III – PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC

1. Những yêu cầu cơ bản về phương pháp trong Giáo dục thể chất

a) Đặc trưng của GDTC nội khoá ở cấp THCS

Xuất phát từ đặc thù của môn học, hoạt động GDTC trường học có một số đặc trưng cơ bản sau:

- HS tham gia vào quá trình GDTC trong điều kiện: Trực tiếp, chủ động, nỗ lực cao về hoạt động thể lực và ý chí.
- Quá trình GDTC trường học, dù trong bất cứ hoàn cảnh nào luôn đòi hỏi HS chủ động, trực tiếp thực hiện các nhiệm vụ vận động (bài tập, động tác, trò chơi,…), chủ động chuyển hoá nội dung, phương pháp vận động (được GV truyền thụ) thành kiến thức, kĩ năng vận động của bản thân.
- HS chỉ có được sự phát triển về thể lực, kĩ năng vận động bằng sự nỗ lực của chính bản thân mình.
- Nội dung và yêu cầu của GDTC chỉ đạt hiệu quả khi: HS tích cực, chủ động trong học tập và tự học; biết cách tự học và phối hợp nhóm, tổ để thực hiện bài tập vận động.

Như vậy, hoạt động GDTC nội khoá, tự thân nó đã chứa đựng các yếu tố cơ bản của dạy học tích cực và dạy học theo hướng phát triển năng lực. Tuy nhiên, trước yêu cầu của đổi mới giáo dục, GDTC trường học cần phát triển theo hướng:

- Đồng bộ hoá quá trình hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu, năng lực chung và năng lực đặc thù (năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động TDTT).
- Hình thành và phát triển ở HS năng lực và nhu cầu tự học, tự rèn luyện thân thể phải trở thành mục tiêu, sản phẩm quan trọng của hoạt động dạy và học.

b) Những vấn đề chung về phương pháp GDTC

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

- Phối hợp đồng bộ và hiệu quả giữa phương pháp chuyên biệt của GDTC với các phương pháp và kĩ thuật dạy học khác.
- Tạo nhiều điều kiện để HS được tham gia vào quá trình học tập với vai trò chủ thể (không chỉ đồng loạt thực hiện bài tập dưới sự điều khiển của GV), chú trọng chuyển giao nhiệm vụ, phương pháp học tập cho HS để biến quá trình giáo dục thành quá trình tự giáo dục.
- Coi hình thành, phát triển năng lực tự học, tự tổ chức hoạt động học tập và tự kiểm tra đánh giá cho HS là một trong những mục tiêu và sản phẩm cốt lõi của mỗi giờ học, của cả quá trình dạy học, là tiền đề để hình thành năng lực tự chủ, tự học suốt đời.
- Hình thành và phát triển nhu cầu học tập cho HS thông qua:
  + Tạo cơ hội để HS nhận biết, khám phá năng lực vận động, trình độ thể lực của bản thân.
  + Cụ thể hoá nhiệm vụ, yêu cầu cần đạt trong suốt quá trình GDTC cho mỗi HS.
  + Tạo điều kiện để HS có thể vận dụng, phát huy kiến thức, kinh nghiệm vận động đã tích luỹ khi giải quyết nhiệm vụ mới.
  + Gắn nội dung học tập với tình huống, bối cảnh có ý nghĩa của thực tiễn sinh hoạt hằng ngày để HS nhận thấy giá trị của nhiệm vụ học tập.
- Sử dụng rộng rãi các loại hình trực quan, hướng dẫn HS cách quan sát và ghi nhớ hình ảnh trực quan. Tạo "khái niệm ban đầu" với hình ảnh gây ấn tượng và thu hút là điều kiện quan trọng để tích cực hoá quá trình nhận thức, hình thành nhu cầu luyện tập.
- Sử dụng phương pháp lặp lại trong mỗi tiết học cần tránh sự đơn điệu, nhàm chán bằng cách thay đổi có chủ đích yêu cầu, hình thức và bối cảnh thực hiện bài tập. Nội dung luyện tập cần được "nhắc lại" thông qua hoạt động vận dụng với các thứ bậc khác nhau để HS ghi nhớ và hình thành kĩ năng.

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

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

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

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

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

c) Những yêu cầu cơ bản về phương pháp trong GDTC

Môn học GDTC vận dụng phương pháp giáo dục tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; GV là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động luyện tập cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động luyện tập, tự luyện tập, tự mình trải nghiệm, tự mình phát triển bản thân và phát triển thể chất.

Đa dạng hoá các hình thức tổ chức dạy học, cân đối giữa hoạt động tập thể lớp, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa dạy học bắt buộc và dạy học tự chọn, để đảm bảo vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung. Tích hợp kiến thức một số môn học khác, một số bài hát, bản nhạc,… để tạo không khí vui tươi, hưng phấn trong luyện tập, làm cho HS yêu thích và đam mê luyện tập thể thao.

– Yêu cầu về phương pháp hình thành, phát triển phẩm chất chủ yếu

Thông qua việc tổ chức các hoạt động GDTC, 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 sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc.

– Yêu cầu về phương pháp hình thành, phát triển năng lực chung

+ Đối với năng lực tự chủ và tự học: Tổ chức HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các nhiệm vụ học tập.

+ Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: Tạo cơ hội cho HS được thường xuyên trao đổi, trình bày, chia sẻ và thực hiện ý tưởng trong thực hành bài tập vận động, trò chơi, thi đấu có tính đồng đội.

+ Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Tạo cơ hội để HS phát hiện, đề xuất cách giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

– ***Yêu cầu về phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất***

+ Hình thành, phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ: Tạo cơ hội cho HS huy động những hiểu biết, kinh nghiệm sẵn có để hình thành ý thức và kiến thức chăm sóc sức khoẻ; tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, đồng thời phối hợp với phụ huynh HS giúp đỡ HS thực hiện nề nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khoẻ bản thân.

+ Hình thành, phát triển năng lực vận động cơ bản: Khai thác ưu thế của GDTC để hình thành, phát triển các tố chất thể lực, kĩ năng vận động, khả năng thích ứng và trí nhớ vận động cho HS.

+ Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT: Quan tâm phát hiện, hướng dẫn HS luyện tập 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, khơi dậy niềm đam mê và khả năng hoạt động TDTT.

2. Hướng dẫn, gợi ý phương pháp, hình thức tổ chức các hoạt động dạy học

a) Hoạt động mở đầu (khởi động)

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

– *Mục đích*

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

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

– *Nội dung và phương thức hoạt động*

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

+ Khởi động cơ thể: Sử dụng bài tập, trò chơi có LVĐ tương đối thấp.

– *Sản phẩm*

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

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

b) Hoạt động hình thành kiến thức mới

– *Mục đích*

+ Trang bị và hình thành cho HS những kiến thức mới.

+ Thay đổi những nhận thức và quan niệm chưa đúng có thể đã có trước đây hoặc do tiếp thu chưa đầy đủ ở bài học trước.

+ Tổ chức cho HS tiếp cận với động tác mới, bài tập mới.

– *Nội dung và phương thức hoạt động*

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

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

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

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

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

– *Sản phẩm*

+ HS chú ý quan sát và biết cách quan sát các hình ảnh trực quan.

+ HS nhận biết được vai trò, tác dụng của bài tập; nhận dạng, ghi nhớ được hình ảnh và yêu cầu thực hiện động tác; có thể mô tả bằng lời một cách khái quát và sơ lược về động tác.

+ HS có được những nhận biết đầu tiên về cách thức thực hiện bài tập.

c) Hoạt động luyện tập

– *Mục đích*

+ HS từng bước được hình thành, củng cố và hoàn thiện về kiến thức, kĩ năng thực hiện bài tập theo hướng chuẩn mực, bền vững; biến kiến thức, kĩ năng mới thành kiến thức, kĩ năng của bản thân.

+ Hình thành và phát triển cho HS: Tính tích cực, chủ động trong học tập; khả năng quan sát, phối hợp giải quyết nhiệm vụ học tập.

– *Nội dung và phương thức hoạt động*

+ Tổ chức cho HS luyện tập theo các hình thức: Cá nhân, cặp đôi, nhóm, cả lớp; tăng cường phối hợp giữa các thành viên trong nhóm nhằm phát triển khả năng giao tiếp, hợp tác, đánh giá và tự đánh giá.

+ Dẫn dắt HS thực hiện nhiệm vụ vận động với sự tăng dần về độ khó (tăng tốc độ thực hiện, độ chính xác, biên độ và mức độ dùng sức; giảm dần vai trò của các yếu tố hỗ trợ, vật chuẩn,…).

+ Bước đầu tạo điều kiện để HS so sánh, nhận xét động tác của HS khác, thông qua đó hình thành kĩ năng quan sát và khắc sâu kiến thức mới.

– *Sản phẩm*

+ Mức độ hình thành, phát triển về: Thái độ đối với nhiệm vụ học tập; nhận thức đối với vai trò, tác dụng của hoạt động tập luyện; kiến thức về kĩ thuật động tác và phương pháp tập luyện.

+ Mức độ ổn định, chính xác về kĩ năng thực hiện bài tập; khả năng thực hiện bài tập trong điều kiện có độ khó tăng dần.

+ Sự tăng trưởng về thể lực, đặc biệt là năng lực phối hợp vận động.

+ Khả năng phối hợp, tổ chức cặp đôi, nhóm luyện tập.

d) Hoạt động vận dụng

– *Mục đích*

+ Củng cố kiến thức và kĩ năng mới.

+ Giảm mức độ sai sót, tăng cường tính nhịp điệu và sự hợp lí về khả năng dùng sức.

+ Phát triển khả năng thực hiện bài tập vận động trong các điều hiện khó khăn, phức tạp hơn (tăng tốc độ, tăng mức độ dùng sức, tăng mức độ chính xác, tăng độ khó của điều kiện thực hiện).

+ Hình thành và phát triển khả năng tự học, tự tập luyện; vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và giải quyết yêu cầu của thực tiễn cuộc sống.

– *Nội dung và phương thức hoạt động*

+ Thực hành kiến thức và kĩ năng mới trong trong các điều kiện mới, tình huống mới; phối hợp nhiều kĩ năng đã có với kĩ năng mới để giải quyết nhiệm vụ vận động mới nảy sinh.

+ Tự giải quyết nhiệm vụ vận động trên cơ sở phối hợp nhóm; tự tập luyện ở nhà.

– *Sản phẩm*

+ Kiến thức được khắc sâu và mở rộng hơn; kĩ năng đã được phát triển lên mức độ mới, ổn định hơn, ít sai sót hơn.

+ Biết tự tập; biết ứng dụng để phục vụ hoạt động học tập và đời sống.

+ Có thể tự đánh giá và phát hiện sai sót về động tác của bản thân, của các bạn.

đ) Hoạt động tìm tòi, mở rộng

Đối với HS cấp THCS, hoạt động tìm tòi sáng tạo không cấu trúc thành một hoạt động chính của tiết học, GV có thể:

+ Chọn lọc, phối hợp sử dụng cùng với hoạt động vận dụng.

+ Nêu vấn đề để hình thành và nuôi dưỡng ở HS nhu cầu tìm tòi, sáng tạo.

– *Mục đích*

+ Khuyến khích HS bước đầu biết liên hệ với những hoạt động gần gũi trong đời sống.

+ Hình thành nhu cầu học hỏi, trao đổi lẫn nhau trong tập thể lớp và bạn bè.

+ Hình thành, phát triển khả năng tự học, tìm kiếm thông tin và bổ sung kiến thức, kĩ năng.

– *Nội dung và phương thức hoạt động*

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

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

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

– *Sản phẩm*

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

+ Khả năng xử lí các tình huống nảy sinh một cách tương đối hợp lí và có hiệu quả.

+ Khả năng tự học và tìm kiếm thông tin.