

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM
NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TP HỒ CHÍ MINH
CÔNG TY CP ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM
(VEPIC)

TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10
CÁNH DIỀU

HÀ NỘI – 2022



MỤC LỤC

I. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG	3
1. Giới thiệu về Chương trình môn Giáo dục thể chất	3
1.1. Mục tiêu chương trình Giáo dục thể chất cấp trung học phổ thông	3
1.2. Yêu cầu cần đạt.....	3
1.3. Nội dung sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10	5
2. Giới thiệu chung về sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10	5
2.1. Quan điểm biên soạn sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10	5
2.2. Mục tiêu của cuốn sách:	5
2.3. Một số đặc điểm nổi bật của cuốn sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10 ...	6
2.4. Yêu cầu về phương pháp dạy học	12
2.5. Đánh giá kết quả học tập của học sinh	14
3. Giới thiệu sách giáo viên và hệ thống tài liệu tham khảo, bổ trợ	15
II. PHƯƠNG PHÁP XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY.....	16
1. Phân phối nội dung theo chương trình môn Giáo dục thể chất 10.....	16
2. Xây dựng kế hoạch bài dạy (giáo án)	17
3. Giới thiệu kế hoạch bài dạy (giáo án) mẫu	19

I. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

1. Giới thiệu về Chương trình môn Giáo dục thể chất

1.1. Mục tiêu chương trình Giáo dục thể chất cấp trung học phổ thông

Môn Giáo dục thể chất (GDTC) giúp học sinh (HS) lựa chọn môn thể thao phù hợp để rèn luyện hoàn thiện thể chất; vận dụng những điều đã học để điều chỉnh chế độ sinh hoạt và tập luyện, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao; có ý thức tự giác, tự tin, trung thực, dũng cảm, có tinh thần hợp tác thân thiện, thể hiện khát khao vươn lên; từ đó có những định hướng cho tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

1.2. Yêu cầu cần đạt

a) *Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung của môn Giáo dục thể chất*

– Môn GDTC là một trong những môn học trực tiếp hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm).

– Các phẩm chất này được môn GDTC hình thành và phát triển ở HS chủ yếu thông qua các nội dung của môn học và những hình thức tổ chức sinh động trong các chủ đề học tập.

b) *Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù*

Chương trình môn GDTC giúp HS hình thành và phát triển năng lực thể chất với các thành phần sau: năng lực chăm sóc sức khỏe, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động thể dục thể thao (TDTT). Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất đặc thù đối với HS cấp trung học phổ thông cụ thể như sau:

– Năng lực chăm sóc sức khỏe:

+ Nhận thức rõ vai trò của vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện TDTT và thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện TDTT.

+ Biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân trong quá trình tập luyện và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khỏe.

+ Tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khỏe và chăm sóc sức khỏe cộng đồng.

– Năng lực vận động cơ bản:

+ Đánh giá được tầm quan trọng của các hoạt động vận động đối với việc phát triển các tố chất thể lực và hoạt động TDDT.

+ Biết lựa chọn các hình thức tập luyện TDDT phù hợp để hoàn thiện kỹ năng vận động, đáp ứng yêu cầu cuộc sống hiện đại.

+ Biết hướng dẫn, giúp đỡ mọi người tập luyện, vận động để phát triển các tố chất thể lực.

– Năng lực hoạt động thể thao:

+ Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động TDDT và thể hiện nhu cầu tập luyện TDDT.

+ Thường xuyên tập luyện TDDT, biết lựa chọn nội dung, phương pháp tập luyện phù hợp để phát triển các tố chất thể lực, nâng cao thành tích thể thao.

+ Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động TDDT trong cuộc sống.

c) Yêu cầu cần đạt đối với học sinh lớp 10

– Sử dụng được một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực.

– Có hiểu biết sơ giản về lịch sử môn thể thao được lựa chọn.

– Vận dụng được một số điều luật của môn thể thao lựa chọn vào trong tập luyện.

– Thực hiện được các kỹ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.

– Biết phán đoán, xử lý các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn thể thao ưa thích.

– Vận dụng được những hiểu biết về môn thể thao đã lựa chọn để tập luyện hằng ngày.

– Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện.

– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

– Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.

– Thể hiện sự yêu thích môn thể thao trong học tập và rèn luyện.

1.3. Nội dung môn Giáo dục thể chất 10

Phần 1: KIẾN THỨC CHUNG

Sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tổ chất thể lực.

Phần 3: THỂ THAO TỰ CHỌN

– Căn cứ vào điều kiện thực tế của địa phương và nhà trường, định hướng cho HS lựa chọn nội dung thể thao phù hợp trong số các môn thể thao được sử dụng trong Hội khỏe Phù Đổng các cấp, trong giải thi đấu quốc gia và quốc tế, các môn thể thao truyền thống của địa phương: Bóng rổ; Bóng đá; Cầu lông; Đá cầu; Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng chuyền; Bóng bàn; Võ; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; Cầu mây; các môn thể thao truyền thống của địa phương;...

– Trò chơi vận động bổ trợ cho môn thể thao lựa chọn.

