TRƯỜNG ĐẠI HỌC
TÀI NGUYÊN VÀ MÔI TRƯỜNG
TP. HỒ CHÍ MINH
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ GIÁO DỤC QUỐC PHÒNG

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

Học phần: Bóng chuyền
Trình độ đào tạo: Đại học

1. Thông tin tổng quát (General information)

Tên học phần:	Bóng chuyền
Tiếng Việt:	Bóng chuyền
Tiếng Anh:	Volleyball
Mã số học phần:	200015002
Thời điểm tiến hành:	Học kỳ I
Loại học phần:	Tự chọn
☐ Bắt buộc ■ Tự chọn	
Thuộc khối kiến thức/kỹ năng: ■ Kiến thức giáo dục đại cương ☐ Kiến thức giáo dục chuyên nghiệp:	☐ Kiến thức cơ sở ngành ☐ Kiến thức ngành ☐ Kiến thức chuyên ngành ☐ Học phần khóa luận/luận văn tốt nghiệp
Số tín chỉ: 1	1 tín chỉ
Giờ tín chỉ đối với các hoạt động	30 tiết
Số tiết lý thuyết: 6	6 tiết
Số tiết bài tập: 24	24 tiết
Số tiết thảo luận, hoạt động nhóm:	
Số tiết thực tập:	
Số tiết hướng dẫn BTL/ĐAMH:	
Kiểm tra: 3	tiết
Thời gian tự học:	
Điều kiện tham dự học phần:	Sức khỏe tốt, đồng phục theo quy định
Học phần tiên quyết:	Không
Học phần song hành:	Cầu lông
Điều kiện khác:	Theo tính chất đặc thù của môn học

Khoa/Bộ môn phụ trách học phần:	Bộ môn giáo dục thể chất và giáo dục quốc phòng

2. Mô tả học phần (Course Description)

Học phần này trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản của môn bóng chuyền, giúp cho các em nắm được các kỹ thuật căn bản cũng như những điều luật thi đấu trong môn bóng chuyền. Tham gia luyện tập môn bóng chuyền có tác dụng nâng cao thể lực, đảm bảo sức khỏe để học tập chuyên ngành. Giúp cho sinh viên có môi trường rèn luyện thể chất và phát triển con người toàn diện cả về thể lực và trí lực, thích hợp cho cả nam và nữ ở các lứa tuổi khác nhau.

3. Mục tiêu học phần (Course Goals)

Mục tiêu học phần *(CGs)*	**Mô tả** *(Course goal description)* *Học phần này trang bị cho sinh viên:*	**Chuẩn đầu ra CTĐT** (ELOs)
CG1	- Kiến thức: Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về lịch sử phát triển môn bóng chuyền của thế giới và Việt Nam, các kỹ thuật cơ bản, cách thức chơi và luật thi đấu môn bóng chuyền.	
CG2	- Kỹ năng: di chuyển, kỹ thuật chuyền bóng, đệm bóng, phát bóng (cao tay, thấp tay) và thi đấu.	
CG3	- Thái độ, chuyên cần: rèn luyện tính tự giác, hăng say tập luyện, nêu cao tinh thần tập thể.	

4. Chuẩn đầu ra học phần (CELOs - Course Expected Learning Outcomes)

Chuẩn đầu ra HP *[1]*	**Mô tả CĐR học phần** *[2]* *(Sau khi học xong học phần này, người học có thể:)*	**Chuẩn đầu ra CTĐT** *[3]*
CELO1	Bài 1: Vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn bóng chuyền, các bài tập khởi động chung và các bài tập khởi động chuyên môn trong tập luyện và thi đấu.	
CELO2	Bài 2: Các nguyên lý kỹ - chiến thuật cơ bản, luật bóng chuyền; tư thế chuẩn bị và di chuyển.	
CELO3	Bài 3: Kỹ thuật chuyền bóng, đệm bóng.	
CELO4	Bài 4: Kỹ thuật phát bóng.	
CELO5	Bài 7: Phương pháp trọng tài – phương pháp tổ chức thi đấu.	

5. Phương pháp giảng dạy - học tập và phương pháp kiểm tra đánh giá học phần.

5.1. Phương pháp giảng dạy

PP1. Phương pháp thuyết trình

PP2. Phương pháp thị phạm và phân tích

PP3. Phương pháp phòng ngừa và sửa sai động tác

PP4. Phương pháp hoạt động nhóm

Phương pháp học tập:

- Nghe giảng trên lớp

- Tra cứu thông tin về môn học trên báo chí, internet.....

- Làm việc nhóm

- Tập luyện thêm sau giờ học.

5.2. Phương pháp kiểm tra đánh giá học phần

5.2.1 Điểm đánh giá:

- Điểm quá trình: chiếm 30% tổng số điểm kết thúc học phần, trong đó:

Giảng viên thông báo điểm quá trình trong buổi học cuối cùng cho sinh viên biết để nếu có khiếu nại, giảng viên sẽ kịp thời xem xét và điều chỉnh trước khi thi kết thúc học phần.

- **Thi cuối kỳ: chiếm 70% tổng số điểm kết thúc học phần.** (Sinh viên thi kết thúc học phần với 2 nội dung thi chính)

- **Kỹ thuật chuyền và đệm bóng:**

✓ Yêu cầu: sinh viên đứng đối diện nhau chuyền đệm qua lại (cự ly 3 – 5m). Đạt 20 lần trở lên mới tính điểm kỹ thuật. Được quyền chuyền đệm 3 lượt (có nghĩa là nếu lượt thứ nhất không thực hiện đủ 20 lần thì chuyền đệm lại từ đầu ở lượt thứ 2 hoặc 3).

✓ Kỹ thuật: thực hiện đủ và phối hợp 2 kỹ thuật chuyền đệm bóng cao tay và thấp tay.

✓ Cách tính điểm: sinh viên gọi tên lên thi được quyền chọn bất cứ sinh viên nào có kỹ thuật tốt nhất để cùng chuyền đệm với mình. Chỉ tính điểm một sinh viên gọi tên. Thực hiện đủ 20 lần chuyền đệm, căn cứ vào kỹ thuật, giảng viên cho điểm. Nếu cả 3 lượt, không thực hiện đủ 20 lần xem như không đạt (dưới 5 điểm).

- **Kỹ thuật phát bóng:**

✓ Cách thức: sinh viên đứng ở khu vực phát bóng, phát bóng qua lưới vào sân, được phát bóng 6 lần. Trong đó lần phát đầu tiên: phát thử, 5 lần tiếp theo tính điểm. Nam phát bóng cao tay, nữ phát bóng thấp tay.

✓ Kỹ thuật: thực hiện đúng kỹ thuật phát bóng đã học. Lưu ý không giẫm vạch, phải tung bóng trước khi phát bóng.

✓ Cách tính điểm: một quả bóng phát qua lưới vào trong sân, kỹ thuật tốt 2 điểm.

- Điểm thi cuối kỳ được tính bằng cách cộng điểm của 2 nội dung thi chia đôi

- Điểm tổng kết:

Điểm tổng kết = điểm thi cuối kỳ x 70% + điểm quá trình x 30%

6. Nội dung chi tiết học phần theo tuần

Tuần	Nội dung	PPGD chính	Chuẩn đầu ra của học phần
1	**<u>Bài 1</u>: Vị trí tác dụng và lịch sử phát triển môn bóng chuyền, các bài tập khởi động chung và các bài tập khởi động chuyên môn trong tập luyện và thi đấu.** **1.1. Vị trí tác dụng của môn bóng chuyền.** *1.1.1. Vị trí của môn* bóng chuyền. *1.1.2. Tác dụng của môn* bóng chuyền. **1.2. Lịch sử và quá trình phát triển môn bóng chuyền.** *1.2.1. Sự xuất hiện trò chơi.* *1.2.2. Quá trình phát triển môn* bóng chuyền *trên thế giới.* *1.2.3. Tình hình phát triển của môn* bóng chuyền *tại Việt Nam.* **1.3. Các bài khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền.** 1.3.1. Các bài tập khởi động chung. *1.3.1.1. Chạy bước nhỏ.* *1.3.1.2. Chạy nâng cao đùi.* *1.3.1.3. Chạy đạp sau.* *1.3.1.4. Chạy gót chạm mông.* *1.3.1.5. Chạy tốc độ.* 1.3.2. Các bài khởi động chuyên môn. *1.3.2.1. Căng cơ vai trước, vai sau, cổ tay, cơ lưng...* *1.3.2.2. Chạy cắt kéo.* *1.3.2.3. Chạy bước tiến.* *1.3.2.4. Chạy bước lùi.* *1.3.2.5. Chạy bước chéo.* *1.3.2.6. Chạy bước lướt* *. 1.3.2.7. Ném bóng bằng 1 tay và 2 tay qua đầu (phía trước và sau)* *1.3.2.8. Ném bóng bằng 1 tay và 2 tay từ trên cao xuống mặt sân* *1.3.2.9. Một tay tung bóng lên cao tay còn lại đập bóng từ trên xuống mặt sân* ❖ **Kết thúc:** - Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục.	*1. Thuyết trình* *2. Phân tích, thị phạm động tác* *3. Làm việc nhóm* *4. Sửa lỗi hay mắc phải*	**CELO1**

Tuần	Nội dung	PPGD chính	Chuẩn đầu ra của học phần
	- Nhận xét buổi học. - Xuống lớp.		
	Khởi động chung và *chuyên môn trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền.* ***Bài 2: Các nguyên lý kỹ - chiến thuật cơ bản, luật bóng chuyền; tư thế chuẩn bị và di chuyển.*** ***2.1. Các nguyên lý cơ bản của kỹ thuật bóng chuyền.*** *2.1.1. Khái niệm chung.* *2.1.1.1. Thế nào là kỹ thuật.* *2.1.1.2. Nguyên lý kỹ thuật.* *2.1.2. Tính chất của bóng – đặc điểm đường bóng bay.* *2.1.2.1. Cấu tạo của bóng.* *2.1.2.2. Tính đàn hồi.* *2.1.2.3. Bóng bay.* *2.1.2.4. Bóng xoáy* *2.1.3. Nguyên lý về di chuyển.* ***2.2. Chiến thuật trong thi đấu bóng chuyền.*** *2.2.1. Khái niệm.* *2.2.2. Chiến thuật tấn công.* *2.2.3. Chiến thuật phòng thủ.* ***2.3. Luật bóng chuyền.*** *2.3.1. Kích thước sân.* *2.3.2. Cột căng lưới.* *2.3.3. Lưới.* *2.3.4. Quả bóng chuyền.* *2.3.5. Bốc thăm.* *2.3.6. Cách tính điểm.* *2.3.7. Đấu thủ.* *2.3.8. Đổi bên.* *2.3.9. Phát bóng.* *2.3.10. Các lỗi vị trí.* *2.3.11. Thái độ xấu và kéo dài.* *2.3.12. Cầu thủ phát bóng.* *2.3.13. Cầu thủ chạm lưới.* *2.3.14. Thời gian hội ý và hội ý kỹ thuật.* *2.3.15. Cầu thủ Libero.* *2.3.16. Thời gian nghỉ giữa các hiệp đấu.* ***2.4. Tư thế chuẩn bị và di chuyển.*** *2.3.1. Tư thế chuẩn bị.*	*1. Thuyết trình* *2. Phân tích, thị phạm động tác* *3. Làm việc nhóm* *4. Sửa lỗi hay mắc phải*	**CELO1,2**

Tuần	Nội dung	PPGD chính	Chuẩn đầu ra của học phần
	2.3.1.1. Phân tích kỹ thuật. *2.3.1.2. Cách thực hiện.* *2.3.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.* *2.3.1.4. Tiến hành tập luyện.* *2.3.2. Di chuyển.* *2.3.2.1. Phân tích kỹ thuật.* *2.3.2.2. Cách thực hiện.* *2.3.2.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.* *2.3.2.4. Tiến hành tập luyện.* □ *Kết thúc:* *- Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục.* *- Nhận xét buổi học.* *- Xuống lớp.*		
	❖ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền. **Bài 3: Kỹ thuật chuyền bóng, đệm bóng.** 3.1. Kỹ thuật chuyền bóng. *3.1.1. Phân tích kỹ thuật.* *3.1.2. Cách thực hiện.* *3.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.* *3.1.4. Tiến hành tập luyện.* ❖ **Kết thúc:** - Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục. - Nhận xét buổi học. - Xuống lớp.	*1. Thuyết trình* *2. Phân tích, thị phạm động tác* *3. Làm việc nhóm* *4. Sửa lỗi hay mắc phải*	**CELO1,2**
	❖ □ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền. **Bài 3: Kỹ thuật chuyền bóng, đệm bóng (tiếp theo).** 3.1. Kỹ thuật chuyền bóng (ôn). *3.1.1. Phân tích kỹ thuật.* *3.1.2. Cách thực hiện.* *3.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.* *3.1.4. Tiến hành tập luyện.* ❖ **Kết thúc:** - Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục. - Nhận xét buổi học. - Xuống lớp	*1. Thuyết trình* *2. Phân tích, thị phạm động tác* *3. Làm việc nhóm* *4. Sửa lỗi hay mắc phải*	**CELO1,2,3**
	❖ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền. **Bài 3: Kỹ thuật chuyền bóng, đệm**	*1. Thuyết trình* *2. Phân tích, thị phạm động tác* *3. hướng dẫn SV ôn tập*	**CELO 1,2,3**

Tuần	Nội dung	PPGD chính	Chuẩn đầu ra của học phần
	bóng (tiếp theo). 3.1. Kỹ thuật đệm bóng. *3.1.1. Phân tích kỹ thuật.* *3.1.2. Cách thực hiện.* *3.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.* *3.1.4. Tiến hành tập luyện.* ❖ **Kết thúc:** - Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục. - Nhận xét buổi học. - Xuống lớp.	*4. Phân tích, đánh giá*	
	❖ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền. **<u>Bài 3</u>: Kỹ thuật chuyền bóng, đệm bóng (tiếp theo).** 3.1. Kỹ thuật đệm bóng. *3.1.1. Phân tích kỹ thuật.* *3.1.2. Cách thực hiện.* *3.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.* *3.1.4. Tiến hành tập luyện.* ❖ **Kết thúc:** - Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục. - Nhận xét buổi học. - Xuống lớp.	*1. Thuyết trình* *2. Phân tích, thị phạm động tác* *3. Làm việc nhóm* *4. Sửa lỗi hay mắc phải*	**CELO1,2,3**
	❖ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền. **<u>Bài 4</u>: Kỹ thuật phát bóng: phát bóng cao tay, phát bóng thấp tay.** 4.1. Kỹ thuật phát bóng cao tay. *4.1.1. Phân tích kỹ thuật.* *4.1.2. Cách thực hiện.* *4.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.* *4.1.4. Tiến hành tập luyện.* ❖ **Kết thúc:** - Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục. - Nhận xét buổi học. - Xuống lớp.	*1. Thuyết trình* *2. Phân tích, thị phạm động tác* *3. Làm việc nhóm* *4. Sửa lỗi hay mắc phải*	**CELO1,2,3**
	❖ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền. **<u>Bài 4</u>: Kỹ thuật phát bóng: phát bóng cao tay, phát bóng thấp tay (tiếp theo).** 4.1. Kỹ thuật phát bóng cao tay (ôn). *4.1.1. Phân tích kỹ thuật.* *4.1.2. Cách thực hiện.* *4.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.*	*1. Thuyết trình* *2. Phân tích, thị phạm động tác* *3. Làm việc nhóm* *4. Sửa lỗi hay mắc phải*	**CELO1,2,3**

Tuần	Nội dung	PPGD chính	Chuẩn đầu ra của học phần
	4.1.4. Tiến hành tập luyện. ❖ **Kết thúc:** - Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục. - Nhận xét buổi học. - Xuống lớp.		
	❖ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền. **<u>Bài 4</u>: Kỹ thuật phát bóng: phát bóng cao tay, phát bóng thấp tay (tiếp theo).** 4.1. Kỹ thuật phát bóng thấp tay (ôn). *4.1.1. Phân tích kỹ thuật.* *4.1.2. Cách thực hiện.* *4.1.3. Sai lầm thường mắc và biện pháp sửa chữa.* *4.1.4. Tiến hành tập luyện.* ❖ **Kết thúc:** - Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục. - Nhận xét buổi học	*1. Thuyết trình* *2. Phân tích, thị phạm động tác* *3. Làm việc nhóm* *4. Sửa lỗi hay mắc phải*	**CELO1,2,3,4**
2	❖ Khởi động chung và chuyên môn trong tập luyện và thi đấu Cầu lông. **<u>Bài 5:</u> Phương pháp trọng tài – phương pháp tổ chức thi đấu (tiếp theo).** 7.1. Phương pháp trọng tài bóng chuyền (ôn). *7.1.1. Thành phần trọng tài của giải.* *7.1.2. Nhiệm vụ và quyền hạn các trọng tài.* *7.1.3. Tổng trọng tài.* *7.1.4. Tổng thư ký.* *7.1.5. Trọng tài điều khiển cho một trận đấu:* *7.1.5.1. Trọng tài thứ nhất.* *7.1.5.2. Trọng tài thứ hai.* *7.1.5.3. Trọng tài biên.* *7.1.5.4. Trọng tài lật số.* 7.2. Phương pháp tổ chức thi đấu. *7.2.1. Các loại hình thi đấu.* *7.2.1.1. Thi đấu vòng.* ✓ *Đấu vòng gặp nhau 1 lần.* ✓ *Đấu vòng gặp nhau 2 lần.* ✓ *Đấu vòng chia bảng.* *7.2.1.2. Thi đấu loại.* ✓ *Đấu loại trực tiếp 1 lần thua.* ✓ *Đấu loại trực tiếp 2 lần thua.*	*1. Thuyết trình* *2. Phân tích, thị phạm động tác* *3. Hướng dẫn SV ôn tập* *4. Phân tích, đánh giá kết quả*	**CELO1,2,3,4**

Tuần	Nội dung	PPGD chính	Chuẩn đầu ra của học phần
	❖ Ôn kỹ thuật phát bong cao tay, thấp tay (kỹ thuật thi kết thúc HP). ❖ **Kết thúc:** - Hướng dẫn thả lỏng, hồi phục. - Hướng dẫn quy cách thi. - Xuống lớp.		

Ma trận mối quan hệ giữa bài học và CĐR học phần

Bài học (Module)	Chuẩn đầu ra học phần			
	CELO1	CELO2	CELO3	CELO4
Bài 1	M	M		
Bài 2	M	M		
Bài 3	H	M	M	H
Bài 4	M	M	H	H
Bài 5	M	H	M	M

H: High M: Medium L: Low

7. Tài liệu học tập

7.1. Tài liệu chính:

- TS. Nguyễn Quang, *Hướng dẫn tập luyện và tổ chức thi đấu bóng chuyền*, Nhà xuất bản thể dục thể thao, 2004.

- ThS. Nguyễn Xuân Dung, *Giáo trình bóng chuyền*, Trường ĐH TDTT Tp. HCM, 1998.

- Ủy ban thể dục thể thao, *Luật bóng chuyền*, Nhà xuất bản thể dục thể thao, 2004.

7.2. Tài liệu tham khảo:

Ngoài ra sinh viên có thể tham khảo tài liệu qua sách, báo hoặc qua Internet…

8. Quy định của học phần

8.1. Quy định về tham dự lớp học

Sinh viên/học viên có trách nhiệm tham dự đầy đủ các buổi học. Trong trường hợp nghỉ học do lý do bất khả kháng thì phải có giấy tờ chứng minh đầy đủ và hợp lý.

Sinh viên vắng quá 2 buổi học dù có lý do hay không có lý do đều bị coi như không hoàn thành khóa học và phải đăng ký học lại vào học kỳ sau.

8.2. Quy định về hành vi lớp học

Học phần được thực hiện trên nguyên tắc tôn trọng người học và người dạy. Mọi hành vi làm ảnh hưởng đến quá trình dạy và học đều bị nghiêm cấm.

Sinh viên/học viên phải đi học đúng giờ quy định. Sinh viên/học viên đi trễ quá 5 phút sau khi giờ học bắt đầu sẽ không được tham dự buổi học.

Tuyệt đối không làm ồn, gây ảnh hưởng đến người khác trong quá trình học.

Tuyệt đối không được ăn uống, nhai kẹo cao su, sử dụng các thiết bị như điện thoại, máy nghe nhạc trong giờ học.

Tuyệt đối tuân thủ sự hướng dẫn của giáo viên trong các buổi học để đạt kết quả cao & phòng chống chấn thương.

8.3. Quy định về học vụ

Các vấn đề liên quan đến xin bảo lưu điểm, khiếu nại điểm, chấm phúc tra, kỷ luật trường thì được thực hiện theo quy chế học vụ của Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường TP. Hồ Chí Minh.

***9.* Giảng viên giảng dạy môn học:**

STT	Giảng viên	Chức danh, học hàm, học vị	Điện thoại, email
1	Nguyễn Văn Thắng	Trưởng Bộ môn Thạc sỹ	0917709142 nvthang@hcmunre.edu.vn
2	Biện Hùng Vỹ	Thạc sỹ, phụ trách học phần	0918271419 bhvy@hcmunre.edu.vn
3	Nguyễn Như Nam	Thạc sỹ	0989990071 nnnam@hcmunre.edu.vn
4	Nguyễn Thế Thắng	Thạc sỹ	0979367343 ntthang@hcmunre.edu.vn
5	Đặng Duy Đồng	Thạc sỹ	0984272016 dddong@hcmunre.edu.vn
6	Nhan Bình Phương	Thạc sỹ	0934056805 nbphuong@hcmunre.edu.vn
7	Bùi Văn Tuấn	Thạc sỹ	0909221271 Bvtuan@hcmunre.edu.vn

10. Ngày phê duyệt: 26/9/2022

TRƯỞNG BỘ MÔN

Nguyễn Văn Thắng

NGƯỜI BIÊN SOẠN

Biện Hùng Vỹ