

## Đề cương chi tiết học phần

1. Tên học phần: Giáo dục thể chất 3 (bóng rổ) Mã học phần: PHED 130715

2. Tên Tiếng Anh: Physical Education 3 (basketball)

3. Số tín chỉ: 3

4. Phân bố thời gian: n (1/2/6)

5. Các giảng viên phụ trách học phần

1/ GV phụ trách chính: ThS. Nguyễn Văn Quận.

2/ Danh sách giảng viên cùng GD: Nguyễn Thanh Bình, Phạm Đức Hậu

6. Điều kiện tham gia học tập học phần

Điều kiện tiên quyết: Sinh viên phải có sức khỏe bình thường.

Môn học tiên quyết: Không

7. Mô tả tóm tắt học phần

Những kỹ thuật cơ bản: Chuyên bắt bóng, dẫn bóng, ném rổ, kỹ thuật đột phá, không chế bóng, cản phá, phòng thủ. Các kỹ năng vận động của môn bóng rổ. Chiến thuật tấn công, phòng thủ.

Các điều luật thi đấu, phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài, khái quát nguồn gốc, tác dụng và phương pháp tập luyện môn bóng rổ.

8. Mục tiêu học phần (Course Goals)

Mục tiêu (Goals)	Mô tả (Goal description) <i>(Học phần này trang bị cho sinh viên:)</i>	Chuẩn đầu ra CTĐT
G1	Khái niệm nguồn gốc, tác dụng, luật thi đấu, công tác tổ chức thi đấu, trọng tài môn bóng rổ	1.1
G2	- Thực hiện được các kỹ thuật cơ bản: Kỹ thuật di động, kỹ thuật bắt bóng, chuyên bóng, dẫn bóng, không chế bóng, cản phá, ném rổ, kỹ thuật đột phá, chiến thuật tấn công, phòng thủ. - Vận dụng kỹ chiến thuật cơ bản trong thi đấu bóng rổ. Biết phương pháp tự tập luyện để rèn luyện nâng cao kỹ chiến thuật.	1.1, 2.1
G3	Tích cực tự giác học tập, xây dựng thói quen vận động, tập luyện TĐTT, rèn luyện thể chất thường xuyên.	1.1, 3.1

9. Chuẩn đầu ra của học phần

<b>Chuẩn đầu ra HP</b>	<b>Mô tả</b> (Sau khi học xong môn học này, người học có thể:)	<b>Chuẩn đầu ra CDIO</b>
<b>G1</b>	Nắm được những nguyên lý cơ bản của kỹ thuật, chiến thuật bóng rổ	1.1
	Hiểu biết luật và biết cách tổ chức, trọng tài thi đấu môn Bóng rổ	1.1
<b>G2</b>	Thực hành được những kỹ thuật cơ bản: chuyên bắt bóng, dẫn bóng, ném rổ	1.1, 1.3
	Vận dụng chiến thuật tấn công và chiến thuật phòng thủ trong thi đấu	1.1, 1.3
	Phát triển thể lực chuyên môn	1.1,2.4.5
<b>G3</b>	Tích cực tự giác tập luyện, xây dựng thói quen rèn luyện sức khỏe nâng cao thể chất.	2.4
	Có khả năng tự tập luyện để nâng cao trình độ chuyên môn	

### 10. Tài liệu học tập

- Giáo trình bóng rổ , Nguyễn Hữu Bằng ( 2007) NXB Đại học Sư phạm

### 11. Đánh giá sinh viên :

- Thang điểm: **10**
- Kế hoạch kiểm tra như sau:

