



**BỘ CÔNG THƯƠNG**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI**

Số 298 Đường Cầu Diễn, P. Minh Khai – Q. Bắc Từ Liêm – Hà Nội

ĐT: 024. 37655121

Email: [dhcnhn@hau.edu.vn](mailto:dhcnhn@hau.edu.vn)

Fax: 024. 37655261

Web: [www.hau.edu.vn](http://www.hau.edu.vn)

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN  
TRÌNH ĐỘ ĐẠI HỌC**

Nội dung: Bông chuyên 1

Mã học phần: PE6003

*Hà Nội, tháng 12 năm 2018*

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN****1. Thông tin về học phần**

Tên học phần (Tiếng Việt)	Bóng chuyền 1
Tên học phần (Tiếng Anh)	Volleyball
Mã học phần	PE6003
Số tín chỉ: TS(LT;ThH/TN;TL/BTL/ĐAMH/TT)	1(0,1,0)
Bộ môn (Khoa phụ trách)	TT GDTC&TT
Thuộc CTĐT	Tất cả chương trình đào tạo Đại học
Các học phần trước	
Các học phần tiên quyết	
Các học phần song hành	
Ngày ban hành	1/11/2018
Lần ban hành	1

**2. Giảng viên phụ trách học phần**

Đặng Xuân Quang, Nguyễn Anh Dũng

**3. Mô tả tóm tắt học phần (Course description)**

Trang bị những kiến thức kỹ thuật cơ bản, khả năng thực hiện động tác chuyên bóng thấp tay, chuyên bóng cao tay. Thông qua tập luyện sinh viên sẽ nắm bắt được tương đối cơ bản kỹ thuật động tác và bước đầu thực hiện kỹ thuật trong thi đấu.

Ngoài ra rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật, tính tự giác tích cực. Từ đó phát triển các tố chất vận động như: Sức nhanh, Sức mạnh và khả năng phối hợp động tác tăng cường sức khỏe, tính linh hoạt hỗ trợ cho công việc học tập chính khóa và rèn luyện tay nghề.

**4. Mục tiêu học phần (Course objectives)**

Mục tiêu (Goals)	Mô tả mục tiêu (Goal description)	Chuẩn đầu ra CTĐT
G1	Có kiến thức về kỹ thuật chuyên bóng, hiểu và nắm được kỹ thuật chuyên bóng. Thông qua việc thực hiện động tác và quan sát qua tranh ảnh, các phương tiện truyền thông sẽ phân biệt được kỹ thuật chuyên bóng ở mức độ nào so với quy chuẩn động tác.	
G2	Có khả năng hình thành các kỹ năng cơ bản có tác dụng trực tiếp đến bộ phận cơ thể như tay, chân, phối hợp động tác khả năng linh hoạt. Từ đó hỗ trợ cho các động tác và tăng cường thể lực, ý chí phấn đấu quyết tâm cho mục tiêu đề ra, tự giác tích cực để thực hiện việc học tập đạt kết quả cao.	
G3	Có khả năng tăng cường và nâng cao khả năng làm việc nhóm, phối hợp ăn ý hiệp đồng trong thực hiện các bài tập, tính đoàn kết và tinh thần đồng đội được nâng lên.	

### 5. Chuẩn đầu ra của học phần (Learning Outcomes)

Mục tiêu	Chuẩn đầu ra của HP	Mô tả chuẩn đầu ra của HP	Chuẩn đầu ra CTĐT	Mức độ (I/T/U)
G1	L1.1	Sinh viên hiểu, nắm bắt được kỹ thuật động tác và thực hiện được 1 cách tương đối thành thạo, có thể hình dung, tư duy về động tác khi không thực hiện. Có thể nhận biết, đánh giá, so sánh (xấu, đẹp, phù hợp) với các bạn tập với nhau so với quy chuẩn động tác.		I/T
G2	L2.1	Thông qua việc tập luyện, sinh viên rèn luyện được kỹ năng chuyên bóng qua đó tạo được tính tự giác, tích cực, góp phần hoàn thành tốt nhiệm vụ trong học tập cũng như sinh hoạt. Yêu cầu sinh viên phải có thái độ nghiêm túc, cần cù trong tập luyện, phải tham gia đầy đủ số buổi học theo quy định.		T/U
G3	L3.1	Sinh viên được tổ chức nhóm 2 em, 3 em tập 1 bóng. Quá trình tập luyện nghiêm túc, tích cực dưới sự theo dõi, chỉnh sửa của giảng viên. Các nhóm trên phải phối hợp tốt trong kỹ thuật chuyên bóng theo các hướng.		T/U

### 6. Nội dung, phương pháp dạy-học và đánh giá

#### 6.1. Nội dung tổng quát và phân phối thời gian

Nội dung	Thời gian tự học của SV (giờ)	Thời gian của học phần				Tổng số (giờ)
		Lý thuyết (giờ)		Thực hành/Thí nghiệm (giờ)	Tiêu luận/BTL/ĐaMH/TT (giờ)	
		Trên lớp (giờ)	Học trực tuyến (giờ)			
<b>Phân lý thuyết</b>						
Khái quát về môn Bóng chuyền.	04	02				02
<b>Phân thực hành</b>						
<b>Bài I. Tư thế chuẩn bị, các bước di chuyển trong bóng chuyền.</b>						
Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị.	01			02		02
Nội dung 2: Các bước di chuyển.	01			02		02
<b>Bài II. Kỹ thuật chuyên bóng cao tay.</b>						
Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Hình tay khi chuyên bóng.	01			02		02

Nội dung 2: Phối hợp lực. Kết thúc động tác.	01			02		02
Nội dung 3: Các bài tập bổ trợ. Thực hành kĩ thuật chuyền bóng cao tay.	04			08		08
<b>Bài III. Kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.</b>						
Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Hình tay khi chuyền bóng.	01			02		02
Nội dung 2: Phối hợp lực. Kết thúc động tác.	01			02		02
Nội dung 3: Các bài tập bổ trợ. Thực hành kĩ thuật chuyền bóng thấp tay.	03			06		08
Nội dung 4 : kiểm tra	01			02		02
Tổng số giờ	18	02		28		30

### 6.2. Nội dung, phương pháp và hoạt động dạy-học

TT	Nội dung	Phương pháp và hoạt động dạy-học chính	Chuẩn đầu ra của HP
<b>Phần lý thuyết</b>			
<b>Khái quát về môn bóng chuyền.</b>			
	<b>Nguồn gốc xuất xứ và xu thế phát triển của môn bóng chuyền trên thế giới và tại Việt Nam.</b>	> Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp: - Giới thiệu - Phân tích - Giảng giải Sinh viên (SV): Chú ý lắng nghe, ghi chép bài giảng. > Về nhà: GV: Giao nhiệm vụ cho sinh viên nghiên cứu, tìm hiểu thêm về kiến thức chung môn bóng chuyền. Giảng viên chuẩn bị hồ sơ, bài giảng cho buổi lên lớp tiếp theo. SV: Đọc bài cũ, tìm hiểu thêm tài liệu về môn bóng chuyền. Nghiên cứu trước bài học tiếp theo.	L1.1
<b>Phần thực hành</b>			
<b>Bài 1: Tư thế chuẩn bị và các bước di chuyển trong bóng chuyền.</b>			
		> Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp: - Phân tích - Giảng giải - Thị phạm - Trực quan - Quan sát, sửa sai Sinh viên (SV):	L2.1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> <li>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</li> </ul> <p>➤ Về nhà: GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị hồ sơ giảng dạy cho buổi lên lớp kế tiếp. SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học. Tìm hiểu trước về phối hợp lực và kết thúc động tác.</p>	
<b>Bài 2: Kỹ thuật chuyên bóng cao tay.</b>			
	<b>Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Hình tay khi chuyên bóng.</b>	<p>➤ Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> <li>- Giảng giải</li> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> <li>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</li> </ul> <p>➤ Về nhà: GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp. SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học. Tìm hiểu trước về quá trình phối hợp lực và kết thúc động tác.</p>	L2.1
	<b>Nội dung 2: Phối hợp lực và kết thúc động tác.</b>	<p>➤ Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> <li>- Giảng giải</li> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p>	L2.1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> <li>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</li> </ul> <p>➤ Về nhà: GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiêm cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp. SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học.</p>	
	<b>Nội dung 3: Các bài tập hỗ trợ và thực hành chuyên bóng.</b>	<p>➤ Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> <li>- Giảng giải</li> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> <li>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</li> </ul> <p>➤ Về nhà: GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiêm cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp. SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học.</p>	L2.1
<b>Bài 3: Kỹ thuật chuyên bóng thấp tay.</b>			
	<b>Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Hình tay khi chuyên bóng.</b>	<p>➤ Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> <li>- Giảng giải</li> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm</li> </ul>	L2.1

		<p>mẫu của giảng viên.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> <li>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</li> </ul> <p>➤ Về nhà:</p> <p>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiêm cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học. Tìm hiểu trước về quá trình phối hợp lực và kết thúc động tác.</p>	
	<p><b>Nội dung 2: Phối hợp lực và kết thúc động tác.</b></p>	<p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> <li>- Giảng giải</li> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> <li>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</li> </ul> <p>➤ Về nhà:</p> <p>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiêm cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học.</p>	<p>L2.1</p>
	<p><b>Nội dung 3: Các bài tập bổ trợ và thực hành chuyên bóng thấp tay.</b></p>	<p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> <li>- Giảng giải</li> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trực quan</li> <li>- Quan sát, sửa sai</li> </ul> <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích</li> <li>- Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.</li> <li>- Xem tranh ảnh động tác</li> <li>- Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc</li> </ul>	<p>L2.1</p>

		phục sai lầm > Về nhà: GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiêm cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp. SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học.	
--	--	---	--

### 6.3 Quy định đánh giá học phần và các chuẩn đầu ra của học phần

Thứ tự	Đánh giá	Trọng số để tính điểm HP (%)	CĐR được đánh giá	Hình thức đánh giá	Điểm tối đa của CĐR trong lần đánh giá	Trọng số để đánh giá theo CĐR (%)
1	Cuối kỳ	50	L2.1	Thực hành	10	100
2	Chuyên cần	50				

\*Nội dung kiểm tra và đánh giá kỹ thuật động tác chuyên bóng thấp tay, cao tay.

### 7. Sách, giáo trình và tài liệu tham khảo

- Luật bóng chuyền – Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội – 2007.
- Hướng dẫn tập luyện bóng chuyền- Ủy Ban TĐTT.
- Giáo trình bóng chuyền– Trường Đại học công nghiệp Hà Nội
- Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, NXB TĐTT 2000.
- Lý luận và phương pháp thể dục thể chất trong trường học, NXB TĐTT 2006.

### 8. Đề cương chi tiết học phần tham khảo (nếu có)

TT GDTC&TT



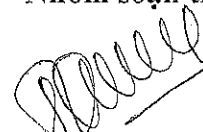
Trần Xuân Kiên

Trưởng Bộ môn



Nguyễn Hoàng Dương

Nhóm soạn thảo



Đặng Xuân Quang