

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3
TRÌNH ĐỘ ĐÀO TẠO: ĐẠI HỌC
NGÀNH/CHUYÊN NGÀNH: CHUNG CHO CÁC NGÀNH

1. Tên học phần:

- Tiếng Việt: Giáo dục thể chất 3 (Bóng rổ)
- Tiếng Anh: Physical Education 3 (Basketball)
- Mã số học phần: ĐHCQ0074
- Số tín chỉ học phần: 1 Tín chỉ
- Số tiết học phần:
 - Thực hành: 30 giờ
 - Tự học: 60 giờ

2. Đơn vị quản lý học phần: Khoa Khoa học cơ bản

2.1. Giảng viên giảng dạy:

- ThS. Nguyễn Thị Hương
- ThS. Phạm Thị Thu Hà
- ThS. Bùi Thị Luyên

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 1,2

4. Mục tiêu của học phần:

4.1. Mục tiêu chung

Sau khi học xong học phần, sinh viên có những kiến thức về lý thuyết Bóng rổ và nắm được Luật Bóng rổ cơ bản; nắm được kỹ thuật cơ bản của môn Bóng rổ, biết vận dụng các kiến thức môn Bóng rổ để rèn luyện bản thân.

4.2. Mục tiêu cụ thể (COs)

4.2.1. Về kiến thức

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

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

4.2.2. Về kỹ năng

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



4.2.3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm

- CO 4: Có sự 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:

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

Ký hiệu	Chuẩn đầu ra học phần (CLOs)	Hỗ trợ cho mục tiêu
CLO 1	Hiểu được khái niệm, lịch sử phát triển, tác dụng của việc luyện tập Bóng rổ; một số điều luật, cách thức tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài Bóng rổ	CO1, CO2, CO3, CO4
CLO 2	Vận dụng được một số kỹ thuật cơ bản môn Bóng rổ	C01, CO2, CO3, CO4
CLO 3	Vận dụng các kiến thức môn Bóng rổ vào rèn luyện thân thể, có ý thức tự học, tự rèn luyện thể chất	C01, CO2, CO3, CO4

6. Tóm tắt nội dung học phần

Sơ lược lịch sử ra đời và phát triển môn Bóng rổ. Đặc điểm, tác dụng của tập luyện Bóng rổ. Luật Bóng rổ. Các kỹ thuật cơ bản: di chuyển, dẫn bóng, chuyền - bắt bóng, ném rổ 1 tay trên cao. 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: 30 tiết;
- Tổng số tuần học: 15 tuần;
- Phân bố: 2 tiết/buổi x 1 buổi/tuần x 15 buổi = 30 tiết;
- Sĩ số sinh viên không quá 30 sinh viên / 1 lớp học phần
- Kiểm tra, đánh giá: 2 bài

Bảng 2. Nội dung chi tiết học phần:

Đề mục	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
Chương 1	1.1. Sơ lược lịch sử phát triển môn Bóng rổ	2	CO1,CO2,C03,C04
	1.2. Các điều luật Bóng rổ cơ bản		
	1.3. Kỹ thuật tấn công		
Chương 2	2.1. Kỹ thuật di động không bóng: Tư thế cơ bản, chạy nghiêng (đường thẳng-vòng), nhảy, dừng, quay	26	CO1,CO2,CO3,C04
	2.2. Kỹ thuật dẫn bóng: tại chỗ, di chuyển, đổi hướng, qua đối phương		
	2.3. Kỹ thuật chuyền-bắt bóng: tay trước ngực, bật đất, trên đầu, trên vai		
	2,4. Kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao: góc 45 ⁰ , vạch phạt		

Đề mục	Nội dung	Số tiết	Mục tiêu
	2.5. Di chuyển chuyên-bắt bóng 2 bước ném rỏ góc 45 độ		
	2.6. Kỹ thuật nhảy ném rỏ (Giới thiệu)		
	2.7. Kỹ thuật phòng thủ: Tư thế cơ bản, bước trượt		
	2.8. Kỹ thuật tổng hợp		
	2.9. Thi đấu		
	2.10. Bài tập thể lực		
Chương 3	- Ôn tập kỹ thuật tại chỗ ném phạt 2 điểm và kỹ thuật dẫn bóng luôn cộc kết hợp 2 bước ném rỏ - Kiểm tra kỹ thuật dẫn bóng luôn cộc kết hợp 2 bước ném rỏ	2	CO1,CO2,CO3,C04
Tổng		30	30

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. giáo viên phân tích, thị phạm kỹ thuật, chia nhóm để sinh viên tập luyện, Gv quan sát, sửa sai kịp thời những lỗi xảy ra trong quá trình tập luyện sinh viên: thực hiện theo yêu cầu tập luyện. 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:

- 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

Sinh viên phải tham dự đầy đủ các bài thực hành theo quy định. Điểm trung bình cộng của điểm các bài thực hành trong học kỳ được làm tròn đến một chữ số thập phân là điểm của học phần thực hành.

10.1. Bài kiểm tra số 1

- Nội dung: thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rỏ 1 tay trên cao
- Hình thức: thực hành, mỗi SV thực hiện 1 lần 10 quả
- Thời gian: 2 - 3 phút



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

STT	Nội dung	Tiêu chí đánh giá	Điểm
1	Thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao	- Thành tích: số lần thực hiện kỹ thuật đạt yêu cầu	8
		- Kỹ thuật động tác: thực hiện kỹ thuật ném rổ và tư thế động tác tốt	2
Tổng điểm			10

10.2. Bài kiểm tra số 2.

- Nội dung: - Hình thức: thực hành, mỗi SV thực hiện 5 lần- 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	Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng luân cọc kết hợp 2 bước ném rổ	- Thành tích: số lần thực hiện kỹ thuật đạt yêu cầu	8
		- Kỹ thuật động tác: thực hiện kỹ thuật ném rổ và dẫn bóng tốt - Bóng vào rổ	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 - Đại học Công nghiệp Quảng Ninh
- [3] Nguồn internet

12. Hướng dẫn tự học, chuẩn bị của học phần

Tuần	Nội dung	Số tiết thực hành (tiết)	Sinh viên cần chuẩn bị
1	<p>Giới thiệu học phần</p> <p>Chương 1. Lý thuyết chung</p> <p>1.1. Khái niệm môn Bóng rổ.</p> <p>1.2. Nguồn gốc và quá trình phát triển môn Bóng rổ trên thế giới và Việt Nam</p> <p>1.3. Đặc điểm, tác dụng của bóng rổ với sức khỏe người tập.</p> <p>1.4. Kỹ thuật bóng rổ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khái niệm - Phân loại kỹ thuật - Kỹ thuật tấn công và phòng thủ <p>1.5. Chiến thuật bóng rổ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khái niệm - Phân loại chiến thuật - Những chức năng của cầu thủ - Kỹ thuật tấn công - Kỹ thuật phòng thủ 	4	[1]. [2]. [3].

Tuần	Nội dung	Số tiết thực hành (tiết)	Sinh viên cần chuẩn bị
	Chương 2. Kỹ thuật bóng rổ 2.1. Giới thiệu, hướng dẫn tư thế chuẩn bị và kỹ thuật di chuyển - Giới thiệu và hướng dẫn kỹ thuật di chuyển. - Bài tập cảm giác bóng: các bài tập cá nhân tại chỗ nhồi bóng xuống đất		
2	2.2. Ôn tập tư thế chuẩn bị và kỹ thuật di chuyển - Thực hiện các kỹ thuật di chuyển - Tập luyện các bài tập bổ trợ	4	[1]. [2]. [3].
3	2.3. Kỹ thuật chuyền bắt bóng - Giới thiệu kỹ thuật chuyền bắt bóng bằng 1 và 2 tay - Các bài tập bổ trợ	4	[1]. [2]. [3].
4	2.4. Kỹ thuật dẫn bóng - Giới thiệu và hướng dẫn kỹ thuật dẫn bóng - Các bài tập bổ trợ	4	[1]. [2]. [3].
5	2.5. Kỹ thuật ném rổ - Giới thiệu và hướng dẫn kỹ thuật ném rổ - Các bài tập bổ trợ	4	[1]. [2]. [3].
6	2.6. Ôn tập kỹ thuật ném rổ - Thực hiện kỹ thuật ném rổ - Tập luyện các bài tập bổ trợ - Thẻ lực chuyên môn	4	[1]. [2]. [3].
7	2.7. Kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ - Giới thiệu và hướng dẫn tập luyện kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném - Các bài tập bổ trợ	4	[1]. [2]. [3].
8	2.8. Ôn tập kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ - Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ - Tập luyện các bài tập bổ trợ - Thẻ lực chuyên môn	4	[1]. [2]. [3].
9	2.9. Kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc - Hướng dẫn và giới thiệu kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc - Hướng dẫn và giới thiệu kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc kết hợp 2 bước ném rổ - Các bài tập bổ trợ	4	[1]. [2]. [3].
10	2.10. Ôn tập kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc kết hợp 2 bước ném rổ - Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc kết hợp 2 bước ném rổ - Tập luyện các bài tập bổ trợ	4	[1]. [2]. [3].



Tuần	Nội dung	Số tiết thực hành (tiết)	Sinh viên cần chuẩn bị
	- Thể lực chuyên môn		
11	2.11. Ôn tập kỹ thuật dẫn bóng luân cộc kết hợp 2 bước ném rổ. Kiểm tra - Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng luân cộc kết hợp 2 bước ném rổ - Tập luyện các bài tập bổ trợ - Thể lực chuyên môn - Kiểm tra kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao	4	[1]. [2]. [3].
12	2.12. Chiến thuật bóng rổ - Phân loại chiến thuật - Chức năng của các cầu thủ	4	[1]. [2]. [3].
13	2.13. Ôn tập kỹ thuật tại chỗ ném phạt 2 điểm và kỹ thuật dẫn bóng luân cộc kết hợp 2 bước ném rổ - Thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném phạt 2 điểm - Thực hiện kỹ thuật dẫn bóng luân cộc kết hợp 2 bước ném rổ - Tập luyện các bài tập bổ trợ - Thể lực chuyên môn	4	[1]. [2]. [3].
14	2.14. Phương pháp thi đấu, trọng tài - Nhiệm vụ và các hình thức thi đấu - Các bước tiến hành tổ chức một giải bóng rổ - Các hình thức tiến hành thi đấu bóng rổ - Những điều luật cơ bản - Phương pháp trọng tài bóng rổ - Tổ chức thi đấu	4	[1]. [2]. [3].
15	Chương 3. - Ôn tập kỹ thuật tại chỗ ném phạt 2 điểm và kỹ thuật dẫn bóng luân cộc kết hợp 2 bước ném rổ - Kiểm tra kỹ thuật dẫn bóng luân cộc kết hợp 2 bước ném rổ	4	[1]. [2]. [3].
Tổng		60	

Quảng Ninh, ngày 19 tháng 8 năm 2022



HIỆU TRƯỞNG

TS. Hoàng Hùng Thắng

TRƯỞNG BỘ MÔN

ThS. Nguyễn Thị Hương

GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN

ThS. Nguyễn Thị Hương