



Học phần: **Phổ tu cầu lông 1**
Generalization of Badminton 1
- Mã số: **TC 374, Số Tin chỉ: 2**
Giờ lý thuyết + Giờ thực hành/bài tập: 60 tiết

1. Thông tin giảng viên

Tên giảng viên: Châu Hoàng Cầu Thạc sĩ. Giảng viên GDTC môn Cầu lông.

Điện thoại: 0918480325. E-mail: chcau@ctu.edu.vn

Tên người cùng tham gia giảng dạy: Nguyễn Văn Thái Thạc sĩ. Giảng viên GDTC

Đơn vị: Bộ môn GDTC Đại Học Cần Thơ.

2. Học phần tiên quyết:

3. Nội dung

3.1. Mục tiêu:

Bồi dưỡng cho sinh viên những phẩm chất ý chí đạo đức tốt. Trang bị những kiến thức cơ bản, quan trọng của môn học và năng lực hướng dẫn lại kỹ thuật của môn cầu lông cho các đối tượng học sinh khác cùng với khả năng tổ chức thi đấu và trọng tài cầu lông ở các cơ sở.

3.2. Phương pháp giảng dạy:

Sử dụng các phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ, các phương pháp trò chơi và thi đấu ...

3.3. Đánh giá môn học:

Đánh giá theo thang điểm 10 cho mỗi nội dung lấy trung bình cộng sau đó chuyển sang (A,B,B⁺,C,C⁺,D,F)

4. Đề cương chi tiết:

Nội dung	Tiết – buổi
THỰC HÀNH : - Cách cầm vợt, cầm cầu, xây dựng cảm giác với cầu (tâng cầu). - Các tư thế chuẩn bị cơ bản. - Kỹ thuật di chuyển đơn bước. - Kỹ thuật di chuyển đa bước với các bài tập di chuyển ngang, chéo, tiến lùi. - Kỹ thuật di chuyển bước bật. - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải. - Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái. - Kỹ thuật phát cầu thuận tay. - Kỹ thuật phát cầu trái tay. - 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. - Chiến thuật phát cầu - Chiến thuật đánh theo đường - Thi đấu đôi - Thi thực hành: + Di chuyển đánh cầu toàn sân. + Tại chỗ quay giây 1phút x 3lần .Tính số lần. + Chạy 30m xuất phát cao 5 lần đối với nam, 4 lần với nữ (tính s).	(60 giờ) 3 giờ 6 giờ

5. Tài liệu kham khảo.

- 1 . Nguyễn Toán + Phạm Danh Tôn - lý luận và phương pháp TĐTT NXB TĐTT – 1993.
- 2 . Tổ môn Cầu lông trường ĐH TĐTT I - chương trình giảng dạy Cầu lông NXB TĐTT – 1996.
- 3 . Tổ môn Cầu lông trường ĐH TĐTT I - Giáo trình giảng dạy Cầu lông, Tài liệu giảng dạy – 1998.
- 4 . Tổng cục TĐTT - Luật cầu lông - NXB TĐTT – 1994.

Ngày 11 tháng 01 năm 2011

Duyệt của đơn vị

Người biên soạn

Châu Hoàng Cầu