



ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC

BAA00022: GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2 (CẦU LÔNG)

1. THÔNG TIN CHUNG

Tên tiếng Anh: Physical education 2 (Badminton)

Tên tiếng Việt: Giáo dục thể chất 2 (Cầu lông)

Mã môn học: BAA00022

Thuộc khối kiến thức: Chung

Số tiết: 45 tiết

Môn học trước: Không

Môn học tiên quyết: Không

2. MÔ TẢ MÔN HỌC

Môn học này Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về các nguyên tắc, phương pháp tập luyện TDTT hợp lý, cách phòng tránh chấn thương trong tập luyện và thực hiện được các kỹ, chiến thuật cơ bản của môn cầu lông.

Nội dung cụ thể:

- 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
- . Sơ lược lịch sử phát triển và tác dụng của môn cầu lông.
- . Nguyên lý các kỹ thuật cầu lông.
- . Luật thi đấu cầu lông

- Thực hành:

- . Cách cầm vợt
- . Kỹ thuật bước di chuyển: phải, trái, trước, sau
- . Kỹ thuật phát cầu: thuận tay, trái tay
- . Kỹ thuật đỡ phát cầu

- . Kỹ thuật lớp cầu cao sâu
- . Giới thiệu kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay, kỹ thuật đánh cầu nghịch cao tay, kỹ thuật đập cầu, chém cầu
- . Các bài tập phát triển thể lực chung, chuyên môn

3. MỤC TIÊU MÔN HỌC

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

- Hiểu rõ các nguyên tắc, phương pháp tập luyện TDTT hợp lý, cách sơ cứu và phòng tránh chấn thương trong tập luyện.
- Hiểu và có thể thực hiện tốt các bước cơ bản của môn cầu lông, vận dụng tốt trong rèn luyện thân thể và thi đấu phong trào.

4. CHUẨN ĐẦU RA MÔN HỌC

- Hiểu và vận dụng được các nguyên tắc, phương pháp tập luyện TDTT vào việc rèn luyện thân thể, phát triển thể chất.
- Biết cách phòng tránh chấn thương và sơ cứu ban đầu trong quá trình tập luyện TDTT.
- Thực hiện đúng các kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông.
- Vận dụng kiến thức, kỹ năng môn cầu lông đã học để tự tập luyện nhằm tăng cường bảo vệ sức khỏe, phát triển tố chất thể lực.
- Hình thành thói quen vận động, tự giác, tích cực tập luyện thể dục thể thao, rèn luyện sức khỏe. Đồng thời, biết vận động người khác cùng tham gia vào phong trào thể dục thể thao của Nhà trường và địa phương.

5. CÁCH THỨC ĐÁNH GIÁ

Mô tả về cách đánh giá

Hình thức đánh giá thi kết thúc môn học gồm các nội dung:

- Bài viết thu hoạch (phần lý thuyết chung).
- Thực hành các kỹ thuật giao cầu thuận, trái tay và lớp cầu cao sâu
 - . Giao cầu thuận tay 5 quả vào ô (3 quả vào khu vực trên và 2 quả vào khu vực dưới của ô giao cầu)
 - . Giao cầu trái tay 5 quả vào ô (3 quả vào khu vực trên và 2 quả vào khu vực dưới của ô giao cầu)

. Lốp cầu cao sâu 5 quả vào khu vực 2m cuối sân.

Tỷ lệ điểm thành phần

Nội dung đánh giá	Tỷ lệ phần trăm
Bài viết thu hoạch	30%
Thực hành các kỹ thuật giao cầu thuận, trái tay và lốp cầu .	60%
Chuyên cần	10%

6. TÀI LIỆU MÔN HỌC

Tài liệu tham khảo

- Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê hữu Hưng (2000), *Y học Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Bành Mỹ Lệ, Hậu Chí Khánh (1997), *Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội
- Nguyễn Toán , Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Website tham khảo

<https://bwfbadminton.com/>

<http://www.caulongvietnam.vn/>

7. CÁC QUY ĐỊNH

- Sinh viên cần đảm bảo tính tự giác, 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.

KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY

Tuần	Thứ	Ngày	Nội dung	Bài đọc liên quan	Bài tập về nhà/Bài tập nhóm
1			<ul style="list-style-type: none"> - Nhận lớp, phổ biến nội dung, quy chế học tập - 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 	Tham khảo thêm tài liệu có liên quan	Bài thu hoạch
2			<ul style="list-style-type: none"> - Sơ lược lịch sử phát triển và tác dụng của môn cầu lông. - Cách cầm vợt - Kỹ thuật bước di chuyển: phải, trái, trước, sau 		
3			Kỹ thuật phát cầu thuận tay.		
4			Kỹ thuật phát cầu trái tay.		
5			Kỹ thuật đỡ phát cầu.		
6			Kỹ thuật lóp cầu cao sâu.		
7			Giới thiệu kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay, trái tay, kỹ thuật đánh cầu nghịch cao tay.		
8			Giới thiệu kỹ thuật đập cầu, chém cầu		

			Luật thi đấu cầu lông. . Đấu tập		
9			. Luật thi đấu cầu lông. . Đấu tập.		
10			Ôn tập các kỹ thuật giao cầu, lớp cầu cao sâu.		
11			Thi kết thúc môn học		