



LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) - NGUYỄN HỮU HÙNG (Chủ biên)  
NGUYỄN THÀNH LONG - PHẠM ĐỨC TOÀN - VŨ THỊ MAI PHƯƠNG

# Giáo dục thể chất

## 3

SÁCH GIÁO VIÊN

Canh Dieu



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – NGUYỄN HỮU HÙNG (Chủ biên)  
NGUYỄN THÀNH LONG – PHẠM ĐỨC TOÀN – VŨ THỊ MAI PHƯƠNG



**NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM**



## LỜI NÓI ĐẦU

*Giáo dục thể chất 3 – Sách giáo viên* là tài liệu biên soạn nhằm hướng dẫn giáo viên sử dụng linh hoạt và có hiệu quả sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 3* (thuộc bộ sách Cánh Diều, đã được Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo phê duyệt trong danh mục sách giáo khoa được sử dụng tại các cơ sở giáo dục phổ thông), 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 sách gồm hai phần chính:

### ***Phần một.* NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG**

Trong phần này, chúng tôi giới thiệu khái quát về Chương trình môn Giáo dục thể chất, gồm những nội dung cơ bản về: đặc điểm môn học; quan điểm xây dựng chương trình môn học; mục tiêu của chương trình đối với cấp tiểu học; yêu cầu cần đạt; nội dung của môn Giáo dục thể chất 3; phương pháp giáo dục; các hình thức đánh giá kết quả giáo dục; cấu trúc và cách thức trình bày sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 3*.

### ***Phần hai.* HƯỚNG DẪN CỤ THỂ**

Phần này hướng dẫn chi tiết 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* (Mở đầu; Kiến thức mới; Luyện tập và Vận dụng). Tuy nhiên, tùy thuộc vào điều kiện cụ thể của từng vùng miền, từng trường mà giáo viên linh hoạt, sáng tạo trong việc lựa chọn, xây dựng nội dung và hình thức tổ chức dạy học, phân phối chương trình phù hợp với điều kiện thực tế để từng giờ học, bài học đạt hiệu quả.

Chúng tôi hi vọng, đây sẽ là tài liệu tham khảo hữu ích, thiết yếu phục vụ cho thầy giáo, cô giáo, cán bộ quản lý ở các trường tiểu học nói chung và giáo viên dạy môn Giáo dục thể chất 3 nói riêng trong quá trình giảng dạy và tổ chức hoạt động giáo dục theo định hướng phát triển năng lực.

Trân trọng cảm ơn!

CÁC TÁC GIẢ

*Phần một*  
**NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG**

---

**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 luyện tập 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 và phát triển các tố chất thể lực cho HS, được 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 môn học 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 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 bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường; đồng thời tạo điều kiện để nhà trường xây dựng kế hoạch giáo dục với điều kiện thực tế và đặc điểm của mỗi địa phương.

### 3. Mục tiêu của chương trình đối với cấp tiểu học

Môn GDTC cấp tiểu học giúp HS biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể, bước đầu hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện TDTT, tham gia tích cực các hoạt động TDTT nhằm phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao.

### 4. Yêu cầu cần đạt

#### a) 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 của môn học và những hình thức tổ chức dạy học trong các chủ đề học tập.

#### b) 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 các 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 hình thành, 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.

#### c) Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù

Chương trình môn GDTC giúp HS hình thành, 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 của HS cấp tiểu học được thể hiện trong bảng sau:

Chăm sóc sức khỏe	Vận động cơ bản	Hoạt động thể dục thể thao
Biết và bước đầu thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh chung và vệ sinh trong tập luyện TDTT.	Nhận biết được các vận động cơ bản trong chương trình môn học.	Nhận biết được vai trò của hoạt động TDTT đối với cơ thể.
Biết và bước đầu thực hiện được một số yêu cầu cơ bản của chế độ dinh dưỡng để bảo vệ, tăng cường sức khỏe.	Thực hiện được các kỹ năng vận động cơ bản.	Thực hiện được kỹ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân.
Nhận ra và bước đầu có ứng xử thích hợp với một số yếu tố cơ bản của môi trường tự nhiên có lợi và có hại cho sức khỏe.	Có ý thức thường xuyên vận động để phát triển các tổ chất thể lực.	Tự giác, tích cực trong tập luyện TDTT.

