

KHBD : Số 03

Tuần : 03

Tiết KHDH: 5 + 6

Bóng rổ - Lớp 12

Ngày soạn: 20/9/2025

Ngày dạy :

❖ NỘI DUNG BÀI DẠY:

- Ôn: + **Kỹ thuật chuyên và bắt bóng bật đất bằng 2 tay trước ngực.**
- + **Kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao.**
- + **Kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao.**
- **Bài tập phát triển thể lực: Trò chơi.**

I. Mục tiêu.

1. Kiến thức:

- HS biết cách thực hiện kỹ thuật chuyên và bắt bóng bật đất, kỹ thuật tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao, kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao.
- HS hiểu và biết cách tham gia trò chơi nhằm nâng cao sức khỏe.

2. Phẩm chất:

Bài học góp phần hình thành các phẩm chất chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm, cụ thể:

- Chăm chỉ: Có ý thức tự học, tự rèn luyện, tự giác, tích cực, nhiệt tình tham gia hoạt động nhóm
- Trung thực: + Báo cáo kết quả tập luyện của cá nhân, tổ/ nhóm chính xác, khách quan.
+ Nhận xét đúng và trung thực về các bạn khi thực hiện kỹ thuật động tác và trò chơi.
- Trách nhiệm: Có ý thức hỗ trợ, giúp đỡ, hợp tác với các bạn trong nhóm để đạt kết quả tốt.

3. Năng lực: Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:

3.1. Năng lực chung.

- **Năng lực tự chủ và tự học:**
+ HS chủ động tìm hiểu tài liệu, video, hình ảnh liên quan bài học, quan sát lại động tác của GV
+ HS có ý thức tập luyện cá nhân, phát huy năng lực tự học, tự quan sát, tự sửa sai.
- **Năng lực giao tiếp và hợp tác:**
+ Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với tranh ảnh và quan sát để trình bày thông tin về động tác.
+ Biết hợp tác trong nhóm, cặp đôi để tập luyện và tham gia trò chơi.
- **Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:**
+ Biết phán đoán, xử lý các tình huống linh hoạt trong tập luyện môn Bóng rổ.
+ Thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, cặp đôi và tổ/nhóm, HS biết phát hiện sai lầm của mình và của bạn khi tập luyện từ đó nhận xét, điều chỉnh, sửa sai rút kinh nghiệm bản thân.

3.2. Năng lực đặc thù.

- **NL chăm sóc sức khỏe:**
+ HS giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và sau khi học.
+ HS nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

- NL vận động cơ bản:

+ HS thực hiện được kĩ thuật chuyên và bắt bóng bật đất, tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao, dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao.

+ Hiểu được Luật chơi và tham gia trò chơi nhiệt tình, tích cực.

- NL hoạt động thể thao:

+ HS biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn, trò chơi.

+ Vận dụng được những hiểu biết về môn Bóng rổ để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

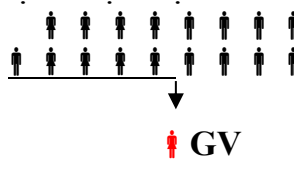

II. Thiết bị dạy học và học liệu.

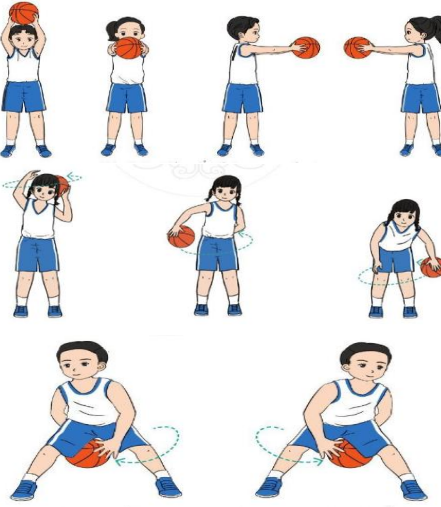
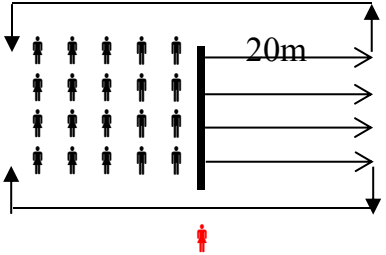
- Địa điểm: Sân Bóng rổ của trường.

