



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

TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN MÔN

GIÁO DỤC THỂ CHẤT

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

lớp 1



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

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 PHAN XUÂN THÀNH

Tổ chức và chịu trách nhiệm bản thảo:

Phó Tổng biên tập VŨ TRUNG CHÍNH
Giám đốc Công ty CP DVXBGD Gia Định TRẦN THỊ KIM NHUNG

Biên tập nội dung: ĐẶNG CÔNG HIỆP

Biên tập mỹ thuật: TỔNG THANH THẢO

Thiết kế sách: TỔNG THANH THẢO

Trình bày bìa: NGUYỄN MẠNH HÙNG

Sửa bản in: HOÀNG THỊ NGÀ – TRƯỞNG HUÊ BẢO

Chế bản tại: CÔNG TY CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC GIA ĐỊNH

Địa chỉ sách điện tử và tập huấn qua mạng:

- Sách điện tử: nxbgd.vn/sachdientu
- Tập huấn online: nxbgd.vn/taphuan

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

**TÀI LIỆU TẬP HUẤN DẠY HỌC THEO SÁCH GIÁO KHOA MỚI
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 1. BỘ SÁCH: CHÂN TRỜI SÁNG TẠO**

Mã số: ...

In bản, (QĐ) khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in: địa chỉ

Cơ sở in: địa chỉ

Số ĐKXB: .../CXBIPH/...GD.

Số QĐXB: .../QĐ- GD – HN ngày ... tháng ... năm 20...

In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...

Mã số ISBN:

HƯỚNG DẪN CHUNG

1. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

1.1. Quan điểm biên soạn sách giáo khoa Giáo dục thể chất ở cấp Tiểu học nói chung và lớp 1 nói riêng

Theo định hướng đổi mới giáo dục phổ thông thể hiện qua Nghị quyết số 88/2014/QH13 về đổi mới chương trình và sách giáo khoa phổ thông của Quốc hội và qua Chương trình giáo dục phổ thông mới gồm Chương trình giáo dục tổng thể và Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất được Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, với trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang giúp học sinh hình thành và phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực.

Xuất phát từ đặc trưng của môn học, một số quan điểm sau được nhấn mạnh trong việc biên soạn sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất ở cấp Tiểu học nói chung và lớp 1 nói riêng:

1. Sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất được biên soạn dựa trên nền tảng lí luận và thực tiễn, cập nhật thành tựu của khoa học thể dục thể thao và khoa học sư phạm hiện đại, trong đó có các kết quả nghiên cứu về giáo dục học, tâm lí học, sinh lí học, phương pháp giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao.

2. Sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất ở cấp Tiểu học nói chung và lớp 1 nói riêng bảo đảm phù hợp với tâm – sinh lí lứa tuổi và quy luật phát triển thể chất của học sinh; phát huy tính chủ động và tiềm năng của mỗi học sinh thông qua các phương pháp, hình thức tổ chức giáo dục; vận dụng các phương pháp kiểm tra, đánh giá phù hợp với đặc điểm của môn học, hỗ trợ việc hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực ở học sinh.

3. Sách có tính mở, tạo điều kiện để học sinh được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường; giáo viên được chủ động trong phương pháp giảng dạy, cách thức tổ chức dạy học,...; đồng thời tạo điều kiện để nhà trường xây dựng kế hoạch giáo dục phù hợp với điều kiện thực tế và đặc điểm của mỗi địa phương.

1.2. Những điểm mới của sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1

Sách Giáo dục thể chất 1 góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh, trọng tâm là trang bị cho học sinh: kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và tố chất vận động. Thông qua đó, học sinh có ý thức, trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

Nội dung chủ yếu của môn Giáo dục thể chất ở lớp 1 là rèn luyện kỹ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho học sinh bằng những bài tập thể chất đa dạng như: các bài tập đội hình đội ngũ, các bài tập thể dục, các trò chơi vận động, các môn thể thao và kỹ năng phòng tránh chấn thương trong hoạt động thể dục thể thao.

Điểm mới của sách là học sinh được phát triển toàn diện về năng lực và phẩm chất thông qua việc tổ chức những tiết học sinh động, thú vị nhờ đổi mới phương pháp định hướng tiếp cận năng lực, lấy người học làm trung tâm. Những kinh nghiệm sống của trẻ sẽ được tích lũy thông qua những lời nói, cử chỉ, hành vi hay thái độ, cách thức, hình mẫu và phương pháp giảng dạy của giáo viên, bên cạnh đó là sự tác động từ phía gia đình và bạn bè. Hình thức trình bày sách chủ yếu theo mô tả trực quan bằng hình ảnh. Trong từng nội dung đều có phân tích kỹ thuật động tác và giới thiệu một số trò chơi vận động phù hợp với từng đặc thù ở nội dung đó.

Trong quá trình giảng dạy, giáo viên linh hoạt thành lập các nhóm để học sinh có thể chủ động trong tập luyện và làm việc theo nhóm. Các nhóm này sẽ tự quản và chịu trách nhiệm về nhóm của mình dưới sự giám sát của giáo viên, tạo cơ hội cho học sinh thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện các ý tưởng trong bài tập, các trò chơi vận động hoặc các hoạt động thi đấu. Qua đó, giáo dục tinh thần đoàn kết, ý thức tương trợ, hình thành phẩm chất tốt đẹp cho học sinh, góp phần làm đa dạng hoá các phương tiện giáo dục thể chất, tạo hứng thú trong học tập. Ở từng nội dung trong bộ sách đều có những câu hỏi gợi mở, vận dụng các nội dung đã học vào đời sống thực tế, hướng dẫn phương pháp tổ chức giảng dạy, một số sai lầm thường mắc phải và cách thức sửa chữa hoặc an toàn trong tập luyện. Ngoài ra, ở phần thể thao tự chọn, nhà trường và học sinh có thể chọn một môn thể thao phù hợp với sở thích, năng lực của học sinh và điều kiện sân bãi, cơ sở vật chất của đơn vị.

Nội dung sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1 mang tính tích hợp liên môn với nội dung chương trình của các môn học khác, đặc biệt là: Đạo đức, Tự nhiên và Xã hội, Nghệ thuật, Hoạt động trải nghiệm,... Trong đó môn học đề cao yêu cầu liên hệ và vận dụng vào thực tiễn đời sống hằng ngày.

Sách được viết theo hướng mở, thể hiện được điểm đổi mới mà Chương trình môn Giáo dục thể chất yêu cầu: không quy định chi tiết về nội dung dạy học, mà chỉ quy định những yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực thể chất, đáp ứng những kiến thức cơ bản và cốt lõi về giáo dục thể chất bắt buộc cho học sinh lớp 1 theo Chương trình giáo dục phổ thông 2018 môn Giáo dục thể chất.

2. CẤU TRÚC SÁCH VÀ CẤU TRÚC BÀI HỌC

2.1. Cấu trúc sách

Căn cứ vào nội dung yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực được quy định trong Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo, sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1 được xây dựng gồm ba phần chính: Kiến thức chung, Vận động cơ bản và Thể thao tự chọn. Cụ thể như sau:

Tên chủ đề	Nội dung	Yêu cầu cần đạt	Năng lực môn học	Năng lực chung	Phẩm chất
PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG					
Vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện	Vệ sinh sân tập: – Học sinh có ý thức vệ sinh sân tập trước và sau buổi tập. Chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện: – Học sinh biết chuẩn bị dụng cụ trước khi tập luyện.	– Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện.	– Năng lực chăm sóc sức khỏe: + Bước đầu thực hiện được vệ sinh trong tập luyện thể dục thể thao.	– Năng lực giao tiếp và hợp tác: + Có khả năng giúp đỡ, hỗ trợ giáo viên trong việc chuẩn bị và dọn dẹp dụng cụ các môn học.	– Trách nhiệm: + Có ý thức tự giác trong vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện.

	– Học sinh nhận và trả dụng cụ tập luyện.				
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN					
Đội hình đội ngũ	<i>Bài 1: Tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ và tập hợp hàng dọc, dóng hàng dọc, điểm số</i> – Tư thế đứng nghiêm. – Tư thế đứng nghỉ. – Tập hợp hàng dọc. – Dóng hàng dọc. – Điểm số hàng dọc. <i>Bài 2: Tập hợp hàng ngang, dóng hàng ngang, điểm số, dàn hàng và dồn hàng</i> – Tập hợp hàng ngang. – Dóng hàng ngang. – Điểm số hàng ngang. – Dàn hàng ngang. – Dồn hàng ngang.	– Biết quan sát tranh ảnh và động tác mẫu của giáo viên. – Nhận biết được các khẩu lệnh và thực hiện được các nội dung đội hình đội ngũ. – Tham gia tích cực các trò chơi vận động đội hình đội ngũ.	– Năng lực vận động cơ bản. – Năng lực hoạt động thể dục thể thao.	– Năng lực tự chủ và tự học: + Tự lực trong quá trình tập luyện. – Năng lực giao tiếp và hợp tác: + Xác định được mục đích, nội dung học tập và có thái độ hợp tác trong tập luyện. – Năng lực giải quyết vấn đề: + Có ý thức tổ chức kỉ luật cao, giải quyết các vấn đề mà giáo viên đặt ra.	– Nhân ái: + Đoàn kết, giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện. – Trách nhiệm: + Tác phong nghiêm túc, tinh thần tự giác.

	Bài 3: Động tác quay trái, quay phải và quay sau – Động tác quay trái. – Động tác quay phải. – Động tác quay sau.				
Bài tập thể dục	Bài 1: Động tác vươn thở và động tác tay Bài 2: Động tác chân và động tác vận mình Bài 3: Động tác bụng Bài 4: Động tác phối hợp Bài 5: Động tác điều hoà	– Biết tên gọi và thứ tự thực hiện các động tác. – Thực hiện các động tác của bài tập thể dục đúng nhịp theo hướng dẫn của giáo viên. – Biết vận dụng để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khoẻ và tư thế chuẩn.	– Năng lực vận động cơ bản. – Năng lực hoạt động thể dục thể thao.	– Năng lực tự chủ và tự học: + Tự giác thực hiện động tác. – Năng lực giao tiếp và hợp tác: + Thể hiện khả năng điều khiển nhóm tập luyện. – Năng lực giải quyết vấn đề: + Giải quyết các yêu cầu trong trò chơi vận động.	– Trách nhiệm: + Tự giác, tích cực trong học tập. + Có ý thức giữ gìn và bảo vệ sức khoẻ.

Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản	<i>Bài 1: Tư thế vận động cơ bản của đầu, cổ</i> – Cúi đầu. – Ngửa đầu. – Nghiêng đầu sang trái – phải. – Quay đầu sang trái – phải. <i>Bài 2: Tư thế vận động cơ bản của tay</i> – Hai tay ra trước. – Hai tay lên cao. – Hai tay dang ngang. <i>Bài 3: Tư thế vận động cơ bản của chân</i> – Bước sang ngang rộng bằng vai. – Bước sang ngang rộng hơn vai. – Bước ra trước. – Bước rộng ra trước. – Đưa chân ra trước. – Đưa chân ra sau. – Đưa chân sang trái – phải.	– Thực hiện đúng các tư thế và kỹ năng vận động cơ bản. – Tích cực rèn luyện các tư thế vận động cơ bản. – Hình thành các kỹ năng vận động cơ bản trong cuộc sống.	– Năng lực vận động cơ bản. – Năng lực hoạt động thể dục thể thao.	– Năng lực tự chủ và tự học: + Tự chủ, năng động khi tập luyện theo lớp và theo nhóm. – Năng lực giao tiếp và hợp tác: + Biết nhận xét, giúp đỡ bạn trong quá trình tập luyện. + Nâng cao năng lực phối hợp làm việc nhóm trong bài tập và trò chơi vận động.	– Trách nhiệm: + Tự giác trong tập luyện và tham gia trò chơi vận động. – Nhân ái: + Đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau trong quá trình tập luyện (đặc biệt là tập luyện theo nhóm).
---	---	---	--	--	--

	Bài 4: Vận động phối hợp của thân mình – Gập thân sâu. – Ngửa thân ra sau. – Nghiêng thân sang trái, phải. – Xoay thân sang trái, phải. Bài 5: Vận động phối hợp của các khớp – Xoay cổ. – Xoay khuỷu tay. – Xoay khớp vai. – Xoay cánh tay. – Xoay hông. – Xoay khớp gối. – Xoay cổ tay – cổ chân.				
PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN					
Thể dục nhịp điệu	Bài 1: Các động tác khởi động – Gập, duỗi gối. – Ép dẻo dọc. – Ép dẻo ngang. – Chạy tại chỗ. – Điều hoà.	– Biết một số các vận động tư thế tay và chân cơ bản kết hợp với nhạc.	– Năng lực vận động cơ bản. – Năng lực hoạt động thể dục thể thao.	– Năng lực tự chủ và tự học: + Bộc lộ được sở thích, khả năng của bản thân.	– Trách nhiệm: + Có ý thức giữ gìn vệ sinh, rèn luyện thân thể, chăm sóc sức khoẻ.

	Bài 2: Các tư thế tay cơ bản kết hợp kiễng gót và đẩy hông – Kiễng gót từng chân. – Các tư thế tay cơ bản kết hợp chân kiễng gót. – Tay co duỗi. – Đẩy hông. – Đẩy hông – tay co duỗi. Bài 3: Các tư thế chân và tay cơ bản kết hợp nhún gối – Nhún gối. – Nhún gối đưa chân ra trước. – Nhún gối đưa chân sang ngang. – Nhún gối đưa chân ra sau. – Nhún gối kết hợp chân và tay ra trước. – Nhún gối kết hợp chân và tay dang ngang. – Nhún gối kết hợp tư thế chân ra sau và tay lên cao.	– Vận dụng được các vận động cơ bản kết hợp theo nhịp bản nhạc. – Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tố chất thể lực.		– Năng lực giao tiếp và hợp tác: + Có thói quen trao đổi giúp đỡ nhau trong học tập. + Biết cố gắng hoàn thành phần việc mình được phân công và chia sẻ, giúp đỡ thành viên khác.	+ Có ý thức sinh hoạt nề nếp. – Chăm chỉ: + Đi học đầy đủ, đúng giờ. + Thường xuyên hoàn thành nhiệm vụ học tập.
--	--	---	--	---	---

	Bài 4: Các bước nhún di chuyển kết hợp vũ đạo tay – Nhún di chuyển sang trái – phải. – Nhún di chuyển tiến – lùi. – Nhún di chuyển sang trái – phải kết hợp tay. – Nhún di chuyển tiến – lùi kết hợp tay.				
Bóng đá	Bài 1: Hoạt động không bóng – Di chuyển về trước. – Di chuyển ngang. – Di chuyển nhanh – chậm. – Di chuyển luôn vật chuẩn. Bài 2: Làm quen với bóng – Tung bóng bổng. – Tung bóng lăn trên mặt đất. – Tại chỗ giữ bóng.	– Biết được một cách sơ lược về môn bóng đá. – Biết và thực hiện được các động tác khởi động không bóng.	– Năng lực vận động cơ bản. – Năng lực hoạt động thể dục thể thao.	– Năng lực tự chủ và tự học. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Yêu nước và trung thực. – Nhân ái và chăm chỉ. – Trách nhiệm.

– Di chuyển với bóng. Bài 3: Đá bóng – Tại chỗ đá bóng cố định. – Di chuyển đá bóng cố định. – Đá bóng cố định vào cầu môn. – Di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn. Bài 4: Dẫn bóng – Dẫn bóng theo đường thẳng. – Dẫn bóng vòng qua vật chuẩn. – Dẫn và đá bóng vào cầu môn.	– Nêu được tên các động tác khởi động. – Hình thành các kỹ năng cơ bản trong bóng đá như: đi, chạy, nhảy, ném,... và các bài tập vận động cơ bản.			
---	--	--	--	--

2.2. Cấu trúc chủ đề/bài học

2.2.1. Đặc điểm của cấu trúc chủ đề/bài học

Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1 được biên soạn trên cơ sở kế thừa và phát triển các quan điểm dạy học tích hợp, dạy học theo chủ đề hướng tới phát triển phẩm chất và năng lực của người học. Đảm bảo tính đa dạng, phù hợp với học sinh ở các khu vực, vùng miền khác nhau, tạo cơ hội cho người học phát huy tối đa năng lực của bản thân.

Căn cứ theo điều 7, Thông tư 33/2017/TT-BGDĐT, cấu trúc mỗi bài học trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1 được thiết kế bao gồm 4 phần: Mở đầu; Kiến thức mới; Luyện tập; Vận dụng. Cụ thể chức năng của mỗi phần như sau:

a. Mở đầu: Gồm các nội dung

+ Mục tiêu: Thể hiện những yêu cầu về phẩm chất, năng lực mà học sinh cần đạt được sau bài học.

+ Khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động: Cung cấp những bài khởi động và trò chơi vận động nhẹ nhàng nhằm tạo sự hứng thú, vui vẻ và chuẩn bị tâm lí cho học sinh trước khi vào nội dung học mới.

b. Kiến thức mới: Nội dung trong phần kiến thức mới là sự cụ thể hoá những yêu cầu cần đạt được quy định trong Chương trình môn học. Đối với học sinh Tiểu học nói chung và lớp 1 nói riêng, việc sử dụng những hình ảnh trực quan kèm mô tả ngắn gọn sẽ tạo hứng thú và kích thích quá trình tiếp thu của học sinh.

c. Luyện tập: Gợi ý các hình thức luyện tập giúp học sinh ôn lại các kiến thức vừa học: luyện tập cá nhân, luyện tập cặp đôi, luyện tập theo nhóm. Cung cấp cho học sinh các trò chơi bổ trợ kiến thức mới để vừa củng cố vừa giải trí sau bài học.

d. Vận dụng: Giúp học sinh phát triển năng lực thông qua những câu hỏi vận dụng đơn giản, phù hợp với lứa tuổi.

Với cấu trúc thống nhất, mỗi bài học trong sách còn phát huy tối đa vai trò của kênh hình và kênh chữ trong việc trình bày thông tin và gợi ý hướng dẫn tổ chức các hoạt động cho học sinh:

– Kênh hình (chiếm ưu thế):

(1) Giúp học sinh dễ dàng quan sát và nhận biết các nội dung trong bài học: các hoạt động khởi động, nội dung kiến thức mới, các hình thức tập luyện và vận dụng kiến thức đã học.

(2) Minh hoạ để học sinh hiểu và thực hiện được các hình thức tập luyện, tổ chức các trò chơi vận động.

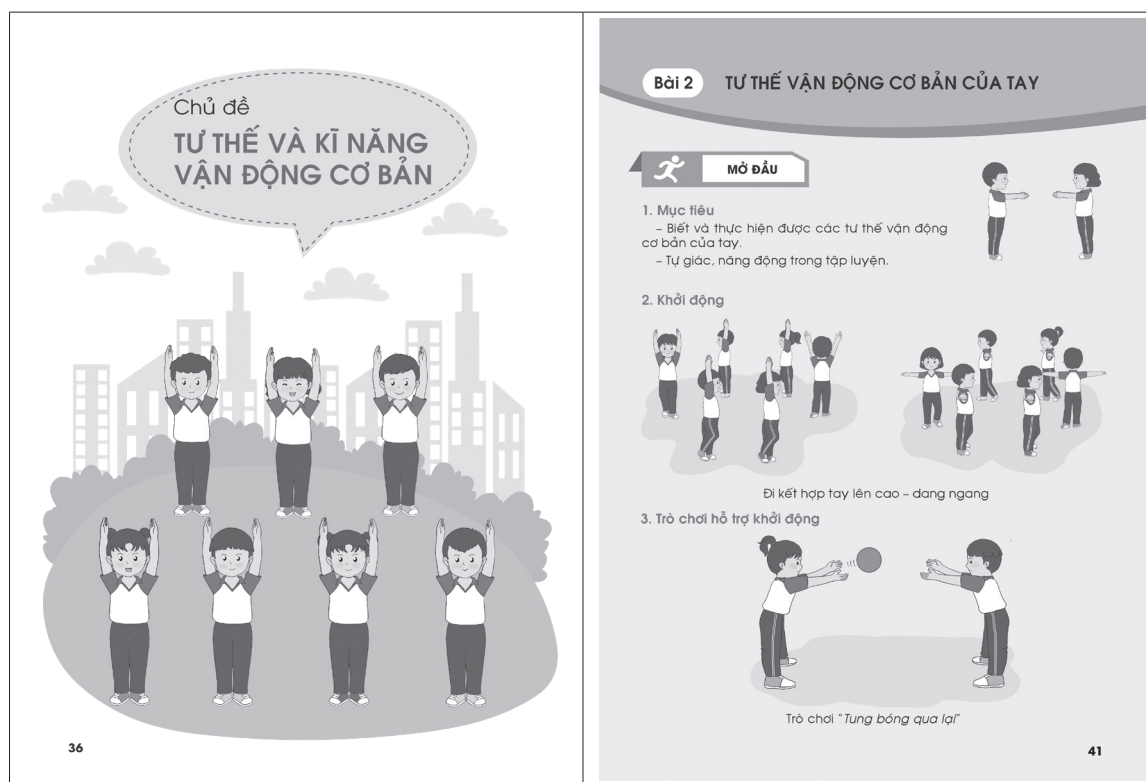
(3) Gợi ý, dẫn dắt học sinh để hình thành kĩ năng vận động và phát triển các tố chất thể lực.

– Kênh chữ: Thể hiện dưới dạng các mô tả ngắn gọn, gợi ý cho học sinh và giáo viên về cách thức tổ chức tập luyện động tác mới và các trò chơi vận động, đồng thời tạo điều kiện cho giáo viên vận dụng kết hợp nhiều phương pháp và hình thức tổ chức dạy học theo hướng lấy người học làm trung tâm.

2.2.2. Một số chủ đề/bài học đặc trưng

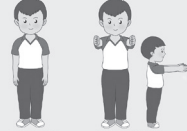
Sách gồm 21 bài (trong đó có 13 bài ở phần vận động cơ bản và 4 bài ở mỗi môn thể thao tự chọn) được phân bố theo từng chủ đề phù hợp, đảm bảo đáp ứng yêu cầu cần đạt và nội dung môn học theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất. Riêng nội dung "Kiến thức chung" được lồng ghép trong các bài học ở từng tiết học. Mỗi bài học được trình bày theo cách tiếp cận năng lực đặc thù môn học và gợi ý hình thức tổ chức, thể hiện rõ quan điểm dạy học phát triển năng lực người học và dạy học tích hợp.

Nội dung: Vận động cơ bản – Chủ đề: Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản




KIẾN THỨC MỚI

1. Hai tay ra trước



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa hai tay ra trước

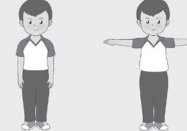
2. Hai tay lên cao



1. Tư thế chuẩn bị

2. Đưa hai tay lên cao

3. Hai tay dang ngang




1. Tư thế chuẩn bị

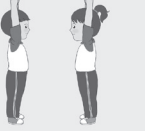
2. Đưa hai tay dang ngang


LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

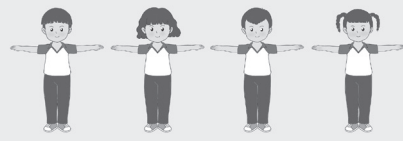


2. Luyện tập cặp đôi



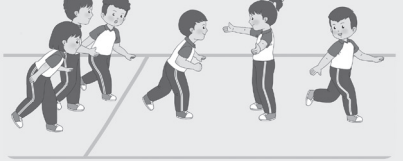
42


KIẾN THỨC MỚI



3. Luyện tập theo nhóm

• Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ



Trò chơi "Bắt cá bằng tay"


VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng tư thế hai tay dang ngang?






43

Nội dung: Thể thao tự chọn – Chủ đề: Thể dục nhịp điệu

Phần ba

THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề: THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU
Chủ đề: BÓNG ĐÁ

Chủ đề

THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU



56

Bài 2

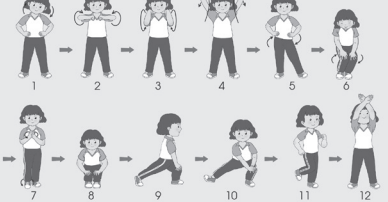
CÁC TƯ THẾ TAY CƠ BẢN KẾT HỢP KIỂM GÓT VÀ ĐẨY HÔNG


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các tư thế tay cơ bản kết hợp kiểm gót và đẩy hông.
- Có ý thức kỉ luật, đoàn kết, hỗ trợ lẫn nhau trong tập luyện.

2. Khởi động



Bài khởi động với nhạc

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Khieu vũ với bóng"



60



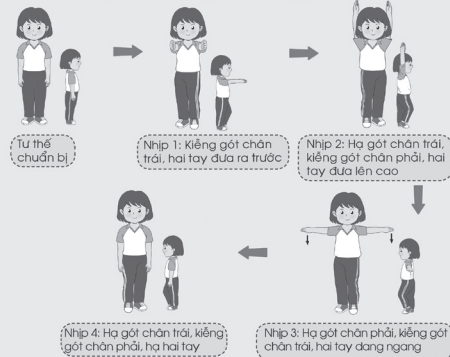
KIẾN THỨC MỚI

1. Kiễng gót từng chân



Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.