### 5. Nội dung của môn Giáo dục thể chất 3

<b>Kiến thức chung</b>	Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi và có hại trong tập luyện.
<b>Vận động cơ bản</b>	<p><i>Đội hình đội ngũ</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biến đổi đội hình.</li> <li>- Động tác đi đều.</li> <li>- Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.</li> </ul> <p><i>Bài tập thể dục</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các động tác thể dục phù hợp với đặc điểm lứa tuổi.</li> <li>- Trò chơi bổ trợ khéo léo.</li> </ul> <p><i>Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Các bài tập di chuyển vượt chướng ngại vật.</li> <li>- Các bài tập rèn luyện kỹ năng tung, bắt bằng tay.</li> <li>- Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ.</li> </ul>
<b>Thể thao tự chọn</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập luyện một trong các nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm lứa tuổi.</li> <li>- Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.</li> </ul>

## 6. Phương pháp giáo dục

### **a) 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, 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 khỏe, có văn hoá, đáp ứng yêu cầu sự nghiệp xây dựng và 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, 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 hình thành, 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.

### **b) Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất**

– *Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe*: GV trang bị cho HS những kiến thức, kỹ năng về chăm sóc sức khỏe, đồng thời tạo cơ hội cho HS huy động những kiến thức, kỹ năng về chăm sóc sức khỏe và kinh nghiệm sẵn có để chăm sóc sức khỏe cho bản thân và cộng đồng.

– *Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản*: GV khai thác ưu thế của GDTC là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành cho HS kỹ năng vận động, đồng thời với sự tác động của lượng vận động trong quá trình học tập giúp cho 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 TĐTT*: GV vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS tập luyện các môn TĐTT phù hợp với sở thích, sở trường và điều kiện thực tế; đồng thời 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 TĐTT, hình thành năng lực hoạt động TĐTT.

## 7. Các hình thức đánh giá kết quả giáo dục

### **a) 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.

### **b) 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 *GLÁO DỤC THỂ CHẤT 3*

### 1. Cấu trúc sách

Sách giáo khoa (SGK) *Giáo dục thể chất 3* được viết theo ba phần chính, gồm 23 bài và được chia thành 70 tiết (trong đó có 7 tiết kiểm tra, đánh giá). Riêng nội dung Kiến thức chung được dạy lồng ghép trong các bài học. Các nội dung được phân bố số tiết như sau:

Nội dung	Chủ đề	Số bài	Số tiết
Kiến thức chung	Những yếu tố môi trường tự nhiên có lợi và có hại trong tập luyện	1	
Vận động cơ bản	Đội hình đội ngũ	4	14
	Bài tập thể dục	4	7
	Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản	6	24
Thể thao tự chọn (HS chọn một trong hai môn)	Bóng đá	4	18
	Bóng rổ	4	18
Kiểm tra, đánh giá			7

– Mỗi bài học bắt đầu bằng *Tên bài*. Tiếp đến là *Mục tiêu, yêu cầu cần đạt*: nhằm xác định nội dung chính của bài học.

– Tiến trình của một bài học được xây dựng theo trình tự (đặc thù của môn học GDTC) như sau:

+ *Mở đầu*: Khởi động và Trò chơi hỗ trợ khởi động.

+ *Kiến thức mới*: Các yếu lĩnh kĩ thuật động tác mới của bài học nhằm hình thành kĩ năng vận động cho HS.

+ *Luyện tập*: Các yếu lĩnh kĩ thuật động tác được tổ chức luyện tập bằng các hình thức đa dạng, như luyện tập cá nhân, luyện tập theo cặp, luyện tập theo tổ/nhóm và các trò chơi vận động.

+ *Vận dụng*: Thực hành và vận dụng kiến thức thông qua xử lí tình huống, chia sẻ với các bạn và người thân.

+ Hoạt động đánh giá được thể hiện trong toàn bộ tiến trình của bài học thông qua các câu hỏi và bài tập từ bước gắn kết, khám phá kiến thức mới, luyện tập, thực hành, vận dụng, củng cố, thi đua – trình diễn mà không tạo thành một mục riêng trong SGK.

Phần cuối của cuốn sách bao gồm:

– *Bảng giải thích thuật ngữ*: Trong bảng này, các từ ngữ, khái niệm quan trọng được liệt kê và chỉ ra địa chỉ trong SGK, bước đầu giúp HS làm quen với việc tự tìm tòi, tự nghiên cứu, hình thành năng lực tự học.

– *Mục lục*: Giúp HS xác định được nội dung toàn cuốn sách và thuận tiện tra cứu, dễ dàng tìm được các chủ đề và bài học một cách nhanh chóng.

## 2. Cách thức trình bày

Sách được trình bày kết hợp hài hoà giữa kênh hình và kênh chữ, đặc biệt kênh hình được sử dụng đa dạng, phong phú, phù hợp với thực tiễn, giúp cho HS, GV, phụ huynh và người đọc khác dễ dàng nhận ra các yếu lĩnh kĩ thuật của động tác trong mỗi bài học của mỗi chủ đề.

Cụ thể:

– *Kênh chữ*: làm nhiệm vụ xác định, chỉ dẫn các hoạt động tập luyện, đưa ra các yêu cầu, câu hỏi, bài tập hoặc cung cấp thông tin cốt lõi cũng như những thông tin mở rộng cho HS. Đồng thời, kênh chữ còn có chức năng chỉ dẫn các hoạt động học tập cho HS và cách tổ chức dạy học cho GV.

– *Kênh hình*: có chức năng quan trọng trong việc cung cấp thông tin và là đối tượng học tập để HS quan sát, khai thác tìm tòi, phát hiện ra kiến thức mới hoặc đưa ra những tình huống, những yếu lĩnh kĩ thuật giúp HS suy nghĩ, giải quyết vấn đề.



Cánh Diều

*Phần hai*  
**HƯỚNG DẪN CỤ THỂ**

---

**VẬN ĐỘNG CƠ BẢN**

**Chủ đề 1. ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ**

(14 tiết)

**Bài 1. BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ MỘT VÒNG TRÒN  
THÀNH HAI, BA VÒNG TRÒN VÀ NGƯỢC LẠI**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại.

**2. Về năng lực**

– Thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại.

– Bước đầu biết tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– 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 động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai, ba vòng tròn và ngược lại; 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.

**3. Về phẩm chất**

Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

Tranh, ảnh, video động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại; động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành ba vòng tròn và ngược lại (nếu có).

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

### 1. Mở đầu

– GV cho cả lớp khởi động:

+ Bài tập xoay các khớp: xoay khớp cổ, xoay khớp cổ tay kết hợp cổ chân, xoay khớp khuỷu tay, xoay khớp vai, xoay khớp gối và xoay khớp hông.

+ Bài tập kéo giãn cơ: ép dọc, ép cơ đùi, ép cơ tay vai.

– GV tổ chức trò chơi bổ trợ khởi động: Trò chơi “Làm theo lời nói, không làm theo hành động” (xem hướng dẫn ở trang 73).

### 2. Kiến thức mới

#### 2.1. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại

##### a) Phân tích động tác

➤ Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn

(GV xem hình động tác ở trang 8 SGK)

Chuẩn bị: Tập hợp đội hình một vòng tròn hướng mặt vào trong, mỗi HS cách nhau một cánh tay.

Điểm số: Điểm số theo khẩu lệnh “Bạn A làm chuẩn, theo 1 – 2, 1 – 2,... Điểm số!”.

Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Điểm số!”, lần lượt từ HS A đánh mặt qua trái, hô to số của mình và trở về tư thế đứng nghiêm, HS cuối cùng hô to số của mình và hô “Hết!”.

Khẩu lệnh: “Thành hai vòng tròn... Bước!”.

Động tác: Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước!”, những HS ở vị trí số 1 làm chuẩn, những HS ở vị trí số 2 bước chân phải lùi một bước chéo sang phải về sau số 1, sau đó thu chân trái xuống thành tư thế đứng nghiêm.

➤ Biến đổi đội hình từ hai vòng tròn trở về một vòng tròn

(GV xem hình động tác ở trang 9 SGK)

Khẩu lệnh: “Về vị trí cũ... Bước!”.

*Động tác:* Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước!”, những HS ở vị trí số 1 làm chuẩn, những HS ở vị trí số 2 bước chân trái lên một bước chéo sang trái về vị trí cũ, sau đó thu chân phải lên thành tư thế đứng nghiêm.

### **b) Trình tự giảng dạy**

– GV nêu tên động tác, nêu yêu cầu và ý nghĩa của động tác (GV dùng hình ảnh minh họa cho HS dễ hiểu).

– GV phân tích kết hợp thị phạm và hướng dẫn thực hiện động tác trên đội hình mẫu.

– GV hướng dẫn và chỉ huy cả lớp tập động tác, kết hợp nhắc nhở và sửa sai trên đội hình toàn lớp.

– GV cho HS đổi chỗ các vị trí trong đội hình bằng cách đổi HS làm chuẩn (mục đích: giúp cho HS nắm bắt, hiểu và thực hiện được động tác ở các vị trí khác nhau khi thực hiện biến đổi đội hình). Những lần đầu, GV hô để HS thực hiện đúng nhịp và đồng đều. Khi HS đã hiểu được cơ bản về biến đổi đội hình, GV cho HS tập hô khẩu lệnh.

– GV có thể chia lớp thành từng nhóm. Cử đại diện chỉ huy của từng nhóm lên thực hiện, GV hỗ trợ chỉ huy, nhắc nhở và sửa sai cho từng nhóm.

**Lưu ý:** Tùy theo số lượng HS trong lớp, GV có thể chia lớp thành hai hoặc ba nhóm, sau đó tách các nhóm độc lập với nhau để việc chỉ huy và quan sát đội hình thuận tiện hơn.

### **c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa**

– *Lỗi sai HS thường mắc:*

+ Khi điểm số, HS quay mặt không đúng hướng quy định, không tập trung nên thường hô sai số của mình.

+ Khi biến đổi đội hình, HS bước nhầm chân, đi sai hướng đi chuyển hoặc không xác định đúng cấp số của mình.

+ Khi biến đổi xong, HS không chú ý dóng hàng theo người làm chuẩn.

– *Cách sửa:* Để HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên nhắc nhở, gọi nhớ cách thực hiện hoặc đưa ra các câu hỏi tương tác với HS.

## **2.2. Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành ba vòng tròn và ngược lại**

### **a) Phân tích động tác**

➤ Biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành ba vòng tròn

(GV xem hình động tác ở trang 10 SGK)

*Chuẩn bị:* Tập hợp đội hình một vòng tròn hướng mặt vào trong, mỗi HS cách nhau một cánh tay.

*Điểm số:* Điểm số theo khẩu lệnh “Bạn A làm chuẩn, theo 1 – 2 – 3, 1 – 2 – 3,... Điểm số!”.

Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Điểm số!”, lần lượt từ HS A đánh mặt qua trái, hô to số của mình và trở về tư thế đứng nghiêm, HS cuối cùng hô to số của mình và hô “Hết!”.

*Khẩu lệnh:* “Thành ba vòng tròn... Bước!”.

*Động tác:* Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước!”, những HS ở vị trí số 2 làm chuẩn; những HS ở vị trí số 1 bước chân trái một bước chéo sang trái lên trước số 2, đồng thời những HS ở vị trí số 3 bước chân phải lùi một bước chéo sang phải về sau số 2. Sau đó, số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.

► Biến đổi đội hình từ ba vòng tròn trở về một vòng tròn

(GV xem hình động tác ở trang 11 SGK)

*Khẩu lệnh:* “Về vị trí cũ... Bước!”.

*Động tác:* Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước!”, những HS ở vị trí số 2 làm chuẩn, những HS ở vị trí số 1 bước chân phải lùi một bước chéo sang phải, đồng thời những HS ở vị trí số 3 bước chân trái lên một bước chéo sang trái về vị trí cũ. Sau đó, số 1 và số 3 thu chân còn lại về tư thế đứng nghiêm.

### **b) Trình tự giảng dạy**

Tương tự trình tự giảng dạy động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại.

### **c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa**

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại.

## **3. Luyện tập**

### **a) Tổ chức tập luyện**

– GV chia số HS trong lớp theo các nhóm, tập theo sự điều khiển của chỉ huy, sau mỗi lượt tập có thể đổi chỉ huy để tất cả HS cùng tập kỹ năng chỉ huy. GV hỗ trợ chỉ huy, nhắc nhở và sửa sai cho các nhóm.

– Trong quá trình thực hiện, GV bao quát và luân phiên hỗ trợ cho từng nhóm.

*Củng cố:*

– GV tập hợp toàn lớp, nhắc lại những kiến thức cơ bản trong bài học và đưa ra những câu hỏi để HS trả lời, qua đó GV biết được những kiến thức HS đã tiếp thu được và những nội dung HS chưa hiểu để khắc phục trong những giờ học sau.

