêu:**

- Hiểu được nguyên tắc kỹ thuật trong cắt tóc nữ
- Thực hiện thành thạo các kiểu cắt tóc nữ cơ bản và hiện đại
- Sử dụng đúng dụng cụ, đảm bảo an toàn nghề nghiệp khi cắt tóc nữ

### ***Nội dung:***

1. Đặc điểm chung của tóc nữ
2. Dụng cụ cắt tóc nữ
3. Nguyên tắc cơ bản khi cắt tóc nữ
4. Các kỹ thuật cơ bản trong cắt tóc nữ
  - 4.1. Kỹ thuật chia tóc chuẩn cho cắt tóc nữ
  - 4.2. Kỹ thuật tỉa mỏng, tạo độ phồng cho tóc
  - 4.3. Xử lý phần mái: cắt mái thưa, mái bằng, mái dài,...
5. Các kiểu cắt cơ bản
  - 5.1. Cắt tóc thẳng
  - 5.2. Cắt tóc tầng
  - 5.3. Cắt tóc bob
6. Thực hành Quy trình cắt tóc nữ cơ bản

### **Bài 4: Kỹ thuật gội đầu cơ bản**

*Thời gian: 20 giờ*

#### ***Mục tiêu:***

- Hiểu quy trình gội đầu đúng kỹ thuật, đảm bảo an toàn và thư giãn cho khách hàng.
- Thực hành thành thạo các thao tác gội đầu cơ bản và massage da đầu.
- Lựa chọn sản phẩm phù hợp với từng loại tóc và da đầu

#### ***Nội dung:***

1. Tầm quan trọng của gội đầu trong chăm sóc tóc
2. Dụng cụ và sản phẩm gội đầu
3. Nguyên tắc cơ bản khi gội đầu
4. Quy trình kỹ thuật gội đầu cơ bản
5. Kỹ thuật massage da đầu cơ bản
6. Lưu ý khi thực hiện gội đầu.

### **IV. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔ ĐUN**

1. Phòng học chuyên môn hóa, nhà xưởng: Phòng học chuyên môn
2. Trang thiết bị máy móc: Máy tính, máy chiếu projector
3. Học liệu, dụng cụ, nguyên liệu

\* Học liệu: Đề cương, giáo án, bài giảng theo môn học, giáo trình, tài liệu tham khảo

\* Dụng cụ, nguyên liệu:

- Bảng, phấn viết, phấn màu
- Găng tay
- Khẩu trang
- Kéo cắt tóc (kéo tỉa, kéo cắt chính)
- Máy cắt tóc (cho tóc ngắn)
- Lược
- Bàn chải hoặc lược nhỏ để chải tóc sau khi cắt
- Khăn để bảo vệ khách khỏi tóc rơi vào người

- Bình xịt nước (để làm ướt tóc nếu cần)
  - Máy sấy (nếu cần tạo kiểu)
  - Dầu xả hoặc sản phẩm chăm sóc tóc (tùy chọn)
  - Dầu gội phù hợp với loại tóc (tóc khô, dầu, hư tổn, nhuộm, hoặc da đầu nhạy cảm).
  - Khăn tắm hoặc khăn quần đầu.
  - Bàn chải nhẹ (nếu cần gỡ rối tóc trước khi gội).
4. Các điều kiện khác

## V. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ:

### 1. Nội dung:

- Kiến thức: Kiểm tra lý thuyết với các nội dung đã học có liên hệ với thực tiễn.
- Kỹ năng thực hành: Kiểm tra và đánh giá các bài thực hành, bài tập nhóm, bài tiểu luận của học sinh.
- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Được đánh giá bằng phương pháp quan sát, giám sát có bảng điểm đạt các yêu cầu:
  - + Ý thức tự giác, nghiêm túc, kỷ luật, tinh thần trách nhiệm trong công việc;
  - + Cẩn thận, tỉ mỉ, chính xác, tiết kiệm nguyên vật liệu, vệ sinh sạch sẽ;
  - + Hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

### 2. Phương pháp đánh giá

- Học sinh cần có tối thiểu 2 bài kiểm tra: 1 bài kiểm tra thường xuyên, 1 bài kiểm tra định kỳ.
- Hình thức thi hết môn: Vấn đáp + thực hành hoặc bài tập lớn

## VI. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔ ĐUN

### 1. Phạm vi áp dụng mô đun

Chương trình mô đun được sử dụng để giảng dạy cho trình độ trung cấp.

### 2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học

- Đối với giáo viên
    - Thuyết trình có minh họa, giáo cụ trực quan, đàm thoại gợi mở.
    - Giáo viên trước khi giảng dạy cần phải căn cứ vào nội dung của từng bài học, xây dựng các bài thảo luận, chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học để đảm bảo chất lượng giảng dạy
  - Đối với người học
    - Dự lớp đầy đủ, đúng giờ theo quy định
    - Thực hiện các bài tập thảo luận, bài tập nhóm theo sự phân công của Giáo viên
    - Làm các bài kiểm tra định kỳ, bài kiểm tra thường xuyên
3. Những trọng tâm cần chú ý
4. Tài liệu tham khảo

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun:** Trang điểm cơ bản

**Mã mô đun:** MĐ 13

**Thời gian thực hiện môn học:** 90 giờ (Lý thuyết: 15 giờ; Thực hành: 72 giờ; Kiểm tra: 03 giờ)

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- Vị trí: Môn học trang điểm cơ bản là môn học chuyên môn nghề trong chương trình môn học, mô đun đào tạo trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và Chăm sóc sắc đẹp. Được bố trí đưa vào tổ chức đào tạo sau các môn học cơ sở ngành.
- Tính chất: Môn học trang điểm cơ bản là môn học tích hợp giữa lý thuyết và thực hành trực tiếp trên người mẫu.

### II. Mục tiêu mô đun:

#### 1. Kiến thức:

- Trình bày được các nguyên tắc và kỹ thuật cơ bản trong trang điểm
- Trình bày được kiến thức, quy trình trang điểm cơ bản: Trang điểm tự nhiên; Trang điểm công sở; trang điểm dạ tiệc.
- Nắm vững kỹ thuật trang điểm cơ bản; Trang điểm tự nhiên; Trang điểm công sở; trang điểm dạ tiệc.

#### 2. Kỹ năng:

- Nhận biết các loại sản phẩm và dụng cụ trang điểm
- Thực hiện được các thao tác trang điểm cơ bản; Trang điểm tự nhiên; Trang điểm công sở; trang điểm dạ tiệc.
- Thực hiện được thao tác kỹ thuật các bước trang điểm tự nhiên; trang điểm theo mùa; trang điểm công sở, trang điểm dạ tiệc.
- Tư vấn, lựa chọn phong cách trang điểm phù hợp với khuôn mặt, màu da, hoàn cảnh

#### 3. Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Thái độ học tập nghiêm túc, sôi nổi, yêu ngành, yêu nghề.
- Học sinh phải tích lũy đủ số giờ học theo quy định. Tham gia đầy đủ các giờ thực hành.
- Học sinh phải có được tính cẩn thận và sáng tạo khi thực hành trang điểm cơ bản.

### III. Nội dung mô đun:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

| Số TT | Tên các bài trong mô đun              | Thời gian (giờ) |           |                                     |          |
|-------|---------------------------------------|-----------------|-----------|-------------------------------------|----------|
|       |                                       | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/<br>Thảo luận/<br>Bài tập | Kiểm tra |
| 1     | Tổng quan về trang điểm               | 5               | 3         | 2                                   |          |
| 2     | Quy trình kỹ thuật trang điểm cơ bản  | 40              | 6         | 33                                  | 1        |
| 3     | Quy trình kỹ thuật trang điểm công sở | 20              | 3         | 16                                  | 1        |
| 4     | Quy trình kỹ thuật trang điểm dạ tiệc | 25              | 3         | 21                                  | 1        |
|       | <b>Cộng</b>                           | <b>90</b>       | <b>15</b> | <b>72</b>                           | <b>3</b> |

#### 2. Nội dung chi tiết:

##### **Bài 1: Tổng quan về trang điểm**

*Thời gian: 05 giờ*

##### **Mục tiêu:**

- Trình bày được các định nghĩa, mục đích, phân loại của trang điểm
- Phân tích được khuôn mặt, làn da, nguyên lý vận dụng màu sắc trong trang điểm.
- Phân biệt được các dụng cụ và mỹ phẩm trang điểm

##### **Nội dung:**

1. Khái niệm về trang điểm
  - 1.1. Trang điểm là gì?
  - 1.2. Mục đích của trang điểm
  - 1.3. Phân loại trang điểm
2. Phân tích khuôn mặt
  - 2.1. Xác định độ cân xứng của khuôn mặt
  - 2.2. Đặc điểm, kích thước của khuôn mặt đạt tỷ lệ lý tưởng
  - 2.3. Phân tích hình dạng khuôn mặt cơ bản
3. Khái quát về làn da trong trang điểm
  - 3.1. Khái quát về làn da
  - 3.2. Phân tích các loại da cơ bản
  - 3.3. Lưu ý khi trang điểm cho từng loại da
4. Màu sắc trong trang điểm

- 4.1. Màu sắc cơ bản
- 4.2. Nguyên lý vận dụng màu sắc trong trang điểm
- 4.3. Tone màu sắc trong trang điểm
- 4.4. Quy tắc phối màu trong trang điểm

5. Dụng cụ và mỹ phẩm trong trang điểm
- 5.1. Dụng cụ trang điểm
- 5.2. Mỹ phẩm trang điểm
- 5.3. Cách bảo quản

## **Bài 2: Quy trình kỹ thuật Trang điểm cơ bản hàng ngày**

*Thời gian: 40 người*

### **Mục tiêu:**

Trình bày được mục tiêu, nguyên tắc trang điểm cơ bản

Trình bày kiến thức quy trình kỹ thuật trang điểm cơ bản hàng ngày Thực hiện thành thạo các thao tác kỹ thuật trang điểm cơ bản

### **Nội dung:**

1. Mục tiêu trang điểm hàng ngày
2. Các nguyên tắc trang điểm cơ bản hàng ngày
3. Quy trình kỹ thuật trang điểm cơ bản
  - 3.1. Làm sạch và dưỡng ẩm
  - 3.2. Thoa kem lót
  - 3.3. Đánh nền
  - 3.4. Che khuyết điểm
  - 3.5. Phấn phủ
  - 3.6. Kẻ chân mày
  - 3.7. Trang điểm mắt nhẹ nhàng
  - 3.8. Đánh má hồng
  - 3.9. Tô son môi
  - 3.10. Xịt cố định trang điểm
  - 3.11. Kiểu tóc, trang phục

## **Bài 3: Quy trình kỹ thuật Trang điểm công sở**

*Thời gian: 20 người*

### **Mục tiêu:**

Trình bày được đặc điểm, nguyên tắc chung trang điểm công sở

Trình bày kiến thức quy trình kỹ thuật trang điểm công sở

Thực hiện thành thạo các thao tác kỹ thuật trang điểm công sở

### **Nội dung:**

1. Đặc điểm trang điểm công sở
2. Nguyên tắc chung trang điểm công sở
3. Quy trình kỹ thuật trang điểm công sở

- 3.1. Làm sạch và dưỡng ẩm
- 3.2. Kem lót và nền
- 3.3. Che khuyết điểm
- 3.4. Phủ phấn
- 3.5. Kẻ chân mày
- 3.6. Trang điểm mắt
- 3.7. Má hồng
- 3.8. Mũi
- 3.9. Sơn môi
- 3.10. Xịt khoáng
- 3.11. Kiểu tóc, trang phục và lưu ý

#### **Bài 4: Quy trình kỹ thuật Trang điểm dạ tiệc**

*Thời gian: 25 người*

##### **Mục tiêu:**

- Trình bày được đặc điểm của trang điểm dạ tiệc
- Hiểu biết các kỹ thuật trong trang điểm dạ tiệc
- Thực hiện trang điểm dạ tiệc một cách thành thạo
- Áp dụng các kỹ thuật có điểm nhấn giúp khuôn mặt hài hoà, tổng quan khuôn mặt thể hiện được phong cách, cá tính trong trang điểm dạ tiệc

##### **Nội dung:**

1. Đặc điểm trang điểm dạ tiệc
2. Nguyên tắc chung trang điểm dạ tiệc
3. Quy trình kỹ thuật trang điểm dạ tiệc
  - 3.1. Làm sạch và dưỡng ẩm
  - 3.2. Tạo nền
    - 3.2.1. Kem nền
    - 3.2.2. Tán nền kỹ
  - 3.3. Che khuyết điểm
  - 3.4. Đánh khối và Highlight
    - 3.4.1. Đánh khối
    - 3.4.2. Highlight
  - 3.5. Kẻ chân mày
  - 3.6. Trang điểm mắt
    - 3.6.1. Phấn mắt
    - 3.6.2. Eyeliner
    - 3.6.3. Mascara và gấn mi giả
  - 3.7. Đánh má hồng
  - 3.8. Tạo sống mũi
  - 3.9. Trang điểm môi
  - 3.10. Xịt cố định
  - 3.11. Kiểu tóc, trang phục và lưu ý

#### **IV. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔ ĐUẬN**

- *Dụng cụ và trang thiết bị:*

+ Bộ chổi cọ; cọ tán má hồng, cọ tán nền, cọ nhậm phấn, cọ môi, cọ chỉnh sửa chân mày, cọ viền môi, cọ đánh tán mắt

- + Kéo tỉa chân mày; dao cạo; nhíp; bông mút latex tản nền
- + Mỹ phẩm: Sữa rửa mặt; nước tẩy trang; nước hoa hồng; kem chống nắng; kem dưỡng; xịt khoáng
- + Kem lót; kem nền; kem che khuyết điểm phân phủ các loại;
- + Highlight bắt sáng, phấn khối tối
- *Nguyên vật liệu:*
- + Chì định hình; chì viền môi; chì vẽ chân mày; chì che khuyết điểm; lông mi giả; keo dán mi; mí giả...bông tẩy trang; tăm bông;
- *Học liệu:*
- + Giáo trình mô đun;
- + Vở; viết; tài liệu;
- + Hình ảnh; đĩa;
- *Các nguồn lực khác:*
- + Phòng học thực hành chuyên môn;
- + Trang phục thực hành.

## V. PHƯƠNG PHÁP VÀ NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ:

### 1. Nội dung:

#### \* Trong khi thực hiện môn học:

Trong quá trình thực hiện môn học, đánh giá kiểm tra vấn đáp kết hợp giữa lý thuyết và thực hành về trang điểm cơ bản với quá trình thực hành trên người mẫu, yêu cầu đạt các mục tiêu của từng bài trong môn học.

#### \* Sau khi thực hiện môn học:

##### - Kiến thức:

Được đánh giá bằng kiểm tra vấn đáp trả lời được các công việc sau :

- + Định nghĩa và khởi nguồn của trang điểm;
- + Giới thiệu chung về da;
- + Trang điểm và màu sắc;
- + Lý luận cơ bản về kỹ thuật trang điểm;
- + Kỹ thuật trang điểm nền và trang điểm điểm;
- + Kỹ thuật trang điểm cơ bản
- + Trang điểm tự nhiên;
- + Trang điểm theo dạ tiệc

##### - Kỹ năng:

Được đánh giá bằng quan sát của bài thực hành có bảng thang điểm thực hiện công việc sau:

- + Định nghĩa và khởi nguồn của trang điểm;
- + Giới thiệu chung về da;
- + Trang điểm và màu sắc;
- + Lý luận cơ bản về kỹ thuật trang điểm;
- + Kỹ thuật trang điểm nền và trang điểm điểm;
- + Kỹ thuật trang điểm cơ bản;
- + Trang điểm tự nhiên;
- + Trang điểm dạ tiệc

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Đánh giá thông qua các mặt sau
- + Ý thức tự giác, tính kỷ luật, tinh thần trách nhiệm trong công việc;
- + Chăm thận, tỉ mỉ, chính xác trong các thao tác về kỹ năng;
- + Ý thức tiết kiệm nguyên vật liệu;
- + Hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

## 2. Phương pháp đánh giá

- Học sinh cần có tối thiểu 2 bài kiểm tra: 1 bài kiểm tra thường xuyên, 1 bài kiểm tra định kỳ
- Hình thức thi hết môn: Vấn đáp + thực hành hoặc bài tập lớn

## VI. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔN HỌC:

### 1. Phạm vi áp dụng chương trình:

Chương trình môn học Trang điểm cơ bản được sử dụng để giảng dạy trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.

### 2. Hướng dẫn một số điểm chính về phương pháp giảng dạy môn học:

- Giáo viên trước khi dạy cần căn cứ vào nội dung tổng quát của mô đun và nội dung của từng bài để chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học, đảm bảo chất lượng giảng dạy;
- Trong quá trình giảng dạy, ngoài việc sử dụng tài liệu; máy chiếu; giáo viên nên sử dụng phim, hình ảnh hoặc catalog trang điểm áo cưới, chân dung; hình ảnh trên mạng; hình ảnh cô dâu dự tiệc, cô dâu ngoài trời để giới thiệu rõ về quy trình trang điểm nâng cao dành cho mọi người, mọi lứa tuổi; các hình ảnh trong và ngoài nước về kỹ năng trang điểm giúp bài giảng thêm sinh động;
- Có thể phân nhóm trong quá trình thực tập để tạo điều kiện cho người học trao đổi kiến thức và kỹ năng nghề;
- Giáo viên kèm cặp, uốn nắn trực tiếp các thao tác để tạo kỹ năng trang điểm chuyên nghiệp

### 3. Những trọng tâm chương trình cần chú ý:

- Định nghĩa và khởi nguồn của trang điểm;
- Lịch sử makeup và giới thiệu chung về da;
- Trang điểm và màu sắc;
- Lý luận cơ bản về kỹ thuật trang điểm;
- Kỹ thuật trang điểm nền và trang điểm điểm;
- Kỹ thuật trang điểm cơ bản
- Trang điểm tự nhiên;
- Trang điểm theo dự tiệc

### 4. Tài liệu cần tham khảo:

Giáo trình trang điểm của trường YIT Hàn Quốc xuất bản năm 2008;

### 5. Ghi chú và giải thích

Môn học có tính chất tích hợp giữa lý thuyết và thực hành, kế thừa từ bài dễ sang bài khó do đó bài giảng cần loại bỏ những kiến thức trùng lặp, phát triển nâng cao kiến thức.

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun:** Vẽ móng cơ bản

**Mã mô đun:** MĐ 14

**Thời gian thực hiện mô đun:** 75 giờ; (Lý thuyết: 15 giờ; Thực hành: 58 giờ; Kiểm tra: 02 giờ)

### I. Vị trí, tính chất của mô đun

- **Vị trí:** Mô đun Vẽ móng nghệ thuật cơ bản là môn học chuyên môn nghệ trong chương trình môn học/mô đun đào tạo trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.
- **Tính chất:** Môn học Vẽ móng nghệ thuật cơ bản là môn học tích hợp giữa lý thuyết và thực hành trực tiếp trên người mẫu.

### II. Mục tiêu mô đun:

**\* Kiến thức:**

- Nắm được kiến thức, quy trình vẽ móng cơ bản;
- Trình bày được các bước chăm sóc móng; tạo hình móng, sơn thường.