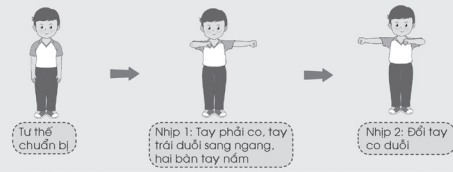
2. Các tư thế tay cơ bản kết hợp chân kiễng gót



Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4.

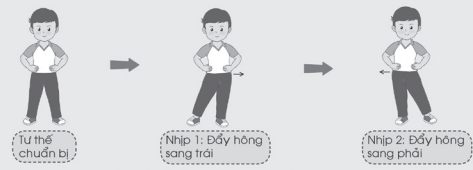
61

3. Tay co duỗi



Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.

4. Đẩy hông



Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.

5. Đẩy hông – tay co duỗi



Nhịp 3 đến nhịp 8 lần lượt lặp lại động tác giống nhịp 1, 2.

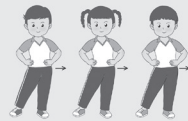
62



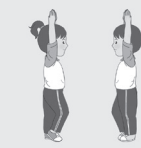
LUYỆN TẬP



1. Luyện tập cá nhân



3. Luyện tập theo nhóm



2. Luyện tập cặp đôi

• Trò chơi hỗ trợ

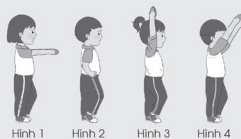


Trò chơi "Ai ngồi ghế nhanh?"



VẬN DỤNG

Hình nào thể hiện đúng động tác hai tay đưa lên cao kết hợp kiễng gót?



63

Nội dung: Thể thao tự chọn – Chủ đề: Bóng đá



Bài 3 ĐÁ BÓNG

MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác đá bóng.
- Tích cực, tự giác trong tập luyện.

2. Khởi động

Tại chỗ đá lăng

Căng cơ

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi "Chạy lướt vật chuẩn"

81

KIẾN THỨC MỚI

1. Tại chỗ đá bóng cố định

2. Di chuyển đá bóng cố định

3. Đá bóng cố định vào cầu môn

82

4. Di chuyển đá bóng cố định vào cầu môn

LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

2. Luyện tập cặp đôi

83



3. PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC/TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

3.1. Những yêu cầu cơ bản về phương pháp dạy học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1

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

Giáo viên 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 khỏe học sinh; 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 phần Vận động cơ bản (bắt buộc) và dạy học các môn 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 tập luyện, làm cho học sinh yêu thích và đam mê tập luyện thể thao.

*** Phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu**

Thông qua việc tổ chức các hoạt động, giáo viên giúp học sinh rèn luyện tính trung thực, tự giác, chăm chỉ, phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần học tập bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nhiệm và ý thức tập luyện để có những phẩm chất và năng lực cần thiết, trở thành người công dân có trách nhiệm, có sức khoẻ, có văn hoá.

*** Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung**

Với năng lực tự chủ và tự học: Trong dạy học môn Giáo dục thể chất, giáo viên tổ chức cho học sinh thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học cho học sinh.

Với năng lực giao tiếp và hợp tác: Môn Giáo dục thể chất tạo cơ hội cho học sinh thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, học sinh được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

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, giáo viên tạo cơ hội cho học sinh vận dụng kiến thức để tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể, bước đầu hình thành thói quen tập thể dục một cách đều đặn và thường xuyên.

*** Phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất**

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

Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản: Giáo viên khai thác ưu thế của Giáo dục thể chất là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và sự phát triển có chủ định các tổ chức vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành ở học sinh

kỹ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế. Việc tổ chức các hoạt động vận động (bài tập và trò chơi vận động,...) giúp học sinh hình thành và phát triển được các tố chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo,... cũng như khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.

Hình thành, phát triển năng lực hoạt động thể dục thể thao: Giáo viên vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn học sinh tập luyện các môn thể dục thể thao phù hợp với sở thích, sở trường; tạo cơ hội cho học sinh 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 hoạt động thể dục thể thao, khả năng hoạt động thể dục thể thao, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

3.2. Hướng dẫn và gợi ý phương pháp, hình thức tổ chức dạy học

Việc tổ chức dạy học cho học sinh trong giờ học Giáo dục thể chất thường áp dụng các phương pháp tập thể (phương pháp đồng loạt), phương pháp phân nhóm (phương pháp chia tổ luyện tập: luyện tập cố định và luyện tập luân phiên); phương pháp luyện tập cá nhân (tổ chức cá biệt); phương pháp tập luyện vòng tròn.

* **Phương pháp tập thể (phương pháp đồng loạt):** Thường được sử dụng ở phần chuẩn bị và phần kết thúc của tiết học. Phương pháp này cũng phù hợp với ngay cả phần cơ bản (chủ yếu là khi nội dung lên lớp đồng nhất thì tất cả học sinh có thể cùng thực hiện một nhiệm vụ chung). Các nhiệm vụ giống nhau có thể thực hiện dưới dạng:

- Toàn lớp cùng thực hiện;
- Các nhóm cùng thực hiện;
- Lần lượt thực hiện có nghỉ giữa giờ hoặc liên tục (theo từng học sinh, từng cặp, hoặc nhóm). Ví dụ: nhảy xa, nhảy cao,...

Phương pháp tập thể được sử dụng rộng rãi hơn cả ở các lớp tiểu học (đặc biệt ở các lớp 1; 2; 3). Ưu điểm chính của nó là cho phép giáo viên luôn trực tiếp chỉ đạo cả lớp. Phương pháp này có thể áp dụng khi không có những thiết bị tập luyện phức tạp.

* **Phương pháp phân nhóm (chia tổ luyện tập):** Phương pháp này có đặc điểm là chia học sinh thành một số tổ/nhóm, mỗi tổ/nhóm thực hiện nhiệm vụ của mình theo sự chỉ dẫn của giáo viên hoặc một học sinh (cán sự). Những nhiệm vụ có thể được thực hiện theo các cách sau:

- Cả tổ/nhóm cùng thực hiện;
- Lần lượt thực hiện (một hoặc hai học sinh).

Phương pháp này thường được sử dụng khi phần cơ bản của tiết học có một số những bài tập khác loại và phức tạp.

Ưu điểm của phương pháp này là nó cho phép giáo viên chú ý có lựa chọn đến học sinh đang thực hiện những động tác phức tạp, có thể bảo hiểm hoặc giúp đỡ học sinh. Phương pháp này có thể làm cho học sinh thêm tích cực, hứng thú vì học sinh được lựa chọn bài tập và chế độ thực hiện các bài tập phù hợp với đặc điểm của mình (do có sự phân nhóm theo giới tính, trình độ chuẩn bị thể lực, trạng thái sức khỏe).

*** *Phương pháp luyện tập cá nhân (tổ chức cá biệt):*** Đây là phương pháp rất có hiệu quả với những đối tượng ở lớp lớn. Đặc điểm của phương pháp này là đặt những nhiệm vụ khác nhau cho những học sinh cá biệt, hoặc cho từng học sinh dưới sự theo dõi của giáo viên. Phương pháp này đòi hỏi học sinh phải có tính tổ chức cao, quan tâm đến kết quả tập luyện và có trình độ chuẩn bị khá để thực hiện các bài tập một cách độc lập. Đồng thời phải có thiết bị, cơ sở vật chất tốt và đảm bảo an toàn.

*** *Phương pháp tập luyện vòng tròn:*** Là một trong những hình thức cơ bản để xây dựng tiết học Giáo dục thể chất trong trường phổ thông. Thông thường nó được sử dụng cho học sinh lớp 4 trở lên. Phương pháp này được áp dụng chủ yếu ở phần cơ bản của giờ học. Đặc điểm tiêu biểu của việc tổ chức tập luyện vòng tròn trong giờ Giáo dục thể chất phổ thông là:

- Học sinh được phân chia thành các nhóm có trình độ chuẩn bị thể lực tương đối đồng đều nhau, trong mỗi nhóm có một cán sự hoặc người chịu trách nhiệm tổ chức trật tự cho nhóm luyện tập.

- Các nhóm được sắp xếp ở một số “trạm” (vị trí thực hiện động tác) với những dụng cụ tập luyện đã được sắp đặt theo dạng vòng tròn, hoặc theo các hình dạng khác (phụ thuộc vào điều kiện cụ thể).

- Dưới sự hướng dẫn tổ chức tập luyện của giáo viên ở tất cả các địa điểm tập luyện, các nhóm đồng thời thực hiện động tác của nhóm mình với lượng vận động đã được giáo viên quy định.

- Điều chỉnh lượng vận động trong tiết học là vấn đề rất quan trọng, nó đảm bảo cho hiệu quả của công tác giáo dục thể chất trong trường phổ thông.

Thông thường việc điều chỉnh lượng vận động được xác định thông qua mật độ chung và mật độ vận động trong tiết học. Cụ thể hơn nữa là lượng vận động của những động tác riêng lẻ được điều chỉnh bằng cách thay đổi số lần lặp lại, tư thế ban đầu, biên độ, tốc độ, nhịp điệu; bằng thời gian cần thiết để thực hiện các động tác; bằng việc sử dụng những dụng cụ tập luyện và các vật thể khác nhau về trọng lượng, hình thức và bằng những tác động tâm lí của bài tập đến học sinh,...

Căn cứ vào những nguyên tắc điều chỉnh lượng vận động trong các tiết học để đảm bảo cho các chức phận cơ thể dần dần hoạt động tích cực (phần chuẩn bị), đạt tới trạng thái hoạt động tốt nhất và có hiệu quả khi giải quyết những nhiệm vụ chính ở phần cơ bản. Sau đó, dần dần làm cho cơ thể trở lại hoạt động bình thường, tạo những tiền đề thuận lợi để chuyển sang hoạt động tiếp theo (ở phần kết thúc).

4. KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

4.1. Kiểm tra, đánh giá năng lực, phẩm chất

Việc đánh giá kết quả giáo dục thể chất là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của học sinh 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 học sinh, 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.

Việc đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục thể chất của học sinh lớp 1 phải tuân thủ các nguyên tắc đánh giá sau:

- Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và các yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong Chương trình môn Giáo dục thể chất, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực học sinh do Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động thể dục thể thao của học sinh.

- 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 giáo viên, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của học sinh, đánh giá của cha mẹ học sinh. Học sinh 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 học sinh về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ học sinh phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của học sinh, qua đó khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động thể dục thể thao ở trong và ngoài nhà trường.

4.2. Một số gợi ý về hình thức và phương pháp kiểm tra, đánh giá năng lực trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1

4.2.1. 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, học sinh tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng học sinh.

Đánh giá định kì: Nội dung đánh giá chú trọng đến kĩ năng thực hành, thể lực của học sinh; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại học sinh và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

4.2.2. 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. Học sinh có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề, hoặc giáo viên sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức). Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp tiểu học.

Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. Giáo viên sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì. Đánh giá định lượng được sử dụng chủ yếu ở cấp trung học cơ sở và cấp trung học phổ thông.

Dưới đây là bảng gợi ý đánh giá mức độ hoàn thành của học sinh sau khi kết thúc chủ đề **Đội hình đội ngũ**:

**Bảng 1. Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc chủ đề Đội hình đội ngũ
sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1**

Phân loại	Yêu cầu cần đạt
Hoàn thành tốt	+ Bước đầu biết thực hiện vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện. + Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. + Thực hiện đúng các nội dung đội hình đội ngũ: Đứng nghiêm – đứng nghỉ, quay trái – quay phải – quay sau, tập hợp hàng dọc – hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng và dồn hàng. + Tham gia tích cực các trò chơi vận động rèn luyện tư thế, tác phong, nhịp điệu, phản xạ,... + Hoàn thành tốt lượng vận động của bài tập. + Nghiêm túc, tích cực, trung thực trong tập luyện và hoạt động tập thể. Hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao hằng ngày.
Hoàn thành	+ Bước đầu biết thực hiện vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện. + Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. + Thực hiện được 50% – 80% các nội dung đội hình đội ngũ: Đứng nghiêm – đứng nghỉ, quay trái – quay phải – quay sau, tập hợp hàng dọc – hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng và dồn hàng. + Tham gia các trò chơi vận động rèn luyện tư thế, tác phong, nhịp điệu, phản xạ,... + Hoàn thành lượng vận động của bài tập. + Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.

Chưa hoàn thành	+ Chưa biết thực hiện vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện. + Chưa biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện. + Chưa thực hiện được các nội dung đội hình đội ngũ: Đứng nghiêm – đứng nghỉ, quay trái – quay phải – quay sau, tập hợp hàng dọc – hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng và dồn hàng. + Hạn chế tham gia các trò chơi vận động rèn luyện tư thế, tác phong, nhịp điệu, phản xạ,... + Chưa hoàn thành lượng vận động của bài tập. + Ý thức và tinh thần tham gia tập luyện chưa cao.
------------------------	---

Ngoài ra, giáo viên căn cứ theo Quyết định hiện hành số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ngày 18 tháng 9 năm 2008 về việc Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên để đánh giá thể lực của học sinh (giáo viên nên thường xuyên cập nhật các quyết định mới được ban hành để đảm bảo việc đánh giá được thực hiện chính xác):

**Bảng 2. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nam học sinh lớp 1
(trích dẫn Điều 6, Quyết Định 53)**

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4 × 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
6	Tốt	> 11,4	> 9	> 110	< 6,50	< 13,30	> 750
	Đạt	≥ 9,2	≥ 4	≥ 100	≤ 7,50	≤ 14,30	≥ 650

**Bảng 3. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nữ học sinh lớp 1
(trích dẫn Điều 7, Quyết Định 53)**

Tuổi	Điểm	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4 × 10m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
6	Tốt	> 10,4	> 6	> 100	< 7,50	< 13,50	> 700
	Đạt	≥ 8,3	≥ 3	≥ 95	≤ 8,50	≤ 14,50	≥ 600

5. HƯỚNG DẪN KHAI THÁC, SỬ DỤNG NGUỒN TÀI NGUYÊN SÁCH VÀ CÁC HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ CỦA NXBGDVN

Việc tổ chức dạy học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1 được hướng dẫn triển khai thông qua các tài liệu sau:

- Sách giáo khoa, sách giáo viên Giáo dục thể chất 1.
- Bộ tranh về Vận động cơ bản và bộ tranh về Thể thao tự chọn;
- Tài liệu tập huấn tổ chức thực hiện dạy học theo sách giáo khoa mới môn Giáo dục thể chất 1;
- Video một số bài dạy mẫu trong môn học;

Giáo viên và cán bộ quản lý có thể khai thác, sử dụng các tài liệu trên dưới sự hướng dẫn, hỗ trợ của các tác giả và NXB một cách cụ thể, có kế hoạch, theo quy trình tập huấn khoa học được chuẩn bị và xây dựng từ trước.

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

6.1. Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng các học liệu phục vụ cho việc dạy – học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1

Một số học liệu phục vụ cho việc dạy học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1: tranh ảnh minh họa, dụng cụ tập luyện,...

6.2. Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng thiết bị dạy học

Thiết bị dạy học là thành phần không thể thiếu trong việc dạy học để giúp cho tiết học trở nên sinh động hơn cũng như các hoạt động học tập có hiệu quả. Đặc biệt trong môn Giáo dục thể chất, thiết bị dạy học vừa đóng vai trò quan trọng nhằm đảm bảo an toàn trong quá trình tập luyện, vừa là phương tiện tập luyện nhằm phát huy tối đa hiệu quả của các bài tập. Vì vậy, việc lựa chọn và chuẩn bị thiết bị trong môn Giáo dục thể chất cần kỹ lưỡng, tránh các thiết bị không tốt có thể gây chấn thương trong quá trình tập luyện.

Theo thông tư 05/2019/TT-BGDĐT, các thiết bị được sử dụng trong môn Giáo dục thể chất cần phải đảm bảo các tiêu chuẩn về kỹ thuật cũng như chất lượng; phải phù hợp với yêu cầu đặc thù của từng lứa tuổi, tầm vóc của học sinh. Đối với từng môn học đều có các yêu cầu riêng về thiết bị, ví dụ như:

- Phần Vận động cơ bản: bộ tranh hoặc video về đội hình đội ngũ, các tư thế vận động cơ bản, bài tập thể dục; đồng hồ bấm giây; còi; cờ đuôi nheo; thước dây; nhạc tập bài tập thể dục;...

- Phần Thể thao tự chọn:

- + Chủ đề Thể dục nhịp điệu: còi; máy phát nhạc (đĩa nhạc, loa mp3); nhạc nền;...