2. Giới thiệu chung về sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10

2.1. Quan điểm biên soạn sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10

– Dựa trên nền tảng lí luận, thực tiễn, khoa học sư phạm và khoa học về TDDT.

– Nội dung phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, tâm sinh lí HS lớp 10.

– Nội dung, hình thức mang tính gợi mở, tạo điều kiện để giáo viên (GV) và HS lựa chọn, sáng tạo trong quá trình giảng dạy và học tập.

– Cấu trúc trình bày sách đảm bảo tính khoa học, sáng tạo, phù hợp với quan điểm xây dựng chương trình và đáp ứng các yêu cầu quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2.2. Mục tiêu của cuốn sách

– Trang bị những kiến thức về việc sử dụng một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tổ chất thể lực.

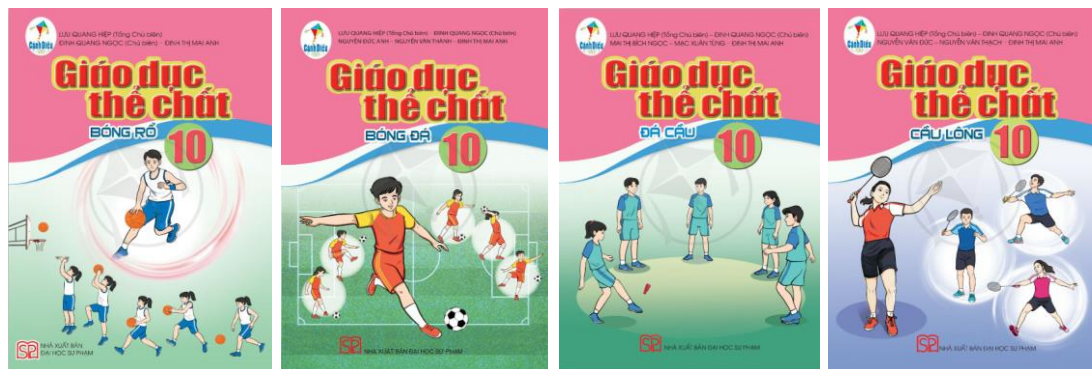
- Trang bị những kiến thức cơ bản, một số kỹ năng vận động trong môn thể thao tự chọn và phát triển thể lực cho HS.
- Trang bị một số kiến thức về lịch sử, luật và một số quy định trong các môn thể thao tự chọn.
- Giúp hình thành, phát triển một số phẩm chất, thói quen quan trọng cho HS:
 - + Giáo dục nếp sống lành mạnh.
 - + Tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết biết giúp đỡ nhau trong tập luyện.
 - + Thể hiện sự yêu thích môn thể thao lựa chọn và thường xuyên vận dụng những kiến thức, kỹ năng và hiểu biết trong môn thể thao lựa chọn để tập luyện hằng ngày,...

2.3. Một số đặc điểm nổi bật của cuốn sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10

Sách giáo khoa GDTC 10 thuộc bộ sách Cánh Diều có một số đặc điểm nổi bật sau:

a) Cấu trúc đảm bảo tính khoa học, logic và rõ ràng

Sách giáo khoa GDTC 10 thiết kế thành 4 cuốn theo 4 môn thể thao (Bóng rổ, Bóng đá, Cầu lông và Đá cầu), giúp HS và nhà trường có thêm sự lựa chọn phù hợp với đặc điểm, điều kiện của địa phương và của từng trường.



Hình 1. Sách giáo khoa GDTC 10, bộ sách Cánh Diều

– Cấu trúc chung:

Nội dung trong sách giáo khoa GDTC 10 được chia thành hai phần: Kiến thức chung và Thể thao tự chọn. Căn cứ theo quy định chung của Chương trình môn GDTC 10, các nội dung được đưa vào các phần của sách giáo khoa GDTC 10 như sơ đồ 1:

PHẦN 1 KIẾN THỨC CHUNG

SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

PHẦN 2 THỂ THAO TỰ CHỌN

BÓNG RÔ

BÓNG ĐÁ

ĐÁ CẦU

CẦU LÔNG

Sơ đồ 1. Cấu trúc nội dung sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10

+ Phần *Kiến thức chung*: Trang bị cho HS những kiến thức về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực.

+ Phần *Thể thao tự chọn*: Trang bị những kiến thức cơ bản, một số kĩ năng vận động trong môn thể thao tự chọn và phát triển thể lực cho HS (lựa chọn một trong bốn môn thể thao tự chọn: Bóng rổ, Bóng đá, Đá cầu hoặc Cầu lông).

Ngoài cấu trúc các phần kiến thức theo quy định của chương trình, cuốn sách được thiết kế bổ sung *Danh mục chữ viết tắt và kí hiệu* vào phần đầu và *Bảng giải thích thuật ngữ* vào phần cuối, giúp người đọc dễ dàng sử dụng, tra cứu và hiểu thống nhất các nội dung trong sách, qua đó nâng cao hiệu quả sử dụng sách.

