

ĐỀ CƯƠNG HỌC PHẦN
NĂM HỌC 2018 – 2019

Tên Học Phần: Giáo dục thể chất 1

Mã Học Phần: 000872

1. Thông tin về học phần

- Số tín chỉ: 01

Tổng số tiết quy chuẩn: 30

- Phân bổ thời gian: Học kỳ 1

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

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:

2. Đơn vị phụ trách: Bộ môn Giáo dục thể chất - khoa Cơ bản.

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 chuyên (chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng, đập bóng) khi thực hành trên lớp và trong thực tiễn thi đấu môn bóng chuyên.

*** 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 (CDR) 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 CDR của CTĐT										
		PO1	PO2	PO3	PO4	PO5	PO6	PO7	PO8	PO9	PO10	PO11
000872	Giáo dục thể chất 1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		PO12	PO13	PO14	PO15	PO16	PO17	PO18	PO19	PO20	PO21	
		0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	

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

Mục tiêu HP	CDR của HP	Nội dung CDR của học phần Hoàn thành học phần này, sinh viên đạt được:	CDR của CTĐT
Kiến thức			
MT1	CO1	Biết được lịch sử hình thành và phát triển môn bóng chuyên trên Thế giới và Việt Nam, đặc điểm, tính chất và tác dụng trong tập luyện môn bóng chuyên	PO2
MT2	CO2	Biết được xu thế phát triển của bóng chuyên hiện đại, đặc điểm của bóng chuyên đỉnh cao của Việt Nam	PO2
MT3	CO3	Nắm vững và thực hành được các yếu lĩnh kỹ thuật cơ bản trong môn bóng chuyên	PO2
MT4 MT5	CO4	Nắm vững một số quy định về sân bãi, dụng cụ và luật trong môn bóng chuyên	PO2

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	PO13
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.	PO20, PO21
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	PO20, PO21

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	CĐR 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, CO3, CO4, CO5
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, CO5
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, CO5, CO6, CO7
Nghiên cứu bài học, đọc	Giúp người học tăng cường năng lực tự	CO1, CO2, CO3,

tài liệu tham khảo	học, tự nghiên cứu.	CO4
---------------------------	---------------------	-----

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, CO3, CO4, CO5	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, CO5, CO6, CO7	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, CO5, CO6, CO7	10
4	Thi kết thúc HP (đợt 2)	25	+ Chuyển bóng cơ bản trước mặt + Đối với nam: 10 lần chuyển bóng liên tục qua lại không rơi (cách lưới). + Đối với nữ: 10 lần chuyển bóng liên tục qua lại không rơi (không cách lưới).	CO3, CO5, CO6, CO7	10

10. Học liệu

10.1. Tài liệu học tập:

[1]. Khoa Cơ bản - Trường Đại học Nam Cần Thơ (2019), *Bài giảng môn Bóng chuyên*.

10.2. Tài liệu tham khảo

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

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] Chương 1. Trang 1-10 [3] Nhập môn bóng chuyên trang 81-88; Các sự kiện lớn của môn bóng chuyên trang 88-96	CO1, CO2, CO6, CO7
	Chương 2 Kỹ thuật bóng chuyên		
	Tư thế và di chuyển Kỹ thuật chuyền bóng Kỹ thuật đệm bóng Kỹ thuật phát bóng Kỹ thuật đập bóng Kỹ thuật chắn bóng	[1] Chương 2. Trang 11-24 [3] Kỹ thuật trang 44-55	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	[1] Chương 3. Trang 24-28 [3] Nơi thi đấu và trang phục trang 10-16	CO4, CO6, CO7

	người nhật bóng trong thi đấu		
	Chương 4 Những người tham gia		
	<p>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 sân, lỗi sai vị trí, trang phục, thay đổi trang phục</p> <p>Thay người: giới hạn thay người, thay người ngoại lệ, thay người bắt buộc, thay người không hợp lệ</p> <p>Thể thức thi đấu</p> <p>Động tác đánh bóng: số lần chạm bóng của một đội, tính chất chạm bóng, lỗi đánh bóng.</p>	<p>[1] Chương 4. Trang 28-35</p> <p>[3] Trách nhiệm trong thi đấu trang 61-62; Quan chức điều hành thi đấu và cách xử phạt trang 63-69</p>	CO4, CO6, CO7
THỰC HÀNH			
2	<p>Bài 1: Tư thế và di chuyển</p> <p>Tư thế chuẩn bị</p> <p>Tư thế đánh bóng</p> <p>Di chuyển: Chạy, bước, nhảy, ngã</p>	<p>[1] Chương 2. Trang 11-13</p> <p>[3] Động tác cơ bản trang 36-43</p>	CO3, CO5, CO6, CO7
3 - 4	<p>Bài 2: Kỹ thuật phát bóng thấp tay</p> <p>Phát bóng thấp tay trước mặt (chính diện)</p> <p>Phát bóng thấp tay nghiêng mình</p>	<p>[1] Chương 2 Trang 17-19</p> <p>[2] Chương 3 trang 59-75</p> <p>[3] Kỹ thuật trang 44-46</p>	CO3, CO5, CO6, CO7
5 - 6	<p>Bài 3: Kỹ thuật phát bóng cao tay</p> <p>Phát bóng cao tay trước mặt (chính diện)</p> <p>Phát bóng cao tay nghiêng mình</p>	<p>[1] Chương 2 Trang 17-19</p> <p>[2] Chương 3 trang 59-75</p> <p>[3] Kỹ thuật trang 45-46</p>	CO3, CO5, CO6, CO7
KIỂM TRA GIỮA KỲ			CO3, CO5, CO6, CO7
7 - 8	<p>Bài 4: Kỹ thuật đệm bóng</p> <p>Đệm bóng cơ bản</p> <p>Đệm bóng về phía sau</p> <p>Lăn ngã đệm bóng</p>	<p>[1] Chương 2 Trang 15-17</p> <p>[2] Chương 2 trang 25-57</p> <p>[3] Kỹ thuật trang 47-48</p>	CO3, CO5, CO6, CO7
9 -	Bài 5: Kỹ thuật chuyền bóng	[1] Chương 2 Trang 13-15	CO3, CO5,

10	Chuyền bóng cơ bản	[2] Chương 4 trang 77-91	CO6, CO7
	Chuyền bóng lật sau đầu	[3] Kỹ thuật trang 48-49	
	Bật nhảy chuyền bóng		
	Chuyền bóng kết hợp lăn ngã		
	KIỂM TRA CUỐI KỲ (ĐỢT 1)		CO3, CO5, CO6, CO7
	KIỂM TRA CUỐI KỲ (ĐỢT 2)		CO3, CO5, CO6, CO7

12. Yêu cầu của giảng viên đối với học phần

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

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

TRƯỞNG KHOA
Đã ký

Cần Thơ, ngày tháng năm 2018
TRƯỞNG BỘ MÔN
Đã ký

HIỆU TRƯỞNG
Đã ký