



TRƯỜNG ĐẠI HỌC NHA TRANG
Khoa/Viện: Giáo dục quốc phòng – An ninh
Bộ môn: Giáo dục thể chất

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN

*(Ban hành kèm theo Quyết định số...../QĐ-ĐHNT ngày Tháng..... năm 2021 của
Hiệu trưởng Trường Đại học Nha Trang)*

1. Thông tin về học phần:

Tên học phần:

- Tiếng Việt: **CẦU LÔNG VÀ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN**
- Tiếng Anh: **Badminton and Training methods**

Mã học phần: 85105

Số tín chỉ: 1 TC

Đào tạo trình độ: Đại học; Cao đẳng

Học phần tiên quyết: Không

2. Mô tả học phần:

Cầu lông là môn thể thao mang tính quần chúng rất cao. Khá nhiều người xem việc tập luyện môn cầu lông như bài tập thể dục. Tuy nhiên, để tập luyện môn cầu lông như môn thể thao thì cần phải được luyện tập kỹ càng từng bước với việc bắt đầu là học cách di chuyển, cách chọn điểm rơi của quả cầu và việc quan trọng nhất là việc thực hiện những kỹ thuật trong môn cầu lông sao cho hợp lý với từng bước di chuyển, từng tình huống cụ thể khi tham gia tập luyện cũng như trong thi đấu.

Khi tham gia học môn cầu lông việc truyền đạt từng động tác kỹ thuật thông qua những buổi lên lớp đến sinh viên, để sinh viên nắm bắt được kỹ thuật là điều mà giáo viên hướng dẫn mong muốn.

3. Mục tiêu:

- Nắm vững tri thức về ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn cầu lông trong việc rèn luyện thể chất.

- Nắm được kiến thức về nguyên lý, kỹ thuật cơ bản trong môn cầu lông và phương pháp tập luyện.

4. Chuẩn đầu ra (CLOs): Sau khi học xong học phần, người học có thể:

- a) Nắm vững tri thức về ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện môn cầu lông.
- b) Xác định điểm rơi và nắm bắt được kỹ thuật tiếp xúc cầu.
- c) Chọn cách di chuyển và thời gian đánh cầu hợp lý.

d) Xử lý, sơ cứu chấn thương đơn giản khi tham gia tập luyện thể thao.

e) Thực hiện được 5 chỉ tiêu phát triển thể lực chung: Nằm ngửa gập bụng, bật xa tại chỗ, chạy 30m XPC (xuất phát cao), chạy 4x10m, chạy tùy sức 5 phút.

5. Ma trận tương thích giữa Chuẩn đầu ra học phần với Chuẩn đầu ra CTĐT :

CĐR HP (CLOs)	CĐR CTĐT (PLOs)										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
a	M										
b	M										
c	M										
d	M										
e	M										

6. Nội dung:

TT.	Chủ đề	Nhằm đạt CLOs	Số tiết	
			LT	TH
1	NHẬP MÔN CẦU LÔNG 1.1. Khái quát chung về môn cầu lông. 1.2. Những kỹ thuật cơ bản trong môn cầu lông. 1.3. Chấn thương, phương pháp phòng ngừa chấn thương trong tập luyện môn cầu lông.	a, d	2	
2	- Hướng dẫn các bài tập khởi động chung và khởi động chuyên môn. Hướng dẫn cách cầm vợt, tiếp xúc cầu và cách di chuyển đơn bước trong môn cầu lông	b, c, d	2	
3	- Luyện tập kỹ thuật di chuyển đơn bước, giới thiệu kỹ thuật giao cầu thuận tay, kỹ thuật di chuyển đa bước trong môn cầu lông. Hoàn thiện kỹ thuật giao cầu thuận tay.	a, d	2	
4	- Áp dụng kỹ thuật di chuyển đa bước trong kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay và nghịch tay.	b, c, d		2
5	- Hướng dẫn kỹ thuật di chuyển đa bước về phía cuối sân thực hiện kỹ thuật nhận giao cầu. - Hoàn thiện kỹ thuật di chuyển nhận giao cầu.	b, c, d		2
6	- Giới thiệu kỹ thuật di chuyển ngang đơn bước đánh cầu thuận tay và nghịch tay.	b, c, d		2
7	- Hoàn thiện, áp dụng kỹ thuật di chuyển ngang đơn bước đánh cầu thuận và nghịch tay trong thi đấu đôi.	b, c, d		2
8	- Bài tập phối hợp kỹ thuật giao cầu + kỹ thuật nhận giao cầu trong nội dung đánh đơn.	b, c, d		2

9	- Bài tập kết hợp di chuyển đa bước + kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay, nghịch tay.	b, c, d		4
10	- Bài tập hỗn hợp giữa kỹ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu thuận tay, nghịch tay với kỹ thuật đánh cầu trên lưới thuận tay, nghịch tay.	b, c, d,		2
11	- Đánh giá, phân loại thể lực theo Quyết định của Bộ GD&ĐT: nằm ngửa gập bụng; bật xa tại chỗ; chạy 30m XPC; chạy con thoi 4 x 10m; chạy 5 phút tùy sức.	b, c, d, e		2
Tổng cộng:			6	18

7. Phương pháp dạy học:

TT.	Phương pháp dạy học	Áp dụng cho chủ đề	Nhằm đạt CLOs
1	- Phương pháp thuyết giảng; Sử dụng bài giảng điện tử, phương pháp trình chiếu, kết hợp bảng hình và video về kĩ thuật động tác	1, 2, 3	a, b, c, d
2	- Phương pháp thị phạm động tác, phương pháp phân tích kĩ thuật động tác, phương pháp phân nhóm. Phương pháp sử dụng trò chơi vận động nhằm tạo hứng thú, khắc phục nhàm chán trong giờ học.	3, 4, 5, 6, 7, 8	b, c, d, e,
3	Phương pháp trò chơi vận động, phương pháp thị phạm điển giải, phân tích, Phương pháp thi đấu, phương pháp phân nhóm. Phương pháp hoàn thiện kĩ thuật bơi.	9, 10, 11	b, c, d, e,

8. Đánh giá kết quả học tập:

STT	Hình thức đánh giá	Nhằm đạt KQHT	Trọng số (%)
1	Chuyên cần/thái độ	Đánh giá ý thức học tập	10
2	Kiểm tra giữa kỳ: - Tiếp xúc cầu (tâng cầu). - Giao cầu -Thực hiện 5 test tổ chất thể lực chung theo chương trình	- Xác định điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt. Là tiền đề để thực hiện những kỹ thuật nâng cao cho chương trình học tiếp theo. - Đánh giá được sự phát triển các tổ chất thể lực chung.	40
3	Thi kết thúc học phần - Kỹ thuật di chuyển nhận giao cầu. - Kỹ thuật di chuyển đánh cầu trên lưới thuận và nghịch (trái) tay:	Đánh giá tổng thể kiến thức được tiếp thu bởi người học.	50

Điểm học phần = Điểm chuyên cần + điểm kiểm tra giữa kỳ + điểm thi kết thúc (theo trọng số)

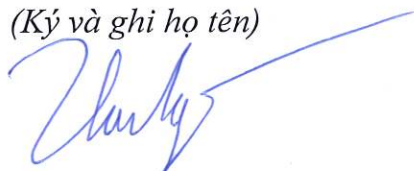
9. Tài liệu dạy học:

TT	Tên tác giả	Tên tài liệu	Năm xuất bản	Nhà xuất bản	Địa chỉ khai thác tài liệu	Mục đích sử dụng	
						Tài liệu chính	Tham khảo
1	Nguyễn Văn Trạch	Giáo trình giảng dạy Cầu lông	2012	Thẻ dực thể thao	Trường Đại học TDTT Bắc Ninh	x	
2	Nguyễn Văn Trạch	Cùng nhau chơi cầu lông	2010	Trẻ	sách		x
3		Luật Cầu lông	2015		Badmintonvn.com		x
4	Trương Hoài Trung	Bài giảng Cầu Lông			Thư viện	x	

Ngày cập nhật: ngày 20 tháng 12 năm 2021

CHỦ NHIỆM HỌC PHẦN

(Ký và ghi họ tên)



TS. Trương Hoài Trung

TRƯỞNG BỘ MÔN

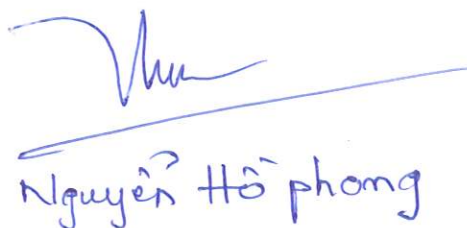
(Ký và ghi họ tên)



Ths. Nguyễn Hồ Phong

BAN CHỦ NHIỆM CTĐT

(Ký và ghi họ tên)



Nguyễn Hồ Phong