



TRẦN TRỌNG GIỚI THIỂU

TÀI LIỆU TẬP HUẤN,
BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
môn

**GIÁO DỤC
THỂ CHẤT**

BỘ SÁCH CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

LỚP **8**

Sách không bán

LƯU TRÍ DỪNG

TÀI LIỆU TẬP HUẤN,
BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
môn

**GIÁO DỤC
THỂ CHẤT**

BỘ SÁCH CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

LỚP **8**



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

LƯU TRÍ DŨNG

**TÀI LIỆU TẬP HUẤN,
BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA**

môn

**GIÁO DỤC
THỂ CHẤT**

BỘ SÁCH CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

LỚP 8

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

Mục lục

PHẦN THỨ NHẤT: NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG	3
1. KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC	3
2. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ SÁCH GIÁO KHOA MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8.....	4
2.1. Quan điểm biên soạn.....	4
2.2. Giới thiệu, phân tích cấu trúc sách và cấu trúc bài học	7
2.3. Cấu trúc mỗi chủ đề/bài học theo các mạch kiến thức.....	20
2.4. Phân tích một số chủ đề/bài học đặc trưng.....	21
2.5. Khung phân phối chương trình gợi ý.....	26
3. PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC/TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG	27
3.1. Định hướng, yêu cầu cơ bản chung về đổi mới phương pháp dạy học của môn Giáo dục thể chất 8 đáp ứng yêu cầu hình thành và phát triển các phẩm chất, năng lực	27
3.2. Hướng dẫn, gợi ý phương pháp, cách thức tổ chức dạy học/hoạt động.....	28
4. HƯỚNG DẪN KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP	30
4.1. Đánh giá theo định hướng tiếp cận phẩm chất, năng lực	30
4.2. Gợi ý, ví dụ minh họa về hình thức, phương pháp kiểm tra, đánh giá năng lực trong môn Giáo dục thể chất 8.....	31
5. GIỚI THIỆU TÀI LIỆU BỔ TRỢ, NGUỒN TÀI NGUYÊN, HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ, THIẾT BỊ GIÁO DỤC	33
5.1. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng sách giáo viên.....	33
5.2. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng sách bổ trợ, tham khảo	35
5.3. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng, khai thác nguồn tài nguyên, học liệu điện tử, thiết bị dạy học	36
PHẦN THỨ HAI: HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY	38
1. QUY TRÌNH THIẾT KẾ KẾ HOẠCH BÀI DẠY	38
2. BÀI SOẠN MINH HỌA.....	40

PHẦN THỨ NHẤT

NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

1. KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC

Giáo dục thể chất là môn học bắt buộc, được thực hiện từ lớp 1 đến lớp 12.

Môn Giáo dục thể chất 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; trên cơ sở đó giúp học sinh có ý thức, trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với các điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

Nội dung chủ yếu của môn Giáo dục thể chất 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.

❖ Mục tiêu chung

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

❖ Mục tiêu cấp trung học cơ sở

Môn Giáo dục thể chất giúp học sinh tiếp tục củng cố và phát triển các kỹ năng chăm sóc sức khỏe, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản, thói quen tập luyện và kỹ năng thể dục thể thao; nếp sống lành mạnh, hoà đồng và trách nhiệm; ý thức tự giác, tích cực vận dụng những điều đã học để tham gia các hoạt động thể dục, thể thao; bồi dưỡng năng khiếu thể thao.

❖ Thời lượng thực hiện chương trình

Thời lượng dành cho môn Giáo dục thể chất ở mỗi lớp là 70 tiết trong năm học, được phân bổ cho các nội dung giáo dục với tỉ lệ (%) như sau:

Nội dung	Thời lượng	Số tiết
Vận động cơ bản	45%	32 (10 + 14 + 8)
Bài tập thể dục	10%	7
Thể thao tự chọn	35%	24
Đánh giá cuối học kì, cuối năm học	10%	7

2. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ SÁCH GIÁO KHOA MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8

2.1. Quan điểm biên soạn

Theo định hướng đổi mới giáo dục phổ thông thể hiện qua Nghị quyết 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, với trọng tâm là chuyển từ giáo dục chú trọng truyền thụ kiến thức sang giúp cho học sinh hình thành và phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực.

Bám sát các tiêu chuẩn sách giáo khoa mới ban hành kèm theo Thông tư số 33/2017 ngày 22 tháng 12 năm 2017 và thông tư 05/2022 ngày 19 tháng 03 năm 2022 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Những điểm mới của sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 8:

– Mỗi bài học được biên soạn theo hình thức cung cấp nhiều lựa chọn các hoạt động vận động, định hướng đến phát triển phẩm chất và năng lực. Trong đó, chú trọng đến việc hình thành và phát triển các năng lực đặc thù của môn Giáo dục thể chất theo quy định của Chương trình giáo dục phổ thông năm 2018 đó là: năng lực chăm sóc sức khỏe, năng lực vận động cơ bản và năng lực hoạt động thể dục thể thao. Các năng lực đặc thù được hình thành thông qua các hoạt động trò chơi; hoạt động luyện tập cá nhân, đội nhóm; hoạt động vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn cuộc sống. Thông qua các hoạt động đa dạng và hấp dẫn, giáo viên có điều kiện quan sát và đánh giá quá trình rèn luyện, học tập của học sinh.

– Sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 8 được biên soạn với cấu trúc và nội dung có yếu tố tích hợp liên môn cao. Điều này thể hiện qua việc lồng ghép kiến thức các môn học khác trong các hoạt động trò chơi, giúp học sinh vừa vui chơi thoải mái, vừa ôn tập, vận dụng kiến thức đã học để giành chiến thắng.

– Các bài học của từng chủ đề có tính mở cao. Giáo viên có thể lựa chọn, vận dụng và sáng tạo từng bài học để đạt được mục đích giáo dục mà không cần phải theo trình tự từ bài 1 đến hết.

– Tổng thể sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 8 (bộ sách Chân trời sáng tạo) bao gồm 8 chủ đề riêng biệt nhưng bổ trợ và gắn kết chặt chẽ với nhau, không tách rời nhau với mục đích cao nhất là giúp học sinh có ý thức, trách nhiệm với sức khoẻ của bản thân, gia đình và cộng đồng, sống vui vẻ và hoà đồng với mọi người. Nội dung tập luyện của chủ đề này có thể được sử dụng để tổ chức hoạt động vận động cho chủ đề kia; bài học sau có thể kết hợp với bài học trước trong một giờ lên lớp để đạt mục tiêu giáo dục. Nội dung bao gồm: 01 chủ đề kiến thức chung về việc sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao, 03 chủ đề vận động cơ bản, 01 chủ đề bài tập thể dục và 03 chủ đề thể thao tự chọn.

– Với đặc thù của môn Giáo dục thể chất là môn học vận động, thông qua nhiều hình thức vận động khác nhau để thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh. Chính vì lý do đó, sách Giáo dục thể chất 8 (bộ sách Chân trời sáng tạo) tiếp tục kế thừa và phát huy kho dữ liệu về trò chơi vận động. Các trò chơi được thiết kế sau mỗi chủ đề, kết hợp cùng với các trò chơi hỗ trợ khởi động ở phần mở đầu của từng bài học, đã làm đa dạng, phong phú dữ liệu nội dung và hình thức luyện tập. Bên cạnh đó, ở mỗi bài học tiếp tục được duy trì và tăng cường thêm dữ liệu học tập với các bài tập thể lực ở *Góc rèn luyện thể lực* trong phần luyện tập và *Thử thách* sau phần vận dụng. Với tổng số 38 trò chơi vận động, 38 bài tập thể lực và 19 thử thách cho cả bộ sách 19 bài với 100 trang. Đây là một yếu tố thể hiện tính ưu việt của sách Giáo dục thể chất 8 (bộ sách Chân trời sáng tạo).

– Tính kế thừa thể hiện qua sự tiếp nối về các nội dung kiến thức đã được trình bày ở khối lớp 6, 7. Nội dung kiến thức ở lớp 8 được tiếp nối và hoàn thiện trên nền tảng kiến thức mà học sinh đã được trang bị và rèn luyện. Hình thức trình bày trực quan, hấp dẫn, sinh động trên trang sách cũng được hoàn thiện và chi tiết hoá. Giúp người đọc dễ dàng nhận biết và thực hiện theo các hướng dẫn một cách thuận lợi nhất. Bố cục trình bày và ngôn ngữ diễn đạt cũng được kế thừa ở khối lớp 6, 7 và phát huy như: câu chữ phân tích ngắn gọn, xúc tích, dễ hiểu, dễ tập luyện, dễ dạy học và phù hợp với đặc điểm ngôn ngữ của lứa tuổi. Cách phối màu và thể hiện từng phần, chủ đề, bài và các nội dung cốt lõi cũng góp phần hoàn thiện và nâng cao tính trực quan cho sách.

– Sự hoàn thiện và sáng tạo được thể hiện qua *Góc rèn luyện thể lực* và *Thử thách*. *Góc rèn luyện thể lực* tiếp tục cập nhật thêm nhiều bài tập thể lực, giúp cho việc tập luyện thể lực thường xuyên trước trong và sau giờ học Giáo dục thể chất của học sinh

thuận lợi, dễ dàng và đảm bảo đầy đủ tư liệu tập luyện; giúp cho công việc dạy học của giáo viên có thêm nhiều dữ liệu chuyên môn phù hợp với từng nội dung kiến thức môn học. *Thử thách* tiếp tục là sự sáng tạo của bộ sách, phát huy được những thể mạnh đã được thực hiện ở lớp 7, đặt ra các mục tiêu tập luyện, định hướng cho học sinh phấn đấu vượt qua được thử thách, thể hiện bản thân. Có nhiều thử thách khác nhau ở các tổ chất thể lực khác nhau, tăng cường yếu tố tập luyện thường xuyên để vượt qua được tất cả các thử thách có trong sách. Việc học sinh cố gắng vượt qua được thử thách cũng là cách để học sinh hình thành thói quen tập luyện thường xuyên. Đúng với tên gọi của bộ sách **Chân trời sáng tạo**: sáng tạo từ những điều gần gũi và thân thuộc.

❖ Vận động cơ bản

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Đá lăng có dây chun:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Thực hiện động tác đá lăng với dây chun, một đầu dây buộc vào nơi cố định, đầu dây còn lại buộc vào cổ chân lăng. Tay trái đánh vuông góc, tay phải vịn vào thang gióng (tường, hàng rào,...). Thực hiện 10 lần, 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 – 4 phút.



Hình 3. Đá lăng có dây chun

* Bật cao liên tục qua các vật cản thấp:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Bật liên tục bằng hai chân qua 8 vật cản cao 15 – 20 cm. Thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 4 phút.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Nhảy dây:

Mục đích: Phát triển sức bền chung.

Cách thực hiện: Người tập nhảy dây với tốc độ trung bình trong thời gian 60 – 65 giây với nữ và 85 – 90 giây đối với nam, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* Gập bụng:

Mục đích: Phát triển sức mạnh lưng bụng.

Cách thực hiện: Người tập ở tư thế ngồi, ngả thân người về sau, hai chân duỗi thẳng, nâng cao và cách mặt đất khoảng 30 – 35 cm. Hai tay gập khuỷu, hai bàn tay đặt sau đầu. Giữ nguyên tư thế trong thời gian 10 – 12 giây đối với nữ và 15 – 20 giây đối với nam, lặp lại 1 – 2 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

THỬ THÁCH

Nhảy dây liên tục trong 90 giây với nam, 60 giây với nữ.

THỬ THÁCH

Giậm nhảy đá lăng chạm đầu vào quả bóng treo trên cao so với chiều cao cơ thể đứng là 30 cm. Thực hiện 5 lần và chạm đầu vào quả bóng ít nhất 3 lần.

THỬ THÁCH

Ngồi dựa lưng vào tường trong 30 giây đối với nam, 20 giây đối với nữ.

❖ Thể thao tự chọn

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chống sấp về vòng tròn:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của tay.

Cách thực hiện: Người tập chống sấp, bàn chân cố định và tay di chuyển theo chiều kim đồng hồ, thân người giữ thẳng. Hết một vòng sẽ thực hiện theo chiều ngược lại, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần từ 2 – 4 phút.

* Giữ thẳng bằng:

Mục đích: Phát triển sức bền của chân.

Cách thực hiện: Người tập đứng trên một chân nâng gối giữ 2 lần x 8 nhịp và duỗi thẳng chân về sau giữ 2 lần x 8 nhịp, tiếp tục đổi chân, lặp lại 3 – 4 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Dẫn bóng nhanh:

Mục đích: Phát triển sức nhanh.

Cách thực hiện: Người tập dẫn bóng nhanh từ vị trí A đến vị trí B và ngược lại, khoảng cách từ A đến B là 8 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

* Dẫn bóng ném rổ:

Mục đích: Phát triển sức nhanh và khéo léo.

Cách thực hiện: Từ vị trí xuất phát cách rổ 5 m, người tập dẫn bóng nhanh đến rổ rồi thực hiện hai bước ném rổ, sau đó dẫn bóng về vị trí xuất phát, lặp lại 3 – 4 lần liên tục. Thực hiện 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

THỬ THÁCH

Bật thẳng và quay một vòng trên không, khi kết thúc mặt vẫn giữ đúng một hướng ban đầu.

THỬ THÁCH

Đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn (bóng không chạm đất) với cự li 7 m đối với nam, 5 m đối với nữ.

Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 8 có những điểm nổi bật sau đây:

- Kiến thức môn học được trình bày trực quan, rõ ràng, dễ hiểu thông qua phương pháp bố trí hài hoà giữa kênh hình và kênh chữ; hoàn thiện kiến thức ở lớp 6, 7 và dần nâng cao. Giúp học sinh nhận biết, hiểu rõ và có thể vận dụng kiến thức môn học vào cuộc sống, có thể tự tìm hiểu và tiến hành việc tự tập luyện trong và ngoài giờ học.
- Sách giáo khoa tiếp tục cung cấp và hoàn thiện hệ thống các bài tập thể dục thể thao đặc thù của môn học (phần vận động cơ bản và phần tự chọn).
- Sách giáo khoa lấy học sinh làm trung tâm, giáo viên là người thiết kế tổ chức, hướng dẫn, khuyến khích học sinh tích cực tham gia tập luyện, tham gia các hoạt động thể thao và tự trải nghiệm. Đảm bảo được mục tiêu của chương trình. Giáo viên vận dụng các phương pháp dạy học phù hợp với bộ môn như phương pháp trực quan, lời nói, tập luyện, trò chơi, thi đấu, sửa sai và các nguyên tắc dạy học như tích cực, tự giác, vừa sức, tăng tiến và đổi mới cá biệt.
- Phương pháp tổ chức dạy học đa dạng, phù hợp với đối tượng và đặc điểm của bộ môn, có thể phân nhóm dạy học để tạo tính tự quản, tích cực, chủ động và sáng tạo của học sinh. Tùy theo bài học, giáo viên lên lớp có thể dạy học theo các chủ đề, có thể tích hợp môn học Giáo dục thể chất với các môn học khác có nội dung liên quan như: Âm nhạc, Mỹ thuật, Vật lí, Hoá học, Sinh học, Toán, Công nghệ.
- Sách sử dụng yếu tố đặc trưng về tinh thần thể thao cao đẹp có trong các hoạt động Thể dục thể thao để làm cơ sở giáo dục cho học sinh hình thành và phát triển các phẩm chất – năng lực theo yêu cầu của chương trình giáo dục phổ thông 2018 môn Giáo dục thể chất.

