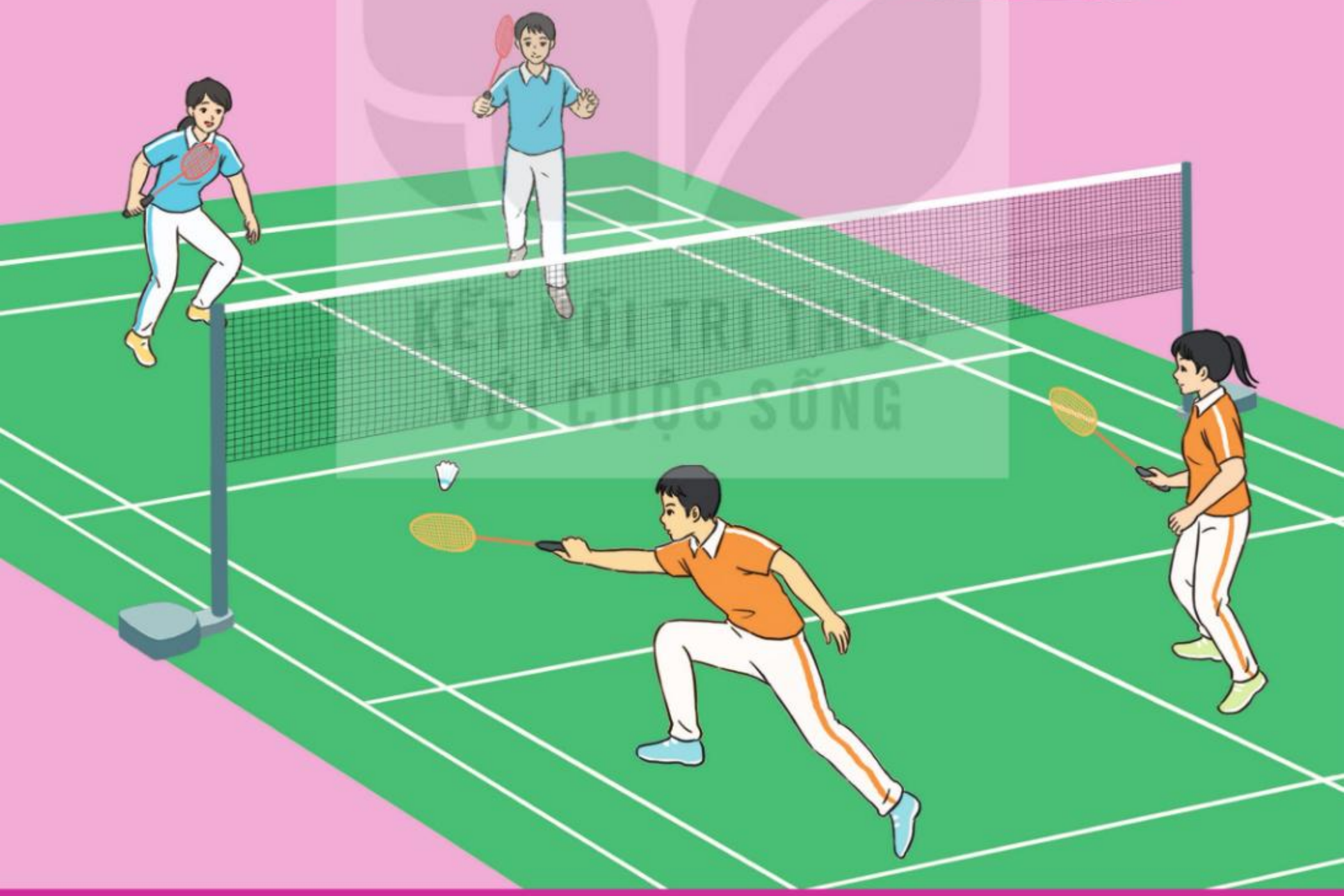
BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT

10

## CẦU LÔNG

SÁCH GIÁO VIÊN



KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NGUYỄN DUY QUYẾT (Tổng Chủ biên) – NGÔ VIỆT HOÀN (Chủ biên)
NGUYỄN HỮU BÍNH – MAI THỊ NGOÃN – TRẦN VĂN VINH

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT

# 10

# CẦU LÔNG

## SÁCH GIÁO VIÊN

*(Tái bản lần thứ nhất)*

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

# QUY ƯỚC VIẾT TẮT DÙNG TRONG SÁCH

| | |
|---|---|
| GD&ĐT | Giáo dục và Đào tạo |
| GDTC | Giáo dục thể chất |
| GV | Giáo viên |
| HS | Học sinh |
| SGK | Sách giáo khoa |
| SGV | Sách giáo viên |
| TDTT | Thể dục thể thao |
| THCS | Trung học cơ sở |
| THPT | Trung học phổ thông |
| TTCB | Tư thế chuẩn bị |

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

# LỜI NÓI ĐẦU

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông là tài liệu tham khảo cho việc xây dựng kế hoạch bài dạy của thầy, cô giáo. Sách được biên soạn theo sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông thuộc bộ sách *Kết nối tri thức với cuộc sống* của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam trên cơ sở:

– Tuân thủ định hướng đổi mới giáo dục phổ thông với trọng tâm là chuyển nền giáo dục từ chú trọng truyền thụ kiến thức sang giúp học sinh hình thành, phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực.

– Bám sát các tiêu chuẩn sách giáo khoa mới theo Thông tư số 33/2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành ngày 22 tháng 12 năm 2017.

Nội dung và tiến trình sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông được thiết kế với phương châm:

– Phản ánh nội dung cơ bản của sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông. Giới thiệu và hướng dẫn giáo viên triển khai các phương án dạy các bài học trong sách giáo khoa Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông thông qua việc tổ chức các hoạt động, giúp học sinh mở rộng kiến thức, trau dồi phẩm chất và phát triển năng lực.

– Tôn trọng vai trò chuyên môn, sức sáng tạo của giáo viên. Tạo điều kiện để giáo viên và nhà trường "Được quyền tham gia xây dựng và chủ động thực hiện kế hoạch giáo dục của môn học phù hợp với tình hình thực tế ở địa phương, nhà trường.".

Sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông gồm hai phần:

Phần A. Hướng dẫn chung

Phần B. Nội dung và phương pháp dạy học các chủ đề

Tập thể tác giả trân trọng giới thiệu cuốn sách tới thầy, cô giáo. Hi vọng cuốn sách sẽ góp phần tạo ra những thành công của nhà trường trong tiến trình đổi mới căn bản và toàn diện nền giáo dục Việt Nam.

Trân trọng cảm ơn!

**Nhóm tác giả**

# MỤC LỤC

*Trang*


Quy ước viết tắt dùng trong sách ..... 2

Lời nói đầu ..... 3

**PHẦN A. HƯỚNG DẪN CHUNG** ..... 6

**I. Giới thiệu chương trình môn học** ..... 6

**II. Định hướng phương pháp giáo dục và kiểm tra, đánh giá** ..... 10

**III. Hướng dẫn thực hiện các hoạt động dạy, học** ..... 12

**IV. Hướng dẫn sử dụng sách giáo viên** ..... 15

**PHẦN B. NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ** ..... 18

**Phần I. Kiến thức chung** ..... 18

**Chủ đề. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất** ..... 18

**Phần II. Thể thao tự chọn: Cầu lông** ..... 25

**Chủ đề 1. Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông. Một số điều luật trong thi đấu cầu lông** ..... 25

Bài 1. Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông ..... 26

Bài 2. Một số điều luật trong thi đấu cầu lông ..... 30

**Chủ đề 2. Kĩ thuật di chuyển** ..... 33

Bài 1. Kĩ thuật di chuyển đơn bước ..... 35

Bài 2. Kĩ thuật di chuyển nhiều bước ..... 38


KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

*Trang*

**Chủ đề 3. Kĩ thuật đánh cầu thấp tay** ..... 42

Bài 1. Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay ... 44

Bài 2. Kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay ..... 48

Bài 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay ..... 52

Bài 4. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay ..... 55

**Chủ đề 4. Kĩ thuật giao cầu** ..... 59

Bài 1. Kĩ thuật giao cầu thuận tay ..... 60

Bài 2. Kĩ thuật giao cầu trái tay ..... 64

**Chủ đề 5. Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay** ..... 67

Bài 1. Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay ..... 69

Bài 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay ..... 72

Bài 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay ..... 76

**Chủ đề 6. Kĩ thuật đập cầu** ..... 79

Bài 1. Kĩ thuật đập cầu thuận tay ..... 81

Bài 2. Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay ..... 84

Bài 3. Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay ..... 88

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

# PHẦN A HƯỚNG DẪN CHUNG

## I GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC

### 1. Đặc điểm môn học

GDTC là môn học bắt buộc, được thực hiện từ lớp 1 đến lớp 12. Môn GDTC góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục phát triển phẩm chất và năng lực của HS, trọng tâm là:

– Trang bị cho HS kiến thức và kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, kiến thức và kĩ năng vận động.

– Hình thành thói quen tập luyện, khả năng lựa chọn môn thể thao phù hợp để luyện tập nâng cao sức khoẻ, phát triển thể lực và tố chất vận động.

Trên cơ sở đó giúp HS có ý thức, trách nhiệm đối với sức khoẻ 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 kĩ năng vận động và phát triển tố chất thể lực cho HS bằng những bài tập thể chất đa dạng như: các bài tập đội hình đội ngũ, các bài tập thể dục, các trò chơi vận động, các môn thể thao và kĩ năng phòng tránh chấn thương trong hoạt động TDTT.

Nội dung GDTC được phân chia theo hai giai đoạn:

– Giai đoạn giáo dục cơ bản: Môn GDTC giúp HS biết cách chăm sóc sức khoẻ và vệ sinh thân thể; hình thành thói quen tập luyện nâng cao sức khoẻ; thông qua các trò chơi vận động và tập luyện TDTT để hình thành các kĩ năng vận động cơ bản, phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện. HS được lựa chọn nội dung hoạt động TDTD phù hợp với thể lực của mình và khả năng đáp ứng của nhà trường.

– Giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp: Môn GDTC được thực hiện thông qua hình thức câu lạc bộ 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 kĩ năng chăm sóc sức khoẻ và vệ sinh thân thể, phát triển 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. Mục tiêu chương trình

#### *2.1. Mục tiêu chung*

Môn GDTC giúp HS hình thành, phát triển kĩ năng chăm sóc sức khoẻ, kĩ năng vận động, thói quen tập luyện TDTT và rèn luyện những phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân phát triển hài hoà về thể chất và tinh thần, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế, góp phần phát triển tầm vóc, thể lực người Việt Nam; đồng thời phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

### *2.2. Mục tiêu đối với 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 TDTT; có ý thức tự giác, tự tin, trung thực, dũng cảm, có tinh thần hợp tác thân thiện, thể hiện khát khao vươn lên; từ đó có những định hướng cho tương lai phù hợp với năng lực, sở trường, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế.

## 3. Yêu cầu cần đạt

### *3.1. Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu và năng lực chung*

Môn GDTC góp phần hình thành và phát triển ở HS các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung theo các mức độ phù hợp với môn học, cấp học đã được quy định tại Chương trình tổng thể.

### *3.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực đặc thù đối với học sinh cấp Trung học phổ thông*

Môn GDTC giúp HS hình thành và phát triển các năng lực đặc thù sau:

– Năng lực Chăm sóc sức khoẻ

– Năng lực Vận động cơ bản

– Năng lực Hoạt động TDTT

Yêu cầu cần đạt về các năng lực đặc thù được thể hiện trong bảng sau:

| Năng lực đặc thù | Yêu cầu cần đạt |
|---|---|
| Năng lực<br>Chăm sóc sức khoẻ | – Nhận thức rõ vai trò của vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong luyện tập TDTT và thực hiện tốt vệ sinh cá nhân, vệ sinh trong luyện tập TDTT.<br>– 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 khoẻ.<br>– Tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khoẻ và chăm sóc sức khoẻ cộng đồng. |
| Năng lực<br>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.<br>– Biết lựa chọn các hình thức tập luyện TDTT phù hợp để hoàn thiện kĩ năng vận động, đáp ứng yêu cầu của cuộc sống hiện đại.<br>– Biết hướng dẫn, giúp đỡ mọi người tập luyện, vận động để phát triển các tố chất thể lực. |
| Năng lực<br>Hoạt động TDTT | – Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động TDTT và thể hiện nhu cầu luyện tập TDTT.<br>– Thường xuyên luyện tập TDTT, biết lựa chọn nội dung, phương pháp luyện tập phù hợp để phát triển các tố chất thể lực, nâng cao thành tích thể thao.<br>– Có khả năng giao tiếp, hợp tác với mọi người để tổ chức hoạt động TDTT trong cuộc sống. |

## 4. Nội dung và yêu cầu cần đạt đối với các lớp cấp Trung học phổ thông

### *4.1. Nội dung khái quát*

| Mạch nội dung | Nội dung cho mỗi lớp | | |
|---|---|---|---|
| | Lớp 10 | Lớp 11 | Lớp 12 |
| Kiến thức chung | + | + | + |
| Thể thao tự chọn | + | + | + |

### *4.2. Nội dung và yêu cầu cần đạt đối với các lớp*

**Lớp 10**

| Nội dung | Yêu cầu cần đạt |
|---|---|
| KIẾN THỨC CHUNG | Sử dụng được một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực. |
| THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG | – Có hiểu biết sơ giản về lịch sử môn Cầu lông.<br>– Vận dụng được một số điều luật của cầu lông trong luyện tập.<br>– Thực hiện được các kĩ thuật cơ bản của cầu lông.<br>– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.<br>– Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu cầu lông.<br>– Vận dụng được những hiểu biết về cầu lông để luyện tập hằng ngày.<br>– Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong luyện tập.<br>– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT.<br>– Có ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập.<br>– Thể hiện sự yêu thích môn Cầu lông trong học tập và rèn luyện. |

**Lớp 11**

| Nội dung | Yêu cầu cần đạt |
|---|---|
| KIẾN THỨC CHUNG | Hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,...), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực. |
| | – Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của cầu lông đối với sự phát triển thể chất.<br>– Nêu và phân tích, vận dụng được một số điều luật của cầu lông trong luyện tập và đấu tập. |

| Nội dung | Yêu cầu cần đạt |
|---|---|
| THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG | – Thực hiện đúng các kĩ thuật, chiến thuật cơ bản trong luyện tập và biết vận dụng vào thi đấu cầu lông.<br>– Tự điều chỉnh, sửa sai được động tác thông qua nghe, quan sát và luyện tập.<br>– Có khả năng phán đoán, xử lí các tình huống một cách linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu cầu lông.<br>– Vận dụng được những kiến thức, kĩ năng về cầu lông để luyện tập hằng ngày nhằm hoàn thiện kĩ năng, kĩ xảo vận động, đáp ứng yêu cầu chuyên môn.<br>– Thể hiện sự phát triển thể lực trong rèn luyện và đấu tập.<br>– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT.<br>– Thể hiện khả năng và sự đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập hằng ngày.<br>– Tự giác, tích cực, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong luyện tập, thi đấu và trong cuộc sống. |

**Lớp 12**

| Nội dung | Yêu cầu cần đạt |
|---|---|
| KIẾN THỨC CHUNG | Hướng dẫn được người khác sử dụng các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng,..), dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển các tố chất thể lực. |
| THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG | – Hiểu được vai trò, ảnh hưởng của cầu lông đối với sức khoẻ và xã hội.<br>– Hiểu và phân tích được những điều luật của cầu lông để áp dụng vào luyện tập và thi đấu.<br>– Thực hiện thuần thục, ổn định các kĩ thuật, chiến thuật cơ bản trong luyện tập và thi đấu cầu lông.<br>– Có khả năng quan sát, điều chỉnh, sửa sai động tác trong luyện tập và thi đấu.<br>– Biết lập kế hoạch luyện tập và thi đấu cầu lông.<br>– Thể hiện năng khiếu về cầu lông trong học tập và thi đấu.<br>– Phát triển thể lực và thành tích trong thi đấu.<br>– Đạt tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS theo quy định của Bộ GD&ĐT.<br>– Tích cực tham gia công tác trọng tài điều khiển các trận thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả học tập và rèn luyện.<br>– Thể hiện được ý thức tự giác, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ lẫn nhau trong luyện tập và thi đấu.<br>– Cảm nhận được vẻ đẹp của hoạt động TDTT và thể hiện được nhu cầu luyện tập hằng ngày.<br>– Thể hiện sự yêu thích, đam mê thể thao trong sinh hoạt, học tập và trong cuộc sống. |

## II ĐỊNH HƯỚNG PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC VÀ KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ

### 1. Định hướng phương pháp giáo dục

#### *1.1. Định hướng chung*

– 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 mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

– Vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học đặc trưng như: trực quan, đàm thoại, luyện tập, sửa sai, trò chơi, thi đấu, trình diễn,...; sử dụng nguyên tắc đối xử cá biệt, phù hợp với sức khoẻ HS; kết hợp dụng cụ, thiết bị phù hợp, sử dụng hiệu quả các thành tựu của công nghệ thông tin để tạo nên giờ học sinh động, hiệu quả.

– 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.

#### *1.2. 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, giúp HS rèn luyện tính trung thực, tình cảm bạn bè, đồng đội, tinh thần trách nhiệm và ý thức tự giác, chăm chỉ luyện tập 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 xây dựng sự nghiệp và bảo vệ Tổ quốc.

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

– Đối với năng lực tự chủ và tự học: 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.

– Đối với năng lực giao tiếp và hợp tác: 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.

– Đối với năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức để phát hiện vấn đề, đề xuất cách giải quyết; cách lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch để giải quyết vấn đề một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

#### *1.3. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất*

*a) 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 về chăm sóc sức khoẻ.

– 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*

Khai thác ưu thế của GDTC (loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động, phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người) để hình thành và phát triển ở HS:

– Kĩ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế.

– Các tố chất thể lực (nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo), khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.

*c) Hình thành, phát triển năng lực Hoạt động thể dục thể thao*

– Vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và 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, từ đó khơi dậy niềm đam mê hoạt động TDTT, khả năng hoạt động TDTT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

## 2. Định hướng đánh giá kết quả giáo dục

### *2.1. Mục tiêu đánh giá*

Đánh giá kết quả GDTC là hoạt động thu thập thông tin và so sánh mức độ đạt được của HS so với yêu cầu cần đạt của môn học nhằm cung cấp thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về sự tiến bộ của HS, mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình để trên cơ sở đó điều chỉnh hoạt động dạy học và cách tổ chức quản lí nhằm không ngừng nâng cao chất lượng giáo dục.

### *2.2. Nguyên tắc đánh giá*

– Đánh giá kết quả giáo dục phải căn cứ vào mục tiêu và yêu cầu cần đạt đối với từng lớp học, cấp học trong chương trình môn GDTC, theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ GD&ĐT ban hành, chú trọng kĩ năng vận động và hoạt động TDTT của HS.

– Đánh giá phải bảo đảm toàn diện, khách quan, có phân hoá; kết hợp giữa đánh giá thường xuyên và định kì; kết hợp giữa đánh giá của GV, tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của HS, đánh giá của cha mẹ HS. HS được biết thông tin về hình thức, thời điểm, cách đánh giá và chủ động tham gia quá trình đánh giá.

