### 

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC

BAA00021 – THỂ DỤC 1

# THÔNG TIN CHUNG

|  |  |
| --- | --- |
| Tên môn học (tiếng Việt): | Thể dục 1 |
| Tên môn học (tiếng Anh): | Physical education 1 (Volleyball) |
| Mã môn học: | BAA00021 |
| Thuộc khối kiến thức: | Giáo dục đại cương |
| Số tín chỉ: |  |
| Số tiết lý thuyết: | 15 |
| Số tiết thực hành: | 30 |
| Số tiết tự học: | 55 |
| Các môn học tiên quyết |  |
| Các môn học trước |  |

# MÔ TẢ MÔN HỌC (COURSE DESCRIPTION)

Môn học này nhằm cung cấp cho sinh viên những kiến thức cơ bản về lợi ích, vai trò của việc tập luyện Thể dục thể thao (TDTT), cũng như có khả năng vận dụng những tri thức và kỷ năng vận động vào việc tự tập luyện hàng ngày để giữ gìn và nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật cho bản thân.

# MỤC TIÊU MÔN HỌC (COURSE GOALS)

Sinh viên học xong môn học này có khả năng:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mục tiêu** | **Mô tả (mức tổng quát )** | **CĐR  của chương trình** |
| G1 | Vận dụng kiến thức khoa học trong TDTT để nâng cao sức khỏe bản thân | 211 |
| G2 | Thực hiện được các kỹ thuật cơ bản của môn Bóng chuyền | 222 |

# CHUẨN ĐẦU RA MÔN HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Chuẩn đầu ra** | **Mô tả (Mức chi tiết - hành động)** | **Mức độ (I/T/U)** |
| G1.1 | Nhận biết được vai trò và tác dụng cơ bản của việc tập luyện TDTT đối với sự phát triển thể chất và phát triển con người toàn diện | I |
| G1.2 | Hình thành được thói quen tập luyện TDTT thường xuyên để bảo vệ và nâng cao sức khỏe. | U |
| G2.1 | Thực hiện được các kỹ thuật cơ bản của môn Bóng chuyền | T |
| G2.2 | Vận dụng được kỹ thuật cơ bản của môn bóng chuyền để tập luyện và tham gia thi đấu. | U |

# KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY THỰC HÀNH

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tuần** | **Chủ đề** | **Chuẩn đầu ra** | **Hoạt động dạy/**  **Hoạt động học (gợi ý)** | **Hoạt động  đánh giá** |
| 1 | Các tư thế cơ bản và các bước di chuyển cơ bản trong bóng chuyền | C.2.1 | Thuyết giảng  Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC |
| 2 | Lý thuyết: Vai trò và ảnh hưởng của việc luyện tập TDTT đối với cơ thể và sự phát triển con người toàn diện | G1.1  G1.2 | Thuyết giảng  Thảo luận nhóm | ĐGCC  TLCN |
| 3 | Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt | G2.1  G2.2 | Thuyết giảng  Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC  THCK |
| 4 | Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt | G2.1 | Thuyết giảng  Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC  THCK |
| 5 | Phối hợp di chuyển và chuyền bóng cao tay | G2.2 | Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC  THCK |
| 6 | Phối hợp di chuyển và chuyền bóng thấp tay | G2.2 | Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC  THCK |
| 7 | Kỹ thuật phát bóng chính diện | G2.1 | Thuyết giảng  Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC  THCK |
| 8 | Giới thiệu kỹ thuật chắn bóng, đập bóng cơ bản theo phương lấy đà | G2.1 | Thuyết giảng  Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC |
| 9 | Giới thiêu Luật bóng chuyền và phương pháp trọng tài | G2.1  G2.2 | Thuyết giảng  Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC |
| 10 | Ôn tập các kỹ thuật cơ bản  Đấu tập | G2.1  G2.2 | Thuyết giảng  Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC |
| 11 | Đánh giá cuối học phần | G2.1  G2.2 |  | THCK |

# ĐÁNH GIÁ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mã** | **Tên** | **Mô tả (gợi ý)** | **Các chuẩn đầu ra được đánh giá** | **Tỉ lệ (%)** |
| **ĐGCC** | **Đánh giá chuyên cần** | Người học tham gia đầy đủ các buổi học và tích cực tham gia tập luyện | G3.1 | 10% |
| **TLCN** | **Tiểu luận cá nhân** | Người học thực hiện tiểu luận cá nhân với nội dung sau (điểm giữa kỳ):  - Ảnh hưởng của việc luyện tập TDTT đến sự phát triển của cơ thể  - Vai trò của GDTC trong mục tiêu phát triển con người toàn diện | G1.1 | 30% |
| **THCK** | **Thi thực hành cuối kỳ** | Thực hiện các kỹ thuật cơ bản của môn bóng chuyền:  - Thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay liên tục 10 quả qua lưới (nam), nữ đứng cách nhau 4m chuyền bóng  - Thực hiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay liên tục 10 quả qua lưới (nam), nữ đứng cách nhau 4m chuyền bóng  - Thực hiện kỹ thuật Phát bóng chính diện 5 quả qua sân (nam phát cao tay, nữ thấp tay) | G2.1, G2.2 | 60% |

# TÀI NGUYÊN MÔN HỌC

## Giáo trình

[1] A.G.Airianx, Iu.N.Klesep (1997), *Bóng chuyền*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

[2] Bộ Đại học và Trung học chuyên nghiệp (1980), *Tài liệu giảng dạy Thể dục thể thao.* Tập 1,2,3, Nxb Đại học và Trung học chuyên nghiệp, Hà Nội.

[3] R.Hedeman (2000), *Sinh lý thể thao cho mọi người*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

## Tài liệu tham khảo

[4] Bùi Huy Châm, Hà Mạnh Thư (1989), *Chiến thuật bóng chuyền*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

[5] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006). *Lý luận và phương pháp TDTT.* Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.

# CÁC QUY ĐỊNH CHUNG

* Sinh viên cần đảm bảo tính tự gíác, tích cực và trung thực trong học tập cũng như trong thi kết thúc môn học
* Sinh viên cần tuân thủ nghiêm túc các nội quy và quy định của Khoa và Trường.
* Sinh viên không được vắng quá 3 buổi trên tổng số các buổi học.
* Đối với bất kỳ sự gian lận nào trong quá trình làm bài tập hay bài thi, sinh viên phải chịu mọi hình thức kỷ luật của Khoa/Trường và bị 0 điểm cho môn học này.