

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

1. Thông tin về học phần

Tên học phần: Giáo dục thể chất 1 – Bóng chuyền

Mã học phần: 0101000872

Số tín chỉ: 01 tín chỉ

Tổng số tiết quy chuẩn: 30 tiết

Phân bổ thời gian:

Tổng thời gian học của sinh viên	Giờ trên lớp				Tổng thời gian học trên lớp và tự học
	L	T	P	O	
L = Lý thuyết T = Bài tập P = Thực hành O = Thảo luận/seminar	3	0	27	0	30 + 60 = 90

Loại học phần: Bắt buộc

Học phần tiên quyết: Không

Học phần học trước: Không

Học phần học song hành: Không

Ngôn ngữ giảng dạy: Tiếng Việt Tiếng Anh:

Đơn vị phụ trách: Tổ Giáo dục thể chất - Khoa Cơ bản.

2. Thông tin về các giảng viên

Giảng viên tổ Giáo dục thể chất - Khoa Cơ bản phụ trách

3. Mục tiêu của học phần (kí hiệu MT):

* Về kiến thức

MT1: Hiểu về lịch sử hình thành, phát triển môn bóng chuyền, đặc điểm, tính chất, tác dụng trong tập luyện môn bóng chuyền trên thế giới và Việt Nam.

MT2: Nắm được xu thế phát triển của bóng chuyền hiện đại, đặc điểm của bóng chuyền đỉnh cao ở Việt Nam.

MT3: Nắm vững các yếu lĩnh kỹ thuật cơ bản trong môn bóng chuyền.

MT4: Nắm vững một số quy định về sân bãi, dụng cụ và luật trong môn bóng chuyền.

*** Về kỹ năng**

MT5: Có kỹ năng cơ bản của môn bóng chuyền (chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng, đập bóng) khi thực hành trên lớp và trong thực tiễn thi đấu môn bóng chuyền.

*** Về năng lực tự chủ và trách nhiệm**

MT6: Có kỹ năng xử lý tình huống nhanh, kỹ năng giao tiếp và ứng xử trong tập thể.

MT7: Có ý thức chăm sóc sức khỏe và tinh thần thể thao cao thượng.

MT8: Có ý thức và tham gia tích cực các hình thức hoạt động thể dục thể thao quần chúng.

MT9: Tự giác tập luyện, hướng dẫn người khác cùng tập luyện.

MT10: Có ý thức phòng ngừa bệnh tật trong tập luyện và thi đấu thể thao.

4. Mức đóng góp của học phần cho chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo

Học phần (HP) đóng góp cho chuẩn đầu ra (CĐR) của chương trình đào tạo (CTĐT), ta ký hiệu là PO, theo mức độ sau:

0 = Không đóng góp; 1 = Mức thấp; 2 = Mức trung bình; 3 = Mức cao

Mã HP	Tên HP	Mức độ đóng góp của học phần cho CĐR của CTĐT								
		PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9
0101000872	Giáo dục thể chất 1 - Bóng chuyền	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		PO10	PO11	PO12	PO13	PO14	PO15	PO16	PO17	
		0	0	0	0	0	1	1	0	

5. Chuẩn đầu ra của học phần (ký hiệu CO)

Mục tiêu HP	CĐR của HP	Nội dung CĐR của học phần Hoàn thành học phần này, sinh viên đạt được:	CĐR của CTĐT
Kiến thức			
MT1	CO1	Biết được lịch sử hình thành và phát triển môn bóng chuyền trên Thế giới và Việt Nam, đặc điểm, tính chất và tác dụng trong tập luyện môn bóng chuyền	PO15
MT2	CO2	Biết được xu thế phát triển của bóng chuyền hiện đại, đặc điểm của bóng chuyền đỉnh cao của Việt Nam	PO15
MT3	CO3	Nắm vững và thực hành được các yếu lĩnh kỹ thuật cơ bản trong môn bóng chuyền	PO15
MT4 MT5	CO4	Nắm vững một số quy định về sân bãi, dụng cụ và luật trong môn bóng chuyền	PO15
Kỹ năng			

MT3 MT5 MT6	CO5	Thực hiện được các kỹ năng cơ bản của môn bóng chuyền (chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng, đập bóng) khi thực hành trên lớp cũng như trong thực tiễn thi đấu môn bóng chuyền	PO16
Năng lực tự chủ và trách nhiệm			
MT7 MT10	CO6	Nhận thức được tầm quan trọng của việc tập luyện thể dục thể thao, phòng ngừa bệnh tật trong tập luyện và thi đấu thể thao.	PO16
MT6 MT8 MT9	CO7	Tích cực tham gia các hoạt động thể dục thể thao quần chúng, tự giác tập luyện, hướng dẫn người khác cùng tập luyện	PO16

6. Nội dung tóm tắt của học phần

Học phần bóng chuyền trang bị cho sinh viên:

- Những kiến thức về lịch sử hình thành và phát triển môn bóng chuyền trên thế giới và Việt Nam;
- Đặc điểm, tính chất và tác dụng trong tập luyện môn bóng chuyền;
- Xu thế phát triển của bóng chuyền hiện đại;
- Đặc điểm của bóng chuyền đỉnh cao ở Việt Nam;
- Kỹ năng cơ bản về các kỹ thuật của môn bóng chuyền;
- Một số quy định về sân bãi, dụng cụ và luật trong môn bóng chuyền.

7. Phương pháp, hình thức tổ chức dạy học

Phương pháp, hình thức tổ chức dạy học	Mục đích	CDR của HP đạt được
Thuyết trình	Cung cấp cho sinh viên kiến thức cơ bản của môn học một cách khoa học, logic.	CO1, CO2
Thảo luận	Thông qua việc hỏi đáp giữa giảng viên và sinh viên để làm rõ các nội dung kiến thức trong môn học.	CO1, CO2, CO3, CO4
Thực hành (Thị phạm, sử dụng lời nói, tập luyện, trò chơi, trực quan)	Giúp sinh viên hiểu rõ và thực hiện được các kỹ năng chuyên môn trong bóng chuyền, đồng thời phát triển thể lực cho sinh viên	CO3, CO4, CO5
Nghiên cứu bài học, đọc tài liệu tham khảo	Giúp người học tăng cường năng lực tự học, tự nghiên cứu.	CO6, CO7

8. Nhiệm vụ của sinh viên

Dự lớp: đọc trước giáo trình, phát hiện vấn đề, nghe giảng, nêu các câu hỏi và tham gia thảo luận về các vấn đề do giảng viên và sinh viên khác đặt ra

Thảo luận: giữa giảng viên và sinh viên để làm rõ các nội dung kiến thức trong môn học

Tự học, tự nghiên cứu ở nhà những vấn đề đã được nghe giảng trong buổi học

Ra, vào lớp đúng giờ quy định

Tham gia đầy đủ 100% giờ thực hành và tập luyện theo hướng dẫn của giảng viên

Chuẩn bị dụng cụ và trang phục theo quy định

Tham dự thi phần thực hành

9. Đánh giá kết quả học tập của sinh viên (thang điểm 10)

TT	Hình thức	Trọng số (%)	Tiêu chí đánh giá	CDR của HP	Điểm tối đa
1	Chuyên cần	10 10	+ Tính chủ động, mức độ tích cực chuẩn bị bài và tham gia các hoạt động trong giờ học. + Thời gian tham dự buổi học bắt buộc, vắng không quá 20% số tiết học. Tùy số tiết vắng, GV quyết định số điểm theo tỷ lệ vắng	CO1, CO2	10
2	Bài kiểm tra giữa kỳ	30	+ Yêu cầu phát qua lưới và vào sân + Đối với nam: Phát bóng cao tay 5 quả + Đối với nữ: Phát bóng thấp tay 5 quả	CO3, CO4, CO5, CO6	10
3	Thi kết thúc HP (đợt 1)	25	+ Đệm bóng cơ bản trước mặt + Đối với nam: 10 lần đệm bóng liên tục qua lại không rơi (cách lưới). + Đối với nữ: 10 lần đệm bóng liên tục qua lại không rơi (không cách lưới).	CO3, CO4, CO5, CO6	10
4	Thi kết thúc HP (đợt 2)	25	+ Chuyên bóng cơ bản trước mặt + Đối với nam: 10 lần chuyên bóng liên tục qua lại không rơi (cách lưới). + Đối với nữ: 10 lần chuyên bóng liên tục qua lại không rơi (không cách lưới).	CO3, CO4, CO5, CO6	10

10. Học liệu

10.1. Tài liệu học tập:

[1] Huỳnh Minh Tâm, *Bài giảng môn Bóng chuyên*, khoa Cơ bản, Trường Đại học Nam Cần Thơ, năm 2019.

10.2. Tài liệu tham khảo

[2] Dương Tuyết, Cát Lợi, *Tôi yêu thể thao: Bóng chuyên*, Nhà xuất bản Mỹ Thuật, năm 2009.

11. Nội dung chi tiết học phần

Tuần	Nội dung	Tài liệu	CDR của HP
LÝ THUYẾT			
1	Chương 1: Lịch sử phát triển môn bóng chuyên		
	Sự hình thành và phát triển môn bóng chuyên Đặc điểm, tính chất và tác dụng trong tập luyện môn bóng chuyên Xu thế phát triển của bóng chuyên hiện đại. Đặc điểm của bóng chuyên đỉnh cao của Việt Nam	[1]	CO1, CO2, CO6, CO7
	Chương 2 Kỹ thuật bóng chuyên		
	Tư thế và di chuyển Kỹ thuật chuyên bóng Kỹ thuật đệm bóng Kỹ thuật phát bóng Kỹ thuật đập bóng Kỹ thuật chắn bóng	[1]	CO3, CO4, CO5, CO6, CO7
	Chương 3 Sân bãi, dụng cụ thi đấu		
	Sân: Kích thước sân thi đấu, mặt sân, các đường trên sân, các khu trên sân, nhiệt độ, ánh sáng. Lưới và cột: chiều cao của lưới, cấu tạo lưới, băng giới hạn, ăng ten, cột lưới. Bóng: bóng chuẩn, tính đồng nhất của quả bóng, bóng dùng trong các cuộc thi đấu Thế giới, số lượng bóng và số người nhặt bóng trong thi đấu	[1]	CO4, CO6, CO7
	Chương 4 Những người tham gia	[1]	
	Đội bóng: thành phần của đội bóng, vị trí của đội bóng, đội hình thi đấu của đội, vị trí của vận động viên trong	[1]	CO4, CO6, CO7

Tuần	Nội dung	Tài liệu	CDR của HP
	sân, lỗi sai vị trí, trang phục, thay đổi trang phục Thay người: giới hạn thay người, thay người ngoại lệ, thay người bắt buộc, thay người không hợp lệ Thẻ thức thi đấu Động tác đánh bóng: số lần chạm bóng của một đội, tính chất chạm bóng, lỗi đánh bóng.		
THỰC HÀNH			[1]
2	Bài 1: Tư thế và di chuyển Tư thế chuẩn bị Tư thế đánh bóng Di chuyển: Chạy, bước, nhảy, ngã	[1]	C03, C05, C06, C07
3 - 4	Bài 2: Kỹ thuật phát bóng thấp tay Phát bóng thấp tay trước mặt (chính diện) Phát bóng thấp tay nghiêng mình	[1]	C03, C05, C06, C07
5 - 6	Bài 3: Kỹ thuật phát bóng cao tay Phát bóng cao tay trước mặt (chính diện) Phát bóng cao tay nghiêng mình	[1]	C03, C05, C06, C07
KIỂM TRA GIỮA KỲ		[1]	
7 - 8	Bài 4: Kỹ thuật đệm bóng Đệm bóng cơ bản Đệm bóng về phía sau Lăn ngã đệm bóng	[1]	C03, C05, C06, C07
9 - 10	Bài 5: Kỹ thuật chuyền bóng Chuyền bóng cơ bản Chuyền bóng lật sau đầu Bật nhảy chuyền bóng Chuyền bóng kết hợp lăn ngã	[1]	C03, C05, C06, C07
	KIỂM TRA CUỐI KỲ (ĐỢT 1)		C03, C05, C06, C07
	KIỂM TRA CUỐI KỲ (ĐỢT 2)		C03, C05, C06, C07

12. Cơ sở và thiết bị

Sân bãi: sân bóng chuyền, bóng chuyền và một số dụng cụ khác

Đối với sinh viên: trang phục thể dục và mang giày.

KHOA CƠ BẢN

BỘ MÔN

Nguyễn Chí Thắng

Huỳnh Minh Tâm