

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2
TRÌNH ĐỘ ĐÀO TẠO: ĐẠI HỌC
NGÀNH/CHUYÊN NGÀNH: CHUNG CHO CÁC NGÀNH

1. Tên học phần:

Tiếng Việt: Giáo dục thể chất 2 (Cầu lông)

Tiếng Anh: Physical Education (Badminton)

Mã số học phần: ĐHCQ0073

Số tín chỉ học phần: 2 thực hành

Số tiết học phần:

- Thực hành: 60 giờ

- Tự học: 120 giờ

2. Đơn vị quản lý học phần:

2.1. Giảng viên giảng dạy:

- ThS. Nguyễn Thị Hương

- ThS. Phạm Thị Thu Hà

- ThS. Bùi Thị Luyến

2.2. Bộ môn: Giáo dục thể chất

2.3. Khoa: Khoa học cơ bản

3. Điều kiện học học phần

3.1. Học phần tiên quyết: Không

3.2. Học phần học trước: Giáo dục thể chất 1

4. Mục tiêu của học phần: (COs)

4.1. Về kiến thức

- CO 1: Có kiến thức về khái niệm, lịch sử phát triển, tác dụng của việc luyện tập Cầu lông; nắm được một số điều luật, cách thức tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài Cầu lông.

- CO 2: Có kiến thức về một số kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông.

4.2. Về kỹ năng

- CO 3: Có kỹ năng thực hiện đúng một số kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông, biết vận dụng các kiến thức môn Cầu lông vào rèn luyện thân thể.

4.3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm

- CO 4: Nghiêm túc, tự giác, tích cực trong luyện tập; xây dựng ý thức tự học, tự rèn luyện thể chất.

5. Chuẩn đầu ra học phần

Sau khi hoàn thành việc học học phần này, sinh viên có thể:

- Hiểu biết tổng quan về: khái niệm, lịch sử phát triển, tác dụng của việc luyện tập Cầu lông; nắm được một số điều luật, cách thức tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài Cầu lông

- Nắm bắt được một số kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông

- Hình thành định hướng phát triển của cá nhân trong học tập, nghiên cứu và công tác trong lĩnh vực. Vận dụng các kiến thức môn Cầu lông vào rèn luyện thân thể, có ý thức tự học, tự rèn luyện thể chất.

Bảng 1. Chuẩn đầu ra (CLOs) của học phần

Ký hiệu	Chuẩn đầu ra học phần (CLOs)	Hỗ trợ cho mục tiêu
CLO 1	Nắm được khái niệm, lịch sử phát triển, tác dụng của việc luyện tập Cầu lông; nắm được một số điều luật, cách thức tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài Cầu lông	CO1, CO2, CO3, CO4
CLO 2	Nắm được một số kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông	CO1, CO2, CO3, CO4
CLO 3	Vận dụng các kiến thức môn Cầu lông vào rèn luyện thân thể, có ý thức tự học, tự rèn luyện thể chất	CO1, CO2, CO3, CO4

6. Tóm tắt nội dung học phần

Sơ lược lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông. Đặc điểm, tác dụng của tập luyện Cầu lông. Luật Cầu lông. Các kỹ thuật cơ bản: di chuyển; phát cầu; đánh cầu thấp tay phải, trái; đánh cầu cao tay phải, trái; đánh cầu cao, xa; đập cầu (tay không, có cầu). Phương pháp tổ chức tập luyện, thi đấu. Phát triển thể lực chung và chuyên môn.

7. Cấu trúc nội dung học phần

- Tổng số tiết trên lớp: 60 tiết;
- Tổng số tuần học: 15 tuần;
- Phân bố: 4 tiết/ buổi x 1 buổi/ tuần x 15 buổi = 60 tiết;
- Sĩ số sinh viên không quá 30 sinh viên / 1 lớp học phần
- Kiểm tra, đánh giá: 3 bài

Bảng 2 Nội dung học phần

Đề mục	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Chương 1	1.1. Lịch sử, đặc điểm, tác dụng môn cầu lông	2	CO1, CO4
	1.2. Luật Cầu lông		
	1.3. Yêu cầu môn học cầu lông		
	1.4. Luật Cầu lông		
	1.5. Yêu cầu môn học cầu lông		
Chương 2	2.1. Tư thế chuẩn bị và cách cầm vợt, cầu	54	CO1; CO2; CO3; CO4
	2.2. Kỹ thuật di chuyển: đơn bước, đa bước		
	2.3. Kỹ thuật phòng thủ		
	2.4. Kỹ thuật phát cầu: mặt phải vợt, mặt trái vợt		

