

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

HỒ ĐẮC SƠN - VŨ TUẤN ANH - NGUYỄN XUÂN ĐOÀN
NGUYỄN THỊ HÀ - LÊ TRƯỜNG SƠN CHẤN HẢI
TRẦN MẠNH HÙNG - NGUYỄN THÀNH TRUNG



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

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 9

(Tài liệu lưu hành nội bộ)

Bộ sách: Kết nối tri thức với cuộc sống



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



DANH MỤC VIẾT TẮT TRONG TÀI LIỆU

GDTC:	Giáo dục thể chất
GV	Giáo viên
HS	Học sinh
NXBGDVN	Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam
SGK	Sách giáo khoa
SGV	Sách giáo viên
TDTT:	Thể dục thể thao
THCS:	Trung học cơ sở

MỤC LỤC

	Trang
PHẦN MỘT: GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH GDTC VÀ SGK MÔN GDTC LỚP 9	5
I. Khái quát về chương trình môn GDTC năm 2018	5
1. Chương trình giáo dục phổ thông được xây dựng theo hướng mở	5
2. Định hướng nội dung GDTC của chương trình giáo dục phổ thông 2018	5
3. Vai trò của SGK trong thực tiễn dạy và học	6
4. Mục tiêu của môn học	6
5. Yêu cầu cần đạt	7
II. Giới thiệu Sách giáo khoa GDTC 9 – Bộ sách kết nối tri thức với cuộc sống	8
1. Quan điểm và định hướng biên soạn SGK môn GDTC	8
2. Những điểm nổi bật của SGK môn GDTC	9
III. Cấu trúc SGK môn GDTC lớp 9	13
1. Cấu trúc nội dung và yêu cầu cần đạt	13
2. Cấu trúc các chủ đề	15
3. Cấu trúc các bài học	17
IV. Cấu trúc SGV môn GDTC lớp 9	18
PHẦN HAI: GỢI Ý, HƯỚNG DẪN VỀ PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC PHẨM CHẤT, NĂNG LỰC CHUNG VÀ NĂNG LỰC ĐẶC THÙ CỦA MÔN HỌC GDTC	19
I. Định hướng về phương pháp giáo dục của chương trình GDTC 2018	19
1. Định hướng chung	19
2. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu	19
3. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung	22
4. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực đặc thù	25
II. Những yêu cầu về phương pháp dạy học trong GDTC	26
1. Những yêu cầu về phương pháp dạy học	26
2. Một số gợi ý về tiêu chí đánh giá hoạt động dạy học	27

III. Gợi ý về phương pháp dạy học một số nội dung của GDTC 9	28
1. Củng cố kĩ thuật chạy cự li ngắn	28
2. Củng cố kĩ thuật chạy cự li trung bình	32
IV. Phương pháp và hình thức tổ chức các hoạt động của tiết học	35
1. Phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động mở đầu (khởi động)	35
2. Phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động hình thành kiến thức mới	36
3. Phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động luyện tập	37
4. Phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động vận dụng	38
5. Phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động tìm tòi, mở rộng	38
PHẦN BA: HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI NGUYÊN SÁCH VÀ CÁC HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ CỦA NXBGDVN	40
I. Hướng dẫn khai thác và sử dụng nguồn tài nguyên, học liệu điện tử trong dạy học	40
1. Giới thiệu về Hành trang số	40
2. Giới thiệu về Tập huấn	41
3. Hướng dẫn sử dụng nguồn tài nguyên, học liệu điện tử trong các hoạt động dạy học	42
II. Khai thác thiết bị và học liệu trong dạy học	42

Phần một

GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH GDTC VÀ SGK MÔN GDTC LỚP 9

I. KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN GDTC NĂM 2018

1. Chương trình giáo dục phổ thông được xây dựng theo hướng mở

Cụ thể là:

– Chương trình bảo đảm định hướng thống nhất và quy định nội dung giáo dục cốt lõi, bắt buộc đối với HS toàn quốc, đồng thời trao quyền chủ động cho nhà trường trong việc lựa chọn, bổ sung một số nội dung giáo dục, góp phần bảo đảm kết nối hoạt động của nhà trường với gia đình, chính quyền và xã hội.

– Chương trình chỉ quy định những nguyên tắc, định hướng chung về: Phẩm chất và năng lực của HS; nội dung giáo dục, phương pháp giáo dục và đánh giá kết quả giáo dục (không quy định quá chi tiết), tạo điều kiện cho tác giả SGK và GV phát huy tính chủ động, sáng tạo trong thực hiện chương trình.

– Chương trình bảo đảm tính ổn định, tính phát triển trong quá trình thực hiện, phù hợp với diễn biến tiến bộ về khoa học – công nghệ và yêu cầu của thực tiễn.

2. Định hướng nội dung GDTC của chương trình giáo dục phổ thông 2018

– GDTC trong nhà trường phổ thông góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của HS. Trọng tâm là:

+ Trang bị cho HS kiến thức và kĩ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kĩ năng vận động.

+ Hình thành thói quen tập luyện, biết lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.

+ Giúp HS 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.

– GDTC được thực hiện ở nhiều môn học và hoạt động giáo dục như: GDTC, Đạo đức, Tự nhiên và Xã hội, Khoa học, Khoa học tự nhiên, Sinh học, Hoạt động trải nghiệm, Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp,... trong đó môn học cốt lõi, bắt buộc từ lớp 1 đến lớp 12 là GDTC.

– Nội dung GDTC chủ yếu là rèn luyện kỹ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho HS bằng những bài tập thể chất đa dạng.

– Nội dung GDTC được phân chia theo hai giai đoạn:

+ Giai đoạn cơ bản (cấp Tiểu học và THCS): Môn GDTC giúp HS biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể; hình thành thói quen luyện tập nâng cao sức khỏe; thông qua các trò chơi vận động và luyện tập thể dục, thể thao hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện. HS được lựa chọn nội dung hoạt động TDTT phù hợp với thể lực của mình và khả năng đáp ứng của nhà trường.

+ Giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp (cấp THPT): Môn GDTC được thực hiện thông qua hình thức câu lạc bộ thể dục thể thao. HS được chọn nội dung hoạt động thể thao phù hợp với nguyện vọng của mình và khả năng đáp ứng của nhà trường để tiếp tục phát triển kỹ năng chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể, phát triển về nhận thức và năng khiếu thể thao, đồng thời giúp những HS có năng khiếu thể thao tự chọn định hướng nghề nghiệp phù hợp.

3. Vai trò của SGK trong thực tiễn dạy và học

SGK là xuất bản phẩm cụ thể hoá các yêu cầu của chương trình giáo dục phổ thông; được Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo phê duyệt cho phép sử dụng làm tài liệu dạy học chính thức trong các cơ sở giáo dục phổ thông.

4. Mục tiêu của môn học

a) Mục tiêu chung

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

b) Mục tiêu đối với HS cấp THCS

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

- Các kĩ năng chăm sóc sức khỏe, vệ sinh thân thể và vận động cơ bản.
- Thói quen luyện tập và kĩ năng TDDT.
- 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 TDDT.
- Năng khiếu thể thao.

5. Yêu cầu cần đạt

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

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

b) Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù đối với HS cấp THCS

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

Năng lực chăm sóc sức khỏe

- Hình thành được nền nếp vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong luyện tập TDDT.
- Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện chế độ dinh dưỡng trong luyện tập và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khỏe.
- Tích cực tham gia các hoạt động tập thể trong môi trường tự nhiên để rèn luyện sức khỏe.

Năng lực vận động cơ bản

- Hiểu được vai trò quan trọng của các kĩ năng vận động cơ bản đối với việc phát triển các tổ chất thể lực.
- Thực hiện thuần thục các kĩ năng vận động cơ bản được học trong chương trình môn học.
- Hình thành được thói quen vận động để phát triển các tổ chất thể lực.

Năng lực hoạt động TDDT

- Hiểu được vai trò, ý nghĩa của TDDT đối với cơ thể và cuộc sống.
- Lựa chọn được và thường xuyên luyện tập nội dung thể thao phù hợp để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực.

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

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA GDTC 9 – BỘ SÁCH KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Quan điểm và định hướng biên soạn SGK môn GDTC

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

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

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

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

– Kiến thức được đưa vào SGK bảo đảm:

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

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

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

– Nội dung giáo dục đảm bảo:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Những điểm nổi bật của SGK môn GDTC

a) Những điểm nổi bật chung

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

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

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

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

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

Thông qua quá trình GDTC:

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

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

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

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

c) Điểm nổi bật về nội dung

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

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

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

d) Điểm nổi bật về cấu trúc nội dung

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

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

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

e) Điểm nổi bật về tổ chức thực hiện

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

– Nhà trường và GV chủ động:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

g) Điểm nổi bật về phương pháp dạy học

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

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

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

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

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

h) Điểm nổi bật về kiểm tra, đánh giá

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

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

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

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

i) Điểm nổi bật về cấu trúc sách

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

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

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

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

k) Điểm nổi bật về trình bày nội dung

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

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

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

– Trò chơi vận động được trình bày theo cấu trúc: Hình vẽ – cách thức thực hiện – yêu cầu cần đạt.

III. CẤU TRÚC SGK MÔN GDTC LỚP 9

1. Cấu trúc nội dung và yêu cầu cần đạt

a) Cấu trúc nội dung

Nội dung SGK môn GDTC lớp 9 có cấu trúc gồm 3 phần, mỗi phần được cấu trúc thành các chủ đề:

TT	Phần	Cấu trúc các phần
1	Kiến thức chung	<i>Chủ đề:</i> Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.
2	Vận động cơ bản	<i>Chủ đề 1.</i> Chạy cự li ngắn (100m)
		<i>Chủ đề 2.</i> Nhảy cao kiểu nằm nghiêng
		<i>Chủ đề 3.</i> Chạy cự li trung bình
		<i>Chủ đề 4.</i> Bài tập thể dục
3	Thể thao tự chọn	<i>Chủ đề 1.</i> Cầu lông
		<i>Chủ đề 2.</i> Bóng đá
		<i>Chủ đề 3.</i> Bóng rổ

Mỗi chủ đề chứa đựng trong đó:

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

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

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

TT	NỘI DUNG	YÊU CẦU CẦN ĐẠT
I	Phần một. KIẾN THỨC CHUNG Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.	Bước đầu biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển tố chất thể lực.
2	Phần hai. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN 1. Chạy cự li ngắn (100 m) – Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Chạy cự li ngắn 100 m. – Một số trò chơi phát triển sức nhanh. 2. Nhảy cao kiểu nằm nghiêng – Các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. – Kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng – Trò chơi phát triển sức mạnh.	– Biết những điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Nhảy cao kiểu nằm nghiêng; Chạy cự li trung bình. – Khắc phục được hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. Hoàn thành được các giai đoạn chạy cự li ngắn (100m), chạy cự li trung bình. – Thực hiện được các động tác bổ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. Hoàn thành được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng. – Thực hiện được bài tập thể dục nhịp điệu dành cho học sinh lớp 9. Hoàn thành được bài tập thể dục nhịp điệu của học sinh lớp 9.

	3. Chạy cự li trung bình – Các động tác bổ trợ kĩ thuật chạy. – Kĩ thuật chạy cự li trung bình. – Trò chơi phát triển sức bền. 4. Bài tập thể dục – Bài thể dục nhịp điệu dành cho HS lớp 9. – Trò chơi phát triển khéo léo.	– Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện. – Lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển các tố chất thể lực. – Thể hiện được khả năng điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện. – Vận dụng được những hiểu biết về môn thể thao ưa thích để tập luyện hằng ngày. – Hoàn thành lượng vận động của bài tập. – Có trách nhiệm, hoà đồng với tập thể trong tập luyện thể thao và các hoạt động khác trong cuộc sống.
3	Phần ba. THỂ THAO LỰA CHỌN SGK trình bày 3 môn: Cầu lông, Bóng đá, Bóng rổ; Căn cứ vào điều kiện thực tế, nhà trường có thể định hướng cho HS lựa chọn các môn khác như: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng chuyền; Đá cầu; Bóng bàn; Võ; các môn thể thao truyền thống của địa phương.	– Biết những điều luật cơ bản ở các nội dung môn thể thao lựa chọn. – Thực hiện được các bài tập bổ trợ và động tác kĩ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. Phán đoán, xử lí một số tình huống linh hoạt, phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn thể thao ưa thích. – Vận dụng được những hiểu biết về môn thể thao ưa thích để tập luyện hằng ngày.

2. Cấu trúc các chủ đề

a) Căn cứ xác định chủ đề

- Căn cứ vào nội dung dạy học được quy định tại chương trình GDTC cấp THCS.
- Căn cứ vào mục tiêu, loại hình nội dung, tính chuyên biệt về phương pháp và cách thức tổ chức hoạt động dạy học, đặc điểm kiểm tra, đánh giá và yêu cầu cần đạt đối với HS.
- Căn cứ vào hình thái và đặc điểm thể hiện, đặc trưng hoạt động thể lực và hiệu quả tác động của loại hình bài tập vận động đối với cơ thể.

b) Mục đích cấu trúc chủ đề

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

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

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

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

c) Cấu trúc chủ đề

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

- Phù hợp với khả năng tiếp thu, năng lực vận động, trình độ thể lực của số đông HS.
- Mỗi chủ đề gồm một số bài học, được xác định tương ứng với hàm lượng nội dung và quỹ thời gian quy định của chương trình.
- Số lượng và thứ tự sắp xếp các bài trong mỗi chủ đề được xác định trên cơ sở:
 - + Phù hợp với cấu trúc kỹ thuật và đặc điểm hoạt động của môn thể thao hoặc bài tập vận động.
 - + Phù hợp với cấu trúc sử phạm và đặc điểm của phương pháp dạy học động tác.
- Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất (thuộc phần kiến thức chung) không cấu trúc thành các bài, không quy định số tiết thực hiện (GV và nhà trường chủ động phân chia nội dung thành các đơn vị kiến thức để lồng ghép với các tiết học của các chủ đề thuộc phần vận động cơ bản và thể thao tự chọn).

– Nội dung GDTC lớp 9 được cấu trúc gồm 8 chủ đề, các chủ đề được cấu trúc thành các bài như sau:

TT	Phần	Cấu trúc chủ đề		
		Tên chủ đề	Tên bài	Số tiết
1	Kiến thức chung	<i>Chủ đề:</i> Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể chất.	Không cấu trúc thành bài	Không quy định số tiết

2	Vận động cơ bản	<i>Chủ đề 1.</i> Chạy cự li ngắn – 100m (9 tiết)	<i>Bài 1.</i> Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát	4
			<i>Bài 2.</i> Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	5
		<i>Chủ đề 2.</i> Nhảy cao kiểu nằm nghiêng (14 tiết)	<i>Bài 1.</i> Kĩ thuật giậm nhảy và chạy đà kết hợp giậm nhảy	3
			<i>Bài 2.</i> Kĩ thuật trên không và rơi xuống cát (đệm)	5
			<i>Bài 3.</i> Phối hợp các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng	6
		<i>Chủ đề 3.</i> Chạy cự li trung bình (9 tiết)	<i>Bài 1.</i> Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát	4
			<i>Bài 2.</i> Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích	5
		<i>Chủ đề 4.</i> Bài tập thể dục (7 tiết)	<i>Bài 1.</i> Bài thể dục nhịp điệu (Phần 1)	3
			<i>Bài 2.</i> Bài thể dục nhịp điệu (Phần 2)	4
3	Thể thao tự chọn	<i>Chủ đề 1.</i> Cầu lông (24 tiết)	<i>Bài 1.</i> Kĩ thuật bật nhảy đánh cầu cao tay bên phải	8
			<i>Bài 2.</i> Kĩ thuật bật nhảy đập cầu thuận tay	8
			<i>Bài 3.</i> Kĩ thuật bỏ nhỏ	8
		<i>Chủ đề 2.</i> Bóng đá (24 tiết)	<i>Bài 1.</i> Kĩ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân và tại chỗ ném biên	8
			<i>Bài 2.</i> Kĩ thuật dừng bóng bằng mu giữa bàn chân	8
			<i>Bài 3.</i> Kĩ thuật dẫn bóng bằng mu ngoài bàn chân	8
		<i>Chủ đề 3.</i> Bóng rổ (24 tiết)	<i>Bài 1.</i> Kĩ thuật đột phá bước thuận	8
			<i>Bài 2.</i> Kĩ thuật đột phá bước chéo	8
			<i>Bài 3.</i> Kĩ thuật tại chỗ chuyển bóng một tay trên vai	8

3. Cấu trúc các bài học

a) Cấu trúc trình bày một bài học

- Mỗi bài được cấu trúc gồm một số tiết học.
- Mỗi bài học chỉ bao gồm các nội dung thuộc một chủ đề. Không cụ thể hoá nội dung đến từng tiết học; không chi tiết hoá thời lượng cho từng hoạt động của tiết học.
- Nội dung mỗi bài được tổ chức thực hiện thông qua 4 hoạt động: Khởi động, Kiến thức mới, Luyện tập, Vận dụng.

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

b) Nội dung các hoạt động trong mỗi bài học

Hoạt động mở đầu

- Giới thiệu mục tiêu và yêu cầu cần đạt của bài.
- Nội dung và hình thức khởi động (khởi động chung, khởi động chuyên môn).

Hoạt động hình thành kiến thức mới

- Nội dung kiến thức mới của bài (cấu trúc động tác, bài tập vận động, kĩ thuật môn thể thao; nội dung một số điều luật thi đấu của môn thể thao).
- Phương pháp luyện tập (thứ tự, yêu cầu thực hiện).

Hoạt động luyện tập

- Nội dung, hình thức, yêu cầu luyện tập cá nhân.
- Nội dung, hình thức, yêu cầu luyện tập cặp đôi.
- Nội dung, hình thức, yêu cầu luyện tập nhóm, lớp.

Hoạt động vận dụng

- Nội dung, yêu cầu, tình huống vận dụng.
- Câu hỏi vận dụng.

IV. CẤU TRÚC SGK MÔN GDTC LỚP 9

SGV được cấu trúc gồm 2 phần:

*** Phần một. Những vấn đề chung**

- Giới thiệu chương trình môn học.
- Cấu trúc nội dung và tổ chức thực hiện chương trình GDTC lớp 9.
- Hướng dẫn sử dụng SGK môn học GDTC lớp 9.

*** Phần hai. Nội dung và phương pháp dạy học các chủ đề**

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

- Cấu trúc nội dung và kế hoạch dạy học chủ đề.
- Mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chủ đề (cụ thể hoá yêu cầu cần đạt về kiến thức, kĩ năng, thể lực và thái độ).
- Nội dung và phương pháp dạy học chủ đề:
 - + Cụ thể hoá nội dung và phương pháp tiến hành các hoạt động của từng bài thuộc chủ đề.
 - + Cụ thể hoá hoạt động của GV và HS trong từng hoạt động của các bài thuộc chủ đề.

Phần hai

GỢI Ý, HƯỚNG DẪN VỀ PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC PHẨM CHẤT, NĂNG LỰC CHUNG VÀ NĂNG LỰC ĐẶC THÙ CỦA MÔN HỌC GDTC

I. ĐỊNH HƯỚNG VỀ PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC CỦA CHƯƠNG TRÌNH GDTC 2018

1. Định hướng chung

- Vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục.
- GV không chỉ làm nhiệm vụ truyền thụ kiến thức, mà còn là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho HS.
- Tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân, phát triển thể chất.
- Vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học, các nguyên tắc về phương pháp mang tính đặc trưng của GDTC để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả.
- Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung.
- Tích hợp kiến thức một số môn học khác, một số bài hát, bản nhạc,... để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong tập luyện.

2. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu

a) Phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu

Thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, giúp HS rèn luyện tính trung thực, tình cảm bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nhiệm và ý thức tự giác, chăm chỉ tập luyện để phát triển hài hoà về thể chất, tinh thần, có những phẩm chất và năng lực cần thiết để trở thành người công dân có trách nhiệm, có sức khoẻ, có văn hoá, đáp ứng yêu cầu sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc.

b) Gợi ý việc cụ thể hoá yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu đối với HS cấp THCS

Để cụ thể hoá yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu đối với HS trong từng tiết học (hoặc cụ thể hoá nội dung đánh giá thường xuyên) phù hợp đặc điểm GDTC, GV có thể căn cứ vào những yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu đối với HS THCS của chương trình tổng thể:

Phẩm chất	Yêu cầu cần đạt
Yêu nước	– Tích cực, chủ động tham gia các hoạt động bảo vệ thiên nhiên. – Có ý thức tìm hiểu truyền thống của gia đình, dòng họ, quê hương; tích cực học tập, rèn luyện để phát huy truyền thống của gia đình, dòng họ, quê hương. – Có ý thức bảo vệ các di sản văn hoá, tích cực tham gia các hoạt động bảo vệ, phát huy giá trị của di sản văn hoá.
Nhân ái	Yêu quý mọi người : – Trân trọng danh dự, sức khoẻ và cuộc sống riêng tư của người khác. – Không đồng tình với cái ác, cái xấu; không cổ xúy, không tham gia các hành vi bạo lực; sẵn sàng bênh vực người yếu thế, thiệt thòi,... – Tích cực, chủ động tham gia các hoạt động từ thiện và hoạt động phục vụ cộng đồng. Tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người: – Tôn trọng sự khác biệt về nhận thức, phong cách cá nhân của những người khác. – Tôn trọng sự đa dạng về văn hoá của các dân tộc trong cộng đồng dân tộc Việt Nam và các dân tộc khác. – Cảm thông và sẵn sàng giúp đỡ mọi người.
Chăm chỉ	Ham học: – Luôn cố gắng vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập. – Thích đọc sách, báo, tìm tư liệu trên mạng Internet để mở rộng hiểu biết. – Có ý thức vận dụng kiến thức, kĩ năng học được ở nhà trường, trong sách báo và từ các nguồn tin cậy khác vào học tập và đời sống hằng ngày. Chăm làm: – Tham gia công việc lao động, sản xuất trong gia đình theo yêu cầu thực tế, phù hợp với khả năng và điều kiện của bản thân. – Luôn cố gắng đạt kết quả tốt trong lao động ở trường lớp, cộng đồng. – Có ý thức học tốt các môn học, các nội dung hướng nghiệp; có hiểu biết về một nghề phổ thông.

Trung thực	– Luôn thống nhất giữa lời nói với việc làm. – Nghiêm túc nhìn nhận những khuyết điểm của bản thân và chịu trách nhiệm về mọi lời nói, hành vi của bản thân. – Tôn trọng lẽ phải; bảo vệ điều hay, lẽ phải trước mọi người; khách quan, công bằng trong nhận thức, ứng xử. – Không xâm phạm của công. – Đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.
Trách nhiệm	Có trách nhiệm với bản thân: – Có thói quen giữ gìn vệ sinh, rèn luyện thân thể, chăm sóc sức khỏe. – Có ý thức bảo quản và sử dụng hợp lý đồ dùng của bản thân. – Có ý thức tiết kiệm thời gian; sử dụng thời gian hợp lý; xây dựng và thực hiện chế độ học tập, sinh hoạt hợp lý. – Không đổ lỗi cho người khác; có ý thức và tìm cách khắc phục hậu quả do mình gây ra.
	Có trách nhiệm với gia đình: – Quan tâm đến các công việc của gia đình. – Có ý thức tiết kiệm trong chi tiêu của cá nhân và gia đình.
	Có trách nhiệm với nhà trường và xã hội: – Quan tâm đến các công việc của cộng đồng; tích cực tham gia các hoạt động tập thể, hoạt động phục vụ cộng đồng. – Tôn trọng và thực hiện nội quy nơi công cộng; chấp hành tốt pháp luật về giao thông; có ý thức khi tham gia các sinh hoạt cộng đồng, lễ hội tại địa phương. – Không đồng tình với những hành vi không phù hợp với nếp sống văn hoá và quy định ở nơi công cộng. – Tham gia, kết nối Internet và mạng xã hội đúng quy định; không tiếp tay cho kẻ xấu phát tán thông tin ảnh hưởng đến danh dự của tổ chức, cá nhân hoặc ảnh hưởng đến nếp sống văn hoá, trật tự an toàn xã hội.
	Có trách nhiệm với môi trường sống: – Sống hoà hợp, thân thiện với thiên nhiên. – Có ý thức tìm hiểu và sẵn sàng tham gia các hoạt động tuyên truyền, chăm sóc, bảo vệ thiên nhiên; phản đối những hành vi xâm hại thiên nhiên. – Có ý thức tìm hiểu và sẵn sàng tham gia các hoạt động tuyên truyền về biến đổi khí hậu và ứng phó với biến đổi khí hậu.

3. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

a) Phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

– Phương pháp hình thành, phát triển năng lực tự chủ, tự học: Tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch, thực hiện các bài tập thực hành, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ, tự học.

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

– Phương pháp hình thành, phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực, sáng tạo.

b) Gợi ý việc cụ thể hoá yêu cầu cần đạt về năng lực chung đối với HS cấp THCS

Để cụ thể hoá yêu cầu cần đạt về năng lực chung đối với HS trong từng tiết học (hoặc cụ thể hoá nội dung đánh giá thường xuyên) phù hợp đặc điểm GDTC, GV có thể căn cứ vào những yêu cầu cần đạt về năng lực chung đối với HS THCS của chương trình tổng thể:

Năng lực chung	Yêu cầu cần đạt
Năng lực tự chủ, tự học	Tự lực: Biết chủ động, tích cực thực hiện những công việc của bản thân trong học tập và trong cuộc sống; không đồng tình với những hành vi sống dựa dẫm, ỷ lại.
	Tự khẳng định và bảo vệ quyền, nhu cầu chính đáng: Hiểu biết về quyền, nhu cầu cá nhân; biết phân biệt quyền, nhu cầu chính đáng và không chính đáng.
	Tự điều chỉnh tình cảm, thái độ, hành vi của mình: – Nhận biết tình cảm, cảm xúc của bản thân và hiểu được ảnh hưởng của tình cảm, cảm xúc đến hành vi. – Biết làm chủ tình cảm, cảm xúc để có hành vi phù hợp trong học tập và đời sống; không đua đòi ăn diện lãng phí, nghịch ngợm, càn quấy; không cổ vũ hoặc làm những việc xấu. – Biết thực hiện kiên trì kế hoạch học tập, lao động.

