

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY MÔN CẦU LÔNG NGOẠI KHÓA CHO HỌC SINH TRƯỜNG THPT VÕ THỊ SÁU QUẬN BÌNH THẠNH - TP. HỒ CHÍ MINH

PGS.TS. Nguyễn Tiên Tiên¹, ThS. Đàm Quang Huy²

¹*Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh*

²*Trường Phổ thông Trung học Võ Thị Sáu TP. Hồ Chí Minh*

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được nội dung và xây dựng được chương trình, tiến trình biểu giảng dạy môn cầu lông với thời lượng 120 tiết vào giờ ngoại khóa cho học sinh khối 11 Trường Trung học phổ thông Quận Bình Thạnh TP. Hồ Chí Minh, để có thể ứng dụng vào thực tế, góp phần phát triển thể chất cho học sinh.

Từ khóa: Giáo dục thể chất, chương trình giảng dạy, ngoại khóa, Cầu lông, thể lực, học sinh.

Abstract: The results of the research were selected content and built the program, the process of teaching badminton with a duration of 120 periods in extra-curricular hours for students in the 11th grade high school Binh Thanh District, Ho Chi Minh City, to be able to apply in practice, contribute to physical development for students.

Keywords: Physical education, curriculum, extracurricular, Badminton, physical fitness, students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường THPT Võ Thị Sáu - Quận Bình Thạnh - TP. Hồ Chí Minh hiện nay còn nhiều hạn chế về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ giảng dạy còn thiếu cả về số lượng và chất lượng. Vì thế, để đáp ứng được yêu cầu phát triển trong tình hình mới, tương xứng với quy mô phát triển của nhà trường, thì cần phải có sự đầu tư cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ, lực lượng giáo viên (GV) phải đảm bảo cả về lượng và chất, và quan trọng nhất là phải chuẩn hóa nội dung chương trình các môn học cho phù hợp với từng đối tượng, cũng như đáp ứng được nhu cầu học tập của học sinh (HS).

Hiện nay, trường có tổ chức cho HS học ngoại khóa các môn thể thao, trong đó có môn cầu lông, nhưng việc giảng dạy chỉ dựa trên kinh nghiệm của GV chứ chưa có chương trình. Trong khi đó, thời lượng dành cho môn thể thao tự chọn cũng chỉ có 20 tiết nên cơ bản chưa đáp ứng được nhu cầu học tập của học sinh. Nên

việc chuẩn hóa các nội dung chương trình giảng dạy các môn học nói chung, môn cầu lông nói riêng, đáp ứng nhu cầu học tập của học sinh, phát triển phong trào tập luyện TDTT là rất cần thiết. Là giáo viên giảng dạy GDTC tại trường, nhận thấy vấn đề trên là hết sức cấp thiết, nên tôi chọn đề tài: ***“Xây dựng chương trình giảng dạy môn cầu lông ngoại khóa cho học sinh trường THPT Võ Thị Sáu - Quận Bình Thạnh TP. Hồ Chí Minh”***.

Phương pháp nghiên cứu: Để giải quyết các nhiệm vụ, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Phỏng vấn 35 cán bộ, giảng viên, cán bộ quản lý và HLV cầu lông là đối tượng phỏng vấn nhằm lựa chọn nội dung giảng dạy cho phù hợp với đối tượng để xây dựng chương trình giảng dạy môn cầu lông giờ ngoại khóa.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU:

1. Cơ sở khoa học của việc xây dựng chương trình giảng dạy môn học

1.1. Những căn cứ để xây dựng chương trình

- Căn cứ vào mục tiêu đào tạo nguồn nhân lực có chất lượng đáp ứng yêu cầu công nghiệp hóa hiện đại hóa đất nước; Căn cứ vào lứa tuổi, giới tính, đặc điểm tâm - sinh lý, thực trạng thể lực cũng như năng lực vận động của HS trường THPT Võ Thị Sáu; Căn cứ vào điều kiện giảng dạy, học tập, trang thiết bị, sân bãi và dụng cụ hiện có của trường; Căn cứ vào trình độ chuyên môn của giáo viên; Căn cứ vào nhu cầu học tập môn thể thao ngoại khóa của học sinh.

- Căn cứ Quyết định số 72/2008 của Bộ GD&ĐT về hướng dẫn tổ chức hoạt động ngoại khóa cho HS, SV trong các nhà trường làm cơ sở để xây dựng chương trình giảng dạy.

1.2. Những nguyên tắc khi xây dựng chương trình

Để đảm bảo xây dựng chương trình môn học cầu lông có tính hệ thống và khoa học, đề tài đã xác định 09 nguyên tắc làm cơ sở để xây dựng chương trình gồm: Phải mang tính giáo dục tư tưởng cao; Phải tuân theo các nguyên tắc giảng dạy, chú ý đến trọng tâm, trọng điểm trong từng giai đoạn; Phải mang tính khoa học sư phạm cao và sát với thực tiễn; Phải tranh thủ ý kiến đóng góp của các cán bộ chuyên môn; Kết hợp giữa tăng cường thể chất và phát triển toàn diện; Kết hợp vai trò chủ đạo của GV và tính tích cực, tự giác của học sinh; Sắp xếp lượng vận động (LVĐ) và nghỉ ngơi hợp lý, khoa học; Kết hợp giữa tính thống nhất yêu cầu và đối xử cá biệt; Kết hợp giữa củng cố và nâng cao.

1.3. Lựa chọn nội dung để xây dựng chương trình giảng dạy môn cầu lông ngoại khóa cho HS trường THPT Võ Thị Sáu

Trước khi lựa chọn các nội dung để xây dựng chương trình môn học, nhằm đảm bảo tính khách quan, cơ sở khoa học, đề tài tiến hành tham khảo, tổng hợp các nội dung chủ yếu

để giảng dạy thông qua các tài liệu chuyên môn, chương trình môn học của các trường, giáo án của các đồng nghiệp, sách giáo khoa, tạp chí khoa học,... từ đó làm cơ sở xác định các nội dung đưa vào chương trình giảng dạy môn cầu lông ngoại khóa cho học sinh trường THPT Võ Thị Sáu: Lý thuyết của môn cầu lông; Các kỹ thuật cơ bản như: Tư thế đứng chuẩn bị; Đánh cầu, giao cầu, đập cầu, chặt cầu...; Các bài tập phát triển thể lực chung và thể lực chuyên môn.

Trên cơ sở đó đề tài tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn và khảo sát phỏng vấn các nhà chuyên môn, giáo viên, chuyên gia, HLV là những người có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện cầu lông. Phỏng vấn 2 lần cách nhau một tháng, với 35 phiếu phát ra, thu về 34 phiếu ở cả 2 lần, dùng công thức tính tỷ lệ % để xác định mức độ thống nhất lựa chọn nội dung giảng dạy cả lý thuyết và thực hành qua 2 lần phỏng vấn. Đề tài quy ước các nội dung được lựa chọn với ý kiến thống nhất cao, phải là các nội dung có số phiếu chọn ở mức sử dụng 75% trở lên ở cả 2 lần thì được chọn đưa vào nội dung chương trình giảng dạy môn cầu lông. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.1. Qua bảng 2.1, đề tài đã lựa chọn được các nội dung đảm bảo các điều kiện và yêu cầu nêu trên để đưa vào chương trình giảng dạy môn cầu lông ngoại khóa cho học sinh trường THPT Võ Thị Sáu các nội dung được lựa chọn như sau:

1.3.1. Nội dung giảng dạy lý thuyết

- Bài 1: Lịch sử hình thành và phát triển của môn cầu lông trên thế giới và Việt Nam.

- Bài 2: Nguyên lý một số kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông.

- Bài 3: Luật và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài môn cầu lông.

1.3.2. Nội dung giảng dạy thực hành:

1.3.2.1. Kỹ thuật:

- Tư thế đứng chuẩn bị.

- Kỹ thuật cầm vợt.

- Kỹ thuật di chuyển.

- Kỹ thuật phong cầu cao sâu.
- Kỹ thuật giao cầu cao sâu thuận tay.
- Kỹ thuật giao cầu thấp gần trái tay.
- Kỹ thuật chặt cầu đường chéo.
- Kỹ thuật đập cầu theo đường thẳng.
- Kỹ thuật tấn công và phòng thủ.
- Kỹ thuật bỏ nhỏ sát lưới.
- Những động tác hỗ trợ.

1.3.2.2. Chiến thuật:

- Chiến thuật tấn công.
- Chiến thuật phòng thủ.
- Chiến thuật thi đấu.

1.3.2.3. Thể lực chung và chuyên môn:

- Nhảy dây đơn 30s.
- Trò chơi vận động.
- Di chuyển ngang sân đơn nhật cầu.
- Di chuyển tiến lùi mô phỏng đập sùi cầu.
- Nằm sấp chống đẩy.
- Gập bụng 10s (số lần).

1.3.3. Về hình thức kiểm tra đánh giá kết quả môn

- Viết bài thu hoạch về lý thuyết cầu lông.
- Thực hành các kỹ thuật môn cầu lông.
- Điểm môn học = [Điểm LT + (Điểm TH)

× 2]/3

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nội dung giảng dạy môn cầu lông ngoại khóa cho HS trường THPT Võ Thị Sáu (n = 34)

Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			
	Lần 1		Lần 2	
	n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1. Lý thuyết:				
- Lịch sử hình thành và phát triển của môn cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.	34	100	34	100
- Nguyên lý một số kỹ thuật cơ bản môn cầu lông.	32	94,11	30	88,23
- Luật và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài môn cầu lông.	30	88,23	30	88,23
2. Thực hành:				
* Kỹ thuật:	29	85,29	29	85,29
- Tư thế đứng chuẩn bị.	30	88,23	28	82,35
- Kỹ thuật cầm vợt, cầu.	28	82,35	27	76,47
- Kỹ thuật di chuyển.	12	35,29	11	32,35
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên phải.	10	29,41	10	29,41
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái.	11	32,35	10	29,41
- Kỹ thuật đánh cầu cao bên phải.	31	91,17	31	91,17
- Kỹ thuật phong cầu cao sâu.	29	85,29	29	85,29
- Kỹ thuật giao cầu cao sâu thuận tay.	27	79,41	26	76,47
- Kỹ thuật giao cầu thấp gần trái tay.	30	88,23	29	85,29
- Kỹ thuật chặt cầu đường chéo.	31	91,17	31	91,17
- Kỹ thuật bỏ nhỏ sát lưới.	28	82,35	28	82,35

- Kỹ thuật đập cầu theo đường thẳng.	29	85,29	28	83,35
- Những động tác bổ trợ.	31	91,17	30	88,23
- Kỹ thuật tấn công và phòng thủ.				
*Chiến thuật:	30	88,23	15	83,3
- Chiến thuật tấn công.	32	94,11	17	94,4
- Chiến thuật phòng thủ.	28	82,35	16	88,4
- Chiến thuật thi đấu.				
* Thẻ lực chung, chuyên môn:	29	85,29	29	85,29
- Nhảy dây đơn 30s.	32	94,11	30	82,35
- Trò chơi vận động.	31	91,17	29	85,29
- Di chuyển ngang sân đơn 1 phút.	28	82,35	28	82,35
- Di chuyển tiến lùi mô phỏng đập sỏi cầu.	11	32,35	10	29,41
- Di chuyển 4 góc sân mô phỏng đánh cầu.	10	29,41	10	29,41
- Chạy 1500m.	31	91,17	30	83,30
- Nằm sấp chống đẩy	11	32,35	10	29,41
- Chạy tùy sức 5 phút	29	85,29	29	85,29
- Gập bụng 10s (sl)				
3. Hình thức kiểm tra kết thúc môn học:				
- Thi vấn đáp về lý thuyết cầu lông.	10	29.41	10	29.41
- Viết bài thu hoạch về lý thuyết cầu lông.	31	91,17	30	88,23
- Thực hành các kỹ thuật môn cầu lông.	34	100	34	100

2. Xây dựng chương trình giảng dạy môn cầu lông ngoại khóa cho học sinh Trường THPT Võ Thị Sáu

2.1. Đặc điểm đối tượng

Tất cả nam, nữ học sinh THPT của trường, có thể chất phát triển bình thường, không có dị tật bẩm sinh. Các em đều yêu thích và đăng ký tham gia tập luyện môn cầu lông ngoại khóa.

2.2. Mục đích

- Phát triển các tố chất thể lực và khả năng phối hợp vận động góp phần nâng cao sức khỏe cho học sinh trường THPT Võ Thị Sáu - Quận Bình Thạnh - TP. Hồ Chí Minh.

- Là điều kiện để phát triển phong trào tập luyện môn cầu lông, góp phần làm đa dạng và phong phú thêm các hoạt động phong trào TDTT tại trường. Đồng thời tạo cho các em học sinh một sân chơi tập luyện môn thể thao mà mình ưa thích.

2.3. Nhiệm vụ

+ Giúp các em học sinh có thể nắm bắt được những kiến thức cũng như thực hành được các kỹ thuật của môn cầu lông, qua đó tăng cường kỹ năng vận động cho các em.

+ Giáo dục đạo đức, tác phong, tinh thần kỷ luật tập luyện, hoàn thiện nhân cách, tăng cường tính đoàn kết, giúp đỡ nhau trong học tập, có ý thức hơn trong tập luyện, đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu của chương trình.

Ngoài ra, sau khi kết thúc chương trình học, các em yêu thích và có năng khiếu có thể được chọn vào đội tuyển trường thi đấu các giải thể thao.

2.4. Phân phối thời gian của chương trình giảng dạy

Sau khi lựa chọn được nội dung giảng dạy chúng tôi cũng tiến hành tìm hiểu đúc kết được

những yêu cầu về cấu trúc tiết học, cách biên soạn và phương pháp giảng dạy môn cầu lông phù hợp với đặc thù giảng dạy, lên lớp với thời lượng cụ thể thông qua bảng phân phối thời gian của chương trình giảng dạy môn cầu lông ngoại khóa cho học sinh trường THPT Võ Thị Sáu được trình bày qua Bảng 2. Từ Bảng 2 có thể nhận thấy nội dung, cấu trúc chương trình

môn cầu lông được áp dụng thực nghiệm tại trường như sau:

- Phần lý thuyết: 6 tiết chiếm 5% tổng thời gian, nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ dạy thực hành bao gồm các nội dung: Ý nghĩa, tác dụng và lịch sử phát triển, nguyên lý cơ bản và luật thi đấu cầu lông.

Bảng 2. Bảng phân phối chương trình môn cầu lông ngoại khóa cho học sinh khối 11, năm học 2016-2017

Năm học	Nội dung giảng dạy	Thời lượng	Tổng số tiết
Học kỳ I	Lý thuyết: - Bài 1: Lịch sử hình thành và phát triển của môn cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.	2	60 tiết
	- Bài 2: Nguyên lý môn số kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông.	2	
	Thực hành: - Tư thế đứng chuẩn bị. - Kỹ thuật cầm vợt. - Kỹ thuật di chuyển. - Kỹ thuật phong cầu cao sâu. - Kỹ thuật giao cầu cao sâu thuận tay. - Kỹ thuật chặt cầu đường chéo. - Kỹ thuật tấn công và phòng thủ. - Những động tác bổ trợ. Thể lực chung và chuyên môn: - Nhảy dây đơn 30s. - Di chuyển ngang sân đơn 1 phút. - Di chuyển tiến lùi mô phỏng đập sủi cầu. - Nằm sấp chống đẩy.	52	
	- Thi kết thúc	4	
Học kỳ II	Lý thuyết: - Bài 3: Một số điều Luật cơ bản và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài môn cầu lông.	2	60 tiết
	Thực hành: - Kỹ thuật bỏ nhỏ sát lưới. - Kỹ thuật di chuyển. - Kỹ thuật phong cầu cao sâu.		

- Kỹ thuật cầm vợt	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Kỹ thuật di chuyển		+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Kỹ thuật phòng cầu cao sâu			+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Kỹ thuật giao cầu cao sâu thuận tay				+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Kỹ thuật chặt cầu đường chéo					+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Những động tác bổ trợ						+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Kỹ thuật tấn công, phòng thủ							+	-	-	-	-	-	-	-	-
Thể lực chung, chuyên môn	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kiểm tra kết thúc Học kỳ I															KT

**Bảng 4. Tiến trình giảng dạy môn cầu lông ngoại khóa
cho học sinh trường THPT Võ Thị Sáu Học kỳ II - 15 tuần**

Nội dung giảng dạy	Tuần														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Lý thuyết															
- Bài 3: Một số điều Luật cơ bản và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài cầu lông	+														
Thực hành															
- Kỹ thuật bỏ nhỏ sát lưới	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Kỹ thuật di chuyển			+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Kỹ thuật phòng cầu cao sâu				+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Kỹ thuật giao cầu cao sâu thuận tay					+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-
- Kỹ thuật giao cầu ngắn gần trái tay						+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Kỹ thuật đập cầu đường thẳng							+	-	-	-	-	-	-	-	-
- Kỹ thuật tấn công, phòng thủ								+	-	-	-	-	-	-	-
- Chiến thuật tấn công						+	-	-	-	-					
- Chiến thuật phòng thủ								+	-	-	-	-			
- Chiến thuật thi đấu										+	-	-	-	-	-
- Thể lực chung, chuyên môn	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- Thi đấu										+	+	+	+	+	+
Kiểm tra kết thúc Học kỳ II															KT

Ghi chú: (+): nội dung được học mới; (-): nội dung ôn tập.; (k): nội dung kiểm tra.

KẾT LUẬN:

Từ những phân tích kết quả ở trên, đề tài rút ra các kết luận sau:

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 03 nội dung giảng dạy lý thuyết (Lịch sử hình thành và phát triển của môn cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam; Nguyên lý một số kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông; Luật và phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài môn cầu lông), 10 nội

dung kỹ thuật, 03 nội dung chiến thuật, 06 bài tập thể lực, 05 nội dung kiểm tra kỹ thuật và 01 bài thu hoạch để xây dựng chương trình giảng dạy.

2. Đề tài đã xây dựng được chương trình giảng dạy môn cầu lông vào giờ ngoại khóa thời lượng 120 tiết, cùng tiến trình biểu cho 02 học kỳ giảng dạy để ứng dụng cho học sinh Trường THPT Võ Thị Sáu - Quận Bình Thạnh TP. Hồ Chí Minh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Trịnh Trung Hiếu (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục Thể dục Thể thao trong nhà trường*, Nxb Thể dục Thể thao, TP. Hồ Chí Minh.
3. Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh (2005), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb Thể dục Thể thao.
4. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998), *Cầu lông*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Trần Vũ Hiếu Hạnh (2007), “*Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn võ Judo cho học sinh trường THCS Nguyễn Thị Minh Khai TP. Hồ Chí Minh*”, Luận văn Thạc sĩ.

Bài nộp ngày 15/12/2017, phản biện ngày 23/01/2018, duyệt in ngày 28/02/2018