

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

Ngành đào tạo: Đại học chính quy

*(Ban hành kèm theo Quyết định số 640 ngày 14 tháng 12 năm 2019
của Hiệu trưởng trường Đại học Thái Bình)*

1. Tên học phần: Giáo dục thể chất 3 Mã học phần: 101000460

2. Số tín chỉ: 1(0,1,0)

3. Trình độ: Cho sinh viên năm thứ hai

4. Phân bổ thời gian:

- Lên lớp: 30 tiết

+ Lý thuyết: 02 tiết

+ Thực hành: 26 tiết

+ Kiểm tra: 2 tiết: Số bài kiểm tra định kỳ: 1 bài

+ Tự học: 50 tiết

5. Điều kiện tiên quyết: Không.

6. Mục tiêu của học phần:

Sau khi hoàn tất học phần sinh viên nắm được vị trí, vai trò của TĐTT nói chung và môn Bóng chuyền nói riêng trong đời sống hàng ngày, sinh viên có khả năng tự tập luyện và hướng dẫn người khác tập luyện để nâng cao sức khỏe thể chất. Có thể tổ chức giải hoặc làm trọng tài môn Bóng chuyền.

6.1. Về kiến thức:

- Trang bị cho sinh viên nhận thức về quan điểm, chủ trương của Đảng và Nhà nước về thể dục thể thao trong trường học; vị trí, vai trò của thể dục thể thao đối với con người và xã hội; củng cố và hoàn thiện kiến thức cơ bản, kỹ năng thực hành một số môn thể dục thể thao nói chung và môn Bóng chuyền nói riêng nhằm bảo vệ và tăng cường sức khỏe, nâng cao thể chất, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện cho sinh viên.

- Có hiểu biết về ý nghĩa tác dụng của thể dục thể thao đối với con người; nhận thức về vị trí, vai trò của Giáo dục thể chất và các hoạt động thể dục thể thao trong hoạt động giáo dục đại học;

6.2. Về Kỹ năng: Thực hành được những kỹ thuật cơ bản một số môn thể thao trong chương trình, biết một số phương pháp tự tập luyện, để rèn luyện thể chất, bảo vệ sức khỏe.

6.3. Về năng lực tự chủ và tự chịu trách nhiệm: Tích cực, tự giác học tập; xây dựng thói quen vận động, tập luyện thể dục thể thao; rèn luyện thể chất thường xuyên.

7. Mô tả các nội dung học phần:

- Hướng dẫn cho sinh viên kỹ thuật môn Bóng chuyền, nguyên tắc tập luyện thể dục thể thao; kiến thức cơ bản về phòng ngừa chấn thương và sơ cứu; luật, trọng tài và tổ chức thi đấu các môn thể dục thể thao.

- Trang bị Kiến thức, kỹ năng thực hành các môn điền kinh, phù hợp với đặc điểm và tính chất ngành nghề đào tạo; luật, trọng tài, phương pháp tổ chức thi đấu; phương pháp tự tập luyện và rèn luyện thể chất, sức khỏe.

8. Nhiệm vụ của sinh viên:

- Tham gia học đảm bảo trên 80% số tiết học tín chỉ;
- Sinh viên phải tham gia đầy đủ 1 bài kiểm tra định kỳ và 1 bài thi kết thúc học phần;
- Sinh viên phải: đọc tài liệu, tự tập luyện ngoại khóa;
- Sinh viên phải mang thẻ trong quá trình học, kiểm tra giữa kỳ và thi kết thúc học phần;
- Sinh viên phải mặc đồng phục thể thao theo quy định (mùa đông, mùa hè).
- Chuẩn bị học cụ phục vụ tập luyện.
- Với trường hợp cá biệt (SV khuyết tật, sức khỏe yếu...), GV sẽ có đối xử cá biệt trong tập luyện và kiểm tra

9. Tài liệu học tập:

- Giáo trình chính:

[1] Th.s. Đinh Văn Lãm, *Giáo trình Bóng chuyền*, Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội - 2006,

- Sách tham khảo:

[2] Trường Đại học Thái Bình: *Giáo trình Giáo dục thể chất hệ Đại học*, 2019

[3] Trường Đại học Y Dược Thái Bình: *Giáo trình Giáo dục thể chất*, Thái Bình - 2019

[4] Bộ GDĐT số: *TT25/2015-BGDĐT ngày 14/10/2015 của BGDĐT về quy định chương trình môn học GDTC của các trường CĐ và ĐH.*

10. Tiêu chuẩn đánh giá sinh viên:

Thực hiện theo Quyết định số 17/VBHN ngày 15/5/2014 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc hợp nhất Quyết định số 43/2007/QĐ-BGDĐT và Thông

tư số 57/2012/TT-BGDĐT về “Quy chế đào tạo đại học và cao đẳng hệ chính quy theo hệ thống tín chỉ”; Quyết định số 337/QĐ – ĐHTB ngày 15 tháng 7 năm 2019 của trường Đại học Thái Bình ban hành “Quy chế đào tạo Đại học theo hệ thống tín chỉ tại trường Đại học Thái Bình”;