- Giáo viên: KHBD, còi, 20 quả bóng rổ, đồng hồ bấm giờ, 10 nầm...

- Học sinh: Trang phục thể thao hoặc trang phục bóng rổ, bóng của cá nhân (nếu có)...

III. Tiến trình dạy học.

| NỘI DUNG | LVD | PHƯƠNG PHÁP, HÌNH THỨC TỔ CHỨC VÀ YÊU CẦU | |
|---|--------------|---|---|
| | | HOẠT ĐỘNG CỦA GV | HOẠT ĐỘNG CỦA HS |
| <p>A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15')</p> <p>a. Mục tiêu: Tạo tâm thế cho HS tiếp nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p>b. Nội dung: Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động; kiểm tra thường xuyên.</p> <p>c. Sản phẩm: HS tiếp thu phổ biến của GV và thực hiện được bài khởi động chung, chuyên môn, kiểm tra thường xuyên.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> | | | |
| <p>♥ - Nhận lớp: LT Tập trung lớp thành 4 tổ hàng ngang, điểm số, báo cáo.</p> <p>♥ - Giáo viên phổ biến nội dung, mục tiêu bài học.</p> <p>♥ - Khởi động chung:</p> <p>+ Bài thể dục tay không: Vươn thở, tay vai, tay ngực, vặn mình, lườn, lưng bụng, chân, toàn thân.</p> <p>+ Các khớp cổ tay, chân, vai,</p> | <p>2Lx8n</p> | <p>Bước 1: Giao nhiệm vụ.</p> <p>- GV yêu cầu LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo.</p> <p>+ PP sử dụng lời nói.</p> <p>+ PP trực quan.</p> <p>- GV nhận lớp phổ biến nội dung, mục tiêu của bài học.</p> <p>- Hỏi thăm tình hình sức khỏe và kiểm tra trang phục của HS.</p> <p>- GV quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện khởi động.</p> <p>* GV tổ chức cho HS khởi động dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt, Tổ/nhóm.</p> <p>➢ Cả lớp cùng tập luyện.</p> | <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <p>- HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.</p>  <p>GV Nhận lớp</p> <p>- LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo tình hình lớp học cho GV.</p> <p>- LT điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn.</p>  |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>hông, gối, ép chân ngang, dọc...</p> <p>♥ - Khởi động chuyên môn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Miết bóng bằng 2 tay trên cao, trước mặt, ngang ngực. - Đưa bóng vòng qua đầu, hông, quanh gối, hình số 8, vổ bóng trước sau. - Chạy bước nhỏ, nâng cao đùi, chạy đá chân trước, chạy tăng tốc. <p>♥ - Kiểm tra thường xuyên: Kỹ thuật dẫn bóng 1 tay trước mặt.</p>  | <p>1Lx8n</p> <p>1Lx8n</p> <p>2x20m</p> <p>2-4HS</p> | <p>(PP đồng loạt).</p> <p>➤ Từng nhóm/hàng thực hiện (PP phân nhóm theo hàng, PP dòng chảy).</p> <p>➤ Gọi 2-4 HS lên thực hiện</p> <p><u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp. + GV nhận xét, sử dụng phương pháp quan sát, công cụ là thang đo để đánh giá mức độ thực hiện của HS. <p>* Yêu cầu:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Trang phục gọn gàng. + Trật tự - Nghiêm túc. + HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động. + Thực hiện được bài kiểm tra | <p>GV</p> <p>Đội hình 4 hàng ngang so le</p>  <p>2-4HS lên thực hiện</p> <p><u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - LT báo cáo kết quả khởi động của lớp. + Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện bài kiểm tra của bạn. - Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV. |
|---|---|--|---|