– Cấu trúc bài học:

Phần Thể thao tự chọn ở cả bốn cuốn sách đều được cấu trúc thành 8 bài, mỗi bài tương ứng với khoảng 7 – 8 tiết học (có thể điều chỉnh tăng hoặc giảm theo thực tế). Các bài được sắp xếp theo trình tự dạy học (thuận tiện cho việc sắp xếp kế hoạch dạy học của cả năm học). Mỗi bài được cấu trúc theo 4 phần: *Mở đầu*, *Kiến thức mới*, *Luyện tập* và *Vận dụng*.

Mở đầu:

+ *Mục tiêu, yêu cầu cần đạt*: Xác định rõ mục tiêu và yêu cầu cần đạt sau khi hoàn thành các nội dung của bài học.

+ *Khởi động*: Giới thiệu các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn.

Kiến thức mới:

+ *Giới thiệu sơ lược về lịch sử của môn thể thao tự chọn* gồm: Lịch sử ra đời; Một số mốc lịch sử, thành tựu của môn thể thao trên thế giới và ở Việt Nam.

+ *Giới thiệu kỹ thuật, động tác mới*: Kênh hình và kênh chữ được phối hợp linh hoạt để mô tả, phân tích giai đoạn, cách thức thực hiện các động tác kỹ thuật. Đặc biệt, ở cuối phần giới thiệu của mỗi kỹ thuật động tác, cuốn sách đều chỉ ra những điều cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật, động tác. Điều này giúp cho HS thuận lợi hơn trong quá trình học tập, đánh giá và chỉnh sửa động tác.

+ *Giới thiệu một số quy định, điều luật cơ bản*: Nội dung phần này được chọn lọc và giới thiệu ngắn gọn, dễ hiểu những điều luật, quy định cơ bản của từng môn thể thao cụ thể.

Luyện tập:

+ *Giới thiệu các bài tập theo nội dung kiến thức mới*: Trong đó, xác định rõ mục đích tập luyện, đồng thời giới thiệu và định hướng một số hình thức tập luyện, làm tăng sự lựa chọn khi tổ chức giảng dạy và tập luyện. Đặc biệt, nội dung và hình thức của các bài tập ở phần Luyện tập đề được sơ đồ hoá, giúp HS dễ hình dung cách thức tập và làm giảm dung lượng cuốn sách.

+ *Giới thiệu các trò chơi vận động theo hai hướng*: Hỗ trợ học tập nội dung phần Kiến thức mới và phát triển tố chất thể lực liên quan.

Vận dụng:

+ Giới thiệu và gợi ý các nội dung, phương pháp để HS tự đánh giá và GV đánh giá kiến thức của HS sau khi hoàn thành bài học.

+ Giới thiệu, định hướng nội dung vận dụng kiến thức vào thực tiễn.

b) Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10 được biên soạn theo định hướng phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh

Nội dung được lựa chọn và giới thiệu theo hướng phát triển các phẩm chất, năng lực và kỹ năng, qua đó phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần cho HS, đáp ứng mục tiêu, yêu cầu của môn học GDTC 10, cụ thể:

PHẦN 1 KIẾN THỨC CHUNG	Thống nhất trong cả bốn cuốn sách. Giúp học sinh biết cách sử dụng một số yếu tố tự nhiên (nước, không khí, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực.
--	--

	Trang bị cho HS: – Hiểu biết sơ giản về lịch sử và luật của môn thể thao lựa chọn. – Các kĩ năng vận động chuyên môn cơ bản, đặc thù của từng môn thể thao tự chọn.
---	---

Các nội dung được lựa chọn và đưa vào các chủ đề, bài học đều có tác dụng phát huy khả năng vận dụng các kiến thức và kĩ năng chuyên môn vào thực tiễn hoạt động tập luyện, thi đấu thể thao cũng như các hoạt động sinh hoạt, rèn luyện thể chất hằng ngày.

c) Kiến thức trong các bài học được giới thiệu theo hướng gợi mở, phát huy cao độ tính chủ động, sáng tạo của giáo viên và học sinh

Nội dung học tập ở mỗi bài học được trình bày theo trình tự: ① Giới thiệu những kiến thức cần học ở phần Kiến thức mới; ② Giới thiệu các bài tập luyện tập và trò chơi vận động ở phần Luyện tập; ③ Định hướng nội dung, phương pháp đánh giá, giới thiệu và định hướng vận dụng kiến thức đã học vào các hoạt động thực tiễn ở phần Vận dụng. Trong đó, ở phần Luyện tập và Vận dụng, cuốn sách tập trung trình bày các nội dung theo hướng giới thiệu và gợi mở nhằm giúp GV và HS phát huy khả năng tư duy, sáng tạo trong quá trình giảng dạy và học tập. Cụ thể nội dung ở hai phần này được bố cục như sau:

– Phần *Luyện tập*: Gồm có các bài tập luyện tập và trò chơi vận động.

Bài tập luyện tập:

+ Trên cơ sở các nội dung ở phần Kiến thức mới, các bài tập ở phần Luyện tập được trình bày theo nhóm và giới thiệu theo mục đích tập luyện.

+ Trong mỗi bài tập lại đưa ra định hướng hình thức tổ chức tập luyện (tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm).

Trò chơi vận động:

+ Các trò chơi sử dụng kĩ thuật, động tác mới để bổ trợ, nâng cao hiệu quả học tập các nội dung ở phần Kiến thức mới.

+ Các trò chơi phát triển các tố chất thể lực.

Cách trình bày này giúp GV và HS hiểu rõ nội dung luyện tập, trò chơi, do vậy có thể trực tiếp sử dụng các bài tập trong sách hoặc sáng tạo các nội dung tập luyện mới, phù hợp với mục đích tương tự.

– Phần *Vận dụng*: Được trình bày theo hai hướng:

- + Giới thiệu, gợi ý nội dung, phương pháp đánh giá kết quả học tập của HS.
- + Định hướng, hướng dẫn cách thức vận dụng các kiến thức đã học vào thực tiễn.

Với cấu trúc và cách thức trình bày các nội dung ở phần Luyện tập và Vận dụng, GV và HS có thể phát huy được khả năng tư duy sáng tạo để tạo ra các giờ học, các buổi tập sinh động và hiệu quả. Cụ thể:

– Đối với GV: Kết cấu nội dung trong từng bài học, cùng với nội dung hướng dẫn chi tiết trong cuốn *GDTC 10 – Sách giáo viên*, cho phép GV chủ động đổi mới phương pháp, linh hoạt sử dụng phương tiện, hình thức dạy học và đánh giá HS. Qua đó nâng cao được chất lượng biên soạn Kế hoạch bài dạy (giáo án), tăng tính hấp dẫn, đa dạng cho các giờ học và nâng cao hiệu quả dạy học.

Trong đó:

+ Sách giáo khoa cung cấp nội dung kiến thức mới, giới thiệu các nội dung luyện tập và trò chơi theo hướng gợi mở, định hướng nội dung và phương pháp đánh giá.

+ Sách giáo viên cung cấp nội dung chi tiết phần Kiến thức mới và trình tự giảng dạy, những sai lầm thường mắc khi học tập kỹ thuật và biện pháp khắc phục; giới thiệu, mở rộng và gợi ý các nội dung, hình thức bài tập luyện tập, trò chơi vận động; gợi ý, hướng dẫn nội dung, phương pháp đánh giá kết quả học tập của HS; giới thiệu và gợi ý vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn; phương pháp xây dựng giáo án giảng dạy.

+ Kế hoạch bài dạy (giáo án): GV căn cứ lịch trình giảng dạy, nghiên cứu nội dung sách giáo khoa và tham khảo sách giáo viên, từ đó linh hoạt lựa chọn, điều chỉnh nội dung, phương pháp trong quá trình giảng dạy đảm bảo tính phù hợp và hiệu quả.

– Đối với HS: Trên cơ sở tham khảo nội dung sách giáo khoa, cùng với sự hướng dẫn của GV, sẽ giúp HS phát huy khả năng tư duy, sáng tạo và chủ động tham gia học tập; đồng thời biết tự đánh giá kết quả học tập của bản thân.

d) Nội dung kiến thức trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10 thể hiện rõ yêu cầu tích hợp và phân hoá

Nội dung kiến thức, phương pháp giáo dục và đánh giá kết quả giáo dục được trình bày trong sách giáo khoa GDTC 10 thể hiện rõ sự tích hợp và phân hoá, cụ thể:

– Tích hợp: Nội dung kiến thức được giới thiệu thể hiện rõ sự tích hợp giữa kiến thức của các khoa học khác nhau như:

- + Kiến thức chung về TDDT.
- + Kiến thức về Y sinh học TDDT.
- + Kiến thức về lịch sử.
- + Kiến thức đặc thù của từng môn thể thao.

– Phân hoá: Nội dung kiến thức trình bày trong sách được giới thiệu mang tính gợi mở, do vậy:

+ HS sẽ phát huy ở mức độ khác nhau tùy thuộc năng lực, khả năng tư duy, sáng tạo trong quá trình học tập và vận dụng kiến thức vào thực tiễn tập luyện.

+ Khả năng tư duy, sáng tạo, trình độ chuyên môn và năng lực sư phạm sẽ quyết định tính hiệu quả dạy học của GV.

e) Các chủ đề, nội dung trong sách đảm bảo yêu cầu về đổi mới đánh giá

Trên cơ sở những định hướng về mục tiêu đánh giá, nguyên tắc đánh giá và hình thức đánh giá của Chương trình môn GDTC theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018, nội dung và phương pháp đánh giá được đổi mới, đan xen đưa vào phần đầu và phần cuối của mỗi bài học. Cụ thể:

– Phần định hướng nội dung đánh giá được đưa vào đầu mỗi bài học, trong phần *Mục tiêu, yêu cầu cần đạt*. Điều này giúp GV và HS có định hướng nội dung cần đánh giá ngay từ khi bắt đầu bài học. Theo đó, sẽ có định hướng tập trung hơn vào các nội dung kiến thức, kỹ năng cần trang bị và rèn luyện, giúp nâng cao được hiệu quả giảng dạy và học tập.

– Nội dung và cách thức đánh giá (đánh giá kiến thức, kỹ năng) trình bày tích hợp trong phần Vận dụng dưới dạng các câu hỏi hoặc vấn đề thảo luận.