2.2. Giới thiệu, phân tích cấu trúc sách và cấu trúc bài học

2.2.1. Phân tích ma trận năng lực, nội dung, hoạt động

Sách được trình bày với cấu trúc gồm: hướng dẫn sử dụng sách, lời nói đầu, phần Kiến thức chung, phần Vận động cơ bản, phần Thể thao tự chọn, bảng giải thích thuật ngữ và phần mục lục.

– **Phần một. Kiến thức chung:** Trình bày kiến thức chung về sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao.

– **Phần hai. Vận động cơ bản:** Gồm bốn chủ đề: Chạy cự li ngắn (100 m), Nhảy cao kiểu bước qua, Chạy cự li trung bình và Bài tập thể dục nhịp điệu với tổng cộng 10 bài học. Mỗi chủ đề đều cung cấp các trò chơi vận động phát triển các tố chất thể lực đặc trưng.

– **Phần ba. Thể thao tự chọn:** Gồm ba chủ đề: Thể dục Aerobic, Bóng đá, Bóng rổ với tổng cộng 09 bài học. Mỗi chủ đề đều cung cấp các trò chơi vận động nhằm hỗ trợ các kĩ năng, kiến thức đã được học trong môn học.

Bảng 1. Cấu trúc sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất lớp 8

Tên chương/ chủ đề/bài	Nội dung	Yêu cầu cần đạt về chuyên môn	Năng lực môn học	Năng lực chung	Phẩm chất
PHẦN MỘT. KIẾN THỨC CHUNG					
Chủ đề: Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao	I. Nhu cầu về dinh dưỡng của cơ thể II. Vai trò của dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao III. Dinh dưỡng thích hợp trong tập luyện thể dục thể thao IV. Thực đơn dinh dưỡng tham khảo cho học sinh lớp 8	– Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao.	– Hiểu được vai trò của các chất dinh dưỡng và năng lượng cho bản thân. – Vận dụng được những lưu ý về dinh dưỡng để tự chọn được một số thực phẩm thích hợp cho bản thân khi tập luyện thể dục thể thao.	– Năng lực tự chủ, tự học. – Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Nhân ái. – Chăm chỉ. – Trách nhiệm.
PHẦN HAI. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN					
Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (100 m)					
Bài 1. Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	Trò chơi khởi động: Vượt chướng ngại vật Kiến thức mới: 1. Kỹ thuật đóng bàn đạp 2. Kỹ thuật xuất phát thấp 3. Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	– Thực hiện được cách bố trí bàn đạp và xuất phát thấp. – Thực hiện được kỹ thuật phối hợp xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.	– Thực hiện thuần thục kỹ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Chăm học, chăm làm.

Bài 2. Phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	Trò chơi khởi động: Đôi bạn cùng tiến Kiến thức mới: 1. Phối hợp chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. 2. Một số điều luật cơ bản trong nội dung chạy	– Thực hiện được phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng. – Biết được một số điều luật cơ bản trong nội dung chạy cự li ngắn.	– Thực hiện thuần thục các kỹ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Biết được nội dung của một số điều luật cơ bản của chạy cự li ngắn.	– Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Chăm học, chăm làm.
Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)	Trò chơi khởi động: Con số di chuyển Kiến thức mới: 1. Phối hợp chạy giữa quãng và về đích 2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn 100 m	– Thực hiện được giai đoạn chạy giữa quãng và về đích. – Thực hiện được phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.	– Thực hiện thuần thục các kỹ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học.	– Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Chăm học, chăm làm.
Một số trò chơi phát triển tố chất sức nhanh	1. Chuyển lúa về làng 2. Đoàn tàu nhanh nhất 3. Biển xanh	Thực hiện đủ lượng vận động.	– Thực hiện thuần thục các kỹ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	Trách nhiệm.

Chủ đề II: Nhảy cao kiểu bước qua

Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng	Trò chơi khởi động: Lò cò tiếp sức Kiến thức mới: 1. Bài tập bổ trợ trong nhảy cao kiểu bước qua 2. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng	– Biết và thực hiện được các động tác bổ trợ của kỹ thuật giậm nhảy đá lăng trong nhảy cao kiểu bước qua. – Thực hiện được kỹ thuật giậm nhảy, đá lăng.	– Hình thành năng lực sử dụng sức mạnh của chân và thân mình. – Hình thành và phát triển tố chất thể lực sức mạnh.	– Có tinh thần tự học, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau.	– Chăm học, chăm làm.
Bài 2. Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy	Trò chơi khởi động: Lò cò chọi gà Kiến thức mới: 1. Xác định hướng chạy đà, điểm giậm nhảy và cách đo đà 2. Kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy	– Biết và thực hiện được cách đo đà, xác định điểm giậm nhảy và hướng chạy đà. – Thực hiện được kỹ thuật chạy đà kết hợp giậm nhảy trong nhảy cao kiểu bước qua.	– Hình thành năng lực phối hợp động tác tay và chân trong các giai đoạn chạy đà. – Hình thành và phát triển tố chất thể lực sức mạnh.	– Có ý thức bảo quản dụng cụ và đảm bảo an toàn trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm.
Bài 3. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	Trò chơi khởi động: Đôi chân khéo léo Kiến thức mới: 1. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) 2. Phối hợp các giai đoạn trong nhảy cao kiểu bước qua	– Thực hiện được kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm) trong nhảy cao kiểu bước qua. – Phối hợp được các giai đoạn trong nhảy cao kiểu bước qua.	– Hình thành năng lực phối hợp động tác tay và chân trong các giai đoạn chạy đà. – Hình thành và phát triển tố chất thể lực sức mạnh.	– Có ý thức bảo quản dụng cụ và đảm bảo an toàn trong tập luyện.	– Chăm học, chăm làm.

	3. Một số điều luật cơ bản trong nội dung nhảy cao	– Biết một số điều luật cơ bản của môn nhảy cao.			
Một số trò chơi phát triển tố chất sức mạnh	1. Cặp đôi di chuyển 2. Nhảy dây tiếp sức 3. Thu hoạch	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	– Thực hiện thuần thục các kỹ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.
Chủ đề III: Chạy cự li trung bình					
Bài 1. Bài tập bổ trợ trong chạy cự li trung bình	Trò chơi khởi động: Tiếp sức Kiến thức mới: 1. Bài tập bổ trợ chạy giữa quãng 2. Bài tập bổ trợ xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát 3. Bài tập bổ trợ giai đoạn về đích	– Thực hiện được các bài tập bổ trợ kỹ thuật chạy giữa quãng; xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát; về đích.	– Thực hiện thuần thục các kỹ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Chăm học, chăm làm.

Bài 2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	Trò chơi khởi động: Tính hiệu giao thông Kiến thức mới: 1. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. 2. Hiện tượng “cực điểm” 3. Một số điều luật cơ bản trong môn chạy	– Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li trung bình. – Biết và khắc phục được hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình. – Biết được một số điều luật cơ bản trong chạy cự li trung bình.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Chăm học, chăm làm.
Một số trò chơi phát triển tố chất sức bền	1. Bước chân thần tốc 2. Chinh phục thử thách	– Hoàn thành cự li chạy với nhiều chướng ngại vật do giáo viên đưa ra. – Hoàn thành các bài tập liên hoàn.	– Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học. – Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Chăm học, chăm làm. – Trung thực.
Chủ đề IV: Bài tập thể dục					
Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu (phần 1)	Trò chơi khởi động: Cùng nhau vượt khó	– Thực hiện được các động tác thể dục nhịp điệu và hô đúng nhịp.	– Sự đa dạng, nhịp nhàng của chân kết hợp với khả năng phối hợp linh hoạt của tay và chân.	– Kiên trì, nỗ lực tập luyện.	– Chăm chỉ, nhân ái.

	Kiến thức mới: 1. Bước giậm chân. 2. Chuyển hông ngang 3. Tách chân khuyu gối 4. Đặt mũi chân trước 5. Đặt gót trước	– Linh hoạt nhịp nhàng, phối hợp được với các kĩ thuật chuyển động của tay và chân.			
Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu (phần 2)	Trò chơi khởi động: Ai bật nhanh hơn Kiến thức mới: 6. Bật co duỗi 7. Bật chụm chân kiếng gót 8. Bật ngang đặt gót 9. Bật tách, chụm 10. Bật lăng chân	– Thực hiện được bài tập thể dục nhịp điệu kết hợp âm nhạc. – Phối hợp nhịp nhàng với đồng đội trong thực hiện bài tập. – Có thể đếm nhịp hoặc kết hợp với nhạc hành khúc nhịp 2/4.	– Đa dạng các tư thế tay khi thực hiện động tác. – Tăng sức nhanh và linh hoạt các bước nhảy của chân.	– Kiên trì, nỗ lực ý chí.	– Chăm chỉ, nhân ái.
Một số trò chơi phát triển tố chất khéo léo	1. Cùng bật nhảy với nhạc 2. Cùng lò cò với nhạc	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi.	– Hình thành được các kĩ thuật cơ bản, rèn luyện thường xuyên để tăng cường và phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Trung thực, trách nhiệm.

		– Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.		– Năng lực giao tiếp và hợp tác.	
PHẦN BA. THỂ THAO TỰ CHỌN					
Chủ đề I: Thể dục Aerobic					
Bài 1. Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic	Trò chơi khởi động: Cùng xoay cùng nhảy Kiến thức mới: 1. Bước ngang đặt gót trước 2. Bước lùi chếch đặt gót ngang 3. Bước ngang nâng gối ngang 4. Bước tiến chếch nâng gối trước 5. Bước tiến đá chân sau 6. Bước ngang khụy gối 7. Bước chân lùi chếch sau	– Thực hiện chính xác các bước chân phối hợp với tay. – Nắm vững nguyên lí kĩ thuật khi thực hiện động tác.	– Sự đa dạng, nhịp nhàng của chân kết hợp với khả năng phối hợp linh hoạt của tay và giữ thăng bằng cho cơ thể.	– Kiên trì, nỗ lực tập luyện.	– Chăm chỉ, nhân ái.

Bài 2. Di chuyển đội hình trong Thể dục Aerobic	Trò chơi khởi động: Di chuyển nhanh nào Kiến thức mới: 1. Các đội hình trong Thể dục Aerobic: 1.1. Đội hình cơ bản 1.2. Cách di chuyển một số đội hình 2. Một số yêu cầu trong di chuyển đội hình Thể dục Aerobic 3. Một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic	– Biết xếp một số đội hình theo hình khối, chữ và số. – Phối hợp nhịp nhàng và thực hiện chạy vị trí chính xác để hoàn thành các đội hình. – Biết một số điều luật cơ bản trong Thể dục Aerobic	– Phát triển tư duy, sáng tạo. – Tăng khả năng cảm giác không gian và thời gian. – Tăng khả năng phối hợp vận động. – Tinh thần thể thao, giúp đỡ bạn gặp khó khăn trong di chuyển đội hình.	– Giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Chăm chỉ, nhân ái và trách nhiệm.
Bài 3. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn	Trò chơi khởi động: Đồng đội nhịp nhàng Kiến thức mới: 1. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn 2. Hỗ trợ, phối hợp với đồng đội khi thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn	– Thực hiện được bài Aerobic liên hoàn và kết hợp di chuyển đội hình. – Biết cảm thụ âm nhạc và phối hợp với đồng đội. – Xử lý linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.	– Tăng khả năng phối hợp vận động. Phát triển sức bền và thể lực chung.	– Giao tiếp và hợp tác, giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Chăm chỉ, nhân ái và trách nhiệm

Một số trò chơi vận động bổ trợ	1. Đội nhanh nhất 2. Cùng nhảy quay tròn 3. Bạn nào khỏe nhất	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	– Hình thành được các kỹ thuật cơ bản, rèn luyện thường xuyên để tăng cường và phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Trung thực, trách nhiệm.
Chủ đề II: Bóng đá					
Bài 1. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân	Trò chơi khởi động: Lướt sóng Kiến thức mới: 1. Bài tập bổ trợ trong bóng đá 1.1. Di chuyển theo hình số 8 và dùng bóng bằng mu giữa bàn chân 1.2. Di chuyển và dùng bóng bằng mu giữa bàn chân 2. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân	– Thực hiện được các bài tập bổ trợ trong bóng đá. – Thực hiện được kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.	– Khả năng kiểm soát quả bóng và điều khiển quả bóng.	– Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề.	– Chăm học, chăm làm.

Bài 2. Kỹ thuật dẫn bóng	Trò chơi khởi động: Vượt rào Kiến thức mới: 1. Kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân 2. Kỹ thuật dẫn bóng bằng mu giữa bàn chân 3. Một số điều luật cơ bản trong bóng đá	– Biết và thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng bằng lòng bàn chân và mu giữa bàn chân. – Biết một số điều luật cơ bản trong bóng đá.	– Khả năng điều khiển quả bóng và dùng lực hợp lý.	– Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề.	– Chăm học, chăm làm.
Bài 3. Kỹ thuật dừng bóng bằng đùi	Trò chơi khởi động: Cùng nhau dẫn bóng Kiến thức mới: 1. Kỹ thuật dừng bóng bằng đùi 2. Phối hợp dừng bóng bằng đùi và đá bóng bằng mu giữa bàn chân	– Thực hiện được kỹ thuật dừng bóng bằng đùi. – Xử lý linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.	– Khả năng dẫn và kiểm soát bóng. – Phát huy được tính tập thể trong tập luyện và trong thi đấu.	– Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề.	– Chăm chỉ. – Nỗ lực. – Đoàn kết. – Nhân ái. – Trách nhiệm.
Một số trò chơi vận động bổ trợ	1. Thi dẫn bóng 2. Đá bóng chuẩn 3. Dừng và dẫn bóng tốc độ	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong lớp tham gia trò chơi.	– Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Chăm chỉ. – Nhân ái – Trách nhiệm.

		– Biết điều khiển tổ, nhóm và phát huy tinh thần đồng đội khi tham gia trò chơi.			
Chủ đề III: Bóng rổ					
Bài 1. Kỹ thuật bước trượt ngang và phòng thủ 1 kèm 1	Trò chơi khởi động: Đèn xanh – đèn đỏ Kiến thức mới: 1. Kỹ thuật bước trượt ngang 2. Phòng thủ 1 kèm 1 3. Phối hợp di chuyển trong phòng thủ kèm người	– Biết và thực hiện được kỹ thuật bước trượt ngang và phòng thủ 1 kèm 1. – Xử lý linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.	– Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. – Năng lực giao tiếp và hợp tác.	– Chăm học, chăm làm. – Trách nhiệm.
Bài 2. Kỹ thuật dẫn bóng kết hợp di chuyển ném rổ một tay trên vai	Trò chơi khởi động: Nhà vô địch Kiến thức mới: 1. Bài tập hỗ trợ dẫn bóng tại chỗ với hai bóng cùng lúc 2. Kỹ thuật dẫn bóng kết hợp di chuyển ném rổ một tay trên vai	– Thực hiện được bài tập hỗ trợ trong bóng rổ. – Biết và thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng kết hợp di chuyển ném rổ một tay trên vai.	– Khả năng điều khiển quả bóng và biết chọn thời điểm để thực hiện động tác. – Vận dụng và hình thành thói quen tập luyện thường xuyên, để phát triển tình bạn bè.	– Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề	– Chăm học. – Nỗ lực. – Tự hoàn thiện. – Vượt khó.

Bài 3. Kỹ thuật đột phá tấn công	Trò chơi khởi động: Tăng tốc Kiến thức mới: 1. Kỹ thuật đột phá tấn công (bằng bước chéo) 2. Một số điều luật cơ bản trong bóng rổ 2.1. Lỗi phản tinh thần thể thao 2.2. Luật nhảy tranh bóng	– Biết và thực hiện được kỹ thuật đột phá tấn công trong bóng rổ. – Biết một số điều luật cơ bản trong bóng rổ.	– Khả năng phối hợp đồng đội tốt. – Vận dụng được một cách linh hoạt những kiến thức, kỹ năng đã học hoặc kinh nghiệm đã có để giải quyết vấn đề.	– Tự học, giao tiếp hợp tác và giải quyết vấn đề. – Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Chăm học. – Nỗ lực. – Tự hoàn thiện. – Vượt khó. – Trách nhiệm.
Một số trò chơi vận động bổ trợ	1. Chạy về trạm 3. Vay bắt 3. Đội tôi tốt hơn	– Tham gia tích cực các hoạt động trò chơi. – Đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tham gia trò chơi. – Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.	– Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tố chất thể lực.	– Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.	– Chăm chỉ. – Nhân ái. – Trách nhiệm.

2.2.2. Phân tích kết cấu các chủ đề/bài học

Mỗi chủ đề có cấu trúc thống nhất gồm:

– **Các bài học trong chủ đề:** Cung cấp những nội dung kiến thức của chủ đề đáp ứng các yêu cầu cần đạt trong Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất 8.

– **Kho trò chơi vận động:** Giới thiệu các trò chơi vận động để học sinh có thể phát triển các tố chất thể lực khác nhau như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự dẻo dai, khéo léo.

Sách giáo khoa Giáo dục thể chất 8 được xây dựng mang tính “mở”, cho phép giáo viên có thể hoán đổi thứ tự các chủ đề trong quá trình tổ chức dạy học tùy theo tình hình thực tế của lớp học mà không làm ảnh hưởng đến mạch kiến thức của môn học. Giáo viên cũng có thể ghép nội dung bài học này với nội dung bài học khác để thể hiện tính sáng tạo trong việc dạy học cũng như để phù hợp với thực tiễn dạy học của địa phương.

2.3. Cấu trúc mỗi chủ đề/bài học theo các mạch kiến thức

Sách được biên soạn tổng cộng 19 bài học. Nội dung biên soạn của từng bài học thể hiện đầy đủ các yêu cầu cần đạt của Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất và quan điểm dạy học hình thành, phát triển phẩm chất năng lực cho học sinh. Bên cạnh đó, cấu trúc bài học cũng đáp ứng các tiêu chuẩn sách giáo khoa được quy định tại Thông tư số 33/2017/TT-BGDĐT. Cụ thể được thể hiện qua bốn phần sau:

– **Mở đầu:**

+ *Mục tiêu, yêu cầu cần đạt:* Thể hiện các yêu cầu cần đạt, năng lực và phẩm chất được hình thành trong quá trình học tập mà bài học hướng đến. Các nội dung được thể hiện ngắn gọn.

+ *Khởi động:* Giới thiệu các động tác, bài tập làm nóng cơ thể trước khi tham gia vào các hoạt động của giờ học. Đây là hoạt động bắt buộc của học sinh trước khi bắt đầu giờ học.

+ *Trò chơi khởi động:* Giới thiệu các trò chơi vận động và tổ chức thực hiện để tăng tính hấp dẫn, thu hút của giờ học môn Giáo dục thể chất. Cũng như giúp học

sinh giải toả áp lực sau những giờ học trên lớp và tạo hứng khởi cho các hoạt động vận động tiếp theo.

– **Kiến thức mới:** Cung cấp kiến thức môn học và các mô tả kĩ thuật động tác ngắn gọn kèm theo kênh hình trực quan, xúc tích, dễ hiểu.

– **Luyện tập:** Cung cấp các hình thức tập luyện đa dạng, có thể thực hiện trong và ngoài nhà trường. Bổ sung thêm *Góc rèn luyện thể lực* gồm các bài tập thể lực phù hợp với học sinh.

– **Vận dụng:** Giúp học sinh ôn tập và vận dụng vào một số tình huống cụ thể có trong đời sống thường nhật. Bổ sung thêm *Thử thách* để học sinh phấn đấu hoàn thành, hình thành thói quen tập luyện và phát triển thể chất.

2.4. Phân tích một số chủ đề/bài học đặc trưng

Sách được trình bày trực quan, sinh động, kết hợp hài hoà giữa kênh hình và kênh chữ một cách khoa học và logic, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lí của học sinh lớp 8. Cách trình bày được cụ thể trong những phần sau:

– **Kênh chữ:** Được sử dụng để mô tả kiến thức và cách thức thực hiện ở từng nội dung kiến thức bài học bằng văn phong ngắn gọn, từ ngữ dễ hiểu, dễ thực hiện. Khởi gợi ý thức tự học, tự tìm hiểu của học sinh.

– **Kênh hình:** Sử dụng các hình ảnh phân tích kĩ thuật rõ nét, các sơ đồ tập luyện và sơ đồ trò chơi với mục tiêu giúp học sinh tự học tập, tự rèn luyện đáp ứng được các yêu cầu cần đạt, hình thành các phẩm chất, năng lực đặc thù. Gợi ý cho học sinh có thể tự tập luyện và tổ chức nhiều hoạt động vận động khác nhau. Bên cạnh đó, kênh hình cũng tạo điều kiện thuận lợi cho giáo viên định hình và có sự chuẩn bị tốt nhất cho việc tổ chức các hoạt động vận động thu hút học sinh tham gia.

Sự kết hợp hài hoà giữa kênh chữ và kênh hình còn mang đến sự gần gũi và tiếp cận với xu hướng phát triển trong biên soạn sách giáo khoa hiện nay. Kiến thức được minh hoạ bằng hình ảnh và những ghi chú ngắn gọn đem đến sự hấp dẫn cho học sinh, mỗi lần xem sách như là mỗi lần được thực hiện bài tập; góp phần dẫn dắt, tạo ra sự tò mò và trí tưởng tượng của học sinh mỗi khi sử dụng sách.

NỘI DUNG KIẾN THỨC CHUNG

Phần một KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề: SỬ DỤNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG THÍCH HỢP VỚI BẢN THÂN TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO



MỤC TIÊU
YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao.

I. Nhu cầu về dinh dưỡng của cơ thể

Nhu cầu dinh dưỡng của học sinh lớp 8 bao gồm các dưỡng chất sinh năng lượng như: carbohydrate (chất bột đường), lipid (chất béo), protein (chất đạm); cũng như những dưỡng chất không sinh năng lượng như vitamin, khoáng chất và nước. Đối với học sinh lớp 8 đang trong giai đoạn tiền dậy thì hoặc dậy thì, đây là thời gian vàng để phát triển chiều cao vượt bậc. Dinh dưỡng và vận động thể chất phù hợp sẽ hỗ trợ cho quá trình này phát triển tối ưu nhất. Một số dưỡng chất cần thiết nổi bật như calcium và vitamin D giúp cho sự phát triển của xương; kẽm hỗ trợ cho hoạt động của hơn 100 loại enzyme; vitamin A, vitamin K2, vitamin C, sắt, iodine, fluorine là những chất không thể thiếu ở giai đoạn này.

Ở lứa tuổi này, nhu cầu năng lượng của học sinh nam khoảng 2 650 kcal và nữ khoảng 2 200 kcal cho những chuyển hoá cơ bản (năng lượng tiêu dùng khi cơ thể ở trạng thái nghỉ ngơi, duy trì sự sống, hoạt động của tim, hô hấp, duy trì thân nhiệt) và hoạt động hằng ngày. Nếu không được cung cấp đủ sẽ ảnh hưởng đến những hoạt động thể chất và học tập của học sinh. Có ba nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể là carbohydrate, protein và lipid với tỉ lệ lần lượt là 60%, 15% và 25%.

4

Carbohydrate

Đây là nguồn cung cấp năng lượng chính cho các vận động thể lực. Tuy nhiên, nguồn năng lượng từ carbohydrate chỉ đảm bảo cung cấp năng lượng trong thời gian dưới 30 – 45 phút tùy tính chất vận động.

Sau thời gian này, nguồn carbohydrate sẽ bị cạn kiệt và nhường chỗ cho những nguồn nhiên liệu khác như lipid hoặc protein. Vì vậy, đối với học sinh bị thừa cân hoặc béo phì, muốn giảm cân cần tập luyện với thời gian dài hơn 30 phút.



Hình 1. Một số thực phẩm cung cấp carbohydrate

Lipid

Lipid cần cho việc hấp thu của một số loại vitamin và rất cần thiết cho sự tổng hợp các hormone của cơ thể. Tuy nhiên, nên chọn loại thực phẩm chứa chất béo tốt như dầu thực vật, dầu cá. Ở trong thời kì tiền dậy thì và dậy thì, sự thừa ăn tăng lên, các em ít vận động có khả năng tích tụ chất béo nhiều hơn, đặc biệt khi sử dụng thực phẩm giàu năng lượng như các loại thức ăn nhanh có chứa nhiều dầu mỡ.



Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp lipid

Protein

Protein là dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển cơ bắp, xây dựng các cấu trúc tế bào và góp phần phát triển các nội tiết tố về giới tính cho học sinh. Protein chiếm 15% tổng số năng lượng trong khẩu phần ăn hằng ngày. Protein có nhiều trong các loại thịt như thịt bò, thịt lợn, thịt gà, trứng, cá, sữa hay đậu nành. Protein động vật chứa các acid amin thiết yếu cho cơ thể, vì vậy nên sử dụng tối thiểu 50% protein từ động vật trong tổng lượng chất đạm.



Hình 3. Một số thực phẩm cung cấp protein

Vitamin và khoáng chất

Cùng với những chất sinh năng lượng, các vitamin và khoáng chất cũng rất cần thiết trong giai đoạn phát triển này. Calcium, vitamin D và vitamin K2 giúp xương chắc khỏe, trong đó vitamin D đóng vai trò quan trọng giúp cơ thể hấp thu calcium. Trong số các thực phẩm tự nhiên giàu calcium, sữa động vật là nguồn dưỡng chất giàu calcium nhất và dễ hấp thu nhất. Do đó, sữa luôn được khuyến khích đưa vào bữa ăn thường học.

5

Vitamin và khoáng chất

Trong quá trình vận động, sắt cũng đóng vai trò hỗ trợ quá trình tạo năng lượng cùng với nhiệm vụ nhận, giữ và giải phóng oxygen. Trong học tập, thiếu sắt sẽ làm giảm khả năng học tập của học sinh. Kẽm giúp chuyển hoá năng lượng, tổng hợp protein. Đặc biệt đối với học sinh nam, kẽm tham gia vào quá trình tăng trưởng chiều cao đáng kể với hàm lượng 10 mg/ngày.

Đối với học sinh nam, sự tổng hợp protein để phát triển cơ bắp cũng diễn ra mạnh mẽ ở thời kì này. Vitamin A ảnh hưởng đến sự tăng cân năng cơ thể, dự trữ protein, có tác dụng trực tiếp và gián tiếp lên sự tăng trưởng, phát triển các tế bào sinh sản của cơ thể.

Vitamin C cũng tham gia vào quá trình chuyển hoá acid amine, hỗ trợ hấp thu nhiều loại khoáng chất khác và tác động gián tiếp lên sự tăng trưởng thông qua việc tăng chuyển hoá năng lượng trong cơ thể. Nguồn cung cấp vitamin C là từ hoa quả như cam, chanh, bưởi.



Hình 4. Một số thực phẩm cung cấp vitamin và khoáng chất

Nhu cầu dinh dưỡng thích hợp trong ngày

Nhu cầu/ngày	Nam	Nữ
Năng lượng (kcal)	2 650	2 200
Protein (g)	64	58
Carbohydrate (% năng lượng khẩu phần)	60 – 65%	
Lipid (% năng lượng khẩu phần)	18 – 25%	
Calcium (mg)	1 000	
Vitamin A (µg)	600	
Vitamin D (µg)	5	
Vitamin C (mg)	65	
Sắt (mg)		
GTSH sắt trung bình 10%	19,5	18,7 (43,6 nếu đã dậy thì)
Kẽm (µg)		
GTSH kẽm trung bình 30%	9,7	7,8

(GTSH: giá trị sinh học, chỉ % lượng chất hấp thu trong khẩu phần ăn)

6

II. Vai trò của dinh dưỡng trong luyện tập thể dục thể thao

Dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao giúp người tập đạt được sức khỏe tốt nhất, tối ưu hoá tiềm năng hoạt động và hồi phục. Đối với học sinh lớp 8, vai trò hàng đầu của dinh dưỡng là giúp học sinh tăng trưởng, phát triển khỏe mạnh đồng thời cung cấp đủ năng lượng cho hoạt động và dinh dưỡng cho hồi phục khi tập luyện thể dục thể thao. Khi sử dụng một chế độ dinh dưỡng kém hoặc không hợp lý sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến hiệu quả tập luyện nói riêng và sự phát triển toàn diện của người tập nói chung. Vì vậy, học sinh cần có thói quen ăn uống, cung cấp hàm lượng dinh dưỡng hợp lý để phát triển toàn diện, hoạt động và học tập hiệu quả cao nhất.

III. Dinh dưỡng thích hợp trong tập luyện thể dục thể thao

Nên	Trước khi tập luyện	Không nên
- Bổ sung đầy đủ dưỡng chất trong các ngày trước khi tập luyện. - Bổ sung đủ lượng carbohydrate trước 1 – 2 tiếng. - Bổ sung đủ carbohydrate vào buổi tối trước ngày tập luyện các môn cần sức bền. - Bổ sung đủ protein trước tối nhất 4 – 6 tiếng. - Uống đủ nước. - Sử dụng thực phẩm an toàn, tránh nhiễm khuẩn.		- Nhìn ăn hoặc ăn quá gần giờ tập luyện. - Sử dụng nước ngọt, trà sữa, bánh kẹo chứa nhiều đường. - Ăn quá nhiều lipid như đồ chiên, rán trước ngày tập luyện. - Ăn quá nhiều protein trước 2 tiếng. - Uống quá nhiều nước gần giờ tập luyện. - Ăn thực phẩm có hàm lượng chất cao cao. - Ăn thức ăn lạ.

Nên	Trong khi tập luyện	Không nên
- Cung cấp tối đa 200 mL nước/30 phút vận động. - Sử dụng nước lọc, các loại nước thể thao có bổ sung đường hoặc muối.		- Sử dụng nước ngọt, trà sữa, nước có ga. - Ăn nhiều thức ăn khó tiêu hoá và hấp thu chậm như các loại thịt.

