

**BỘ CÔNG THƯƠNG
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SAO ĐỎ

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3**

Số tín chỉ: 01

Trình độ đào tạo: Đại học

Ngành: Dùng chung cho các ngành

Năm 2019

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

Trình độ đào tạo: Đại học

Ngành đào tạo: Dùng chung cho các ngành

1. Tên học phần: Giáo dục thể chất 3
2. Mã học phần: GDTC 103
3. Số tín chỉ: 01(0,1)
4. Trình độ cho sinh viên: Năm thứ hai
5. Phân bổ thời gian:
- Lên lớp: 30 tiết
6. Điều kiện tiên quyết: Không
7. Giảng viên:

STT	Học hàm, học vị, họ tên	Số điện thoại	Email
1	ThS. Hà Đình Soát	0936678105	hdsoat@gmail.com
2	ThS. Phạm Anh Dũng	0395594865	phamanhdungsd@gmail.com
3	ThS. Vũ Tiến Hiếu	0789259568	tienhieuhd86@gmail.com
4	ThS. Nguyễn Đức Thuấn	0989246030	thuansdhd@gmail.com
5	ThS. Quán Thanh Tùng	0966781269	quanthanhtungcl@gmail.com
6	ThS. Nguyễn Thanh Tuấn	0977366365	tuanpro@gmail.com

8. Mô tả nội dung của học phần:

- GDTC 3 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 GDTC 3 sinh viên được tiếp tục học các môn thể thao đăng ký theo sở thích ở học phần GDTC 2.

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.	2	
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, công tác trọng tài.	2	[1.2.1.1a]
MT1.3	Biết các tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên.	2	
MT2	Kỹ năng		
MT2.1	Có kỹ thuật cơ bản của môn thể thao	4	[1.2.2.3]

Mục tiêu	Mô tả	Mức độ theo thang đo Bloom	Phân bổ mục tiêu học phần trong CTĐT
	đăng ký theo sở thích. Vận dụng kỹ thuật đã học vào trong tập luyện, thi đấu.		
MT2.2	Tự đánh giá kết quả tập luyện của bản thân và sinh viên khác một cách tương đối chính xác.	4	
MT3	Mức 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	

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		
CĐR 1.1	Hiểu được những kiến thức cơ bản về kỹ thuật của môn thể thao đăng ký theo sở thích.	2	[2.1.1]
CĐR 1.2	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.	2	
CĐR 1.3	Hiểu được các tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên.	2	
CĐR2	Kỹ năng		
CĐR 2.1	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]
CĐR 2.2	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	Mức tự chủ và trách nhiệm		
CĐR 3.1	Sinh viên có năng lực: tập luyện độc lập, tập luyện theo nhóm.	4	[2.3.1]
CĐR 3.2	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	

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

Bài	Nội dung bài	Chuẩn đầu ra của học phần						
		CĐR 1			CĐR 2		CĐR 3	
		CĐR 1.1	CĐR 1.2	CĐR 1.3	CĐR 2.1	CĐR 2.2	CĐR 3.1	CĐR 3.2
NỘI DUNG: BÓNG CHUYỀN								

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: KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG CAO TAY 1. Tư thế chuẩn bị 2. Đánh bóng 3. Kết thúc động tác	x		x	x	x	x	x
2	Bài 2: KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG CAO TAY NÂNG CAO 1. Tư thế chuẩn bị 2. Đánh bóng		x		x	x	x	x
3	Bài 3: KỸ THUẬT PHÁT BÓNG 1. Kỹ thuật phát bóng cao tay 2. Kỹ thuật phát bóng thấp tay		x		x	x	x	x
NỘI DUNG: BÓNG CHUYÊN HỜI								
1	Bài 1: KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG CAO TAY 1. Tư thế chuẩn bị 2. Đánh bóng 3. Kết thúc động tác	x		x	x	x	x	x
NỘI DUNG: BÓNG ĐÁ								
1	Bài 1: KỸ THUẬT DẪN BÓNG 1. Tư thế chuẩn bị 2. Tiếp xúc bóng 3. Dẫn bóng 4. Kết thúc động tác	x		x	x	x	x	x
2	Bài 2: KỸ THUẬT DẪN BÓNG LUỒN CỌC 1. Tư thế chuẩn bị 2. Tiếp xúc bóng 3. Dẫn bóng luôn cọc 4. Kết thúc động tác	x		x	x	x	x	x
3	Bài 3: KỸ THUẬT SÚT BÓNG SÔNG BẰNG MÁ TRÔNG 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
4	Bài 4: KỸ THUẬT DẪN BÓNG LUỒN CỌC SÚT CẦU MÔN 1. Tư thế chuẩn bị 2. Dẫn bóng luôn cọc 3. Sút bóng cầu môn 4. Kết thúc động tác	x		x	x	x	x	x
NỘI DUNG: BÓNG RỎ								
1	Bài 1: KỸ THUẬT DI CHUYỂN DẪN BÓNG 1. Kỹ thuật đi dẫn bóng 2. Kỹ thuật chạy dẫn bóng	x		x	x	x	x	x

