

2 CẤU TRÚC SÁCH VÀ CẤU TRÚC BÀI HỌC

2.1. Cấu trúc sách

a) Sách được thiết kế theo hướng tiếp cận đặc điểm và mục tiêu của môn học

Đặc điểm cơ bản của môn học là hoạt động vận động để phát triển thể chất và tinh thần người học. Nội dung môn học mang tính tổng hợp, bao gồm cả tri thức văn hoá, đạo đức, triết học, lịch sử, địa lí, nghệ thuật,... nên liên quan tới nhiều môn học và hoạt động giáo dục khác như: Đạo đức, Giáo dục công dân, Tự nhiên và Xã hội, Khoa học tự nhiên, Sinh học, Lịch sử, Địa lí, Âm nhạc, Mỹ thuật, Ngữ văn, Hoạt động trải nghiệm, Tin học,... Các kĩ năng được phát triển trong môn học này sẽ giúp học sinh học các môn khác được thuận lợi, hiệu quả hơn; ngược lại nội dung giáo dục của các môn học khác cũng cung cấp thêm dữ liệu để môn học này khai thác.

Xuất phát từ đặc điểm này, sách đã xác định các nội dung và yêu cầu trong dạy học môn Giáo dục thể chất là phải bảo đảm tính tích hợp liên môn, phải liên hệ và vận dụng kiến thức và kĩ năng học được vào hoạt động thực tiễn hằng ngày.

Mục tiêu chung của môn học là: Giúp học sinh hình thành kĩ năng vận động, phát triển tố chất thể lực, phát hiện năng khiếu thể thao và rèn luyện những

phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân có ích, đáp ứng được yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

Các phẩm chất chủ yếu phải được rèn luyện để từng bước hình thành, bao gồm: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực và trách nhiệm. Các năng lực chung như: năng lực tự chủ và tự học; năng lực giao tiếp và hợp tác; năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo. Các năng lực đặc thù như: năng lực chăm sóc sức khoẻ, năng lực vận động cơ bản, năng lực hoạt động thể thao.

Tuy nhà trường phổ thông không đặt ra mục tiêu đào tạo vận động viên nhưng thông qua môn học này góp phần phát hiện, bồi dưỡng các học sinh có tố chất đặc biệt, những học sinh có năng khiếu thể thao, nhằm cung cấp nguồn tài năng thể thao cho nước nhà.

Hướng tới các mục tiêu nói trên, sách đã thiết kế thành ba phần: Phần Kiến thức chung về Giáo dục thể chất với hai nội dung (Vệ sinh sân tập, Chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện) để phát triển năng lực chăm sóc sức khoẻ. Phần Vận động cơ bản với ba chủ đề (Đội hình đội ngũ; Bài tập thể dục; Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản) để phát triển năng lực vận động cơ bản. Phần Thể thao tự chọn với hai chủ đề (Bóng rổ, Bơi) để phát triển năng lực hoạt động thể dục thể thao.

b) Sách được thiết kế theo hướng tiếp cận yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực của môn học đối với học sinh theo quy định của Chương trình

□ Nhận thức chung về phẩm chất và năng lực

Môn Giáo dục thể chất là một trong những môn học trực tiếp hình thành và phát triển cả năm phẩm chất chủ yếu (yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm) cho học sinh. Đây là các phẩm chất mà môn Giáo dục thể chất góp phần hình thành và phát triển cho học sinh.

Năng lực tự chủ và tự học: Thông qua vận động cơ bản và các hình thức hoạt động thể dục thể thao, học sinh 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 lí thông tin một cách hợp lí.

Năng lực giao tiếp và hợp tác: Môn Giáo dục thể chất tạo cơ hội cho học sinh 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, học sinh được hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác,...

Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Môn Giáo dục thể chất luôn đề cao vai trò của học sinh 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 sao cho hình thành kỹ năng vận động một cách hiệu quả nhất.

