

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 3 – BÓNG BÀN 1

A. THÔNG TIN CHUNG VỀ MÔN HỌC

1. Tên môn học (tiếng Việt) : Bóng bàn 1
2. Tên môn học (tiếng Anh) : Table Tennis 1
3. Mã số môn học :
4. Trình độ đào tạo : Đại học
5. Ngành đào tạo áp dụng : Tất cả các ngành đào tạo
6. Số tín chỉ : 1
 - Lý thuyết : 2,5
 - Thực hành : 27,5
 - Khác (ghi cụ thể) :
7. Phân bổ thời gian :
 - Tại giảng đường : 30 tiết
 - Tự học ở nhà : 90 tiết
 - Khác (ghi cụ thể) :
8. Khoa quản lý môn học : Bộ môn Giáo dục thể chất
9. Môn học trước :
10. Mô tả môn học
 - Đây là môn học thuộc khối kiến thức giáo dục đại cương.
 - Môn học này cung cấp những kiến thức lý luận và thực hành cơ bản của môn Bóng bàn như: khái quát lịch sử phát triển, lý luận chung về đánh bóng. Luật thi đấu, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài.

- Phát triển tố chất thể lực cơ bản phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, giới tính, tình trạng sức khỏe.
- Giáo dục đạo đức, các phẩm chất tâm lý cá nhân tốt, phẩm chất ý chí, dũng cảm, nỗ lực, biết cách vượt qua những khó khăn.
- Rèn luyện cho sinh viên ý thức, thái độ học tập đúng đắn, đảm bảo tính kỷ luật trong học tập và cuộc sống.

11. Mục tiêu và chuẩn đầu ra của môn học

11.1. Mục tiêu của môn học

Mục tiêu	Mô tả mục tiêu	Nội dung CĐR CTĐT ¹ phân bổ cho môn học	CĐR CTĐT
(a)	(b)	(c)	(d)
C01	- Hiểu biết và nắm vững được nguồn gốc lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng bàn - Hiểu biết và nắm vững được được hệ thống các kỹ thuật căn bản của môn bóng bàn, cách cầm vợt, nguyên lý kỹ thuật bóng bàn; Mục đích, tác dụng và vai trò của bóng bàn trong hoạt động thực tiễn. Luật thi đấu bóng bàn.	CL01	PL01, PL02
C02	Kỹ thuật giao bóng xoáy lên (thuận và trái tay) Hiểu và nắm vững luật giao bóng trong bóng bàn.	CL02	PL02

	Nắm vững và thực hiện thuần thục kỹ thuật giao bóng xoáy lên.		
C03	Kỹ thuật lúp bóng trái tay. - Là một kỹ thuật tấn công, tốc độ bóng đi nhanh, đối phó với lối đánh tấn công nhanh, bóng đánh sang mang tính chất xoáy lên. - Nội dung: lúp bóng theo đường chéo bàn . Hình thành một số kỹ thuật cơ bản, phát triển thể lực chung . Xây dựng cảm giác với bóng . Đánh bóng trên các đường cơ bản . Kỹ năng học và tự học	CL02	PL02
C04	Kỹ thuật lúp bóng thuận tay. - Là một kỹ thuật tấn công, đồng thời là quả đánh quá độ tạo cơ hội để dứt điểm. - Nội dung: lúp bóng theo đường chéo bàn.	CL2	PL02

. Hình thành một số kỹ thuật cơ bản, phát triển thể lực chung . Xây dựng cảm giác với bóng . Đánh bóng trên các đường cơ bản . Kỹ năng học và tự học		
---	--	--

11.2. Chuẩn đầu ra của môn học (CĐR MH) và sự đóng góp vào chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo (CĐR CTĐT)

