



TAN TAO UNIVERSITY

Address: Tan Tao University Avenue

Tan Duc E. City, Duc Hoa District, Long An Province

Phone: (+84-72) 376 9216 - Fax: (+84-72) 376 9208

Website: www.ttu.edu.vn - Email: info@ttu.edu.vn

BỘ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂN TẠO

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

Học kỳ Thu 2020

1. Thông tin chung về học phần

- 1.1. Tên học phần: MACL1051(T1) Giáo dục thể chất - Tennis 1
- 1.2. Tên học phần bằng tiếng Anh: Physical Education - Tennis 1
- 1.3. Mã học phần:
- 1.4. Học phần tiên quyết:
 - Các học phần phải học trước: Đã học các học phần như Điền kinh, Thể dục.
- 1.5. Chương trình đào tạo: Giáo dục học đại cương.
- 1.6. Ngành đào tạo:
- 1.7. Số tín chỉ thực hành : 01 ; Số tiết: 45tiết (03 tiết lý thuyết/36 tiết thực hành /06 tiết kiểm tra).
- 1.8. Yêu cầu phục vụ cho học phần:
 - Máy Projector, máy tính, micro, sân tập, lưới, cột lưới, bóng tập.
 - Một lớp học từ 15 đến không quá 20 sinh viên.

2. Tóm tắt nội dung học phần

- Giới thiệu về môn học Quần vợt
- Luật, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài môn Quần vợt
- Các kỹ thuật di chuyển, cầm vợt, đánh bóng thuận tay, đánh bóng trái tay, giao bóng
- Biết vận dụng các kỹ thuật cơ bản Quần vợt trong hệ thống thi đấu phong trào

3. Mục tiêu học phần

- 3.1. Mục tiêu kiến thức: Sau khi học xong học phần này sinh viên sẽ:
 - Sử dụng luật để tổ chức thi đấu và trọng tài môn Quần vợt

- Vận dụng các kỹ thuật của môn Quần vợt vào thi đấu trong hệ thống phong trào
- Nắm được lịch sử phát triển Quần vợt của Thế Giới và Việt Nam.

3.2. Mục tiêu kỹ năng: Sau khi học song học phần này, sinh viên có khả năng:

- Vận dụng trong việc tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài môn Quần vợt
- Thực hiện được những kỹ thuật cơ bản của môn Quần vợt

4. Nội dung chi tiết học phần

4.1. **Lý thuyết** : 03 tiết

- Lịch sử phát triển môn Quần vợt
- Mục đích và tác dụng của môn Quần vợt
- Luật, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài môn Quần vợt

4.2. **Thực hành** : 36 tiết

- Khởi động chung và chuyên môn
- Kỹ thuật di chuyển
- Kỹ thuật cầm vợt
- Kỹ thuật đánh bóng thuận tay
- Kỹ thuật đánh bóng trái tay
- Thể lực chung và chuyên môn

4.4. **Kiểm tra** : 06 tiết – theo thang điểm 10

- 10% : Chuyên cần
- 30% : Thực hành kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay
- 60% : Thực hành kỹ thuật đánh bóng xoáy lên trái tay

5. Kế hoạch giảng dạy: 03 tín chỉ - 1 buổi học 3 tiết / tuần.

- Đối với học kỳ chính: 1 buổi / tuần

Tuần/ buổi	Nội Dung	Số Tiết	Tài Liệu	Ghi Chú
1/1	Lý thuyết : 1. Lịch sử phát triển môn Quần vợt 2. Mục đích và tác dụng của Quần vợt	3 LT	Chương 1 Tài liệu[2] Tài liệu[3]	Nghe giảng & đọc tài liệu
2/2	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Kỹ thuật cầm vợt 3. Kỹ thuật di chuyển	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và tập luyện theo nhóm

	4. Giới thiệu kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay.			
3/3	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Kỹ thuật di chuyển (tt) 3. Các bài tập bổ trợ kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay. 4. Thể lực chung và chuyên môn	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và tập luyện theo nhóm
4/4	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay với bóng. 3. Trò chơi vận động	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và tập luyện theo nhóm
5/5	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Giới thiệu kỹ thuật đánh bóng xoáy lên trái tay. 3. Các bài tập bổ trợ kỹ thuật đánh bóng xoáy lên trái tay. 4. Thể lực chung và chuyên môn	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và tập luyện theo nhóm
6/6	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Kỹ thuật đánh bóng xoáy lên trái tay với bóng. 3. Trò chơi vận động	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và tập luyện theo nhóm
7/7	Kiểm tra 30%: 1. Kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Sinh viên tự khởi động và chuẩn bị nội dung kiểm tra
8/8	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống thuận tay.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và tập luyện theo nhóm

	3. Thể lực chung và chuyên môn			
9/9	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn. 2. Kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống thuận tay (tt) 3. Bài tập phối hợp kỹ thuật đánh bóng thuận tay. 4. Trò chơi vận động.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và tập luyện theo nhóm
10/10	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống trái tay. 3. Thể lực chung và chuyên môn	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và tập luyện theo nhóm
11/11	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống trái tay (tt) 3. Bài tập phối hợp kỹ thuật đánh bóng trái tay. 3. Trò chơi vận động.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và tập luyện theo nhóm
12/12	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống thuận và trái tay. 3. Thể lực chung và chuyên môn.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và tập luyện theo nhóm
13/13	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Ôn tập tổng hợp	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và tập luyện theo nhóm
14/14	Thực hành : 1. Kiểm tra 60 %: Đánh bóng trái tay	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Sinh viên tự khởi động và chuẩn bị nội dung kiểm tra

15/15	Thực hành : 1. Kiểm tra dự phòng	3 TH		Sinh viên tự khởi động và chuẩn bị nội dung kiểm tra
-------	-------------------------------------	------	--	--

- Đối với học kỳ phụ : 3 buổi / tuần.

Tuần/buổi	Nội dung	Số tiết	Tài liệu	Ghi chú
1/1	Lý thuyết : 1. Lịch sử phát triển môn Quần vợt 2. Mục đích và tác dụng của Quần vợt.	3 LT	Chương 1 Tài liệu[2] Tài liệu[3]	Nghe giảng & đọc tài liệu
1/2	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Kỹ thuật cầm vợt 3. Kỹ thuật di chuyển 4. Kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
1/3	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Kỹ thuật di chuyển (tt) 3. Kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay (tt) 4. Thể lực chung và chuyên môn	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
2/4	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Kỹ thuật đánh bóng xoáy lên trái tay 3. Trò chơi vận động	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
2/5	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Kỹ thuật đánh bóng xoáy lên trái tay (tt)	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện

	3. Kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống thuận tay 4. Thể lực chung và chuyên môn			
2/6	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Ôn tập kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay 3. Ôn tập kỹ thuật đánh bóng xoáy lên trái tay 4. Trò chơi vận động	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
3/7	Kiểm tra 30%: 1. Kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay	3 KT	Chương 2 Tài liệu[1]	Sinh viên tự khởi động và chuẩn bị nội dung kiểm tra.
3/ 8	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống thuận tay. 3. Thể lực chung và chuyên môn	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
3/ 9	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn. 2. Kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống thuận tay (tt) 3. Bài tập phối hợp kỹ thuật đánh bóng thuận tay. 4. Trò chơi vận động.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập luyện
4/ 10	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống trái	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Nghe phân tích và chia nhóm tập

	tay. 3. Thể lực chung và chuyên môn			luyện
4/11	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống trái tay (tt) 3. Bài tập phối hợp kỹ thuật đánh bóng trái tay. 3. Trò chơi vận động.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Chia nhóm tập luyện.
4/ 12	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống thuận và trái tay. 3. Thể lực chung và chuyên môn.	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Chia nhóm tập luyện.
5/ 13	Thực hành : 1. Khởi động chung và chuyên môn 2. Ôn tập tổng hợp	3 TH	Chương 2 Tài liệu[1]	Chia nhóm tập luyện.
5/ 14	Thực hành : 1. Kiểm tra 60 %: Đánh bóng trái tay	3 TH		Sinh viên tự khởi động và chuẩn bị nội dung kiểm tra.
5/ 15	Thực hành : 1. Kiểm tra dự phòng	3 TH		Sinh viên tự khởi động và chuẩn bị nội dung kiểm tra.

6. Học Liệu

6.1. Danh mục tài liệu tham khảo

- [4]. Lã Chí Hoa, Tả Lâm – tập đánh quần vợt trong 10 ngày (sách dịch) NXB TDTT Hà Nội 2001
- [5]. Vũ Như Ý – Nguyên lý kỹ thuật quần vợt, NXB TDTT Hà Nội 2003
- [6]. Vũ Như Ý – Hồi và đập luật quần vợt, NXB TDTT Hà Nội 2000
- [7]. Ủy ban thể dục thể thao – Luật quần vợt, NXB TDTT Hà Nội 2001

6.2 Trang web có thể sử dụng

- [8]. www.tennis.com
- [9]. www.tennis247.vn

7. Đánh Giá Kết Quả Học Tập

Đánh giá quá trình		Thi kết thúc
Chuyên cần	Thi giữa học phần	Học phần
10%	30%	60%

7.1. Đánh giá chuyên cần:

- Hình thức: tham gia đầy đủ các buổi học, ý thức học tập tốt, thực hiện đầy đủ những yêu cầu của bài học
- Điểm: từ 0 đến 10 làm tròn đến chữ số thập phân

7.2. Thi giữa học phần :

- Hình thức : thi thực hành nội dung kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay
- Điểm : từ 0 đến 10 làm tròn đến chữ số thập phân

7.3. Thi kết thúc học phần :

- Hình thức : thi thực hành các nội dung đánh bóng thuận tay, giao bóng
- Điểm: từ 0 đến 10, làm tròn đến một chữ số thập phân

Long An, ngày 5 tháng 9 năm 2020

GIẢNG VIÊN BỘ MÔN



Nguyễn Thị Hồng Vân