

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần : Phổ tu cầu lông Badminton

- Mã số học phần : TC 204

- Số tín chỉ học phần : 3 tín chỉ

- Số tiết học phần : 15 tiết lý thuyết, 60 tiết thực hành

2. Đơn vị phụ trách học phần: Bộ môn Giáo dục Thể chất

3. Điều kiện tiên quyết

4. Mục tiêu của học phần:

Người học thực hiện được các kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bên trái, đập cầu, đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái, kỹ thuật giao cầu thuận tay, trái tay, kỹ thuật bỏ nhỏ, chiến thuật đánh cầu trong đánh đơn, trong đánh đôi, nắm chắc một số điều luật cơ bản trong thi đấu môn cầu lông.

4.1. Kiến thức:

4.1.1. Lịch sử phát triển môn cầu lông.

4.1.2. Nguyên lý di chuyển cơ bản của môn cầu lông.

4.1.3. Nguyên lý kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông.

4.1.4. Chiến thuật thi đấu cầu lông.

4.1.5. Phương pháp giảng dạy cầu lông.

4.1.6. Luật thi đấu môn cầu lông.

4.2. Kỹ năng:

4.2.1. Kỹ năng cứng: thực hiện thành thạo các kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, đánh cầu cao tay bên trái, kỹ thuật đập cầu, kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái, kỹ thuật bỏ nhỏ, kỹ thuật phát cầu cao sâu, phát cầu ngắn, chiến thuật đánh cầu trong đánh đơn, đánh cầu trong đánh đôi, vận dụng các kỹ thuật đã học để giảng dạy, huấn luyện môn cầu lông

4.2.2. Kỹ năng mềm: Sinh viên vận dụng kiến thức đã học để tổ chức thi đấu và làm trọng tài môn cầu lông.

4.3. Thái độ:

Thái độ học tập nghiêm túc, cần cù, siêng năng luyện tập để hình thành được các kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, đánh cầu cao tay bên trái, kỹ thuật đập cầu, kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, bên trái, kỹ thuật bỏ nhỏ, kỹ thuật phát cầu cao sâu, phát cầu ngắn, chiến thuật đánh cầu trong đánh đơn, đánh cầu trong đánh đôi, không ngừng nâng cao năng lực chuyên môn; ý thức được trách nhiệm học tập sau này để phục vụ, đạo đức trong sáng, tác phong nghề nghiệp chuẩn mực; thể hiện tốt tinh thần trách nhiệm công dân.

5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Cấu trúc học phần môn cầu lông gồm các nội dung: các nguyên lý cơ bản của kỹ thuật cầu lông, cách cầm vợt, cầm cầu. Các tư thế chuẩn bị cơ bản. Kỹ thuật di chuyển đơn bước với các bài tập tiến, lùi, phải, trái, phối hợp. Kỹ thuật phát cầu thuận tay. Kỹ thuật phát cầu trái tay. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái. Kỹ thuật đánh cầu trên đầu (cao sâu). Kỹ thuật đập cầu. Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải. Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái. Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu bên phải và bên trái. Thể lực chung.

6. Cấu trúc nội dung học phần:

6.1. Lý thuyết

Nội dung	Số tiết (15t)	Mục tiêu
Chương 1. Lịch sử phát triển môn cầu lông		
1.1. Vị trí, tác dụng, lịch sử phát triển môn cầu lông.		1.1.
Chương 2 Nguyên lý di chuyển cơ bản của môn cầu lông		
2.1 Nguyên lý di chuyển đơn bước		2.1
2.2 Nguyên lý di chuyển đa bước		2.2
2.3 Nguyên lý di chuyển bước nhảy		2.3
Chương 3. Nguyên lý kỹ thuật cơ bản môn cầu lông		
3.1 Nguyên lý thuật đánh cầu cao tay bên phải		3.1
3.2 Nguyên lý thuật đánh cầu cao tay bên trái		3.2
3.3 Nguyên lý thuật đánh cầu thấp tay bên phải		3.3
3.4 Nguyên lý thuật đánh cầu thấp tay bên trái		3.4
Chương 4. Chiến thuật thi đấu cầu lông		
4.1. Chiến thuật đánh cầu trong đánh đơn		4.1.
4.2. Chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi đôi		4.2.
Chương 5. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật cầu lông.		
5.1. Các phương pháp giảng dạy cầu lông		5.1.
5.2. Các phương pháp giảng dạy kỹ thuật cầu lông		5.2.
Chương 6. Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài		
6.1. Phương pháp tổ chức thi đấu môn cầu lông		6.1.
6.2. Phương pháp trọng tài môn cầu lông		6.2.

