

TP. Hồ Chí Minh, ngày tháng năm 2021

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 5 – CẦU LÔNG 3

A. THÔNG TIN CHUNG VỀ MÔN HỌC

- 1. Tên môn học (tiếng Việt): Cầu lông 3**
- 2. Tên môn học (tiếng Anh): Badminton 3**
- 3. Mã số môn học : GYM 305**
- 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.

- Sau sự kiện trên ở vùng Badminton môn Cầu lông được truyền bá nhanh chóng tại vương quốc Anh.

- Đứng trước đòi hỏi của sự phát triển môn thể thao này, năm 1877 cuốn luật thi đấu Cầu lông đầu tiên trên thế giới đã được ra mắt tại Anh Quốc.

- Với sự ra đời của cuốn luật và sự phát triển mạnh mẽ của phong trào tập luyện Cầu lông , các dụng cụ, thiết bị tập luyện của môn Cầu lông cũng dần được thay đổi để ngày càng mang lại sự hấp dẫn cao của môn thể thao này.

- Năm 1893 Hội Cầu lông nước Anh được thành lập để tổ chức, quản lý và lãnh đạo phong trào, có thể nói đây là tiền nhân của Liên đoàn Cầu lông đầu tiên trên Thế giới. Năm 1899 giải vô địch Cầu lông toàn Anh được tổ chức lần thứ nhất và kể từ đó tới nay đây là giải truyền thống lâu đời nhất trên

- Thế giới được duy trì tổ chức theo chu kỳ mỗi năm một lần.

- . Đứng trước sự phát triển rộng rãi của môn thể thao này, ngày 5/7/1934 Liên đoàn Cầu lông

- Thế giới được thành lập với tên viết tắt là IBF (International Badminton Federation). Trụ sở đầu tiên của IBF được đặt tại London với các thành viên đầu tiên bao gồm 54 quốc gia trên Thế giới. năm 1939 IBF đã thông qua luật thi đấu Cầu lông dựa trên cơ bản luật mà người Anh đã soạn thảo để ban hành cho các nước thành viên phải tuân theo.

- Đến những năm cuối của thế kỷ 20 BWF đã có 120 thành viên tham gia và con số đó đến nay là 159. Để đáp ứng được sự phát triển mạnh mẽ này, năm 2006 Liên đoàn Cầu lông Thế giới đã có sự thay đổi mạnh mẽ về luật thi đấu bậc biệt là cách tính điểm nhằm đưa các trận đấu Cầu lông lên một đỉnh cao mới, đồng thời Liên đoàn cũng đổi tên thành Badminton World Federation (viết tắt là BWF).

- Hiện nay môn Cầu lông đã được phát triển ở cả 5 châu lục, song thực sử để đạt đến đỉnh cao ở môn thể thao này vẫn chủ yếu tập trung ở các nước thuộc

Châu Á, Châu Âu và Châu Mỹ như: Anh Quốc, Đan Mạch, Trung Quốc, Indonesia, Malaysia, Nhật Bản, Hàn Quốc, Mỹ, Canada... điều này đặt ra rất nhiều thách thức cho sự phát triển của Cầu lông Việt Nam.

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] Trường Đại học TDTT (1998) Cầu lông - NXB TDTT Hà Nội .

14.2. Tài liệu tham khảo

[2] Đ. Rubakop - M. Istielman (1978) Giảng dạy kỹ chiến thuật Cầu lông - NXB TDTT Matxcova.

[3] Ủy ban TDTT (1994) Luật Cầu lông - NXB TDTT.

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 (kỹ thuật đập cầu chính diện).	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 phong cầu cao sâu.	60 phút	10 lần, 10 quả/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 cái/lần	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
2	1	Kỹ thuật đập cầu chính diện.	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, 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, 10 quả/lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.

3	1	Kỹ thuật phong cầu cao sâu.	60 phút	15 lần, 10quả/lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	2	Kỹ thuật di chuyển đa bước trên - dưới.	45 phút	10 lần	7-9 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	3	Kỹ thuật di chuyển đa 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 phong cầu cao sâu.	60 phút	10 lần, 10quả/lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật phát cầu.
	3	Kỹ thuật đập cầu chính diện.	80 phút	15 lần, 10quả/lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.
5	1	Kỹ thuật bỏ nhỏ (vê cầu) trái tay.	80 phút	15 lần, 11quả/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 đa bước trái-phải	60 phút	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	2	Kỹ thuật đập cầu chính diện.	60 phút	10 lần, 10quả/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, 10quả/lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.
	3	Kỹ thuật đập cầu chính diện.	80 phút	15 lần, 11quả/lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật đánh cầu.
9	1	Kỹ thuật phong cầu cao sâu.	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 đập cầu chính diện.	60 phút	10 lần, 10quả/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, 10quả/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, 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	Đập 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 đập cầu chính diện.	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 đập cầu chính diện.	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 phong cầu cao sâu.	60 phút	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	2	Kỹ thuật đập cầu chính diện.	60 phút	10 lần, 10quả/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