	Thích ứng với cuộc sống: – Vận dụng được một cách linh hoạt những kiến thức, kĩ năng đã học hoặc kinh nghiệm đã có để giải quyết vấn đề trong những tình huống mới. – Bình tĩnh trước những thay đổi bất ngờ của hoàn cảnh; kiên trì vượt qua khó khăn để hoàn thành công việc cần thiết đã định. Định hướng nghề nghiệp: – Nhận thức được sở thích, khả năng của bản thân. – Hiểu được vai trò của các hoạt động kinh tế trong đời sống xã hội. – Nắm được một số thông tin chính về các ngành nghề ở địa phương, ngành nghề thuộc các lĩnh vực sản xuất chủ yếu; lựa chọn được hướng phát triển phù hợp sau trung học cơ sở. Tự học, tự hoàn thiện: – Tự đặt được mục tiêu học tập để nỗ lực phấn đấu thực hiện. – Biết lập và thực hiện kế hoạch học tập; lựa chọn được các nguồn tài liệu học tập phù hợp; lưu giữ thông tin có chọn lọc bằng ghi tóm tắt, bằng bản đồ khái niệm, bảng, các từ khoá; ghi chú bài giảng của giáo viên theo các ý chính. – Nhận ra và điều chỉnh được những sai sót, hạn chế của bản thân khi được giáo viên, bạn bè góp ý; chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ của người khác khi gặp khó khăn trong học tập. – Biết rèn luyện, khắc phục những hạn chế của bản thân hướng tới các giá trị xã hội.
Năng lực giao tiếp và hợp tác	Xác định mục đích, nội dung, phương tiện và thái độ giao tiếp: – Biết đặt ra mục đích giao tiếp và hiểu được vai trò quan trọng của việc đặt mục tiêu trước khi giao tiếp. – Hiểu được nội dung và phương thức giao tiếp cần phù hợp với mục đích giao tiếp và biết vận dụng để giao tiếp hiệu quả. – Tiếp nhận được các văn bản về những vấn đề đơn giản của đời sống, khoa học, nghệ thuật, có sử dụng ngôn ngữ kết hợp với biểu đồ, số liệu, công thức, kí hiệu, hình ảnh. – Biết sử dụng ngôn ngữ kết hợp với biểu đồ, số liệu, công thức, kí hiệu, hình ảnh để trình bày thông tin, ý tưởng và thảo luận những vấn đề đơn giản về đời sống, khoa học, nghệ thuật. – Biết lắng nghe và có phản hồi tích cực trong giao tiếp; nhận biết được ngữ cảnh giao tiếp và đặc điểm, thái độ của đối tượng giao tiếp.

	Thiết lập, phát triển các quan hệ xã hội; điều chỉnh và hoá giải các mâu thuẫn: – Biết cách thiết lập, duy trì và phát triển các mối quan hệ với các thành viên của cộng đồng (họ hàng, bạn bè, hàng xóm,...). – Nhận biết được mâu thuẫn giữa bản thân với người khác hoặc giữa những người khác với nhau; có thiện chí dàn xếp và biết cách dàn xếp mâu thuẫn.
	Xác định mục đích và phương thức hợp tác: Biết chủ động đề xuất mục đích hợp tác khi được giao nhiệm vụ; biết xác định được những công việc có thể hoàn thành tốt nhất bằng hợp tác theo nhóm.
	Xác định trách nhiệm và hoạt động của bản thân: Hiểu rõ nhiệm vụ của nhóm; đánh giá được khả năng của mình và tự nhận công việc phù hợp với bản thân.
	Xác định nhu cầu và khả năng của người hợp tác: Đánh giá được nguyện vọng, khả năng của từng thành viên trong nhóm để đề xuất phương án tổ chức hoạt động hợp tác.
	Tổ chức và thuyết phục người khác: Biết chủ động và gương mẫu hoàn thành phần việc được giao, góp ý điều chỉnh thúc đẩy hoạt động chung; khiêm tốn học hỏi các thành viên trong nhóm.
	Đánh giá hoạt động hợp tác: Nhận xét được ưu điểm, thiếu sót của bản thân, của từng thành viên trong nhóm và của cả nhóm trong công việc.
	Hội nhập quốc tế: – Có hiểu biết cơ bản về quan hệ giữa Việt Nam với một số nước trên thế giới và về một số tổ chức quốc tế có quan hệ thường xuyên với Việt Nam. – Biết tích cực tham gia một số hoạt động hội nhập quốc tế phù hợp với bản thân và đặc điểm của nhà trường, địa phương
Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo	Nhận ra ý tưởng mới: Biết xác định và làm rõ thông tin, ý tưởng mới; biết phân tích, tóm tắt những thông tin liên quan từ nhiều nguồn khác nhau.
	Phát hiện và làm rõ vấn đề: Phân tích được tình huống trong học tập; phát hiện và nêu được tình huống có vấn đề trong học tập.

Hình thành và triển khai ý tưởng mới: Phát hiện yếu tố mới, tích cực trong những ý kiến của người khác; hình thành ý tưởng dựa trên các nguồn thông tin đã cho; đề xuất giải pháp cải tiến hay thay thế các giải pháp không còn phù hợp; so sánh và bình luận được về các giải pháp đề xuất.
Đề xuất, lựa chọn giải pháp: Xác định được và biết tìm hiểu các thông tin liên quan đến vấn đề; đề xuất được giải pháp giải quyết vấn đề.
Thiết kế và tổ chức hoạt động: – Lập được kế hoạch hoạt động với mục tiêu, nội dung, hình thức hoạt động phù hợp. – Biết phân công nhiệm vụ phù hợp cho các thành viên tham gia hoạt động. – Đánh giá được sự phù hợp hay không phù hợp của kế hoạch, giải pháp và việc thực hiện kế hoạch, giải pháp.
Tư duy độc lập: Biết đặt các câu hỏi khác nhau về một sự vật, hiện tượng, vấn đề; biết chú ý lắng nghe và tiếp nhận thông tin, ý tưởng với sự cân nhắc, chọn lọc; biết quan tâm tới các chứng cứ khi nhìn nhận, đánh giá sự vật, hiện tượng; biết đánh giá vấn đề, tình huống dưới những góc nhìn khác nhau.

4. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực đặc thù

a) Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe

- Tạo cơ hội cho HS huy động những hiểu biết, kinh nghiệm sẵn có để hình thành ý thức và kiến thức về chăm sóc sức khỏe.
- Tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, đồng thời phối hợp với cha mẹ HS giúp đỡ HS thực hiện nền nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khỏe bản thân.

b) Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản

Khai thác ưu thế của GDTC (loại hình dạy học vận động và phát triển có chủ định các tổ chất vận động) nhằm hình thành và phát triển ở HS:

- Kỹ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế.
- Các tổ chất thể lực cơ bản (nhANH, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo).
- Khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.

c) Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT

- Vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, phát hiện và hướng dẫn HS luyện tập các môn thể thao phù hợp với sở thích, sở trường.

– Tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ, thi đấu thể thao để khơi dậy niềm đam mê hoạt động TDTT, khả năng hoạt động TDTT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

II. NHỮNG YÊU CẦU VỀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC TRONG GDTC

1. Những yêu cầu về phương pháp dạy học

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Một số gợi ý về tiêu chí đánh giá hoạt động dạy học

Nội dung đánh giá	Tiêu chí tiêu chí đánh giá
1. Kế hoạch và tài liệu dạy học	Mức độ phù hợp của chuỗi hoạt động dạy học với mục tiêu và phương pháp được sử dụng.
	Mức độ rõ ràng của mục tiêu, nội dung, kĩ thuật tổ chức và sản phẩm cần đạt được của mỗi nhiệm vụ học tập.
	Mức độ phù hợp của thiết bị dạy học và học liệu được sử dụng để tổ chức các hoạt động học của HS.
	Mức độ hợp lí của phương án kiểm tra, đánh giá trong quá trình tổ chức hoạt động học của HS.
2. Tổ chức hoạt động học cho HS	Mức độ sinh động, hấp dẫn HS của phương pháp và hình thức chuyển giao nhiệm vụ học tập.
	Mức độ phù hợp giữa lượng vận động với tính chất, định hướng và giai đoạn dạy học.
	Mức độ phù hợp giữa hình thức tổ chức hoạt động học cho HS với nội dung, loại hình của bài tập vận động.
	Khả năng theo dõi, quan sát, phát hiện kịp thời những khó khăn của HS.
	Mức độ phù hợp, hiệu quả của các biện pháp hỗ trợ và khuyến khích HS hợp tác, giúp đỡ nhau khi thực hiện nhiệm vụ học tập.
	Mức độ hiệu quả hoạt động của GV trong việc tổng hợp, phân tích, đánh giá kết quả hoạt động và quá trình thảo luận của HS.

3. Hoạt động của HS	Khả năng tiếp nhận và sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ học tập của tất cả HS trong lớp.
	Mức độ tích cực, chủ động, sáng tạo, hợp tác của HS trong việc thực hiện các nhiệm vụ học tập.
	Mức độ tham gia tích cực của HS trong trình bày, trao đổi, thảo luận về kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập.
	Mức độ đúng đắn, chính xác, phù hợp của các kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập của HS.

III. GỢI Ý VỀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC MỘT SỐ NỘI DUNG CỦA GDTC 9

1. **Củng cố kĩ thuật chạy cự li ngắn**

a) Nhiệm vụ và phương pháp củng cố kĩ thuật chạy cự li ngắn

Củng cố kĩ thuật chạy cự li ngắn là quá trình luyện tập nhằm nâng cao khả năng thực hiện các kĩ thuật đã học ở giai đoạn trước đó về các mặt: Tính chính xác, tính nhịp điệu, tính hiệu quả và tính bền vững.

** Nhiệm vụ củng cố kĩ thuật chạy cự li ngắn*

– Nâng cao khả năng thực hiện chính xác, ổn định kĩ thuật các giai đoạn trong điều kiện nỗ lực tối đa về sức mạnh tốc độ.

– Đảm bảo tính liên tục, tính nhịp điệu, tính hiệu quả quá trình thực hiện kĩ thuật từng giai đoạn và phối hợp giữa các giai đoạn.

– Đạt được sự bền vững về kĩ thuật trong điều kiện luyện tập ổn định (không có sự thay đổi đáng kể về cảm xúc, thể lực, đường chạy, thời tiết,...).

– Rèn luyện các tố chất thể lực có tính đặc trưng của chạy cự li ngắn (tốc độ phản xạ đối với tín hiệu biết trước, sức nhanh tần số, sức mạnh và sức bền tốc độ).

** Phương pháp củng cố kĩ thuật chạy cự li ngắn*

– Lặp lại bài tập xen kẽ với “quãng nghỉ đầy đủ” là phương pháp chủ đạo trong quá trình củng cố kĩ thuật. Củng cố kĩ thuật từng giai đoạn là tiền đề để củng cố khả năng phối hợp 4 giai đoạn.

– Phối hợp giữa các giai đoạn (xuất phát – chạy lao; chạy lao – chạy giữa quãng; chạy giữa quãng – về đích) là cách thức để tạo ra tốc độ cần thiết phục vụ cho quá trình củng cố kĩ thuật từng giai đoạn.

– Luôn duy trì sự ổn định về điều kiện luyện tập (cảm xúc, khả năng tập trung chú ý, thể lực, thời tiết, sân bãi,...) nhằm tránh sự rối loạn khả năng thực hiện kĩ thuật hoặc phá vỡ sự ổn định của kĩ thuật đã hình thành.

b) Củng cố kĩ thuật xuất phát thấp

**** Nội dung và yêu cầu củng cố kĩ thuật xuất phát thấp***

– Nâng cao tốc độ phản ứng đối với hiệu lệnh xuất phát, rút ngắn thời gian rời bàn đạp và thời gian thực hiện bước chạy đầu tiên.

– Đạt được sự ổn định bền vững về tư thế và kĩ thuật, tạo tiền đề thuận lợi để thực hiện có hiệu quả kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.

**** Các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát***

– Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, chạy ra trước 3 – 5 m với nỗ lực tối đa (củng cố tư thế xuất phát, khả năng chú ý và phản xạ đối với hiệu lệnh xuất phát).

– Xuất phát thấp theo hiệu lệnh kết hợp thực hiện bước chạy đầu tiên (củng cố tốc độ, tư thế rời bàn đạp).

– Xuất phát thấp theo hiệu lệnh kết hợp chạy lao 7 – 10 m (củng cố kĩ thuật và tốc độ xuất phát).

c) Củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát

**** Nội dung và yêu cầu củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát***

– Phát huy sức mạnh đạp sau, tốc độ ban đầu và góc độ ngả thân ra trước đã được tạo ra từ xuất phát thấp.

– Chính xác hoá về tư thế và kĩ thuật bước chạy; cảm nhận được mức độ nỗ lực để tăng độ dài và tốc độ của từng bước chạy.

– Đạt được sự ổn định bền vững về kĩ thuật và nhịp điệu thực hiện các bước chạy; đạt được tốc độ cao nhất ở cuối giai đoạn chạy lao.

**** Các bài tập củng cố kĩ thuật chạy lao sau xuất phát***

– Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, chạy lao 5 – 7 m với nỗ lực tối đa (củng cố cảm giác về tư thế, về sức mạnh đạp sau ở những bước chạy đầu tiên).

– Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, chạy lao 15 – 20 m với nỗ lực tối đa (củng cố tư thế thân trên, góc độ đạp sau và khả năng tăng dần độ dài bước chạy).

– Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, chạy lao 25 – 30 m với nỗ lực tối đa (củng cố nhịp điệu bước chạy, khả năng tăng tốc độ và thời điểm đạt tốc độ tối đa).

d) Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng

**** Nội dung và yêu cầu củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng***

- Duy trì tốc độ tối đa đã đạt được ở cuối giai đoạn chạy lao; đảm bảo tính liên tục, nhịp điệu quá trình chuyển tiếp giữa chạy lao và chạy giữa quãng.
- Nâng cao khả năng duy trì tần số, độ dài bước chạy và tốc độ tối đa trên toàn cự li.
- Đạt được sự ổn định bền vững về tư thế, kĩ thuật và nhịp điệu bước chạy; duy trì được nhịp thở trên toàn cự li.

**** Các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng***

- Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m, 40 – 60 m (củng cố tư thế, nhịp điệu bước chạy và khả năng duy trì tốc độ tối đa).
- Xuất phát thấp theo hiệu lệnh, phối hợp chạy lao và chạy giữa quãng cự li 60 – 80 m với tốc độ tối đa (củng cố khả năng duy trì tần số, độ dài bước chạy).

e) Củng cố kĩ thuật về đích

**** Nội dung và yêu cầu củng cố kĩ thuật về đích***

- Duy trì tốc độ tối đa đã đạt được để vượt qua vạch đích; chính xác hoá cảm giác về thời điểm đánh đích.
- Lựa chọn được kĩ thuật đánh đích phù hợp với đặc điểm cá nhân. Thực hiện đúng và an toàn kĩ thuật đánh đích đã lựa chọn.

**** Các bài tập củng cố kĩ thuật về đích***

- Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 30 – 40 m phối hợp đánh đích (củng cố kĩ thuật đánh đích và cảm giác về thời điểm đánh đích).
- Chạy tăng tốc độ và duy trì tốc độ tối đa cự li 40 – 60 m phối hợp đánh đích (củng cố khả năng duy trì tốc độ tối đa khi vượt qua vạch đích).

g) Phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn

**** Nhiệm vụ và phương pháp phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn***

- Nhiệm vụ phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn:
 - + Tiếp tục rèn luyện khả năng chuyển tiếp giữa các giai đoạn, khả năng phát huy và duy trì tốc độ tối đa.
 - + Rút ngắn thời gian thực hiện từng giai đoạn trên cơ sở nâng cao tính liên tục, tính nhịp điệu và thể lực.

+ Đạt được sự chính xác, bền vững về khả năng phối hợp các giai đoạn (trong điều kiện luyện tập ổn định).

– Phương pháp phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn:

+ Lắp lại bài tập phối hợp toàn bộ 4 giai đoạn xen kẽ quãng nghỉ phù hợp là phương pháp chủ đạo của quá trình luyện tập.

+ Tăng dần cự li (60 – 80 m, 80 – 100 m), luôn nỗ lực để đạt và duy trì tốc độ tối đa trong quá trình luyện tập phối hợp các giai đoạn.

+ Duy trì nghỉ ngơi tích cực (vận động nhẹ nhàng kết hợp hít thở sâu, tuyệt đối không nằm, ngồi) giữa các lần lắp lại bài tập.

*** Bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li ngắn**

+ Phối hợp 4 giai đoạn cự li 60 – 80 m với tốc độ tối đa.

+ Phối hợp 4 giai đoạn cự li 80 – 100 m với tốc độ tối đa.

+ Thi đấu cự li 80 – 100 m (theo giới tính) giữa các nhóm, tổ.

h) Rèn luyện các tố chất thể lực

*** Nhiệm vụ rèn luyện thể lực trong chạy cự li ngắn**

– Tạo tiền đề vững chắc cho quá trình củng cố và phối hợp các giai đoạn; rút ngắn thời gian thực hiện cự li.

– Khắc phục sự phát triển thiếu cân đối, thiếu đồng bộ giữa các tố chất thể lực có tính đặc trưng của chạy cự li ngắn đối với mỗi người tập.

*** Bài tập rèn luyện thể lực trong chạy cự li ngắn**

– Bài tập rèn luyện khả năng tập trung chú ý và phản xạ đối với hiệu lệnh xuất phát:

+ Đứng lên ngồi xuống, đứng quay người các hướng theo hiệu lệnh với tốc độ tối đa.

+ Nằm sấp chống thẳng tay, bật mạnh hai chân ra trước thành tư thế ngồi theo hiệu lệnh với tốc độ tối đa.

– Bài tập rèn luyện sức nhanh tần số:

+ Tại chỗ chạy nâng cao đùi 5 – 7 giây, nhảy giây kiểu chụm chân 10 – 15 giây với tốc độ tối đa.

+ Chạy xuống dốc (có độ dốc 10 – 15°) cự li 15 – 20 m với tốc độ tối đa.

– Bài tập rèn luyện sức mạnh tốc độ:

+ Chạy đạp sau cự li 10 – 15 m với tốc độ tối đa.

- + Tại chỗ bật cao co gối trong hố cát 8 – 10 giây với tốc độ tối đa.
- Bài tập rèn luyện sức bền tốc độ:
- + Tại chỗ chạy nâng cao đùi 10 – 12 giây với tốc độ tối đa.
- + Tại chỗ bật cao co gối trong hố cát 10 – 12 giây với tốc độ tối đa.
- + Chạy 110 – 115 m với tốc độ tối đa.

2. **Củng cố kĩ thuật chạy cự li trung bình**

a) Nhiệm vụ và phương pháp củng cố kĩ thuật chạy cự li trung bình

Củng cố kĩ thuật chạy cự li trung bình là quá trình rèn luyện khả năng duy trì sự ổn định về kĩ thuật, tốc độ và nhịp điệu bước chạy trong điều kiện mệt mỏi (do vận động) đã xuất hiện và tăng dần.

**** Nhiệm vụ củng cố kĩ thuật chạy cự li trung bình***

- Nâng cao khả năng chịu đựng mệt mỏi, khả năng nỗ lực ý chí trong quá trình luyện tập.
- Rèn luyện khả năng duy trì, điều chỉnh tốc độ chạy trên toàn cự li (phù hợp với thể lực của người học).
- Đạt được sự ổn định về kĩ thuật, nhịp điệu và khả năng tiết kiệm sức; sử dụng quãng nghỉ giữa các lần lặp lại bài tập đảm bảo tính hợp lí và hiệu quả.
- Có sự tăng trưởng về sức bền và khả năng khắc phục hiện tượng “cực điểm”.

**** Phương pháp củng cố kĩ thuật chạy cự li trung bình***

- Lặp lại bài tập xen kẽ với “quãng nghỉ ngắn” là phương pháp chủ đạo trong quá trình củng cố kĩ thuật và rèn luyện sức bền.
- Thực hiện bài tập và duy trì khả năng thực hiện bài tập trong điều kiện cơ thể đã xuất hiện mệt mỏi là yêu cầu cơ bản để quá trình củng cố kĩ thuật đạt hiệu quả.
- Nghỉ ngơi tích cực trong các “quãng nghỉ ngắn” là điều kiện để người tập hoàn thành lượng vận động của bài tập, buổi tập.
- Tốc độ, cự li, số lần lặp lại bài tập trong quá trình củng cố kĩ thuật phải phù hợp với diễn biến sức khoẻ, đặc điểm cá nhân của người tập.

b) Củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát

**** Nội dung, yêu cầu củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát***

- Nâng cao khả năng tập trung chú ý đối với hiệu lệnh xuất phát, xuất phát đúng kĩ thuật, đúng hiệu lệnh.

– Rèn luyện khả năng lựa chọn tốc độ xuất phát phù hợp với nhiều tình huống khác nhau (xuất phát đầu đường vòng, đầu đường thẳng; xuất phát ở vị trí gần và xa mép trong của đường chạy) để chiếm lĩnh đường chạy thuận lợi.

– Đạt được sự ổn định về kĩ thuật và linh hoạt trong xử lí tình huống; có khả năng điều chỉnh mức độ và cự li tăng tốc độ sau xuất phát phù hợp với khả năng của bản thân.

*** Các bài tập củng cố kĩ thuật xuất phát và tăng tốc độ sau xuất phát**

– Xuất phát theo hiệu lệnh, chạy tăng tốc độ cự li 10 – 15 m (củng cố kĩ thuật xuất phát, rèn luyện khả năng làm chủ cảm xúc, làm chủ mức độ nỗ lực ban đầu để tăng tốc độ).

– Xuất phát theo hiệu lệnh từ đầu đường thẳng, đầu đường vòng, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35 m (củng cố khả năng tăng tốc độ và duy trì tốc độ để chiếm lĩnh đường chạy thuận lợi).

– Xuất phát theo hiệu lệnh từ đầu đường thẳng, đầu đường vòng, chạy tăng tốc độ cự li 30 – 35 m, sau đó giảm dần tốc độ và duy trì tốc độ trung bình cự li 70 – 80 m (củng cố khả năng điều chỉnh tốc độ sau khi chiếm lĩnh được đường chạy thuận lợi).

c) Củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích

*** Nội dung, yêu cầu củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

– Rèn luyện khả năng duy trì kĩ thuật, nhịp điệu bước chạy trên đường thẳng, đường vòng, khi về đích và trong điều kiện mệt mỏi tăng dần.

– Nâng cao khả năng thả lỏng và luân phiên thả lỏng đối với các nhóm cơ: lưng, cổ, tay, vai để tiết kiệm sức, nâng cao tính nhịp điệu của bước chạy.

– Nâng cao khả năng sử dụng “quãng nghỉ ngắn” bằng nghỉ ngơi tích cực giữa các lần lặp lại bài tập.

– Đạt được sự ổn định về kĩ thuật và nhịp điệu chạy trong mọi tình huống (chạy trên đường thẳng, đường vòng; khi xuất hiện “cực điểm”; khi mệt mỏi tăng và khi về đích).

*** Các bài tập củng cố kĩ thuật chạy giữa quãng và về đích**

– Chạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra đường thẳng cự li 150 – 200 m, kết hợp đánh đích ở cuối cự li (củng cố kĩ thuật chuyển tiếp giữa đường thẳng, đường vòng).

– Chạy lặp lại cự li 200 – 250 m xen kẽ quãng nghỉ ngắn (nâng cao khả năng duy trì tư thế và kĩ thuật, nhịp thở và nhịp điệu bước chạy).

– Chạy luân phiên biến đổi tốc độ với cự li 200 – 250 m nhanh xen kẽ 300 – 350 m chậm (nâng cao khả năng thả lỏng và luân phiên thả lỏng nhóm cơ lưng, cổ, tay, vai).

d) Phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình

**** Nhiệm vụ phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình***

– Nâng cao khả năng phối hợp và duy trì sự ổn định kĩ thuật các giai đoạn chạy cự li trung bình.

– Nâng cao khả năng duy trì nhịp thở, độ sâu của nhịp thở trên toàn cự li, khả năng duy trì tốc độ khi xuất hiện hiện tượng “cực điểm” và khi về đích.

– Rèn luyện khả năng phân phối sức hợp lí để hoàn thành cự li chạy với thời gian ngắn nhất; nâng cao khả năng khắc phục hiện tượng “cực điểm”.

– Đạt được sự bình tĩnh, tự tin và khả năng làm chủ tốc độ để hoàn thành cự li chạy trong các điều kiện luyện tập, thi đấu tập.

**** Phương pháp phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình***

– Lập lại bài tập phối hợp toàn bộ 4 giai đoạn xen kẽ quãng nghỉ ngắn; tăng dần cự li phối hợp 4 giai đoạn.

– Đa dạng hoá hình thức thực hiện bài tập chạy toàn bộ cự li: Chạy trong điều kiện tự nhiên; chạy có đo thời gian; thi đấu theo nhóm cùng giới tính; ...

– Luôn kết hợp rèn luyện khả năng khắc phục hiện tượng “cực điểm” trong mỗi lần thực hiện bài tập phối hợp với các yêu cầu sau:

+ Chủ động ghi nhớ thời điểm xuất hiện, mức độ và diễn biến của hiện tượng “cực điểm”, đánh giá được khả năng chịu đựng của bản thân.

+ Chủ động áp dụng các biện pháp hạn chế mức độ “cực điểm”: Tăng cường nhịp thở và độ sâu của nhịp thở, không tăng tốc độ trước thời điểm xuất hiện “cực điểm”; bình tĩnh, nỗ lực duy trì tốc độ khi xuất hiện “cực điểm”.

**** Phương pháp rèn luyện khả năng phân phối sức trong chạy cự li trung bình***

Phân phối sức là cách thức điều chỉnh tốc độ chạy phù hợp với khả năng của bản thân, của tình huống luyện tập và thi đấu để hoàn thành cự li với thời gian ngắn nhất. Quá trình rèn luyện khả năng phân phối sức cần tuân thủ các yêu cầu sau:

– Chủ động tự rèn luyện cùng với quá trình củng cố và phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình.

– Chủ động ghi nhớ tốc độ và đánh giá được khả năng hoàn thành cự li trong mỗi lần thực hiện bài tập.

– Luôn làm chủ tốc độ trong mọi tình huống (điều kiện thời tiết, sân bãi; trình độ của đối thủ...).

– Không vì cảm xúc hoặc sự ganh đua để chạy với tốc độ vượt quá khả năng của bản thân.

*** Bài tập phối hợp các giai đoạn chạy cự li trung bình**

– Phối hợp 4 giai đoạn cự li 300 – 400 m, xen kẽ quãng nghỉ ngắn giữa các lần lặp lại (nâng cao khả năng chuyển tiếp giữa các giai đoạn chạy, khả năng duy trì tốc độ và nhịp điệu chạy trên đường thẳng, đường vòng).

– Chạy theo địa hình tự nhiên cự li 600 – 800 m đối với nữ, 800 – 1000 m đối với nam (rèn luyện khả năng điều chỉnh tốc độ và duy trì nhịp thở trong các tình huống khác nhau của đường chạy).

– Phối hợp 4 giai đoạn (có đo thời gian kết hợp tăng dần tốc độ sau các giai đoạn luyện tập) cự li 500 – 700 m đối với nữ, 700 – 900 m đối với nam (rèn luyện khả năng phân phối sức, khả năng hoàn thành cự li).

– Thi đấu tập trên toàn cự li 700 m đối với nữ, 900 m đối với nam (rèn luyện khả năng hoàn thành toàn cự li, khả năng làm chủ tốc độ và cảm xúc).

IV. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA TIẾT HỌC

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

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

a) Mục đích

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

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

b) Nội dung và phương thức hoạt động

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

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

c) Sản phẩm

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

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

2. Phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động hình thành kiến thức mới

a) Mục đích

- Trang bị và hình thành cho HS những kiến thức mới.
- Thay đổi những nhận thức và quan niệm chưa đúng có thể đã có trước đây hoặc do tiếp thu chưa đầy đủ ở bài học trước.
- Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

b) Nội dung và phương thức hoạt động

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

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

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

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

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

c) Sản phẩm

- HS chú ý quan sát và biết cách quan sát các hình ảnh trực quan.
- HS nhận biết được vai trò, tác dụng của bài tập; nhận dạng, ghi nhớ được hình ảnh và yêu cầu thực hiện động tác; có thể mô tả bằng lời một cách khái quát, sơ lược về động tác.
- HS có được những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện bài tập.

3. Phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động luyện tập

a) Mục đích

- HS từng bước được hình thành, củng cố và hoàn thiện về kiến thức, kĩ năng thực hiện bài tập theo hướng chuẩn mực, bền vững; biến kiến thức, kĩ năng mới thành kiến thức, kĩ năng của bản thân.
- Hình thành và phát triển ở HS: Tính tích cực, chủ động trong học tập; khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.

b) Nội dung và phương thức hoạt động

- Tổ chức HS luyện tập theo các hình thức: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp; tăng cường phối hợp giữa các thành viên trong nhóm nhằm phát triển khả năng giao tiếp, hợp tác, đánh giá và tự đánh giá.
- Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó (tăng tốc độ thực hiện, độ chính xác, biên độ và mức độ dùng sức; giảm dần vai trò của các yếu tố hỗ trợ, vật chuẩn,...).
- Bước đầu tạo điều kiện để HS so sánh, nhận xét động tác của HS khác, thông qua đó hình thành kĩ năng quan sát và khắc sâu kiến thức mới.

c) Sản phẩm

- Mức độ hình thành, phát triển về: Thái độ đối với nhiệm vụ học tập; nhận thức đối với vai trò, tác dụng của hoạt động tập luyện; kiến thức về kĩ thuật động tác và phương pháp tập luyện.
- Mức độ ổn định, chính xác về kĩ năng thực hiện bài tập; khả năng thực hiện bài tập trong điều kiện có độ khó tăng dần.
- Sự tăng trưởng về thể lực, đặc biệt là năng lực phối hợp vận động.
- Khả năng phối hợp, tổ chức cặp đôi, nhóm luyện tập.

4. Phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động vận dụng

a) Mục đích

- Củng cố kiến thức và kĩ năng mới.
- Giảm mức độ sai sót, tăng cường tính nhịp điệu và sự hợp lí về khả năng dùng sức.
- Phát triển khả năng thực hiện bài tập vận động trong các điều kiện khó khăn, phức tạp hơn (tăng tốc độ, cự li, mức độ dùng sức, mức độ chính xác, độ khó của điều kiện thực hiện).
- Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự luyện tập; vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và giải quyết yêu cầu của thực tiễn cuộc sống.

b) Nội dung và phương thức hoạt động

- Thực hành kiến thức và kĩ năng mới trong các điều kiện mới, tình huống mới; phối hợp nhiều kĩ năng đã có với kĩ năng mới để giải quyết nhiệm vụ vận động mới nảy sinh.
- Tự giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm; tự tập luyện ở nhà.

c) Sản phẩm

- Kiến thức được khắc sâu và mở rộng hơn; kĩ năng đã được phát triển lên mức độ mới, ổn định hơn, ít sai sót hơn.
- Biết tự tập, ứng dụng để phục vụ hoạt động học tập và đời sống.
- Có thể tự đánh giá, phát hiện sai sót về động tác của bản thân và các bạn.

5. Phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động tìm tòi, mở rộng

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

- Chọn lọc, phối hợp sử dụng cùng với hoạt động vận dụng.
- nêu vấn đề để hình thành và phát triển ở HS nhu cầu tìm tòi, sáng tạo.

a) Mục đích

- Khuyến khích HS bước đầu biết liên hệ với những hoạt động gần gũi trong đời sống.
- Hình thành nhu cầu học hỏi, trao đổi lẫn nhau trong tập thể lớp và bạn bè.
- Hình thành, phát triển khả năng tự học, tìm kiếm thông tin và bổ sung kiến thức, kĩ năng.

b) Nội dung và phương thức hoạt động

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

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

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

c) Sản phẩm

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

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

– Khả năng tự học và tìm kiếm thông tin.

Phần ba

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI NGUYÊN SÁCH VÀ CÁC HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ CỦA NXBGDVN

I. HƯỚNG DẪN KHAI THÁC VÀ SỬ DỤNG NGUỒN TÀI NGUYÊN, HỌC LIỆU ĐIỆN TỬ TRONG DẠY HỌC

1. Giới thiệu về Hành trang số

Hành trang số là nền tảng sách điện tử của NXBGDVN, được truy cập tại tên miền hanhtrangso.nxbgd.vn. **Hành trang số** cung cấp phiên bản số hoá của SGK theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 và cung cấp các học liệu điện tử hỗ trợ nội dung SGK và các công cụ hỗ trợ việc giảng dạy, học tập của GV và HS. Hành trang số bao gồm ba tính năng chính: Sách điện tử; Luyện tập; Thư viện.

– Tính năng Sách điện tử cung cấp trải nghiệm đọc và tương tác phiên bản số hoá của SGK theo chương trình mới. Trong đó, Hành trang số tôn trọng trải nghiệm đọc sách truyền thống với giao diện lật trang mềm mại, mục lục dễ tra cứu, đồng thời cung cấp các công cụ như: phóng to, thu nhỏ, đánh dấu trực tiếp các học liệu bổ trợ lên trang sách điện tử, luyện tập trực quan các bài tập trong sách đi kèm kiểm tra đánh giá,... Người dùng truy cập SGK mọi lúc mọi nơi, sử dụng đa dạng thiết bị điện thoại, máy tính bảng hay laptop, phục vụ đồng thời việc giảng dạy trên lớp và việc tự học tại nhà.

– Tính năng Luyện tập cung cấp trải nghiệm làm bài tập phiên bản số hoá đối với các bài tập trong SGK và sách bổ trợ của NXBGDVN. Tính năng mang tới giao diện tối giản, thân thiện cùng các công cụ hỗ trợ hành vi tự luyện tập của người dùng như: Kiểm tra kết quả, Gợi ý – Hướng dẫn bài tập, Bàn phím ảo, Tích hợp kết quả luyện tập với Biểu đồ đánh giá năng lực cá nhân. Bên cạnh hệ thống bài tập sắp xếp theo danh mục SGK, sách bổ trợ, Hành trang số đồng thời cung cấp hệ thống bài tập tự kiểm tra, đánh giá bám sát Chương trình, SGK mới, giúp người dùng trải nghiệm thêm kho bài tập bổ trợ kiến thức trên lớp.



– Tính năng Thư viện cung cấp hệ thống kho học liệu điện tử hỗ trợ Chương trình SGK mới. Tại đây, người dùng tiếp cận trực quan học liệu điện tử dưới ba định dạng chính: video, gif/hình ảnh, âm thanh. Các học liệu điện tử được sắp xếp khoa học theo mục lục của SGK và bám sát hình ảnh, chương trình, qua đó giúp sinh động và phong phú hoá bài học. **Hành trang số** đồng thời cung cấp hệ thống bài giảng tham khảo. Qua đó, **Hành trang số** mong muốn hỗ trợ GV trong việc thiết kế bài giảng sử dụng học liệu điện tử.

2. Giới thiệu về Tập huấn

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

Việc cấp tài khoản trên **Tập huấn** được triển khai có hệ thống, cấp trên thiết lập cho cấp dưới trực thuộc: sở giáo dục và đào tạo cấp tài khoản cho các phòng giáo dục và đào tạo; phòng giáo dục và đào tạo cấp tài khoản cho nhà trường, nhà trường cấp tài khoản cho GV. Việc cấp tài khoản có hệ thống đảm bảo GV được định danh, nhờ vậy các cấp quản lý có thể nắm bắt, đánh giá, quản trị hiệu quả triển khai tập huấn tại địa phương.

– Đối với tài khoản GV: Tính năng “Tập huấn” cung cấp các khoá tập huấn đối với các môn học của các bộ SGK. Các khoá tập huấn đăng tải những tài liệu tập huấn do NXBGDVN biên soạn dưới đa dạng các định dạng: PowerPoint, PDF/Word, video,... và được phân loại theo các nhóm nội dung: tài liệu tập huấn, bài giảng tập huấn, tiết học minh hoạ, video tập huấn trực tuyến, video hướng dẫn sử dụng thiết bị dạy học,... hỗ trợ thầy, cô giáo truy cập bất kì thời điểm trong năm học. Mỗi khoá tập huấn đăng tải bài kiểm tra, đánh giá tương ứng, sau khi kết thúc khoá tập huấn, GV thực hiện bài kiểm tra và hệ thống sẽ thực hiện việc chấm điểm tự động.

– Đối với tài khoản cấp quản lý giáo dục (sở giáo dục và đào tạo, phòng giáo dục và đào tạo, nhà trường): Tính năng “Tài liệu bổ sung” cho phép các cơ quan quản lý giáo dục đăng tải các tài liệu tập huấn bổ trợ của địa phương, qua đó các cấp dưới trực thuộc sẽ tiếp cận được nguồn tài nguyên này. Tính năng Thống kê cung cấp số liệu thống kê về thông tin định danh và kết quả tập huấn của GV trực thuộc, trong đó các số liệu được hệ thống thể hiện trực quan qua bảng biểu, biểu đồ và có thể trích xuất định dạng excel phục vụ công tác báo cáo của cấp quản lý giáo dục.

3. Hướng dẫn sử dụng nguồn tài nguyên, học liệu điện tử trong các hoạt động dạy học

Đối với kho học liệu điện tử được đính kèm trên trang sách điện tử và được tổng hợp tại tính năng “Thư viện”, các thầy, cô giáo có thể tải về hoặc sử dụng trực tiếp nguồn học liệu dồi dào và bổ ích này đối với việc: biên soạn giáo án, chuẩn bị bài giảng điện tử; sử dụng làm tư liệu giảng dạy trực tiếp trên lớp cho tiết học sinh động, thú vị và hiệu quả; chia sẻ hoặc tải về thiết bị cá nhân. Qua đó, việc nguồn tài nguyên sẽ hỗ trợ trong việc mang đến hình ảnh sinh động, trực quan, thu hút sự chú ý của HS, nâng cao chất lượng bài giảng.

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

Khi sử dụng, khai thác các thiết bị nói trên nhằm mục tiêu phát triển phẩm chất và năng lực người học, mỗi nhà trường, mỗi GV và HS cần lưu ý một số yêu cầu sau đây:

Một là, phải coi trọng việc sử dụng phương tiện, thiết bị dạy học để hỗ trợ quá trình nhận thức trực quan, cảm tính của HS. Muốn vậy, GV cần xác định rõ mục tiêu, yêu cầu cần đạt, nội dung, phương pháp, hình thức tổ chức dạy học của từng bài học, từng tiết học cụ thể. Trên cơ sở đó xác định phương tiện, thiết bị cần sử dụng, cách thức và thời điểm sử dụng. Khuyến khích sử dụng các phương tiện nghe nhìn, phương tiện kĩ thuật hiện đại hỗ trợ quá trình dạy học, đồng thời coi trọng việc sử dụng các phương tiện truyền thống nhằm đổi mới phương pháp dạy học. Các thiết bị chủ yếu bao gồm: tranh ảnh, băng đĩa hình kĩ thuật các hoạt động thể dục, các môn thể thao; loa, ampli, máy chiếu (projector),... Nhiều khi chính động tác làm mẫu (đẹp, chính xác) của GV cũng là phương tiện trực quan có hiệu quả.

Hai là, phải tạo điều kiện cho HS được thực hành, sử dụng các thiết bị, dụng cụ, phương tiện để thực hiện các trò chơi, động tác, bài tập trong từng bài học, tiết học, qua đó giúp HS trải nghiệm, khám phá, vận dụng kiến thức một cách chủ động, tích cực; rèn luyện kĩ năng tìm tòi, giải quyết vấn đề sáng tạo, góp phần phát triển các năng lực chuyên biệt, đặc thù của môn Giáo dục thể chất. Các thiết bị chủ yếu bao gồm: quả bóng, cái vợt, phao bơi, dây nhảy, quả cầu, vòng,... Nhiều khi trang phục tập luyện như quần áo, giày thể thao,... cũng có thể coi là thiết bị dạy học và đòi hỏi HS phải chuẩn bị trước khi tiết học bắt đầu.

Ba là, phải chuẩn bị thật tốt sân bãi, dụng cụ tập luyện như: sân tập, đường chạy, hố nhảy, nhà tập đa năng, phòng tập, bể bơi, hồ bơi, đồng hồ bấm giây thể thao, còi, cờ, thước dây... Các thiết bị, dụng cụ này phải được nhà trường đầu tư xây dựng, sửa chữa, nâng cấp hoặc mua sắm mới cho từng năm học và phải đạt chuẩn, đảm bảo an toàn, phòng tránh chấn thương cho HS.

Mặt khác, mỗi GV và HS vào đầu mỗi tiết học, phải có ý thức chuẩn bị đầy đủ thiết bị, dụng cụ cho tiết học. Cần động viên, khuyến khích và phát triển các thiết bị dạy học tự làm phù hợp với nội dung học và các đối tượng HS, góp phần thực hiện mục tiêu phát triển toàn diện về phẩm chất và năng lực cho người học.

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập nội dung: LƯU QUỐC HÀ

Thiết kế sách: DƯ THỊ HUẾ

Trình bày bìa: NHẬT NAM

Sửa bản in: LƯU QUỐC HÀ

Chế bản: CÔNG TY CP ĐẦU TƯ VÀ PHÁT TRIỂN GIÁO DỤC HÀ NỘI

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

– Tập huấn online: *taphuan.nxbgd.vn*

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.

**TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN SỬ DỤNG
SÁCH GIÁO KHOA MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 9**

BỘ SÁCH: KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Mã số:

Inbản, (QĐ) khổ 19 x 26.5cm

Đơn vị in: địa chỉ

Số QĐXB: .../CXBIPH/.../GD

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

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



BỘ SÁCH: KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG