

**BỘ CÔNG THƯƠNG
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SAO ĐỎ

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2**

Số tín chỉ: 1

Trình độ đào tạo: Đại học

Ngành: Dùng chung cho các ngành

Năm 2016

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

Trình độ đào tạo: Đại học

Ngành đào tạo: dùng chung cho các ngành

- Tên học phần:** Giáo dục thể chất 2.
- Mã học phần:** GDTC 102.
- Số tín chỉ:** 01 (0,1).
- Trình độ cho sinh viên:** Năm thứ hai.
- Phân bổ thời gian:** 30 tiết thực hành.
- Điều kiện tiên quyết:** Không
- Giảng viên:**

STT	Học hàm, học vị, họ tên	Số điện thoại	Email
1.	Th.s Hà Đình Soát	0936678105	hdsoat@gmail.com
2.	C.n Phạm Anh Dũng	01695594865	phamanhdungsd@gmail.com
3.	Th.s Vũ Tiến Hiếu	01689259568	tienhieuhd86@gmail.com
4.	Th.s Nguyễn Đức Thuận	0989246030	thuansdhd@gmail.com
5.	Th.s Nguyễn Trọng Quý	0904159155	trongquyhd@gmail.com
6.	C.n Nguyễn Thanh Tuấn	0977366365	tuanpro@gmail.com
7.	C.n Vũ Văn Duân	01675574007	duanvuvan@gmail.com

8. Mô tả nội dung của học phần:

- Giáo dục thể chất 2 là một học phần thuộc nhóm các học phần đại cương.
- Nhiệm vụ của học phần nhằm trang bị những kỹ năng kỹ xảo vận động cơ bản, cần thiết trong cuộc sống và tri thức chuyên môn tương ứng. Đồng thời phát triển các tố chất vận động như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo cho người học.
- Trong học phần Giáo dục thể chất 2 sinh viên được lựa chọn và đăng ký học 1 trong các nội dung sau: bóng đá, bóng chuyền, bóng chuyền hơi, cầu lông, bóng rổ.

9. Mục tiêu và chuẩn đầu ra học phần:

9.1. Mục tiêu

Mục tiêu học phần thỏa mãn mục tiêu của chương trình đào tạo:

Mục tiêu	Mô tả	Mức độ theo thang đo Bloom	Phân bổ mục tiêu học phần trong CTĐT
MT1	Kiến thức		
MT1.1	Có kiến thức cơ bản về kỹ thuật môn thể thao đăng ký theo sở thích của sinh viên.	3	[1.2.1.1a]
MT1.2	Có kiến thức cơ bản về luật thi đấu môn thể thao đăng ký theo sở thích của sinh viên. Biết tổ chức tập luyện, thi đấu,	3	[1.2.1.1a]

Mục tiêu	Mô tả	Mức độ theo thang đo Bloom	Phân bổ mục tiêu học phần trong CTĐT
	công tác trọng tài.		
MT1.3	Biết các tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên.	3	[1.2.1.1a]
MT2	Kỹ năng		
MT2.1	Có kỹ thuật cơ bản của môn thể thao đăng ký theo sở thích. Vận dụng kỹ thuật đã học vào trong tập luyện, thi đấu.	4	[1.2.2.3]
MT2.2	Tự đánh giá kết quả tập luyện của bản thân và sinh viên khác một cách tương đối chính xác.	4	[1.2.2.3]
MT3	Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
MT3.1	Sinh viên có năng lực: tập luyện độc lập, tập luyện theo nhóm.	4	[1.2.3.1]
MT3.2	Có thái độ nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và thi đấu và chịu trách nhiệm với các nhiệm vụ được phân công.	4	[1.2.3.1]

9.2. Chuẩn đầu ra

Sự phù hợp của chuẩn đầu ra học phần với chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo:

