



ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
ĐINH THỊ MAI ANH – NGUYỄN VĂN ĐỨC – NGUYỄN VĂN THẠCH

Giáo dục thể chất

CẦU LÔNG

11

SÁCH GIÁO VIÊN



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM
Độc bản mới nhất trên hoc10.vn



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

Bản mẫu

ĐINH QUANG NGỌC (Tổng Chủ biên kiêm Chủ biên)
ĐINH THỊ MAI ANH – NGUYỄN VĂN ĐỨC – NGUYỄN VĂN THẠCH



**Giáo dục
thể chất**
CẦU LÔNG **11**
SÁCH GIÁO VIÊN

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

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

LỜI NÓI ĐẦU

Giáo dục thể chất 11 – Cầu lông (Sách giáo viên) là tài liệu được biên soạn nhằm đồng hành cùng các thầy cô trong quá trình sử dụng sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 11 – Cầu lông*, qua đó đảm bảo hoàn thành tốt mục tiêu dạy học theo Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất năm 2018.

Nội dung cuốn sách gồm hai phần chính:

Phần một. NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG

Phần này giới thiệu khái quát về Chương trình môn Giáo dục thể chất, qua đó giúp giáo viên hiểu được đặc điểm, quan điểm xây dựng chương trình môn học, mục tiêu chương trình môn học đối với cấp trung học phổ thông, yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu, năng lực chung và năng lực đặc thù, nội dung khái quát của môn Giáo dục thể chất 11, phương pháp giáo dục, hình thức đánh giá kết quả giáo dục,...

Giới thiệu về cấu trúc và cách thức trình bày trong sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 11 – Cầu lông*, bao gồm: khái quát nội dung của cuốn sách, gợi ý phân chia thời gian giảng dạy cho từng chủ đề, giới thiệu cấu trúc chi tiết và nội dung của từng đề mục trong mỗi bài học. Đưa ra định hướng giúp giáo viên xây dựng kế hoạch giảng dạy phù hợp, đảm bảo tính khoa học và tạo hứng thú cho học sinh trong các giờ học, đồng thời đảm bảo hoàn thành Chương trình môn Giáo dục thể chất 11.

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 sách giáo khoa *Giáo dục thể chất 11 – Cầu lông* và cuốn sách giáo viên này. Trên tinh thần đó, cuốn sách này hướng tới góp phần giúp các thầy, cô giáo phát huy được năng lực của bản thân, thiết kế những giờ học sinh động, hấp dẫn và hiệu quả. Chúc các thầy cô thành công!

CÁC TÁC GIẢ

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

1. Đặc điểm môn học

Giáo dục thể chất (GDTC) góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của học sinh (HS), trọng tâm là: trang bị cho HS kiến thức và kỹ năng chăm sóc sức khỏe; kiến thức và kỹ năng vận động; hình thành thói quen tập luyện, khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để tập luyện nâng cao sức khỏe, phát triển tố chất thể lực và tố chất vận động; trên cơ sở đó giúp HS có ý thức, trách nhiệm đối với sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, thích ứng với các điều kiện sống, sống vui vẻ, hoà đồng với mọi người.

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

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 (TDTT). 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 lý luận và thực tiễn, cập nhật thành tựu của khoa học TDĐT 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 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 HS.
- Chương trình môn GDTC có tính mở, tạo điều kiện để HS được lựa chọn các hoạt động phù hợp với thể lực, nguyện vọng của bản thân và khả năng tổ chức của nhà trường; đồng thời tạo điều kiện để nhà trường xây dựng kế hoạch giáo dục phù hợp với điều kiện thực tế và đặc điểm của mỗi địa phương.

3. Mục tiêu chương trình Giáo dục thể chất cấp trung học phổ thông

Môn GDTC 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 thể dục, thể thao; 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

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

4.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực chung

- *Năng lực tự chủ và tự học*: Thông qua vận động cơ bản và các hình thức hoạt động TĐTT, 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 (năng lực thể chất)

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 được thể hiện 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 tố 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 tố chất thể lực.
- *Năng lực hoạt động thể thao*:
 - + 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 tố 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 11

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

- Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn thể thao lựa chọn đối với sự phát triển thể chất.
- Nêu và phân tích, vận dụng được một số điều luật của môn thể thao được lựa chọn vào trong tập luyện và đấu tập.
- Thực hiện đúng các kỹ thuật, chiến thuật cơ bản trong tập luyện và biết vận dụng vào thi đấu môn thể thao lựa chọn.
- Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và tập luyện.
- Có khả năng phán đoán, xử lý các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn thể thao ưa thích.
- Vận dụng được những kiến thức, kỹ năng về môn thể thao được lựa chọn để tập luyện hằng ngày nhằm hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo vận động, đáp ứng yêu cầu chuyên môn.
- Thể hiện sự phát triển thể lực trong rèn luyện và đấu tập.
- Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo.
- Thể hiện khả năng và sự đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập hằng ngày.
- Tự giác, tích cực, đoàn kết giúp đỡ bạn trong tập luyện, thi đấu và trong cuộc sống.

5. Nội dung khái quát môn Giáo dục thể chất 11

Phần 1: KIẾN THỨC CHUNG

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

Phần 2: THỂ THAO TỰ CHỌN

Căn cứ vào điều kiện dạy học 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 khoẻ 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,...); Quần vợt; Bóng ném; Khiêu vũ thể thao; Thể dục nhịp điệu; Cầu mây; các môn thể thao truyền thống của địa phương;...

6. Phương pháp giáo dục

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

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

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

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

- Đối với năng lực tự chủ và tự học: Trong dạy học môn GDTC, GV tổ chức cho HS thực hiện các hoạt động tìm tòi, khám phá, tra cứu thông tin, lập kế hoạch và thực hiện các bài tập thực hành, từ đó hình thành và phát triển năng lực tự chủ và tự học cho HS.
- Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: Môn GDTC tạo cơ hội cho HS thường xuyên được trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó, HS được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác.
- Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, thi đấu và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện, GV tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết, biết cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

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

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

b) 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 sự phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành ở HS kĩ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế. Việc tổ chức các hoạt động vận động (bài tập và trò chơi vận động,...) giúp cho HS hình thành và phát triển được các tố chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo,... cũng như khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.

c) *Hình thành, phát triển năng lực hoạt động TDTT*: GV vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS tập luyện các môn TDTT phù hợp với sở thích, sở trường; tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê hoạt động TDTT, khả năng hoạt động TDTT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

7. Các hình thức đánh giá kết quả giáo dục

7.1. Đánh giá thường xuyên và đánh giá định kì

- Đánh giá thường xuyên: Bao gồm đánh giá chính thức (thông qua các hoạt động thực hành, tập luyện, trình diễn,...) và đánh giá không chính thức (bao gồm quan sát trên lớp, đối thoại, HS tự đánh giá,...) nhằm thu thập những thông tin về quá trình hình thành, phát triển năng lực của từng HS.
- Đánh giá định kì: Nội dung đánh giá chú trọng đến 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.

7.2. Đánh giá định tính và đánh giá định lượng

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

II. GIỚI THIỆU SÁCH GIÁO KHOA *GIÁO DỤC THỂ CHẤT 11*

1. Cấu trúc sách

- Nội dung trong sách giáo khoa (SGK) *Giáo dục thể chất 11* được chia thành 2 phần: Kiến thức chung và Thể thao tự chọn. Căn cứ theo quy định chung của Chương trình môn GDTC 11, 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 (tiết)	
1	Kiến thức chung	1			
2	Thể thao tự chọn (HS chọn 1 trong 4 môn)	Bóng rổ	8	90	63
		Bóng đá	8	90	63
		Cầu lông	8	90	63
		Đá cầu	8	90	63
3	Đánh giá cuối học kì, cuối năm học		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 khỏe, phát triển thể chất.

+ Phần *Thể thao tự chọn*: lựa chọn 1 trong 4 môn thể thao tự chọn: Bóng rổ, Bóng đá, Cầu lông hoặc Đá cầu. Trong trường hợp các nhà trường có đủ điều kiện cơ sở vật chất, nhân lực, mỗi trường có thể có 2, 3 hoặc cả 4 môn thể thao tự chọn cho HS lựa chọn (mỗi HS chỉ lựa chọn 01 môn). HS chỉ có thể lựa chọn môn thể thao đã được học ở lớp 10 (trình độ A).

– Cấu trúc các bài học trong từng chủ đề gồm 4 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 vai trò, tác dụng của môn thể thao tự chọn với sự phát triển thể chất.
- + 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.

+ Giới thiệu một số bài tập phát triển các tố chất thể lực (liên quan tới bài học và nội dung đánh giá thể lực theo quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo).

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 11. Ngoài ra, cuốn sách có một số điểm mới trong cách thức trình bày như sau:

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

III. XÂY DỰNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Hiệu quả giảng dạy chỉ có thể đạt được khi GV hiểu rõ chương trình môn học, những mục tiêu và yêu cầu cần đạt, trên cơ sở đó xây dựng được kế hoạch bài dạy phù hợp và chủ động trong việc biên soạn kế hoạch bài dạy. Với mục đích giúp các GV sử dụng hiệu quả cuốn SGK *Giáo dục thể chất 11* và chủ động trong quá trình tổ chức giảng dạy môn học, cuốn *Giáo dục thể chất 11 – Cầu lông (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 11

Để xây dựng được kế hoạch bài dạy phù hợp, vừa đảm bảo tính khoa học, vừa tạo hứng thú cho HS trong các giờ học, đồng thời đảm bảo hoàn thành Chương trình môn GDTC 11 đúng quy định cần chú ý:

- Các năng lực, kĩ năng TDTT được hình thành từ quá trình tập luyện lặp đi lặp lại nhiều lần, vì vậy khi xây dựng kế hoạch bài dạy của cả năm học (lich trình giảng dạy) cần chú ý sắp xếp thành hướng tăng cường, đa dạng hoá các nội dung luyện tập và vận dụng trong các kế hoạch bài 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 lại vừa vận dụng được các kiến thức và kĩ năng đặc thù trong môn thể thao tự chọn vào thực tiễn, trong các kế hoạch bài 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 kế hoạch bài dạy 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 GDTC, để giờ học được sinh động, lôi cuốn HS tích cực tham gia vào các hoạt động tập luyện, kế hoạch bài 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 *Giáo dục thể chất 11 – Cầu lông (Sách giáo viên)* này được thiết kế với mục đích hướng dẫn chi tiết cho GV các nội dung kiến thức mới, trình tự giảng dạy 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 kế hoạch bài dạy.

Để thuận lợi cho quá trình giảng dạy, kế hoạch bài dạy cần rõ ràng các phần nội dung, hình thức tập luyện và khối lượng các nội dung tập luyện. Chính vì vậy, chúng tôi giới thiệu 01 khung kế hoạch bài dạy môn GDTC 11 như sau:

KHUNG KẾ HOẠCH BÀI DẠY

Trường:

Họ và tên giáo viên:

Bộ môn:

TÊN BÀI DẠY

– Môn học:; Lớp:.....

– Thời gian thực hiện (số tiết):

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

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

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

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

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

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

Ngày tháng năm

BỘ MÔN DUYỆT

GIÁO VIÊN BIÊN SOẠN

KIẾN THỨC CHUNG

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

A. MỤC TIÊU

- Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...) để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Tích cực thực hiện những yêu cầu về dinh dưỡng trước, trong và sau tập luyện TDTT.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

Tranh, ảnh, video thể hiện các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất (nếu có).

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

I. NỘI DUNG KIẾN THỨC MỚI

1. Phân tích nội dung

1.1. Bản chất của sự rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên

Nội dung kiến thức mục này trình bày về khái niệm và bản chất của quá trình rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên. Cơ sở sinh lý của sự rèn luyện này dựa trên cơ chế phản xạ có điều kiện của hệ thần kinh. Hiểu rõ được bản chất của quá trình này sẽ giúp HS chủ động và tích cực hơn trong quá trình tập luyện, giúp các em có ý thức hình thành thói quen thường xuyên liên tục rèn luyện thân thể bằng các phương pháp tự nhiên. Điều này càng có ý nghĩa hơn trong điều kiện môi trường sống xung quanh chúng ta (không khí, nước, ánh sáng,...) đang ngày càng ô nhiễm, đặc biệt là các khu đô thị đông dân cư. Vì vậy, tăng cường rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên là cách tốt nhất để cơ thể thích nghi dần với sự thay đổi bất lợi của môi trường sống, nâng cao sức đề kháng, chống lại bệnh tật. Nội dung chi tiết mục này được trình bày ở mục 1, trang 5 SGK.

1.2. Cơ chế tác dụng của một số phương pháp rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên

Nội dung kiến thức mục này trình bày cụ thể cơ chế tác dụng của một số phương pháp rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên.

a) Cơ chế tác dụng của tắm không khí

Cơ chế tác dụng của tắm không khí là để không khí tác động trực tiếp qua da, từ đó kích thích toàn bộ các chức năng cơ thể. Nội dung kiến thức mục này trình bày về: các yếu tố của không khí được sử dụng để làm công cụ rèn luyện sức khỏe; cơ chế tác dụng của chúng đối với cơ thể khi được rèn luyện thường xuyên, và được trình bày chi tiết ở mục 2a, trang 6 SGK.

b) Cơ chế tác dụng của tắm nước

Tắm nước có tác dụng rèn luyện rất tốt cho mạch máu. Mạch máu trong cơ thể người giống như những đường ống dẫn oxygen và các chất dinh dưỡng đến từng cơ quan và tế bào, đảm bảo nguồn sống cho toàn bộ cơ thể. Nếu mạch máu bị tắc nghẽn hoặc thu hẹp, thì máu sẽ lưu thông chậm lại và ùn ứ, dẫn đến oxygen và chất dinh dưỡng không được cung cấp đủ cho các tế bào và cơ quan hoạt động, từ đó cơ thể dần suy kiệt, xuất hiện nhiều bệnh lí, thậm chí có thể dẫn đến tử vong. Cơ chế tác dụng của tắm nước đặc biệt là nước lạnh được trình bày chi tiết tại mục 2b, trang 6, 7 SGK. Tắm nước nóng cũng là một trong những phương pháp nâng cao sức khỏe. Tuy nhiên, vì cơ chế tác dụng của tắm nước nóng là làm hệ thống mạch máu dưới da giãn nở nhanh, kích thích tuần hoàn máu, tăng cường quá trình trao đổi chất, thư giãn thần kinh, giúp cơ thể thả lỏng thoải mái nên phương pháp này thường được sử dụng sau tập luyện nhằm mục đích hồi phục.

c) Cơ chế tác dụng của tắm nắng

Tắm nắng đúng cách mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe con người. Cơ chế tác dụng của tắm nắng là để các tia tác động trực tiếp qua da, từ đó kích thích quá trình trao đổi chất, tăng cường hoạt động các hệ cơ quan trong cơ thể. Nội dung kiến thức mục này trình bày về: các yếu tố của nắng được sử dụng để làm công cụ rèn luyện sức khỏe; cơ chế tác dụng của chúng đối với cơ thể khi được rèn luyện thường xuyên, và được trình bày chi tiết ở mục 2c, trang 7, 8 SGK.

1.3. Dinh dưỡng trước, trong và sau tập luyện thể dục thể thao

a) Nguyên tắc chung về dinh dưỡng thể thao

Dinh dưỡng cho người luyện tập TDTT thường xuyên cần đủ về năng lượng và hợp lý về thành phần các chất dinh dưỡng. Nội dung kiến thức mục này trình bày về tỉ lệ thành phần các chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn hằng ngày phù hợp với lứa tuổi và loại hình tập luyện TDTT. Đối với loại hình vận động sức bền, do thời gian vận động kéo dài, mức độ tiêu hao năng lượng lớn mà carbohydrate và lipid được biết đến là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể hoạt động trong thời gian dài nên chế độ ăn cần chú trọng nạp carbohydrate và lipid để tăng cường được nhiều nguồn dự trữ năng lượng hơn cho cơ thể. Ngược lại, với các loại hình vận động nhanh, mạnh, cường độ cao và trong thời gian ngắn thì lại cần khẩu phần ăn giàu protein hơn do quá trình tập luyện các loại hình vận động này cơ bắp dễ bị tổn thương hơn và không thể tự tái tạo nếu không có protein. Protein có vai trò quan trọng trong việc sửa chữa và cấu trúc lại các tế bào, xây dựng lại cơ bắp.

b) Dinh dưỡng trước tập luyện

Nội dung kiến thức mục này bao gồm nguyên tắc chung và một số yêu cầu cơ bản của dinh dưỡng trước tập luyện được trình bày cụ thể ở mục 3b, trang 9 SGK.

c) Dinh dưỡng trong tập luyện

Nội dung kiến thức mục này bao gồm nguyên tắc chung và một số yêu cầu cơ bản của dinh dưỡng trong tập luyện được trình bày cụ thể ở mục 3c, trang 9 SGK.

d) Dinh dưỡng sau tập luyện

Nội dung kiến thức mục này bao gồm nguyên tắc chung và một số yêu cầu cơ bản của dinh dưỡng sau tập luyện được trình bày cụ thể ở mục 3d, trang 9 SGK.

2. Tiến trình giảng dạy

Theo phân phối chương trình, không có thời lượng riêng dành cho việc giảng dạy các nội dung ở phần Kiến thức chung. Chính vì vậy, để đạt được mục tiêu và yêu cầu cần đạt của Chương trình môn GDTC 11, GV cần xen kẽ các nội dung của phần Kiến thức chung trong quá trình giảng dạy các nội dung ở phần Thể thao tự chọn. Để tạo được hứng thú và nâng cao hiệu quả dạy học phần Kiến thức chung, GV có thể sử dụng phương pháp và trình tự giảng dạy như sau:

- GV định hướng và cho HS đọc, tìm hiểu trước từng nội dung ở phần Kiến thức chung: Bản chất của sự rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên; cơ chế tác dụng của tắm không khí, tắm nước, tắm nắng; nguyên tắc chung về dinh dưỡng cho người luyện tập TDTT; dinh dưỡng trước/trong/sau tập luyện.
- 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 10 SGK).
- GV nhận xét và tổng hợp kiến thức cho HS.

Lưu ý:

- Thực hiện trình tự giảng dạy này với từng nội dung kiến thức ở phần Kiến thức chung.
- GV có thể khuyến khích HS hình thành lối sống lành mạnh bằng cách lên kế hoạch sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện thân thể hằng ngày, xây dựng chế độ dinh dưỡng khoa học để có được cơ thể khoẻ mạnh và tinh thần sáng khoái, 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 và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất; đồng thời định hướng vận dụng vào thực tiễn sinh hoạt, tập luyện TDTT hằng ngày.

Nội dung:

(1) Hãy trình bày những hiểu biết của em về việc rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên.

Gợi ý: GV xem nội dung mục 1, trang 5 SGK.

(2) Hãy cho biết cơ chế tác dụng của việc rèn luyện thân thể bằng tắm nắng.

Gợi ý: GV xem nội dung mục 2c, trang 7 SGK.

(3) Vận dụng những hiểu biết về sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để tập luyện TDTT an toàn và hiệu quả.

- Trên cơ sở HS biết sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất, GV định hướng và khuyến khích HS lên kế hoạch thời gian biểu cụ thể hằng ngày để rèn luyện sức khoẻ, tập luyện TDTT trong môi trường tự nhiên tại nơi ở hoặc các khu vực lân cận có điều kiện phù hợp để luyện tập.

- Trên cơ sở HS biết được các nguyên tắc chung về dinh dưỡng thể thao, dinh dưỡng trước, trong và sau tập luyện, 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.

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 cơ chế tác dụng của một số phương pháp rèn luyện thân thể trong môi trường tự nhiên.

Gợi ý:

+ Cơ chế tác dụng của tắm không khí: GV xem nội dung “Cơ chế tác dụng của tắm không khí”, trang 6 SGK.

+ Cơ chế tác dụng của tắm nước: GV xem nội dung “Cơ chế tác dụng của tắm nước”, trang 6 SGK.

+ Cơ chế tác dụng của tắm nắng: GV xem nội dung “Cơ chế tác dụng của tắm nắng”, trang 6 SGK.

- Hãy trình bày nguyên tắc chung về dinh dưỡng thể thao.

Gợi ý: GV xem nội dung “Nguyên tắc chung về dinh dưỡng thể thao”, trang 8 SGK.

- Hãy trình bày nguyên tắc chung và yêu cầu cơ bản về dinh dưỡng trước tập luyện.

Gợi ý: GV xem nội dung “Dinh dưỡng trước tập luyện”, trang 9 SGK.

- Hãy trình bày nguyên tắc chung và yêu cầu cơ bản về dinh dưỡng trong tập luyện.

Gợi ý: GV xem nội dung “Dinh dưỡng trong tập luyện”, trang 9 SGK.

- Hãy trình bày nguyên tắc chung và yêu cầu cơ bản về dinh dưỡng sau tập luyện.

Gợi ý: GV xem nội dung “Dinh dưỡng sau tập luyện”, trang 9 SGK.

THỂ THAO TỰ CHỌN – CẦU LÔNG

Chủ đề 1 VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN CẦU LÔNG; KỸ THUẬT BẠT CẦU

Bài 1 VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN CẦU LÔNG; KỸ THUẬT BẠT CẦU THUẬN TAY

A. MỤC TIÊU

I. VỀ KIẾN THỨC

- Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất.
- Biết cách thực hiện kỹ thuật bạt cầu thuận tay.

II. VỀ NĂNG LỰC

- Thực hiện đúng và vận dụng được kỹ thuật bạt cầu thuận tay vào tập luyện và đấu tập.
- Biết tự điều chỉnh, sửa sai động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm; có khả năng phán đoán, xử lý các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông; vận dụng được những kiến thức đã học vào rèn luyện, hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo đánh 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 các tranh, ảnh.
- Hình thành, phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác: thông qua các hoạt động nhóm để thực hiện kỹ thuật bạt cầu thuận tay và các trò chơi vận động.
- Hình thành, phát triển năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: thông qua các hoạt động luyện tập, trò chơi, đấu tập và vận dụng linh hoạt các phương pháp tập luyện.

III. VỀ PHẨM CHẤT

Có ý thức tự giác và tinh thần tập thể trong tập luyện.

B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Tranh, ảnh, video kỹ thuật bịt cầu thuận tay (nếu có).
- Mỗi HS một vợt cầu lông.
- Quả cầu lông.
- Sân cầu lông đảm bảo tiêu chuẩn hoặc mặt sân trên nền phẳng bằng gạch, bê tông hoặc bằng thảm cao su; lưới và cột lưới.
- Đồng hồ bấm giây, còi để phục vụ các hoạt động luyện tập 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 11 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. Vai trò, tác dụng của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất

GV cho HS tự nghiên cứu nội dung kiến thức: “Vai trò, tác dụng của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất” được trình bày ở trang 12 SGK.

2. Kỹ thuật bịt cầu thuận tay

2.1. Phân tích kỹ thuật

GV xem mục 2, trang 12, 13 SGK.

2.2. Trình tự giảng dạy

- GV cho HS xem tranh, ảnh, video kỹ thuật bịt cầu thuận tay (nếu có).
- GV thị phạm và phân tích kỹ thuật theo trình tự:
 - + Thị phạm toàn bộ kỹ thuật bịt cầu thuận tay.
 - + Thị phạm và phân tích chuyển động của chân: cách di chuyển của chân, đặt bàn chân và hướng bàn chân.
 - + Thị phạm và phân tích chuyển động của thân người: cách xoay thân người sang bên tay thuận theo hướng của cầu đến.

- + Thị phạm và phân tích động tác của tay, chuyển động của vợt, vị trí mặt vợt tiếp xúc với cầu.
- + Thị phạm và phân tích giai đoạn kết thúc động tác.
- GV nêu một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật.
- GV tổ chức cho HS tập luyện:
 - + Tập mô phỏng kỹ thuật bạt cầu thuận tay.
 - + Tập tại chỗ bạt cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo có người hỗ trợ tung cầu.
 - + Tập di chuyển bạt cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo có người hỗ trợ tung cầu.
 - + Tập phối hợp di chuyển bạt cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo có người hỗ trợ tung cầu.
 - + Tập bạt cầu thuận tay qua lại liên tục.
 - + Tập luyện các bài tập hỗ trợ hoặc chơi các trò chơi vận động có sử dụng kỹ thuật bạt cầu thuận tay nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật (không bắt buộc).

2.3. Luyện tập

2.3.1. Các bài tập theo SGK

• **Bài tập: Mô phỏng kỹ thuật bạt cầu thuận tay**

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa kỹ thuật bạt cầu thuận tay.

Nội dung:

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp thành các hàng ngang. Mỗi HS cầm một vợt cầu lông.
- Thực hiện: Từ TTCB hai chân đứng song song, HS thực hiện mô phỏng các giai đoạn kỹ thuật, sau đó mô phỏng toàn bộ kỹ thuật bạt cầu thuận tay theo sự điều khiển của GV.

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

• **Bài tập: Tại chỗ bạt cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo**

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa kỹ thuật bạt cầu thuận tay, nâng cao cảm giác của tay khi vợt tiếp xúc với cầu.

Nội dung:

– Chuẩn bị:

+ Sân cầu lông có lưới.

+ GV cho HS trong lớp xếp thành các hàng dọc, đứng sau đường biên ngang cuối sân cầu lông. Mỗi HS cầm một vợt cầu lông.

- Thực hiện: Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở khoảng cách từ 4 – 5 m. Lần lượt từng HS di chuyển vào vị trí giữa sân trên đường trung tâm hoặc giữa sân của khu vực giao cầu, sử dụng kỹ thuật bạt cầu thuận tay, tại chỗ thực hiện bạt cầu thuận tay theo đường thẳng, bạt cầu thuận tay theo đường chéo (H.2, trang 13 SGK).

Hình thức tập luyện:

- Tập luyện theo cặp: GV chia số HS trong lớp thành các cặp, luân phiên nhau hỗ trợ và tập luyện, vừa hỗ trợ vừa quan sát, nhận xét người thực hiện.

- Tập luyện theo nhóm: GV chia số HS trong lớp thành các nhóm, luân phiên từng người trong nhóm thực hiện kỹ thuật bạt cầu thuận tay do người hỗ trợ tung (giao) cầu.

• Bài tập: Di chuyển bạt cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa kỹ thuật bạt cầu thuận tay, nâng cao cảm giác của tay khi vợt tiếp xúc với cầu và khả năng kiểm soát hướng đi của cầu.

Nội dung:

– Chuẩn bị:

+ Sân cầu lông có lưới.

+ GV chia số HS trong lớp về các sân, xếp thành hàng dọc đứng sau đường biên ngang cuối sân cầu lông. Mỗi HS cầm một vợt cầu lông.

- Thực hiện: Người hỗ trợ tung cầu ở khoảng cách từ 1,5 – 2 m hoặc giao cầu ở khoảng cách từ 4 – 5 m. Lần lượt từng HS di chuyển vào vị trí giữa sân trên đường trung tâm hoặc giữa sân của khu vực giao cầu, xác định vị trí cầu rơi, di chuyển sang ngang bên tay thuận thực hiện bạt cầu thuận tay theo đường thẳng, bạt cầu thuận tay theo đường chéo (H.3, trang 14 SGK).

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

• Bài tập: Phối hợp di chuyển bạt cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa, hoàn thiện kỹ thuật bạt cầu thuận tay, nâng cao cảm giác của tay khi vợt tiếp xúc với cầu và khả năng kiểm soát hướng đi của cầu.

Nội dung:

– Chuẩn bị:

+ Sân cầu lông có lưới.

+ GV chia số HS trong lớp về các sân, xếp thành hàng dọc đứng sau đường biên ngang cuối sân. Mỗi HS cầm một vợt cầu lông.

- Thực hiện: Người hỗ trợ tung cầu ở khoảng cách từ 1,5 – 2 m hoặc giao cầu ở khoảng cách từ 4 – 5 m. Lần lượt từng HS di chuyển vào vị trí giữa sân trên đường trung tâm hoặc giữa sân của khu vực giao cầu, quan sát, xác định vị trí cầu rơi, di chuyển sang ngang bên tay thuận thực hiện luân phiên bật cầu thuận tay theo đường thẳng và bật cầu thuận tay theo đường chéo (H.4, trang 14 SGK).

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

• Bài tập: Bật cầu thuận tay qua lại liên tục

Mục đích: Giúp HS chỉnh sửa, hoàn thiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay, nâng cao cảm giác của tay khi vợt tiếp xúc với cầu và khả năng kiểm soát hướng đi của cầu.

Nội dung:

– Chuẩn bị:

+ Sân cầu lông có lưới.

+ GV chia số HS trong lớp thành các cặp, đứng đối diện nhau trên sân tập. Mỗi HS cầm một vợt cầu lông.

- Thực hiện: HS xác định và di chuyển ngang tới vị trí cầu rơi, sử dụng kĩ thuật bật cầu thuận tay bật cầu qua lại liên tục (H.5, trang 15 SGK).

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

2.3.2. Gợi ý một số bài tập tương tự

- Tại chỗ thực hiện kĩ thuật bật cầu thuận tay theo nhịp chậm, nhanh (theo tín hiệu của GV).
- Phối hợp tại chỗ bật cầu thuận tay theo đường thẳng và đường chéo theo tín hiệu của người điều khiển.
- Đứng ở các vị trí khác nhau trên sân thực hiện kĩ thuật bật cầu thuận tay theo đường thẳng, đường chéo hoặc phối hợp bật cầu theo đường thẳng và đường chéo.

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

Lỗi sai HS thường mắc	Biện pháp khắc phục
HS chưa phối hợp được lực của toàn thân.	<ul style="list-style-type: none">– GV cho HS thực hiện mô phỏng kỹ thuật lặp lại nhiều lần.– GV cho HS đứng tại chỗ chân trước, chân sau (chân cùng với bên tay cầm vợt ở phía trước) rồi thực hiện động tác xoay vai phối hợp với xoay thân.
Điểm tiếp xúc của vợt với cầu sai.	<ul style="list-style-type: none">– GV cho HS tập mô phỏng lặp lại kỹ thuật nhiều lần.– GV treo quả cầu hoặc lấy một vật chuẩn ở đúng điểm tiếp xúc cầu để người tập thực hiện kỹ thuật.
HS chưa sử dụng lực cổ tay khi đánh cầu.	<ul style="list-style-type: none">– GV hướng dẫn HS cách sử dụng lực cổ tay khi thực hiện kỹ thuật bạt cầu thuận tay.– GV cho HS tập đánh cầu xa, tăng cầu tăng dần độ cao.

3. Bài tập phát triển sức nhanh và sức mạnh

3.1. Các bài tập theo SGK

• Bài tập: Tại chỗ mô phỏng kỹ thuật bạt cầu thuận tay

Nội dung:

- Chuẩn bị: GV cho HS trong lớp xếp thành các hàng ngang. Mỗi HS cầm một vợt cầu lông.
- Thực hiện: Từ TTCB hai chân đứng song song, HS liên tục thực hiện mô phỏng nhanh kỹ thuật bạt cầu thuận tay trong thời gian từ 15 – 20 giây (tập luyện với vợt tiêu chuẩn, vợt nặng,...).

• Bài tập: Di chuyển ngang mô phỏng kỹ thuật bạt cầu thuận tay

Nội dung:

- Chuẩn bị: GV chia số HS trong lớp về các sân cầu lông. Mỗi HS cầm một vợt cầu lông.
- Thực hiện: HS liên tục di chuyển ngang sang bên thuận thực hiện mô phỏng kỹ thuật bạt cầu thuận tay sau đó di chuyển về vị trí ban đầu (H.6, trang 15 SGK).

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