

**UBND QUẬN LONG BIÊN
TRƯỜNG TIỂU HỌC NGÔ GIA TỰ**

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**Một số kinh nghiệm chỉ đạo dạy học môn Giáo dục thể chất và
phát triển phong trào thể dục thể thao tại trường Tiểu học**

Lĩnh vực	: Quản lý
Cấp học	: Tiểu học
Tên tác giả	: Dương Thị Bích Hường
Chức vụ	: Phó hiệu trưởng
ĐT	: 0368223276
Đơn vị công tác	: Trường Tiểu học Ngô Gia Tự Phường Việt Hưng – Hà Nội

Việt Hưng, tháng 03 năm 2025

MỤC LỤC

Nội dung	Trang
A. ĐẶT VẤN ĐỀ	1
1. Lý do chọn đề tài	1
2. Mục đích nghiên cứu	2
3. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu	2
4. Phương pháp nghiên cứu	2
B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	3
1. CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA VẤN ĐỀ	3
1.1. Một số căn cứ pháp lý về vai trò của của bộ môn Giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao	3
1.2. Vai trò của bộ môn Giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao trong trường Tiểu học	3
1.3. Vai trò của hoạt động thể dục thể thao đối với sức khỏe con người	4
2. CƠ SỞ THỰC TIỄN CỦA VẤN ĐỀ	4
2.1. Thực trạng dạy học môn Giáo dục thể chất	4
2.2. Thực trạng việc rèn luyện thể dục thể thao của CBGVNV và học sinh trong trường	4
3. MỘT SỐ KINH NGHIỆM CHỈ ĐẠO DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO THỂ DỤC THỂ THAO TẠI TRƯỜNG TIỂU HỌC	5
3.1. Làm tốt công tác tuyên truyền	5
3.2. Chỉ đạo giáo viên đổi mới phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất	6
3.3. Tổ chức tốt các câu lạc bộ thể dục thể thao trong trường	8
3.4. Huy động sự tham gia của các tổ chức đoàn thể trong nhà trường vào hoạt động thể dục thể thao	9
3.5. Đổi mới cách tổ chức Giải thể thao cấp trường	10
3.6. Phối hợp với cha mẹ học sinh trong công tác giáo dục thể chất, rèn luyện thể dục thể thao	11
4. KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC	12
C. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ	13
D. PHỤ LỤC	14

A. ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Lý do chọn đề tài

- Xuất phát từ vai trò của bộ môn Giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao.

Giáo dục thể chất trong nhà trường là nội dung giáo dục, môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho trẻ em, học sinh, sinh viên các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện cả về đức- trí- thể- mỹ cho học sinh. Trên thực tế, vai trò quan trọng của giáo dục thể chất đối với sự hình thành và phát triển thể chất cũng như nhân cách của học sinh đã được khẳng định.

Theo Chủ tịch Hồ Chí Minh, sức khỏe có vai trò to lớn trong cuộc sống của mỗi con người, của mỗi dân tộc, trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc và trong việc xây dựng con người mới xã hội mới. Người nhận định: "Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khỏe mới làm thành công". Sức khỏe của con người là nhân tố cơ bản góp phần làm nên sức mạnh tổng hợp về thể lực trong cách mạng, đưa đến những thắng lợi vĩ đại của nhân dân ta.

Việc rèn luyện thân thể có tác dụng phòng bệnh và chữa bệnh rất tích cực. Khi cơ thể con người khỏe mạnh thì sẽ vượt qua và đẩy lùi được bệnh tật, chống trả được vi trùng xâm nhập vào cơ thể. Ngoài việc tăng cường sức đề kháng và năng lực thích ứng của cơ thể con người, thể dục thể thao có vai trò to lớn trong việc nâng cao sức khỏe toàn diện cho con người. Sức khỏe toàn diện là sự phát triển đầy đủ các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền bỉ dẻo dai và sự khéo léo. Những yếu tố này chỉ có thể đạt được nhờ luyện tập thể dục thể thao thường xuyên. Khi con người có sức khỏe toàn diện thì sẽ nâng cao được năng lực thể chất. Năng lực thể chất có vai trò hết sức quan trọng trong cuộc sống, trong lao động, trong công tác và trong học tập. Có năng lực thể chất tốt sẽ giúp cho con người vượt qua được mọi khó khăn, hoàn thành tốt được mọi công việc.

- Thứ hai, thực hiện mục tiêu môn Giáo dục thể chất trong Chương trình giáo dục phổ thông 2018:

+ Môn Giáo dục thể chất giúp học sinh hình thành, phát triển kỹ năng chăm sóc sức khỏe, kỹ năng vận động, thói quen tập luyện thể dục thể thao và rèn luyện những phẩm chất, năng lực để trở thành người công dân phát triển hài hòa về thể chất và tinh thần, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế, góp phần phát triển tầm vóc, thể lực người Việt Nam; đồng thời phát hiện và bồi dưỡng tài năng thể thao.

+ Đối với cấp Tiểu học: Môn Giáo dục thể chất giúp học sinh biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể, bước đầu hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, thói quen tập luyện thể dục thể thao, tham gia tích cực các hoạt động thể dục, thể thao nhằm phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện và phát hiện năng khiếu thể thao.