B. Hoạt động: Hình thành kiến thức - Luyện tập. (65-70')

1. Hoạt động 1. Kỹ thuật chuyên, bắt bóng bật đất bằng hai tay trước ngực (17-20')

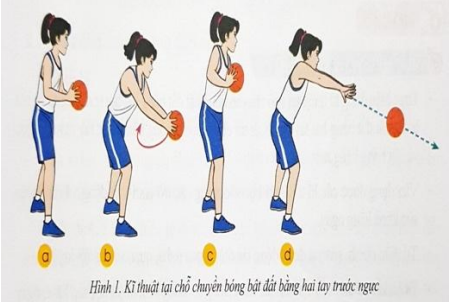
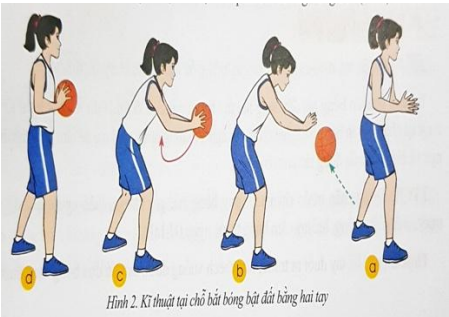
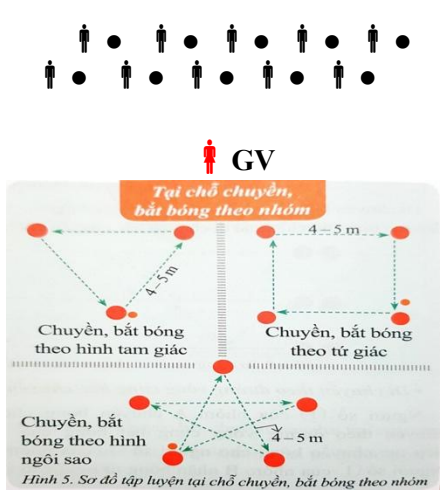
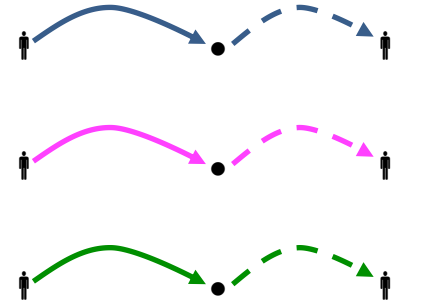
a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện kỹ thuật.

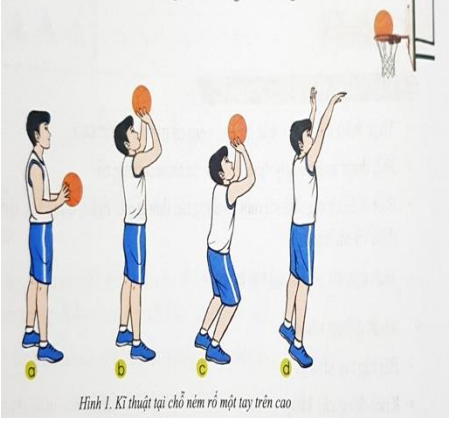
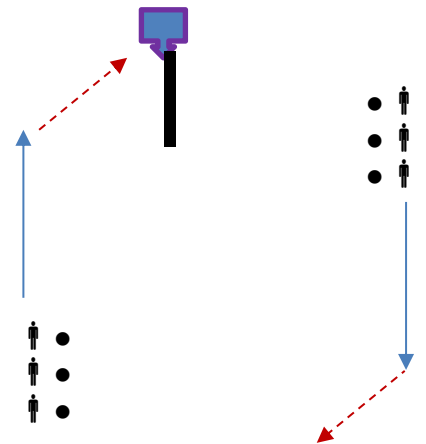
b. Nội dung: GV nhắc lại kỹ thuật. HS lắng nghe, quan sát và thực hiện theo hướng dẫn của GV.


c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện được kỹ thuật và hoàn thành lượng vận động.

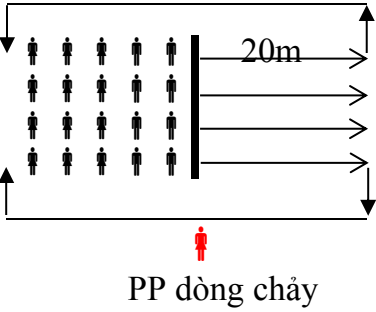
d. Tổ chức thực hiện:



| | | |
|---|--|---|
| <p>* <u>Hình thành kiến thức: Kỹ thuật chuyên và bắt bóng bật đất bằng 2 tay trước ngực.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhắc lại cách thực hiện kỹ thuật để HS định hình được | <p><u>Bước 1: Giao nhiệm vụ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - GV thực hiện lại kỹ thuật động tác. + PP sử dụng lời nói. | <p><u>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát + Phương pháp trực quan. |
|---|--|---|

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>động tác và nêu những điểm cần chú ý.</p> <p>* <u>Luyện tập:</u></p> <p>➤ Bài tập 1: Tập mô phỏng chuyên, bắt bóng bật đất.</p> <p>➤ Bài tập 2: chuyên, bắt bóng bật đất qua lại từ 4-5m theo nhóm 3-5HS liên tục.</p> <p>➤ Bài tập 3: Chuyên và bắt bóng bật đất → Một HS thực hiện chuyên, một HS bắt bóng → đổi lại (nếu nhóm có 3 HS thì chuyên và bắt bóng luân phiên theo hình tam giác)</p>   | <p>7-10L /kt</p> <p>15-20L /hs</p> <p>15-20L /hs</p> | <p>* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt, theo nhóm; theo cặp đôi.</p> <p>➤ Cả lớp cùng tập luyện. (PP đồng loạt, PP lặp lại).</p> <p>➤ Từng nhóm lần lượt tập luyện. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP lặp lại).</p> <p>➤ Tập luyện theo cặp đôi. (PP phân nhóm theo cặp đôi, PP lặp lại)</p> <p>■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.</p> <p><u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u></p> <p>➡ Mời 2-4 HS thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học.</p> <p>- GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS (nếu có).</p> | <p>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.</p>   <p>- HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân.</p> <p><u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u></p> <p>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn.</p> <p>+ 2-4 HS lên thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học.</p> <p>➡ Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn.</p> <p>+ Sau khi GV nhận xét, HS</p> |
|---|--|--|---|

| | | |
|--|---|---|
|  <p>Hình 1. Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao</p> | <p>Bước 4: Kết luận, nhận định</p> <p>➔ Mời 2-4 HS thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS (nếu có). <p>* Yêu cầu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện được kỹ thuật. - Phối hợp động tác nhịp nhàng. | <p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. + 2-4 HS lên thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. <p>➔ Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn.</p> <ul style="list-style-type: none"> + Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV. |
| <p>3. Hoạt động 3. Ôn kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao (17-20')</p> <p>a. Mục tiêu: Hình thành được kỹ năng cho HS khi thực hiện kỹ thuật.</p> <p>b. Nội dung: GV nhắc lại cách thực hiện bài tập. HS lắng nghe, quan sát, thực hiện theo hướng dẫn của GV</p> <p>c. Sản phẩm: Học sinh thực hiện được bài tập và hoàn thành lượng vận động.</p> <p>d. Tổ chức thực hiện:</p> | | |
| <p>* Hình thành kiến thức: kỹ thuật dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhắc lại cách thực hiện bài tập phối hợp kỹ thuật để HS định hình được động tác và nêu những điểm cần chú ý. <p>* Luyện tập:</p> <p>➤ BT 1: Chia lớp thành 4 nhóm, mỗi nhóm 1 rổ, lần lượt từng HS luân phiên thực hiện</p> | <p>Bước 1: Giao nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV thực hiện lại kỹ thuật động tác. + PP sử dụng lời nói. <p>* GV tổ chức cho HS tập kỹ thuật dưới hình thức: Tập luyện theo nhóm; cặp đôi.</p> <p>➤ Từng nhóm lần lượt tự tập luyện. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển cả nhóm cùng tập. (PP phân nhóm, PP dòng chảy, PP lặp lại).</p> <p>■ GV quan sát, sửa sai cho HS trong quá trình tập luyện.</p> <p>10-20L /hs</p> | <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS quan sát + Phương pháp trực quan. <p>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.</p>  |

| | | |
|---|--|---|
| | <p style="text-align: center;"><u>Bước 4: Kết luận, nhân định</u></p> <p>➡ Mời 2-4 HS thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện của HS sau cùng nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt và sửa sai cho HS (nếu có). <p>* Yêu cầu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS thực hiện được kỹ thuật. - Di chuyển linh hoạt. - Tay kiểm soát bóng tốt, mắt quan sát bóng và sự di chuyển của đối phương. | <div style="text-align: center;"></div> <ul style="list-style-type: none"> - HS tích cực tập luyện và quan sát, tự giác sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân. <p><u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm trưởng báo cáo tình hình tập luyện của các bạn. + 2-4 HS lên thực hiện (trình diễn) lại kỹ thuật đã học. <p>← Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện lại kỹ thuật của bạn.</p> <p>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</p> |
| <p>▶▶▶ Hoạt động nhóm (áp dụng cho cả 3 hoạt động trên).</p> <p>Trong quá trình học tập các hoạt động: Tập luyện theo trình độ từng nhóm (dạy học phân hóa).</p> | <p>* GV quan sát để phân loại trình độ học sinh thành 3 mức: thực hiện tốt, thực hiện được và thực hiện chưa tốt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV chia lớp thành 3 nhóm: + N1: Thực hiện tốt kt. + N2: Thực hiện được kt. + N3: Thực hiện chưa tốt. → Nhóm 1 sẽ đi hỗ trợ nhóm 2 và 3. | <ul style="list-style-type: none"> + Nhóm 1: Chia đều về nhóm 2, 3 để hỗ trợ những HS khác tập. + Nhóm 2: cứ 2-3 HS thành một nhóm luân phiên tập. + HS của nhóm 1 (tốt) sẽ thực hiện và giúp các nhóm còn lại. |
| <p>4. Hoạt động 4: Trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức.” (8-10’)</p> <p>a. Mục tiêu: - Thể hiện tính đoàn kết, tinh thần đồng đội thông qua trò chơi. - Phát triển sự khéo léo thông qua trò chơi nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực cho HS</p> <p>b. Nội dung: GV phổ biến cách chơi, luật chơi. HS lắng nghe và chơi theo hướng dẫn của GV.</p> <p>c. Sản phẩm: HS hiểu được Luật, thực hiện được trò chơi và tham gia trò chơi nhiệt tình, tích cực.</p> | | |

| | | | |
|---|---------------|---|---|
| d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| <p>* Hình thành kiến thức: Trò chơi “Dẫn bóng tiếp sức”.</p> <p>* Luyện tập:</p> <p>➤ Thành phần: Chia lớp thành bốn đội phân hóa đều giới tính.</p> <p>➤ Cách chơi: Người đứng đầu hàng, sau vạch xuất phát. Khi nghe hiệu lệnh của GV dẫn bóng về trước 20m vòng qua cây cờ, dẫn bóng về đến vạch xuất phát chuyển bóng cho người tiếp theo rồi xuống cuối hàng đứng, luân phiên liên tục, hàng nào hết người trước sẽ thắng. Đội nào về sau cùng bị phạt chổng đẩy nam 7 lần, nữ 5 lần.</p> <p>➤ Luật chơi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Không bước qua vạch xuất phát sớm khi bạn chưa về đích. - Đứng không giẫm vạch. - Mỗi HS thực hiện chơi 1 lần. | <p>11 lần</p> | <p>Bước 1: Giao nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV phổ biến cách chơi và Luật chơi cho HS. + PP sử dụng lời nói. + PP DH hợp tác. + PP trò chơi. <p>* GV tổ chức cho HS tham gia trò chơi dưới hình thức: Tập luyện theo nhóm.</p> <p>Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều khiển, quan sát cả nhóm cùng chơi.</p> <p>Bước 4: Kết luận, nhận định</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV tiến hành tổng kết, khen thưởng các nhóm thực hiện tốt trò chơi. - GV nhận xét, đánh giá mức độ thực hiện trò chơi của HS. <p>* Yêu cầu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS tham gia chơi nhiệt tình, đoàn kết, phối hợp với bạn. - Tập trung, tự giác, chú ý, phản xạ nhanh. - Trung thực trong khi chơi. | <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - HS lắng nghe, quan sát. + PP trực quan. <p>* HS thực hiện theo hiệu lệnh của GV.</p> <div style="text-align: center;">  <p>PP dòng chảy</p> </div> <p>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</p> <ul style="list-style-type: none"> - Các nhóm trưởng báo cáo kết quả tham gia trò chơi của nhóm về thứ bao nhiêu. <p>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</p> |
| C. Hoạt động: Kết thúc - Vận dụng (4-5') | | | |
| <p>a. Mục tiêu: Nhằm trang bị cho HS cách thả lỏng, hồi tĩnh và vận dụng kiến thức vào thực tế.</p> <p>b. Nội dung: Thả lỏng, nhận xét, bài về nhà - Vận dụng những kiến thức đã học.</p> <p>c. Sản phẩm: HS thả lỏng tích cực, tiếp thu ý kiến nhận xét và bài về nhà của GV - Vận dụng những kiến thức đã học vào tập luyện hàng ngày.</p> | | | |
| d. Tổ chức thực hiện: | | | |
| <p>♥ - Thả lỏng: Học sinh thả lỏng hồi tĩnh (bài tập thả lỏng</p> | | <p>Bước 1: Giao nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV giao LT điều khiển cả | <p>Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - LT hô cho cả lớp thực hiện |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>tại chỗ)</p> <p>♥ - Nhận xét: Tập trung nhận xét lớp.</p> <p>♥ - Bài về nhà: Ôn các kĩ thuật dẫn bóng (phải, trái)</p> <p>♥ - Vận dụng: Vận dụng các kĩ thuật đã học vào tập luyện ở nhà, vào quá trình học môn Bóng rổ, vào vui chơi, giải trí và tham gia các CLB... (tùy khả năng của từng HS). - Ý kiến học sinh. → Giải tán lớp.</p> | | <p>lớp thả lỏng hồi tĩnh. + PP sử dụng lời nói. + PP trực quan.</p> <p><u>Bước 4: Kết luận, nhận định</u> - Giáo viên nhận xét, đánh giá thả lỏng, kết quả học tập, ý thức, thái độ học của HS. - Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập.</p> <p>- Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà.</p> <p>- Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng các bài tập phối hợp và kĩ thuật.</p> <p>GV hô: Cả lớp “Giải tán”.</p> | <p>thả lỏng theo hướng dẫn của GV.</p>  <p>Thả lỏng PP đồng loạt</p> <p><u>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</u> - LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp. + HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của bản thân.</p> <p>- HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV.</p> <p>- HS vận dụng các kĩ thuật đã học vào tập luyện ở nhà, khởi động với bóng và vào vui chơi, giải trí, tập luyện tại các CLB...</p> <p>HS hô: “Khỏe”</p>  <p>GV Xuống lớp</p> |
|---|--|---|---|

* **Rút kinh nghiệm thực tế giảng dạy:**

.....

.....

.....

