

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Tên học phần : Cầu lông nâng cao 1 (Badminton 1)

- Mã số học phần : TC 214

- 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:

- Khoa/Viện/Trung tâm/Bộ môn: Giáo dục Thể chất

3. Điều kiện tiên quyết: TC204

4. Mục tiêu của học phần:

Đào tạo các cán bộ, đội ngũ giáo viên thể thao có trình độ cử nhân khoa học giáo dục thể chất yêu nước, yêu tổ quốc, yêu ngành nghề. Có phẩm chất đạo đức cách mạng tốt. Nắm vững kiến thức và kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông, có năng lực sư phạm cần thiết để giảng dạy và tổ chức hướng dẫn hoạt động TDTT nói chung và cầu lông nói riêng trong các nhà trường phổ thông, ĐH và chuyên nghiệp. Có khả năng tự đào tạo nâng cao trình độ.

4.1. Kiến thức:

4.1.1. Vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn cầu lông.

4.1.2. Hệ thống các giải thi đấu cầu lông của.

4.1.3. Các nguyên lý cơ bản của kỹ thuật cầu lông

4.1.4. Các kỹ thuật cơ bản của cầu lông.

4.2. Kỹ năng:

4.2.1. Kỹ năng cứng: Phát cầu trái tay thấp gần. Đánh cầu thuận tay cao sâu theo 1 đường thẳng. Di chuyển ngang.

4.2.2. Kỹ năng mềm: Tự tổ chức tập luyện, tổ chức thi đấu và trọng tài cầu lông.

4.3. Thái độ:

4.3.1. Có ý thức tập luyện môn cầu lông.

4.3.2. Có nếp sống lành mạnh.

4.3.3. Có tinh thần đoàn kết, thái độ thân thiện giúp đỡ mọi người xung quanh.

5. Mô tả tóm tắt nội dung học phần:

Giới thiệu về môn cầu lông chiếm một vị trí quan trọng trong hoạt động văn hóa TDTT ở nước ta và tác dụng của tập luyện môn cầu lông đem lại sức khỏe cho mọi người. Giới thiệu nguồn gốc và sự phát triển môn cầu lông trên Thế giới và ở Việt Nam.

Giới thiệu hệ thống các giải thi đấu cầu lông của “IBF”: Giải “Cup Thomat”. Giải “Cup UBER”. Giải vô địch cầu lông thế giới. Thi đấu cầu lông xếp hạng giải thưởng lớn thế giới cúp mở rộng. Giải thi đấu cầu lông đối kháng Âu – Á.

Phân tích 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 đánh cầu chéo góc cao tay bên phải, 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. Vị trí, tác dụng và lịch sử phát triển môn cầu lông. Hệ thống các giải thi đấu cầu lông của “IBF”.		
1.1. Vị trí, tác dụng và lịch sử phát triển môn cầu lông.	4	4.1.1; 4.2.1; 4.3
1.1.1. Vị trí của môn cầu lông		
1.1.2. Tác dụng của tập luyện và thi đấu cầu lông		
1.1.3. Lịch sử phát triển môn cầu lông		
1.1.3.1. Lịch sử phát triển cầu lông Thế giới		
1.1.3.2. Lịch sử phát triển cầu lông Việt Nam		
1.2. Hệ thống các giải thi đấu cầu lông của “IBF”.	3	4.2.2; ...
1.2.1. Giải “Cup Thomat”		
1.2.2. Giải “Cup UBER”		
1.2.3. Giải vô địch cầu lông thế giới		
1.2.4. Thi đấu cầu lông xếp hạng giải thưởng lớn thế giới cúp mở rộng.		
1.2.5. Giải thi đấu cầu lông đối kháng Âu - Á		
Chương 2. Kỹ thuật cơ bản cầu lông		
2.1. Nguyên lý cơ bản của kỹ thuật cầu lông	4	
2.1.1. Quy luật bay của cầu trong không gian		
2.1.2. Các yếu tố đánh cầu		
2.1.3. Nguyên lý di chuyển		
2.2. Các kỹ thuật cơ bản của cầu lông	4	
2.2.1. Phân loại kỹ thuật cầu lông		
2.2.2.1. Phương pháp tay		
2.2.2.2. Phương pháp chân		
2.2.2. Kỹ thuật cơ bản		
2.2.2.1. Phương pháp tay		
2.2.2.2. Phương pháp chân		
Ôn tập Thi trắc nghiệm		

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	4.1.4
1.2. Các tư thế chuẩn bị cơ bản.	1	4.1.4
1.3. Kỹ thuật di chuyển đơn bước với các bài tập tiến, lùi, phải, trái, phối hợp.	4	4.1.4
Bài 2. Kỹ thuật phát cầu		
2.1. Kỹ thuật phát cầu thuận tay cao sâu.	3	4.1.4; 4.2.1
2.2. Kỹ thuật phát cầu trái tay thấp gần.	3	4.1.4; 4.2.1

Bài 3. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay		
3.1. Đánh cầu thấp tay bên phải.	3	4.1.4
3.2. Đánh cầu thấp tay bên trái.	3	4.1.4
Bài 4. Kỹ thuật đánh cầu trên đỉnh đầu		
4.1. Đứng tại chỗ đánh cầu trên đỉnh đầu.	3	4.1.4
4.2. Di chuyển đơn bước đánh cầu trên đỉnh đầu.	3	4.1.4
Bài 5. Kỹ thuật đánh cầu cao tay		
5.1. Đánh cầu cao tay bên phải.	3	4.1.4; 4.2.1
5.2. Đánh cầu cao tay bên trái.	3	4.1.4
Bài 6. Kỹ thuật đập cầu		
6.1. Đập cầu tại chỗ bên phải, bên trái.	2	4.1.4
6.2. Di chuyển tiến lên trước, lùi về sau đập cầu.	2	4.1.4; 4.2.1
6.3. Bật lên cao đập cầu.	2	4.1.4
Bài 7. Kỹ thuật đánh cầu theo 2 đường chéo		
7.1. Đánh cầu theo 1 đường chéo bên phải, thuận tay.	3	4.1.4
7.2. Đánh cầu theo 1 đường chéo bên trái, trái tay.	3	4.1.4
Bài 8. Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu		
8.1. Bỏ nhỏ cầu bên phải.	3	4.1.4
8.2. Bỏ nhỏ cầu bên trái.	3	4.1.4
Bài 9. Thể lực chung		
9.1. Di chuyển các hướng trên sân không cầu.	3	4.1.4
9.2. Quay dây.	3	4.1.4
Bài 10 Ôn tập các nội dung thi		
10.1. Phát cầu trái tay vào ô theo qui định.	2	4.1.4; 4.2.1
10.2. Đánh cầu thuận tay cao sâu vào ô cuối sân.	1	4.2.1; 4.2.1
10.3. Di chuyển ngang (nam 2 tổ x 12 lần, nữ 2 tổ x 10 lần, nghỉ giữa 3 phút).	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%/tổng số tiết	10%	4.3.1; 4.3.2; 4.3.3
2	Điểm kiểm tra giữa kỳ	- Thi trắc nghiệm.	30%	4.2.1
3	Điểm thi kết thúc học phần	- Thi thực hành bắt buộc.	60%	4.2.1

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 MOL.022659

Thúy. - Hà Nội : Thể dục thể thao, 2001, 796.345/ Th523

[2] Giáo trình cầu lông : Dùng cho sinh viên chuyên MOL.060535

ngành cầu lông SP. TDTT ĐHCT / Châu Hoàng Cầu. - Cần Thơ MON.040397

: Trường Đại học Cần Thơ, 2010, 796.345/ C125

[3] Luật cầu lông / ủy ban Thể dục thể thao. - Hà Nội : Thể dục MOL.022661

thể thao, 2001, 796.345/ L504

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 CL. Hệ thống các giải thi đấu CL của “IBF”. 1.1. Vị trí , tác dụng và lịch sử phát triển môn cầu lông.	3		-Nghiên cứu trước: +Tài liệu: Chương 1 [1].
2	Chương 1: Vị trí , tác dụng và lịch sử phát triển môn CL. Hệ thống các giải thi đấu CL của “IBF”. 1.2. Hệ thống các giải thi đấu cầu lông của “IBF”.	3		
3	Chương 2: Kỹ thuật cơ bản cầu lông 2.1. Các nguyên lý cơ bản của kỹ thuật cầu lông.	3		Nghiên cứu trước: Tài liệu Chương 2 [1]; Phần III. [2]; Chương II [4].
4	Chương 2: Kỹ thuật cơ bản cầu lông 2.2. Các kỹ thuật cơ bản cầu lông.	6		
5	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].
6	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].
7	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].
8	Kỹ thuật đánh cầu trên đỉnh đầu		6	Tài liệu: Chương 2 [1];

	<ul style="list-style-type: none"> - Đứng tại chỗ đánh cầu trên đỉnh đầu. - Di chuyển đơn bước đánh cầu trên đỉnh đầu. 			Phần III. II [2]; Chương 2 [4].
9	Kỹ thuật đánh cầu cao tay <ul style="list-style-type: none"> - 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].
10	Kỹ thuật đập cầu <ul style="list-style-type: none"> - 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].
11	Kỹ thuật đánh cầu theo 2 đường chéo <ul style="list-style-type: none"> - 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].
12	Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu <ul style="list-style-type: none"> - Bỏ nhỏ cầu bên phải. - Bỏ nhỏ cầu bên trái. 		6	Tài liệu: Chương 2 [1].
13	Thể lực chung <ul style="list-style-type: none"> - Di chuyển các hướng trên sân không cầu. - Quay dây. 		6	Tài liệu: Phần V [2].

Cần Thơ, ngày ... tháng ... năm 2014

TL. HIỆU TRƯỞNG
TRƯỞNG BỘ MÔN