

# **KẾ HOẠCH BÀI DẠY**



**MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT LỚP 10**

**BÀI HỌC: BÓNG RỔ**

**GIÁO VIÊN: NGUYỄN DUY THÂN**

**Năm học: 2023 – 2024**

**Nguyễn Duy Thân**  
**Ngày soạn : 03/09/2023**

**PHẦN I. KIẾN THỨC CHUNG**  
**CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG**  
**ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE 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**

Chủ đề gồm 2 nội dung:

- Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.
- Sử dụng các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

**II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ**

- 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 bảo đảm học đi đôi với hành.

**B. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ**

**I. MỤC TIÊU**

Hình thành, 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 khỏe, phát triển thể chất.
- Khả năng sử dụng hợp lý các yếu tố dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

**II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

Giúp HS:

**1. Kiến thức**

- Nhận biết được các yếu tố có lợi, có hại của môi trường tự nhiên đối với sức khỏe và sự phát triển thể chất.
- Bước đầu nhận biết được chế độ dinh dưỡng hợp lý, cần thiết đối với hoạt động luyện tập thể dục thể thao.

**2. Kỹ năng**

- Lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả tập luyện.

**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**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

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

**2. Năng lực**

- **Năng lực chung:**

- \* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.

\* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

**- Năng lực riêng:**

\* Lựa chọn được những yếu tố thuận lợi của môi trường tự nhiên và dinh dưỡng để nâng cao hiệu quả tập luyện.

**3. Phẩm chất**

- Chủ động tích cực tham gia các hoạt động luyện tập trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khỏe.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 11 (Bóng chuyên).

- Hình ảnh, tranh vẽ minh họa có liên quan về ảnh hưởng của các yếu tố tự nhiên, dinh dưỡng.

**2. Đối với học sinh**

- SGK Giáo dục thể chất 11 (Bóng chuyên).

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

**b. Nội dung:**

- 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 khỏe và phát triển thể chất.

- GV đặt câu hỏi để thu hút, kích lệ sự tập trung chú ý khai thác vốn hiểu biết của HS.

**c. Sản phẩm học tập:** HS trình bày một số hiểu biết có liên quan đến các yếu tố dinh dưỡng, tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV nêu vấn đề và đặt câu hỏi cho HS thảo luận:

1. Không khí có vai trò như thế nào với sự tồn tại của mỗi người?

2. Em đã từng tập luyện TDTT trong điều kiện nhiệt độ cao  $>35^0$  bao giờ chưa? Em cảm nhận như thế nào?

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS vận dụng kiến thức hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi.

- GV hướng dẫn, hỗ trợ (nếu cần thiết).

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- GV mời cá nhân HS trả lời câu hỏi.

- GV mời đại diện HS khác nhận xét, bổ sung.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS.

- GV dẫn dắt vào bài học: *Các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng chiếm một vai trò quan trọng trong việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất của chúng ta. Ở mỗi thời kỳ phát triển, yếu tố tự nhiên và nhu cầu về dinh dưỡng hoàn toàn khác nhau, tuy nhiên việc đáp ứng nhu cầu ấy một cách hợp lý lại luôn luôn là vấn đề đáng chú ý, vì đó là nền tảng của sức khỏe. Vậy chúng ta cần sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng như thế nào để đảm bảo và phù hợp? Hãy cùng nhau đi tìm hiểu trong bài học ngày hôm nay – Chủ đề: Sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.*

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

## **Hoạt động 1: Ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao – khi môi trường nắng nóng, khi môi trường không khí lạnh.

**b. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr.4, 5, 6 và thực hiện nhiệm vụ học tập.

**c. Sản phẩm học tập:** Trình bày theo nhóm ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao và phát triển thể chất.

**d. Tổ chức hoạt động:**

<b>HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS</b>	<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV dẫn dắt:</p> <p>+ Trong cuộc sống hằng ngày nói chung và hoạt động thể dục thể thao nói riêng, mỗi chúng ta đều cần đến các yếu tố của môi trường để nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất.</p> <p>+ Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao trong các môi khác nhau giúp phòng chống được các bệnh thường gặp.</p> <p>+ Trong quá trình sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên cần chú ý sử dụng các phương tiện có tác động khác nhau đối với cơ thể và mức độ cần được tăng lên một cách từ từ.</p> <p>- GV chia HS thành 3 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin SGK tr. 4, 5, 6 và thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>+ <b>Nhóm 1:</b> Tìm hiểu về vai trò của không khí đối với con người.</p> <p>+ <b>Nhóm 2:</b> Tìm hiểu tác dụng và những lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng.</p> <p>+ <b>Nhóm 3:</b> Tìm hiểu tác dụng và những lưu</p>	<p><b>1. Ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất</b></p> <p>- Không khí có vai trò rất quan trọng cho sự sống và ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến sức khỏe thể chất của con người.</p> <p>- Nhịp thở của người trưởng thành khoảng 16 – 18 lần/phút.</p> <p>- Nhịp thở khi hoạt động thể thao với cường độ cao có thể đạt đến 40 – 60 lần/phút.</p> <p><b>1.1. Tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng.</b></p> <p>- Khi nhiệt độ môi trường từ 34<sup>0</sup>C trở lên được xem là môi trường nắng nóng.</p> <p>+ Sự sản sinh ra nhiệt nhiệt lượng: thông qua quá trình đốt cháy năng lượng nhiều trong tập luyện sẽ sản sinh nhiệt lượng, ảnh hưởng của môi trường nắng nóng.</p> <p>+ Sự mất đi của nhiệt lượng: thông qua quá trình đưa máu đến da để giảm nhiệt độ cơ thể, sự dẫn truyền, sự đối lưu nhiệt, sự bức xạ nhiệt và sự bốc hơi nước.</p> <p>- Tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng có thể tốt cho các hoạt động</p>

<p><i>ý khi tập luyện trong môi trường không khí</i></p> <p><b>Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra.</li> <li>- GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận:</li> <li>+ <b>Nhóm 1:</b> <i>Tìm hiểu về vai trò của không khí đối với con người.</i></li> <li>+ <b>Nhóm 2:</b> <i>Tìm hiểu tác dụng và những lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng.</i></li> <li>+ <b>Nhóm 3:</b> <i>Tìm hiểu tác dụng và những lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí -</i></li> <li>- GV mời đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn (nếu chưa rõ).</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p>	<p>ngắn hạn cần sự cơ cơ mạnh mẽ... Tuy nhiên khi hoạt động trong môi trường nắng nóng, cần bổ sung đủ nước.</p> <p><b>1.2. Tập luyện trong môi trường không khí lạnh:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cơ thể sẽ lan tỏa nhiệt lượng sinh ra trong cơ bắp ra bên ngoài khi tập luyện.</li> <li>- cơ thể không bị nóng lên khi luyện tập kéo dài và hiệu suất làm việc của tim mạch tốt hơn.</li> <li>- cơ thể dễ xảy ra chấn thương, người tập cần khởi động kỹ trước khi tập luyện nhằm giúp cơ thể đủ thời gian thích nghi với nhiệt độ môi trường.</li> </ul> <p>*Lưu ý: Sử dụng trang phục tập luyện phù hợp để giữ ấm cho cơ thể.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Hoạt động 2: Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được:

- Vai trò của dinh dưỡng.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lí.

**b. Nội dung:** GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin, quan sát hình ảnh SGK tr.6 – 8 và thực hiện nhiệm vụ học tập.

**c. Sản phẩm học tập:** Trình bày theo nhóm với 2 nội dung:

- Vai trò của dinh dưỡng nói chung và từng nhóm chất dinh dưỡng nói riêng.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lí.

#### d. Tổ chức hoạt động:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- GV chia HS thành 3 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, quan sát hình ảnh, đọc thông tin SGK tr.6 – 8 và thực hiện nhiệm vụ:</p> <p>+ <b>Nhóm 1:</b> <i>Tìm hiểu về vai trò của dinh dưỡng và nhóm glucide.</i></p> <p>+ <b>Nhóm 2:</b> <i>Tìm hiểu về vai trò của từng nhóm chất dinh dưỡng protein và lipid.</i></p> <p>+ <b>Nhóm 3 :</b> <i>Tìm hiểu về vai trò của vitamin và nước.</i></p> <p><b>Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ</b></p> <p>- HS làm việc theo nhóm, thực hiện nhiệm vụ GV đưa ra.</p> <p>- GV theo dõi phần thảo luận của các thành viên trong từng nhóm, của mỗi nhóm, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>- GV mời đại diện các nhóm trình bày nội dung thảo luận:</p> <p>+ Nhóm 1: <i>Tìm hiểu về vai trò của dinh dưỡng.</i></p> <p>+ Nhóm 2 : <i>Tìm hiểu về chế độ dinh dưỡng hợp lí.</i></p> <p>- GV mời đại diện các nhóm nhận xét lẫn nhau, đặt câu hỏi cho nhóm bạn (nếu chưa</p>	<p><b>2. Tác dụng của dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất</b></p> <p><i>a. Vai trò của dinh dưỡng</i></p> <p>- Tập luyện thể thao đòi hỏi phải sử dụng nhiều năng lượng hằng ngày. Quá trình này gọi là quá trình trao đổi chất, cơ thể phân giải chất dinh dưỡng và sử dụng sản phẩm của quá trình này để tạo ra năng lượng cho sự sống.</p> <p>- Sau luyện tập, cần phải cung cấp đúng và đủ dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn cho các tế bào và cơ thể.</p> <p><b>Glucid:</b> Có vai trò tích trữ và vận chuyển năng lượng. Đây là nguồn năng lượng chính, đặc biệt là cho các hoạt động vận động cường độ cao.</p> <p><b>Lipid:</b> Chất béo giúp cho cơ thể hấp thu các vitamin, đặc biệt là các vitamin tan trong dầu, chẳng hạn vitamin A, D, E, K và đóng vai trò quan trọng trong quá trình làm đông máu tự nhiên. Tuy nhiên không nên sử dụng nhiều để tránh tình trạng béo phì theo thời gian. Ưu tiên sử dụng chất béo không bão hòa (chất béo tốt) như các loại hạt, dầu cá, dầu oliu...</p> <p><b>Protein:</b> giúp cơ thể tăng cường dự trữ glycogen, giảm đau nhức cơ, thúc đẩy phục hồi và sửa chữa cơ bắp.</p> <p><b>Vitamin và khoáng chất:</b> là nhóm dinh dưỡng vi lượng. Dù chiếm tỉ lệ nhỏ trong cơ thể con người nhưng nếu thiếu sẽ gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe. Cơ thể cần &gt;20 loại vitamin và khoáng chất</p>

<p>rõ).</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p>	<p>cho các hoạt động thể thao.</p> <p><i>Nước:</i> đóng vai trò rất quan trọng, cần thiết cho việc tái tạo tế bào, tạo dịch cơ thể, sự bài tiết mồ hôi nhằm giảm nhiệt lượng của cơ thể khi hoạt động thể thao. Cần phải bù nước thường xuyên trong khi tập luyện và tránh để cơ thể bị mất nước.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **C&D. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP VÀ VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố kiến thức đã học.

**b. Nội dung:** GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.8; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS trả lời được các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.8.

**d. Tổ chức hoạt động:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV nêu nhiệm vụ cho HS: *Trả lời các câu hỏi SGK phần Vận dụng tr.8.*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS vận dụng kiến thức đã học và tiếp nhận, thực hiện nhiệm ở nhà.

- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

**Bước 3 : Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

HS báo cáo xen kẽ vào các tiết học.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học.

**\* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Ôn lại kiến thức đã học.

- Đọc và tìm hiểu trước *Chủ đề 1.*

Nguyễn Duy Thân  
Ngày soạn: 10/09/2023

**PHẦN HAI: THỂ THAO TỰ CHỌN – BÓNG RỔ**  
**CHỦ ĐỀ 1: VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG RỔ ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN**  
**THỂ CHẤT – CÁC TÌNH HUỐNG ĐƯỢC PHÁT BÓNG BIÊN VÀ NÉM PHẠT**  
**TRONG THI ĐẤU BÓNG RỔ**  
(2 tiết)

**A. CẤU TRÚC NỘI DUNG VÀ KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ**

**I. CẤU TRÚC NỘI DUNG CHỦ ĐỀ**

Bài	Tên bài	Nội dung
1	Vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng rổ với sự phát triển thể chất	- Vai trò cơ bản của môn Bóng rổ với sự phát triển thể chất: - Tác dụng của luyện tập môn Bóng rổ với sự phát triển thể chất: + Phát triển sức mạnh, cải thiện chiều cao. + Phát triển sức bền, cải thiện chức năng tim mạch, hô hấp. + Phát triển sức nhanh, sự khéo léo và tính linh hoạt của hệ thần kinh + Tăng cường chức năng tiêu hóa, bài tiết.
2	Các tình huống được phát bóng biên và ném phạt trong thi đấu môn Bóng rổ	- Phát bóng biên. - Phạm lỗi và ném phạt.

**II. KẾ HOẠCH DẠY HỌC CHỦ ĐỀ**

TT	Tên bài	Kế hoạch dạy học
1	Vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng rổ với sự phát triển thể chất	Lồng ghép vào các buổi học thực hành
2	Các tình huống được phát bóng biên và ném phạt trong thi đấu môn Bóng rổ	

**B. MỤC TIÊU VÀ YÊU CẦU CẦN ĐẠT CỦA CHỦ ĐỀ**

**I. MỤC TIÊU**

Hình thành, phát triển ở HS:

- Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn cầu lông đối với sự phát triển thể chất.
- Nêu và phân tích được một số tình huống được phát bóng biên và ném phạt trong thi đấu môn Bóng rổ.

**II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

Giúp HS:

**1. Kiến thức**

- Biết được vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất.
- Nêu và phân tích được một số tình huống được phát bóng biên và ném phạt trong thi đấu môn Bóng rổ.

**2. Kỹ năng**

- Biết thảo luận vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất.



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

### 3. Thái độ

- Chủ động vận dụng một số điều luật cơ bản của môn Bóng rổ vào luyện tập và thi đấu.

- Có ý thức tìm hiểu vai trò, tác dụng cơ bản của môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất.

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

### BÀI 1: VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG RỔ ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT (1 tiết)

## I. MỤC TIÊU

### 1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ: Biết được vai trò và tác dụng cơ bản của việc tập luyện môn Bóng rổ đối với sự phát triển thể chất.

### 2. Năng lực

#### - *Năng lực chung:*

\* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.

\* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- *Năng lực riêng:* Tự giác tìm hiểu thêm về các tác dụng khi luyện tập bộ môn Bóng rổ.

3. **Phẩm chất:** Hợp tác, giúp đỡ bạn cùng tập hiểu được lợi ích của luyện tập và thi đấu môn Bóng rổ để cùng nhau rèn luyện, nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất.

## II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. **Đối với giáo viên:** Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 11 (Bóng rổ).

2. **Đối với học sinh:** SGK Giáo dục thể chất 11 (Bóng rổ).

## III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

### A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

a. **Mục tiêu:** Tạo tâm thế, hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

b. **Nội dung:**

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

- GV sử dụng phương tiện trực quan giúp HS có nhận biết ban đầu về tác dụng của môn Bóng rổ trong đời sống.

c. **Sản phẩm học tập:** HS trả lời các câu hỏi có liên quan đến vai trò và tác dụng của môn Bóng rổ.

d. **Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:

- *Hãy cho biết một vài giải đấu và gương mặt vận động viên Bóng rổ Việt Nam mà em biết.*

- *Theo em, môn Bóng rổ có ảnh hưởng như thế nào đến nền thể thao Việt Nam?*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS vận dụng kiến thức hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi.

- GV hướng dẫn, hỗ trợ (nếu cần thiết).

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- GV mời đại diện HS trả lời câu hỏi.
- GV mời các HS khác nhận xét, bổ sung.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức.
- GV dẫn dắt vào bài học: *Bóng rổ là bộ môn thể thao phổ biến trên thế giới. Nó phù hợp với nam nữ ở tất cả các nhóm tuổi và các cấp độ kỹ thuật khác nhau, có thể chơi nó trong nhà hoặc ngoài trời để giải trí hoặc thi đấu. Để tìm hiểu rõ hơn về vai trò và tác dụng của môn Bóng rổ, chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu trong bài học ngày hôm nay – Bài 1: Vai trò và tác dụng của môn Bóng rổ.*

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Vai trò của môn Bóng rổ**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được các vai trò cơ bản của môn Bóng rổ.

**b. Nội dung:**

- GV hướng dẫn HS đọc và nghiên cứu nội dung “Vai trò của môn Bóng rổ” trong SGK trang 9, 10.

- HS đọc, nghiên cứu nội dung “Vai trò của môn Bóng rổ” trong SGK trang 9, 10 theo nhóm.

**c. Sản phẩm học tập:** HS nêu và ghi được vào vở tóm tắt “Vai trò của môn Bóng rổ”

**d. Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	LVD		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
	TG	SL	
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chia HS thành 5 nhóm, yêu cầu các HS thảo luận, thực hiện nhiệm vụ theo 2 nội dung:</li> </ul> <p>Câu 1. Hãy cho biết vai trò của bộ môn Bóng rổ với nền thể thao và văn hóa của Việt Nam.</p> <p>Câu 2. Theo em, bộ môn Bóng rổ giúp người tập phát huy những đức tính nào?</p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS làm việc theo các nhóm, tìm hiểu về 2 nội dung GV đưa ra.</li> <li>- GV quan sát ý thức, sự chuẩn bị, chủ động tham gia của các nhóm, cá nhân để động viên, nhắc nhở, khuyến khích kịp</li> </ul>			<p><b>1. Vai trò của môn cầu lông</b></p> <p>Bóng rổ là môn thể thao thi đấu đối kháng trực tiếp, hấp dẫn, phát triển rộng rãi trên toàn thế giới và sớm được đưa vào nội dung thi đấu chính thức tại Thế vận hội từ năm 1939. Bóng rổ được nhiều người ưa thích tham gia luyện tập và thi đấu. Bóng rổ là môn thể thao thi đấu chính thức trong Hội khỏe Phù Đổng.</p>

<p>thời, tạo sự hứng thú đối với nội dung trình bày.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời đại diện các nhóm thuyết trình về các nội dung đã thảo luận.</li> <li>- GV yêu cầu các thành viên của nhóm khác theo dõi, đặt câu hỏi để làm rõ các vấn đề cần quan tâm hoặc chưa rõ.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p>			
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

**Hoạt động 2: Tác dụng của môn Bóng rổ**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được sơ lược tác dụng của môn Bóng rổ.

**b. Nội dung:**

- GV hướng dẫn HS đọc và nghiên cứu nội dung “Tác dụng của môn Bóng rổ” trong SGK.
- HS đọc, nghiên cứu nội dung “Tác dụng của môn Bóng rổ” theo nhóm.

**c. Sản phẩm học tập:** HS nêu và ghi được vào vở tóm tắt nội dung “Tác dụng của môn Bóng rổ”.

**d. Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	LVD		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
	TG	SL	
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>-GV chia HS thành 4 nhóm, yêu cầu các HS thảo luận, thực hiện nhiệm vụ: <i>Trình bày sơ lược tác dụng của môn Bóng rổ với cơ thể.</i></p> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- HS làm việc theo các nhóm, tìm hiểu nội dung GV đưa ra:</p>			<p><b>2. Tác dụng của môn Bóng rổ</b></p> <p><i>2.1. Phát triển sức mạnh, góp phần cải thiện chiều cao:</i> người tập phải thường xuyên sử dụng nhóm cơ lưng, bụng, tay, vai, đùi, bắp chân...để thực hiện các động tác di chuyển, ném, tranh cướp bóng, giúp cơ bắp phát triển.</p> <p><i>2.2. Phát triển sức bền, cải thiện chức năng tim mạch, hô hấp</i></p> <p>- Tăng cường hoạt động hệ tuần hoàn để đáp ứng nhu cầu tập luyện của cơ</p>

<p>+ Nhóm 1: Tìm hiểu về tác dụng của Bóng rổ với hệ vận động.</p> <p>+ Nhóm 2: Tìm hiểu về tác dụng của Bóng rổ với hệ tuần hoàn và hô hấp.</p> <p>+ Nhóm 3: Tìm hiểu về tác dụng của Bóng rổ với hệ tiêu hóa và bài tiết.</p> <p>+ Nhóm 4: Tìm hiểu về tác dụng của Bóng rổ với hệ thần kinh.</p> <p>- GV quan sát ý thức, sự chuẩn bị, chủ động tham gia của các nhóm, cá nhân để động viên, nhắc nhở, khuyến khích kịp thời, tạo sự hứng thú đối với nội dung trình bày.</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <p>- GV mời đại diện các nhóm trình bày sơ lược về tác dụng của môn Bóng rổ với cơ thể.</p> <p>- GV yêu cầu các thành viên của nhóm khác theo dõi, đặt câu hỏi để làm rõ các vấn đề cần quan tâm hoặc chưa rõ.</p> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.</p>		<p>thể. Giúp tăng sức co bóp và ổn định nhịp tim, tăng tính đàn hồi của thành mạch máu,... =&gt; giảm các bệnh lý liên quan đến tim mạch.</p> <p>- Luyện tập thường xuyên giúp tần số hô hấp tăng lên, làm các nhóm cơ tham gia hô hấp phát triển, giúp tăng chu vi lồng ngực, tăng cường độ sâu hô hấp.</p> <p><i>2.3. Phát triển sức nhanh, sự khéo léo và tính linh hoạt của hệ thần kinh</i></p> <p>Bóng rổ có nhiều tình huống đa dạng, đòi hỏi khả năng xử lý nhanh nhẹn và linh hoạt của người chơi, nâng cao năng lực làm việc của các tế bào thần kinh ở đại não.</p> <p><i>2.4. Tăng cường chức năng hệ tiêu hóa, bài tiết:</i></p> <p>Tập luyện làm gia tăng sự co thắt và lưu thông máu đến các cơ quan đường tiêu hóa, giúp các chất cặn bã dư thừa được loại bỏ tốt hơn và hấp thu chất dinh dưỡng thuận lợi hơn</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **C&D. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP VÀ VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố kiến thức đã học.

**b. Nội dung:** GV yêu cầu HS trả lời các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.11; HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:** HS trả lời được các câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.11.

**d. Tổ chức hoạt động:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV nêu nhiệm vụ cho HS:

+ Ngoài phát triển thể chất, việc tham gia tập luyện và thi đấu Bóng rổ thường xuyên sẽ giúp hình thành những phẩm chất tốt đẹp nào cho người tập.



		12	13	14	15	16	17	18
3	Kỹ thuật nhảy ném rổ một tay trên vai	+	+	+	+	+	+	+

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

### **I. MỤC TIÊU**

Hình thành, phát triển ở HS:

- Kiến thức, kỹ năng chuyên bóng và bắt bóng trong môn Bóng rổ.
- Các tố chất thể lực, năng lực liên kết và sức mạnh tốc độ.
- Thói quen tích cực vận động, sở trường luyện tập và thi đấu Bóng rổ.

### **II. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

Giúp HS:

#### **1. Kiến thức**

- Nhận biết được mục đích, tác dụng của luyện tập kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu, nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ, nhảy ném rổ một tay trên vai trong môn Bóng rổ.
- Nhận biết được cấu trúc và hoạt động của kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu, nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ, nhảy ném rổ một tay trên vai trong môn Bóng rổ.
- Nhận biết được một số sai sót đơn giản và cách khắc phục trong luyện tập kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu, nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ, nhảy ném rổ một tay trên vai trong môn Bóng rổ.
- 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. Kỹ năng**

- Thực hiện đúng cấu trúc và yêu cầu của kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu, nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ, nhảy ném rổ một tay trên vai trong môn Bóng rổ.
- Thực hiện được các kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu, nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ, nhảy ném rổ một tay trên vai trong môn Bóng rổ theo động tác mẫu và yêu cầu của GV.
- Phát hiện và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu, nhảy dừng bắt bóng và xoay chân trụ, nhảy ném rổ một tay trên vai trong môn Bóng rổ.
- Vận dụng được các bài tập đã học để tự luyện tập.

#### **3. Thể lực**

**Có sự phát triển về:**

- Thể lực chung.
- Sức mạnh, tốc độ, năng lực liên kết vận động.
- Năng lực định hướng và nhịp điệu.

#### **4. Thái độ**

- Tự giác, tích cực luyện tập, chủ động hoàn thành nhiệm vụ học tập.
- Chủ động ghi nhớ kỹ thuật và cách luyện tập.
- Chủ động tự học và hợp tác, giúp đỡ bạn trong học tập.
- Thường xuyên tự rèn luyện để nâng cao sức khoẻ.
- Có ý thức giữ gìn an toàn cho bản thân và các bạn trong luyện tập.

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

Nguyễn Duy Thân

Ngày soạn: 17 tháng 09 năm 2023

### BÀI 1: KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG MỘT TAY BÊN HÔNG VÀ HAI TAY TRÊN ĐẦU (4 tiết)

#### I. MỤC TIÊU

##### 1. Về kiến thức

Sau bài học này, HS sẽ:

- Rèn luyện kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu trong môn Bóng rổ.
- Nhận biết được cấu trúc kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.
- Biết cách luyện tập các bài tập về kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.
- Thực hiện đúng kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.
- Hình thành, phát triển tính kiên trì, tinh thần đồng đội và ý thức tập thể.

##### 2. Năng lực

###### - *Năng lực chung:*

- \* Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.
- \* Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

###### - *Năng lực riêng:*

- \* Thực hiện được kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.
- \* Nhận biết và sửa chữa được một số sai sót trong luyện tập kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.

**3. Phẩm chất:** Kiên trì trong luyện tập, tích cực hợp tác và giúp đỡ bạn cùng tiến bộ.

#### II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

##### 1. Đối với giáo viên

- Giáo án, SGK, SGV Giáo dục thể chất 11 (Bóng rổ).
- Hình ảnh minh họa về kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.
- Còi để điều khiển các hoạt động tập luyện.

##### 2. Đối với học sinh

- SGK Giáo dục thể chất 11 (Bóng rổ).
- Giày thể thao, quần áo thể dục.

#### III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

##### A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG

**a. Mục tiêu:** Tạo hứng thú cho HS, từng bước bước vào bài học.

##### **b. Nội dung:**

- GV cho HS khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- GV tổ chức và hướng dẫn cho HS chơi trò chơi hỗ trợ khởi động – *Chuyền và bắt bóng nhanh.*

**c. Sản phẩm học tập:** HS khởi động chung, khởi động chuyên môn, chơi trò chơi hỗ trợ khởi động theo hướng dẫn của GV.

#### d. Tổ chức thực hiện:

##### Nhiệm vụ 1: Khởi động

##### Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV hướng dẫn HS:

+ Khởi động chung: chạy vòng quanh trên sân bóng rổ, xoay các khớp và các động tác căng cơ vai, tay, lưng, đùi, gập, duỗi gối, ép dẻo dọc – ngang. Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi, chạy hất gót, chạy đập sau, chạy tăng tốc.



+ Khởi động chuyên môn: thực hiện các động tác khởi động với bóng: tung bóng bằng một tay – hai tay lên cao rồi bắt bóng lại, tung bóng bằng một tay – hai tay qua lại, vỗ bóng bằng một tay – hai tay.

- GV yêu cầu HS thực hiện đồng loạt.





## **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.

## **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn.
- GV quan sát và nhắc nhở HS chú ý thực hiện đúng, đủ các động tác khởi động.

## **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS.

## **Nhiệm vụ 2: Chơi trò chơi khởi động – Chuyển và bắt bóng nhanh**

### **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi *Chuyển và bắt bóng nhanh*.
- GV phổ biến mục đích, dụng cụ và cách thực hiện:
  - + *Mục đích*: Giúp người chơi khởi động.
- GV phổ biến và hướng dẫn HS thực hiện trò chơi:
  - + *Dụng cụ*: Quả bóng rổ, cọc hình nón.
  - + *Chuẩn bị*: GV chia lớp thành hai đội đều nhau, mỗi đội chia làm đôi, xếp thành hai hàng dọc đối diện nhau khoảng cách 3 – 5 m, mỗi đội có một quả bóng.
  - + *Thực hiện*: Khi có hiệu lệnh, người cầm bóng sẽ chuyền bóng bằng hai tay trước ngực sang cho bạn mình ở hàng đối diện, sau khi chuyền xong thì chạy vòng về phía cuối hàng mình. Lần lượt thực hiện cho đến khi người cuối cùng của đội nào bắt được bóng trước là đội thắng cuộc.
  - + *Lưu ý*: tùy vào thể lực và trình độ người chơi, có thể tăng khoảng cách hoặc số lần thực hiện.
- GV yêu cầu HS chia nhóm và thực hiện chơi trò chơi.



Hình 4. Sơ đồ trò chơi Chuyển và bắt bóng nhanh

## **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS cả lớp khởi động chung, khởi động chuyên môn theo hướng dẫn của GV.
- HS chơi trò chơi *Chuyển và bắt bóng nhanh*.
- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

## **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- GV mời cả lớp cùng khởi động chung, khởi động chuyên môn và chơi trò chơi

- GV quan sát thái độ, tác phong, động tác của HS trong lúc khởi động, chơi trò chơi.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá, khuyến khích động viên HS.

- GV dẫn dắt vào bài học: Trong đời sống hàng ngày nói chung và bộ môn Giáo dục thể chất nói riêng, Bóng rổ luôn được coi là một chủ đề học tập và rèn luyện phổ biến, lí thú, hấp dẫn và thu hút được sự tham gia nhiệt tình của học sinh. Trước hết, để nắm được kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

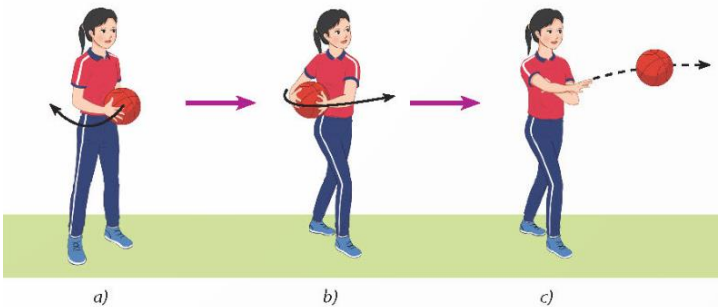
**Hoạt động 1: Kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông và thực hiện được động tác theo hiệu lệnh của GV.

**b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện luyện tập theo lớp, nhóm, tổ dưới sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt, luyện tập theo tổ, theo nhóm kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông.

**d. Tổ chức hoạt động:**

	LVĐ		
	TG	SL	
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Giới thiệu mục đích, tác dụng của kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông.</p> <p>- Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Hình 5. Kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông</i></p> <p><b>Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ</b></p> <p>- Cho HS xác định kĩ thuật động tác chuyền bóng một tay bên hông theo hình ảnh đã ghi nhớ.</p> <p>- Cho HS luyện tập theo động tác mẫu của GV.</p> <p>- GV lưu ý cho HS một số vấn đề trong luyện tập: khi chuyền bóng có thể chuyền trực tiếp hoặc chuyền bật đất sao cho cho khi bóng đến</p>			<p><b>1. Kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông</b></p> <p>Kĩ thuật chuyền bóng một tay bên hông là kĩ thuật được sử dụng khi giữa người nhận bóng và người chuyền bóng có đấu thủ phòng thủ kèm sát (khoảng một cánh tay của đấu thủ phòng thủ đối với người đang kiểm soát bóng).</p> <p>- <b>TTCB:</b> Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở tư thế chuẩn bị, mắt quan sát tình hình trên sân.</p> <p>- <b>Thực hiện:</b> Từ TTCB, khi chuyền bóng, chân bên tay chuyền bóng bước chéo lên một góc 45<sup>0</sup> đồng thời mở vai đưa bóng từ trước bụng ra ngoài về phía tay chuyền để</p>

<p>người nhận ở tầm ngang ngực.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời HS thực hiện đồng loạt động tác</li> <li>- GV mời HS thực hiện động tác theo nhóm, tổ.</li> <li>- GV mời đại diện HS thực hiện mẫu động tác.</li> <li>- GV mời HS khác quan sát, nhận xét.</li> <li>- GV chỉnh sửa động tác cho HS (nếu chưa chính xác).</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</p>		<p>tạo đà rồi dùng lực từ vai, qua cánh tay chuyền bóng về phía trước. Khi cánh tay gần duỗi thẳng, thả tay giữ bóng, gấp cổ tay miết các ngón tay vào bóng để đẩy bóng đi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Kết thúc:</b> Sau khi bóng rời tay, chân bên tay chuyền bóng bước lui về TTCB, cánh tay thả lỏng và chuẩn bị cho động tác bắt bóng tiếp theo.</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

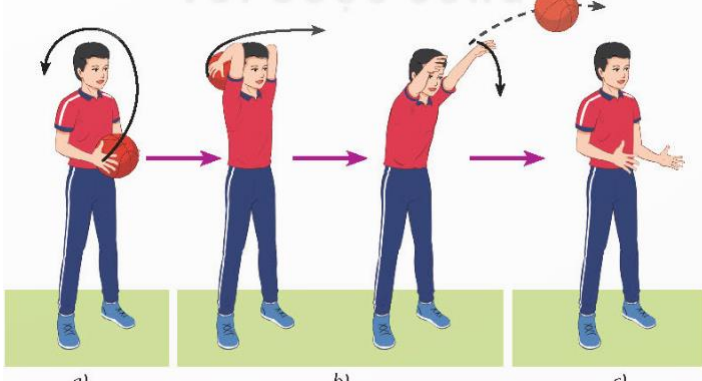
**Hoạt động 2: Kỹ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nắm được kỹ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu và thực hiện được động tác theo hiệu lệnh của GV.

**b. Nội dung:** GV giới thiệu, phân tích, thị phạm và lưu ý cho HS kỹ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu; HS lắng nghe, quan sát và thực hiện luyện tập theo lớp, nhóm, tổ dưới sự hướng dẫn của GV.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập đồng loạt, luyện tập theo tổ, theo nhóm kỹ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu.

**d. Tổ chức hoạt động:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV-HS	LVĐ		DỰ KIẾN SẢN PHẨM
	TG	SL	
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giới thiệu mục đích, tác dụng của kỹ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu.</li> <li>- Sử dụng tranh ảnh và động tác mẫu giới thiệu kỹ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu.</li> </ul>  <p style="text-align: center;"><i>Hình 6. Kỹ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu</i></p> <p><b>Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho HS xác định kỹ thuật động tác chuyền bóng hai tay trên đầu theo hình ảnh đã ghi nhớ.</li> </ul>			<p><b>2. Kỹ thuật chuyền bóng chuyền bóng hai tay trên đầu</b></p> <p>Kỹ thuật chuyền bóng hai tay trên đầu là kỹ thuật được sử dụng khi giữa người nhận bóng và người chuyền bóng có đầu thủ phòng thủ kèm sát (khoảng một cánh tay của đầu thủ phòng thủ đối với người đang kiểm soát bóng).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>TTCB:</b> Hai chân đứng song song rộng bằng vai, hai tay cầm bóng tự nhiên trước bụng ở tư thế chuẩn bị, mắt quan sát tình hình trên sân.</li> <li>- <b>Thực hiện:</b> Từ TTCB, hai tay</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cho HS luyện tập theo động tác mẫu của GV.</li> <li>- GV lưu ý cho HS một số vấn đề trong luyện tập: khi chuyền bóng hai tay trên đầu thì quỹ đạo bay của bóng là hình vòng cung sao cho khi bóng đến người nhận ở tầm cao trên đầu.</li> <li>- GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV mời HS thực hiện đồng loạt động tác</li> <li>- GV mời HS thực hiện động tác theo nhóm, tổ.</li> <li>- GV mời đại diện HS thực hiện mẫu động tác.</li> <li>- GV mời HS khác quan sát, nhận xét.</li> <li>- GV chỉnh sửa động tác cho HS.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <p>GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</p>		<p>kéo bóng từ dưới bụng lên trên ra sau đầu để tạo đà, sau đó gập tay chuyền bóng về phía trước. Khi hai cánh tay gần duỗi thẳng thì miết các ngón tay vào bóng để đẩy bóng đi.</p> <p>- <b>Kết thúc:</b> Sau khi bóng rời tay, hai cánh tay thả lỏng và chuẩn bị cho động tác bắt bóng tiếp theo.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố lại kiến thức đã học về kỹ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.

**b. Nội dung:**

- GV giao nhiệm vụ và xác định rõ yêu cầu cần đạt cho HS.
- GV yêu cầu HS thực hiện từng hàng để quan sát và điều chỉnh kịp thời, giúp đỡ HS trong suốt quá trình luyện tập.
- GV có những biện pháp động viên, khích lệ, chỉ ra những sai lầm và sửa chữa ngay ở giai đoạn dạy học ban đầu.
- GV đánh giá mức độ hoàn thiện động tác của HS so với yêu cầu cần đạt được đặt ra ban đầu.

**c. Sản phẩm học tập:** HS luyện tập cá nhân, cặp đôi, nhóm, đồng loạt kỹ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu trên lớp và ở nhà.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\*Nhiệm vụ 1: Bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu**

***Bài tập 1: Mô phỏng động tác chuyền bóng một tay bên hông***

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

GV tổ chức cho HS: Xếp thành các hàng ngang đối diện nhau. Khi nghe hiệu lệnh thì người tập thực hiện từ TTCB về phía trước cho bạn mình.

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS lắng nghe GV phổ biến và hướng dẫn bài tập hình thành kỹ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.
- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động**

- GV đồng loạt HS thực hiện bài tập chuyển bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.
- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện bài tập chạy đổi hướng đúng.

#### **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá tinh thần, thái độ và cách thực hiện các động tác của HS.
- GV khích lệ, động viên tinh thần HS.

### ***Bài tập 2: Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng để thực hiện động tác chuyển bóng một tay bên hông***

#### **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Xếp thành các hàng ngang đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng một tay và bắt bóng lại ở vị trí ngang thắt lưng tiếp đó bước chéo lên để thực hiện động tác chuyển bóng một tay bên hông về phía trước cho bạn mình.

#### **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS lắng nghe GV phổ biến và hướng dẫn bài tập Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng để thực hiện động tác chuyển bóng một tay bên hông.
- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

#### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động**

- GV đồng loạt HS thực hiện bài tập trượt ngang phòng thủ.
- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện bài tập trượt ngang phòng thủ.

#### **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá tinh thần, thái độ và cách thực hiện các động tác của HS.
- GV khích lệ, động viên tinh thần HS.

### ***Bài tập 3. Mô phỏng động tác chuyển bóng hai tay trên đầu***

#### **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Xếp thành các hàng ngang đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện chuyển bóng từ tư thế chuẩn bị về phía trước cho bạn mình.

#### **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS lắng nghe GV phổ biến và hướng dẫn bài tập *Mô phỏng động tác chuyển bóng hai tay trên đầu*.
- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

#### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động**

- GV đồng loạt HS thực hiện bài tập *Mô phỏng động tác chuyển bóng hai tay trên đầu*.
- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện bài tập *Mô phỏng động tác chuyển bóng hai tay trên đầu*.

#### **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá tinh thần, thái độ và cách thực hiện các động tác của HS.
- GV khích lệ, động viên tinh thần HS.

**Bài tập 4. Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng để thực hiện động tác chuyền bóng hai tay trên đầu**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Xếp thành các hàng ngang đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện dẫn bóng tại chỗ bằng một tay và bắt lại bóng ở vị trí ngang thắt lưng, tiếp đó, thực hiện động tác chuyền bóng hai tay trên về phía trước cho bạn mình.



Hình 7. Sơ đồ Bài tập 1, 2, 3, 4

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS lắng nghe GV phổ biến và hướng dẫn bài tập *Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng để thực hiện động tác chuyền bóng hai tay trên đầu.*
- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động**

- GV đồng loạt HS thực hiện bài tập *Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng để thực hiện động tác chuyền bóng hai tay trên đầu.*
- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện bài tập *Dẫn bóng tại chỗ và bắt lại bóng để thực hiện động tác chuyền bóng hai tay trên đầu.*

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá tinh thần, thái độ và cách thực hiện các động tác của HS.
- GV khích lệ, động viên tinh thần HS.

**Bài tập 5. Chuyền bóng sau khi di chuyển**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

GV phổ biến và hướng dẫn cho HS: Xếp thành các hàng ngang đối diện nhau. Theo hiệu lệnh, người tập thực hiện phối hợp động tác dẫn bóng di chuyển và bắt lại bóng, tiếp đó, thực hiện động tác chuyền bóng về cho bạn mình bằng một trong hai kỹ thuật đã học.

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS lắng nghe GV phổ biến và hướng dẫn bài tập *Chuyền bóng sau khi di chuyển*.
- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động**

- GV đồng loạt HS thực hiện bài tập *Chuyền bóng sau khi di chuyển*.
- GV quan sát quá trình thực hiện các động tác của HS để kịp thời điều chỉnh, động viên, khích lệ giúp HS thực hiện bài tập *Chuyền bóng sau khi di chuyển*.

### **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV nhận xét, đánh giá tinh thần, thái độ và cách thực hiện các động tác của HS.
- GV khích lệ, động viên tinh thần HS.

### **\*Nhiệm vụ 2: Luyện tập**

#### **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ**

##### ***Hình thức 1: Luyện tập cá nhân***

GV hướng dẫn HS tự chuyền bóng vào tường để luyện tập, hoàn thiện động tác bắt bóng và chuyền bóng.

##### ***Hình thức 2: Luyện tập cặp đôi***

GV hướng dẫn HS chia thành từng cặp, mỗi người trong cặp đứng cách nhau khoảng 2 – 3 m và thực hiện động tác dẫn bóng tại chỗ, bắt lại bóng và chuyền bóng theo 2 kỹ thuật vừa học.

##### ***Hình thức 3: Luyện tập nhóm***

GV hướng dẫn HS chia thành các nhóm nhỏ khoảng 5 - 6 người, đứng thành vòng tròn. Các thành viên trong mỗi nhóm thực hiện chuyền bóng cho nhau theo hướng quy định hoặc ngẫu nhiên.

##### ***Hình thức 4: Luyện tập đồng loạt***

GV hướng dẫn HS xếp thành nhiều hàng ngang theo chiều dài sân, đứng đối diện nhau và thực hiện chuyền bóng bằng kỹ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu đã theo hiệu lệnh.

#### **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS lắng nghe GV phổ biến nội dung và yêu cầu luyện tập.
- HS thực hiện các hình thức luyện tập khác nhau như: Luyện tập đồng loạt cả lớp, luyện tập nhóm (các nhóm tập luyện theo khu vực), luyện tập cặp đôi (lần lượt quan sát và thực hiện động tác), luyện tập cá nhân.
- GV hướng dẫn HS phát hiện và sửa chữa sai sót khi luyện tập.

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động**

- GV mời cả lớp, theo nhóm, theo cặp đôi, cá nhân HS thực hiện các bài tập luyện trước lớp.
- GV mời HS trong nhóm, cặp đôi nhận xét lẫn nhau.

### **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV nhận xét, đánh giá, chỉnh sửa và lưu ý cho HS những lỗi sai thường gặp.
- GV chuyển sang nội dung mới.

### **\*Nhiệm vụ 3: Trò chơi bổ trợ kỹ thuật chuyền bóng**

#### **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi bổ trợ kỹ thuật chuyền bóng – *Vòng tròn thử thách*.
- GV phổ biến mục đích, dụng cụ và cách thực hiện:

- + *Mục đích:* Bổ trợ kỹ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.
- + *Chuẩn bị:* Quả bóng rổ.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi Vòng tròn thử thách

+ *Cách thực hiện:* Người chơi chia thành các đội khoảng 10 - 12 người, tập hợp thành một vòng tròn, sau đó chọn ngẫu nhiên 2 người chơi đứng ở giữa vòng tròn. Khi có hiệu lệnh, người chơi có thể sử dụng các kỹ thuật chuyền bóng một tay bên hông hoặc hai tay trên đầu để chuyền bóng cho nhau trong vòng tròn, 2 người chơi được chọn sẽ cố chạm hoặc bắt được bóng. Khi 1 trong 2 người chơi ở trong chạm hoặc bắt được bóng, thì người chuyền quả bóng đó sẽ vào thay bạn mới chạm được vào bóng và trò chơi tiếp tục.

- GV lưu ý: Không được đi chuyền hoặc dẫn bóng, chỉ chuyền bóng bằng kỹ thuật chuyền bóng một tay bên hông hoặc hai tay trên đầu. Có thể quy định lượt chơi bằng số lần chuyền bóng (10 – 15 lần chuyền) hoặc quy định thời gian để thực hiện (30 – 60 s).

#### **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ**

- HS lắng nghe GV phổ biến mục đích và cách thực hiện trò chơi *Vòng tròn thử thách*.

#### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- GV mời cả lớp cùng tham gia trò chơi *Vòng tròn thử thách*.

- GV quan sát thái độ, tác phong của HS trong lúc chơi trò chơi.

- GV theo dõi điều chỉnh kịp thời khi người chơi không thực hiện đúng quy định, giám sát chặt để tránh bỏ sót lượt chơi.

#### **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- GV công bố kết quả, động viên và khen thưởng người chơi.

### **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Củng cố lại kiến thức đã học.

**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS trả lời câu hỏi phần Vận dụng SGK tr.24.

**c. Sản phẩm học tập:** Câu trả lời của HS liên quan đến kỹ thuật chuyền bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.

**d. Tổ chức thực hiện:**

#### **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV hướng dẫn HS vận dụng các bước di chuyển và trò chơi để rèn luyện nâng cao sức khỏe.

- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:

+ *Trong luyện tập và thi đấu bóng rổ, nếu không có đấu thủ phòng thủ trước mặt thì có nên sử dụng kỹ thuật chuyền bóng một tay bên hông không? Tại sao?*



+ *Kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu được sử dụng trong tình huống nào?*

+ *Vận dụng kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu trong luyện tập, thi đấu để vui chơi, rèn luyện sức khỏe hằng ngày.*

### **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS vận dụng các tư thế chuẩn bị vào tập luyện và vui chơi rèn luyện sức khỏe hằng ngày.

- HS vận dụng kiến thức đã học để trả lời câu hỏi.

- GV hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

### **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- GV mời đại diện HS trả lời câu hỏi:

+ *Trong luyện tập và thi đấu bóng rổ, nếu không có đấu thủ phòng thủ trước mặt thì không nên sử dụng kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông. Vì sử dụng kỹ thuật này sẽ khó chuyên chính xác cho người nhận hơn. Khuyến khích sử dụng kỹ thuật chuyên bóng hai tay trước ngực để đường chuyên bóng ổn định hơn.*

+ *Kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu được sử dụng trong các trường hợp khi giữa người nhận bóng và người chuyên bóng có đấu thủ phòng thủ kèm sát.*

- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.

### **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV nhận xét, đánh giá, chuẩn kiến thức, kết thúc tiết học.

### **\* KẾT THÚC TIẾT HỌC VÀ HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- 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, tươi vui).

- 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 cho HS :

+ Ôn lại kiến thức đã học và tự luyện tập, thực hiện tại nhà *kỹ thuật chuyên bóng một tay bên hông và hai tay trên đầu.*

+ Đọc và tìm hiểu trước *Bài 2 – Chủ đề 2.*