

PHẦN GIỚI THIỆU CHUNG

*** Tên sáng kiến kinh nghiệm:**

Một số giải pháp nâng cao năng lực tự chủ và tự học môn giáo dục thể chất cho học sinh khối 9 trường THCS Vĩnh Lộc B.

*** Tên tác giả:**

- Thực hiện: Trần Thành Dương
- Người hướng dẫn: Ban giám hiệu Trường THCS Vĩnh Lộc B
- Hỗ trợ: Giáo viên trong tổ thể dục Trường THCS Vĩnh Lộc B

*** Đơn vị có liên quan đến việc thực hiện, sử dụng sáng kiến kinh nghiệm:**

Trường Trung học cơ sở Vĩnh Lộc B

*** Thời gian thực hiện:**

Tháng 9 năm 2023 đến tháng 3 năm 2024

*** Thời gian áp dụng sáng kiến kinh nghiệm:**

Tháng 9 năm 2023 đến tháng 2 năm 2024

*** Không gian áp dụng sáng kiến kinh nghiệm:**

Trường Trung học cơ sở Vĩnh Lộc B

PHẦN NHẬN XÉT ĐÁNH GIÁ

1. Nhận xét của tổ bộ môn:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Nhận xét của Ban giám hiệu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Nhận xét của hội đồng chấm sáng kiến kinh nghiệm:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PHẦN MỤC LỤC

1. PHẦN MỞ ĐẦU

1.1 Lý do chọn đề tài.....	Trang 1
1.2 Mục tiêu, nhiệm vụ của đề tài	Trang 2
1.3 Đối tượng nghiên cứu.....	Trang 3
1.4 Giới hạn phạm vi nghiên cứu.....	Trang 3
1.5 Phương pháp nghiên cứu.	Trang 3

2. NỘI DUNG

2.1 Cơ sở lý luận của vấn đề.....	Trang 4
2.2 Thực trạng của vấn đề.....	Trang 5
2.3 Nội dung giải pháp.....	Trang 8
2.4 Hiệu quả.....	Trang 17

3. MẶT TÍCH CỰC VÀ HẠN CHẾ CỦA ĐỀ TÀI.....Trang 21

4. NHỮNG BÀI HỌC KINH NGHIỆM KHI THỰC HIỆN ĐỀ TÀI

.....	Trang 22
-------	----------

5. KẾT LUẬNTrang 23

TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	Trang 24
-------------------------	----------

MỘT SỐ GIẢI PHÁP
NÂNG CAO NĂNG LỰC TỰ CHỦ VÀ TỰ HỌC
MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO HỌC SINH KHỐI 9
TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ VĨNH LỘC B

1. PHẦN MỞ ĐẦU

1.1. Lý do chọn đề tài

- Hiện tại chúng ta đang áp dụng chương trình giáo dục phổ thông mới, chương trình giáo dục phổ thông mới là giúp học sinh làm chủ kiến thức phổ thông, biết vận dụng hiệu quả kiến thức, kỹ năng đã học vào đời sống và tự học suốt đời, có định hướng lựa chọn nghề nghiệp phù hợp, biết xây dựng và phát triển hài hoà các mối quan hệ xã hội, có cá tính, nhân cách và đời sống tâm hồn phong phú, nhờ đó có được cuộc sống có ý nghĩa và đóng góp tích cực vào sự phát triển của đất nước và nhân loại, học sinh tự lực chiếm lĩnh kiến thức để phát triển năng lực, phẩm chất.

- Chương trình GDPT 2018 hình thành và phát triển cho học sinh 5 phẩm chất: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm. Và 10 năng lực cốt lõi trong đó có 3 năng lực chung được hình thành, phát triển thông qua tất cả các môn học và hoạt động giáo dục: năng lực tự chủ và tự học, năng lực giao tiếp và hợp tác, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo; và 7 năng lực đặc thù được hình thành, phát triển chủ yếu thông qua một số môn học và hoạt động giáo dục nhất định (năng lực chuyên môn): năng lực ngôn ngữ, năng lực tính toán, năng lực khoa học, năng lực công nghệ, năng lực tin học, năng lực thẩm mỹ, năng lực thể chất. Bên cạnh việc hình thành, phát triển các năng lực cốt lõi, chương trình giáo dục phổ thông còn góp phần phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu của học sinh.

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

Và kế hoạch số 370 /KH-UBND ngày 29 tháng 9 năm 2023 của Ủy ban nhân dân huyện Bình Chánh về tổ chức các hoạt động hưởng ứng tuần lễ học tập suốt đời năm 2023, Chủ đề “Xây dựng năng lực tự học trong kỷ nguyên số” trên địa bàn huyện bình chánh, cũng có nói đến năng lực tự chủ tự học.

Từ những lý do trên và khảo sát tình hình thực tế của Trường THCS Vĩnh Lộc B. Tôi nhận thấy tầm quan trọng của năng lực tự chủ tự học. Vì vậy tôi chọn đề tài “ Một số giải pháp nâng cao năng lực tự chủ và tự học môn giáo dục thể chất cho học sinh khối 9 trường THCS Vĩnh Lộc B”.

1.2. Mục tiêu, nhiệm vụ của đề tài

Mục tiêu: Sử dụng một số giải pháp để nâng cao năng lực tự chủ và tự học môn giáo dục thể chất cho học sinh khối 9 trường THCS Vĩnh Lộc B.

Nhiệm vụ:

- Nhiệm vụ 1: Trang bị cho học sinh các kỹ năng nâng cao năng lực tự chủ và tự học tại nhà.
- Nhiệm vụ 2: Trang bị cho học sinh các kỹ năng nâng cao năng lực tự chủ và tự học trên lớp học.
- Nhiệm vụ 3: Giúp học sinh chủ động tích cực, phát triển được tiềm năng thể mạnh của học sinh, biết cách giải quyết vấn đề xảy ra trong cuộc sống, học tập và hoàn thiện bản thân.

1.3. Đối tượng nghiên cứu

Học sinh khối 9 trường THCS Vĩnh Lộc B.

Lý do chọn học sinh khối 9: Do bản thân được phân công giảng dạy một số lớp trong 2 khối của môn giáo dục thể chất. Do số lượng học sinh lớn và biến động về phòng học nên chỉ có khối 9 không bị thay đổi về phân công. Vì thế tôi quyết định áp dụng đề tài nghiên cứu vào học sinh khối 9.

1.4. Giới hạn phạm vi nghiên cứu

Sáng kiến kinh nghiệm được áp dụng trong học sinh khối 9 trường THCS Vĩnh Lộc B. Có thể áp dụng các khối khác và trong phạm vi huyện.

1.5. Phương pháp nghiên cứu

1.5.1. Phương pháp nghiên cứu tài liệu, phân tích tổng hợp

Là phương pháp nghiên cứu sử dụng các tài liệu, học liệu để xây dựng các nội dung trong đề tài nghiên cứu. Như phân tích các tài liệu, phân tích các kỹ năng để tổng hợp các nội dung phù hợp để đưa vào đề tài.

1.5.2. Phương pháp phỏng vấn và tọa đàm, khảo sát.

Sử dụng phương pháp phỏng vấn và tọa đàm để thu thập thông tin về những vấn đề mà học sinh chưa biết để đưa ra những giải pháp phù hợp cho đề tài. Sử dụng phiếu khảo sát để xác định được thực trạng năng lực tự chủ tự học của học sinh khối 9 trường THCS Vĩnh Lộc B hiện nay.

1.5.3. Phương pháp thực nghiệm sư phạm, so sánh đối chiếu.

Thực nghiệm sư phạm là phương pháp thu nhận kết quả về sự thay đổi về năng lực tự chủ tự học của học sinh trong đề tài nghiên cứu.. Sử dụng phương pháp thực nghiệm để so sánh đối chiếu kết quả trước và sau khi áp dụng đề tài của 2 lớp học sinh được chọn. Lớp 9/13 áp dụng các giải pháp và 9/14 học tập bình thường không áp dụng giải pháp.

2. NỘI DUNG

2.1 Cơ sở lý luận của vấn đề

*** Căn cứ thông tư 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 về Ban hành chương trình giáo dục phổ thông. Trong đó yêu cầu cần đạt về phẩm chất và năng lực như sau**

1. Chương trình giáo dục phổ thông hình thành và phát triển cho học sinh những phẩm chất chủ yếu sau: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.

2. Chương trình giáo dục phổ thông hình thành và phát triển cho học sinh những năng lực cốt lõi sau:

a) Những năng lực chung được hình thành, phát triển thông qua tất cả các môn học và hoạt động giáo dục: năng lực tự chủ và tự học, năng lực giao tiếp và hợp tác, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo;

b) Những năng lực đặc thù được hình thành, phát triển chủ yếu thông qua một số môn học và hoạt động giáo dục nhất định: năng lực ngôn ngữ, năng lực tính toán, năng lực khoa học, năng lực công nghệ, năng lực tin học, năng lực thẩm mỹ, năng lực thể chất. Bên cạnh việc hình thành, phát triển các năng lực cốt lõi, chương trình giáo dục phổ thông còn góp phần phát hiện, bồi dưỡng năng khiếu của học sinh.

3. Những yêu cầu cần đạt cụ thể về phẩm chất chủ yếu và năng lực cốt lõi được quy định tại Mục IX Chương trình tổng thể và tại các chương trình môn học, hoạt động giáo dục.

*** Căn cứ vào yêu cầu cần đạt về năng lực chung và đóng góp của bộ môn trong việc hình thành phát triển năng lực chung của học sinh**

+ Năng lực tự chủ và tự học: Thông qua vận động cơ bản và các hình thức hoạt động thể dục thể thao. Học sinh biết tự tìm kiếm, đánh giá và lựa chọn nguồn

tài liệu, thông tin phù hợp với các mục đích, nhiệm vụ học tập của mình, biết lưu trữ và xử lý thông tin một cách hợp lí.

+ Năng lực giao tiếp và hợp tác: Môn giáo dục thể chất tạo cơ hội cho học sinh thường xuyên trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội. Từ đó học sinh được hình thành và phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác,...

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Giáo dục thể chất luôn đề cao vai trò của học sinh với tư cách là người học tích cực, chủ động, không chỉ trong các hoạt động tiếp nhận kiến thức mà còn trong việc tiến hành tập luyện sao cho hình thành kĩ năng vận động một cách hiệu quả nhất.

2.2 Thực trạng của vấn đề

2.2.1 Nội dung khảo sát

- Tiến hành khảo sát học sinh khối 9 trường THCS Vĩnh lộc B. Về nội dung Tìm hiểu năng lực tự chủ tự học của học sinh khối 9 trong môn giáo dục thể chất của trường THCS Vĩnh Lộc B thông qua các câu hỏi.

- Tổng số học sinh khối 9 thời điểm khảo sát là 840 học sinh, trong đó có 812 học sinh tham gia làm khảo sát đạt 96,7%.

STT	Nội dung câu hỏi khảo sát	Mức độ học sinh lựa chọn (%)			
		Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Rất ít	Chưa từng
1	Em có tự chủ động tìm kiếm tài liệu, video về nội dung học tuần tiếp theo môn giáo dục thể chất (Thể dục) hay không?	8,6%	12,3%	25,6%	55,3%
2	Em có tập luyện kỹ thuật, động tác của môn giáo dục thể chất (Thể dục) trước ở nhà không?	6,5%	11,1%	31,5%	50,8%

3	Em có thường xuyên tập luyện thể dục thể thao ở nhà không?	6,9%	9,7%	33,6%	49,8%
4	Em có tập luyện, chơi thể thao ở ngoài cộng đồng hay trung tâm nào không?	9,3%	8,7%	27,4%	54,6%
5	Em đã từng quay video bài thể dục, kỹ thuật động tác thể dục hay bất kỳ nội dung nào khác chưa?	7,2%	10,8%	24,3%	57,7%
6	Em đã từng ghép nhạc vào video hay tập thể dục theo nhạc chưa?	8,1%	14,5%	35,6%	41,8%
7	Em đã từng đứng trước lớp để trình bày, thực hiện phân tích 1 kỹ thuật, động tác thể dục nào chưa?	9,5%	13,7%	26,6%	50,2%
8	Em có đứng hô, giám sát 1 hoạt động trong tiết thể dục chưa?	6,7%	11,4%	30,1%	51,8%

STT	Nội dung câu hỏi khảo sát	Mức độ học sinh lựa chọn (%)			
		Rất tự tin	Có thể thực hiện	Không mạnh dạng	Không thể
1	Em có tự tin đứng trước lớp trình bày, thực hiện phân tích 1 kỹ thuật, động tác thể dục hay không?	9,3%	11,6%	29,5%	49,6%

2	Em có thể chỉ huy lớp khởi động hay đứng hô, giám sát 1 hoạt động trong tiết thể dục được không?	7,4%	9,8%	31,3%	51,5%
3	Em có thể đánh giá được 1 kỹ thuật, động tác thể dục đúng hay sai, có thiếu sót gì được không?	8,9%	12,1%	32,4%	46,6%

- Như vậy qua khảo sát ta nhận thấy mức độ các bạn học sinh khối 9 lựa chọn mức chưa từng, rất ít, không thể và không mạnh dạng từ 76,8% đến 86,8%. Cho thấy thực trạng các bạn học sinh chưa chủ động nắm bắt kiến thức trước cũng như chưa tập luyện các kỹ thuật động tác thể dục trước khi vào lớp. Chưa chủ động trong tập luyện trên lớp, chưa mạnh dạng đứng trước tập thể. Chưa biết được các kỹ năng của năng lực tự chủ tự học.

- Và trong quá trình giảng dạy tôi còn nhận thấy được một số thuận lợi và khó khăn như sau:

2.2.2 Thuận lợi

- Năng lực tự học tự chủ của học sinh đang được kế thừa từ những hình thức tự học thông qua các kỳ học trực tuyến trong mùa dịch.

- Công nghệ thông tin càng ngày càng hiện đại giúp học sinh dễ dàng tìm kiếm những thông tin, những nội dung phù hợp với yêu cầu tự học.

- Có nhiều học liệu được xây dựng , biên soạn đã đăng tải giúp học sinh tự trang bị kiến thức cần thiết.

2.2.3 Khó khăn

- Số lượng học sinh lớn, lớp giảng bị thay đổi, trình độ học sinh không tương đồng.
- Nhiều học sinh chưa chủ động học tập còn chờ sự nhắc nhở của giáo viên.
- Nhiều học sinh chưa biết cách sử dụng công nghệ hiện đại đúng cách còn sử dụng sai mục đích như chơi game, tham gia mạng xã hội, chưa sử dụng vào việc học tập.
- Khả năng làm chủ bản thân còn yếu, chưa mạnh dạn đứng trước tập thể, thể hiện bản thân.

2.3 Nội dung giải pháp

Từ những nội dung trên tôi đã áp dụng một số giải pháp dưới đây để đưa vào đề tài sáng kiến kinh nghiệm

2.3.1 Giải pháp nâng cao năng lực tự chủ tự học tại nhà

a. Giải pháp học sinh tự tìm kiếm và nắm kiến thức

- Giáo viên đưa ra vấn đề, động tác, kĩ thuật yêu cầu học sinh về tìm hiểu.

The screenshot displays a mobile application interface for a class of 64 members. It features a navigation bar with tabs for 'DS Bài học', 'Lịch dạy', '1. Tạo và sửa bài', '2. Câu hỏi', and '3. Phòng học'. A message from 'Cô Tuyền' is visible, along with a video player showing a person performing a physical education routine. The interface includes a question section with 'Câu 1' and '0 Không mức độ' and '0.00 điểm'. The question text is 'Em hãy cho biết một số động tác hỗ trợ bật cao khác mà em biết?'. Below the question is a 'Bài giải:' field.

- Học sinh sẽ sử dụng công nghệ thông tin hiện đại tìm hiểu các nội dung giáo viên đã yêu cầu, thông qua những thông tin có trên mạng, các học liệu.

- Học sinh tương tác trao đổi với giáo viên bộ môn xem những nội dung học sinh tự tìm kiếm có đúng hay chưa, sau đó học sinh sẽ nghiên cứu các nội dung, các động tác kỹ thuật đó.



- Học sinh từ việc tìm hiểu sau đó tự tập luyện, trình bày, nắm bắt những yếu lĩnh của động tác trước khi vào buổi học.

b. Giải pháp hướng dẫn học sinh các ứng dụng, cách tạo sản phẩm học tập

- Giáo viên sẽ hướng dẫn các em học sinh các phần mềm chỉnh sửa, tạo video như capcut,... Các phần mềm tạo dựng bài thuyết trình như power point, canva,...



- Giáo viên hướng dẫn các em học sinh cách học trên vietschool,....



c. Giải pháp học sinh tự thiết kế, sáng tạo sản phẩm học tập

- Các em học sinh sẽ tạo được các bài thuyết trình có thể là vẽ trên giấy A0 hoặc bài power point.

2.3.2 Giải pháp nâng cao năng lực tự chủ tự học trên lớp học

a. Giải pháp học sinh tự áp dụng các kiến thức đã biết vào tập luyện, trình bày sản phẩm học tập

- Học sinh tự chủ động trình bày trước tập thể các nội dung liên quan đến buổi học nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho sự bộc lộ và phát triển tiềm năng của mỗi em học sinh.



- Mỗi em học sinh sẽ thể hiện từng khía cạnh của bản thân đã nắm bắt, đã tự tìm hiểu để truyền đạt lại cho tập thể lớp.

- Ngoài ra còn kích thích óc sáng tạo của học sinh trong quá trình tự tìm hiểu kiến thức và tạo ra nhiều sản phẩm mới phục vụ cho học tập và tập luyện.



b. Giải pháp nâng cao tính tự chủ tự học của học sinh trong tập luyện

- Giải pháp luân phiên cho bất cứ học sinh nào lên khởi động – để mỗi em học sinh đều nắm được các động tác và mạnh dạn tự tin đứng trước tập thể.



- Giải pháp yêu cầu bất kỳ học sinh nào lên thực hiện các động tác, phân tích động tác cho tập thể để toàn bộ các học sinh hiểu và tập luyện theo – nâng cao khả năng đứng nói, thể hiện bản thân, thể mạnh, năng lực bản thân trước tập thể.



- Giải pháp phân công bất kỳ bạn nào để giám sát quá trình học tập và tập luyện - để mỗi học sinh thấy được tầm quan trọng của bản thân thấy được khả năng quan sát của mình.



- Trong quá trình này giáo viên là người theo dõi, quan sát, hướng dẫn, gợi mở, xúc tác, trợ giúp, động viên, cổ vũ trong các hoạt động độc lập của học sinh, đánh thức năng lực tiềm năng trong mỗi em.

c. Giải pháp học sinh tự đánh giá, xử lý và giải quyết vấn đề trong khi tập luyện

- Giải pháp tập luyện cặp đôi, học sinh làm trung tâm nhóm – để học sinh quan sát lẫn nhau và nêu lên những lỗi sai của bạn đang tập luyện nhằm rút kinh nghiệm để tập luyện tốt hơn.



- Giải pháp trình diễn thi đua giữa các nhóm – nhằm tạo sự tự tin, thể hiện năng lực thể mạnh của mỗi học sinh và lắng nghe sự đánh giá của các bạn học sinh khác về động tác, kỹ thuật của mình.



- Giải pháp cho học sinh tự đánh giá bản thân và đánh giá học sinh khác – nhằm rèn luyện khả năng phát hiện và giải quyết những vấn đề nảy sinh trong tập tuyện và kiểm tra, phát triển kỹ năng tự đánh giá và đánh giá lẫn nhau của học sinh.



- Giải pháp này nhằm:

+ Nâng cao khả năng trình bày ý kiến của bản thân về nội dung, kỹ thuật, động tác mà học sinh khác thực hiện.

+ Đối chiếu sự trình bày thể hiện kỹ thuật, động tác của bạn với nội dung mình đã tìm hiểu xem ai chưa hoàn thiện, chưa đúng với yêu cầu nội dung buổi học để định hướng tập luyện nhằm tập luyện một cách hiệu quả và đúng nhất.

+ Quan sát, đánh giá động tác, kỹ thuật nêu lên những sai lầm, hạn chế, những điểm mạnh, những nội dung đúng để phát huy điểm mạnh, điểm đúng và hạn chế điểm yếu, điểm chưa đúng của bạn học sinh đang thực hiện.

- Trong suốt quá trình giáo viên luôn là người quan sát, hướng dẫn, cung cấp thông tin, trọng tài, cố vấn... Để quá trình tập luyện đảm bảo đúng nội dung, kiến thức và thực hiện theo đúng giáo án, hình thức giảng dạy.

2.4 Hiệu quả

2.4.1. Hiệu quả định tính

- Giúp học sinh nâng cao các kỹ năng của năng lực tự chủ tự học ở nhà và khi tập luyện tại trường.

- Giúp vai trò chủ động tích cực của học sinh được nâng cao, phát triển được tìm năng thể mạnh của học sinh, mạnh dạn tự tin đứng trước tập thể, nâng cao khả năng đứng nói, thể hiện bản thân, thể mạnh, năng lực bản thân trước tập thể.

- Giúp tích cực hóa hoạt động học tập; chú trọng tổ chức hoạt động học nhằm hình thành và phát triển năng lực tự học cho học sinh. Khuyến khích óc sáng tạo, phát hiện sự chuyển biến thái độ và xu hướng hành vi của học sinh trước những vấn đề của đời sống gia đình và cộng đồng.

- Giúp khả năng phát hiện và giải quyết những vấn đề nảy sinh trong tình huống thực tế. Giúp học sinh tự giác chịu trách nhiệm về kết quả học tập của mình,

được tham gia tự đánh giá và đánh giá lẫn nhau về mức độ đạt các mục tiêu của từng phần trong chương trình học tập.

2.4.2. Hiệu quả định lượng

a. Thống kê khảo sát sau khi áp dụng các giải pháp:

- Lớp 9/13 áp dụng giải pháp và 9/14 học tập bình thường không áp dụng giải pháp

STT	Nội dung câu hỏi khảo sát	Lớp	Mức độ học sinh lựa chọn (%)			
			Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Rất ít	Chưa từng
1	Em có tự chủ động tìm kiếm tài liệu, video về nội dung học tuần tiếp theo môn giáo dục thể chất (Thể dục) hay không?	9/13	57,5%	20%	15%	7,5%
		9/14	20%	17,5%	40%	22,5%
2	Em có tập luyện kỹ thuật, động tác của môn giáo dục thể chất (Thể dục) trước ở nhà không?	9/13	60%	20%	15%	5%
		9/14	17,5%	12,5%	35%	35%
3	Em có thường xuyên tập luyện thể dục thể thao ở nhà không?	9/13	57,5%	22,5%	12,5%	7,5%
		9/14	12,5%	17,5%	35%	35%
4	Em có tập luyện, chơi thể thao ở ngoài cộng đồng hay trung tâm nào không?	9/13	55%	25%	12,5%	7,5%
		9/14	12,5%	17,5%	32,5%	37,5%
5	Em đã từng quay video bài thể dục, kỹ thuật động tác thể dục hay bất kỳ nội dung nào khác chưa?	9/13	55%	25%	15%	5%
		9/14	17,5%	12,5%	30%	40%
6	Em đã từng ghép nhạc vào	9/13	55%	25%	15%	5%

	video hay tập thể dục theo nhạc chưa?	9/14	12,5%	17,5%	37,5%	32,5%
7	Em đã từng đứng trước lớp để trình bày, thực hiện phân tích 1 kỹ thuật, động tác thể dục nào chưa?	9/13	57,5%	22,5%	12,5%	7,5%
		9/14	20%	15%	35%	30%
8	Em có đứng hô, giám sát 1 hoạt động trong tiết thể dục chưa?	9/13	62,5%	17,5%	12,5%	7,5%
		9/14	12,5%	12,5%	35%	40%
STT	Nội dung câu hỏi khảo sát	Lớp	Mức độ học sinh lựa chọn (%)			
			Rất tự tin	Có thể thực hiện	Không mạnh dạng	Không thể
1	Em có tự tin đứng trước lớp trình bày, thực hiện phân tích 1 kỹ thuật, động tác thể dục hay không?	9/13	60%	20%	12,5%	7,5%
		9/14	17,5%	15%	25%	42,5%
2	Em có thể chỉ huy lớp khởi động hay đứng hô, giám sát 1 hoạt động trong tiết thể dục được không?	9/13	57,5%	20%	15%	7,5%
		9/14	12,5%	17,5%	40%	30%
3	Em có thể đánh giá được 1 kỹ thuật, động tác thể dục đúng hay sai, có thiếu sót gì được không?	9/13	55%	27,5	12,5%	5%
		9/14	15%	15%	37,5%	32,5%

- Như vậy tỉ lệ khảo sát mức thường xuyên, thỉnh thoảng, rất tự tin, có thể thực hiện của lớp 9/13 cao hơn so với lớp 9/14. Và tỉ lệ khảo sát mức rất ít, chưa từng, không mạnh dạng, không thể của lớp 9/13 thấp hơn so với lớp 9/14.

b. Thống kê học vietschool:

STT	Tên Phòng	Tên lớp	Tổng số HS	Có vào lớp	Không vào lớp	Số câu TN	Số câu TL	Đã nộp bài
2	Hướng dẫn các...	9/13	40	39	1	0	0	0
3	Hướng dẫn các...	9/14	40	18	22	0	0	0

STT	Tên Phòng	Tên lớp	Tổng số HS	Có vào lớp	Không vào lớp	Số câu TN	Số câu TL	Đã nộp bài
1	Hướng dẫn hồ ...	9/13	40	38	2	0	0	0
2	Hướng dẫn hồ ...	9/14	40	17	23	0	0	0

STT	Tên Phòng	Tên lớp	Tổng số HS	Có vào lớp	Không vào lớp	Số câu TN	Số câu TL	Đã nộp bài
1	Phương pháp c...	9/13	40	37	3	0	0	0
2	Phương pháp c...	9/14	40	22	18	0	0	0

STT	Tên Phòng	Tên lớp	Tổng số HS	Có vào lớp	Không vào lớp	Số câu TN	Số câu TL	Đã nộp bài
2	Hướng dẫn tập...	9/13	40	39	1	0	0	0
3	Hướng dẫn tập...	9/14	40	17	23	0	0	0

- Lớp 9/13: tỉ lệ tham gia học trên vietschool từ 92% đến 97,5%

- Lớp 9/14: tỉ lệ tham gia học trên vietschool từ 42,5% đến 55%

=> Tỉ lệ phần trăm tham gia học vietschool lớp 9/13 cao hơn so với 9/14.

c. Thống kê video học sinh thực hiện bài thể dục:

- Lớp 9/13: Thực hiện tạo video phân tích động tác thể dục đạt tỉ lệ 80% học sinh thực hiện.

- Lớp 9/14: Thực hiện tạo video phân tích động tác thể dục đạt tỉ lệ 25% học sinh thực hiện.

d. Thống kê học sinh đứng trước lớp trình bày kỹ thuật, động tác thể dục, quản lý lớp, chỉ huy lớp khởi động,...

- Lớp 9/13: Đạt tỉ lệ 95% thực hiện ít nhất một hoạt động trên.

- Lớp 9/14: Đạt tỉ lệ 30% thực hiện ít nhất một hoạt động trên.

3. MẶT TÍCH CỰC HẠN CHẾ CỦA ĐỀ TÀI

*** Mặt tích cực:**

Sau khi áp dụng sáng kiến vào giảng dạy đã cho thấy một số thay đổi tích cực của học sinh như:

- Học sinh có thói quen và ý thức tự chủ tự học tốt hơn.

- Học sinh mạnh dạn tự tin đứng trước tập thể, nâng cao khả năng đứng nói, thể hiện bản thân.

- Học sinh phát triển được tìm năng, thể mạnh, năng lực bản thân trong cuộc sống và trong học tập.

- Học sinh học nâng cao các kỹ năng của năng lực tự chủ tự học ở nhà và khi tập luyện tại trường.

- Học sinh biết tự chủ trong cuộc sống và tự học tốt hơn trong học tập nhằm phát triển và hoàn thiện bản thân.

- Tỷ lệ học tập trên vietschool được nâng cao, sự tương tác trao đổi giữa học sinh và giáo viên tốt hơn.

*** Mặt hạn chế:**

- Trình độ học sinh không tương đồng giữa các khối cần lựa chọn nhiều giải pháp phù hợp hơn.
- Số lượng học sinh đông sâu bãi không đủ một số nội dung khó thực hiện.
- Nhiều phụ huynh, học sinh chưa quan tâm, chưa thấy được tầm quan trọng của môn giáo dục thể chất trong học tập, cuộc sống và đặc biệt là sức khỏe.

4. NHỮNG BÀI HỌC KINH NGHIỆM KHI THỰC HIỆN ĐỀ TÀI

*** Đối với giáo viên:**

- Trong quá trình dạy học, cùng với sự chia sẻ kinh nghiệm từ đồng nghiệp và hiện nay với sự đổi mới về phương pháp dạy học, cần tìm nhiều giải pháp tạo sự hứng thú hơn để học sinh chủ động, tự giác tham gia và thực hiện, tạo sự quan tâm nhiều hơn nữa từ phụ huynh học sinh.
- Luôn tìm tòi học hỏi nghiên cứu tài liệu để rèn luyện và nâng cao trình độ chuyên môn, trình độ sư phạm.
- Bên cạnh rèn luyện về học tập, thể chất cho học sinh, giáo viên còn phải rèn luyện về đạo đức, tác phong, ý chí, suy nghĩ của học sinh.

*** Đối với học sinh:**

- Học sinh cần cố gắng rèn luyện các kỹ năng nâng cao năng lực tự chủ tự học ở nhà và trong trường học.
- Học sinh phải có kế hoạch học tập cụ thể, biết định hướng và tự chủ trong cuộc sống và tự giác trong học tập.
- Học sinh cần biết phát huy những ưu điểm và khắc phục những hạn chế để nâng cao năng lực tự chủ tự học của bản thân.
- Học sinh cần nâng cao tinh thần học tập nắm vững các kiến thức để phát triển tìm năng, thể mạnh, năng lực bản thân.

5. KẾT LUẬN

- Dựa vào các giải pháp trên tôi đã áp dụng cho các lớp tôi giảng dạy, sau một quá trình áp dụng học sinh đã từng bước nâng cao năng lực tự chủ tự học.
- Học sinh càng ngày càng tự tin, càng bộc lộ tìm năng của bản thân, thể hiện hết bản thân và hơn hết là biết đánh giá vấn đề, giải quyết những vấn đề nảy sinh trong tình huống thực tế.
- Giáo viên càng ngày càng nâng cao năng lực sư phạm, luôn tìm tòi nhiều giải pháp mới phù hợp với chương trình giáo dục phổ thông mới.
- Trong quá trình thực hiện đã chia sẻ và áp dụng trong tổ thể dục nên rất mong sự đóng góp, chia sẻ nhiệt tình của đồng nghiệp về những ưu khuyết điểm của giải pháp, rất mong sự góp ý của tất cả mọi người để xây dựng một giải pháp hoàn chỉnh, mang tính hiệu quả cao và được áp dụng rộng rãi.

Xin chân thành cảm ơn!

Vĩnh Lộc B, ngày 15 tháng 3 năm 2024

Người viết

Trần Thành Dương

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1.** Thông tư 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 về Ban hành chương trình giáo dục phổ thông. (CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC PHỔ THÔNG, CHƯƠNG TRÌNH TỔNG THỂ, Ban hành kèm theo thông tư).
- 2.** TÀI LIỆU TÌM HIỂU CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT trong chương trình giáo dục phổ thông 2018.