

TP. Hồ Chí Minh, ngày 08 tháng 9 năm 2021

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4 – BÓNG BÀN 2

A. THÔNG TIN CHUNG VỀ MÔN HỌC

1. Tên môn học (tiếng Việt) : Bóng bàn 2
2. Tên môn học (tiếng Anh) : Table Tennis 2
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.

- Hoàn thiện các kỹ thuật tấn công ở học phần trước và học mới kỹ thuật phòng thủ trong bóng bàn.
- 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 được hệ thống các kỹ thuật phòng thủ căn bản của môn bóng bàn, 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. - Khả năng đặt mục tiêu, hình thành nhóm làm việc hiệu quả, vận hành nhóm và phát triển nhóm.	CL01	PL01, PL02

¹ Giải thích ký hiệu viết tắt: CĐR – chuẩn đầu ra; CTĐT - chương trình đào tạo.

C02	Kỹ thuật giao bóng xoáy xuống (thuận và trái tay) Hiểu và nắm vững luật giao bóng trong bóng bàn. Nắm vững và thực hiện thuần thục kỹ thuật giao bóng xoáy xuống.	CL02	PL02
C03	Kỹ thuật Gò bóng trái tay. - Là một kỹ thuật phòng thủ, đối phó với bóng xoáy xuống của đối phương, làm hạn chế khả năng tấn công của đối phương. Là kỹ thuật thường được sử dụng và không thể thiếu đối với bất kì vận động viên nào. - Nội dung: gò bóng theo đường chéo bàn . Hình thành được kỹ thuật cơ bản, phán đoán tốt mức độ xoáy và điểm rơi của bóng đối phương đánh sang. . Xây dựng cảm giác với bóng . Gò bóng trên các đường cơ bản . Kỹ năng học và tự học	CL02	PL02

C04	Kỹ thuật gò bóng thuận tay. - Nội dung: gò bóng theo đường chéo bàn . Hình thành được kỹ thuật cơ bản, phán đoán tốt mức độ xoáy và điểm rơi của bóng đối phương đánh sang. . Xây dựng cảm giác với bóng . Gò bóng trên các đường cơ bản . Kỹ năng học và tự học	CL2	PL02
-----	--	-----	------

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	-- Nắm vững và thực hiện được các kỹ thuật phòng thủ căn bản của môn bóng bàn, nguyên lý kỹ thuật bóng bàn; Mục đích, tác dụng và vai trò của kỹ thuật gò bóng. - Luật thi đấu bóng bàn.	2	C01	PL01, PL02,

CL02	Học và hoàn thiện các kỹ thuật giao bóng xoáy xuống (thuận tay và trái tay)	2	C02	PL02
CL03	Học và hoàn thiện kỹ thuật gò bóng trái tay theo đường chéo bàn.	2	C03	PL02, PL02
CL04	Học và hoàn thiện kỹ thuật gò bóng thuận tay theo đường chéo bàn.	2	C04	PL02, PL02, PL02

11.3. Ma trận đóng góp của môn học cho PLO

Mã CDR CTĐT	PL01	PL02	PL03	PL04
Mã CDR 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:**
 - ✓ Gò bóng trái tay 30 giây (kỹ thuật gò bóng trái tay không bóng)
 - ✓ Gò bóng thuận tay 30 giây (kỹ thuật gò 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 xuống 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 gò 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 Đánh giá	Trọng số	Điểm			
		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
Kỹ thuật gò thuận và trái tay (không bóng): 30 giây theo nhóm sinh viên.	20%	- Sai kỹ thuật (tay-chân-tư thế) < 20 lần	- Có kỹ thuật tay - Sai kỹ thuật chân, tư thế. < 25 lần	- Có kỹ thuật tay và chân - Thiếu tư thế (bộ pháp). < 30 lần	- Kết hợp được kỹ thuật tay, chân và bộ pháp. > 30 lần
Kỹ thuật giao bóng (xoáy xuống) thuận và	20%	Tổng của thuận và trái tay vào ô < 5	Tổng của thuận và trái tay vào ô =	Tổng của thuận và trái tay vào	Tổng của thuận và trái tay vào

trái tay vào ô (theo từng cá nhân)		quả	5-6 quả	ô = 7-8 quả	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 gò bóng trái tay - Kỹ thuật gò bóng thuận tay	50%	. Bóng liên tục qua lại dưới 5 quả . Động tác gò bóng sai . Cầm vợt sai . Góc độ mặt vợt sai	. Bóng liên tục qua lại 5-6 quả . Cầm vợt đúng . Có kỹ thuật tay . Góc độ mặt vợt đúng . Sai kỹ thuật chân	. Bóng liên tục qua lại 7-8 quả . Cầm vợt đúng . Có kỹ thuật tay và chân . Góc độ mặt vợt đúng . Tư thế (bộ pháp) chưa hợp lý	. Bóng liên tục qua lại 9-10 quả . Cầm vợt đúng . Kết hợp tốt tay, chân, và tư thế (bộ pháp) . Góc độ mặt vợt đúng . Phán đoán tốt điểm rơi bóng.

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 - Luật cơ bản môn bóng bàn (tiếp theo) - Giới thiệu và phân tích các kỹ thuật phòng thủ trong bóng bàn - Kỹ thuật giao bóng xoáy xuống (thuận và trái tay). - Kỹ thuật gò bóng (thuận và trái tay).	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 giao bóng (xoáy xuống) 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) 2. Kỹ thuật gò bóng trái tay : • Giới thiệu kỹ thuật gò bóng trái tay • Giai đoạn chuẩn bị • Giai đoạn đánh bóng • Giai đoạn kết thúc • Lãng vợt không bóng (kết hợp tay, chân và bộ pháp) • Phán đoán điểm rơi bóng • Hoàn thiện kỹ thuật với bóng (có bóng)	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. - Hoàn thành yêu cầu của	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]
------	--	------	---	--	----------

	3. Kỹ thuật gò bóng thuận tay : • Giới thiệu kỹ thuật gò bóng thuận tay • Giai đoạn chuẩn bị • Giai đoạn đánh bóng • Giai đoạn kết thúc • Lăng vợt không bóng (kết hợp tay, chân và bộ pháp) • Phán đoán điểm rơi bóng • Hoàn thiện kỹ thuật với bóng (có bóng)		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 gò bóng thuận tay (lăng vợt không bóng)	CL02	<i>GV giao nhiệm vụ</i> <i>SV hoàn thiện theo nhóm</i>	- Theo nhóm 4-5 sinh viên - Nhóm 2 sinh viên Nghiêm túc, tự giác tích cực tập	[1], [2]

	4. Ôn tập kỹ thuật gò bóng trái tay (lăng vợt không bóng) 5. Kiểm tra kỹ thuật gò không bóng (thuận tay và trái tay) theo từng nhóm 6. Kiểm tra kỹ thuật giao bóng thuận tay và trái tay vào ô 40x40 (cá nhân).			luyện.	
2,5	ÔN TẬP THI HỌC PHẦN - Ôn kỹ thuật gò bóng trái tay (có bóng) - Ôn kỹ thuật gò bóng thuận tay (có bóng)	CL02	<i>GV giao nhiệm vụ</i> <i>SV hoàn thiện theo nhóm</i>	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 - 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) -	CL01	1. GIẢNG VIÊN: - Làm 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.	Nghiêm túc, tự giác tích cực tập luyện	[1], [2]

	* Các bài tập thể lực chuyên môn : - Kỹ thuật gò không bóng - Nằm sấp chống đẩy - Nhảy dây tốc độ - Nhảy bật bực tại chỗ - Di chuyển ngang		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 tăng bóng(tại chỗ và di chuyển).	2 tiết	9 lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác.

	2	Kỹ thuật gò bóng trái tay (lăng vọt 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 gò bóng trái tay (lăng vọt không bóng)	2 tiết	10 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Kỹ thuật gò bóng thuận tay (lăng vọt không bóng)	2 tiết	15 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Nhảy bật bực	2 tiết	15 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
3	1	Kỹ thuật di chuyển đơn bước gò bóng trái tay	2 tiết	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
	2	Kỹ thuật di chuyển đơn bước gò 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 xoáy xuống	2 tiết	10 lần, 10 quả/lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Kỹ thuật phát bóng thuận tay xoáy xuống	2 tiết	15 lần, 10 quả/lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
5	1	Kỹ thuật gò bóng trái tay (2 điểm)	2 tiết	15 lần, 11 quả/lần	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 gò bóng thuận tay (2 điểm)	2 tiết	7 lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	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	2 tiết	10 lần,	3-5	Phương pháp thi phạm

		bóng trái tay xoáy xuống vào ô cuối bàn		10quả/1 ần	phút	động tác
	3	Di chuyển bật bục	2 tiết	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
8	1	Ôn kỹ thuật phát bóng trái tay xoáy xuống vào ô cuối bàn	2 tiết	10 lần, 10quả/1 ần	8-10 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	2	Kỹ thuật phát bóng thuận tay xoáy xuống vào ô cuối bàn	2 tiết	15 lần, 10quả/1 ần	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 chuyển đa bước.	2 tiết	10 lần	7-9 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
10	1	Ôn kỹ thuật gò bóng trái tay (2 điểm)	2 tiết	10 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác.
	2	Ôn kỹ thuật gò 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 gò 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 gò 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 gò 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 gò 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 đẩy	2 tiết	10 lần(10c ai)	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác
13	1	Kỹ thuật gò 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 xoáy xuống vào ô	2 tiết	15 lần, 10 quả/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 gò 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 xoáy xuống vào ô	2 tiết	15 lần, 10 quả/1 lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Chạy nhanh 60m .	2 tiết	4 lần	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác
15	1	Hoàn thiện kỹ thuật gò bóng thuận tay , trái tay	2 tiết	10 lần(15 quả)	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Hoàn thiện kỹ thuật giao bóng thuận và trái tay vào ô	2 tiết	10 lần, 10 quả/1 lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Hoàn thiện kỹ thuật di chuyển đơn bước	2 tiết	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển

TRƯỞNG BỘ MÔN



DƯƠNG VĂN PHƯƠNG

NGƯỜI BIÊN SOẠN



TRẦN BÁ PHÚC

KT. HIỆU TRƯỞNG



PGS., TS. Nguyễn Đức Trung