



TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

KHOA: GIÁO DỤC THỂ CHẤT – QUỐC PHÒNG

BỘ MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT TỰ CHỌN

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT

HỌC PHẦN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3 (CẦU LÔNG 1)

1. THÔNG TIN CHUNG

Tên học phần (tiếng Việt):	Giáo dục thể chất 3 (Cầu lông 1)
Tên học phần (tiếng Anh):	Physique education 3 (Badminton 1)
Mã môn học:	
Thuộc khối kiến thức:	Chung
Khoa/Bộ môn phụ trách:	Giáo dục thể chất- Quốc phòng/Bộ môn GDTC tự chọn
Giảng viên phụ trách chính:	GVC. TS. Trần Trọng Thân Email: ttthan@uneti.edu.vn ĐT: 0912698193
GV tham gia giảng dạy:	Ths. Phạm Cao Cường, Ths. Đoàn Hùng Tráng, Ths. Nguyễn Đức Toàn, Ths. Thái Chí Linh, Ths. Nguyễn Quang Thỏa, Ths. Phạm Quang Đức, Ths. Vũ Minh Tân, Ths. Bùi Lệ Thu, Ths. Trần Thị Phương Thảo, Ths. Nguyễn Tuấn Phong, Ths. Đỗ Văn Tùng, Ths. Nguyễn Thị Thảo Mai
Số tín chỉ:	1 (2, 28, 30, 60)
Số tiết Lý thuyết:	2
Số tiết TH/TL:	28 $28 + 2 = 7,5$ tuần x 4 tiết/tuần
Số tiết Tự học:	60
Tính chất của học phần:	<i>Bắt buộc</i>
Học phần tiên quyết:	Không
Học phần học trước:	Giáo dục thể chất 2 (Điền kinh 2)
Các yêu cầu của học phần:	Sinh viên có tài liệu, học cụ, trang phục thể thao

2. MÔ TẢ HỌC PHẦN

Học phần giáo dục thể chất 3 (cầu lông 1) nằm trong phần tự chọn của môn học GDTC. Học phần này trang bị cho sinh viên kiến thức: Biết lợi ích tác dụng của tập luyện cầu lông, một số điều luật thi đấu cầu lông. Phương pháp, nguyên tắc tập luyện kỹ thuật cầu lông. Kỹ năng kỹ thuật đánh cầu bên phải, trái thấp tay, phát cầu trái tay, phát cầu thuận tay. Bài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn trong tập luyện cầu lông. Học phần này là tiền đề để giảng dạy và học tập học phần giáo dục thể chất 4 (cầu lông 2).

3. MỤC TIÊU HỌC PHẦN

Kiến thức

Biết tác dụng của tập luyện cầu lông; nhớ một số điều luật cơ bản trong môn cầu lông; vận dụng nguyên lý cơ bản của kỹ thuật cầu lông vào quá trình tập luyện.

Kỹ năng

Biết thực hiện đúng đánh cầu, cách cầm cầu, vợt; kỹ thuật tư thế chuẩn bị, di chuyển, di chuyển đơn bước, đánh cầu phải, trái thấp tay, phát cầu trái tay, thuận tay.

Năng lực tự chủ và chịu trách nhiệm

Tuân thủ nghiêm túc an toàn vệ sinh tập luyện, nguyên tắc luyện tập thể thao; chủ động, tích cực, chăm chỉ trong tập luyện.

4. CHUẨN ĐẦU RA HỌC PHẦN

Mã CDR	Mô tả CDR học phần (mục tiêu cụ thể) <i>Sau khi học xong môn học này, người học có thể:</i>	CDR của CTĐT
G1	Về kiến thức	
<i>G1.1.1</i>	Biết lợi ích luyện tập điền kinh, thể dục cơ bản đối với sức khỏe. Nhận biết những nguy cơ dẫn đến chấn thương trong tập luyện thể thao.	1.1.3
<i>G1.1.2</i>	Hiểu phương pháp, nguyên tắc tập luyện kỹ thuật cầu lông	1.1.3
<i>G1.2.1</i>	Vận dụng nguyên lý cơ bản của kỹ thuật cầu lông vào quá trình tập luyện.	1.1.3
G2	Về kỹ năng	
<i>G2.1.1</i>	Thực hiện thành thạo tài tập phát triển thể lực chung và chuyên môn trong tập luyện cầu lông	2.2.1, 2.2.2
<i>G2.1.2</i>	Vận dụng được kỹ thuật đánh cầu bên phải, trái thấp tay.	2.2.1, 2.2.2
<i>G2.2.1</i>	Thực hiện tốt kỹ thuật phát cầu trái tay, phát cầu thuận tay.	2.2.1, 2.2.2
G3	Năng lực tự chủ và trách nhiệm	
<i>G3.1.2</i>	Đáp ứng an toàn vệ sinh tập luyện thể thao	3.1.2
<i>G3.2.3</i>	Tổ chức được tự tập luyện tích cực, tập luyện nhóm.	3.2.3

5. NỘI DUNG MÔN HỌC, KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY

Tuần thứ	Nội dung	Số tiết LT	Số tiết TH	Tài liệu học tập, tham khảo
1	<p><u>Mở đầu:</u> Giới thiệu học phần, ĐCCT, TL học tập, TL tham khảo, qui định kiểm tra, thi, đánh giá KQHT.</p> <p><u>Lý thuyết:</u> 1. Lợi ích của tập luyện cầu lông 2. Một số điều luật trong môn cầu lông: Sân bãi, dụng cụ 3. Các giai đoạn của kỹ thuật đánh cầu. 4. Phương pháp, nguyên tắc tập luyện tiếp thu kỹ thuật đánh cầu</p> <p><u>Thực hành</u> 1. Khởi động chung, khởi động chuyên môn 2. Cách cầm cầu, cầm vợt, tư thế chuẩn bị 3. Tang cầu với vợt: Mặt phải, trái vợt 4. Bài tập phát triển sức bền chung</p>	2	2	1,2
2	<p><u>Ôn luyện:</u> Cách cầm cầu, cầm vợt, tư thế chuẩn bị</p> <p><u>Học mới:</u> 1. Kỹ thuật phát cầu trái tay 2. Bài tập phát triển sức nhanh</p>	2	2	1,2
3	<p><u>Ôn luyện:</u> Kỹ thuật phát cầu trái tay</p> <p><u>Học mới:</u> 1. Kỹ thuật phát cầu thuận tay 2. Bài tập phát triển sức mạnh</p>		4	1,2
4	<p><u>Ôn luyện:</u> Kỹ thuật phát cầu trái tay, thuận tay</p> <p><u>Học mới:</u> 1. Di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái. 2. Di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái đánh cầu thấp tay. 3. Bài tập phát triển sức bền chuyên môn.</p>		4	1,2
5	<p><u>Ôn luyện:</u> Di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái đánh cầu thấp</p>		4	1,2

	<p>tay.</p> <p><i>Học mới:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Di chuyển đơn bước sang phải, sang trái. 2. Di chuyển đơn bước sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay. 3. Các bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn. <p><i>Kiểm tra giữa kỳ:</i> Kiểm tra quá trình (kỹ thuật phát cầu).</p>			
6	<p><i>Ôn luyện:</i></p> <p>Di chuyển đơn bước sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay.</p> <p><i>Học mới:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Di chuyển đa bước tiến phải, tiến trái. 2. Di chuyển đa bước tiến phải, tiến trái đánh cầu thấp tay. 3. Các bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn. 		4	1,2
7	<p><i>Ôn luyện:</i></p> <p>Di chuyển đa bước tiến phải, tiến trái đánh cầu thấp tay.</p> <p><i>Học mới:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Di chuyển đa bước sang phải, sang trái. 2. Di chuyển đa bước sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay. 3. Hoàn thiện di chuyển đa bước tiến phải, tiến trái, sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay. 		4	1,2
8	<p>- <i>Ôn luyện:</i> Di chuyển đa bước tiến phải, tiến trái, sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay; phát cầu trái tay, phát cầu thuận tay.</p> <p>- Thi đấu và làm trọng tài</p>		2	1,2

6. MA TRẬN MỨC ĐỘ ĐÓNG GÓP CỦA NỘI DUNG GIẢNG DẠY ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC CHUẨN ĐẦU RA CỦA HỌC PHẦN

Mức 1: Thấp

Mức 2: Trung bình

Mức 3: Cao

Chương	Nội dung giảng dạy	Chuẩn đầu ra học phần							
		G1.1.1	G1.1.2	G1.2.1	G2.1.1	G2.1.2	G2.2.1	G3.1.2	G3.2.3
1	Lý thuyết								
	1. Lợi ích của tập luyện cầu lông	1							1
	2. Một số điều luật trong môn cầu lông: Sân bãi, dụng cụ	1						1	
	3. Các giai đoạn của kỹ thuật đánh cầu.		2	2		1	1		
	4. Phương pháp, nguyên tắc tập luyện tiếp thu kỹ thuật đánh cầu	2		2	1		1	1	
2	Thực hành								
	1. Khởi động chung, khởi động chuyên môn	2	1		3			3	
	2. Cách cầm cầu, cầm vợt, tư thế chuẩn bị		1			1			
	3. Tang cầu với vợt: Mặt phải, trái vợt		1		2	2	2		
	4. Bài tập phát triển sức bền chung		1		1				
	5. Bài tập phát triển sức nhanh		1		1				
	6. Bài tập phát triển sức mạnh		1		1				
	7. Bài tập phát triển sức bền chuyên môn.		1		2				
	8. Bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn.		1		2				
	9. Bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn.		1		2				
	10. Kỹ thuật phát cầu trái tay		2	2	2	3	3	3	3
	11. Kỹ thuật phát cầu thuận tay		2	2	2	3	3	3	3
	12. Di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái.		2	1	1				
	13. Di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái đánh cầu thấp tay.		2	2	2		1		
	14. Di chuyển đơn bước sang phải, sang trái.		2	1	1				
	15. Di chuyển đơn bước sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay.		2	2	2		1		
	16. Di chuyển đa bước tiến phải, tiến trái.		2	1	1				
17. Di chuyển đa bước tiến phải, tiến		2	2	2		1			

	trái đánh cầu thấp tay.								
	18. Di chuyển đa bước sang phải, sang trái.		2	1	1				
	19. Di chuyển đa bước sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay.		2	2	2		1		
	20. Hoàn thiện di chuyển đa bước tiến phải, tiến trái, sang phải, sang trái đánh cầu thấp tay.		2	2	2		1		
	21. Thi đấu và làm trọng tài	1	2	2	1		2	2	2

7. PHƯƠNG THỨC ĐÁNH GIÁ HỌC PHẦN

TT	Điểm thành phần	Qui định (Theo QĐ Số: 686/QĐ-ĐHKTTCN)								
			G1.1 .1	G1.1 .2	G1.2 .1	G2.1 .1	G2.1 .2	G2.2 .1	G3.1 .2	G3.2 .3
1	Điểm quá trình (40%)	Kiểm tra định kỳ + Hình thức: Thực hành + Thời điểm: Tuần thứ 5 + Hệ số: 2	x	x	x	x	x	x	x	x
		Kiểm tra chuyên cần: + Hình thức: Điểm danh theo thời gian học trên lớp. + Hệ số: 1				x	x	x	x	x
2	Điểm thi kết thúc học phần (60%)	+ Hình thức: Thực hành + Thời điểm: Theo lịch thi của nhà trường + Tính chất: Bắt buộc	x	x	x	x	x	x	x	x

8. PHƯƠNG PHÁP DẠY VÀ HỌC

8.1. Phương pháp giảng dạy

Phương pháp thuyết trình; Phương pháp phát vấn; Phương pháp giảng giải; Phương pháp thị phạm làm mẫu động tác, Phương pháp phân chia, hợp nhất; Phương pháp nguyên vẹn; Phương pháp trò chơi, thi đấu; Phương pháp lặp lại; Phương pháp sửa chữa sai lầm

8.2. Hoạt động dạy và học

Giảng viên giới thiệu học phần, tài liệu học tập, tài liệu tham khảo, các địa chỉ website để tìm tư liệu liên quan đến môn học. Nêu nội dung cốt lõi và tổng kết buổi học, sử dụng học cụ (cầu, vợt, cột lưới...) trong giảng dạy. Giảng viên nêu tình huống thực tế, hướng dẫn kỹ thuật cầu lông cho sinh viên. Quan sát phát hiện sai lầm khi sinh viên thực hiện kỹ thuật bài tập; sửa chữa. Hướng dẫn bố trí tập luyện an toàn.

Sinh viên tự học, tự nghiên cứu, thực hiện bài tập đầy đủ, chủ động và tích cực. Phân công nhiệm vụ tập luyện nhóm, trau dồi kỹ năng làm việc nhóm; phản hồi kết quả tập luyện mỗi kỹ thuật động tác.

Trong quá trình học tập, sinh viên được khuyến khích đặt câu hỏi, trình bày quan điểm, các ý tưởng sáng tạo mới dưới nhiều hình thức khác nhau.

9. QUY ĐỊNH CỦA HỌC PHẦN

9.1 Quy định về tham dự lớp học

Sinh viên/học viên có trách nhiệm tham dự đầy đủ các buổi học. Trong trường hợp nghỉ học do lý do bất khả kháng thì phải có giấy tờ chứng minh đầy đủ và hợp lý

Sinh viên vắng quá 50% buổi học dù có lý do hay không có lý do đều bị coi như không hoàn thành khóa học và phải đăng ký học lại vào học kỳ sau

Thực hiện đầy đủ các bài tập được giao

Tham dự kiểm tra giữa học kỳ

Tham dự thi kết thúc học phần

Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học

9.2 Quy định về hành vi lớp học

Học phần được thực hiện trên nguyên tắc tôn trọng người học và người dạy. Mọi hành vi làm ảnh hưởng đến quá trình dạy và học đều bị nghiêm cấm.

Sinh viên phải đi học đúng giờ, đúng trang phục quy định. Sinh viên đi trễ quá 15 phút sau khi giờ học bắt đầu sẽ không được tham dự buổi học.

Tuyệt đối không làm ồn, gây ảnh hưởng đến người khác trong quá trình học.

10. TÀI LIỆU HỌC TẬP, THAM KHẢO

10.1. Tài liệu học tập

1. Nguyễn Văn Đức, *Giáo trình cầu lông*, NXB TĐTT, 2015

10.2. Tài liệu tham khảo

2. Ủy ban Thể dục Thể thao, *Luật cầu lông*, NXB TĐTT, 2005

11. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN

Các Khoa, Bộ môn phổ biến đề cương chi tiết cho toàn thể giáo viên thực hiện.

Giảng viên phổ biến đề cương chi tiết cho sinh viên vào buổi học đầu tiên của học phần.

Giảng viên thực hiện theo đúng đề cương chi tiết đã được duyệt.

Hà nội, ngày tháng năm 2018

Trưởng khoa
(Ký và ghi rõ họ tên)

Trưởng bộ môn
(Ký và ghi rõ họ tên)

Người biên soạn
(Ký và ghi rõ họ tên)