CĐR MH	Nội dung CĐR MH	Mức độ theo thang đo của CĐR MH	Mục tiêu môn học	CĐR CTĐT
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)
CL01	Nguồn gốc lịch sử hình thành và phát triển của môn bóng bàn trên thế giới và ở Việt Nam. Luật cơ bản bóng bàn. Nguyên lý thực hiện các kỹ thuật căn bản, cách cầm vợt, cách thực hiện, vận dụng từng kỹ thuật.	2	C01	PL01, PL02,
CL02	Học và hoàn thiện các kỹ thuật giao bóng xoáy lên (thuận tay và trái tay)	2	C02	PL02
CL03	Học và hoàn thiện kỹ thuật lúp bóng trái tay theo	2	C03	PL02, PL02

	đường chéo bàn.			
CL04	Học và hoàn thiện kỹ thuật lúp bóng thuận tay theo đường chéo bàn.	2	C04	PL02, PL02, PL02

11.3. Ma trận đóng góp của môn học cho PLO

Mã CĐR CTĐT	PL01	PL02	PL03	PL04
Mã CĐR MH				
CL01	x	x		
CL02		x		
CL03		x		
CL04		x		

12. Phương pháp dạy và học

- 12.1. Phương pháp sử dụng lời nói và phương pháp trực quan sinh động.
- 12.2. Phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu
- 12.3. Xây dựng cảm giác với bóng
- 12.4. Đánh bóng trên các đường cơ bản
- 12.5. Kỹ năng học và tự học
- 12.6. Nguyên tắc hệ thống và tăng dần yêu cầu
- 12.7. Hình thành nhóm và tập luyện theo nhóm.

13. Yêu cầu môn học

- Sinh viên được yêu cầu tham dự ít nhất 70% buổi học theo quy định. Sinh viên vắng mặt trên 30% buổi học không được phép thi cuối khóa.
- Hoàn thành tất cả các nội dung tập luyện cá nhân và nhóm tập.
- Đọc và nghiên cứu tài liệu môn học theo yêu cầu của giảng viên.
- Kiểm tra giữa kỳ và cuối kỳ. Sinh viên vắng thi sẽ bị điểm 0 ngoại trừ trường hợp vắng thi theo quy chế đào tạo của Nhà trường.
- Thực hiện các hoạt động khác theo yêu cầu của giảng viên.

14. Học liệu của môn học

14.1. Giáo trình

[1], Nguyễn Danh Thái (2005), Giáo trình Bóng bàn, Nxb TDTT Hồ Chí Minh.

14.2. Tài liệu tham khảo

[2] Nguyễn Danh Thái – Vũ Thành Sơn (1999), *Bóng bàn*, NXB TDTT, Hà Nội.

[3] Đường Bá An và nhóm cộng sự (2003), *Kỹ thuật bóng bàn căn bản và nâng cao*, Nxb TDTT Đà Nẵng.

1. Các thành phần đánh giá môn học

Thành phần đánh giá	Phương thức đánh giá	Chuẩn đầu ra của môn học	Trọng số
A1. Đánh giá quá trình	A1.1. Điểm danh, đánh giá tính tích cực, và sự nghiêm túc tập luyện trong các buổi học.	CL01	10%
	A1.2. Kiểm tra thực hành theo nhóm	CL02	20%
	A1.3. Kiểm tra thực hành cá nhân giữa kỳ.	CL02,	20%
A2. Đánh giá cuối kỳ	Thi kết thúc học phần (thực hành kỹ thuật của từng cá nhân)	CL02	50%

2. Nội dung và phương pháp đánh giá

A.1. Đánh giá quá trình

A.1.1. Chuyên cần:

- Nếu sinh viên vắng buổi thứ nhất sẽ bị trừ 20% điểm chuyên cần.
- Nếu sinh viên vắng buổi thứ hai sẽ bị trừ 50% điểm chuyên cần.

- Nếu sinh viên vắng buổi thứ ba sẽ bị cấm thi..

A.1.2. Kiểm tra giữa kỳ:

A.1.2.1. Kiểm tra nhóm :

- **Hình thức:** Một nhóm từ 4 - 8 sinh viên (tùy số lượng bàn).

- **Nội dung:**

- ✓ Lãng vợt trái tay 30 giây (kỹ thuật lúp bóng trái tay không bóng)
- ✓ Lãng vợt thuận tay 30 giây (kỹ thuật lúp bóng thuận tay không bóng)

A.1.2.1: Kiểm tra kỹ thuật giao bóng (cá nhân) :

- **Hình thức:** mỗi sinh viên thực hiện giao bóng xoáy lên theo đường chéo bàn.

- **Nội dung:**

- ✓ Giao bóng thuận tay chéo bàn vào ô vuông (40x40) : 5 quả
- ✓ Giao bóng trái tay chéo bàn vào ô vuông (40x40) : 5 quả

A.2. Thi cuối kỳ (cá nhân):

- **Hình thức:** mỗi sinh viên thực hiện kỹ thuật lúp bóng thuận và trái tay (có bóng)

- **Nội dung:**

- ✓ Kỹ thuật lúp bóng thuận tay theo đường chéo bàn : 10 quả liên tục
- ✓ Kỹ thuật lúp bóng trái tay theo đường chéo bàn : 10 quả liên tục

3. Các rubrics đánh giá

A.1.1. Chuyên cần

Tiêu chí	Trọng	Điểm
----------	-------	------

Đánh giá	số	0 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
Nghỉ học	10%	Nghỉ 02 buổi học. Không tự giác tích cực tập luyện Ý thức tổ chức kỷ luật kém	Nghỉ 02 buổi học. Tự giác tích cực tập luyện Ý thức tổ chức kỷ luật tốt	Nghỉ 01 buổi học. Tự giác tích cực tập luyện Ý thức tổ chức kỷ luật tốt	Tham gia đầy đủ các buổi học. Tự giác tích cực tập luyện Ý thức tổ chức kỷ luật tốt

A.1.2. Kiểm tra giữa kỳ

Tiêu chí Đánh giá	Trọng số	Điểm			
		0 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
Lăng vọt không bóng (30 giây) theo nhóm sinh viên.	20%	- Sai kỹ thuật (tay-chân-hông) < 20 lần lăng vọt	- Có kỹ thuật tay - Sai kỹ thuật chân, hông. < 25 lần lăng vọt	- Có kỹ thuật tay và chân - Thiếu kỹ thuật xoay hông. < 30 lần lăng vọt	- Kết hợp được kỹ thuật tay, chân và xoay hông. > 30 lần lăng vọt
Kỹ thuật giao bóng (xoáy lên) thuận và trái tay vào ô (theo từng cá nhân)	20%	Tổng của thuận và trái tay vào ô < 5 quả	Tổng của thuận và trái tay vào ô = 5-6 quả	Tổng của thuận và trái tay vào ô = 7-8 quả	Tổng của thuận và trái tay vào ô = 9-10 quả

A.1.2. Kiểm tra cuối kỳ

Tiêu chí Đánh giá	Trọng số	Điểm			
		0 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
Kỹ thuật líp bóng trái tay	50%	- Bóng liên tục qua lại dưới 5 quả - Động tác líp bóng sai - Cầm vợt sai	- Bóng liên tục qua lại 5-6 quả - Cầm vợt đúng - Có kỹ thuật tay	- Bóng liên tục qua lại 7-8 quả - Cầm vợt đúng - Có kỹ thuật tay và chân	- Bóng liên tục qua lại 9-10 quả - Cầm vợt đúng - Kết hợp tốt tay, chân, và hông.
Kỹ thuật líp bóng thuận tay		- Bóng liên tục qua lại dưới 5 quả - Động tác líp bóng sai - Cầm vợt sai	- Bóng liên tục qua lại 5-6 quả - Cầm vợt đúng - Có kỹ thuật tay	- Bóng liên tục qua lại 7-8 quả - Cầm vợt đúng - Có kỹ thuật tay và chân	- Bóng liên tục qua lại 9-10 quả - Cầm vợt đúng - Kết hợp tốt tay, chân, và hông.