- Vậy làm thế nào để đáp ứng yêu cầu của môn Giáo dục thể chất trong chương trình GDPT 2018, đồng thời phát triển phong trào thể dục thể thao của trường, tôi đã lựa chọn đề tài: **“Một số kinh nghiệm chỉ đạo dạy học môn Giáo dục thể chất và phát triển phong trào thể dục thể thao tại trường Tiểu học”** làm đề tài nghiên cứu của mình.

2. Mục đích nghiên cứu

- Thực hiện tốt Chương trình môn Giáo dục thể chất cấp Tiểu học, đáp ứng yêu cầu của Chương trình giáo dục phổ thông 2018.

- Phát triển phong trào thể dục thể thao trong cán bộ, giáo viên, nhân viên và học sinh, tiếp tục nâng cao chất lượng thi đấu thể dục thể thao, hoàn thành tốt kế hoạch giáo dục của nhà trường.

3. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

- Đối tượng: Hoạt động giáo dục, rèn luyện thể dục thể thao của CBGVNV và học sinh

- Phạm vi: Toàn trường

- Thời gian thực hiện: Từ tháng 9/2023- tháng 3/2025

4. Phương pháp nghiên cứu

- Nghiên cứu thực tế

- Nghiên cứu tài liệu

- Thực hành, tổng kết kinh nghiệm

B. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1. CƠ SỞ LÝ LUẬN CỦA VẤN ĐỀ

1.1. Một số căn cứ pháp lý về vai trò của của bộ môn Giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao

Điều 2 Nghị định 11/2015/NĐ-CP Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường nêu rõ: “Giáo dục thể chất trong nhà trường là nội dung giáo dục, môn học bắt buộc, thuộc chương trình giáo dục của các cấp học và trình độ đào tạo, nhằm trang bị cho trẻ em, học sinh, sinh viên các kiến thức, kỹ năng vận động cơ bản, hình thành thói quen luyện tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.”

Nghị quyết 29-NQ/TU về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo nhấn mạnh phát triển thể chất để phát triển toàn diện cả về đức - trí - thể - mỹ cho học sinh. Nghị quyết nêu rõ : “ *Đối với giáo dục phổ thông, tập trung phát triển trí tuệ, thể chất, hình thành phẩm chất, năng lực công dân, phát hiện và bồi dưỡng năng khiếu, định hướng nghề nghiệp cho học sinh. Nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện.* ”

1.2. Vai trò của bộ môn Giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao trong trường Tiểu học

Hoạt động giáo dục thể chất học đường có vai trò quan trọng đối với sự phát triển thể chất và trí tuệ của học sinh phổ thông. Điều đó được thể hiện một cách đầy đủ trên nhiều mặt.

Thứ nhất, giáo dục thể chất góp phần tăng cường sức khỏe, nâng cao thể lực và tầm vóc đúng với lứa tuổi, giới tính và đặc điểm sức khỏe của mỗi học sinh.

Thứ hai, việc giáo dục thể chất tạo cơ sở để phát triển toàn diện cho học sinh về kỹ năng, kỹ xảo. Đây là một trong những hoạt động thiết thực góp phần phát triển thể lực và kỹ năng cho học sinh. Đó là các kỹ năng vận động cơ bản và các năng lực thể lực (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo); năng lực phối hợp vận động; năng lực vượt chướng ngại vật;...Trên cơ sở đó giáo dục các phẩm chất đạo đức, ý chí, hình thành văn hóa thể chất cá nhân và xây dựng lối sống lành mạnh.

Thứ ba, giáo dục thể chất cũng là hoạt động rèn luyện kỹ năng sống. Ở đó, các em học sinh sẽ được hình thành và phát triển những kỹ năng sống cốt lõi như: năng lực sáng tạo, năng lực giao tiếp, ứng xử, khả năng vượt qua khó khăn, phòng chống đuối nước, khả năng thích ứng với môi trường xã hội, năng lực làm việc nhóm... Từ đó xây dựng lối sống lành mạnh, có kỷ luật cho học sinh.

1.3. Vai trò của hoạt động thể dục thể thao đối với sức khỏe con người

Y học ngày nay đã khẳng định sức khỏe của con người phải là sức khỏe của cả thể xác và tinh thần. Chỉ khi nào cơ thể của con người lành mạnh, tâm hồn thoải mái thì khi đó con người mới có sức khỏe. Sức khỏe không chỉ là không bệnh tật, mà còn là trạng thái thoải mái về tâm hồn, về thể xác, về xã hội, Sức khỏe là khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ. Khí huyết lưu thông giúp cho cơ thể khỏe mạnh, không có bệnh tật, không ốm đau; tinh thần đầy đủ sẽ giúp cho con người năng động, hăng hái, có ý chí, có nghị lực để hoàn thành tốt công việc.