– GV gọi một hoặc hai nhóm HS lên thực hiện động tác đã học, các nhóm còn lại quan sát, phát hiện những lỗi sai trong quá trình tập động tác. Kết thúc mỗi lượt tập, GV gọi HS trong nhóm khác nhận xét, GV đánh giá nhận xét của HS và rút kinh nghiệm.

### **b) Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ**

GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Kết bạn” (xem hướng dẫn ở trang 74).

### **4. Vận dụng**

– Kiểm tra kiến thức: GV sử dụng hình ảnh, tư liệu về động tác, khẩu lệnh đúng, sai hoặc gọi HS trực tiếp lên thực hiện động tác để cả lớp thảo luận (GV có thể linh hoạt sử dụng những câu hỏi hoặc đưa ra các tình huống để HS giải quyết phù hợp với nội dung bài học).

– Vận dụng vào thực tiễn khi thực hiện chia đội hình trong giờ học thực hành, trong các hoạt động tập thể hoặc trong các buổi học tập Nghi thức Đội.

## **BÀI 2. BIẾN ĐỔI ĐỘI HÌNH TỪ HÀNG DỌC THÀNH MỘT HÀNG NGANG VÀ NGƯỢC LẠI**

### **I. MỤC TIÊU**

#### **1. Về kiến thức**

Biết khẩu lệnh và cách thức thực hiện động tác biến đổi đội hình từ hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại.

#### **2. Về năng lực**

– Thực hiện được động tác biến đổi đội hình từ hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại.

– Bước đầu biết tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– 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 động tác biến đổi đội hình từ hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại; 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.

### 3. Về phẩm chất

Nghiêm túc, tích cực và đoàn kết trong tập luyện.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video động tác biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại; động tác biến đổi đội hình từ hai (ba, bốn,...) hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại (nếu có).

– Thảm cỏ sân các dấu chân (nếu có) hoặc GV có thể vẽ, dán hai đường thẳng song song theo các chiều khác nhau trên nền sân chơi để chơi trò chơi “Lăn theo dấu chân”.

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

### 1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp và thực hiện bài tập kéo giãn cơ.
- GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: Trò chơi “Lăn theo dấu chân” (xem hướng dẫn ở trang 74).

### 2. Kiến thức mới

#### 2.1. Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại

##### a) Phân tích động tác

➤ Biến đổi đội hình từ một hàng dọc thành một hàng ngang

(GV xem hình động tác ở trang 14 SGK)

Chuẩn bị: Đội hình một hàng dọc.

Khẩu lệnh: “Thành một hàng ngang đi (chạy) thường... Bước (Chạy)!”.

Động tác: Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước (Chạy)!”, bắt đầu từ HS đầu hàng lần lượt đi (chạy) thường nối tiếp nhau, đến vị trí của chỉ huy đứng lại tạo thành một hàng ngang.

➤ Biến đổi đội hình từ một hàng ngang trở về một hàng dọc

(GV xem hình động tác ở trang 14 SGK)

Khẩu lệnh: “Thành một hàng dọc đi (chạy) thường... Bước (Chạy)!”.

*Động tác:* Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước (Chạy)!” , bắt đầu từ HS đầu hàng lần lượt đi (chạy) thường nối tiếp nhau, đến vị trí của chỉ huy đứng lại tạo thành một hàng dọc.

### **b) Trình tự giảng dạy**

Trương tự trình tự giảng dạy động tác biến đổi đội hình từ một vòng tròn thành hai vòng tròn và ngược lại.

### **c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa**

– Lỗi sai HS thường mắc:

+ Khi biến đổi đội hình, HS di chuyển sai hướng, di chuyển quá chậm hoặc quá nhanh.

+ Khi di chuyển xong, HS không chú ý đóng hàng theo người làm chuẩn.

– Cách sửa: Đề HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên nhắc nhở và sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.

## **2.2. Biến đổi đội hình từ hai (ba, bốn,...) hàng dọc thành một hàng ngang và ngược lại**

### **a) Phân tích động tác**

➤ Biến đổi đội hình từ hai (ba, bốn,...) hàng dọc thành một hàng ngang

(GV xem hình động tác ở trang 15 SGK)

*Chuẩn bị:* Đội hình hai (ba, bốn,...) hàng dọc.

*Khẩu lệnh:* “Thành một hàng ngang đi (chạy) thường... Bước (Chạy)!”.

*Động tác:* Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước (Chạy)!” , bắt đầu từ HS đầu hàng của hàng dọc 1 lần lượt đi (chạy) thường, đến vị trí của chỉ huy đứng lại tạo thành một hàng ngang.

**Lưu ý:** Khi HS cuối cùng của hàng dọc 1 chạy đến vị trí của HS đầu hàng của hàng dọc 2, thì HS đầu hàng của hàng dọc 2 bắt đầu chạy nối tiếp vào cuối hàng dọc 1. Thực hiện tương tự cho các hàng dọc tiếp theo.

➤ Biến đổi đội hình từ một hàng ngang trở về hai (ba, bốn,...) hàng dọc

(GV xem hình động tác ở trang 15 SGK)

*Khẩu lệnh:* “Thành hai (ba, bốn,...) hàng dọc đi (chạy) thường... Bước (Chạy)!”.

*Động tác:* Khi chỉ huy hô dứt động lệnh “Bước (Chạy)!” , bắt đầu từ HS đầu hàng của hàng ngang lần lượt đi (chạy) thường, đến vị trí của chỉ huy đứng lại tạo thành hai (ba, bốn,...) hàng dọc.

# THỂ THAO TỰ CHỌN

## Chủ đề 1. BÓNG ĐÁ

(18 tiết)

### Bài 1. LÀM QUEN PHỐI HỢP DẪN BÓNG VÀ ĐÁ BÓNG

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Về kiến thức

Biết cách thức thực hiện động tác phối hợp dẫn bóng theo hướng thẳng và đá bóng; động tác phối hợp dẫn bóng đi chuyển luôn vật chuẩn và đá bóng.

##### 2. Về năng lực

– Thực hiện được động tác phối hợp dẫn bóng theo hướng thẳng và đá bóng; động tác phối hợp dẫn bóng đi chuyển luôn vật chuẩn và đá bóng.

– Bước đầu biết tự sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.

– 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 động tác phối hợp dẫn bóng theo hướng thẳng và đá bóng; động tác phối hợp dẫn bóng đi chuyển luôn vật chuẩn và đá bóng; 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.

##### 3. Về phẩm chất

Chăm chỉ, chủ động và đoàn kết trong tập luyện.

#### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

– Tranh, ảnh, video động tác phối hợp dẫn bóng theo hướng thẳng và đá bóng; động tác phối hợp dẫn bóng đi chuyển luôn vật chuẩn và đá bóng.

– Thang dây dài từ 7 – 10 m (2 chiếc) hoặc có thể vẽ các hình vuông nối tiếp nhau như thang dây để chơi trò chơi “Chạy theo nấc thang”.

– Bóng đá số 5, nằm cao để chơi trò chơi “Dẫn bóng về đích” và tập luyện.

### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

#### 1. Mở đầu

- GV cho cả lớp khởi động xoay các khớp và thực hiện bài tập kéo giãn cơ.
- GV tổ chức trò chơi hỗ trợ khởi động: Trò chơi “Chạy theo nấc thang” (xem hướng dẫn ở trang 91).

#### 2. Kiến thức mới

##### 2.1. Làm quen phối hợp dẫn bóng di chuyển theo hướng thẳng và đá bóng

###### a) Phân tích động tác

(GV xem hình động tác ở trang 72 SGK)

- TTCB: Đứng chân trước – chân sau, bóng đặt phía trước.
- Động tác: Dẫn bóng di chuyển theo hướng thẳng, đến vạch giới hạn thực hiện đá bóng về trước.

###### b) Trình tự giảng dạy

- GV nêu tên động tác, nêu yêu cầu, ý nghĩa và tác dụng của động tác (GV có thể dùng tranh, ảnh minh họa cho HS dễ hiểu).
- GV thị phạm động tác:
  - + Lần 1, GV thị phạm hoàn chỉnh động tác và không giải thích.
  - + Lần 2, GV phân tích kết hợp thị phạm động tác (cần nhấn mạnh yêu cầu của động tác, cũng như chỉ ra những sai lầm HS hay mắc phải).
- GV tổ chức cho HS tập luyện:
  - + GV cho lớp đồng loạt tập mô phỏng động tác.
  - + Khi HS đã hiểu được cơ bản kỹ thuật động tác, GV cho HS tập đồng loạt làm quen động tác với bóng. GV hướng dẫn và chỉ huy HS thực hiện toàn bộ động tác, kết hợp nhắc nhở, sửa sai chung trên đội hình toàn lớp.
    - + GV cho HS tự tập theo tổ (hàng), GV quan sát, nhắc nhở và sửa sai cho HS.
    - + GV cho từng tổ (hàng) và đại diện chỉ huy của từng tổ (hàng) lên thực hiện, GV hỗ trợ chỉ huy và nhắc nhở, sửa sai trong tổ (hàng).
  - + Trước khi thực hiện, GV đưa ra các câu hỏi tương tác để HS nhắc tên động tác và thực hiện cho chính xác.
  - + GV cho HS từng tổ (hàng) lần lượt thực hiện toàn bộ động tác, những lần sau tập luyện dưới sự chỉ huy của cán sự lớp. Sau mỗi lần tập, GV nhận xét, tuyên dương và hướng dẫn lần tập luyện tiếp theo.

### **Lưu ý:**

– Trường hợp lớp có số lượng HS đông, GV có thể cho lớp tập hợp thành nhiều hàng dọc, sau đó tách các hàng dọc lập với nhau để việc chỉ huy và quan sát đội hình thuận tiện hơn.

– GV quan sát các nhóm, tổ tập luyện, sau đó có thể tập trung lớp học ngồi theo từng nhóm (theo hàng) và sắp xếp lớp theo đội hình chữ U để gọi từng nhóm lên thực hiện và cùng nhau đánh giá cho điểm thi đua.

#### **c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa**

– *Lỗi sai HS thường mắc:* Khi dẫn bóng di chuyển, HS chạy quá nhanh, bóng rời chân bay đi bị lệch hướng.

– *Cách sửa:* Để HS không bị mắc lỗi sai, GV thường xuyên nhắc nhở và yêu cầu HS thực hiện dẫn bóng với tốc độ vừa phải, đá bóng đúng hướng thẳng về trước.

## **2.2. Làm quen phối hợp dẫn bóng di chuyển luân vật chuẩn và đá bóng**

### **a) Phân tích động tác**

(GV xem hình động tác ở trang 72 SGK)

– *TTCB:* Đứng chân trước – chân sau, bóng đặt phía trước.

– *Động tác:* Dẫn bóng di chuyển luân qua các vật chuẩn, đến vạch giới hạn thực hiện đá bóng về trước.

### **b) Trình tự giảng dạy**

Tương tự trình tự giảng dạy động tác làm quen phối hợp dẫn bóng di chuyển theo hướng thẳng và đá bóng.

#### **c) Lỗi sai HS thường mắc và cách sửa**

Tương tự lỗi sai HS thường mắc và cách sửa của động tác làm quen phối hợp dẫn bóng di chuyển theo hướng thẳng và đá bóng.

## **3. Luyện tập**

### **a) Tổ chức tập luyện**

– GV cho lớp tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm. GV quan sát và hỗ trợ những HS thực hiện động tác còn yếu.

– GV chia số HS trong lớp theo các nhóm, mỗi nhóm khoảng 8 – 10 HS (có thể chia theo đơn vị tổ), cho các nhóm ôn tập trên sân theo các vị trí sắp xếp của GV. Trong quá trình HS thực hiện, GV bao quát và luân phiên nhắc nhở, sửa sai cho từng nhóm.

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



## BỘ SÁCH GIÁO KHOA LỚP 3 Cánh Diều

1. Tiếng Việt 3 (Tập một, Tập hai)
2. Toán 3 (Tập một, Tập hai)
3. Đạo đức 3
4. Tự nhiên và Xã hội 3
5. Tin học 3
6. Công nghệ 3
7. Giáo dục thể chất 3
8. Âm nhạc 3
9. Mĩ thuật 3
10. Hoạt động trải nghiệm 3
11. Tiếng Anh 3 Explore Our World

### TÌM ĐỌC

CÁC SÁCH BỔ TRỢ VÀ THAM KHẢO LỚP 3 (Cánh Diều)  
THEO TỪNG MÔN HỌC



Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập  
website bộ sách Cánh Diều: [www.hoc10.com](http://www.hoc10.com)

ISBN: 978-604-54-9943-6



9 786045 499436

SỬ DỤNG  
TEM CHỐNG GIẢ