

Hà Nội, ngày 10 tháng 01 năm 2026

## BÁO CÁO TÓM TẮT

**Hiệu quả áp dụng, khả năng nhân rộng của Sáng kiến  
để làm căn cứ xét, tặng danh hiệu thi đua cho cá nhân cấp Thành phố, toàn quốc**

### I. Sơ lược lý lịch

- Họ tên: Nguyễn Văn Thắng

- Sinh ngày, tháng, năm: 20/09/1980. Giới tính: Nam. Dân tộc: Kinh.

Tôn giáo: Không

- Nơi thường trú: Số nhà 4, xóm Chùa, thôn Đông Ngàn, xã Đông Anh, TP Hà Nội

- Cơ quan, địa phương công tác: Trường Tiểu học Đoàn Khuê.

- Chức vụ (Đảng, chính quyền, đoàn thể): Không

- Học hàm, học vị, danh hiệu, giải thưởng:

+ Học hàm, học vị: Không

+ Danh hiệu, khen thưởng:

- Chiến sĩ thi đua cơ sở: Năm học 2008 – 2009, 2010 -2011, 2013 -2014, 2015 - 2016, 2019 -2020, 2024 -2025.

- Điện thoại liên hệ: 0979418195

### II. Hiệu quả áp dụng, khả năng nhân rộng của sáng kiến

1. Tên sáng kiến kinh nghiệm đề nghị xem xét: **“Một số biện pháp duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao cho học sinh lớp 4,5 sau giờ học Giáo dục thể chất”.**

- Quyết định công nhận: Quyết định số 2124/QĐ-UBND ngày 15/5/2025 của UBND quận Long Biên (trước sắp xếp bộ máy) về việc công nhận sáng kiến kinh nghiệm, hiệu quả áp dụng và phạm vi ảnh hưởng cấp Quận của sáng kiến kinh nghiệm, giải pháp công tác làm căn cứ đề xuất tặng các Danh hiệu thi đua và Hình thức khen thưởng theo quy định năm học 2024 - 2025.

2. Lĩnh vực thực hiện sáng kiến: Giáo dục thể chất

3. Thời gian thực hiện: Tháng 4/2025

4. Thời gian bắt đầu áp dụng: Năm học 2024 – 2025

5. Phạm vi triển khai, áp dụng: **“Một số biện pháp duy trì thói quen tập luyện**

**thể dục thể thao cho học sinh lớp 4,5 sau giờ học Giáo dục thể chất”.**  
tại Trường Tiểu học Đoàn Khuê, phường Việt Hưng, Hà Nội.

a. Mô tả chi tiết cụ thể nội dung của sáng kiến: Cải tiến kỹ thuật, giải pháp công tác, cải tiến công nghệ áp dụng vào thực tiễn (các giải pháp đề xuất trong báo cáo sáng kiến cấp cơ sở đã được công nhận).

**\* Mục đích của sáng kiến:**

Duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao sau giờ học giáo dục thể chất trên lớp cho học sinh lớp 4,5 trường tiểu học Đoàn Khuê

**\* Nội dung của sáng kiến**

**Tạo hứng thú và động lực cho học sinh**

Hứng thú là trạng thái tâm lý khi một người nào đó cảm thấy quan tâm, say mê, hoặc bị thu hút bởi một hoạt động, sự vật hoặc chủ đề nào đó. Khi có hứng thú, con người thường cảm thấy vui vẻ hào hứng và có động lực để hiểu và tham gia vào hoạt động đó.

Hứng thú đóng vai trò quan trọng trong học tập, công việc và cuộc sống vì nó giúp tăng sự tập trung, sáng tạo và hiệu quả trong các hoạt động.

Hứng thú trong hoạt động thể dục thể thao là trạng thái tâm lý tích cực của con người khi tham gia vào các hoạt động thể chất. Đây là sự quan tâm, yêu thích và mong muốn tham gia một cách tự nguyện vào hoạt động thể thao. Hứng thú không chỉ duy trì động lực mà còn nâng cao hiệu quả tập luyện, cải thiện kỹ năng và phát triển thể chất và tinh thần.

Trong giáo dục thể chất, việc tạo hứng thú cho học sinh là rất quan trọng để giúp các em tham gia tích cực và hình thành thói quen rèn luyện sức khỏe lâu dài.