6.2. Thực hành

Nội dung	Số tiết (60t)	Mục tiêu
Bài 1. Hướng dẫn làm quen cầu với vợt, cách di chuyển		
1.1. Cách cầm vợt, cầm cầu.	1	1.1.
1.2. Các tư thế chuẩn bị cơ bản.	1	1.2.
1.3. Kỹ thuật di chuyển đơn bước	1	1.3.
Bài 2. Kỹ thuật phát cầu		
2.1. Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao sâu.	2	2.1.
2.2. Kỹ thuật phát cầu trái tay thấp gần.	1	2.2.
Bài 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay		
3.1. Đánh cầu thấp tay bên phải.	1	3.1.
3.2. Đánh cầu thấp tay bên trái.	2	3.2.
Bài 4. Kỹ thuật đánh cầu trên đỉnh đầu		
4.1. Đứng tại chỗ đánh cầu trên đỉnh đầu.	1	4.1.
4.2. Di chuyển đơn bước đánh cầu trên đỉnh đầu.	2	4.2.
Bài 5. Kỹ thuật đánh cầu cao tay		
5.1. Đánh cầu cao tay bên phải.	1	5.1.
5.2. Đánh cầu cao tay bên trái.	2	5.2.
Bài 6. Kỹ thuật đập cầu		
6.1. Đập cầu tại chỗ bên phải, bên trái.	1	6.1.
6.2. Di chuyển tiến lên trước, lùi về sau đập cầu.	1	6.2.
6.3. Bật lên cao đập cầu.	1	6.3.
Bài 7. Kỹ thuật đánh cầu theo 2 đường chéo		
7.1. Đánh cầu theo 1 đường chéo bên phải, thuận tay.	1	7.1.

7.2.	Đánh cầu theo 1 đường chéo bên trái, trái tay.	2	7.2.
Bài 8.	Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu		
8.1.	Bỏ nhỏ cầu bên phải.	2	8.1.
8.2.	Bỏ nhỏ cầu bên trái.	1	8.2.
Bài 9.	Thể lực chung		
9.1.	Di chuyển các hướng trên sân không cầu.	1	9.1.
9.2.	Quay dây.	2	9.2.
Bài 10	Ôn tập các nội dung thi		
10.1.	Phát cầu trái tay, thuận tay vào ô theo qui định.	1	10.1.
10.2.	Đánh cầu thuận tay cao sâu vào ô cuối sân.	1	10.2.
10.3.	Đập cầu dọc biên	1	10.3.

7. Phương pháp giảng dạy: được sử dụng trong học phần cầu lông.

- Phương pháp sử dụng lời nói.
- Phương pháp trực quan.
- Phương pháp bài tập.
- Phương pháp trò chơi và thi đấu.

8. Nhiệm vụ của sinh viên:

Sinh viên phải thực hiện các nhiệm vụ như sau:

- Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành trên lớp.
- Tham dự kiểm tra giữa học kỳ.
- Tham dự thi kết thúc học phần.
- Chủ động tổ chức thực hiện giờ tự học.

9. Đánh giá kết quả học tập của sinh viên:

9.1. Cách đánh giá

Sinh viên được đánh giá tích lũy học phần như sau:

TT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Mục tiêu
1	Điểm chuyên cần	Số tiết tham dự học 100%	10%	
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	Thi trắc nghiệm.	30%	
3	Điểm thi kết thúc học phần	Thi thực hành bắt buộc.	60%	

9.2. Cách tính điểm

Điểm đánh giá thành phần và điểm thi kết thúc học phần được chấm theo thang điểm 10 (từ 0 đến 10), làm tròn đến một chữ số thập phân.

Điểm học phần là tổng điểm của tất cả các điểm đánh giá thành phần của học phần nhân với trọng số tương ứng. Điểm học phần theo thang điểm 10 làm tròn đến một chữ số thập phân, sau đó được quy đổi sang điểm chữ và điểm số theo thang điểm 4 theo quy định về công tác học vụ của Trường.

