



**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: [dhenhn@hau.edu.vn](mailto:dhenhn@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 2

Mã học phần: PE6032

*Hà Nội, tháng 12 năm 2018*

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

Tên học phần (Tiếng Việt)	Cầu mây2
Tên học phần (Tiếng Anh)	Sepak takraw
Mã học phần	PE6032
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	PE6031
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 cơ bản về kỹ thuật động tác và 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 kỉ 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, tinh 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 kĩ 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 kĩ 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					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>Phần thực hành</b>							
<b>Bài 1: Kỹ thuật đánh đầu, đá móc cầu qua lưới</b>							
Nội dung 1: Kỹ thuật đánh đầu	02			04		04	
Nội dung 2: Kỹ thuật đá móc cầu qua lưới	02			04		04	
<b>Bài 2: Kỹ thuật phát cầu cao chân</b>							
Nội dung 1: Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện.	02			04		04	
Nội dung 2: Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình	03			06		06	

<b>Bài 3: Chiến thuật cơ bản. Thực hành thi đấu.</b>					
Nội dung 1: Chiến thuật cơ bản.	03			04	04
Nội dung 2: Thực hành thi đấu.	03			06	06
Nội dung 3: Kiểm tra	01			02	02
<b>Tổng số giờ</b>	<b>16</b>			<b>30</b>	<b>30</b>

### 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>Phân thực hành</b>			
<b>Bài 1: Kỹ thuật đánh đầu, đá móc cầu qua lưới.</b>			
1	<p><b>Nội dung 1: Kỹ thuật đánh đầu</b></p> <p><b>Nội dung 2: Kỹ thuật đá móc cầu qua lưới</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 khác 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 phát cầu cao chân chính diện, cao chân nghiêng mình.</p>	L1.1
<b>Bài 2: Kỹ thuật phát cầu cao chân</b>			
2	<p><b>Nội dung 1: Kỹ thuật phát cầu cao chân chính diện.</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> </ul>	L2.1

		<ul style="list-style-type: none"> <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 khác 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 Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình</p>	
	<b>Nội dung 2: Kỹ thuật phát cầu cao chân nghiêng mình</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>- 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 khác 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 củng cố lại luật thi đấu.</p>	L2.1
	<b>Bài 3: Chiến thuật cơ bản. Thực hành thi đấu.</b>		
3		<p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phân tích</li> </ul>	L3.1

	<p><b>Nội dung 1: Chiến thuật cơ bản.</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 khác 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 và rèn luyện thể chất nâng cao thể lực để bước vào thi đấu được tự tin và có thành tích trong lớp.</p>	
	<p><b>Nội dung 2: Thực hành 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 khác 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.</p>	<p>L3.1</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

- Giáo trình Aerobic
- HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN BÓNG CHUYÊN - ỦY BAN TDTT.
- GIÁO TRÌNH BÓNG CHUYÊN – TRƯỜNG ĐHCN HÀ NỘI.
- Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, NXB TDTT 2000.
- Lý luận và phương pháp thể dục thể chất trong trường học, NXB TDTT 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