Nếu con người không vận động, không rèn luyện thì khả năng thích nghi kém, tuổi thọ không thể kéo dài. Vận động và rèn luyện là để ngày càng hoàn thiện về thể chất, nâng cao thể lực, tinh thần thoải mái, rèn luyện thân thể kết hợp với giữ gìn vệ sinh càng có tác dụng trong việc phòng bệnh và nâng cao sức khỏe con người. Cơ thể tốt, thần kinh tốt, tinh thần tốt thì tránh được mọi bệnh tật. Năng lực thể chất có vai trò hết sức quan trọng trong cuộc sống, trong lao động, trong công tác và trong học tập. Muốn có năng lực thể chất tốt đòi hỏi con người phải có lòng kiên trì, phải có quyết tâm cao trong việc rèn luyện thân thể.

2. CƠ SỞ THỰC TIỄN CỦA VẤN ĐỀ

2.1. Thực trạng dạy học môn Giáo dục thể chất

Mặc dù có vai trò quan trọng trong việc giáo dục toàn diện học sinh nhưng môn giáo dục thể chất hiện nay vẫn chưa thực sự nhận được sự quan tâm của học sinh và cha mẹ học sinh. Mọi người vẫn có tâm lý cho rằng đây là một môn phụ, kể cả một số giáo viên. Do vậy, quản lý việc dạy và học môn Giáo dục thể chất, phát triển phong trào thể dục thể thao của nhà trường, nhà quản lý cần quan tâm rất nhiều vấn đề. Đó là:

- Cơ sở vật chất cho việc giáo dục thể chất trong trường học còn ít về số lượng và thiếu đồng bộ.
- Sân chơi bãi tập còn nhỏ, hẹp gây ảnh hưởng không nhỏ tới việc dạy và học.
- Nhà trường không có sân bóng đá mini cho học sinh, không có bể bơi.
- Các dụng cụ phục vụ tập luyện còn ít, kinh phí mua sắm cho môn Giáo dục thể chất không nhiều.
- Giáo viên còn ngại thay đổi, chưa sẵn sàng đổi mới tư duy, đổi mới phương pháp dạy học theo hướng phát triển năng lực.
- Chất lượng chuyên môn của các cuộc thi thể dục thể thao như Giải thể thao học sinh, các giải thi đấu cấp quận, cấp thành phố chưa có nhiều giải cao.

2.2. Thực trạng việc rèn luyện thể dục thể thao của CBGVNV và học sinh trong trường

- Giáo viên trong trường có độ tuổi trung bình khá trẻ, phần lớn giáo viên, nhân viên đang trong độ tuổi sinh con và nuôi con nhỏ, do vậy việc quan tâm đến hoạt động thể dục, thể thao và tham gia các cuộc thi đấu thể dục thể thao còn hạn chế.

- Một bộ phận giáo viên chưa nhận thức đúng đắn về vai trò của hoạt động rèn luyện sức khỏe cho bản thân, cho gia đình cũng như cho học sinh.

- Nhiều học sinh chưa có thói quen luyện tập thể dục thể thao hàng ngày để nâng cao sức khỏe.

Qua khảo sát học sinh và giáo viên về thói quen luyện tập thể dục thể thao thì thu được kết quả như sau:

STT	Đối tượng khảo sát	Số người được khảo sát	Kết quả khảo sát về mức độ luyện tập		
			Thường xuyên luyện tập	Thỉnh thoảng luyện tập	Không bao giờ
1	Giáo viên	45	7- Tỷ lệ 16,4%	21 – Tỷ lệ 47,2%	17 - Tỷ lệ 36,4%
2	Học sinh	821	130- Tỷ lệ 15,8%	442- Tỷ lệ 53,8%	248- Tỷ lệ 30,4%

Bảng 1. Khảo sát về mức độ tự luyện tập TDTT- tháng 9/2023

3. MỘT SỐ KINH NGHIỆM CHỈ ĐẠO DẠY HỌC MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO THỂ DỤC THỂ THAO TẠI TRƯỜNG TIỂU HỌC

3.1. Làm tốt công tác tuyên truyền

3.1.1. Tôi luôn chú ý xác định đúng nội dung tuyên truyền

- Tuyên truyền về vai trò của môn Giáo dục thể chất và hoạt động thể dục thể thao nhằm thay đổi nhận thức của giáo viên, học sinh, phụ huynh học sinh. Từ đó thay đổi cách nhìn, tư duy về vị trí của giáo dục thể chất trong trường học. Việc thay đổi nhận thức của phụ huynh, học sinh là yếu tố quan trọng góp phần phát triển giáo dục thể chất và phong trào thể dục thể thao trong nhà trường. Cần đặt môn giáo dục thể chất trong nhà trường về đúng vị trí của nó, là một trong bốn yếu tố “Đức – Trí – Thể - Mỹ” để phát triển toàn diện học sinh.

- Tuyên truyền về các hoạt động thể dục thể thao của trường, các cuộc thi, giải đấu thể dục thể thao do cấp trên tổ chức.

- Tuyên truyền về Ngày thể thao Việt Nam, tấm gương rèn luyện sức khỏe của Bác Hồ.

- Biểu dương những thành viên tích cực trong phong trào thể dục thể thao của nhà trường.

3.1.2. Lựa chọn hình thức tuyên truyền

- Tuyên truyền trực tiếp thông qua các buổi họp hội đồng sư phạm, họp cha mẹ học sinh, thông qua các buổi sinh hoạt chuyên môn của trường, sinh hoạt tổ/nhóm chuyên môn, học nhiệm vụ năm học.

- Tuyên truyền trực quan bằng các pano treo ở vị trí thích hợp, dễ nhìn, hình ảnh bắt mắt, hoặc qua khẩu hiệu tại bảng điện tử ở cổng trường.

- Chỉ đạo giáo viên Tổng phụ trách Đội tuyên truyền đến học sinh trong các buổi sinh hoạt tập thể đầu tuần, sinh hoạt Đội, sinh hoạt sao Nhi đồng, tuyên truyền qua hệ thống phát thanh măng non.

- Phối hợp với công đoàn nhà trường tuyên truyền trong các buổi họp công đoàn.

Việc lựa chọn đúng nội dung và hình thức tuyên truyền sẽ góp phần đáng kể vào việc nâng cao nhận thức của giáo viên, nhân viên, học sinh và phụ huynh học sinh trong công tác giáo dục thể chất và rèn luyện thể dục thể thao.

3.2. Chỉ đạo giáo viên đổi mới phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất

Để đổi mới phương pháp dạy học môn Giáo dục thể chất, là cán bộ quản lý, tôi quan tâm đến những vấn đề sau:

- Phát triển năng lực chuyên môn cho giáo viên. Tạo điều kiện tối đa để giáo viên được tham gia các lớp tập huấn chuyên môn, được dự giờ đồng nghiệp, nhất là các tiết chuyên đề cấp quận, cấp thành phố. Có như vậy, giáo viên mới cập nhật các phương pháp, hình thức tổ chức dạy học mới nhất, đáp ứng yêu cầu dạy học trong tình hình mới. Tạo cơ hội cho giáo viên thể hiện năng lực của bản thân bằng cách tham gia dạy các tiết chuyên đề của tổ/nhóm chuyên môn, chuyên đề cấp trường, cấp quận, làm báo cáo viên trong các buổi sinh hoạt chuyên môn.

- Quản lý tốt hồ sơ dạy học của giáo viên: Muốn nâng cao hiệu quả giờ học Giáo dục thể chất, giáo viên luôn phải có sự chuẩn bị tốt về mọi mặt. Đó là sự chuẩn bị về sân bãi, phòng tập, các phương tiện dạy học, các đồ dùng, dụng cụ để học sinh tham gia trò chơi trong tiết học. Ngoài ra còn có các thiết bị điện tử, thiết bị âm thanh... Sự chuẩn bị đó được thể hiện trong lịch báo giảng, kế hoạch bài dạy của giáo viên. Do vậy, tôi thực hiện duyệt kế hoạch bài dạy, hồ sơ của giáo viên theo đúng lịch, vào cuối tuần trước khi diễn ra giờ dạy để kịp thời tư vấn cho giáo viên những điểm chưa phù hợp, những nội dung cần điều chỉnh. Tôi cũng luôn quan tâm, giám sát giáo viên việc đánh giá kết quả học tập, rèn luyện của học sinh để có những điều chỉnh kịp thời trong phương pháp dạy học, phù hợp với từng đối tượng học sinh.

- Tăng cường dự giờ, tư vấn chuyên môn cho giáo viên:

+ Tôi luôn tư vấn giáo viên: Bên cạnh việc thực hiện tốt các nội dung chương trình giáo dục thể chất, còn cần phải nắm chắc các yếu tố về sức khỏe, tâm lý lứa tuổi của học sinh để mang tới cho các em những tiết học thể dục hấp dẫn, lôi cuốn. Điều này, đòi hỏi giáo viên phải có phương pháp giáo dục và kỹ năng sư phạm tốt; cần nắm chắc chương trình giảng dạy ở tất cả các khối lớp, có sự nghiên cứu kỹ nội dung từng bài giảng và phải hướng tới sự phù hợp với từng đối tượng học sinh, ưu tiên chọn các nội dung được nhiều học sinh yêu thích. Không như các môn học khác, mỗi giờ học Giáo dục thể chất chính là mang tới cho học sinh những điều mới lạ, muốn được tìm hiểu, tham gia, khi đó, giáo viên phải đóng vai làm người dẫn dắt các em đi từ hoạt động này tới hoạt động khác một cách hào hứng, chủ động...

+ Đối với các tiết học Giáo dục thể chất trong trường tiểu học, khi học đến nội dung nào, giáo viên phải tập mẫu trước cả lớp từng động tác, thao tác nhuần nhuyễn, phân tích cụ thể, dễ hiểu để học sinh nắm bắt và làm theo được ngay. Giáo viên nên vận dụng cả công nghệ thông tin vào giảng dạy bằng cách cho học sinh xem các clip hoặc tranh, ảnh minh họa có liên quan tới nội dung bài học. Đây cũng là một phương pháp dễ lôi cuốn và phát huy được tốt nhất việc tự quản của học sinh, tạo hiệu quả cho tiết học.

+ Tôi còn tư vấn cho giáo viên, bên cạnh việc bảo đảm các nội dung “cứng” được quy định, giáo viên có thể tự điều chỉnh trình tự nội dung, chủ động thiết lập các biện pháp “mềm” đa dạng và phù hợp như: tổ chức các trò chơi, phân nhóm để thi đấu, tăng độ khó của các động tác... Việc thực hiện tốt các nội dung chương trình, chủ động đổi mới phương pháp của giáo viên sẽ góp phần nâng cao chất lượng môn học, tăng cường sức khỏe, nâng cao thể lực và tầm vóc cho học sinh; tạo cơ sở để phát triển toàn diện và rèn luyện kỹ năng sống, xây dựng lối sống lành mạnh, có kỷ luật cho học sinh.

- Tạo điều kiện tối đa về cơ sở vật chất phục vụ dạy học môn Giáo dục thể chất:

Ngay từ đầu năm học, tôi luôn chú ý rà soát các thiết bị, phương tiện, đồ dùng dạy học hiện có, đối chiếu với danh mục quy định, kết hợp với nhu cầu sử dụng của giáo viên bộ môn để từ đó có ý kiến tham mưu cho thủ trưởng đơn vị trong việc bổ sung các thiết bị, đồ dùng dạy học. Điều kiện sân bãi, phòng tập luyện cũng được kiểm tra kỹ lưỡng để đảm bảo an toàn cho giáo viên và học sinh trong quá trình luyện tập cũng như chơi thể thao.

- Xây dựng quy chế thi đua khen thưởng phù hợp:

Đề động viên giáo viên, nhân viên, học sinh tích cực trong các phong trào thể dục thể thao, cần có sự khích lệ, biểu dương kịp thời. Do đó, tôi luôn chú ý

phối hợp với ban giám hiệu, ban chấp hành công đoàn nhà trường, xây dựng quy chế thi đua khen thưởng phù hợp. Bên cạnh đó, quy chế chi tiêu nội bộ cũng như có chế độ hỗ trợ giáo viên, nhân viên, học sinh trong quá trình luyện tập, tham gia thi đấu thể dục thể thao, hỗ trợ giáo viên Giáo dục thể chất trong các tiết hoạt động phong trào.

(Hình ảnh tiết học Giáo dục thể chất trong phụ lục đính kèm)

3.3. Tổ chức tốt các câu lạc bộ thể dục thể thao trong trường

3.3.1. Xác định các căn cứ pháp lý

Theo của Điều 3, thông tư số 48/2020/TT- BGDĐT ban hành ngày 31 tháng 12 năm 2020 Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường: “Thành lập, quản lý, phát triển câu lạc bộ các môn thể thao tùy thuộc điều kiện thực tế của nhà trường và nhu cầu, sở thích tập luyện, sức khỏe của học sinh, sinh viên. Mỗi nhà trường có từ một câu lạc bộ thể thao trở lên hoạt động thường xuyên, nền nếp. Bố trí thời gian hợp lý, lồng ghép hoạt động câu lạc bộ thể thao với môn học Giáo dục thể chất trong chương trình giáo dục các cấp học, trình độ đào tạo bảo đảm tính liên thông, góp phần phát triển toàn diện thể chất và thể thao trường học”. Trên cơ sở nắm vững các căn cứ pháp lý, kết hợp điều kiện thực tế tại đơn vị mình, tôi xây dựng kế hoạch thành lập các câu lạc bộ thể dục thể thao trình lãnh đạo nhà trường phê duyệt.

3.3.2. Xác định mục đích của các câu lạc bộ thể dục thể thao:

- Giúp giáo viên, học sinh có môi trường rèn luyện thể lực, sức khỏe, sức bền, sự dẻo dai, góp phần nâng cao hiệu quả môn Giáo dục thể chất.
- Tạo sân chơi lành mạnh, bổ ích cho học sinh ngoài giờ học, giảm thiểu nguy cơ mắc các tật về mắt do xem ti vi, chơi điện tử.
- Phát hiện và bồi dưỡng học sinh có năng khiếu thể dục thể thao, tạo nguồn vận động viên tham gia thi đấu Ngày hội thể thao trong học sinh các cấp.

3.3.3. Thành lập và tổ chức hoạt động các câu lạc bộ thể dục thể thao

- Bước 1. Khảo sát nhu cầu của giáo viên, học sinh
- Bước 2. Xây dựng kế hoạch dựa trên điều kiện thực tế của nhà trường
- Bước 3. Phối hợp với trung tâm văn hóa thể thao quận Long Biên, thành lập các câu lạc bộ.
- Bước 4. Thực hiện sinh hoạt CLB, tổ chức các nội dung thi đấu giao lưu.

STT	Tên CLB	Đối tượng/quy mô	Thời gian	Địa điểm
1	CLB bóng đá	HS từ lớp 1-5 10-20HS/ nhóm	2 buổi/ tuần	Sân cỏ nhân tạo (thuê)
2	CLB võ Karate- do	HS từ lớp 1-5 15-30HS/ nhóm	2 buổi/ tuần	Sân trường

3	CLB bóng rổ	HS từ lớp 1-5 15-30HS/ nhóm	2 buổi/ tuần	Sân trường
4	CLB nhảy Zumba	HS từ lớp 1-5 15-30HS/ nhóm	2 buổi/ tuần	Lớp học

Bảng 2. Tên các CLB thể dục thể thao

3.3.4. Đánh giá hiệu quả hoạt động của CLB

- Các câu lạc bộ thu hút được sự tham gia của học sinh tất cả các khối lớp.
- Duy trì hoạt động thường xuyên, liên tục.
- Phát hiện được nguồn học sinh có năng khiếu trong các môn thể thao để có kế hoạch bồi dưỡng, tham gia thi đấu.
- Cung cấp cho nhà trường những tiết mục biểu diễn, đồng diễn xuất sắc trong các sự kiện lớn như:
 - + Tiết mục nhày Zumba trong ngày khai giảng, sơ kết học kì, bế giảng
 - + Tiết mục đồng diễn thể dục trong Ngày hội Thiếu nhi vui khoẻ, khai mạc Ngày hội thể dục thể thao trong học sinh, các sự kiện của Đội Thiếu niên.
 - + Tiết mục đồng diễn võ thuật, trình diễn võ Ushu
 - + Tiết mục dự thi Tài năng nhí

(Hình ảnh minh họa trong phụ lục đính kèm)

3.4. Huy động sự tham gia của các tổ chức đoàn thể trong nhà trường vào hoạt động thể dục thể thao

3.4.1. Sự tham gia của Đội Thiếu niên

- Đội Thiếu niên có vai trò quan trọng trong việc tổ chức các phong trào thi đua của thiếu niên, nhi đồng. Do đó, ngay từ đầu năm học, cán bộ giáo viên Tổng phụ trách Đội xây dựng kế hoạch hoạt động Đội và phong trào thiếu nhi phải gắn với việc rèn luyện sức khỏe, tham gia các hoạt động thể dục thể thao của học sinh.

- Hàng tuần, hàng ngày giáo viên Tổng phụ trách Đội tổ chức hoạt động thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ cho học sinh toàn trường, tạo thói quen luyện tập, giúp các em có một tâm thế tốt trước khi vào giờ học. Một số bài tập mà trường tôi áp dụng thường xuyên như: Bài thể dục buổi sáng, bài nhảy dân vũ,...

- Chỉ đạo chi đoàn thanh niên tổ chức các trò chơi dân gian cho học sinh vào giờ ra chơi, cuối giờ học, góp phần tăng cường kĩ năng vận động cũng như giáo dục kĩ năng giao tiếp, hợp tác, xây dựng tình cảm đoàn kết, gắn bó trong học sinh.

3.4.2. Sự tham gia của công đoàn nhà trường

- Ban giám hiệu nhà trường cần phối hợp với công đoàn tổ chức tốt các phong trào thi đua trong công nhân viên chức, người lao động.

- Ở trường tôi, hoạt động rèn luyện sức khỏe, luyện tập và thi đấu thể dục thể thao được công đoàn đưa cụ thể vào kế hoạch công tác hàng năm, hàng tháng và triển khai thực hiện nghiêm túc, có hiệu quả. Cụ thể là các nội dung:

- + Tổ chức Giải chạy Báo Hà Nội mới vì hoà bình vào tháng 8 hàng năm.
- + Tổ chức Giải thể thao cấp trường vào tháng 11 hàng năm, cán bộ giáo viên, nhân viên tham gia thi đấu nội dung kéo co.
- + Tổ chức giải bóng bàn, cầu lông, khiêu vũ cấp trường dịp 8/3, 20/10.
- + Tham gia ngày Hội thể thao do LĐLĐ quận phối hợp với PGD&ĐT quận Long Biên tổ chức.

Ngoài ra, một số đoàn viên còn tham gia các giải chạy tại địa phương. Nhờ có sự hoạt động thường xuyên, liên tục mà phong trào luyện tập thể dục thể thao của đoàn viên công đoàn mỗi ngày được nâng lên.

3.5. Đổi mới cách tổ chức Giải thể thao học sinh cấp trường

3.5.1. Xác định đúng mục đích, yêu cầu của Giải thể thao học sinh cấp trường:

- Giải thể thao học sinh là hoạt động Thể dục thể thao của học sinh toàn trường nhằm tích cực hưởng ứng cuộc vận động “**Toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại**”, góp phần giáo dục đạo đức, nhân cách của học sinh, đào tạo người học sinh phát triển toàn diện, đẩy lùi sự xâm nhập các tệ nạn xã hội vào trường học, đánh giá công tác giáo dục thể chất, duy trì và đẩy mạnh phong trào thi đấu các môn thể thao trong học sinh. Đồng thời, góp phần đẩy mạnh phong trào thi đua, xây dựng các mô hình tiên tiến về TDTT, lập thành tích chào mừng kỷ niệm các ngày lễ lớn của đất nước, thủ đô, tăng cường tình đoàn kết trong học sinh. Thông qua Giải thể thao cấp trường, phát hiện, tuyển chọn những học sinh có thành tích xuất sắc tham gia đội tuyển thi Giải thể thao cấp quận.

- Yêu cầu 100% học sinh các lớp được tham gia đầy đủ các môn theo sở thích và khả năng của cá nhân.

3.5.2. Đa dạng hoá các nội dung thi đấu tại Giải thể thao cấp trường

- Với mong muốn thu hút được nhiều học sinh tham gia, để Giải thể thao cấp trường thực sự trở thành ngày hội thể thao của tất cả học sinh, tôi xây dựng kế hoạch tổ chức với nhiều nội dung thi đấu đa dạng như:

- + Bóng đá (dành cho học sinh khối 4,5)
- + Cờ vua (dành cho học sinh tất cả các khối lớp)
- + Nhảy bao bố (dành cho học sinh khối 1,2,3)
- + Kéo co (dành cho học sinh tất cả các khối lớp)
- + Aerobic (dành cho học sinh khối 4,5)
- + Các môn điền kinh:

- Chạy tiếp sức (dành cho học sinh tất cả các khối lớp)
- Bật xa (dành cho học sinh khối 4,5)
- Chạy 60m (dành cho học sinh khối 4,5)

- Với nhiều nội dung như vậy, tôi lên kế hoạch tổ chức, phân công rõ người, rõ việc, đảm bảo các nội dung thi đấu không bị chồng chéo. Đồng thời, giãn thời gian các nội dung thi đấu để học sinh có thời gian nghỉ ngơi, hồi phục sức khỏe, chuẩn bị cho các nội dung thi đấu khác.

3.5.3. Đổi mới công tác tổ chức khai mạc, bế mạc Giải thể thao cấp trường

- Tổ chức khai mạc, bế mạc cần đảm bảo trang trọng, đủ các nội dung, đảm bảo tiết kiệm và hiệu quả, tránh phô trương, hình thức.

- Thời gian tổ chức không nên quá 2 tiết học.

- Phát biểu của lãnh đạo, phát biểu của giáo viên, học sinh cần ngắn gọn, trọng tâm.

- Trang trí cần thể hiện rõ tinh thần thể thao, tinh thần đoàn kết, thi đấu hết mình của các vận động viên.

- Đánh giá các nội dung thi đấu cần dựa trên luật thi đấu hiện hành của các môn thể thao, đảm bảo khách quan, công bằng cho học sinh tham gia thi.

3.6. Phối hợp với cha mẹ học sinh trong công tác giáo dục thể chất, rèn luyện thể dục thể thao

* *Tại sao phải phối hợp với cha mẹ học sinh?*

Để rèn luyện thói quen vận động, luyện tập thể dục thể thao của học sinh trở thành thói quen tốt thì việc phối hợp với cha mẹ học sinh là việc làm không thể thiếu của mỗi giáo viên. Giáo viên bộ môn Giáo dục thể chất có thể hướng dẫn các em rèn luyện kỹ năng vận động, thực hiện các bài tập trong chương trình. Giáo viên Tổng phụ trách Đội giúp các em thực hiện các bài tập thể dục vào đầu giờ sáng, giờ ra chơi. Tuy nhiên, thời gian các em luyện tập ở nhà cũng khá quan trọng và cần thiết. Do vậy, giáo viên chủ nhiệm cần tăng cường phối hợp với cha mẹ học sinh trong công tác rèn nếp luyện tập thể dục thể thao.

Hơn nữa, gia đình và nhà trường có mối quan hệ không thể tách rời trong quá trình hình thành và phát triển nhân cách cho học sinh. Bất cứ một nội dung giáo dục nào cũng đều giúp học sinh phát triển các năng lực, phẩm chất cần thiết để có thể tham gia vào các hoạt động khác nhau trong các môi trường khác nhau, chứ không chỉ đơn thuần là thực hiện trong môi trường nhà trường. Do vậy, việc phụ huynh tham gia hướng dẫn, cùng con em mình thực hiện các hoạt động rèn luyện sức khỏe cũng là lẽ đương nhiên, là trách nhiệm của cha mẹ học sinh.

* *Phối hợp với cha mẹ học sinh như thế nào?*

Có một số cách thực hiện như sau:

- Tuyên truyền, nâng cao nhận thức của phụ huynh học sinh về ý nghĩa của việc rèn luyện sức khỏe trong các buổi họp.

- Thông qua các kênh thông tin, yêu cầu phụ huynh phối hợp, giám sát việc luyện tập và động viên con em luyện tập theo các nhiệm vụ mà giáo viên giao.

- Vận động phụ huynh tạo điều kiện về mặt thời gian, công sức, tài chính cho con tham gia các môn thể thao phù hợp với năng lực, sở trường của con. Khuyến khích phụ huynh cùng tập thể dục với con hàng ngày, vừa rèn luyện sức khỏe, vừa gắn kết tình cảm trong gia đình.

- Vận động phụ huynh cùng tham gia các nội dung thi đấu thể dục thể thao do nhà trường và địa phương tổ chức như: Giải đi bộ gia đình vào tháng 6 hàng năm, giải chạy Olympic vì sức khỏe toàn dân, giải chạy Báo Hà Nội mới vì hoà bình,... Có như vậy, học sinh sẽ noi gương bố mẹ, tích cực hơn trong việc rèn luyện thể chất, sức khỏe thể chất và tinh thần của học sinh sẽ được nâng lên.

4. KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC

Sau thời gian nghiên cứu và thực nghiệm trong công tác quản lý của mình, đơn vị tôi đã có sự thay đổi rõ rệt, thu được những kết quả đáng khích lệ trong công tác giáo dục thể chất và phong trào thể dục thể thao. Cụ thể:

STT	Đối tượng khảo sát	Thời gian khảo sát	Số người được khảo sát	Kết quả khảo sát về mức độ luyện tập		
				Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Không bao giờ
1	Giáo viên	9/2023	45	7- Tỷ lệ 16,4%	21 – Tỷ lệ 47,2%	17 - Tỷ lệ 36,4%
		3/2025		12- Tỷ lệ 26,6%	23- Tỷ lệ 51,1%	10- Tỷ lệ 22,3%
2	Học sinh	9/2023	820	130- Tỷ lệ 15,8%	442- Tỷ lệ 53,8%	248- Tỷ lệ 30,4%
		3/2025		191- Tỷ lệ 23,3%	452- Tỷ lệ 55%	177- Tỷ lệ 21,7%

Bảng 3. So sánh kết quả khảo sát về mức độ luyện tập TDTT

STT	Năm học	Tổng số HS	HTT	TL	HT	TL
1	2023-2024	899	542	39,7%	357	60,3%
2	2024-2025 (Học kì I)	820	489	59,6%	331	40,4%

Bảng 4. So sánh kết quả môn GDTC

C. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

1. Kết luận

Trong quá trình quản lý dạy học môn Giáo dục thể chất và phong trào thể dục thể thao của nhà trường, tôi luôn cố gắng sử dụng hợp lý nhất các phương pháp giáo dục, các cách thức quản lý công việc để việc dạy học của giáo viên, việc luyện tập thể dục thể thao của học sinh không trở nên nặng nề, gò bó, hình thức. Hơn nữa, được sự đồng thuận, phối hợp tốt của các thầy cô giáo trong trường và phụ huynh học sinh, phong trào thể dục thể thao ở trường tôi có tiến bộ rõ rệt. Số lượng học sinh tự giác tham gia luyện tập thể dục, rèn luyện sức khỏe tăng dần. Số học sinh tham gia các câu lạc bộ thể thao cũng tăng hơn so với năm học trước. Tất cả những điều đó tiếp thêm cho chúng tôi động lực để cố gắng nhiều hơn nữa cho sự phát triển phong trào thể dục thể thao, rèn luyện sức khỏe của CBGVNV và học sinh nhà trường. Tôi cũng tin tưởng rằng mỗi người làm công tác giáo dục nếu luôn quan tâm đến công tác giáo dục thể chất thì chắc chắn đất nước ta sẽ có nhiều thế hệ học sinh được phát triển toàn diện, đạt được mục tiêu giáo dục chung, đáp ứng nhu cầu phát triển của xã hội.

2. Khuyến nghị

Qua quá trình làm công tác quản lý của mình, bản thân tôi cùng các đồng nghiệp và phụ huynh học sinh trong trường thấy rõ sự thay đổi trong nhận thức và thói quen của giáo viên, nhân viên và học sinh về việc rèn luyện sức khỏe. Vì vậy, rất mong các cấp lãnh đạo, chính quyền địa phương cùng quan tâm xây dựng nếp văn hoá rèn luyện sức khỏe, thói quen luyện tập thể dục thể thao để chúng ta có một cộng đồng văn minh, khỏe mạnh, góp phần vào sự phát triển bền vững của đất nước.

Với đề tài “**Một số kinh nghiệm chỉ đạo dạy học môn Giáo dục thể chất và phát triển phong trào thể dục thể thao tại trường Tiểu học**”, thời gian thực nghiệm và nghiên cứu của tôi chưa nhiều, đề tài chắc chắn sẽ không tránh khỏi những thiếu sót. Tôi rất mong nhận được ý kiến đóng góp của các cấp lãnh đạo và các bạn đồng nghiệp.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

Long Biên, ngày 20 tháng 3 năm 2025

Người viết



Dương Thị Bích Hương

PHỤ LỤC



Giờ luyện tập của câu lạc bộ bóng rổ



Giờ luyện tập của CLB bóng đá nhi đồng



Giờ học võ của CLB võ Karate-do



Tiết mục khiêu vũ của câu lạc bộ Zumba



Học sinh tham gia thi đấu cờ vua



Học sinh tham gia Giải thể thao cấp trường



Học sinh chơi trò chơi dân gian



Học sinh đồng diễn thể dục trong Ngày hội Thiếu nhi vui khỏe



Đoàn viên công đoàn tham gia Câu lạc bộ khiêu vũ



Đoàn viên công đoàn tham gia Câu lạc bộ bóng bàn



Đoàn viên công đoàn tham gia Giải chạy Báo Hà Nội mới



Giáo viên tham gia Giải chạy Báo Hà Nội mới cùng phường Đức Giang



Đoàn viên công đoàn tham gia thi đấu bóng bàn



Giáo viên tham gia ngày hội văn hoá thể thao cấp quận





Hình ảnh giờ học Giáo dục thể chất