– Đánh giá phải coi trọng sự tiến bộ của HS về năng lực, thể lực và ý thức học tập; có tác dụng thúc đẩy và hỗ trợ HS phát triển các phẩm chất và năng lực; tạo được hứng thú và khích lệ tinh thần tập luyện của HS, qua đó khuyến khích HS tham gia các hoạt động TDTT ở trong và ngoài nhà trường.

## 3. Hình thức đánh giá

### *3.1. 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, luyện tập, 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 nhằm cung cấp thông tin để phân loại HS và điều chỉnh nội dung, phương pháp giáo dục.

***3.2. 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 THCS và cấp THPT.

## III HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY, HỌC

### 1. Hoạt động mở đầu (khởi động)

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

***1.1. 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.

***1.2. 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 lượng vận động tương đối thấp.

***1.3. 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.

### 2. Hoạt động hình thành kiến thức mới

***2.1. 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.

***2.2. 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 luyện tập 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 hỏi 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.

***2.3. 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 nhất về động tác.

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

## 3. Hoạt động luyện tập

***3.1. 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.

***3.2. Nội dung và phương thức hoạt động***

– Tổ chức cho HS luyện tập theo các hình thức: Cá nhân, cặp đôi, nhóm; 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.

***3.3. 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 luyện tập; 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 luyện tập theo nhóm, tổ.

## 4. Hoạt động vận dụng

***4.1. 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 kiện 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 luyện tập; vận dụng bài tập, kĩ năng để đáp ứng nhu cầu của bản thân và giải quyết yêu cầu của thực tiễn cuộc sống.

***4.2. Nội dung và phương thức hoạt động***

– Thực hành kiến thức và kĩ năng mới 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.

***4.3. Sản phẩm***

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

– Biết tự tập, ứng dụng để phục vụ hoạt động học tập và đời sống.

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

## 5. Hoạt động tìm tòi, mở rộng

Hoạt động tìm tòi, mở rộng 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, mở rộng.

### *5.1. 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.

### *5.2. Nội dung và phương thức hoạt động*

– Sử dụng nội dung bài tập để tiến hành các trò chơi vận động; 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.

### *5.3. 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.

## IV HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH GIÁO VIÊN

### 1. Giới thiệu cấu trúc nội dung sách giáo viên Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông

| TT | Phần | Chủ đề | | Số tiết | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Tên chủ đề | Số bài | Số tiết | Tỉ lệ (%) |
| 1 | Kiến thức chung | Chủ đề. Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất | | | |
| 2 | Thể thao tự chọn: Cầu lông | Chủ đề 1. Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông. Một số điều luật trong thi đấu cầu lông | 2 | 3 | 4,28 |
| | | Chủ đề 2. Kĩ thuật di chuyển | 2 | 6 | 8,57 |
| | | Chủ đề 3. Kĩ thuật đánh cầu thấp tay | 4 | 16 | 22,86 |
| | | Chủ đề 4. Kĩ thuật giao cầu | 2 | 8 | 11,43 |
| | | Chủ đề 5. Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay | 3 | 15 | 21,43 |
| | | Chủ đề 6. Kĩ thuật đập cầu | 3 | 15 | 21,43 |
| Kiểm tra, đánh giá | | | | 7 | 10 |
| Tổng cộng | | | | 70 | 100 |

## 2. Cấu trúc sách giáo viên

– SGV được cấu trúc gồm hai phần:

+ Phần A. Hướng dẫn chung

+ Phần B. Nội dung và phương pháp dạy học các chủ đề

– Ở mỗi chủ đề, SGV đưa ra một phương án gợi ý cách thức phân bổ số tiết cho mỗi bài và gợi ý kế hoạch dạy học cụ thể cho từng bài.

## 3. Cấu trúc bài học

Các bài học trong mỗi chủ đề được cấu trúc gồm năm hoạt động:

– Hoạt động Mở đầu

– Hoạt động Hình thành kiến thức mới

– Hoạt động Luyện tập

– Hoạt động Vận dụng

– Hoạt động Thả lỏng và hồi phục (hoạt động đặc thù của môn GDTC)

## 4. Hướng dẫn thực hiện Chương trình Giáo dục thể chất lớp 10

### *4.1. Xây dựng kế hoạch dạy học*

Thứ tự các chủ đề trong SGV được trình bày theo cấu trúc nội dung của SGK, căn cứ vào điều kiện về cơ sở vật chất, điều kiện khí hậu và thời tiết vùng miền, khả năng tiếp thu của HS, GV và nhà trường chủ động:

– Xây dựng kế hoạch dạy học, sắp xếp thứ tự thực hiện các chủ đề trên cơ sở đảm bảo cho môn học được thực hiện có hiệu quả, có số tiết thực dạy đạt tỉ lệ cao nhất.

– Cụ thể hoá tiến trình thực hiện các bài học trong từng chủ đề (phân phối nội dung, kế hoạch thực hiện cho từng tiết học) trên nguyên tắc: Đảm bảo mạch kiến thức, tính hệ thống của nội dung chủ đề; đảm bảo tính sư phạm, tính hiệu quả trong quá trình thực hiện.

– Biên soạn (bổ sung), xây dựng tiến trình thực hiện môn học (theo số tiết đã được chương trình quy định) phù hợp với điều kiện của nhà trường và nhu cầu của HS.

– Lựa chọn, lồng ghép thực hiện nội dung phần Kiến thức chung phù hợp tiến trình thực hiện các chủ đề.

– Lồng ghép mục đích, tác dụng luyện tập các chủ đề trong hoạt động mở đầu và hình thành kiến thức mới của các tiết học theo hướng làm tăng tính mới lạ, hấp dẫn của tiết học.

– Lựa chọn, thay thế, bổ sung trò chơi vận động, trò chơi dân gian nhằm tăng cường hiệu quả thực hiện nội dung của tiết học, bài học.

– Chủ đề phần Kiến thức chung và Chủ đề 1 phần Thể thao tự chọn có thể thực hiện theo tiết học lí thuyết hoặc phân chia nội dung để lồng ghép với các tiết học kĩ thuật cầu lông sao cho đảm bảo học đi đôi với hành.

### *4.2. Các phương án xây dựng kế hoạch dạy học các chủ đề*

– Các chủ đề và bài học trong một chủ đề được thực hiện nối tiếp nhau (hết chủ đề này tiếp sang chủ đề khác – theo hình thức "cuốn chiếu").

– Đồng thời thực hiện hai chủ đề (luân phiên thực hiện các tiết học của hai chủ đề trong mỗi tuần – mỗi tiết chỉ một chủ đề).

– Mỗi chủ đề được thực hiện và kết thúc trọn vẹn trong một học kì.

– Mỗi chủ đề không nhất thiết phải thực hiện và kết thúc trọn vẹn trong một học kì.

### *4.3. Một số lưu ý khi thực hiện trò chơi vận động và kiểm tra thể lực định kì*

*a) Trò chơi vận động*

Trò chơi vận động trong từng chủ đề được biên soạn theo mục đích và nội dung của chương trình; có định hướng tác động nhằm góp phần hình thành, củng cố kĩ năng vận động và phát triển thể lực cho HS theo mục tiêu của chủ đề. Vì vậy, khi thực hiện cần lưu ý một số vấn đề sau:

– Các yêu cầu về tốc độ vận động, độ chính xác về động tác, kĩ thuật, thời gian thực hiện và số lần lặp lại, độ lớn của lượng vận động,... phải được lựa chọn phù hợp với mục đích sử dụng và mục tiêu của chủ đề.

– GV chủ động lựa chọn, sử dụng các trò chơi vận động, trò chơi dân gian sẵn có của địa phương để tăng sự mới lạ về nội dung và sự đa dạng của hình thức thực hiện tiết học.

*b) Kiểm tra thể lực định kì*

Kiểm tra thể lực của HS được triển khai theo định kì mỗi năm một lần vào cuối năm học; nội dung đánh giá cần tuân theo các tiêu chuẩn đánh giá thể lực HS do Bộ GD&ĐT ban hành. Để quá trình kiểm tra được diễn ra an toàn và đạt kết quả tốt, GV cần lưu ý:

– Lập kế hoạch về nội dung, phương tiện, thời gian, địa điểm và nhân sự thực hiện.

– Lập danh sách HS thuộc diện đủ điều kiện sức khoẻ để đánh giá.

– Chuẩn bị biên bản đánh giá theo các tiêu chí quy định.

– Kết quả đánh giá (sau khi xử lí số liệu và tổng hợp) cần được báo cáo với Ban Giám hiệu nhà trường và thông báo cho phụ huynh HS.

PHẦN **B**

# NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CÁC CHỦ ĐỀ

## PHẦN I. KIẾN THỨC CHUNG

### Chủ đề. SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN, DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT
(2 tiết)

## A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

### I CẤU TRÚC NỘI DUNG

Chủ đề gồm hai nội dung:

– Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

### II KẾ HOẠCH DẠY HỌC

– Chủ đề không cấu trúc thành bài, không phân phối số tiết cho các nội dung.

– GV chủ động lựa chọn, phân phối nội dung thực hiện để lồng ghép phù hợp với tiến trình dạy học các chủ đề khác trên cơ sở đảm bảo học đi đôi với hành.

## B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

### I MỤC TIÊU

Hình thành và phát triển ở HS:

– Khả năng sử dụng các yếu tố có lợi và phòng tránh các yếu tố có hại của tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất.

– Khả năng sử dụng hợp lí các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

## II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

### 1. Kiến thức

– Nhận biết được các yếu tố có lợi, có hại của môi trường tự nhiên đối với sức khoẻ và sự phát triển thể chất.

– Bước đầu nhận biết được chế độ dinh dưỡng hợp lí, cần thiết đối với hoạt động luyện tập TDTT.

### 2. Kĩ năng

Lựa chọn được các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

### 3. Thái độ

Luôn quan tâm đến điều kiện của môi trường tự nhiên và chế độ dinh dưỡng trong quá trình luyện tập thể thao và rèn luyện thân thể.

# C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

### 1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Môi trường tự nhiên gồm những yếu tố nào? *(Môi trường tự nhiên gồm những yếu tố như đất, nước, không khí, ánh sáng,...)*

+ Môi trường tự nhiên có ảnh hưởng đến quá trình luyện tập TDTT không? Cho ví dụ. (*Có ảnh hưởng. Ví dụ: Chạy ngược gió tốc độ chạy giảm hơn so với chạy xuôi gió, chạy lên dốc mệt hơn so với chạy trên đường bằng,...*)

+ Trong quá trình luyện tập TDTT, mồ hôi ra nhiều thì cơ thể đòi hỏi phải cung cấp chất gì? (*Cung cấp lượng nước vừa đủ.*)

+ Hằng ngày cần cung cấp những gì để giúp cơ thể phát triển thể chất và tăng cường sức khoẻ? (*Cung cấp thức ăn và nước uống.*)

+ Luyện tập TDTT giúp cơ thể tăng hay giảm tiêu hao năng lượng? *(Tăng tiêu hao năng lượng.)*

– HS quan sát tranh ảnh, video và trả lời câu hỏi của GV.

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

## 2. Kiến thức mới

– GV hướng dẫn HS đọc và nghiên cứu nội dung "Sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất" trong SGK.

– GV giải thích những nội dung mà HS chưa nhận biết được để HS hiểu hơn về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

### *2.1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất*

Môi trường tự nhiên chứa đựng trong đó cả yếu tố có lợi và có hại đối với sức khoẻ con người. Sử dụng hợp lí các yếu tố của môi trường tự nhiên có ý nghĩa quyết định đối với hiệu quả luyện tập TDTT vì mục đích sức khoẻ.

*a) Sử dụng các yếu tố của không khí để luyện tập*

– Nhiệt độ và độ ẩm không khí:

Trong những ngày nắng nóng, độ ẩm cao: Cơ thể có cảm giác khó chịu do sự bay hơi của mồ hôi trên bề mặt da gặp khó khăn. Vì vậy, cần lựa chọn thời điểm, địa điểm có nhiệt độ không khí thấp hơn, giàu oxygen để luyện tập (vào sáng sớm hoặc cuối buổi chiều, nơi có nhiều cây xanh); rút ngắn thời gian luyện tập, tăng số lượng các quãng nghỉ ngắn trong buổi tập ở nơi thoáng mát; thả lỏng và hồi phục tích cực sau luyện tập; sử dụng trang phục rộng rãi, thoáng mát, dễ thấm hút mồ hôi; kịp thời bổ sung lượng nước đã mất do đổ mồ hôi; không tắm trong hoặc ngay sau khi dừng luyện tập.

Trong những ngày giá lạnh, độ ẩm cao: Không luyện tập vào các thời điểm có nhiệt độ thấp (sáng sớm, cuối buổi chiều), nơi bị gió lùa; khởi động kĩ trước khi luyện tập, đảm bảo đủ ấm cho cơ thể.

– Chuyển động không khí (gió):

Tốc độ gió chi phối đáng kể đến trạng thái cơ thể trong luyện tập: Tạo cảm giác dịu mát trong những ngày nắng nóng, tăng cảm giác buốt giá trong những ngày mùa đông.

Với các bài tập chạy: Khi chạy ngược chiều gió, tốc độ chạy bị giảm sút một cách đáng kể, hoạt động hô hấp khó khăn và cơ thể nhanh mệt mỏi (do phải gắng sức nhiều hơn) nhưng người tập cảm thấy dễ chịu vì cơ thể được làm mát. Khi chạy xuôi chiều gió, mức độ gắng sức được giảm bớt nhưng cảm giác nóng bức tăng lên (đặc biệt trong chạy cự li trung bình và cự li dài khi tốc độ gió tương đương tốc độ chạy).

Với các môn thể thao như Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông, Đá cầu,... khi luyện tập ngoài trời, hướng gió, tốc độ gió có ảnh hưởng đáng kể đến kết quả luyện tập và thi đấu (thay đổi độ bay xa, độ chính xác về tầm, hướng, điểm rơi của bóng và cầu).

– Áp suất không khí: Áp suất không khí có ảnh hưởng không nhỏ đến hoạt động thể lực của người tập. Áp suất không khí giảm dẫn đến lượng oxygen trong không khí giảm, cơ thể xuất hiện các rối loạn về hoạt động thần kinh, tuần hoàn, hô hấp, làm suy giảm khả năng

phối hợp vận động của cơ thể, gây khó thở, chóng mặt, buồn nôn và giảm khả năng hoạt động thể lực. Trong điều kiện đó, người tập nên sử dụng các bài tập vận động nhẹ nhàng, giảm thời gian vận động, tăng cường hít thở sâu và thả lỏng cơ thể sau mỗi lần thực hiện bài tập.

*b) Sử dụng các yếu tố của ánh sáng mặt trời để luyện tập*

Ánh sáng mặt trời có tác dụng thúc đẩy quá trình phát triển của xương, tăng cường khả năng miễn dịch và chức năng hoạt động của não bộ, hệ tim mạch, ngăn ngừa một số bệnh tật,... Tuy nhiên, nếu hoạt động trong điều kiện ánh sáng mặt trời có cường độ cao, thời gian kéo dài sẽ có hại cho sức khoẻ.

Khi hoạt động TDTT ngoài trời, để tránh tác hại của ánh nắng mặt trời, người tập cần chọn nơi tập có nhiều bóng mát của cây xanh, chọn thời điểm ánh sáng mặt trời có cường độ không cao (sáng sớm hoặc chiều muộn), hạn chế thời gian tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Tránh tác hại của ánh nắng mặt trời bằng các biện pháp như bôi kem chống nắng, mặc áo quần phù hợp với hoạt động luyện tập, đeo kính và đội mũ,...

*c) Sử dụng các yếu tố của môi trường nước để luyện tập*

Khi hoạt động trong môi trường nước, lực cản của nước làm giảm đáng kể khả năng vận động và tốc độ di chuyển của người tập, điều đó giúp cho các bài tập đi, chạy, nhảy trong nước có tác dụng phát triển thể lực chung, đặc biệt là sức mạnh, sức bền. Lực cản và sức ép của nước giúp cho hoạt động bơi, lặn có tác dụng phát triển toàn diện các tố chất thể lực, nâng cao khả năng hoạt động của cơ hô hấp và độ sâu hô hấp. Tác động của nước trên bề mặt da có tác dụng xoa bóp, thả lỏng cơ bắp và lưu thông các mạch máu dưới da.

Khi luyện tập trong môi trường nước, người tập không những cần phải có kiến thức, kĩ năng về phòng chống đuối nước, mà còn phải nhận biết được mức độ sạch, an toàn của nước thông qua độ trong, màu, mùi vị, nhiệt độ và những yếu tố tiềm ẩn sự nguy hiểm đối với việc luyện tập (tốc độ dòng chảy, độ sâu, đá ngầm, vật sắc nhọn,...).

*d) Sử dụng các yếu tố của địa hình tự nhiên để luyện tập*

Các yếu tố của bề mặt địa hình tự nhiên (độ cao, độ dốc, mức độ cứng mềm, mức độ bằng phẳng,...) có tác dụng tốt để rèn luyện thân thể: chạy lên dốc có tác dụng phát triển sức mạnh đôi chân, chạy xuống dốc với độ dốc thích hợp có tác dụng phát triển tần số và độ dài bước chạy, chạy trên cát có tác dụng phát triển sức bền chung và sức mạnh,...

Chạy trên địa hình quanh co, khúc khuỷu có tác dụng rèn luyện sức bền, khả năng phản xạ và sức nhanh trong xử lí tình huống,... Luyện tập ở vùng núi cao (nơi có áp suất không khí và lượng oxygen thấp) có tác dụng rèn luyện khả năng hô hấp, sức bền,...

### *2.2. Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất*

*a) Các chất dinh dưỡng và nước*

– Chất đạm (protein):

Chất đạm được chia thành hai loại là đạm động vật (có trong thịt, cá, trứng, tôm, cua,...) và đạm thực vật (có trong đậu xanh, đậu nành, hạt vừng, hạt hướng dương,...).

Chất đạm giúp cơ thể phát triển tốt về thể chất (chiều cao, cân nặng) và trí tuệ. Chất đạm cần thiết cho việc tái tạo các tế bào đã chết (mọc tóc, làm lành các vết thương ngoài da,...). Ngoài ra, chất đạm còn góp phần tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể.

– Chất bột đường, chất xơ (carbohydrate):

Chất bột đường có trong gạo, ngô, khoai, sắn,...

Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho mọi hoạt động của cơ thể (làm việc, vận động, vui chơi,...). Chất bột đường còn chuyển hoá thành các chất dinh dưỡng khác.

Chất xơ là phần thực phẩm mà cơ thể không tiêu hoá được. Chất xơ tuy không cung cấp chất dinh dưỡng nhưng có vai trò quan trọng đối với cơ thể, giúp ngăn ngừa bệnh táo bón, làm cho những chất thải mềm ra để dễ dàng thải ra khỏi cơ thể.

– Chất béo (lipid):

Chất béo có trong mỡ động vật, dầu thực vật, các loại hạt (lạc, vừng,...), các loại bơ,...

Chất béo cung cấp năng lượng tích trữ dưới da ở dạng một lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể. Ngoài ra, chất béo còn giúp hấp thu một số vitamin cần thiết cho cơ thể.

– Vitamin và chất khoáng:

Vitamin gồm các nhóm: A, B, C, D, E, PP, K,...; các chất khoáng: phosphorus, iodine, calcium, iron,...

Vitamin giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hoá, hệ tuần hoàn, xương, da,... hoạt động bình thường; tăng cường sức đề kháng của cơ thể; giúp cơ thể phát triển tốt, luôn khoẻ mạnh, vui vẻ.

Chất khoáng giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, tổ chức hệ thần kinh, cấu tạo hồng cầu và các quá trình chuyển hoá của cơ thể.

– Nước uống:

Nước là thành phần chủ yếu của cơ thể. Nước có ở tất cả các bộ phận trong cơ thể như não, cơ, xương,...

Nước có vai trò quan trọng đối với đời sống của con người. Nước là môi trường cho mọi chuyển hoá và trao đổi chất của cơ thể (chuyển hoá thức ăn thành năng lượng; giúp cơ thể hấp thu dưỡng chất; vận chuyển các chất dinh dưỡng, oxygen đi khắp tế bào; giúp loại bỏ chất thải). Nước giúp điều hoà thân nhiệt, bôi trơn các khớp xương, giúp bảo vệ các cơ quan quan trọng trong cơ thể.

*b) Ảnh hưởng của việc thừa, thiếu các chất dinh dưỡng và nước*

– Chất đạm:

Thừa chất đạm dẫn đến quá trình tích luỹ đạm trong cơ thể dưới dạng mỡ, gây nên bệnh béo phì, bệnh huyết áp, bệnh tim mạch,...

Thiếu chất đạm gây nên bệnh suy dinh dưỡng. Bệnh suy dinh dưỡng làm cho cơ thể chậm phát triển hoặc ngừng phát triển. Cơ thể trở nên yếu ớt, tay chân khẳng khiu, bụng phình to, tóc mọc lưa thưa. Ngoài ra còn dễ bị mắc bệnh nhiễm khuẩn và trí tuệ kém phát triển.

– Chất bột đường:

Thừa chất bột đường sẽ làm tăng trọng lượng cơ thể, gây bệnh béo phì.

Thiếu chất bột đường dẫn đến bị đói, mệt, cơ thể ốm yếu.

– Chất béo:

Thừa chất béo khiến cơ thể béo phì, ảnh hưởng xấu đến sức khoẻ.

Thiếu chất béo dẫn tới thiếu năng lượng và vitamin, cơ thể ốm yếu, dễ mệt mỏi.

– Ảnh hưởng của sự mất nước: Khi cơ thể mất nước sẽ làm giảm khả năng tự làm mát, giảm thể tích máu dẫn đến làm giảm lượng máu chảy tới tim. Cơ thể mất nước còn làm mất các chất điện giải nên ảnh hưởng tới khả năng co cơ.

***Cơ thể cần phải có đủ các chất dinh dưỡng. Sự thừa hay thiếu các chất dinh dưỡng đều có hại cho sức khoẻ.***

*c) Sử dụng dinh dưỡng cho hoạt động luyện tập và thi đấu thể dục thể thao*

– Thức ăn: Bữa ăn trước luyện tập và thi đấu cần có giá trị dinh dưỡng cao, khối lượng nhỏ, dễ tiêu hoá, chứa nhiều carbohydrate, phosphorus, vitamin C.

Bữa ăn sau luyện tập cần đáp ứng nhu cầu về chất đạm, chất bột đường, có nhiều chất xơ giúp hồi phục, dự trữ năng lượng; đảm bảo đáp ứng đầy đủ các khoáng chất và vitamin (có thể thay đổi để phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao).

Bữa ăn phải đúng giờ mới tạo được cảm giác ngon miệng, không nên ăn nhanh (ăn nhanh làm cho dịch tiêu hoá không kịp tiết ra dẫn đến làm chậm tốc độ tiêu hoá trong dạ dày).

Không nên luyện tập ngay sau khi ăn, vì dinh dưỡng cần có thời gian để chuyển hoá thành năng lượng, vận động ngay sau khi ăn làm tăng nguy cơ tổn thương dạ dày.

Không nên ăn ngay sau khi dừng luyện tập, vì tuy rằng cơ thể cần được cung cấp dinh dưỡng để tự phục hồi nhưng hệ tiêu hoá vẫn trong tình trạng chưa sẵn sàng hoạt động lại ngay sau khi quá trình luyện tập kết thúc.

– Nước uống: Trong luyện tập và thi đấu TDTT, cơ thể bị mất nhiều nước do đổ mồ hôi, nhất là khi luyện tập trong thời tiết mùa hè nắng nóng hoặc trong khoảng thời gian dài. Cung cấp lượng nước vừa đủ với phương pháp uống từng ngụm nhỏ, uống nhiều lần trong hoạt động luyện tập và thi đấu TDTT mang lại nhiều lợi ích cho sức khoẻ. Mặt khác, nước còn giúp điều chỉnh nhiệt độ cơ thể và vận chuyển các chất dinh dưỡng để cung cấp năng lượng cho cơ thể.

*d) Chế độ dinh dưỡng hợp lí trong hoạt động thể dục thể thao*

Hợp lí về số lượng: Đáp ứng đủ nhu cầu về năng lượng cho cơ thể tiến hành các hoạt động trong ngày.

Hợp lí về chất lượng: Đủ chất và cân đối về tỉ lệ giữa các chất dinh dưỡng.

Hợp lí về thời điểm, số lần: Ăn đúng giờ, đúng số lượng bữa ăn trong ngày.

## 3. Luyện tập

– GV tổ chức cho HS thảo luận nhóm về những hiểu biết khi sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động thảo luận nhóm của HS.

– GV cho HS lên trình bày theo nhóm về sử dụng các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ và phát triển thể chất.

– GV đánh giá, nhận xét phần trình bày của các nhóm HS.

– HS ghi nhớ được nội dung của bài học, biết cách tổ chức và trình bày theo nhóm.

## 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. Trong những ngày nắng nóng, thời điểm thích hợp để luyện tập cầu lông là thời điểm có nhiệt độ không khí thấp như sáng sớm, cuối buổi chiều.

Câu 2. Khi luyện tập cầu lông trong những ngày không khí có độ ẩm cao, thời tiết lạnh giá cần chú ý một số điểm sau: Không luyện tập vào thời điểm có nhiệt độ thấp, nơi có gió lùa, khởi động kĩ trước khi luyện tập, đảm bảo đủ ấm cho cơ thể.

Câu 3. Tác dụng và tác hại của ánh sáng mặt trời đối với cơ thể khi hoạt động TDTT:

Tác dụng: Thúc đẩy quá trình phát triển của xương, tăng khả năng miễn dịch và chức năng hoạt động của não bộ, hệ tim mạch, ngăn ngừa một số bệnh tật,...

Tác hại: Gây ra những tổn thương về da và có hại cho sức khoẻ.

Câu 4. Địa hình tự nhiên có được coi là yếu tố để rèn luyện thân thể. Vì chạy trên địa hình tự nhiên sẽ phát triển tần số, độ dài bước chạy và sức mạnh của đôi chân, rèn luyện sức bền và khả năng phản xạ nhanh.

Câu 5. Vai trò của thức ăn và nước uống trong luyện tập và thi đấu TDTT:

Thức ăn giúp cơ thể có đủ năng lượng để hoạt động.

Nước giúp điều chỉnh nhiệt độ cơ thể, bôi trơn các khớp xương và vận chuyển các chất dinh dưỡng để cung cấp năng lượng cho cơ thể.

Câu 6. Trong luyện tập và thi đấu TDTT, khi cơ thể được cung cấp đủ nước và chất dinh dưỡng thì cơ thể có thể cân bằng và huy động lượng nước, lượng calo đã tiêu hao trong quá trình vận động.

Câu 7. Luyện tập TDTT khiến cơ thể ra nhiều mồ hôi, dẫn đến mất nước và muối khoáng. Nếu không được bổ sung nước kịp thời dẫn đến cơ thể mất khả năng tự làm mát; giảm thể tích máu nên làm giảm lượng máu chảy tới tim, làm mất các chất điện giải nên tác động tới khả năng co cơ. Vì vậy cần chú ý uống đủ nước, cung cấp đủ dưỡng chất cho cơ thể.

Câu 8. Một số chất dinh dưỡng trong thức ăn hằng ngày của em: Protein, carbohydrate, lipid, vitamin và chất khoáng.

# PHẦN II. THỂ THAO TỰ CHỌN: CẦU LÔNG

## Chủ đề 1. LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU CẦU LÔNG (3 tiết)

### A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

#### I CẤU TRÚC NỘI DUNG

| Bài | Tên bài | Nội dung | Số tiết |
|---|---|---|---|
| 1 | Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông | – Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông trên thế giới<br>– Lịch sử phát triển môn Cầu lông ở Việt Nam | 1 |
| 2 | Một số điều luật trong thi đấu cầu lông | – Sân và thiết bị trên sân<br>– Giao (phát) cầu<br>– Tung đồng xu bắt thăm<br>– Hệ thống tính điểm<br>– Đổi sân | 2 |

#### II KẾ HOẠCH DẠY HỌC

Bài có thể được tổ chức thực hiện theo hai phương án:

– Thực hiện các tiết học theo hình thức lên lớp lí thuyết:

| TT | Tên bài | Kế hoạch dạy học | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Tiết 1 | Tiết 2 | Tiết 3 |
| 1 | Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông | + | | |
| 2 | Một số điều luật trong thi đấu cầu lông | | + | + |

– Phân chia và lồng ghép thực hiện trong tiến trình dạy học các chủ đề kĩ thuật cầu lông.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

## B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

### I MỤC TIÊU

– Có hiểu biết sơ giản về lịch sử môn Cầu lông.

– Vận dụng được một số điều luật thi đấu cầu lông trong luyện tập và đấu tập.

### II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

**1. Kiến thức**

– Biết được nguồn gốc ra đời môn Cầu lông, lịch sử hình thành, phát triển và hệ thống các giải cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.

– Biết được một số điều luật cơ bản của môn Cầu lông.

**2. Kĩ năng**

– Biết thảo luận những vấn đề về lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.

– Biết thảo luận đưa ra các tình huống xảy ra trong luyện tập và đấu tập để vận dụng các tình huống đó đúng với luật thi đấu cầu lông hiện hành.

**3. Thái độ**

– Bước đầu biết tìm hiểu những sự kiện lịch sử, thành tích cầu lông, hệ thống các giải cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.

– Bước đầu biết vận dụng một số điều luật trong luyện tập và đấu tập.

## C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

## Bài 1. LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG (1 tiết)

### I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Nhận biết được nguồn gốc ra đời môn Cầu lông.

– Nhận biết được các sự kiện lịch sử và quá trình phát triển môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.

– Trình bày được nguồn gốc ra đời môn Cầu lông, các sự kiện lịch sử và quá trình phát triển môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.

– Tự giác tìm hiểu những sự kiện lịch sử và quá trình phát triển môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.

– Có ý thức tìm hiểu sự phát triển của môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.

## II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

### 1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Hãy kể tên một số nước trên thế giới có thành tích cao về cầu lông. (*Trung Quốc, Nhật Bản, Indonesia, Malaysia, Đan Mạch, Anh, Tây Ban Nha, Đức, Hàn Quốc, Thái Lan,...*)

+ Hãy kể tên một số địa phương có phong trào cầu lông phát triển ở Việt Nam. (*Hà Nội, Thành phố Hồ Chí Minh, Bắc Ninh, Hưng Yên, Hải Phòng, An Giang, Đồng Nai, Lâm Đồng, Sơn La, Lai Châu,...*)

+ Thành tích cao nhất của cầu lông Việt Nam trên thế giới là ở nội dung đánh đơn hay đánh đôi? (*Thành tích cao nhất của cầu lông Việt Nam trên thế giới là ở nội dung đánh đơn.*)

– HS quan sát tranh ảnh, video và trả lời câu hỏi của GV.

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

### 2. Kiến thức mới

– GV hướng dẫn HS đọc và nghiên cứu nội dung "Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông" trong SGK.

– HS đọc, nghiên cứu nội dung "Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông" trong SGK.

***2.1. Lịch sử ra đời và phát triển môn Cầu lông trên thế giới***

*a) Sự xuất hiện môn Cầu lông trên thế giới*

Cho đến nay, vẫn còn nhiều giả thuyết về sự xuất hiện của môn Cầu lông trên thế giới. Tuy nhiên, tất cả các tài liệu đều xác định rằng Cầu lông xuất hiện đầu tiên ở châu Á, bắt đầu từ trò chơi của người dân bản địa. Trong trò chơi này, người dân địa phương sử dụng hai mảnh gỗ để đánh một búi giẻ có cắm những chiếc lông gia cầm qua lại với nhau. Sau đó, người Anh thấy được sự hấp dẫn của trò chơi này nên đã mang về phổ biến tại nước Anh.

Vào năm 1873, một vị công tước người Anh tên là BeauFort ở thị trấn Badminton thuộc quận Gloucestershire nước Anh tổ chức trò chơi để giới thiệu cho mọi người và sự hấp dẫn của trò chơi đã nhanh chóng lan truyền khắp nước Anh. Kể từ đó, Badminton trở thành tên gọi quốc tế của trò chơi này và Cầu lông chuyển sang một giai đoạn mới – giai đoạn trở thành môn thể thao hiện đại.

*b) Sự phát triển môn Cầu lông trên thế giới*

Năm 1877, cuốn Luật thi đấu cầu lông đầu tiên trên thế giới đã được ra mắt tại nước Anh.

Năm 1893, Hiệp hội Cầu lông nước Anh được thành lập để tổ chức, quản lí và lãnh đạo phong trào.

Năm 1899, giải vô địch cầu lông toàn nước Anh được tổ chức lần thứ nhất. Từ đó tới nay, đây là giải cầu lông truyền thống lâu đời nhất trên thế giới được duy trì, tổ chức theo chu kì mỗi năm một lần.

Đầu thế kỉ XX, môn Cầu lông phát triển mạnh mẽ ở các nước châu Âu, châu Á, châu Mỹ.

Trước sự phát triển rộng rãi của môn thể thao này, ngày 5/7/1934, Liên đoàn Cầu lông quốc tế được thành lập với tên viết tắt là IBF (International Badminton Federation) bao gồm các quốc gia thành viên: Canada, Đan Mạch, Anh, Pháp, Ireland, Hà Lan, New Zealand, Scotland và Wales. Năm 1939, IBF đã thông qua luật thi đấu cầu lông mà cơ bản dựa trên luật người Anh đã soạn thảo để ban hành cho các nước thành viên. Từ năm 1948, Liên đoàn Cầu lông quốc tế đã tổ chức giải vô địch cầu lông đồng đội nam. Những năm tiếp theo, các giải cầu lông đồng đội nữ; giải vô địch cầu lông cá nhân quốc tế với năm nội dung (đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ) và giải thi đấu cầu lông đồng đội hỗn hợp nam, nữ lần lượt được tổ chức.

Năm 1992, tại Thế vận hội Barcelona (Tây Ban Nha), Cầu lông đã trở thành môn thi đấu chính thức của đại hội thể thao lớn nhất hành tinh này.

Có thể nói lịch sử phát triển môn Cầu lông trên thế giới là sự lớn mạnh không ngừng, đến nay đã có trên 176 quốc gia thành viên. Năm 2006, Liên đoàn Cầu lông quốc tế đã có sự thay đổi mạnh mẽ về luật thi đấu nhằm đưa các trận đấu cầu lông lên một đỉnh cao mới, đồng thời liên đoàn cũng đổi tên thành Liên đoàn Cầu lông thế giới với tên viết tắt là BWF (Badminton World Federation).

Từ cuối thế kỉ XX đến nay, Liên đoàn Cầu lông thế giới đã tổ chức nhiều giải thi đấu với những cấp độ khác nhau ở nhiều nước trên toàn thế giới. Một số quốc gia thường giành được thành tích cao trong các giải thi đấu như: Trung Quốc, Nhật Bản, Indonesia, Malaysia, Đan Mạch, Anh, Tây Ban Nha, Đức, Hàn Quốc, Thái Lan,...

### *2.2. Lịch sử phát triển môn Cầu lông ở Việt Nam*

*a) Sự xuất hiện môn Cầu lông ở Việt Nam*

Vào những năm 40 của thế kỉ trước, một số người Pháp đã đưa môn Cầu lông vào Việt Nam và tổ chức chơi ở sân Tao Đàn (Thành phố Hồ Chí Minh). Sau năm 1954, một số lượng lớn Việt kiều hồi hương trở về đã phổ biến rộng rãi hơn ở nhiều tỉnh thành khác nhau, song chỉ đến khi đất nước hoàn toàn thống nhất, môn Cầu lông mới thực sự phát triển rộng khắp toàn quốc.

*b) Sự phát triển môn Cầu lông ở Việt Nam*

– Sự phát triển của phong trào luyện tập cầu lông trong quần chúng:

Những ngày đầu sau khi thống nhất đất nước, phong trào luyện tập cầu lông trên toàn quốc được phổ biến ở một số thành phố, thị xã, sau đó lan rộng sang nhiều địa phương khác. Từ chỗ Cầu lông chỉ được phổ biến chủ yếu ở đối tượng công nhân viên chức thì đến nay môn thể thao này đã xâm nhập vào hầu hết các thành phần xã hội. Số lượng người tham gia luyện tập và thi đấu cầu lông ngày càng đông đảo. Đến nay, Cầu lông đã trở thành một trong

những môn thi đấu quan trọng của nhiều đại hội TDTT phong trào như: Đại hội TDTT toàn quốc, Hội khoẻ Phù Đổng ngành Giáo dục và Đào tạo, Đại hội TDTT toàn quân trong Quân đội, Đại hội TDTT lực lượng Công an nhân dân, Đại hội TDTT ngành Dầu khí, Ngân hàng, Bưu chính Viễn thông,...

Đại hội TDTT toàn quốc, Hội khoẻ Phù Đổng được tổ chức bốn năm một lần, thu hút đông đảo vận động viên, HS tham gia thi đấu môn Cầu lông. Trong số đó, nhiều HS đã trở thành vận động viên trong đội tuyển quốc gia.

– Sự phát triển cầu lông thành tích cao ở Việt Nam:

Năm 1990, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập với tên viết tắt là VBF (Vietnam Badminton Federation). Năm 1993, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam tham gia Liên đoàn Cầu lông châu Á và chỉ một năm sau (1994) đã trở thành thành viên của Liên đoàn Cầu lông thế giới. Cho đến nay, nhiều tỉnh, thành phố trên cả nước đã thành lập Liên đoàn Cầu lông, góp phần không nhỏ vào sự phát triển của môn thể thao này.

Hiện nay, nhiều địa phương trên cả nước đã tích cực đầu tư xây dựng lực lượng vận động viên cầu lông, họ được đào tạo tại các trung tâm TDTT cấp tỉnh, thành phố. Các giải cầu lông thành tích cao hằng năm do Liên đoàn Cầu lông Việt Nam phối hợp cùng Tổng cục TDTT tổ chức đã góp phần tuyển chọn được những vận động viên tốt nhất cho các đội tuyển trẻ và đội tuyển quốc gia. Đầu thế kỉ XXI, cầu lông Việt Nam đã tích cực hội nhập với cầu lông thế giới. Một số vận động viên cầu lông Việt Nam đã đạt được những thành tích cao trong bảng xếp hạng của thế giới: năm 2008 có vận động viên xếp hạng 66 thế giới (đơn nữ); năm 2010 có vận động viên xếp hạng 5 thế giới (đơn nam). Năm 2008, 2012 có vận động viên tham dự Olympic Bắc Kinh và Olympic Luân Đôn (đơn nam); năm 2016, 2020 có vận động viên tham dự Olympic Rio và Olympic Tokyo (đơn nam, đơn nữ).

### 3. Luyện tập

– GV tổ chức cho HS thảo luận nhóm về những hiểu biết về lịch sử cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam; sự phát triển của cầu lông (phong trào quần chúng và thành tích cao).

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động thảo luận nhóm của HS.

– GV cho các nhóm HS trình bày về lịch sử cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam; sự phát triển cầu lông (phong trào quần chúng và thành tích cao).

– GV đánh giá, nhận xét phần trình bày của các nhóm HS.

– HS ghi nhớ được nội dung của bài học, biết cách tổ chức và trình bày theo nhóm.

### 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. Môn Cầu lông xuất hiện trên thế giới và ở Việt Nam:

Trên thế giới: Cầu lông xuất hiện đầu tiên ở châu Á, bắt đầu từ trò chơi của dân bản địa.

Ở Việt Nam: Vào những năm 40 của thế kỉ trước, một số người Pháp đã đưa môn Cầu lông vào Việt Nam và tổ chức chơi ở sân Tao Đàn (Thành phố Hồ Chí Minh).

Câu 2. Liên đoàn Cầu lông quốc tế được thành lập ngày 5/7/1934, tên gọi tiếng Anh là International Badminton Federation, viết tắt là IBF. Đến năm 2006 được đổi tên thành Liên đoàn Cầu lông thế giới, tên gọi tiếng Anh là Badminton World Federation, viết tắt là BWF.

Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập năm 1990, tên gọi tiếng Anh là Vietnam Badminton Federation, viết tắt là VBF.

# Bài 2. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT TRONG THI ĐẤU CẦU LÔNG (2 tiết)

## I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Hiểu được một số điều luật cơ bản của môn Cầu lông.

– Nhận biết được các tình huống trong thi đấu để vận dụng đúng theo luật thi đấu.

– Phát hiện được lỗi theo quy định của Luật thi đấu cầu lông trong luyện tập và đấu tập.

– Tuân thủ theo quy định của luật thi đấu ban hành.

– Luôn tìm tòi, học hỏi những kiến thức trong thực tiễn để vận dụng Luật thi đấu cầu lông.

## II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

### 1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh một số điều luật cơ bản của môn Cầu lông.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Khi thi đấu cầu lông, vận động viên phải tuân thủ theo sự điều khiển của ai? Trọng tài căn cứ vào đâu để điều khiển trận đấu? (*Khi thi đấu, vận động viên phải tuân thủ theo sự điều khiển của trọng tài; trọng tài căn cứ vào luật thi đấu để điều khiển trận đấu.*)

+ Kích thước của sân cầu lông và chiều cao của lưới cầu lông có được cụ thể hoá trong Luật thi đấu cầu lông không? *(Có.)*

+ Luật thi đấu cầu lông có được sử dụng thống nhất trên toàn thế giới không? *(Có.)*

– HS quan sát tranh ảnh, video và trả lời câu hỏi của GV.

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

### 2. Kiến thức mới

– GV hướng dẫn HS đọc và nghiên cứu nội dung "Một số điều luật trong thi đấu cầu lông" trong SGK.

– GV giải thích những nội dung mà HS chưa nhận biết được và đưa ra một số tình huống cụ thể để HS hiểu hơn về một số điều luật cơ bản trong luyện tập và thi đấu cầu lông:

Sân và thiết bị trên sân, giao cầu, tung đồng xu bắt thăm, hệ thống tính điểm, đổi sân. Nhận biết và xử lí một số tình huống trong luyện tập và đấu tập.

– HS đọc, nghiên cứu nội dung "Một số điều luật trong thi đấu cầu lông" trong SGK.

***2.1. Sân và thiết bị trên sân***

– Sân cầu lông hình chữ nhật có chiều dài 13,40 m; chiều rộng 6,10 m (sân đôi), 5,18 m (sân đơn); các đường biên rộng 0,04 m.

– Hai cột lưới được đặt ngay trên điểm giữa của hai đường biên dọc sân đôi, cao 1,55 m tính từ mặt sân.

– Chiều cao của lưới ở giữa sân tính từ đỉnh lưới đến mặt sân là 1,524 m và cao 1,55 m ở hai đầu lưới sân đánh đôi.

– Lưới dài 6,10 m, rộng 0,76 m. Đỉnh lưới được cặp bằng nẹp trắng nằm phủ đôi lên dây lưới và dây cáp chạy xuyên qua nẹp. Nẹp lưới phải nằm phủ lên dây lưới và dây cáp lưới.

– Buộc toàn bộ chiều rộng hai đầu lưới vào sát hai cột lưới để không có khoảng trống.

– Đường giới hạn giao cầu gần là 1,98 m tính từ lưới sang hai bên. Đường giới hạn giao cầu xa của sân đôi là 0,76 m, tính từ đường biên ngang cuối sân.

***2.2. Giao (phát) cầu***

*a) Giao cầu đúng*

– Trong mỗi hiệp đấu, quả giao cầu đầu tiên được giao từ khu vực bên phải sân của đội mình chéo sang khu vực giao cầu bên phải sân đối phương được giới hạn bởi các đường quy định.

– Điểm số chẵn (0, 2, 4,...) giao cầu ô bên phải.

– Điểm số lẻ (1, 3, 5,...) giao cầu ô bên trái.

– Cả hai chân của người giao cầu và người đỡ giao cầu đều ở phía trong khu vực giao cầu, không chạm vào các đường giới hạn.

– Quả cầu khi giao chạm mép trên lưới nhưng vẫn rơi vào ô quy định.

– Khi giao cầu, vợt của người giao cầu tiếp xúc đầu tiên vào đế cầu.

– Giao cầu khi đội bạn đã sẵn sàng.

– Một phần của cả hai bàn chân người giao cầu và người đỡ giao cầu tiếp xúc với mặt sân ở một vị trí cố định cho đến khi cầu được giao đi.

– Khi giao cầu, điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu không quá 1,15 m, mặt vợt thấp hơn bàn tay cầm vợt.

– Từ khi chuẩn bị đến khi kết thúc động tác giao cầu, vợt chuyển động liên tục về phía trước.

– Trong đánh đôi, khi giao cầu, các đồng đội có thể đứng ở bất kì vị trí nào bên trong phần sân của đội mình nhưng không được che mắt người giao cầu và người đỡ giao cầu.

*b) Phạm lỗi giao cầu*

Giao cầu được xem là phạm lỗi khi:

– Vi phạm vào các quy định của luật giao cầu đúng.

– Cầu không qua lưới hoặc cầu chui qua lưới.

– Cầu chạm vào các vật xung quanh.

– Cầu qua lưới nhưng không rơi vào khu vực quy định.

– Làm động tác giả khi giao cầu, gây căng thẳng cho đối phương, cố tình trì hoãn kéo dài thời gian. Khi trọng tài đã nhắc nhở mà vẫn tái phạm sẽ mất quyền giao cầu.

*c) Giao cầu lại*

Phải thực hiện giao cầu lại khi:

– Đối phương chưa chuẩn bị đỡ cầu.

– Cầu vẫn còn trong cuộc mà trọng tài phát hiện sai vị trí.

– Quả cầu đang trong cuộc lại mắc vào mép trên của lưới bên phần sân của người đỡ cầu.

– Có vật lạ rơi vào sân lúc cầu đang trong cuộc.

– Cả trọng tài chính và trọng tài biên đều không xác định được điểm rơi của cầu.

– Phần đế cầu và cánh cầu rời nhau khi thực hiện giao cầu.

***2.3. Tung đồng xu bắt thăm***

– Trước khi trận đấu bắt đầu, tung đồng xu bắt thăm cho hai bên thi đấu được lựa chọn: giao cầu trước, chọn bên sân.

– Bên không được thăm sẽ nhận lựa chọn còn lại.

***2.4. Hệ thống tính điểm***

– Một trận đấu sẽ thi đấu theo thể thức ba hiệp thắng hai. Bên nào ghi được 21 điểm trước sẽ thắng hiệp đó.

– Bên thắng một pha cầu sẽ ghi 1 điểm vào điểm số của mình và giành quyền giao cầu.

– Nếu tỉ số là 20 đều, bên nào ghi trước 2 điểm cách biệt sẽ thắng hiệp đó.

– Nếu tỉ số là 29 đều, bên nào ghi điểm thứ 30 trước sẽ thắng hiệp đó.

– Bên thắng hiệp sẽ giao cầu trước ở hiệp kế tiếp.

***2.5. Đổi sân***

– Các vận động viên sẽ đổi sân sau khi kết thúc hiệp đầu tiên và hiệp thứ hai (nếu có thi đấu hiệp thứ ba).

– Trong hiệp thứ ba, khi một bên ghi được 11 điểm trước thì đổi sân.

## 3. Luyện tập

– GV tổ chức cho HS thảo luận nhóm và xây dựng một số tình huống trong Luật thi đấu cầu lông: Sân và thiết bị trên sân, giao cầu, tung đồng xu bắt thăm, hệ thống tính điểm, đổi sân.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

Ví dụ: Điểm số bao nhiêu trong hiệp đấu thứ ba thì đổi sân? Nếu qua điểm số đó mà chưa đổi sân thì trọng tài xử lí như thế nào?

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động thảo luận nhóm của HS; hướng dẫn HS biết cách căng lưới đúng và xây dựng các tình huống trong thi đấu cầu lông để áp dụng đúng luật.

– GV cho HS lên trình bày theo nhóm về cách xử lí tình huống trong Luật thi đấu cầu lông.

– GV đánh giá, nhận xét phần trình bày của các nhóm HS.

– HS ghi nhớ được nội dung của bài học, biết cách tổ chức và trình bày theo nhóm.

### 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. Khi căng lưới, chiều rộng của lưới cần phải căng sát cột lưới.

Câu 2. Sân đánh đôi và sân đánh đơn khác nhau về đường biên ngang (sân đôi dài 6,10 m; sân đơn dài 5,18 m).

Câu 3. Khi giao cầu không được nhấc chân.

Câu 4. Khi giao cầu, vợt tiếp xúc cầu ở trên thắt lưng là phạm lỗi giao cầu cao tay.

Câu 5. Khi giao cầu, vợt đưa đi đưa lại đến gần điểm giao cầu rồi mới giao cầu là phạm lỗi giao cầu, vì khi giao cầu, vợt phải chuyển động liên tục về phía trước cho đến khi quả cầu được đánh đi.

Câu 6. Trong hiệp thứ ba, khi một bên ghi được 15 điểm nhưng chưa đổi sân, nếu trọng tài phát hiện thì cho cả hai bên đổi sân và giữ nguyên điểm số.

# Chủ đề 2. KĨ THUẬT DI CHUYỂN (6 tiết)

## A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

### I CẤU TRÚC NỘI DUNG

| Bài | Tên bài | Nội dung | Số tiết |
|---|---|---|---|
| 1 | Kĩ thuật di chuyển đơn bước | – Di chuyển đơn bước: Tiến, ngang, lùi<br>– Trò chơi vận động | 3 |
| 2 | Kĩ thuật di chuyển nhiều bước | – Di chuyển ngang sang phải, sang trái<br>– Di chuyển tiến, lùi<br>– Trò chơi vận động | 3 |

## II KẾ HOẠCH DẠY HỌC

| TT | Tên bài | Kế hoạch dạy học | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Tiết 1 | Tiết 2 | Tiết 3 | Tiết 4 | Tiết 5 | Tiết 6 |
| 1 | Kĩ thuật di chuyển đơn bước | + | + | + | | | |
| 2 | Kĩ thuật di chuyển nhiều bước | | | | + | + | + |

# B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

## I MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về môn Cầu lông.

– Rèn luyện thể lực chung và một số tố chất thể lực đặc trưng của môn Cầu lông.

– Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.

– Rèn luyện tính kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí.

## II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

### 1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập kĩ thuật di chuyển trong môn Cầu lông.

– Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của kĩ thuật di chuyển trong môn Cầu lông.

– Nhận biết được một số sai sót đơn giản và cách khắc phục khi luyện tập kĩ thuật di chuyển trong môn Cầu lông.

– Bước đầu biết cách tự luyện tập và phối hợp nhóm, tổ trong luyện tập.

– Biết vận dụng các bài tập để tự rèn luyện thân thể.

### 2. Kĩ năng

– Thực hiện đúng cấu trúc và yêu cầu của kĩ thuật di chuyển trong môn Cầu lông.

– Bước đầu thực hiện được kĩ thuật di chuyển trong môn Cầu lông theo động tác mẫu và yêu cầu của GV.

– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

– Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

### 3. Thể lực

Bước đầu có sự phát triển về:

– Năng lực liên kết vận động.

– Thể lực chung, sức mạnh tốc độ và sức nhanh tần số động tác.

**4. Thái độ**

– Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.

– Bước đầu thể hiện tinh thần hợp tác trong luyện tập theo nhóm.

# C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

## Bài 1. KĨ THUẬT DI CHUYỂN ĐƠN BƯỚC (3 tiết)

### I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Luyện tập kĩ thuật di chuyển đơn bước.

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật di chuyển đơn bước, biết cách luyện tập.

– Thực hiện được kĩ thuật di chuyển đơn bước.

– Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

– Hình thành thói quen luyện tập TDTT để có tác phong nhanh nhẹn.

### II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

**1. Mở đầu**

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về môn Cầu lông: hình dáng sân, cột, lưới cầu lông; hình dáng vợt, cầu.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Mục đích, tác dụng của luyện tập và thi đấu cầu lông. *(Củng cố, tăng cường sức khoẻ, giảm căng thẳng, mệt mỏi và phát triển toàn diện các tố chất vận động như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo, năng lực phối hợp vận động.)*

+ Luyện tập và thi đấu cầu lông cần những trang thiết bị, dụng cụ, sân bãi như thế nào? (*Vợt, cầu, cột, lưới, sân cầu lông.*)

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

***1.1. Khởi động***

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động: Chạy chậm quanh sân cầu lông; xoay các khớp, ép dọc, ép ngang. Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy đạp sau, chạy tăng tốc; xoay và lắc cổ tay với vợt.

### *1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động*

Trò chơi: *Quay dây nhặt bóng*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Cử một HS đứng giữa vòng tròn để quay dây.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội chạy vào vòng dây đang quay để nhặt bóng. HS nào bị dây quay chạm vào người thì không được nhặt bóng mà phải trở về vạch xuất phát. HS tiếp theo chỉ bắt đầu khi bạn nhặt bóng quay trở về vạch xuất phát của đội mình. Đội nào nhặt được nhiều bóng nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu:

+ Khi có tín hiệu bắt đầu của người chỉ huy mới được xuất phát.

+ Khi có tín hiệu kết thúc, HS cầm bóng mà chân chưa chạm vạch xuất phát của đội mình thì không được tính quả đó.

## 2. Kiến thức mới

### *2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của các bài tập bổ trợ và di chuyển đơn bước.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật di chuyển đơn bước.

*Kĩ thuật di chuyển đơn bước*

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuỵu, tay phải cầm vợt ở phía trước.

– Thực hiện:

+ Kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến phải: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chếch sang phải một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

+ Kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến trái: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chếch sang trái một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

+ Kĩ thuật di chuyển đơn bước sang phải: Từ TTCB, chân phải bước sang ngang một bước và xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

+ Kĩ thuật di chuyển đơn bước sang trái: Từ TTCB, chân phải bước sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái, đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

+ Kĩ thuật di chuyển đơn bước lùi phải: Từ TTCB, chân phải bước lùi về sau một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

+ Kĩ thuật di chuyển đơn bước lùi trái: Từ TTCB, chân trái bước lùi về sau một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân trái gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái; chân phải duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

– Kết thúc: Về TTCB.

***2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới***

– GV cho HS thực hiện thử bài tập theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp: Bước di chuyển ngắn, không đúng hướng, phối hợp giữa bước chân và chuyển vị trí của vợt không đồng bộ.

+ Cách sửa: Đặt vị trí đánh dấu sẵn để tập di chuyển.

## 3. Luyện tập

***3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập***

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập: Đơn bước tiến phải, đơn bước tiến trái; đơn bước sang phải, đơn bước sang trái, đơn bước lùi phải, đơn bước lùi trái.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật di chuyển đơn bước.

***3.2. Tổ chức trò chơi vận động***

Trò chơi: *Di chuyển ngang đổi cầu*

– Mục đích: Rèn luyện khả năng phản xạ và phát triển sức nhanh.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội di chuyển lên điểm A nhặt cầu và di chuyển ngang để đổi cầu ở hai điểm A và B cho nhau, sau đó chạy về cuối hàng. HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch xuất phát. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Bước di chuyển nhanh, đúng hướng.

**4. Vận dụng**

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. GV tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Tăng số lần và tốc độ lặp lại động tác di chuyển bước chân.

Câu 2. Sự khác nhau giữa kĩ thuật di chuyển đơn bước tiến và kĩ thuật di chuyển đơn bước ngang: Khác nhau về hướng chuyển động của thân người, của bước chân di chuyển và tay đưa vợt.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ và vận dụng:

+ Khi lựa chọn địa điểm để tự luyện tập cầu lông cần lưu ý những điều gì? (*Có đủ không gian để thực hiện bài tập vận động, có tốc độ gió ít ảnh hưởng tới đường bay của quả cầu, có không khí trong lành, đảm bảo an toàn khi luyện tập,...*)

+ Cần khởi động kĩ những bộ phận nào trên cơ thể trước khi luyện tập cầu lông? (*Cần khởi động kĩ toàn bộ cơ thể, đặc biệt là cơ, khớp vai, tay và chân.*)

+ Cần sử dụng những bài tập bổ trợ nào với vợt trước khi luyện tập và thi đấu cầu lông? (*Sử dụng bài tập xoay và lắc cổ tay với vợt.*)

– GV hướng dẫn HS sử dụng các bài tập, trò chơi đã học để tự luyện tập và vui chơi cùng các bạn khi ở nhà, trong giờ ra chơi.

**5. Kết thúc tiết học**

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

## Bài 2. KĨ THUẬT DI CHUYỂN NHIỀU BƯỚC (3 tiết)

### I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện kĩ thuật di chuyển nhiều bước.

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật di chuyển nhiều bước, biết cách luyện tập.

– Thực hiện được kĩ thuật di chuyển nhiều bước.

– Có sự phát triển về thể lực chung và sức mạnh tốc độ.

– Biết sử dụng các bài tập vận động để phát triển các tố chất thể lực.

– Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập.

## II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

### 1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về kĩ thuật di chuyển nhiều bước.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Trong môn Cầu lông có những bước di chuyển nào? *(Có di chuyển đơn bước, nhiều bước, bước nhảy.)*

+ Di chuyển nhiều bước được sử dụng trong những trường hợp nào? *(Di chuyển nhiều bước được sử dụng trong những trường hợp cầu rơi xa vị trí đứng từ hai bước trở lên.)*

– Tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

#### *1.1. Khởi động*

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động: Chạy chậm theo địa hình tự nhiên; xoay các khớp. Khởi động chuyên môn: Di chuyển đơn bước tiến phải, tiến trái; ngang sang phải, sang trái; lùi phải, lùi trái liên tục; cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

#### *1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động*

Trò chơi: *Bánh xe đồng đội*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng trong một bánh xe (làm bằng vải bạt), hai tay giữ bánh xe thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các đội đứng trong bánh xe di chuyển nhanh về đích. HS tham gia trò chơi không được đi ra ngoài bánh xe. Đội vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Phối hợp di chuyển để tránh giẫm lên chân nhau.

### 2. Kiến thức mới

#### *2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật di chuyển nhiều bước.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật di chuyển nhiều bước.

*a) Kĩ thuật di chuyển ngang sang phải, sang trái*

– TTCB: Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỵu, thân trên ngả ra trước, hai tay co tự nhiên, mắt nhìn thẳng.

– Thực hiện:

+ Kĩ thuật di chuyển ngang sang phải: Từ TTCB, chân trái bước về sát chân phải, khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải sang ngang một bước dài, đồng thời xoay người sang phải thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

+ Kĩ thuật di chuyển ngang sang trái: Từ TTCB, chân trái bước sang trái nửa bước, khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải sang trái một bước theo đường vòng cung qua phía trước chân trái, đồng thời xoay người sang trái thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân.

– Kết thúc: Di chuyển về TTCB.

*b) Kĩ thuật di chuyển tiến, lùi*

– TTCB: Hai chân đứng rộng hơn vai, gối khuỵu, thân trên ngả ra trước, hai tay co ở khớp khuỷu, mắt nhìn thẳng.

– Thực hiện:

+ Kĩ thuật di chuyển tiến: Từ TTCB, chân phải bước tiến ra trước một bước (về hướng cầu rơi) thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải; chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Sau đó bước chân trái ra trước, bàn chân đặt sau gót chân phải, khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải ra phía trước một bước để chuẩn bị đánh cầu.

+ Kĩ thuật di chuyển lùi: Từ TTCB, chân phải bước lùi ra sau một bước (về hướng cầu rơi) thành tư thế đứng chân trước chân sau. Chân phải chạm sân bằng nửa trước bàn chân, chân trái duỗi thẳng, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Sau đó chân trái bước lùi ra sau, bàn chân đặt trước bàn chân phải, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải. Khi chân trái chạm sân, nhanh chóng bước chân phải lùi ra phía sau một bước để chuẩn bị đánh cầu.

– Kết thúc: Di chuyển về TTCB.

***2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới***

– GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

• Thứ tự bước chân chưa đúng.

• Chưa phối hợp được các bước di chuyển với nhau.

• Bàn chân di chuyển tiếp xúc với sân bằng cả bàn chân dẫn đến di chuyển chậm.

• Bị nhầm chân khi di chuyển.

+ Cách sửa: Tập lặp lại nhiều lần bước di chuyển.

## 3. Luyện tập

### *3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập*

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập: Di chuyển ngang sang phải, sang trái; di chuyển tiến, lùi theo thứ tự:

+ Tập từng bước đến di chuyển nhiều bước.

+ Tập từ chậm đến nhanh.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật di chuyển nhiều bước.

### *3.2. Tổ chức trò chơi vận động*

Trò chơi: *Chạy trao vợt tiếp sức*

– Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội cầm vợt (trên mặt vợt đặt úp ba quả cầu) chạy vòng qua nấm và trở về trao vợt cho HS tiếp theo tại vạch xuất phát. Trong khi chạy, nếu cầu rơi thì người thực hiện được nhặt cầu lên và tiếp tục di chuyển. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Giữ vợt thăng bằng để tránh bị rơi cầu.

## 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. Kĩ thuật di chuyển ngang và di chuyển tiến, lùi trong luyện tập và thi đấu cầu lông có tác dụng hỗ trợ thực hiện đánh cầu chính xác, có lực, đúng hướng.

Câu 2. GV tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Tăng số lần và tốc độ lặp lại động tác di chuyển bước chân.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Di chuyển nhiều bước có thể phối hợp với các kĩ thuật đánh cầu được không? *(Được.)*

+ Khi cầu rơi cách xa vị trí đứng từ hai bước trở lên thì phải làm gì? (*Phải di chuyển nhiều bước.*)

– GV hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật di chuyển nhiều bước; cùng bạn luyện tập kĩ thuật di chuyển nhiều bước.

– GV hướng dẫn HS biết tự đánh giá kết quả luyện tập.

### 5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

# Chủ đề 3. KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY (16 tiết)

## A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

### I CẤU TRÚC NỘI DUNG

| Bài | Tên bài | Nội dung | Số tiết |
|---|---|---|---|
| 1 | Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay | – Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay<br>– Trò chơi vận động | 4 |
| 2 | Kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay | – Kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay<br>– Trò chơi vận động | 4 |
| 3 | Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay | – Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay<br>– Trò chơi vận động | 4 |
| 4 | Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay | – Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay<br>– Trò chơi vận động | 4 |

## II KẾ HOẠCH DẠY HỌC

| TT | Tên bài | Kế hoạch dạy học | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Tiết 1 | Tiết 2 | Tiết 3 | Tiết 4 | Tiết 5 | Tiết 6 | Tiết 7 | Tiết 8 | Tiết 9 | Tiết 10 | Tiết 11 | Tiết 12 | Tiết 13 | Tiết 14 | Tiết 15 | Tiết 16 |
| 1 | Cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay | | | | | + | + | + | + | | | | | | | | |
| 3 | Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | |
| 4 | Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |

# B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

## I MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng thực hành cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kĩ thuật đánh cầu thấp tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

– Rèn luyện thể lực chung, phát triển năng lực phối hợp vận động và sức mạnh tốc độ.

– Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, luyện tập của bản thân và tổ, nhóm.

– Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.

## II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

### 1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kĩ thuật đánh cầu thấp tay.

– Nhận biết được hình thái, cấu trúc, cách thực hiện cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kĩ thuật đánh cầu thấp tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến, di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

– Phát hiện được một số sai sót đơn giản trong luyện tập và cách khắc phục.

– Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập, vui chơi giải trí.

### 2. Kĩ năng

– Bước đầu thực hiện được cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kĩ thuật đánh cầu thấp tay theo động tác mẫu và yêu cầu của GV.

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển tiến, di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

– Bước đầu thực hành có hiệu quả hoạt động cá nhân, tổ, nhóm trong luyện tập.

– Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

– Bước đầu biết sử dụng kĩ thuật đã học trong đấu tập.

### 3. Thể lực

Có sự phát triển về:

– Năng lực liên kết vận động.

– Thể lực chung, đặc biệt là sức mạnh tốc độ.

### 4. Thái độ

– Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.

– Có tinh thần hợp tác trong luyện tập.

– Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

## C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

## Bài 1. CÁCH CẦM VỢT, CẦU, TƯ THẾ CHUẨN BỊ VÀ KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY (4 tiết)

### I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện cách cầm vợt, cầu, TTCB và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay.

– Nhận biết được các hình thức làm quen với vợt, cầu và di chuyển đơn bước; cấu trúc kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay, biết cách luyện tập.

– Thực hiện được cách cầm vợt, cầu, TTCB và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay.

– Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

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

### II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

#### 1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Tại sao trong thi đấu cầu lông phải cầm vợt, cầu và TTCB đúng? (*Cầm vợt đúng để phát huy được lực đánh cầu và điều khiển cầu bay theo đúng ý đồ chiến thuật; cầm cầu đúng để vợt tiếp xúc đúng đế cầu, tạo điều kiện cho giao cầu chính xác, TTCB đúng để tạo điều kiện cho các bước di chuyển và đánh cầu có hiệu quả.*)

+ Kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay là kĩ thuật tấn công hay phòng thủ? (*Là kĩ thuật phòng thủ.)*

+ Kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay được sử dụng trong những trường hợp nào? (*Sử dụng trong những trường hợp cầu rơi thấp hơn vai ở bên phải; phía trước hoặc phía sau người đánh cầu.*)

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

***1.1. Khởi động***

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động: Chạy tại chỗ trên sân tập; xoay các khớp. Khởi động chuyên môn: Di chuyển nhiều bước ngang sang phải, sang trái; tiến, lùi liên tục; cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay.

***1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động***

Trò chơi: *Buộc chân di chuyển ngang*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát. Dùng dây buộc chân các HS trong đội với nhau.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các đội nhanh chóng di chuyển ngang về đích. Trong quá trình di chuyển, nếu bị ngã thì có thể đứng dậy và tiếp tục di chuyển. Đội có HS cuối cùng vượt qua vạch đích nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Phối hợp nhịp nhàng với các thành viên trong đội.

## 2. Kiến thức mới

***2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới***

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của cách cầm vợt, cầu, TTCB và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu cách cầm vợt, cầu, TTCB và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay.

*a) Cách cầm vợt, cầu và tư thế chuẩn bị*

– Cách cầm vợt:

+ Cầm vợt đánh cầu thuận tay: Hướng đầu vợt ra trước, lên trên; ngón trỏ và ngón cái nắm hai bên cán vợt (trên hai mặt phẳng của cán vợt), ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt.

+ Cầm vợt đánh cầu trái tay: Hướng đầu vợt sang trái, lên trên; ngón cái đặt trên mặt phẳng phía trong của cán vợt, ngón trỏ nắm vòng qua mặt phẳng phía ngoài của cán vợt, ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt.

* *Lưu ý:* Cầm vợt không quá chặt tránh làm ảnh hưởng đến sự linh hoạt của cổ tay và chuyển đổi cách cầm vợt.

– Cách cầm cầu:

+ Cầm ở đầu cánh cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đầu một hoặc hai cánh cầu.

+ Cầm ở thân cánh cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở thân cánh cầu.

+ Cầm ở đế cầu: Dùng đầu ngón trỏ và ngón cái cầm ở đế cầu.

– TTCB:

+ Tư thế đứng hai chân rộng bằng vai: Gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

+ Tư thế đứng chân trước chân sau: Chân trái (chân khác bên với tay cầm vợt) đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

*b) Kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay*

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

– Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chếch sang phải một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang phải, ra sau, lên cao. Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới, ra trước. Vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm đầu gối. Tăng lực gập cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng.

– Kết thúc: Dừng vợt bên trái trên cao, sau đó trở về TTCB.

***2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới***

– GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

• Cách cầm vợt: Cầm vợt quá chặt dẫn đến không linh hoạt khi đánh cầu hoặc cầm vợt không đúng (mặt vợt song song với mặt sân).

• TTCB: Đứng sai chân, tay cầm vợt hạ thấp dưới thắt lưng.

• Chưa phát huy được lực khi đánh cầu, nhất là lực gập của cổ tay.

+ Điểm tiếp xúc cầu chưa chính xác dẫn đến cầu bay không cao, không xa và không đúng hướng.

+ Cách sửa:

• Quan sát lại cách cầm vợt, cầu, tư thế chuẩn bị đúng và tự luyện tập.

• Tập đánh cầu vào các vị trí đánh dấu trên tường để nâng cao độ chính xác khi mặt vợt tiếp xúc cầu và tăng phản xạ khi đánh cầu.

## 3. Luyện tập

### *3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập*

– GV phổ biến nội dung, yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Đứng tại chỗ tập cầm vợt, cầu và tư thế chuẩn bị.

+ Đứng tại chỗ tập mô phỏng kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay (không cầu).

+ Tập di chuyển đơn bước phối hợp đánh cầu thấp thuận tay (không cầu).

+ Tập đánh cầu thấp thuận tay với cầu treo.

+ Tung cầu cho nhau luyện tập, đánh cầu thấp thuận tay qua lại.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay.

### *3.2. Tổ chức trò chơi vận động*

Trò chơi: *Thi đánh cầu thấp thuận tay vào ô cuối sân*

– Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và khả năng định hướng chính xác.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về phía chéo sân. Mỗi đội có một HS đứng chếch phía trước tung cầu.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS đứng chếch ở phía trước tung cầu, lần lượt từng HS của mỗi đội đánh cầu thấp thuận tay chéo sân vào cuối ô giao cầu của sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ đánh cầu một lần. Cầu rơi ra ngoài sân hoặc ngoài ô cuối sân quy định đều không được tính. Đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: HS tung cầu chính xác để tạo điều kiện thuận lợi cho HS đánh cầu.

**4. Vận dụng**

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. Trong luyện tập và thi đấu cầu lông, kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay được vận dụng vào tình huống cầu rơi ở vị trí thấp phía trước, bên phải người đánh cầu.

Câu 2. GV tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Tăng lực đánh cầu, điều chỉnh hướng đánh cầu chính xác hơn bằng cách tăng số lần và tốc độ lặp lại động tác di chuyển bước chân phối hợp với đánh cầu thấp thuận tay.

– GV hướng dẫn HS đánh cầu qua lại giữa hai HS để làm quen với cách cầm vợt, cầu và di chuyển đơn bước đánh cầu thấp thuận tay.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ và vận dụng:

+ Sử dụng kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay để phòng thủ được không? *(Được.)*

+ Phối hợp đánh cầu thấp thuận tay với di chuyển nhiều bước được không? *(Được.)*

– GV hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay; cùng bạn luyện tập kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay khi ở nhà, trong giờ ra chơi.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

– GV hướng dẫn HS biết tự đánh giá kết quả luyện tập.

**5. Kết thúc tiết học**

– Hồi phục sau tập luyện: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

## Bài 2. KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI TAY (4 tiết)

### I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay.

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay, biết cách luyện tập.

– Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay.

– Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

– Tự tin vào bản thân, thể hiện sự yêu thích môn học trong học tập và rèn luyện.

## II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

### 1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Cầm vợt đánh cầu thấp trái tay như thế nào? (*Cách cầm vợt đánh cầu thấp trái tay: Hướng đầu vợt sang trái, lên trên; ngón cái đặt trên mặt phẳng phía trong của cán vợt, ngón trỏ nắm vòng qua mặt phẳng phía ngoài của cán vợt, ba ngón còn lại nắm tự nhiên vào phía cuối cán vợt.*)

+ Đánh cầu thấp trái tay được sử dụng trong những trường hợp nào? (*Được sử dụng trong những trường hợp cầu rơi thấp hơn vai ở bên trái; phía trước hoặc phía sau người đánh cầu.*)

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

#### *1.1. Khởi động*

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động: Chạy chậm quanh sân cầu lông; xoay các khớp. Khởi động chuyên môn: Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp thuận tay liên tục (không cầu).

#### *1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động*

Trò chơi: *Tạo sóng*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc. Hai HS cầm hai đầu dây, đứng cách đầu hàng 4 – 5 m (có thể chơi 3, 4 hoặc 5 dây).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng cặp HS cầm dây căng ngang đầu gối chạy nhanh qua từ người đầu hàng đến người cuối hàng (không đưa dây lên cao qua đầu gối). Khi dây di chuyển đến chỗ HS nào thì HS đó nhanh chóng bật nhảy qua dây. Cặp đôi cầm dây tiếp theo chỉ xuất phát khi cặp đôi cầm dây phía trước đã chạy qua người cuối hàng. HS nào bị vướng vào dây thì nhanh chóng ra khỏi hàng để trò chơi tiếp tục.

– Yêu cầu: Phản xạ nhanh và bật người lên cao để không bị vướng vào dây.

### 2. Kiến thức mới

#### *2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay.

*Kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay*

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

– Thực hiện: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chếch sang trái một bước (về hướng cầu rơi). Tay phải đưa vợt từ trước sang trái, ra sau, lên cao. Khi đánh cầu, đưa vợt từ trên xuống dưới, ra trước. Mặt vợt tiếp xúc với cầu ở trước chân phải, ngang tầm đầu gối. Tăng lực duỗi cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng.

– Kết thúc: Dừng vợt bên phải trên cao, sau đó trở về TTCB.

***2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới***

– GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

• Mặt vợt khi tiếp xúc cầu chưa đúng.

• Chưa phát huy được lực khi đánh cầu, nhất là lực duỗi của cổ tay.

• Điểm tiếp xúc cầu chưa chính xác nên cầu bay không cao, không xa và không đúng hướng.

+ Cách sửa:

• Xác định chính xác điểm rơi của cầu để đưa vợt đánh đúng đế cầu.

• Khi vợt tiếp xúc cầu cần duỗi nhanh cổ tay để tăng lực đánh cầu.

• Điều chỉnh hướng mặt vợt để cầu bay đúng hướng.

• Tập đánh cầu vào các vị trí đánh dấu trên tường.

## 3. Luyện tập

***3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập***

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tâng cầu.

+ Đứng tại chỗ tập mô phỏng kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay (không cầu).

+ Tập di chuyển đơn bước phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay (không cầu).

+ Tập đánh cầu thấp trái tay với cầu treo.

+ Tung cầu cho nhau luyện tập, đánh cầu qua lại.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay.

***3.2. Tổ chức trò chơi vận động***

Trò chơi: *Thi tâng cầu*

– Mục đích: Cảm giác được lực của vợt khi tiếp xúc cầu.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi nhóm tâng cầu. Lượt tâng cầu của mỗi HS kết thúc khi cầu rơi xuống sân. Nhóm có tổng số lần tâng cầu nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.

– Yêu cầu: Cầu chạm thân vợt vẫn được tính.

## 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. Tác dụng của hoạt động khởi động trước vận động: Tạo tâm lí vui vẻ, kích thích tính tò mò, tạo tình huống có vấn đề, xác định nhiệm vụ học tập, định hướng vào bài học mới và làm nóng cơ thể.

Câu 2. Kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay khác nhau ở vị trí mặt vợt tiếp xúc cầu.

Câu 3. GV tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Tăng lực đánh cầu, điều chỉnh hướng đánh cầu chính xác hơn bằng cách tăng số lần và tốc độ lặp lại động tác di chuyển bước chân phối hợp với đánh cầu thấp trái tay.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ và vận dụng:

+ Có thể sử dụng kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay để phòng thủ cầu bay cao xa xuống cuối sân không? *(Có thể.)*

+ Có thể sử dụng kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay để thi đấu không? (*Có thể.*)

– Hướng dẫn HS tự luyện tập kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay; cùng bạn luyện tập kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

– GV hướng dẫn HS biết tự đánh giá kết quả luyện tập.

## 5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

# Bài 3. PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN TIẾN ĐÁNH CẦU THẤP TAY (4 tiết)

## I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện năng lực phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.

– Nhận biết được các bước di chuyển tiến đánh cầu thấp tay, biết cách luyện tập.

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.

– Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

– Thường xuyên vận dụng các bài tập đã học để vui chơi và rèn luyện thân thể.

– Tích cực, chủ động trong học tập và giúp đỡ bạn.

## II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

### 1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Khi đối phương đánh cầu sang mà cầu rơi ở vị trí gần lưới thì chúng ta phải làm gì? (*Phải di chuyển tiến đánh cầu.)*

+ Khi cầu ở phía trước thân người thì sử dụng kĩ thuật đánh cầu thuận tay hay trái tay? *(Sử dụng kĩ thuật đánh cầu thuận tay hoặc trái tay đều được.)*

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

#### *1.1. Khởi động*

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động: Chạy chậm theo địa hình tự nhiên; xoay các khớp. Khởi động chuyên môn: Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

### *1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động*

Trò chơi: *Nhảy dây tiếp sức*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội nhảy dây kiểu chân trước chân sau đến đích. HS tiếp theo chỉ xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: HS bị vướng vào dây được tiếp tục nhảy.

## 2. Kiến thức mới

### *2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.

*Phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay*

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

– Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển tiến về trước để đánh cầu thấp tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay hoặc thấp trái tay.

– Kết thúc: Về TTCB.

### *2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới*

– GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

• Phối hợp bước chân di chuyển với tay cầm vợt chưa đồng bộ dẫn đến đánh cầu không chính xác.

• Xác định điểm rơi của cầu chưa chính xác, bước di chuyển chậm và không đúng hướng dẫn đến vợt tiếp xúc cầu không chính xác.

• Chưa phát huy được lực khi đánh cầu, nhất là lực của cổ tay.

+ Cách sửa:

• Tập mô phỏng từng bước di chuyển với đưa vợt.

• Tập các bài tập bổ trợ để tăng cường sức mạnh tốc độ.

## 3. Luyện tập

### *3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập*

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập mô phỏng từng bước kĩ thuật di chuyển tiến.

+ Phối hợp các bước di chuyển tiến đánh cầu thấp tay (không cầu).

+ Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay với cầu treo.

+ Tung cầu cho nhau tập luyện, đánh cầu qua lại.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.

### *3.2. Tổ chức trò chơi vận động*

Trò chơi: *Đánh cầu nhóm*

– Mục đích: Rèn luyện khả năng phối hợp vận động và điều chỉnh hướng bay của cầu.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm đứng thành vòng tròn, khoảng cách giữa các HS là 3 – 4 m.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, theo chiều chuyển động của kim đồng hồ (hoặc theo chiều ngược lại), HS đầu tiên đánh cầu lên cao cho HS đứng bên cạnh để HS bên cạnh đánh cầu ngay cho HS kế tiếp. Mỗi lượt chơi trong vòng một phút. Nhóm có số lần đánh cầu nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.

– Yêu cầu: Cầu bị rơi được nhặt lên để tiếp tục trò chơi.

## 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1, 2. GV tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Tăng tốc độ di chuyển, tăng lực đánh cầu, hướng đánh cầu chính xác hơn. Tổ chức đấu tập để vận dụng kĩ thuật.

Câu 3. Sau khi phán đoán và xác định điểm rơi của cầu ở gần lưới, người chơi phải nhanh chóng di chuyển đến điểm đánh cầu thích hợp để đánh cầu có hiệu quả.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Bước cuối di chuyển, bàn chân trước ở hướng nào so với điểm cầu rơi? (*Thẳng hướng với điểm cầu rơi.*)

+ Di chuyển bước tiến nhanh có thể phối hợp với các đường đánh cầu tấn công không? *(Có thể.)*

– GV hướng dẫn HS tự luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến đánh cầu thấp tay; cùng bạn luyện tập di chuyển tiến đánh cầu thấp tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

– GV hướng dẫn HS biết tự đánh giá kết quả luyện tập.

### 5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

## Bài 4. PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐÁNH CẦU THẤP TAY (4 tiết)

### I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện năng lực phối hợp di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

– Nhận biết được các bước di chuyển ngang đánh cầu thấp tay, biết cách luyện tập.

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

– Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

– Tích cực tìm kiếm, tra cứu thông tin về môn học.

– Chủ động chia sẻ kinh nghiệm luyện tập với các bạn.

### II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

#### 1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp thuận tay và thấp trái tay được sử dụng ở vị trí nào trên sân cầu lông? (*Sử dụng khi cầu rơi thấp ở vị trí đường biên dọc của sân.)*

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp thuận tay và thấp trái tay với những đường cầu nào? (*Với những đường cầu cao xa về cuối sân hoặc thấp gần trên lưới.*)

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

***1.1. Khởi động***

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động: Chạy tại chỗ trên sân tập; xoay các khớp. Khởi động chuyên môn: Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

***1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động***

Trò chơi: *Giữ bóng bằng lưng di chuyển ngang*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Tại vị trí xuất phát, hai HS đứng quay lưng vào nhau và dùng lưng giữ bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt hai HS dùng lưng giữ bóng và di chuyển ngang đến đích. Nếu bóng rơi thì được nhặt bóng lên và thực hiện tiếp. Hai HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi hai HS phía trước (của đội mình) đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Bóng bị rơi được nhặt bóng lên để tiếp tục trò chơi.

## 2. Kiến thức mới

***2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới***

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

*Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay*

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

– Thực hiện:

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu thấp thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đánh cầu thấp thuận tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay.

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu thấp trái tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đánh cầu thấp trái tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay.

– Kết thúc: Về TTCB.

***2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới***

– GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

• Bước cuối xoay thân chậm dẫn đến đánh không trúng cầu.

• Bước di chuyển ngắn, chậm, phối hợp giữa bước chân và chuyển vị trí của vợt không đồng bộ nên vợt tiếp xúc cầu không chính xác.

• Chưa phát huy được lực khi đánh cầu, nhất là lực của cổ tay.

+ Cách sửa:

• Lặp lại nhiều lần bước di chuyển cuối.

• Bước chân di chuyển với đưa vợt cần thực hiện đồng thời.

• Sử dụng linh hoạt cổ tay để tăng lực và điều chỉnh hướng đi của cầu.

## 3. Luyện tập

***3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập***

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập mô phỏng từng bước kĩ thuật di chuyển ngang sang phải và sang trái.

+ Tập phối hợp các bước di chuyển ngang đánh cầu thấp tay (không cầu).

+ Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay với cầu treo.

+ Tung cầu cho nhau tập luyện, đánh cầu qua lại.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

***3.2. Tổ chức trò chơi vận động***

Trò chơi: *Chạy đổi cầu nhanh*

– Mục đích: Rèn luyện tốc độ di chuyển, sức nhanh và phản xạ.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội cầm quả cầu chạy nhanh đến các vòng tròn đổi quả cầu rồi chạy đến đích. HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Sử dụng bước chạy dài và đổi cầu nhanh.

## 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. GV tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Tăng tốc độ di chuyển, tăng lực đánh cầu, hướng đánh cầu chính xác hơn.

Câu 2. Kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay được sử dụng trong những tình huống khi cầu rơi ở vị trí sát đường biên dọc.

Câu 3. Những vấn đề cần lưu ý khi thực hiện phối hợp kĩ thuật giữa di chuyển ngang với kĩ thuật đánh cầu thấp tay: Quá trình di chuyển, đưa vợt phải đồng thời để bước cuối khi chân vừa chạm sân, tay cầm vợt phải kết hợp thực hiện động tác đánh cầu.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Di chuyển ngang đánh cầu thấp tay ở đường biên dọc hay đường biên ngang? (*Đường biên dọc.*)

+ Di chuyển ngang có thể phối hợp với các đường đánh cầu tấn công không? *(Có thể.)*

– GV hướng dẫn HS tự luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay; cùng bạn luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

– GV hướng dẫn HS biết tự đánh giá kết quả luyện tập.

## 5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

# Chủ đề 4. KĨ THUẬT GIAO CẦU (8 tiết)

## A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

### I CẤU TRÚC NỘI DUNG

| Bài | Tên bài | Nội dung | Số tiết |
|---|---|---|---|
| 1 | Kĩ thuật giao cầu thuận tay | – Kĩ thuật giao cầu thuận tay<br>– Trò chơi vận động | 4 |
| 2 | Kĩ thuật giao cầu trái tay | – Kĩ thuật giao cầu trái tay<br>– Trò chơi vận động | 4 |

### II KẾ HOẠCH DẠY HỌC

| TT | Tên bài | Kế hoạch thực hiện | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Tiết 1 | Tiết 2 | Tiết 3 | Tiết 4 | Tiết 5 | Tiết 6 | Tiết 7 | Tiết 8 |
| 1 | Kĩ thuật giao cầu thuận tay | + | + | + | + | | | | |
| 2 | Kĩ thuật giao cầu trái tay | | | | | + | + | + | + |

## B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

### I MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS kiến thức, kĩ năng thực hành kĩ thuật giao cầu.

– Rèn luyện tư thế, phát triển năng lực liên kết vận động.

– Vận dụng được một số điều luật trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

## II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

### 1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập kĩ thuật giao cầu.

– Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của kĩ thuật giao cầu.

– Bước đầu biết cách tự luyện tập và sửa chữa một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

– Biết cách vận dụng bài tập để tự rèn luyện thân thể.

### 2. Kĩ năng

– Thực hiện được kĩ thuật giao cầu.

– Bước đầu thực hiện được kĩ thuật giao cầu theo động tác mẫu và yêu cầu của GV.

– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

– Bước đầu thực hành được các hình thức luyện tập cá nhân, tổ, nhóm.

– Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

– Vận dụng được luật giao cầu trong luyện tập và thi đấu.

### 3. Thể lực

Có sự phát triển về năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng và năng lực sức mạnh tốc độ.

### 4. Thái độ

– Tích cực, chủ động trong phối hợp nhóm, tổ để luyện tập.

– Hình thành thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

– Biết hướng dẫn, giúp đỡ các bạn cùng luyện tập.

# C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

# Bài 1. KĨ THUẬT GIAO CẦU THUẬN TAY (4 tiết)

## I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện kĩ thuật giao cầu thuận tay.

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật giao cầu thuận tay, biết cách luyện tập.

– Thực hiện được kĩ thuật giao cầu thuận tay.

– Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

– Nghiêm túc, tự giác giữ an toàn trong luyện tập cho bản thân và người khác.

## II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

### 1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về kĩ thuật giao cầu thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Trong thi đấu cầu lông, hoạt động nào của vận động viên để mở đầu một trận đấu, một hiệp đấu? *(Hoạt động giao cầu.)*

+ Trong thi đấu cầu lông, giao cầu có mục đích gì? (*Có mục đích giao cầu vào ô giao cầu của đối phương và phát huy được ý đồ chiến thuật của mình.*)

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

#### *1.1. Khởi động*

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động: Chạy chậm quanh sân cầu lông; xoay các khớp. Khởi động chuyên môn: Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng hai chân rộng bằng vai, di chuyển ngang đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

#### *1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động*

Trò chơi: *Giành cờ*

– Chuẩn bị: Hai đội tham gia trò chơi có số lượng HS bằng nhau, mỗi đội tập hợp thành một hàng ngang sau vạch giới hạn theo số thứ tự của đội mình và hướng mặt về phía cờ. Cờ đặt giữa hai vạch giới hạn.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, HS ở tư thế sẵn sàng xuất phát, chỉ huy gọi đến số nào thì hai HS đứng ở vị trí số đó nhanh chóng chạy lên để giành cờ. HS giành được cờ và chạy về vượt qua vạch giới hạn của đội mình là thắng cuộc. Nếu bị đội bạn đuổi theo và vỗ nhẹ vào người trước khi vượt qua vạch giới hạn là thua cuộc.

– Yêu cầu: Có thể gọi nhiều số lên cùng một lúc và hai người cùng số mới có quyền đuổi bắt nhau.

### 2. Kiến thức mới

#### *2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật giao cầu thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật giao cầu thuận tay.

*Kĩ thuật giao cầu thuận tay*

– TTCB: Chân trái đứng trước, bàn chân thẳng hướng giao cầu; chân phải đứng sau, bàn chân xoay sang ngang, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau. Tay trái cầm cầu ở phía trước, ngang vai, hướng sang phải; tay phải cầm vợt ở phía sau, đầu vợt hướng lên cao, ra trước.

– Thực hiện: Từ TTCB, tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ trên xuống dưới, ra trước, chuyển trọng lượng cơ thể từ chân sau lên chân trước. Mặt vợt tiếp xúc cầu ở phía trước, bên phải và không cao quá thắt lưng. Tăng lực gập cổ tay và điều chỉnh mặt vợt để cầu bay đúng hướng.

– Kết thúc: Dừng vợt bên trái trên cao, sau đó trở về TTCB.

***2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới***

– GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật giao cầu thuận tay theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

• Khi giao cầu, động tác đưa vợt chưa đúng (đưa vợt theo trục dọc cơ thể) dẫn đến cầu chỉ bay cao mà không xa.

• Khi giao cầu, không chuyển trọng lượng cơ thể từ sau ra trước.

• Đưa vợt chậm dẫn đến tiếp xúc không trúng cầu.

• Lực và hướng giao cầu chưa ổn định nên cầu bay ra bên ngoài sân.

• Điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt cao trên thắt lưng dẫn đến phạm luật giao cầu.

• Hướng đưa vợt sai dẫn đến đường cầu bay không chính xác.

+ Cách sửa: Tập giao cầu thuận tay vào một điểm đánh dấu trên sân.

## 3. Luyện tập

***3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập***

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập mô phỏng kĩ thuật giao cầu thuận tay (không cầu).

+ Giao cầu thuận tay đường cầu cao xa qua lưới vào ô (có cầu).

+ Tập giao cầu thuận tay đường cầu cao xa cho bạn đỡ, giữ cầu và giao trả lại.

+ Phối hợp giao cầu thuận tay và đỡ giao cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật giao cầu thuận tay.

### *3.2. Tổ chức trò chơi vận động*

Trò chơi: *Thi giao cầu thuận tay*

– Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật giao cầu thuận tay đường cầu cao xa và khả năng dùng lực hợp lí.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở khu vực giao cầu.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội giao cầu thuận tay đường cầu cao xa chéo vào ô cuối sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ được giao cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần giao cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Tăng lực giao cầu và điều chỉnh hướng mặt vợt để cầu bay chính xác.

## 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. GV tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Tăng mức độ chính xác khi thực hiện kĩ thuật giao cầu, điểm rơi của cầu.

Câu 2. Những lỗi sai thường gặp trong thực hiện kĩ thuật giao cầu: Giao cầu nhầm ô; giẫm vạch, nhấc chân khi giao cầu; mặt vợt tiếp xúc cầu cao hơn thắt lưng; làm động tác giả khi giao cầu; giao cầu khi đội bạn chưa sẵn sàng.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Giao cầu thuận tay có ưu điểm gì trong thi đấu? (*Thực hiện được ý đồ chiến thuật.*)

+ Có thể phối hợp luyện tập giao cầu thuận tay với các kĩ thuật đánh cầu khác không? *(Có thể.)*

– GV hướng dẫn HS tự luyện tập giao cầu thuận tay kiểu cao xa vào tường; thực hiện giao cầu vào một điểm cố định khi ở nhà, trong giờ ra chơi cùng các bạn.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

– GV hướng dẫn HS biết tự đánh giá kết quả luyện tập.

## 5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

# Bài 2. KĨ THUẬT GIAO CẦU TRÁI TAY (4 tiết)

## I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện kĩ thuật giao cầu trái tay.

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật giao cầu trái tay, biết cách luyện tập.

– Thực hiện được kĩ thuật giao cầu trái tay.

– Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

– Biết hướng dẫn, giúp đỡ các bạn cùng luyện tập.

## II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

### 1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về kĩ thuật giao cầu trái tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Trong thi đấu cầu lông, giao cầu trái tay thường sử dụng đường cầu cao xa hay thấp gần? (*Thường sử dụng đường cầu thấp gần nhiều hơn đường cầu cao xa.*)

+ Để hạn chế sự tấn công của đối phương, khi giao cầu trái tay đường cầu bay thấp gần phải như thế nào? (*Đường cầu bay thấp gần phải sát lưới và rơi vào ô quy định.*)

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

#### *1.1. Khởi động*

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động: Chạy chậm theo địa hình tự nhiên; xoay các khớp. Khởi động chuyên môn: Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

#### *1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động*

Trò chơi: *Thi nhảy dây đồng đội*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm có số người bằng nhau, mỗi nhóm đứng thành một hàng ngang.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi nhóm vào giữa nhảy dây, mỗi HS thực hiện một lượt trong 30 giây, HS nào giẫm vào dây phải nhảy lại. Kết thúc, nhóm có tổng số lần nhảy nhiều nhất là nhóm thắng cuộc.

– Yêu cầu: Quay dây đều tay; sử dụng nửa bàn chân trước để bật nhảy.

## 2. Kiến thức mới

### *2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật giao cầu trái tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật giao cầu trái tay.

*Kĩ thuật giao cầu trái tay*

– TTCB: Chân phải đứng trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái đứng sau và kiễng gót. Tay trái cầm cầu, tay phải cầm vợt, đầu vợt chếch xuống dưới, mặt vợt ở phía sau quả cầu.

– Thực hiện: Từ TTCB, tay trái thả cầu, tay phải đưa nhanh vợt từ sau ra trước để đánh cầu, mặt vợt khi tiếp xúc với cầu không cao quá thắt lưng. Sử dụng lực vừa phải để cầu rơi chính xác vào ô giao cầu.

– Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước, sau đó thu tay trở về TTCB.

### *2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới*

– GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

• Khi giao cầu, cầm vợt chưa đúng. Mặt vợt mở chưa hợp lí dẫn đến cầu bay quá cao hoặc thấp hơn lưới.

• Lực và hướng giao cầu chưa ổn định nên cầu bay ra bên ngoài sân.

• Điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt cao trên thắt lưng dẫn đến phạm luật giao cầu.

• Chân giẫm vạch giới hạn giao cầu dẫn đến phạm luật giao cầu.

• Giao cầu xong không di chuyển về TTCB.

• Độ nghiêng mặt vợt khi tiếp xúc cầu chưa đúng làm cầu bay cao quá hoặc không qua lưới.

+ Cách sửa: Lặp lại nhiều lần mô phỏng kĩ thuật.

## 3. Luyện tập

### *3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập*

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập mô phỏng kĩ thuật giao cầu trái tay (không cầu).

+ Giao cầu trái tay đường cầu thấp gần qua lưới vào ô (có cầu).

+ Giao cầu trái tay đường cầu thấp gần cho bạn đón, giữ cầu và giao trả lại.

+ Phối hợp giao cầu trái tay và đỡ giao cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật giao cầu trái tay.

***3.2. Tổ chức trò chơi vận động***

Trò chơi: *Giao cầu trái tay vào ô*

– Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật giao cầu trái tay và khả năng dùng lực hợp lí.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc ở khu vực giao cầu.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội giao cầu trái tay chéo vào ô giao cầu trên sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ được giao cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần giao cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Cảm giác được độ cao của lưới; dùng sức hợp lí, độ nghiêng mặt vợt vừa phải để khi tiếp xúc quả cầu bay qua sát lưới và rơi vào ô quy định.

## 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. Những lỗi sai thường gặp trong luyện tập kĩ thuật giao cầu trái tay: Khi giao cầu, cầm vợt chưa đúng, mặt vợt mở chưa hợp lí dẫn đến cầu bay quá cao hoặc thấp hơn lưới. Lực và hướng giao cầu chưa ổn định nên cầu bay ra bên ngoài sân; giao cầu nhầm ô; giẫm vạch, nhấc chân khi giao cầu; mặt vợt tiếp xúc cầu cao hơn thắt lưng; làm động tác giả khi giao cầu; giao cầu khi đội bạn chưa sẵn sàng.

Câu 2. GV tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Tăng mức độ chính xác khi thực hiện kĩ thuật giao cầu trái tay, điểm rơi của cầu.

Câu 3. Sự khác nhau giữa kĩ thuật giao cầu thuận tay và kĩ thuật giao cầu trái tay: Khác nhau về cách cầm vợt, cầu, TTCB, mặt vợt tiếp xúc cầu và cơ cấu chuyển động của động tác khi giao cầu.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Nêu những điểm chú ý khi giao cầu trái tay. (*Tầm tiếp xúc cầu và vợt phải đúng luật; góc độ mặt vợt phải phù hợp để tiếp xúc đúng đế cầu,...*)

+ Giao cầu trái tay có ưu điểm gì trong thi đấu? (*Giấu được ý đồ giao cầu thấp gần hay cao xa, triển khai ý đồ chiến thuật, hạn chế và giảm hiệu quả tấn công của đối phương tại thời điểm đỡ giao cầu.*)

– GV hướng dẫn HS tự luyện tập giao cầu trái tay kiểu thấp gần vào tường; cùng bạn luyện tập giao cầu trái tay và đỡ cầu bằng kĩ thuật đánh cầu thấp tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

– GV hướng dẫn HS biết tự đánh giá kết quả luyện tập.

## 5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.
+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.
+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

# Chủ đề 5. KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY (15 tiết)

## A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

### I CẤU TRÚC NỘI DUNG

| Bài | Tên bài | Nội dung | Số tiết |
|---|---|---|---|
| 1 | Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay | – Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay<br>– Trò chơi vận động | 5 |
| 2 | Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay | – Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay<br>– Trò chơi vận động | 5 |
| 3 | Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay | – Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay<br>– Trò chơi vận động | 5 |

### II KẾ HOẠCH DẠY HỌC

| TT | Tên bài | Kế hoạch thực hiện | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Tiết 1 | Tiết 2 | Tiết 3 | Tiết 4 | Tiết 5 | Tiết 6 | Tiết 7 | Tiết 8 | Tiết 9 | Tiết 10 | Tiết 11 | Tiết 12 | Tiết 13 | Tiết 14 | Tiết 15 |
| 1 | Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | |
| 2 | Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay | | | | | | + | + | + | + | + | | | | | |
| 3 | Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

# B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

## I MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi, di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.

– Rèn luyện sức bền chung, tính kỉ luật và khả năng nỗ lực ý chí.

– Hình thành và phát triển năng lực tự học, nhu cầu và thói quen rèn luyện thân thể.

– Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu cầu lông.

## II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

### 1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

– Nhận biết được cấu trúc, cách thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi, di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.

– Bước đầu biết cách tự luyện tập và sửa chữa một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

– Biết vận dụng các bài tập để tự rèn luyện thân thể.

### 2. Kĩ năng

– Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi, di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.

– Bước đầu thực hiện được kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay theo động tác mẫu và yêu cầu của GV.

– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

– Bước đầu thực hành được các hình thức luyện tập cá nhân, tổ, nhóm.

– Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

– Vận dụng được kĩ thuật đã học để đấu tập.

### 3. Thể lực

– Bước đầu có cảm giác đúng về phương hướng, tốc độ và khả năng dùng sức khi thực hiện các bài tập vận động.

– Có sự phát triển về sức bền chung và năng lực liên kết vận động.

### 4. Thái độ

– Tích cực, tự giác và nỗ lực ý chí trong luyện tập.

– Bước đầu thể hiện tinh thần hợp tác trong luyện tập.

– Bước đầu có thói quen và nhu cầu tự luyện tập.

# C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

## Bài 1. KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY (5 tiết)

### I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay, biết cách luyện tập.

– Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

– Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

– Biết phán đoán, xử lí các tình huống linh hoạt và phối hợp được với đồng đội trong luyện tập và thi đấu.

– Đoàn kết, tự giác, tích cực trong luyện tập.

### II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

**1. Mở đầu**

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Đánh cầu cao thuận tay làm cho cầu bay từ trên xuống dưới hay cầu bay từ dưới lên trên? (*Cầu bay từ dưới lên trên.*)

+ Sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay để đánh trả bằng đường cầu gì? (*Bằng đường cầu cao xa.)*

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

***1.1. Khởi động***

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động: Chạy tại chỗ trên sân tập; xoay các khớp. Khởi động chuyên môn: Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu thấp tay liên tục (không cầu).

***1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động***

Trò chơi: *Bật nhảy đồng đội*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng đội bật nhảy hai chân về đích. Chỉ huy tính thời gian vượt qua vạch đích cho từng đội. Đội có thời gian về đích ngắn nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu:

+ Bật nhảy bằng hai chân về đích.

+ Tính thời gian đến khi bạn cuối cùng của mỗi đội về đích.

## 2. Kiến thức mới

### *2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

*Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay*

– TTCB: Chân trái đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

– Thực hiện: Từ TTCB, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân sau, đồng thời tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau. Sau đó xoay thân trên hướng ra trước để chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, chân sau chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Tay phải đưa vợt từ sau lên cao để đánh cầu. Khi vợt tiếp xúc cầu, tay duỗi thẳng ở trên cao, chếch bên phải.

– Kết thúc: Dừng vợt ở phía trước, sang trái rồi trở về TTCB.

### *2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới*

– GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

• Không xoay vai làm đường cầu bay chưa cao xa.

• Tư thế chuẩn bị đánh cầu không đúng.

• Đưa vợt chậm và không nâng cẳng tay lên cao, tiếp xúc cầu thấp nên không phát huy được lực đánh cầu.

• Mặt vợt tiếp xúc đế cầu không chính diện nên cầu bay không cao xa và không đúng hướng.

• Không vươn người để đánh cầu.

+ Cách sửa:

• Tập tại chỗ xoay vai đưa vợt.

• Xác định đúng điểm rơi của cầu để đưa vợt đánh cầu.

• Cánh tay khi tiếp xúc cầu duỗi gần hết.

• Điều chỉnh hướng mặt vợt để cầu bay đúng hướng.

## 3. Luyện tập

### *3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập*

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập đánh cầu cao thuận tay (không cầu).

+ Tập đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.

+ Luân phiên tung cầu giúp bạn luyện tập kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

+ Luân phiên giao cầu giúp bạn luyện tập kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

+ Đánh cầu qua lại.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện đánh cầu cao thuận tay.

### *3.2. Tổ chức trò chơi vận động*

Trò chơi: *Thi tâng cầu và đánh cầu cao thuận tay*

– Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và khả năng định hướng chính xác.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội tâng cầu lên cao 2 (hoặc 3, 4,...) lần và đánh cầu cao thuận tay về cuối sân đối diện. Trường hợp tâng cầu bị rơi xuống sân hoặc đánh cầu rơi ra ngoài ô quy định đều không được tính. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ được đánh cầu một lần. Kết thúc, đội có số HS đánh cầu cao xa vào khu vực cuối sân nhiều hơn là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Tâng cầu theo phương thẳng đứng từ dưới lên để đánh cầu chính xác.

## 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. GV tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Tăng khoảng cách đứng đánh cầu cao thuận tay từ vị trí giữa sân đến cuối sân; tăng tốc độ giao cầu sang từ chậm tới nhanh để đánh cầu cao thuận tay.

Câu 2. Trong thi đấu cầu lông, kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay được sử dụng nhằm mục đích tiêu hao thể lực đối phương và thực hiện đúng ý đồ chiến thuật đưa ra.

Câu 3. Sự khác nhau giữa kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay: Điểm tiếp xúc cầu khi đánh cầu cao thuận tay là ở trên cao (trên đầu) còn điểm tiếp xúc cầu khi đánh cầu thấp thuận tay là dưới thắt lưng.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Có thể phối hợp với bật nhảy lên cao để đánh cầu cao thuận tay không? (*Có thể.*)

+ Có thể luyện tập kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay vào tường không? (*Có thể.*)

+ Có thể sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay để thi đấu không? (*Có thể.*)

– GV hướng dẫn HS cùng bạn đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay để vui chơi, giải trí.

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

**5. Kết thúc tiết học**

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

# Bài 2. PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY (5 tiết)

## I MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện năng lực phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.

– Nhận biết được các bước di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay, biết cách luyện tập.

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.

– Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

– Tích cực hợp tác và sẵn sàng giúp đỡ bạn trong luyện tập.

## II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

**1. Mở đầu**

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Khi đối phương đánh cầu sang ở vị trí nào thì thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay? (*Vị trí cao cuối sân.*)

+ Làm thế nào để nhận biết đường cầu cao xa? (*Đường cầu bay đến từ dưới lên trên.)*

+ Di chuyển đủ bước, nhanh tạo điều kiện thuận lợi gì? (*Tạo điều kiện thuận lợi cho đánh cầu có hiệu quả.*)

+ Khi đánh cầu cao thuận tay, thời điểm để vợt tiếp xúc với cầu là lúc cơ thể phải như thế nào? (*Là lúc cơ thể phải vươn cao hết mức.*)

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

***1.1. Khởi động***

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động: Chạy chậm quanh sân cầu lông; xoay các khớp. Khởi động chuyên môn: Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

***1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động***

Trò chơi: *Nhảy lò cò tiếp sức*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội nhảy lò cò vòng qua nấm và quay về vỗ nhẹ vào tay HS tiếp theo. Mỗi HS tham gia trò chơi chỉ được đổi chân nhảy lò cò một lần khi vòng qua nấm. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Không được đổi chân liên tục trên đường nhảy lò cò.

## 2. Kiến thức mới

***2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới***

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu nội dung phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.

*Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay*

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, mắt quan sát cầu.

– Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi về sau để đánh cầu cao thuận tay. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trái trước chân phải sau, chuyển trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

– Kết thúc: Về TTCB.

*2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới*

– GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

• Kết hợp di chuyển chân và tay cầm vợt chưa đồng bộ dẫn đến đánh cầu không chính xác.

• Tư thế chuẩn bị đánh cầu không đúng.

• Đưa vợt chậm và không nâng cẳng tay lên cao, tiếp xúc cầu thấp nên không phát huy được lực đánh cầu.

• Mặt vợt tiếp xúc đế cầu không chính diện nên cầu bay không cao xa và không đúng hướng.

• Điểm tiếp xúc cầu ở phía dưới mặt vợt làm cho cầu bay không cao xa.

+ Cách sửa:

• Tập từng bước, sau đó hoàn thiện các bước.

• Bước chân di chuyển với đưa vợt cần đồng thời.

• Tập tại chỗ đưa vợt thực hiện động tác đánh cầu.

## 3. Luyện tập

*3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập*

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay (không cầu).

+ Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay với cầu treo.

+ Tung cầu; giao cầu giúp bạn luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện di chuyển lùi đánh cầu cao tay bên phải.

*3.2. Tổ chức trò chơi vận động*

Trò chơi: *Thi đánh cầu cao thuận tay vào ô*

– Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và khả năng định hướng chính xác.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về ô giao cầu của nửa sân đối diện. Mỗi đội có một HS đứng giao cầu cao xa.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội đánh cầu cao thuận tay (cầu do HS giao cao xa sang) vào cuối ô giao cầu của sân đối diện. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ được đánh cầu một lần. Nếu cầu rơi ra ngoài ô quy định thì không được tính. Kết thúc, đội có số lần đánh cầu vào ô nhiều nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu:

+ HS giao cầu chính xác, đúng điểm rơi.

+ HS đánh cầu tăng lực của cổ tay và điều chỉnh hướng mặt vợt tiếp xúc cầu để cầu bay cao xa và đúng hướng.

## 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. GV tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Tăng tốc độ di chuyển, tăng lực đánh cầu, điều chỉnh chính xác hướng bay của cầu; tăng tốc độ giao cầu sang từ chậm tới nhanh để di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.

Câu 2. Khi di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay, bước cuối chân cùng bên với tay cầm vợt ở phía sau.

Câu 3. Khi đội bạn đánh cầu cao xa qua đầu, người đỡ cầu phải di chuyển lùi để đánh trả lại bằng những đường cầu tấn công.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Bước cuối di chuyển có thể phối hợp với bật nhảy lên cao để đánh cầu cao thuận tay không? (*Có thể.*)

+ Có thể luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay qua lại cho nhau không? (*Có thể.*)

– GV hướng dẫn HS cùng bạn phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay để vui chơi, giải trí.

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đánh cầu cao thuận tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

## 5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

# Bài 3. PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY (5 tiết)

## I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện năng lực phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.

– Nhận biết được các bước di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay, biết cách luyện tập.

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.

– Có sự phát triển về thể lực chung và năng lực liên kết vận động.

– Có khả năng giao tiếp, hợp tác với các bạn để tổ chức hoạt động luyện tập, thi đấu, trong học tập và cuộc sống.

– Luôn nỗ lực hoàn thành các bài tập vận động; mạnh dạn, chủ động trong luyện tập nhóm.

## II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

### 1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Khi đối phương đánh cầu sang ở vị trí nào thì thực hiện di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay? (*Ở vị trí trên cao bên phải và bên trái cuối sân.*)

+ Di chuyển ngang sang trái có thực hiện được với kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay không? *(Có thực hiện được.)*

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

#### *1.1. Khởi động*

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động: Chạy chậm theo địa hình tự nhiên; xoay các khớp. Khởi động chuyên môn: Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

#### *1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động*

Trò chơi: *Di chuyển tung bóng*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát, mỗi HS cầm một quả bóng (bóng đá hoặc bóng rổ).

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội cầm bóng vừa di chuyển vừa tung bóng lên cao, vỗ tay, bắt bóng cho tới khi đến đích. HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu:

+ Khi bóng bay lên cao, phải vỗ tay thật nhanh để đủ thời gian bắt bóng.

+ Nếu bóng rơi thì được nhặt bóng lên và tiếp tục trò chơi.

## 2. Kiến thức mới

### *2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu nội dung phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.

*Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay*

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

– Thực hiện:

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đánh cầu cao thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đánh cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đánh cầu cao thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đánh cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, thân trên ngả sang trái, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

– Kết thúc: Về TTCB.

### *2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới*

– GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

- Bước cuối không xoay thân dẫn đến đường cầu bay chưa cao xa.
- Bước di chuyển chưa đúng nên vợt tiếp xúc cầu không chính xác.
- Khi di chuyển, chân tiếp xúc sân bằng cả bàn chân dẫn đến di chuyển chậm.
- Tư thế đánh cầu không đúng nên không phát huy được lực của toàn thân khi đánh cầu.

+ Cách sửa:

• Lặp lại nhiều lần bài tập mô phỏng.

• Bước chân di chuyển phải nhanh và đúng hướng tạo điều kiện thuận lợi cho đánh cầu cao thuận tay có hiệu quả.

## 3. Luyện tập

### *3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập*

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập di chuyển ngang sang phải và ngang sang trái đánh cầu cao thuận tay (không cầu).

+ Tập di chuyển ngang đánh cầu với cầu treo.

+ Tung cầu; giao cầu cho nhau luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.

### *3.2. Tổ chức trò chơi vận động*

Trò chơi: *Thi đánh cầu qua lại*

– Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay đường cầu cao xa và khả năng định hướng chính xác.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều cặp đôi, mỗi cặp đôi đứng đối diện qua lưới.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, các cặp đôi đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay với đường cầu cao xa. Lượt chơi kết thúc khi để cầu rơi. Kết thúc, cặp đôi có số lần đánh cầu qua lại nhiều nhất là cặp đôi thắng cuộc.

– Yêu cầu: Tăng lực đánh cầu; điều chỉnh hướng đánh cầu phải chính xác.

## 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. GV tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Tăng tốc độ di chuyển, tăng lực đánh cầu, điều chỉnh chính xác hướng bay của cầu; tăng tốc độ giao cầu sang từ chậm tới nhanh để phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.

Câu 2. Những lỗi sai thường gặp trong luyện tập kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay: Xem mục 2.2.

Câu 3. Kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay thực hiện đánh quả cầu cao bên phải hoặc bên trái sân. Kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu thấp thuận tay thực hiện đánh quả cầu thấp bên phải hoặc bên trái sân.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Khi phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay, cầu bay cao xa thẳng hoặc chéo được không? *(Được.)*

+ Trong quá trình di chuyển ngang, tay cầm vợt phải làm gì? (*Tay cầm vợt di chuyển và đưa vợt phải đồng bộ.*)

+ Trong luyện tập và thi đấu cầu lông, khi thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay, vợt tiếp xúc cầu ở vị trí nào là tốt nhất? (*Vợt tiếp xúc cầu ở vị trí trên cao, trước hoặc thẳng trên đầu là tốt nhất.*)

– GV hướng dẫn HS cùng bạn phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu qua lại bằng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay để vui chơi, giải trí.

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đánh cầu cao thuận tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

### 5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

# Chủ đề 6. KĨ THUẬT ĐẬP CẦU (15 tiết)

## A – CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

### I CẤU TRÚC NỘI DUNG

| Bài | Tên bài | Nội dung | Số tiết |
|---|---|---|---|
| 1 | Kĩ thuật đập cầu thuận tay | – Kĩ thuật đập cầu thuận tay<br>– Trò chơi vận động | 5 |
| 2 | Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay | – Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay<br>– Trò chơi vận động | 5 |
| 3 | Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay | – Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay<br>– Trò chơi vận động | 5 |

## II KẾ HOẠCH DẠY HỌC

| TT | Tên bài | Kế hoạch thực hiện | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Tiết 1 | Tiết 2 | Tiết 3 | Tiết 4 | Tiết 5 | Tiết 6 | Tiết 7 | Tiết 8 | Tiết 9 | Tiết 10 | Tiết 11 | Tiết 12 | Tiết 13 | Tiết 14 | Tiết 15 |
| 1 | Kĩ thuật đập cầu thuận tay | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | |
| 2 | Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay | | | | | | + | + | + | + | + | | | | | |
| 3 | Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + |

# B – MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ

## I MỤC TIÊU

– Trang bị cho HS một số kiến thức, kĩ năng ban đầu về kĩ thuật đập cầu thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi, di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

– Rèn luyện và phát triển thể lực, kĩ năng phối hợp vận động và sức mạnh tốc độ.

– Hình thành và phát triển nhu cầu, thói quen thường xuyên tự rèn luyện thân thể.

– Thể hiện sự tăng tiến thể lực trong luyện tập.

## II YÊU CẦU CẦN ĐẠT

### 1. Kiến thức

– Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập kĩ thuật đập cầu thuận tay.

– Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của kĩ thuật đập cầu thuận tay; phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi, di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

– Biết cách thực hiện và vận dụng các bài tập vận động của chủ đề.

– Biết cách phối hợp nhóm để luyện tập.

### 2. Kĩ năng

– Thực hiện được các bài tập vận động theo yêu cầu về cấu trúc và trình tự luyện tập.

– Bước đầu thể hiện khả năng phối hợp đồng đội trong luyện tập.

– Phát hiện và tự sửa chữa được một số sai sót đơn giản trong luyện tập.

– Thực hành được các hình thức luyện tập cá nhân, tổ, nhóm.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

– Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

– Vận dụng được kĩ thuật đã học để đấu tập.

**3. Thể lực**

– Có cảm giác đúng về phương hướng, tốc độ và khả năng dùng sức khi thực hiện các bài tập vận động.

– Có sự phát triển về sức bền chung, năng lực liên kết vận động, năng lực sức mạnh tốc độ.

**4. Thái độ**

– Tích cực, tự giác trong luyện tập.

– Thường xuyên có nhu cầu vận động cơ thể.

# C – NỘI DUNG VÀ PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC CHỦ ĐỀ

## Bài 1. KĨ THUẬT ĐẬP CẦU THUẬN TAY (5 tiết)

### I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện kĩ thuật đập cầu thuận tay.

– Nhận biết được cấu trúc kĩ thuật đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập.

– Thực hiện được kĩ thuật đập cầu thuận tay.

– Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và sức mạnh.

– Tích cực tự học, tự rèn luyện và đảm bảo an toàn trong luyện tập.

### II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

**1. Mở đầu**

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh kĩ thuật đập cầu thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Đập cầu làm cho cầu bay từ trên xuống dưới hay cầu bay từ dưới lên trên? (*Cầu bay từ trên xuống dưới.)*

+ Khi đập cầu thuận tay, vợt đưa từ trên xuống dưới hay từ dưới lên trên? (*Vợt đưa từ trên xuống dưới.*)

+ Mục đích của kĩ thuật đập cầu thuận tay là gì? (*Là giành điểm trực tiếp hoặc tạo cơ hội giành điểm ở những đường cầu tiếp theo.*)

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

### *1.1. Khởi động*

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động: Chạy tại chỗ trên sân tập; xoay các khớp. Khởi động chuyên môn: Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đánh cầu cao thuận tay liên tục (không cầu).

### *1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động*

Trò chơi: *Chọi gà*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều nhóm, mỗi nhóm hai HS, cùng giới tính, đứng trong một vòng tròn có đường kính 1,5 – 2 m.

– Thực hiện: HS đứng trên một chân, co chân còn lại, dùng tay cùng bên nắm cổ chân, nhảy lò cò và dùng vai để đẩy bạn ra khỏi vòng tròn. Trong quá trình chơi không được đổi chân, không được dùng tay đẩy bạn. HS bị đẩy ra khỏi vòng tròn, hai chân cùng chạm sân hoặc tay chạm sân là thua cuộc.

– Yêu cầu: Nếu chân nằm trên vạch của vòng tròn thì vẫn tiếp tục trò chơi.

## 2. Kiến thức mới

### *2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật đập cầu thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu kĩ thuật đập cầu thuận tay.

*Kĩ thuật đập cầu thuận tay*

– TTCB: Chân trái đặt ở phía trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt ở phía sau, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

– Thực hiện: Từ TTCB, chuyển trọng lượng cơ thể lên chân sau, đồng thời tay phải đưa vợt từ trước lên cao, ra sau. Sau đó chuyển trọng lượng cơ thể lên chân trước, đồng thời tay phải đưa vợt từ sau lên cao, ra trước để đập cầu. Mặt vợt tiếp xúc cầu ở thời điểm cơ thể vươn cao nhất, tay duỗi thẳng ở trên cao trước trán một cánh tay cộng với vợt.

– Kết thúc: Đưa vợt xuống dưới sang trái, bước nhanh chân phải về trước để giữ thăng bằng, sau đó trở về TTCB.

### *2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới*

– GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

• Chưa kết hợp được lực toàn thân khi đập cầu làm cho lực đập không mạnh.

• Mặt vợt bị nghiêng khi tiếp xúc cầu dẫn đến lực đập cầu bị giảm và cầu bay không thẳng hướng.

• Cánh tay chưa nâng cao hết dẫn đến tiếp xúc cầu còn thấp.

• Không vươn người để đập cầu.

• Điểm tiếp xúc cầu chưa chính xác nên cầu bay không qua lưới, không bay thẳng xuống sân, bay không đúng hướng.

+ Cách sửa:

• Lặp lại bài tập mô phỏng.

• Đưa vợt nhanh để tăng lực đập cầu.

## 3. Luyện tập

### *3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập*

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập đập cầu thuận tay:

+ Tập đập cầu thuận tay (không cầu).

+ Tập đập cầu thuận tay với cầu treo.

+ Luân phiên tung cầu giúp bạn luyện tập kĩ thuật đập cầu thuận tay.

+ Luân phiên giao cầu giúp bạn luyện tập kĩ thuật đập cầu thuận tay.

+ Đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, từ nhẹ đến mạnh.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay.

### *3.2. Tổ chức trò chơi vận động*

Trò chơi: *Thi đập cầu thuận tay vào sân*

– Mục đích: Rèn luyện kĩ thuật đập cầu thuận tay và khả năng định hướng chính xác.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch cuối sân. Mỗi đội có một HS giao cầu.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội đập cầu thuận tay do bạn giao đến. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ được đập cầu một lần. Kết thúc, đội có số lần đập cầu vào ô đối diện nhiều nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Tăng lực gập cổ tay và điều chỉnh hướng mặt vợt khi tiếp xúc cầu để đập cầu chính xác.

**4. Vận dụng**

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. GV tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Tăng khoảng cách đứng đập cầu thuận tay từ vị trí giữa sân đến cuối sân; tăng tốc độ phát cầu sang từ chậm tới nhanh để đập cầu thuận tay.

Câu 2. Kĩ thuật đập cầu thuận tay và kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay đều là kĩ thuật tấn công, trong đó kĩ thuật đập cầu giành điểm trực tiếp hoặc tạo cơ hội giành điểm ở đường cầu tiếp theo còn kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay nhằm tiêu hao thể lực đối phương.

Câu 3. HS đưa ra tình huống những lỗi sai ở mục 2.2 và cùng bạn thảo luận cách sửa sai kĩ thuật đập cầu thuận tay.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Có thể phối hợp với bật nhảy lên cao để đập cầu thuận tay không? (*Có thể.*)

+ Có thể luyện tập kĩ thuật đập cầu thuận tay vào vật chuẩn không? (*Có thể.*)

+ Trong luyện tập và thi đấu cầu lông, khi thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay, vợt tiếp xúc cầu ở vị trí nào là tốt nhất? (*Vị trí một phần ba phía trên mặt vợt.*)

– GV hướng dẫn HS cùng bạn phối hợp đập cầu và phòng thủ để vui chơi, giải trí.

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập kĩ thuật đập cầu thuận tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

**5. Kết thúc tiết học**

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

# BÀI 2. PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN LÙI ĐẬP CẦU THUẬN TAY (5 tiết)

## I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện năng lực phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

– Nhận biết được các bước di chuyển lùi đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập.

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

– Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và sức mạnh.

– Chủ động sử dụng bài tập phù hợp với bản thân để rèn luyện thân thể hằng ngày.

– Tự giác, kiên trì tự học và rèn luyện để hoàn thành nội dung học tập.

## II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

### 1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Di chuyển lùi đến vị trí nào để đập cầu thuận tay? *(Đến vị trí cầu rơi.)*

+ Kĩ thuật di chuyển lùi có thể phối hợp với bật nhảy lên cao để đập cầu thuận tay không? (*Có thể.*)

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

#### *1.1. Khởi động*

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động: Chạy chậm quanh sân cầu lông; xoay các khớp. Khởi động chuyên môn: Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8 nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

#### *1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động*

Trò chơi: *Dẫn bóng nhanh*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát, mỗi HS cầm một quả bóng rổ.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội dẫn bóng bằng tay qua vạch đích. HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Không được đẩy bóng dài hoặc lăn bóng và chạy nhanh về đích.

### 2. Kiến thức mới

#### *2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới*

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu nội dung phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

*Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay*

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

– Thực hiện: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển lùi để đập cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trái trước chân phải sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân sau, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay.

– Kết thúc: Về TTCB.

***2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới***

– GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

• Đập không trúng cầu.

• Xác định điểm cầu rơi không chính xác dẫn đến di chuyển không đúng hướng.

• Bước di chuyển ngắn, chậm, phối hợp giữa bước chân và chuyển vị trí của vợt không đồng bộ dẫn đến vợt tiếp xúc cầu không chính xác.

• Khi đập cầu, mặt vợt tiếp xúc cầu bị nghiêng dẫn đến triệt tiêu hết lực, cầu bay không nhanh và không mạnh.

+ Cách sửa:

• Sử dụng nửa bàn chân trước để di chuyển nhanh và hiệu quả hơn.

• Sử dụng bài tập đập cầu vào vật chuẩn (cầu treo).

## 3. Luyện tập

***3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập***

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập các bước phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay:

+ Tập từng bước phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay (không cầu).

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay với cầu treo.

+ Tung cầu; giao cầu giúp bạn luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

+ Di chuyển lùi đập cầu thuận tay từ chậm đến nhanh, từ nhẹ đến mạnh.

– GV tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

***3.2. Tổ chức trò chơi vận động***

Trò chơi: *Thi đập cầu nhanh*

– Mục đích: Rèn luyện bước chân di chuyển và phán đoán chính xác điểm rơi của cầu.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc hướng về điểm đặt cầu.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội chạy lên vị trí đặt cầu, tung lên cao và đập cầu. Quả cầu bay thẳng xuống qua vạch đích mới được tính. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ đập một quả cầu. HS tiếp theo chỉ được xuất phát khi HS phía trước đã vượt qua vạch đích. Đội hoàn thành đầu tiên là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Di chuyển nhanh, tung cầu lên cao để đập cầu chính xác.

## 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. GV tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Tăng tốc độ di chuyển, tăng lực đánh cầu, điều chỉnh chính xác hướng bay của cầu; tăng tốc độ giao cầu sang từ chậm tới nhanh để di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

Câu 2. HS đưa ra tình huống những lỗi sai thường gặp ở mục 2.2 và cùng bạn thảo luận cách sửa sai trong luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

Câu 3. Có thể phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi với những kĩ thuật đánh cầu cao tay, đập cầu và kĩ thuật chém, treo cầu.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Có thể phối hợp luyện tập di chuyển lùi đập cầu thuận tay với di chuyển tiến đánh cầu không? (*Có thể.*)

+ Di chuyển lùi có thể phối hợp với các kĩ thuật tấn công trong cầu lông không? (*Có thể.*)

+ Có thể sử dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay trong thi đấu không? *(Có thể.)*

– GV hướng dẫn HS cùng bạn phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay để vui chơi, giải trí.

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển lùi đập cầu thuận tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

### 5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

# BÀI 3. PHỐI HỢP KĨ THUẬT DI CHUYỂN NGANG ĐẬP CẦU THUẬN TAY (5 tiết)

## I MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

– Rèn luyện năng lực phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

– Nhận biết được các bước phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay, biết cách luyện tập.

– Phối hợp được kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

– Bước đầu có sự phát triển về năng lực liên kết vận động và sức mạnh.

– Tăng tiến và đạt tiêu chuẩn đánh giá về thể lực theo quy định.

– Thể hiện sự yêu thích môn Cầu lông trong học tập và rèn luyện hằng ngày.

## II HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

### 1. Mở đầu

– GV giới thiệu nội dung, nhiệm vụ học tập.

– GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về hình ảnh phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

– GV đặt câu hỏi để thu hút, khích lệ sự tập trung chú ý và khai thác vốn hiểu biết của HS đối với nội dung tiết học:

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay có thực hiện được bên trái không? (*Có.*)

+ Di chuyển ngang có thể kết hợp với những kĩ thuật đánh cầu nào? (*Kĩ thuật đánh cầu cao tay và kĩ thuật đánh cầu thấp tay.*)

– GV tổng hợp, nhận xét ý kiến của HS, đưa ra phương án trả lời đúng.

#### *1.1. Khởi động*

GV tổ chức, hướng dẫn và quản lí HS thực hiện các bài tập khởi động: Chạy chậm theo địa hình tự nhiên; xoay các khớp. Khởi động chuyên môn: Cầm vợt xoay cổ tay hình số 8

nằm ngang, đưa vợt sang phải, sang trái, lên cao kết hợp lắc cổ tay; đứng chân trước chân sau, đập cầu thuận tay liên tục (không cầu).

***1.2. Trò chơi hỗ trợ khởi động***

Trò chơi: *Nhảy vượt rào tiếp sức*

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Giữa đường chạy là 2 – 3 cặp đôi ngồi hướng vào nhau làm hàng rào, mỗi cặp đôi cách nhau 2 m, tay cầm đầu sợi dây để ngang gối.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội chạy bật nhảy bằng một chân qua các lượt rào về đích, sau đó chạy vòng trở về vỗ nhẹ vào tay HS tiếp theo, khi đó HS tiếp theo mới được xuất phát. HS ngồi làm hàng rào không được nâng dây khi bạn nhảy qua. Đội có HS cuối cùng vượt qua vạch đích đầu tiên là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Khi bật nhảy đưa nhanh hai tay lên để phối hợp nâng cơ thể lên cao.

## 2. Kiến thức mới

***2.1. Giới thiệu nội dung kiến thức mới***

– GV giới thiệu mục đích, tác dụng của phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

– GV sử dụng hình ảnh trực quan, động tác mẫu để giới thiệu nội dung phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

*Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay*

– TTCB: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

– Thực hiện:

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải đập cầu thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang phải để đập cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay.

+ Phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang trái đập cầu thuận tay: Từ TTCB, xác định đúng điểm rơi của cầu, thực hiện bước di chuyển ngang sang trái để đập cầu. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, thân trên ngả sang trái, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái, sau đó đưa vợt thực hiện kĩ thuật đập cầu thuận tay.

– Kết thúc: Về TTCB.

***2.2. Hướng dẫn HS làm quen động tác mới***

– GV cho HS thực hiện thử kĩ thuật theo hình ảnh đã ghi nhớ.

– GV cho HS đồng loạt luyện tập theo khẩu lệnh và động tác mẫu của GV.

– GV chỉ dẫn các sai sót thường gặp trong luyện tập và cách sửa chữa:

+ Lỗi sai thường gặp:

• Bước cuối chân chưa đúng vị trí làm ảnh hưởng đến động tác đập cầu.

• Bước di chuyển chưa đúng dẫn đến vợt tiếp xúc cầu không chính xác.

• Khi di chuyển, chân tiếp xúc sân bằng cả bàn chân dẫn đến di chuyển chậm.

• Chưa phối hợp được xoay thân trên để phối hợp lực đập cầu.

+ Cách sửa:

• Lặp lại mô phỏng bước cuối nhiều lần.

• Đánh dấu hai điểm cố định, tập di chuyển ngang sang phải, sang trái liên tục.

• Tại chỗ tập xoay thân mô phỏng kĩ thuật đập cầu thuận tay (không cầu).

## 3. Luyện tập

### *3.1. Tổ chức hoạt động luyện tập*

– GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.

– GV hướng dẫn trình tự luyện tập:

+ Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang sang phải và ngang sang trái đập cầu thuận tay (không cầu).

+ Tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay với cầu treo.

+ Tung cầu; giao cầu cho nhau luyện tập phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

– Tổ chức các hình thức luyện tập: Cá nhân, cặp đôi, nhóm.

– GV quan sát, đánh giá, chỉ dẫn hoạt động luyện tập của HS.

– GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi thực hiện phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

### *3.2. Tổ chức trò chơi vận động*

Trò chơi: *Di chuyển ngang đập cầu*

– Mục đích: Rèn luyện bước chân di chuyển và đập cầu chính xác.

– Chuẩn bị: HS tham gia trò chơi được chia thành nhiều đội có số người bằng nhau, mỗi đội đứng thành một hàng dọc sau vạch xuất phát. Treo 3 quả cầu theo hàng ngang, cách nhau 1,5 – 2 m, cao từ 2,2 – 2,5 m.

– Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, lần lượt từng HS của mỗi đội cầm vợt chạy lên đập cầu từ giữa sang hai bên, rồi quay về trao vợt cho HS tiếp theo. Trong mỗi lượt chơi, mỗi HS chỉ thực hiện một lần. Đội hoàn thành nhanh nhất là đội thắng cuộc.

– Yêu cầu: Di chuyển nhanh và thực hiện động tác đập cầu nhanh, chính xác.

## 4. Vận dụng

– GV hướng dẫn HS vận dụng và trả lời câu hỏi trong SGK.

– Gợi ý trả lời các câu hỏi vận dụng trong SGK:

Câu 1. Kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay thường được sử dụng vào tình huống khi đối phương đánh quả cầu cao xa sang hai góc cuối sân.

Câu 2. GV tổ chức luyện tập theo hướng tăng yêu cầu: Tăng tốc độ di chuyển, tăng lực đánh cầu, điều chỉnh chính xác hướng bay của cầu; tăng tốc độ giao cầu sang từ chậm tới nhanh để phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

Câu 3. Đưa ra tình huống những lỗi sai ở mục 2.2 và cùng bạn thảo luận cách sửa sai khi thực hiện kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

– GV đặt câu hỏi mở rộng để HS liên hệ, vận dụng:

+ Khi phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay, cầu bay xuống thẳng hoặc chéo được không? (*Được.*)

+ Có thể sử dụng phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay trong thi đấu không? *(Có thể.)*

– GV hướng dẫn HS cùng bạn phối hợp kĩ thuật di chuyển ngang đập cầu thuận tay để vui chơi, giải trí.

– GV hướng dẫn HS vận dụng kiến thức đã học để tự đánh giá kết quả luyện tập di chuyển ngang đập cầu thuận tay.

– GV hướng dẫn HS tổ chức đấu tập.

## 5. Kết thúc tiết học

– Hồi phục sau luyện tập: GV cho HS thực hiện các động tác hoặc trò chơi có tác dụng thả lỏng cơ thể (có vận động nhẹ nhàng, vui tươi).

– Nhận xét hoạt động học tập và giao nhiệm vụ về nhà:

+ GV nhận xét về thái độ, kết quả học tập, khả năng vận dụng, tư thế và thể lực của HS.

+ GV giao nhiệm vụ về nhà và yêu cầu cần đạt để HS tự học.

+ GV hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự học và chuẩn bị cho bài học mới.

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn*
*các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn trong cuốn sách này.*

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**
Chủ tịch Hội đồng thành viên – Tổng Giám đốc NGUYỄN TIẾN THANH

**Chịu trách nhiệm nội dung:**
Tổng biên tập PHẠM VĨNH THÁI

Biên tập lần đầu: PHẠM THỊ TÌNH – VŨ MINH HẢI
Biên tập tái bản: VŨ THỊ THƯ – ĐOÀN NGỌC LÂM
Thiết kế sách: LÊ THẾ HẢI
Trình bày bìa: NGUYỄN BÍCH LA
Sửa bản in: PHAN THỊ THANH BÌNH –TẠ THỊ HƯỜNG
Chế bản: Công ty CP Dịch vụ xuất bản Giáo dục Hà Nội

**Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam**
*Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kì hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.*

# GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – CẦU LÔNG – SÁCH GIÁO VIÊN

**Mã số:**

In ..... cuốn (QĐ ..... SLK), khổ 19 x 26,5cm.
In tại Công ty cổ phần in .....
Số ĐKXB:...../CXBIPH/...../GD
Số QĐXB: ..... / QĐ-GD ngày ... tháng ... năm ...
In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm ....
Mã số ISBN:



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH

## BỘ SÁCH GIÁO VIÊN LỚP 10 – KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG

1. Ngữ văn 10, tập một – SGV
2. Ngữ văn 10, tập hai – SGV
3. Chuyên đề học tập Ngữ văn 10 – SGV
4. Toán 10 – SGV
5. Chuyên đề học tập Toán 10 – SGV
6. Lịch sử 10 – SGV
7. Chuyên đề học tập Lịch sử 10 – SGV
8. Địa lí 10 – SGV
9. Chuyên đề học tập Địa lí 10 – SGV
10. Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10 – SGV
11. Chuyên đề học tập Giáo dục Kinh tế và Pháp luật 10 – SGV
12. Vật lí 10 – SGV
13. Chuyên đề học tập Vật lí 10 – SGV
14. Hoá học 10 – SGV
15. Chuyên đề học tập Hoá học 10 – SGV
16. Sinh học 10 – SGV
17. Chuyên đề học tập Sinh học 10 – SGV
18. Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ – SGV
19. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Thiết kế và Công nghệ – SGV
20. Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt – SGV
21. Chuyên đề học tập Công nghệ 10 – Công nghệ trồng trọt – SGV
22. Tin học 10 – SGV
23. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Tin học ứng dụng – SGV
24. Chuyên đề học tập Tin học 10 – Khoa học máy tính – SGV
25. Mĩ thuật 10 – SGV
26. Chuyên đề học tập Mĩ thuật 10 – SGV
27. Âm nhạc 10 – SGV
28. Chuyên đề học tập Âm nhạc 10 – SGV
29. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10 – SGV
30. Giáo dục thể chất 10 – Bóng chuyền – SGV
31. Giáo dục thể chất 10 – Bóng đá – SGV
32. Giáo dục thể chất 10 – Cầu lông – SGV
33. Giáo dục thể chất 10 – Bóng rổ – SGV
34. Giáo dục quốc phòng và an ninh 10 – SGV
35. Tiếng Anh 10 – Global Success – SGV

**Website:** https://www.nxbgd.vn

KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG