



LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
MAI THỊ BÍCH NGỌC – MẠC XUÂN TÙNG – ĐINH THỊ MAI ANH

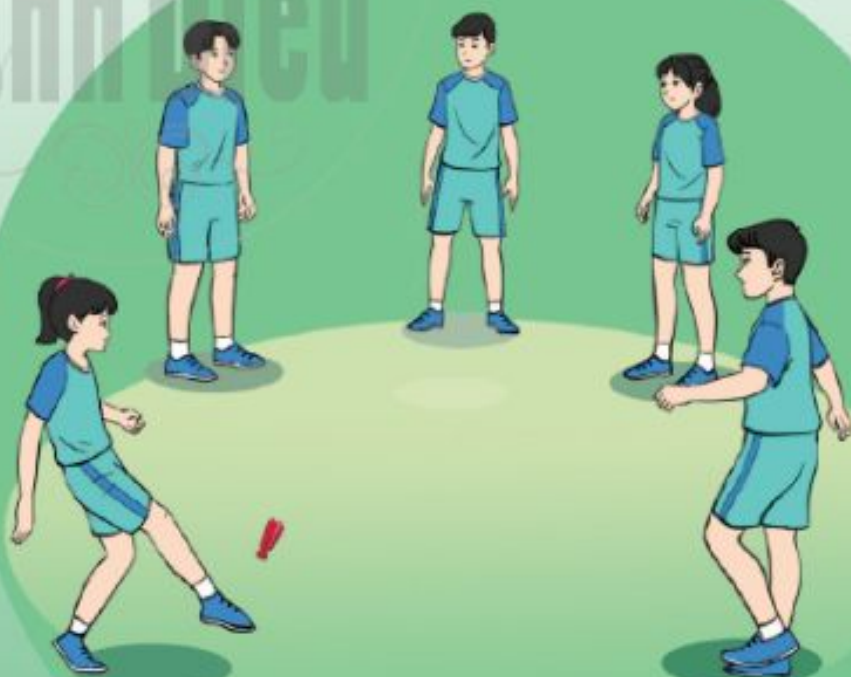
Giáo dục thể chất

ĐÁ CẦU

10

SÁCH GIÁO VIÊN

Cánh Diều



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)
MAI THỊ BÍCH NGỌC – MẠC XUÂN TÙNG – ĐINH THỊ MAI ANH



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM



LỜI NÓI ĐẦU

Giáo dục thể chất 10 – Đá cầu (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 10 – Đá cầu*, 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, giúp giáo viên hiểu được đặc điểm môn học, quan điểm xây dựng chương trình môn học, mục tiêu chương trình đối với cấp trung học phổ thông, yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung, các nội dung khái quát của môn Giáo dục thể chất 10, hướng dẫn thực hiện chương trình, các phương pháp giảng dạy, các hình thức đánh giá kết quả giáo dục,...

Giới thiệu về cấu trúc và cách trình bày trong sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 10 – Đá cầu*. Trong đó, giới thiệu khái quát nội dung của cuốn sách, gợi ý phân bổ thời gian giảng dạy, giới thiệu cấu trúc chi tiết và nội dung của từng đề mục trong mỗi bài học. Đưa ra định hướng giúp giáo viên xây dựng được kế hoạch giảng dạy phù hợp, vừa đảm bảo tính khoa học, vừa tạo hứng thú cho học sinh trong các giờ học, đồng thời đảm bảo hoàn thành chương trình môn Giáo dục thể chất 10.

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 kỹ 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 10 – Đá cầu* và cuốn sách giáo viên này sẽ giúp thầy cô phát huy được năng lực của bản thân, tạo nên những giờ học sinh động, hấp dẫn và hiệu quả. Chúc thầy cô thành công!

CÁC TÁC GIẢ

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

1. Đặc điểm của 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 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 cơ bản và phát triển tố chất thể lực cho HS, được phân chia thành các giai đoạn phù hợp với từng độ tuổi.

Nội dung GDTC ở cấp trung học phổ thông là giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp: môn GDTC được thực hiện thông qua hình thức câu lạc bộ thể dục thể thao (TĐTT). 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.

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 lí luận và thực tiễn, cập nhật thành tựu của khoa học TĐTT và khoa học sư phạm hiện đại, trong đó có các kết quả nghiên cứu về giáo dục học, tâm lí học, sinh lí học, phương pháp 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 lí 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 ở 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 HS và điều kiện thực tế của mỗi địa phương.