- + Chủ đề Bóng đá: bóng đá (loại số 4) và cầu môn bóng đá; còi; cọc chỉ dẫn; thang dây bóng đá;...

7. MỘT SỐ LƯU Ý LẬP KẾ HOẠCH DẠY HỌC THEO THÔNG TƯ 3866/BGDĐT-GDTH

Trong Chương trình giáo dục phổ thông mới, thời lượng dành cho môn Giáo dục thể chất ở lớp 1 là 70 tiết trong một năm học, mỗi tiết kéo dài 35 phút, mỗi tuần 2 tiết học, bên cạnh nội dung vận động cơ bản với các bài tập đội hình đội ngũ, bài tập thể dục, tư thế và kỹ năng vận động, học sinh sẽ được lựa chọn môn thể thao phù hợp với sở thích và sức khỏe. Nhà trường căn cứ vào điều kiện sân tập, dụng cụ, trang thiết bị dạy học, đội ngũ giáo viên giảng dạy,... để lựa chọn các môn phù hợp đưa vào giảng dạy cho học sinh. Giáo viên được tham gia xây dựng và chủ động thực hiện kế hoạch giáo dục của môn học phù hợp với tình hình thực tế ở địa phương, nhà trường và lớp học mà giáo viên phụ trách trên cơ sở bảo đảm mục tiêu giáo dục và yêu cầu cần đạt đối với cấp học, lớp học.

PHẦN HAI

GỢI Ý, HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC MỘT SỐ DẠNG BÀI/TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

1. GỢI Ý XÂY DỰNG GIÁO ÁN THEO SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

GIÁO ÁN MINH HỌA CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC BÀI 1. ĐỘNG TÁC VƯƠN THỞ VÀ ĐỘNG TÁC TAY (Bài số 1)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Biết tên gọi và thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay theo hướng dẫn của giáo viên.
- Vận dụng động tác vươn thở và động tác tay để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khỏe.
- Nâng cao năng lực tự chủ và tự học. Có khả năng giao tiếp, làm việc theo nhóm và tập thể trong quá trình học.
- Có tinh thần đoàn kết, tính kỉ luật và giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi.

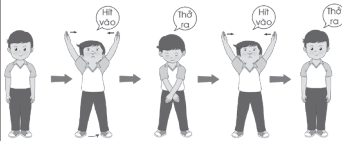
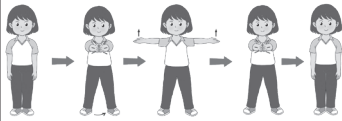
II. ĐỊA ĐIỂM – PHƯƠNG TIỆN

- Địa điểm: Sân trường, phòng chức năng.
- Phương tiện: Giáo viên và học sinh chuẩn bị trang phục thể thao, còi, bóng.

III. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC GIỜ HỌC

Nội dung	Định lượng		Phương pháp tổ chức và yêu cầu	
	Thời gian	Số lần	Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
I. Phần Mở đầu (5 – 7 phút)				
1. Nhận lớp – Hoạt động của cán sự lớp. – Hoạt động của giáo viên.	1 – 2 phút		– Nhận lớp, phổ biến nội dung, yêu cầu của giờ học. – Kiểm tra sức khỏe của học sinh và trang phục tập luyện.	– Thực hiện vệ sinh sân tập và chuẩn bị dụng cụ dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Đội hình nhận lớp * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * Giáo viên – Cán sự lớp tập trung lớp, điểm số, báo cáo sĩ số, tình hình lớp học.
2. Khởi động – Đi vòng tròn và vỗ tay. 	2 – 3 phút	2 × 8 nhịp	– Đếm nhịp cho học sinh vỗ tay.	Đội hình khởi động: <i>như hình</i> – Tích cực, chủ động tham gia khởi động.
– Chơi trò chơi hỗ trợ khởi động. <i>Trò chơi “Ai thoát nhanh hơn”</i> 	1 – 2 phút		– Sắp xếp đội hình và hướng dẫn học sinh chơi. – Di chuyển và quan sát, chỉ dẫn cho học sinh thực hiện.	Đội hình trò chơi khởi động: <i>như hình</i> – Quan sát, lắng nghe giáo viên chỉ dẫn để thực hiện trò chơi. – Thực hiện trò chơi nhiệt tình, vui tươi, hoà nhã.

II. Phần Cơ bản (20 – 23 phút)

1. Động tác vươn thở  Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.	5 – 7 phút	2 – 3 lần	– Chọn vị trí thích hợp làm mẫu để giúp tất cả học sinh đều quan sát được động tác cần học. – Vừa thực hiện động tác vừa đếm nhịp. – Nêu những lỗi sai thường mắc và cách khắc phục cho học sinh khi thực hiện động tác vươn thở và động tác tay. – Mời 1 – 2 học sinh lên thực hiện và phân tích các lỗi sai mắc phải.	Đội hình học sinh quan sát giáo viên làm mẫu động tác <table><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr></table> Giáo viên – Quan sát tranh/ảnh. – Quan sát, lắng nghe giáo viên nhận xét để vận dụng vào tập luyện.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*																							
*	*	*	*	*	*																							
*	*	*	*	*	*																							
*	*	*	*	*	*																							
2. Động tác tay  Nhịp 5, 6, 7, 8 thực hiện giống nhịp 1, 2, 3, 4 nhưng bước chân phải sang ngang.	3 – 5 phút	2 – 3 lần																										

3. Luyện tập * Giáo viên tổ chức cho học sinh luyện tập các nội dung dưới hình thức sau: + Tổ chức tập luyện đồng loạt cả lớp. + Tổ chức tập luyện theo tổ/nhóm. 	3 – 5 phút	2 – 3 lần	– Cho cả lớp thực hiện động tác theo nhịp đếm. Chú ý quan sát sửa lỗi sai cho học sinh. – Chia lớp thành các nhóm để học sinh thực hiện. – Quan sát, sửa sai cho các nhóm. – Nhận xét đánh giá.	Đội hình tập luyện đồng loạt cả lớp <pre> * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * </pre> Giáo viên Đội hình tập luyện theo tổ/nhóm <pre> * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * </pre> Giáo viên + <i>Yêu cầu:</i> Học sinh chia thành các nhóm để thực hiện.
4. Trò chơi bổ trợ Trò chơi “Chung sức” 	5 – 7 phút		– Tổ chức trò chơi cho học sinh theo từng tổ và cả lớp. – Hướng dẫn cách chơi cho học sinh.	– Tích cực tham gia trò chơi bổ trợ theo chỉ dẫn của giáo viên.

III. Phần Kết thúc (4 – 5 phút)				
1. Hồi tĩnh – Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng).	2 – 3 phút	1 – 2 lần	– Điều hành lớp thả lỏng cơ toàn thân.	Đội hình hồi tĩnh * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * Giáo viên – Tập trung thực hiện được theo chỉ dẫn của giáo viên.
2. Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà – Ưu điểm, hạn chế cần khắc phục. – Hướng dẫn tập luyện ở nhà.	1 – 2 phút		– Nhận xét kết quả, ý thức, thái độ học của học sinh. – Hướng dẫn học sinh tập luyện ở nhà.	Đội hình nhận xét và kết thúc giờ học * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * Giáo viên
3. Xuống lớp				

2. PHÂN TÍCH GIÁO ÁN MINH HỌA

2.1. Cấu trúc

Giáo dục thể chất là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và sự phát triển có chủ định các tổ chức vận động của học sinh. Chính vì vậy, trong giáo án 5 cột phải thể hiện rõ các yêu cầu sau: Nội dung, thời gian, số lần, hoạt động của giáo viên, hoạt động của học sinh.

Khi thực hiện một tiết học Giáo dục thể chất, giáo viên cần xác định rõ các nội dung (động tác, hình thức tập luyện,...) trong tiết dạy (thể hiện ở cột nội dung), và tương ứng với đó sẽ là thời gian (thể hiện ở cột thời gian) để thực hiện các nội dung đó cũng như lượng vận động (thể hiện ở cột số lần) cần thiết cho một hoạt động. Phương pháp giảng dạy, hình thức tổ chức và yêu cầu của từng nội dung cũng phải thể hiện rõ nét thông qua các hoạt động tổ chức dạy học của giáo viên (thể hiện ở cột hoạt động của giáo viên). Bên cạnh đó, hoạt

động của học sinh như: đội hình tập luyện, yêu cầu cần đạt,... ở từng nội dung cũng cần làm rõ (thể hiện ở cột hoạt động của học sinh).