**\* Kỹ năng:**

- Thực hiện thành thạo thao tác chăm sóc móng; tạo hình móng, sơn thường, sơn gel, trang trí cơ bản.

**\* Năng lực tự chủ và trách nhiệm:**

- Thái độ học tập nghiêm túc, sôi nổi, yêu ngành, yêu nghề;
- Học sinh phải tích lũy đủ số giờ học theo quy định. Tham gia đầy đủ các giờ thực hành;
- Học sinh phải có được tính cẩn thận và sáng tạo khi thực hành trang điểm cơ bản.

### III. Nội dung mô đun:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

| Số TT | Tên các bài trong mô đun                      | Thời gian (giờ) |           |                                     |          |
|-------|---|-----------------|-----------|-------------------------------------|----------|
|       |   | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/<br>Thảo luận/<br>Bài tập | Kiểm tra |
| 1     | Bài 1: Kiến thức cơ bản về vẽ móng nghệ thuật | 3               | 2         | 1                                   |          |
| 2     | Bài 2: Dụng cụ và vật liệu cần thiết          | 2               | 1         | 1                                   |          |
| 3     | Bài 3: Kỹ thuật vệ sinh móng                  | 5               | 2         | 3                                   |          |
| 4     | Bài 4: Kỹ thuật cắt chanh và nhật da          | 10              | 2         | 12                                  | 1        |
| 5     | Bài 5: Kỹ thuật tạo phom móng                 | 5               | 2         | 3                                   |          |

|   |  |           |           |           |          |
|---|--|-----------|-----------|-----------|----------|
| 6 | Bài 6: Kỹ thuật trang trí móng           | 15        | 3         | 17        |          |
| 7 | Bài 7: Quy trình kỹ thuật vẽ móng cơ bản | 30        | 3         | 36        | 1        |
|   | <b>Cộng</b>                              | <b>75</b> | <b>15</b> | <b>58</b> | <b>2</b> |

## 2. Nội dung chi tiết:

### **Bài 1: Kiến thức cơ bản về Vẽ móng nghệ thuật**

*Thời gian: 03 giờ*

#### **Mục tiêu:**

- Trình bày được khái niệm về vẽ móng nghệ thuật
- Hiểu và xác định được các xu hướng vẽ móng phổ biến hiện nay
- Trình bày được cấu tạo của móng tay và cách chăm sóc móng

#### **Nội dung:**

1. Khái niệm về Vẽ móng nghệ thuật
2. Sự khác biệt giữa Vẽ móng truyền thống và Vẽ móng hiện đại
3. Tầm quan trọng của vẽ móng trong lĩnh vực làm đẹp và thời trang
4. Các xu hướng vẽ móng phổ biến hiện nay
  - Phong cách cổ điển (Classic Nail Art)
  - Phong cách cổ điển (Classic Nail Art): Đơn giản, thanh lịch.
  - Phong cách Hàn Quốc (Korean Nail Art): Nhẹ nhàng, tối giản.
  - Phong cách Nhật Bản (Japanese Nail Art): Độc đáo, họa tiết 3D cầu kỳ.
  - Vẽ móng theo chủ đề (Seasonal Nail Art): Giáng sinh, Halloween, cưới...
5. Cấu tạo của móng và cách chăm sóc móng
  - 5.1. Cấu tạo móng tay
  - 5.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe móng tay
  - 5.3. Cách chăm sóc móng

### **Bài 2: Dụng cụ và vật liệu cần thiết**

*Thời gian: 2 giờ*

#### **Mục tiêu:**

- Liệt kê đúng tên và công dụng của các loại dụng cụ, vật liệu sử dụng trong vẽ móng nghệ thuật cơ bản.
- Phân biệt được các loại cọ vẽ, sơn móng, sơn gel, phụ liệu đi kèm.
- Biết cách sử dụng, bảo quản dụng cụ và vật liệu đúng kỹ thuật, đảm bảo vệ sinh và an toàn.
- Chuẩn bị đầy đủ dụng cụ, vật liệu cho một buổi thực hành vẽ móng cơ bản.

#### **Nội dung:**

1. Dụng cụ cần thiết
2. Vật liệu cần thiết
3. Yêu cầu vệ sinh và bảo quản

### **Bài 3: Kỹ thuật vệ sinh móng**

*Thời gian: 5 giờ*

#### **Mục tiêu:**

- Trình bày được quy trình kỹ thuật vệ sinh móng đúng cách trước khi vẽ móng nghệ thuật.
- Thực hiện được các bước làm sạch, làm mềm da, xử lý biểu bì móng.
- Đảm bảo vệ sinh, an toàn tuyệt đối khi thao tác trên móng tay, móng chân.
- Chuẩn bị nền móng đạt tiêu chuẩn trước khi thực hiện trang trí nghệ thuật.

**Nội dung:**

1. Mục đích của vệ sinh móng
2. Dụng cụ và vật liệu dùng trong vệ sinh móng
3. Quy trình kỹ thuật vệ sinh móng
4. Lưu ý an toàn và vệ sinh

**Bài 4: Kỹ thuật cắt chanh và nhật da**

*Thời gian: 15 giờ*

**Mục tiêu:**

- Trình bày được khái niệm, vai trò và tầm quan trọng của kỹ thuật cắt chanh và nhật da trong chăm sóc móng.
- Nắm vững quy trình cắt chanh để làm mềm da và hỗ trợ nhật da hiệu quả.
- Biết cách lựa chọn dụng cụ phù hợp (kềm cắt da, dũa móng, chanh tươi, dung dịch sát khuẩn, v.v.).
- Hiểu rõ các nguyên tắc an toàn và vệ sinh khi thực hiện kỹ thuật nhật da.
- Nhận biết những lỗi sai phổ biến và cách khắc phục trong quá trình thực hiện.
- Thực hiện được kỹ thuật cắt chanh đúng cách, đảm bảo lát chanh mỏng, đẹp và không bị lãng phí.
- Áp dụng phương pháp làm mềm da bằng nước chanh đúng chuẩn, giúp nhật da dễ dàng hơn.
- Thực hành nhật da đúng kỹ thuật, không gây tổn thương da và móng tay.
- Điều chỉnh lực tay và góc độ cầm kềm sao cho hiệu quả, tránh đau rát cho khách hàng.
- Rèn luyện sự khéo léo, chính xác và linh hoạt trong các thao tác.
- Biết cách vệ sinh và bảo quản dụng cụ sau khi sử dụng để đảm bảo an toàn.

**Nội dung:**

- 1: Những kiến thức về cắt chanh và nhật da
  - 1.1 : Khái niệm về cắt chanh và nhật da
  - 1.2 : Tầm quan trọng của kỹ thuật cắt chanh và nhật da trong chăm sóc móng
  - 1.3 : Ứng dụng trong ngành làm đẹp và trong chăm sóc cá nhân.
2. Dụng cụ và vật liệu cần thiết
3. Kỹ thuật cắt chanh
  - 3.1. Lý thuyết về cắt chanh
  - 3.2. Thực hành cắt chanh
4. Kỹ thuật nhật da
  - 4.1. Lý thuyết về nhật da
  - 4.2. Thực hành nhật da
5. An toàn và vệ sinh trong kỹ thuật nhật da

**Bài 5: Kỹ thuật tạo phom móng**

*Thời gian: 5 giờ*

**Mục tiêu:**

- Hiểu rõ các kiểu form móng, nguyên tắc tạo dáng móng phù hợp với bàn tay.
- Thực hiện đúng kỹ thuật tạo form móng bằng dũa và các dụng cụ chuyên nghiệp

**Nội dung:**

1. Giới thiệu về kỹ thuật tạo form móng
  - 1.1 :Định nghĩa form móng và tầm quan trọng trong làm đẹp móng.
  - 1.2 :Ảnh hưởng của form móng đến thẩm mỹ bàn tay.
  - 1.3 : Ứng dụng thực tế trong ngành nail.
2. Các kiểu form móng phổ biến
3. Dụng cụ và vật liệu cần thiết
4. Kỹ thuật tạo form móng bằng giũa (2 giờ)
  - 4.1. Nguyên tắc giũa móng đúng cách
    - Hướng giũa phù hợp với từng kiểu móng.
    - Cách kiểm soát lực tay khi giũa để tránh tổn thương móng.
    - Quy trình dũa móng chuẩn salon.
  - 4.2. Thực hành dũa móng theo từng form
    - Học viên thực hành tạo form trên móng giả hoặc móng thật.
    - Giáo viên chỉnh sửa lỗi và hướng dẫn tối ưu kỹ thuật

**Bài 6: Kỹ thuật trang trí móng**

*Thời gian: 20 giờ*

**Mục tiêu:**

- Trình bày được các kỹ thuật cơ bản trong trang trí móng tay, móng chân.
- Phân biệt được các phong cách và kỹ thuật vẽ móng phổ biến.
- Thực hiện thành thạo một số mẫu trang trí móng đơn giản bằng sơn thường và sơn gel.
- Biết cách kết hợp màu sắc, họa tiết phù hợp với yêu cầu thẩm mỹ và xu hướng.

**Nội dung:**

1. Tổng quan về trang trí móng
  - 1.1. Vai trò của trang trí móng trong ngành chăm sóc sắc đẹp.
  - 1.2. Các xu hướng phổ biến
  - 1.3. Phân biệt kỹ thuật vẽ móng bằng tay, dán phụ kiện, in hình, đắp nổi.
2. Kỹ thuật vẽ móng cơ bản bằng tay
  - 2.1. Vẽ nét thẳng, cong, xoắn
  - 2.2. Vẽ chấm bi
  - 2.3. Vẽ hoa đơn giản
  - 2.4. Vẽ họa tiết hình học
  - 2.5. Kỹ thuật ombre
3. Kỹ thuật trang trí móng bằng phụ kiện
  - 3.1. Đá trang trí

- 3.2. Kim tuyến, nhũ
- 3.3. Sticker, hình dán
- 3.4. Hoa khô, charm
4. Kỹ thuật dùng sơn gel trong trang trí móng
- 4.1. Ưu điểm
- 4.2. Các bước sử dụng
- 4.3. Lưu ý khi vẽ họa tiết bằng gel
5. Lưu ý về phối màu và thẩm mỹ
6. Thực hành mẫu trang trí móng đơn giản

### **Bài 7: Quy trình kỹ thuật Vẽ móng cơ bản**

*Thời gian: 40 giờ*

#### **Mục tiêu:**

- Trình bày được quy trình kỹ thuật vẽ móng cơ bản.
- Thực hiện đúng các bước chuẩn bị nền móng, chọn mẫu và vẽ họa tiết đơn giản.
- Áp dụng các kỹ thuật cơ bản để tạo ra sản phẩm vẽ móng đúng kỹ thuật, đảm bảo thẩm mỹ và vệ sinh.
- Biết cách phối màu, chọn họa tiết phù hợp với yêu cầu và xu hướng.

#### **Nội dung:**

1. Chuẩn bị trước khi vẽ móng
  - 1.1. Dụng cụ và vật liệu cần thiết
  - 1.2. Vệ sinh và xử lý móng
2. Tư vấn và giải thích cho khách hàng về chọn kiểu, màu, cách trang trí phù hợp
3. Lựa chọn phương pháp và công nghệ phù hợp với khách hàng
4. Thiết kế mẫu đẹp, phù hợp thẩm mỹ
5. Các bước kỹ thuật:
  - 5.1. Tạo phom móng
  - 5.2. Trang trí
    - 5.2.1. Sơn base
    - 5.2.2. Sơn màu lớp 1
    - 5.2.3. Sơn màu lớp 2
    - 5.2.4. Sơn top coat
  - 5.3. Dẫn dò khách cách chăm sóc móng
  - 5.4. Thu dọn dụng cụ
6. Một số mẫu cơ bản gợi ý
7. Thực hành quy trình vẽ móng nghệ thuật cơ bản

#### **IV. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔN HỌC:**

- *Dụng cụ và trang thiết bị:*
  - + Cốp đồ đựng dụng cụ, sơn móng
  - + Máy tính, máy chiếu
- *Nguyên vật liệu:*
  - + Sản phẩm chăm sóc móng
  - + Các loại sơn thường, sơn gel
  - + Hộp màu vẽ, axeton tẩy móng, bông, kìm nhặt da, kìm cắt móng, kem làm

mềm da, dũa các loại.

- *Học liệu:*

+ Giáo trình mô đun;

+ Vở; viết; tài liệu;

+ Hình ảnh; đĩa;

- *Các nguồn lực khác:*

+ Phòng học thực hành chuyên môn;

+ Trang phục thực hành.

## V. PHƯƠNG PHÁP VÀ NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ:

### 1. Nội dung:

\* *Trong khi thực hiện mô đun:*

Trong quá trình thực hiện mô đun, đánh giá kiểm tra vấn đáp kết hợp giữa lý thuyết và thực hành về vẽ móng cơ bản với quá trình thực hành trên người mẫu, yêu cầu đạt các mục tiêu của từng bài trong mô đun.

\* *Sau khi thực hiện mô đun:*

- *Kiến thức:*

Được đánh giá bằng kiểm tra vấn đáp trả lời được các công việc sau:

+ Nguyên liệu, dụng cụ, máy móc, mỹ phẩm về chăm sóc, tạo hình móng;

+ Kỹ thuật tạo hình móng, chăm sóc móng

+ Kỹ thuật sơn móng

- *Kỹ năng:*

Được đánh giá bằng quan sát của bài thực hành có bảng thang điểm thực hiện công việc sau:

+ Nguyên liệu, dụng cụ, máy móc, mỹ phẩm về chăm sóc, tạo hình móng;

+ Kỹ thuật tạo hình móng, chăm sóc móng

+ Kỹ thuật sơn móng

- *Thái độ:* Đánh giá thông qua các mặt sau

+ Ý thức tự giác, tính kỷ luật, tinh thần trách nhiệm trong công việc;

+ Chăm thận, tỉ mỉ, chính xác trong các thao tác về kỹ năng;

+ Ý thức tiết kiệm nguyên vật liệu;

+ Hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

### 2. Phương pháp

- Học sinh cần có tối thiểu 2 bài kiểm tra: 1 bài kiểm tra thường xuyên, 1 bài kiểm tra định kỳ

- Hình thức thi hết mô đun: vấn đáp + thực hành hoặc bài tập lớn

## VI. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔ ĐUN

### 1. Phạm vi áp dụng chương trình:

Chương trình mô đun Vẽ móng nghệ thuật cơ bản được sử dụng để giảng dạy trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.

### 2. Hướng dẫn một số điểm chính về phương pháp giảng dạy mô đun:

- Giáo viên trước khi dạy cần căn cứ vào nội dung tổng quát của mô đun và nội dung của từng bài để chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học, đảm bảo chất lượng giảng dạy;

- Trong quá trình giảng dạy, ngoài việc sử dụng tài liệu; máy chiếu; giáo viên nên sử dụng phim, hình ảnh hoặc catalog vẽ móng nghệ thuật, chân dung; hình ảnh trên mạng; hình ảnh model với các mẫu móng tay nghệ thuật, câu kỳ giúp bài giảng thêm sinh động;

- Có thể phân nhóm trong quá trình thực tập để tạo điều kiện cho người học trao đổi kiến thức và kỹ năng nghề;

- Giáo viên kèm cặp, uốn nắn trực tiếp các thao tác để tạo kỹ năng vẽ móng nghệ thuật chuyên nghiệp.

3. *Những trọng tâm chương trình cần chú ý:*

- Nguyên liệu, dụng cụ, máy móc, mỹ phẩm về chăm sóc, tạo hình móng;

- Kỹ thuật tạo hình móng, chăm sóc móng

- Kỹ thuật sơn móng

4. *Tài liệu cần tham khảo:*

Giáo trình vẽ móng của trường YIT Hàn Quốc xuất bản năm 2008;

5. *Ghi chú và giải thích*

Môn học có tính chất tích hợp giữa lý thuyết và thực hành, kế thừa từ bài dễ sang bài khó do đó bài giảng cần loại bỏ những kiến thức trùng lặp, phát triển nâng cao kiến thức.

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun: Vẽ móng nâng cao**

**Mã mô đun: MĐ 22**

**Thời gian thực hiện mô đun: 75 giờ; (Lý thuyết: 15 giờ; Thực hành: 58 giờ; Kiểm tra: 02 giờ)**

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- Vị trí: Mô đun Vẽ móng nghệ thuật nâng cao là mô đun tự chọn trong chương trình môn học, mô đun đào tạo trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.

- Tính chất: Mô đun Vẽ móng nghệ thuật nâng cao là mô đun tích hợp giữa lý thuyết và thực hành trực tiếp trên người mẫu.

### II. Mục tiêu mô đun:

\* Kiến thức:

- Nắm được kiến thức, quy trình vẽ móng nâng cao;

- Trình bày được các bước chăm sóc móng; tạo hình móng, sơn gel.

\* Kỹ năng:

- Thực hiện thành thạo thao tác chăm sóc móng; tạo hình móng, sơn gel, trang trí móng sơn gel, kỹ thuật nối móng gel, móng bột.

\* Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Thái độ học tập nghiêm túc, sôi nổi, yêu ngành, yêu nghề.

- Học sinh phải tích lũy đủ số giờ học theo quy định. Tham gia đầy đủ các giờ thực hành.
- Học sinh phải có được tính cẩn thận và sáng tạo khi thực hành trang điểm cơ bản.

### III. Nội dung mô đun:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

| Số TT | Tên các bài trong mô đun                | Thời gian (giờ) |           |                                     |          |
|-------|---|-----------------|-----------|-------------------------------------|----------|
|       |   | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/<br>Thảo luận/<br>Bài tập | Kiểm tra |
| 1     | Bài 1: Ôn tập và củng cố kỹ năng cơ bản | 20              | 3         | 17                                  |          |
| 2     | Bài 2: Kỹ thuật sơn móng gel            | 15              | 3         | 11                                  | 1        |
| 3     | Bài 3: Kỹ thuật úp móng giả             | 15              | 3         | 12                                  |          |
| 4     | Bài 4: Kỹ thuật vẽ hoa cọ nét           | 15              | 3         | 11                                  | 1        |
| 5     | Bài 5: Kỹ thuật vẽ loang vân đá         | 10              | 3         | 7                                   |          |
|       | <b>Cộng</b>                             | <b>75</b>       | <b>15</b> | <b>58</b>                           | <b>2</b> |

#### 2. Nội dung chi tiết:

##### Bài 1: Ôn tập và củng cố kỹ năng cơ bản

Thời gian: 20 giờ

Mục tiêu:

##### \*Kiến thức

- Hệ thống hóa kiến thức cơ bản về nghệ thuật vẽ móng.
- Nhận diện và phân biệt các loại dụng cụ, sơn vẽ móng, và chất liệu phổ biến.
- Trình bày nguyên tắc sử dụng cọ và phương pháp pha màu cơ bản.
- Nắm vững kỹ thuật tạo hiệu ứng nền như loang màu, ombre, marble.
- Trình bày được tầm quan trọng của vẽ móng nghệ thuật trong ngành nail chuyên nghiệp.

##### \*Kỹ năng

- Thành thạo kỹ năng kiểm soát cọ, vẽ nét thẳng, nét cong, nét lượn sóng chính xác.
- Áp dụng kỹ thuật loang màu, pha màu, và phối màu hài hòa.
- Vẽ được các họa tiết cơ bản như hoa, lá, hình học, họa tiết ren trên móng.
- Tạo được nền móng có hiệu ứng nghệ thuật chuẩn bị cho kỹ thuật nâng cao.
- Rèn luyện độ tỉ mỉ, kiên nhẫn và thao tác tay linh hoạt khi vẽ.