<b>Hình thức KT</b>	<b>Nội dung</b>	<b>Thời điểm</b>	<b>Công cụ KT</b>	<b>Chuẩn đầu ra KT</b>	<b>Tỉ lệ (%)</b>
<b>Bài tập</b>					<b>40</b>
BT1	Kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ	Tuần 8	Bài tập nhỏ trên lớp	1.1	15
BT2	Ném rổ bật bảng	Tuần 9	Bài tập nhỏ trên lớp	1.1	15
	Chuyên cần	Tuần 14	Điểm danh	2.5.1	10
<b>Tiểu luận - Báo cáo</b>					<b>10</b>
	Sau mỗi buổi học sinh viên được yêu cầu đọc và tìm hiểu về một đề tài, và làm tiểu luận sau khi tìm hiểu được. Danh sách các đề tài:	Tuần 5-8	Tiểu luận - Báo cáo	1.1	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nguyên lý kỹ thuật chuyên bóng bóng , dẫn bóng, ném rỏ</li> <li>2. Trình bày hệ thống thi đấu bóng rỏ quốc tế .</li> <li>3. Xu thế phát triển của môn bóng rỏ trên thế giới và Việt Nam.</li> <li>4. Luật thi đấu môn bóng rỏ.</li> <li>5. Phương pháp tổ chức, các thể thức thi đấu, trọng tài.</li> <li>6. Phương pháp tập luyện nâng cao kỹ chiến thuật.</li> </ol>				
<b>Thi cuối kỳ</b>					<b>50</b>
	- Nội dung bao quát tất cả các chuẩn đầu ra quan trọng của môn học.	Theo kế hoạch của nhà trường		1.1	

## 12. Nội dung chi tiết học phần:

<b>Tuần</b>	<b>Nội dung</b>	<b>Chuẩn đầu ra học phần</b>
	<p><i>Chương 1: Nguồn gốc và phát triển của Bóng rỏ.</i></p> <p><i>Chương 2: Kỹ thuật Bóng rỏ</i></p>	
1	<p><b>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</b></p> <p><b>Nội dung GD lý thuyết:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giới thiệu môn học: Mục tiêu, yêu cầu, nội dung, quy định chương trình môn học.</li> <li>1.1 Khái quát về nguồn gốc, sự hình thành và phát triển của Bóng rỏ thế giới và Việt Nam. Tác dụng của môn bóng rỏ</li> <li>1.2 Giới thiệu một điều luật cơ bản của bóng rỏ</li> </ol> <p><b>Nội dung GD thực hành:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật di chuyển: chạy biến tốc, biến hướng, chạy lùi, chạy nghiêng</li> <li>- Kỹ thuật chuyên bắt bóng tại chỗ</li> <li>- Kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ và di động dẫn bóng</li> <li>- Kỹ thuật di động chuyên bóng và bắt bóng</li> </ul> <p><b>PPGD chính:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thuyết giảng</li> <li>+ Làm mẫu</li> <li>+ Thực hành theo nhóm/tổ</li> </ul>	<p>1.1.1</p> <p>1.1</p> <p>1.1</p> <p>1.1</p> <p>2.3.1</p>

	<b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b> Đọc và tìm hiểu nội dung đã học	
2	<b>Chương 2: Kỹ thuật Bóng rổ</b>	
	<b>A/ Tóm tắt các ND và PPGD chính trên lớp: (3)</b> <b>Nội dung GD lý thuyết:</b> - Nguyên lý kỹ thuật không chế bóng <b>Nội dung GD thực hành:</b> - Kỹ thuật di chuyển: chạy biên tốc, chạy chạy lùi, chạy biên hướng, chạy nghiêng. - Nhảy 1 chân, nhảy 2 chân, nhảy dừng, 2 bước dừng - Quay người - Kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ và di động dẫn bóng - Kỹ thuật di động chuyển bóng và bắt bóng - Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai - Di động ném rổ 1 tay trên cao <b>PPGD chính:</b> + Thuyết giảng + Làm mẫu + Thực hành theo nhóm/tổ	2.3.2  2.2.2 2.2.1 2.3.1
	<b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b> Đọc và tìm hiểu Nguyên lý kỹ thuật không chế bóng	
3	<b>Chương 2: kỹ thuật Bóng rổ</b>	
	<b>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</b> <b>Nội dung GD lý thuyết:</b> - Nguyên lý kỹ thuật tại chỗ ném rổ <b>Nội dung GD thực hành:</b> - Kỹ thuật phòng thủ: Cướp bóng, kéo bóng về, đẩy bóng ra, phá bóng, phá bóng khi đối phương dẫn bóng, phá bóng khi ném rổ, cắt bóng. - Kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ và di động dẫn bóng - Kỹ thuật di động chuyển bóng và bắt bóng - Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai - Di động ném rổ 1 tay trên cao - Nhảy ném bóng bật bảng <b>PPGD chính:</b> + Thuyết giảng + Làm mẫu + Thực hành theo nhóm/tổ	2.3.2  2.2.1 2.2.2 2.3.1 2.3.2
	<b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b> Đọc và tìm hiểu các Kỹ thuật Bóng rổ.	
4	<b>Chương 2: Kỹ thuật Bóng rổ</b>	

	<p><b>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</b></p> <p><b>Nội dung GD lý thuyết:</b> Nguyên lý kỹ thuật 2 bước ném rỏ</p> <p><b>Nội dung GD thực hành:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật di động chuyền bóng và bắt bóng</li> <li>- Kỹ thuật tại chỗ ném rỏ 1 tay trên vai</li> <li>- Dẫn bóng ném rỏ 1 tay trên cao</li> <li>- Nhảy ném bóng bật bảng</li> </ul> <p><b>PPGD chính:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thuyết giảng</li> <li>+ Làm mẫu</li> <li>+ Thực hành theo nhóm/tổ</li> </ul>	<p>2.2.2</p> <p>2.2.1</p> <p>2.2.2</p> <p>2.3.1</p> <p>2.3.2</p>
	<p><b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b></p> <p>Đọc và tìm hiểu các Kỹ thuật Bóng rỏ.</p>	
	<p><b>Chương 2: Kỹ thuật Bóng rỏ</b></p>	
5	<p><b>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</b></p> <p><b>Nội dung GD lý thuyết:</b> Phương pháp tập luyện kỹ thuật bóng rỏ</p> <p><b>Nội dung GD thực hành:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp kỹ thuật 2 người di chuyển chuyền, bắt bóng ném rỏ</li> <li>- Kỹ thuật tại chỗ ném rỏ 1 tay trên vai</li> <li>- Dẫn bóng ném rỏ 1 tay trên cao</li> <li>- Nhảy ném bóng bật bảng</li> </ul> <p><b>PPGD chính:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thuyết giảng</li> <li>+ Làm mẫu</li> <li>+ Thực hành theo nhóm/tổ</li> </ul>	<p>1.3.1</p> <p>2.2.1</p> <p>2.2.2</p> <p>2.3.1</p> <p>2.3.2</p>
	<p><b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b></p> <p>Đọc và tìm hiểu các Kỹ thuật Bóng rỏ.</p>	
	<p><b>Chương 2: Kỹ thuật Bóng rỏ</b></p>	
6	<p><b>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</b></p> <p><b>Nội dung GD lý thuyết:</b> Kỹ thuật phòng thủ</p> <p><b>Nội dung GD thực hành:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật phòng thủ</li> <li>- Phối hợp kỹ thuật 2 người di chuyển chuyền, bắt bóng ném rỏ</li> <li>- Kỹ thuật tại chỗ ném rỏ 1 tay trên vai</li> <li>- Dẫn bóng ném rỏ 1 tay trên cao</li> <li>- Nhảy ném bóng bật bảng</li> <li>- Thi đấu tập</li> </ul>	<p>2.5.2</p> <p>2.3.1</p> <p>2.2.1</p> <p>2.2.2</p> <p>2.4.1</p> <p>2.3.2</p>