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
	3. Kỹ thuật quay người dẫn bóng							
2	Bài 2: KỸ THUẬT DẪN BÓNG PHỐI HỢP LÊN RỔ 1. Tư thế chuẩn bị 2. Kỹ thuật di chuyển 2 bước lên rổ 3. Luyện tập kỹ thuật di chuyển 2 bước lên rổ	x		x	x	x	x	x
3	Bài 3: KỸ THUẬT HAI BƯỚC LÊN RỔ 1. Tư thế chuẩn bị 2. Kỹ thuật di chuyển 2 bước 3. Kỹ thuật nhảy ném rổ 4. Luyện tập kỹ thuật 2 bước lên rổ	x		x	x	x	x	x
NỘI DUNG: CẦU LÔNG								
1	BÀI 1: KỸ THUẬT PHÒNG THỦ 1. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải 2. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái	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 (mỗi học phần một điểm).

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

tiền. 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]- Tổng cục TDTT (2018), *Luật bóng chuyền hơi*, NXB Thể thao và Du lịch, Hà Nội.

[2]- *Giáo trình bóng đá* (2011), Đại học Đà Lạt.

[3]- Tổng cục TDTT (2013), *Luật bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.

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

- Tài liệu tham khảo:

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

15. Nội dung chi tiết học phần:

Nội dung: Bóng chuyền

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1	<p>Bài 1: KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY</p> <p>Mục tiêu bài: Phân tích được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật chuyền bóng cao tay. Vận dụng kiến thức đã học vào học tập và tập luyện hàng ngày.</p> <p>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</p>		02	[1] [5]	<p>- Đọc tài liệu [1].</p> <p>- Chuẩn bị trang phục học tập.</p> <p>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</p> <p>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</p>
2	<p>Bài 2: KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY NÂNG CAO</p> <p>Mục tiêu bài: Phân tích được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật chuyền bóng</p>		02	[1] [5]	<p>- Đọc tài liệu [1]</p> <p>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</p> <p>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</p>

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	cao 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 2.3. Kết thúc động tác				
3	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay - Rèn luyện thể lực chung		02	[1] [5]	- Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
4	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay - Rèn luyện thể lực chung		02	[1] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
5	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[1] [5]	- 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 trình tập luyện kỹ thuật.
6	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[1] [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 chuyên bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động		02	[1] [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 chuyên bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua		02	[1] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	trò chơi vận động				tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
9	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu		02	[1] [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.
10	Bài 3: KỸ THUẬT PHÁT BÓNG Mục tiêu bài: Phân tích được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật phát bóng. Nội dung cụ thể: 1. Kỹ thuật phát bóng cao tay 2. Kỹ thuật phát bóng thấp tay		02	[1] [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 phát bóng - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động		02	[1] [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 phát bóng - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động		02	[1] [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 phát bóng - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu		02	[1] [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 phát bóng - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu		02	[1] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
15	Thi kết thúc học phần		02	[1] [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 chuyên hơi

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Bài 1: KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG CAO TAY Mục tiêu bài: Phân tích được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật chuyên bóng cao 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	02		[1] [5]	- 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	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay - Rèn luyện thể lực chung		02	[1] [5]	- Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
3	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay - Rèn luyện thể lực chung		02	[1] [5]	- Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
4	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay - Rèn luyện thể lực chung - Tổ chức trò chơi vận động cho sinh viên		02	[1] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
5	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[1] [5]	- Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	- Tổ chức trò chơi vận động cho sinh viên				- Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
6	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[1] [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 chuyên bóng cao tay - Rèn luyện thể lực chuyên môn - Tổ chức trò chơi vận động cho sinh viên		02	[1] [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 chuyên bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động		02	[1] [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 chuyên bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động		02	[1] [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.
10	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động		02	[1] [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 chuyên bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu		02	[1] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
					- Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
12	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu		02	[1] [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 chuyên bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu		02	[1] [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 chuyên bóng cao tay - Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu		02	[1] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
15	Thi kết thúc học phần		02	[1] [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 đá

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Bài 1: KỸ THUẬT DẪN BÓNG Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về kỹ thuật dẫn bóng. Sinh viên vận dụng trong luyện tập và thực hiện đúng các kỹ thuật chuẩn bị, tiếp xúc bóng, dẫn bóng và kết thúc động tác. Nội dung cụ thể: 1. Tư thế chuẩn bị	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.

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	2. Tiếp xúc bóng 3. Dẫn bóng 4. Kết thúc động tác				
2	Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng - Tư thế chuẩn bị - Tiếp xúc bóng - Dẫn bóng - 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.
3	Bài 2: KỸ THUẬT DẪN BÓNG LUỒN CỌC Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về kỹ thuật dẫn bóng luân cọc. Sinh viên vận dụng trong luyện tập và thực hiện đúng các kỹ thuật chuẩn bị, tiếp xúc bóng, dẫn bóng luân cọc và kết thúc động tác. Nội dung cụ thể: 1. Tư thế chuẩn bị 2. Tiếp xúc bóng 3. Dẫn bóng luân cọc 4. 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 dẫn bóng luân cọc - Tư thế chuẩn bị - Tiếp xúc bóng - Dẫn bóng luân cọc - Kết thúc động tác		02	[2] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
5	Bài 3: KỸ THUẬT SÚT BÓNG SỐNG BẰNG MÁ TRONG BÀN CHÂN Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về kỹ thuật sút bóng sống bằng má trong bàn chân. Sinh viên vận dụng trong luyện tập và thực hiện đúng các kỹ thuật chạy đà, đặt chân trụ, vung chân lăng, tiếp xúc bóng, kết thúc động tác. Nội dung cụ thể: 1. Chạy đà 2. Đặt chân trụ		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.

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	3. Vung chân lăng 4. Tiếp xúc bóng 5. Kết thúc động tác				
6	Luyện tập kỹ thuật sút bóng sống bằng má trong bàn chân		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 sút bóng sống bằng má trong bàn chân		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	Bài 4: KỸ THUẬT DẪN BÓNG LUỒN CỌC SÚT CẦU MÔN Mục tiêu bài: Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn. Sinh viên vận dụng trong luyện tập và thực hiện đúng các kỹ thuật tư thế chuẩn bị, dẫn bóng luôn cọc, sút bóng cầu môn, kết thúc động tác. Nội dung cụ thể: 1. Tư thế chuẩn bị 2. Dẫn bóng luôn cọc 3. Sút bóng cầu môn 4. Kết thúc động tác		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 dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn - Tư thế chuẩn bị - Dẫn bóng luôn cọc - Sút bóng cầu môn - Kết thúc động tác		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.
10	Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng luôn cọc sút cầu môn. - Tư thế chuẩn bị		02	[2] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	- Dẫn bóng luân cọc - Sút bóng cầu môn - Kết thúc động tác				tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
11	Luyện tập kỹ thuật dẫn bóng luân cọc sút cầu môn - Tư thế chuẩn bị - Dẫn bóng luân cọc - Sút bóng cầu môn - Kết thúc động tác		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 dẫn bóng luân cọc sút cầu môn - Tư thế chuẩn bị - Dẫn bóng luân cọc - Sút bóng cầu môn - Kết thúc động tác		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 dẫn bóng luân cọc sút cầu môn - Tư thế chuẩn bị - Dẫn bóng luân cọc - Sút bóng cầu môn - Kết thúc động tác		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 dẫn bóng luân cọc sút cầu môn - Tư thế chuẩn bị - Dẫn bóng luân cọc - Sút bóng cầu môn - Kết thúc động tác		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	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Bài 1: KỸ THUẬT DI CHUYỂN DẪN BÓNG	02		[3] [5]	- Đọc tài liệu [3]. - Chuẩn bị trang phục

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	<p>Mục tiêu bài: Sinh viên thực hiện được cơ bản các kỹ thuật đi, chạy, quay người dẫn bóng. Sinh viên vận dụng trong luyện tập và thi đấu, rèn luyện sức khoẻ.</p> <p>Nội dung cụ thể: 1. Kỹ thuật đi dẫn bóng 2. Kỹ thuật chạy dẫn bóng 3. Kỹ thuật quay người dẫn bóng</p>				<p>học tập.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
2	<p>Bài 2: KỸ THUẬT DẪN BÓNG PHỐI HỢP LÊN RỎ</p> <p>Mục tiêu bài: Sinh viên thực hiện được cơ bản kỹ thuật dẫn bóng phối hợp lên rỏ. Sinh viên vận dụng trong luyện tập và thi đấu, rèn luyện sức khoẻ.</p> <p>Nội dung cụ thể: 1. Tư thế chuẩn bị 2. Kỹ thuật di chuyển 2 bước lên rỏ 3. Luyện tập kỹ thuật di chuyển 2 bước lên rỏ</p>		02	[3] [5]	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc tài liệu [3]. - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
3	<p>Bài 3: KỸ THUẬT HAI BƯỚC LÊN RỎ</p> <p>Mục tiêu bài: Sinh viên thực hiện được cơ bản kỹ thuật hai bước lên rỏ. Sinh viên vận dụng trong luyện tập và thi đấu, rèn luyện sức khoẻ.</p> <p>Nội dung cụ thể: 1. Tư thế chuẩn bị 2. Kỹ thuật di chuyển 2 bước 3. Kỹ thuật nhảy ném rỏ 4. Luyện tập kỹ thuật 2 bước lên rỏ</p>		02	[3] [5]	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc tài liệu [3]. - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
4	<p>Luyện tập kỹ thuật bóng rỏ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng - Kỹ thuật dẫn bóng phối hợp lên rỏ - Kỹ thuật 2 bước lên rỏ - Rèn luyện thể lực chuyên môn 		02	[3] [5]	<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 bóng rỏ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng 		02	[3] [5]	<ul style="list-style-type: none"> - Đọc tài liệu [3]. - Cử trực nhật lấy dụng

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	<ul style="list-style-type: none"> - Kỹ thuật dẫn bóng phối hợp lên rổ - Kỹ thuật 2 bước lên rổ - Rèn luyện thể lực chuyên môn 				<ul style="list-style-type: none"> cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
6	<ul style="list-style-type: none"> Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng - Kỹ thuật dẫn bóng phối hợp lên rổ - Kỹ thuật 2 bước lên rổ - Rèn luyện thể lực chuyên môn 		02	[3] [5]	<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	<ul style="list-style-type: none"> Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng - Kỹ thuật dẫn bóng phối hợp lên rổ - Kỹ thuật 2 bước lên rổ - Rèn luyện thể lực chuyên môn 		02	[3] [5]	<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.
8	<ul style="list-style-type: none"> Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng - Kỹ thuật dẫn bóng phối hợp lên rổ - Kỹ thuật 2 bước lên rổ - Rèn luyện thể lực chuyên môn 		02	[3] [5]	<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.
9	<ul style="list-style-type: none"> Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng - Kỹ thuật dẫn bóng phối hợp lên rổ - Kỹ thuật 2 bước lên rổ - Rèn luyện thể lực chuyên môn 		02	[3] [5]	<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.
10	<ul style="list-style-type: none"> Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng - Kỹ thuật dẫn bóng phối hợp lên rổ - Kỹ thuật 2 bước lên rổ - Rèn luyện thể lực chuyên môn 		02	[3] [5]	<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.
11	<ul style="list-style-type: none"> Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng - Kỹ thuật dẫn bóng phối hợp 		02	[3] [5]	<ul style="list-style-type: none"> - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	lên rổ - Kỹ thuật 2 bước lên rổ - Rèn luyện thể lực chuyên môn				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 dẫn bóng - Kỹ thuật dẫn bóng phối hợp lên rổ - Kỹ thuật 2 bước lên rổ - Rèn luyện thể lực chuyên môn - Tổ chức trò chơi vận động cho sinh viên		02	[3] [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 bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng - Kỹ thuật dẫn bóng phối hợp lên rổ - Kỹ thuật 2 bước lên rổ - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[3] [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 bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển dẫn bóng - Kỹ thuật dẫn bóng phối hợp lên rổ - Kỹ thuật 2 bước lên rổ - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[3] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
15	Thi kết thúc học phần (kỹ thuật di chuyển 2 bước lên rổ)		02	[3] [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: Cầu lông

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1	BÀI 1: KỸ THUẬT PHÒNG THỦ Mục tiêu bài: Sinh viên phân tích được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải, trái. Nội dung cụ thể: 1. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay	02		[4] [5]	- 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.

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	bên phải - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác				
2	Luyện tập kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4] [5]	- Đọc tài liệu [4] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
3	Luyện tập kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác Tổ chức trò chơi vận động cho sinh viên		02	[4] [5]	- Đọc tài liệu [4] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
4	Luyện tập kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
5	Luyện tập kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4] [5]	- 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	Luyện tập kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác Luyện tập thể lực - Thể lực chung - Thể lực chuyên môn Tổ chức trò chơi vận động cho sinh viên		02	[4] [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	2. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương. - Chủ động, tự giác

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
					trong quá trình tập luyện kỹ thuật.
8	Luyện tập kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4] [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 đánh cầu thấp tay bên trái - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác Tổ chức trò chơi vận động cho sinh viên		02	[4] [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.
10	Luyện tập kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4] [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 đánh cầu thấp tay bên trái - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4] [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 đánh cầu thấp tay bên trái - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác Tổ chức trò chơi vận động cho sinh viên		02	[4] [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 đánh cầu thấp tay bên trái - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4] [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.

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
14	Luyện tập kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái - Tư thế chuẩn bị - Yêu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
15	Thi kết thúc học phần		02	[4] [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

Hải Dương, ngày 02 tháng 8 năm 2019

**KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

TRƯỞNG KHOA

TRƯỞNG BỘ MÔN



TS. Nguyễn Thị Kim Nguyên

Phạm Thị Hồng Hoa

Vũ Tiến Hiếu