



**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: Cầu mây 1

Mã học phần: PE6031

*Hà Nội, tháng 12 năm 2018*

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

Tên học phần (Tiếng Việt)	Cầu mây 1
Tên học phần (Tiếng Anh)	Sepak takraw
Mã học phần	PE6031
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, Phạm Quang Hợp.

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

Trang bị những kiến thức về luật thi đấu, kỹ thuật động tác cơ bản. Hệ thống các bước di chuyển, xoay người trong môn Cầu mây. Thông qua tập luyện sinh viên sẽ nắm bắt được tương đối cơ bản kỹ thuật động tác và có thể tổ chức nhóm tập theo môn học yêu thích có các đội hình tham gia thi đấu, tổ chức được trận đấu theo đúng các điều luật cơ bản.

Ngoài ra rèn luyện ý thức tổ chức kỷ luật, tinh 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, mềm dẻo 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 các kỹ thuật cơ bản của môn học các bước di chuyển, và khả năng phát triển các tố chất thể lực cho người tập. Thông qua việc thực hiện động tác và quan sát qua tranh ảnh, các phương tiện truyền thông sẽ phân biệt được kỹ thuật động tác được học 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, tinh 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 di chuyển trên, dưới, trái, phải, bước xoay, chống và khả năng tự vệ của bản thân. 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 theo nhóm tập luyện. Quá trình tập luyện nghiêm túc, tích cực dưới sự theo dõi, chỉnh sửa của giảng viên. Các nhóm trên phải phối hợp tốt động tác với nhau.		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				
		Lý thuyết (giờ)		Thực hành/Thí nghiệm (giờ)	Tiêu luận/BTL/ĐaMH/TT (giờ)	Tổng số (giờ)
		Trên lớp (giờ)	Học trực tuyến (giờ)			
<b>Phân lý thuyết</b>						
Khái quát chung về môn Cầu mây Nguồn gốc xuất xứ và xu thế phát triển của môn học. Luật thi đấu, các động tác được học trong học phần. Phòng, tránh các chấn thương trong quá trình thực hiện động tác.	04	02				02

Phân thực hành						
Bài 1: Kỹ thuật di chuyển, kỹ thuật tâng cầu.						
Nội dung 1: Kỹ thuật di chuyển	02			04		04
Nội dung 2: Kỹ thuật tâng cầu	02			04		04
Bài 2: Kỹ thuật phát cầu thấp chân						
Nội dung 1: Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện.	02			04		04
Nội dung 2: Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình	02			04		04
Bài 3: Thực hành thi đấu.						
Nội dung 1: Củng cố luật thi đấu.	02			04		04
Nội dung 2: - Chia đội và phân công trọng tài - Tổ chức thi đấu.	03			06		06
Nội dung 3: Kiểm tra	1			2		2
<b>Tổng số giờ</b>	<b>18</b>			<b>30</b>		<b>30</b>

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

#	Nội dung	Phương pháp và hoạt động dạy - học chính	Chuẩn đầu ra của HP
<b>Phân lý thuyết</b>			
<b>Khái quát về môn Cầu mây</b>			
	<p>Nguồn gốc xuất xứ và xu thế phát triển của môn Cầu mây trên thế giới và tại Việt Nam.</p> <p>Luật thi đấu, các động tác được học trong học phần.</p> <p>Phòng, tránh các chấn thương trong quá trình thực hiện động tác.</p>	<p>➢ 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.</p> <p>➢ Về nhà: GV: Giao nhiệm vụ cho sinh viên nghiên cứu, tìm hiểu thêm về kiến thức chung môn Cầu mây. 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 Cầu mây. Nghiên cứu trước bài học tiếp theo.</p>	L1.1
<b>Phân thực hành</b>			
<b>Bài 1: Kỹ thuật tâng cầu.</b>			
	<p>Nội dung 1: Kỹ thuật di chuyển</p> <p>Nội dung 2: Kỹ thuật tâng cầu</p>	<p>➢ Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp: - Phân tích - Giảng giải</p>	L2.1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thị phạm</li> <li>- Trục 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 kỹ 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 nghiên cứu nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị hồ sơ giảng dạy cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học. Tìm hiểu trước về Kỹ thuật di chuyển theo hướng tấn công, phòng thủ, Kỹ thuật Santo</p>	
	<b>Bài 2: Kỹ thuật phát cầu thấp chân</b>		
<b>2</b>	<b>Nội dung 1: Kỹ thuật phát cầu thấp chân chính diện.</b>	<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>- Trục 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 kỹ 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 nghiên 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 phát cầu thấp chân nghiêng mình</p>	<b>L2.1</b>
		<p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> </ul>	

	<p><b>Nội dung 2: Kỹ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <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>	
<b>Bài 3: Thực hành thi đấu.</b>			
	<p><b>Nội dung 1: Củng cố luật thi đấu.</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 và củng cố lại luật thi đấu.</p>	L2.1
		<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> </ul>	L3.1

<p><b>Nội dung 2:</b>  <b>-Chia đội và phân công trọng tài</b>  <b>-Tổ chức thi đấu.</b></p>	<p>- Thị phạm  - Trục quan  - Quan sát, sửa sai  Sinh viên (SV):  - Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích  - Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên.  - Xem tranh ảnh động tác  - Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm.  ➤ 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.</p>
--	---

**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 (%)	CDR được đánh giá	Hình thức đánh giá	Điểm tối đa của CDR trong lần đánh giá	Trọng số để đánh giá theo CDR (%)
1	Cuối kỳ	50	L2.1	Thực hành	10	100
2	Chuyên cần	50				

**\*Nội dung kiểm tra và đánh giá kỹ thuật phát cầu .**

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

- Luật Cầu mây – Nhà xuất bản TĐTT Hà Nội.
- Giáo trình Cầu mây– Nhà xuất bản TĐTT 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

Trưởng Bộ môn

Nhóm soạn thảo





Trần Xuân Kiên

Nguyễn Hoàng Dương

Đặng Xuân Quang