##### \*Ý thức tự chủ và tự chịu trách nhiệm

- Phát triển tinh thần tự học, chủ động luyện tập để nâng cao tay nghề.
- Hình thành ý thức làm việc tỉ mỉ, cẩn thận và trách nhiệm cao trong từng nét vẽ.
- Biết cách tự đánh giá, sửa lỗi và cải thiện kỹ thuật cá nhân.
- Có thái độ nghiêm túc, chuyên nghiệp trong quá trình học tập và thực hành.

- Tự tin thể hiện phong cách sáng tạo và sẵn sàng tiếp nhận những xu hướng mới.

*Nội dung:*

1. Tổng quan về nghệ thuật vẽ móng
2. Ôn tập về dụng cụ và vật liệu
3. Nguyên lý phối màu và cách pha màu
4. Kiểm soát cọ và luyện nét vẽ cơ bản
5. Kỹ thuật tô màu và loang màu
6. Phối màu và tạo hiệu ứng trên móng

## **Bài 2: Kỹ thuật sơn móng gel**

**Thời gian 15 giờ**

*Mục tiêu:*

- Biết được đặc điểm của sơn gel, cách sử dụng sơn gel, base gel;
- Thực hiện thành thạo kỹ thuật sơn gel;
- Biết được ưu, nhược điểm của sơn gel;
- Nghiêm túc, chu đáo, cẩn thận, nhiệt tình sôi nổi trong học tập.

*Nội dung:*

1. Tìm hiểu về base gel, sơn gel
2. Kỹ thuật sơn gel và sử dụng máy hồ gel
3. Ưu điểm, nhược điểm của sơn gel
4. Những lưu ý khi sơn gel

## **Bài 3: Kỹ thuật úp móng giả**

*Thời gian: 15 giờ*

*Mục tiêu:*

- Trình bày được quy trình kỹ thuật úp móng giả.
- Lựa chọn và sử dụng đúng dụng cụ, vật liệu phù hợp với từng loại móng và nhu cầu khách hàng.
- Thực hiện đúng kỹ thuật úp móng giả đảm bảo tính thẩm mỹ, bền và an toàn.
- Phát hiện và xử lý được lỗi kỹ thuật trong quá trình thực hiện.

*Nội dung:*

1. Tổng quan về móng giả
  - 1.1. Khái niệm móng giả và ứng dụng trong làm đẹp móng.
  - 1.2. Các loại móng giả thường dùng:
    - 1.2.1. Móng giả bằng nhựa (tip móng).
    - 1.2.2. Móng giả toàn phần.
    - 1.2.3. Móng gel / móng bột (liên quan đến kỹ thuật khác).
2. Dụng cụ và vật liệu
  - 2.1. Dụng cụ: kèm cắt da, giũa móng, buffer, chổi phủ bụi, cọ quét keo, nhíp.
  - 2.2. Vật liệu: thép móng, keo dán móng, primer (nếu có), dung dịch làm sạch, dầu dưỡng móng.
  - 2.3. Hướng dẫn lựa chọn size móng giả phù hợp với từng ngón tay.

3. Quy trình kỹ thuật úp móng giả
- 3.1. Vệ sinh và chuẩn bị móng tay tự nhiên
- 3.2. Lựa chọn và chuẩn bị móng giả
- 3.3. Dán móng giả
- 3.4. Điều chỉnh hình dạng móng
- 3.5. Làm mịn và hoàn thiện
4. Lưu ý kỹ thuật và vệ sinh

#### **Bài 4: Kỹ thuật vẽ hoa cọ nét**

*Thời gian: 15 giờ*

##### **Mục tiêu:**

- Trình bày được nguyên tắc cơ bản trong kỹ thuật vẽ hoa bằng cọ nét.
- Lựa chọn đúng dụng cụ, màu sơn và thiết kế mẫu hoa phù hợp.
- Thực hiện được kỹ thuật vẽ hoa cọ nét trên móng thật hoặc móng giả một cách chính xác, thẩm mỹ và đúng quy trình.
- Ứng dụng linh hoạt kỹ thuật trong các mẫu thiết kế móng nghệ thuật.

##### **Nội dung:**

1. Tổng quan về vẽ hoa cọ nét
- 1.1. Khái niệm vẽ cọ nét trong nghệ thuật trang trí móng.
- 1.2. Đặc điểm hoa vẽ bằng cọ nét: đường viền mảnh, chi tiết, độ chuyển màu nhẹ.
- 1.3. So sánh kỹ thuật cọ nét với cọ bản, cọ râu, cọ chấm bi,...
2. Dụng cụ và vật liệu
- 2.1. *Dụng cụ:*
- 2.1.1. Cọ nét chuyên dụng (dài – ngắn, đầu nhỏ, cứng – mềm tùy loại).
- 2.1.2. Bảng pha màu, bút chấm bi hỗ trợ.
- 2.1.3. Móng giả hoặc móng thật để thực hành.
- 2.2. *Vật liệu:*
- 2.2.1. Sơn màu Acrylic hoặc Gel vẽ chuyên dụng.
- 2.2.2. Base coat, top coat, sơn nền.

2.2.3.Nước rửa cọ, dung môi pha loãng (nếu dùng Acrylic).

### 2.3. Quy trình kỹ thuật vẽ hoa cọ nét

2.3.1.Chuẩn bị nền móng

2.3.1.1.Vệ sinh móng, tạo dáng móng.

2.3.1.2.Sơn nền theo tông màu phù hợp (trung tính, pastel,...).

2.3.1.3.Đề khô nền hoàn toàn trước khi vẽ.

2.3.2.Pha màu và chuẩn bị cọ

2.3.2.1.Pha màu vẽ trên bảng pha để có độ đậm – nhạt phù hợp.

2.3.2.2.Lựa chọn cọ nét phù hợp với chi tiết định vẽ (cánh hoa, nhụy, lá...).

2.3.2.3.Kiểm tra độ mảnh của đầu cọ bằng thao tác thử trước khi vẽ lên móng.

2.3.3.Vẽ hình hoa bằng cọ nét

2.3.3.1.Phác họa từng cánh hoa: vẽ từng nét cong, nét xiên hoặc nét xoắn theo mẫu định hình.

2.3.3.2.Tạo nhụy hoa bằng chấm bi hoặc nét tròn nhỏ.

2.3.3.3.Vẽ lá phụ họa nếu cần.

2.3.3.4.Có thể kết hợp kỹ thuật tô bóng, loang màu nhẹ để tăng chiều sâu.

2.3.4.Cố định và hoàn thiện

2.3.4.1.Đợi màu khô hoàn toàn (nếu dùng sơn nước).

2.3.4.2.Phủ lớp top coat bảo vệ, tăng độ bóng và bền màu.

2.3.4.3.Làm sạch vùng da quanh móng nếu bị lem.

### 2.4. Một số lỗi thường gặp và cách khắc phục

2.4.1.Lỗi lem nét, nhòe màu: do cọ ướt hoặc nền chưa khô.

2.4.2.Nét quá to, thiếu tinh tế: do chọn sai loại cọ.

2.4.3.Hoa không cân đối: cần luyện tập khả năng phác họa và kiểm soát lực tay.

## 3. Ứng dụng trong ngành Chăm sóc sắc đẹp

3.1.Tạo điểm nhấn nghệ thuật trên móng cho dịch vụ nail chuyên nghiệp.

3.2.Kết hợp với các kỹ thuật khác như đính đá, phủ gel, loang màu để tạo mẫu móng 3D, móng cưới, móng sự kiện.

3.3.Thiết kế bộ sưu tập mẫu móng mang phong cách riêng để phục vụ khách hàng.

## Bài 5: Kỹ thuật vẽ loang vân đá

*Thời gian: 10 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được nguyên tắc và quy trình vẽ móng hiệu ứng loang vân đá.
- Lựa chọn và sử dụng đúng dụng cụ, vật liệu phù hợp.
- Thực hiện thành thạo kỹ thuật vẽ loang vân đá đảm bảo hiệu ứng thẩm mỹ, tinh tế, đúng kỹ thuật.
- Ứng dụng vào các mẫu thiết kế móng hiện đại, cá nhân hóa mẫu trang trí cho khách hàng.

### **Nội dung:**

1. Tổng quan về kỹ thuật vẽ loang vân đá

1.1.Khái niệm kỹ thuật loang màu, vân đá trong nghệ thuật vẽ móng.

- 1.2. Đặc điểm hiệu ứng: màu loang mềm mại, đan xen như họa tiết đá tự nhiên (marble).
- 1.3. Phân biệt kỹ thuật vẽ loang vân đá với các kỹ thuật vẽ khác (ombre, chấm bi, cọ bản...).
- 1.4. Ứng dụng trong các mẫu nail nghệ thuật cao cấp.
2. Dụng cụ và vật liệu
  - 2.1. Dụng cụ:
    - 2.1.1. Cọ nét, cọ loang (cọ flat, cọ detail).
    - 2.1.2. Bảng pha màu, đầu chấm bi, giấy foil lót.
    - 2.1.3. Dụng cụ làm sạch, đèn UV/LED nếu dùng gel.
  - 2.2. Vật liệu:
    - 2.2.1. Màu vẽ dạng gel, acrylic hoặc sơn loang chuyên dụng.
    - 2.2.2. Dung dịch loãng (alcohol/isopropyl hoặc blending solution).
    - 2.2.3. Base coat, top coat, sơn nền trắng/mờ hoặc màu sáng.
3. Quy trình kỹ thuật vẽ loang vân đá
  - 3.1. Chuẩn bị nền móng
    - 3.1.1. Làm sạch và tạo dáng móng.
    - 3.1.2. Sơn base coat và sơn nền trắng, pastel hoặc màu nude tùy thiết kế.
    - 3.1.3. Đảm bảo bề mặt móng khô đều trước khi loang.
  - 3.2. Tạo hiệu ứng loang vân đá
  - 3.3. Cố định và hoàn thiện
    - 3.3.1. Đợi lớp màu loang khô (hoặc hơ đèn nếu là gel).
    - 3.3.2. Phủ top coat tạo độ bóng và giữ màu.
    - 3.3.3. Có thể trang trí thêm kim tuyến, foil, hoặc sơn nhũ viền đá nếu yêu cầu.
4. Một số lưu ý kỹ thuật

#### **IV. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔ ĐUN:**

- Dụng cụ và trang thiết bị:
  - + Cốp đồ đựng dụng cụ, sơn móng
  - + Máy tính, máy chiếu
- Nguyên vật liệu:
  - + Sản phẩm chăm sóc móng
  - + Các loại sơn thường, sơn gel, phụ kiện trang trí, bột, gel, lưu huỳnh
  - + Cọ nét, cọ bản các số, bảng vẽ;
  - + Hộp màu vẽ, axeton tẩy móng, bông, kìm nhặt da, kìm cắt móng, kem làm mềm da, dũa các loại.
- Học liệu:
  - + Giáo trình mô đun;
  - + Vở; viết; tài liệu;
  - + Hình ảnh; đĩa;
- Các nguồn lực khác:
  - + Phòng học thực hành chuyên môn;
  - + Trang phục thực hành.

## V. PHƯƠNG PHÁP VÀ NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ:

### 1. Nội dung

\* *Trong khi thực hiện mô đun:*

Trong quá trình thực hiện mô đun, đánh giá kiểm tra vấn đáp kết hợp giữa lý thuyết và thực hành về vẽ móng nâng cao với quá trình thực hành trên người mẫu, yêu cầu đạt các mục tiêu của từng bài trong mô đun.

\* *Sau khi thực hiện mô đun:*

- *Kiến thức:*

Được đánh giá bằng kiểm tra vấn đáp trả lời được các công việc sau :

- + Kỹ thuật sơn móng gel
- + Kỹ thuật úp móng giả
- + Kỹ thuật vẽ hoa cọ nét trên móng giả
- + Kỹ thuật vẽ loang vân đá

- *Kỹ năng:*

Được đánh giá bằng quan sát của bài thực hành có bảng thang điểm thực hiện công việc sau:

- + Kỹ thuật sơn móng gel
- + Kỹ thuật úp móng giả
- + Kỹ thuật vẽ hoa cọ nét trên móng giả
- + Kỹ thuật vẽ loang vân đá
- *Thái độ:* Đánh giá thông qua các mặt sau
  - + Ý thức tự giác, tính kỷ luật, tinh thần trách nhiệm trong công việc;
  - + Chăm thận, tỉ mỉ, chính xác trong các thao tác về kỹ năng;
  - + Ý thức tiết kiệm nguyên vật liệu;
  - + Hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

### 2. Phương pháp

- Học sinh cần có tối thiểu 4 bài kiểm tra: 2 bài kiểm tra thường xuyên, 2 bài kiểm tra định kỳ
- Hình thức thi hết mô đun: vấn đáp + thực hành hoặc bài tập lớn

## VI. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔ ĐUN:

### 1. Phạm vi áp dụng chương trình:

Chương trình mô đun Vẽ móng nghệ thuật nâng cao được sử dụng để giảng dạy trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.

### 2. Hướng dẫn một số điểm chính về phương pháp giảng dạy mô đun:

- Giáo viên trước khi dạy cần căn cứ vào nội dung tổng quát của mô đun và nội dung của từng bài để chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học, đảm bảo chất lượng giảng dạy;
- Trong quá trình giảng dạy, ngoài việc sử dụng tài liệu; máy chiếu; giáo viên nên sử dụng phim, hình ảnh hoặc catalog vẽ móng nghệ thuật, chân dung; hình ảnh trên mạng; hình ảnh model với các mẫu móng tay nghệ thuật, cầu kỳ giúp bài giảng thêm sinh động;
- Có thể phân nhóm trong quá trình thực tập để tạo điều kiện cho người học trao đổi kiến thức và kỹ năng nghề;

- Giáo viên kèm cặp, uốn nắn trực tiếp các thao tác để tạo kỹ năng vẽ móng nghệ thuật chuyên nghiệp

### 3. *Những trọng tâm chương trình cần chú ý*

- Kỹ thuật sơn móng gel
- Kỹ thuật úp móng giả
- Kỹ thuật vẽ hoa cọ nét trên móng giả
- Kỹ thuật vẽ loang vân đá

### 4. *Tài liệu cần tham khảo*

Giáo trình vẽ móng của trường YIT Hàn Quốc xuất bản năm 2008;

### 5. *Ghi chú và giải thích*

Mô đun có tính chất tích hợp giữa lý thuyết và thực hành, kế thừa từ bài dễ sang bài khó do đó bài giảng cần loại bỏ những kiến thức trùng lặp, phát triển nâng cao kiến thức

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun: Massage bấm huyết**

**Mã mô đun: MĐ 16**

**Thời gian thực hiện môn học: 90 giờ (Lý thuyết: 15 giờ; Thực hành: 72 giờ; Kiểm tra: 03 giờ)**

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- Vị trí: Môn học Massage bấm huyết là môn học chuyên môn nghề trong chương trình môn học, mô đun đào tạo trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và Chăm sóc sắc đẹp. Được bố trí đưa vào tổ chức đào tạo sau các môn học cơ sở ngành.
- Tính chất: Môn học Massage bấm huyết là môn học tích hợp giữa lý thuyết và thực hành trực tiếp trên người mẫu.

### II. Mục tiêu mô đun:

#### 1. Kiến thức:

- Trình bày được khái niệm, nguyên lý và lợi ích của massage bấm huyết.
- Nhận biết được các huyết thường dùng trên cơ thể.
- Hiểu được các phương pháp xoa bóp: phục hồi sức khỏe, chăm sóc sắc đẹp, trị liệu bằng bấm huyết, thư giãn.

#### 2. Kỹ năng:

- Thực hiện thành thạo các động tác massage và kỹ thuật ấn huyết cơ bản.
- Ứng dụng các phương pháp massage bấm huyết một cách chuyên nghiệp, an toàn phù hợp với từng đối tượng khách hàng.

#### 3. Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Thái độ học tập nghiêm túc, yêu ngành, yêu nghề.
- Học sinh phải tích lũy đủ số giờ học theo quy định. Tham gia đầy đủ các giờ thực hành.
- Học sinh phải có được tính cẩn trọng, tận tâm khi chăm sóc khách hàng

### III. Nội dung mô đun:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

| Số TT | Tên các bài trong môn học   | Thời gian (giờ) |           |                                     |          |
|-------|---|-----------------|-----------|-------------------------------------|----------|
|       |   | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/<br>Thảo luận/<br>Bài tập | Kiểm tra |
| 1     | Kiến thức cơ bản về Massage bấm huyết                             | 5               | 3         | 2                                   |          |
| 2     | Những thủ thuật xoa bóp bấm huyết cơ bản và các huyết thường dùng | 30              | 5         | 24                                  | 1        |

|   |                            |           |           |           |          |
|---|----------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 3 | Xoa bóp chăm sóc sắc đẹp   | 25        | 3         | 21        | 1        |
| 4 | Xoa bóp, ấn huyết trị liệu | 20        | 2         | 17        | 1        |
| 5 | Massage thư giãn           | 10        | 2         | 8         |          |
|   | <b>Cộng</b>                | <b>90</b> | <b>15</b> | <b>72</b> | <b>3</b> |

## 2. Nội dung chi tiết:

### Bài 1: Kiến thức cơ bản về Massage bấm huyết

*Thời gian: 05 giờ*

#### **Mục tiêu:**

- Trình bày được khái niệm, quy luật, ứng dụng về học thuyết âm dương, ngũ hành.
- Trình bày được cấu tạo của hệ kinh mạch, lạc mạch.
- Trình bày được vai trò, công dụng của các huyết phần âm kinh, dương kinh

#### **Nội dung:**

1. Thuyết Âm dương - Ngũ hành
  - 1.1. Học thuyết âm dương
  - 1.2. Học thuyết ngũ hành
2. Khái quát về kinh mạch và lạc mạch
3. Đại cương về huyết
  - 3.1. Định nghĩa
  - 3.2. Tác dụng của huyết
  - 3.3. Các loại huyết
    - 3.3.1. Huyết A thị
    - 3.3.2. Huyết ngoài kinh
    - 3.3.3. Huyết thuộc đường kinh
  - 3.4. Cách xác định huyết vị
4. Âm kinh và dương kinh
5. Đốc mạch và nhâm mạch

### Bài 2: Những thủ thuật xoa bóp bấm huyết cơ bản và 60 huyết thường dùng

*Thời gian: 30 giờ*

#### **Mục tiêu:**

- Trình bày được các thủ thuật cơ bản trong xoa bóp bấm huyết
- Nhận biết và xác định đúng 60 huyết thường dùng
- Ứng dụng linh hoạt các thủ thuật vào quy trình massage bấm huyết phù hợp với từng đối tượng khách hàng.

#### **Nội dung:**

1. Các thủ thuật xoa bóp bấm huyết cơ bản
  - 1.1. Xoa
  - 1.2. Xát

1.3. Miết

1.4. Véo

- Trình bày được các thủ thuật cơ bản trong xoa bóp bấm huyệt
- Nhận biết và xác định đúng 60 huyệt thường dùng
- Ứng dụng linh hoạt các thủ thuật vào quy trình massage bấm huyệt phù hợp với từng đối tượng khách hàng.

**Nội dung:**

1. Các thủ thuật xoa bóp bấm huyệt cơ bản

1.1. Xoa

1.2. Xát

1.3. Miết

1.4. Véo

1.5. Vỗ (hoặc phát)

1.6. Day

1.7. Đấm

1.8. Lăn

1.9. Bóp

1.10. Vòn

1.11. Vận động khớp

1.11.1. Vận động khớp cổ

1.11.2. Vận động khớp vai

1.11.3. Vận động khớp háng

1.11.4. Vận động khớp thắt lưng – cùng

1.11.5. Vận động cột sống (vận lưng)

1.12. Ấn huyệt

1.13. Bấm huyệt

1.14. Điểm huyệt

2. 60 huyệt thường dùng

2.1. Những huyệt ở vùng đầu, mặt, cổ

2.2. Những huyệt vùng ngực, bụng

2.3. Những huyệt vùng lưng, hông

2.4. Những huyệt vùng chi trên

2.5. Những huyệt vùng chi dưới

### **Bài 3: Xoa bóp Chăm sóc sức khỏe - sắc đẹp**

*Thời gian: 25 giờ*

#### **Mục tiêu:**

- Trình bày được vai trò của xoa bóp đối với sức khỏe và sắc đẹp
- Hiểu được các kỹ thuật xoa bóp ứng dụng trong chăm sóc cơ thể và làm đẹp.
- Thực hiện thành thạo các kỹ thuật xoa bóp chăm sóc sắc đẹp cơ bản.

#### **Nội dung:**

#### **1. Tổng quan về xoa bóp chăm sóc sức khỏe - sắc đẹp**

##### 1.1. Khái niệm

##### 1.2. Vai trò

##### 1.2.1. Về sức khỏe

##### 1.2.2. Về sắc đẹp

#### **2. Các vùng thường xoa bóp trong chăm sóc sắc đẹp**

##### 2.1. Khuôn mặt

##### 2.1.1. Xoa bóp khuôn mặt

##### 2.1.2. Xoa bóp làm đẹp che khuôn mặt bắt đầu chảy xệ

##### 2.1.3. Xoa bóp chống nếp nhăn

##### 2.2. Cổ và vai gáy

##### 2.3. Tay và chân

##### 2.4. Vùng bụng

##### 2.5. Lưng

##### 2.6. Xoa bóp cho phụ nữ mang thai

### **Bài 4: Xoa bóp trị liệu bằng bấm huyệt**

*Thời gian: 20 giờ*

#### **Mục tiêu:**

- Xác định đúng vị trí các huyệt đạo theo vùng để điều trị một số bệnh lý phổ biến
- Thực hiện thành thạo các quy trình xoa bóp bấm huyệt trên cơ thể

#### **Nội dung:**

##### 1. Xoa bóp bấm huyệt vùng đầu, mặt.

##### 2. Xoa bóp bấm huyệt vùng cổ, vai gáy.

##### 3. Xoa bóp bấm huyệt vùng lưng, hông.

##### 4. Xoa bóp bấm huyệt vùng bụng.

##### 5. Xoa bóp bấm huyệt vùng tay.

##### 6. Xoa bóp bấm huyệt vùng chân.

## **Bài 5: Massage thư giãn**

*Thời gian: 10 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày mục đích của massage thư giãn
- Hiểu và thực hành đúng kỹ thuật các thao tác massage cơ bản nhằm mục đích thư giãn toàn thân.
- Ứng dụng quy trình massage vào chăm sóc khách hàng, đảm bảo an toàn và hiệu quả

### **Nội dung:**

1. Khái niệm, mục đích của massage thư giãn
2. Các vùng massage thư giãn phổ biến
3. Massage giải tỏa stress toàn thân trong 10 phút

### **3. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔ ĐUN**

#### *a. Dụng cụ và trang thiết bị, nguyên vật liệu:*

- + Các loại khăn (lớn, nhỏ)
- + Tinh dầu massage
- + Dầu nóng, dầu xoa bóp
- + Gel sát khuẩn, nước muối
- + Giường
- + Ga trải, gối

#### *b. Học liệu:*

- + Giáo trình mô đun;
- + Vở; viết; tài liệu;
- + Hình ảnh; đĩa;

#### *c. Các nguồn lực khác:*

- + Phòng học thực hành chuyên môn;
- + Trang phục thực hành.

### **4. PHƯƠNG PHÁP VÀ NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ:**

#### 1. Nội dung:

##### *\* Trong khi thực hiện môn học:*

Trong quá trình thực hiện môn học, đánh giá kiểm tra vấn đáp kết hợp giữa lý thuyết và thực hành về Massage bấm huyệt với quá trình thực hành trên người mẫu, yêu cầu đạt các mục tiêu của từng bài trong môn học.

##### *\* Sau khi thực hiện môn học:*

##### *- Kiến thức:*

Được đánh giá bằng kiểm tra vấn đáp trả lời được các công việc sau :

- + Nguyên lý âm dương ngũ hành trong cơ thể con người;
- + Hệ thống kinh mạch, lạc mạch và các huyệt trên cơ thể theo từng vùng;
- + Tác dụng của xoa bóp bấm huyệt;
- + Các kỹ thuật xoa bóp bấm huyệt cơ bản;
- + Quy trình xoa bóp bấm huyệt cho từng vùng của cơ thể;
- + Quy trình massage thư giãn

##### *- Kỹ năng:*

Được đánh giá bằng quan sát của bài thực hành có bảng thang điểm thực hiện công việc sau:

- + Xác định chính xác vị trí huyết trên cơ thể;
- + Thực hiện thành thạo các kỹ thuật massage bấm huyết cơ bản;
- + Thực hành tốt quy trình xoa bóp bấm huyết theo từng vùng của cơ thể;
- + Xử lý tình huống thực tế.
- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Đánh giá thông qua các mặt sau
- + Ý thức tự giác, tính kỷ luật, tinh thần trách nhiệm trong công việc;
- + Chăm thận, tỉ mỉ, chính xác trong các thao tác về kỹ năng;
- + Ý thức tiết kiệm nguyên vật liệu;
- + Hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

## 2. Phương pháp đánh giá

- Học sinh cần có tối thiểu 2 bài kiểm tra: 1 bài kiểm tra thường xuyên, 1 bài kiểm tra định kỳ
- Hình thức thi hết môn: Vấn đáp + thực hành hoặc bài tập lớn

## 5. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔN HỌC

### 1. Phạm vi áp dụng chương trình:

Chương trình môn học Massage bấm huyết được sử dụng để giảng dạy trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.

### 2. Hướng dẫn một số điểm chính về phương pháp giảng dạy môn học:

- Giáo viên trước khi dạy cần căn cứ vào nội dung tổng quát của môn học và nội dung của từng bài để chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học, đảm bảo chất lượng giảng dạy;
- Trong quá trình giảng dạy, ngoài việc sử dụng tài liệu; máy chiếu; giáo viên nên sử dụng phim, hình ảnh hoặc tranh ảnh về các bài Massage giúp bài giảng thêm sinh động;
- Có thể phân nhóm trong quá trình thực tập để tạo điều kiện cho người học trao đổi kiến thức và kỹ năng nghề;
- Giáo viên kèm cặp, uốn nắn trực tiếp các thao tác để tạo kỹ năng trang điểm chuyên nghiệp

### 6. Những trọng tâm chương trình cần chú ý:

- Khái quát về học thuyết âm dương – ngũ hành, kinh lạc, mạch lạc;
- Các thủ thuật xoa bóp cơ bản;
- 60 huyết thường dùng;
- Xoa bóp bấm huyết chăm sóc sức khỏe - sắc đẹp
- Xoa bóp trị liệu bằng bấm huyết (theo vùng)
- Massage thư giãn

### 7. Tài liệu cần tham khảo:

Giáo trình Xoa bóp bấm huyết của Trường Trung cấp Quốc Tế Phoenix;

### 8. Ghi chú và giải thích

Môn học có tính chất tích hợp giữa lý thuyết và thực hành, kế thừa từ bài dễ sang bài khó do đó bài giảng cần loại bỏ những kiến thức trùng lặp, phát triển nâng cao kiến thức

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun: Thực tập nghề theo chuyên đề**

**Mã mô đun: MĐ 17**

**Thời gian thực hiện mô đun: 300 giờ; (Thực hành, thực tập: 296 giờ; Kiểm tra 4 giờ)**

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- Vị trí: là mô đun chuyên môn nghề, được bố trí sau khi học lý thuyết và thực hành các mô đun Chăm sóc da cơ bản, Vẽ móng cơ bản, Trang điểm, Chăm sóc tóc, Massage bấm huyệt
- Tính chất: Mô đun giúp cho người học củng cố kiến thức, rèn luyện tay nghề, làm quen, tiếp xúc với khách hàng và công việc thực tế.

### II. Mục tiêu mô đun

- Về kiến thức:
  - + Củng cố toàn bộ kiến thức về chăm sóc sắc đẹp;
  - + Tiếp cận và làm quen với cơ sở chăm sóc sắc đẹp;
  - + Vận dụng kiến thức đã được học vào các công việc cụ thể để chăm sóc da, làm móng, chăm sóc tóc, trang điểm, massage,...
- Về kỹ năng:
  - + Thực hành, rèn luyện và nâng cao kiến thức, kỹ năng đã được học về chăm sóc sắc đẹp;
  - + Biết cách sử dụng thành thạo các trang thiết bị, công cụ phục vụ cho nghề chăm sóc sắc đẹp;
  - + Biết cách quản lý một cơ sở kinh doanh chăm sóc sắc đẹp;
- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:
  - + Làm việc độc lập hoặc làm việc theo nhóm, giải quyết công việc, vấn đề phức tạp trong điều kiện làm việc thay đổi.
  - + Hướng dẫn tối thiểu, giám sát những người khác thực hiện nhiệm vụ xác định; chịu trách nhiệm cá nhân và trách nhiệm đối với nhóm.

### III. Nội dung mô đun:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

| Số TT | Tên chương, mục      | Thời gian |           |   |          |
|-------|----------------------|-----------|-----------|---|----------|
|       |                      | Tổng số   | Lý thuyết | Thực hành, thí nghiệm, thảo luận, bài tập | Kiểm tra |
| 1.    | Thực tập chăm sóc da | 60        |           | 59  | 1        |

|    |                            |            |          |            |          |
|----|----------------------------|------------|----------|------------|----------|
| 2. | Thực hành vẽ móng          | 60         |          | 59         | 1        |
| 3. | Thực tập trang điểm        | 60         |          | 59         | 1        |
| 4. | Thực tập tóc               | 60         |          | 59         | 1        |
| 5. | Thực tập massage bấm huyệt | 60         |          | 60         |          |
|    | <b>Tổng cộng</b>           | <b>300</b> | <b>0</b> | <b>296</b> | <b>4</b> |

## 2. Nội dung chi tiết:

| TT       | Nội dung                             | Chỉ tiêu thực hiện (Lần) |
|----------|--------------------------------------|--------------------------|
| PHẦN I   | CHĂM SÓC DA (60 giờ)                 |                          |
| 1        | Giao tiếp, tư vấn cho khách hàng     | 20                       |
| 2        | Làm sạch mặt                         | 20                       |
| 3        | Massage mặt                          | 20                       |
| 4        | Tẩy lông                             | 10                       |
| 5        | Đắp mặt nạ dưỡng da                  | 20                       |
| 6        | Thuốc bôi ngoài da                   | 5                        |
| 7        | Điều trị nám da                      | 5                        |
| 8        | Điều trị mụn                         | 5                        |
| 9        | Điều trị da lão hóa                  | 5                        |
| PHẦN II  | VẼ MÓNG (60 giờ)                     |                          |
| 1        | Tạo hình móng                        | 20                       |
| 2        | Kỹ thuật sơn móng gel                | 20                       |
| 3        | Kỹ thuật úp móng giả                 | 20                       |
| 4        | Kỹ thuật vẽ họa cọ nét trên móng giả | 20                       |
| 5        | Kỹ thuật vẽ loang vân đá             | 20                       |
| 18       | Vệ sinh, sắp xếp dụng cụ, thiết bị   | 20                       |
| PHẦN III | TRANG ĐIỂM (60 giờ)                  |                          |
| 1        | Kỹ thuật đánh phấn nền               | 10                       |
| 2        | Kỹ thuật trang điểm mắt              | 10                       |
| 3        | Kỹ thuật trang điểm má               | 10                       |
| 4        | Kỹ thuật trang điểm môi              | 10                       |

|            |                            |    |
|------------|----------------------------|----|
| PHẦN<br>IV | TÓC (60 giờ)               |    |
| 1.         | Gội đầu                    | 40 |
| 2.         | Cắt tóc                    | 20 |
| 3.         | Dụng cụ tạo mẫu tóc        | 20 |
| PHẦN<br>V  | MASSAGE BẮM HUYỆT (60 giờ) |    |
| 1.         | Massage da mặt, đầu        | 10 |
| 2.         | Massage tay, chân          | 10 |
| 3.         | Massage cổ, lưng           | 10 |
| 4.         | Massage ngực, bụng         | 10 |

### III. Điều kiện thực hiện mô đun:

#### 1. Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:

+ Thực tập tại các trung tâm chăm sóc sắc đẹp.

#### 2. Trang thiết bị máy móc:

+ Máy soi da, tivi

+ Máy tính, máy chiếu

- Giáo trình lý thuyết, giáo án, bài giảng, đề cương môn học;

- Các bài tập thực hành;

- Bộ ngân hàng các câu hỏi trắc nghiệm và lý thuyết.

#### 3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:

\* Học liệu:

- Giáo trình lý thuyết, giáo án, bài giảng, đề cương môn học;

- Các bài tập thực hành;

- Bộ ngân hàng các câu hỏi trắc nghiệm và lý thuyết.

\* Nguyên vật liệu:

+ Bộ sản phẩm chăm sóc da mặt

+ Bộ sản phẩm vẽ móng

+ Bộ sản phẩm trang điểm

+ Bộ sản phẩm Massage.

+ Bộ sản phẩm chăm sóc, tạo mẫu tóc.

#### 4. Các điều kiện khác: không

### IV. Nội dung và phương pháp, đánh giá:

#### 1. Nội dung:

- Về kiến thức:

- Củng cố toàn bộ kiến thức về chăm sóc sắc đẹp;
- Tiếp cận và làm quen với cơ sở chăm sóc sắc đẹp;
- Biết cách sử dụng thành thạo các trang thiết bị, công cụ phục vụ cho nghề chăm sóc sắc đẹp;
- Biết cách quản lý một cơ sở kinh doanh chăm sóc sắc đẹp;

- Về kỹ năng:

- Vận dụng kiến thức đã được học vào các công việc cụ thể để chăm sóc da, làm móng, trang điểm, chăm sóc tóc, massage,...

- Thực hành, rèn luyện và nâng cao kiến thức, kỹ năng đã được học về chăm sóc sắc đẹp;

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- + Năng lực làm việc độc lập, làm việc theo nhóm dưới sự hướng dẫn của giáo viên.
- + Giải quyết vấn đề về an toàn lao động trong những điều kiện thay đổi.

2. Phương pháp:

- + Phương pháp kiểm tra trắc nghiệm
- + Phương pháp kiểm tra tự luận
- + Phương pháp thực hành kiểm tra tại chỗ

## **V. Hướng dẫn thực hiện mô đun:**

1. Phạm vi áp dụng mô đun:

+ Chương trình mô đun được áp dụng trong chương trình đào tạo Chăm sóc sắc đẹp trình độ trung cấp.

2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học:

- Đối với giáo viên, giảng viên:

+ Giáo viên cần căn cứ vào nội dung của từng bài học để chuẩn bị đầy đủ các điều kiện cần thiết nhằm đảm bảo chất lượng giảng dạy.

+ Nên áp dụng phương pháp đàm thoại để học viên ghi nhớ kỹ hơn.

- Đối với người học:

+ Học sinh chuẩn bị, nghiên cứu nội dung tự học trước ở nhà.

3. Những trọng tâm cần chú ý:

- Biết cách sử dụng thành thạo các trang thiết bị, công cụ phục vụ cho nghề chăm sóc sắc đẹp;

- Biết cách quản lý một cơ sở kinh doanh chăm sóc sắc đẹp;

- Vận dụng kiến thức đã được học vào các công việc cụ thể để trang điểm, làm tóc, massage bấm huyệt trị liệu,...

- Thực hành, rèn luyện và nâng cao kiến thức, kỹ năng đã được học về chăm sóc sắc đẹp;

4. *Tài liệu tham khảo:*

- Bộ sách của trường YIT Hàn Quốc.
- Giáo trình của Dermalogica của Mỹ.
- Giáo trình của Shiseido Nhật Bản.

5. Ghi chú và giải thích (nếu có):

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun: Thực tập tốt nghiệp**

**Mã mô đun: MĐ 18**

**Thời gian thực hiện mô đun: 300 giờ (Thực hành, thực tập: 296 giờ; Kiểm tra: 4 + Viết báo cáo)**

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- Vị trí: Là mô đun chuyên môn ngành cuối cùng trong chương trình đào tạo Chăm sóc sắc đẹp trình độ trung cấp, sau khi đã học xong các môn học cơ bản, môn học, mô đun cơ sở ngành và chuyên ngành.

- Tính chất: Mô đun giúp cho người học làm quen với môi trường làm việc thực tế, rèn luyện kỹ năng thực hành.

### II. Mục tiêu mô đun

- Về kiến thức:

- Củng cố toàn bộ kiến thức về chăm sóc sắc đẹp;

- Tiếp cận và làm quen với cơ sở chăm sóc sắc đẹp;

- Biết cách sử dụng thành thạo các trang thiết bị, công cụ phục vụ cho nghề chăm sóc sắc đẹp;

- Biết cách quản lý một cơ sở kinh doanh chăm sóc sắc đẹp;

- Về kỹ năng:

- Vận dụng kiến thức đã được học vào các công việc cụ thể để chăm sóc da, làm móng, massage,...

- Thực hành, rèn luyện và nâng cao kiến thức, kỹ năng đã được học về chăm sóc sắc đẹp;

- Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Làm việc độc lập hoặc làm việc theo nhóm, giải quyết công việc, vấn đề phức tạp trong điều kiện làm việc thay đổi.

+ Hướng dẫn tối thiểu, giám sát những người khác thực hiện nhiệm vụ xác định; chịu trách nhiệm cá nhân và trách nhiệm đối với nhóm.

### III. Nội dung mô đun:

1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

| Số TT | Tên chương, mục               | Thời gian |           |   |          |
|-------|-------------------------------|-----------|-----------|---|----------|
|       |                               | Tổng số   | Lý thuyết | Thực hành, thí nghiệm, thảo luận, bài tập | Kiểm tra |
| 1     | Thực tập chăm sóc da          | 70        |           | 59  | 1        |
| 2     | Thực hành chăm sóc và vẽ móng | 70        |           | 59  | 1        |

|   |                           |            |  |            |          |
|---|---------------------------|------------|--|------------|----------|
| 3 | Thực hành chăm sóc tóc    | 70         |  | 59         | 1        |
| 4 | Thực hành trang điểm      | 70         |  | 59         | 1        |
| 5 | Thực hành quản trị beauty | 20         |  | 20         |          |
|   | Viết báo cáo              |            |  |            |          |
|   | <b>Tổng cộng</b>          | <b>300</b> |  | <b>296</b> | <b>4</b> |

## 2. Nội dung chi tiết:

| TT            | Nội dung                             | Chỉ tiêu thực hiện (Lần) |
|---------------|--------------------------------------|--------------------------|
| <b>PHẦN I</b> | <b>CHĂM SÓC DA</b>                   |                          |
| 1.            | Giao tiếp, tư vấn cho khách hàng     | 5                        |
| 2.            | Làm sạch mặt                         | 5                        |
| 3.            | Massage mặt                          | 5                        |
| 4.            | Tẩy lông                             | 5                        |
| 5.            | Đắp mặt nạ dưỡng da                  | 5                        |
| 6.            | Thuốc bôi ngoài da                   | 5                        |
| 7.            | Điều trị nám da                      | 5                        |
| 8.            | Điều trị mụn                         | 5                        |
| <b>PHẦN 2</b> | <b>CHĂM SÓC, VẼ MÓNG</b>             |                          |
| 1.            | Kỹ thuật vẽ móng cơ bản              | 5                        |
| 2.            | Kỹ thuật sơn móng gel                | 5                        |
| 3.            | Kỹ thuật úp móng giả                 | 5                        |
| 4.            | Kỹ thuật vẽ hoa cọ nét trên móng giả | 5                        |
| 5.            | Kỹ thuật vẽ loang vân đá             | 5                        |
| 6.            | Vệ sinh, sắp xếp dụng cụ, thiết bị   | 5                        |
| <b>PHẦN 3</b> | <b>THỰC HÀNH CHĂM SÓC TÓC</b>        |                          |
| 1.            | Gội đầu                              | 5                        |
| 2.            | Cắt tóc                              | 5                        |
| 3.            | Hấp tóc                              | 5                        |
| 4.            | Dụng cụ tạo mẫu tóc                  | 5                        |
| <b>PHẦN 4</b> | <b>TRANG ĐIỂM</b>                    |                          |
| 1.            | Kỹ thuật đánh phấn nền               | 5                        |
| 2.            | Kỹ thuật trang điểm mắt              | 5                        |
| 3.            | Kỹ thuật trang điểm má               | 5                        |

|               |  |   |
|---------------|--|---|
| 4.            | Kỹ thuật trang điểm môi  | 5 |
| 5.            | Trang điểm công sở   | 5 |
| 6.            | Trang điểm dự tiệc   | 5 |
| <b>PHẦN 5</b> | <b>QUẢN TRỊ BEAUTY</b>   |   |
|               | Xây dựng bảng mô tả công việc                                  |   |
|               | Hướng dẫn thực hiện chăm sóc khách hàng                        |   |
|               | Quản lý tài chính beauty                                       |   |
|               | Phối hợp trang phục làm việc và chăm sóc khách hàng tại beauty |   |

#### **IV. Điều kiện thực hiện mô đun:**

1. Phòng học chuyên môn hóa/nhà xưởng:

+ Thực hành tại các Trung tâm chăm sóc sắc đẹp.

3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:

\* Học liệu:

- Giáo trình lý thuyết, giáo án, bài giảng, đề cương môn học;
- Các bài tập thực hành;
- Bộ ngân hàng các câu hỏi trắc nghiệm và lý thuyết.
- Giáo trình lý thuyết, giáo án, bài giảng, đề cương môn học;
- Các bài tập thực hành;
- Bộ ngân hàng các câu hỏi trắc nghiệm và lý thuyết.

\* Nguyên vật liệu:

- + Bộ sản phẩm chăm sóc da
- + Bộ sản phẩm điều trị bệnh lý về da

4. Các điều kiện khác: không

#### **V. Nội dung và phương pháp, đánh giá:**

1. Nội dung:

- Về kiến thức
  - Củng cố toàn bộ kiến thức về chăm sóc sắc đẹp;
  - Tiếp cận và làm quen với cơ sở chăm sóc sắc đẹp;
  - Biết cách sử dụng thành thạo các trang thiết bị, công cụ phục vụ cho nghề chăm sóc sắc đẹp;
  - Biết cách quản lý một cơ sở kinh doanh chăm sóc sắc đẹp;
- Về kỹ năng:

- Vận dụng kiến thức đã được học vào các công việc cụ thể để chăm sóc da, làm móng, massage,...

- Thực hành, rèn luyện và nâng cao kiến thức, kỹ năng đã được học về chăm sóc sắc đẹp;

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Năng lực làm việc độc lập, làm việc theo nhóm dưới sự hướng dẫn của giáo viên.

+ Giải quyết vấn đề về an toàn lao động trong những điều kiện thay đổi.

2. Phương pháp:

+ Phương pháp kiểm tra trắc nghiệm

+ Phương pháp kiểm tra tự luận

+ Phương pháp thực hành kiểm tra tại chỗ

## **VI. Hướng dẫn thực hiện mô đun:**

1. Phạm vi áp dụng môn học:

+ Chương trình mô đun được áp dụng trong chương trình đào tạo Chăm sóc sắc đẹp trình độ trung cấp tại trường Trung cấp Quốc Tế Phoenix.

2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học:

- Đối với giáo viên, giảng viên:

+ Giáo viên cần căn cứ vào nội dung của từng bài học để chuẩn bị đầy đủ các điều kiện cần thiết nhằm đảm bảo chất lượng giảng dạy.

+ Nên áp dụng phương pháp đàm thoại để học viên ghi nhớ kỹ hơn.

- Đối với người học:

+ Học sinh chuẩn bị, nghiên cứu nội dung tự học trước ở nhà.

3. Những trọng tâm cần chú ý:

- Củng cố toàn bộ kiến thức về chăm sóc sắc đẹp;

- Tiếp cận và làm quen với cơ sở chăm sóc sắc đẹp;

- Biết cách sử dụng thành thạo các trang thiết bị, công cụ phục vụ cho nghề chăm sóc sắc đẹp;

- Biết cách quản lý một cơ sở kinh doanh chăm sóc sắc đẹp;

4. Tài liệu tham khảo:

- Bộ sách của trường YIT Hàn Quốc.

- Giáo trình của Dermalogica của Mỹ.

- Giáo trình của Shiseido Nhật Bản.

5. Ghi chú và giải thích (nếu có): Không

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun: Cắt tóc – Gội đầu dưỡng sinh**

**Mã mô đun: MĐ 19**

**Thời gian thực hiện mô đun: 90 giờ (Lý thuyết: 15 giờ; Thực hành, thảo luận, bài tập: 72 giờ; Kiểm tra: 3 giờ)**

### I. Vị trí tính chất mô đun

- Vị trí: Mô đun Cắt tóc- Gội đầu dưỡng sinh là mô đun tự chọn nghề trong chương trình mô đun đào tạo trình độ trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp. Mô đun này được bố trí sau khi học xong mô đun Chăm sóc tóc cơ bản

- Tính chất: Mô đun Cắt tóc – Gội đầu dưỡng sinh là mô đun tích hợp giữa lý thuyết và thực hành trực tiếp trên người mẫu.

### I. Mục tiêu mô đun:

- Kiến thức:

+ Trình bày được các kiến thức nâng cao về kỹ thuật cắt tóc.

+ Trình bày quy trình gội đầu dưỡng sinh đúng chuẩn.

- Kỹ năng:

+ Sử dụng thành thạo trang thiết bị dụng cụ phù hợp với yêu cầu nghề;

+ Thực hiện gội đầu, rửa mặt thành thạo cho khách;

+ Thực hiện thành thạo massage mặt, đầu, cổ, vai, gáy

+ Thực hiện được các thao tác chia tóc thành thạo và chuẩn mực;

+ Thực hiện công tác an toàn và vệ sinh trong quá trình chăm sóc khách hàng.

- Năng lực tự chủ và chịu trách nhiệm:

+ Có mục tiêu nghề nghiệp đúng đắn, có đức tính cần cù chịu khó và sáng tạo trong nghề nghiệp. Có tác phong nhanh nhẹn, khiêm tốn, trung thực trong hoạt động nghề nghiệp. Có ý thức vươn lên trong học tập, không ngừng đưa tiến bộ kỹ thuật mới vào lĩnh vực của ngành nhằm tạo ra các sản phẩm có chất lượng, giá trị kinh tế cao cho xã hội.

Sau khi học xong module học viên có thể trực tiếp tham gia lao động nghề với các nhiệm vụ: Kỹ thuật viên (chuyên viên) chăm sóc tóc gội, massage mặt, đầu, cổ vai gáy.

### II. Nội dung chương trình:

1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

| STT | Tên các bài trong mô đun | Thời gian đào tạo (giờ) |           |                                 |
|-----|--------------------------|-------------------------|-----------|---------------------------------|
|     |                          | Tổng số                 | Trong đó  |                                 |
|     |                          |                         | Lý thuyết | Thực hành/<br>Thảo luận/Bài tập |

|   |   |           |           |           |          |
|---|---|-----------|-----------|-----------|----------|
| 1 | Bài 1: Kỹ thuật cắt tóc nâng cao                  | 30        | 5         | 24        | 1        |
| 2 | Bài 2: Kỹ thuật gội đầu dưỡng sinh chuyên sâu     | 40        | 5         | 34        | 1        |
| 3 | Bài 3: Chăm sóc tóc kết hợp liệu trình dưỡng sinh | 20        | 5         | 14        | 1        |
|   | <b>Tổng cộng</b>                                  | <b>90</b> | <b>15</b> | <b>72</b> | <b>3</b> |

**1. Nội dung chi tiết:**

**2. Bài 1: Kỹ thuật cắt tóc nâng cao**

3. Thời gian: 30 giờ

**Mục tiêu:**

- Phân tích khuôn mặt và mái tóc để tư vấn kiểu tóc phù hợp;
- Thực hiện thành thạo các kỹ thuật cắt tạo khối, tạo hình tóc chuyên sâu
- Cắt và hoàn thiện các kiểu tóc thời trang nam, nữ theo xu hướng hiện đại
- Xử lý, phục hồi tóc hư tổn trước và sau khi cắt.

**Nội dung:**

1. Tổng quan về kỹ thuật cắt tóc nâng cao
  - 1.1. Các nguyên tắc vàng trong tạo kiểu tóc
  - 1.2. Xu hướng thời trang tóc hiện đại
2. Kỹ thuật chia tóc nâng cao
3. Kỹ thuật cắt tạo hình khối và kết cấu
  - 3.1. Cắt tạo khối
  - 3.2. Cắt tạo tầng
  - 3.3. Cắt tóc phá cách
4. Kỹ thuật cắt tóc nam nâng cao
5. Kỹ thuật cắt tóc nữ nâng cao
6. Xử lý, chăm sóc tóc hư tổn trước và sau khi cắt

**Bài 2: Kỹ thuật gội đầu dưỡng sinh chuyên sâu**

Thời gian: 40 giờ

**Mục tiêu:**

- Hiểu rõ nguyên lý dưỡng sinh, các vùng huyết đạo trên đầu, cổ, vai, gáy.
- Lựa chọn và sử dụng đúng tinh dầu, thảo dược phù hợp với từng đối tượng khách hàng.
- Thực hiện thuần thục kỹ thuật gội đầu kết hợp massage dưỡng sinh chuyên sâu.
- Xây dựng quy trình liệu trình dưỡng sinh phù hợp với nhu cầu chăm sóc tóc và sức khỏe.

**Nội dung:**

1. Tổng quan về gội đầu dưỡng sinh
2. Kiến thức về huyết đạo và đường kinh lạc
3. Kỹ thuật massage dưỡng sinh chuyên sâu

- 3.1. Massage da đầu
- 3.2. Massage cổ - vai - gáy
- 3.3. Massage mặt (cơ bản)

- i. Thực hành Quy trình gọi đầu dưỡng sinh chuyên sâu
- ii. Lựa chọn sản phẩm hỗ trợ gọi đầu dưỡng sinh
- iii. Thực hành xây dựng liệu trình gọi đầu dưỡng sinh cá nhân hoá

### **Bài 3: Chăm sóc tóc kết hợp liệu trình dưỡng sinh**

*Thời gian: 20 giờ*

#### **Mục tiêu:**

- Hiểu nguyên lý chăm sóc tóc kết hợp dưỡng sinh để tối ưu hiệu quả
- Thực hiện quy trình chăm sóc tóc chuyên sâu sau liệu trình gọi đầu dưỡng sinh
- Tư vấn và xây dựng liệu trình chăm sóc tóc cá nhân hóa cho khách hàng theo từng vấn đề về tóc và da đầu.

#### **Nội dung:**

1. Tổng quan về chăm sóc tóc kết hợp dưỡng sinh
2. Các phương pháp chăm sóc tóc sau gọi dưỡng sinh
  - 2.1. Dưỡng tóc bằng tinh dầu thiên nhiên
  - 2.2. Phục hồi tóc bằng hấp dầu thảo dược
  - 2.3. Chăm sóc da đầu chuyên sâu
3. Kỹ thuật thực hành chăm sóc tóc và da đầu
  - 3.1. Kỹ thuật thoa tinh dầu
  - 3.2. Kỹ thuật hấp dầu phục hồi tóc
  - 3.3. Kỹ thuật ủ thảo dược
4. Xây dựng liệu trình chăm sóc tóc dưỡng sinh cá nhân hoá
5. An toàn và vệ sinh trong chăm sóc tóc

### **II. Điều kiện thực hiện mô đun**

1. Phòng học chuyên môn:
  - Học tại phòng học lý thuyết/phòng học thực hành/phòng tích hợp
  - Học tại phòng học thực hành tóc hoặc Chăm sóc da có giường gọi
2. Trang thiết bị máy móc:
  - Người mẫu, đầu giả
  - Máy sấy
  - Kẹp vịt, lược nhọn
  - Áo choàng
  - Bình xịt nước
  - Máy tính, máy chiếu
3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu:
  - Giáo trình lý thuyết, giáo án, bài giảng, đề cương mô đun;
  - Các bài tập thực hành;
  - Bộ ngân hàng các câu hỏi trắc nghiệm và lý thuyết.
  - Dầu gội, dầu xả, kem mát xa, khăn gọi
  - Nước xịt dưỡng tóc, tinh dầu dưỡng tóc
4. Các điều kiện khác:
  - Các trung tâm beauty salon tóc

- Giáo trình mô đun
- Ảnh, mô hình, đĩa hình hướng dẫn các thao tác
- Phòng học chuyên môn hoá
- Trung tâm beauty salon tóc, SPA

### **III. Nội dung và phương pháp đánh giá**

- Kiến thức
  - + Hiểu biết sâu về cấu trúc khuôn mặt và mái tóc;
  - + Nắm vững kỹ thuật chia tóc chuyên sâu;
  - + Vận dụng kỹ thuật cắt tạo hình và tạo khối tóc;
  - + Làm chủ kỹ thuật cắt tóc nam và nữ nâng cao;
  - + Nắm bắt xu hướng thời trang tóc hiện đại
  - + Nhận biết các huyết đạo trên đầu, cổ, vai, gáy
  - + Nắm vững quy trình gội đầu dưỡng sinh chuyên sâu
  - + Xây dựng một liệu trình chăm sóc tóc dưỡng sinh cá nhân hoá
- Kỹ năng:
  - + Kỹ thuật chính xác, đường cắt gọn gàng;
  - + Chuẩn bị nguyên vật liệu, thiết bị đúng yêu cầu kỹ thuật;
  - + Kiểu tóc phù hợp với khuôn mặt
  - + Kỹ năng xử lý, phục hồi tóc trước và sau khi cắt
  - + Tạo kiểu hoàn thiện sau cắt
  - + Kỹ thuật gội đầu nhịp nhàng, tác động đúng huyết đạo, tạo cảm giác thư giãn rõ rệt cho khách.
  - + Thực hiện trọn vẹn một quy trình gội đầu dưỡng sinh chuyên sâu 45 phút cho mẫu.
  - + Giao tiếp tư vấn chuyên nghiệp, thái độ phục vụ tốt
- Năng lực tự chủ và trách nhiệm
  - + Ý thức tự giác, tính kỷ luật, tinh thần trách nhiệm trong công việc;
  - + Chăm thận, tỉ mỉ, chính xác, tiết kiệm nguyên vật liệu;
  - + Hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau;
  - + Có khả năng hướng dẫn người khác thao tác.

### **IV. Hướng dẫn thực hiện mô đun**

#### **1. Phạm vi áp dụng mô đun:**

Chương trình mô đun được sử dụng để giảng dạy trình độ nghề Chăm sóc sắc đẹp

#### **2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập mô đun:**

- Đối với giáo viên, giảng viên: Trước khi giảng dạy cần phải căn cứ vào nội dung từng bài học để chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện, đảm bảo cho bài học đạt chất lượng tốt. Các bài thực hành được xây dựng theo nội dung từng bài một cách phù hợp.
- Đối với người học: Trên lớp kết hợp trả lời phát vấn của giáo viên, giảng viên, thảo luận nhóm, quan sát giáo viên, giảng viên thao tác mẫu, sau đó làm thử và thực hành thường xuyên trong phòng chuyên dụng.

#### **3. Những trọng tâm cần chú ý:**

- Đạo đức tác phong của chuyên viên làm tóc.
- Cấu trúc, cấu tạo của sợi tóc.

- Thành phần hóa học và độ PH của sản phẩm.
- Gội và massage đầu, cổ, vai, gáy, mặt .
- Thao tác chia tóc những phần chính trên bộ đầu.

#### 4. Tài liệu cần tham khảo:

- [1]. Những điều cần biết trong ngành thẩm mỹ (Giáo khoa thẩm mỹ-xuất bản Hoa kỳ) năm 2008.
- [2]. Giáo trình quản trị kinh doanh; quản trị nguồn nhân sự (Xuất bản Hà Nội năm 2007-2008).
- [3]. Viện Trị liệu tóc và da đầu Á Âu 23D-Thủ Khoa Huân Q1-Thành phố Hồ Chí Minh.
- [4]. Bệnh viện da liễu Thành phố Hồ Chí Minh.
- [5]. Giáo trình thẩm mỹ toàn khoa xuất bản Hoa kỳ xuất bản năm 2008.
- [6]. Giáo trình chăm sóc tóc chuyên sâu -Trung tâm đào tạo nghề thẩm mỹ Ý MY năm 2010.
- [7]. Giáo trình Chăm sóc da – Hàn Quốc 2012
- [8]. Những điều cần biết trong ngành thẩm mỹ (Giáo khoa thẩm mỹ-xuất bản Hoa kỳ) năm 2008.
- [9]. Giáo trình chăm sóc da Dermalogica; Giáo trình Bệnh lý da - Hàn Quốc 2012
- [10]. Giáo trình chăm sóc da Shiseido
- [11]. Giáo trình chăm sóc da Forever The World
- [12]. Đông y Nguyễn Hữu Hách;
- [13]. Giáo trình Quản lý chăm sóc da cơ bản - Hàn Quốc

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun:** Nổi mi nghệ thuật

**Mã mô đun:** MĐ 20

**Thời gian thực hiện mô đun:** 90 giờ (Lý thuyết: 15 giờ; Thực hành: 72 giờ; Kiểm tra: 04 giờ)

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- **Vị trí:** Mô đun Nổi mi nghệ thuật là mô đun tự chọn nghề trong chương trình môn học/ mô đun đào tạo trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.
- **Tính chất:** Mô đun Nổi mi nghệ thuật là mô đun tích hợp giữa lý thuyết và thực hành trực tiếp trên người mẫu.

