

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3 – QUẦN VỢT 1

A. THÔNG TIN CHUNG VỀ MÔN HỌC

1. Tên môn học (tiếng Việt) : Quần vợt
2. Tên môn học (tiếng Anh) : Tennis
3. Mã số môn học : GYM 303
4. Trình độ đào tạo : Đại học
5. Ngành đào tạo áp dụng : Tất cả các ngành đào tạo
6. Số tín chỉ : 1
 - Lý thuyết : 2,5
 - Thực hành : 27,5
 - Khác (ghi cụ thể) :
7. Phân bổ thời gian :
 - Tại giảng đường : 30
 - Tự học ở nhà : 0
 - Khác (ghi cụ thể) :
8. Khoa quản lý môn học : Bộ môn Giáo dục thể chất
9. Môn học trước :
10. Mô tả môn học

. - Đây là môn học thuộc khối kiến thức giáo dục đại cương.
- Môn học này được học nối tiếp trên cơ sở cung cấp những nội dung cơ bản của môn điền kinh. Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về môn Quần vợt. Lịch sử

phát triển, lý luận chung về đánh bóng. Luật thi đấu, phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài.

- Trang bị những kiến thức cơ bản về lĩnh vực vệ sinh, y học thể dục thể thao, cách phòng chống và khắc phục chấn thương trong tập luyện, thi đấu thể thao.
- Phát triển tố chất thể lực cơ bản phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, giới tính, tình trạng sức khỏe.
- Giáo dục đạo đức, các phẩm chất tâm lý cá nhân tốt, phẩm chất ý chí, dũng cảm, nỗ lực, biết cách vượt qua những khó khăn
- Rèn luyện cho sinh viên ý thức, thái độ học tập đúng đắn, đảm bảo tính kỷ luật trong học tập và cuộc sống.

11. Yêu cầu môn học

- Hoàn thành tất cả các nội dung tập luyện cá nhân và nhóm tập.
- Đọc và nghiên cứu tài liệu môn học theo yêu cầu của giảng viên.
- Kiểm tra giữa kỳ và cuối kỳ. Sinh viên vắng thi sẽ bị điểm 0 ngoại trừ trường hợp vắng thi theo quy chế đào tạo của Nhà trường.
- Thực hiện các hoạt động khác theo yêu cầu của giảng viên.

12. Học liệu của môn học

14.1. Giáo trình

[1], Giáo trình quần vợt, (2002), Trường Đại học Thể dục Thể thao I, Nxb TDTT, Hà nội

14.2. Tài liệu tham khảo

[2] Lâm Việt Anh, (2007), Quần vợt căn bản & nâng cao, Nxb TDTT, Hà nội.

[3] Tổng cục TDTT, Luật Quần vợt, (2000), Nxb TDTT, Hà nội.

B. PHƯƠNG THỨC ĐÁNH GIÁ MÔN HỌC

Các thành phần đánh giá môn học

Thành phần đánh giá	Phương thức đánh giá	Chuẩn đầu ra của môn học	Trọng số
A1. Đánh	A1.1. Điểm danh, đánh giá tính tích cực, và sự nghiêm túc tập luyện trong	CL01	10%

giá quá trình	các buổi học.		
	A1.2. Kiểm tra thực hành theo nhóm	CL02	20%
	A1.3. Kiểm tra thực hành cá nhân giữa kỳ.	CL02,	20%
A2. Đánh giá cuối kỳ	Thi kết thúc học phần (thực hành kỹ thuật của từng cá nhân)	CL02	50%