CĐR học phần	Mô tả	Thang đo Bloom	Phân bổ CĐR học phần trong CTĐT
CĐR1	Kiến thức		
CĐR1.1	Hiểu được những kiến thức cơ bản về kỹ thuật của môn thể thao đăng ký theo sở thích.	1	[2.1.1]
CĐR1.2	Có kiến thức cơ bản về luật môn thể thao đăng ký theo sở thích. Biết tổ chức tập luyện, thi đấu, công tác trọng tài.	3	[2.1.1]
CĐR1.3	Hiểu được các tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên.	1	[2.1.1]
CĐR2	Kỹ năng		
CĐR2.1	Thực hiện đúng kỹ thuật cơ bản môn thể thao đăng ký theo sở thích của sinh viên. Vận dụng kỹ thuật đã học vào trong tập luyện, thi đấu.	4	[2.2.5]
CĐR2.2	Tự đánh giá kết quả tập luyện của bản thân và sinh viên khác một cách tương đối chính xác.	4	[2.2.6]
CĐR3	Năng lực tự chủ và trách nhiệm		
CĐR3.1	Sinh viên có năng lực: tập luyện độc lập, tập luyện theo nhóm.	4	[2.3.1]
CĐR3.2	Có thái độ nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và thi đấu và chịu trách nhiệm với các nhiệm vụ được phân công.	4	[2.3.1]

10. Ma trận liên kết nội dung với chuẩn đầu ra học phần:

Bài	Nội dung bài	Chuẩn đầu ra của học phần						
		CDR 1			CDR 2		CDR 3	
		CDR 1.1	CDR 1.2	CDR 1.3	CDR 2.1	CDR 2.2	CDR 3.1	CDR 3.2
NỘI DUNG: BÓNG CHUYỀN								
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN 1. Nội dung chương trình 2. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của học phần đối với sự phát triển thể chất của con người 3. Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên	x					x	
2	Bài 2: GIỚI THIỆU MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN TRONG NHÀ 1. Luật sân bãi, dụng cụ 2. Luật thi đấu 3. Phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu		x		x	x	x	x
3	Bài 3: KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG THẤP TAY 1. Tư thế chuẩn bị 2. Đánh bóng 3. Kết thúc động tác		x		x	x	x	x
4	Bài 4: KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG THẤP TAY NÂNG CAO 1. Tư thế chuẩn bị 2. Đánh bóng 3. Kết thúc động tác		x		x	x	x	x
NỘI DUNG: BÓNG CHUYỀN HƠI								
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN 1. Nội dung chương trình 2. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của học phần đối với sự phát triển thể chất của con người 3. Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên	x					x	x
2	Bài 2: GIỚI THIỆU MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG HƠI 1. Luật sân bãi, dụng cụ 2. Luật thi đấu 3. Phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu		x		x	x	x	x
3	Bài 3: KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG THẤP TAY 1. Tư thế chuẩn bị 2. Đánh bóng 3. Kết thúc động tác	x		x	x	x	x	x
4	Bài 4: KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY 1. Giai đoạn chuẩn bị 2. Giai đoạn phát bóng 3. Giai đoạn kết thúc	x		x	x	x	x	x
NỘI DUNG: BÓNG ĐÁ								

Bài	Nội dung bài	Chuẩn đầu ra của học phần						
		CDR 1			CDR 2		CDR 3	
		CDR 1.1	CDR 1.2	CDR 1.3	CDR 2.1	CDR 2.2	CDR 3.1	CDR 3.2
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN 1. Nội dung chương trình 2. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của học phần đối với sự phát triển thể chất của con người 3. Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên	x					x	x
2	Bài 2: GIỚI THIỆU MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG ĐÁ 11 NGƯỜI 1. Luật sân bãi, dụng cụ 2. Luật thi đấu 3. Phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu	x		x	x	x	x	x
3	Bài 3: KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BĂNG MÁ TRONG BÀN CHÂN 1. Chạy đà 2. Đặt chân trụ 3. Vung chân lăng 4. Tiếp xúc bóng 5. Kết thúc động tác	x		x	x	x	x	x
NỘI DUNG: BÓNG RỔ								
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN 1. Nội dung chương trình 2. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của học phần đối với sự phát triển thể chất của con người 3. Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên	x					x	x
2	Bài 2: KỸ THUẬT BÓNG RỔ 1. Kỹ thuật bóng rổ 2. Kỹ thuật di chuyển 3. Kỹ thuật chuyền bóng, bắt bóng 4. Kỹ thuật di chuyển, chuyền bắt bóng	x		x	x	x	x	x
3	Bài 3: KỸ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ 1. Tư thế chuẩn bị 2. Động tác ném rổ 3. Luyện tập kỹ thuật tại chỗ ném rổ	x		x	x	x	x	x
NỘI DUNG: CẦU LÔNG								
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN 1. Nội dung chương trình 2. Mục đích, vai trò, ý nghĩa của học phần đối với sự phát triển thể chất của sinh viên 3. Tiêu chuẩn đánh giá, RLTT cho sinh viên	x					x	x
2	Bài 2: KỸ THUẬT CẦU LÔNG 1. Lịch sử phát triển cầu lông trên thế giới và Việt Nam 2. Kỹ thuật cơ bản của cầu lông 3. Kỹ thuật giao cầu	x		x	x	x	x	x

11. Đánh giá học phần

11.1. Kiểm tra và đánh giá trình độ

Chuẩn đầu ra	Mức độ thành thạo được đánh giá
CDR1	Thi kết thúc học phần.
CDR2	Thi kết thúc học phần.
CDR3	Thi kết thúc học phần.

11.2. Cách tính điểm học phần: Tính theo thang điểm 10 sau đó chuyển thành thang điểm chữ và thang điểm 4

STT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Ghi chú
1	Thi kết thúc học phần	1 điểm	100%	

11.3. Phương pháp đánh giá

- Thi kết thúc học phần theo kế hoạch, tiến độ đào tạo. Sinh viên thực hành các kỹ thuật động tác được trang bị theo từng nội dung mà sinh viên đã đăng ký học tập có trong chương trình đào tạo học phần Giáo dục thể chất của nhà trường.

- Điểm học phần được chấm theo thang điểm 10 sau đó chuyển thành thang điểm chữ và thang điểm 4.

12. Phương pháp dạy và học

- Phương pháp dạy: Đối với giảng dạy lý thuyết giảng viên kết hợp linh hoạt các phương pháp giảng dạy: thuyết trình, trực quan, đàm thoại,... để làm rõ các khái niệm, lấy ví dụ và liên hệ thực tiễn; nêu vấn đề, trả lời các câu hỏi của sinh viên và tóm tắt bài học. Đối với giảng dạy thực hành giảng viên phân tích, thị phạm động tác mẫu cho sinh viên quan sát.

- Phương pháp học: Đối với học lý thuyết sinh viên cần lắng nghe, ghi chép và được khuyến khích nêu lên các câu hỏi, giải quyết các tình huống đặt ra trong thực tiễn. Đối với các nội dung thực hành sinh viên chú ý quan sát, luyện tập tự giác, tích cực và luân phiên theo tổ, nhóm.

13. Yêu cầu học phần

- Yêu cầu về thái độ học tập: Chuẩn bị đầy đủ thể lực trước khi đến lớp. Thực hiện tốt nhiệm vụ được giảng viên phân công.

- Yêu cầu về thực hiện nhiệm vụ về nhà: Sinh viên thực hiện nghiêm túc các nội dung tự học, tự tập luyện ngoại khóa theo sự hướng dẫn của giảng viên

- Yêu cầu về chuyên cần: Sinh viên tham dự ít nhất 80% thời lượng học phần theo quy chế.

- Yêu cầu về thi kết thúc học phần: Sinh viên thực hiện theo quy chế.

14. Tài liệu phục vụ học phần

- **Tài liệu bắt buộc:**

[1]- Luật bóng chuyền và bóng chuyền bãi biển, nhà xuất bản TĐTT, năm 2013.

[2]- Giáo trình bóng đá, Đại học Đà Lạt, năm 2011.

[3]- Luật bóng rổ, nhà xuất bản TĐTT, năm 2013.

[4]- Thạc sĩ Nguyễn Văn Hồng, Thạc sĩ Trần Việt Dũng, *Giáo trình cầu lông*, Trường Đại học sư phạm thành phố Hồ Chí Minh, năm 2008.

- Tài liệu tham khảo:

[5]- PGS.TS Nguyễn Toán, TS Phạm Danh Tôn, *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nhà xuất bản TDTT, năm 2006.

[6]- Thạc sĩ Đinh Văn Lãm, *Giáo trình bóng chuyền*, Nhà xuất bản TDTT 2006.

15. Nội dung chi tiết học phần:

Nội dung: Bóng chuyền

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1	<p>Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN</p> <p>Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên nội dung chương trình của học phần. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của môn học đối với sự phát triển thể chất của con người. Những tiêu chuẩn trong đánh giá rèn luyện thể lực cho sinh viên.</p> <p>Nội dung cụ thể:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nội dung chương trình 2. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của học phần đối với sự phát triển thể chất của con người 3. Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên 	02		[1]	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc tài liệu [1]. - Chuẩn bị trang phục học tập. - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
2	<p>Bài 2: GIỚI THIỆU MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN TRONG NHÀ</p> <p>Mục tiêu bài: Hiểu và vận dụng được một số điều luật cơ bản của môn bóng chuyền hơi vào trong quá trình tập luyện và thi đấu.</p> <p>Nội dung cụ thể:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Luật sân bãi, dụng cụ <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Luật sân bãi 1.2. Luật dụng cụ 2. Luật thi đấu 3. Phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu 		02	[1]	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
3	<p>Bài 3: KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG THẤP TAY</p> <p>Mục tiêu bài:</p>		02	[1]	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	Phân tích được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật chuyên bóng thấp tay. Nội dung cụ thể: 1. Tư thế chuẩn bị 1.1. Tư thế cao 1.2. Tư thế trung bình 1.3. Tư thế thấp 2. Đánh bóng 2.1. Hình tay 2.2. Tiếp xúc bóng 3. Kết thúc động tác				- Tích cực khởi động tránh chấn thương.
4	Bài 4: KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG THẤP TAY NÂNG CAO Mục tiêu bài: Phân tích được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật chuyên bóng thấp tay nâng cao. Nội dung cụ thể: 1. Tư thế chuẩn bị 1.1. Tư thế cao 1.2. Tư thế trung bình 1.3. Tư thế thấp 2. Đánh bóng 2.1. Hình tay 2.2. Tiếp xúc bóng 3. Kết thúc động tác		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
5	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Rèn luyện thể lực chung		02	[1]	- Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
6	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Rèn luyện thể lực chung		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
7	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
8	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
9	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	- Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động				chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
10	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
11	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
12	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
13	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
14	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
15	Thi kết thúc học phần		02	[1]	Chuẩn bị cơ sở vật chất phục vụ cho công tác thi kết thúc học phần. - Nghiêm túc, trung thực trong quá trình thi kết thúc học phần

Nội dung: Bóng chuyên hơi

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên nội dung chương trình của học phần. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của môn học đối với sự phát triển thể chất của con người. Những tiêu chuẩn trong đánh giá rèn	02		[1]	- Đọc tài liệu [1]. - Chuẩn bị trang phục học tập. - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	<p>luyện. Sinh viên vận dụng trong rèn luyện thể chất.</p> <p>Nội dung cụ thể:</p> <ol style="list-style-type: none"> Nội dung chương trình Mục đích, vai trò và ý nghĩa của học phần đối với sự phát triển thể chất của con người Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên 				
2	<p>Bài 2: GIỚI THIỆU MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG HƠI</p> <p>Mục tiêu bài: Hiểu và vận dụng được một số điều luật cơ bản của môn bóng chuyền hơi vào trong quá trình tập luyện và thi đấu.</p> <p>Nội dung cụ thể:</p> <ol style="list-style-type: none"> Luật sân bãi, dụng cụ Luật thi đấu Phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu 		02	[1]	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
3	<p>Bài 3: KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG THẤP TAY</p> <p>Mục tiêu bài: Phân tích được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật chuyên bóng thấp tay.</p> <p>Nội dung cụ thể:</p> <ol style="list-style-type: none"> Tư thế chuẩn bị <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Tư thế cao 1.2. Tư thế trung bình 1.3. Tư thế thấp Đánh bóng <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Hình tay 2.2. Tiếp xúc bóng Kết thúc động tác 		02	[1]	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
4	<ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Rèn luyện thể lực chung 		02	[1]	<ul style="list-style-type: none"> - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
5	<ul style="list-style-type: none"> - Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Rèn luyện thể lực chung 		02	[1]	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
					trình tập luyện kỹ thuật.
6	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Rèn luyện thể lực chung		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
7	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
8	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
9	Bài 4: KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY Mục tiêu bài: Phân tích được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật phát bóng cao tay. Nội dung cụ thể: 1. Giai đoạn chuẩn bị 2. Giai đoạn phát bóng 3. Giai đoạn kết thúc		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
10	- Luyện tập kỹ thuật phát bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
11	- Luyện tập kỹ thuật phát bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
12	- Luyện tập kỹ thuật phát bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
13	- Luyện tập kỹ thuật phát bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	thi đấu giao lưu				- Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
14	- Luyện tập kỹ thuật phát bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu		02	[1]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
15	Thi kết thúc học phần		02	[1]	Chuẩn bị cơ sở vật chất phục vụ cho công tác thi kết thúc học phần. - Nghiêm túc, trung thực trong quá trình thi kết thúc học phần

Nội dung: Bóng đá

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên nội dung chương trình của học phần. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của môn học đối với sự phát triển thể chất của con người. Những tiêu chuẩn trong đánh giá rèn luyện. Sinh viên vận dụng trong rèn luyện thể chất. Nội dung cụ thể: 1. Nội dung chương trình 2. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của học phần đối với sự phát triển thể chất của con người 3. Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên	02		[2] [5]	- Đọc tài liệu [2]; [5]. - Chuẩn bị trang phục học tập. - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
2	Bài 2: GIỚI THIỆU MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG ĐÁ 11 NGƯỜI Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về luật sân bãi, dụng cụ, trọng tài và tổ chức thi đấu. Sinh viên vận dụng kiến thức vào thực tiễn tập luyện và thi đấu. Nội dung cụ thể: 1. Luật sân bãi, dụng cụ		02	[1] [2]	- Đọc tài liệu [2]; [5]. - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	2. Luật thi đấu 3. Phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu				
3	Bài 3: KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân. Sinh viên vận dụng trong luyện tập và thi đấu, rèn luyện sức khỏe. Nội dung cụ thể: 1. Chạy đà 2. Đặt chân trụ 3. Vung chân lăng 4. Tiếp xúc bóng 5. Kết thúc động tác		02	[2] [5]	- Đọc tài liệu [2]; [5]. - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
4	- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân - Rèn luyện thể lực chung		02	[2] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
5	- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân - Rèn luyện thể lực chung		02	[2] [5]	- Đọc tài liệu [2]; [5]. - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
6	- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân - Rèn luyện thể lực chung		02	[2] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
7	- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[2] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
8	- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[2] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
9	- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[2] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
					- Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
10	- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động		02	[2] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
11	- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động		02	[2] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
12	- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động		02	[2] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
13	- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu		02	[2] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
14	- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu		02	[2] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
15	Thi kết thúc học phần		02	[2] [5]	Chuẩn bị cơ sở vật chất phục vụ cho công tác thi kết thúc học phần. - Nghiêm túc, trung thực trong quá trình thi kết thúc học phần

Nội dung: Bóng rổ

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên nội dung chương trình của học phần. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của môn học đối với sự phát triển thể chất của con người. Những tiêu chuẩn trong đánh giá rèn luyện.	02		[3]	- Đọc tài liệu [3]. - Chuẩn bị trang phục học tập. - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	Sinh viên vận dụng trong rèn luyện thể chất. Nội dung cụ thể: 1. Nội dung chương trình 2. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của học phần đối với sự phát triển thể chất của con người 3. Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên				
2	Bài 2: KỸ THUẬT BÓNG RỔ Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về môn bóng rổ, sinh viên nắm được các kỹ thuật cơ bản của môn bóng rổ. Sinh viên vận dụng kiến thức vào thực tiễn luyện tập. Nội dung cụ thể: 1. Kỹ thuật bóng rổ 2. Kỹ thuật di chuyển 3. Kỹ thuật chuyền bóng, bắt bóng 4. Kỹ thuật di chuyển, chuyền bắt bóng		02	[3]	- Đọc tài liệu [3]. - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
3	Bài 3: KỸ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về môn bóng rổ, sinh viên nắm được các kỹ thuật cơ bản của môn bóng rổ. Sinh viên vận dụng kiến thức vào thực tiễn luyện tập. Nội dung cụ thể: 1. Tư thế chuẩn bị 2. Động tác ném rổ 3. Luyện tập kỹ thuật tại chỗ ném rổ		02	[3]	- Đọc tài liệu [3]. - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
4	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng. - Kỹ thuật di chuyển chuyền, bắt bóng. - Rèn luyện thể lực chuyên môn.		02	[3]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
5	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển		02	[3]	- Đọc tài liệu [3]. - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	- Kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyền, bắt bóng - Rèn luyện thể lực chuyên môn				- Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
6	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyền, bắt bóng - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[3]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
7	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyền, bắt bóng - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[3]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
8	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyền, bắt bóng - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[3]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
9	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyền, bắt bóng - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[3]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
10	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyền, bắt bóng - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[3]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
11	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyền, bắt bóng - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[3]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
12	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyền,		02	[3]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	bắt bóng - Rèn luyện thể lực chuyên môn				trình tập luyện kỹ thuật.
13	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyền, bắt bóng - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[3]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
14	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyền, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyền, bắt bóng - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[3]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
15	Thi kết thúc học phần (kỹ thuật tại chỗ ném rổ)		02	[3]	Chuẩn bị cơ sở vật chất phục vụ cho công tác thi kết thúc học phần. - Nghiêm túc, trung thực trong quá trình thi kết thúc học phần

Nội dung: Cầu lông

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên nội dung chương trình của học phần. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của môn học đối với sự phát triển thể chất của con người. Những tiêu chuẩn trong đánh giá rèn luyện. Sinh viên vận dụng trong rèn luyện thể chất. Nội dung cụ thể: 1. Nội dung chương trình 2. Mục đích, vai trò, ý nghĩa của học phần đối với sự phát triển thể chất của sinh viên 3. Tiêu chuẩn đánh giá, RLTT cho sinh viên	02		[4]	- Đọc tài liệu [4]. - Chuẩn bị trang phục học tập. - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
2	Bài 2: KỸ THUẬT CẦU LÔNG Mục tiêu bài: Trình bày được lịch sử phát		02	[4]	- Đọc tài liệu [4] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	<p>triển cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam. Sinh viên nắm được kỹ thuật cơ bản, các thông số về sân bãi và dụng cụ trong môn cầu lông.</p> <p>Nội dung cụ thể:</p> <p>1. Lịch sử phát triển cầu lông trên thế giới và Việt Nam</p> <p>1.1. Lịch sử phát triển cầu lông trên thế giới</p> <p>1.2. Lịch sử phát triển cầu lông ở Việt Nam</p> <p>1.3. Giới thiệu sân bãi, dụng cụ trong môn cầu lông</p>				chấn thương.
3	<p>2. Kỹ thuật cơ bản của cầu lông</p> <p>2.1. Hệ thống phân loại kỹ thuật cầu lông</p> <p>2.2. Cách cầm cầu, cầm vợt và các tư thế chuẩn bị</p> <p>2.3. Kỹ thuật di chuyển</p> <ul style="list-style-type: none"> - Di chuyển đơn bước - Di chuyển đa bước - Di chuyển bước nhảy 		02	[4]	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc tài liệu [4] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
4	<p>3. Kỹ thuật giao cầu</p> <p>3.1. Kỹ thuật giao cầu thuận tay</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác 		02	[4]	<ul style="list-style-type: none"> - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
5	<p>Luyện tập kỹ thuật giao cầu thuận tay</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác 		02	[4]	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc tài liệu [4] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
6	<p>Luyện tập kỹ thuật giao cầu thuận tay</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác 		02	[4]	<ul style="list-style-type: none"> - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
7	<p>Luyện tập kỹ thuật giao cầu thuận tay</p> <p>Mục tiêu bài:</p> <p>Sinh viên thực hiện được cơ bản các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật giao cầu thuận tay.</p>		02	[4]	<ul style="list-style-type: none"> - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	Nội dung cụ thể: - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác				
8	Luyện tập kỹ thuật giao cầu thuận tay - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác Luyện tập thể lực - Thể lực chung - Thể lực chuyên môn		02	[4]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
9	3.2. Kỹ thuật giao cầu trái tay - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
10	Luyện tập kỹ thuật giao cầu trái tay Mục tiêu bài: Sinh viên thực hiện được cơ bản các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật giao cầu trái tay. Nội dung cụ thể: - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
11	Luyện tập kỹ thuật giao cầu trái tay - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
12	Luyện tập kỹ thuật giao cầu trái tay - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
13	Luyện tập kỹ thuật giao cầu trái tay - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
14	Luyện tập kỹ thuật giao cầu trái tay - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác		02	[4]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.

TT	Nội dung giảng dạy	LT	TH	TL đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	- Kết thúc động tác				
15	Thi kết thúc học phần		02	[4]	Chuẩn bị cơ sở vật chất phục vụ cho công tác thi kết thúc học phần. - Nghiêm túc, trung thực trong quá trình thi kết thúc học phần

Hải Dương, ngày 19 tháng 8 năm 2016

TRƯỞNG KHOA

TRƯỞNG BỘ MÔN



TS. Nguyễn Thị Kim Nguyên

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to Phạm Thị Hồng Hoa.

Phạm Thị Hồng Hoa

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to Hà Đình Soát.

Hà Đình Soát