### II. Mục tiêu mô đun:

- \* Kiến thức:
  - Trình bày được kiến thức, quy trình thực hiện kỹ thuật nổi mi nghệ thuật;
  - Hiểu được cấu tạo mi mắt, các bệnh lý thường gặp ở mi mắt, các kỹ thuật nổi mi căn bản.
  - Biết cách lựa chọn loại mi, keo, dụng cụ phù hợp với từng kiểu mắt
  - Hiểu về các nguyên tắc vệ sinh, an toàn trong quá trình nổi mi.
- \* Kỹ năng:
  - Thực hiện thành thạo thao tác chăm sóc mi và nổi mi nghệ thuật căn bản và chuyên sâu.
  - Thực hiện kỹ thuật nổi mi nghệ thuật, các kiểu nổi mi classic, volume... căn bản và chuyên sâu.
  - Thành thạo tạo form mi, cách xử lý các tình huống như rụng mi, dị ứng, keo vón cục...
- \* Năng lực tự chủ và trách nhiệm:
  - Thái độ học tập nghiêm túc, sôi nổi, yêu ngành, yêu nghề.
  - Tham gia đầy đủ các giờ thực hành.
  - Học sinh phải có được tính cẩn thận tỉ mỉ và sáng tạo khi thực hành nổi mi nghệ thuật

### III. Nội dung mô đun:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

| Số TT | Tên các bài trong mô đun         | Thời gian (giờ) |           |                              |          |
|-------|----------------------------------|-----------------|-----------|------------------------------|----------|
|       |                                  | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/ Thảo luận/Bài tập | Kiểm tra |
| 1     | Bài 1: Lịch sử nghệ thuật nổi mi | 5               | 3         | 2                            |          |
| 2     | Bài 2: Cấu tạo và phân loại mi   | 5               | 3         | 2                            |          |

|   |                                    |           |           |           |          |
|---|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 3 | Bài 3: Dụng cụ, nguyên liệu nối mi | 10        | 3         | 7         |          |
| 4 | Bài 4: Kỹ thuật nối mi classic     | 25        | 2         | 22        | 1        |
| 5 | Bài 5: Kỹ thuật tạo fan mi         | 25        | 2         | 22        | 1        |
| 6 | Bài 6: Kỹ thuật nối mi volume      | 20        | 2         | 17        | 1        |
|   | <b>Cộng</b>                        | <b>90</b> | <b>15</b> | <b>72</b> | <b>3</b> |

## 2. Nội dung chi tiết:

### Bài 1: Lịch sử nghệ thuật nối mi

*Thời gian: 05 giờ*

*Mục tiêu:*

- Trình bày được về lịch sử nghệ thuật nối mi qua các thời kỳ;
- Hiểu được nguồn gốc làm đẹp mi
- Hiểu được mục đích và tính thẩm mỹ của nối mi nghệ thuật.
- \* Kiến thức:
  - Trình bày được kiến thức, quy trình thực hiện kỹ thuật nối mi nghệ thuật;
  - Hiểu được cấu tạo mi mắt, các bệnh lý thường gặp ở mi mắt, các kỹ thuật nối mi căn bản.
  - Biết cách lựa chọn loại mi, keo, dụng cụ phù hợp với từng kiểu mắt
  - Hiểu về các nguyên tắc vệ sinh, an toàn trong quá trình nối mi.
- \* Kỹ năng:
  - Thực hiện thành thạo thao tác chăm sóc mi và nối mi nghệ thuật căn bản và chuyên sâu.
  - Thực hiện kỹ thuật nối mi nghệ thuật, các kiểu nối mi classic, volume... căn bản và chuyên sâu.
  - Thành thạo tạo form mi, cách xử lý các tình huống như rụng mi, dị ứng, keo vón cục...
- \* Năng lực tự chủ và trách nhiệm:
  - Thái độ học tập nghiêm túc, sôi nổi, yêu ngành, yêu nghề.
  - Tham gia đầy đủ các giờ thực hành.
  - Học sinh phải có được tính cẩn thận tỉ mỉ và sáng tạo khi thực hành nối mi nghệ thuật

*Nội dung:*

1. Khái quát chung về nối mi nghệ thuật
  - 1.1. Khái niệm
  - 1.2. Mục đích sử dụng
  - 1.3. Tính thẩm mỹ của nối mi nghệ thuật
2. Lịch sử phát triển của nối mi nghệ thuật
  - 2.1. Thời kỳ cổ đại
  - 2.2. Thời kỳ Ai Cập Cổ Đại
  - 2.3. Thời kỳ La Mã Hy Lạp
  - 2.4. Thế kỷ 19
    - 2.4.1 Năm 1882
    - 2.4.2. Năm 1902
  - 2.5. Thế kỷ 20

- 2.5.1. Năm 1910
- 2.5.2. Năm 1960
- 2.6. Thế kỷ 21
- 2.6.1. Năm 2000
- 2.6.2. Năm 2010

## **Bài 2: Cấu tạo và phân loại mi**

*Thời gian: 05 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được cấu tạo của sợi mi;
- Phân biệt các lớp cấu tạo của mi mắt (da, cơ, sụn mi, kết mạc)
- Hiểu được các loại mi, các giai đoạn phát triển của mi;
- Nhận biết các giai đoạn mi được nổi và không được nổi.
- Nhận biết các giai đoạn mi được nổi và không được nổi.
- Phân biệt các lớp cấu tạo của mi mắt (da, cơ, sụn mi, kết mạc)

### **Nội dung:**

1. Giới thiệu mi mắt
2. Cấu tạo mi mắt
  - 2.1. Lớp da, tổ chức dưới da
  - 2.2. Lớp cơ
  - 2.3. Lớp sụn mi
  - 2.4. Lớp kết mạc mi
3. Đặc điểm hình dạng mi
4. Các giai đoạn phát triển của mi
  - 4.1. Giai đoạn đầu hình thành
  - 4.2. Giai đoạn hợp nhất
  - 4.3. Giai đoạn tách mi mắt
  - 4.4. Giai đoạn phát triển
  - 4.5. Giai đoạn lão hóa
5. Các bệnh lý thường gặp đối với mi mắt
6. Cách chăm sóc mi mắt

Thực hành

## **Bài 3: Dụng cụ, nguyên liệu nối mi**

*Thời gian: 10 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Liệt kê được dụng cụ nối mi chuyên nghiệp: các loại mi, nhíp, dụng cụ hỗ trợ;
- Hiểu rõ về keo nối mi, cách sử dụng keo nối mi, các nguyên liệu nối mi
- Áp dụng các dụng cụ nối mi chuyên nghiệp: các loại mi, nhíp, dụng cụ hỗ trợ đúng cách
- Sử dụng các dụng cụ nối mi vệ sinh và an toàn

### **Nội dung:**

1. Dụng cụ nối mi
  - 1.1. Nhíp tách mi
  - 1.2. Nhíp gấp mi
2. Nguyên liệu nối mi

- 2.1. Đặc tính keo và mi
- 2.2. Kích cỡ các loại mi giả
- 2.3. Băng keo, miếng dán bảo vệ, bông gòn, tăm bông, gel tháo mi
3. Những lưu ý trong khi sử dụng

Thực hành:

#### **Bài 4: Kỹ thuật nối mi classic**

*Thời gian: 25 giờ*

##### **Mục tiêu:**

- Trình bày được kỹ thuật nối mi classic
- Biết trình tự thực hiện kỹ thuật nối mi classic;
- Nối thành thạo kỹ thuật nối mi classic;
- Thực hành thành thạo kỹ thuật nối mi classic.

##### **Nội dung:**

1. Tìm hiểu về kỹ thuật nối mi classic
2. Chăm sóc mi
3. Kỹ thuật nối mi classic
- 3.1. Dụng cụ và nguyên liệu nối mi
- 3.2. Quy trình thực hiện nối mi classic
- 3.3. Cách chăm sóc mi sau khi nối
4. Những lưu ý về nối mi classic
5. Thực hành nối mi classic

*Thực hành:*

#### **Bài 5: Kỹ thuật tạo fan mi**

*Thời gian: 25 giờ*

##### **Mục tiêu:**

- Trình bày được kỹ thuật về tạo fan mi trong nối mi;
- Hiểu biết các kiểu fan mi phù hợp với từng kiểu mắt
- Thành thạo sử dụng nhíp tạo fan mi;
- Áp dụng kỹ thuật tạo fan mi;
- Thực hành thành thạo kỹ thuật tạo fan mi.

##### **Nội dung:**

1. Tìm hiểu về kỹ thuật tạo fan mi
2. Nguyên liệu tạo fan mi
3. Quy trình tạo fan mi
4. Lợi ích tạo fan mi
5. Lưu ý khi tạo fan mi

*Thực hành:*

#### **Bài 6: Kỹ thuật nối mi volume**

*Thời gian: 20 giờ*

##### **Mục tiêu:**

- Trình bày được kiến thức, quy trình thực hiện kỹ thuật nối mi volume
- Hiểu biết kiến thức nối mi volume

- Ứng dụng quy trình thực hiện kỹ thuật nối mi volume;
- Thực hành thành thạo kỹ thuật nối mi volume.

**Nội dung:**

1. Tìm hiểu về kỹ thuật nối mi volume
  - 1.1. Kỹ thuật tách mi
  - 1.2. Kỹ thuật bảo vệ mi thật( mi tự nhiên)
2. Quy trình nối mi volume
3. Những lưu ý về nối mi volume
  - 3.1. Chọn mi phù hợp
  - 3.2. Bảo vệ vùng mắt trong quá trình nối
  - 3.3. Kỹ thuật tách mi và gắn mi
  - 3.4. Chăm sóc mi

*Thực hành:*

**IV. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔ ĐUN:**

- *Dụng cụ và trang thiết bị:*

- + Cốp đồ đựng dụng cụ nối mi
- + Máy tính, máy chiếu
- + Đèn Led nối mi
- + Giường nối mi

- *Nguyên vật liệu:*

- + Lịch sử nghệ thuật nối mi và phái đẹp
- + Cấu tạo và phân loại mi
- + Dụng cụ nối mi
- + Kỹ thuật tạo fan mi
- + Kỹ thuật nối mi classic
- + Kỹ thuật nối mi volume

- *Học liệu:*

- + Giáo trình mô đun;
- + Vở; viết; tài liệu;
- + Hình ảnh; đĩa.

- *Các nguồn lực khác:*

- + Phòng học thực hành chuyên môn;
- + Trang phục thực hành.

**V. PHƯƠNG PHÁP VÀ NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ:**

1. Nội dung:

\* *Trong khi thực hiện mô đun:*

Trong quá trình thực hiện mô đun, đánh giá kiểm tra vấn đáp kết hợp giữa lý thuyết và thực hành về nối mi nghệ thuật với quá trình thực hành trên người mẫu, yêu cầu đạt các mục tiêu của từng bài trong mô đun.

\* *Sau khi thực hiện mô đun:*

- *Kiến thức:*

Được đánh giá bằng kiểm tra vấn đáp trả lời được các công việc sau:

- + Lịch sử nghệ thuật nổi mi và phái đẹp
- + Cấu tạo và phân loại mi
- + Dụng cụ nổi mi
- + Kỹ thuật tạo fan mi
- + Kỹ thuật nổi mi classic
- + Kỹ thuật nổi mi volume

- *Kỹ năng:*

Được đánh giá bằng quan sát của bài thực hành có bảng thang điểm thực hiện công việc sau:

- + Lịch sử nghệ thuật nổi mi và phái đẹp
- + Cấu tạo và phân loại mi
- + Dụng cụ nổi mi
- + Kỹ thuật tạo fan mi
- + Kỹ thuật nổi mi classic
- + Kỹ thuật nổi mi volume

- *Năng lực tự chủ và trách nhiệm:* Đánh giá thông qua các mặt sau

- + Ý thức tự giác, tính kỷ luật, tinh thần trách nhiệm trong công việc;
- + Cẩn thận, tỉ mỉ, chính xác trong các thao tác về kỹ năng;
- + Ý thức tiết kiệm nguyên vật liệu;
- + Hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

2. Phương pháp đánh giá

- Học sinh cần có tối thiểu 2 bài kiểm tra: 1 bài kiểm tra thường xuyên, 1 bài kiểm tra định kỳ
- Hình thức thi hết môn: Vấn đáp + thực hành hoặc bài tập lớn

## VI. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔ ĐUN:

1. *Phạm vi áp dụng chương trình:*

Chương trình mô đun Nổi mi nghệ thuật được sử dụng để giảng dạy trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.

2. *Hướng dẫn một số điểm chính về phương pháp giảng dạy mô đun:*

- Giáo viên trước khi dạy cần căn cứ vào nội dung tổng quát của mô đun và nội dung của từng bài để chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học, đảm bảo chất lượng giảng dạy;
- Trong quá trình giảng dạy, ngoài việc sử dụng tài liệu; máy chiếu; giáo viên nên sử dụng phim, hình ảnh hoặc catalog nổi mi nghệ thuật, chân dung; hình ảnh trên mạng; hình ảnh model với các mẫu nổi mi nghệ thuật, câu kỳ giúp bài giảng thêm sinh động;
- Có thể phân nhóm trong quá trình thực tập để tạo điều kiện cho người học trao đổi kiến thức và kỹ năng nghề;
- Giáo viên kèm cặp, uốn nắn trực tiếp các thao tác để tạo kỹ năng nổi mi nghệ thuật chuyên nghiệp.

3. *Những trọng tâm chương trình cần chú ý:*

- Lịch sử nghệ thuật nổi mi và phái đẹp
- Cấu tạo và phân loại mi

- Dụng cụ nối mi
- Kỹ thuật tạo fan mi
- Kỹ thuật nối mi classic
- Kỹ thuật nối mi volume

4. *Tài liệu cần tham khảo:*

Tài liệu tham khảo Nối mi nghệ thuật của Trung tâm Hoa Ly Eyelash;

5. *Ghi chú và giải thích*

Mô đun có tính chất tích hợp giữa lý thuyết và thực hành, kế thừa từ bài dễ sang bài khó do đó bài giảng cần loại bỏ những kiến thức trùng lặp, phát triển nâng cao kiến thức.

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun:** Trang điểm nâng cao

**Mã mô đun:** MĐ 21

**Thời gian thực hiện mô đun:** 90 giờ; (Lý thuyết: 15 giờ; Thực hành: 72 giờ; Kiểm tra: 03 giờ)

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- **Vị trí:** Mô đun Trang điểm nâng cao là tự chọn trong chương trình môn học, mô đun đào tạo trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.
- **Tính chất:** Mô đun trang điểm nâng cao là mô đun tích hợp giữa lý thuyết và thực hành trực tiếp trên người mẫu.

### II. Mục tiêu mô đun:

\* Kiến thức:

- Trình bày được kiến thức, quy trình trang điểm nâng cao; các bước trang điểm các phong cách mắt khác nhau, trang điểm lông mày nâng cao, trang điểm cô dâu các phong cách, trang điểm ấn tượng, trang điểm fantasy.
- Ứng dụng các kỹ thuật màu sắc, phong cách trang điểm nâng cao

\* Kỹ năng:

- Thực hiện được thao tác các bước trang điểm các phong cách mắt khác nhau, trang điểm lông mày nâng cao, trang điểm cô dâu các phong cách, trang điểm ấn tượng, trang điểm fantasy.
- Thành thạo kỹ thuật trang điểm các phong cách mắt khác nhau, trang điểm lông mày nâng cao, trang điểm cô dâu các phong cách, trang điểm ấn tượng, trang điểm fantasy.

\* Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Thái độ học tập nghiêm túc, sôi nổi, yêu ngành, yêu nghề.
- Học sinh phải tích lũy đủ số giờ học theo quy định. Tham gia đầy đủ các giờ thực hành.
- Học sinh phải có được tính cẩn thận và sáng tạo khi thực hành trang điểm nâng cao.

### III. Nội dung mô đun:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

| Số TT | Tên các bài trong mô đun            | Thời gian (giờ) |           |                                     |          |
|-------|-------------------------------------|-----------------|-----------|-------------------------------------|----------|
|       |                                     | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/<br>Thảo luận/<br>Bài tập | Kiểm tra |
| 1     | Bài 1: Trang điểm mắt nâng cao      | 10              | 2         | 8                                   |          |
| 2     | Bài 2: Trang điểm lông mày nâng cao | 10              | 2         | 8                                   |          |

|   |                            |           |           |           |          |
|---|----------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 3 | Bài 3: Trang điểm cô dâu   | 20        | 3         | 16        | 1        |
| 4 | Bài 4: Trang điểm ấn tượng | 20        | 3         | 16        | 1        |
| 5 | Bài 5: Trang điểm fantasy  | 20        | 3         | 16        | 1        |
| 6 | Bài 6: Bó tóc cơ bản       | 10        | 2         | 8         |          |
|   | <b>Cộng</b>                | <b>90</b> | <b>15</b> | <b>72</b> | <b>3</b> |

## 2. Nội dung chi tiết:

### Bài 1: Trang điểm mắt nâng cao

Thời gian: 10 giờ

#### Mục tiêu:

- Trình bày được khái niệm về các kiểu màu mắt nâng cao;
- Nắm được kiến thức về nguyên lý phối màu mắt;
- Ứng dụng tán màu mắt trong các chủ đề, phong cách trang điểm.
- Tán, nhấn màu mắt tạo hiệu ứng các kiểu mắt
- Thực hiện các kỹ thuật trang điểm mắt phù hợp các hình dạng mắt

#### \* Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Thái độ học tập nghiêm túc, sôi nổi, yêu ngành, yêu nghề.
- Học sinh phải tích lũy đủ số giờ học theo quy định. Tham gia đầy đủ các giờ thực hành.
- Học sinh phải có được tính cẩn thận và sáng tạo khi thực hành trang điểm mắt nâng cao.

#### Nội dung:

### 1. Tìm hiểu về màu mắt

#### 1.1. Khái quát chung:

#### 1.2. Các yếu tố quyết định màu mắt

#### 1.3. Các dạng màu mắt

2. Kỹ thuật trang điểm kiểu mắt
  - 2.1. Kỹ thuật trang điểm mắt khói
  - 2.2. Kỹ thuật trang điểm mắt mè
3. Trang điểm cho từng hình dạng mắt
  - 3.1. Dành cho mắt sâu
  - 3.2. Dành cho mắt một mí
  - 3.3. Dành cho bầu mắt trùm
  - 3.4. Dành cho mắt lồi
  - 3.5. Dành cho mắt xếch
  - 3.6. Dành cho mắt sụp
  - 3.7. Mắt có khoảng cách xa hoặc quá gần.

## **Bài 2: Trang điểm lông mày nâng cao**

*Thời gian: 10 giờ*

*Mục tiêu:*

- Trình bày được tiêu chuẩn của lông mày cơ bản, lông mày nâng cao;
  - Hiểu được các đặc điểm của từng kiểu lông mày.
  - Thành thạo các dáng lông mày nâng cao, cách gậy sợi lông mày;
  - Định hình được dáng lông mày phù hợp gương mặt
  - Chỉnh sửa, khắc phục các khuyết điểm còn hạn chế của lông mày
- \* Năng lực tự chủ và trách nhiệm:
- Thái độ học tập nghiêm túc, sôi nổi, yêu ngành, yêu nghề.
  - Học sinh phải tích lũy đủ số giờ học theo quy định. Tham gia đầy đủ các giờ thực hành.
  - Học sinh phải có được tính cẩn thận và sáng tạo khi thực hành trang điểm lông mày.

*Nội dung:*

1. Định hình lông mày phù hợp gương mặt
2. Tạo hiệu ứng lông mày tự nhiên
3. Kỹ thuật gậy sợi lông mày
4. Kỹ thuật cố định lông mày bằng gel, sáp
5. Chỉnh sửa khuyết điểm và cân đối hai bên lông mày

## **Bài 3: Trang điểm cô dâu**

*Thời gian: 20 giờ*

*Mục tiêu:*

- Trình bày được các phong cách trang điểm cô dâu; cô dâu Hàn Quốc, cô dâu Phương Tây, cô dâu cổ điển truyền thống
- \* Kỹ năng:
- Ứng dụng được các kỹ thuật trang điểm cô dâu;
  - Thành thạo kỹ thuật trang điểm cô dâu

- Tản nền chắc lâu trôi, phối màu sắc, đánh khối phù hợp trang điểm cô dâu

\* Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Thái độ học tập nghiêm túc, sôi nổi, yêu ngành, yêu nghề.

- Học sinh phải tích lũy đủ số giờ học theo quy định. Tham gia đầy đủ các giờ thực hành.

- Học sinh phải có được tính cẩn thận và sáng tạo khi thực hành trang điểm cô dâu

*Nội dung:*

1. Trang điểm cô dâu tự nhiên

1.1. Thanh lịch, nhẹ nhàng

1.2. Lộng lẫy, trong trắng

2. Trang điểm cô dâu phong cách Hàn Quốc

3. Trang điểm cô dâu phong cách Phương Tây

4. Trang điểm cô dâu phong cách cổ điển

#### **Bài 4: Trang điểm ấn tượng**

*Thời gian:*

20 giờ

*Mục tiêu:*

- Trình bày được kỹ thuật trang điểm ấn tượng;

- Hiểu biết được màu sắc, đánh khối, đúng phong cách trang điểm ấn tượng;

- Ứng dụng màu sắc, đánh khối, đúng phong cách trang điểm ấn tượng;

- Thực hiện được các kiểu trang điểm ấn tượng; cá tính, theo xu hướng, nghệ thuật, quyến rũ

- Thái độ học tập nghiêm túc, sôi nổi, yêu ngành, yêu nghề.

- Học sinh phải tích lũy đủ số giờ học theo quy định. Tham gia đầy đủ các giờ thực hành.

- Học sinh phải có được tính cẩn thận và sáng tạo khi thực hành trang điểm ấn tượng.

*Nội dung:*

1. Trang điểm ấn tượng

1.1. Khái niệm

1.2. Trang điểm cá tính

1.3. Trang điểm quyến rũ

1.4. Trang điểm nghệ thuật

2. Trang điểm theo chủ đề

3. Trang điểm sáng tạo

#### **Bài 5: Trang điểm fantasy**

**Thời gian 20 giờ**

*Mục tiêu:*

- Trình bày được kỹ thuật trang điểm fantasy;

- Thể hiện sự sáng tạo và trí tưởng tượng các phong cách trang điểm fantasy

- Minh họa ý tưởng sáng tạo, biến tấu màu sắc

- Thể hiện sự sáng tạo và trí tưởng tượng các phong cách trang điểm fantasy;

- Thể hiện tác phẩm biến hóa màu sắc sáng tạo

- Ứng dụng kỹ thuật, hiệu ứng tóc, trang phục kết hợp tạo ra tác phẩm phong cách fantasy
- Thái độ học tập nghiêm túc, sôi nổi, yêu ngành, yêu nghề.
- Học sinh phải tích lũy đủ số giờ học theo quy định. Tham gia đầy đủ các giờ thực hành.
- Học sinh phải có được tính cẩn thận và sáng tạo khi thực hành trang điểm nâng cao.

*Nội dung:*

1. Khái quát về trang điểm fantasy
2. Nên ý tưởng, chủ đề
3. Quy trình thực hiện
  - 3.1. Chuẩn bị dụng cụ
  - 3.2. Trang điểm nền, khối
  - 3.3. Trang điểm mắt
  - 3.4. Phác họa, họa tiết fantasy
  - 3.5. Hoàn thiện tác phẩm

### **Bài 6: Bới tóc cơ bản**

**Thời gian: 10 giờ**

*Mục tiêu:*

- Trình bày được kỹ thuật chia tóc cơ bản
- Hiểu được chất tóc để dễ dàng chăm sóc bới tạo kiểu
- Tạo kiểu gọn gàng đẹp mắt, phù hợp khuôn mặt
- Thực hiện chia tóc, đánh rối, cuốn lọn, ghim kẹp đúng cách.
- Thái độ học tập nghiêm túc, sôi nổi, yêu ngành, yêu nghề.
- Học sinh phải tích lũy đủ số giờ học theo quy định. Tham gia đầy đủ các giờ thực hành.
- Học sinh phải có được tính cẩn thận và sáng tạo khi thực hành bới tóc cơ bản

*Nội dung:*

1. Khái quát về bới tóc cơ bản
2. Búi tóc thấp thanh lịch
3. Búi tóc cao sang trọng, quyến rũ
4. Tắt tóc cơ bản
5. Búi tóc nửa đầu
6. Bới tóc đuôi ngựa

### **IV. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔ ĐUN:**

*- Dụng cụ và trang thiết bị:*

- + Máy sấy
- + Máy uốn xoắn
- + Máy dập phồng
- + Kẹp ghim chặt
- + Lược chuôi nhọn
- + Lược đánh rối

*- Nguyên vật*

- + Dây chun

- + Kẹp ghim chặt
- + Kẹp ghim chữ U
- + Gôm xít giữ nếp tóc
- *Học liệu:*

- + Giáo trình mô đun;
- + Vở; viết; tài liệu;
- + Hình ảnh; đĩa.
- *Các nguồn lực khác:*

- + Phòng học thực hành chuyên môn;
- + Trang phục thực hành.

## V. PHƯƠNG PHÁP VÀ NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ:

### 1. Nội dung:

\* *Trong khi thực hiện mô đun:*

Trong quá trình thực hiện mô đun, đánh giá kiểm tra vấn đáp kết hợp giữa lý thuyết và thực hành về trang điểm nâng cao với quá trình thực hành trên người mẫu, yêu cầu đạt các mục tiêu của từng bài trong mô đun.

\* *Sau khi thực hiện mô đun:*

- *Kiến thức:*

Được đánh giá bằng kiểm tra vấn đáp trả lời được các công việc sau :

- + Phong cách màu mắt nâng cao
- + Kỹ thuật trang điểm nâng cao
- + Trang điểm cô dâu nâng cao
- + Kỹ thuật trang điểm ấn tượng
- + Kỹ thuật trang điểm fantasy

- *Kỹ năng:*

Được đánh giá bằng quan sát của bài thực hành có bảng thang điểm thực hiện công việc sau:

- + Thành thạo phong cách màu mắt nâng cao
- + Ứng dụng tốt kỹ thuật trang điểm nâng cao
- + Thành thạo kỹ thuật trang điểm cô dâu nâng cao
- + Thành thạo kỹ thuật trang điểm ấn tượng
- + Kỹ thuật trang điểm fantasy;

- *Thái độ:* Đánh giá thông qua các mặt sau

- + Ý thức tự giác, tính kỷ luật, tinh thần trách nhiệm trong công việc;
- + Cẩn thận, tỉ mỉ, chính xác trong các thao tác về kỹ năng;
- Ý thức tiết kiệm nguyên vật liệu;
- + Hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

### 2. Phương pháp

- Học sinh cần có tối thiểu 4 bài kiểm tra: 2 bài kiểm tra thường xuyên, 2 bài kiểm tra định kỳ
- Hình thức thi hết mô đun: vấn đáp + thực hành hoặc bài tập lớn

## VI. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔ ĐUN:

### 1. Phạm vi áp dụng chương trình:

Chương trình mô đun Trang điểm nâng cao được sử dụng để giảng dạy trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.

### 2. Hướng dẫn một số điểm chính về phương pháp giảng dạy mô đun:

- Giáo viên trước khi dạy cần căn cứ vào nội dung tổng quát của mô đun và nội dung của từng bài để chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học, đảm bảo chất lượng giảng dạy;
- Trong quá trình giảng dạy, ngoài việc sử dụng tài liệu; máy chiếu; giáo viên nên sử dụng phim, hình ảnh hoặc catalogue trang điểm áo cưới, chân dung; hình ảnh trên mạng; hình ảnh cô dâu dự tiệc, cô dâu ngoài trời để giới thiệu rõ về quy trình trang điểm nâng cao dành cho mọi người, mọi lứa tuổi; các hình ảnh trong và ngoài nước về kỹ năng trang điểm giúp bài giảng thêm sinh động;
- Có thể phân nhóm trong quá trình thực tập để tạo điều kiện cho người học trao đổi kiến thức và kỹ năng nghề;
- Giáo viên kèm cặp, uốn nắn trực tiếp các thao tác để tạo kỹ năng trang điểm chuyên nghiệp

### 3. Những trọng tâm chương trình cần chú ý:

- Phong cách màu mắt nâng cao
- Kỹ thuật trang điểm nâng cao
- Trang điểm cô dâu nâng cao
- Kỹ thuật trang điểm ấn tượng
- Kỹ thuật trang điểm fantasy

### 4. Tài liệu cần tham khảo:

Giáo trình trang điểm của trường YIT Hàn Quốc xuất bản năm 2008;

### 5. Ghi chú và giải thích

Mô đun có tính chất tích hợp giữa lý thuyết và thực hành, kế thừa từ bài dễ sang bài khó do đó bài giảng cần loại bỏ những kiến thức trùng lặp, phát triển nâng cao kiến thức.

## CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

**Tên mô đun: Massage bấm huyết trị liệu nâng cao**

**Mã mô đun: MĐ 22**

**Thời gian thực hiện môn học: 90 giờ (Lý thuyết: 15 giờ; Thực hành: 72 giờ; Kiểm tra: 03 giờ)**

### I. Vị trí, tính chất của mô đun:

- **Vị trí:** Mô đun Massage bấm huyết trị liệu nâng cao là tự chọn trong chương trình môn học, mô đun đào tạo trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.
- **Tính chất:** Mô đun Massage bấm huyết trị liệu nâng cao là mô đun tích hợp giữa lý thuyết và thực hành trực tiếp trên người mẫu.

### IV. Mục tiêu mô đun:

#### 1. Kiến thức:

- Hiểu sâu hơn về các lý luận Y học cổ truyền ứng dụng trong massage trị liệu (ngũ hành, kinh lạc, tạng phủ...).
- Thực hiện được kỹ thuật massage – bấm huyết chuyên sâu cho từng vùng cơ thể và nhóm bệnh cụ thể.
- Xây dựng được phác đồ chăm sóc, trị liệu phù hợp với từng thể trạng khách hàng

#### 2. Kỹ năng:

- Thực hiện thành thạo các động tác massage và kỹ thuật ấn huyết cơ bản nâng cao.
- Ứng dụng các phương pháp massage bấm huyết một cách chuyên nghiệp, an toàn phù hợp với từng đối tượng khách hàng.

#### 3. Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

- Thái độ học tập nghiêm túc, yêu ngành, yêu nghề.
- Học sinh phải tích lũy đủ số giờ học theo quy định. Tham gia đầy đủ các giờ thực hành.
- Học sinh phải có được tính cẩn trọng, tận tâm khi chăm sóc khách hàng

### V. Nội dung mô đun:

#### 1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

| Số TT | Tên các bài trong môn học   | Thời gian (giờ) |           |                                     |          |
|-------|---|-----------------|-----------|-------------------------------------|----------|
|       |   | Tổng số         | Lý thuyết | Thực hành/<br>Thảo luận/<br>Bài tập | Kiểm tra |
| 1     | Bài 1: Kiến thức nâng cao về Y học cổ truyền ứng dụng trong Massage | 10              | 3         | 7                                   |          |

|   |   |           |           |           |          |
|---|---|-----------|-----------|-----------|----------|
|   | trị liệu  |           |           |           |          |
| 2 | Bài 2: Kỹ thuật ấn huyết nâng cao                           | 20        | 3         | 16        | 1        |
| 3 | Bài 3: Massage bấm huyết trị liệu các vùng cơ thể           | 30        | 3         | 26        | 1        |
| 4 | Bài 4: Kỹ thuật kết hợp hỗ trợ trị liệu                     | 10        | 3         | 7         |          |
| 5 | Bài 5: Xây dựng phác đồ chăm sóc và tư vấn trị liệu cá nhân | 10        | 3         | 6         | 1        |
|   | <b>Cộng</b>   | <b>90</b> | <b>15</b> | <b>72</b> | <b>3</b> |

## 2. Nội dung chi tiết:

### Bài 1: Kiến thức nâng cao về Y học cổ truyền ứng dụng trong Massage trị liệu

*Thời gian: 10 giờ*

#### **Mục tiêu:**

- Trình bày được các khái niệm nâng cao trong Y học cổ truyền (YHCT) liên quan đến liệu pháp bấm huyết trị liệu.
- Hiểu được nguyên lý âm dương – ngũ hành, khí huyết, tạng phủ và hệ thống kinh lạc – huyết vị trong ứng dụng massage trị liệu.
- Phân tích được mối liên hệ giữa các trạng thái bệnh lý và mất cân bằng năng lượng trong cơ thể theo YHCT.
- Nhận diện và ứng dụng kiến thức YHCT trong xây dựng bài massage bấm huyết nâng cao theo vùng hoặc triệu chứng.

#### **Nội dung:**

1. Tổng quan về Y học cổ truyền và vai trò trong massage bấm huyết
  - 1.1. Định nghĩa và đặc điểm của YHCT: phòng bệnh – trị bệnh – dưỡng sinh.
  - 1.2. So sánh YHCT và Y học hiện đại trong chăm sóc sức khỏe.
  - 1.3. Ứng dụng của YHCT trong trị liệu không dùng thuốc: châm cứu, xoa bóp, bấm huyết, dưỡng sinh...
2. Nguyên lý âm dương – ngũ hành trong chăm sóc cơ thể
  - 2.1. Khái niệm âm – dương và sự cân bằng trong cơ thể.
  - 2.2. Ngũ hành (Kim – Mộc – Thủy – Hỏa – Thổ) và sự tương sinh – tương khắc.
  - 2.3. Ứng dụng nguyên lý này để lý giải các trạng thái bệnh lý và điều hòa trong bấm huyết trị liệu.
3. Hệ thống tạng phủ và chức năng theo YHCT
  - 3.1. Vai trò của các tạng: Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận...
  - 3.2. Mối quan hệ giữa tạng phủ và biểu hiện bên ngoài (tóc, da, cảm xúc...).
  - 3.3. Biểu hiện mất cân bằng từng tạng và phương pháp điều chỉnh thông qua bấm huyết.
4. Khí – huyết – tân dịch và vai trò trong cơ thể
  - 4.1. Khí: các loại khí và vai trò dẫn động – bảo vệ – ôn ấm cơ thể.
  - 4.2. Huyết và tân dịch: dưỡng chất, thải độc, nuôi cơ thể.
  - 4.3. Biểu hiện khí huyết hư – trệ – ú – nhiệt và cách trị liệu qua massage bấm huyết.

5. Hệ thống kinh lạc – huyết đạo trong trị liệu
  - 5.1.12 kinh chính và 8 mạch kỳ kinh – nguyên lý dẫn khí huyết.
  - 5.2. Vị trí, chức năng và tác dụng của huyết đạo chính trong massage nâng cao:
  - 5.3. Huyết vùng đầu mặt: Ấn đường, Thái dương, Bách hội...
  - 5.4. Huyết vùng lưng: Đại chùy, Phong trì, Thận du...
  - 5.5. Huyết vùng chân: Túc tam lý, Dũng tuyền...
  - 5.6. Huyết đặc biệt: huyết nguyên, lạc, du, mộ, hội...
6. Phân loại thể bệnh và nguyên tắc trị liệu theo thể
  - 6.1. Phân thể theo hư – thực – hàn – nhiệt.
  - 6.2. Xác định thể bệnh qua quan sát, hỏi – nghe – sờ.
  - 6.3. Gợi ý bài trị liệu phù hợp từng thể bệnh:
  - 6.4. Thể hàn – dùng nhiệt, kích thích
  - 6.5. Thể nhiệt – làm dịu, điều hòa
  - 6.6. Thể khí hư – bồi bổ, hỗ trợ phục hồi...

## **Bài 2: Kỹ thuật ấn huyết nâng cao**

*Thời gian: 20 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Trình bày được nguyên lý và hiệu quả của kỹ thuật ấn huyết nâng cao trong trị liệu làm đẹp.
- Xác định được các huyết đạo và vùng trị liệu chính trong chăm sóc sắc đẹp.
- Thực hiện đúng quy trình, tư thế và kỹ thuật ấn huyết nâng cao với lực, nhịp và thời gian phù hợp.
- Ứng dụng linh hoạt kỹ thuật ấn huyết trong các liệu trình chăm sóc nâng cao như trẻ hóa da, giảm căng cơ, thải độc cơ thể, giảm béo, cải thiện tuần hoàn.
- Đánh giá và điều chỉnh kỹ thuật ấn huyết phù hợp với từng khách hàng.

### **Nội dung:**

1. Tổng quan về kỹ thuật ấn huyết nâng cao
  - 1.1. Khái niệm và đặc điểm kỹ thuật ấn huyết nâng cao so với cơ bản.
  - 1.2. Cơ sở y học cổ truyền và sinh lý học hiện đại về tác dụng của ấn huyết nâng cao.
  - 1.3. Ứng dụng trong các dịch vụ thẩm mỹ, chăm sóc sắc đẹp chuyên sâu.
2. Hệ thống huyết đạo ứng dụng trong làm đẹp nâng cao
  - 2.1. Các nhóm huyết chính trong làm đẹp nâng cao:
    - 2.1.1. Huyết trên vùng mặt: ấn huyết cải thiện lưu thông máu, giảm nhăn, nâng cơ.
    - 2.1.2. Huyết vùng đầu cổ: giải tỏa stress, hỗ trợ ngủ ngon, làm dịu thần kinh.
    - 2.1.3. Huyết vùng bụng – eo – lưng: thải độc, giảm mỡ, cải thiện tiêu hóa.
    - 2.1.4. Huyết tay – chân: điều hòa khí huyết, tăng khả năng đào thải độc tố.
  - 2.2. Vị trí, đặc điểm nhận biết, hướng và độ sâu ấn huyết.
3. Kỹ thuật ấn huyết nâng cao
  - 3.1. Kỹ thuật vận động tay: ấn, day, miết, lăn, vê, rung kết hợp theo trình tự.
  - 3.2. Kỹ thuật phối hợp hơi thở và nhịp điệu khi ấn huyết.
  - 3.3. Các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả ấn huyết: lực, góc độ, thời gian, vị trí, độ nhạy cảm vùng huyết.

4. Ứng dụng kỹ thuật ấn huyết trong chăm sóc chuyên sâu
- 4.4. Liệu trình nâng cơ trẻ hóa bằng kỹ thuật ấn huyết nâng cao.
- 4.5. Phác đồ ấn huyết thải độc cơ thể kết hợp massage toàn thân.
- 4.6. Ấn huyết giảm béo vùng bụng, đùi, tay: kết hợp dưỡng chất và công cụ hỗ trợ.
- 4.7. Trị liệu mất ngủ – căng thẳng – rối loạn tuần hoàn bằng ấn huyết nâng cao.
5. Kỹ năng chuyên nghiệp
- 5.7. Tư thế thao tác khoa học, tránh gây mỏi mệt, sai lệch lực.
- 5.8. Giao tiếp với khách hàng trong quá trình thực hiện.
- 5.9. Phản hồi cảm giác, điều chỉnh kỹ thuật phù hợp từng cá nhân.
- 5.10. An toàn và lưu ý trong ấn huyết nâng cao: chống chỉ định, dấu hiệu dừng lại.

### **Bài 3: Massage bấm huyết trị liệu các vùng cơ thể**

*Thời gian: 30 giờ*

#### **Mục tiêu:**

- Xác định được đặc điểm sinh lý, cấu trúc các vùng cơ thể thường được massage trị liệu.
- Trình bày được tác dụng và chỉ định – chống chỉ định của massage bấm huyết từng vùng.
- Thực hiện đúng kỹ thuật massage bấm huyết trị liệu trên từng vùng cơ thể như đầu, cổ – vai – gáy, lưng, bụng, tay, chân.
- Vận dụng kỹ thuật phù hợp với từng mục đích trị liệu: thư giãn, giảm đau, cải thiện tuần hoàn, hỗ trợ giảm béo.
- Đánh giá được kết quả sơ bộ sau khi thực hiện trị liệu từng vùng.

#### **Nội dung:**

1. Tổng quan trị liệu theo vùng cơ thể
  - 1.1. Phân vùng cơ thể trong chăm sóc trị liệu:
    - 1.1.1. Đầu – mặt
    - 1.1.2. Cổ – vai – gáy
    - 1.1.3. Lưng – eo
    - 1.1.4. Bụng
    - 1.1.5. Tay – chân
  - 1.2. Đặc điểm giải phẫu, sinh lý và hệ thống huyết đạo liên quan.
  - 1.3. Mục tiêu trị liệu và các lưu ý riêng từng vùng
2. Massage bấm huyết vùng đầu – mặt
  - 2.1. Tác dụng
  - 2.2. Kỹ thuật
  - 2.3. Lưu ý khi thao tác với khách có bệnh lý tim mạch, tăng huyết áp.
3. Massage bấm huyết vùng cổ – vai – gáy
  - 3.4. Tác dụng
  - 3.5. Huyết
  - 3.6. Kỹ thuật
4. Massage bấm huyết vùng lưng – eo
  - 4.1. Tác dụng
  - 4.2. Huyết
  - 4.3. Kỹ thuật
5. Massage bấm huyết vùng bụng
  - 5.1. Tác dụng

- 5.2. Huyệt
- 5.3. Kỹ thuật
6. Massage bấm huyệt vùng tay – chân
- 6.7. Tác dụng
- 6.8. Huyệt
- 6.9. Kỹ thuật
7. Điều chỉnh kỹ thuật theo khách hàng
- 7.1. Phân biệt lực bấm huyệt theo thể trạng: người già, người yếu, người béo.
- 7.2. Ghi nhận phản ứng, cảm nhận của khách để điều chỉnh nhịp – lực – thời gian.
- 7.3. Lưu ý với người có bệnh nền: tiểu đường, tim mạch, huyết áp cao/thấp.

#### **Bài 4: Kỹ thuật kết hợp hỗ trợ trị liệu**

*Thời gian: 10 giờ*

##### **Mục tiêu:**

- Trình bày được các phương pháp, kỹ thuật hỗ trợ trong liệu trình massage bấm huyệt trị liệu nâng cao.
- Lựa chọn và sử dụng đúng kỹ thuật hỗ trợ phù hợp với từng vùng, mục đích trị liệu (giảm đau, giảm béo, thư giãn, thải độc...).
- Thực hiện đúng quy trình kết hợp kỹ thuật hỗ trợ như: sử dụng nhiệt, đá nóng, tinh dầu, dụng cụ massage.
- Đảm bảo an toàn, hiệu quả và phù hợp với từng thể trạng khách hàng.
- Tích hợp kỹ thuật hỗ trợ vào quy trình trị liệu một cách linh hoạt, chuyên nghiệp.

##### **Nội dung:**

1. Tổng quan về các kỹ thuật hỗ trợ trị liệu
  - 1.1. Khái niệm kỹ thuật hỗ trợ trong trị liệu chăm sóc sắc đẹp.
  - 1.2. Vai trò trong tăng hiệu quả thư giãn, giảm đau, cải thiện tuần hoàn, chống viêm, làm mềm cơ...
  - 1.3. Phân loại kỹ thuật hỗ trợ:
    - 1.3.1. Hỗ trợ bằng nhiệt
    - 1.3.2. Hỗ trợ bằng tinh dầu
    - 1.3.3. Hỗ trợ bằng dụng cụ chuyên dụng
    - 1.3.4. Kết hợp âm nhạc – ánh sáng – không gian trị liệu
  2. Kỹ thuật sử dụng nhiệt (nhiệt nóng – lạnh)
    - 2.1. Chườm nóng bằng khăn, túi thảo dược, đèn hồng ngoại.
    - 2.2. Liệu pháp đá nóng – nguyên lý và cách sử dụng đá nóng trên các vùng: lưng, cổ gáy, lòng bàn chân.
    - 2.3. Ứng dụng nhiệt lạnh: giảm sưng viêm, làm săn cơ.
    - 2.4. Lưu ý khi dùng nhiệt với người có bệnh lý tim mạch, huyết áp.
  3. Kỹ thuật sử dụng tinh dầu trị liệu
    - 3.1. Các loại tinh dầu phổ biến: oải hương, bạc hà, cam ngọt, sả chanh...
    - 3.2. Tác dụng thư giãn, kháng viêm, giảm mệt mỏi, cải thiện tâm trạng.
    - 3.3. Cách pha loãng, test dị ứng trước khi sử dụng.
    - 3.4. Phối hợp tinh dầu với kỹ thuật day ấn, vuốt, miết theo vùng cơ thể.
  4. Kỹ thuật sử dụng dụng cụ hỗ trợ
    - 4.1. Dụng cụ massage cầm tay: gỗ, nhựa, đá, silicon.

- 4.2. Con lăn massage, dụng cụ bấm huyệt, thìa gua sha...
- 4.3. Nguyên tắc thao tác an toàn: không gây đau, trầy xước da, giữ vệ sinh dụng cụ.
- 4.4. Lựa chọn dụng cụ theo vùng cơ thể và mục tiêu trị liệu.
5. Kỹ thuật kết hợp khác
  - 5.1. Kết hợp âm nhạc trị liệu trong không gian massage.
  - 5.2. Sử dụng ánh sáng dịu, hương liệu xông phòng để tăng hiệu quả thư giãn.
  - 5.3. Phối hợp hơi thở, thiền nhẹ hoặc gợi ý thư giãn tinh thần cho khách hàng.

## **Bài 5: Xây dựng phác đồ chăm sóc và tư vấn trị liệu cá nhân**

*Thời gian: 10 giờ*

### **Mục tiêu:**

- Hiểu và trình bày được quy trình tiếp nhận, đánh giá nhu cầu chăm sóc trị liệu cá nhân.
- Lựa chọn và xây dựng được phác đồ chăm sóc trị liệu phù hợp với từng đối tượng cụ thể (theo thể trạng, độ tuổi, triệu chứng).
- Tư vấn được cho khách hàng về phương pháp, lộ trình và kết quả kỳ vọng một cách chuyên nghiệp.
- Điều chỉnh phác đồ theo phản ứng và tiến triển của khách hàng qua từng giai đoạn trị liệu.

### **Nội dung:**

1. Khái niệm và vai trò của phác đồ chăm sóc trị liệu
  - 1.1. Phác đồ trị liệu là gì?
  - 1.2. Tầm quan trọng trong cá nhân hóa dịch vụ trị liệu.
  - 1.3. Lợi ích của phác đồ với khách hàng và kỹ thuật viên.
2. Quy trình xây dựng phác đồ chăm sóc trị liệu cá nhân
  - 2.1. Tiếp nhận thông tin khách hàng: độ tuổi, giới tính, tình trạng sức khỏe, mục tiêu trị liệu.
  - 2.2. Đánh giá thể trạng và nhu cầu:
  - 2.3. Phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả trị liệu: sinh hoạt, chế độ ăn uống, thói quen vận động, nghề nghiệp...
3. Lập phác đồ trị liệu cá nhân
  - 3.1. Xác định mục tiêu trị liệu: giảm đau, thư giãn, giảm béo, cải thiện giấc ngủ...
  - 3.2. Chọn kỹ thuật phù hợp:
    - 3.2.1. Vị trí, huyệt đạo cần tác động
    - 3.2.2. Thời gian, số lần trị liệu mỗi tuần
    - 3.2.3. Kết hợp kỹ thuật hỗ trợ (nhiệt, đá nóng, tinh dầu...)
  - 3.3. Lập kế hoạch theo giai đoạn:
    - 3.3.1. Giai đoạn 1: Làm quen, tác động nhẹ
    - 3.3.2. Giai đoạn 2: Tác động chuyên sâu
    - 3.3.3. Giai đoạn 3: Duy trì – điều chỉnh – theo dõi
4. Kỹ năng tư vấn trị liệu cá nhân
  - 4.1. Giao tiếp chuyên nghiệp và xây dựng niềm tin với khách hàng.
  - 4.2. Trình bày rõ ràng phác đồ, mục tiêu, lợi ích và giới hạn trị liệu.
  - 4.3. Hướng dẫn khách hàng theo dõi kết quả – điều chỉnh lối sống hỗ trợ trị liệu.

## 5. Theo dõi – đánh giá – điều chỉnh phác đồ

- 5.1. Ghi nhận phản hồi khách sau từng buổi trị liệu.
- 5.2. Các dấu hiệu cần thay đổi cường độ, phương pháp, kỹ thuật.
- 5.3. Ghi chép và lưu hồ sơ khách hàng theo quy chuẩn.

## 6. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔ ĐUN

### a. Dụng cụ và trang thiết bị, nguyên vật liệu:

- + Các loại khăn (lớn, nhỏ)
- + Tinh dầu massage
- + Dầu nóng, dầu xoa bóp
- + Gel sát khuẩn, nước muối
- + Giường
- + Ga trải, gối

### b. Học liệu:

- + Giáo trình mô đun;
- + Vở; viết; tài liệu;
- + Hình ảnh; đĩa;

### c. Các nguồn lực khác:

- + Phòng học thực hành chuyên môn;
- + Trang phục thực hành.

## 7. PHƯƠNG PHÁP VÀ NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ:

### 1. Nội dung:

#### \* Trong khi thực hiện môn học:

Trong quá trình thực hiện môn học, đánh giá kiểm tra vấn đáp kết hợp giữa lý thuyết và thực hành về Massage bấm huyệt với quá trình thực hành trên người mẫu, yêu cầu đạt các mục tiêu của từng bài trong môn học.

#### \* Sau khi thực hiện môn học:

##### - Kiến thức:

Được đánh giá bằng kiểm tra vấn đáp trả lời được các công việc sau :

- + Nguyên lý âm dương ngũ hành trong cơ thể con người;
- + Hệ thống kinh mạch, lạc mạch và các huyệt trên cơ thể theo từng vùng;
- + Tác dụng của xoa bóp bấm huyệt;
- + Các kỹ thuật xoa bóp bấm huyệt cơ bản;
- + Quy trình xoa bóp bấm huyệt cho từng vùng của cơ thể;
- + Quy trình massage thư giãn

##### - Kỹ năng:

Được đánh giá bằng quan sát của bài thực hành có bảng thang điểm thực hiện công việc sau:

- + Xác định chính xác vị trí huyệt trên cơ thể;
- + Thực hiện thành thạo các kỹ thuật massage bấm huyệt cơ bản;
- + Thực hành tốt quy trình xoa bóp bấm huyệt theo từng vùng của cơ thể;
- + Xử lý tình huống thực tế.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm: Đánh giá thông qua các mặt sau

- + Ý thức tự giác, tính kỷ luật, tinh thần trách nhiệm trong công việc;

- + Cẩn thận, tỉ mỉ, chính xác trong các thao tác về kỹ năng;
- + Ý thức tiết kiệm nguyên vật liệu;
- + Hợp tác, giúp đỡ lẫn nhau.

## 2. Phương pháp đánh giá

- Học sinh cần có tối thiểu 2 bài kiểm tra: 1 bài kiểm tra thường xuyên, 1 bài kiểm tra định kỳ
- Hình thức thi hết môn: Vấn đáp + thực hành hoặc bài tập lớn

## 8. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔN HỌC

### 1. Phạm vi áp dụng chương trình:

Chương trình môn học Massage bấm huyệt được sử dụng để giảng dạy trình độ Trung cấp nghề Tạo mẫu và chăm sóc sắc đẹp.

### 2. Hướng dẫn một số điểm chính về phương pháp giảng dạy môn học:

- Giáo viên trước khi dạy cần căn cứ vào nội dung tổng quát của môn học và nội dung của từng bài để chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học, đảm bảo chất lượng giảng dạy;
- Trong quá trình giảng dạy, ngoài việc sử dụng tài liệu; máy chiếu; giáo viên nên sử dụng phim, hình ảnh hoặc tranh ảnh về các bài Massage giúp bài giảng thêm sinh động;
- Có thể phân nhóm trong quá trình thực tập để tạo điều kiện cho người học trao đổi kiến thức và kỹ năng nghề;
- Giáo viên kèm cặp, uốn nắn trực tiếp các thao tác để tạo kỹ năng trang điểm chuyên nghiệp

### 9. Những trọng tâm chương trình cần chú ý:

- Khái quát về học thuyết âm dương – ngũ hành, kinh lạc, mạch lạc;
- Các thủ thuật xoa bóp cơ bản;
- 60 huyệt thường dùng;
- Xoa bóp bấm huyệt chăm sóc sức khỏe - sắc đẹp
- Xoa bóp trị liệu bằng bấm huyệt (theo vùng)
- Massage thư giãn

### 10. Tài liệu cần tham khảo:

Giáo trình Xoa bóp bấm huyệt của Trường Trung cấp Quốc Tế Phoenix;

### 11. Ghi chú và giải thích

Môn học có tính chất tích hợp giữa lý thuyết và thực hành, kế thừa từ bài dễ sang bài khó do đó bài giảng cần loại bỏ những kiến thức trùng lặp, phát triển nâng cao kiến thức

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO PHÚ THỌ  
TRƯỜNG TRUNG CẤP QUỐC TẾ PHOENIX

Số. 314. QĐ - PIC

V/v thành lập hội đồng thẩm định chương trình  
đào tạo trung cấp VLVH

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Phú Thọ, ngày 03 tháng 12 năm 2025

**QUYẾT ĐỊNH**

**Thành lập hội đồng thẩm định chương trình đào tạo trung cấp vừa làm vừa học  
nghề Chăm sóc sắc đẹp. (Mã số 5810404)**

- Căn cứ luật giáo dục nghề nghiệp số 74/2014/QH13 ngày 27/11/2014
- Căn cứ văn bản hợp nhất 5828/VBHN-BLĐTĐBXH năm 2019, hợp nhất Thông tư 43/2015/TT-BLĐTĐBXH (được sửa đổi, bổ sung năm 2018) của Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội về quy định quy trình xây dựng, thẩm định và ban hành chương trình đào tạo trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng;
- Căn cứ vào kế hoạch đào tạo năm học 2025 – 2026 và định hướng phát triển các ngành nghề đào tạo tại Trường Trung cấp Quốc tế Phoenix
- Xét nhu cầu thực tế về công tác đào tạo nghề hiện tại của xã hội và của trường,

**QUYẾT ĐỊNH**

**Điều 1.** Thành lập Hội đồng thẩm định chương trình đào tạo trung cấp vừa làm vừa học nghề (Mã số 5810404): Chăm sóc sắc đẹp. Thành viên Hội đồng thẩm định chi tiết theo phụ lục 01 đính kèm.

**Điều 2.** Hội đồng có nhiệm vụ:

- Thẩm định tính hợp lý, khoa học, thực hiện và tính pháp lý của chương trình/ giáo trình đào tạo trung cấp vừa làm vừa học nghề Chăm sóc sắc đẹp.
- Đưa ra ý kiến đánh giá, chỉnh sửa và thông qua chương trình đào tạo trung cấp vừa làm vừa học nghề Chăm sóc sắc đẹp.
- Lập biên bản thẩm định, báo cáo kết quả về BGH trường theo qui định.

**Điều 3.** Hội đồng tự giải thể sau khi đã hoàn thành nhiệm vụ.

**Điều 4.** Các Ông/ Bà có tên tại Điều 1 và các bộ phận liên quan chịu trách nhiệm thi hành quyết định này. /.

**Nơi nhận:**

- Như trên;
- Lưu VT.



**TS. Trương Tuấn Dũng**





**PHỤ LỤC 01**

**DANH SÁCH THÀNH VIÊN HỘI ĐỒNG THẨM ĐỊNH TRUNG CẤP HỆ VỪA  
LÀM VỪA HỌC NGHỀ  
CHĂM SÓC SẮC ĐẸP (MÃ SỐ: 5810404)  
(Kèm theo Quyết định số: 3.1.H.../QĐ – PIC ngày 03 tháng 12 năm 2025)**

| STT | Họ và tên            | Chức danh  |
|-----|----------------------|--|
| 1   | Trương Tuấn Dũng     | Hiệu trưởng- Chủ tịch Hội đồng                   |
| 2   | Nguyễn Thị Thu       | Phó Hiệu trưởng- Phó Chủ tịch Hội đồng           |
| 3   | Nguyễn Thành Đô      | PCTHĐQT- Phó Chủ tịch Hội đồng                   |
| 4   | Đào Văn Tiến         | Cố vấn chuyên môn- Thành viên                    |
| 5   | Trần Quý Hồng        | BS Đa khoa- Thành viên                           |
| 6   | Nghiêm Thị Minh Thảo | ThS.BS. Đông Y- Thành viên                       |
| 7   | Lê Thị Trang         | Trưởng khoa khoa Chăm sóc sắc đẹp-<br>Thành viên |
| 8   | Bế thị Châu          | Phó TK Chăm sóc sắc đẹp- Thành viên              |
| 9   | Vũ Hoa Huy           | Phó TK Thiết kế-Tạo mẫu tóc- Thành<br>viên       |
| 10  | Vũ Thị Huyền         | Phó TK Thiết kế-Tạo mẫu tóc- Thành<br>viên       |
| 11  | Nguyễn Thị Kim Oanh  | Phó TK Chăm sóc sắc đẹp- Thành viên              |
| 12  | Nguyễn Thị Thắm      | Chuyên gia Trang điểm- Thành viên                |
| 13  | Trà Đức Hiếu         | Trưởng phòng Đào tạo - Thư ký                    |

