### 

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC

BAA00022 – GDTC 2

# THÔNG TIN CHUNG

|  |  |
| --- | --- |
| Tên môn học (tiếng Việt): | Giáo dục thể chất 2 (Cầu lông) |
| Tên môn học (tiếng Anh): | Physical education 2 (Badminton) |
| Mã môn học: | BAA00022 |
| 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 cung cấp cho sinh viên những kiến thức cơ bản về các nguyên tắc, phương pháp tập luyện thể dục thề thao (TDTT) hợp lý, cách phòng tránh chấn thương trong tâp luyện và thực hiện được các kỹ, chiến thuật cơ bản của môn cầu lông.

# 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 nguyên tắc và phương pháp tập luyện TDTT để nâng cao sức khỏe và phòng tránh chấn thương trong quá trình tập luyện | 211 |
| G2 | Thực hiện được các kỹ thuật cơ bản của môn Cầu lông | 222 |

# CHUẨN ĐẦU RA MÔN HỌC

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Chuẩn đầu ra** | **Mô tả (Mức chi tiết - hành động)** | **Mức độ (I/T/U)** |
| G1.1 | Vận dụng được các nguyên tắc, phương pháp tập luyện TDTT trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất | U |
| G1.2 | Biết cách phòng tránh chấn thương và sơ cứu ban đầu trong quá trình tập luyện TDTT. | I |
| G2.1 | Thực hiện được các kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông | T |
| G2.2 | Vận dụng được kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông 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 | - Sơ lược lịch sử phát triển và tác dụng của môn cầu lông.  - Cách cầm vợt  - Kỷ thuật di chuyển: đơn bước, đa bước | C.2.1 | Thuyết giảng  Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC |
| 2 | Lý thuyết:  - Các nguyên tắc và phương pháp tập luyện TDTT  - Những chấn thương thường gặp trong TDTT. Cách sơ cứu ban đầu và biện pháp phòng ngừa | G1.1  G1.2 | Thuyết giảng  Thảo luận nhóm | ĐGCC  TLCN |
| 3 | Kỹ thuật giao cầu thuận tay: thấp gần và cao sâu | G2.1  G2.2 | Thuyết giảng  Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC  THCK |
| 4 | Kỹ thuật giao cầu trái tay: thấp gần và cao sâu | G2.1 | Thuyết giảng  Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC  THCK |
| 5 | Kỹ thuật đỡ giao cầu | G2.2 | Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC  THCK |
| 6 | Kỹ thuật lốp cầu cao sâu | G2.2 | Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC  THCK |
| 7 | Giới thiệu kỹ thuật đập cầu, chém cầu | G2.1 | Thuyết giảng  Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC  THCK |
| 8 | Giới thiêu Luật Cầu lông và phương pháp trọng tài | G2.1 | Thuyết giảng  Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC |
| 9 | - Đấu tập | G2.1  G2.2 | Thuyết giảng  Demo  Trò chơi vận động  Thực hành | ĐGCC |
| 10 | Ôn tập các kỹ thuật cơ bản | 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):  - Trình bày hệ thống các Nguyên tắc và Phương pháp tập luyện Thể dục thể thao | G1.1 | 30% |
| **THCK** | **Thi thực hành cuối kỳ** | Thực hiện các kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông:  - Thực hiện kỹ thuật giao cầu thuận tay: 3 quả cao sâu và 2 quả thấp gần  - Thực hiện kỹ thuật giao cầu trái tay: 3 quả thấp gần và 2 quả cao sâu.  - Thực hiện kỹ thuật lốp cầu cao sâu (5 quả vào khu vực 2m cuối sân) | G2.1, G2.2 | 60% |

# TÀI NGUYÊN MÔN HỌC

## Giáo trình

[1] Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thuỷe, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học thể dục thể thao,* Nxb TDTT, 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] Bành Mỹ Lệ, Hậu Chí Khánh (1997), *Cầu Lông*, Nxb TDTT, Hà Nội

## Tài liệu tham khảo

[4] R.Hedeman (2000), *Sinh lý thể thao cho mọi người*, 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.