

**BỘ CÔNG THƯƠNG**  
**TRƯỜNG ĐẠI HỌC SAO ĐỎ**  
\*\*\*\*\*

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

**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 2

**2. Mã học phần:** GDTC 102

**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 Thuận	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 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 GDTC 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	<b>Kiến thức</b>		
MT1.1	Có kiến thức cơ bản về kỹ thuật môn thể thao đăng ký theo sở thích của sinh viên.	2	[1.2.1.1a]

<b>Mục tiêu</b>	<b>Mô tả</b>	<b>Mức độ theo thang đo Bloom</b>	<b>Phân bổ mục tiêu học phần trong CTĐT</b>
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	
MT1.3	Biết các tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên.	2	
<b>MT2</b>	<b>Kỹ năng</b>		
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	
<b>MT3</b>	<b>Mức tự chủ và trách nhiệm</b>		
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:

<b>CĐR học phần</b>	<b>Mô tả</b>	<b>Thang đo Bloom</b>	<b>Phân bổ CĐR học phần trong CTĐT</b>
<b>CĐR1</b>	<b>Kiến thức</b>		
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	
<b>CĐR2</b>	<b>Kỹ năng</b>		
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	4	[2.2.5]

<b>CDR học phần</b>	<b>Mô tả</b>	<b>Thang đo Bloom</b>	<b>Phân bố CDR học phần trong CTĐT</b>
	vào trong tập luyện, thi đấu.		
CDR 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]
<b>CDR3</b>	<b>Mức tự chủ và trách nhiệm</b>		
CDR 3.1	Sinh viên có năng lực: tập luyện độc lập, tập luyện theo nhóm.	4	[2.3.1]
CDR 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:

<b>Bài</b>	<b>Nội dung bài</b>	<b>Chuẩn đầu ra của học phần</b>						
		<b>CDR 1</b>			<b>CDR 2</b>		<b>CDR 3</b>	
		<b>CDR 1.1</b>	<b>CDR 1.2</b>	<b>CDR 1.3</b>	<b>CDR 2.1</b>	<b>CDR 2.2</b>	<b>CDR 3.1</b>	<b>CDR 3.2</b>
<b>NỘI DUNG: BÓNG CHUYỀN</b>								
<b>1</b>	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	
<b>2</b>	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
<b>3</b>	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
<b>4</b>	Bài 4: KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG THẤP TAY NÂNG CAO 1. Tư thế chuẩn bị		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
	2. Đánh bóng 3. Kết thúc động tác							
<b>NỘI DUNG: BÓNG CHUYỀN HƠI</b>								
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
<b>NỘI DUNG: BÓNG ĐÁ</b>								
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	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. Phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu							
3	Bài 3: KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG 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
<b>NỘI DUNG: BÓNG RỔ</b>								
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
<b>NỘI DUNG: CẦU LÔNG</b>								
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
CĐR1	Thi kết thúc học phần.
CĐR2	Thi kết thúc học phần.
CĐR3	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 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 TĐTT*, Nhà xuất bản TĐTT, năm 2006.

#### 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: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN</p> <p><b>Mục tiêu bài:</b></p> <p>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. Sinh viên vận dụng kiến thức đã học vào việc học tập và rèn luyện thể chất.</p> <p><b>Nội dung cụ thể:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Nội dung chương trình</li> <li>Mục đích, vai trò và ý nghĩa của học phần đối với sự phát triển thể chất của con người</li> <li>Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên</li> </ol>	02		[1] [5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đọc tài liệu [1].</li> <li>- Chuẩn bị trang phục học tập.</li> <li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> </ul>
2	<p>Bài 2: GIỚI THIỆU MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN</p>		02	[1] [5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đọc tài liệu [1]</li> <li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> </ul>



TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	<p>TRONG NHÀ</p> <p><b>Mục tiêu bài:</b> 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><b>Nội dung cụ thể:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Luật sân bãi, dụng cụ <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Luật sân bãi</li> <li>1.2. Luật dụng cụ</li> </ol> </li> <li>2. Luật thi đấu</li> <li>3. Phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu</li> </ol>				- Tích cực khởi động tránh chấn thương.
3	<p>Bài 3: KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG THẤP TAY</p> <p><b>Mục tiêu bài:</b> Phân tích được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật chuyền bóng thấp tay.</p> <p><b>Nội dung cụ thể:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tư thế chuẩn bị <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Tư thế cao</li> <li>1.2. Tư thế trung bình</li> <li>1.3. Tư thế thấp</li> </ol> </li> <li>2. Đánh bóng <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Hình tay</li> <li>2.2. Tiếp xúc bóng</li> </ol> </li> <li>3. Kết thúc động tác</li> </ol>		02	[1] [5]	- Đọc tài liệu [1] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
4	<p>Bài 4: KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG THẤP TAY NÂNG CAO</p> <p><b>Mục tiêu bài:</b> Phân tích được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật chuyền bóng thấp tay nâng cao.</p> <p><b>Nội dung cụ thể:</b></p>		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
	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				
5	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay - Rèn luyện thể lực chung - Tổ chức trò chơi vận động cho sinh viên		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 thấp tay - Rèn luyện thể lực chung		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 thấp 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.
8	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp 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

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
					kỹ thuật.
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay</li> <li>- Tập hỗ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động</li> <li>- Tổ chức trò chơi vận động cho sinh viên</li> </ul>		02	[1] [5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> <li>- Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay</li> <li>- Tập hỗ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động</li> </ul>		02	[1] [5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> <li>- Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.</li> </ul>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay</li> <li>- Tập hỗ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động</li> </ul>		02	[1] [5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> <li>- Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay</li> <li>- Tập hỗ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu</li> </ul>		02	[1] [5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> <li>- Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.</li> </ul>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay</li> <li>- Tập hỗ trợ kỹ thuật thông qua thi đấu giao lưu</li> </ul>		02	[1] [5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> <li>- Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện</li> </ul>

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
					kỹ thuật.
14	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp 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 chuyên hơi

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN <b>Mục tiêu bài:</b> 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. <b>Nội dung cụ thể:</b> 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] [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	Bài 2: GIỚI THIỆU MỘT SỐ		02	[1]	- Đọc tài liệu [1]

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	<p>ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG HƠI</p> <p><b>Mục tiêu bài:</b> 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><b>Nội dung cụ thể:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Luật sân bãi, dụng cụ</li> <li>Luật thi đấu</li> <li>Phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu</li> </ol>			[5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> </ul>
3	<p>Bài 3: KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG THẤP TAY</p> <p><b>Mục tiêu bài:</b> Phân tích được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật chuyên bóng thấp tay.</p> <p><b>Nội dung cụ thể:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tư thế chuẩn bị <ol style="list-style-type: none"> <li>Tư thế cao</li> <li>Tư thế trung bình</li> <li>Tư thế thấp</li> </ol> </li> <li>Đánh bóng <ol style="list-style-type: none"> <li>Hình tay</li> <li>Tiếp xúc bóng</li> </ol> </li> <li>Kết thúc động tác</li> </ol>		02	[1] [5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>Đọc tài liệu [1]</li> <li>Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay</li> <li>Rèn luyện thể lực chung</li> </ul>		02	[1] [5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp tay</li> <li>Rèn luyện thể lực chung</li> </ul>		02	[1] [5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>Đọc tài liệu [1]</li> <li>Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> </ul>

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.
6	- Luyện tập kỹ thuật chuyên bóng thấp 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. - 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] [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 thấp 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.
9	Bài 4: KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY <b>Mục tiêu bài:</b> Phân tích được các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật phát bóng cao tay. <b>Nội dung cụ thể:</b> 1. Giai đoạn chuẩn bị 2. Giai đoạn phát bóng 3. Giai đoạn kết thúc		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 phát bóng cao tay		02	[1] [5]	- 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
	- Tập bổ trợ kỹ thuật thông qua trò chơi vận động				- 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] [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 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.
13	- Luyện tập kỹ thuật phát 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 phát 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	<p>Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN</p> <p><b>Mục tiêu bài:</b></p> <p>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.</p> <p><b>Nội dung cụ thể:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Nội dung chương trình</li><li>2. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của học phần đối với sự phát triển thể chất của con người</li><li>3. Tiêu chuẩn đánh giá rèn luyện thân thể cho sinh viên</li></ol>	02		[2] [5]	<ul style="list-style-type: none"><li>- Đọc tài liệu [2]; [5].</li><li>- Chuẩn bị trang phục học tập.</li><li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li><li>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li></ul>
2	<p>Bài 2: GIỚI THIỆU MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG ĐÁ 11 NGƯỜI</p> <p><b>Mục tiêu bài:</b></p> <p>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 luyện tập và thi đấu.</p> <p><b>Nội dung cụ thể:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Luật sân bãi, dụng cụ</li><li>2. Luật thi đấu</li><li>3. Phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu</li></ol>		02	[2] [5]	<ul style="list-style-type: none"><li>- Đọc tài liệu [2]; [5].</li><li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li><li>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li></ul>
3	Bài 3: KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG		02	[2]	<ul style="list-style-type: none"><li>- Đọc tài liệu [2]; [5].</li></ul>



TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	<p>BẢNG MÁ TRONG BÀN CHÂN</p> <p><b>Mục tiêu bài:</b></p> <p>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 khoẻ.</p> <p><b>Nội dung cụ thể:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chạy đà</li> <li>2. Đặt chân trụ</li> <li>3. Vung chân lăng</li> <li>4. Tiếp xúc bóng</li> <li>5. Kết thúc động tác</li> </ol>			[5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân</li> <li>- Rèn luyện thể lực chung</li> </ul>		02	[2] [5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân</li> <li>- Rèn luyện thể lực chung</li> </ul>		02	[2] [5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Đọc tài liệu [2]; [5].</li> <li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> <li>- Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân</li> <li>- Rèn luyện thể lực chung</li> </ul>		02	[2] [5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> <li>- Tích cực khởi động tránh chấn thương.</li> <li>- Chủ động, tự giác trong quá trình tập luyện kỹ thuật.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng má trong bàn chân</li> </ul>		02	[2] [5]	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập.</li> </ul>

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	- Rèn luyện thể lực chuyên môn				- 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. - 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		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
	trò chơi vận 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 hỗ 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 hỗ 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	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
1	Bài 1: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN <b>Mục tiêu bài:</b> 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	02		[3] [5]	- 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	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	luyện thể chất. <b>Nội dung cụ thể:</b> 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 <b>Mục tiêu bài:</b> 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. <b>Nội dung cụ thể:</b> 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] [5]	- 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 <b>Mục tiêu bài:</b> 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. <b>Nội dung cụ thể:</b> 1. Tư thế chuẩn bị 2. Động tác ném rổ 3. Luyện tập kỹ thuật tại chỗ		02	[3] [5]	- Đọc tài liệu [3]. - 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
	ném rổ				
4	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyên, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyên, bắt bóng - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[3] [5]	- 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 - Kỹ thuật tại chỗ chuyên, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyên, bắt bóng - Rèn luyện thể lực chuyên môn		02	[3] [5]	- Đọc tài liệu [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.
6	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyên, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyên, bắt bóng - 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.
7	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyên, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyên, bắt bóng - 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.
8	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyên, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyên, bắt bóng		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

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	- Rèn luyện thể lực chuyên môn				kỹ thuật.
9	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyên, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyên, bắt bóng - 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.
10	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyên, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyên, bắt bóng - 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.
11	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyên, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyên, bắt bóng - 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.
12	Luyện tập kỹ thuật bóng rổ - Kỹ thuật di chuyển - Kỹ thuật tại chỗ chuyên, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyên, bắt bóng - 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 - Kỹ thuật tại chỗ chuyên, bắt		02	[3] [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
	bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyên, bắt bóng - Rèn luyện thể lực chuyên môn				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 chuyên, bắt bóng - Kỹ thuật di chuyển chuyên, bắt bóng - 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 tại chỗ ném 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: LÝ THUYẾT NHẬP MÔN <b>Mục tiêu bài:</b> 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. <b>Nội dung cụ thể:</b> 1. Nội dung chương trình 2. Mục đích, vai trò, ý nghĩa của	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
	học phân đôi với sự phát triển thể chất của sinh viên 3. Tiêu chuẩn đánh giá, RLTT cho sinh viên				
2	Bài 2: KỸ THUẬT CẦU LÔNG <b>Mục tiêu bài:</b> Trình bày được lịch sử phát 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. <b>Nội dung cụ thể:</b> 1. Lịch sử phát triển cầu lông trên thế giới và Việt Nam 1.1. Lịch sử phát triển cầu lông trên thế giới 1.2. Lịch sử phát triển cầu lông ở Việt Nam 1.3. Giới thiệu sân bãi, dụng cụ trong môn cầu lông		02	[4] [5]	- Đọc tài liệu [4] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
3	2. Kỹ thuật cơ bản của cầu lông 2.1. Hệ thống phân loại kỹ thuật cầu lông 2.2. Cách cầm cầu, cầm vợt và các tư thế chuẩn bị 2.3. Kỹ thuật di chuyển - Di chuyển đơn bước - Di chuyển đa bước - Di chuyển bước nhảy		02	[4] [5]	- Đọc tài liệu [4] - Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - Tích cực khởi động tránh chấn thương.
4	3. Kỹ thuật giao cầu 3.1. Kỹ thuật giao cầu thuận tay - 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 giao cầu		02	[4]	- Đọc tài liệu [4]



TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu đọc trước	Nhiệm vụ của sinh viên
	thuận tay - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác			[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 giao cầu thuận tay - 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.
7	Luyện tập kỹ thuật giao cầu thuận tay <b>Mục tiêu bài:</b> Sinh viên thực hiện được cơ bản các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật giao cầu thuận tay. <b>Nội dung cụ thể:</b> - 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.
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] [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	3.2. Kỹ thuật giao cầu trái tay - 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.
10	Luyện tập kỹ thuật giao cầu trái tay <b>Mục tiêu bài:</b> Sinh viên thực hiện được cơ bản các giai đoạn cơ bản của kỹ thuật giao cầu trái tay. <b>Nội dung cụ thể:</b> - 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.
11	Luyện tập kỹ thuật giao cầu trái tay - 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 giao cầu trái tay - 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.
13	Luyện tập kỹ thuật giao cầu trái tay - Tư thế chuẩn bị - Yếu lĩnh động tác - Kết thúc động tác		02	[4] [5]	- Cử trực nhật lấy dụng cụ học tập. - 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] [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
	- Kết thúc động tác Tổ chức trò chơi vận động cho sinh viên				
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



TS. Nguyễn Thị Kim Nguyên

TRƯỞNG KHOA

Phạm Thị Hồng Hoa

TRƯỞNG BỘ MÔN

Vũ Tiến Hiếu