

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

### 1. THÔNG TIN CHUNG VỀ HỌC PHẦN

#### 1.1. Tên học phần: Cầu lông

Tên tiếng Anh: Badminton

- Mã học phần: Số tín chỉ: 01
- Áp dụng cho ngành/chuyên ngành đào tạo: Tất cả các chuyên ngành
  - + Bậc đào tạo: Đại học, Cao đẳng
  - + Hình thức đào tạo: Chính quy
  - + Yêu cầu của học phần: (*Bắt buộc/Tự chọn*) Tự chọn

#### 1.2. Khoa/Bộ môn/Giảng viên phụ trách học phần:

Khoa GDQP và GDTC – Bộ môn GDTC

#### 1.3. Mô tả học phần:

- Mô tả học phần: Học phần cung cấp cho sinh viên những kiến thức cơ bản về lịch sử phát triển của môn Cầu lông; Các kỹ thuật cơ bản trong tập luyện và thi đấu; Luật thi đấu; Phương pháp trọng tài, Phương pháp tổ chức thi đấu môn Cầu lông.

- Phân bổ giờ tín chỉ đối với các hoạt động:
  - + Nghe giảng lý thuyết: 06 tiết
  - + Thực hành: 24 tiết
  - + Tự học: 30 tiết

#### 1.4 Các điều kiện tham gia học phần:

- Các học phần tiên quyết: (*chỉ 1 môn*): Không
- Các học phần học trước: (*tối đa 2 môn*): Không
- Các học phần học song hành: Không
- Các yêu cầu khác đối với học phần (*nếu có*): Tính tự giác, tích cực tập luyện, tinh thần tập thể.

### 2. MỤC TIÊU CỦA HỌC PHẦN.

Sau khi học xong học phần này, sinh viên sẽ có khả năng:

- **Về kiến thức:**

Biết được vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn Cầu lông; Hiểu rõ ý nghĩa tác dụng của việc tập luyện môn Cầu lông; Biết và ghi nhớ được nguyên lý kỹ chiến thuật cơ bản; Biết Luật thi đấu; Phương pháp trọng tài và Phương pháp tổ chức thi đấu môn Cầu lông.

- **Về kỹ năng:**

Thực hiện được các kỹ thuật cầm vợt, cầm cầu, kỹ thuật di chuyển đơn bước; kỹ thuật giao cầu (thuận tay – trái tay), kỹ thuật phòng thủ (phải thấp tay, trái thấp tay), kỹ thuật tấn công (kỹ thuật đánh cầu phải cao tay (lốp cầu), đập cầu, bả nhỏ cầu bay gần lưới); Biết phối hợp các kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật phòng thủ và kỹ thuật tấn công trong thi đấu.

- **Về thái độ:**

Rèn luyện cho sinh viên ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nghiêm túc, chủ động trong quá trình học tập; Tuân thủ quy định của môn học, chấp hành nội quy của lớp học và các yêu cầu, hướng dẫn của giảng viên; Nâng cao tinh thần hợp tác, học hỏi, giúp đỡ lẫn nhau; Biết giữ gìn và bảo quản trang thiết bị dụng cụ học tập, giữ gìn vệ sinh, an toàn tại sân bãi tập luyện.

### 2.1. Mục tiêu cần đạt được

Rèn luyện và phát triển thể chất cho sinh viên thông qua các kỹ thuật di chuyển; Hình thành tính đoàn kết, tính kỷ luật, lòng dũng cảm, sự linh hoạt, nhạy bén và quyết đoán khi xử lý tình huống; Tạo cho sinh viên hứng thú tập luyện, thi đấu môn Cầu lông, qua đó nâng cao thể chất, tinh thần khi học tập rèn luyện tại trường; Hiểu và thực hiện được các động tác kỹ thuật tấn công và phòng thủ cơ bản; Hình thành được các kỹ năng và kỹ xảo chuyên môn; Biết được các điều luật thi đấu, phương pháp trọng tài và phương pháp tổ chức thi đấu

