

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4 – CẦU LÔNG 2

A. THÔNG TIN CHUNG VỀ MÔN HỌC

- 1. Tên môn học (tiếng Việt): Cầu lông 2**
- 2. Tên môn học (tiếng Anh): Badminton 2**
- 3. Mã số môn học : GYM 304**
- 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 tiết
 - Tự học ở nhà : 90 tiết
 - 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.
 - Cầu lông là môn thể thao có vị trí quan trọng như các môn thể thao khác.

- Ngay từ khi ra đời, cầu lông xuất hiện như một trò chơi dân gian giúp cho nhu cầu giải trí của con người. Trải qua một quá trình hình thành và phát triển của xã hội loài người, cầu lông cũng dần được phát triển.

- Cho đến nay, cầu lông phát triển mạnh trên thế giới, Châu Á và đặc biệt là khu vực Đông Nam Á. Cầu lông trở thành môn thi đấu chính thức của thể vận hội Olympic.

- Cầu lông là một trong những môn thể thao có vị trí quan trọng trong hệ thống giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao ở nước ta. Đồng thời là môn học chính thức đối với sinh viên các trường đại học, cao đẳng thể dục thể thao.

- Cầu lông đem lại cho mọi người niềm vui và sức khỏe.

- Đó là một môn chơi của “sự sắc bén, khôn ngoan và khả năng nhìn nhận”. Một người mới bắt đầu học chơi cầu lông đã có thể tức khắc nhận thấy vui thú và luyện tập được.

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

12.1. Giáo trình

[1] Giáo trình cầu lông: Bộ GD&ĐT - Dự án đào tạo GVTHCS 2003.

12.2. Tài liệu tham khảo

[2] Tập đánh Cầu lông: NXB TDTT. 1992. Hà Nội.

[3] Huấn luyện Cầu lông hiện đại: Lê Thanh Sang – 1995.

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 giá quá trình	A1.1. Điểm danh, đánh giá tính tích cực, trọng tập luyện và thực hiện kỹ thuật động tác trong từng buổi học.	CL01	10%
	A1.2. Kiểm tra thực hành theo cá nhân.	CL02	20%
	A1.3. Kiểm tra thực hành theo cá nhân.	CL02	20%
A2. Đánh giá cuối kỳ	A2.1. Thi kết thúc học phần.	CL03 CL04	50%

C. NỘI DUNG CHI TIẾT GIẢNG DẠY.

BÀI TẬP VỀ NHÀ.

Tuần	Buổi	NỘI DUNG	LVĐ			PHƯƠNG PHÁP
			TG	SL	QN	
1	1	Cách cầm vợt thuận tay - Tăng cầu (tại chỗ và di chuyển).	60 phút	9 lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác.
	2	Đánh cầu qua lưới.	60 phút	3 lần	3-5 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	3	Nhảy dây.	40 phút	15 lần, 40	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.

				cái/lần		
2	1	Kỹ thuật phát cầu thuận tay.	60 phút	10 lần, 10 quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật phát cầu.
	2	Kỹ thuật bả nhỏ (về cầu) thuận tay.	80 phút	15 lần, 10 quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.
	3	Kỹ thuật bả nhỏ (về cầu) trái tay.	80 phút	15 lần, 10 quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.
3	1	Kỹ thuật di chuyển đơn bước.	60 phút	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	2	Kỹ thuật di chuyển đa bước.	45 phút	10 lần	7-9 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	3	Kỹ thuật di chuyển đơn bước trái-phải	60 phút	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
4	1	Chạy cự ly 30m	50 phút	5 lần	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	2	Kỹ thuật phát cầu thuận tay.	60 phút	10 lần, 10 quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật phát cầu.
	3	Kỹ thuật bả nhỏ (về cầu) thuận tay.	80 phút	15 lần, 10 quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.
5	1	Kỹ thuật bả nhỏ (về cầu) trái tay.	80 phút	15 lần, 11 quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.
	2	Bài tập phản xạ.	50 phút	5 lần	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác.
	3	Kỹ thuật di chuyển đa bước.	60 phút	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển

6	1	Kỹ thuật di chuyển chéo trái-phải	60 phút	7 lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	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 đđ bước trái-phải	60 phút	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	2	Kỹ thuật phát cầu thuận tay.	60 phút	10 lần, 10 quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật phát cầu.
	3	Kỹ thuật di chuyển trên - dưới.	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 bỏ nhỏ (về cầu) thuận tay.	80 phút	15 lần, 10 quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.
	3	Kỹ thuật bỏ nhỏ (về cầu) trái tay.	80 phút	15 lần, 11 quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.
9	1	Kỹ thuật di chuyển đa bước.	60 phút	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	2	Các bài tập ép dẻo.	40 phút	1 lần		Phương pháp thi phạm động tác
	3	Kỹ thuật di chuyển đa bước trái - phải.	45 phút	10 lần	7-9 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
10	1	Kỹ thuật phát cầu thuận tay.	60 phút	10 lần, 10 quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật phát cầu.
	2	Kỹ thuật bỏ nhỏ (về cầu) thuận tay.	80 phút	15 lần,	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.

				10quả /lần		
	3	Kỹ thuật bỏ nhỏ (về cầu) trái tay.	80 phút	15 lần, 11quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.
11	1	Kỹ thuật di chuyển đa bước trên - dưới.	80 phút	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	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 di chuyển đơn bước trái-phải	60 phút	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	2	Kỹ thuật phát cầu thuận tay.	80 phút	15 lần, 10quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật phát cầu.
	3	Kỹ thuật bỏ nhỏ (về cầu) thuận tay.	80 phút	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.
13	1	Chạy cự ly 30m	50 phút	4 lần	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	2	Kỹ thuật bỏ nhỏ (về cầu) trái tay.	80 phút	15 lần, 11quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.
	3	Kỹ thuật di chuyển chéo trái-phải	60 phút	7 lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
14	1	Kỹ thuật di chuyển đa bước trái - phải.	45 phút	10 lần	7-9 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	2	Kỹ thuật bỏ nhỏ (về cầu) thuận tay.	80 phút	15 lần, 10quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.
	3	Lò cò 60m (30m/chân).	50 phút	4 lần	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác
15	1	Kỹ thuật di chuyển đa bước.	60 phút	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển

	2	Kỹ thuật phát cầu thuận tay.	60 phút	10 lần, 10 quả /lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật phát cầu.
	3	Kỹ thuật di chuyển đa bước trên - dưới.	80 phút	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển