



ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
ĐẶNG HOÀI AN – ĐINH THỊ MAI ANH – MAI THỊ BÍCH NGỌC
NGUYỄN VĂN THÀNH – ĐINH KHÁNH THU

Giáo dục thể chất

8

SÁCH GIÁO VIÊN



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM



CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN - THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Đọc bản mới nhất trên hoc10.vn

Bản mẫu

ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
ĐẶNG HOÀI AN – ĐINH THỊ MAI ANH – MAI THỊ BÍCH NGỌC
NGUYỄN VĂN THÀNH – ĐINH KHÁNH THU

Giáo dục thể chất

8

SÁCH GIÁO VIÊN

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Địa chỉ: Tầng 6, Tòa nhà số 128 đường Xuân Thủy, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội

Điện thoại: 024.37547735

Email: nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc – Tổng biên tập: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI

Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Biên tập:

NGUYỄN BÁ HOÀ – NGUYỄN VĂN HÙNG – NGUYỄN THỊ THUỶ

Thiết kế sách:

NGUYỄN THỊ HƯƠNG

Trình bày bìa:

TRẦN TIỂU LÂM

Sửa bản in:

NGUYỄN VĂN HÙNG

GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8 **SÁCH GIÁO VIÊN**

Mã số:

Mã ISBN:

In cuốn, khổ 17 x 24cm, tại

Địa chỉ:

Số xác nhận đăng ký xuất bản:

Quyết định xuất bản số:

In xong và nộp lưu chiểu năm 2022

LỜI NÓI ĐẦU

Giáo dục thể chất 8 – Sách giáo viên là tài liệu được biên soạn nhằm hướng dẫn giáo viên sử dụng linh hoạt và có hiệu quả sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 8* (thuộc bộ sách Cánh Diều), qua đó đảm bảo hoàn thành tốt mục tiêu dạy học theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất năm 2018.

Nội dung cuốn sách gồm hai phần chính:

Phần một. Những vấn đề chung

Phần này giới thiệu khái quát về Chương trình môn Giáo dục thể chất, qua đó giúp giáo viên hiểu được đặc điểm, quan điểm xây dựng chương trình môn học, mục tiêu chương trình môn học đối với cấp trung học cơ sở, yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu, năng lực chung và năng lực đặc thù, nội dung khái quát của môn Giáo dục thể chất 8, phương pháp giáo dục, các hình thức đánh giá kết quả giáo dục,...

Ngoài ra, phần một cũng giới thiệu về cấu trúc và cách thức trình bày trong sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 8*, bao gồm: khái quát nội dung của cuốn sách, gợi ý phân chia thời gian giảng dạy cho từng chủ đề, giới thiệu cấu trúc chi tiết, nội dung của từng đề mục trong mỗi bài học và cách thức trình bày sách. Một nội dung quan trọng nữa trong phần này là định hướng việc xây dựng kế hoạch bài dạy phù hợp, đảm bảo tính khoa học và tạo hứng thú cho học sinh trong các giờ học, đồng thời đảm bảo hoàn thành Chương trình môn Giáo dục thể chất 8.

Phần hai. Hướng dẫn cụ thể

Phần này hướng dẫn chi tiết nội dung từng bài học, xác định rõ mục tiêu học sinh cần đạt được (kiến thức, năng lực và phẩm chất), thiết bị dạy học và học liệu (tranh, ảnh, video kĩ thuật động tác; dụng cụ tập luyện), tiến trình dạy học (khởi động, nội dung kiến thức mới, luyện tập, vận dụng).

Chủ động, linh hoạt và sáng tạo chính là tinh thần của cuốn sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 8* và cuốn sách giáo viên này. Trên tinh thần đó, cuốn sách này hướng tới góp phần giúp các thầy, cô giáo phát huy được năng lực của bản thân, thiết kế những giờ học sinh động, hấp dẫn và hiệu quả. Chúc các thầy cô thành công!

Các tác giả

I. GIỚI THIỆU KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8

1. Đặc điểm môn học

Giáo dục thể chất (GDTC) góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh (HS), trọng tâm là: trang bị cho HS 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 tập luyện nâng cao sức khỏe, phát triển tố chất thể lực và tố chất vận động; trên cơ sở đó 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.

Nội dung chủ yếu của môn GDTC là rèn luyện kỹ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho HS, được phân chia thành các giai đoạn phù hợp với từng độ tuổi.

2. Quan điểm xây dựng chương trình môn học

Xuất phát từ đặc điểm của môn học, một số quan điểm được nhấn mạnh trong xây dựng chương trình như sau:

- Chương trình môn GDTC được xây dựng dựa trên nền tảng lý luận và thực tiễn, cập nhật thành tựu của khoa học thể dục thể thao (TDTT) và khoa học sư phạm hiện đại, trong đó có các kết quả nghiên cứu về giáo dục học, tâm lý học, sinh lý học, phương pháp GDTC và huấn luyện thể thao; kinh nghiệm xây dựng chương trình môn GDTC của Việt Nam và các nước có nền giáo dục tiên tiến; kết quả phân tích thực tiễn giáo dục, điều kiện kinh tế – xã hội Việt Nam và sự đa dạng của HS.
- Chương trình môn GDTC bảo đảm phù hợp với tâm – sinh lý lứa tuổi và quy luật phát triển thể chất của HS; phát huy tính chủ động và tiềm năng của mỗi HS thông qua các phương pháp, hình thức tổ chức giáo dục; vận dụng các phương pháp kiểm tra, đánh giá phù hợp với đặc điểm của môn học, hỗ trợ việc hình thành, phát triển phẩm chất, năng lực HS.
- Chương trình môn GDTC có tính mở, tạo điều kiện để HS được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường; đồng thời tạo điều kiện để nhà trường xây dựng kế hoạch giáo dục phù hợp với điều kiện thực tế và đặc điểm của mỗi địa phương.

3. Mục tiêu của chương trình đối với cấp trung học cơ sở

Môn GDTC giúp HS 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 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 thể dục, thể thao; bồi dưỡng năng khiếu thể thao.

4. Yêu cầu cần đạt

4.1. Yêu cầu cần đạt về phẩm chất

- Môn GDTC là một trong những môn học trực tiếp hình thành, phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm).
- Môn GDTC hình thành, phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu thông qua các nội dung môn học và những hình thức tổ chức dạy học trong các chủ đề học tập.

4.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực chung

- *Năng lực tự chủ và tự học*: Thông qua vận động cơ bản và các hình thức hoạt động TDDT, HS biết tự tìm kiếm, đánh giá và lựa chọn nguồn tư liệu, thông tin phù hợp với mục đích, nhiệm vụ học tập của mình; biết lưu trữ và xử lý thông tin một cách hợp lý.
- *Năng lực giao tiếp và hợp tác*: Môn GDTC 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. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác,...
- *Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo*: Môn GDTC luôn đề cao vai trò của HS với tư cách là người học tích cực, chủ động, không chỉ trong hoạt động tiếp nhận kiến thức mà còn trong việc tiến hành tập luyện, từ đó hình thành kỹ năng vận động một cách hiệu quả nhất.

4.3. Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù

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

- *Năng lực chăm sóc sức khỏe*:
 - + Hình thành được nền nếp vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện TDDT.
 - + Có kiến thức cơ bản và ý thức thực hiện chế độ dinh dưỡng trong tập luyện 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 thể thao:
 - + Hiểu được vai trò, ý nghĩa của TDTT đối với cơ thể và cuộc sống.
 - + Lựa chọn được và thường xuyên tập luyện 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 tập luyện TDTT và các hoạt động khác trong cuộc sống.

4.4. Yêu cầu cần đạt đối với học sinh lớp 8

- Biết lựa chọn và sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện TDTT.
- Biết một số điều luật cơ bản ở các nội dung: Chạy cự li ngắn; Nhảy cao kiểu bước qua; Chạy cự li trung bình và môn thể thao lựa chọn.
- Khắc phục được hiện tượng “cực điểm” xảy ra khi chạy cự li trung bình.
- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật chạy. Thực hiện được các giai đoạn chạy cự li ngắn (100 m), chạy cự li trung bình.
- Thực hiện được các động tác hỗ trợ kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua. Thực hiện được các giai đoạn kĩ thuật nhảy cao kiểu bước qua.
- Thực hiện được bài tập thể dục nhịp điệu lớp 8. Hồ đúng nhịp bài tập thể dục nhịp điệu của HS lớp 8.
- Thực hiện được các bài tập hỗ trợ và động tác kĩ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn. Xử lí linh hoạt một số tình huống khi phối hợp với đồng đội.
- Lựa chọn và tham gia các hoạt động trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tổ chất thể lực.
- Biết 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 khi tham gia thi đấu.
- Hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Tham gia có trách nhiệm, trung thực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện và các hoạt động khác trong cuộc sống.

5. Nội dung khái quát môn Giáo dục thể chất 8

Phần 1. KIẾN THỨC CHUNG

Sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện TDTT.

Phần 2. VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

- Chạy cự li ngắn (100 m)
- Nhảy cao kiểu bước qua
- Chạy cự li trung bình
- Bài tập thể dục

Phần 3. THỂ THAO TỰ CHỌN

- Căn cứ vào điều kiện thực tế của địa phương và nhà trường, định hướng cho HS lựa chọn một trong những nội dung thể thao phù hợp để học tập và rèn luyện: Điền kinh; Thể dục; Bơi; Bóng đá; Bóng chuyền; Bóng rổ; Cầu lông; Đá cầu; Bóng bàn; Võ; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; các môn thể thao truyền thống của địa phương;...
- Trò chơi vận động hỗ trợ cho môn thể thao lựa chọn.

6. Phương pháp giáo dục

6.1. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu và năng lực chung

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

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

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

- Đối với năng lực tự chủ và tự học: Trong dạy học môn GDTC, GV tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học cho HS.
- Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: Môn GDTC 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. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.

- Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, GV 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 và sáng tạo.

6.2. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất

- Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe:* GV 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; đồng thời tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, phối hợp với cha mẹ HS giúp đỡ HS thực hiện nền nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khỏe bản thân.
- Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản:* GV khai thác ưu thế của Giáo dục thể chất là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và sự phát triển có chủ định các tổ chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành cho HS kỹ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế. Việc tổ chức các hoạt động vận động (bài tập và trò chơi vận động,...) giúp cho HS hình thành và phát triển được các tổ chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo,... cũng như khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.
- Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT:* GV vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS tập luyện các môn TDTT phù hợp với sở thích, sở trường; tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê hoạt động TDTT, khả năng hoạt động TDTT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

7. Các hình thức đánh giá kết quả giáo dục

7.1. Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

- Đánh giá thường xuyên: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.
- Đánh giá định kì: Nội dung đánh giá chú trọng đến kỹ năng thực hành, thể lực của HS; phối hợp với đánh giá thường xuyên cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

7.2. Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

- Đánh giá định tính: Kết quả học tập được mô tả bằng lời nhận xét hoặc biểu thị bằng các mức xếp loại. HS có thể sử dụng hình thức này để tự đánh giá sau khi kết thúc mỗi nội dung, mỗi chủ đề hoặc GV sử dụng để đánh giá thường xuyên (không chính thức). Đánh giá định tính được sử dụng chủ yếu ở cấp tiểu học.
- Đánh giá định lượng: Kết quả học tập được biểu thị bằng điểm số theo thang điểm 10. GV sử dụng hình thức đánh giá này đối với đánh giá thường xuyên chính thức và đánh giá định kì. Đánh giá định lượng được sử dụng chủ yếu ở cấp trung học cơ sở và cấp trung học phổ thông.

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA GIÁO DỤC THỂ CHẤT 8

1. Cấu trúc

- Nội dung trong sách giáo khoa (SGK) *Giáo dục thể chất 8* được chia thành ba phần: *Kiến thức chung*, *Vận động cơ bản* và *Thể thao tự chọn*. Căn cứ theo quy định chung của Chương trình môn GDTC 8, thời lượng phân bổ cho các nội dung được cụ thể hoá như sau:

STT	Nội dung		Số bài	Thời lượng	
				Tỉ lệ (%)	Số tiết
1	Kiến thức chung		1		
2	Vận động cơ bản	Chạy cự li ngắn (100 m)	2	45	32
		Nhảy cao kiểu bước qua	3		
		Chạy cự li trung bình	2		
		Bài tập thể dục	2	10	7
3	Thể thao tự chọn (HS chọn một trong ba môn)	Bóng rổ	4	35	24
		Bóng đá	4	35	24
		Đá cầu	4	35	24
4	Kiểm tra, đánh giá			10	7

- + *Phần Kiến thức chung*: GV dạy xen kẽ, trang bị cho HS các kiến thức về sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện TDTT.
- + *Phần Vận động cơ bản* gồm bốn nội dung: Chạy cự li ngắn (100 m), Nhảy cao kiểu bước qua, Chạy cự li trung bình và Bài tập thể dục, có tổng thời lượng là 39 tiết. GV có thể sắp xếp kế hoạch giảng dạy linh hoạt, tùy thuộc vào thực tế năng lực tiếp thu kiến thức của HS trong quá trình học (có thể tăng hoặc giảm thời lượng ở các nội dung, để đảm bảo HS đạt được yêu cầu của nội dung môn học).
- + *Phần Thể thao tự chọn*: lựa chọn một trong ba môn thể thao tự chọn (Bóng rổ, Bóng đá hoặc Đá cầu). Trong trường hợp các nhà trường có đủ điều kiện cơ sở vật chất, nhân lực, mỗi trường có thể có hai hoặc cả ba môn thể thao tự chọn cho HS lựa chọn (mỗi HS chỉ được chọn một môn).
- Cấu trúc các bài học trong từng chủ đề gồm: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng.

Mở đầu:

- + Mục tiêu, yêu cầu cần đạt của từng bài học.
- + Giới thiệu các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn.

Kiến thức mới:

- + Giới thiệu kỹ thuật, động tác mới.
- + Giới thiệu một số quy định, điều luật theo từng nội dung cụ thể.

Luyện tập:

- + Giới thiệu các nhóm bài tập theo các nội dung ở phần *Kiến thức mới*.
- + Giới thiệu các bài tập phát triển tố chất thể lực phù hợp với nội dung bài học.

Các bài tập mang tính gợi ý được sắp xếp theo trình tự học tập, do vậy có thể sử dụng hoặc lựa chọn các bài tập tương tự.

Tùy thuộc vào nội dung bài tập, phần Luyện tập có thể lựa chọn các hình thức sau:

Tập luyện cá nhân: Tự thực hiện bài tập.

Tập luyện theo cặp: Hai người cùng tập; hoặc một người tập một người hỗ trợ, quan sát và giúp đỡ nhau chỉnh sửa động tác;...

Tập luyện theo nhóm (từ 3 người trở lên): Cả nhóm cùng tập; tập nhóm với người hỗ trợ hoặc người chỉ huy; tập nhóm hỗ trợ nhau quan sát, chỉnh sửa động tác;...

- + Trò chơi: Giới thiệu các trò chơi phát triển tố chất thể lực phù hợp với nội dung bài học.

Vận dụng:

- + Đưa ra những nội dung câu hỏi, những gợi ý để đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS.
- + Giới thiệu, định hướng nội dung vận dụng kiến thức vào thực tiễn.
- Trong phần đầu và cuối cuốn sách có trình bày *Danh mục chữ viết tắt và kí hiệu* và *Bảng giải thích thuật ngữ* giúp làm rõ hơn các nội dung trình bày bằng kênh hình và kênh chữ tạo thuận lợi cho việc tiếp nhận các nội dung kiến thức của cuốn sách..., thuận lợi cho việc dạy và học của GV và HS.

2. Về cách thức trình bày

Sách được trình bày theo các phần, chủ đề và bài học. Nội dung trong mỗi bài học đều sử dụng các logo đề mục khác nhau, tạo hiệu ứng bắt mắt và phù hợp với lứa tuổi HS lớp 8. Ngoài ra, cuốn sách có một số điểm mới trong cách thức trình bày như sau:

- Các nội dung trình bày được phối hợp sử dụng cả kênh hình và kênh chữ theo hướng ưu tiên kênh hình.
- Mỗi chủ đề được trình bày với màu nền khác nhau, phù hợp với nội dung.
- Các nội dung kiến thức đưa ra trong sách mang tính định hướng, gợi mở giúp GV và HS phát huy được khả năng sáng tạo và linh hoạt trong thực hiện các nội dung môn học. Do vậy, các hình vẽ và sơ đồ vừa minh hoạ, vừa giới thiệu từng nội dung cụ thể, vừa gợi mở để GV và HS có căn cứ sáng tạo thêm nhiều nội dung học tập, rèn luyện khác tương ứng.

III. XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Hiệu quả giảng dạy chỉ có thể đạt được khi GV hiểu chương trình môn học, những mục tiêu và yêu cầu cần đạt, trên cơ sở đó xây dựng được kế hoạch bài dạy phù hợp. Với mục đích giúp các GV có thể sử dụng hiệu quả cuốn SGK *Giáo dục thể chất 8* và chủ động trong quá trình tổ chức giảng dạy môn học, cuốn *Giáo dục thể chất 8 – Sách giáo viên* giới thiệu, gợi ý một số nội dung cụ thể sau:

1. Một số chú ý trong xây dựng kế hoạch bài dạy môn Giáo dục thể chất 8

Để xây dựng được kế hoạch bài dạy phù hợp, vừa đảm bảo tính khoa học vừa tạo hứng thú cho HS trong các giờ học, đồng thời đảm bảo hoàn thành Chương trình môn GDTC 8 đúng quy định, GV cần chú ý:

- Các năng lực, kĩ năng TDTT được hình thành nhờ quá trình tập luyện lặp đi lặp lại nhiều lần, vì vậy khi xây dựng kế hoạch bài dạy của cả năm học (tiền trình dạy học) GV nên phối hợp sắp xếp xen kẽ các nội dung ở phần *Vận động cơ bản* với phần *Thể thao tự chọn* ngay từ đầu năm học. Căn cứ

theo thời lượng được phân phối trong chương trình môn học, có thể tính toán sắp xếp đan xen 2 tiết học cho phần *Vận động cơ bản* với 1 tiết học cho phần *Thể thao tự chọn* (không bắt buộc).

- Để tăng hứng thú cho các giờ học, đồng thời đảm bảo cho HS có nhiều thời gian tiếp thu, lĩnh hội các kiến thức và kỹ năng ở phần *Vận động cơ bản*, khi xây dựng kế hoạch bài dạy, nên ghép hai nội dung cơ bản trong mỗi kế hoạch bài dạy. Ví dụ: có thể ghép nội dung Bài tập thể dục với Chạy cự li ngắn (100 m), Nhảy cao kiểu bước qua với Chạy cự li trung bình.
- Thể thao tự chọn là nội dung được HS ưa thích và lựa chọn. Đây là nội dung quan trọng giúp trang bị cho HS những kỹ năng vận động đặc thù theo từng môn, đòi hỏi phải có nhiều thời gian để HS học tập, tiếp thu kiến thức và rèn luyện kỹ năng. Chính vì vậy, với thời lượng 24/70 tiết/năm, nên xây dựng độc lập một nội dung thể thao tự chọn trong một kế hoạch bài dạy trong cả năm học (trung bình mỗi tuần một kế hoạch bài dạy cho môn thể thao tự chọn). Như vậy, HS vừa có thời gian để từng bước tiếp thu kiến thức, rèn luyện kỹ năng, vừa có điều kiện vận dụng các nội dung bài học vào thực tiễn rèn luyện hằng ngày.

2. Phương pháp lựa chọn nội dung và xây dựng kế hoạch bài dạy

Xây dựng kế hoạch bài dạy là một công việc quan trọng đối với GV. Việc lựa chọn và sắp xếp nội dung kế hoạch bài dạy linh hoạt, hợp lý và phù hợp với từng đối tượng HS là tiền đề quan trọng cho việc triển khai có hiệu quả các nội dung giảng dạy, qua đó đạt được mục tiêu của bài học. Đối với môn GDTC, để giờ học được sinh động, lôi cuốn HS tích cực tham gia vào các hoạt động tập luyện, đòi hỏi kế hoạch bài dạy phải có nội dung đa dạng, hình thức tập luyện phong phú, sắp xếp hợp lý và vừa sức đối với HS. Chính vì vậy, cuốn *Giáo dục thể chất 8 – Sách giáo viên* này được thiết kế với mục đích hướng dẫn chi tiết cho GV các nội dung kiến thức mới; trình tự giảng dạy; những lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục; cung cấp, định hướng nhiều bài tập, trò chơi, cách thức vận dụng vào thực tiễn,... giúp GV có đầy đủ dữ liệu để lựa chọn và đưa vào kế hoạch bài dạy.

Để thuận lợi cho quá trình giảng dạy, kế hoạch bài dạy cần rõ ràng các phần nội dung, hình thức tập luyện và khối lượng các nội dung tập luyện. Chính vì vậy, chúng tôi giới thiệu 01 khung kế hoạch bài dạy môn GDTC 8 như sau:

KHUNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Trường:

Họ và tên giáo viên:

Bộ môn:

TÊN BÀI DẠY

– Môn học:; Lớp:

– Thời gian thực hiện (số tiết):

I. MỤC TIÊU: (xác định mục tiêu HS cần đạt được về kiến thức, năng lực và phẩm chất)

1.1. Về kiến thức (nêu cụ thể nội dung kiến thức HS cần học trong bài dạy theo yêu cầu cần đạt)

1.2. Về năng lực (nêu cụ thể yêu cầu HS làm được gì để chiếm lĩnh và vận dụng kiến thức theo yêu cầu cần đạt)

1.3. Về phẩm chất (nêu cụ thể yêu cầu về hành vi, thái độ, biểu hiện cụ thể của các phẩm chất cần phát triển gắn với nội dung bài dạy)

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU (xác định danh mục các trang thiết bị, dụng cụ,... cần sử dụng khi triển khai thực hiện kế hoạch bài dạy)

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

STT	Hoạt động	Nội dung giảng dạy	Lượng vận động		Phương pháp tổ chức giảng dạy
			Thời gian	Số lần	
1	Mở đầu				
2	Hình thành kiến thức mới				
3	Luyện tập				
4	Vận dụng				
5	Hồi tỉnh				

Ngày ... tháng ... năm ...

BỘ MÔN DUYỆT

GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

Kiến thức chung**Chủ đề. SỬ DỤNG CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG THÍCH HỢP VỚI BẢN THÂN TRONG TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO****A. MỤC TIÊU**

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

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

Tranh, ảnh, video thể hiện nội dung sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập TDTT.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**I. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI****1. Phân tích nội dung****1.1. Vai trò của dinh dưỡng trong tập luyện thể dục thể thao**

Dinh dưỡng có vai trò vô cùng quan trọng đối với hoạt động tập luyện TDTT. Nội dung kiến thức phần này được trình bày ở mục 1, trang 5 SGK.

Chất dinh dưỡng và tập luyện TDTT là hai yếu tố quan trọng giúp duy trì và tăng cường sức khỏe con người. Chất dinh dưỡng là vật chất hình thành cấu tạo cơ thể. Tập luyện TDTT là biện pháp tăng cường chức năng cơ thể. Sự phối hợp một cách khoa học giữa hai yếu tố này sẽ thúc đẩy phát triển cơ thể một cách hiệu quả, nâng cao sức khỏe và thành tích thể thao. Nếu chỉ chú ý đến dinh dưỡng mà thiếu tập luyện TDTT thì cơ bắp sẽ không săn chắc, thể lực yếu, dễ bị béo phì. Ngược lại, nếu chỉ chú trọng tập luyện TDTT mà thiếu dinh dưỡng cần thiết, năng lượng cung cấp cho cơ thể không đủ sẽ gây khó khăn cho quá trình phát triển cơ thể, thậm chí có thể bị suy dinh dưỡng. Vì vậy, muốn tập luyện TDTT có hiệu quả thì cần đảm bảo chế độ dinh dưỡng thích hợp.

1.2. Chế độ dinh dưỡng hợp lý trong tập luyện thể dục thể thao

a) Xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khỏe

Bữa ăn đảm bảo sức khỏe là bữa ăn có thể cung cấp đầy đủ năng lượng và dưỡng chất thiết yếu cho cơ thể, giúp cải thiện và nâng cao sức khỏe, đáp ứng nhiệm vụ tập luyện. Mục 2a trang 5, 6 SGK trình bày về nhu cầu năng lượng và nguyên tắc cơ bản để xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khỏe cho HS lứa tuổi từ 12 – 14 tuổi.

Dinh dưỡng cho HS ở lứa tuổi này đóng vai trò quan trọng, vì đây là độ tuổi dậy thì (thực tế sẽ có HS bắt đầu dậy thì sớm hoặc muộn hơn). Dậy thì là giai đoạn cơ thể phát triển mạnh mẽ và có những thay đổi vượt bậc về khung xương, cơ bắp, nội tiết và thần kinh. Vì vậy, nếu dinh dưỡng của HS không đáp ứng đủ và đúng nhu cầu năng lượng sẽ làm chậm quá trình tăng trưởng chiều cao và cân nặng, ảnh hưởng đến sự phát triển trí não, khả năng học tập và lao động sau này của HS. Nhu cầu năng lượng trung bình cho HS ở lứa tuổi này là 2 200 – 2 400 kcal mỗi ngày. Tuy nhiên, với mỗi người khác nhau sẽ có tình trạng cơ thể, sở thích ăn uống và mức độ tiêu hao năng lượng khác nhau mà nhu cầu năng lượng trong ngày sẽ thay đổi phù hợp với đặc điểm cá nhân.

Để xây dựng bữa ăn đảm bảo sức khỏe cần tuân thủ nguyên tắc: cân đối, đa dạng, an toàn.

– Cân đối các chất dinh dưỡng:

- + Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể, vì vậy chiếm tỉ lệ cao nhất trong khẩu phần ăn hằng ngày. Nên chọn loại bột đường thô (các loại gạo, ngô, khoai, ngũ cốc, các loại đậu, rau, trái cây,...) để cung cấp chất xơ tốt cho đường tiêu hoá và phòng chống béo phì. Cần hạn chế bổ sung các loại thực phẩm có chất bột đường đã qua chế biến hoặc tinh chế kĩ (khoai tây chiên, bánh mì, các loại bánh mứt kẹo, nước ngọt đóng chai,...) vì việc tinh chế kĩ sẽ làm hàm lượng các chất dinh dưỡng mất đi nhiều, lượng chất bột đường tăng lại dễ hấp thụ hơn sẽ gây béo phì.
- + Chất đạm cho HS ở lứa tuổi này cần nhu cầu cao hơn người trưởng thành để phát triển cơ bắp, trong đó ưu tiên sử dụng đạm động vật vì chứa nhiều sắt giúp phòng chống bệnh thiếu máu cũng như cung cấp vật liệu để xây dựng cấu trúc tế bào và hoàn thiện phát triển nội tiết tố về giới tính, tham gia hệ miễn dịch nhằm tăng cường sức đề kháng.

- + Chất béo không chỉ giúp ăn ngon miệng mà còn là nguồn cung cấp năng lượng tốt cho cơ thể và giúp cơ thể hấp thụ các vitamin tan trong chất béo như vitamin A, D, E, K,... Ở giai đoạn này, HS cần cả chất béo no có nhiều trong mỡ động vật và chất béo không no có nhiều trong dầu thực vật. Vì vậy, HS nên ăn cả mỡ động vật và dầu thực vật.
- + Vitamin và khoáng chất là những vi chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Ở độ tuổi dậy thì HS cần nhu cầu cao về các loại vitamin và khoáng chất do tăng chuyển hoá năng lượng. Vì vậy, cần ăn đa dạng thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất, trong đó ưu tiên thực phẩm tươi ít qua chế biến.
- Đa dạng các nhóm thực phẩm: bữa ăn gồm đa dạng các nhóm thực phẩm không chỉ kích thích vị giác mà còn tạo sự thú vị cho mỗi bữa ăn. Ăn nhiều loại thực phẩm từ nhiều nguồn dinh dưỡng khác nhau và hợp lý giúp cơ thể được cung cấp đầy đủ dưỡng chất, tăng cường sức đề kháng, giảm nguy cơ mắc bệnh.
- An toàn thực phẩm: thực phẩm đưa vào cơ thể cần có nguồn gốc rõ ràng, được vệ sinh sạch sẽ và bảo quản đúng cách nhằm giảm nguy cơ nhiễm trùng, nhiễm độc, ngộ độc thực phẩm, gây ảnh hưởng lớn đến sức khỏe.

b) Chế độ dinh dưỡng hợp lý cho ngày tập luyện hiệu quả

Căn cứ vào nguyên tắc xây dựng bữa ăn, HS cần phân chia chế độ ăn trong ngày gồm các bữa ăn hợp lý cả về số lượng và chất lượng để đảm bảo sức khỏe, duy trì các hoạt động hiệu quả, trong đó bao gồm cả tập luyện TDTT. Nội dung kiến thức phần này được trình bày chi tiết tại mục 2b trang 6, 7 SGK.

1.3. Lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì và thấp còi trong tập luyện thể dục thể thao

Phần này trình bày về cách thức lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng thích hợp cho người thừa cân, béo phì và thấp còi trong tập luyện TDTT, được trình bày chi tiết ở mục 3 trang 7, 8 SGK.

2. Tiến trình giảng dạy

Theo phân phối chương trình, không có thời lượng riêng dành cho việc giảng dạy các nội dung ở phần Kiến thức chung. Chính vì vậy, để đạt được mục tiêu và yêu cầu cần đạt của Chương trình môn Giáo dục thể chất 8, GV cần xen kẽ các nội dung của

phần Kiến thức chung trong quá trình giảng dạy các nội dung ở phần Vận động cơ bản và phần Thể thao tự chọn. Để tạo được hứng thú và nâng cao hiệu quả dạy học phần Kiến thức chung, GV có thể sử dụng phương pháp và trình tự giảng dạy như sau:

- GV định hướng và cho HS đọc, tìm hiểu trước từng nội dung ở phần Kiến thức chung: Vai trò của dinh dưỡng trong tập luyện TDTT; chế độ dinh dưỡng hợp lý trong tập luyện TDTT; lựa chọn và sử dụng dinh dưỡng cho người thừa cân, béo phì và thấp còi trong tập luyện TDTT.
- Tổ chức thảo luận trực tiếp trên lớp: Thảo luận theo nhóm, thảo luận chung cả lớp,... (bám sát nội dung kiến thức trong SGK).
- GV nhận xét và tổng hợp kiến thức cho HS.

Lưu ý: Thực hiện trình tự giảng dạy này với từng nội dung kiến thức ở phần Kiến thức chung.

II. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung sử dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện TDTT, đồng thời định hướng việc vận dụng vào thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

- (1) Em hãy cho biết dinh dưỡng có ý nghĩa như thế nào đối với việc tập luyện TDTT.

Gợi ý: GV tham khảo mục 1.1, trang 14, *Giáo dục thể chất 8 – Sách giáo viên*.

- (2) Em hãy cho biết chế độ dinh dưỡng hợp lý hằng ngày cho người tập luyện TDTT.

Gợi ý: GV xem mục 2, trang 5 SGK.

- (3) Vận dụng những kiến thức đã học để xây dựng và duy trì chế độ dinh dưỡng thích hợp với bản thân trong tập luyện TDTT.

VẬN ĐỘNG CƠ BẢN

CHỦ ĐỀ 1. CHẠY CỰ LI NGẮN (100 m)

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

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết cách thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Biết cách bố trí bàn đạp trong chạy cự li ngắn.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện được kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp với yêu cầu, nội dung bài học nhằm phát triển tố chất thể lực.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.
- Biết vận dụng các kỹ thuật đã học vào các hoạt động tập thể và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.
- Hình thành, phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các tranh, ảnh.
- Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; trò chơi vận động.
- Hình thành, phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc tích cực học tập, chủ động trong tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Tham gia có trách nhiệm, trung thực trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video cách bố trí bàn đạp, kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát (nếu có).

- Bàn đạp xuất phát thấp (tối thiểu từ 3 – 5 bàn đạp).
- Còi, đồng hồ bấm giây để phục vụ các hoạt động tập luyện và trò chơi.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 9 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Bố trí bàn đạp

1.1. Giới thiệu và phân tích cách bố trí bàn đạp

GV xem mục 1, trang 10 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video cách bố trí bàn đạp (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích cách bố trí bàn đạp theo trình tự:
 - + Thị phạm cách bố trí từng kiểu bàn đạp và giới thiệu về mục đích, tác dụng của bàn đạp trong chạy cự li ngắn.
 - + Phân tích chi tiết cách bố trí bàn đạp kiểu phổ thông; làm rõ sự khác biệt giữa cách bố trí bàn đạp kiểu phổ thông, kiểu gần và kiểu xa.
- GV tổ chức cho HS tập luyện:
 - + Tập cách đo bàn đạp kiểu phổ thông.
 - + Tập bố trí bàn đạp kiểu phổ thông.
 - + Tập các bài tập hỗ trợ hoặc chơi các trò chơi có sử dụng các cách bố trí bàn đạp nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện bố trí bàn đạp của cá nhân (không bắt buộc).

1.3. Luyện tập

Bài tập: Luyện tập bố trí bàn đạp kiểu phổ thông

Mục đích: Giúp HS làm quen với cách đo và bố trí bàn đạp trong xuất phát thấp.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Bàn đạp xuất phát thấp.
- Thực hiện: HS tập bố trí bàn đạp kiểu phổ thông phù hợp với đặc điểm cá nhân.

Hình thức tập luyện:

- Tập luyện cá nhân: HS tự thực hiện bố trí bàn đạp phù hợp với đặc điểm cá nhân.
- Tập luyện theo cặp: Một HS điều khiển và quan sát, nhận xét kĩ thuật, HS còn lại thực hiện đóng bàn đạp theo sự điều khiển của bạn. Sau đó đổi vị trí tập luyện.
- Tập luyện theo nhóm: Một HS điều khiển, tất cả những HS còn lại tập luyện theo tín hiệu của người điều khiển.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Xác định chưa chính xác các kiểu bố trí bàn đạp.	– GV cho HS xem lại tranh, ảnh để xác định các kiểu bố trí bàn đạp và sự khác biệt giữa các kiểu bố trí bàn đạp trong chạy cự li ngắn. – GV cho HS thực hành bố trí bàn đạp theo đặc điểm cá nhân nhiều lần. – GV cho HS xem lại tranh, ảnh để xác định các kiểu bố trí bàn đạp và sự khác biệt giữa các kiểu bố trí bàn đạp trong chạy cự li ngắn. – GV cho HS thực hành bố trí bàn đạp theo đặc điểm cá nhân nhiều lần.
Đo bàn đạp chưa chính xác.	– GV phân tích động tác sai và thị phạm lại động tác đúng. – GV cho HS quan sát cách đo bàn đạp của các bạn thực hiện đúng. – GV cho HS thực hiện đo bàn đạp nhiều lần.

2. Kĩ thuật xuất phát thấp

2.1. Phân tích kĩ thuật

GV xem mục 2, trang 10, 11 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kĩ thuật xuất phát thấp (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kĩ thuật theo trình tự:
 - + Thị phạm toàn bộ kĩ thuật.
 - + Phân tích về khẩu lệnh của kĩ thuật: Vào chỗ – Sẵn sàng – Chạy!.
 - + Thị phạm và phân tích kĩ thuật theo từng giai đoạn: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng”, “Chạy!”. Mỗi giai đoạn đều cần chú ý những lỗi sai thường mắc khi thực hiện kĩ thuật.

- GV nêu một số điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật.
- GV tổ chức cho HS tập luyện:
 - + Tập tự hô khẩu lệnh và thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp.
 - + Tập kỹ thuật xuất phát theo tín hiệu của người chỉ huy.
 - + Tập kỹ thuật xuất phát từ các tư thế khác nhau.
 - + Tập kỹ thuật xuất phát thấp theo các tín hiệu khác nhau.
 - + Tập các bài tập hỗ trợ hoặc chơi các trò chơi có sử dụng kỹ thuật xuất phát thấp nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật (không bắt buộc).

2.3. Luyện tập

2.3.1. Các bài tập theo SGK

● Bài tập: Tự hô khẩu lệnh và thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp

Mục đích: Giúp HS biết cách hô khẩu lệnh và hình thành định hình động tác xuất phát thấp theo từng giai đoạn kỹ thuật, phù hợp với khẩu lệnh.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng. GV cho HS trong lớp xếp thành các hàng ngang.
- Thực hiện: HS tự hô khẩu lệnh và thực hiện kỹ thuật xuất phát theo ba tín hiệu: “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” và “Chạy!”. Thực hiện lặp lại từ 5 – 7 lần.

Hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân.

● Bài tập: Tập xuất phát từ 5 – 7 m theo tín hiệu của người chỉ huy

Mục đích: Giúp HS làm quen với kỹ thuật xuất phát thấp và tận dụng đà xuất phát thấp trong chạy lao từ 5 – 7 m, làm quen với việc xuất phát thấp theo tín hiệu của người chỉ huy.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng. GV cho HS trong lớp xếp thành các hàng ngang.
- Thực hiện: HS tập xuất phát từ 5 – 7 m theo tín hiệu của người chỉ huy. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.

Hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

● Bài tập: Xuất phát từ các tư thế khác nhau

Mục đích: Giúp HS làm quen với việc định hướng xuất phát, tạo đà xuất phát từ nhiều tư thế khác nhau; hỗ trợ nâng cao khả năng tạo đà và định hướng trong xuất phát thấp.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng. GV cho HS trong lớp xếp thành các hàng ngang.
- Thực hiện: HS tập xuất phát từ các tư thế khác nhau: Từ tư thế quỳ gối (H.8a, trang 12 SGK), ngồi xoay lưng hướng chạy (H.8b, trang 12 SGK), nằm sấp chống tay (H.8c, trang 12 SGK). Khi có tín hiệu bắt đầu, HS nhanh chóng bật dậy và chạy nhanh trên cự li khoảng 10 m. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.

Hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

• Bài tập: Xuất phát theo các tín hiệu khác nhau

Mục đích: Giúp HS làm quen với các tín hiệu xuất phát khác nhau và tăng cường khả năng phản xạ xuất phát.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng. GV cho HS trong lớp xếp thành các hàng ngang.
- Thực hiện: HS thực hiện xuất phát theo tín hiệu của người chỉ huy (tín hiệu âm thanh khác nhau như: tiếng hô, còi,...). Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.

Hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

2.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

- Tập mô phỏng kĩ thuật xuất phát thấp: Thực hiện đồng loạt cả lớp giúp HS hiểu và có thể thực hiện các giai đoạn kĩ thuật xuất phát thấp không có bàn đạp tương ứng với nhịp hô.
- Tập chuyển sang tư thế “Sẵn sàng”: Nâng dần trọng tâm cơ thể từ tư thế “Vào chỗ” sang tư thế “Sẵn sàng”, sau đó chuyển trọng tâm cơ thể về trước, giữ 3 giây và thu về tư thế “Vào chỗ” để chuẩn bị thực hiện lượt tập tiếp theo. Thực hiện theo tín hiệu còi.
- Có thể tập luyện các bài tập bổ trợ như: Chạy đạp sau trên cát, chạy đạp sau theo đường thẳng,...

2.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Tư thế “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” hoặc “Chạy!” chưa chính xác.	– GV phân tích tư thế sai và thị phạm lại tư thế đúng. – GV cho HS thực hiện kĩ thuật xuất phát với bàn đạp nhiều lần. – GV cho HS thực hiện quan sát và nhận xét bạn tập.

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Phản ứng chậm với lệnh xuất phát.	GV cho HS thực hiện các bài tập xuất phát với các tín hiệu khác nhau.
Không tận dụng được lực khi xuất phát.	– GV cho HS thực hiện lặp lại nhiều lần bài tập xuất phát theo tín hiệu của người chỉ huy. – GV cho HS thực hiện lặp lại nhiều lần bài tập xuất phát theo các tư thế khác nhau. – GV cho HS thực hiện lặp lại các bài tập bổ trợ, bài tập phát triển sức mạnh chân.

3. Kỹ thuật chạy lao sau xuất phát

3.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 3, trang 11 SGK.

3.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật chạy lao sau xuất phát (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật theo trình tự:
 - + Thị phạm toàn bộ kỹ thuật.
 - + Thị phạm và phân tích kỹ thuật: động tác chuyển chân sau xuất phát, động tác đánh tay sau xuất phát, góc độ thân người với đường chạy; một số lỗi sai thường mắc trong chạy lao sau xuất phát cho HS.
- GV nêu một số điểm cần chú ý khi thực hiện kỹ thuật.
- GV tổ chức cho HS tập luyện (chú ý chạy lao sau xuất phát được tập luyện kèm với xuất phát):
 - + Tập tự hô khẩu lệnh và xuất phát, chạy lao sau xuất phát từ 12 – 15 m.
 - + Tập xuất phát theo các khẩu lệnh khác nhau và chạy lao trên cự li từ 15 – 20 m.
 - + Tập xuất phát phối hợp với chạy lao trên cự li từ 20 – 30 m.
 - + Tập xuất phát từ các hướng khác nhau kết hợp tăng tốc trong 10 m.
 - + Tập các bài tập bổ trợ hoặc chơi các trò chơi có sử dụng kỹ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật (không bắt buộc).

3.3. Luyện tập

3.3.1. Các bài tập theo SGK

- **Bài tập: Tự hô khẩu lệnh, xuất phát phối hợp với chạy lao trên cự li từ 12 – 15 m**

Mục đích: Giúp HS làm quen với việc chạy lao sau xuất phát và điều chỉnh động tác chân, tay, tư thế thân người sao cho phù hợp; làm quen với phối hợp xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 20 m.
- Thực hiện: HS tự hô khẩu lệnh, xuất phát thấp phối hợp với chạy lao trên cự li từ 12 – 15 m, sau đó chạy theo quán tính. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.

Hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân.

- **Bài tập: Xuất phát theo các hiệu lệnh khác nhau phối hợp với chạy lao trên cự li 15 – 20 m**

Mục đích: Giúp HS nâng cao khả năng phản xạ với hiệu lệnh xuất phát; làm quen với phối hợp xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 20 m.
- Thực hiện: HS xuất phát theo các hiệu lệnh khác nhau (tiếng còi, tiếng vỗ tay,...) phối hợp với chạy lao trên cự li từ 15 – 20 m. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.

Hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

- **Bài tập: Xuất phát phối hợp với chạy lao trên cự li từ 20 – 30 m**

Mục đích: Giúp HS làm quen phối hợp xuất phát và chạy lao sau xuất phát trong chạy cự li ngắn (100 m).

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 30 m.
- Thực hiện: HS xuất phát phối hợp với chạy lao trên cự li từ 20 – 30 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần.

Hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

● **Bài tập: Xuất phát từ các hướng khác nhau kết hợp chạy tăng tốc trong 10 m**

Mục đích: Giúp HS tăng khả năng định hướng trong xuất phát và phân xạ xuất phát; tăng khả năng chạy lao sau xuất phát, tăng tốc khi xuất phát.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 20 m.
- Thực hiện: HS tập xuất phát từ các hướng khác nhau: Xuất phát mặt hướng chạy, vai hướng chạy, lưng hướng chạy,... chạy tăng tốc trong 10 m. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần.

Hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

3.3.2. *Gợi ý một số bài tập tương tự*

- Tập các bài tập hỗ trợ như: Chạy đạp sau trên cát, chạy đạp sau theo đường thẳng, chạy tốc độ cao, chạy tăng tốc trên cự li ngắn,...
- Tập các bài tập xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát với các cự li khác nhau.

3.4. **Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục**

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Mất thăng bằng khi chạy lao sau xuất phát.	– GV cho HS thực hiện lặp lại các bài tập xuất phát từ các hướng khác nhau. – GV cho HS thực hiện lặp lại bài tập xuất phát thấp và tăng tốc trên các cự li khác nhau.
Không tận dụng được lực khi xuất phát.	– GV cho HS thực hiện lặp lại các bài tập hỗ trợ và các bài tập nâng cao sức mạnh chân. – GV cho HS thực hiện lặp lại các bài tập xuất phát thấp và tăng tốc trên các cự li khác nhau.
Định hướng xuất phát chưa chính xác.	– GV cho HS thực hiện lặp lại các bài tập xuất phát từ các hướng khác nhau. – GV cho HS thực hiện lặp lại bài tập xuất phát thấp và tăng tốc trên các cự li khác nhau.

4. Bài tập phát triển sức mạnh chân

- **Bài tập: Nhảy lò cò**

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 20 m.
- Thực hiện: HS nhảy lò cò trên cự li từ 10 – 15 m, sau đó đổi chân. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

- **Bài tập: Chạy đạp sau**

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 20 m.
- Thực hiện: HS chạy đạp sau trên cự li từ 15 – 20 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 2 phút.

- **Bài tập: Chạy 30 m xuất phát cao**

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 20 m.
- Thực hiện: HS chạy tăng tốc độ trên cự li 30 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

Hình thức tập luyện: Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

5. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS rèn luyện khả năng định hướng khi chạy, phát triển sức nhanh.

Gợi ý bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Đội nào xuất phát nhanh”, “Làm theo yêu cầu” trang 13, 14 SGK, GV có thể tổ chức các trò chơi:

- Các trò chơi phát triển sức nhanh, như: “Người thừa thứ 3”, “Mèo đuổi chuột”, “Đuổi bắt”,...
- Một số trò chơi phát triển khả năng phản xạ, như: “Bóng chuyền 6”, “Giành cờ chiến thắng”,...
- Tăng, giảm độ khó của trò chơi bằng cách thay đổi hình thức di chuyển từ vạch giới hạn về vạch xuất phát, như: Đi vệt, chạy nâng cao đùi, bật cóc, vượt chướng ngại vật, chạy luồn cọc,...

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát; đồng thời định hướng vận dụng vào thực tiễn cuộc sống và hoạt động tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

- (1) Em hãy mô tả và thực hiện tư thế “Sẵn sàng” trong xuất phát thấp.

Gợi ý: Tư thế “Sẵn sàng”: Hai chân duỗi từ từ, nâng hông cao bằng hoặc hơn vai, thân người đổ về trước, trọng lượng cơ thể dồn vào hai tay và chân trước. Hai bàn chân ép sát bàn đạp, vai vượt qua vạch xuất phát. Mắt nhìn ra trước, cách vạch xuất phát từ 2 – 3 m. Hít thở từ từ, tập trung chờ tín hiệu xuất phát (H.5, trang 11 SGK).

- (2) Em hãy nêu những điểm cần chú ý khi thực hiện kĩ thuật chạy lao sau xuất phát.

Gợi ý:

- Chạy lao sau xuất phát thường kéo dài từ 25 – 30 m đầu của cự li 100 m.
- Chú ý động tác chuyển chân sau xuất phát, động tác đánh tay sau xuất phát và góc độ thân người với đường chạy.

- (3) Vận dụng kĩ thuật xuất phát thấp và chạy lao sau xuất phát vào các trò chơi vận động và trong tập luyện, thi đấu.

Gợi ý: HS có thể tập luyện cùng các bạn, tập luyện cùng gia đình hoặc tự tập luyện chạy cự li ngắn (100 m) để phát triển sức nhanh, sức mạnh tốc độ.

Bài 2. PHỐI HỢP CÁC GIAI ĐOẠN TRONG CHẠY CỰ LI NGẮN

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết cách phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.
- Biết một số quy định về bàn đạp trong chạy cự li ngắn.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Phối hợp được các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.
- Biết lựa chọn và tham gia các trò chơi vận động phù hợp trong học tập và rèn luyện hằng ngày.
- Biết điều khiển tổ, nhóm tập luyện và nhận xét kết quả tập luyện.

- Biết vận dụng các kĩ thuật đã học vào các hoạt động tập thể và rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.
- Hình thành, phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát các tranh, ảnh.
- Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn và trò chơi vận động.
- Hình thành, phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua việc tích cực học tập, chủ động trong tiếp nhận kiến thức và tập luyện.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (nếu có).
- Bàn đạp xuất phát thấp (tối thiểu từ 3 – 5 bàn đạp).
- Còi, đồng hồ bấm giây để phục vụ các hoạt động tập luyện và trò chơi.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. KHỞI ĐỘNG

Thực hiện các nội dung khởi động chung và khởi động chuyên môn theo trang 15 SGK.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn

1.1. Phân tích kĩ thuật

GV xem mục 1, trang 15 SGK.

1.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn (nếu có).
- GV nêu một số điểm cần chú ý theo các giai đoạn trong chạy cự li ngắn:
 - + Nêu những điểm cần chú ý khi xuất phát thấp.
 - + Nêu những điểm cần chú ý khi chạy lao trong 15 m đầu tới các giai đoạn tiếp theo.

- + Nêu những điểm cần chú ý trong chạy giữa quãng.
- + Nêu những điểm cần chú ý khi chuyển từ chạy giữa quãng sang giai đoạn về đích.
- GV tổ chức cho HS tập luyện:
 - + Tập phối hợp các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.
 - + Tập các bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh tốc độ.
 - + Tập các bài tập hỗ trợ hoặc chơi các trò chơi có sử dụng kỹ thuật chạy cự li ngắn để phát triển thể lực (không bắt buộc).

1.3. Luyện tập

1.3.1. Các bài tập theo SGK

● Bài tập: Chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m thực hiện kỹ thuật đánh đích

Mục đích: Giúp HS làm quen với tăng tốc độ chạy, định hướng khi chạy và phối hợp về đích.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 30 m.
- Thực hiện: HS chạy tăng tốc độ từ 15 – 20 m thực hiện kỹ thuật đánh đích.

Hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

● Bài tập: Xuất phát thấp theo khẩu lệnh

Mục đích: Giúp HS rèn luyện phản xạ xuất phát thấp theo khẩu lệnh của người chỉ huy.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 30 m.
- Thực hiện: HS xuất phát thấp theo khẩu lệnh của người chỉ huy. Thực hiện từ 3 – 5 lần.

Hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

● Bài tập: Chạy 30 m xuất phát thấp

Mục đích: Giúp HS luyện tập kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát, tăng tốc độ sau xuất phát.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 30 m.
- Thực hiện: HS thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp, sau đó chạy tăng tốc độ trên cự li 30 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

Hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Chạy 60 m xuất phát thấp**

Mục đích: Giúp HS luyện tập kỹ thuật xuất phát thấp, chạy lao sau xuất phát, tăng tốc độ chạy.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 60 m.
- Thực hiện: HS thực hiện kỹ thuật xuất phát thấp, sau đó chạy tăng tốc độ trên cự li 60 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 3 – 5 phút.

Hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Chạy 100 m xuất phát thấp**

Mục đích: Giúp HS luyện tập phối hợp hoàn chỉnh các giai đoạn trong chạy cự li ngắn.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 100 m.
- Thực hiện: HS thực hiện phối hợp toàn bộ kỹ thuật. Thực hiện lặp lại từ 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 5 – 7 phút

Hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

• **Bài tập: Thi đấu chạy cự li 100 m**

Mục đích: Giúp HS luyện tập phối hợp các giai đoạn kỹ thuật và tập luyện kỹ thuật trong thực tế thi đấu tập giữa các nhóm, các thành viên trong lớp.

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 100 m.
- Thực hiện: GV tổ chức cho HS thi đấu tập nội dung chạy cự li ngắn 100 m. Thực hiện 1 lần.

Hình thức tập luyện: Thi đấu theo tổ, nhóm, ghi lại thành tích của từng cá nhân.

1.4. Một số lỗi sai HS thường mắc và biện pháp khắc phục

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Chưa tận dụng được lực khi xuất phát thấp.	– GV cho HS thực hiện lặp lại các bài tập bổ trợ và các bài tập nâng cao sức mạnh chân. – GV cho HS thực hiện lặp lại các bài tập xuất phát thấp và tăng tốc trên các cự li khác nhau.

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Phối hợp các giai đoạn chưa thuần thục.	– GV cho HS thực hiện lặp lại các bài tập xuất phát thấp và tăng tốc trên các cự li khác nhau. – GV cho HS thực hiện lặp lại bài tập chạy 100 m xuất phát thấp.
Giảm tốc độ khi gần tới vạch đích.	– GV cho HS tập luyện tăng tốc độ chạy vượt qua vạch đích. – GV cho HS thực hiện lặp lại bài tập chạy 100 m xuất phát thấp.
Dừng đột ngột khi về đích.	GV cho HS tập luyện tăng tốc độ chạy vượt qua vạch đích và giảm dần tốc độ.

2. Một số quy định về bàn đạp trong chạy cự li ngắn

GV xem mục 2, trang 16 SGK.

3. Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ

3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Chạy tăng tốc độ

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 50 m.
- Thực hiện: HS chạy tăng tốc độ trên cự li từ 30 – 50 m. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 2 – 3 phút.

• Bài tập: Tại chỗ chạy nâng cao đùi

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng. GV cho HS trong lớp xếp thành các hàng ngang.
- Thực hiện: HS tại chỗ chạy nâng cao đùi trong khoảng thời gian từ 15 – 20 giây. Thực hiện lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 3 phút.

• Bài tập: Chạy đạp sau

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng, đường chạy có độ dài trên 30 m.
- Thực hiện: HS chạy đạp sau trên cự li từ 15 – 20 m. Thực hiện lặp lại từ 3 – 5 lần, thời gian nghỉ giữa các lần tập từ 1 – 3 phút.

Hình thức tập luyện: Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.