– Trên cơ sở hai nội dung trên, trong quá trình học tập, HS có thể thường xuyên tự mình đánh giá kết quả học tập theo từng nội dung kiến thức được trang bị, qua đó có thể có định hướng điều chỉnh hoặc tăng cường luyện tập để đạt được yêu cầu của bài học; GV cũng có thể thường xuyên quan sát, kiểm tra đánh giá năng lực của HS để kịp thời điều chỉnh nội dung, tiến độ giảng dạy cho phù hợp với thực tiễn.

f) Hình thức trình bày đẹp, cân đối, khoa học và phù hợp.

Sách giáo khoa GDTC 10 gồm bốn cuốn theo bốn môn thể thao khác nhau được trình bày khoa học với hình thức đẹp, bắt mắt và có một số điểm nổi bật sau:

– Phối hợp hài hoà kênh hình và kênh chữ, trong đó ở kênh hình, phát huy tối đa tính ưu việt của hệ thống sơ đồ trong phần tổ chức tập luyện.

– Mỗi cuốn sách sử dụng logo, hình ảnh và màu sắc khác nhau, phù hợp với nội dung của từng môn thể thao.

– Các sơ đồ được thiết kế ở phần Luyện tập đơn giản, dễ hiểu, kết hợp hình ảnh 2D và 3D, thể hiện rõ mục đích tập luyện, vừa mang tính minh hoạ vừa gợi mở, tạo điều kiện phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của GV và HS.

– Hình vẽ HS có tính toán tới sự cân đối về giới tính và sử dụng trang phục phù hợp với từng môn thể thao và yêu cầu chung của giờ học GDTC.

2.4. Yêu cầu về phương pháp dạy học

Để đảm bảo giảng dạy có hiệu quả các nội dung kiến thức trong sách giáo khoa GDTC 10 (Cánh Diều), qua đó giúp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu và năng lực chung, hình thành và phát triển năng lực thể chất cho HS,... trong quá trình giảng dạy, GV cần chú ý bám sát định hướng sử dụng phương pháp giáo dục theo Chương trình môn GDTC mới năm 2018. Cụ thể:

– Sử 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 tập luyện cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

– Vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học đặc trưng như: trực quan, sử dụng lời nói, tập luyện, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn,...; sử dụng nguyên tắc đối xử cá biệt, phù hợp với sức khoẻ HS; kết hợp dụng cụ, thiết bị phù hợp, sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả.

– 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 của các môn học liên quan,

âm nhạc, vũ đạo,... để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong tập luyện, làm cho HS yêu thích và đam mê tập luyện thể thao.

– Thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, 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 để 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.

– Đối với năng lực tự chủ và tự học: Trong quá trình dạy học, GV tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành, trò chơi vận động, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học cho HS.

– Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: GV tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi vận động, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác cho HS.

– Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, GV gợi mở và tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, tư duy, sáng tạo và biết xây dựng, tổ chức thực hiện các bài tập, trò chơi vận động và vận dụng sáng tạo vào hoạt động tập luyện hằng ngày.

– Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ: Thường xuyên tổ chức các buổi thảo luận, trao đổi kiến thức về chế độ dinh dưỡng trong tập luyện thể thao, tạo cơ hội cho HS trao đổi, trình bày những hiểu biết, kinh nghiệm của bản thân và từ đó hình thành thói quen, ý thức sinh hoạt, tập luyện hằng ngày một cách khoa học.

– Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản, năng lực vận động đặc thù trong từng môn thể thao cụ thể: Thông qua dạy học các kĩ thuật động tác, tổ chức thực hiện các bài tập, trò chơi vận động,... hình thành và phát triển kĩ năng vận động cơ bản, các kĩ năng vận động đặc thù trong từng môn thể thao cụ thể (phần Thể thao tự chọn), các tố chất thể lực cơ bản như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng mềm dẻo và khéo léo.

– Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT: GV vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS tập luyện các môn thể thao

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, từ đó khơi dậy niềm đam mê, khả năng hoạt động TDDT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

2.5. Đánh giá kết quả học tập của học sinh

a) Mục tiêu đánh giá

Thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của HS so với yêu cầu cần đạt của từng bài học, 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 lý nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

b) Các nguyên tắc trong đánh giá

Đánh giá kết quả căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng bài học trong Chương trình môn GDTC, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kỹ năng vận động và hoạt động TDDT của HS.

– Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa 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 cha mẹ HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

– 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 TDDT ở trong và ngoài nhà trường.

c) Hình thức đánh giá

– Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

+ Đánh giá thường xuyên: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, 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: Nội dung đánh giá chú trọng đến kỹ 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 bài học hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức).

+ **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.

d) Nội dung và phương pháp đánh giá

– *Xác định nội dung đánh giá*

Nội dung đánh giá được xác định thông qua nội dung trong phần Mục tiêu, yêu cầu cần đạt ở đầu mỗi bài học và trong phần Vận dụng ở cuối mỗi bài học trong từng chủ đề. Trên cơ sở đó, theo tiến trình giảng dạy của Chương trình môn GDTC 10, nội dung đánh giá được lựa chọn dựa trên tiến độ giảng dạy và hình thức đánh giá (học đến đâu, đánh giá đến đó).

Nội dung đánh giá gồm: kiến thức (sự hiểu biết về luật, lý thuyết về kỹ thuật động tác,...), kỹ năng (khả năng thực hiện kỹ thuật động tác, kỹ năng vận dụng kỹ thuật vào hoạt động thi đấu, trò chơi,...) và thể lực.

– *Phương pháp đánh giá*

+ **Đánh giá kiến thức:** Sử dụng các câu hỏi lựa chọn (đúng, sai), câu hỏi đóng, câu hỏi mở để kiểm tra kiến thức của HS; phương pháp thảo luận nhóm.

+ **Đánh giá kỹ năng:** Sử dụng phương pháp quan sát (quan sát HS thực hiện các kỹ thuật, động tác, khả năng thực hiện các bài tập, trò chơi vận động,...), phương pháp kiểm tra (sử dụng các nội dung kiểm tra kỹ thuật), phương pháp thi đấu (tổ chức thi đấu, đánh giá khả năng vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn thi đấu).

+ **Đánh giá thể lực:** Sử dụng phương pháp quan sát (quan sát hoạt động vận động, tập luyện, thi đấu của HS); sử dụng phương pháp kiểm tra (kiểm tra bằng các test theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo).

3. Giới thiệu sách giáo viên và hệ thống tài liệu tham khảo, hỗ trợ

Để đảm bảo triển khai tốt các nội dung dạy và học môn GDTC 10, hệ thống tài liệu tham khảo hỗ trợ, học liệu, thiết bị,... hỗ trợ cho GV trong quá trình giảng dạy bao gồm:

– *GDTC 10 – Sách giáo viên (Cánh Diều)*: Là tài liệu hướng dẫn chi tiết GV về chương trình và mục tiêu, yêu cầu cần đạt môn GDTC 10; nội dung các phần, chủ đề, bài học trong sách giáo khoa GDTC 10; chi tiết cấu trúc và phân phối nội dung kiến thức trong sách giáo khoa GDTC 10; phương pháp xây dựng kế hoạch và biên soạn giáo án giảng dạy từ nội dung sách giáo khoa GDTC 10; hướng dẫn chi tiết về trình tự giảng dạy các nội dung kiến thức mới, phương pháp vận dụng sáng tạo nội dung ở phần Luyện tập và Vận dụng, xác định những sai lầm thường mắc và biện pháp khắc phục.

– Thiết bị dạy học môn GDTC 10: Bộ thiết bị dạy học “Cánh Diều” và hướng dẫn cách khai thác trong dạy học, bao gồm hệ thống tranh, ảnh, thiết bị dạy học phù hợp với từng nội dung các chủ đề trong sách giáo khoa GDTC 10.

– Nguồn tài nguyên sách và học liệu điện tử gồm: sách giáo khoa GDTC 10 – *Phiên bản điện tử* (giúp người đọc có thể dễ dàng tra cứu, tham khảo trên các thiết bị điện tử khác nhau ở mọi nơi, mọi lúc), video minh họa tiết học mẫu (giới thiệu một giáo án lên lớp hoàn chỉnh).

II. PHƯƠNG PHÁP XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY

1. Phân phối nội dung theo Chương trình môn Giáo dục thể chất 10

Căn cứ theo quy định của Chương trình môn GDTC 10, căn cứ theo nội dung kiến thức trình bày trong cuốn sách giáo khoa GDTC 10, nội dung chương trình được phân phối cụ thể như trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Khung phân phối Chương trình môn GDTC 10

Phần	Nội dung		Số bài	Thời lượng	
				Tỉ lệ (%)	Số tiết (tiết)
1	Kiến thức chung		1		
2	Thể thao tự chọn (<i>Học sinh chọn một trong bốn môn</i>)	Bóng rổ	8	90	63
		Bóng đá	8	90	63
		Cầu lông	8	90	63
		Đá cầu	8	90	63
	Đánh giá cuối học kì, cuối năm học			10	7

Trên cơ sở phân phối nội dung chương trình như bảng 1, việc sắp xếp nội dung, kế hoạch giảng dạy ở các phần có thể tiến hành như sau:

+ Phần *Kiến thức chung*: GV xen kẽ, trang bị cho HS các kiến thức về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tổ chức thể lực.

+ Phần *Thể thao tự chọn*: Lựa chọn một trong bốn môn thể thao tự chọn: Bóng rổ, Bóng đá, Cầu lông hoặc Đá cầu. Trong trường hợp các nhà trường có đủ điều kiện cơ sở vật chất, nhân lực, có thể cho HS lựa chọn học hai, ba hoặc cả bốn môn thể thao tự chọn (mỗi HS chỉ nên lựa chọn một môn).

+ Phần *Đánh giá*: Thời lượng dành cho đánh giá có thể linh hoạt sử dụng trong cả quá trình dạy và học để HS và GV đánh giá và điều chỉnh kế hoạch tập luyện và giảng dạy cho phù hợp nhằm đảm bảo hoàn thành chương trình và yêu cầu môn học.

2. Xây dựng kế hoạch bài dạy (giáo án)

Kế hoạch bài dạy là văn bản cụ thể hoá nội dung, trình tự giảng dạy các nội dung kiến thức của từng bài học nhằm giúp HS đạt được yêu cầu theo quy định của từng bài học và của chương trình môn học. Để xây dựng được kế hoạch dạy học đảm bảo tính khoa học, phù hợp với nội dung kiến thức và mức độ tiếp thu của HS; đồng thời phát huy tối đa hiệu quả sử dụng sách, GV cần phối hợp sử dụng nội dung kiến thức giới thiệu trong sách giáo khoa với các nội dung hướng dẫn trong sách giáo viên như sơ đồ 2.



Sơ đồ 2. Phối hợp sử dụng sách giáo khoa và sách giáo viên xây dựng kế hoạch bài dạy (giáo án)

Theo cấu trúc, mỗi cuốn sách giáo khoa GDTC 10 (Cánh Diều) được chia thành 08 bài học, mỗi bài học tương ứng với 7 – 8 tiết (giáo án). Do vậy, việc xây dựng kế hoạch bài dạy cho mỗi bài học sẽ bao gồm: Kế hoạch dạy học chung cho mỗi bài học và kế hoạch bài dạy riêng cho từng tiết học.

Theo sơ đồ 2, kế hoạch bài dạy cho từng tiết học (giáo án) được xây dựng theo trình tự sau:

(1) Xác định nội dung bài học từ sách giáo khoa:

- Lựa chọn nội dung kiến thức mới trong phần *Kiến thức mới* đưa vào giảng dạy trong giáo án.
- Xác định mục tiêu cần đạt đối với nội dung kiến thức mới ở phần *Mục tiêu, yêu cầu cần đạt* trong phần *Mở đầu*.
- Lựa chọn nội dung khởi động phù hợp ở phần *Mở đầu*.
- Lựa chọn bài tập ở phần *Luyện tập*.
- Lựa chọn trò chơi vận động (nếu cần) ở cuối phần *Luyện tập*.

(2) Lựa chọn nội dung từ sách giáo viên

- Xác định và lựa chọn nội dung phân tích chi tiết kĩ thuật động tác.
- Lựa chọn nội dung trong phần *Tiến trình dạy học*.
- Xem nội dung hướng dẫn chi tiết các bài tập giới thiệu trong SGK.
- Lựa chọn bổ sung các bài tập tương tự được gợi ý trong SGK (hoặc tự xây dựng bài tập phù hợp)
- Xác định mục đích trò chơi và lựa chọn trò chơi giới thiệu bổ sung trong SGK (hoặc tự xây dựng trò chơi phù hợp)
- Lựa chọn biện pháp sửa lỗi sai cho HS trong phần *Một số lỗi sai thường mắc và biện pháp khắc phục*.

(3) Hoàn thiện nội dung giáo án theo mẫu quy định

- Xác định mẫu giáo án cần xây dựng.
- Chuyển các nội dung đã lựa chọn ở bước 1 và 2 vào các phần, mục quy định.

3. Giới thiệu mẫu kế hoạch bài dạy (giáo án)

Minh hoạ 01 mẫu kế hoạch bài dạy (giáo án) mẫu trong môn Bóng rổ.



TRƯỜNG.....

Tổ:.....

GIÁO ÁN SỐ

Tên bài giảng:

KĨ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN CAO

Lớp:

Tiết:

Ngày.....tháng.....năm.....

Giáo viên thực hiện:

I. MỤC TIÊU:

1.1. Về kiến thức

Biết cách thực hiện các giai đoạn của thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao.

1.2. Về năng lực (kĩ năng)

– Thực hiện được theo trình tự các giai đoạn của kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao.

– Vận dụng được động tác tại chỗ ném rổ một tay trên cao trong trò chơi vận động.

1.3. Về phẩm chất

– Tự giác, tích cực trong tập luyện.

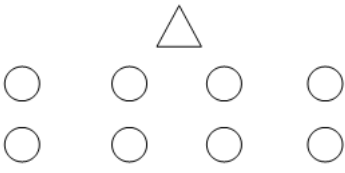
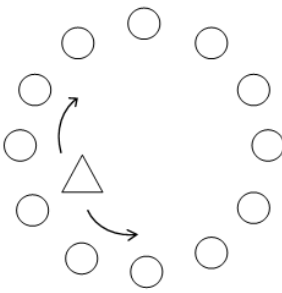
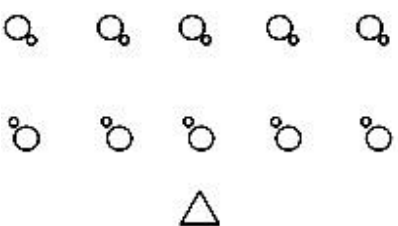
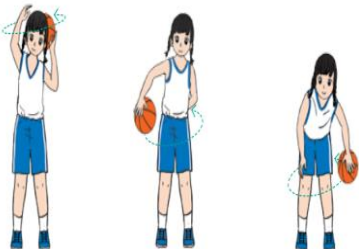
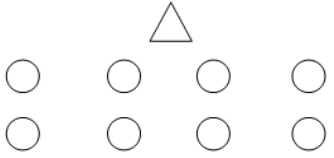
II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU:

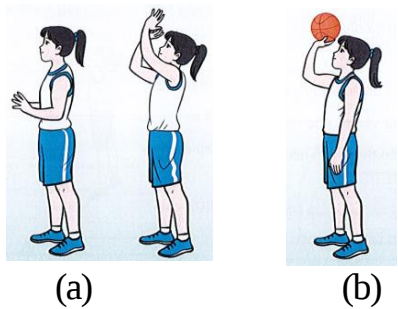
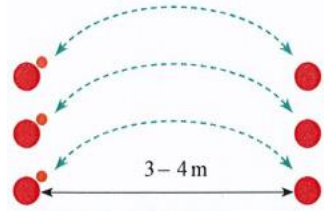
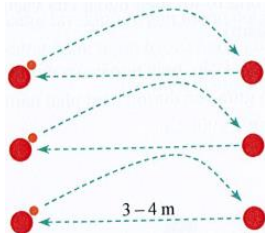
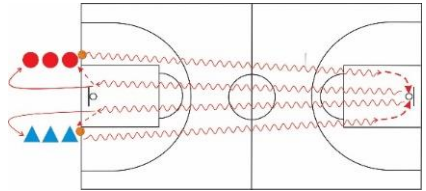
– Tranh, ảnh, video kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao (nếu có).

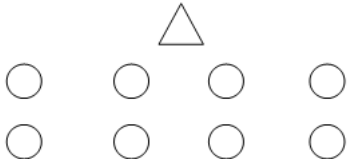
– Bóng rổ tiêu chuẩn: mỗi HS một quả (hoặc hai người một quả).

– Sân bóng rổ tiêu chuẩn (hoặc mặt sân bằng phẳng), bảng rổ, cọc mốc, còi.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Phần	Nội dung giảng dạy	Khối lượng		Phương pháp tổ chức giảng dạy
		TG	SL	
Chuẩn bị	1. Tập trung: Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu buổi học.	3p	4×8 nhịp	
	2. Khởi động chung: – Chạy nhẹ nhàng hai vòng sân. – Tập bài tập tay không. – Khởi động các khớp.	5p		
	3. Khởi động chuyên môn: Khởi động với bóng: – Chuyển bóng qua hai tay.	8p		
				
	– Tại chỗ chuyển bắt bóng hai tay trước ngực.			
Cơ bản	1. Học kĩ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao	14p		– GV phân tích, thị phạm.
	– Phân tích: – TTCB: Đứng chân trước sau, chân bên tay ném đặt trước, bàn chân hướng về hướng rổ, hai tay			
				– Tập luyện tại chỗ:

cầm bóng trước ngực, mắt nhìn về phía rổ. – Khi ném: Hai tay đưa bóng lên trán (cách trán 5 – 8 cm), căng tay và cánh tay với thân người tạo thành góc 90^0, lòng bàn tay hướng về phía rổ. Tiếp đến, chùng gối, hạ thấp trọng tâm (góc giữa đùi và căng chân đặt trước $\approx 120 - 135^0$). Sau đó duỗi đùi, căng chân, lực thông qua thân người, nâng cánh tay, duỗi căng tay, khi tay gần thẳng hết, gập cổ tay, miết các ngón tay vào bóng, bóng ra tay cuối cùng bằng ngón trỏ và giữa. – Kết thúc: Tay duỗi thẳng, hướng về hướng rổ, trọng tâm hơi ngả về trước. <u>Chú ý:</u> Các góc độ tay; hướng tay ném và giữ thẳng bằng cơ thể.			+ Tại chỗ tập mô phỏng động tác (a). + Tại chỗ tập giữ ổn định bóng trên trán (b).  + Tại chỗ luân phiên ném bóng cho nhau:  + Liên tục thực hiện động tác ném rổ với người hỗ trợ: * Yêu cầu: HS quan sát và nhận xét việc thực hiện động tác của bạn học. 
2. Trò chơi vận động <i>Dẫn bóng ném rổ tiếp sức:</i> – Mục đích: Phát triển sức nhanh, khéo léo và làm quen với động tác ném rổ.	10p		

	– Cách chơi: Luân phiên dẫn bóng theo đường thẳng tới gần bảng rổ, thực hiện ném bóng vào rổ (cho tới khi bóng vào rổ) sau đó dẫn bóng quay về chuyền bóng cho người tiếp theo thực hiện. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc. – Yêu cầu: Sử dụng kỹ thuật dẫn bóng theo đường thẳng và kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao.			– Chia thành hai đội đều nhau. – Thi đấu trong 3 hiệp. Đội thắng 2 hiệp sẽ thắng cuộc.
Kết thúc	– Thả lỏng. – Tập trung, nhận xét buổi tập, hướng dẫn ngoại khóa. – Xuống lớp .	5p		

DUYỆT CỦA BỘ MÔN

Ngày ... tháng ... năm 20...

GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN