BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA

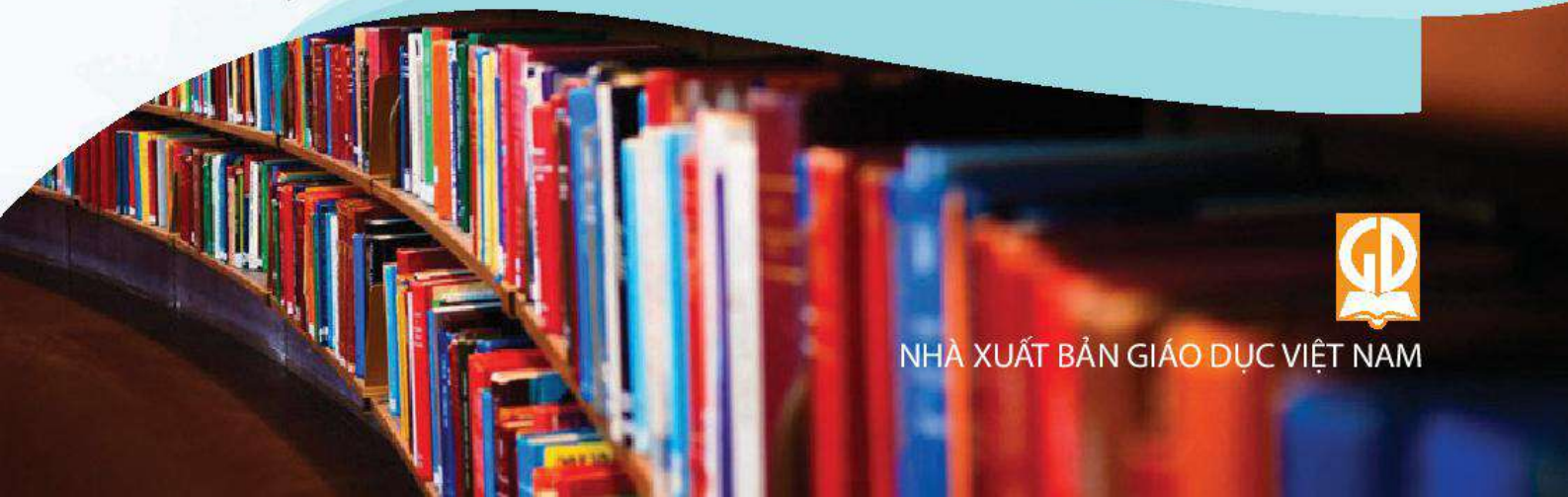
môn

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

LỚP 7

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

Bộ sách: Kết nối tri thức với cuộc sống



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

DANH MỤC VIẾT TẮT TRONG TÀI LIỆU

GDTC:	Giáo dục thể chất
GD&ĐT:	Giáo dục và Đào tạo
GV:	Giáo viên
HS:	Học sinh
LVĐ:	Lượng vận động
NXBGDVN:	Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam
RLTT:	Rèn luyện thân thể
SGK:	Sách giáo khoa
SGV:	Sách giáo viên
TCVĐ:	Trò chơi vận động
TDTT:	Thể dục thể thao
THCS:	Trung học cơ sở

MỤC LỤC

PHẦN MỘT. HƯỚNG DẪN CHUNG 5

I. KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP TRUNG HỌC CƠ SỞ NĂM 2018 5

1. Mục tiêu của môn học 5

2. Yêu cầu cần đạt 5

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7 6

1. Ý tưởng và quan điểm biên soạn sách giáo khoa giáo dục thể chất lớp 7 6

2. Những điểm nổi bật của sách giáo khoa giáo dục thể chất lớp 7 8

III. CẤU TRÚC SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7 11

1. Cấu trúc nội dung và yêu cầu cần đạt 11

2. Cấu trúc các chủ đề 14

3. Cấu trúc các bài học 16

IV. GIỚI THIỆU VÀ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN 17

1. Cấu trúc sách giáo viên 17

2. Sử dụng sách giáo viên hiệu quả 18

V. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI NGUYÊN SÁCH VÀ CÁC HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ CỦA NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM 18

1. Cam kết hỗ trợ giáo viên, cán bộ quản lí trong việc sử dụng nguồn tài nguyên sách và học liệu điện tử 18

2. Hướng dẫn khai thác và sử dụng nguồn tài nguyên trong dạy học 20

VI. KHAI THÁC THIẾT BỊ VÀ HỌC LIỆU TRONG DẠY HỌC 22

VII. MỘT SỐ LƯU Ý TRONG LẬP KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 22

PHẦN HAI. GỢI Ý, HƯỚNG DẪN VỀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC VÀ KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ **24**

I. NHỮNG YÊU CẦU CƠ BẢN VỀ PHƯƠNG PHÁP TRONG GIÁO DỤC THỂ CHẤT 24

1. Đặc trưng của giáo dục thể chất nội khoá cấp trung học cơ sở 24

2. Những vấn đề chung về phương pháp dạy học trong giáo dục thể chất 24

3. Những yêu cầu cơ bản về phương pháp trong giáo dục thể chất 26

4. Gợi ý, hướng dẫn về phương pháp và hình thức tổ chức các hoạt động dạy học 27

II. KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ TRONG GIÁO DỤC THỂ CHẤT 30

1. Kiểm tra, đánh giá năng lực và phẩm chất 30

2. Một số gợi ý về nội dung và tiêu chí kiểm tra, đánh giá 33

PHẦN BA. GỢI Ý, HƯỚNG DẪN DẠY HỌC **39**

I. DẠY HỌC KĨ THUẬT CƠ BẢN VÀ GIÁO DỤC CÁC TỐ CHẤT THỂ LỰC 39

1. Tổ chức hoạt động dạy học 39

2. Dạy học động tác 39

3. Giáo dục các tố chất thể lực 40

4. Tổ chức trò chơi 40

II. DẠY HỌC THEO CHỦ ĐỀ 41

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ 41

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ 42

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ 44

1. Sách giáo khoa 44

2. Sách giáo viên 44

Phần một HƯỚNG DẪN CHUNG

I. KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CẤP TRUNG HỌC CƠ SỞ NĂM 2018

1. Mục tiêu của môn học

a) Mục tiêu chung

Môn GDTC giúp HS hình thành, phát triển kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, kĩ năng vận động, thói quen tập luyện TDTT và rèn luyện những phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế, góp phần phát triển tầm vóc, thể lực người Việt Nam; đồng thời phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

b) Mục tiêu đối với học sinh cấp THCS

Môn GDTC giúp HS tiếp tục củng cố và phát triển:

– Các kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản.

– Thói quen luyện tập và kĩ năng TDTT.

– Nếp sống lành mạnh, hoà đồng và trách nhiệm.

– Ý thức tự giác, tích cực vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động TDTT.

– Năng khiếu thể thao.

2. Yêu cầu cần đạt

a) Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

Môn GDTC góp phần hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm) và năng lực chung (năng lực tự chủ, tự học; năng lực giao tiếp và hợp tác; năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo) theo các mức độ phù hợp với môn học, cấp học đã được quy định tại Chương trình tổng thể.

b) Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù

Môn GDTC giúp HS hình thành và phát triển năng lực đặc thù sau:

– Năng lực chăm sóc sức khoẻ:

+ Hình thành được nền nếp vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong luyện tập TDTT.

+ Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện chế độ dinh dưỡng trong luyện tập và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khoẻ.

+ Tích cực tham gia các hoạt động tập thể trong môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ.

– Năng lực vận động cơ bản:

+ Hiểu được vai trò quan trọng của các kĩ năng vận động cơ bản đối với việc phát triển các tố chất thể lực.

+ Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học.

+ Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.

– Năng lực hoạt động TDTT:

+ Hiểu được vai trò, ý nghĩa của TDTT đối với cơ thể và cuộc sống.

+ Lựa chọn được và thường xuyên luyện tập nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực.

+ Tham gia có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong luyện tập TDTT và các hoạt động khác trong cuộc sống.

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7

1. Ý tưởng và quan điểm biên soạn sách giáo khoa giáo dục thể chất lớp 7

a) Phản ánh ý tưởng và quan điểm chung của bộ sách "Kết nối tri thức với cuộc sống"

– Thực hiện định hướng đổi mới giáo dục phổ thông từ chú trọng truyền thụ kiến thức sang giúp HS hình thành, phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực.

– Kiến thức trong SGK là "chất liệu" quan trọng hướng đến mục tiêu hình thành, phát triển các phẩm chất và năng lực mà HS cần có trong cuộc sống hiện tại và tương lai.

– Nội dung mỗi bài học được thiết kế thông qua hệ thống các hoạt động, có tác dụng kích thích tính tích cực và chủ động của HS; hỗ trợ GV đổi mới phương pháp dạy học đạt hiệu quả cao.

– Kiến thức được đưa vào SGK bảo đảm:

+ Phù hợp với đặc điểm tâm, sinh lí và trải nghiệm của HS.

+ Cập nhật những thành tựu của khoa học và công nghệ, phù hợp nền tảng văn hoá và thực tiễn Việt Nam.

+ Giúp HS vận dụng để giải quyết những vấn đề của cuộc sống từ các cấp độ và phương diện khác nhau (cá nhân và xã hội, tinh thần và vật chất).

– Nội dung giáo dục đảm bảo:

+ Được chọn lọc theo hướng tinh giản với mức độ hợp lí.

+ Được sắp xếp theo hướng tăng cường sự kết nối giữa các lớp, các cấp học.

+ Có sự tích hợp với các môn học và hoạt động giáo dục trong cùng một lớp, một cấp học.

+ Chú trọng phân hoá nội dung phù hợp với đặc điểm của HS.

b) Góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục, phát triển phẩm chất và năng lực của HS

– Đồng bộ hoá quá trình rèn luyện, phát triển thể chất với quá trình hình thành, phát triển các phẩm chất và năng lực chung.

– Luôn hướng tới giáo dục HS có nhận thức đúng đắn về vai trò và tác dụng của luyện tập TDTT, coi đó là nền tảng để phát triển tính tích cực và khả năng tự học.

– Hình thành thói quen và nhu cầu thường xuyên luyện tập TDTT, khả năng lựa chọn và sử dụng bài tập vận động của môn thể thao tự chọn để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.

c) Phản ánh nội dung cơ bản và yêu cầu cần đạt của Chương trình Giáo dục phổ thông 2018

– Đồng thời giữa trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng vận động với trang bị kiến thức và kĩ năng tự học, tự chăm sóc sức khoẻ.

– Đáp ứng nhu cầu được lựa chọn và luyện tập môn thể thao ưa thích, phù hợp với tình trạng thể lực và sở trường của HS.

– Đáp ứng nhu cầu vận động của HS theo từng độ tuổi, có tác dụng phát triển nhu cầu khám phá, chinh phục giới hạn bản thân, kích thích tính tích cực và nỗ lực trong học tập, rèn luyện.

– Cấu trúc nội dung, hình thức vận động đảm bảo tính đa dạng, mới lạ, hấp dẫn; phù hợp với hoạt động vận động của lứa tuổi, có thể sử dụng để vui chơi, luyện tập hằng ngày.

– Tạo ra sự kết nối giữa gia đình và nhà trường để tăng cường hiệu quả GDTC đối với HS.

– Đảm bảo sự phát triển về năng lực vận động và trình độ thể lực cho HS qua từng giai đoạn học tập.

d) Phát huy quyền tự chủ, sáng tạo của giáo viên và nhà trường trong tổ chức hoạt động dạy và học

– Tạo điều kiện để nhà trường tự chủ về loại hình môn thể thao tự chọn (phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất, nhu cầu của HS và số lượng GV).

– Tạo điều kiện để GV và nhà trường tự chủ về kế hoạch dạy học và tổ chức thực hiện nội dung môn học phù hợp với điều kiện khí hậu, thời tiết của vùng, miền.

– Tạo điều kiện để GV tự chủ, sáng tạo trong việc sắp xếp thứ tự nội dung và phân phối thời lượng cụ thể cho từng bài học, tiết học.

2. Những điểm nổi bật của sách giáo khoa giáo dục thể chất lớp 7

a) Những điểm nổi bật chung

– Mức độ tiếp cận kiến thức hợp lí, đáp ứng yêu cầu của Chương trình, phù hợp với sức học của đại đa số HS ở tất cả các vùng miền. Đảm bảo sự hài hoà giữa hoạt động hình thành kiến thức, rèn luyện kĩ năng với vận dụng kiến thức vào thực tiễn cuộc sống.

– Dễ sử dụng, phù hợp với hoạt động tự học của HS, hoạt động dạy học của GV và phối hợp của phụ huynh HS. Sách có độ mở thích hợp, thuận tiện cho việc cập nhật thông tin và bổ sung kiến thức theo vùng miền.

– Được thiết kế theo mô hình hoạt động, góp phần đổi mới phương pháp dạy và học. Tạo điều kiện cho HS học tích cực, chủ động; GV dạy học linh hoạt và sáng tạo.

– Có thiết kế mĩ thuật đảm bảo tính tổng thể, nhất quán và khoa học; đẹp, hấp dẫn, hiện đại, giàu tiện ích và dễ sử dụng.

b) Điểm nổi bật về thực hiện mục tiêu môn học

Thông qua quá trình GDTC:

– Đồng thời hình thành, phát triển ở HS các phẩm chất (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm), năng lực chung (tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác, giải quyết vấn đề và sáng tạo) và năng lực cốt lõi của môn học (chăm sóc sức khoẻ, vận động cơ bản, hoạt động TDTT).

– Chú trọng trang bị cho HS phương pháp thực hành các bài tập vận động, phương pháp luyện tập cá nhân, luyện tập nhóm. Coi phát triển năng lực tự học, tự rèn luyện là sản phẩm quan trọng của quá trình GDTC.

– Hình thành, phát triển nhu cầu, thói quen luyện tập TDTT, khả năng lựa chọn và sử dụng môn thể thao phù hợp để luyện tập vì sức khoẻ.

– Hình thành và phát triển ý thức trách nhiệm đối với sức khoẻ của bản thân, gia đình và cộng đồng.

c) Điểm nổi bật về nội dung

– Mục tiêu và yêu cầu cần đạt được cụ thể hoá (về kiến thức, kĩ năng, thể lực và thái độ) theo chủ đề. Ưu tiên phát triển năng lực phối hợp vận động nhằm tăng cường và mở rộng vốn kĩ năng vận động, hình thành khả năng tiếp thu nhanh, có hiệu quả các bài tập vận động mới.

– Phạm vi, loại hình bài tập vận động: Phù hợp với khả năng tiếp thu, trình độ thể lực của HS; đảm bảo tính đa dạng, mới lạ, hấp dẫn, gần gũi với hoạt động vận động của lứa tuổi, HS có thể sử dụng để vui chơi, luyện tập hằng ngày; có tác dụng phát triển nhu cầu khám phá, chinh phục giới hạn bản thân, kích thích tính tích cực và nỗ lực trong học tập, rèn luyện.

– Mỗi kĩ thuật hoặc bài tập vận động được trình bày theo cấu trúc: Cấu trúc – cách thực hiện – hình thức tổ chức luyện tập. Nội dung và cách tổ chức các TCVĐ luôn gắn liền với mục tiêu, định hướng tác động của chủ đề.

d) Điểm nổi bật về cấu trúc nội dung

– Mỗi chủ đề là một loại hình bài tập vận động (có sự khác nhau về mục tiêu, hình thái và cách thể hiện) hướng tới các năng lực đặc thù và yêu cầu cần đạt của chương trình.

– Nội dung mỗi chủ đề được cấu trúc thành một số bài (không cấu trúc thành từng tiết học).

– Mỗi bài được thiết kế theo trình tự gồm 4 hoạt động: Hoạt động mở đầu, hoạt động hình thành kiến thức mới, hoạt động luyện tập, hoạt động vận dụng, đảm bảo cho HS có thể tự học dưới sự hướng dẫn của GV.

đ) Điểm nổi bật về tổ chức thực hiện

– Tăng tính chủ động của GV và nhà trường, đảm bảo cho chương trình GDTC được thực hiện có hiệu quả, có số tiết thực dạy đạt tỉ lệ cao nhất.

– Nhà trường và GV chủ động:

+ Xây dựng tiến trình dạy học, sắp xếp thứ tự dạy học các chủ đề phù hợp với điều kiện của nhà trường, điều kiện khí hậu và thời tiết của vùng, miền.

+ Cụ thể hoá tiến trình thực hiện các bài học trong từng chủ đề, phân phối nội dung, kế hoạch thực hiện cho từng tiết học trên nguyên tắc: Đảm bảo mạch kiến thức, tính hệ thống của nội dung chủ đề; đảm bảo tính sư phạm, tính hiệu quả của quá trình GDTC.

+ Lựa chọn nội dung, hình thức khởi động (HĐ mở đầu) phù hợp với nội dung và yêu cầu của tiết học.

+ Lựa chọn, thay thế, bổ sung TCVĐ, trò chơi dân gian nhằm tăng cường hiệu quả thực hiện nội dung của tiết học, bài học.

+ Lựa chọn, sử dụng các trò chơi truyền thống nhằm bảo tồn, phát huy giá trị văn hoá của địa phương trên cơ sở đảm bảo tính khoa học, tính hiệu quả của tiết học.

– Cấu trúc nội dung cơ bản của mỗi tiết học chỉ bao gồm nội dung của một chủ đề. Việc lồng ghép, sử dụng nội dung của chủ đề khác chỉ mang ý nghĩa là phương tiện nhằm nâng cao hiệu quả dạy và học của tiết học.

– Môn học có thể được tổ chức thực hiện với nhiều phương án:

+ Các chủ đề và bài học trong một chủ đề được thực hiện nối tiếp nhau (hết chủ đề này tiếp sang chủ đề khác – theo hình thức "cuốn chiếu").

+ Đồng thời thực hiện hai chủ đề (luân phiên thực hiện các tiết học của hai chủ đề trong mỗi tuần – mỗi tiết một chủ đề).

+ Các chủ đề không nhất thiết phải kết thúc trọn vẹn trong một học kì.

e) Điểm nổi bật về phương pháp dạy học

Nhằm phát triển năng lực HS (năng lực chung, năng lực đặc thù của GDTC), phương pháp GDTC hướng tới những đổi mới cơ bản sau:

– Sử dụng có hiệu quả các phương pháp chuyên biệt của GDTC (phương pháp dạy học động tác, phương pháp giáo dục các tố chất thể lực) trong mối quan hệ hài hoà và vận dụng sáng tạo các phương pháp, kĩ thuật dạy học tích cực (dạy học nhóm, dạy học giải quyết vấn đề, dạy học khám phá,…).

– Đổi mới căn bản hình thức tổ chức hoạt động giờ học theo hướng: Tăng cường hoạt động nhóm, tổ; tạo điều kiện để HS thực hành giờ học với vai trò chủ thể.

– Thực hiện "cá biệt hoá trên diện rộng" – phương pháp và hình thức dạy học hướng tới HS, phù hợp với đặc điểm cá nhân nhằm tối ưu hoá tiềm năng của từng HS.

– Dạy học tích hợp (dạy học giúp HS phát triển khả năng huy động tổng hợp kiến thức, kĩ năng,... thuộc nhiều lĩnh vực khác nhau) để giải quyết có hiệu quả các vấn đề trong học tập, lĩnh hội tri thức và rèn luyện kĩ năng.

g) Điểm nổi bật về kiểm tra, đánh giá

– Hoạt động kiểm tra, đánh giá được thực hiện dưới hai hình thức: Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì.

– Thực hiện "Quy định về đánh giá, xếp loại thể lực HS, sinh viên" theo Quyết định số 53/2008/QĐ–BGD&ĐT ngày 18/9/2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

– Thông qua kiểm tra, đánh giá giúp HS nhận thấy những tiến bộ và hạn chế của bản thân về các mặt: kiến thức, kĩ năng, trình độ thể lực và thái độ.

– Kết quả kiểm tra, đánh giá về năng lực vận động, trình độ thể lực của từng HS được thông báo đến phụ huynh HS trong các cuộc họp thường niên giữa gia đình và nhà trường.

h) Điểm nổi bật về cấu trúc sách

– Đồng thời phục vụ hoạt động dạy của GV và hoạt động học của HS.

– Tạo điều kiện để HS tự học và vận dụng kiến thức mới.

– Nội dung, phương pháp, hình thức tổ chức hoạt động dạy và học các chủ đề được trình bày thông qua các hoạt động của bài học.

– Mỗi chủ đề gồm các bài được sắp xếp theo trình tự sư phạm và đặc điểm của dạy học động tác, phù hợp với năng lực vận động, trình độ thể lực của HS.

i) Điểm nổi bật về trình bày nội dung

– Tối ưu hoá việc phối hợp giữa kênh hình và kênh chữ, giúp HS có thể nhận biết nội dung và yêu cầu của kĩ thuật thể thao, của bài tập vận động một cách thuận lợi.

– Hoạt động hình thành kiến thức mới được trình bày theo cấu trúc: Hình vẽ – mô tả cấu trúc – mô tả cách thực hiện.

– Hoạt động luyện tập được trình bày theo cấu trúc: Hình thức tổ chức luyện tập – hình vẽ – phương pháp và yêu cầu thực hiện.

– TCVĐ được trình bày theo cấu trúc: Hình vẽ – cách thức thực hiện – yêu cầu cần đạt.

III. CẤU TRÚC SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7

1. Cấu trúc nội dung và yêu cầu cần đạt

a) Cấu trúc nội dung

Nội dung SGK môn GDTC lớp 7 có cấu trúc gồm 3 phần, mỗi phần được cấu trúc thành các chủ đề:

TT	Phần	Cấu trúc các phần
1	Kiến thức chung	*Chủ đề:* Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong luyện tập
2	Vận động cơ bản	*Chủ đề 1.* Chạy cự li ngắn (60 m)
		Chủ đề 2. Nhảy xa kiểu ngồi
		Chủ đề 3. Chạy cự li trung bình
		Chủ đề 4. Bài tập thể dục
3	Thể thao tự chọn	*Chủ đề 1.* Cầu lông
		Chủ đề 2. Bóng đá
		Chủ đề 3. Bóng rổ

Mỗi chủ đề chứa đựng trong đó:

– Nội dung của một môn thể thao hoặc một loại hình vận động, được cấu trúc thành các bài và sắp xếp theo một trình tự mang tính sư phạm.

– Nội dung các hoạt động học tập được sắp xếp theo trình tự từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp nhằm hiện thực hoá mục tiêu và yêu cầu cần đạt đối với HS.

b) Mối tương quan giữa nội dung và yêu cầu cần đạt

TT	NỘI DUNG	YÊU CẦU CẦN ĐẠT
I	**Phần một. KIẾN THỨC CHUNG VỀ GIÁO DỤC THỂ CHẤT** Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong luyện tập	Biết lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên có lợi cho sức khoẻ để luyện tập.

2	**Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN** 1. Chạy cự li ngắn (60 m) – Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Chạy cự li ngắn 60 m. – Một số trò chơi phát triển sức nhanh. **2. Nhảy xa kiểu ngồi** – Các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. – Kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi. – Trò chơi phát triển sức mạnh. **3. Chạy cự li trung bình** – Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Kĩ thuật chạy cự li trung bình. – Trò chơi phát triển sức bền. **4. Bài tập thể dục** – Bài thể dục liên hoàn dành cho HS lớp 7. – Trò chơi phát triển sự khéo léo.	– Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Nhảy xa kiểu ngồi; Chạy cự li trung bình. – Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập. – Biết lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực. – Biết khắc phục hiện tượng "cực điểm" xảy ra khi chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật và các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m), chạy cự li trung bình, nhảy xa kiểu ngồi. – Thực hiện đúng các động tác trong bài tập thể dục liên hoàn. – Hoàn thành LVĐ của bài tập. – Tự giác, tích cực, đoàn kết và giúp đỡ bạn trong luyện tập. Biết điều khiển tổ, nhóm luyện tập và nhận xét kết quả luyện tập. – Vận dụng được kiến thức, kĩ năng đã học để rèn luyện hằng ngày.
3	**Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN** SGK trình bày 3 môn: 1. Cầu lông 2. Bóng đá 3. Bóng rổ Căn cứ vào điều kiện thực tế, nhà trường có thể định hướng cho HS lựa chọn các môn khác như: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng chuyền; Đá cầu; Bóng bàn; Võ; các môn thể thao truyền thống của địa phương.	– Biết một số điều luật cơ bản của môn thể thao tự chọn. – Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kĩ thuật cơ bản của môn thể thao tự chọn. – Thực hiện được một số tình huống phối hợp vận động với đồng đội trong bài tập. – Vận dụng được môn thể thao tự chọn để RLTT.

2. Cấu trúc các chủ đề

a) Căn cứ xác định chủ đề

– Căn cứ vào nội dung dạy học được quy định tại chương trình GDTC cấp THCS.

– Căn cứ vào mục tiêu, loại hình nội dung, tính chuyên biệt về phương pháp và cách thức tổ chức hoạt động dạy học, đặc điểm kiểm tra, đánh giá và yêu cầu cần đạt đối với HS.

– Căn cứ vào hình thái và đặc điểm thể hiện, đặc trưng hoạt động thể lực và hiệu quả tác động của loại hình bài tập vận động đối với cơ thể.

b) Mục đích cấu trúc chủ đề

– Tạo ra tính riêng biệt, tính trọn vẹn của từng nội dung môn học trong quá trình thực hiện.

– Tạo điều kiện thuận lợi để các nhà trường chủ động lựa chọn, sắp xếp thứ tự thực hiện nội dung chương trình phù hợp với điều kiện của địa phương.

– Đảm bảo tính hệ thống, tính thống nhất về nội dung, phương pháp trong mỗi giai đoạn dạy học; đảm bảo tính hiệu quả tác động của các bài tập dẫn dắt, bài tập bổ trợ được lựa chọn để giải quyết nhiệm vụ của các tiết học.

– Phát huy có hiệu quả mức độ "lưu dấu vết" của quá trình rèn luyện kĩ năng vận động; đảm bảo tính hợp lí giữa nội dung với thời lượng học tập được quy định trong từng tuần.

c) Cấu trúc chủ đề

Nội dung kiến thức, kĩ năng của mỗi chủ đề được xác định trên cơ sở:

– Phù hợp với khả năng tiếp thu, năng lực vận động, trình độ thể lực của số đông HS.

– Mỗi chủ đề gồm một số bài học, được xác định tương ứng với hàm lượng nội dung và quỹ thời gian quy định của chương trình.

– Số lượng và thứ tự sắp xếp các bài trong mỗi chủ đề được xác định trên cơ sở:

+ Phù hợp với cấu trúc kĩ thuật và đặc điểm hoạt động của môn thể thao hoặc bài tập vận động.

+ Phù hợp với cấu trúc sư phạm và đặc điểm của phương pháp dạy học động tác.

– Chủ đề: Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong luyện tập (thuộc phần kiến thức chung) không cấu trúc thành các bài, không quy định số tiết thực hiện (GV và nhà trường chủ động phân chia nội dung thành các đơn vị kiến thức để lồng ghép với các tiết học của các chủ đề thuộc phần vận động cơ bản và thể thao tự chọn).

– Nội dung GDTC lớp 7 được cấu trúc gồm 8 chủ đề, các chủ đề được cấu trúc thành các bài như sau:

TT	Phần	Cấu trúc chủ đề		
		Tên chủ đề	**Tên bài**	**Số tiết**
1	Kiến thức chung	*Chủ đề:* Lựa chọn và sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên trong luyện tập	Không cấu trúc thành bài	Không quy định số tiết
2	Vận động cơ bản	Chủ đề 1. Chạy cự li ngắn – 60 m (9 tiết)	Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát cao và chạy lao sau xuất phát	2
			Bài 2. Phối hợp trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	3
			Bài 3. Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn (60 m)	4
		Chủ đề 2. Nhảy xa kiểu ngồi (14 tiết)	Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ	3
			Bài 2. Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy	3
			Bài 3. Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát	4
			Bài 4. Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	4
		Chủ đề 3. Chạy cự li trung bình (9 tiết)	Bài 1. Phối hợp trong giai đoạn chạy giữa quãng	2
			Bài 2. Phối hợp trong giai đoạn xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	3
			Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	4
		Chủ đề 4. Bài tập thể dục (7 tiết)	*Bài 1.* Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 1 đến nhịp 10)	2
			Bài 2. Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 11 đến nhịp 20)	2
			Bài 3. Bài thể dục liên hoàn (từ nhịp 21 đến nhịp 30)	3

3	Thể thao tự chọn	*Chủ đề 1.* Cầu lông (24 tiết)	Bài 1. Kĩ thuật phát cầu thuận tay	8
			Bài 2. Kĩ thuật đánh cầu cao tay bên phải	8
			Bài 3. Di chuyển ngang đánh cầu cao tay bên phải	8
		Chủ đề 2. Bóng đá (24 tiết)	Bài 1. Kĩ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	8
			Bài 2. Kĩ thuật dừng bóng lăn bằng mu giữa bàn chân	8
			Bài 3. Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu trong bàn chân	8
		Chủ đề 3. Bóng rổ (24 tiết)	Bài 1. Kĩ thuật dẫn bóng	8
			Bài 2. Kĩ thuật chuyền và bắt bóng hai tay trước ngực bật đất	8
			Bài 3. Kĩ thuật hai bước ném rổ một tay trên vai	8

3. Cấu trúc các bài học

a) Cấu trúc trình bày một bài học

– Mỗi bài được cấu trúc gồm một số tiết học.

– Mỗi bài học chỉ bao gồm các nội dung thuộc một chủ đề. Không cụ thể hoá nội dung đến từng tiết học; không chi tiết hoá thời lượng cho từng hoạt động của tiết học.

– Nội dung mỗi bài được tổ chức thực hiện thông qua 4 hoạt động: Khởi động, Kiến thức mới, Luyện tập, Vận dụng.

– Mỗi hoạt động được tổ chức thực hiện thông qua 4 hình thức: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp.

b) Nội dung các hoạt động trong mỗi bài học

Hoạt động mở đầu

– Giới thiệu mục tiêu và yêu cầu cần đạt của bài.

– Nội dung và hình thức khởi động (khởi động chung, khởi động chuyên môn).

Hoạt động hình thành kiến thức mới

– Nội dung kiến thức mới của bài (cấu trúc động tác, bài tập vận động, kĩ thuật môn thể thao; nội dung một số điều luật thi đấu của môn thể thao).

– Phương pháp luyện tập (thứ tự, yêu cầu thực hiện).

Hoạt động luyện tập

– Nội dung, hình thức, yêu cầu luyện tập cá nhân.

– Nội dung, hình thức, yêu cầu luyện tập cặp đôi.

– Nội dung, hình thức, yêu cầu luyện tập nhóm, lớp.

Hoạt động vận dụng

– Nội dung, yêu cầu, tình huống vận dụng.

– Câu hỏi vận dụng.

IV. GIỚI THIỆU VÀ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN

1. Cấu trúc sách giáo viên

SGV được cấu trúc gồm 3 phần:

Phần một. Những vấn đề chung

Gồm các nội dung sau:

– Giới thiệu chương trình môn học.

– Cấu trúc nội dung và tổ chức thực hiện chương trình GDTC lớp 7.

– Hướng dẫn sử dụng sách giáo viên môn học GDTC lớp 7.

– Giới thiệu tài liệu tham khảo

Phần hai. Nội dung và phương pháp dạy học các chủ đề thuộc phần kiến thức chung và phần vận động cơ bản

Mỗi chủ đề được cấu trúc gồm các nội dung sau:

– Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề.

– Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề (cụ thể hoá yêu cầu cần đạt về kiến thức, kĩ năng, thể lực và thái độ).

– Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề:

+ Cụ thể hoá nội dung và phương pháp tiến hành các hoạt động của từng bài thuộc chủ đề.

+ Cụ thể hoá hoạt động của GV và HS trong từng hoạt động của các bài thuộc chủ đề.

Phần ba. Nội dung và phương pháp dạy học các chủ đề thể thao tự chọn

Phần ba có cấu trúc nội dung như phần hai.

2. Sử dụng sách giáo viên hiệu quả

Nhà trường và GV chủ động:

– Lựa chọn và sử dụng hợp lí bài tập khởi động, trò chơi hỗ trợ khởi động, trò chơi rèn luyện kĩ năng. Lựa chọn, sử dụng các trò chơi truyền thống nhằm bảo tồn, phát huy giá trị văn hoá của địa phương trên cơ sở đảm bảo tính khoa học, tính hiệu quả của tiết học.

– Lồng ghép giới thiệu mục đích, tác dụng luyện tập chủ đề trong hoạt động mở đầu và hình thành kiến thức mới của các tiết học theo hướng làm tăng tính mới lạ, hấp dẫn của tiết học.

Trên cơ sở mục tiêu, yêu cầu cần đạt của chủ đề và bài học, GV chủ động:

– Lựa chọn phương pháp, hình thức thực hiện các bài tập vận động phù hợp với định hướng phát triển từng loại hình năng lực và tố chất thể lực.

– Xây dựng kế hoạch tác động, phát triển năng lực vận động cho HS phù hợp với đặc điểm lứa tuổi. Đảm bảo cho HS đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực theo quy định của Bộ GD&ĐT.

– Xác định nội dung và tiêu chí kiểm tra, đánh giá thường xuyên, định kì phù hợp với chỉ đạo, hướng dẫn của Bộ GD&ĐT.

V. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI NGUYÊN SÁCH VÀ CÁC HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ CỦA NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

1. Cam kết hỗ trợ giáo viên, cán bộ quản lí trong việc sử dụng nguồn tài nguyên sách và học liệu điện tử

Trong bối cảnh việc ứng dụng công nghệ thông tin (CNTT) trong giáo dục được Đảng và Nhà nước định hướng và chỉ đạo xuyên suốt tại Nghị quyết số 29–NQ/TW ngày 04 tháng 11 năm 2013 của Ban Chấp hành Trung ương 8 khoá XI, Nghị quyết số 44/NQ–CP ngày 09 tháng 6 năm 2014 của Chính phủ ban hành Chương trình hành động của Chính phủ thực hiện Nghị quyết số 29–NQ/TW, Quyết định số 117/QĐ–TTg ngày 25/01/2017 phê duyệt Đề án "Tăng cường ứng dụng công nghệ thông tin trong quản lí và hỗ trợ các hoạt động dạy – học, nghiên cứu khoa học góp phần nâng cao chất lượng giáo dục và đào tạo giai đoạn 2016 – 2020, định hướng đến năm 2025", NXBGDVN đã khẩn trương triển khai việc ứng dụng CNTT trong công tác tập huấn GV sử dụng các bộ SGK của NXBGDVN, cũng như phát triển các công cụ và học liệu điện tử giúp khai thác tối ưu giá trị của các bộ SGK.

Cụ thể hơn, kể từ năm 2019, NXBGDVN giới thiệu hai nền tảng sau: Thứ nhất, nền tảng sách điện tử *Hành trang số* cho phép người dùng truy cập phiên bản số hoá của SGK mới và các học liệu điện tử bám sát chương trình SGK, qua đó giúp phong phú hoá tài liệu dạy và học, đồng thời khuyến khích người dùng ứng dụng các công cụ CNTT trong quá trình tiếp cận chương trình mới. Song hành cùng *Hành trang số*, nền tảng trực tuyến hỗ trợ GV toàn quốc trong việc tiếp cận các tài liệu tập huấn, bổ trợ và hướng dẫn giảng dạy chương trình SGK mới vào bất kì thời điểm nào trong năm học. Các tài liệu chính thống được cung cấp từ NXBGDVN xuyên suốt tới các cấp quản lí giáo dục và GV sử dụng bộ SGK.

NXBGDVN cam kết thực hiện việc hỗ trợ GV, cán bộ quản lí trong việc sử dụng nguồn tài nguyên sách và học liệu điện tử sử dụng hai nền tảng *Hành trang số* và *Tập huấn* như sau:

a) Tiếp tục cập nhật nguồn tài nguyên sách dồi dào

Trong năm 2022, NXBGDVN tiếp tục thường xuyên cập nhật thông tin, cung cấp kho tài nguyên bao gồm: học liệu điện tử hỗ trợ việc dạy và học, tài liệu tập huấn GV. Tiến độ cập nhật kho tài nguyên sẽ đồng hành với tiến trình thay SGK chương trình mới. Dự kiến khối lượng học liệu điện tử được đăng tải trên *Hành trang số* năm 2022 là hơn 10.000 – 15.000 học liệu, bao gồm lớp 1, 2, 3, lớp 6, 7 và lớp 10 thuộc Chương trình SGK mới. Ngoài ra, tài nguyên tập huấn GV trực tuyến và các thông tin giới thiệu về bộ SGK sẽ được đăng tải nhanh chóng và kịp thời từ giai đoạn đầu năm 2022.

b) Đảm bảo cách thức tiếp cận nguồn tài nguyên sách dễ dàng, có tính ứng dụng cao

Đối với nền tảng sách điện tử *Hành trang số*, việc tiếp cận học liệu điện tử theo sách được thực hiện qua hai bước sau: (1) Người dùng cào tem phủ nhũ phía sau bìa sách để nhận mã sách điện tử; (2) Người dùng đăng nhập trên nền tảng *Hành trang số* và nhập mã sách điện tử đối với cuốn sách mình muốn mở học liệu điện tử. Sau khi hệ thống xác nhận mã sách chính xác, người dùng được mở toàn bộ học liệu điện tử đi kèm cuốn sách.

Đối với nền tảng *Tập huấn*, các tài liệu tập huấn được đăng tải rộng rãi và được truy cập bất kì thời điểm trong năm. Người dùng có thể sử dụng tính năng *Trải nghiệm ngay* để tiếp cận tài liệu mà không cần đăng nhập. Người dùng có thể xem trực tiếp tài liệu trên nền tảng hoặc tải về máy để phục vụ mục đích học tập.

c) Hỗ trợ thường xuyên trong năm học

Nhằm hỗ trợ tối đa các thầy cô giáo và HS trên cả nước sử dụng hiệu quả hai nền tảng trong dạy và học, cũng như cung cấp thông tin về các nguồn tài nguyên sách được đăng tải, NXBGDVN đã và đang triển khai Đường dây hỗ trợ: 1900 4503 (08:00 – 17:00, từ thứ 2 đến thứ 6). Các câu hỏi liên quan tới nền tảng *Tập huấn* và *Hành trang số,*

thầy cô giáo và HS có thể gửi về địa chỉ email: taphuan.sgk@nxbgd.vn và hotro.hts@aesgroup.edu.vn để được giải đáp.

Ngoài ra, *Hướng dẫn sử dụng* cũng được đăng tải trên hai nền tảng và chia sẻ rộng rãi. Các quý thầy cô có thể trực tiếp tra cứu và tìm hiểu.

2. Hướng dẫn khai thác và sử dụng nguồn tài nguyên trong dạy học

a) Giới thiệu về Hành trang số: hanhtrangso.nxbgd.vn

Hành trang số là nền tảng Sách điện tử của NXBGDVN, được truy cập tại tên miền *hanhtrangso.nxbgd.vn*. Hành trang số cung cấp phiên bản số hoá của SGK theo chương trình mới và cung cấp các học liệu điện tử hỗ trợ nội dung SGK cũng như các công cụ hỗ trợ việc giảng dạy của GV, học tập của HS.

Hành trang số bao gồm ba tính năng chính: Sách điện tử, Luyện tập và Thư viện. Tính năng Sách điện tử cung cấp trải nghiệm đọc và tương tác phiên bản số hoá của SGK theo chương trình mới. Trong đó, Hành trang số tôn trọng trải nghiệm đọc sách truyền thống với giao diện lật trang mềm mại, mục lục dễ tra cứu, đồng thời cung cấp các công cụ như: phóng to, thu nhỏ. Người dùng truy cập SGK mọi lúc mọi nơi, sử dụng đa dạng thiết bị điện thoại, máy tính bảng hay laptop, phục vụ đồng thời việc giảng dạy trên lớp và việc tự học tại nhà.

Tính năng Thư viện cung cấp hệ thống kho học liệu điện tử bổ trợ chương trình SGK mới. Tại đây, người dùng tiếp cận trực quan học liệu điện tử dưới ba định dạng chính: Video, Gif/ Hình ảnh, Âm thanh. Các học liệu điện tử được sắp xếp khoa học theo mục lục SGK và bám sát hình ảnh, chương trình, qua đó giúp sinh động và phong phú bài học. Hành trang số đồng thời cung cấp hệ thống Bài giảng tham khảo, gồm hai nội dung: Bài giảng dạng Power Point với các tương tác tham khảo được thiết kế sẵn, song hành cùng Kịch bản dạy học tham khảo. Qua đó, Hành trang số mong muốn hỗ trợ GV trong việc thiết kế bài giảng sử dụng học liệu điện tử.

b) Giới thiệu về Tập huấn: taphuan.nxbgd.vn

Tập huấn là nền tảng Tập huấn GV trực tuyến của NXBGDVN, được truy cập tại tên miền: *taphuan.nxbgd.vn*. Tập huấn cung cấp tài liệu tập huấn GV với đa dạng nội dung và định dạng, nhằm hỗ trợ GV toàn quốc trong việc tiếp cận tài liệu tập huấn, hỗ trợ hướng dẫn giảng dạy chương trình SGK mới vào bất kì thời điểm trong năm học.

Việc cấp tài khoản trên Tập huấn được triển khai có hệ thống, cấp trên thiết lập cho cấp dưới trực thuộc: Sở GD&ĐT cấp tài khoản cho các Phòng GD&ĐT, Phòng GD&ĐT cấp tài khoản cho Nhà trường, Nhà trường cấp tài khoản cho GV. Việc cấp tài khoản có hệ thống đảm bảo GV được định danh, nhờ vậy các cấp quản lí có thể nắm bắt, đánh giá, quản trị hiệu quả triển khai tập huấn tại địa phương.

Đối với tài khoản GV: Tính năng Tập huấn cung cấp các khoá tập huấn đối với các môn học của các bộ SGK. Các khoá tập huấn đăng tải những tài liệu tập huấn do NXBGDVN biên soạn dưới đa dạng các định dạng: Power Point, PDF/ Word, Video,… và được phân loại theo các nhóm nội dung: Tài liệu tập huấn, Bài giảng tập huấn, Tiết học minh hoạ, Video tập huấn trực tuyến, Video hướng dẫn sử dụng thiết bị dạy học,… hỗ trợ thầy cô giáo truy cập bất kì thời điểm trong năm học. Mỗi khoá tập huấn đăng tải Bài kiểm tra – đánh giá tương ứng, sau khi kết thúc khoá tập huấn, GV thực hiện Bài kiểm tra và hệ thống sẽ thực hiện việc chấm điểm tự động. Đối với tài khoản cấp quản lí giáo dục (Sở GD&ĐT, Phòng GD&ĐT, Nhà trường): Tính năng Tài liệu bổ sung cho phép các cơ quan quản lí giáo dục đăng tải các tài liệu tập huấn bổ trợ của địa phương, qua đó các cấp dưới trực thuộc sẽ tiếp cận được nguồn tài nguyên này. Tính năng Thống kê cung cấp số liệu thống kê về thông tin định danh và kết quả tập huấn của GV trực thuộc, trong đó các số liệu được hệ thống thể hiện trực quan qua bảng biểu, biểu đồ và có thể trích xuất định dạng Excel phục vụ công tác báo cáo của cấp quản lí giáo dục.

c) Giới thiệu về nguồn tài nguyên học liệu điện tử

Nhằm phục vụ công tác tập huấn GV, NXBGDVN đã đăng tải các tài liệu tập huấn của các bộ SGK với đa dạng định dạng và nội dung như: Video tiết học minh hoạ, Tài liệu tập huấn (PDF, Power Point, Word)… Các tài liệu được phân tách theo từng môn học, đảm bảo dễ tiếp cận và sử dụng tại bất kì thời điểm trong năm học.

Khoản 2, Điều 2, Thông tư 12/2016/TT–BGDĐT quy định: Học liệu điện tử là tập hợp các phương tiện điện tử phục vụ dạy và học, bao gồm: sách giáo trình, SGK, tài liệu tham khảo, bài kiểm tra đánh giá, bản trình chiếu, bảng dữ liệu, các tệp âm thanh, hình ảnh, video, bài giảng điện tử, phần mềm dạy học, thí nghiệm ảo,... Học liệu điện tử được phân làm 2 loại: (1) Tương tác một chiều: học liệu được số hoá dưới các định dạng như video, audio, hình ảnh,... Hình thức tương tác chủ yếu giữa người học và hệ thống là một chiều; (2) Tương tác hai chiều: người học có thể tương tác hai chiều hoặc nhiều chiều với hệ thống, giảng viên và người học khác để thu được lượng kiến thức, kinh nghiệm tối đa.

Các học liệu điện tử đều bám sát hình ảnh và nội dung của bộ sách, tuân thủ triết lí bộ sách, tham vấn SGV, được tác giả hướng dẫn và thẩm định.

d) Hướng dẫn sử dụng nguồn tài nguyên học liệu điện tử trong các hoạt động dạy học

Các thầy cô giáo có thể linh động sử dụng các nguồn tài nguyên do NXBGDVN cung cấp như sau:

– Đối với kho học liệu điện tử được đính kèm trên trang sách điện tử và được tổng hợp tại tính năng Thư viện, các thầy cô giáo có thể tải về hoặc sử dụng trực tiếp nguồn học liệu dồi dào và bổ ích này đối với việc: biên soạn giáo án, chuẩn bị bài giảng điện tử;

sử dụng làm tư liệu giảng dạy trực tiếp trên lớp cho tiết học sinh động, thú vị và hiệu quả; chia sẻ hoặc tải về thiết bị cá nhân. Qua đó, việc nguồn tài nguyên sẽ hỗ trợ mang đến hình ảnh trực quan nhằm thu hút sự chú ý của HS và nâng cao chất lượng bài giảng.

– Ngoài ra các thầy cô giáo cũng được khuyến nghị sử dụng linh hoạt các công cụ hỗ trợ trên nền tảng Hành trang số kết hợp cùng máy trình chiếu, trong đó bao gồm các công cụ như: Luyện tập trực quan các bài tập đi kèm chấm điểm tự động; Đọc sách điện tử; Xem trực tiếp các học liệu bổ trợ được đính kèm trên trang sách điện tử.

VI. KHAI THÁC THIẾT BỊ VÀ HỌC LIỆU TRONG DẠY HỌC

Thiết bị và học liệu dạy học là một thành tố có ý nghĩa quan trọng trong quá trình dạy học các môn học nói chung và môn GDTC nói riêng. Điều này xuất phát từ đặc điểm tâm, sinh lí của HS THPT, thông qua trực quan sinh động, các em có thể dễ dàng chiếm lĩnh kiến thức. Mặt khác, dạy học theo hướng phát triển năng lực không thể thiếu thiết bị dạy học, sân bãi và dụng cụ luyện tập, bởi đó vừa là công cụ, vừa là nguồn tri thức để từ đó HS khai thác và nắm bắt được những kiến thức cần thiết.

Trên cơ sở Danh mục thiết bị dạy học tối thiểu môn GDTC mà Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành và thực tiễn của việc dạy học, thiết bị và học liệu phục vụ cho việc dạy học môn GDTC hiện có, tuỳ vào nội dung từng bài học cụ thể, GV có thể sử dụng tranh, ảnh hoặc các thiết bị khác để thực hiện việc dạy – học một cách hiệu quả.

VII. MỘT SỐ LƯU Ý TRONG LẬP KẾ HOẠCH DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Nhà trường và GV chủ động:

– Xây dựng tiến trình dạy học; sắp xếp thứ tự dạy học các chủ đề phù hợp với điều kiện của nhà trường, điều kiện khí hậu và thời tiết của vùng, miền, đảm bảo cho chương trình GDTC được thực hiện có hiệu quả và có số tiết thực dạy đạt tỉ lệ cao nhất.

– Cụ thể hoá tiến trình thực hiện các bài học trong từng chủ đề (phân phối nội dung, kế hoạch thực hiện cho từng tiết học) trên nguyên tắc: Đảm bảo mạch kiến thức, tính hệ thống của nội dung chủ đề; đảm bảo tính sư phạm, tính hiệu quả của quá trình GDTC.

– Phân phối nội dung và thời lượng của bài thành tiết học; điều chỉnh số tiết giữa các bài của mỗi chủ đề trên cơ sở phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường, trình độ thể lực và năng lực vận động của số đông HS.

– Đối với tiết học: Cấu trúc nội dung cơ bản của mỗi tiết học chỉ bao gồm nội dung của một chủ đề. Việc lồng ghép, sử dụng nội dung của chủ đề khác (không kể nội dung

thuộc phần kiến thức chung) chỉ mang ý nghĩa là phương tiện nhằm nâng cao hiệu quả dạy và học của tiết học.

Các bước lập kế hoạch dạy học môn học:

– Xác định tiến trình thực hiện các chủ đề (trình tự, thời điểm thực hiện trong từng học kì và từng năm học).

– Xác định thời lượng (số tiết) thực tế cho từng bài của chủ đề.

– Phân phối nội dung cụ thể của mỗi bài cho từng tiết học.

– Xác định thời điểm kiểm tra định kì (giữa học kì, cuối học kì, cuối năm học).

– Tổng hợp thành kế hoạch dạy học môn học.

– Biên soạn kế hoạch bài dạy (giáo án) trên cơ sở kế hoạch dạy học môn học đã thiết kế.

Yêu cầu cơ bản đối với kế hoạch bài dạy:

– Phản ánh được cấu trúc sư phạm của một tiết học (mở đầu, cơ bản, kết thúc).

– Phản ánh được cấu trúc của một buổi tập (khởi động, trọng động, hồi tĩnh).

– Phản ánh được các hoạt động của tiết học theo yêu cầu đổi mới (mở đầu, hình thành kiến thức mới, luyện tập, vận dụng).

– Mỗi hoạt động của tiết học cần phản ánh được:

+ Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của hoạt động.

+ Nội dung và phương pháp tổ chức hoạt động.

+ Hoạt động của GV và hoạt động của HS.

Phần hai

GỢI Ý, HƯỚNG DẪN VỀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC VÀ KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

I. NHỮNG YÊU CẦU CƠ BẢN VỀ PHƯƠNG PHÁP TRONG GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1. Đặc trưng của giáo dục thể chất nội khoá cấp trung học cơ sở

Xuất phát từ đặc thù của môn học, GDTC nội khoá nói chung và đối với cấp THCS nói riêng có một số đặc trưng cơ bản sau:

– HS tham gia vào quá trình GDTC trong điều kiện: Trực tiếp, chủ động, nỗ lực cao về hoạt động thể lực và ý chí.

– Quá trình GDTC trường học, dù trong bất cứ hoàn cảnh nào luôn đòi hỏi HS chủ động, trực tiếp thực hiện các nhiệm vụ vận động (bài tập, động tác, trò chơi,…), chủ động chuyển hoá nội dung, phương pháp vận động (được GV truyền thụ) thành kiến thức, kĩ năng vận động của bản thân.

– HS chỉ có được sự phát triển về thể lực, kĩ năng vận động bằng sự nỗ lực của chính bản thân mình.

– Nội dung và yêu cầu của GDTC chỉ đạt hiệu quả khi: HS tích cực, chủ động trong học tập và tự học; biết cách tự học và phối hợp nhóm, tổ để thực hiện bài tập vận động.

Như vậy, hoạt động GDTC nội khoá, tự thân nó đã chứa đựng các yếu tố cơ bản của dạy học tích cực và dạy học theo hướng phát triển năng lực. Tuy nhiên, trước yêu cầu của đổi mới giáo dục, GDTC nội khoá cần phát triển theo hướng:

– Đồng bộ hoá quá trình hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu, năng lực chung và năng lực đặc thù (năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động TDTT).

– Hình thành và phát triển ở HS năng lực và nhu cầu tự học, tự RLTT; năng lực và nhu cầu đó phải trở thành mục tiêu, sản phẩm quan trọng của hoạt động dạy và học.

2. Những vấn đề chung về phương pháp dạy học trong giáo dục thể chất

Sử dụng và đổi mới phương pháp dạy học trong GDTC cần được tiến hành trên cơ sở:

– Phối hợp đồng bộ và hiệu quả giữa phương pháp chuyên biệt của GDTC với các phương pháp và kĩ thuật dạy học khác.

– Tạo nhiều điều kiện để HS được tham gia vào quá trình học tập với vai trò chủ thể (không chỉ đồng loạt thực hiện bài tập dưới sự điều khiển của GV), chú trọng chuyển giao nhiệm vụ, phương pháp học tập cho HS để biến quá trình giáo dục thành quá trình tự giáo dục.

– Coi hình thành, phát triển năng lực tự học, tự tổ chức hoạt động học tập và tự kiểm tra, đánh giá cho HS là một trong những mục tiêu và sản phẩm cốt lõi của mỗi giờ học, của cả quá trình dạy học, là tiền đề để hình thành năng lực tự chủ, tự học suốt đời.

– Hình thành và phát triển nhu cầu học tập cho HS thông qua:

+ Tạo cơ hội để HS nhận biết, khám phá năng lực vận động, trình độ thể lực của bản thân.

+ Cụ thể hoá nhiệm vụ, yêu cầu cần đạt trong suốt quá trình GDTC cho mỗi HS.

+ Tạo điều kiện để HS có thể vận dụng, phát huy kiến thức, kinh nghiệm vận động đã tích luỹ khi giải quyết nhiệm vụ mới.

+ Gắn nội dung học tập với tình huống, bối cảnh có ý nghĩa của thực tiễn sinh hoạt hằng ngày để HS nhận thấy giá trị của nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng rộng rãi các loại hình trực quan, hướng dẫn HS cách quan sát và ghi nhớ hình ảnh trực quan. Tạo "khái niệm ban đầu" với hình ảnh gây ấn tượng và thu hút là điều kiện quan trọng để tích cực hoá quá trình nhận thức, hình thành nhu cầu luyện tập.

– Sử dụng phương pháp lặp lại trong mỗi tiết học cần tránh sự đơn điệu, nhàm chán bằng cách thay đổi có chủ đích yêu cầu, hình thức và bối cảnh thực hiện bài tập. Nội dung luyện tập cần được "nhắc lại" thông qua hoạt động vận dụng với các thứ bậc khác nhau để HS ghi nhớ và hình thành kĩ năng.

– Tạo ra sức hấp dẫn của tiết học thông qua phương pháp trò chơi với nội dung và yêu cầu phù hợp với định hướng tác động của chủ đề. Phối hợp sử dụng các trò chơi có LVĐ tương đối cao để tạo ra LVĐ thích hợp cho các tiết học có LVĐ thấp.

– Phân chia nhóm học tập cho HS cần lưu ý 3 tiêu chí:

+ Mọi HS đều được quan tâm và đối xử công bằng.

+ Tạo điều kiện để những HS có khả năng tiếp thu nhanh được luyện tập với yêu cầu cao hơn, HS tiếp thu chậm được luyện tập với hệ thống bài tập và phương pháp phù hợp.

+ Hoán đổi HS giữa các nhóm, đảm bảo cho HS vừa có thể hỗ trợ lẫn nhau, vừa được quan tâm có tính chuyên biệt.

3. Những yêu cầu cơ bản về phương pháp trong giáo dục thể chất

Môn GDTC vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; GV là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động luyện tập cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động luyện tập, tự luyện tập, tự mình trải nghiệm, tự mình phát triển bản thân và phát triển thể chất.

Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung. Tích hợp kiến thức một số môn học khác, một số bài hát, bản nhạc,… để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong luyện tập, làm cho HS yêu thích và đam mê luyện tập thể thao.

** Yêu cầu về phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu*

Thông qua việc tổ chức các hoạt động GDTC, GV giúp HS:

– Rèn luyện tính trung thực, tình cảm bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nhiệm và ý thức tự giác, chăm chỉ tập luyện.

– Phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần, có những phẩm chất và năng lực cần thiết để trở thành người công dân có trách nhiệm, có sức khoẻ, có văn hoá, đáp ứng yêu cầu sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc.

** Yêu cầu về phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung*

– Đối với năng lực tự chủ và tự học: Tổ chức HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các nhiệm vụ học tập.

– Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: Tạo cơ hội cho HS được thường xuyên trao đổi, trình bày, chia sẻ và thực hiện ý tưởng trong thực hành bài tập vận động, trò chơi, thi đấu có tính đồng đội.

– Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Tạo cơ hội để HS phát hiện, đề xuất cách giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

** Yêu cầu về phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất*

– Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ: Tạo cơ hội cho HS huy động những hiểu biết, kinh nghiệm sẵn có để hình thành ý thức và kiến thức chăm sóc sức khoẻ; tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, đồng thời phối hợp với cha mẹ HS giúp đỡ HS thực hiện nề nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khoẻ bản thân.

+ Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản: Khai thác ưu thế của GDTC để hình thành, phát triển các tố chất thể lực, kĩ năng vận động, khả năng thích ứng và trí nhớ vận động cho HS.

– Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT: Quan tâm phát hiện, hướng dẫn HS tập luyện các môn TDTT phù hợp với sở thích, sở trường; tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, khơi dậy niềm đam mê và khả năng hoạt động TDTT.

4. Gợi ý, hướng dẫn về phương pháp và hình thức tổ chức các hoạt động dạy học

a) Phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động mở đầu (khởi động)

Khởi động tư duy, chuẩn bị tâm thế và khởi động cơ thể.

** Mục đích*

– Chuẩn bị tâm thế, tạo hứng thú cho HS khi bước vào một tiết học mới; tạo mối liên tưởng giữa kiến thức và kĩ năng đã có với kiến thức và kĩ năng mới; kích thích mong muốn khám phá nội dung mới sẽ học.

– Nâng cao mức độ hoạt động của các cơ quan chức năng, chuẩn bị cho cơ thể bước vào hoạt động mới với LVĐ cao hơn.

** Nội dung và phương thức hoạt động*

– Chuẩn bị tâm lí cho HS: Giới thiệu nội dung tiết học với những câu hỏi, tình huống có sức thu hút sự tập trung chú ý của HS (trong bối cảnh vui tươi, nhẹ nhàng).

– Khởi động cơ thể: Sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp.

** Sản phẩm*

– Là những dự đoán, liên tưởng về chủ đề mới; là không khí háo hức tìm tòi, khám phá được hình thành trong mỗi HS đối với nội dung của tiết học; là những nhận biết, ghi nhớ ban đầu về kiến thức mới.

– Cơ thể HS đã được chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện các bài tập vận động một cách có hiệu quả và an toàn nhất.

b) Phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động hình thành kiến thức mới

** Mục đích*

– Trang bị và hình thành cho HS những kiến thức mới.

– Thay đổi những nhận thức và quan niệm chưa đúng có thể đã có trước đây hoặc do tiếp thu chưa đầy đủ ở bài học trước.

– Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

** Nội dung và phương thức hoạt động*

– Cung cấp cho HS một cách có hệ thống nội dung kiến thức mới. Giúp HS nhận biết được hình thái, cấu trúc nội dung và yêu cầu thực hiện bài tập, bước đầu cảm nhận được nhiệm vụ luyện tập.

– Giới thiệu khái quát kĩ thuật động tác bằng lời nói, hình ảnh và động tác làm mẫu; phân tích nội dung, cấu trúc, phương hướng chuyển động. Giới thiệu lại kĩ thuật động tác bằng hình ảnh quay chậm hoặc làm mẫu mô phỏng của GV. Kết hợp hướng dẫn HS phương pháp quan sát và nhận biết thông tin từ hình ảnh.

– HS tự nghiên cứu hoặc trao đổi trong nhóm về hình thái, cấu trúc động tác; thực hiện thử bài tập (ở mức độ mô phỏng), tiếp xúc với dụng cụ tập luyện để tạo cảm giác ban đầu, tìm hiểu đối tượng cần chiếm lĩnh.

– Tổ chức để HS tập từng động tác hoặc liên hoàn một số động tác theo động tác mẫu và dưới sự chỉ đạo của GV; luyện tập trong điều kiện không đòi sự nỗ lực cao về thể lực hoặc không có dụng cụ; luyện tập với sự hỗ trợ của người khác hoặc với các vật chuẩn.

– Gợi ý để HS hiểu đúng nội dung và yêu cầu của bài tập; hướng dẫn HS sử dụng các vật chuẩn cần thiết để thực hiện đúng tốc độ, biên độ, phương hướng của bài tập.

** Sản phẩm*

– HS chú ý quan sát và biết cách quan sát các hình ảnh trực quan.

– HS nhận biết được vai trò, tác dụng của bài tập; nhận dạng, ghi nhớ được hình ảnh và yêu cầu thực hiện động tác; có thể mô tả bằng lời một cách khái quát, sơ lược về động tác.

– HS có được những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện bài tập.

c) Phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động luyện tập

** Mục đích*

– HS từng bước được hình thành, củng cố và hoàn thiện về kiến thức, kĩ năng thực hiện bài tập theo hướng chuẩn mực, bền vững; biến kiến thức, kĩ năng mới thành kiến thức, kĩ năng của bản thân.

– Hình thành và phát triển ở HS: Tính tích cực, chủ động trong học tập; khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.

** Nội dung và phương thức hoạt động*

– Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp; tăng cường phối hợp giữa các thành viên trong nhóm nhằm phát triển khả năng giao tiếp, hợp tác, đánh giá và tự đánh giá.

– Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó (tăng tốc độ thực hiện, độ chính xác, biên độ và mức độ dùng sức; giảm dần vai trò của các yếu tố hỗ trợ, vật chuẩn,…).

– Bước đầu tạo điều kiện để HS so sánh, nhận xét động tác của HS khác, thông qua đó hình thành kĩ năng quan sát và khắc sâu kiến thức mới.

** Sản phẩm*

– Mức độ hình thành, phát triển về: Thái độ đối với nhiệm vụ học tập; nhận thức đối với vai trò, tác dụng của hoạt động tập luyện; kiến thức về kĩ thuật động tác và phương pháp tập luyện.

– Mức độ ổn định, chính xác về kĩ năng thực hiện bài tập; khả năng thực hiện bài tập trong điều kiện có độ khó tăng dần.

– Sự tăng trưởng về thể lực, đặc biệt là năng lực phối hợp vận động.

– Khả năng phối hợp, tổ chức cặp đôi, nhóm luyện tập.

d) Phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động vận dụng

** Mục đích*

– Củng cố kiến thức và kĩ năng mới.

– Giảm mức độ sai sót, tăng cường tính nhịp điệu và sự hợp lí về khả năng dùng sức.

– Phát triển khả năng thực hiện bài tập vận động trong các điều hiện khó khăn, phức tạp hơn (tăng tốc độ, mức độ dùng sức, mức độ chính xác, độ khó của điều kiện thực hiện).

– Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tập luyện; vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và giải quyết yêu cầu của thực tiễn cuộc sống.

** Nội dung và phương thức hoạt động*

– Thực hành kiến thức và kĩ năng mới trong trong các điều kiện mới, tình huống mới; phối hợp nhiều kĩ năng đã có với kĩ năng mới để giải quyết nhiệm vụ vận động mới nảy sinh.

– Tự giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm; tự tập luyện ở nhà.

** Sản phẩm*

– Kiến thức được khắc sâu và mở rộng hơn; kĩ năng đã được phát triển lên mức độ mới, ổn định hơn, ít sai sót hơn.

– Biết tự tập, ứng dụng để phục vụ hoạt động học tập và đời sống.

– Có thể tự đánh giá, phát hiện sai sót về động tác của bản thân và các bạn.

e) Phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động tìm tòi, mở rộng

Hoạt động tìm tòi sáng tạo không cấu trúc thành một hoạt động chính của tiết học, GV có thể:

– Chọn lọc, phối hợp sử dụng cùng với hoạt động vận dụng.

– Nêu vấn đề để hình thành và nuôi dưỡng ở HS nhu cầu tìm tòi, sáng tạo.

** Mục đích*

– Khuyến khích HS bước đầu biết liên hệ với những hoạt động gần gũi trong đời sống.

– Hình thành nhu cầu học hỏi, trao đổi lẫn nhau trong tập thể lớp và bạn bè.

– Hình thành, phát triển khả năng tự học, tìm kiếm thông tin và bổ sung kiến thức, kĩ năng.

** Nội dung và phương thức hoạt động*

– Sử dụng nội dung bài tập để tiến hành các trò chơi vận động; phức tạp hoá hoàn cảnh và môi trường thực hiện để kích thích tính sáng tạo, khả năng độc lập giải quyết vấn đề của HS.

– GV gợi ý các vấn đề có liên quan đến nội dung học tập để HS có thể tìm cách giải quyết thông qua trao đổi với bạn và gia đình.

– Giao nhiệm vụ tìm kiếm và mở rộng thông tin có liên quan đến nội dung học tập.

** Sản phẩm*

– Khả năng ứng dụng nội dung vận động trong khi tham gia trò chơi.

– Khả năng xử lí các tình huống nảy sinh một cách tương đối hợp lí và có hiệu quả.

– Khả năng tự học và tìm kiếm thông tin.

II. KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ TRONG GIÁO DỤC THỂ CHẤT

1. Kiểm tra, đánh giá năng lực và phẩm chất

a) Mục tiêu kiểm tra, đánh giá

Kiểm tra, đánh giá kết quả trong GDTC là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của HS so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của HS, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

b) Nguyên tắc kiểm tra, đánh giá

– Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập của HS phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt trong chương trình môn GDTC, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ GD&ĐT ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động TDTT của HS.

– Kiểm tra, đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa kiểm tra, đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá của HS, đánh giá của phụ huynh HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

– Kiểm tra, đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động TDTT ở trong và ngoài nhà trường.

c) Hình thức kiểm tra, đánh giá

** Kiểm tra, đánh giá thường xuyên và định kì*

– Đánh giá thường xuyên: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, luyện tập, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.

– Đánh giá định kì: Được tiến hành vào giữa học kì I, cuối học kì I, giữa học kì II và cuối năm học. Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của HS; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

** Đánh giá định tính và đánh giá định lượng*

– Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. HS có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên.

– Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. GV sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì (theo quy định của chương trình).

d) Yêu cầu kiểm tra, đánh giá

– Điều quan tâm đầu tiên của kiểm tra, đánh giá trong GDTC để phát triển năng lực là giúp cho HS nhận ra: Những tiến bộ của bản thân thông qua học tập; sự tăng trưởng

về năng lực vận động và trình độ thể lực so với chính mình ở giai đoạn trước đó; mức độ đã đạt được so với yêu cầu chung và so với các bạn trong tập thể lớp; cần phải tiếp tục học tập và rèn luyện như thế nào.

– Hình thành và phát triển ở HS động cơ, tính tích cực trong học tập (là yêu cầu có tính xuyên suốt của quá trình học tập).

– Đánh giá mức độ tăng trưởng về kĩ năng vận động và trình độ thể lực của HS sau từng học kì là một trong những thông báo quan trọng của nhà trường đối với phụ huynh HS; là điều kiện để tạo ra sự phối hợp với giữa gia đình và nhà trường trong công tác GDTC. Để thực hiện được điều đó, GV phải lập sổ theo dõi quá trình học tập của HS theo nội dung môn học đã quy định: Thể lực ban đầu, vốn kĩ năng ban đầu đối với từng nội dung học mới, khả năng tiếp thu và quá trình hình thành kĩ năng vận động, sự tăng trưởng đạt được sau mỗi học kì hoặc sau mỗi nội dung học tập.

e) Nội dung kiểm tra, đánh giá

Nội dung kiểm tra, đánh giá bao gồm:

– Các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung.

– Kiến thức chung về GDTC; kiến thức về bài tập vận động, môn thể thao (cách thực hiện động tác, kĩ thuật; phương pháp luyện tập; luật thi đấu,…).

– Kĩ năng thực hành động tác, kĩ thuật của môn thể thao (mức độ chính xác về phương hướng và vị trí của động tác trong không gian; năng lực liên kết động tác; khả năng định hướng và giữ thăng bằng; tốc độ và nhịp điệu thực động tác,…).

– Trình độ thể lực (theo lứa tuổi và tiêu chuẩn do Bộ Giáo dục và đào tạo ban hành).

g) Phương pháp kiểm tra, đánh giá

Các phương pháp kiểm tra, đánh giá kiến thức, kĩ năng và thể lực:

– Phương pháp kiểm tra viết (tự luận, trắc nghiệm khách quan).

– Phương pháp hỏi – đáp.

– Phương pháp quan sát.

– Kiểm tra, đánh giá thông qua kết quả thực hiện các nội dung vận động (số lần, tốc độ, cự li,…).

2. Một số gợi ý về nội dung và tiêu chí kiểm tra, đánh giá

a) Nội dung, tiêu chí kiểm tra, đánh giá kết quả học tập chủ đề bóng đá

TT	Nội dung kiểm tra, đánh giá	Tiêu chí Kiểm tra, đánh giá	Các mức đánh giá		
			Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
1	Kiến thức	Mức độ nhận biết mục đích, tác dụng luyện tập	Nhận biết cơ bản đúng	Còn thiếu hoặc có một vài nhầm lẫn	Nhận biết chưa đúng
		Mức độ nhận biết cấu trúc kĩ thuật	Nhận biết cơ bản đúng	Còn thiếu hoặc có một vài nhầm lẫn	Nhận biết chưa đúng
		Mức độ ghi nhớ cách thực hiện động tác	Ghi nhớ cơ bản đúng	Còn thiếu hoặc có một vài nhầm lẫn	Chưa ghi nhớ
		Mức độ nhận biết các sai sót đơn giản khi luyện tập	Nhận biết cơ bản đúng	Còn thiếu hoặc có một vài nhầm lẫn	Nhận biết chưa đúng
		Mức độ nhận biết yêu cầu thực hiện động tác	Nhận biết cơ bản đúng	Còn thiếu hoặc có một vài nhầm lẫn	Nhận biết chưa đúng
2	Kĩ năng	Khả năng thực hiện kĩ thuật cơ bản (tư thế chuẩn bị, vị trí đặt chân trụ, tốc độ và hướng vung chân lăng, vị trí tiếp xúc bóng, tư thế thân người khi đá bóng, khả năng phối hợp các bước đà,…)	Thực hiện cơ bản đúng các yếu lĩnh kĩ thuật, liên kết các cử động đảm bảo tính nhịp điệu, tính liên tục	Thực hiện cơ bản đúng, chưa đảm bảo tính nhịp điệu	Thực hiện chưa đúng
		Khả năng dùng sức (tốc độ đặt chân trụ, vung chân lăng)	Dùng sức cơ bản hợp lí	Dùng sức tương đối hợp lí	Dùng sức không hợp lí, không có lực

		Hướng thực hiện động tác (hướng chạy đà, hướng đặt chân trụ, hướng vung chân lăng, hướng phát lực, hướng bóng đi)	Thực hiện các động tác đúng hướng	Cơ bản đúng hướng, còn một vài sai sót	Còn nhiều sai sót
		Tư thế kết thúc động tác (hướng kết thúc động tác, nhịp điệu hoãn xung và giữ thăng bằng)	Tư thế cơ bản đúng, có tác dụng giảm tốc độ chuyển động của cơ thể, có tác dụng giữ thăng bằng	Cơ bản đúng, chưa hoàn toàn giữ được thăng bằng cơ thể	Chưa đúng, mất thăng bằng
		Đường bóng đi (hướng, lực bóng đi, tầm bóng và điểm rơi của bóng)	Bóng đi đúng hướng, tầm bóng hợp lí, có lực, có điểm rơi chính xác	Bóng đi đúng hướng, tầm bóng và điểm rơi tương đối chính xác.	Đường bóng đi không đúng hướng, thiếu lực, thiếu chính xác về tầm và hướng
		Khả năng phát hiện, sửa chữa một số sai sót đơn giản trong luyện tập	Phát hiện đúng, sửa chữa nhanh	Phát hiện đúng, sửa chữa chưa nhanh	Không phát hiện được
		Khả năng thực hiện các bài tập phối hợp (dẫn bóng – đá bóng, dừng bóng – đá bóng)	Đảm bảo tính hợp lí, hiệu quả	Đảm bảo tính hợp lí, hiệu quả chưa cao	Không hợp lí, không hiệu quả

3	**Thể lực**	Thể lực chung	Có sự tăng trưởng về thể lực chung, đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực	Có sự tăng trưởng về thể lực chung, chưa đạt một hoặc hai tiêu chí đánh giá thể lực	Không có sự tăng trưởng về thể lực chung
		Năng lực phối hợp vận động	Có sự tăng trưởng về các năng lực: Liên kết vận động, định hướng, nhịp điệu và thăng bằng trong quá trình luyện tập	Có sự tăng trưởng về các năng lực: Liên kết vận động, định hướng, nhịp điệu và thăng bằng, nhưng sự tăng trưởng chưa đồng đều giữa các năng lực	Không có sự tăng trưởng về các năng lực: Liên kết vận động, định hướng, nhịp điệu và thăng bằng
4	**Thái độ**	Chăm chỉ, trách nhiệm trong học tập	Biểu hiện tốt, thường xuyên	Có biểu hiện tốt nhưng chưa thường xuyên	Chưa chăm chỉ, trách nhiệm trong học tập
		Tích cực, mạnh dạn và có nhu cầu hợp tác trong luyện tập	Biểu hiện tốt, thường xuyên	Có biểu hiện, chưa thường xuyên	Chưa có biểu hiện
		Tích cực trong hoạt động nhóm, hoàn thành bài tập về nhà	Biểu hiện tốt, thường xuyên	Có biểu hiện tốt, chưa thường xuyên	Chưa có biểu hiện

b) Nội dung, tiêu chí kiểm tra, đánh giá kết quả học tập chủ đề cầu lông

TT	Nội dung kiểm tra, đánh giá	Tiêu chí Kiểm tra, đánh giá	Các mức đánh giá		
			Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
1	Kiến thức	Mức độ nhận biết mục đích, tác dụng luyện tập	Nhận biết cơ bản đúng	Còn thiếu hoặc có một vài nhầm lẫn	Nhận biết chưa đúng
		Mức độ nhận biết cấu trúc kĩ thuật	Nhận biết cơ bản đúng	Còn thiếu hoặc có một vài nhầm lẫn	Nhận biết chưa đúng
		Mức độ ghi nhớ cách thực hiện động tác	Ghi nhớ cơ bản đúng	Còn thiếu hoặc có một vài nhầm lẫn	Chưa ghi nhớ
		Mức độ nhận biết các sai sót đơn giản khi luyện tập	Nhận biết cơ bản đúng	Còn thiếu hoặc có một vài nhầm lẫn	Nhận biết chưa đúng
		Mức độ nhận biết yêu cầu thực hiện động tác	Nhận biết cơ bản đúng	Còn thiếu hoặc có một vài nhầm lẫn	Nhận biết chưa đúng
2	Kĩ năng	Khả năng thực hiện kĩ thuật cơ bản (tư thế chuẩn bị, di chuyển bước chân và đưa vợt, điểm tiếp xúc vợt với cầu, khả năng phối hợp lực đánh cầu, hướng đánh cầu,…)	Thực hiện cơ bản đúng các yếu lĩnh kĩ thuật, liên kết các cử động đảm bảo tính nhịp điệu, tính liên tục	Thực hiện cơ bản đúng, chưa đảm bảo tính nhịp điệu	Thực hiện chưa đúng
		Khả năng dùng sức (tốc độ vung vợt, lực cổ tay)	Dùng sức cơ bản hợp lí	Dùng sức tương đối hợp lí	Dùng sức không hợp lí, không có lực

		Hướng thực hiện động tác (hướng di chuyển, hướng đưa vợt, hướng mặt vợt tiếp xúc cầu, hướng phát lực, hướng cầu bay)	Thực hiện các động tác đúng hướng	Cơ bản đúng hướng, còn một vài sai sót	Còn nhiều sai sót
		Tư thế kết thúc động tác (hướng kết thúc động tác, dừng vợt và đưa vợt về TTCB)	Tư thế cơ bản đúng, có tác dụng giảm tốc độ chuyển động của vợt	Cơ bản đúng, chưa hoàn toàn dừng được vợt	Chưa đúng, không dừng được vợt
		Đường cầu bay (hướng, lực cầu bay, độ cao, độ xa của cầu bay và điểm rơi của cầu)	Cầu bay đúng hướng, độ cao, độ xa hợp lí, có lực, có điểm rơi chính xác	Cầu bay đúng hướng, độ cao, độ xa hợp lí, điểm rơi tương đối chính xác	Đường cầu bay không đúng hướng, thiếu lực, thiếu chính xác về độ cao, độ xa
		Khả năng phát hiện, sửa chữa một số sai sót đơn giản trong luyện tập	Phát hiện đúng, sửa chữa nhanh	Phát hiện đúng, sửa chữa chưa nhanh	Không phát hiện được
		Khả năng thực hiện các bài tập phối hợp (di chuyển – đánh cầu)	Đảm bảo tính hợp lí, hiệu quả.	Đảm bảo tính hợp lí, hiệu quả chưa cao	Không hợp lí, không hiệu quả
3	**Thể lực**	Thể lực chung	Có sự tăng trưởng về thể lực chung, đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực	Có sự tăng trưởng về thể lực chung, chưa đạt một hoặc hai tiêu chí đánh giá thể lực	Không có sự tăng trưởng về thể lực chung
		Năng lực phối hợp vận động	Có sự tăng trưởng về các năng lực: Liên kết vận động, định hướng, nhịp điệu và thăng bằng trong quá trình luyện tập	Có sự tăng trưởng về các năng lực: Liên kết vận động, định hướng, nhịp điệu và thăng bằng, nhưng sự tăng trưởng chưa đồng đều giữa các năng lực	Không có sự tăng trưởng về các năng lực: Liên kết vận động, định hướng, nhịp điệu và thăng bằng

4	**Thái độ**	Chăm chỉ, trách nhiệm trong học tập	Biểu hiện tốt, thường xuyên	Có biểu hiện tốt nhưng chưa thường xuyên	Chưa chăm chỉ, trách nhiệm trong học tập
		Tích cực, mạnh dạn và có nhu cầu hợp tác trong luyện tập	Biểu hiện tốt, thường xuyên	Có biểu hiện, chưa thường xuyên	Chưa có biểu hiện
		Tích cực trong hoạt động nhóm, hoàn thành bài tập về nhà	Biểu hiện tốt, thường xuyên	Có biểu hiện tốt, chưa thường xuyên	Chưa có biểu hiện

c) Kiểm tra thể lực định kì

Kiểm tra thể lực của HS được triển khai theo định kì mỗi năm một lần vào cuối năm học; nội dung đánh giá cần tuân theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành. Để quá trình kiểm tra được diễn ra an toàn và đạt kết quả tốt, GV cần lưu ý:

– Lập kế hoạch về nội dung, phương tiện, thời gian, địa điểm và nhân sự thực hiện.

– Lập danh sách HS thuộc diện đủ điều kiện sức khoẻ để đánh giá.

– Chuẩn bị biên bản đánh giá theo các tiêu chí quy định.

– Kết quả đánh giá (sau khi xử lí số liệu và tổng hợp) phải được báo cáo với Ban giám hiệu nhà trường và thông báo cho phụ huynh HS.

Phần ba

GỢI Ý, HƯỚNG DẪN DẠY HỌC

I. DẠY HỌC KĨ THUẬT CƠ BẢN VÀ GIÁO DỤC CÁC TỐ CHẤT THỂ LỰC

1. Tổ chức hoạt động dạy học

– Đảm bảo để HS được luyện tập với dụng cụ và sân tập có trọng lượng, kích thước phù hợp với lứa tuổi.

– Sử dụng có các bài tập dẫn dắt và bổ trợ phù hợp với đối tượng, giai đoạn học tập và loại hình kĩ thuật.

– Hoạt động luyện tập được tiến hành theo thứ tự:

+ Làm quen với dụng cụ, sân tập.

+ Luyện tập từ không bóng đến có bóng, từ không cầu đến có cầu.

+ Luyện tập từ chậm đến nhanh, từ tại chỗ đến di động; từ một kĩ thuật đến liên kết, phối hợp nhiều kĩ thuật.

– Kết hợp giữa dạy học kĩ thuật và rèn luyện thể lực (phù hợp với đặc trưng hoạt động thể lực của môn học hoặc chủ đề).

2. Dạy học động tác

– Cần tuân thủ quy trình dạy học động tác thông qua 3 giai đoạn:

+ Giai đoạn dạy học ban đầu.

+ Giai đoạn học sâu.

+ Giai đoạn củng cố và tiếp tục hoàn thiện.

Đối với giai đoạn dạy học ban đầu, việc sử dụng phương pháp phân chia và nguyên vẹn cần căn cứ vào đặc điểm của động tác và khả năng tiếp thu của HS.

– Sử dụng hợp lí phương pháp lặp lại trong toàn bộ quá trình dạy học để đảm bảo: Đạt được mục tiêu rèn luyện kĩ năng vận động cơ bản, hình thành và bước đầu ổn định kĩ năng thực hiện các động tác.

– Phối hợp hài hoà giữa các phương pháp tập luyện có định mức chặt chẽ (về số lần lặp lại, quãng nghỉ, tốc độ, cự li,…) nhằm đồng thời rèn luyện kĩ năng vận động, phát triển các tố chất thể lực đặc trưng của môn học.

– Quan tâm theo dõi và phát hiện kịp thời những sai sót cơ bản trong quá trình luyện tập của HS. Thường xuyên nhắc lại động tác đã học thông qua nội dung ôn tập ở các tiết học tiếp theo.

– Cần thực hiện có hiệu quả nguyên tắc đối xử cá biệt trong quá trình rèn luyện kĩ năng và thể lực. Đối với những HS có năng lực tiếp thu tốt cần quan tâm, tạo điều kiện học vượt nội dung để sớm hình thành kĩ năng vận động và có độ ổn định cao; đối với HS có những hạn chế về thể lực cần được quan tâm sử dụng LVĐ hợp lí.

– Sử dụng rộng rãi phương pháp tổ chức dạy học theo hoạt động, tạo nhiều điều kiện và thời gian trong một tiết học để HS được thực hành các hoạt động học tập với vai trò chủ thể (trên cơ sở tăng cường hoạt động nhóm). Duy trì kiểm tra, đánh giá thường xuyên để tích cực hoá hoạt động học tập ở nhà đối với từng HS.

3. Giáo dục các tố chất thể lực

– Sử dụng hợp lí phương pháp giáo dục các tố chất thể lực trên cơ sở ưu tiên phát triển năng lực phối hợp vận động và các tố chất thể lực đặc trưng của bóng đá (sức mạnh tốc độ, sức nhanh động tác đơn, sức nhanh tần số, sức nhanh phản ứng vận động), của cầu lông (sức nhanh động tác đơn, sức nhanh phản ứng vận động với vật thể di động, sức mạnh và sức bền chung).

– Kết hợp giữa dạy học động tác với rèn luyện thể lực (sử dụng bài tập kĩ thuật với số lần lặp lại và tốc độ hợp lí để rèn luyện thể lực).

– Sử dụng rộng rãi các bài tập thể lực quen thuộc để rèn luyện thể lực chung.

– Kết hợp giữa các bài tập phối hợp với rèn luyện năng lực phản ứng, năng lực phân biệt vận động và năng thích ứng.

4. Tổ chức trò chơi

Để thực hiện trò chơi đạt được mục đích, GV cần đồng thời:

– Dạy HS nội dung trò chơi.

– Dạy HS cách thực hiện trò chơi.

Sử dụng phương pháp trò chơi trong quá trình dạy học động cần lưu ý một số vấn đề sau:

– Có tiến trình thực hiện nội dung và yêu cầu của trò chơi như quá trình dạy học động tác để đảm bảo: Kĩ năng thực hành các động tác không bị phá vỡ trong quá trình chơi. Tiến trình thực hiện trò chơi đồng thời là lộ trình tiếp thu và hoàn thiện kĩ năng động tác.

– Yêu cầu và nội dung đánh giá (để xếp thứ hạng thắng cuộc) của trò chơi được tăng dần theo khả năng và điều kiện luyện tập của HS (phù hợp với khả năng tiếp thu và hình thành kĩ năng vận động).

– Phương pháp thực hiện và yêu cầu về kết quả đạt được của mỗi loại trò chơi phải tương ứng định hướng phát triển từng loại tố chất và năng lực.

– Chuẩn bị địa điểm và phương tiện hợp lí, đảm bảo quá trình chơi được diễn ra hiệu quả và an toàn.

TCVĐ trong từng chủ đề được biên soạn theo mục đích và nội dung của Chương trình, có định hướng tác động nhằm góp phần hình thành, củng cố kĩ năng vận động và phát triển thể lực cho HS theo mục tiêu của chủ đề. Vì vậy:

– Các yêu cầu về: Tốc độ vận động, độ chính xác về phương hướng và tư thế; thời gian thực hiện và số lần lặp lại, độ lớn của lượng vận động,… phải được lựa chọn phù hợp với mục đích sử dụng, với mục tiêu của chủ đề.

– GV chủ động sử dụng các TCVĐ, trò chơi dân gian sẵn có của địa phương để tăng sự mới lạ về nội dung và sự đa dạng của hình thức thực hiện tiết học. Tuy nhiên, các trò chơi phải có nội dung và định hướng tác động phù hợp với mục đích của tiết học (khởi động, bổ trợ, luyện tập, hồi tĩnh,…), mục tiêu và nội dung của chủ đề.

– Trò chơi rèn luyện phản xạ với tín hiệu biết trước, phản xạ với vật thể di động cần đòi hỏi HS: Tốc độ thực hiện động tác tương đối cao, khả năng thực hiện động tác tương đối chính xác (tương ứng với khả năng của lứa tuổi).

II. DẠY HỌC THEO CHỦ ĐỀ

A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

I – CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ

TT	Tên bài	Nội dung	Số tiết
1	Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ	– Giậm nhảy và bước bộ – Một số điều luật trong thi đấu điền kinh – Trò chơi phát triển sức mạnh	3
2	Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy	– Cách đo đà – Chạy đà – Trò chơi phát triển sức mạnh	3

3	Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát	– Kĩ thuật bay trên không – Kĩ thuật rơi xuống cát – Trò chơi phát triển sức mạnh	4
4	Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi	– Phối hợp các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi – Một số điều luật trong thi đấu điền kinh – Trò chơi phát triển sức mạnh	4

II – KẾ HOẠCH DẠY HỌC

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học			
		Tiết 1 – 3	Tiết 4 – 6	Tiết 7 – 10	Tiết 11 – 14
1	Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ	+			
2	Kĩ thuật chạy đà và giậm nhảy		+		
3	Kĩ thuật bay trên không và rơi xuống cát			+	
4	Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi				+

B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

I – MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng thực hành kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

– Rèn luyện thể lực chung, phát triển năng lực liên kết vận động, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bột phát.

– Phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen RLTT.

– Rèn luyện tính kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

1. Kiến thức

Nhận biết và ghi nhớ:

– Mục đích, tác dụng luyện tập kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi.

– Hình thái, cấu trúc, cách thực hiện các giai đoạn của kĩ thuật.

– Một số điều luật trong thi đấu nhảy xa.

– Cách phát hiện một số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách khắc phục.

– Cách vận dụng các bài tập và TCVĐ để tự luyện tập, vui chơi giải trí.

2. Kĩ năng

– Thực hiện được kĩ thuật các giai đoạn nhảy xa kiểu ngồi.

– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

– Thực hành có hiệu quả hoạt động cá nhân, tổ, nhóm trong luyện tập.

– Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

3. Thể lực

Có sự phát triển về:

– Năng lực liên kết vận động và năng lực nhịp điệu.

– Thể lực chung, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bột phát.

4. Thái độ

– Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.

– Có tinh thần hợp tác trong luyện tập.

– Có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

Minh hoạ bằng chủ đề 2. NHẢY XA KIỂU NGỒI (14 tiết)

1. Sách giáo khoa

Chủ đề 2

NHẢY XA KIỂU NGỒI

Bài 1 Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ

1 Mở đầu

a) Mục tiêu, yêu cầu cần đạt

– Thực hiện được giai đoạn giậm nhảy và bước bộ.

– Biết một số điều luật trong thi đấu nhảy xa.

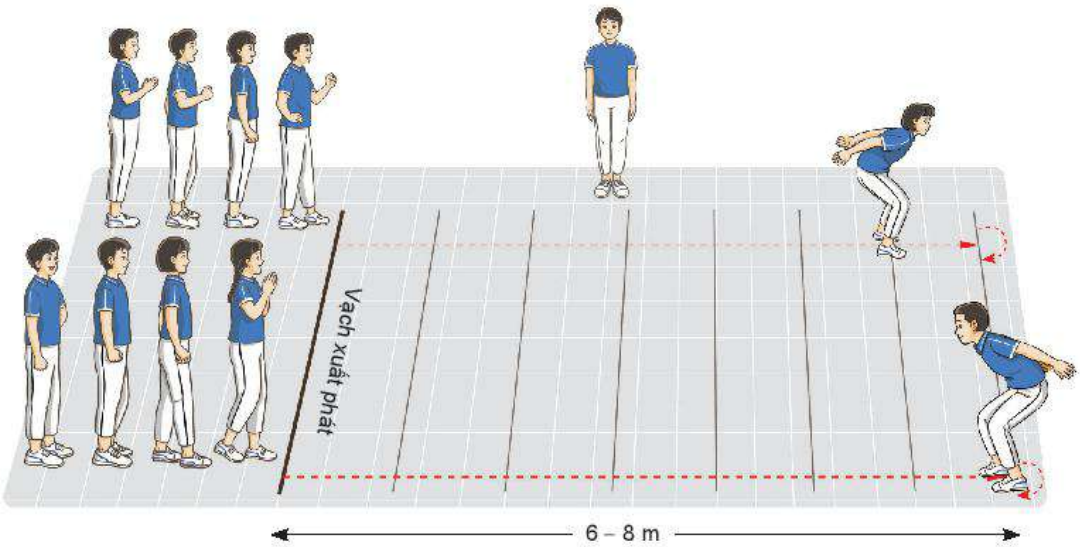
– Tích cực, chủ động trong luyện tập và giúp đỡ bạn.

b) Khởi động

– Khởi động chung: Chạy tại chỗ, xoay các khớp, tại chỗ đá lăng chân trước, sau.

– Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau cự li 7 – 10 m, chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m; tại chỗ bật nhảy đổi chân trước, sau.

– Trò chơi hỗ trợ khởi động: *Bật nhảy tiếp sức theo vạch*



Hình 1. Trò chơi Bật nhảy tiếp sức theo vạch

+ Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Trên sân kẻ các vạch song song với khoảng cách đều nhau.

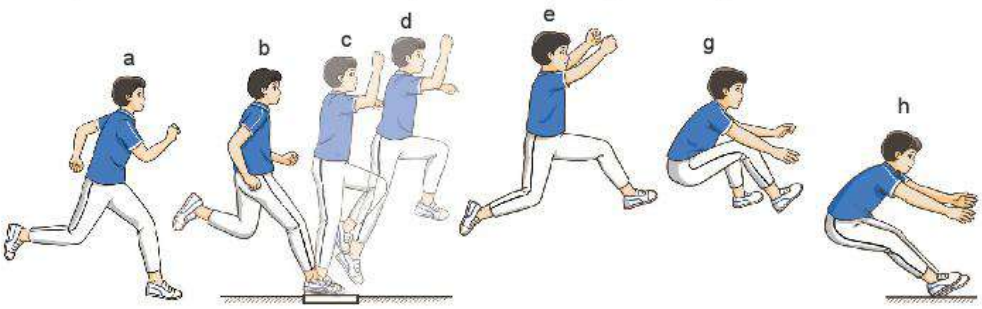
+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi đội bật nhảy theo vạch bằng hai chân để đến đích. Ở vạch cuối, bật nhảy quay 180° và tiếp tục bật nhảy theo vạch trở về vị trí xuất phát, sau đó đứng vào cuối hàng. Bạn số 2 và các bạn tiếp theo chỉ tiếp tục trò chơi khi bạn thực hiện trước đã vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc (Hình 1).

2 Kiến thức mới

Nhảy xa nhằm mục đích đưa cơ thể bay lên cao, ra xa, về trước.

Kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi gồm bốn giai đoạn: Chạy đà, giậm nhảy, bay trên không, rơi xuống cát.

Cách xác định chân giậm nhảy: Chạy khoảng 5 – 7 bước và nhảy vào hố cát, khi cảm thấy chân nào thực hiện hiệu quả, đó là chân giậm nhảy.



a) Chạy đà; b) Đặt chân giậm nhảy; c) Giậm nhảy; d) Bước bộ; e, g) Bay trên không; h) Rơi xuống cát

Hình 2. Các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

a) Giậm nhảy và bước bộ

Chân giậm duỗi thẳng và tiếp xúc với ván giậm nhảy bằng cả bàn chân, sau đó khớp gối hơi khuỵu (Hình 2b) và đạp nhanh, mạnh để đưa cơ thể rời đất (Hình 2c). Cùng thời điểm chân giậm nhảy duỗi thẳng, đùi chân lăng đưa nhanh ra trước, lên trên. Tay cùng bên chân giậm đưa nhanh ra trước, lên trên và dừng đột ngột khi cánh tay song song với mặt đất. Tay cùng bên chân lăng gập ở khớp khuỷu, đánh sang bên, lên cao ngang vai. Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ trên không (Hình 2d).

b) Một số điều luật trong thi đấu điền kinh

Đối với môn Nhảy xa:

– Đường chạy đà dài tối thiểu 45 m, rộng 1,22 m.

– Ván giậm nhảy:

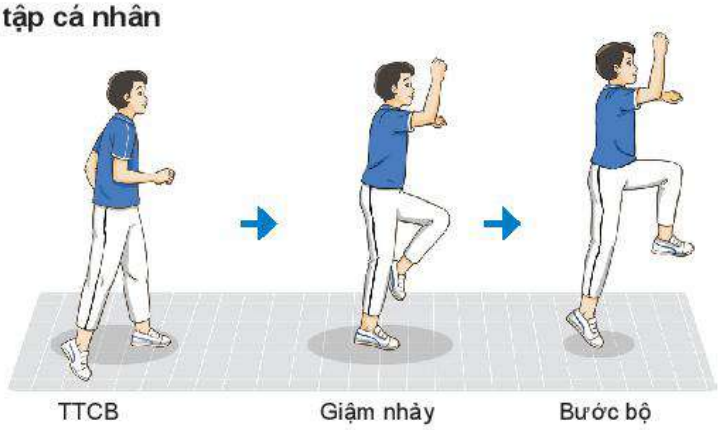
+ Được làm bằng gỗ hoặc vật liệu thích hợp để giày của vận động viên có thể bám vào mà không bị trơn, trượt.

+ Có chiều dài 1,22 m, dày không quá 0,1 m, rộng 0,22 m, được sơn màu trắng.

– Hố cát có chiều rộng tối thiểu là 2,75 m, tối đa là 3,0 m, được đổ đầy cát ẩm và xốp. Mặt trên của hố cát ngang bằng với mặt ván giậm nhảy. Khoảng cách giữa vạch giậm nhảy và mép xa của hố nhảy ít nhất là 10 m.

3 Luyện tập

a) Luyện tập cá nhân



Hình 3. Giậm nhảy và đứng trên chân giậm ở tư thế bước bộ

– Chạy 5 – 7 bước xác định chân giậm nhảy.

– Đặt chân giậm nhảy: Đứng thẳng người trên chân trước (chân lăng), chân sau (chân giậm) kiễng gót. Đưa nhanh chân sau ra trước một bước, tiếp đất nhanh, mạnh bằng cả bàn chân. Kết thúc ở tư thế bước bộ trên chân giậm nhảy kiễng gót. Thực hiện 3 – 5 lần (Hình 3).

– Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng với cự li 10 – 15 m.

b) Luyện tập nhóm

– Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập:

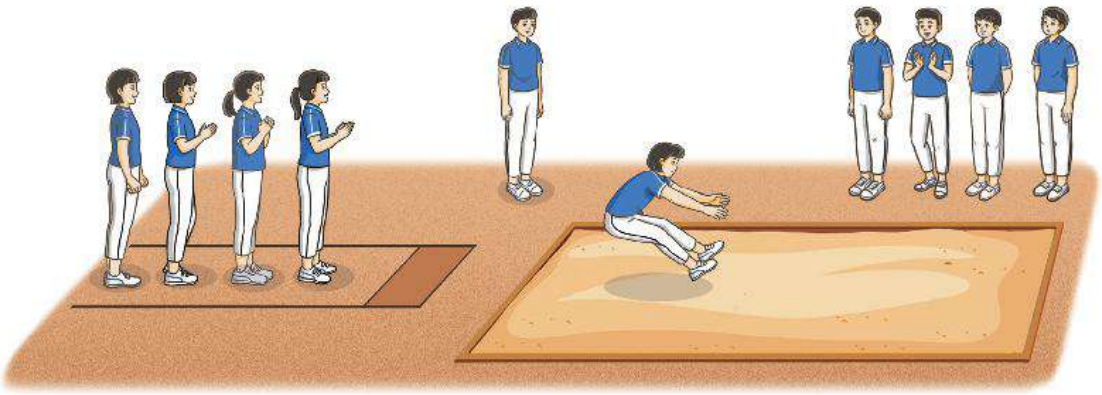
+ Đi bộ 3 hoặc 5 bước, giậm nhảy nhanh, mạnh đưa cơ thể bay lên cao thành tư thế bước bộ, rơi xuống đất bằng nửa trước bàn chân lăng và khuỵu gối để giảm chấn động cơ thể. Thực hiện 3 – 5 lần.

+ Chạy 5 – 7 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ và rơi vào hố cát. Thực hiện 3 – 5 lần.

– Quan sát, đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm.

c) Trò chơi phát triển sức mạnh

Thi ai bật nhảy xa hơn



Hình 4. Trò chơi Thi ai bật nhảy xa hơn

– Chuẩn bị: Các bạn tham gia trò chơi được chia thành hai nhóm nam và nữ, mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc sau vị trí bật nhảy.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng bạn của mỗi nhóm vào vị trí bật nhảy và bật nhảy bằng hai chân ra trước, tiếp đất (trong hố cát) đồng thời bằng hai gót chân, sau đó trở về cuối hàng. Bạn tiếp theo chỉ bật nhảy khi bạn thực hiện trước đã ra khỏi hố cát. Bạn có khoảng cách bật nhảy xa nhất của nhóm là bạn thắng cuộc (Hình 4).

4 Vận dụng

– Hằng ngày em hãy luyện tập sức mạnh bằng các bài tập: Tại chỗ bật nhảy đổi chân trước, sau; nhảy lò cò bằng chân thuận.

– Tại sao trong nhảy xa, giậm nhảy cần thực hiện với ván giậm nhảy?

2. Sách giáo viên

Bài 1. Kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ (3 tiết)

A – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

I – MỤC TIÊU

Tổ chức và hướng dẫn HS: Luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa kiểu ngồi.

II – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Giúp HS:

– Kiến thức: Nhận biết được mục đích, nội dung, yêu cầu và cách luyện tập kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.

– Kĩ năng: Thực hiện được kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ.

– Thể lực: Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu và sức mạnh bột phát.

– Thái độ: Tích cực, chủ động trong luyện tập và giúp đỡ bạn.

B – HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

I – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của giáo viên

– Giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– Sử dụng phương tiện trực quan giới thiệu khái quát về kĩ thuật kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi, về vai trò của giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa.

– Đặt câu hỏi để thu hút sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS về nhảy xa:

+ Luyện tập nhảy xa có vai trò như thế nào đối với cuộc sống và sức khoẻ của con người? *(Phát triển và hoàn thiện kĩ năng vận động cơ bản; rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất, đặc biệt là sức nhanh và sức mạnh tốc độ).*

+ Sự khác nhau cơ bản giữa nhảy cao và nhảy xa là gì? *(Nhảy cao là hoạt động vận động nhằm đưa cơ thể vượt qua một độ cao nào nó; nhảy xa là hoạt động vận động nhằm đưa cơ thể vượt qua một khoảng cách nào đó).*

+ Yếu tố nào quyết định kết quả nhảy xa? *(Tốc độ chạy đà, sức mạnh giậm nhảy và bước bộ).*

+ Nhảy xa là một trong những nội dung thi đấu của môn thể thao nào? *(Điền kinh).*

+ Giậm nhảy trong nhảy xa (thuộc hệ thống thi đấu Quốc tế) có vai trò gì và được thực hiện bằng một hay hai chân. *(Đưa cơ thể lên cao và bay xa ra trước; được thực hiện bằng một chân).*

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

– Tổ chức và hướng dẫn HS khởi động cơ thể.

2. Hoạt động của học sinh

– Liên hệ hình ảnh được GV giới thiệu với những hiểu biết đã có về nhảy xa và giậm nhảy, bước bộ.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Thực hiện các bài tập khởi động cơ thể.

II – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

(Hoạt động chung cả lớp)

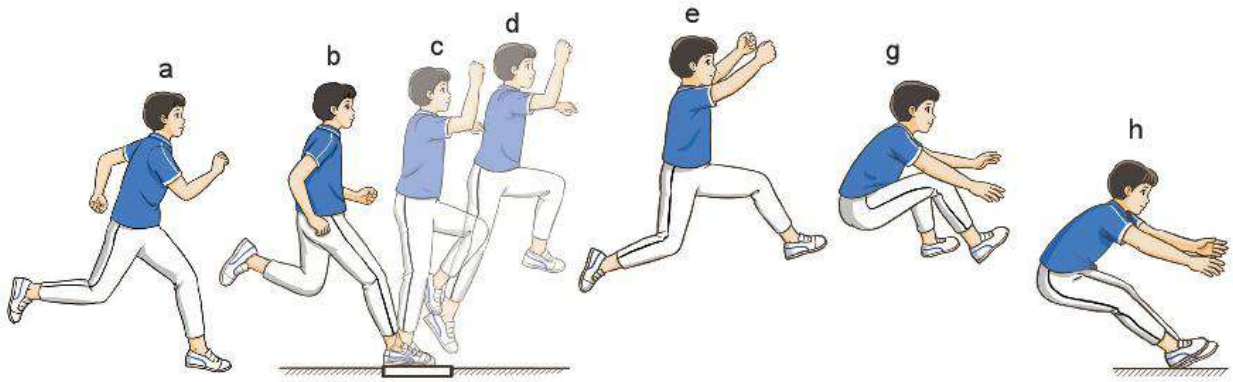
1. Hoạt động của giáo viên

a) Giới thiệu nội dung kiến thức mới

– Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ trong nhảy xa kiểu ngồi.

– Sử dụng tranh ảnh, động tác mẫu giới thiệu cấu trúc, yêu cầu và cách thực hiện:

Giậm nhảy và bước bộ



a) Chạy đà; b) Đặt chân giậm nhảy; c) Giậm nhảy; d) Bước bộ; e, g) Bay trên không; h) Rơi xuống cát

Hình 2. Các giai đoạn của kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi

Chân giậm duỗi thẳng và tiếp xúc với ván giậm nhảy bằng cả bàn chân, sau đó khớp gối hơi khuỵu (Hình 2b) và đạp nhanh, mạnh để đưa cơ thể rời đất (Hình 2c). Cùng thời điểm chân giậm nhảy duỗi thẳng, đùi chân lăng đưa nhanh ra trước, lên trên. Tay cùng bên chân giậm đưa nhanh ra trước, lên trên và dừng đột ngột khi cánh tay song song với mặt đất. Tay cùng bên chân lăng gập ở khớp khuỷu, đánh sang bên, lên cao ngang vai. Kết thúc giậm nhảy, cơ thể rời đất ở tư thế bước bộ trên không (Hình 2d).

Một số điều luật trong thi đấu điền kinh

Đối với môn Nhảy xa:

– Đường chạy đà dài tối thiểu 45 m, rộng 1,22 m.

– Ván giậm nhảy:

+ Được làm bằng gỗ hoặc vật liệu thích hợp để giày của VĐV có thể bám vào mà không bị trơn, trượt.

+ Có chiều dài 1,22 m, dày không quá 0,1 m, rộng 0,22 m, được sơn màu trắng.

– Hố cát có chiều rộng tối thiểu là 2,75 m, tối đa là 3,0 m, được đổ đầy cát ẩm và xốp. Mặt trên của hố cát ngang bằng với mặt ván giậm nhảy. Khoảng cách giữa vạch giậm nhảy và mép xa của hố nhảy ít nhất là 10 m.

b) Hướng dẫn HS làm quen động tác mới

– Chỉ dẫn HS tự thực hiện thử kĩ thuật giậm nhảy và bước bộ để có cảm nhận ban đầu về cấu trúc kĩ thuật, về khả năng dùng sức và khả năng phối hợp động tác.

– Chỉ dẫn HS đồng loạt thực hiện các động tác bổ trợ và kĩ thuật giậm nhảy, bước bộ theo động tác mẫu và hiệu lệnh của GV.

– Chỉ dẫn một số sai sót thường gặp khi luyện tập:

+ Nhầm lẫn chân giậm nhảy.

+ Đặt chân giậm nhảy không đúng hướng, chưa thể hiện yêu cầu nhanh, mạnh của động tác.

+ Phối hợp thiếu đồng bộ giữa giậm nhảy và bước bộ.

+ Thời điểm và góc độ thực hiện động tác bước bộ thiếu đồng bộ, thiếu nhịp điệu với giậm nhảy.

+ Bật nhảy thiếu lực, động tác tạo đà thiếu hiệu quả.

+ Sau khi giậm nhảy và bước bộ, tiếp đất bằng cả bàn chân, không khuỵu gối để hoãn xung.

2. Hoạt động của học sinh

– Ghi nhớ tên và hình thành biểu tượng đúng về động tác.

– Thực hiện thử từng kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– Tập từng động tác của kĩ thuật theo hiệu lệnh và động tác mẫu của GV.

III – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

(Hoạt động cá nhân, nhóm, cả lớp)

1. Hoạt động của giáo viên

a) Tổ chức hoạt động luyện tập

– Phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

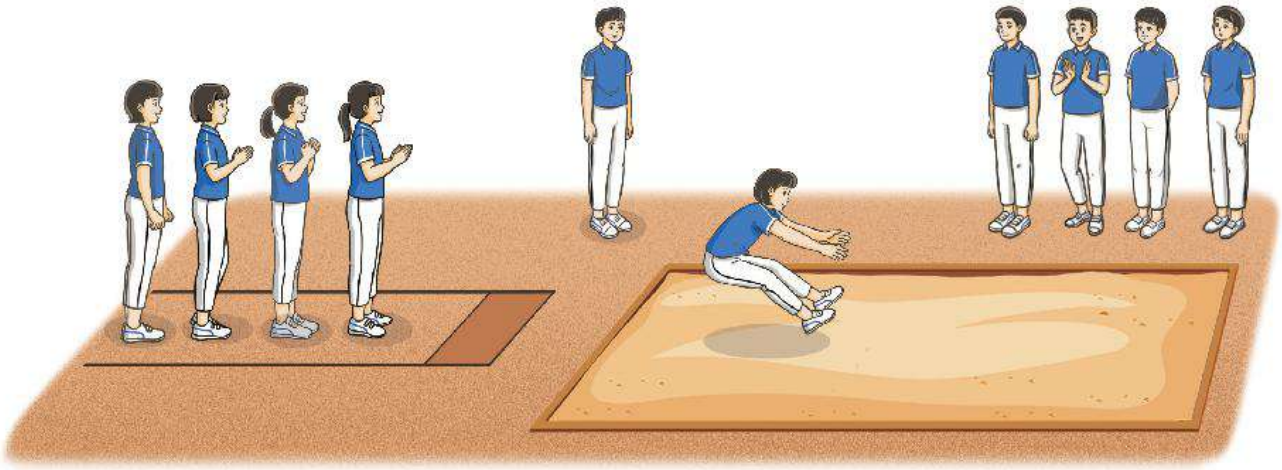
– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm, cả lớp.

– Quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– Hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện các động tác bổ trợ.

b) Tổ chức trò chơi phát triển sức mạnh

Thi ai bật nhảy xa hơn



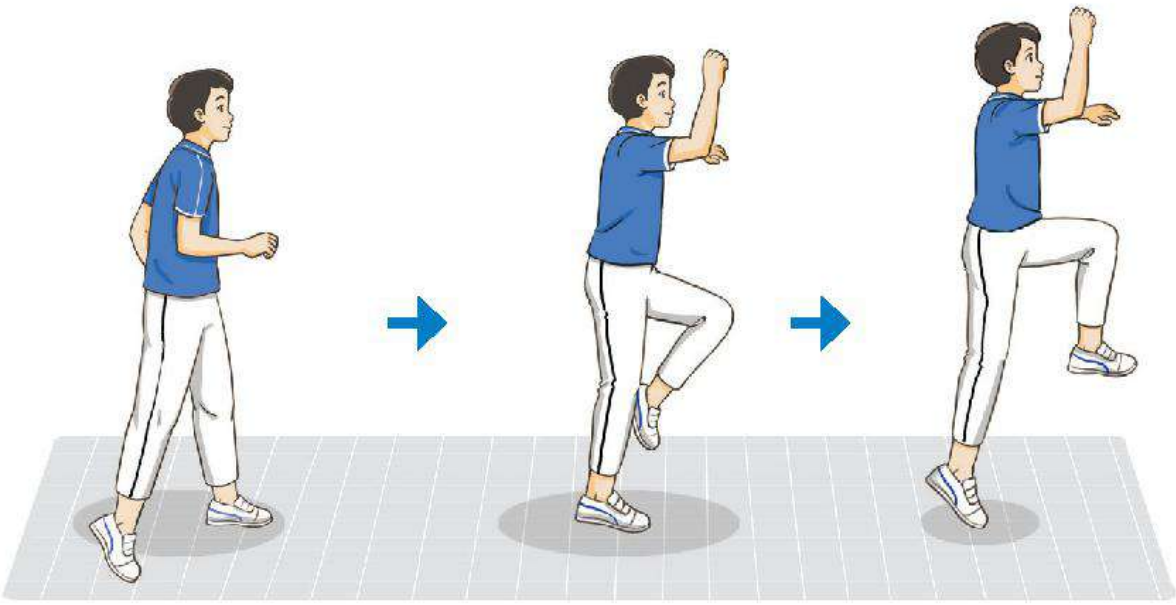
Hình 4. Trò chơi Thi ai bật nhảy xa hơn

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm nam, nữ, mỗi nhóm đứng thành một hàng dọc sau vị trí bật nhảy.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi nhóm vào vị trí bật nhảy và giậm nhảy bằng hai chân ra trước, tiếp đất (trong hố cát) đồng thời bằng hai gót chân. HS tiếp theo chỉ bật nhảy khi HS thực hiện trước đã ra khỏi hố cát. HS có khoảng cách bật nhảy xa nhất của nhóm là người thắng cuộc.

2. Hoạt động của học sinh

a) Luyện tập cá nhân



Hình 3. Giậm nhảy và đứng trên chân giậm ở tư thế bước bộ

– Chạy 5 – 7 bước xác định chân giậm nhảy.

– Đặt chân giậm nhảy: Đứng thẳng người trên chân trước (chân lăng), chân sau (chân giậm) kiễng gót. Đưa nhanh chân sau ra trước một bước, tiếp đất nhanh, mạnh bằng cả bàn chân. Kết thúc ở tư thế bước bộ trên chân giậm nhảy kiễng gót.

– Chạy 3 – 5 bước thực hiện giậm nhảy và bước bộ liên tục trên đường thẳng với cự li 10 – 15 m.

b) Luyện tập nhóm

Luân phiên chỉ huy nhóm luyện tập, quan sát và đánh giá kết quả luyện tập của các bạn trong nhóm:

– Đi bộ 3 hoặc 5 bước, giậm nhảy nhanh, mạnh đưa cơ thể bay lên cao thành tư thế bước bộ, rơi xuống đất bằng nửa trước bàn chân lăng và khuỵu gối để giảm chấn động cơ thể.

– Chạy 5 – 7 bước thực hiện giậm nhảy bước bộ và rơi vào hố cát.

c) Luyện tập chung cả lớp

Trò chơi phát triển sức mạnh.

IV – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động của giáo viên

– Thay đổi yêu cầu và hình thức thực hiện bài tập theo hướng: Tăng tốc độ, sức mạnh và độ chính xác thực hiện các bài tập.

– Sử dụng các bài tập giậm nhảy và bước bộ để rèn luyện và phát triển: Sức mạnh, năng lực liên kết vận động, năng lực nhịp điệu, năng lực thăng bằng.

– Gợi ý HS trả lời câu hỏi vận dụng trong SGK: Tại sao trong nhảy xa, giậm nhảy cần thực hiện với ván giậm nhảy? *(Để phát huy lực giậm nhảy; giới hạn vị trí giậm nhảy theo quy định của Luật Điền kinh).*

– Đặt câu hỏi để HS liên hệ và vận dụng:

+ Các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy xa kiểu ngồi có những điểm giống nhau như thế nào? *(Là những động tác có liên quan trực tiếp đến hoạt động của chân, hướng tới rèn luyện khả năng phối hợp vận động và sức mạnh của hai chân, đặc biệt là sức mạnh tốc độ).*

+ Giữa giậm nhảy và bước bộ trong luyện tập kĩ thuật nhảy xa có mối quan hệ như thế nào? *(Có tác động qua lại, giậm nhảy là điều kiện để thực hiện động tác bước bộ; bước bộ có vai trò phát huy hiệu quả của giậm nhảy).*

+ Tại sao người tập thường giậm nhảy bằng chân thuận? *(Chân thuận của mỗi người thường là chân có sức mạnh và sự khéo léo cao hơn so với chân không thuận).*

– Hướng dẫn HS sử dụng các bài tập và trò chơi đã học để tự luyện tập, vui chơi.

2. Hoạt động của học sinh

– Luyện tập các bài tập vận dụng theo yêu cầu của GV.

– Thảo luận, trả lời câu hỏi của GV.

– Sử dụng các bài tập, trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn.

– Vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập.

C – TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG KẾT THÚC TIẾT HỌC

(Hoạt động chung cả lớp)

1. Hoạt động hồi phục sau luyện tập

Tổ chức HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng và hồi phục cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

2. Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà

– Nhận xét về thái độ, kết quả học tập và vận dụng của HS.

– Giao nhiệm vụ và yêu cầu tự luyện tập.

– Hướng dẫn sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị bài học mới.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: PHẠM VĨNH THÔNG
Thiết kế sách: NGUYỄN THÚY LOAN
Trình bày bìa: PHẠM VIỆT QUANG
Sửa bản in: PHẠM VĨNH THÔNG
Chế bản: CÔNG TY CP ĐẦU TƯ VÀ PHÁT TRIỂN GIÁO DỤC HÀ NỘI
– Sách điện tử: *hanhtrangso.nxbgd.vn*
– Tập huấn online: *taphuan.nxbgd.vn*

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 7
BỘ SÁCH: KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Mã số: .....
In .....bản, (QĐ .....) khổ 19 x 26.5 cm
Đơn vị in: ..... địa chỉ .....
Số QĐXB: .../CXBIPH/.../GD
Số ĐKXB: /QĐ - GD - HN ngày ... tháng ... năm 20...
In xong nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...

SÁCH KHÔNG BÁN