7

Nên	Sau khi tập luyện	Không nên
- Cung cấp dinh dưỡng hợp lý để cơ thể hồi phục. - Bổ sung đủ nước. - Bổ sung đường chất từ từ và từ lỏng đến đặc. - Bổ sung carbohydrate để phục hồi năng lượng. - Bổ sung protein để phục hồi cơ bắp. - Ăn đa dạng các loại thực phẩm tự nhiên. - Ăn uống đầy đủ và nghỉ ngơi hợp lý.	- Nhìn ăn, nhìn uống. - Bổ sung thức ăn dạng đặc ngay sau khi tập luyện. - Sử dụng nước ngọt, trà sữa, bánh kẹo chứa nhiều đường. - Ăn thức ăn chứa nhiều dầu mỡ và thức ăn nhanh.	

IV. Thực đơn dinh dưỡng tham khảo cho học sinh lớp 8

Thực đơn mang tính chất tham khảo, thay đổi tùy vào điều kiện của mỗi cá nhân nhưng cần đảm bảo và cân đối lượng carbohydrate, lipid, protein, vitamin và khoáng chất trong mỗi bữa ăn.

Nhu cầu/ngày	Nam	Nữ
Năng lượng	2 650 kcal C: 378 g P: 94 g L: 72 g	2 205 kcal C: 315 g P: 79 g L: 60 g
Bữa sáng (25%)	Bún xào thịt (đĩa) (570 kcal) Hoặc xôi đậu xanh/đĩa (438 kcal)	Phở gà/bát (419 kcal) Hoặc bánh mì trứng/chiếc (400 kcal)
Bữa phụ sáng (5%)	Sữa hộp (152 kcal/hộp 200 mL)	Sữa hộp (152 kcal/hộp 200 mL)

8

Nhu cầu/ngày	Nam	Nữ
Bữa trưa (35%)	3 bát cơm (600 kcal) 123 g cá quả rán (253 kcal) - Canh bầu (30 kcal/bát) 1 phần rau hoặc trái cây (cam, ổi, dưa hấu,...)	2,5 bát cơm (500 kcal) 120 g cá ngừ kho (183 kcal) - Canh cải ngọt (30 kcal/bát) 1 phần rau hoặc trái cây (cam, ổi, dưa hấu,...)
Bữa phụ chiều (5%)	Sữa chua 1 hộp (137 kcal)	Sữa chua 1 hộp (137 kcal)
Bữa tối (30%)	2,5 bát cơm (500 kcal) 120 g thịt nạc kho tiêu (200 kcal) - Canh hẹ (33 kcal/bát) 1 phần rau hoặc trái cây (chuối,...)	2 bát cơm (400 kcal) - Muối đắng xào trứng (109 kcal/đĩa) - Canh rau dền (29 kcal/phần) 1 phần rau hoặc trái cây (chuối,...)

(C: Carbohydrate; L: Lipid; P: Protein)

VẬN DỤNG

- Liên hệ các lưu ý về dinh dưỡng trước, trong và sau khi tập luyện thể dục thể thao đối với bản thân.
- Tại sao thức ăn nhanh như khoai tây chiên, gà rán cung cấp rất nhiều năng lượng nhưng loại thức ăn này lại không được khuyến nghị sử dụng?
- Nếu những loại thực phẩm có chứa vitamin cần thiết cho bản thân ở lứa tuổi của các em.

9

NỘI DUNG VẬN ĐỘNG CƠ BẢN: CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)

Phần hai
VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

Chủ đề:
CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)

Bài 1: KỸ THUẬT XUẤT PHÁT THẤP VÀ CHẠY LAO SAU XUẤT PHÁT

MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được cách bố trí bàn đạp và kỹ thuật xuất phát thấp.
- Phối hợp được xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Chăm chỉ, sáng tạo, hoàn thành bài tập và giúp đỡ bạn học.

MỞ ĐẦU

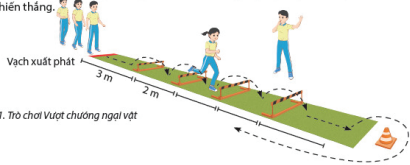
1. Khởi động chung:
Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:
Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau và chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.

2. Trò chơi khởi động
VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

Dụng cụ: Rào cao 25 – 30 cm, phấn viết, còi, vật chuẩn.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành các đội đều nhau, đứng theo hàng dọc sau vạch xuất phát. Khi có hiệu lệnh, người đầu tiên chạy nhanh vượt qua các rào, vòng qua vật chuẩn về vạch xuất phát chạm tay bạn tiếp theo và đứng cuối hàng. Các bạn lần lượt thực hiện cho đến hết. Đội có người chơi cuối cùng vượt qua vạch xuất phát trước là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Vượt chướng ngại vật

10

KIẾN THỨC MỚI

1. Kỹ thuật đóng bàn đạp
Cách bố trí bàn đạp
Bàn đạp là dụng cụ sử dụng trong xuất phát thấp, giúp tạo điểm tựa vững chắc để đạp sau đưa cơ thể lao về trước. Có 3 cách bố trí bàn đạp: kiểu "phổ thông", kiểu "gắn" và kiểu "xa".

- Kiểu "phổ thông": bàn đạp trước đặt cách vạch xuất phát 1 – 1,5 bàn chân, bàn đạp sau cách bàn đạp trước 1,5 bàn chân (hoặc 1 cẳng chân). Góc độ nghiêng của bàn đạp trước khoảng 45° – 50°, bàn đạp sau khoảng 60° – 80°. Cách này phù hợp với đa số học sinh và những người mới tập luyện chạy cự li ngắn.
- Kiểu "gắn": giữ nguyên bàn đạp trước, đẩy bàn đạp sau lại gần bàn đạp trước với khoảng cách một bàn chân.
- Kiểu "xa": giữ nguyên bàn đạp sau, đẩy bàn đạp trước lại gần bàn đạp sau với khoảng cách một bàn chân.

2. Kỹ thuật xuất phát thấp
Kỹ thuật xuất phát thấp được thực hiện theo ba hiệu lệnh: "Vào chỗ", "Sẵn sàng", "Chạy!" (hoặc tiếng súng, tiếng phát lệnh,...).

Hiệu lệnh "Vào chỗ"
Khi có hiệu lệnh "Vào chỗ", người tập thực hiện tuần tự như sau:

- Tiến ra trước bàn đạp, ngồi xuống và lần lượt đặt chân vào bàn đạp trước và bàn đạp sau, hai mũi giày tiếp đất.
- Hạ gối chân sau lên mặt đường chạy, thu hai tay về sau vạch xuất phát, điều chỉnh thân người và chân thẳng theo hướng chạy.
- Hai cánh tay duỗi thẳng, chống ti trên đất và cách nhau với độ rộng bằng vai. Chống hai bàn tay sát và sau vạch xuất phát, ngón tay cái và các ngón còn lại tạo thành vòm chống trên mặt đường chạy. Trong lượng cơ thể dồn đều lên bốn điểm: hai tay, chân chống trước và đầu gối chân sau.
- Mắt nhìn về trước vạch xuất phát 1 – 2 m, tập trung nghe những hiệu lệnh tiếp theo (Hình 2a).

Hiệu lệnh "Sẵn sàng"
Khi nghe hiệu lệnh "Sẵn sàng", người tập duỗi chân sau, nhấc gối khỏi mặt đất, từ từ nâng hông lên cao ngang hoặc hơn vai. Thân người hơi đổ ra trước, trọng lượng cơ thể dồn lên hai tay và chân chống trước (Hình 2b).

Hiệu lệnh "Chạy!"
Khi nghe hiệu lệnh "Chạy!" hoặc tiếng súng phát lệnh, người tập đồng thời đạp mạnh hai chân vào bàn đạp, nhanh chóng đưa chân sau ra trước. Thân người lúc này gần như ra trước, đầu hơi cúi, hai tay đánh nhanh và mạnh để giữ thăng bằng (Hình 2c).

11



Hình 2. Kỹ thuật xuất phát thấp

3. Phối hợp xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát

– Giai đoạn chạy lao sau xuất phát bắt đầu khi chân sau rời bàn đạp và thực hiện bước chạy đầu tiên. Cự li của giai đoạn chạy lao sau xuất phát khoảng 20 – 25 m. Trong chạy lao sau xuất phát, các bước chạy đầu thường ngắn, nhanh và tương tự như động tác chạy đạp sau. Càng về cuối giai đoạn chạy lao, tốc độ chạy càng cao, độ dài bước tăng dần và độ ngả thân trên giảm dần.

– Thành tích trong chạy ngắn phụ thuộc nhiều vào tốc độ của người tập trong giai đoạn chạy lao sau xuất phát. Do đó, cần có sự nỗ lực trong những bước chạy đầu tiên.



LUYỆN TẬP

Luyện tập cá nhân hoặc nhóm

Bài tập xuất phát

- Tập bố trí bàn đạp phù hợp với cá nhân từ 5 – 7 lần.
- Tự xuất phát thấp không có hiệu lệnh, thực hiện từ 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.
- Xuất phát theo hiệu lệnh ở các tư thế khác nhau với cự li 10 – 15 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút:
 - + Tư thế đứng hướng vai.
 - + Tư thế đứng hướng lưng.
 - + Tư thế ba điểm tựa (hai chân đặt trước sau và một tay chạm đất).
- Xuất phát thấp với các tín hiệu khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) với cự li 10 – 15 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

Bài tập phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát

- Xuất phát thấp, chạy nhanh từ 3 – 5 bước, sau đó chạy theo quán tính, cự li 8 – 10 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát từ 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.
- Xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát từ 25 – 30 m, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 4 phút.

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Tư thế thân người khi thực hiện: vào chỗ, sẵn sàng và xuất phát.
- Phối hợp giữa tay, chân và thân người trong xuất phát và chạy lao sau xuất phát.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Chạy đạp sau:

Mục đích: Phát triển sức mạnh chân.

Cách thực hiện: Người tập chạy đạp sau nhanh, cự li 10 – 20 m, lặp lại 3 – 5 lần, nghỉ giữa các lần 3 – 5 phút.

* Chống tay:

Mục đích: Phát triển sức mạnh tay.

Cách thực hiện: Người tập chống hai tay và hai ức bàn chân chạm đất. Thân người thẳng, đầu cúi tự nhiên, giữ tư thế trong 10 – 15 giây, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 – 3 phút.

TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 20 – 21.



VẬN DỤNG

- Em hãy bố trí bàn đạp phù hợp với bản thân.
- Em vận dụng xuất phát thấp trong chạy cự li 60 m, 100 m.

THỬ THÁCH

Chạy đạp sau nhanh 30 m trong 8 giây đối với nam, 10 giây đối với nữ.

NỘI DUNG THỂ THAO TỰ CHỌN: CHỦ ĐỀ THỂ DỤC AEROBIC

Phần ba THỂ THAO TỰ CHỌN

Chủ đề I:

THỂ DỤC AEROBIC

Bài 1: CÁC BƯỚC CHÂN PHỐI HỢP THỂ DỤC AEROBIC



- Thực hiện được các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic.
- Rèn luyện tinh thần chỉ, phát huy tính sáng tạo và tinh thần trách nhiệm trong tập luyện.
- Tự học, tự hoàn thiện bản thân và tự duy độc lập.



MỞ ĐẦU

1. Khởi động

Khởi động chung:

Thực hiện xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

- Thực hiện bài tập khởi động di chuyển thẳng.
- Thực hiện bài Thể dục Aerobic liên hoàn lớp 7 với nhạc.

2. Trò chơi khởi động

CÙNG XOAY CÙNG NHẢY

Dụng cụ: Đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đôi đều nhau, xếp thành hàng dọc cách nhau một cánh tay, mặt hướng ra trước. Người chỉ huy hô to "Bắt đầu", rồi đếm nhịp từ 1 – 4 (người chơi bắt lò cò trên một chân đồng thời xoay tròn một vòng). Sau đó gọi tên một bước cơ bản đã học và đếm tiếp nhịp từ 5 – 8 (người chơi thực hiện một bước cơ bản theo yêu cầu). Lần tiếp theo xoay theo chiều ngược lại. Yêu cầu lò cò và thực hiện động tác đúng nhịp đếm, khi kết thúc phải đứng hướng ban đầu. Sau 3 phút, đổi có số lò cò nhất là đội chiến thắng.



TTCB: Hai chân đứng khép, hai tay khép sát thân.

Hình 1. TTCB

1. Bước ngang đặt gót trước



Hình 2. Bước ngang đặt gót trước

Nhịp 1

Chân trái bước ngang rộng, hai tay đặt gót trước, hông vai; hai tay cao chéo chữ V, bàn tay hướng ngoài.

Nhịp 2

Chân phải khép sang ngang, hai tay thẳng ngang dưới, hai tay đan chéo dưới, bàn tay hướng trong.

Nhịp 3

Chân phải bước sang ngang, hai tay thẳng ngang dưới, hai tay đan chéo dưới, bàn tay hướng trong.

Nhịp 4

Chân trái khép sang ngang, hai tay thẳng ngang dưới, hai tay đan chéo dưới, bàn tay hướng trong.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

2. Bước lùi chéo đặt gót ngang



Hình 3. Bước lùi chéo đặt gót ngang

Nhịp 1

Chân trái bước lùi chéo trái; hai tay cao chéo chữ V, bàn tay hướng trong; ngón tay chạm vai, mắt nhìn theo tay.

Nhịp 2

Chân phải khụy gối, chân phải xoay và đặt gót ngang; tay trái V trở về tư thế như nhịp 1.

Nhịp 3

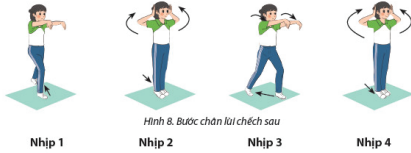
Hai chân đứng thẳng; hai tay cao chéo chữ V, bàn tay hướng trong; ngón tay chạm vai, tay phải thẳng chéo ngang dưới, mắt nhìn theo tay phải.

Nhịp 4

Chân trái bước khép về tư thế chuẩn bị.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4 nhưng đổi bên.

7. Bước chân lùi chéo sau



Nhịp 1 Chân trái bước lùi chéo trái, đứng trên vế; hai tay dang chéo phải, đứng trên nhưng đối chân, nửa trước bàn chân, ngang, khuỷu tay nửa trước bàn chân, chân phải khuỷu gối; gấp, bàn tay duỗi chân trái khuỷu gối; hai tay thẳng trước, ép sát đầu. hai tay thẳng trước, cổ tay gấp.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

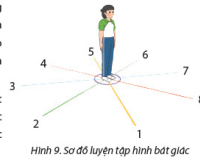
LUYỆN TẬP

1. Luyện tập cá nhân

- Thực hiện lần lượt các bước chân phối hợp và đếm nhịp từ chậm đến nhanh, mỗi bước thực hiện 4 lần x 8 nhịp, lặp lại 2 lần.
- Thực hiện bước chân phối hợp lần lượt theo sơ đồ Hình 9 (bước theo các hướng đã vẽ sẵn) với nhịp nhạc $\frac{2}{4}$, mỗi bước thực hiện 4 lần x 8 nhịp, lặp lại 2 lần.

2. Luyện tập theo nhóm

- Mỗi nhóm xếp thành hai hàng ngang đứng đối diện và cách nhau một sai tay. Luân phiên đếm nhịp và thực hiện các bước chân phối hợp theo sơ đồ Hình 9, mỗi bạn đếm nhịp một bước chân 4 lần x 8 nhịp, lặp lại 3 lần.
- Mỗi nhóm xếp thành vòng tròn, mặt hướng vào tâm. Thực hiện lần lượt các bước chân phối hợp với nhịp nhạc $\frac{2}{4}$ mỗi bước thực hiện 3 lần x 8 nhịp, lặp lại 3 lần.



56

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

- Tự đánh giá và quan sát, nhận xét kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:
 - Nhớ tên gọi và thực hiện được các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic.
 - Tư thế chân, tay và góc độ thân người khi thực hiện động tác.
 - Tính liên tục và nhịp nhàng của động tác với nhịp đếm và nhạc.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC

* Bật nhảy đổi hướng:

Mục đích: Phát triển sức mạnh của chân.

Cách thực hiện: Thực hiện tương tự bước Bật tách chụm ngang, sử dụng sơ đồ Hình 9 và mỗi bước quay đổi hướng 45° theo chiều kim đồng hồ, hết một vòng sẽ quay theo chiều ngược lại. Thực hiện liên tục 2 vòng, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

* Phối hợp đứng và ngồi:

Mục đích: Phát triển sức bền của chân.

Cách thực hiện: Đứng hai chân rộng bằng vai, ngồi xuống hai tay chạm đất ở hai bên, đứng nhanh thẳng chân, hai tay vỗ trên đầu. Thực hiện liên tục 30 lần, lặp lại 2 – 3 lần, nghỉ giữa các lần 1 – 2 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một trò chơi được giới thiệu ở trang 69 – 70.

VẬN DỤNG

- Em hãy sử dụng bảy bước chân phối hợp Thể dục Aerobic và thay đổi thứ tự các động tác để hình thành một chuỗi bài tập mới, mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp theo nhịp đếm của các bạn trong nhóm.
- Em hãy thực hiện kết hợp bảy bước chân phối hợp Thể dục Aerobic lần lượt với các bước chân cơ bản Thể dục Aerobic.

THỬ THÁCH

Thực hiện bảy bước chân phối hợp Thể dục Aerobic trong 1 phút với nhịp nhạc $\frac{4}{4}$.

57

NỘI DUNG THỂ THAO TỰ CHỌN: CHỦ ĐỀ BÓNG ĐÁ

Chủ đề II: BÓNG ĐÁ

Bài 1: KỸ THUẬT ĐÁ BÓNG BẰNG MU GIỮA BÀN CHÂN



- Thực hiện được các bài tập bổ trợ và kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.
- Biết điều khiển tổ, nhóm và nhận xét kết quả tập luyện.
- Phát huy tính tích cực, tự giác và nỗ lực trong tập luyện.



1. Khởi động

Khởi động chung:

Chạy chậm 1 – 2 vòng quanh sân tập, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần x 8 nhịp hoặc trong 10 – 15 giây).

Khởi động chuyên môn:

- Chạy đá lăng trước, đá lăng trong với cự li 10 – 15 m, lặp lại 2 – 3 lần.
- Thực hiện tăng bóng bằng mu giữa bàn chân trong 2 phút.
- Chuyền bóng qua lại bằng lòng và mu trong bàn chân trong 2 phút.

2. Trò chơi khởi động

LƯỢT SÓNG

Dụng cụ: Quả bóng đá, phấn viết, còi, đồng hồ bấm giờ.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng thành các hàng dọc sau vạch xuất phát, khoảng cách giữa hai bạn trong đội là một cánh tay. Khi có hiệu lệnh, bạn đầu tiên cầm bóng bằng hai tay đưa bóng lên cao qua đầu và chuyền cho bạn phía sau. Thực hiện chuyển tương tự cho đến bạn cuối cùng. Bạn cuối cùng cầm bóng chạy lên đứng trước bạn đầu hàng rồi tiếp tục thực hiện chuyển bóng qua đầu. Lần lượt thực hiện cho đến khi bạn đầu tiên cầm bóng chạy lên đứng đầu hàng. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Lướt sóng

71

KIẾN THỨC MỚI

1. Bài tập bổ trợ trong bóng đá

1.1. Di chuyển theo hình số 8 và đứng bóng bằng mu giữa bàn chân



a)

b)

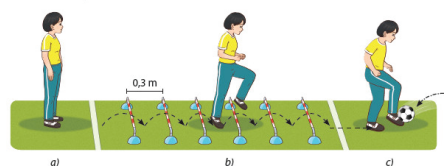
Hình 2. Di chuyển theo hình số 8 và đứng bóng bằng mu giữa bàn chân

TTCB

Hai chân đứng rộng, hai tay thả lỏng tự nhiên (Hình 2a). Di chuyển trên nửa trước bàn chân theo hình số 8 qua hai vật chuẩn rồi đứng bóng trên không bằng mu giữa bàn chân do bạn chuyền đến (Hình 2b) và chuẩn bị cho các hoạt động tiếp theo.

Thực hiện

1.2. Di chuyển và đứng bóng bằng mu giữa bàn chân



a)

b)

c)

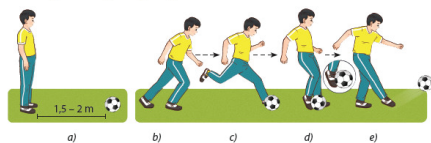
Hình 3. Di chuyển và đứng bóng bằng mu giữa bàn chân

TTCB

Hai chân đứng rộng, hai tay thả lỏng tự nhiên (Hình 3a). Chạy ngang cao đùi qua các vật chuẩn (Hình 3b), thực hiện động tác đứng bóng bằng mu giữa bàn chân do bạn chuyền đến (Hình 3c) và chuẩn bị cho các hoạt động tiếp theo.

Thực hiện

72

2. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

Hình 4. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân

TTCB

Hai chân đứng rộng bằng vai, cách bóng 1,5 - 2 m, hướng thẳng theo mục tiêu cần đá bóng đến, tay thả lỏng tự nhiên. Mắt quan sát bóng và mục tiêu (Hình 4a).

Thực hiện

Chạy thẳng hướng đến quả bóng (Hình 4b). Chân trái đặt từ gót đến cả bàn chân bên cạnh bóng, cách bóng 10 - 15 cm (Hình 4c). Chân phải đặt từ gót đến cả bàn chân bên cạnh bóng, cách bóng 10 - 15 cm (Hình 4d, e). Kết thúc, bước 1 - 2 bước ra trước để giữ thăng bằng để thực hiện những hoạt động tiếp theo.

LUYỆN TẬP**1. Luyện tập cá nhân**

- Luyện tập giai đoạn chạy đà và đặt chân trụ với cự li 2 - 3 m, lặp lại 10 - 15 lần.
- Luyện tập kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân từ không bóng đến có bóng, từ chậm đến nhanh, lặp lại 10 - 15 lần.

2. Luyện tập cặp đôi

- Hai bạn đứng cách nhau 2 m, một bạn giữ bóng tại chỗ bằng găm giày (lòng dưới bàn chân), một bạn thực hiện đá bóng bằng mu giữa bàn chân. Thực hiện 5 - 6 lần, sau đó đổi người giữ bóng.
- Hai bạn đứng cách nhau 2 m, một bạn tung bóng dưới gối, một bạn dùng bóng rồi thực hiện đá bóng bằng mu giữa bàn chân với lực vừa phải, lặp lại 15 - 20 lần, sau đó đổi người tung bóng.

3. Luyện tập theo nhóm

Mỗi nhóm xếp thành hàng dọc đứng đối diện cầu môn, cách cầu môn 12 m. Lần lượt từng bạn chạy lên đặt bóng cách cầu môn 10 m, thực hiện động tác đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn sau đó trở về cuối hàng, lặp lại 5 - 6 lần.

73

Hướng dẫn nhận xét, đánh giá:

Tự đánh giá và quan sát nhận xét, kết quả tập luyện của các bạn qua nội dung sau:

- Hướng và tốc độ chạy đà, khoảng cách và vị trí đặt chân trụ.
- Vị trí tiếp xúc bóng và lực tiếp xúc bóng.
- Phối hợp nhịp nhàng và liên tục các giai đoạn.

GÓC RÈN LUYỆN THỂ LỰC*** Bật cao uốn thân:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh chân.

Cách thực hiện: Người tập ngồi hai chân rộng bằng vai và hai tay chạm đất, bật cao uốn thân người ra trước. Thực hiện 10 lần, lặp lại 2 - 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 - 3 phút.

*** Ngồi ném bóng:**

Mục đích: Phát triển sức mạnh.

Cách thực hiện: Người tập ngồi trên nệm hoặc hai bàn chân sao cho đùi và cẳng chân vuông góc với nhau, hai tay cầm bóng trước mặt cách tường 2 m. Thực hiện ném bóng vào tường rồi bắt lại. Thực hiện 10 lần, lặp lại 2 - 3 lần, nghỉ giữa các lần 2 - 3 phút.

TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG BỔ TRỢ

Các em có thể lựa chọn một số trò chơi được giới thiệu ở trang 83 - 84.

VẬN DỤNG

- Em hãy cho biết những khác biệt của kỹ thuật đá bóng bằng mu trong và mu giữa bàn chân.
- Em hãy cùng các bạn tổ chức thi đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn.

THỬ THÁCH

Đá bóng bằng mu giữa bàn chân vào cầu môn (bóng không chạm đất) với cự li 7 m đối với nam, 5 m đối với nữ.

74

2.5. Khung phân phối chương trình gợi ý**Bảng 2. Gợi ý kế hoạch dạy học các chủ đề**

STT	Phần/Chủ đề/Bài	Số tiết
1	Phần một. KIẾN THỨC CHUNG	
	Chủ đề: Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao.	
2	Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN	
2.1	Chủ đề I: Chạy cự li ngắn (100 m)	10 tiết
	Bài 1. Kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	4
	Bài 2. Phối hợp giai đoạn chạy lao sau xuất phát và chạy giữa quãng	4
	Bài 3. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (100 m)	2
	Một số trò chơi phát triển tố chất sức nhanh	
2.2	Chủ đề II: Nhảy cao kiểu bước qua	14 tiết
	Bài 1. Kỹ thuật giậm nhảy đá lăng	4
	Bài 2. Kỹ thuật chạy đà và kết hợp giậm nhảy	4
	Bài 3. Kỹ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	6
	Một số trò chơi phát triển tố chất sức mạnh	

2.3	Chủ đề III: Chạy cự li trung bình	8 tiết
	Bài 1. Bài tập bổ trợ trong chạy cự li trung bình	4
	Bài 2. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li trung bình	4
	Một số trò chơi phát triển tố chất sức bền	
2.4	Chủ đề IV: Bài tập thể dục	7 tiết
	Bài 1. Bài thể dục nhịp điệu (phần 1)	3
	Bài 2. Bài thể dục nhịp điệu (phần 2)	4
	Một số trò chơi phát triển tố chất khéo léo	
3	Phần ba. THỂ THAO TỰ CHỌN	
3.1	Chủ đề I: Thể dục Aerobic	24 tiết
	Bài 1. Các bước chân phối hợp Thể dục Aerobic	8
	Bài 2. Di chuyển đội hình trong Thể dục Aerobic	6
	Bài 3. Bài Thể dục Aerobic liên hoàn	10
	Một số trò chơi vận động bổ trợ	
3.2	Chủ đề II: Bóng đá	24 tiết
	Bài 1. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân	8
	Bài 2. Kỹ thuật dẫn bóng	8
	Bài 3. Kỹ thuật dùng bóng bằng đùi	8
	Một số trò chơi vận động bổ trợ	
3.3	Chủ đề III: Bóng rổ	24 tiết
	Bài 1. Kỹ thuật bước trượt ngang và phòng thủ 1 kèm 1	6
	Bài 2. Kỹ thuật dẫn bóng kết hợp di chuyển ném rổ một tay trên vai	10
	Bài 3. Kỹ thuật đột phá tấn công	8
	Một số trò chơi vận động bổ trợ	

Gợi ý kế hoạch dạy học được cụ thể trong mỗi chủ đề, giáo viên có thể tham khảo, từ đó chủ động tùy chỉnh để phù hợp với tình hình dạy học thực tế.

3. PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC/TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

3.1. Định hướng, yêu cầu cơ bản chung về đổi mới phương pháp dạy học của môn Giáo dục thể chất 8 đáp ứng yêu cầu hình thành và phát triển các phẩm chất, năng lực

– **Về phẩm chất:** Thông qua giáo dục thể chất, giáo viên giúp học sinh rèn luyện tính trung thực, chăm chỉ, có trách nhiệm, lòng yêu nước, nhân ái và có tinh thần thể thao (tôn trọng đối thủ, tuân thủ luật, giúp đỡ đồng đội, thi đấu cao thượng, tự tin,...).

– **Về năng lực chung, giáo viên giúp học sinh có tính:**

+ **Tự chủ và tự học:** Giáo viên hướng dẫn và tạo điều kiện cho học sinh tự tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin và xây dựng kế hoạch thực hiện.

+ *Kĩ năng giao tiếp và hợp tác*: Giáo viên tạo điều kiện cho học sinh được trao đổi, trình bày, chia sẻ ý tưởng trong các hoạt động thể dục thể thao; chia nhóm và giao nhiệm vụ tập luyện cho từng nhóm, tổ chức các trò chơi mang tính đồng đội, hợp tác.

+ *Kĩ năng giải quyết vấn đề và sáng tạo*: Trong dạy học, giáo viên đặt vấn đề và hướng dẫn, giúp đỡ học sinh đưa ra phương pháp và cách giải quyết vấn đề, đồng thời giúp học sinh tìm tòi sáng tạo trong tập luyện và chế tạo các dụng cụ hỗ trợ và các trang thiết bị trong tập luyện thể dục thể thao.

3.2. Hướng dẫn, gợi ý phương pháp, cách thức tổ chức dạy học/hoạt động

3.2.1. Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển phẩm chất

Giáo viên sử dụng các hình thức lên lớp kết hợp với bài học trong sách giáo khoa để giúp học sinh được tiếp cận và khuyến khích phát triển các phẩm chất chủ yếu. Tinh thần yêu nước, nhân ái được thể hiện cụ thể qua phần giới thiệu thành tích thi đấu của vận động viên tiêu biểu ở các môn thể thao; tinh thần thi đấu vì màu cờ sắc áo luôn kiên trì, dũng cảm, nỗ lực ý chí, vượt qua khó khăn, thử thách và mọi áp lực trong trận đấu để giành chiến thắng cho đội nhà hoặc giới thiệu về các trò chơi dân gian. Từ đây hình thành lòng tự hào dân tộc và thúc đẩy sự nỗ lực, chăm chỉ, phấn đấu trong hoạt động học tập. Ngoài ra các hình thức tập luyện khuyến khích học sinh làm việc theo đội, nhóm nhằm hình thành phẩm chất trách nhiệm, trung thực và đoàn kết trong một tập thể.

3.2.2. Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển năng lực

a) Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển năng lực chung

– **Năng lực tự học và tự chủ**: Nội dung các bài học được minh họa bằng hình ảnh và ghi chú sống động, cụ thể, giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học. Ngoài ra, năng lực tự học và tự chủ còn được hình thành thông qua các yêu cầu tập luyện thường xuyên của giáo viên đối với học sinh trong và sau các giờ học trên lớp.

– **Năng lực giao tiếp và hợp tác**: Thông qua các hình thức trò chơi vận động và phần luyện tập được thể hiện trên trang sách, giáo viên có thể vận dụng để giúp học sinh hình thành năng lực giao tiếp và hợp tác. Giáo viên phân chia nhóm tập luyện, giao nhiệm vụ tập luyện cụ thể cho từng nhóm, hướng dẫn và hỗ trợ các nhóm thực hiện những nhiệm vụ được giao.

– **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo**: Sách khuyến khích sự sáng tạo thông qua phần vận dụng bài học ở cuối mỗi bài. Giáo viên sử dụng các trò chơi vận động và kiến thức của phần vận dụng được cung cấp ở từng chủ đề để đặt ra các vấn đề cần giải quyết, từ đó, học sinh tìm ra các giải pháp. Thông qua quy trình như trên sẽ giúp học sinh hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo trong giờ học.

Giáo viên sử dụng các phương pháp dạy học thể dục thể thao như lời nói, trực quan, phân chia nhóm để giao các nhiệm vụ học tập cụ thể cho học sinh. Qua đó, cùng với học sinh thực hiện các nhiệm vụ học tập, thúc đẩy quá trình vận động của học sinh, giúp hình thành nên những năng lực giao tiếp và hợp tác, giải quyết vấn đề và sáng tạo. Giáo viên sử dụng các trò chơi vận động để kích thích sự tự giác, tích cực và hứng thú học tập của học sinh. Giáo viên dùng phương pháp sử dụng lời nói để động viên, khích lệ và hướng dẫn cách thức tập luyện cũng như tham gia trò chơi đạt hiệu quả cao nhất, nhằm tạo điều kiện cho các năng lực chung được hình thành và phát triển.

b) Phương pháp dạy học để hình thành và phát triển năng lực thể chất

– **Năng lực chăm sóc sức khỏe:** Phần kiến thức chung cung cấp kiến thức cơ bản về sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao. Giáo viên có thể chủ động lồng ghép trong các hoạt động trò chơi vận động cũng như kiến thức dạy học trên lớp. Thông qua các giờ học thể chất như trên, giúp học sinh phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe cần thiết.

– **Năng lực vận động cơ bản:** Năng lực này được chú trọng trong mỗi bài học, thông qua hình thức các động tác bổ trợ và trò chơi vận động để mang tính thu hút và hấp dẫn học sinh. Ngoài những kiến thức cơ bản với yêu cầu kĩ thuật đơn giản được cung cấp ở lớp, các bài tập bổ trợ, bài tập rèn luyện thể lực, trò chơi vận động, thử thách là những phương tiện hữu hiệu trong việc hình thành thói quen tập luyện và phát triển các tố chất thể lực.

– **Năng lực hoạt động thể dục thể thao:** Sách cung cấp ba chủ đề thể thao tự chọn được đông đảo học sinh quan tâm và yêu thích, với các kĩ thuật cơ bản và đơn giản, dễ dàng tập luyện và tổ chức thực hiện. Đây là yếu tố quan trọng để hình thành và phát triển năng lực hoạt động thể dục thể thao cho học sinh.

Giáo viên lồng ghép nội dung kiến thức chăm sóc sức khỏe vào các hoạt động tổ chức trò chơi vận động, các nội dung vận động cơ bản và các môn thể thao tự chọn, sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân để làm nền tảng cho việc tập luyện. Giáo viên phối hợp linh hoạt giữa kiến thức về chế độ dinh dưỡng với các nội dung bài học để tổ chức lớp học được sinh động và phong phú về mặt nội dung lẫn hình thức. Qua đó, học sinh được vận động liên tục, kĩ năng chăm sóc sức khỏe và trình độ thể lực ngày càng được nâng cao.

Giáo viên chủ động sử dụng linh hoạt các phương pháp dạy học thể dục thể thao như phương pháp dạy học sử dụng lời nói, phương pháp dạy học trực quan, phương pháp luyện tập, phương pháp tổ chức trò chơi và thi đấu để tổ chức giờ học thể chất hình thành, phát triển các năng lực và phẩm chất cho học sinh.

4. HƯỚNG DẪN KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HỌC TẬP

4.1. Đánh giá theo định hướng tiếp cận phẩm chất, năng lực

Thời lượng dành cho đánh giá kết quả giáo dục được quy định trong chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất là 10% trong tổng số 70 tiết ở khối lớp 8 (tương đương với 7 tiết). Nội dung là đánh giá cuối học kỳ và cuối năm học.

4.1.1. Mục tiêu đánh giá

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 lý nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

4.1.2. Nguyên tắc đánh giá

– 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 kỹ 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 kỳ; 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.

4.1.3. Hình thức đánh giá

a) Đánh giá thường xuyên và định kỳ

– **Đánh giá thường xuyên:** Nội dung này 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 kỳ:** Nội dung đánh giá chú trọng đến kỹ 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.

b) 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 kỳ.

4.2. Gợi ý, ví dụ minh hoạ về hình thức, phương pháp kiểm tra, đánh giá năng lực trong môn Giáo dục thể chất 8

Bảng 3. Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc chủ đề Nhảy cao kiểu bước qua

NỘI DUNG		CHƯA ĐẠT (0 – 4 ĐIỂM)	ĐẠT (5 – 10 ĐIỂM)
Nhảy cao bước qua	NAM	– Đạt được thành tích dưới 100 cm. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 100 cm trở lên. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ	– Đạt được thành tích dưới 90 cm. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 90 cm trở lên – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
Các động tác hỗ trợ		– Chưa thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật nhảy cao bước qua. – Chưa tự giác, tích cực trong hoạt động rèn luyện. – Chưa có thói quen tập luyện thường xuyên.	– Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật nhảy cao bước qua. – Tích cực trong hoạt động rèn luyện. – Tập luyện thường xuyên.

Bảng 4. Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc chủ đề Chạy cự li trung bình

NỘI DUNG		CHƯA ĐẠT (0 – 4 ĐIỂM)	ĐẠT (5 – 10 ĐIỂM)
Chạy cự li trung bình	NAM 800 m	– Không hoàn thành được cự li chạy hoặc thành tích > 5 phút. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Hoàn thành được cự li chạy hoặc thành tích < 5 phút. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ 600 m	– Không hoàn thành được cự li chạy hoặc thành tích > 5 phút. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Hoàn thành được cự li chạy hoặc thành tích < 5 phút. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.

Bảng 5. Gợi ý đánh giá sau khi kết thúc chủ đề Bóng rổ

NỘI DUNG		CHƯA ĐẠT (0 – 4 ĐIỂM)	ĐẠT (5 – 10 ĐIỂM)
Trượt ngang cự li 3 m × 5 đối với nam và 3 m × 4 đối với nữ	NAM	– Đạt được thành tích trên 7 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 5 đến 7 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
	NỮ	– Đạt được thành tích trên 6 giây. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Đạt được thành tích từ 4 đến 6 giây. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.
Kĩ thuật đột phá tấn công (bằng bước chéo), cự li cách rổ 8 m đối với nam và 6 m đối với nữ	NAM VÀ NỮ	– Thực hiện kĩ thuật đột phá 5 lần ném rổ không vào rổ lần nào. – Chưa tự giác, tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.	– Thực hiện kĩ thuật đột phá 5 lần ném rổ đạt được từ 1 đến 5 quả vào rổ. – Tích cực trong các hoạt động rèn luyện và trò chơi vận động.

Bên cạnh những gợi ý về hình thức và phương pháp kiểm tra, đánh giá trên; giáo viên còn có thể vận dụng Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo (về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh) để kiểm tra và đánh giá sự tiến bộ của học sinh.

Bảng 6. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nam 14 tuổi

Tuổi	Phân loại	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4 × 10 m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
14	Tốt	> 34,9	> 17	> 204	< 5,20	< 12,10	> 980
	Đạt	≥ 28,2	≥ 12	≥ 183	≤ 6,20	≤ 12,90	≥ 880

Bảng 7. Tiêu chuẩn đánh giá thể lực đối với nữ 14 tuổi

Tuổi	Điểm	Lực bóp tay thuận (kg)	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30 m xuất phát cao (giây)	Chạy con thoi 4 × 10 m (giây)	Chạy tùy sức 5 phút (m)
14	Tốt	> 28,1	> 14	> 163	< 6,20	< 12,60	> 850
	Đạt	≥ 23,5	≥ 11	≥ 146	≤ 7,20	≤ 13,60	≥ 770

5. GIỚI THIỆU TÀI LIỆU BỔ TRỢ, NGUỒN TÀI NGUYÊN, HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ, THIẾT BỊ GIÁO DỤC

5.1. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng sách giáo viên

5.1.1. Kết cấu sách giáo viên

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 8 được biên soạn nhằm đáp ứng mục tiêu giúp quý thầy cô trở thành người thiết kế, tổ chức và hướng dẫn tập luyện theo định hướng đổi mới giáo dục của Chương trình giáo dục phổ thông, môn Giáo dục thể chất (ban hành kèm Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26/12/2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo), thông tư 05/2022/TT-BGDĐT ngày 19/03/2022. Các bài học được thiết kế trực quan, sinh động giữa các phần kiến thức, cung cấp nhiều dữ liệu phục vụ cho việc dạy học. Giáo viên có thể sử dụng nguồn dữ liệu được cung cấp để tiến hành dạy học và sáng tạo ra nhiều hình thức lên lớp khác nhau phù hợp với điều kiện lớp học. Mục tiêu hướng đến là một giờ học thể chất sinh động, hứng thú, nhiều hoạt động và hình thành các phẩm chất, năng lực cho học sinh.

Cấu trúc Sách giáo viên Giáo dục thể chất 8 được biên soạn gồm bốn phần:

– **Phần một. Giới thiệu chung về môn Giáo dục thể chất ở lớp 8:** giới thiệu các mục tiêu và yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực được quy định trong Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể và Chương trình môn Giáo dục thể chất lớp 8. Giới thiệu quan điểm biên soạn, những điểm mới, cấu trúc sách, cấu trúc bài học, các phương pháp dạy học, đánh giá kết quả giáo dục, gợi ý kế hoạch dạy học và một số trang thiết bị, dụng cụ dùng trong dạy học.

– **Phần hai. Kiến thức chung:** cung cấp những kiến thức về việc lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân trong tập luyện thể dục thể thao, bao gồm: Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể, vai trò của dinh dưỡng trong luyện tập thể dục thể thao, dinh dưỡng thích hợp trong tập luyện thể dục thể thao và thực đơn dinh dưỡng tham khảo cho học sinh lớp 8.

– **Phần ba. Vận động cơ bản:** gồm bốn chủ đề: Chạy cự li ngắn (100 m), Nhảy cao kiểu bước qua, Chạy cự li trung bình, Bài tập thể dục.

– **Phần bốn. Thể thao tự chọn:** gồm ba chủ đề là các môn thể thao đang được yêu thích và phổ biến rộng rãi trong trường phổ thông trên toàn quốc, bao gồm: Thể dục Aerobic, Bóng đá, Bóng rổ.

Cấu trúc các chủ đề được biên soạn gồm ba phần:

– **Gợi ý tổ chức dạy học chủ đề:** được trình bày ở phần đầu của mỗi chủ đề, cung cấp thời lượng thực hiện dạy học của chủ đề, gợi ý phân bổ thời lượng và thứ tự dạy học cho từng bài học có trong chủ đề.

– **Các bài học:** cung cấp nội dung học theo các bài được đề cập đến trong sách giáo khoa.

– **Gợi ý đánh giá sau chủ đề:** được trình bày ở cuối mỗi chủ đề. Đây là phần gợi ý các nội dung, hình thức và thang điểm đánh giá cần đạt được khi tổ chức dạy học chủ đề lựa chọn. Các nội dung đánh giá được gợi ý có tính định lượng với việc hình thành kĩ năng động tác.

Các bài học trong sách giáo viên Giáo dục thể chất 8 được trình bày theo cấu trúc, bao gồm các phần sau:

– **Mục tiêu:** thể hiện các yêu cầu cần đạt, năng lực và phẩm chất đạt được khi dạy học bài học; nêu các yêu cầu về chuẩn bị các điều kiện dạy học như vệ sinh sân bãi, dụng cụ, trang thiết bị tập luyện.

– **Hoạt động mở đầu:** hướng dẫn tổ chức các nội dung và hình thức thực hiện hoạt động khởi động và hoạt động trò chơi khởi động.

– **Hoạt động hình thành kiến thức mới:** giới thiệu các biện pháp tổ chức và phương pháp dạy học để triển khai nội dung kiến thức mới có trong sách giáo khoa, nêu một số lưu ý khi thực hiện các động tác kĩ thuật trong nội dung kiến thức mới. Chỉ ra những sai sót thường gặp và một số biện pháp khắc phục.

– **Hoạt động luyện tập:** giới thiệu các phương pháp tập luyện an toàn, hiệu quả, gắn với các mục tiêu và yêu cầu cần đạt đã đặt ra; hướng dẫn tổ chức các hoạt động trò chơi nhằm phát triển các tố chất thể lực đặc thù. Phần luyện tập có bổ sung mới *Góc rèn luyện thể lực* cung cấp thêm nhiều bài tập thể lực, giúp cho công việc dạy học của giáo viên có thêm nhiều dữ liệu chuyên môn phù hợp với từng nội dung kiến thức môn học.

– **Hoạt động vận dụng:** cung cấp đáp án của các câu hỏi có trong sách giáo khoa; gợi ý và hỗ trợ vận dụng các kiến thức được học vào thực tiễn cuộc sống để giúp học sinh hình thành và thói quen tập luyện thường xuyên. Ở cuối phần vận dụng là *Hoạt động thử thách* đặt ra các mục tiêu tập luyện, định hướng cho học sinh

phần đầu vượt qua được thử thách, thể hiện bản thân. Sách hướng dẫn quý thầy cô sử dụng các thử thách khác nhau để tăng cường yếu tố tập luyện thường xuyên cho học sinh.

5.1.2. Sử dụng sách giáo viên hiệu quả

Sách giáo viên được biên soạn nhằm mục đích hỗ trợ cho sách giáo khoa và hỗ trợ giáo viên thành người thiết kế, tổ chức và triển khai tập luyện theo định hướng đổi mới của Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất. Sách giáo viên luôn được sử dụng kết hợp với sách giáo khoa để giáo viên có nhiều học liệu để lựa chọn và vận dụng trong quá trình xây dựng kế hoạch dạy học. Các thông tin được cung cấp trong sách là nguồn dữ liệu phong phú, đa dạng để giáo viên có thể lựa chọn và sáng tạo phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất và dạy học tại đơn vị công tác. Các gợi ý tổ chức dạy học, gợi ý về kiểm tra đánh giá là nguồn thông tin bổ ích giúp cho giáo viên xây dựng kế hoạch dạy học và kế hoạch kiểm tra đánh giá theo năm học một cách khoa học, chặt chẽ, hiệu quả. Từ đó quyết định các hình thức – nội dung dạy học và kiểm tra – đánh giá thường xuyên, định kì phù hợp.

5.2. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng sách hỗ trợ, tham khảo

Sách tham khảo Kế hoạch dạy học môn Giáo dục thể chất lớp 8 được biên soạn nhằm mục đích hỗ trợ quý thầy cô trong công tác dạy học và công tác chuyên môn của giáo viên khi thực hiện chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất lớp 8.

Sách là tài liệu tham khảo bổ ích, sự kết hợp hài hoà, cụ thể và chi tiết hoá các phương pháp dạy học, cách thức triển khai giờ học, bài học được biên soạn trong sách giáo khoa, sách giáo viên. Sách đáp ứng các yêu cầu, quy định, hướng dẫn thực hiện công tác chuyên môn của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Nội dung bài học được hướng dẫn thực hiện chi tiết từng phần, từng hoạt động theo các biểu mẫu quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Hỗ trợ đắc lực cho giáo viên trong công tác xây dựng kế hoạch dạy học và chuẩn bị cho quá trình dạy học, lên lớp được thuận lợi và đạt hiệu quả như mong muốn. Quý thầy cô có thể tham khảo nội dung của sách để nắm rõ cách thức triển khai bài học và chủ động vận dụng linh hoạt, sáng tạo nhiều cách thức khác nhau để gia tăng hiệu quả của giờ học, phù hợp với đặc điểm về cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ, trình độ tập luyện của học sinh tại từng trường khác nhau. Sách cũng hướng dẫn cách thức kết hợp phần Kiến thức chung vào từng chủ đề, bài học và trong mỗi phần của bài học giúp tăng hiệu quả rèn luyện thể chất cho học sinh.

5.3. Giới thiệu, hướng dẫn sử dụng, khai thác nguồn tài nguyên, học liệu điện tử, thiết bị dạy học

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

Nguồn tài nguyên sách và học liệu điện tử được cập nhật thường xuyên để phiên bản điện tử của sách giáo khoa luôn là phiên bản mới nhất. Các website của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam luôn theo dõi quá trình học tập, sử dụng của người dùng để tổng hợp các thắc mắc và có phản hồi thường xuyên. Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam cam kết sẽ hỗ trợ giáo viên, giải đáp thắc mắc, tư vấn cho giáo viên, phụ huynh và học sinh một cách nhanh chóng.

5.3.2. Cách thức khai thác và hướng dẫn sử dụng nguồn tài nguyên trong dạy học môn Giáo dục thể chất 8

Việc tổ chức dạy học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 8 được hướng dẫn triển khai thông qua các tài liệu sau:

- Sách giáo khoa, sách giáo viên Giáo dục thể chất 8;
- Bộ tranh vẽ kiến thức chung, vận động cơ bản và thể thao tự chọn;
- Tài liệu tập huấn, bồi dưỡng giáo viên sử dụng sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất lớp 8;
- Video một số bài dạy mẫu trong môn học;
- Các website *hanhtrangso.nxbgd.vn* và *taphuan.nxbgd.vn*.

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 nhà xuất bản một cách cụ thể, có kế hoạch, theo quy trình tập huấn khoa học được chuẩn bị và xây dựng từ trước.

a) Giới thiệu về website *hanhtrangso.nxbgd.vn*

Song song với việc xuất bản sách giáo khoa giấy, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam còn xây dựng một trang website tổng hợp các sách giáo khoa của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam để hỗ trợ cho giáo viên trong việc dạy học và học sinh trong việc học tập.

Website *hanhtrangso.nxbgd.vn* cung cấp các học liệu kèm theo sách giáo khoa như các tệp âm thanh, hình ảnh, Website có những sách bổ trợ, sách giáo viên để giáo viên và học sinh có thể tham khảo thêm. Ngoài ra, người dùng có thể trực tiếp hỏi đáp, tương tác với tác giả bộ sách để có thể hiểu rõ hơn về các nội dung trong sách. Website được thiết kế trực quan, sinh động để giúp các em học sinh có thể tự học qua mạng.

Website sách giáo khoa điện tử tương thích với nhiều thiết bị thông minh giúp người dùng có thể dễ dàng sử dụng được.

b) Giới thiệu về website taphuan.nxbgd.vn

Việc tập huấn dạy học theo sách giáo khoa mới được thực hiện theo hai phương thức, trực tiếp và gián tiếp qua mạng.

Để hỗ trợ cho việc tập huấn gián tiếp qua mạng, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam đã xây dựng và phát triển hệ thống website taphuan.nxbgd.vn để tất cả các giáo viên, cán bộ quản lý được tiếp cận nhiều bài giảng. Ngoài ra, người dùng cũng có thể nêu lên những thắc mắc để nhận được sự giải đáp từ Tổng Chủ biên, Chủ biên và các tác giả của bộ sách.

Hệ thống tập huấn gián tiếp qua mạng được thiết kế với giao diện đẹp mắt, cung cấp đầy đủ các nội dung cần thiết để hỗ trợ giáo viên trong việc dạy học theo Chương trình mới.

Một số học liệu, tiện ích trên hệ thống tập huấn có thể kể đến như:

- Tài liệu tập huấn tổ chức thực hiện dạy học theo sách giáo khoa mới;
- Các video tiết dạy minh họa;
- Video giới thiệu về bộ sách và về những điểm nổi bật, những điểm mới của từng môn học nói riêng;
- Bộ câu hỏi giải đáp thắc mắc.

5.3.3. Khai thác thiết bị và học liệu trong dạy học

a) Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng các học liệu phục vụ cho việc dạy học môn Giáo dục thể chất 8

Một số học liệu phục vụ cho việc dạy học sách giáo khoa Giáo dục thể chất 8: sách giáo khoa môn Giáo dục thể chất 8, tranh ảnh minh họa, dụng cụ tập luyện,...

b) Giới thiệu và hướng dẫn sử dụng thiết bị dạy học

Các trang thiết bị, dụng cụ được sử dụng trong quá trình tập luyện phải được đảm bảo về tiêu chuẩn kỹ thuật, chất lượng cũng như phải phù hợp với yêu cầu đặc thù từng lứa tuổi, tầm vóc của học sinh.

Đối với từng môn học sẽ có những trang thiết bị, dụng cụ phù hợp như sau:

– **Phần Vận động cơ bản:** Sân tập sạch sẽ, không trơn trượt, ẩm ướt; bàn đạp xuất phát; đồng hồ bấm giây; chóp nón; ván giậm nhảy; túi cát; bộ tranh vẽ bài tập thể dục; phấn; còi;...

– **Phần Thể thao tự chọn:**

+ **Chủ đề Thể dục Aerobic:** Còi; máy phát nhạc (có thể sử dụng đĩa nhạc, loa mp3); nhạc nền cho từng bài, từng động tác;...

+ **Chủ đề Bóng đá:** Sân bóng đá tiêu chuẩn, quả bóng đá, còi, cầu môn,...

+ **Chủ đề Bóng rổ:** Sân bóng rổ tiêu chuẩn, quả bóng rổ, còi, trụ bóng rổ,...

PHẦN THỨ HAI

HƯỚNG DẪN XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY

1. QUY TRÌNH THIẾT KẾ KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Căn cứ vào Kế hoạch dạy học các môn học của tổ chuyên môn, giáo viên được phân công dạy học môn học ở các khối lớp xây dựng Kế hoạch giáo dục của giáo viên trong năm học (theo Khung kế hoạch giáo dục của giáo viên tại Phụ lục 3, CV 5512); trên cơ sở đó xây dựng các Kế hoạch bài dạy (theo Khung kế hoạch bài dạy tại Phụ lục 4, CV 5512) để tổ chức dạy học.

Việc kiểm tra, đánh giá thường xuyên được thực hiện trong quá trình tổ chức các hoạt động học được thiết kế trong Kế hoạch bài dạy thông qua các hình thức: hỏi – đáp, viết, thực hành, thí nghiệm, thuyết trình, sản phẩm học tập. Đối với mỗi hình thức, khi đánh giá bằng điểm số phải thông báo trước cho học sinh về các tiêu chí đánh giá và định hướng cho học sinh tự học; chú trọng đánh giá bằng nhận xét quá trình và kết quả thực hiện của học sinh theo yêu cầu của câu hỏi, bài tập, bài thực hành, thí nghiệm, thuyết trình, sản phẩm học tập đã được nêu cụ thể trong Kế hoạch bài dạy.

** Một số lưu ý khi lập kế hoạch dạy học môn Giáo dục thể chất 8:*

Theo Chương trình giáo dục phổ thông mới, việc dạy học hướng đến học sinh làm trung tâm, hướng đến sự phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh. Do đó, giáo viên cần lập kế hoạch dạy học bằng những hoạt động vận động đa dạng, hấp dẫn, thu hút để học sinh tham gia vào việc tiếp nhận các kiến thức mới. Một số lưu ý khi lập kế hoạch dạy học môn Giáo dục thể chất 8:

– **Học sinh làm trung tâm:** Các hoạt động được tổ chức đều hướng đến học sinh. Điều này thể hiện trong mở đầu bằng trò chơi đơn giản để kích thích sự vui vẻ, phấn khởi sau các tiết học căng thẳng, rồi đến phần khởi động hoặc ngược lại, tùy theo trạng thái của học sinh. Đẩy mạnh việc hướng dẫn và giao nhiệm vụ tập luyện cho học sinh.

– **Cụ thể hoá mục tiêu trong từng kế hoạch:** Khi lập kế hoạch dạy học cần đưa ra mục tiêu đầy đủ và cụ thể để đáp ứng được những yêu cầu cần đạt trong chương trình và vừa sức với năng lực của học sinh.

– **Lập kế hoạch dạy học bằng nhiều hoạt động đa dạng:** Các hoạt động nên chú trọng vào việc học sinh được thực hành, tiếp cận trực tiếp vào nội dung kiến thức, học sinh được tích cực thực hiện các công việc và có được những sản phẩm học tập cần thiết.

– **Thời gian tổ chức tiết học:** Tùy thuộc vào thời gian diễn ra tiết học, giáo viên có thể linh hoạt lựa chọn các trò chơi, hình thức luyện tập phù hợp. Nhằm tăng hiệu quả của việc tham gia hoạt động của học sinh.

– **Không nên triển khai nhiều nội dung kiến thức vào tiết học:** Khác với chương trình giáo dục hiện hành, chương trình giáo dục phổ thông mới đánh giá học sinh qua sự phát triển hằng ngày về năng lực và phẩm chất. Giáo viên nên lập kế hoạch dạy học cụ thể, nội dung không quá nhiều. Nhưng vẫn đảm bảo mức cơ bản, học sinh vẫn có thể đáp ứng các yêu cầu cần đạt trong chương trình. Mỗi bài học trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 8 có thể được dạy trong nhiều tiết, giáo viên có thể chủ động lập kế hoạch dạy học phù hợp với đặc điểm của học sinh, nhà trường, địa phương.

– **Không ngừng sáng tạo:** Để tổ chức một tiết dạy học hay và sinh động, không thể thiếu sự sáng tạo của giáo viên – người tổ chức hoạt động. Giáo viên có thể sáng tạo nhiều cái hay như bổ sung luật chơi ở các trò chơi để tăng tính cạnh tranh, hấp dẫn; sử dụng dụng cụ thay thế bằng các vật liệu tái chế hoặc có thể hướng dẫn và giao nhiệm vụ làm dụng cụ tập luyện tái chế cho học sinh. Giới thiệu hoặc giao nhiệm vụ cho học sinh thực hiện một số thử thách để hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao như thực hiện đi bộ hoặc chạy bộ từ 3 000 – 4 000 bước trong một ngày.

2. BÀI SOẠN MINH HOẠ

CHỦ ĐỀ: BÀI TẬP THỂ DỤC

Bài 1. BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (PHẦN 1)

Thời gian thực hiện: (3 tiết)

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- Nắm vững những yêu cầu của môn Thể dục nhịp điệu trong quá trình học tập và rèn luyện.
- Thực hiện được 5 động tác bài Thể dục nhịp điệu.

2. Về năng lực:

Bài học góp phần hình thành và phát triển các năng lực sau:

2.1. Năng lực chung:

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh chủ động đọc sách giáo khoa trước khi học, tự tìm hiểu về nội dung yêu cầu môn học Thể dục Aerobic trong phần Thể thao tự chọn của lớp 6.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết tên gọi động tác, thuật ngữ chuyên môn; biết hợp tác trong nhóm để thực hiện bài tập và trò chơi.

2.2. Năng lực đặc thù:

- Biết phương pháp vệ sinh cá nhân trong tập luyện.
- Biết được phương pháp bảo hiểm an toàn trong tập luyện.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Thực hiện chính xác các động tác trong bài Thể dục nhịp điệu.
- Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Thực hiện được các động tác trong bài Thể dục nhịp điệu đã được học.

3. Về phẩm chất

Bài học góp phần bồi dưỡng tinh thần trách nhiệm, cụ thể đã khơi dậy cho học sinh:

- Tính tự giác, tích cực trong tập luyện và hoạt động nhóm.
- Luôn cố gắng rèn luyện để đạt kết quả tốt trong học tập.
- Đoàn kết, yêu thương, giúp đỡ nhau cùng tiến bộ.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- **Giáo viên:** kế hoạch bài dạy, trang phục thể thao, một số dụng cụ phục vụ học

tập phù hợp với trò chơi vận động và bài tập của giờ học. Ví dụ: tranh ảnh, phấn viết, đồng bấm giờ, còi.

– **Học sinh:** trang phục thể thao, giày vớ tập luyện, nước uống, chuẩn bị dụng cụ học tập theo hướng dẫn của giáo viên.

III. Tiến trình dạy học:

1. Hoạt động 1: Mở đầu

a) Mục tiêu: Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và hỗ trợ bạn học trong nhóm cùng tập luyện.

b) Nội dung:

– Tập hợp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.

– Giới thiệu môn Thể dục nhịp điệu và phân biệt sự khác nhau giữa Thể dục nhịp điệu với bài Thể dục liên hoàn.

– Phân chia các nhóm nhỏ mỗi nhóm học sinh, tổ chức bầu chọn nhóm trưởng và lấy danh sách học sinh từng nhóm.

– Tổ chức ôn tập bài thể dục liên hoàn Lớp 7.

– Giới thiệu trò chơi hỗ trợ khởi động.

c) Sản phẩm:

– Học sinh nắm vững phương pháp tập luyện.

– Hoàn thành tổ chức lớp và chia nhóm.

– Học sinh thực hiện đúng bài thể dục liên hoàn Lớp 7.

d) Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tập hợp, phổ biến các nội dung học tập, mục tiêu và các yêu cầu cần đạt của bài học.

– Học sinh tự chọn nhóm và bầu chọn nhóm trưởng.

– Giáo viên tổ chức, học sinh tiến hành khởi động chung và chuyên môn.

Khởi động chung: chạy chậm, tại chỗ xoay các khớp và căng cơ (mỗi động tác thực hiện 2 lần $\times$ 8 nhịp hoặc 10 – 15 giây).