STT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Ghi chú
1	Điểm đánh giá giảng viên	Đánh giá nhận thức, thái độ thảo luận, chuyên cần, làm bài tập ở nhà	10%	
2	Điểm kiểm tra định kỳ	- 1 bài kiểm tra thực hành trên sân bóng chuyên	40%	
3	Thi kết thúc học phần	- 1 bài thi thực hành trên sân bóng chuyên	50%	

11. Thang điểm: Sử dụng thang điểm 10 cho tất cả các hình thức đánh giá trong học phần.

12. Nội dung chi tiết học phần:

CHƯƠNG	TÊN CHƯƠNG	LÝ THUYẾT (tiết)	THỰC HÀNH (tiết)	KIỂM TRA (tiết)
1	Bài 1: Nguồn gốc phát triển và ý nghĩa tác dụng của môn Bóng chuyên	2		
2	Bài 2: Kỹ thuật môn Bóng chuyên		24	
3	Bài 3: Luật Bóng chuyên		2	
4	Kiểm tra			2
Tổng cộng:		2	26	2

13. Hình thức và nội dung từng tuần:

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
Tuần 1	Bài 1: Nguồn gốc phát triển và ý nghĩa tác dụng của môn Bóng chuyên	2	Tài liệu [1]:	

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
Lý thuyết	<p>I. Nguồn gốc phát triển và ý nghĩa tác dụng môn bóng chuyền trên thế giới và Việt Nam</p> <p>1. Sự hình thành, phát triển môn bóng chuyền trên thế giới.</p> <p>2. Lịch sử phát sinh và phát triển môn bóng chuyền ở Việt Nam qua các thời kỳ.</p> <p>II. Ý nghĩa tác dụng của tập luyện bóng chuyền đối với sức khỏe</p>		<p>- Chuẩn bị và đọc trước: + Nội dung bài học trong giáo trình chính. + Soạn nội dung môn học theo hướng dẫn của giảng viên.</p> <p>- Trả lời câu hỏi của nội dung bài học, liên hệ đối với bài học của giảng viên.</p>	
Kiểm tra – Đánh giá	<p>Lịch sử phát triển bóng chuyền ở Việt Nam .</p> <p>Ý nghĩa, tác dụng của việc tập luyện bóng chuyền đối với sức khỏe.</p>			
Tuần 2	BÀI 2 Kỹ thuật môn Bóng chuyền	2	Tài liệu [1]:	
Thực hành	<p>I. Kỹ thuật di chuyển</p> <p>1. Tư thế chuẩn bị.</p> <p>2. Di chuyển.</p> <p>II. Kỹ thuật chuyền bóng</p> <p>1. Kỹ thuật chuyền bóng bằng hai tay</p>		<p>- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên.</p> <p>- Khắc phục các lỗi thường mắc</p> <p>- Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực</p>	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra từng cặp chuyền bóng			
Tuần 3	BÀI 2 Kỹ thuật môn Bóng chuyền	2	Tài liệu [1]:	

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
Thực hành	I. Kỹ thuật di chuyển 1. Tư thế chuẩn bị. 2. Di chuyển. II. Kỹ thuật chuyền bóng 1. Kỹ thuật chuyền bóng bằng hai tay		- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra từng cặp chuyền bóng			
Tuần 4	BÀI 2 Kỹ thuật môn Bóng chuyền	2	Tài liệu [1]:	
Thực hành	II. Kỹ thuật chuyền bóng 2. Kỹ thuật chuyền bóng bằng một tay và lăn ngã cứu bóng 3. Kỹ thuật dùng thân người, chân đỡ bóng		- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
Tuần 5	BÀI 2 Kỹ thuật môn Bóng chuyền	2	Tài liệu [1]:	
Thực hành	II. Kỹ thuật chuyền bóng 2. Kỹ thuật chuyền bóng bằng một tay và lăn ngã cứu bóng 3. Kỹ thuật dùng thân người, chân đỡ bóng		- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
Tuần 6	BÀI 2	2	Tài liệu [1]:	

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
	Kỹ thuật môn Bóng chuyền			
Thực hành	II. Kỹ thuật chuyên bóng 4. Kỹ thuật chuyên bóng ở tư thế thấp 5. Kỹ thuật chuyên bóng ở tư thế trung bình 6. Kỹ thuật chuyên bóng ở tư thế cao		<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực 	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra các tư thế đỡ bóng.			
Tuần 7	BÀI 2 Kỹ thuật môn Bóng chuyền	2	Tài liệu [1]:	
Thực hành	II. Kỹ thuật chuyên bóng 4. Kỹ thuật chuyên bóng ở tư thế thấp 5. Kỹ thuật chuyên bóng ở tư thế trung bình 6. Kỹ thuật chuyên bóng ở tư thế cao		<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực 	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra các tư thế đỡ bóng.			
Tuần 8	BÀI 2 Kỹ thuật môn Bóng chuyền	2	Tài liệu [1]:	
Thực hành	III. Kỹ thuật phát bóng 1. Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt		<ul style="list-style-type: none"> - Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. 	

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
	2. Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình		viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra kỹ thuật phát bóng: 5 quả qua lưới.			
Tuần 9	BÀI 2 Kỹ thuật môn Bóng chuyên	2	Tài liệu [1]:	
Thực hành	III. Kỹ thuật phát bóng 1. Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt 2. Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình		- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra kỹ thuật phát bóng: 5 quả qua lưới.			
Tuần 10	BÀI 2 Kỹ thuật môn Bóng chuyên		Tài liệu [1]:	
Thực hành	III. Kỹ thuật phát bóng 3. Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 4. Kỹ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình	2	- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra kỹ thuật phát bóng: 5 quả qua lưới.			

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
Tuần 11	BÀI 2 Kỹ thuật môn Bóng chuyên	2	Tài liệu [1]:	
Thực hành	III. Kỹ thuật phát bóng 3. Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt 4. Kỹ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình		- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra kỹ thuật phát bóng: 5 quả qua lưới.			
Tuần 12	BÀI 2 Kỹ thuật môn Bóng chuyên	2	Tài liệu [1]: Tài liệu [2]	
Thực hành	- Hoàn thiện kỹ thuật - Thi đấu		- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
Tuần 13	BÀI 2 Kỹ thuật môn Bóng chuyên	2	Tài liệu [1]: Tài liệu [2]	
Thực hành	- Hoàn thiện kỹ thuật - Thi đấu	2	- Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	

Hình thức TC dạy học	Nội dung	Thời gian (tiết)	Yêu cầu SV chuẩn bị và địa chỉ tư liệu	Ghi chú
Tuần 14	BÀI 3 Luật Bóng chuyên	2	Tài liệu [1]: Tài liệu [2]	
Thực hành	Luật bóng chuyên 1. Sân thi đấu. 2. Lưới. 3. Ăngten (cọc giới hạn). 4. Băng giới hạn. 5. Cột lưới. 6. Bóng. 7. Đội bóng. 8. Đội thắng trận. 9. Đội thắng 1 hiệp. 10. Thay người. 11. Hội ý. 12. Bóng trong cuộc. 13. Bóng ngoài cuộc (bóng chết). 14. Bóng trong sân. 15. Bóng ngoài sân. 16. Số lần chạm bóng. 17. Tính chất chạm bóng. 18. Phát bóng.		- Nghiên cứu trước luật bóng chuyên - Thực hiện kỹ thuật theo hướng dẫn của giảng viên. - Khắc phục các lỗi thường mắc - Thực hiện 80% sức với bài tập thể lực	
Kiểm tra – Đánh giá	Hỏi đáp luật Bóng chuyên			
Tuần 15	Kiểm tra	2		
Thực hành	Kiểm tra Kỹ thuật Bóng chuyên		- Thực hiện các bài kiểm tra	
Kiểm tra – Đánh giá	Kiểm tra theo thang điểm đã qui định sẵn.			

14. Nguồn lực giảng dạy học phần:

14.1. Cơ sở vật chất, trang thiết bị:

- Địa điểm: Sân bóng chuyên
- Trang thiết bị: Bóng, lưới, còi ...

14.2. Giảng viên giảng dạy:

TT	Học hàm, học vị. Họ và Tên	Điện thoại	Email
1	Th.S. Bùi Thị Quỳnh Nga	0985201980	quynhngabt@gmail.com
2	Th.S. Lương Duyên Thông	0988678765	luongduyenthong@gmail.com
3	CN.Dương Xuân Điệp	0915586909	duongxuandiep@gmail.com

15. Các quy định chung:

Cam kết của giảng viên	Giảng đúng kế hoạch giảng dạy, đúng đề cương chi tiết học phần và đúng thời lượng tiết học, thời gian quy định
Quy định về tham dự lớp học	Trang phục theo quy định của Trường, Khoa; có giáo trình, tài liệu môn học
Quy định về hành vi trong lớp học	Nghiêm túc, tích cực
Quy định về học vụ	Làm đầy đủ các yêu cầu của giảng viên.
Các quy định khác	Thực hiện đúng quy tắc ứng xử của Trường

Thái Bình, ngày tháng năm 2019

Trưởng khoa

(Ký và ghi rõ họ tên)

Trưởng bộ môn

(Ký và ghi rõ họ tên)

Nguyễn Văn Hiến

Bùi Thị Quỳnh Nga