Đề mục	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
	2.5. Kỹ thuật tấn công: đánh cầu cao, sâu; đánh cầu cao tay phải, trái; đập cầu, bỏ nhỏ, đẩy cầu		
	2.6. Phát triển thể lực chung, chuyên môn		
	2.7. Ôn tập - Ôn kỹ thuật đập cầu thuận tay - Ôn kỹ thuật đập cầu trái tay		
Chương 3	- Ôn tập - Kiểm tra + Kiểm tra nội dung đánh cầu qua lại	4	CO1; CO2; CO3; CO4

8. Phương pháp giảng dạy

- Tổ chức học tập theo nhóm; giáo viên tổ chức lớp học theo nhóm và chuẩn bị các nhiệm vụ học tập. Giảng dạy thông qua thực hành, tập luyện; giáo viên chuẩn bị các yêu cầu tập luyện, thực hành các kỹ chiến thuật, bài tập thể lực của môn học.

9. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ sau:

- Hoàn thành đầy đủ các nội dung thực hành và được đánh giá kết quả thực hiện;
- Chuẩn bị đầy đủ các tài liệu, trang thiết bị cần thiết cho quá trình thực tập;
- Đi đầy đủ lộ trình dưới sự giám sát của các thầy cô hướng dẫn;
- Có mặt tối thiểu 70% số tiết học

10. Đánh giá kết quả học tập của sinh viên

Bài kiểm tra số 1

Sinh viên được đánh giá tích lũy học phần như sau:

- Nội dung: Phát cầu 05 quả/1 SV (điểm tối đa)
- Hình thức: thực hành, thực hiện theo nhóm (2 SV/1 nhóm) hoặc theo cá nhân

(có người hỗ trợ)

- Thời gian: 3 – 5 phút

Bảng 3. Tiêu chí, biểu điểm đánh giá bài kiểm tra số 1

STT	Nội dung	Tiêu chí đánh giá	Điểm
1	Thành tích	- Số lần phát cầu đạt tối đa	8
2	Kỹ thuật động tác	- Tư thế động tác đúng, di chuyển linh hoạt - Đường cầu ổn định, chính xác và không cao quá 20cm so với lưới.	2
Tổng điểm			10

Bài kiểm tra số 2

- Nội dung: Đánh cầu qua lại 20 lần chạm/1 SV (điểm tối đa)
- Hình thức: thực hành, theo nhóm (2 SV/1 nhóm) hoặc theo cá nhân (có người

hỗ trợ), mỗi SV thực hiện 2 lần, tính thành tích của lần cao nhất

- Thời gian: 3 – 5 phút

Bảng 4. Tiêu chí, biểu điểm đánh giá bài kiểm tra số 2

STT	Nội dung	Tiêu chí đánh giá	Điểm
1	Thành tích	- Số lần đánh qua lại đa tối đa	8
2	Kỹ thuật động tác	- Tư thế động tác đúng, di chuyển linh hoạt - Đường cầu ổn định, chính xác và có lực	2
Tổng điểm			10

Bài kiểm tra số 3

- Nội dung:

+ Phát cầu 05 quả/1 SV (điểm tối đa)

+ Đánh cầu qua lại 20 lần/1 SV (điểm tối đa)

- Hình thức: thực hành, theo nhóm (2 SV/1 nhóm) hoặc theo cá nhân (có người hỗ trợ), đối với nội dung đánh cầu qua lại, mỗi SV thực hiện 2 lần, tính thành tích của lần cao nhất

- Thời gian: 3 - 5 phút

Bảng 5. Tiêu chí, biểu điểm đánh giá bài kiểm tra số 3

STT	Nội dung	Tiêu chí đánh giá	Điểm
1	+ Phát cầu 05 quả/1 SV (điểm tối đa)	- Thành tích: + Phát cầu đạt số lần tối đa + Đánh cầu qua lại đạt số lần tối đa	8
2	+ Đánh cầu qua lại 20 lần/1 SV (điểm tối đa)	- Kỹ thuật động tác: + Tư thế động tác đúng, di chuyển linh hoạt + Đường cầu ổn định, chính xác và có lực + Phát cầu không cao quá 20cm so với lưới	2
Tổng điểm			10

11. Tài liệu học tập, tham khảo:

[1]. Giáo trình Giáo dục thể chất - Đại học Mở Địa chất 2003

[2]. Bài giảng Giáo dục thể chất - Trường Đại học Công nghiệp Quảng Ninh

[3]. Nguyễn Văn Đức (2015), Giáo trình Cầu lông, Nxb Thể dục thể thao.

[4]. Nguồn internet

12. Hướng dẫn tự học của học phần

Tuần	Nội dung	Số tiết thực hành (tiết)	Sinh viên cần chuẩn bị
1	Chương 1. 1.1 Khái niệm môn Cầu lông 1.2. Đặc điểm, tác dụng của Cầu lông với sức khỏe người tập.	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]

Tuần	Nội dung	Số tiết thực hành (tiết)	Sinh viên cần chuẩn bị
	1.3. Nguồn gốc và quá trình phát triển môn Cầu lông trên thế giới và Việt Nam. 1.4. Nguyên lý kỹ thuật môn cầu lông. 1.5. Kỹ thuật cơ bản. Chương 2. Thực hành kỹ thuật Cầu lông: 2.1 Cách cầm vợt, cầm cầu và tư thế chuẩn bị cơ bản. - Cách cầm vợt - Cách cầm cầu - Các tư thế chuẩn bị cơ bản		
2	2.2. Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật di chuyển bước đơn - Kỹ thuật di chuyển đa bước - Kỹ thuật di chuyển nhảy bước - Các bài tập kỹ thuật di chuyển	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]
3	2.3. Kỹ thuật phát cầu - Phát cầu thuận tay - Phát cầu trái tay - Bài tập thể lực phát triển khéo léo.	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]
4	2.4. Ôn tập kỹ thuật phát cầu. - Ôn kỹ thuật phát cầu thuận tay - Ôn kỹ thuật phát cầu trái tay - Bài tập Thể lực phát triển khéo léo	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]
5	2.5. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải + Tại chỗ đánh cầu thấp tay bên phải + Di chuyển đơn bước đánh cầu thấp tay bên phải + Di chuyển đa bước đánh cầu bên phải - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái + Tại chỗ đánh cầu thấp tay bên phải + Di chuyển đơn bước đánh cầu thấp tay bên phải + Di chuyển đa bước đánh cầu bên phải - Thể lực: Đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái liên tục 1 phút	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]
6	2.6. Ôn kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái Thể lực: Bài tập thể lực chuyên môn.	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]
7	2.7. Kỹ thuật đánh cầu cao tay - Kỹ thuật đánh cầu trên đầu (cao xa)	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]

TRƯỜNG
HỌC
NGHIÊN
3 NĂM



Tuần	Nội dung	Số tiết thực hành (tiết)	Sinh viên cần chuẩn bị
	<ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật đánh cầu cao phải tay - Kỹ thuật đánh cầu cao trái tay - Bài tập thể lực phát triển sức mạnh tốc độ. 		
8	2.8. Ôn tập kỹ thuật đánh cầu cao tay <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kỹ thuật đánh cầu trên đầu (cao xa) - Ôn kỹ thuật đánh cầu cao phải tay - Ôn kỹ thuật đánh cầu cao trái tay 	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]
9	2.9. Kỹ thuật đập cầu. Kỹ thuật đập cầu thuận tay <ul style="list-style-type: none"> - Một số bài tập phát triển kỹ năng đập cầu thuận tay. - Tập mô phỏng động tác không cầu nhiều lần thuận thực - Tập động tác đập cầu có người phục vụ 	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]
10	2.10 Kỹ thuật đập cầu <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật đập cầu trái tay + Một số bài tập phát triển kỹ năng đập cầu trái tay. + Tập mô phỏng động tác không cầu nhiều lần thuận thực + Tập động tác đập cầu có người phục vụ 	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]
11	2.11. Ôn tập kỹ thuật đập cầu <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kỹ thuật đập cầu thuận tay - Ôn kỹ thuật đập cầu trái tay - Kiểm tra + Kiểm tra nội dung đánh phát cầu vào ô. 	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]
12	2.12. Kỹ thuật đánh cầu găng lưới <ul style="list-style-type: none"> - Móc cầu - Bạt cầu - Đánh cầu trên lưới 	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]
13	2.13. Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài; Ôn tập, kiểm tra Một số điều luật cầu lông. Tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài cầu lông. Ôn tập <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kỹ thuật đánh cầu phải, trái thấp tay - Ôn kỹ thuật đánh cầu phải, trái cao tay - Ôn kỹ thuật đánh cầu trên đầu 	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]
14	2.14. Ôn tập <ul style="list-style-type: none"> - Ôn kỹ thuật đập cầu thuận tay 	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]

Tuần	Nội dung	Số tiết thực hành (tiết)	Sinh viên cần chuẩn bị
	- Ôn kỹ thuật đập cầu trái tay		
15	Chương 3. - Ôn tập - Kiểm tra + Kiểm tra nội dung đánh cầu qua lại	8	Tài liệu [1]. [2]. [3]. [4]
Tổng		120	

Quảng Ninh, ngày 19 tháng 8 năm 2022

HIỆU TRƯỞNG

TRƯỞNG BỘ MÔN

GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN



TS. Hoàng Hùng Thắng

ThS. Nguyễn Thị Hương

ThS. Nguyễn Thị Hương