Để giúp học sinh duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao sau giờ học Giáo dục thể chất thì trước tiên bản thân người thầy phải là tấm gương sáng về tập luyện, khơi gợi niềm yêu thích thể thao, thường xuyên tập luyện thông qua các bài giảng. Chính vì vậy, trong các tiết học tôi thường xuyên sử dụng các trò chơi vận động để học sinh thấy thể thao không chỉ là bài tập mà còn là niềm vui. Linh hoạt thay đổi không gian tập luyện, học sinh không chỉ được tập luyện tại sân trường, tại nhà thể chất – khuôn viên tại trường Tiểu học Đoàn Khuê mà còn là những buổi luyện tập ngoài trời, công viên.



### *Một số hình ảnh HS tham gia trò chơi Nhóm ba nhóm bảy*

#### **Thành lập các câu lạc bộ thể thao**

Giáo viên Giáo dục thể chất có vai trò quan trọng trong việc tổ chức các hoạt động ngoại khóa và câu lạc bộ thể thao nhằm giúp học sinh rèn luyện sức khỏe, phát triển kỹ năng và quan trọng hơn hết là duy trì được thói quen tập luyện thể dục thể thao sau giờ học. Tại trường Tiểu học Đoàn Khuê, đối với học sinh lớp 4,5, tôi đã thành lập câu lạc bộ “Em yêu thể thao – DKPS”. Câu lạc bộ chính là môi trường vui vẻ, không áp lực để học sinh không cảm thấy căng thẳng mà xem đây là hoạt động thư giãn, giải trí sau giờ học. Để làm được điều này, bản thân giáo viên Giáo dục thể chất cần:

- Khảo sát nhu cầu của học sinh:
  - + Giáo viên làm phiếu đăng kí tham gia CLB
- Lập kế hoạch hoạt động của câu lạc bộ ngay từ đầu khoá.
  - + Ngay từ đầu khoá học giáo viên đã xây dựng kế hoạch cho từng câu lạc bộ cụ thể ( Kèm theo phụ lục 1: Chương trình CLB bóng rổ; kèm theo phụ lục 2: Chương trình CLB bóng đá)
- Phân nhóm theo trình độ, sở thích:

+ VD với lớp bóng đá giáo viên phân theo trình độ các em học sinh lớp 1, lớp 2 thành 1 nhóm (CLB), các em lớp 3,4,5 thành 1 nhóm (CLB) để đảm bảo các em tập luyện được cùng nhau.

Kết hợp vai người thầy trên vai trò huấn luyện viên



*Một số hình ảnh học sinh học bóng đá, học sinh học bóng rổ*

## Ứng dụng công nghệ thông tin trong dạy học GDTC.

### - Ứng dụng phần mềm Padlet trong giờ học và giao nhiệm vụ sau giờ học

Trước tiên, bản thân giáo viên phải chủ động tìm hiểu về công nghệ thông tin, chủ động trong việc lựa chọn và sử dụng các ứng dụng, trang web liên quan tới công nghệ. Và tôi chọn ứng dụng công nghệ thông tin qua phần mềm Padlet. Bởi đây là công cụ hoàn hảo cho giáo viên khi yêu cầu học sinh đăng tải video, hình ảnh, đồng thời đóng góp ý kiến, trả lời câu hỏi, đánh giá việc thực hiện học tập công khai, minh bạch. Padlet rất phù hợp cho các hoạt động kết nối, tương tác với nhau, giữa giáo viên, phụ huynh, học sinh.



# :Padlet

### Hình ảnh minh họa ứng dụng Padlet

#### - Thiết kế chương trình tập luyện online

Với việc giảng dạy môn học Giáo dục thể chất, giáo viên cũng cần nghiên cứu kỹ chương trình Giáo dục phổ thông 2018 và xây dựng rõ các chủ đề học tập, truyền tải tới học sinh và phụ huynh học sinh. Từ đó học sinh, phụ huynh sẽ nắm bắt tổng thể chương trình môn học, bài tập vận động thể dục thể thao xuyên suốt một năm học.

Kế hoạch môn GDTC khối 4	
Chủ đề	Bài học
Chủ đề 1: Đội hình đội ngũ	Bài 1: Di đều vòng bên phải. Bài 2: Di đều vòng bên trái. Bài 3: Di đều vòng sau.
Chủ đề 2: Bài thể dục	Bài 1: Động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với vòng. Bài 2: Động tác vươn, động tác lưng - bụng, động tác toàn thân với vòng. Bài 3: Động tác nhảy, động tác điều hoà với vòng.
Chủ đề 3: Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản	Bài 1: Bài tập rèn luyện kỹ năng thăng bằng. Bài 2: Bài tập rèn luyện kỹ năng bật xa. Bài 3: Bài tập rèn luyện kỹ năng bật cao. Bài 4: Nhảy dây
Chủ đề 4: Môn thể thao tự chọn (Môn bóng rổ)	Bài 1: Các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng. Bài 2: Động tác tại chỗ dẫn bóng theo hình chữ V, dẫn bóng vượt chướng ngại vật. Bài 3: Động tác chuyền, bắt bóng hai tay trước ngực. Bài 4: Động tác ném rổ bằng một tay trên vai.

Kế hoạch môn GDTC khối 5	
Chủ đề	Bài học
Chủ đề 1: Đội hình đội ngũ	Bài 1: Bài tập phối hợp đội hình đội ngũ. Bài 2: Bài tập phối hợp biểu diễn đội hình. Bài 3: Bài tập phối hợp di đều vòng các hướng.
Chủ đề 2: Bài thể dục	Bài 1: Động tác vươn thở, động tác tay, động tác chân với gậy. Bài 2: Động tác bụng, động tác vận mình, động tác toàn thân với vòng. Bài 3: Động tác nhảy, động tác điều hoà với gậy.
Chủ đề 3: Tư thế và kỹ năng vận động cơ bản	Bài 1: Bài tập rèn luyện kỹ năng lặn. Bài 2: Bài tập rèn luyện kỹ năng lặn xuôi. Bài 3: Bài tập rèn luyện kỹ năng lặn. Bài 4: Bài tập rèn luyện kỹ năng trèo.
Chủ đề 4: Môn thể thao tự chọn (Môn bóng rổ)	Bài 1: Các động tác làm tăng khả năng điều khiển bóng. Bài 2: Dẫn bóng thay đổi tốc độ, dẫn bóng theo đường vòng. Bài 3: Động tác chuyền, bắt bóng bằng hai tay trên cao. Bài 4: Động tác hai bước ném rổ bằng một tay trên vai.

*Minh họa chương trình, kế hoạch môn học Giáo dục thể chất dành cho học sinh khối 4,5*

**- Chia sẻ kết quả tập luyện của học sinh qua video, nhằm tạo động lực học tập.**

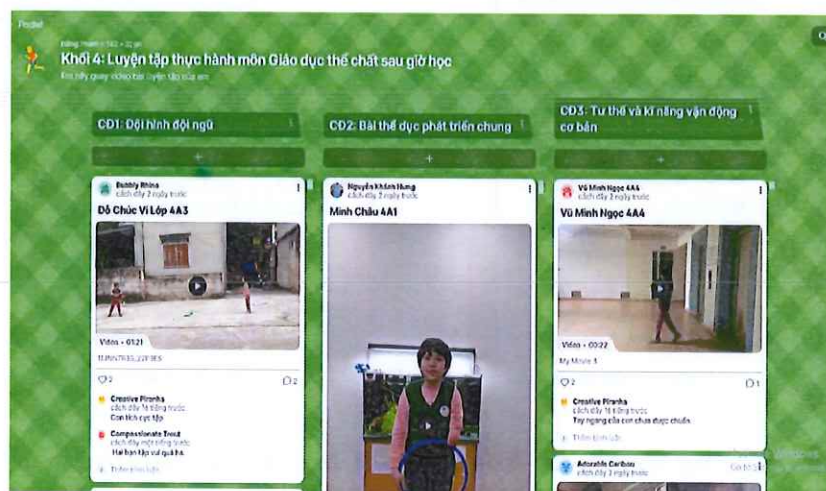
Nắm bắt tâm lí yêu thích công nghệ của học sinh, từ kế hoạch chương trình môn Giáo dục thể chất như trên, tôi sẽ xây dựng 2 đường link trang padlet dành cho 2 khối lớp, chia sẻ đường link và giao rõ nội dung nhiệm vụ phối hợp đối với học sinh và vai trò của phụ huynh trong việc kết nối, động viên con thực hiện.

Đối với học sinh, khi được giao các nhiệm vụ học tập – vận động qua internet, bản thân học sinh cũng cảm thấy hứng thú, yêu thích hơn so với việc học tập truyền thống.



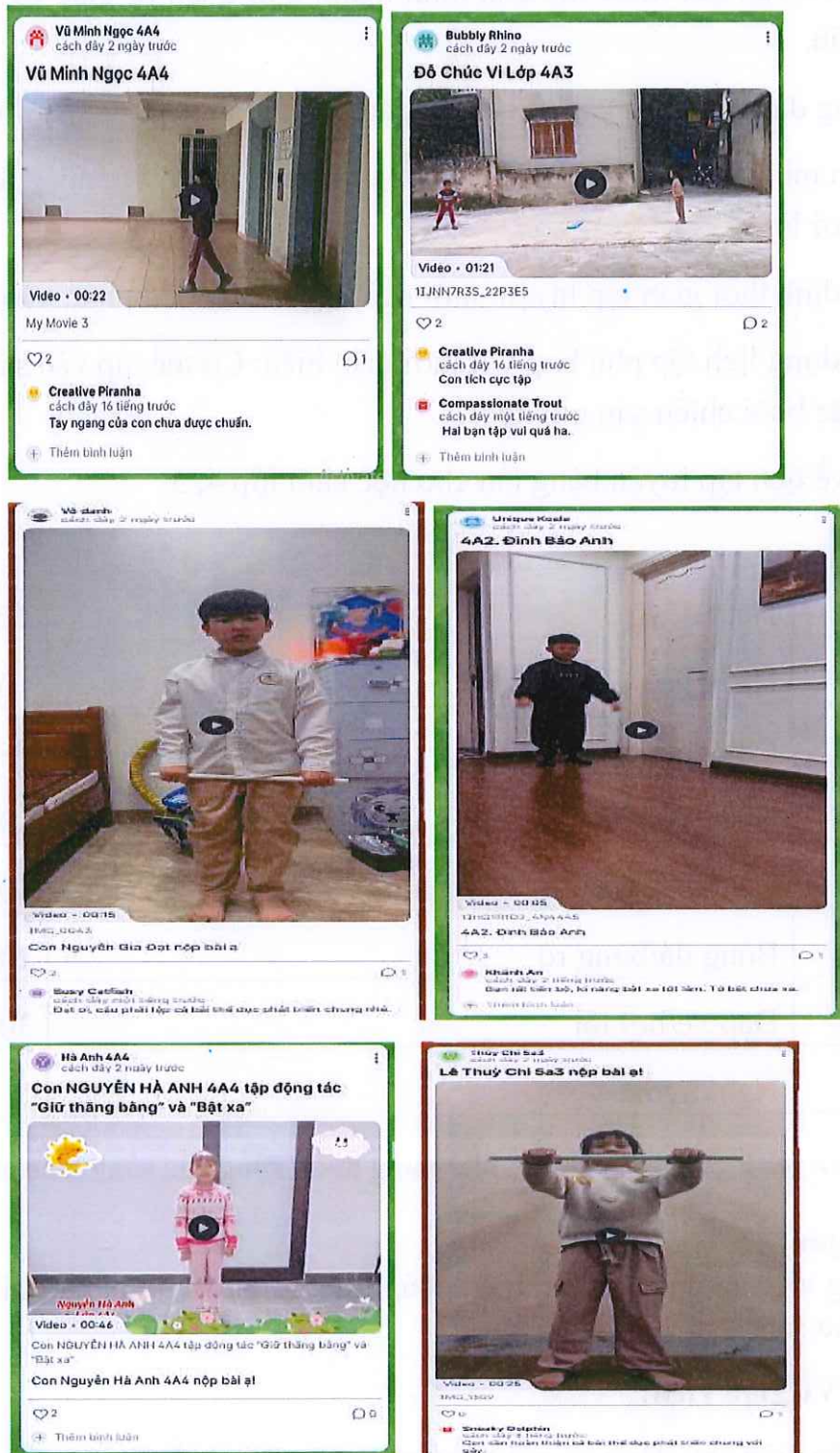
***Minh họa đường link padlet cho học sinh khối 4, khối 5 tại trường Tiểu học Đoàn Khuê***

Thay vì việc học sinh upload video, hình ảnh một cách thụ động thực hiện, giáo viên thường xuyên khuyến khích, động viên, tổ chức các buổi biểu diễn hoặc thi đấu qua padlet giữa học sinh trong khối để tạo sự hứng thú cho học sinh tự tin thể hiện, thi đua. Từ đó, số lượng video ngày một dày lên, bản thân học sinh sẽ tự có ý thức hăng hái cung cấp các video, hình ảnh một cách nhanh chóng.



***Minh họa hình ảnh padlet***

Qua padlet, giáo viên có thể đánh giá, chỉnh sửa một số kỹ năng, động tác vận động chưa phù hợp, điều chỉnh cho học sinh. Đồng thời theo dõi được quá trình tiến bộ của học sinh. Đối với học sinh, các con có thể chủ động nhìn được nhau để tập luyện, đánh giá lẫn nhau, học tập lẫn nhau. Con được chủ động tương tác thả tim, bình luận trên ứng dụng padlet. Đối với phụ huynh, phụ huynh có thể cập nhật thường xuyên việc tập luyện của con sau quá trình học trên lớp, khen ngợi con khi con làm tốt, chỉnh sửa nhắc nhở con nếu con chưa thực hiện đúng.



**Hình ảnh minh họa hoạt động tích cực của học sinh khối 4,5 trên padlet**

Qua từng tuần, từng tháng, học kì,...học sinh hình thành nếp thực hiện học tập trên padlet cũng là hình thành nếp duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao cho bản thân.

### **Hướng dẫn học sinh xây dựng kế hoạch, lịch tập luyện cá nhân.**

- Việc xây dựng kế hoạch tập luyện thể dục thể thao cá nhân không chỉ giúp các em rèn luyện sức khỏe mà còn hình thành thói quen tự giác và trách nhiệm với bản thân.

- Hướng dẫn học sinh xây dựng kế hoạch đơn giản dễ thực hiện bằng cách.

+ Chọn môn thể thao hoặc bài tập yêu thích như chạy bộ, nhảy dây, bóng rổ, bóng đá, bơi lội...

+ Xác định thời gian tập luyện: mỗi ngày tập bao nhiêu phút, vào lúc nào.

+ Xây dựng lịch tập phù hợp với thời gian biểu: Có thể tập vào sáng sớm, giờ ra chơi hoặc buổi chiều sau giờ học.

Ví dụ về lịch tập luyện hàng tuần cho học sinh lớp 4, 5.

Thứ	Hoạt động	Thời gian
Thứ hai	Nhảy dây	10 phút
Thứ ba	Chạy bộ/ chạy tại chỗ	15 phút
Thứ tư	Bóng đá/bóng rổ	20 phút
Thứ năm	Bài tập gập bụng, chống đẩy	10 phút
Thứ sáu	Bóng đá/bóng rổ	20 phút
Thứ bảy	Đạp xe/bơi lội	30 phút
Chủ nhật	Nghỉ ngơi	

## **6. Đánh giá hiệu quả áp dụng, khả năng nhân rộng của sáng kiến của sáng kiến**

### **Hiệu quả**

Bằng việc áp dụng những biện pháp trên, tôi nhận được rất nhiều kết quả tích cực như sau:

#### **6.1. Về giáo viên:**

- Giáo viên chủ động về nội dung chương trình, kiến thức trong các tiết học Giáo dục thể chất ở từng lớp, khối lớp.

- Giáo viên có nhiều thời gian quan sát, theo dõi, hướng dẫn và chỉnh sửa cho học sinh không chỉ phụ thuộc vào giờ học trên lớp.

- Năng lực số, kỹ năng ứng dụng công nghệ thông tin của bản thân giáo viên được trau dồi và nâng cao, đổi mới trong từng bài học.

- Đạt giải Nhất Hội thi Giáo viên giỏi cấp Quận năm học 2024 – 2025.



*Một số hình ảnh tiết thi giáo viên giỏi cấp quận năm học 2024 - 2025*

## 6.2. Về học sinh:

**Bảng so sánh kết quả trước và sau áp dụng biện pháp**

Năm học	Tổng số học sinh K4,5	Số HS tham gia hoạt động TDTT sau giờ học GDTC
Năm học 2023 - 2024	235	65 HS – 27,6%
Học kì I năm học 2024- 2025	285	205 HS – 71,9%

- Học sinh được làm quen, tiếp cận với công nghệ thông tin, các thiết bị số, biết tương tác có hiệu quả với người khác trên môi trường mạng.

- Học sinh thêm yêu thích và hứng thú hơn trong môn học.

- Học sinh được làm quen với thi đấu nhiều hơn khi các em tham gia các CLB bóng đá, bóng rổ.

- Học sinh hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao ở nhà, ở bất cứ nơi đâu để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, thể hiện được tính tích cực, tự giác, tăng thêm hiệu quả các bài tập thể dục về nhiều mặt.

Năm học	Tổng số HS khối 4,5	Số HS tham gia hoạt động TDTT sau giờ học GDTC
Kì I – Năm học 2024 - 2025	285 HS	205 – 71,9%

- Qua bảng tổng kê tôi thấy cả số học sinh và phần trăm học sinh tham gia tập luyện thể thao sau giờ học giáo dục thể chất đều tăng

## 6.3. Đánh giá chung

- Nâng cao ý thức tự giác của học sinh, có sự gia tăng số lượng học sinh có thói quen tập luyện thể dục thể thao thường xuyên sau giờ học giáo dục thể chất đã cho thấy sự hiệu quả của biện pháp.

- Đã có sự tham gia vào cuộc của nhiều phụ huynh: Nhiều phụ huynh đã tham gia vào các dự án học tập cùng con quay các video cùng các con hoặc cùng tham gia các môn thể thao với các con như chạy bộ, đá bóng, đánh cầu lông... cùng con.

- Giáo viên thấy học sinh có sự cải thiện về sức nhanh, mạnh, bền và khéo léo. Sự linh hoạt và tinh thần thể dục thể thao được tăng cao.

## **7. Đánh giá phạm vi áp dụng, ảnh hưởng của sáng kiến:**

### **7.1 Phạm vi áp dụng:**

Sáng kiến được áp dụng trực tiếp cho học sinh khối lớp 4 và lớp 5 tại trường tiểu học, đặc biệt phù hợp với những trường có điều kiện cơ sở vật chất ở mức cơ bản như sân chơi, bãi tập và dụng cụ thể dục đơn giản. Các biện pháp trong sáng kiến không đòi hỏi trang thiết bị phức tạp, dễ tổ chức, phù hợp với điều kiện thực tế của nhiều trường tiểu học hiện nay.

Ngoài phạm vi khối lớp 4,5, các biện pháp hoàn toàn có thể điều chỉnh để áp dụng cho học sinh các khối lớp khác trong bậc tiểu học, đặc biệt là khối lớp 3, nơi học sinh bắt đầu hình thành rõ hơn ý thức tự giác trong học tập và rèn luyện. Đồng thời, sáng kiến cũng có thể được vận dụng trong các hoạt động ngoại khóa, sinh hoạt câu lạc bộ thể thao, hoạt động trải nghiệm và phong trào rèn luyện thân thể trong nhà trường.

### **7.2 Ảnh hưởng của sáng kiến.**

**Đối với giáo viên:** Giáo viên Giáo dục thể chất được hỗ trợ trong việc đổi mới phương pháp giảng dạy, nâng cao năng lực tổ chức hoạt động ngoài giờ học và phối hợp giáo dục với giáo viên chủ nhiệm, phụ huynh. Sáng kiến giúp giáo viên thuận lợi hơn trong việc phát hiện và bồi dưỡng học sinh có năng khiếu thể thao, góp phần nâng cao chất lượng phong trào thể dục thể thao của nhà trường.

**Đối với học sinh:** Sáng kiến góp phần hình thành và duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao thường xuyên cho học sinh sau giờ học, giúp nâng cao thể lực, phát triển kỹ năng vận động, tăng cường sức khỏe và tinh thần. Học sinh tích cực, tự giác hơn trong tham gia các hoạt động vận động, hạn chế các thói quen ít vận động như xem tivi, sử dụng thiết bị điện tử trong thời gian dài.

**Đối với nhà trường:** Sáng kiến góp phần xây dựng môi trường học đường năng động, lành mạnh, thúc đẩy phong trào rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại. Chất lượng giáo dục thể chất được nâng cao, phong trào thể thao học đường phát triển bền vững hơn, tạo nguồn học sinh tham gia các hội thi, hội khỏe Phù Đổng các cấp, góp phần nâng cao uy tín và thành tích của nhà trường.

**Đối với gia đình và cộng đồng:** Phụ huynh nhận thức rõ hơn vai trò của rèn luyện thể chất đối với sự phát triển toàn diện của con em, từ đó quan tâm, tạo điều kiện cho học sinh tham gia các hoạt động thể thao tại gia đình và địa phương. Sự phối hợp giữa nhà trường – gia đình – xã hội được tăng cường, góp phần xây dựng lối sống lành mạnh cho học sinh



## 9. Khả năng lan tỏa của sáng kiến:

Sáng kiến “Một số biện pháp duy trì thói quen tập luyện thể dục thể thao cho học sinh lớp 4,5 sau giờ học Giáo dục thể chất” có khả năng lan tỏa cao do các biện pháp được xây dựng trên cơ sở phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý học sinh tiểu học, dễ thực hiện, không đòi hỏi nhiều về cơ sở vật chất và có thể áp dụng linh hoạt trong nhiều điều kiện khác nhau.

Khả năng nhân rộng trong phạm vi nhà trường: Các biện pháp trong sáng kiến có thể triển khai cho nhiều lớp, nhiều khối trong toàn trường thông qua việc lồng ghép vào tiết học Giáo dục thể chất, hoạt động ngoài giờ lên lớp, sinh hoạt Đội và các câu lạc bộ thể thao. Giáo viên Giáo dục thể chất và giáo viên chủ nhiệm có thể phối hợp áp dụng, từ đó hình thành phong trào rèn luyện thân thể thường xuyên, rộng khắp trong học sinh.

Khả năng áp dụng tại các trường tiểu học khác: Do không phụ thuộc vào điều kiện trang thiết bị hiện đại, sáng kiến phù hợp với cả các trường trong khu vực. Nội dung biện pháp mang tính phổ thông, dễ học hỏi và điều chỉnh theo thực tế từng đơn vị, nên có thể chia sẻ trong sinh hoạt chuyên môn cụm trường, hội thảo chuyên đề Giáo dục thể chất để các trường bạn áp dụng.

Tác động lan tỏa đến gia đình và cộng đồng: Thông qua sự phối hợp với phụ huynh, học sinh hình thành thói quen vận động tại nhà, kéo theo sự thay đổi tích cực trong sinh hoạt của gia đình. Nhiều phụ huynh cùng tham gia tập luyện với con, góp phần xây dựng lối sống lành mạnh trong cộng đồng dân cư, tạo môi trường thuận lợi để duy trì và phát triển phong trào thể dục thể thao cho thiếu nhi.

Danh sách tập thể, cá nhân đã tham gia áp dụng thử hoặc áp dụng sáng kiến trong phạm vi đơn vị/ xã, phường/quận, huyện/thành phố/toàn quốc:

STT	Tập thể áp dụng	Địa chỉ	Thời gian áp dụng
1	Trường Tiểu học Lê Quý Đôn	Ô quy hoạch C.7/TH, tổ 1, phường Phúc Lợi, Hà Nội	Năm học 2024 - 2025
2	Trường Tiểu học Gia Quất	Tổ 4, cụm Thượng Thanh, phường Bồ Đề, Hà Nội	Năm học 2024 - 2025
3	Trường Tiểu học Việt Hưng	Số 169, phố Hoa Lâm, phường Việt Hưng, Hà Nội	Năm học 2024 - 2025

**9. Cam kết:**

*Tôi xin cam kết Sáng kiến này do tôi nghiên cứu và thực hiện, không sao chép nội dung và kết quả của người khác (hoặc vi phạm bản quyền tác giả). Tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm trước Hội đồng xét, công nhận sáng kiến các cấp về toàn bộ nội dung này./.*

**Thủ trưởng đơn vị xác nhận, đề nghị**

**Người báo cáo**

**HIỆU TRƯỞNG**



**Trần Thị Phương Dung**

*Thaw*

**Nguyễn Văn Thắng**

T.P. HẠ

