

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

### 1. Thông tin chung

<b>1.1. Tên học phần tiếng Việt:</b>	<b>GDTC 2 - Cầu lông</b>
<b>1.2. Tên học phần tiếng Anh:</b>	Physical Education 2 – Badminton
<b>1.3. Mã học phần:</b>	<b>PEDU0204</b>
<b>1.4. Khoa/Ban phụ trách:</b>	Ban Cơ bản
<b>1.5. Số tín chỉ:</b>	1,5
+ Số tiết lý thuyết:	0
+ Số tiết thực hành:	45

### 2. Mô tả

Học phần cung cấp những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn Cầu lông: lịch sử hình thành và phát triển, ý nghĩa tác dụng của việc tập luyện; kỹ chiến thuật; các bài tập phát triển thể lực, bài tập thi đấu cầu lông.

### 3. Mục tiêu

#### 3.1. Mục tiêu chung

- Sinh viên nắm vững ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện cầu lông; Luật và phương pháp tập luyện, kỹ chiến thuật.
- Có niềm đam mê, yêu thích các môn thể thao nói chung cũng như môn cầu lông nói riêng.
- Có một tinh thần minh mẫn, một cơ thể cường tráng để phục vụ cho học tập và làm việc.
- Ứng dụng được các kỹ thuật của cầu lông vào thi đấu thực tế.
- Phát triển được các tố chất thể lực và các kỹ năng vận động cho sinh viên.

#### 3.2. Mục tiêu cụ thể

##### 3.2.1. Kiến thức

- Nắm vững những kiến thức về nguồn gốc lịch sử, vai trò và tác dụng của môn Cầu lông;

– Hiểu biết được các nguyên lý kỹ thuật, chiến thuật cơ bản, phương pháp tập luyện và tổ chức thi đấu Cầu lông.

### 3.2.2. Kỹ năng

– Thực hiện thuần thục các kỹ thuật cầu lông cơ bản: tư thế chuẩn bị và di chuyển, cách cầm vợt và cầu, kỹ thuật phát cầu, đánh cầu bổng cao tay, kỹ thuật đập cầu, bỏ nhỏ.

– Rèn luyện nâng cao thể lực, đáp ứng yêu cầu chuyên môn.

– Phối hợp và chủ động trong tập luyện với nhóm và tự tập luyện.

### 3.2.3. Thái độ

– Xây dựng được ý thức tự tập luyện để hoàn thiện và nâng cao kỹ năng môn Cầu lông nhằm tăng cường thể lực và nâng cao sức khỏe, đáp ứng nhu cầu học tập và công tác.

– Thái độ nghiêm túc học tập, tích cực tham gia các hoạt động trong giờ học, năng động, sống hòa mình với tập thể.

## 4. Nội dung học phần

STT	Tên chương	Mục, tiểu mục	Số tiết				Tài liệu tự học
			TC	LT	BT	TH	
1.	Lý thuyết nhập môn	Xây dựng khái niệm và nhận thức về môn học, ý nghĩa, tác dụng, một số điểm cơ bản của luật Cầu lông.	2			2	Tài liệu học tập Cầu lông do bộ môn GDTC – Ban Cơ bản biên soạn.
2.	Kỹ thuật căn bản	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tư thế chuẩn bị và di chuyển.</li> <li>- Cách cầm vợt, cầm cầu và tư thế chuẩn bị cơ bản.</li> <li>- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay thuận và trái tay</li> <li>- Kỹ thuật phát cầu thuận và trái tay.</li> <li>- Kỹ thuật đánh cầu cao tay.</li> <li>- Kỹ thuật đập cầu và bỏ nhỏ.</li> </ul>	40			40	
3.	Thi	Thi kết thúc.	3			3	

STT	Tên chương	Mục, tiểu mục	Số tiết				Tài liệu tự học
			TC	LT	BT	TH	
<b>Tổng cộng</b>			<b>45</b>			<b>45</b>	

## 5. Tài liệu tham khảo

5.1. Tài liệu chính: Tài liệu học tập Cầu lông do bộ môn GDTC – Ban Cơ bản biên soạn – Lưu hành nội bộ

5.2. Tài liệu tham khảo: Tài liệu giảng dạy Giáo dục thể chất – Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh – năm 2010.

## 6. Phương pháp giảng dạy

- Phương pháp giảng giải động tác kỹ thuật.
- Phương pháp thị phạm động tác kỹ thuật.
- Phương pháp phân chia và hoàn thiện động tác kỹ thuật.
- Phương pháp tập lặp lại ổn định.
- Phương pháp tập biến đổi.
- Tổ chức các trò chơi và thi đấu.

## 7. Đánh giá kết quả học tập

– Điểm đánh giá chấm theo thang điểm 10, làm tròn đến 1 chữ số thập phân theo quy định của Trường.

- Điểm kết thúc **học phần** được tính theo cơ cấu:

Số TT	Nội dung	Tỷ trọng (%)	Ghi chú
<b>Điểm quá trình</b>		50%	
1.	Điểm chuyên cần	20	Đánh giá mức độ chuyên cần, thái độ học tập của sinh viên.
2.	Kiểm tra giữa kỳ	30	Kiểm tra thực hành
<b>Điểm cuối kỳ</b>		50%	
3.	Thi cuối kỳ	50	Bài thi thực hành
<b>Điểm toàn phần</b>		100%	

Sinh viên được đánh giá “đạt” môn học Giáo dục thể chất khi điểm **trung bình của môn học** đạt từ **2,00** trở lên.

### 7.1. Điểm chuyên cần

Điểm chuyên cần bao gồm đánh giá các yếu tố: đi học đầy đủ, đúng giờ và thái độ học tập.

- Vắng 1 buổi trừ 50% điểm;
- Vắng 2 buổi trừ 100% điểm;
- Nhắc nhở lần thứ 2 vì thái độ học tập trừ 50% điểm;
- Nhắc nhở lần thứ 3 vì thái độ học tập trừ 100% điểm;

### 7.2. Nội dung kiểm tra giữa kỳ

- Kiểm tra kỹ năng thực hiện kỹ thuật động tác.
- Hình thức kiểm tra : Thực hành.
- Giảng viên phụ trách học phần trực tiếp ra đề kiểm tra và cho điểm đánh giá.

### 7.3. Nội dung thi cuối kỳ

- Phát cầu thuận tay 5 quả vào 1/4 ô chéo cuối sân (phát cầu dài). Mỗi quả đúng kỹ thuật và vào ô qui định đạt 1 điểm, ra ngoài ô qui định 0 điểm.
- Phát cầu trái tay 5 quả vào 1/4 ô chéo gần lưới (phát cầu ngắn). Mỗi quả đúng kỹ thuật và vào ô qui định đạt 1 điểm, ra ngoài ô qui định 0 điểm.

## 8. Kế hoạch giảng dạy

STT	Buổi học	Nội dung	Ghi chú
1.	Buổi 1	Ý nghĩa tác dụng, lịch sử phát triển môn cầu lông, cách cầm vợt, cầm cầu, các tư thế chuẩn bị và di chuyển cơ bản.	
2.	Buổi 2	Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải	
3.	Buổi 3	Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái	
4.	Buổi 4	Kỹ thuật phát cầu	
5.	Buổi 5	Kỹ thuật đánh cầu bổng và bỏ nhỏ	
6.	Buổi 6	Kỹ thuật đập cầu	
7.	Buổi 7	Phối hợp các kỹ thuật đã học	
8.	Buổi 8	Ôn tập, hoàn thiện kỹ thuật	
9.	Buổi 9	Bài tập chiến thuật và làm quen thi đấu.	
10.	Buổi 10	Thi kết thúc	

## 9. Quy định của học phần

- Sinh viên phải đi học đúng giờ quy định;
- Tích cực tập luyện các nội dung môn học theo hướng dẫn của giảng viên;
- Sinh viên mặc đồng phục thể thao của trường và mang giày tập khi lên lớp.

#### **10. Thông tin giảng viên**

- Giảng viên 1: Trình Quốc Trung
- Email: [trung.tq@ou.edu.vn](mailto:trung.tq@ou.edu.vn)
- Giảng viên 2: Trịnh Trung Dũng
- Email: [dungtt@ou.edu.vn](mailto:dungtt@ou.edu.vn)

**BAN CƠ BẢN  
TRƯỞNG BAN**

**BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT  
TRƯỞNG BỘ MÔN**

**Trình Quốc Trung**