	<p><b>PPGD chính:</b>  + Thuyết giảng  + Làm mẫu  + Thực hành theo nhóm/tổ</p>	
	<p><b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b>  Đọc và tìm hiểu các Kỹ thuật Bóng rổ.</p>	
	<p><b>Chương 2: Kỹ thuật Bóng rổ</b></p>	
7	<p><b>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</b>  <b>Nội dung GD lý thuyết:</b>  Kỹ thuật nhảy ném rổ 1 tay dưới thấp, 2 tay dưới thấp</p> <p><b>Nội dung GD thực hành:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp kỹ thuật 2,3 người di chuyển chuyên, bắt bóng ném rổ</li> <li>- Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai</li> <li>- Dẫn bóng ném rổ 1 tay trên cao</li> <li>- Nhảy ném bóng bật bảng</li> <li>- Thi đấu tập.</li> </ul> <p><b>PPGD chính:</b>  + Thuyết giảng  + Làm mẫu  + Thực hành theo nhóm/tổ</p>	<p>2.5.2</p> <p>2.3.1 2.2.1 2.2.2 2.3.2</p>
	<p><b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b>  Kỹ thuật bóng rổ</p>	
	<p><b>Chương 2: Kỹ thuật bóng rổ</b></p>	
8	<p><b>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</b>  <b>Nội dung GD lý thuyết</b>  Luật thi đấu bóng rổ</p> <p><b>Nội dung GD thực hành:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp kỹ thuật 2,3 người di chuyển chuyên, bắt bóng ném rổ</li> <li>- Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai</li> <li>- Dẫn bóng ném rổ 1 tay trên cao</li> <li>- Nhảy ném bóng bật bảng</li> <li>- Thi đấu tập</li> </ul> <p><b>PPGD chính:</b>  + Thuyết giảng  + Làm mẫu  + Thực hành theo nhóm/tổ</p>	<p>1.4.1</p> <p>2.3.1 2.2.2 2.5.2 2.3.2</p>
	<p><b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b>  Các kỹ thuật đã học</p>	
	<p><b>Chương 2: Kỹ thuật bóng rổ</b></p>	

	<b>Chương 3: Chiến thuật bóng rổ</b>	
9	<b>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</b> <b>Nội dung GD lý thuyết:</b> Chiến thuật tấn công và phòng thủ <b>Nội dung GD thực hành:</b> - Phối hợp kỹ thuật 2,3 người di chuyển chuyên, bắt bóng ném rổ - Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai - Dẫn bóng ném rổ 1 tay trên cao - Nhảy ném bóng bật bảng - Thi đấu tập <b>PPGD chính:</b> + Thuyết giảng + Làm mẫu + Thực hành theo nhóm/tổ	1.5.1 2.3.1 2.2.2 2.2.1 2.3.2
	<b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b> Các kỹ thuật đã học	
	<b>Chương 2: Kỹ thuật bóng rổ</b>	
10	<b>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</b> <b>Nội dung GD lý thuyết:</b> Phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài <b>Nội dung GD thực hành:</b> - Phối hợp kỹ thuật chuyên bắt bóng ném rổ 1 tay trên cao - Phối hợp kỹ thuật 2,3 người di chuyển chuyên, bắt bóng ném rổ - Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai - Kỹ thuật nhảy dừng, hai bước dừng, nhảy ném rổ - Thi đấu tập. <b>PPGD chính:</b> + Thuyết giảng + Làm mẫu + Thực hành theo nhóm/tổ	2.4.3 2.2.2 2.2.1 2.3.2
	<b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b> Các kỹ thuật đã học	
	<b>Chương 2: Kỹ thuật bóng rổ</b>	
11	<b>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</b> <b>Nội dung GD lý thuyết:</b> Kỹ thuật 2 bước ném rổ 1 tay dưới thấp, 2 tay dưới thấp <b>Nội dung GD thực hành:</b> - Phối hợp kỹ thuật chuyên bắt bóng ném rổ 1 tay trên cao, (1 tay dưới thấp) - Phối hợp kỹ thuật 2,3 người di chuyển chuyên, bắt bóng ném rổ	2.2.1 2.2.2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai</li> <li>- Phối hợp kỹ thuật nhảy dừng, hai bước dừng, nhảy ném rổ</li> <li>- Thi đấu tập.</li> </ul> <p><b>PPGD chính:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thuyết giảng</li> <li>+ Làm mẫu</li> <li>+ Thực hành theo nhóm/tổ</li> </ul>	<p>2.2.1</p> <p>2.3.2</p>
	<p><b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b></p> <p>Các kỹ thuật đã học</p>	
	<p><b>Chương 4: Luật thi đấu</b></p>	
12	<p><b>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</b></p> <p><b>Nội dung GD lý thuyết:</b></p> <p>Luật thi đấu</p> <p><b>Nội dung GD thực hành:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Phối hợp kỹ thuật chuyền bắt bóng ném rổ 1 tay trên cao, (một tay dưới thấp)</li> <li>- Phối hợp kỹ thuật 2,3 người di chuyển chuyền, bắt bóng ném rổ</li> <li>- Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên vai</li> <li>- Phối hợp kỹ thuật nhảy dừng, hai bước dừng, nhảy ném rổ</li> <li>- Kỹ thuật đột phá</li> <li>- Thi đấu tập.</li> </ul> <p><b>PPGD chính:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thuyết giảng</li> <li>+ Làm mẫu</li> <li>+ Thực hành theo nhóm/tổ</li> </ul>	<p>1.3.1</p> <p>2.2.2</p> <p>2.2.1</p> <p>2.3.2</p>
	<p><b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b></p> <p>Các kỹ thuật đã học</p>	
	<p><b>Chương 5: Kỹ thuật bóng rổ</b></p>	
13	<p><b>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</b></p> <p><b>Nội dung GD thực hành:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoàn thiện kỹ thuật phối hợp kỹ thuật chuyền bắt bóng, 2 bước ném rổ</li> <li>- Hoàn thiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ</li> <li>- Phối hợp kỹ thuật nhảy dừng, hai bước dừng, nhảy ném rổ</li> <li>- Kỹ thuật đột phá</li> <li>- Thi đấu tập</li> </ul> <p><b>PPGD chính:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Thuyết giảng</li> <li>+ Thực hành theo nhóm/tổ</li> </ul>	<p>2.2.2</p> <p>2.2.1</p> <p>2.3.2</p>
	<p><b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b></p> <p>Các kỹ thuật đã học</p>	

	<b>Chương 2: Kỹ thuật bóng rổ</b>	
14	<b>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</b> <b>Nội dung GD thực hành:</b> - Hoàn thiện kỹ thuật phối hợp kỹ thuật chuyền bắt bóng, 2 bước ném rổ - Hoàn thiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ - Phối hợp kỹ thuật nhảy dừng, hai bước dừng, nhảy ném rổ - Kỹ thuật đột phá - Thi đấu tập <b>PPGD chính:</b> + Thuyết giảng + Thực hành theo nhóm/tổ	2.2.2 2.2.1 2.3.2
	<b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b> Các kỹ thuật đã học	
	<b>Chương 2: Kỹ thuật bóng rổ</b>	
15	<b>A/ Các nội dung và PPGD chính trên lớp: (3)</b> <b>Nội dung GD thực hành:</b> Kiểm tra cuối kỳ (các nội dung đã học) <b>PPGD chính:</b> + Thực hành theo nhóm/tổ	2.2.2 2.2.1 2.3.2
	<b>B/ Các nội dung cần tự học ở nhà: (6)</b> Các kỹ thuật đã học	

### 13. Đạo đức khoa học:

- Sinh viên không hoàn thành nhiệm vụ (mục 9) thì bị cấm thi.
- Sinh viên thi hộ thi cả 2 người, thi hộ và nhờ thi hộ sẽ bị đình chỉ học hoặc đuổi học

14. Ngày phê duyệt: ngày 20 tháng 06 năm 2014

15. Cấp phê duyệt:

Trưởng khoa

Tổ trưởng BM

Người biên soạn

ThS. Nguyễn Văn Quận

ThS. Nguyễn Văn Quận

17. Tiến trình cập nhật ĐCCT

<b>Lần 1:</b> Nội dung cập nhật ĐCCT lần 1: ngày    tháng    năm	<người cập nhật ký và ghi rõ họ tên)  Tổ trưởng Bộ môn:
--	---