C. NỘI DUNG CHI TIẾT GIẢNG DẠY

BÀI TẬP VỀ NHÀ

Tuần	Buổi	NỘI DUNG	LVĐ			PHƯƠNG PHÁP
			TG	SL	QN	
1	1	Kỹ thuật cầm vợt, tăng bóng	60 phút	20 lần/ 10 tổ	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác.
	2	Kỹ thuật dẫn bóng	60 phút	20 lần/ 10 tổ	3-5 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	3	Nhảy dây.	40 phút	15 lần, 40 cái/ lần	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
2	1	Kỹ thuật cầm vợt, dẫn bóng, tăng bóng	60 phút	20 lần/ 10 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật dẫn bóng, tăng bóng
	2	Tư thế chuẩn bị, kỹ thuật múa vợt thuận tay	80 phút	20 lần/ 10 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật múa vợt
	3	Di chuyển ngang	80 phút	15 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp trò chơi và thi đấu
3	1	Kỹ thuật đánh bóng thuận tay (forehand)	60 phút	20 lần/ 5 tổ	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng thuận tay
	2	Kỹ thuật di chuyển đánh bóng	45 phút	20 lần/ 5 tổ	7-9 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	3	Kỹ thuật dẫn bóng, tăng bóng	60 phút	30 lần/ 5 tổ	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật dẫn bóng, tăng bóng
4	1	Chạy cự ly 30m	50 phút	5 lần	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	2	Kỹ thuật dẫn bóng, tăng bóng	60 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật dẫn bóng, tăng bóng
	3	Kỹ thuật đánh bóng chéo sân	80 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng chéo sân
5	1	Bài tập phản xạ.	50 phút	5 lần	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác.
	2	Kỹ thuật dẫn bóng, tăng bóng	60 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật dẫn bóng, tăng bóng
	3	Kỹ thuật đánh bóng chéo sân	80 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng chéo sân
6	1	Kỹ thuật đánh bóng thẳng sân	60 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển đánh bóng
	2	Chạy cự ly 100m	45 phút	3 lần	7-9 phút	Phương pháp tự giác tích cực.

	3	Nhảy dây.	80 phút	10 lần, 50 cái/ lần	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
7	1	Kỹ thuật di chuyển đa bước đánh thuận tay	60 phút	30 lần/ 5 tổ	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển đánh bóng
	2	Kỹ thuật dẫn bóng, tăng bóng	60 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật dẫn bóng
	3	Kỹ thuật di chuyển tiến, lùi	80 phút	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
8	1	Chạy cự ly 1500m	60 phút	3 lần	8-10 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	2	Kỹ thuật di chuyển đánh chéo sân	80 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh chéo sân
	3	Kỹ thuật di chuyển đánh thẳng sân	80 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng
9	1	Kỹ thuật đánh bóng chéo sân vào ô phát bóng	60 phút	30 lần/ 5 tổ	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng
	2	Các bài tập ép dẻo.	40 phút	5 lần		Phương pháp thi phạm động tác
	3	Kỹ thuật đánh bóng dài cuối sân	45 phút	30 lần/ 5 tổ	7-9 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng
10	1	Kỹ thuật tăng bóng, dẫn bóng, di chuyển	60 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật
	2	Kỹ thuật di chuyển đánh bóng	80 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng
	3	Kỹ thuật đánh bóng chéo sân cuối sân	80 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng
11	1	Kỹ thuật đánh bóng cao tay	80 phút	30 lần/ 5 tổ	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng cao tay
	2	Chạy cự ly 3000m	60 phút	1 lần	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	3	Đạp sau 60m	50 phút	4 lần	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác
12	1	Kỹ thuật đánh bóng nửa nảy	60 phút	30 lần/ 5 tổ	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng nửa nảy
	2	Kỹ thuật đánh bóng trung bình	80 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng
	3	Kỹ thuật đánh bóng vô lê thuận tay	80 phút	30 lần/ 5 tổ	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng
13	1	Chạy cự ly 30m	50	4 lần	5-7	Phương pháp tự giác tích

			phút		phút	cực.
	2	Kỹ thuật đánh bóng trung bình	80 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng
	3	Kỹ thuật đánh bóng nửa nẩy	60 phút	30 lần/ 5 tổ	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng nửa nẩy
14	1	Kỹ thuật đánh bóng vô lê thuận tay	80 phút	30 lần/ 5 tổ	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng
	2	Kỹ thuật đánh bóng nửa nẩy	60 phút	30 lần/ 5 tổ	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng nửa nẩy
	3	Kỹ thuật đánh bóng trung bình	80 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng
15	1	Kỹ thuật đánh bóng nửa nẩy	60 phút	30 lần/ 5 tổ	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng nửa nẩy
	2	Kỹ thuật đánh bóng trung bình	80 phút	30 lần/ 5 tổ	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng
	3	Kỹ thuật đánh bóng vô lê thuận tay	80 phút	30 lần/ 5 tổ	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh bóng