3. Mục tiêu chương trình đối với cấp trung học phổ thông

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

4. Yêu cầu cần đạt

4.1. Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu

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

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

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 TDTT, 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 lí thông tin một cách hợp lí.
- 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 kĩ 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 TDTT. Yêu cầu cần đạt về năng lực thể chất đặc thù đối với HS cấp trung học phổ thông cụ thể như sau:

- Năng lực chăm sóc sức khỏe:
 - + Nhận thức rõ vai trò của vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện TDTT và thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong tập luyện TDTT.
 - + Biết lựa chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp với bản thân trong quá trình tập luyện và đời sống hằng ngày để bảo vệ, tăng cường sức khỏe.
 - + Tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khỏe và chăm sóc sức khỏe cộng đồng.
- Năng lực vận động cơ bản:
 - + Đánh giá được tầm quan trọng của các hoạt động vận động đối với việc phát triển các tổ chất thể lực và hoạt động TDTT.
 - + Biết lựa chọn các hình thức tập luyện TDTT phù hợp để hoàn thiện kĩ năng vận động, đáp ứng yêu cầu cuộc sống hiện đại.
 - + Biết hướng dẫn, giúp đỡ mọi người tập luyện, vận động để phát triển các tổ chất thể lực.
- Năng lực hoạt động TDTT:
 - + Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động TDTT và thể hiện nhu cầu tập luyện TDTT.
 - + Thường xuyên tập luyện TDTT, biết lựa chọn nội dung, phương pháp tập luyện phù hợp để phát triển các tổ chất thể lực, nâng cao thành tích thể thao.
 - + Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động TDTT trong cuộc sống.

4.4. Yêu cầu cần đạt đối với học sinh lớp 10

- Sử dụng được một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển các tổ chất thể lực.
- Có hiểu biết sơ giản về lịch sử môn thể thao được lựa chọn.
- Vận dụng được một số điều luật của môn thể thao lựa chọn vào trong tập luyện.
- Thực hiện được các kĩ thuật cơ bản của môn thể thao lựa chọn.

- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn thể thao ưa thích.
- Vận dụng được những hiểu biết về môn thể thao đã lựa chọn để tập luyện hằng ngày.
- Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong tập luyện.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết giúp đỡ lẫn nhau trong tập luyện.
- Thể hiện sự yêu thích môn thể thao trong học tập và rèn luyện.

5. Nội dung khái quát môn Giáo dục thể chất 10

Phần 1. KIẾN THỨC CHUNG

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

Phần 2. MÔN THỂ THAO TỰ CHỌN

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

6. Hướng dẫn thực hiện chương trình

Chương trình môn GDTC có nhiều lựa chọn dành cho nhà trường và HS. Đầu năm học, giáo viên (GV) và nhà trường căn cứ kết quả kiểm tra sức khỏe tại trường hoặc giấy chứng nhận sức khỏe của cơ sở y tế có thẩm quyền cấp cho HS, tổ chức cho HS học môn GDTC (bảo đảm tất cả HS đều được học tập, rèn luyện) với nội dung phù hợp, đáp ứng các yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực quy định trong chương trình.

Các môn thể thao tự chọn trong Chương trình môn GDTC là hệ thống các môn thể thao được tổ chức trong Hội khỏe Phù Đổng các cấp, trong hệ thống giải thi đấu quốc gia, quốc tế và các môn thể thao truyền thống của địa phương.

Ở cấp trung học phổ thông, nội dung thể thao tự chọn gồm 3 nhóm: (a) nhóm kỹ thuật cơ bản, dành cho lớp 10; (b) nhóm kỹ thuật nâng cao, dành cho lớp 11, (c) nhóm vận dụng, thi đấu, dành cho lớp 12. Tùy theo khả năng tổ chức của nhà trường, HS có thể lựa chọn một môn thể thao cho cả ba năm học hoặc mỗi năm học lựa chọn một môn thể thao.

Những HS học một môn thể thao trong cả ba năm học thì được học đầy đủ ba nội dung (a), (b) và (c). Những HS chọn học hai môn thể thao thì được học các nội dung (a) và (b) ở một môn thể thao, môn thể thao còn lại chỉ học nội dung (a). Những HS chọn học ba môn thể thao thì chỉ học nội dung (a).

GV được quyền tham gia xây dựng và chủ động thực hiện kế hoạch giáo dục của môn học phù hợp với tình hình thực tế ở địa phương, nhà trường và lớp học mà mình phụ trách trên cơ sở bảo đảm mục tiêu giáo dục và yêu cầu cần đạt của chương trình đối với cấp học, lớp học.

7. Phương pháp giáo dục

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

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

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

– 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.

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

- *Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ*: GV trang bị cho HS những kiến thức, kĩ năng về chăm sóc sức khoẻ, đồng thời tạo cơ hội cho HS huy động những kiến thức, kĩ năng đó và kinh nghiệm sẵn có để chăm sóc sức khoẻ cho bản thân và cộng đồng.
- *Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản*: GV khai thác ưu thế của GDTC – một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và 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 kĩ năng vận động, đồng thời với sự tác động của lượng vận động trong quá trình học tập giúp HS phát triển được các tổ chất thể lực. Trên cơ sở đó, HS có thể vận dụng vào giải quyết những vấn đề thực tiễn trong cuộc sống về vận động và sức khoẻ.
- *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 và điều kiện thực tế; đồng thời tạo cơ hội để 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.

8. Hình thức đánh giá kết quả giáo dục

8.1. 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 kĩ 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.