2.2. Xác định yêu cầu cần đạt của bài học

Để xác định được đúng và đủ những yêu cầu cần đạt của giáo án, khi biên soạn cần căn cứ vào yêu cầu cần đạt của cấp Tiểu học, của lớp 1 được quy định trong Chương trình môn học Giáo dục thể chất. Cụ thể như sau:

*** Yêu cầu cần đạt (về năng lực và phẩm chất)**

– Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù môn học: Biết tên gọi và thực hiện được động tác vươn thở và động tác tay theo hướng dẫn của giáo viên. Vận dụng động tác vươn thở và động tác tay để tự tập hằng ngày nhằm rèn luyện sức khỏe.

– Yêu cầu cần đạt về năng lực chung: Nâng cao năng lực tự chủ và tự học. Có khả năng giao tiếp, làm việc theo nhóm và tập thể trong quá trình học.

– Yêu cầu cần đạt về phẩm chất: Có tinh thần đoàn kết, tính kỉ luật và giúp đỡ nhau trong quá trình tập luyện và tham gia trò chơi.

*** Việc xác định yêu cầu cần đạt của bài học gồm:**

– Giáo viên tổ chức hoạt động khởi động cho học sinh trước khi bước vào phần cơ bản một cách hiệu quả; nhằm giúp cho cơ thể người học từ trạng thái “tĩnh” chuyển sang trạng thái “động” một cách hợp lí, để học sinh ở trạng thái sẵn sàng đón nhận khối lượng vận động cao hơn trong phần cơ bản; đồng thời phòng tránh cho học sinh các chấn thương trong tập luyện.

– Học sinh sẽ tiếp nhận các động tác mới thông qua quan sát tranh ảnh hoặc động tác làm mẫu của giáo viên. Để giúp học sinh nâng cao khả năng quan sát, từ đó xây dựng được khái niệm về các động tác mới, kích thích sự ham tìm hiểu, khám phá những điều mới lạ, giáo viên nên:

+ Lựa chọn vị trí thích hợp đứng làm mẫu, hoặc treo tranh ảnh kĩ thuật ở vị trí thuận lợi nhất để cho tất cả học sinh trong lớp đều quan sát được, đồng thời phải nghe rõ được lời nói của giáo viên.

+ Hướng dẫn học sinh cách quan sát, cách thu nhận hình ảnh và thông tin cần thiết về động tác để tập luyện. Đồng thời, giáo viên cũng cần hướng dẫn học sinh biết phân biệt chiều, hướng khi thực hiện động tác; tư thế của tay, chân, thân người và cách di chuyển đến vị trí quy định trên sân tập.

+ Kết hợp dùng lời trong quá trình làm mẫu để học sinh nắm rõ hơn các động tác mới. Lời nói cần nói rõ ràng, ngắn gọn, chỉ nêu những điểm trọng tâm, điểm cơ bản nhất của động tác; không phân tích dài hay miêu tả chi tiết động tác để tránh mất thời gian và gây ức chế cho học sinh, làm ảnh hưởng đến chất lượng tiết học.

+ Làm mẫu từ 2 – 3 lần: Lần 1 làm mẫu hoàn chỉnh động tác; lần 2 làm chậm kết hợp với lời nói làm rõ những trọng tâm, chỗ khó của động tác để học sinh chú ý khi thực hiện; lần 3 thực hiện như lần 1, giúp học sinh khái quát lại toàn bộ động tác. Trong quá trình học sinh tập luyện, giáo viên có thể trực tiếp làm mẫu hoặc chỉ định một em có khả năng để lên làm mẫu, song cần bảo đảm khi làm mẫu động tác phải chính xác, đúng biên độ và nhịp điệu động tác.

– Để giúp học sinh biết và hiểu được các nội dung bài tập thể dục trong bài học “Động tác vươn thở và động tác tay” một cách có hiệu quả cao, giáo viên cần phối hợp các phương pháp dạy học phù hợp. Đặc biệt chú ý đặc trưng của môn Giáo dục thể chất là sự coi trọng nguyên tắc đối xử cá biệt trong quá trình giảng dạy và tập luyện nên giáo viên phải luôn nhắc nhở và yêu cầu học sinh tập trung quan sát, lắng nghe chỉ dẫn để vận dụng vào tập luyện; luôn thể hiện sự quan tâm, động viên với học sinh, để các em không e ngại khi chưa làm đúng động tác, giúp các em mạnh dạn trao đổi, đặt câu hỏi với giáo viên và với bạn cùng tập để cùng nhau hoàn thành yêu cầu tiết học.

– Giáo viên cần đa dạng hoá, vận dụng linh hoạt, phong phú các hình thức tổ chức luyện tập như:

+ Luyện tập đồng loạt (dưới sự chỉ dẫn của giáo viên): Nếu là bài mới thì giáo viên là người trực tiếp điều hành lớp tập luyện; nếu là bài ôn tập hay bài tổng hợp (vừa ôn động tác đã học; vừa học động tác mới) thì giáo viên phân công cho cán sự bộ môn của lớp điều khiển những nội dung mà các em đã được học.

+ Luyện tập theo nhóm: Tuỳ theo điều kiện cơ sở vật chất và khả năng tập luyện của học sinh để giáo viên có thể phân chia theo tổ luyện tập cố định hay luyện tập luân phiên sao cho hiệu quả nhất. Với hình thức chia thành hai nhóm, trong đó một nhóm sẽ tập luyện, một nhóm quan sát (nhóm quan sát sẽ nhận xét, đánh giá ngắn gọn nhóm tập luyện đúng hay sai, ở mức độ nào) sau đó đổi vai trò của hai nhóm. Thực hiện theo hình thức này sẽ rèn luyện

và tăng cường cho học sinh năng lực quan sát, nhận xét và đánh giá bạn cùng tập; đồng thời tránh sự nhàm chán cho học sinh trong giờ học, luôn tạo nên không khí thi đua sôi nổi cho học sinh trong tập luyện. Đặc biệt, hình thức này giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực giao tiếp – hợp tác, vì học sinh được thay phiên nhau lên điều hành nhóm tập, từ đó giúp cho các em mạnh dạn hơn trong hoạt động tập thể, tương trợ và giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện và hoạt động hằng ngày.

+ Luyện tập cặp đôi: Là hình thức tổ chức linh hoạt và sáng tạo trong tập luyện của môn Giáo dục thể chất. Phương pháp này giúp cho từng học sinh trong lớp phải luôn cố gắng, luôn phải nỗ lực, đặc biệt là các em phải tích cực, chủ động trong tập luyện. Với hình thức này, 1 học sinh tập – 1 học sinh quan sát và nhận xét bạn tập, tiếp theo 2 học sinh đổi vai trò cho nhau. Hoạt động tập luyện cặp đôi này vừa giúp cho học sinh tăng được lượng vận động mà không bị ức chế, không bị mặc cảm, không cảm thấy e ngại trước bạn tập và tập thể mà còn hình thành và phát triển năng lực vận động; năng lực giao tiếp và hợp tác; năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo cho học sinh.

– Trong quá trình thực hiện, giáo viên có thể tổ chức các hoạt động cho học sinh thi đua, trình diễn những nội dung đã được học. Đây là một bước nhằm động viên, khuyến khích học sinh xung phong làm mẫu trước cả lớp. Vì qua đó giúp học sinh củng cố nội dung của giờ học; kiểm nghiệm lại khả năng hiểu bài, khả năng thuộc bài, khả năng thực hiện động tác của học sinh đối với bài học ở mức độ nào để kịp thời điều chỉnh nội dung, cách thức, phương pháp giảng dạy cho phù hợp và hiệu quả hơn. Mặt khác, đó còn là cơ sở để giáo viên phát hiện năng khiếu thể thao của học sinh.