Môn Giáo dục thể chất có ưu thế hình thành và phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe; năng lực vận động cơ bản và năng lực hoạt động thể dục thể thao cho học sinh.

Năng lực chăm sóc sức khỏe chủ yếu thể hiện trong sinh hoạt hằng ngày và các hoạt động rèn luyện thể chất ở nhà trường, việc hình thành năng lực này dần dần qua từng lớp học, cấp học.

Năng lực vận động cơ bản là năng lực được học sinh thể hiện qua việc xác nhận được nội dung các vận động cơ bản trong chương trình môn học. Thực hiện được các kỹ năng trong vận động cơ bản để phát triển các tố chất thể lực thông qua quan sát tranh ảnh, video kỹ thuật; động tác mẫu của giáo viên để thực hiện được các nội dung trong chương trình môn học Giáo dục thể chất.

Năng lực hoạt động thể thao thể hiện ở khả năng nhận biết được vai trò của hoạt động thể dục thể thao đối với cơ thể. Thực hiện được kỹ thuật cơ bản của một số nội dung thể thao phù hợp với bản thân và tự giác, tích cực trong tập luyện thể dục thể thao.

□ *Thông qua môn học, học sinh lớp 1 phải đạt được các yêu cầu sau:*

- Biết thực hiện vệ sinh sân tập, chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện thể dục thể thao.
- Biết quan sát tranh ảnh và động tác làm mẫu của giáo viên để tập luyện.
- Thực hiện được nội dung đội hình đội ngũ; các động tác bài tập thể dục; các tư thế và kỹ năng vận động cơ bản; các động tác cơ bản của nội dung thể thao tự chọn được học.
- Tham gia tích cực các trò chơi vận động rèn luyện tư thế, tác phong, phản xạ và bổ trợ môn thể thao ưa thích.
- Hoàn thành lượng vận động theo yêu cầu, phát triển thể lực.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và hoạt động tập thể.
- Bước đầu hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao.

c) Sách được thiết kế theo hướng tiếp cận nội dung của môn học đối với học sinh lớp 1 theo quy định của Chương trình

☐ Trong cả năm học, học sinh lớp 1 được học các nội dung sau:

- Kiến thức chung về Giáo dục thể chất: Vệ sinh sân tập và Chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện.
- Đội hình đội ngũ: Các tư thế đứng nghiêm, đứng nghỉ; Tập hợp đội hình hàng dọc, hàng ngang, dóng hàng, điểm số, dàn hàng, dồn hàng; Động tác quay các hướng; Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ.
- Bài tập thể dục: Các động tác thể dục phù hợp với đặc điểm lứa tuổi; Trò chơi bổ trợ khéo léo.
- Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản: Các tư thế hoạt động vận động cơ bản của đầu, cổ, tay, chân; Các hoạt động vận động phối hợp của cơ thể; Trò chơi rèn luyện kĩ năng vận động và phản xạ.
- Thể thao tự chọn: Tập luyện một trong các nội dung thể thao phù hợp với đặc điểm lứa tuổi; Trò chơi vận động bổ trợ môn thể thao ưa thích.

Xuất phát từ những cơ sở nêu trên, sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 1* được thiết kế theo các phần, chủ đề, bài học, cấu trúc như sau:

- Phần 1: Kiến thức chung, gồm hai nội dung (Vệ sinh sân tập và Chuẩn bị dụng cụ trong tập luyện). Phần này sẽ được dạy lồng ghép trong tất cả các tiết học.
- Phần 2: Vận động cơ bản, gồm ba chủ đề, với 12 bài, dạy trong 45 tiết: Đội hình đội ngũ (4 bài – 14 tiết); Bài tập thể dục (3 bài – 7 tiết); Tư thế và kĩ năng vận động cơ bản (5 bài – 24 tiết).
- Phần 3: Thể thao tự chọn, gồm hai chủ đề: môn Bóng rổ (4 bài – 18 tiết) và môn Bơi (5 bài – 18 tiết).