C. NỘI DUNG CHI TIẾT GIẢNG DẠY

Thời lượng (tiết)	Nội dung giảng dạy chi tiết	CĐR MH	Hoạt động dạy và học	Phương pháp đánh giá	Học liệu
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
2,5	LÝ THUYẾT: - Phổ biến tổng quan chương trình môn học - Nguồn gốc lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng bàn - Luật cơ bản môn bóng bàn. Sân bãi, trang thiết bị, dụng cụ. - Cách cầm vợt, cấu tạo, công năng các loại vợt và mút trong tập luyện và thi đấu. - Giới thiệu tổng hợp các kỹ thuật bóng bàn hiện đại.	CL01	1. GIẢNG VIÊN: - Thuyết trình và giới thiệu tổng quan về môn học. - Giới thiệu tài liệu tham khảo cho sinh viên nghiên cứu thêm ở nhà 2. SINH VIÊN: - Nghiêm túc, lắng nghe, trao đổi với giảng viên về nội dung học.	Kiểm tra và điều chỉnh trên lớp. Không đánh giá bằng điểm số.	[1], [2]

16,0	KỸ THUẬT CĂN BẢN : 1. Kỹ thuật cầm vợt • Kỹ thuật cầm vợt dọc : ưu và khuyết điểm • Kỹ thuật cầm vợt ngang : ưu và khuyết điểm • Tập cảm giác bóng (cầm vợt tung bóng tại chỗ) 2. Kỹ thuật giao bóng (xoáy lên) thuận tay và trái tay : • Giới thiệu luật giao bóng hiện tại (mới nhất). • Tư thế và cách thức giao bóng. • Giao bóng theo đường chéo cơ bản vào ô (40 x 40) 3. Kỹ thuật lúp bóng trái tay : • Giới thiệu kỹ thuật lúp bóng trái tay	CL02	1. GIẢNG VIÊN - GV làm mẫu, thị phạm và hướng dẫn sinh viên tập luyện từ đơn giản đến phức tạp. - Điều chỉnh Lượng vận động tăng dần yêu cầu theo từng buổi học. - Đảm bảo an toàn chấn thương và thường xuyên theo dõi sức khỏe của sinh viên trong suốt buổi học. 2. SINH VIÊN: - Nghiêm túc, tự giác tích cực tập luyện.	Giao nhiệm vụ cho sinh viên hoàn thiện kỹ thuật theo từng nội dung của mỗi buổi học. Nghiêm túc, tự giác tích cực tập luyện Không đánh giá bằng điểm số	[1], [2]
------	--	------	---	--	----------

	• Giai đoạn chuẩn bị • Giai đoạn đánh bóng • Giai đoạn kết thúc • Lãng vọt không bóng (kết hợp tay, chân và hông) • Hoàn thiện kỹ thuật với bóng (có bóng) 4. Kỹ thuật lúp bóng thuận tay : • Giới thiệu kỹ thuật lúp bóng thuận tay • Giai đoạn chuẩn bị • Giai đoạn đánh bóng • Giai đoạn kết thúc • Lãng vọt không bóng (kết hợp tay, chân và hông) • Hoàn thiện kỹ thuật với bóng (có bóng)		- Hoàn thành yêu cầu của giảng viên, xây dựng nhóm tập để tự tập luyện trên lớp và ở nhà. - Tuyệt đối không tự thực hiện các bài tập mà chưa được giảng viên hướng dẫn để đảm bảo an toàn.		
--	--	--	---	--	--

5	ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA GIỮA KỲ 1. Ôn tập kỹ thuật giao bóng thuận tay 2. Ôn tập kỹ thuật giao bóng trái tay 3. Ôn tập kỹ thuật lúp bóng thuận tay (lăng vợt không bóng) 4. Ôn tập kỹ thuật lúp bóng trái tay (lăng vợt không bóng) 5. Kiểm tra lăng vợt (lúp bóng thuận tay và trái tay) theo từng nhóm 6. Kiểm tra kỹ thuật giao bóng thuận tay và trái tay (cá nhân).	CL02	GV giao nhiệm vụ SV hoàn thiện theo nhóm	- Theo nhóm 4-5 sinh viên - Nhóm 2 sinh viên Nghiêm túc, tự giác tích cực tập luyện.	[1], [2]
2,5	ÔN TẬP THI HỌC PHẦN - Ôn kỹ thuật lúp bóng trái tay (có bóng) - Ôn kỹ thuật lúp bóng thuận tay (có bóng)	CL02	GV giao nhiệm vụ SV hoàn thiện theo nhóm	Nghiêm túc, tự giác tích cực tập luyện.	[1], [2]
4,0	THỂ LỰC * Các bài tập phát triển chung: - Bài tập chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc, chạy biến tốc	CL01	1. GIẢNG VIÊN: - Làm thị phạm và hướng dẫn sinh viên tập luyện từ đơn giản đến phức tạp.	Nghiêm túc, tự giác tích cực tập luyện	[1], [2]

- Phát triển sức nhanh: Chạy tốc độ cao 30m, 60m, 100m - Phát triển sức bền: Chạy bền (600m, 800m, 1000m); - Nằm sấp chống đẩy (hít đất) - * <u>Các bài tập thể lực chuyên môn :</u> - Lăn vọt, lăn tạ - Nằm sấp chống đẩy - Nhảy dây tốc độ - Nhảy bật bực tại chỗ - Di chuyển ngang	- Điều chỉnh Lượng vận động tăng dần yêu cầu theo từng buổi học. - Đảm bảo an toàn chấn thương và thường xuyên theo dõi sức khỏe của sinh viên trong suốt buổi học. 2. SINH VIÊN: - Nghiêm túc, tự giác tích cực tập luyện. - Hoàn thành yêu cầu của giảng viên, xây dựng nhóm tập để tự tập luyện trên lớp và ở nhà. - Tuyệt đối không tự thực hiện các bài tập mà chưa được giảng viên hướng dẫn để đảm bảo an toàn.		
--	---	--	--

BÀI TẬP VỀ NHÀ.

Tuần	Buổi	NỘI DUNG	LVĐ			PHƯƠNG PHÁP
			TG	SL	QN	
1	1	Cách cầm vợt tâng bóng(tại chỗ và di chuyển).	2 tiết	9 lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác.
	2	Kỹ thuật lúp bóng trái tay (lăng vợt không bóng)	2 tiết	15 lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Nhảy dây.	2 tiết	15 lần,40 cái/lần	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
2	1	Ôn kỹ thuật lúp bóng trái tay (lăng vợt không bóng)	2 tiết	10 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Kỹ thuật lúp bóng thuận tay (lăng vợt không bóng)	2 tiết	15 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Nhảy bật bụi	2 tiết	15 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
3	1	Kỹ thuật di	2 tiết	10 lần	5-7	Phương pháp giảng dạy

		chuyển đơn bước líp bóng trái tay			phút	kỹ thuật di chuyển
	2	Kỹ thuật di chuyển đơn bước líp bóng thuận tay	2 tiết	10 lần	7-9 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Kỹ thuật di chuyển đơn bước trái-phải	2 tiết	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
4	1	Chạy cự ly 30m	2 tiết	5 lần	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	2	Kỹ thuật phát bóng trái tay	2 tiết	10 lần, 10 quả/1 ần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Kỹ thuật phát bóng thuận tay	2 tiết	15 lần, 10 quả/1 ần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
5	1	Kỹ thuật líp bóng trái tay (2 điểm)	2 tiết	15 lần, 11 quả/1 ần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Chạy cự ly 60m	2 tiết	5 lần	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	3	Kỹ thuật di chuyển đơn bước.	2 tiết	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
6	1	Kỹ thuật líp bóng thuận tay	2 tiết	7 lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác

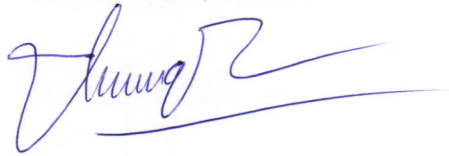
		(2 điểm)				
	2	Chạy cự ly 100m	2 tiết	3 lần	7-9 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	3	Nhảy dây.	2 tiết	10 lần, 50 cái/lần	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
7	1	Kỹ thuật di chuyển đơn bước trái-phải	2 tiết	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	2	Kỹ thuật phát bóng trái tay vào ô cuối bàn	2 tiết	10 lần, 10 quả/lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Di chuyển bật bực	2 tiết	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
8	1	Ôn kỹ thuật phát bóng trái tay vào ô cuối bàn	2 tiết	10 lần, 10 quả/lần	8-10 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	2	Kỹ thuật phát bóng thuận tay vào ô cuối bàn	2 tiết	15 lần, 10 quả/lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Gập bụng.	2 tiết	15 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
9	1	Kỹ thuật di chuyển đơn bước.	2 tiết	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	2	Các bài tập ép dẻo.	2 tiết	1 lần		Phương pháp thi phạm động tác
	3	Kỹ thuật di	2 tiết	10 lần	7-9	Phương pháp giảng dạy

		chuyên đa bước.			phút	kỹ thuật di chuyển
10	1	Ôn kỹ thuật lúp bóng trái tay (2 điểm)	2 tiết	10 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác.
	2	Ôn kỹ thuật lúp bóng thuận tay (2 điểm)	2 tiết	15 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Nhảy dây	2 tiết	15 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
11	1	Kỹ thuật lúp bóng trái tay (đánh bóng vào tường)	2 tiết	10 lần(5 quả)	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Kỹ thuật lúp bóng thuận tay (đánh bóng vào tường)	2 tiết	10 lần(5 quả)	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	3	Bật bực	2 tiết	4 lần	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác
12	1	Kỹ thuật lúp bóng trái tay (đánh bóng vào tường)	2 tiết	10 lần(10 quả)	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Kỹ thuật lúp bóng thuận tay (đánh bóng vào tường)	2 tiết	10 lần(10 quả)	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Nằm sấp chống	2 tiết	10	5-7	Phương pháp thi phạm

		đẩy		lần(10c ai)	phút	động tác
13	1	Kỹ thuật lúp bóng trái tay (đánh bóng vào tường)	2 tiết	10 lần(15 quả)	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	2	Kỹ thuật giao bóng trái tay vào ô	2 tiết	15 lần, 10quả/1 lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Kỹ thuật di chuyển chéo trái-phải	2 tiết	7 lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
14	1	Kỹ thuật lúp bóng thuận tay (đánh bóng vào tường)	2 tiết	10 lần(15 quả)	7-9 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Kỹ thuật giao bóng thuận tay vào ô	2 tiết	15 lần, 10quả/1 lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Lò cò 60m (30m/chân).	2 tiết	4 lần	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác
15	1	Kỹ thuật lúp bóng thuận tay , trái tay	2 tiết	10 lần(15 quả)	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Kỹ thuật giao bóng thuận và trái tay vào ô	2 tiết	10 lần, 10quả/1 lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Kỹ thuật di	2 tiết	10 lần	5-7	Phương pháp giảng dạy

		chuyển đơn bước			phút	kỹ thuật di chuyển
--	--	--------------------	--	--	------	--------------------

TRƯỞNG BỘ MÔN



DƯƠNG VĂN PHƯƠNG

NGƯỜI BIÊN SOẠN



TRẦN BÁ PHÚC

KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG



PGS., TS. Nguyễn Đức Trung