8.2. 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 10*

1. Nội dung và cấu trúc

- Nội dung sách giáo khoa (SGK) *Giáo dục thể chất 10* được chia thành hai phần: *Kiến thức chung* và *Thể thao tự chọn*. Căn cứ theo quy định chung của Chương trình môn GDTC 10, thời lượng phân bổ cho các nội dung được cụ thể hoá như sau:

Phần	Nội dung	Số bài	Thời lượng		
			Tỉ lệ (%)	Số tiết	
1	Kiến thức chung	1			
2	Thể thao tự chọn (HS chọn một trong bốn môn)	Bóng rổ	8	90	63
		Bóng đá	8	90	63
		Cầu lông	8	90	63
		Đá cầu	8	90	63
3	Kiểm tra, đánh giá		10	7	

- + Phần *Kiến thức chung*: GV dạy xen kẽ, trang bị cho HS các kiến thức về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tổ chất thể lực.
- + Phần *Thể thao tự chọn*: Lựa chọn một trong bốn môn thể thao tự chọn: Bóng rổ, Bóng đá, Cầu lông hoặc Đá cầu. Trong trường hợp nhà trường có đủ điều kiện cơ sở vật chất, nhân lực, có thể cho HS lựa chọn học hai, ba hoặc cả bốn môn thể thao tự chọn (mỗi HS chỉ nên lựa chọn một môn).
- Cấu trúc các bài học trong từng chủ đề gồm bốn phần: 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 bài tập theo nội dung kiến thức mới. Trong đó, xác định rõ mục đích tập luyện, đồng thời giới thiệu và định hướng một số hình thức tập luyện, làm tăng sự lựa chọn khi tổ chức giảng dạy và tập luyện.
- + Giới thiệu các trò chơi vận động theo hai hướng: Bổ trợ học tập nội dung phần Kiến thức mới và phát triển tố chất thể lực liên quan.

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, thuận lợi cho việc tiếp nhận các nội dung kiến thức của cuốn sách.

2. 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 10. 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.
- 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 họa 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. Các hình vẽ HS trong từng chủ đề đều tính toán tới sự cân đối về giới tính và sử dụng trang phục phù hợp với tập luyện và yêu cầu chung trong các giờ học Giáo dục thể chất.

III. XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY (GIÁO ÁN)

Hiệu quả giảng dạy chỉ có thể đạt được khi GV hiểu rõ chương trình môn học, những mục tiêu và yêu cầu đạt, trên cơ sở đó xây dựng được kế hoạch bài dạy

(giáo án) phù hợp. Với mục đích giúp các GV sử dụng hiệu quả cuốn SGK *Giáo dục thể chất 10 – Đá cầu* và chủ động trong quá trình tổ chức giảng dạy môn học, cuốn sách *Giáo dục thể chất 10 – Đá cầu (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 10

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 học Giáo dục thể chất 10 đúng quy định, GV cần chú ý:

- Các năng lực, kĩ năng TĐTT được hình thành từ quá trình tập luyện lặp đi lặp lại nhiều lần, vì vậy khi xây dựng kế hoạch giảng dạy của cả năm học (tiến trình dạy học) GV cần chú ý sắp xếp theo hướng tăng cường, đa dạng hoá các nội dung luyện tập và vận dụng trong các giáo án giảng dạy.
- Để tăng hứng thú cho các giờ học, phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của HS, tạo điều kiện để HS vừa tiếp thu, lĩnh hội vừa vận dụng được các kiến thức và kĩ năng đặc thù trong môn thể thao tự chọn vào thực tiễn, trong các giáo án giảng dạy, GV cần chú ý tăng cường hoạt động tự học, tự tổ chức tập luyện, trò chơi,... cho HS. Điều này sẽ giúp HS hình thành thói quen chủ động, tự giác tham gia hoặc tổ chức các hoạt động tập luyện, vui chơi 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 giáo án linh hoạt, hợp lí 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 học GDTC, để giờ học được sinh động, lôi cuốn HS tích cực tham gia vào các hoạt động tập luyện, đòi hỏi giáo án giảng dạy phải có nội dung đa dạng, hình thức tập luyện phong phú, sắp xếp hợp lí và vừa sức đối với HS. Chính vì vậy, cuốn sách *Giáo dục thể chất 10 – Đá cầu (Sách giáo viên)* được thiết kế với mục đích hướng dẫn chi tiết cho GV các nội dung kiến thức mới, trình tự giảng dạy và đặc biệt 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 giáo án giảng 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 (giáo án) môn GDTC 10 như sau:

KHUNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Trường:

Họ và tên giáo viên:

Bộ môn:

TÊN BÀI DẠY

– Môn học/ Hoạt động giáo dục:; 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 theo yêu cầu cần đạt)

1.2. Về năng lực (nêu cụ thể yêu cầu HS cần làm được 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 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 giáo án)

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 tĩnh				

Ngày ... tháng ... năm ...

BỘ MÔN DUYỆT

GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

KIẾN THỨC CHUNG

Chủ đề **SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ, PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

A. MỤC TIÊU

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

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

Tranh, ảnh các loại thực phẩm, tháp dinh dưỡng (nếu có).

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI

1. Phân tích nội dung

1.1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe

Các yếu tố tự nhiên như: không khí, nước, ánh sáng được coi như những yếu tố góp phần quan trọng đến hiệu quả tập luyện TDTT và rèn luyện sức khỏe.

1.1.1. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm không khí

Nội dung kiến thức về rèn luyện sức khỏe bằng tắm không khí bao gồm: Một số tác dụng của tắm không khí, Phương pháp tắm không khí, Những điều cần chú ý khi tắm không khí được hướng dẫn cụ thể trong trang 5, 6 SGK.

1.1.2. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nước

Nội dung rèn luyện sức khỏe bằng tắm nước bao gồm: Một số tác dụng của tắm nước, Phương pháp tắm nước, Những điều cần chú ý khi tắm nước được hướng dẫn cụ thể trong trang 6, 7 SGK.

1.1.3. Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nắng

Nội dung rèn luyện sức khỏe bằng tắm nắng bao gồm: Một số tác dụng của tắm nắng, Phương pháp tắm nắng, Những điều cần chú ý khi tắm nắng được hướng dẫn cụ thể trong trang 7, 8 SGK.

1.2. Dinh dưỡng để phát triển thể chất

1.2.1. Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực

Các chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực có thể phân theo hai nhóm:

- Nhóm sinh năng lượng bao gồm: chất bột đường (Carbohydrate), chất đạm (Protein) và chất béo (Lipid).
- Nhóm không sinh năng lượng bao gồm: vitamin và khoáng chất.

Nội dung về nguồn cung cấp chính và vai trò của các chất dinh dưỡng đối với hoạt động thể lực được trình bày chi tiết trong trang 8, 9, 10 SGK.

1.2.2. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh

Chế độ dinh dưỡng sẽ thay đổi tùy thuộc vào nhiều yếu tố: lứa tuổi, giới tính, đặc điểm cơ thể từng người, mức độ tiêu hao năng lượng trong ngày,... Vì vậy, không có công thức chế độ dinh dưỡng chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, để có được chế độ dinh dưỡng lành mạnh cần đảm bảo một số nguyên tắc nhất định. Nội dung các nguyên tắc, tháp dinh dưỡng cân đối hằng ngày được trình bày chi tiết trong trang 11, 12 SGK.

2. Trình tự 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 10, GV cần dạy xen kẽ, trang bị các nội dung của phần Kiến thức chung trong quá trình giảng dạy các nội dung của phần Thể thao tự chọn. Để tạo được hứng thú và nâng cao hiệu quả giảng dạy và học tập 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: Rèn luyện sức khỏe bằng tắm không khí; Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nước; Rèn luyện sức khỏe bằng tắm nắng; Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực (nguồn cung cấp chính, vai trò); Chế độ dinh dưỡng lành mạnh.
- 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 và các định hướng nội dung phần Vận dụng, trang 12 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 phần Kiến thức chung.
- GV có thể khuyến khích HS hình thành lối sống lành mạnh bằng cách lên kế hoạch rèn luyện thân thể hằng ngày trong môi trường tự nhiên, xây dựng chế độ dinh dưỡng khoa học để có được cơ thể khoẻ mạnh và tinh thần sảng khoái, từ đó giảm áp lực trong học tập và cuộc sống hằng ngày.

II. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với các nội dung kiến thức về sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực; đồng thời định hướng vận dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Hãy cho biết những chú ý khi sử dụng không khí, nước và ánh sáng để rèn luyện sức khoẻ.

Gợi ý: GV xem nội dung:

- “Những điều cần chú ý khi tắm không khí” trang 6 SGK.
- “Những điều cần chú ý khi tắm nước” trang 7 SGK.
- “Những điều cần chú ý khi tắm nắng” trang 8 SGK.

(2) Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý những vấn đề gì?

Gợi ý: Không có công thức chế độ dinh dưỡng chung cho tất cả mọi người, tuy nhiên để có được chế độ dinh dưỡng lành mạnh cần đảm bảo một số nguyên tắc nhất định. Nội dung các nguyên tắc, GV xem mục 2b, trang 11, 12 SGK.

(3) Vận dụng những hiểu biết về các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

- Trên cơ sở HS biết sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) để rèn luyện sức khoẻ, GV định hướng và khuyến khích HS lên kế hoạch thời gian biểu cụ thể hằng ngày để rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên tại nơi ở hoặc các khu vực lân cận có điều kiện phù hợp để luyện tập, thời gian luyện tập tốt nhất là vào sáng sớm.

- Trên cơ sở HS biết được các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực, GV định hướng và khuyến khích HS lựa chọn những thực phẩm giàu các chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực, từ đó tự giác, tích cực xây dựng chế độ dinh dưỡng lành mạnh cho bản thân dựa trên một số nguyên tắc cơ bản đã biết để có được cơ thể khoẻ mạnh đáp ứng yêu cầu tập luyện.

Ngoài những nội dung vận dụng trong SGK, GV có thể đánh giá HS thông qua một số câu hỏi tương tự như sau:

- Hãy trình bày tác dụng của một số phương pháp rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên.

Gợi ý: Một số phương pháp rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên gồm: tắm không khí, tắm nước, tắm nắng.

- Tác dụng của tắm không khí: GV xem nội dung “Một số tác dụng của tắm không khí”, trang 5 SGK.
- Tác dụng của tắm nước: GV xem nội dung “Một số tác dụng của tắm nước”, trang 7 SGK.
- Tác dụng của tắm nắng: GV xem nội dung “Một số tác dụng của tắm nắng”, trang 7 SGK.

- Hãy cho biết cách sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) để rèn luyện sức khoẻ.

Gợi ý:

- Cách sử dụng không khí để rèn luyện sức khoẻ: GV xem nội dung “Phương pháp tắm không khí”, trang 6 SGK.
- Cách sử dụng nước để rèn luyện sức khoẻ: GV xem nội dung “Phương pháp tắm nước”, trang 7 SGK.
- Cách sử dụng ánh sáng để rèn luyện sức khoẻ: GV xem nội dung “Phương pháp tắm nắng”, trang 8 SGK.

- Hãy trình bày vai trò chính của các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực.

Gợi ý: Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực được chia thành hai nhóm: nhóm sinh năng lượng và nhóm không sinh năng lượng. GV xem chi tiết vai trò của các chất dinh dưỡng ở mục 2a “Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực” trang 8, 9, 10 SGK.

THỂ THAO TỰ CHỌN – ĐÁ CẦU

Chủ đề 1

LỊCH SỬ MÔN ĐÁ CẦU; KỸ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KỸ THUẬT TÂNG CẦU

Bài 1

LỊCH SỬ MÔN ĐÁ CẦU, KỸ THUẬT DI CHUYỂN MỘT BƯỚC VÀ KỸ THUẬT TÂNG CẦU BẰNG ĐÙI

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết sơ lược về lịch sử môn Đá cầu trên thế giới và Việt Nam.
- Thực hiện được các kỹ thuật di chuyển một bước và kỹ thuật tâng cầu bằng đùi.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện kỹ thuật di chuyển một bước và tâng cầu bằng đùi.
- Biết điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm; biết phán đoán, xử lý các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu đá cầu; vận dụng được những kiến thức đã học để rèn luyện, nâng cao khả năng đá cầu và phát triển thể lực.
- Hình thành, phát triển năng lực tự chủ và tự học: thông qua việc đọc thông tin trong SGK, quan sát tranh, ảnh.
- Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật di chuyển một bước và kỹ thuật tâng cầu bằng đùi.
- Hình thành, phát triển 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.

III. VỀ PHẨM CHẤT

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

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật di chuyển một bước và kỹ thuật tâng cầu bằng đùi (nếu có).
- Sân đá cầu để thực hiện các bài tập di chuyển ngang sân.
- Quả cầu (mỗi HS một quả cầu).
- 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 13, 14 SGK hoặc các nội dung khởi động khác phù hợp với nội dung từng buổi học.

II. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI VÀ LUYỆN TẬP

1. Sơ lược về lịch sử môn Đá cầu

– GV cho HS tự nghiên cứu nội dung kiến thức về lịch sử môn Đá cầu: “Lịch sử môn Đá cầu trên thế giới”; “Sự phát triển của môn Đá cầu ở Việt Nam” được trình bày ở trang 15, 16 SGK.

– GV giới thiệu cho HS tìm hiểu thêm các tài liệu:

+ Đặng Ngọc Quang (2004), *Giáo trình Đá cầu*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.

+ Nguyễn Hữu Thái (2007), *Giáo trình Đá cầu*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

+ Các website chính thức về môn Đá cầu.

2. Kỹ thuật di chuyển một bước

2.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 2, trang 16, 17 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

– GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật di chuyển một bước (nếu có).

– GV thị phạm và phân tích kỹ thuật theo trình tự:

+ Thị phạm toàn bộ kỹ thuật di chuyển một bước.

+ Thị phạm và phân tích tư thế chuẩn bị (TTCB), chú ý tới trọng tâm cơ thể, tư thế thân người và hướng nhìn.

+ Thị phạm và phân tích giai đoạn di chuyển (bước chân), chú ý điểm đặt chân trụ và chân đá cầu trong từng kỹ thuật di chuyển.

– GV nêu một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật động tác.

– GV tổ chức tập luyện:

+ GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang, tập luyện kỹ thuật di chuyển một bước theo sự điều khiển của GV. GV quan sát và chỉnh sửa động tác sai.

- + GV cho HS tự tập luyện kĩ thuật di chuyển một bước theo cặp, theo nhóm.
- + GV cho HS tập luyện các bài tập bổ trợ hoặc chơi các trò chơi vận động có sử dụng kĩ thuật di chuyển một bước nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kĩ thuật (không bắt buộc).

2.3. Luyện tập

2.3.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa kĩ thuật di chuyển một bước, phát triển sức mạnh chân, nâng cao tính linh hoạt và khả năng định hướng khi di chuyển.

• Bài tập: Luyện tập di chuyển một bước

Nội dung:

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng dọc.
- Thực hiện: Lần lượt từng HS sử dụng các kĩ thuật di chuyển một bước thực hiện đá cầu sau đó trở về TTCB. Ví dụ: di chuyển ngang một bước (sang phải, sang trái), di chuyển tiến một bước (chéch phải, chéch trái); di chuyển lùi một bước (chéch phải, chéch trái).

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

• Bài tập: Phối hợp các kĩ thuật di chuyển một bước

Nội dung:

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang.
- Thực hiện: HS sử dụng các kĩ thuật di chuyển một bước thực hiện theo thứ tự: Di chuyển một bước ngang trái, di chuyển một bước tiến trái, di chuyển một bước tiến phải, di chuyển một bước ngang phải, di chuyển một bước lùi phải, di chuyển một bước lùi trái. Giữa mỗi bước di chuyển có trở về TTCB (H.10, trang 18 SGK).

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

2.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

- Phối hợp các bước di chuyển một bước tiến có quy định góc độ di chuyển.
- Phối hợp các bước di chuyển một bước lùi có quy định góc độ di chuyển.
- Di chuyển ngang sân: HS thực hiện di chuyển ngang theo tín hiệu, khi chân chạm vạch giới hạn phía đối diện thì di chuyển ngang về vị trí xuất phát.
- Di chuyển tiến, lùi: HS thực hiện chạy thẳng chạm tay vào lưới, sau đó chạy lùi về vị trí xuất phát.

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

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Trọng tâm không ổn định trong quá trình di chuyển, dẫn tới giảm tốc độ di chuyển.	GV nhắc nhở HS và phân tích, thị phạm kĩ thuật di chuyển để tạo định hình kĩ thuật đúng.
Mắt không nhìn hướng cầu tới trong quá trình di chuyển làm giảm khả năng quan sát cầu.	<ul style="list-style-type: none">• GV nhắc nhở HS trong quá trình thực hiện kĩ thuật.• GV cho HS tập di chuyển với điểm nhìn cố định theo hướng di chuyển.
Không thả lỏng trong quá trình di chuyển dẫn tới giảm tốc độ và khả năng phối hợp khi di chuyển.	GV nhắc nhở HS trong quá trình thực hiện kĩ thuật.

3. Kĩ thuật tung cầu bằng đùi

3.1. Phân tích kĩ thuật

GV xem mục 3, trang 17 SGK.

3.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kĩ thuật tung cầu bằng đùi (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kĩ thuật theo trình tự:
 - + Thị phạm toàn bộ kĩ thuật tung cầu bằng đùi.
 - + Thị phạm và phân tích TTCB, chú ý tới trọng tâm cơ thể, tư thế thân người và hướng nhìn.
 - + Thị phạm và phân tích cách tung cầu, chú ý độ cao của cầu, khoảng cách của cầu cách thân người, thời điểm bắt đầu nâng đùi chân thuận lên đón cầu.
 - + Thị phạm và phân tích tư thế tung cầu bằng chân thuận, chú ý góc độ giữa đùi với thân người và cẳng chân, điểm tiếp xúc của cầu với đùi ngoài.
- GV nêu một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật động tác.
- GV tổ chức tập luyện:
 - + GV cho HS tập tung cầu bằng tay để cảm nhận độ nảy và đường đi của cầu.
 - + GV cho HS tập tung cầu tại chỗ.
 - + GV cho HS tập tung cầu bằng đùi từng lần một.
 - + GV cho HS tập luyện các bài tập bổ trợ hoặc chơi các trò chơi vận động có sử dụng kĩ thuật tung cầu bằng đùi nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kĩ thuật (không bắt buộc).

3.3. Luyện tập

3.3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Tung cầu

Mục đích: Giúp HS cảm nhận độ nảy, đường bay của cầu.

Nội dung:

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang. Mỗi HS cầm một quả cầu.
- Thực hiện: HS thực hiện tại chỗ tung và đỡ cầu bằng một tay; tâng cầu bằng một tay.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm. GV có thể quy định số lần hoặc thời gian thực hiện liên tục cho HS.

• Bài tập: Tung cầu và tâng cầu bằng đùi

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa các giai đoạn kỹ thuật tâng cầu bằng đùi, phát triển khả năng phối hợp vận động.

Nội dung:

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng ngang, đứng cách nhau 2 m. Mỗi HS cầm một quả cầu.
- Thực hiện: HS thực hiện ba bài tập tương ứng với ba cấp độ theo yêu cầu tăng dần:
 - + Tung cầu và thực hiện tâng cầu bằng đùi một lần, sau đó bắt cầu lại.
 - + Tung cầu và thực hiện tâng cầu bằng đùi liên tục bằng một chân (chân thuận).
 - + Tung cầu và thực hiện tâng cầu bằng đùi đổi chân liên tục (H.11, trang 19 SGK).

Các hình thức tập luyện: Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm. GV có thể quy định số lần hoặc thời gian thực hiện liên tục cho HS.

• Bài tập: Tâng cầu bằng đùi với người hỗ trợ tung cầu

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa động tác và nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật tâng cầu bằng đùi; bổ trợ phát triển khả năng khéo léo.

Nội dung:

- Chuẩn bị: GV chia số HS trong lớp theo các cặp hoặc các nhóm. Người hỗ trợ cầm cầu.
- Thực hiện: Người hỗ trợ tung cầu từ khoảng cách 2 – 3 m. HS thực hiện:
 - + Tâng cầu bằng đùi liên tục bằng một chân.
 - + Tâng cầu bằng đùi đổi chân liên tục.

Các hình thức tập luyện: Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

3.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

- Tung cầu với độ cao khác nhau (cảm nhận đường bay của cầu và lực tung cầu).
- Tăng cầu liên tục bằng tay (cảm nhận độ nảy của cầu).
- Phối hợp tăng cầu bằng tay và tăng cầu bằng đùi liên tục bằng một chân (tăng cầu bằng tay để điều chỉnh hướng cầu rơi tạo điều kiện phù hợp nhất để thực hiện tăng cầu bằng đùi).
- Phối hợp tăng cầu bằng đùi đôi chân liên tục theo quy định. Ví dụ: GV có thể quy định tăng cầu hai lần chân trái, một lần chân phải hoặc ngược lại.

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

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
Tung cầu xa hoặc gần người.	GV cho HS tập tung, bắt cầu nhiều lần liên tục.
Điểm tiếp xúc cầu không chính xác.	GV cho HS tập tung cầu và tăng cầu bằng đùi từng lần một.
HS chưa nâng đùi vuông góc với thân người.	<ul style="list-style-type: none">• GV cho HS tập luyện mô phỏng tại chỗ động tác nâng đùi vuông góc với thân người (tập thuần thục).• GV cho HS tung cầu và tăng cầu bằng đùi từng lần một.• GV cho HS quan sát bạn thực hiện và nhận xét kỹ thuật tăng cầu của bạn tập.
Mắt không theo dõi đường cầu rơi, chỉ nhìn vào đùi.	GV cho HS tung cầu và nhìn theo đường cầu rơi.
Thân trên không ổn định làm ảnh hưởng tới thăng bằng cơ thể khi thực hiện kỹ thuật.	GV cho HS thực hiện mô phỏng kỹ thuật nhiều lần, chú ý định hình thân người.

4. Bài tập phát triển sức mạnh chân và khả năng bật nhảy

4.1. Các bài tập theo SGK

Mục đích: Giúp HS phát triển sức mạnh tốc độ, sức mạnh bật phát của chân.

• **Bài tập:** Nhảy lò cò

Nội dung:

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng dọc hoặc theo các cặp, các nhóm.
- Thực hiện: HS thực hiện nhảy lò cò bằng một chân trên cự li từ 10 – 15 m, sau đó đổi chân nhảy lò cò về vị trí xuất phát.

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

• **Bài tập: Bật cóc**

Nội dung:

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp theo hàng dọc hoặc theo các cặp, các nhóm.
- Thực hiện: HS thực hiện bật cóc bằng hai chân liên tục trên cự li từ 8 – 10 m. Khi bật, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân, hai tay để sau gáy.

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

• **Bài tập: Nhảy dây**

Nội dung:

- Chuẩn bị: Sân tập bằng phẳng. Mỗi HS một dây nhảy.
- Thực hiện: HS thực hiện nhảy dây đơn liên tục. Khi nhảy, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân.

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

• **Bài tập: Bật bục đổi chân**

Nội dung:

- Chuẩn bị: Bục cao từ 20 – 25 cm.
- Thực hiện: HS thực hiện bật nhảy đổi chân liên tục trên bục cao từ 20 – 25 cm. Khi bật, tiếp xúc mặt sân bằng nửa trước bàn chân (H.13, trang 19 SGK).

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

4.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

- Đi vệt: HS ngồi xõm trên hai chân, hai bàn chân tiếp xúc mặt sân bằng hai nửa bàn chân trước, lưng thẳng, hai tay để sau gáy. Thực hiện đi chuyển ở tư thế ngồi xõm. Trong suốt quá trình đi chuyển, trọng tâm cơ thể không thay đổi. Thực hiện đi chuyển hết cự li quy định hoặc trong khoảng thời gian quy định.
- Bật nhảy rút gối trên hồ cát: HS thực hiện bật nhảy rút gối cao tối đa liên tục trên hồ cát. Thực hiện hết số lần quy định hoặc trong khoảng thời gian quy định.
- Chạy nâng cao đùi liên tục: HS thực hiện chạy nâng cao đùi liên tục theo nhịp vỗ tay hoặc chạy với tần suất tối đa trong khoảng thời gian quy định.

5. Trò chơi vận động

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa động tác và nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật tăng cầu bằng đùi; bổ trợ phát triển sức mạnh và khả năng khéo léo.

Giới thiệu bổ sung một số trò chơi: Ngoài trò chơi “Vượt chướng ngại vật tăng cầu tiếp sức”, “Di chuyển tiến, lùi tiếp sức” trang 20 SGK, GV có thể sử dụng một số trò chơi phát triển sức mạnh chân và khả năng khéo léo, như:

- Thay đổi yêu cầu cách chơi trò chơi “Vượt chướng ngại vật tăng cầu tiếp sức” và tăng độ khó của trò chơi bằng cách giảm khoảng cách giữa các bục; giảm độ khó của trò chơi bằng cách giảm độ dày các bục (tăng khoảng cách giữa các bục) để phát triển khả năng linh hoạt, khéo léo trong di chuyển phối hợp tăng cầu, như: di chuyển đích đặc qua các bục,... HS có thể thi đấu theo hình thức tiếp sức (tính tổng thời gian hoàn thành trò chơi của các đội) hoặc hình thức thi đấu của từng thành viên các đội theo cặp (tính tổng lượt HS thắng của các đội).
- Trò chơi “Thi tăng cầu bằng đu”:
 - + Chuẩn bị: GV chia số HS trong lớp thành các đội đều nhau. Mỗi đội một quả cầu, điểm số từ 1 tới hết.
 - + Cách chơi: Những HS có cùng số đếm sẽ thi tăng cầu với nhau. Đội nào có nhiều thành viên thắng nhất sẽ thắng cuộc. HS có thể chơi theo quy tắc cộng tổng số lần tăng cầu của tất cả các thành viên trong đội, đội nào tăng được nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

6. Một số quy định cơ bản về sân đá cầu

GV xem mục 4, trang 18 SGK. Để nắm rõ và biết chi tiết hơn các quy định về sân đá cầu, GV và HS có thể tham khảo sách *Luật Đá cầu*, Tổng cục Thể dục thể thao (2018), NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

III. VẬN DỤNG

Mục đích: Giúp GV đánh giá kết quả tiếp thu kiến thức của HS đối với nội dung sơ lược về lịch sử môn Đá cầu trên thế giới và ở Việt Nam; kỹ thuật di chuyển một bước; kỹ thuật tăng cầu bằng đu; đồng thời định hướng vận dụng vào thực tiễn hoạt động sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Hãy cho biết lịch sử hình thành môn Đá cầu trên thế giới và ở Việt Nam.

Gợi ý: GV xem mục 1, trang 15, 16 SGK.

GV có thể tổ chức dưới các hình thức: thảo luận nhóm (HS cử đại diện thuyết trình kết quả thảo luận chung của nhóm); viết bài thu hoạch theo nhóm hoặc kiểm tra bài cũ theo từng cá nhân.

(2) Vận dụng kỹ thuật di chuyển một bước và kỹ thuật tăng cầu bằng đu vào các trò chơi vận động, trong hoạt động vui chơi, tập luyện và rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

Gợi ý:

Các trò chơi: “Rồng rắn lên mây”, “Thi đấu tăng cầu” hay các trò chơi phối hợp di chuyển và tăng cầu,...

Mang cuộc sống vào bài học
Đưa bài học vào cuộc sống



BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 10 Cánh Diều

I. MÔN HỌC VÀ HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC BẮT BUỘC

1	Ngữ văn 10 (Tập một, Tập hai)
2	Toán 10 (Tập một, Tập hai)
3	Giáo dục thể chất 10 - Bóng đá
	Giáo dục thể chất 10 - Bóng rổ
	Giáo dục thể chất 10 - Cầu lông
	Giáo dục thể chất 10 - Đá cầu
4	Giáo dục quốc phòng và an ninh 10
5	Tiếng Anh 10 Explore New Worlds
6	Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10

II. MÔN HỌC LỰA CHỌN

1. Nhóm môn khoa học xã hội

1	Lịch sử 10
2	Địa lí 10
3	Giáo dục kinh tế và pháp luật 10

2. Nhóm môn khoa học tự nhiên

1	Vật lí 10
2	Hoá học 10
3	Sinh học 10

3. Nhóm môn công nghệ và nghệ thuật

1	Công nghệ 10 - Công nghệ trồng trọt
	Công nghệ 10 - Thiết kế và công nghệ
2	Tin học 10
3	Âm nhạc 10

III. CHUYÊN ĐỀ HỌC TẬP LỰA CHỌN

1	Chuyên đề học tập Ngữ văn 10
2	Chuyên đề học tập Toán 10
3	Chuyên đề học tập Lịch sử 10
4	Chuyên đề học tập Địa lí 10
5	Chuyên đề học tập Giáo dục kinh tế và pháp luật 10
6	Chuyên đề học tập Vật lí 10
7	Chuyên đề học tập Hoá học 10
8	Chuyên đề học tập Sinh học 10
9	Chuyên đề học tập Công nghệ 10 - Công nghệ trồng trọt
	Chuyên đề học tập Công nghệ 10 - Thiết kế và công nghệ
10	Chuyên đề học tập Tin học 10 - Khoa học máy tính
	Chuyên đề học tập Tin học 10 - Tin học ứng dụng
11	Chuyên đề học tập Âm nhạc 10

TÌM ĐỌC: CÁC SÁCH BỔ TRỢ VÀ THAM KHẢO LỚP 10 (Cánh Diều) THEO TỪNG MÔN HỌC

SỬ DỤNG
TEM CHỒNG GIÁ

Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập
website bộ sách Cánh Diều: www.hoc10.com

ISBN: 978-604-54-9957-3



9 786045 499573