## 3. CHUẨN ĐẦU RA

### 3.1. Chuẩn đầu ra của học phần

Mục tiêu		Chuẩn đầu ra học phần	Đáp ứng chuẩn đầu ra CTĐT
Kiến thức	Ks1	Biết được vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn Cầu lông.	<b>K1:</b> Biết được vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn Cầu lông.
	Ks2	Hiểu được các nguyên lý kỹ - chiến thuật cơ bản.	<b>K2:</b> Hiểu được các nguyên lý kỹ thuật, cách thực hiện, sai lầm thường mắc đối với các kỹ thuật Cầu lông cơ bản.
	Ks3	Biết được luật thi đấu cầu lông, Phương pháp trọng tài và Phương pháp tổ chức thi đấu.	<b>K3:</b> Biết được Luật thi đấu Cầu lông, phương pháp trọng tài và cách thức tổ chức 1 giải Cầu lông.
	Ks4	Góp phần bồi dưỡng ý chí, phẩm chất đạo đức và nâng cao sức khỏe để học tập và làm việc.	<b>K4:</b> Biết cách sắp xếp và lên kế hoạch rèn luyện sức khỏe cho bản thân.
Kỹ năng	Ss1	Thực hiện được các kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật tấn công và kỹ thuật phòng thủ trong tập luyện và thi đấu Cầu lông.	<b>S1:</b> Có kỹ năng thực hiện các kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật tấn công và kỹ thuật phòng thủ trong tập luyện và thi đấu Cầu lông.
	Ss2	Biết cách điều khiển một trận thi đấu Cầu lông.	<b>S2:</b> Có khả năng điều khiển một trận thi đấu Cầu lông.
	Ss3	Có khả năng phát hiện và sửa chữa các lỗi sai khi thực hiện các kỹ thuật động tác.	<b>S3:</b> Hình thành kỹ năng quan sát, khắc phục lỗi sai của bản thân và bạn cùng lớp.
	Ss4	Rèn luyện thói quen làm việc nhóm.	<b>S4:</b> Hình thành kỹ năng làm việc nhóm.
Năng lực tự chủ và tự chịu trách nhiệm	As1	Rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật, tác phong nghiêm túc, chủ động trong quá trình học tập.	<b>A1:</b> Có ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tự giác, tích cực trong tập luyện. <b>A2:</b> Tôn trọng giảng viên và bạn bè cùng lớp.
	As2	Tuân thủ quy định của môn học, chấp hành nội quy của lớp học và các yêu cầu hướng dẫn của giảng	<b>A3:</b> Tinh thần đoàn kết, hỗ trợ, giúp đỡ nhau trong tập luyện. <b>A4:</b> Có ý thức giữ gìn vệ sinh, an toàn cho

	viên.	bản thân và môi trường xung quanh.
<b>As3</b>	Nâng cao tinh thần hợp tác, học hỏi, giúp đỡ lẫn nhau.	
<b>As4</b>	Biết giữ gìn và bảo quản trang thiết bị dụng cụ học tập, giữ gìn vệ sinh, an toàn tại sân bãi tập luyện.	

### 3.2. Ma trận liên kết nội dung của học phần với chuẩn đầu ra của học phần

TT	Nội dung	Chuẩn đầu ra môn học		
		Kiến thức	Kỹ năng	Thái độ
1	<p><b>Bài 1: Vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn cầu lông, các bài tập khởi động chung và các bài tập khởi động chuyên môn trong tập luyện và thi đấu.</b></p> <p><b>1.1. Vị trí tác dụng của môn cầu lông.</b></p> <p>1.1.1. Vị trí của môn cầu lông.</p> <p>1.1.2. Tác dụng của môn cầu lông.</p> <p><b>1.2. Lịch sử và quá trình phát triển môn cầu lông</b></p> <p>1.2.1. Sự xuất hiện trò chơi.</p> <p>1.2.2. Quá trình phát triển môn cầu lông trên thế giới.</p> <p>1.2.3. Tình hình phát triển của môn cầu lông tại Việt Nam nói chung và tại TP.HCM nói riêng.</p> <p><b>1.3. Các bài khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu cầu lông.</b></p> <p>1.3.1. Các bài tập khởi động chung.</p> <p>1.3.2. Các bài khởi động chuyên môn.</p>	Ks1 Ks2	Ss1	As3 As1 As2 As4
2	<p><b>Bài 2: Các nguyên lý kỹ - chiến thuật cơ bản, luật cầu lông; kỹ thuật cầm vợt, cầm cầu.</b></p> <p><b>2.1. Các nguyên lý cơ bản của kỹ thuật cầu lông.</b></p> <p>2.1.1. Quy luật bay của cầu trong không gian.</p> <p>2.1.2. Các yếu tố đánh cầu.</p> <p>2.1.2.1. Sức mạnh.</p> <p>2.1.2.2. Tốc độ.</p> <p>2.1.2.3. Điểm rơi.</p> <p>2.1.3. Nguyên lý về di chuyển.</p> <p><b>2.2. Chiến thuật trong thi đấu cầu lông.</b></p> <p>2.2.1. Khái niệm.</p> <p>2.2.2. Chiến thuật trong thi đấu đơn.</p> <p>2.2.3. Chiến thuật trong thi đấu đôi</p> <p>2.2.4. Chiến thuật trong thi đấu đôi hỗn hợp (đôi nam nữ).</p> <p><b>2.3. Luật cầu lông.</b></p> <p>2.3.1. Kích thước sân.</p> <p>2.3.2. Cột căng lưới.</p> <p>2.3.3. Lưới.</p> <p>2.3.4. Quả cầu lông.</p> <p>2.3.5. Vợt cầu lông.</p> <p>2.3.6. Bốc thăm.</p> <p>2.3.7. Cách tính điểm.</p> <p>2.3.8. Đấu thủ.</p> <p>2.3.9. Đồi bên.</p> <p>2.3.10. Giao cầu.</p> <p>2.3.11. Đánh đơn.</p>	Ks2 Ks3	Ss1 Ss2	As3 As1 As2 As4

TT	Nội dung	Chuẩn đầu ra môn học		
		Kiến thức	Kỹ năng	Thái độ
	<p>2.3.12. Đánh đôi.  2.3.13. Lỗi giao cầu nhằm ô.  2.3.14. Giao cầu lại.  2.3.15. Phạm lỗi.  2.3.16. Cầu không trong cuộc.  2.3.17. Tiến trình cuộc đấu.  2.3.18. Các quan chức và việc khiếu nại.</p> <p><b>2.4. Kỹ thuật cầm vợt, cầm cầu.</b>  2.4.1. Kỹ thuật cầm vợt.  2.4.1.1. Phân tích kỹ thuật.  2.4.1.2. Cách thực hiện.  2.4.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.  2.4.1.3. Tiến hành tập luyện.  2.4.2. Cách cầm cầu.  2.4.2.1. Phân tích kỹ thuật.  2.4.2.2. Cách thực hiện.  2.4.2.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.  2.4.2.4. Tiến hành tập luyện.</p>			
3	<p><b>Bài 3: Kỹ thuật di chuyển: Kỹ thuật di chuyển đơn bước</b>  <b>3.1. Kỹ thuật di chuyển đơn bước</b>  3.1.1 Phân tích kỹ thuật.  3.1.2. Cách thực hiện.  3.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.  3.1.4. Tiến hành tập luyện.  <b>3.2. Kỹ thuật di chuyển đa bước.</b>  3.1.1 Phân tích kỹ thuật.  3.1.2. Cách thực hiện.  3.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.  3.1.4. Tiến hành tập luyện.</p>	<p>Ks2  Ks4</p>	<p>Ss1  Ss3  Ss4</p>	<p>As3  As1  As2  As4</p>
4	<p><b>Bài 4: Kỹ thuật giao cầu: Kỹ thuật giao cầu thuận tay và trái tay</b>  <b>4.1. Kỹ thuật giao cầu trái tay thấp gần</b>  4.1.1 Phân tích kỹ thuật.  4.1.2. Cách thực hiện.  4.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.  4.1.4. Tiến hành tập luyện.  <b>4.2. Kỹ thuật giao cầu thuận tay cao xa</b>  4.2.1 Phân tích kỹ thuật.  4.2.2. Cách thực hiện.  4.2.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.  4.2.4. Tiến hành tập luyện.</p>	<p>Ks2  Ks4</p>	<p>Ss1  Ss3  Ss4</p>	<p>As3  As1  As2  As4</p>
5	<p><b>Bài 5: Kỹ thuật tấn công: kỹ thuật đánh cầu phải cao tay (lốp cầu), đập cầu thuận tay, bỏ nhỏ cầu bay gần lưới</b>  <b>5.1. Kỹ thuật đánh cầu phải cao tay</b>  5.1.1. Phân tích kỹ thuật.  5.1.2. Cách thực hiện.  5.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.  5.1.4. Tiến hành tập luyện.  <b>5.2. Kỹ thuật đập cầu thuận tay.</b>  5.2.1. Phân tích kỹ thuật.  5.2.2. Cách thực hiện.</p>	<p>Ks2  Ks4</p>	<p>Ss1  Ss3  Ss4</p>	<p>As3  As1  As2  As4</p>

TT	Nội dung	Chuẩn đầu ra môn học		
		Kiến thức	Kỹ năng	Thái độ
	<p>5.2.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.</p> <p>5.2.4. Tiến hành tập luyện.</p> <p><b>5.3. Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu bay gần lưới.</b></p> <p>5.3.1. Phân tích kỹ thuật.</p> <p>5.3.2. Cách thực hiện.</p> <p>5.3.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.</p> <p>5.3.4. Tiến hành tập luyện.</p>			
6	<p><b>Bài 6: Kỹ thuật phòng thủ: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải</b></p> <p><b>6.1. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải</b></p> <p>6.1.1. Phân tích kỹ thuật.</p> <p>6.1.2. Cách thực hiện.</p> <p>6.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.</p> <p>6.1.4. Tiến hành tập luyện.</p> <p><b>6.2. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái</b></p> <p>6.2.1. Phân tích kỹ thuật.</p> <p>6.2.2. Cách thực hiện.</p> <p>6.2.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.</p> <p>6.2.4. Tiến hành tập luyện.</p>	<p>Ks2</p> <p>Ks4</p>	<p>Ss1</p> <p>Ss3</p> <p>Ss4</p>	<p>As3</p> <p>As1</p> <p>As2</p> <p>As4</p>
7	<p><b>Bài 7: Phương pháp trọng tài – phương pháp tổ chức thi đấu.</b></p> <p><b>7.1. Phương pháp trọng tài cầu lông.</b></p> <p>7.1.1. Thành phần trọng tài của giải.</p> <p>7.1.2. Nhiệm vụ và quyền hạn các trọng tài.</p> <p>7.1.2.1. Tổng trọng tài.</p> <p>7.1.2.2. Trọng tài chính.</p> <p>7.1.2.3. Trọng tài phát cầu.</p> <p>7.1.2.4. Trọng tài biên.</p> <p>7.1.2.5. Trọng tài lật số.</p> <p>7.1.3. Mẫu biên bản cầu lông.</p> <p>7.1.4. Cách ghi biên bản Cầu lông.</p> <p>7.1.4.1. Trước khi bắt đầu trận đấu.</p> <p>7.1.4.2. Trọng thi đấu.</p> <p>7.1.4.3. Kết thúc ván đấu.</p> <p>7.1.4.4. Kết thúc trận đấu.</p> <p><b>7.2. Phương pháp tổ chức thi đấu.</b></p> <p>7.2.1. Các loại hình thi đấu.</p> <p>7.2.1.1. Thi đấu đồng đội: Thi đấu theo thể thức 3 trận và thi đấu theo thể thức 5 trận.</p> <p>7.2.1.2. Thi đấu cá nhân.</p> <p>7.2.2. Các phương pháp thi đấu.</p> <p>7.2.2.1. Phương pháp đấu loại một lần thua (loại trực tiếp).</p> <p>7.2.2.2. Phương pháp đấu loại hai lần thua.</p> <p>7.2.2.3. Phương pháp đấu vòng tròn.</p>	<p>Ks3</p> <p>Ks4</p>	<p>Ss1</p> <p>Ss2</p> <p>Ss3</p> <p>Ss4</p>	<p>As3</p> <p>As1</p> <p>As2</p> <p>As4</p>

#### 4. NỘI DUNG HỌC PHẦN.

Thời gian	Nội dung	Hình thức tổ chức dạy-học	Phương pháp giảng dạy	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị trước khi đến lớp	Ghi chú
		GIỜ LÊN LỚP			

		Lý thuyết	Thực hành tích hợp ( <i>Bài tập/ Thảo luận</i> )	Thực hành tại nhà thi đấu, sân tập luyện TDTT	Tự học, tự nghiên cứu		
<b>Tuần 1</b> Từ.... Đến...	<p><b>Bài 1: Vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn Cầu lông, các bài tập khởi động chung và các bài tập khởi động chuyên môn trong tập luyện và thi đấu.</b></p> <p><b>1.1. Vị trí tác dụng của môn Cầu lông.</b></p> <p>1.1.1. <i>Vị trí của môn Cầu lông.</i></p> <p>1.1.2. <i>Tác dụng của môn Cầu lông.</i></p> <p><b>1.2. Lịch sử và quá trình phát triển môn Cầu lông</b></p> <p>1.2.1. <i>Sự xuất hiện trò chơi.</i></p> <p>1.2.2. <i>Quá trình phát triển môn cầu lông trên thế giới.</i></p> <p>1.2.3. <i>Tình hình phát triển của môn cầu lông tại Việt Nam nói chung và tại TP.HCM nói riêng.</i></p> <p><b>1.3. Các bài khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu Cầu lông.</b></p> <p>1.3.1. <i>Các bài tập khởi động chung.</i></p> <p>1.3.1.1. Chạy bước nhỏ.</p> <p>1.3.1.2. Chạy nâng cao đùi.</p> <p>1.3.1.3. Chạy đạp sau.</p> <p>1.3.1.4. Chạy gót chạm hông.</p> <p>1.3.1.5. Chạy tốc độ.</p> <p>1.3.2. <i>Các bài khởi động chuyên môn.</i></p> <p>1.3.2.1. <i>Căng cơ vai trước, vai sau, cổ tay, cơ lưng...</i></p> <p>1.3.2.2. <i>Chạy cắt kéo.</i></p> <p>1.3.2.3. <i>Chạy biến tốc.</i></p> <p>1.3.2.4. <i>Chạy đổi hướng.</i></p> <p>1.3.2.5. <i>Chạy lùi.</i></p> <p>1.3.2.6. <i>Chạy di chuyển chéo.</i></p> <p>❖ <b>Kết thúc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hưởng dẫn thả lỏng, hồi phục.</li> <li>- Nhận xét buổi học.</li> <li>- Xuống lớp.</li> </ul>	1 tiết		1,7 tiết	3 tiết	Phương pháp lời nói, phương pháp trực quan, phương pháp làm mẫu theo 3 bước (thực hiện nhanh, thực hiện chậm phân tích, thực hiện tổng hợp).	Nghỉ ngơi tích cực, ăn uống đầy đủ trước khi đến lớp.
<b>Tuần 2</b> Từ.... Đến...	<p>❖ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu Cầu lông.</p> <p><b>Bài 2: Các nguyên lý kỹ - chiến thuật cơ bản, luật cầu lông, kỹ thuật cầm vợt, cầm cầu.</b></p>	1 tiết		0,5 tiết  1,2 tiết	3 tiết	Phương pháp lời nói, phương pháp trực quan, phương pháp làm mẫu theo 3 bước (thực hiện nhanh, thực hiện	Nghỉ ngơi tích cực, ăn uống đầy đủ trước khi đến lớp.

Thời gian	Nội dung	Hình thức tổ chức dạy-học				Phương pháp giảng dạy	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị trước khi đến lớp	Ghi chú
		GIỜ LÊN LỚP						
		Lý thuyết	Thực hành tích hợp (Bài tập/ Thảo luận)	Thực hành tại nhà thi đấu, sân tập luyện TDTT	Tự học, tự nghiên cứu			
	<p><b>2.1. Các nguyên lý cơ bản của kỹ thuật cầu lông.</b></p> <p>2.1.1. Quy luật bay của cầu trong không gian.</p> <p>2.1.2. Các yếu tố đánh cầu.</p> <p>2.1.2.1. Sức mạnh.</p> <p>2.1.2.2. Tốc độ.</p> <p>2.1.2.3. Điểm rơi.</p> <p>2.1.3. Nguyên lý về di chuyển.</p> <p><b>2.2. Chiến thuật trong thi đấu cầu lông.</b></p> <p>2.2.1. Khái niệm.</p> <p>2.2.2. Chiến thuật trong thi đấu đơn.</p> <p>2.2.3. Chiến thuật trong thi đấu đôi</p> <p>2.2.4. Chiến thuật trong thi đấu đôi hỗn hợp (đôi nam nữ).</p> <p><b>2.3. Luật cầu lông.</b></p> <p>2.3.1. Kích thước sân.</p> <p>2.3.2. Cột căng lưới.</p> <p>2.3.3. Lưới.</p> <p>2.3.4. Quả cầu lông.</p> <p>2.3.5. Vợt cầu lông.</p> <p>2.3.6. Bốc thăm.</p> <p>2.3.7. Cách tính điểm.</p> <p>2.3.8. Đấu thủ.</p> <p>2.3.9. Đôi bên.</p> <p>2.3.10. Giao cầu.</p> <p>2.3.11. Đánh đơn.</p> <p>2.3.12. Đánh đôi.</p> <p>2.3.13. Lỗi giao cầu nhằm ô.</p> <p>2.3.14. Giao cầu lại.</p> <p>2.3.15. Phạm lỗi.</p> <p>2.3.16. Cầu không trong cuộc.</p> <p>2.3.17. Tiến trình cuộc đấu.</p> <p>2.3.18. Các quan chức và việc khiếu nại.</p> <p><b>2.4. Kỹ thuật cầm vợt, cầm cầu.</b></p> <p>2.4.1. Kỹ thuật cầm vợt.</p> <p>2.4.1.1. Phân tích kỹ thuật.</p> <p>2.4.1.2. Cách thực hiện.</p> <p>2.4.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.</p> <p>2.4.1.4. Tiến hành tập luyện.</p> <p>2.4.2. Cách cầm cầu.</p>					chậm phân tích, thực hiện tổng hợp).		

Thời gian	Nội dung	Hình thức tổ chức dạy-học				Phương pháp giảng dạy	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị trước khi đến lớp	Ghi chú
		GIỜ LÊN LỚP						
		Lý thuyết	Thực hành tích hợp (Bài tập/ Thảo luận)	Thực hành tại nhà thi đấu, sân tập luyện TDTT	Tự học, tự nghiên cứu			
	2.4.2.1. Phân tích kỹ thuật. 2.4.2.2. Cách thực hiện. 2.4.2.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa. 2.4.2.4. Tiến hành tập luyện <b>❖ Kết thúc:</b> - Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục. - Nhận xét buổi học. - Xuống lớp.			0,3 tiết				
<b>Tuần 3</b> Từ.... Đến...	<b>❖ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu Cầu lông.</b> <b>Bài 3: Các kỹ thuật di chuyển đơn bước</b> <b>3.1. Kỹ thuật di chuyển đơn bước</b> 3.1.1 Phân tích kỹ thuật. 3.1.2. Cách thực hiện. 3.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa. 3.1.4. Tiến hành tập luyện. <b>3.2. Kỹ thuật di chuyển đa bước.</b> 3.1.1 Phân tích kỹ thuật. 3.1.2. Cách thực hiện. 3.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa. 3.1.4. Tiến hành tập luyện. <b>Bài 4: Kỹ thuật giao cầu:</b> <b>Kỹ thuật giao cầu thuận tay và trái tay</b> <b>4.1. Kỹ thuật giao cầu trái tay thấp gần</b> 4.1.1 Phân tích kỹ thuật. 4.1.2. Cách thực hiện. 4.1.3.Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa. 4.1.4. Tiến hành tập luyện. <b>❖ Kết thúc:</b> - Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục. - Nhận xét buổi học. - Xuống lớp.	0,5 tiết		0,5 tiết 0,7 tiết	3 tiết	Phương pháp lời nói, phương pháp trực quan, phương pháp làm mẫu theo 3 bước (thực hiện nhanh, thực hiện chậm phân tích, thực hiện tổng hợp).	Nghỉ ngơi tích cực, ăn uống đầy đủ trước khi đến lớp.	
<b>Tuần 4</b> Từ.... Đến...	<b>❖ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu Cầu lông.</b> <b>❖ Ôn Kỹ thuật di chuyển đơn bước.</b>			0,5 tiết 0,3 tiết	3 tiết	Phương pháp lời nói, phương pháp trực quan, phương pháp làm mẫu theo 3	Nghỉ ngơi tích cực, ăn uống đầy đủ trước khi đến lớp.	



Thời gian	Nội dung	Hình thức tổ chức dạy-học				Phương pháp giảng dạy	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị trước khi đến lớp	Ghi chú
		GIỜ LÊN LỚP						
		Lý thuyết	Thực hành tích hợp (Bài tập/ Thảo luận)	Thực hành tại nhà thi đấu, sân tập luyện TDTT	Tự học, tự nghiên cứu			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ôn Kỹ thuật giao cầu trái tay thấp gần.</li> <li><b>Bài 4: Kỹ thuật giao cầu: Kỹ thuật giao cầu thuận tay và trái tay</b></li> <li><b>4.2. Kỹ thuật giao cầu thuận tay cao xa</b></li> <li>4.2.1 Phân tích kỹ thuật.</li> <li>4.2.2. Cách thực hiện.</li> <li>4.2.3.Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.</li> <li>4.2.4. Tiến hành tập luyện.</li> <li>❖ <b>Kết thúc:</b></li> <li>- Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục.</li> <li>- Nhận xét buổi học.</li> <li>- Xuống lớp.</li> </ul>	0,5 tiết		0,5 tiết 0,9 tiết  0,3 tiết		bước (thực hiện nhanh, thực hiện chậm phân tích, thực hiện tổng hợp).		
<b>Tuần 5</b> Từ.... Đến...	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu Cầu lông.</li> <li>❖ Ôn Kỹ thuật giao cầu trái tay thấp gần.</li> <li>❖ Ôn Kỹ thuật giao cầu thuận tay cao xa.</li> <li>❖ <b>Kết thúc:</b></li> <li>- Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục.</li> <li>- Nhận xét buổi học.</li> <li>- Xuống lớp.</li> </ul>			0,5 tiết 1,2 tiết 1 tiết 0,3 tiết	3 tiết	Phương pháp lời nói, phương pháp trực quan, phương pháp làm mẫu theo 3 bước (thực hiện nhanh, thực hiện chậm phân tích, thực hiện tổng hợp).	Nghỉ ngơi tích cực, ăn uống đầy đủ trước khi đến lớp.	
<b>Tuần 6</b> Từ.... Đến...	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu Cầu lông.</li> <li>❖ Ôn Kỹ thuật giao cầu thuận tay cao xa.</li> <li><b>Bài 5: Kỹ thuật tấn công: kỹ thuật đánh cầu phải cao tay (lốp cầu), đập cầu, bả nhỏ cầu bay gần lưới.</b></li> <li><b>5.1. Kỹ thuật đánh cầu phải cao tay (lốp cầu)</b></li> <li>5.1.1. Phân tích kỹ thuật.</li> <li>5.1.2. Cách thực hiện.</li> <li>5.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.</li> <li>5.1.4. Tiến hành tập luyện.</li> <li>❖ <b>Kết thúc:</b></li> <li>- Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục.</li> <li>- Nhận xét buổi học.</li> <li>- Xuống lớp.</li> </ul>	0,5 tiết		0,5 tiết 1,2 tiết  0,3 tiết	3 tiết	Phương pháp lời nói, phương pháp trực quan, phương pháp làm mẫu theo 3 bước (thực hiện nhanh, thực hiện chậm phân tích, thực hiện tổng hợp).	Nghỉ ngơi tích cực, ăn uống đầy đủ trước khi đến lớp.	
<b>Tuần</b>	❖ Khởi động chung và			0,5 tiết	6 tiết	Phương pháp	Nghỉ ngơi tích	

Thời gian	Nội dung	Hình thức tổ chức dạy-học				Phương pháp giảng dạy	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị trước khi đến lớp	Ghi chú
		GIỜ LÊN LỚP						
		Lý thuyết	Thực hành tích hợp (Bài tập/ Thảo luận)	Thực hành tại nhà thi đấu, sân tập luyện TDĐT	Tự học, tự nghiên cứu			
<b>7</b> Từ.... Đến...	<p>chuyên môn trong tập luyện và thi đấu Cầu lông.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ôn Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải (lớp cầu).</li> </ul> <p><b>Bài 5: Kỹ thuật tấn công: kỹ thuật đánh cầu phải cao tay (lớp cầu), đập cầu, bỏ nhỏ cầu bay gần lưới.</b></p> <p><b>5.2. Kỹ thuật đập cầu thuận tay.</b></p> <p>5.2.1. Phân tích kỹ thuật. 5.2.2. Cách thực hiện. 5.2.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa. 5.2.4. Tiến hành tập luyện.</p> <p><b>5.3. Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu bay gần lưới.</b></p> <p>5.3.1. Phân tích kỹ thuật. 5.3.2. Cách thực hiện. 5.3.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa. 5.3.4. Tiến hành tập luyện.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Kết thúc:</b></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục.</li> <li>- Nhận xét buổi học.</li> <li>- Xuống lớp.</li> </ul>	0,5 tiết		0,7 tiết  1 tiết		lời nói, phương pháp trực quan, phương pháp làm mẫu theo 3 bước (thực hiện nhanh, thực hiện chậm phân tích, thực hiện tổng hợp).	cực, ăn uống đầy đủ trước khi đến lớp.	
<b>Tuần 8</b> Từ.... Đến...	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu Cầu lông.</li> <li>❖ Ôn Kỹ thuật giao cầu thuận tay cao xa.</li> <li>❖ Ôn Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải (lớp cầu).</li> </ul> <p><b>Bài 6: Kỹ thuật phòng thủ: Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải và thấp tay bên trái</b></p> <p><b>6.1. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải</b></p> <p>6.1.1. Phân tích kỹ thuật. 6.1.2. Cách thực hiện. 6.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa. 6.1.4. Tiến hành tập luyện.</p> <p><b>6.2. Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái</b></p> <p>6.2.1. Phân tích kỹ thuật.</p>	0,5 tiết		0,5 tiết 0,5 tiết 0,5 tiết 1,2 tiết	3 tiết	Phương pháp lời nói, phương pháp trực quan, phương pháp làm mẫu theo 3 bước (thực hiện nhanh, thực hiện chậm phân tích, thực hiện tổng hợp).	Nghỉ ngơi tích cực, ăn uống đầy đủ trước khi đến lớp. Ôn lại những điều luật đã được học của tuần trước.	

Thời gian	Nội dung	Hình thức tổ chức dạy-học				Phương pháp giảng dạy	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị trước khi đến lớp	Ghi chú
		GIỜ LÊN LỚP						
		Lý thuyết	Thực hành tích hợp (Bài tập/ Thảo luận)	Thực hành tại nhà thi đấu, sân tập luyện TDTT	Tự học, tự nghiên cứu			
	<p>6.2.2. Cách thực hiện.</p> <p>6.2.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.</p> <p>6.2.4. Tiến hành tập luyện.</p> <p>❖ <b>Kết thúc:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục.</li> <li>- Nhận xét buổi học.</li> <li>- Xuống lớp.</li> </ul>			0,3 tiết				
<b>Tuần 9</b> Từ.... Đến...	<p>❖ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu Cầu lông.</p> <p><b>Bài 7: Phương pháp trọng tài – phương pháp tổ chức thi đấu.</b></p> <p><b>7.1. Phương pháp trọng tài cầu lông.</b></p> <p>7.1.1. Thành phần trọng tài của giải.</p> <p>7.1.2. Nhiệm vụ và quyền hạn các trọng tài.</p> <p>7.1.2.1. Tổng trọng tài.</p> <p>7.1.2.2. Trọng tài chính.</p> <p>7.1.2.3. Trọng tài phát cầu.</p> <p>7.1.2.4. Trọng tài biên.</p> <p>7.1.2.5. Trọng tài lật số.</p> <p>7.1.3. Mẫu biên bản cầu lông.</p> <p>7.1.4. Cách ghi biên bản Cầu lông.</p> <p>7.1.4.1 Trước khi bắt đầu trận đấu.</p> <p>7.1.4.2. Trọng thi đấu.</p> <p>7.1.4.3. Kết thúc ván đấu.</p> <p>7.1.4.4. Kết thúc trận đấu.</p> <p><b>7.2. Phương pháp tổ chức thi đấu.</b></p> <p>7.2.1. Các loại hình thi đấu.</p> <p>7.2.1.1. Thi đấu đồng đội: Thi đấu theo thể thức 3 trận và thi đấu theo thể thức 5 trận.</p> <p>7.2.1.2. Thi đấu cá nhân.</p> <p>7.2.2. Các phương pháp thi đấu.</p> <p>7.2.2.1. Phương pháp đấu loại một lần thua (loại trực tiếp).</p> <p>7.2.2.2. Phương pháp đấu</p>	1 tiết		0,5 tiết	3 tiết	<p>Phương pháp lời nói, phương pháp trực quan, phương pháp làm mẫu theo 3 bước (thực hiện nhanh, thực hiện chậm phân tích, thực hiện tổng hợp).</p>	<p>Nghỉ ngơi tích cực, ăn uống đầy đủ trước khi đến lớp.</p> <p>Ôn lại những điều luật đã được học của tuần trước.</p>	

Thời gian	Nội dung	Hình thức tổ chức dạy-học				Phương pháp giảng dạy	Yêu cầu sinh viên chuẩn bị trước khi đến lớp	Ghi chú
		GIỜ LÊN LỚP						
		Lý thuyết	Thực hành tích hợp (Bài tập/ Thảo luận)	Thực hành tại nhà thi đấu, sân tập luyện TDTT	Tự học, tự nghiên cứu			
	<i>loại hai lần thua.</i> 7.2.2.3. Phương pháp đấu vòng tròn. ❖ Ôn kỹ thuật thi KTHP. ❖ <b>Kết thúc:</b> - Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục. - Nhận xét buổi học. - Xuống lớp.			0,3 tiết				
<b>Tuần 10</b> Từ.... Đến...	❖ <b>Thi kết thúc học phần</b> ✓ Thi kỹ thuật giao cầu. ✓ Thi kỹ thuật lớp cầu.			3 tiết  1,5 tiết 1,5 tiết			Nghỉ ngơi tích cực, ăn uống đầy đủ trước khi đến lớp.	

## 5. HỌC LIỆU

### 5.1. Tài liệu chính:

- Châu Vĩnh Huy, Huỳnh Đắc Tiến, Nguyễn Thế Lương (2016), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb Đại học quốc gia TP.HCM.
- Nguyễn Văn Sơn, Ngô Quang Huy, Nguyễn Thị Đào, Nguyễn Thanh Huyền (2016), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.

### 5.2. Tài liệu tham khảo:

- Nguyễn Văn Hồng, Trần Việt Dũng (2008), *Giáo trình cầu lông*, Trường ĐH Sư phạm TP.HCM.
- Trần Đăng Vinh, Đào Chí Thành (2003), *Hệ thống bài tập Huấn luyện Cầu lông*, Nxb TDTT.
- Ủy ban Thể dục Thể thao (2006), *Luật cầu lông*, Nxb TDTT.

Ngoài ra sinh viên có thể tham khảo tài liệu qua sách, báo hoặc qua Internet...

## 6. PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP HỌC PHẦN.

### 6.1. Đánh giá quá trình: Trọng số 50% điểm học phần

TT	PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ	MÔ TẢ	CÁC CDR ĐƯỢC ĐÁNH GIÁ	CẤU TRÚC ĐIỂM THÀNH PHẦN
1	Điểm chuyên cần	Điểm danh từng buổi học	As1 As2 As3 As4	40%
2	Kiểm tra giữa kỳ	Kỹ thuật giao cầu trái tay thấp gần	Ss1	60%
<b>Tổng</b>				<b>100%</b>

6.1.1. Điểm chuyên cần: Chiếm 20% tổng số điểm kết thúc học phần.

Điểm chuyên cần được tính bằng cách giảng viên điểm danh bất kỳ không thông báo trước trong suốt 10 buổi học. Cách tính cụ thể như sau:

- ✓ Sinh viên có mặt đầy đủ: 10 điểm
- ✓ Sinh viên vắng mặt 01 buổi: 07 điểm
- ✓ Sinh viên vắng mặt 02 buổi: 03 điểm
- ✓ Sinh viên vắng mặt 03 buổi: 00 điểm
- ✓ Sinh viên 0 điểm chuyên cần sẽ không đủ điều kiện dự thi kết thúc môn.

6.1.2. *Thi giữa kỳ*: Chiếm 30% tổng số điểm kết thúc học phần.

Giảng viên thông báo điểm quá trình vào buổi học cuối cùng cho sinh viên biết để nếu có khiếu nại, giảng viên sẽ kịp thời xem xét và điều chỉnh trước khi thi kết thúc học phần.

### 6.2. Đánh giá kết thúc học phần: Trọng số 50% điểm học phần

PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÁ	MÔ TẢ	CÁC CDR ĐƯỢC ĐÁNH GIÁ	CẤU TRÚC ĐIỂM THÀNH PHẦN
<i>Nội dung 1: Kỹ thuật giao cầu thuận tay cao xa.</i>	- <b>Đánh giá về kiến thức:</b> Hiểu và vận dụng được các nguyên lý kỹ thuật, cách thực hiện, sai lầm thường mắc đối với các kỹ thuật Cầu lông cơ bản.	<b>Ks2</b>	<b>40%</b>
	- <b>Đánh giá về kỹ năng:</b> Thực hiện tốt kỹ thuật giao cầu (thuận tay cao xa) và kỹ thuật tấn công (lốp cầu).	<b>Ss1, Ss2, Ss3, Ss4</b>	<b>40%</b>
	- <b>Đánh giá về mức tự chủ tự chịu trách nhiệm:</b> Có ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tự giác, tích cực trong tập luyện; Tôn trọng giảng viên và bạn bè cùng lớp; Tinh thần đoàn kết, hỗ trợ, giúp đỡ nhau trong tập luyện; Có ý thức giữ gìn vệ sinh, an toàn cho bản thân và môi trường xung quanh.	<b>As1, As2, As3, As4</b>	<b>20%</b>
<b>Tổng</b>			<b>100%</b>

Sinh viên thi kết thúc học phần với 2 nội dung thi chính:

6.2.1. *Kỹ thuật giao cầu*: *Giao cầu thuận tay cao xa.*

- Yêu cầu: giao cầu đúng ô, vợt đánh vào đế cầu trong khi toàn bộ quả cầu phải nằm dưới thắt lưng, đầu vợt lúc đánh phải thấp hơn bàn tay cầm vợt. Mỗi kỹ thuật giao 5 lần (5 quả cầu).
- Cách tính điểm: một quả cầu giao đúng kỹ thuật qua lưới vào ô được tính 1 điểm.

#### 6.2.2. Kỹ thuật lớp cầu.

- Cách thức: Sinh viên đứng ở hai phần sân, lớp cầu qua lưới. Số lần đạt 10 lần trở lên mới tính điểm kỹ thuật. Được quyền lớp cầu 3 lượt (có nghĩa là nếu lượt thứ nhất không đủ 10 lần thì được quyền lớp cầu lại từ đầu ở lượt thứ 2 và 3).
- Kỹ thuật: Khi lớp cầu phải vung tay từ sau ra trước, chân cùng phía với tay cầm vợt bước lên trước, tay lớp cầu mở vai, mặt vợt vuông góc với cầu đồng thời phải có lực.
- Cách tính điểm: Sinh viên gọi tên lên thì được quyền chọn bất cứ sinh viên nào có kỹ thuật tốt nhất để cùng lớp cầu với mình. Chỉ tính điểm một sinh viên gọi tên. Thực hiện lớp cầu đạt 10 lần, căn cứ vào kỹ thuật, giảng viên cho điểm. Nếu cả 3 lượt, không thực hiện đủ 10 lần xem như không đạt (dưới 5 điểm).

**Ban Giám hiệu  
Duyệt**

**Trưởng khoa**

**Trưởng bộ môn**