– Đặc thù của dạy học môn Giáo dục thể chất ở lớp 1 là học và chơi luôn luôn được song hành và coi trọng trong suốt quá trình giảng dạy, đặc biệt là trong một tiết học. Thực hiện trò chơi vận động không chỉ đơn thuần giúp cho học sinh thay đổi trạng thái học tập căng thẳng, mà còn được coi là một hình thức không thể thiếu trong quá trình giáo dục giáo dưỡng cho người học. Trò chơi vận động được sử dụng trong các giờ học Giáo dục thể chất như là một công cụ, một hình thức hữu hiệu nhằm củng cố kiến thức, kỹ năng động tác đã học một cách hiệu quả nhất. Nó giúp cho học sinh tăng thêm tinh thần tập thể, tinh thần đoàn kết tương thân tương ái, tương trợ giúp đỡ lẫn nhau trong

học tập cũng như trong sinh hoạt tập thể. Trò chơi vận động được thực hiện trong chủ đề Bài tập thể dục chủ yếu là các trò chơi bổ trợ khéo léo, giúp học sinh có thể củng cố và hoàn thiện các động tác một cách nhanh chóng. Để phát huy được tác dụng của trò chơi, giáo viên cần tiến hành tổ chức, triển khai các hoạt động trò chơi cho phù hợp với từng đối tượng, từng địa phương với từng vùng miền,... tránh các trường hợp tranh chấp, va chạm, ganh tị xảy ra trong khi chơi; thậm chí xuất hiện bạo lực trong khi chơi,...

– Giáo viên phải luôn luôn chú trọng đến việc học sinh hoàn thành được lượng vận động của mỗi bài học, vì đây là cơ sở để đánh giá khả năng hoàn thành bài tập của học sinh trong giờ học, cơ sở chính để hình thành và phát triển năng lực đặc thù môn học của học sinh. Trong hoạt động thể dục thể thao nói chung và giáo dục thể chất trong nhà trường nói riêng, để đạt được mục tiêu và yêu cầu cần đạt cho mỗi học sinh, thì ngay trong quá trình tập luyện giáo viên phải đề ra yêu cầu cụ thể về lượng vận động của mỗi học sinh trong một tiết học. Vì vậy, khi kết thúc mỗi giờ học Giáo dục thể chất, học sinh phải hoàn thành lượng vận động nhất định đã được quy định cụ thể trong giáo án thực hành của giáo viên.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1

1. KẾT CẤU SÁCH GIÁO VIÊN

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 1 được biên soạn nhằm giúp giáo viên nắm rõ những nội dung được thể hiện trong sách giáo khoa và thiết kế được kế hoạch dạy học trên cơ sở tham khảo những gợi ý và hướng dẫn trong tài liệu. Qua đó, giáo viên có thể khai thác nội dung sách giáo khoa được hiệu quả và đồng thời giúp nâng cao chất lượng giảng dạy.

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 1 được biên soạn gồm 2 phần:

a. Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 1

Phần này giới thiệu về mục tiêu, yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu, năng lực chung và năng lực thể chất được quy định trong Chương trình tổng thể và Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất; sơ lược về sách giáo viên Giáo dục thể chất 1 và vấn đề vệ sinh, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện.

b. Gợi ý dạy học các bài trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1

Đây là nội dung trọng tâm với mục đích gợi ý cho giáo viên tiến trình giảng dạy tất cả các bài học trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1 của bộ sách Chân trời sáng tạo.

Trong phần này, mỗi chủ đề bài học đều bám sát nội dung của sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1 với mong muốn cung cấp một kênh tham khảo để giáo viên thuận lợi khi xây dựng chương trình năm học cũng như phân bổ nội dung học cho hợp lý.

Cấu trúc mỗi bài của sách giáo viên Giáo dục thể chất 1 đều bao gồm các phần:

– **Mở đầu:**

+ Cung cấp cụ thể cho giáo viên mục tiêu cần đạt về năng lực chuyên môn, năng lực chung và phẩm chất của từng bài học.

+ Đề xuất một số trang thiết bị cần thiết nhằm phục vụ cho các hoạt động trong bài học.

+ Mô tả chi tiết các động tác, hình thức khởi động và trò chơi hỗ trợ khởi động.

– **Kiến thức mới:**

+ Trình bày cụ thể nội dung những tư thế, động tác được tổ chức trong bài học nhằm đạt được mục tiêu ban đầu. Các tư thế, động tác trong bài được trình bày theo thứ tự như trong sách giáo khoa đã đề cập để giúp giáo viên thuận tiện trong việc tham khảo. Tuy nhiên, nội dung kiến thức mới được mô tả cụ thể và chi tiết hơn, kênh chữ chiếm đa số so với sách giáo khoa nhằm giúp giáo viên dễ dàng biên soạn giáo án và tổ chức các hoạt động dạy học.

+ Gợi ý hướng dẫn giảng dạy kiến thức mới phù hợp với nội dung bài học và một số lưu ý để chỉ ra những lỗi sai cơ bản mà học sinh có thể mắc phải khi thực hiện các động tác cũng như gợi ý giáo viên giúp các em phòng tránh và sửa các lỗi sai đó.

– **Luyện tập:**

+ Đề xuất một số hình thức tập luyện (tập luyện đồng loạt – theo nhóm, tập luyện cá nhân – cặp đôi) để giáo viên có thể tham khảo và linh hoạt vận dụng trong quá trình tổ chức tiết học.

+ Cung cấp các trò chơi vận động bổ trợ bám sát yêu cầu của chương trình học và được giải thích rõ ràng hơn về mục đích, cách chuẩn bị cũng như cách chơi kết hợp với hình ảnh minh họa phong phú, đa dạng.

– **Vận dụng:**

+ Gồm các câu hỏi và gợi ý trả lời được thiết kế theo hướng mở, gắn liền với thực tế, phù hợp với và bám sát nội dung của bài học.

+ Là một kênh tham khảo giúp giáo viên linh động vận dụng trong quá trình trao đổi với học sinh trong tiết học.

2. SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN HIỆU QUẢ

Sách giáo viên chỉ là một kênh thông tin để tác giả truyền đạt được rõ hơn ý tưởng của mình đến với giáo viên và gợi ý các hoạt động dạy học. Qua đó, giáo viên có thể tổ chức hoạt động dạy học đạt kết quả cao và giúp học sinh có thể phát triển được những năng lực cũng như phẩm chất cần thiết được quy định trong Chương trình môn học. Tuy nhiên, việc dạy học là một quá trình sáng tạo, tùy thuộc vào điều kiện thực tế mà giáo viên có thể cân nhắc lựa chọn các nội dung hoạt động và hình thức tổ chức dạy học cho phù hợp để việc dạy và học đạt hiệu quả cao nhất. Giáo viên có thể dựa vào những gợi ý trong sách giáo viên để:

- Chuyển trò chơi được gợi ý thành những hoạt động cho phù hợp với điều kiện thực tế.
- Làm phong phú giờ học bằng nhiều trò chơi vận động phù hợp.
- Thay đổi hình thức, yêu cầu, mức độ chơi (nâng hoặc giảm độ khó) tùy theo khả năng của học sinh.
- Phát triển kế hoạch giảng dạy nhưng phải đảm bảo đáp ứng đúng yêu cầu cần đạt của Chương trình môn học.

MỤC LỤC

PHẦN MỘT: HƯỚNG DẪN CHUNG.....	3
1. Giới thiệu sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1	3
1.1. Quan điểm biên soạn sách giáo khoa Giáo dục thể chất ở cấp Tiểu học nói chung và lớp 1 nói riêng	3
1.2. Những điểm mới của sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1	4
2. Cấu trúc sách và cấu trúc bài học	5
2.1. Cấu trúc sách	5
2.2. Cấu trúc chủ đề/bài học	12
3. Phương pháp dạy học/tổ chức hoạt động	18
3.1. Những yêu cầu cơ bản về phương pháp dạy học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1	18
3.2. Hướng dẫn và gợi ý phương pháp, hình thức tổ chức dạy học	20
4. Kiểm tra, đánh giá kết quả học tập sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1	22
4.1. Kiểm tra, đánh giá năng lực, phẩm chất	22
4.2. Một số gợi ý về hình thức và phương pháp kiểm tra, đánh giá năng lực trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1	23
5. Hướng dẫn khai thác, sử dụng nguồn tài nguyên sách và các học liệu điện tử của NXBGDVN	26
6. Khai thác thiết bị và học liệu trong dạy học	26
6.1. Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng các học liệu phục vụ cho việc dạy – học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1	26
6.2. Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng thiết bị dạy học	27
7. Một số lưu ý lập kế hoạch dạy học theo Thông tư 3866/BGDĐT-GDTH	27
PHẦN HAI: GỢI Ý, HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC DẠY HỌC MỘT SỐ DẠNG BÀI/TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG	28
1. Gợi ý xây dựng giáo án theo sách giáo khoa Giáo dục thể chất 1	28
2. Phân tích giáo án minh họa	32
2.1. Cấu trúc	32
2.2. Xác định yêu cầu cần đạt của bài học	33
PHẦN BA: HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1	37
1. Kết cấu sách giáo viên	37
2. Sử dụng sách giáo viên hiệu quả	38