Cách thiết kế như trên vừa tuân thủ Điều 7 – Thông tư 33/2017/TT-BGDĐT của Bộ Giáo dục và Đào tạo vừa khắc phục được sự cứng nhắc trong sách hiện hành (mỗi bài là một tiết học), tạo sự chủ động cho giáo viên và học sinh khi triển khai các nội dung học tập.

Ví dụ, Sách giáo viên *Thể dục 1* hiện hành có ba phần, trong đó phần 2 (Hướng dẫn giảng dạy theo bài) viết cho 35 bài học (mỗi bài 1 tiết) với định lượng chặt

chẽ về nội dung và thời gian học từng nội dung trong tiết học, **giáo viên không thể thay đổi trật tự này**; còn sách giáo khoa **Giáo dục thể chất 1** theo chương trình mới 2018 viết theo định hướng phát triển ba nhóm năng lực chuyên biệt (*Chăm sóc sức khỏe, Vận động cơ bản, Hoạt động thể dục thể thao*), với 21 bài (mỗi bài sẽ được dạy ít nhất là 2 tiết, nhiều nhất là 5 tiết), **giáo viên hoàn toàn chủ động sắp xếp nội dung dạy học** trong từng tiết cho phù hợp với học sinh và điều kiện cụ thể của nhà trường.

2.2. Cấu trúc bài học

2.2.1. Đặc điểm của cấu trúc bài học

Cấu trúc mỗi bài học trong sách giáo khoa gồm bốn hoạt động:

- **Mở đầu:** Khởi động (chuyển cơ thể từ trạng thái tĩnh sang động) và chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.
- **Kiến thức mới:** Nội dung bài học.
- **Luyện tập:** Tập luyện các nội dung bài học, chơi các trò chơi vận động và tập các bài tập để phát triển các tố chất thể lực.
- **Vận dụng:** Khắc sâu và mở rộng kiến thức, kỹ năng đã học qua các bài tập, tình huống thực tiễn.

2.2.2. Một số chủ đề/bài học đặc trưng

Sau đây chúng tôi đưa ra mẫu bài học Giáo dục thể chất lớp 1:

CHỦ ĐỀ 1

ĐỘI HÌNH ĐỘI NGŨ

BÀI 1

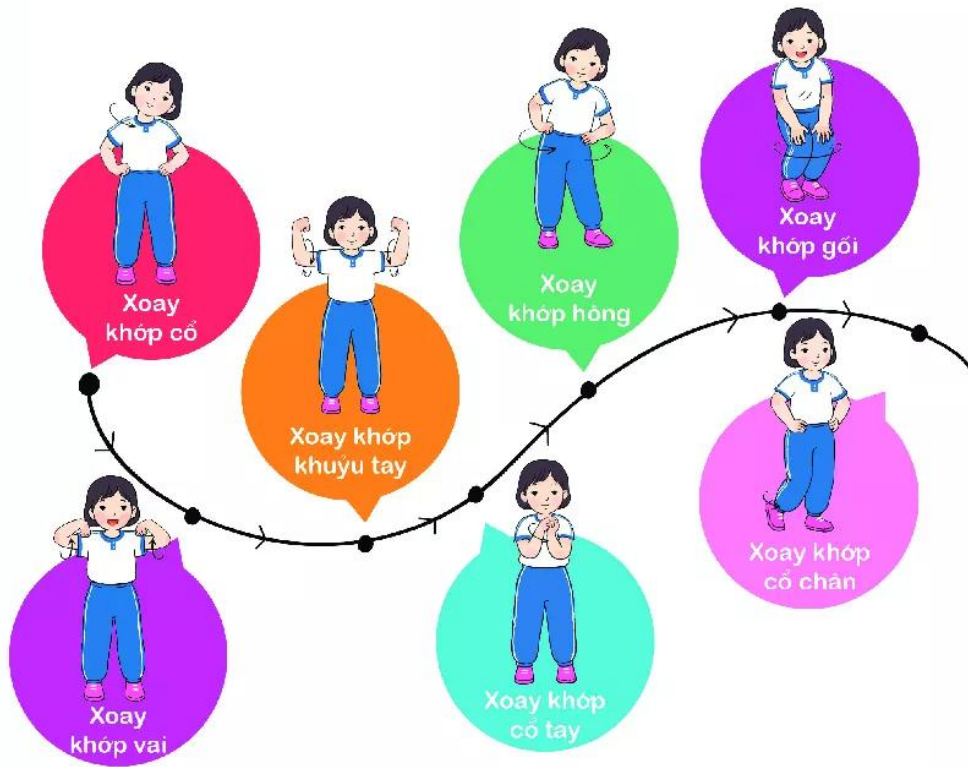
CÁC TƯ THẾ ĐỨNG NGHIÊM, ĐỨNG NGHỈ



1 Khởi động

Mục tiêu

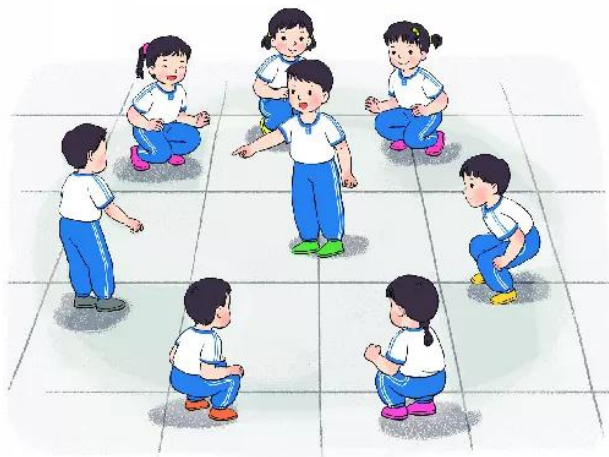
- Biết và thực hiện được động tác đứng nghiêm, đứng gác đứng nghỉ.
- Nghiêm túc, tích cực trong tập luyện.



10

2 Trò chơi hỗ trợ khởi động

Trò chơi *Đứng ngồi theo hiệu lệnh*



1 Tư thế đứng nghiêm

- ♦ **Khẩu lệnh:** “Nghiêm!”.
- ♦ **Động tác:** Đứng thẳng, hai gót chân chạm nhau, hai bàn chân mở thành hình chữ V, tay duỗi thẳng dọc thân, mắt nhìn thẳng.



2 Tư thế đứng nghỉ

- ♦ **Khẩu lệnh:** “Nghỉ!”.
- ♦ **Động tác:** Từ tư thế đứng nghiêm, chùng một bên gối, thân người thả lỏng.



11



1 Luyện tập



Luyện tập cá nhân



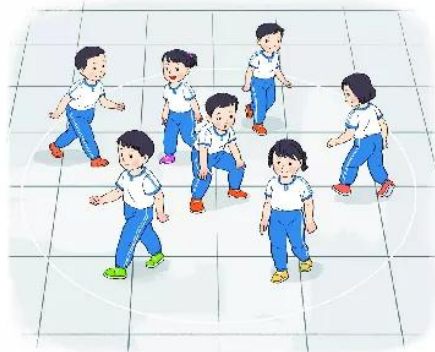
Luyện tập cặp đôi



Luyện tập nhóm

2 Trò chơi rèn luyện đội hình đội ngũ

Trò chơi *Làm theo hiệu lệnh*





1 Hình nào thể hiện đúng tư thế đứng nghiêm?



2 Hình nào thể hiện đúng tư thế đứng nghiêm?



3 Em đứng nghiêm trong lúc chào cờ, đứng nghỉ trong lúc giải lao hoặc xem các trận thi đấu.



13