

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

ĐỀ CƯƠNG MÔN HỌC
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 5 – BÓNG BÀN 3

A. THÔNG TIN CHUNG VỀ MÔN HỌC

1. Tên môn học (tiếng Việt) : Bóng bàn 3
2. Tên môn học (tiếng Anh) : Table Tennis 3
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: 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, phòng thủ ở học phần trước.
- Học mới kỹ thuật di chuyển đánh bóng.
- 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 CDR CTĐT ¹ phân bổ cho môn học	CDR CTĐT
(a)	(b)	(c)	(d)
C01	-- Hiểu biết và nắm vững được được hệ thống các kỹ thuật phòng thủ và tấn công 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. - Kỹ thuật di chuyển đơn bước, di chuyển ngang (bước đôi). - Thực hiện được kỹ thuật di	CL01	PL01, PL02

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

	chuyển đánh bóng từ 2 điểm về 1 điểm. - Khả năng đặt mục tiêu, hình thành nhóm làm việc hiệu quả, vận hành nhóm và phát triển nhóm.		
C02	Kỹ thuật di chuyển đơn bước và di chuyển ngang (không bóng): Hiểu và nắm vững kỹ thuật di chuyển đánh bóng.	CL02	PL02
C03	Kỹ thuật di chuyển gò bóng (kết hợp trái và thuận tay) từ 2 điểm về 1 điểm. - Thực hiện di chuyển đơn bước gò bóng kết hợp 2 bên thuận và trái tay (không bóng) - Di chuyển gò bóng từ 2 điểm về 1 điểm. . Hình thành được kỹ thuật di chuyển cơ bản . Phán đoán tốt mức độ xoáy và điểm rơi của bóng đối phương đánh sang. . Xây dựng cảm giác với bóng . Kỹ năng học và tự học	CL02	PL02

C04	Kỹ thuật di chuyển lớp bóng (thuận tay và trái tay) từ 2 điểm về 1 điểm: - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang (bước đôi) lớp bóng kết hợp thuận và trái tay (không bóng). - Di chuyển ngang (bước đôi) lớp bóng từ 2 điểm về 1 điểm (có bóng). . Hình thành được kỹ thuật di chuyển cơ bản . Phán đoán tốt điểm rơi của bóng đối phương đánh sang. . Xây dựng cảm giác với bóng . 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 di chuyển căn bản của môn	2	C01	PL01, PL02,

	bóng bàn, nguyên lý kỹ thuật bóng bàn; Mục đích, tác dụng và vai trò của kỹ thuật di chuyển . - Luật thi đấu bóng bàn.			
CL02	Học và hoàn thiện các kỹ thuật di chuyển đơn bước, di chuyển ngang (không bóng)	2	C02	PL02
CL03	Học và hoàn thiện kỹ thuật di chuyển đơn bước gò bóng từ 2 điểm về 1 điểm.	2	C03	PL02, PL02
CL04	Học và hoàn thiện kỹ thuật di chuyển ngang (bước đôi) lúp bóng từ 2 điểm về 1 điểm.	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. Di chuyển các bước cơ bản đánh bóng
- 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	A1.1. Điểm danh, đánh giá tính tích cực, và sự nghiêm túc tập luyện trong	CL01	10%

giá quá trình	các buổi học.		
	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 5 sinh viên.

- Nội dung:

- * Di chuyển ngang : . 4m x 5 phút (mỗi cá nhân 1 phút)
. Di chuyển đi và về được tính là 1 lần

A.1.2.1: Kiểm tra kỹ thuật di chuyển gò bóng kết hợp thuận và trái tay (cá nhân) :

- **Hình thức:** mỗi sinh viên thực hiện di chuyển lúp bóng kết hợp thuận và trái tay từ 2 điểm về 1 điểm.

- Nội dung:

Di chuyển lúp bóng thuận và trái tay : 10 quả liên tục

A.2. Thi cuối kỳ (cá nhân):

- **Hình thức:** mỗi sinh viên thực hiện di chuyển gò bóng kết hợp thuận và trái tay từ 2 điểm về 1 điểm.

- **Nội dung:**

Di chuyển gò bóng thuận và trái tay : 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
Chuyên cần	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 di chuyển ngang (bước đôi) : . 4m x 5 phút . Di chuyển đi và về = 1 lần . Nam . Nữ	20%	- Sai kỹ thuật < 15 lần < 11 lần	- Có kỹ thuật 15 - 17 lần 11 – 13 lần	- Kỹ thuật di chuyển tốt 18 - 20 lần 14 – 16 lần	- Kỹ thuật di chuyển tốt > 20 lần > 16 lần

Kỹ thuật di chuyển lúp bóng kết hợp thuận và trái tay: lúp bóng từ 2 điểm về 1 điểm (Cá nhân)	20%	Tổng của thuận và trái tay < 5 quả	Tổng của thuận và trái tay = 5-6 quả	Tổng của thuận và trái tay = 7-8 quả	Tổng của thuận và trái tay = 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 di chuyển gò bóng kết hợp thuận và trái tay: gò bóng từ 2 điểm về 1 điểm. (Cá nhân)	50%	- Bóng liên tục qua lại dưới 5 quả - Kỹ thuật di chuyển sai - Cầm vợt sai - Góc độ mặt vợt sai - Không có tư thế (bộ pháp)	- Bóng liên tục qua lại 5-6 quả - Cầm vợt đúng - Có kỹ thuật di chuyển - Góc độ mặt vợt đúng - Tư thế (bộ pháp) chưa hợp lý	- Bóng liên tục qua lại 7-8 quả - Cầm vợt đúng - Có kỹ thuật di chuyển. - 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) - Kỹ thuật di chuyển tốt - 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 (luật đánh đôi) - Giới thiệu và phân tích các kỹ thuật di chuyển trong bóng bàn - Kỹ thuật di chuyển đơn bước gò bóng kết hợp thuận và trái tay. - Kỹ thuật di chuyển ngang (bước đôi) lúp bóng kết hợp thuận và trái tay. _ Chiến thuật thi đấu đôi	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 di chuyển cơ bản trong bóng bàn : • Kỹ thuật di chuyển đơn bước • Kỹ thuật di chuyển ngang (bước đôi) 2. Kỹ thuật di chuyển đơn bước gò bóng kết hợp thuận và trái tay : • Giới thiệu kỹ thuật di chuyển đơn bước kết hợp gò bóng • Tư thế chuẩn bị • Phán đoán điểm rơi bóng • Thực hiện bước đơn kết hợp gò trái tay. • Thực hiện bước đơn kết hợp gò thuận tay • Thực hiện bước đơn kết hợp gò thuận và 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]

	• Hoàn thiện kỹ thuật với bóng (có bóng) 3. Kỹ thuật di chuyển ngang (bước đôi) líp bóng kết hợp thuận và trái tay: • Giới thiệu kỹ thuật di chuyển ngang kết hợp líp bóng • Tư thế chuẩn bị • Phán đoán điểm rơi bóng • Di chuyển ngang kết hợp líp trái tay. • Di chuyển ngang kết hợp líp thuận tay. • Di chuyển ngang kết hợp líp thuận và trái tay. • 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.		
		CL02		- Theo nhóm 4-	[1], [2]

5	ÔN TẬP VÀ KIỂM TRA GIỮA KỲ 1. Ôn tập kỹ thuật di chuyển đơn bước gò bóng thuận và trái tay (không bóng) 2. Ôn tập kỹ thuật di chuyển ngang lớp bóng thuận và trái tay (không bóng) 3. Ôn tập kỹ thuật di chuyển ngang lớp bóng thuận và trái tay (có bóng) 4. Kiểm tra kỹ thuật di chuyển ngang (không bóng). 5. Kiểm tra kỹ thuật di chuyển ngang lớp bóng kết hợp thuận và trái tay.		<i>GV giao nhiệm vụ</i> <i>SV hoàn thiện theo nhóm</i>	5 sinh viên - Nhóm 2 sinh viên Nghiêm túc, tự giác tích cực tập luyện.	
2,5	ÔN TẬP THI HỌC PHẦN - Ôn kỹ thuật di chuyển gò bóng kết hợp thuận và trái 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	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]

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) : phát triển sức mạnh. * <u>Các bài tập thể lực chuyên môn :</u> - Kỹ thuật di chuyển không bóng - 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	LVD			PHƯƠNG PHÁP
			TG	SL	QN	
1	1	Kỹ thuật gò bóng trái tay (lăng vợt không bóng)	2 tiết	10 lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác.
	2	Kỹ thuật gò bóng thuận tay (lăng vợt không bóng)	2 tiết	10 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	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	10 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Nhảy bật bục	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 gò bóng trái tay			phút	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 kết hợp gò trái và thuận tay	2 tiết	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
4	1	Kỹ thuật di chuyển đơn bước lép bóng trái tay	2 tiết	10 lần, 10quả/lần	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Kỹ thuật di chuyển đơn bước lép bóng thuận tay	2 tiết	10 lần, 10quả/lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Kỹ thuật di chuyển đơn bước kết hợp lép trái và thuận tay	2 tiết	15 lần, 10quả/lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
5	1	Kỹ thuật gò bóng trái tay (2 điểm)	2 tiết	10 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Kỹ thuật lép bóng trái tay (2	2 tiết	10 lần,	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.

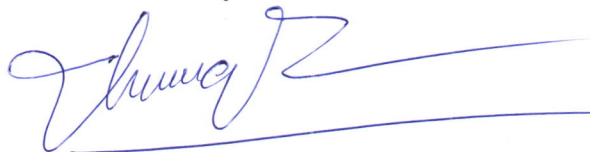
		điểm)				
	3	Kỹ thuật di chuyển ngang	2 tiết	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
6	1	Kỹ thuật gò bóng thuận tay (2 điểm)	2 tiết	10 lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Kỹ thuật lớp bóng thuận tay (2 điểm)	2 tiết	10 lần	7-9 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Kỹ thuật di chuyển ngang	2 tiết	15 lần	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
7	1	Kỹ thuật gò bóng kết hợp trái và thuận tay	2 tiết	10 lần	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Kỹ thuật lớp bóng kết hợp trái và thuận tay	2 tiết	10 lần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Di chuyển bật bụi	2 tiết	10 lần	5-7 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
8	1	Kỹ thuật di chuyển lớp trái né lớp phải	2 tiết	10 lần	8-10 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	2	Kỹ thuật di chuyển gò trái né gò phải	2 tiết	15 lần, 10 quả/1 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	2 tiết	10 lần	5-7	Phương pháp giảng dạy

		chuyển đơn bước.			phút	kỹ thuật di chuyển
	2	Kỹ thuật di chuyển ngang	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 kết hợp thuận tay	2 tiết	10 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác.
	2	Ôn kỹ thuật líp bóng trái tay kết hợp thuận tay	2 tiết	15 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Ôn di chuyển ngang	2 tiết	15 lần,	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
11	1	Kỹ thuật gò bóng kết hợp thuận và trái tay (đánh bóng vào tường)	2 tiết	10 lần(5 quả)	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Kỹ thuật líp bóng kết hợp thuận và trái 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 kết hợp	2 tiết	10 lần(10	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác

		thuận và trái tay (đánh bóng vào tường)		quả)		
	2	Kỹ thuật lúp bóng kết hợp thuận và trái 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 lúp bóng kết hợp thuận và trái tay (đánh bóng vào tường)	2 tiết	10 lần(15 quả)	5-7 phút	Phương pháp tự giác tích cực.
	2	Kỹ thuật gò bóng kết hợp thuận và trái tay (đánh bóng)	2 tiết	15 lần, 10quả/l ần	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Kỹ thuật di chuyển ngang 4m	2 tiết	7 lần	3-5 phút	Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển
14	1	Kỹ thuật gò bóng kết hợp thuận và trái tay (đánh bóng)	2 tiết	5 lần(20 quả)	7-9 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Kỹ thuật lúp	2 tiết	5 lần,	3-5	Phương pháp thi phạm

		bóng kết hợp thuận và trái tay (đánh bóng vào tường)		20quả/lần	phút	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 kết hợp thuận và trái tay (đánh bóng vào tường)	2 tiết	10 lần(20 quả)	5-7 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	2	Hoàn thiện kỹ thuật lúp bóng kết hợp thuận và trái tay (đánh bóng vào tường)	2 tiết	10 lần(20 quả)	3-5 phút	Phương pháp thi phạm động tác
	3	Hoàn thiện kỹ thuật di chuyển ngang 4m	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