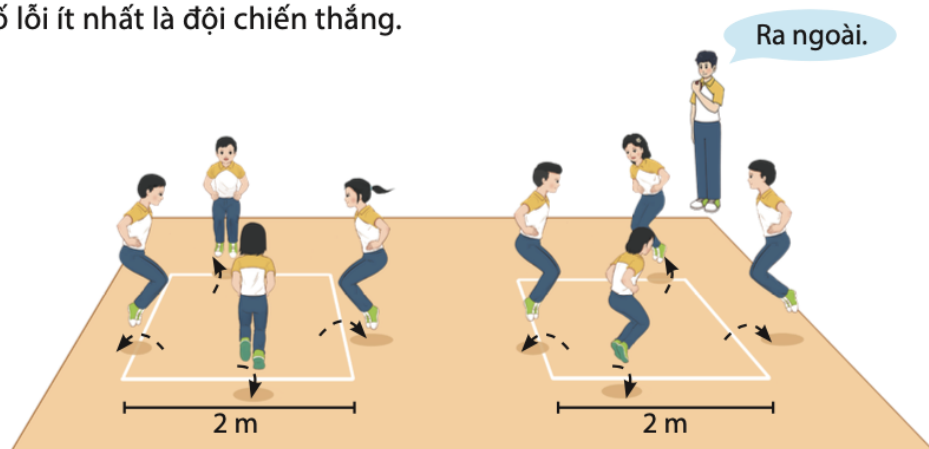
Khởi động chuyên môn: Tổ chức ôn bài thể dục liên hoàn Lớp 7.

– Tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: **Có thể sử dụng trò chơi hỗ trợ khởi động được giới thiệu trong sách.**

CÙNG NHAU VƯỢT KHÓ

Dụng cụ: Phấn viết, đồng hồ bấm giờ, còi.

Cách thực hiện: Người chơi chia thành những đội đều nhau, đứng trong hình vuông cạnh 2 m. Người chỉ huy hô to “ra ngoài” hoặc “vào trong”. Khi nghe hiệu lệnh, các bạn di chuyển theo quy ước: ra ngoài thì bật chụm hai chân, vào trong thì lò cò. Đội có thành viên thực hiện không đúng hiệu lệnh sẽ bị tính 1 lỗi. Sau 2 – 3 phút, đội có số lỗi ít nhất là đội chiến thắng.



Hình 1. Trò chơi Cùng nhau vượt khó

➤ Thực hiện nhiệm vụ học: học sinh được làm nóng cơ thể, chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái hoạt động vận động.

- Học sinh quan sát, lắng nghe và thực hiện các nhiệm vụ học tập.
- Học sinh tự giác, tích cực thực hiện các hoạt động vận động để chuẩn bị sẵn sàng tiếp nhận lượng vận động ở mức cao hơn ở hoạt động tiếp theo.
- Học sinh tích cực tham gia trò chơi hỗ trợ khởi động.

➤ Phương pháp đánh giá:

- Đáp ứng được khả năng tiếp nhận các hoạt động vận động.
- Chưa đáp ứng được khả năng tiếp nhận các hoạt động vận động.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

a) Mục tiêu: Nhận biết và thực hiện được 05 động tác Thể dục nhịp điệu (phần 1).

b) Nội dung: Giới thiệu 05 động tác Thể dục nhịp điệu.

c) Sản phẩm: Tiếp nhận và thực hiện được 05 động tác Thể dục nhịp điệu, mỗi động tác thực hiện 1×8 nhịp và thực hiện với nhịp nhạc 2/4.

BÀI THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (PHẦN 1)

Bài thể dục nhịp điệu gồm 10 động tác được giới thiệu thành hai phần, mỗi động tác thực hiện 1 lần $\times$ 8 nhịp. Bài tập được thực hiện lặp lại 2 lần với nhịp nhạc $\frac{2}{4}$ hoặc nhạc hành khúc.

TTCB: Đứng thẳng, hai chân khép, hai tay khép sát thân, mắt nhìn thẳng trước.

1. Bước giậm chân

Hình 2. TTCB



Hình 3. Bước giậm chân

Nhịp 1

Chân trái nâng gối lên và giậm xuống, chân phải nâng lên; hai tay co ngang dọc theo thân, bàn tay nắm hướng ra trước.

Nhịp 2

Chân phải giậm xuống, chân trái nâng lên; hai tay duỗi thẳng lên cao chéo chữ V, bàn tay xoè hướng ra trước.

Nhịp 3

Chân thực hiện như nhịp 1; hai tay chéo cao trên đầu, tay phải trước.

Nhịp 4

Thực hiện trở về nhịp 2.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

2. Chuyển hông ngang (TTCB: Nhịp 8 của động tác 1)



Hình 4. Chuyển hông ngang

Nhịp 1

Chân trái bước sang ngang; hông chuyển sang trái; hai tay quay khuỷu tay vòng vào trong, tay trái duỗi thẳng ngang chéo dưới, tay phải co sát hông, hai bàn tay xoè hướng về sau.

Nhịp 2

Hông chuyển sang phải; tay đổi bên phải.

Nhịp 3

Thực hiện trở về nhịp 1.

Nhịp 4

Thực hiện trở về nhịp 2.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4, nhưng đổi bên.

3. Tách chân khuyu gối (TTCB: Nhịp 8 của động tác 2)



Hình 5. Tách chân khuyu gối

Nhịp 1

Chân trái chuyển rộng sang ngang, hai gối khuyu; hai tay vòng sang ngang lên cao đan chéo, tay phải trước, lòng bàn tay hướng ra trước.

Nhịp 2

Hai chân duỗi thẳng; hai tay hướng cao chéo chữ V, lòng bàn tay hướng ra trước.

Nhịp 3

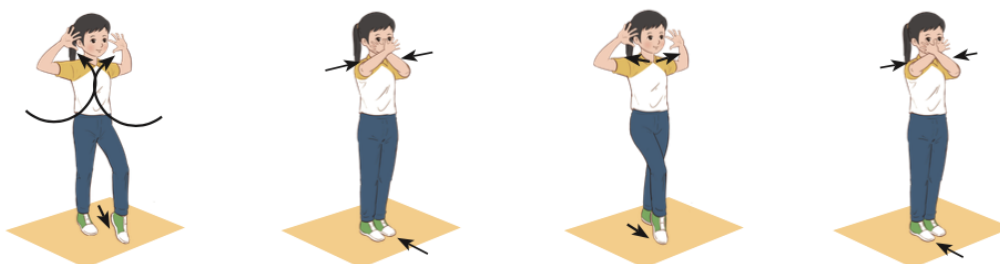
Hai chân khuyu gối; hai tay vòng sang ngang đan chéo trước chéo dưới, tay trái trên.

Nhịp 4

Hai chân duỗi thẳng; hai tay ngang chéo dưới, lòng bàn tay hướng vào trong.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

4. Đặt mũi chân trước (TTCB: Nhịp 8 của động tác 3)



Hình 6. Đặt mũi chân trước

Nhịp 1

Chân trái nâng và đưa ra trước đặt mũi chân; hai tay co ngang đầu, bàn tay xoè hướng ra trước.

Nhịp 2

Chân trái bước khếp trở về; hai tay co chéo trước mặt, tay phải trước.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi chân.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

5. Đặt gót trước (TTCB: Nhịp 8 của động tác 4)



Hình 7. Đặt gót trước

Nhịp 1

Chân trái bước ra trước đặt gót, chân phải khụy gối; hai tay duỗi thẳng trước chếch dưới, bàn tay xoè.

Nhịp 2

Chân trái bước thu về; hai tay đan chéo co vào trước ngực, tay phải trước, hai bàn tay khép úp vào thân.

Nhịp 3

Thực hiện như nhịp 1 nhưng đổi chân.

Nhịp 4

Thực hiện như nhịp 2 nhưng đổi bên.

Nhịp 5 – 8: Thực hiện như nhịp 1 – 4.

d) Tổ chức thực hiện:

➤ Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên dùng phương pháp lời nói để giới thiệu, phân tích nhịp và tư thế thực hiện các động tác trong bài Thể dục nhịp điệu.

– Giáo viên dùng phương pháp trực quan, để thị phạm, làm mẫu theo trình tự: Thực hiện toàn vẹn; Thực hiện phân chia kết hợp phân tích từng yếu tố kỹ thuật động tác có trong bài Thể dục nhịp điệu.

– Hướng dẫn cả lớp thực hiện 1 – 2 lần, sau đó giáo viên đếm nhịp hoặc vỗ tay để học sinh tự thực hiện 1 – 2 lần để phân tích và sửa sai động tác cho cả lớp trước khi tổ chức tập luyện.

➤ Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh quan sát, lắng nghe giáo viên thị phạm và phân tích, trao đổi các vấn đề chưa nắm vững.

– Học sinh chủ động, tự giác và tích cực thực hiện.

➤ Phương pháp đánh giá:

– Chưa thuần thục: Chưa ghi nhớ được tên và nhịp động tác để thực hành, giáo viên và bạn học nhắc mới có thể thực hiện được.

– Thuần thục: ghi nhớ được tên và nhịp động tác, có thể hướng dẫn bạn cùng tập luyện.

– Rất thuần thục: ghi nhớ được tên và nhịp động tác, thực hiện đúng tư thế, kĩ thuật và biên độ của động tác, hướng dẫn cho bạn cùng tập luyện.

3. Hoạt động 3: Luyện tập

a) Mục tiêu:

– Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ tập luyện được giao và hỗ trợ bạn học chung nhóm cùng tập luyện.

– Tự tập luyện để hoàn thành các động tác trong bài Thể dục nhịp điệu.

– Tăng cường phát triển thể lực để hoàn thiện thể chất, sử dụng các bài tập trong Góc rèn luyện thể lực.

b) Nội dung: Tổ chức, hướng dẫn, giám sát cá nhân học sinh/nhóm, tập luyện theo các hình thức tổ chức tập luyện phù hợp.

c) Sản phẩm: Hoàn thành lượng vận động và thực hiện thuần thục các động tác trong bài Thể dục nhịp điệu, có khả năng hỗ trợ bạn học và hướng dẫn cho nhóm trong quá trình tập luyện.

d) Tổ chức thực hiện:

➤ Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

– Giáo viên tổ chức chia khu vực cho học sinh có thể thực hiện các động tác trong bài Thể dục nhịp điệu.

– Phân các nhóm tự học và tự ôn mỗi động tác thực hiện 4 – 5 lần 8 nhịp, giáo viên sẽ quan sát, giúp đỡ, sửa sai cho học sinh.

– Giáo viên giới thiệu, hướng dẫn và tổ chức trò chơi vận động, học sinh cùng tổ chức chơi (*Có thể lựa chọn các trò chơi vận động được giới thiệu trong sách*).

➤ Thực hiện nhiệm vụ học:

– Học sinh tự luyện tập và đếm nhịp theo cá nhân/đôi trong 5 phút thực hiện các động tác trong bài Thể dục nhịp điệu.

– Nhóm 8 học sinh sẽ tập luyện theo đội hình vòng tròn, các học sinh sẽ luân phiên đếm nhịp và cùng thực hiện.

– Học sinh cùng tập luyện tích cực các bài tập thể lực.

– Học sinh cùng tham gia tích cực trò chơi vận động.

➤ Phương pháp đánh giá:

– Về lượng vận động: Hoàn thành theo thời gian dự kiến của giáo viên.

– Về mức độ: Thuần thục các động tác trong bài Thể dục nhịp điệu.

– Về khả năng hỗ trợ bạn học và chỉ huy nhóm: mỗi học sinh có ít nhất một lần thực hiện nhiệm vụ đếm nhịp để cả nhóm cùng tập luyện.

4. Hoạt động 4: Vận dụng

a) Mục tiêu:

- Rèn luyện khả năng cảm thụ nghệ thuật của các động tác trong bài Thể dục nhịp điệu.
- Rèn luyện tính nhịp điệu, kỹ năng phối hợp động tác Thể dục nhịp điệu với nhạc và cách xếp đội hình khi tập luyện.
- Rèn luyện tố chất mềm dẻo và phối hợp nhịp nhàng của hai chân thông qua Thử thách.

b) Nội dung: Các cá nhân học sinh, nhóm học sinh rèn luyện chuỗi động tác, của bài Thể dục nhịp điệu với nhạc và tạo hiệu ứng nghệ thuật khi xếp thành các đội hình khác nhau. Yêu cầu học sinh phấn đấu hoàn thành Thử thách.

c) Sản phẩm: Hoàn thiện thuần thục các động tác trong bài Thể dục nhịp điệu, có khả năng hướng dẫn cho bạn cùng học và tập luyện. Phát triển tố chất mềm dẻo và phối hợp nhịp nhàng của hai chân.

d) Tổ chức thực hiện:

➤ Chuyển giao nhiệm vụ học tập:

- Giáo viên yêu cầu học sinh của từng nhóm sẽ xếp thành các đội hình khác nhau và cùng thực hiện các động tác trong bài Thể dục nhịp điệu.
- Giáo viên yêu cầu học sinh phấn đấu hoàn thành Thử thách.

➤ Thực hiện nhiệm vụ học:

- Các nhóm học sinh sẽ cùng thực hiện các chuỗi động tác trong bài Thể dục nhịp điệu kết hợp với nhạc và ở các đội hình khác nhau.
- Các học sinh sẽ phấn đấu hoàn thành Thử thách

➤ Phương pháp đánh giá:

- Chưa hoàn thành: Chưa thực hiện được chuỗi động tác kết hợp với nhạc.
- Hoàn thành: Thực hiện được chuỗi động tác kết hợp với nhạc ở một đội hình.
- Hoàn thành tốt: Thực hiện được chuỗi động tác kết hợp với nhạc ở nhiều đội hình khác nhau.

Kết thúc bài học

- Giáo viên hướng dẫn học sinh căng cơ và thả lỏng để hồi phục.
- Tuyên dương những học sinh/nhóm đã hoàn thành nội dung tập luyện, động viên các bạn hoàn thành chưa tốt.
- Giao bài tập về nhà.

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Tổ chức và chịu trách nhiệm bản thảo:

Phó Tổng biên tập NGUYỄN THÀNH ANH

Giám đốc Công ty Cổ phần Dịch vụ xuất bản giáo dục Gia Định TRẦN THỊ KIM NHUNG

Biên tập nội dung: NGUYỄN BÔNG

Biên tập mỹ thuật: PHẠM NGỌC KHANG – ĐẶNG NGỌC HÀ

Thiết kế sách: PHẠM NGỌC KHANG – ĐẶNG NGỌC HÀ

Trình bày bìa: NGUYỄN MẠNH HÙNG

Sửa bản in: NGUYỄN THỊ KIM ANH

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

Địa chỉ sách điện tử và tập huấn qua mạng:

– Sách điện tử: *hanhtrangso.nxbgd.vn*

– Tập huấn online: *taphuan.nxbgd.vn*

**Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam
và Công ty cổ phần Dịch vụ xuất bản giáo dục Gia Định.**

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam và Công ty cổ phần Dịch vụ xuất bản giáo dục Gia Định.

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 8 –

Bộ sách Chân trời sáng tạo (Tài liệu lưu hành nội bộ)

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: