



Học phần: **Phổ tu cầu lông 2**
Generalization of Badminton 2

- Mã số: 378, Số Tín 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.
Đơn vị: Bộ môn GDTC Đại Học Cần Thơ. Điện thoại: 0918480325. E-mail: chcau@ctu.edu.vn
Tên người cùng tham gia giảng dạy: Nguyễn Văn Thái Thạc sĩ. Giảng viên GDTC

2. Học phần tiên quyết: **TC 374**

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 tập luyện có định mức chặt chẽ, các pp 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: - Nâng cao kỹ thuật di chuyển đơn bước, đa bước. - Nâng cao kỹ thuật di chuyển bước bật. - Nâng cao kỹ thuật đánh cầu thấp tay phải, trái. - Nâng cao kỹ thuật phát cầu. - Nâng cao kỹ thuật đánh cầu cao tay phải, trái. - Nhảy đánh cầu trên đầu (cao sâu). - Nhảy đập cầu. - Bỏ nhỏ cao tay và thấp tay. - Chiến thuật đánh theo đường. - Thi đấu đơn. - Thi đấu đôi. - Thể lực chuyên môn. Sử dụng các bài tập với dụng cụ (tạ tay, tạ gánh, vợt tennis, dây nhảy ...). Các bài tập bật nhảy một hoặc hai chân. Các bài tập tăng lực gập cổ chân. Các bài tập di chuyển chuyên môn. Các bài tập phản ứng với tín hiệu... để phát triển thể lực chuyên môn. - Thi học phần : + Phát cầu tự chọn ô 5 hoặc 7 và ô 8 hoặc 9. + Đánh cầu cao sâu vào ô 5, 1,8m x 0,76m cuối sân đơn . + Đập cầu vào ô dọc biên 1m x 6,70m. + Di chuyển ngang sân đón 2 tổ x 30 lần nghỉ giữa 3,5 phút.	(60 giờ) 3 giờ 3 giờ 3 giờ 3 giờ 6 giờ 6 giờ 3 giờ 3 giờ 6 giờ 6 giờ 6 giờ 6 giờ 6 giờ

5. Tài liệu tham 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

Duyệt của đơn vị

Ngày 11 tháng 01 năm 2011

Người biên soạn

Châu Hoàng Cầu