Ngày soạn: 07/11/2021

Ngày dạy: 08/11/2021

# CHỦ ĐỀ 3: TRÁCH NHIỆM VỚI BẢN THÂN

# TUẦN 10 - TIẾT 28: SINH HOẠT DƯỚI CỜ

**(RÈN LUYỆN SỨC KHỎE HỌC ĐƯỜNG)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

Sau khi tham gia hoạt động này, HS có khả năng:

- Nêu được tầm quan trọng của việc rèn luyện sức khoẻ học đường;

- Xác định được mục tiêu rèn luyện sức khoẻ dưới những hình thức khác nhau;

- Tích cực tham gia các hình thức thể dục, thể thao được nhà trường tổ chức và có ý thức tự giác rèn luyện sức khoẻ ở nhà kết hợp với ăn uống hợp lí;

**2. Năng lực:**

***- Năng lực chung:*** Giao tiếp, hợp tác, tự chủ, tự học, giải quyết vấn đề

***- Năng lực riêng:***

+ Làm chủ được cảm xúc của bản thân trong các tình huống giao tiếp, ứng xử khác nhau.

+ Rèn kĩ năng lập kế hoạch, thực hiện và đánh giá kết quả hoạt động, năng lực tự chủ, có ý chí rèn luyện đảm bảo sức khoẻ trong học tập và phát triển thể lực sau này; phát triển phẩm chất trách nhiệm đối với bản thân.

**3. Phẩm chất:** nhân ái, trung thực, trách nhiệm.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với TPT, BGH và GV**

- Hệ thống âm thanh phục vụ hoạt động;

- TPT chuẩn bị kịch bản tổ chức giao lưu, trong đó phân công trách nhiệm chuẩn bị

nội dung cụ thể cho từng khối, lớp như: biểu diễn dân vũ; chia sẻ kinh nghiệm và kế hoạch rèn luyện sức khoẻ; diễn tiểu phẩm (tiểu phẩm nói về HS ham chơi điện tử thâu đêm bị ngất trên lớp học); các tiết mục văn nghệ;

- Dựa trên sự phân công của TPT, GVCN các khối, lớp cùng HS lập kế hoạch tổ chức hoạt động hoặc chuẩn bị nội dung tham gia.

**2. Đối với HS:**

- Tập dân vũ, văn nghệ, tiểu phẩm,... để trình diễn;

- Kế hoạch rèn luyện sức khoẻ, kinh nghiệm rèn luyện để chia sẻ.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)**

**a. Mục tiêu:**Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen với giờ chào cờ.

**b. Nội dung:** HS ổn định vị trí chỗ ngồi, chuẩn bị chào cờ.

**c. Sản phẩm:** Thái độ của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

*- GV chủ nhiệm yêu cầu HS của lớp mình chuẩn chỉnh trang phục, ổn định vị trí, chuẩn bị làm lễ chào cờ.*

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Chào cờ**

**a. Mục tiêu:** HS hiểu được chào cờ là một nghi thức trang trọng thể hiện lòng yêu nước, tự hào dân tộc, và sự biết ơn đối với các thế hệ cha anh đã hi sinh xương máu để đổi lấy độc lập, tự do cho Tổ quốc, có ý nghĩa giáo dục sâu sắc, giúp mỗi học sinh biết đoàn kết để tạo nên sức mạnh, biết chia sẻ để phát triển.

**b. Nội dung:** HS hát quốc ca. TPT hoặc BGH nhận xét.

**c. Sản phẩm:** kết quả làm việc của HS và TPT.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- HS điều khiển lễ chào cờ.

- Lớp trực tuần nhận xét thi đua.

- TPT hoặc đại diện BGH nhận xét bổ sung và triển khai các công việc tuần mới.

**Hoạt động 2: Rèn luyện sức khỏe học đường**

**a. Mục tiêu:**

Nhận thức được sự cần thiết phải quan tâm rèn luyện sức khoẻ học đường và thực hiện các biện pháp rèn luyện sức khoẻ học đường.

**b. Nội dung:**

- Tổ chức biểu diễn các tiết mục

- Giới thiệu về kế hoạch và kinh nghiệm rèn luyện sức khỏe.

**c. Sản phẩm:**

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Người dẫn chương trình tuyên bố lí do tổ chức hoạt động.

- Người dẫn chương trình giới thiệu lớp được phân công lên biểu diễn tiểu phẩm để đặt ra vấn để cho HS suy ngẫm về sự cần thiết phải quan tâm rèn luyện sức khoẻ học đường.

- Người dẫn chương trình giới thiệu lần lượt những cá nhân HS chia sẻ về kế hoạch và kinh nghiệm rèn luyện sức khoẻ của bản thân với các hình thức rèn luyện đa dạng kết hợp với ăn uống, chế độ sinh hoạt hợp lí. Có xen kế tiết mục văn nghệ hoặc biểu diễn dân vũ tập thể để gây hứng thú, hấp dẫn.

- TPT khái quát những biện pháp rèn luyện sức khoẻ học đường.

- TPT yêu cầu HS các lớp tham gia chia sẻ những điều thu hoạch được và cảm xúc sau hoạt động.

**C. HOẠT ĐỘNG TIẾP NỐI**

**a. Mục tiêu:** biết được các biện pháp rèn luyện sức khỏe cho bản thân.

**b. Nội dung:** HS cam kết rèn luyện và thực hiện các biện pháp rèn luyện sức khỏe.

**c. Sản phẩm:** kết quả thực hiện và kí cam kết.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- HS các lớp tiếp tục xác định biện pháp tự rèn luyện sức khoẻ học đường phù hợp với bản thân.

- HS cam kết rèn luyện sức khoẻ để đảm bảo sức khoẻ trong học tập và phát triển thể lực sau này.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp****đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học- Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học- Hấp dẫn, sinh động- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học- Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - ý thức, thái độ của HS |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*

………………………………………….……………………………………

Ngày soạn: 14/11/2021

Ngày dạy: 15/11/2021

CHỦ ĐỀ 3: TRÁCH NHIỆM VỚI BẢN THÂN

# **TUẦN 10 - TIẾT 31: TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN (tiếp)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

Sau khi tham gia hoạt động này, HS có khả năng:

- Lựa chọn được trang phục, kiểu tóc phù hợp với các hoạt động;

- Thể hiện được tư thế, tác phong đẹp.

- Xây dựng được kế hoạch tự chăm sóc bản thân và thực hiện được kế hoạch đó.

**2. Năng lực:**

***- Năng lực chung:*** Giao tiếp, hợp tác, tự chủ, tự học, giải quyết vấn đề

***- Năng lực riêng:***

+ Làm chủ được cảm xúc của bản thân trong các tình huống giao tiếp, ứng xử khác nhau.

**3. Phẩm chất:** nhân ái, trung thực, trách nhiệm.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với GV:**

- Chuẩn bị tiết mục và trang phục biểu diễn thời trang

**2. Đối với HS:**

- Chuẩn bị bản kế hoạch

- Trang phục và tập duyệt.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)**

**a. Mục tiêu:**Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV tổ chức hoạt động

**c. Sản phẩm:** kết quả thực hiện của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

GV cho HS hát hoặc chơi một trò chơi để tạo không khí vui vẻ trước khi vào hoạt động.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (thực hành: Trình diễn thời trang)**

**a. Mục tiêu:**

- Lựa chọn được trang phục, kiểu tóc phù hợp với các hoạt động;

- Thể hiện được tư thế, tác phong đẹp.

**b. Nội dung:**Sử dụng sgk, kiến thức đã học để hoàn thành bài tập

**c. Sản phẩm:**Kết quả của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Tổ chức cho HS trình diễn thời trang theo trình tự:

+ Người dẫn chương trình tuyên bố mục đích và thứ tự các tiết mục trình diễn thời trang.

+ Người dẫn chương trình giới thiệu lần lượt các tiết mục trình diễn thời trang: thời trang đi học, thời trang lao động, thời trang tham gia hoạt động thể dục - thể thao, thời trang tham gia hoạt động đã ngoại, thời trang đi chơi, thời trang đi dự sinh nhật...

- Các cá nhân, nhóm HS trình diễn thời trang tự tin thể hiện các tiết mục. Những HS

không trình diễn chú ý quan sát để nhận xét, cổ vũ, khích lệ các bạn tham gia trình diễn.

- GV tổ chức cho HS nhận xét các tiết mục trình diễn thời trang theo yêu cầu sau:

+ Trang phục phù hợp với hoạt động và hình dáng cơ thể.

+ Mái tóc phù hợp với khuôn mặt

+ Tư thế, tác phong tự tin, đẹp.

- GV mời một số HS chia sẻ cảm xúc về tiết mục.

- Ban cán sự lớp tổng hợp kết quả và công bố các tiết mục được yêu thích nhất, có thể xếp theo thứ tự 1, 2, 3.

- GV trao phần thưởng cho những tiết mục này (nếu có).

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Xây dựng được kế hoạch tự chăm sóc bản thân và thực hiện được kế hoạch đó.

**b. Nội dung:**

- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi ở hoạt động Vận dụng trong SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 6.

- HS thảo luận và trả lời câu hỏi trong SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 6.

**c. Sản phẩm:** Kết quả của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

GV yêu cầu HS về nhà thực hiện những việc sau:

- Xác định mục tiêu chăm sóc bản thân về mọi phương diện: dáng vẻ bên ngoài, thể chất, tinh thần.

- Xây dựng kế hoạch tự chăm sóc bản thân, trong đó ghi rõ thời gian dành cho tập thể dục, học tập, vui chơi giải trí và các hoạt động chăm sóc bản thân khác.

- Xin ý kiến góp ý của gia đình

- Thực hiện nghiêm túc mục tiêu và kế hoạch của bản thân.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp****đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi Chú** |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học- Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học- Hấp dẫn, sinh động- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học- Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Báo cáo thực hiện công việc.- Hệ thống câu hỏi và bài tập- Trao đổi, thảo luận |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** *(Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)*