10. Tài liệu học tập:

	Thông tin về tài liệu	Số đăng ký cá biệt
[1]	Huấn luyện kỹ - chiến thuật cầu lông hiện đại / Nguyễn Hạc Thúy. - Hà Nội : Thể dục thể thao, 2001, 796.345/ Th523	MOL.022659
[2]	Giáo trình cầu lông : Dùng cho sinh viên chuyên ngành cầu lông SP. TDTT ĐHTC / Châu Hoàng Cầu. - Cần Thơ : Trường Đại học Cần Thơ, 2010, 796.345/ C125	MOL.060535 MON.040397
[3]	Luật cầu lông / ủy ban Thể dục thể thao. - Hà Nội : Thể dục thể thao, 2001, 796.345/ L504	MOL.022661

11. Hướng dẫn sinh viên tự học:

Tuần	Nội dung	Lý thuyết (15t)	Thực hành (60t)	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Chương 1: Vị trí, tác dụng và lịch sử phát triển môn cầu lông 1.1. Vị trí, tác dụng và lịch sử phát triển môn cầu lông.	2		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu: Chương 1 [1].
2	Chương 2: Nguyên lý di chuyển cơ bản trong môn cầu lông 2.1. Nguyên lý di chuyển đơn bước 2.2. Nguyên lý di chuyển đa bước 2.3. Nguyên lý di chuyển bước nhảy	3		Nghiên cứu trước: Tài liệu Chương 2 [1]; Phần III. [2]; Chương II [4].
3	Chương 3: Nguyên lý kỹ thuật cơ môn cầu lông 3.1. Nguyên lý thuật đánh cầu cao tay bên phải 3.2. Nguyên lý thuật đánh cầu cao tay bên trái 3.3. Nguyên lý thuật đánh cầu thấp tay bên phải 3.4. Nguyên lý thuật đánh cầu thấp tay bên trái	2		Nghiên cứu trước: Tài liệu Chương 3 [1]; Phần IV [2]; Chương 2, 3 [3].
4	Chương 4: Chiến thuật thi đấu cầu lông. 4.1. Chiến thuật đánh cầu trong đánh đơn 4.2. Chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi	3		Nghiên cứu trước: Tài liệu Chương 4 [1]
5	Chương 5: Phương pháp giảng dạy môn cầu lông. 5.1. Các phương pháp giảng dạy cầu lông 5.2. Các phương pháp giảng dạy kỹ thuật cầu lông	2		Nghiên cứu trước: Tài liệu Chương 5 [1]
6	Chương 6: Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài. 6.1. Phương pháp tổ chức thi đấu. 6.2. Phương pháp trọng tài cầu lông.	3		Nghiên cứu trước: Tài liệu Phần 3 Chương 7 [1].
7	Hướng dẫn làm quen cầu với vợt, cách di chuyển -Cách cầm vợt, cầm cầu. -Các tư thế chuẩn bị cơ bản. - Kỹ thuật di chuyển đơn bước với các bài tập tiến, lùi, phải, trái, phối hợp.		6	Nghiên cứu trước: Tài liệu Chương 2 [1]; Chương I, [4]. Tài liệu: Phần III [2]; Chương III [4].

8	Kỹ thuật phát cầu - Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao sâu. - Kỹ thuật phát cầu trái tay thấp gần.		6	Tài liệu: Chương II [1]; Chương II [4].
9	Kỹ thuật đánh cầu thấp tay - Đánh cầu thấp tay bên phải. - Đánh cầu thấp tay bên trái.		6	Tài liệu: Chương 2 [1]; Phần III. II [2]; Chương 2 [4].
10	Kỹ thuật đánh cầu trên đỉnh đầu - Đứng tại chỗ đánh cầu trên đỉnh đầu. - Di chuyển đơn bước đánh cầu trên đầu.		6	Tài liệu: Chương 2 [1]; Phần III. II
11	Kỹ thuật đánh cầu cao tay - Đánh cầu cao tay bên phải. - Đánh cầu cao tay bên trái.		6	Tài liệu: Chương 2 [1]; Phần III. II [2]; Chương 2 [4].
12	Kỹ thuật đập cầu - Đập cầu tại chỗ bên phải, bên trái. - Di chuyển tiến lên trước, lùi về sau đập cầu. - Bật lên cao đập cầu.		6	Tài liệu: Chương 2 [1]; Phần III. [2]; Chương 3 [4].
13	Kỹ thuật đánh cầu theo 2 đường chéo - Đánh cầu theo 1 đường chéo bên phải, thuận tay. - Đánh cầu theo 1 đường chéo bên trái, trái tay.		6	Tài liệu: Chương 2 [1]; Phần III. II [2]; Chương 2 [4].
14	Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu - Bỏ nhỏ cầu bên phải. - Bỏ nhỏ cầu bên trái.		6	Tài liệu: Chương 2 [1].
15	Thể lực chung và chuyên môn -Di chuyển các hướng trên sân không cầu. - Quay dây. - Phối hợp di chuyển với phòng thủ. - Phối hợp tấn công với phòng thủ.		6	Tài liệu: Phần V [2].

Cần Thơ, ngày tháng năm 2014
TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG BỘ MÔN