

**SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO ĐỒNG NAI**

Đơn vị : TRƯỜNG THPT NAM HÀ

Mã số :

**SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM**  
**GIÚP HỌC SINH THPT HỌC TỐT MÔN THỂ**  
**DỤC NHỊP ĐIỀU**

Người thực hiện: Huỳnh Nguyễn Thanh Liêm

Lĩnh vực nghiên cứu:

- Quản lý giáo dục

- Phương pháp dạy học bộ môn: giáo dục thể chất

- Lĩnh vực khác:

***Có đính kèm:***

Mô hình       Phần mềm       Phim ảnh       Hiện vật  
khác

# **SƠ LƯỢC LÝ LỊCH KHOA HỌC**

## **I. THÔNG TIN CHUNG VỀ CÁ NHÂN**

1. Họ và tên: Huỳnh Nguyễn Thanh Liêm
2. Ngày tháng năm sinh: 17.10.1965
3. Nam, nữ: Nam
4. Địa chỉ: 43 Cách mạng tháng 8, phường Quyết Thắng, Biên hòa – Đồng Nai
5. Điện thoại cơ quan: 061.3950365 Nhà riêng : 061.3825360
6. Fax: E-mail:
7. Chức vụ: Tổ trưởng chuyên môn
8. Đơn vị công tác: Trường THPT Nam Hà

## **II. TRÌNH ĐỘ ĐÀO TẠO**

- Học vị (hoặc trình độ chuyên môn, nghiệp vụ) cao nhất: Cử nhân Đại học
- Năm nhận bằng: 2007
- Chuyên ngành đào tạo: Giáo dục thể chất

## **III. KINH NGHIỆM KHOA HỌC**

- Lĩnh vực chuyên môn có kinh nghiệm: Giáo dục thể chất  
Số năm có kinh nghiệm: 26 năm
- Các sáng kiến kinh nghiệm đã có trong 5 năm gần đây:
  - + Giúp học sinh THPT học tốt kỹ thuật nhảy cao kiểu nằm nghiêng
  - + Phương pháp giảng dạy kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân
  - + Ứng dụng công nghệ thông tin vào giảng dạy môn thể dục

# GIÚP HỌC SINH THPT HỌC TỐT MÔN THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU

## I. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI :

Giáo dục thể chất là một mặt của giáo dục toàn diện không thể thiếu ở nhà trường phổ thông, là biện pháp tích cực nhất nhằm bảo vệ và tăng cường sức khỏe cho học sinh, đẩy mạnh sự phát triển toàn diện, nhịp nhàng, cân đối của cơ thể, tăng cường tố chất, nâng cao khả năng vận động của các em học sinh.

Thực hiện theo phân phối chương trình năm học, thể dục nhịp điệu là nội dung học hoàn toàn mới và tương đối khó đối với học sinh THPT nhất là đối với học sinh nam cho nên các em thường có thái độ né tránh, mức độ tiếp thu chậm, động tác sai khó sửa. Đây là lý do mà thái độ và kết quả học tập của học sinh không cao, cho nên tôi chọn đề tài này nhằm tìm ra những biện pháp thích hợp tạo sự ham thích của học sinh đối với môn học, giúp các em học sinh học tốt môn thể dục nhịp điệu.

Đây là đề tài có tính đổi mới về mặt lý luận và thực tiễn mà theo tôi và nhiều đồng nghiệp thì chưa có ai đề cập đến .

### 1. Thuận lợi :

- Để thực hiện đề tài này tôi có một số thuận lợi là được sự quan tâm giúp đỡ, động viên rất nhiệt tình của Ban giám hiệu nhà trường, cũng như sự giúp đỡ tận tình của tất cả giáo viên cùng bộ môn, giáo viên chủ nhiệm lớp đã tạo mọi điều kiện thuận lợi nhất giúp đỡ tôi thực hiện đề tài này.

- Bản thân người thực hiện đề tài là giáo viên giáo dục thể chất đã giảng dạy nhiều năm, có nhiều kinh nghiệm để có phương pháp và biện pháp cải tiến thích hợp thực hiện tốt đề tài .

### 2. Khó khăn :

- Nhà trường có sân tập thể dục nhưng sân rất nắng và nóng vì đa số cây xanh đều trồng mới chưa có bóng mát, mặt sân đất cát nên về mùa nắng nhiều bụi làm học sinh dễ bị viêm xoang .

- Thể dục nhịp điệu là nội dung học hoàn toàn mới và có độ khó tương đối cao so với các môn học khác, động tác nhịp nhàng, khéo léo thể hiện nữ tính, không thích hợp với học sinh nam nên các em thường né tránh, mất tập trung đối với môn học, đa số các em không thể tiếp thu tốt trong học tập.

### 3. Số liệu thống kê :

Điều tra cơ bản ban đầu :

Được sự giúp đỡ của giáo viên dạy cùng phân môn, giáo viên chủ nhiệm lớp và giáo viên các bộ môn khác, tôi tiến hành điều tra cơ bản ban đầu về thành tích và khả năng hoàn thiện kỹ thuật bài thể dục nhịp điệu của học sinh lớp 11 do tôi trực tiếp giảng dạy: gồm 6 lớp, mỗi lớp 30 học sinh. Tổng số học sinh được kiểm tra là 180 em (62 nữ), chia làm 4 loại: giỏi, khá, trung bình, yếu theo thang điểm sau:

**Thang điểm kiểm tra ban đầu:**

Loại giỏi: điểm 9 – 10

Thực hiện đúng kỹ thuật và đẹp mắt, khớp với nhịp hô

Có vấp một số nhịp

Loại khá: điểm 7 – 8

Thực hiện đúng tương đối đẹp, khớp với nhịp hô

Chưa thuộc 2 động tác và vấp một số nhịp

Loại trung bình: điểm 5 – 6

Thực hiện cơ bản đúng và động tác đẹp, khớp với nhịp hô

Chưa thuộc 2 – 3 động tác và vấp một số nhịp

Loại yếu: điểm < 5

Không thực hiện được kỹ thuật, động tác xấu, chưa khớp với nhịp hô

Chưa thuộc nhiều động tác, vấp nhiều nhịp

Lớp	Tổng số HS	Nam	Nữ	Tiêu chuẩn nam				Tiêu chuẩn nữ			
				G	K	TB	Y	G	K	TB	Y
11C3	30	20	10	2	6	8	4	4	3	2	1
11C4	30	20	10	2	6	8	4	4	3	2	1
11C5	30	19	11	2	5	9	3	4	4	1	2
11C6	30	19	11	3	5	8	3	3	4	3	1
11C8	30	20	10	3	6	8	3	3	3	3	1
11C9	30	20	10	2	6	8	4	4	3	2	1
<b>Cộng</b>	<b>180</b>	<b>118</b>	<b>62</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>49</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>7</b>

Kết quả điều tra:

- Loại giỏi: 36 học sinh (22 nữ) tỉ lệ 20%
- Loại khá: 54 học sinh (20 nữ) tỉ lệ 30%
- Loại trung bình: 62 học sinh (13 nữ) tỉ lệ 34,4%
- Loại yếu: 28 học sinh (7 nữ) tỉ lệ 15,6%

## II. TỔ CHỨC THỰC HIỆN ĐỀ TÀI

### 1/ Cơ sở lý luận

- Thể dục nhịp điệu còn gọi là Aerobic, là tập hợp nhiều bài tập vận động với các chuyển động của cơ thể, các bước chân theo nhịp đếm, theo điệu nhạc dưới sự hướng dẫn của giáo viên.

- Aerobic là các hoạt động thể dục với cường độ trung bình trong một thời gian dài, có liên quan đến quá trình huy động và sử dụng oxy trong quá trình trao đổi năng lượng của cơ bắp.

- Thể dục nhịp điệu – Aerobic là loại hình thể dục mới nhưng đã được hưởng ứng sôi nổi và đã được đưa vào chương trình giảng dạy chính khóa ở trường THPT.

- Giảng dạy thể dục nhịp điệu, giáo viên phải phối hợp nhiều phương pháp khác nhau: Thuyết trình, trực quan, đàm thoại, chia nhóm ... trong đó phương pháp thuyết trình và trực quan đóng vai trò quyết định, giáo viên là người giúp đỡ, điều khiển và sửa sai cho học sinh khi cần thiết.

- Để giảng dạy tốt môn thể dục nhịp điệu người giáo viên phải thực hiện các động tác mẫu một cách chính xác, đúng trình tự, luôn gắn bó và hướng tới người học, khi lên lớp phải gây được sự hưng phấn cho học sinh ham thích tập luyện và tự rèn luyện sức khỏe.

- Giảng dạy thể dục nhịp điệu cũng cần chú ý giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, ý thức đề phòng chấn thương trong luyện tập cho học sinh, phải thường xuyên kiểm tra sân bãi, dụng cụ tập luyện, và cần phối hợp tốt với các môn khác để bổ xung, hỗ trợ cho nhau.

Các vấn đề bức xúc của đề tài cần giải quyết:

Như đã trình bày ở phần trên thì do nhiều nguyên nhân chủ quan lẫn khách quan dẫn đến việc học sinh, đặc biệt là học sinh nam ngại học các giờ học thể dục nhịp điệu, mức độ tiếp thu kỹ thuật động tác chậm, không thể vận dụng phát huy trong học tập là vấn đề cần thiết, có tính cấp bách cần phải được giải quyết, vì nó sẽ tạo tâm lý không tốt làm cho học sinh có thái độ, tinh thần học tập kém, làm ảnh hưởng đến sức khỏe và kết quả học tập của học sinh, ảnh hưởng đến việc không đạt được mục tiêu của người dạy lẫn người học. Cho nên đối với người trực tiếp giảng dạy việc xây dựng đề tài tìm ra những biện pháp tối ưu, những phương pháp cải tiến thích hợp, tạo sự hưng phấn giúp học sinh học tốt môn thể dục nhịp điệu là vấn đề thật sự cần thiết mang tính cấp bách cần được giải quyết ngay.

## **2. Nội dung, biện pháp thực hiện các giải pháp của đề tài**

Để học sinh học tốt thể dục nhịp điệu, nhanh chóng nắm vững kỹ thuật thì phải đạt được các điều kiện sau:

Điều kiện sân bãi :

Sân tập (phòng tập) phải rộng rãi thoáng mát, sạch sẽ, đảm bảo cho mọi hoạt động di chuyển của học sinh, không vướng chướng ngại vật và không bị chi phối của các hoạt động xung quanh.

Gợi được nhu cầu nhận thức của học sinh:

Giáo viên phải đưa ra được các ưu điểm của một bài tập, một động tác cho học sinh nắm, tìm hiểu sâu các nhu cầu của học sinh như: muốn giảm cân, phát triển cơ bắp, chiều cao ... từ đó tạo ra sự hứng thú khi học sinh tập luyện ở trường cũng như khi tập luyện ở nhà.

Củng cố niềm tin vào khả năng nhận thức của học sinh:

Giáo viên đưa ra bài tập mà tác dụng của bài tập đó ảnh hưởng trực tiếp đến một số nhóm cơ của người tập mà học sinh chưa biết, sẽ tạo cho học sinh sự hưng phấn ban đầu

Ví dụ: Bài tập 7 bước cơ bản Aerobic

1/ Điều hành:

Chuyển động các động lực truyền thống thấp, yêu cầu đi từ mũi chân đến mu bàn chân đến gót chân.

2/ Chạy bộ:

Chuyển động tác động lực cao dạng điều hành trong đó đầu gối cân bằng bên dưới hoặc phía trước.

3/ Nhảy cách quãng:

Chuyển động tác động lực cao hoặc thấp kết hợp những chuyển động duỗi được điều khiển của đầu gối và gập hông

4/ Nâng đầu gối:

Chuyển động tác động lực cao hoặc thấp, nâng đầu gối với góc ở khớp háng và khớp gối tối thiểu 90 độ. Mắt cá chân có thể duỗi hoặc gập.

5/ Đá chân:

Chuyển động tác động lực cao hoặc thấp xuất phát từ gập khớp háng với một chân thẳng. Mắt cá có thể ở tư thế duỗi hoặc gập có độ khó khác nhau.

6/ Bật Jack:

Chuyển động tác động lực cao trong đó hai chân dạng hoặc khép từ khớp háng. Trung tâm trọng lực ở giữa hai bàn chân, phân bố trọng lực cơ thể đều trên mỗi chân. Đầu gối phải mềm và cân bằng với hai bàn chân và hai chân hơi gập để hấp thụ lực va chạm.

7/ Lunge (rộng):

Chuyển động tác động lực cao từ khớp háng làm mở và đóng hai chân theo đường chéo. Đầu gối ở chân phía trước gập và hướng đi trước bàn chân. Hai chân song song với hai đầu gối cân bằng với hai bàn chân.

Nếu hướng dẫn học sinh bài tập này sẽ tạo được hưng phấn cho học sinh ngay từ buổi đầu tập luyện thay vì tập bài thể dục tay không gồm 8 động tác (Vươn thở, tay ngực, vặn mình, gập thân ...) học sinh dễ rơi vào trạng thái nhàm chán.

Nội dung giảng dạy cần linh hoạt nhưng phải thận trọng, nếu học sinh chưa nắm vững động tác này thì không nên dạy sang động tác khác.

Sự sai sót của học sinh phải phân tích cụ thể, để có thể tìm đúng nguyên nhân mà có biện pháp sửa chữa thích hợp, không nên giải quyết chung chung như nhau.

Kết hợp việc giảng dạy động tác để phát triển những tố chất cần thiết như : sức bật, sức bền, tính linh hoạt, mềm dẻo ...

Khi luyện tập phải chuẩn bị khởi động thật kỹ, đặc biệt là các khớp xương chân, chuẩn bị tốt sẵn bãi để tránh xảy ra chấn thương.

Qua những nội dung của đề tài đã được nghiên cứu qua lý luận và thử nghiệm thực tiễn thì đây là vấn đề cần giải quyết không phải ở riêng trường tôi mà các trường bạn và các đồng nghiệp trực tiếp đứng lớp giảng dạy cũng đã gặp phải

nhưng chưa ai đề cập đến hoặc đã có vận dụng nhưng chưa thuyết phục, chưa đạt kết quả cao theo tôi vì nhiều lý do như đây là nội dung học mới và khó tập, nhưng thời gian học ít, đa số các trường gặp khó khăn về sân bãi, phương pháp giảng dạy và sửa sai chưa thật sự thích hợp, chưa giải quyết được khó khăn mà học sinh né tránh, e ngại những giờ học thể dục nhịp điệu.

**Nội dung thực hiện**

Sau khi được sự đồng ý của Ban giám hiệu nhà trường và thông qua tổ bộ môn lấy ý kiến đóng góp, tôi tiến hành với giáo viên cùng phân môn thực hiện điều tra cơ bản ban đầu để lấy số liệu làm căn cứ đánh giá thực trạng đề tài, dự giờ các giáo viên của trường bạn có thành tích tốt của môn học là những thầy cô đồng nghiệp, là những giáo viên có nhiều kinh nghiệm, là giáo viên dạy giỏi liên tục nhiều năm liền ở cấp trường, cấp Tỉnh để học hỏi những kinh nghiệm quý báu nhằm tìm được những biện pháp, phương pháp giảng dạy thích hợp cũng như những ý kiến góp ý để có thể thực hiện tốt đề tài “giúp học sinh THPT học tốt môn thể dục nhịp điệu”. Cuối cùng tôi đã rút ra được những nội dung chính cần phải làm để giảng dạy tốt, học tốt môn thể dục nhịp điệu:

Có kế hoạch giảng dạy chi tiết rõ ràng, kế hoạch phải bám sát theo phân phối chương trình, phải phù hợp tình hình sức khỏe, trình độ kỹ năng của học sinh và tình hình thực tế của nhà trường như điều kiện dụng cụ sân bãi hiện có, đặc điểm khí hậu và thời tiết ...

Chuẩn bị thật tốt giáo án trước khi lên lớp, giáo án phải được soạn trước ngày dạy 3 – 5 ngày để giáo viên có thời gian xem kỹ, có điều chỉnh và bổ xung cho hoàn chỉnh giáo án trước khi tiến hành giảng dạy.

Chuẩn bị tốt dụng cụ sân bãi và xử dụng hiệu quả đồ dùng dạy học như tranh vẽ, phim ảnh minh họa để học sinh hiểu rõ, vận dụng tốt động tác.

Bản thân giáo viên phải thị phạm động tác nhiều lần, ở nhiều góc độ khác nhau cho học sinh xem.

Phân tích giảng giải rõ từng kỹ thuật động tác, từ động tác dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.

Tiến hành tập luyện phải chú ý sửa sai cho học sinh.

Xác định khối lượng vận động hợp lý, chính xác sẽ giúp học sinh nâng cao kỹ thuật động tác nhanh chóng, phát triển tố chất, nâng cao sức khỏe.

Trong quá trình giảng dạy luôn chú ý biến đổi đội hình hợp lý và phải bảo đảm sự an toàn tuyệt đối cho học sinh.

Yêu cầu học sinh tự giác tập luyện nghiêm túc, tích cực.

Rút được kinh nghiệm sau mỗi giờ dạy giữa các lớp, cái đã làm được và chưa làm được của nội dung dạy để có điều chỉnh kịp thời, hợp lý hơn.

### **3. Giải pháp tiến hành đề tài**

Để tiến hành thực hiện tốt nội dung bài học, tôi thực hiện theo những bước sau :

#### **Lý thuyết :**

Thực hiện việc ứng dụng công nghệ thông tin, đổi mới phương pháp giảng dạy cho học sinh 1 tiết học lý thuyết để trang bị kiến thức mới, kết hợp cho học sinh xem tranh ảnh và một số đoạn phim hướng dẫn bài tập thể dục

nhịp điệu, giảng giải rõ ràng và dễ hiểu, giúp các em học sinh nắm vững toàn bộ kỹ thuật động tác trước khi tiến hành tập luyện tiết học thực hành.

Khi giảng dạy lý thuyết giáo viên phải căn cứ vào tình hình cụ thể của học sinh, lấy những dẫn chứng, ví dụ thực tế gần gũi mà các em biết sẽ giúp học sinh tiếp thu bài học tốt hơn.

Khi dạy lý luận phải đi đôi với thực tiễn, sau khi hướng dẫn lý thuyết xong, yêu cầu học sinh phải nghiêm túc vận dụng ngay vào trong việc luyện tập hằng ngày.

### **Thực hành :**

Chuẩn bị :

Giáo viên phải chuẩn bị giáo án thật tốt trước khi lên lớp và tranh vẽ toàn bộ bài thể dục nhịp điệu để minh họa giảng dạy. Giáo án phải viết tương đối cụ thể, tỉ mỉ, có nhiệm vụ yêu cầu và sắp xếp nội dung, các bước tiến hành, số lượng vận động (số lượng động tác, số lần tập, cường độ thời gian ...), mỗi nội dung phải có biện pháp tổ chức tiến hành cụ thể được ghi đầy đủ trong giáo án. Giáo án phải được chuẩn bị trước 3 – 5 ngày để giáo viên học thuộc, xem lại để sửa đổi và điều chỉnh cho thích hợp với tình hình hiện tại của lớp học.

Chuẩn bị dụng cụ sân bãi : Vệ sinh sân tập, tranh ảnh minh họa ...

Trang phục tập luyện đúng qui định (học sinh phải mặc trang phục thể dục của trường, áo bỏ vào quần, mang giày ba ta).

### **Phần mở đầu :**

Giáo viên khi nhận lớp phải nắm được sĩ số học sinh (có mặt, vắng có phép, không phép), kiểm tra trang phục tập luyện và sức khỏe của học sinh (trước khi tập đã ăn uống đầy đủ, học sinh bị ốm, mới xuất viện, bị bệnh tim ...).

Hướng dẫn cho học sinh nắm được mục đích, yêu cầu, nội dung tiết học (học sinh phải có tinh thần học tập nghiêm túc, tích cực, nắm được nội dung học để thực hiện vận dụng đúng kỹ thuật động tác).

Hướng dẫn học sinh khởi động chung, khởi động chuyên môn và tập các động tác bổ trợ nghiêm túc, tích cực để học tốt bài học và phòng ngừa chấn thương. Phần khởi động là các bài tập nhằm phát triển toàn bộ các bộ phận của cơ thể chủ yếu là các cơ bắp, khớp xương, dây chằng, giúp cơ thể chuyển từ trạng thái tĩnh sang trạng thái vận động tích cực, giúp học sinh luyện tập tốt, nắm vững bài học nhanh hơn.

### **Phần cơ bản :**

Xây dựng khái niệm chính xác kết hợp cho xem tranh ảnh để học sinh có khái niệm chung tương đối đúng đắn và chính xác của động tác.

Nội dung chính của bài học giáo viên phải thị phạm toàn bộ động tác và phân tích, giảng giải rõ kỹ thuật cho học sinh hiểu.

Khi thị phạm động tác phải thực hiện nhiều lần, ở nhiều góc độ khác nhau và thị phạm rõ từng động tác lẻ, từ động tác dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, giúp học sinh hiểu rõ nội dung bài học. Động tác thị phạm làm mẫu phải chính xác, đẹp mắt, chất lượng động tác thị phạm càng cao càng gây sự phấn khởi và lòng ham muốn học tập cho học sinh.



Giáo viên cần phải chọn vị trí thích hợp để thực hiện động tác thị phạm hợp lý mới phát huy được kết quả động tác làm mẫu của mình. Chú ý kết hợp chặt chẽ giữa giảng giải và thị phạm làm mẫu, giảng giải sẽ phân tích rõ được kỹ thuật, mối quan hệ các động tác, nâng cao kiến thức cho học sinh, làm mẫu để minh họa sinh động phần lý luận, hình dung cụ thể kỹ thuật động tác.

Giảng giải động tác cần phải chính xác, khoa học, lời nói rõ ràng, thiết thực để hình thành những khái niệm đúng đắn cho học sinh. Giảng giải sinh động, hấp dẫn có tranh ảnh minh họa, dùng ngôn ngữ chuyên môn chính xác kết hợp chặt chẽ với động tác làm mẫu để minh họa lời nói sẽ nâng cao tính khoa học bộ môn, cộng thêm thái độ nhiệt tình, có trách nhiệm của giáo viên trong lúc giảng giải sẽ có tác dụng cảm hóa, động viên học sinh học tập tích cực.

Vận dụng tốt phương pháp giảng dạy để hoàn thành tốt nhiệm vụ bài học. Theo tôi thông thường khi dạy động tác mới, động tác khó, dùng phương pháp phân đoạn, xé lẻ động tác ra nhiều phần học sinh sẽ dễ tiếp thu hơn. Phương pháp phân đoạn là phương pháp phân chia động tác thành nhiều giai đoạn, giảng dạy lần lượt từng giai đoạn theo một trình tự nhất định, cho đến hết.

Ví dụ : Khi giảng dạy động tác thực hiện chậm từng nhịp cùng chiều và ngược chiều, sau đó mới tăng dần tốc độ. Đối với động tác khó nên dạy động tác chân trước rồi mới dạy động tác tay, cuối cùng dạy phối hợp động tác chân – tay, dạy cho học sinh nắm vững động tác trước mới dạy động tác tiếp theo. Phương pháp phân chia động tác phức tạp ra thành nhiều động tác đơn giản, cho học sinh bắt đầu luyện tập những động tác đơn giản trước, sau đó mới tập những động tác khó, phức tạp hơn, sẽ giảm bớt độ khó của động tác, học những khâu chủ yếu, tạo điều kiện cho học sinh luyện tập nhiều động tác cơ bản sẽ có tác dụng tạo điều kiện tốt giúp học sinh hoàn thành động tác hoàn chỉnh.

Khi giảng dạy phải chú ý đảm bảo khối lượng vận động chính xác, thích hợp lứa tuổi, giới tính, tổ chức cơ thể, trình độ vận động để học sinh có thể học tập, tiếp thu, nâng cao kỹ thuật động tác nhanh chóng, phát triển tố chất, nâng cao sức khỏe. Nếu khối lượng vận động thấp quá sẽ ít có tác dụng đến cơ thể, ngược lại khối lượng vận động cao quá sẽ gây tác hại đến sự phát triển của cơ thể, ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của học sinh. Nếu cần phải tăng khối lượng vận động trong quá trình giảng dạy phải tùy thuộc vào đối tượng, trình độ vận động và tình hình cụ thể ..., chỉ tăng khối lượng vận động trên cơ sở cơ thể đã thích ứng với khối lượng vận động hiện tại, dần dần tăng thêm khối lượng, làm cho cơ thể thích ứng với khối lượng vận động mới ở mức độ cao hơn. Trong khi tăng khối lượng vận động giáo viên phải theo dõi quan sát phản ứng cơ thể của học sinh, nắm vững qui luật hồi phục mà bố trí, điều chỉnh khối lượng vận động cho thích hợp.

Trong quá trình tập luyện, học sinh có thể mắc một số động tác sai, giáo viên phải luôn chú ý ngăn ngừa những sai lầm, phải có biện pháp sửa chữa động tác sai để học sinh nắm được kỹ thuật chính xác, nâng cao chất lượng giảng dạy. Phát hiện kịp thời, tìm được nguyên nhân động tác sai mới có thể giúp học

sinh sửa chữa nhanh chóng, phải chú ý theo dõi sửa sai cho từng học sinh, sửa sai dù là cái sai nhỏ nhất ngay sau khi học sinh thực hiện động tác. Phương pháp sửa sai thường là giảng giải, làm mẫu lại động tác để học sinh nắm được yếu lĩnh động tác.

Dùng hình thức trò chơi và thi đấu để luyện tập sẽ tránh cho các em sự nhàm chán, gây hào hứng, sôi nổi, động viên được tinh thần tích cực hăng sai luyện tập của học sinh. Nội dung trò chơi phải thật thích hợp, liên quan đến nội dung bài học, nếu không trò chơi sẽ không phát huy được tác dụng của nó, ngược lại làm loãng mất nội dung tập. Dưới hình thức trò chơi làm cho học sinh phấn khởi, quên đi sự mệt nhọc, dùng trò chơi để tăng thêm lượng vận động nhưng phải tổ chức lớp thật khoa học, giảng giải qui tắc chơi ngắn gọn, dành nhiều thời gian để luyện tập kỹ thuật.

Để đạt được yêu cầu giờ dạy giáo viên phải có biện pháp tổ chức giờ dạy phù hợp. Phương pháp tổ chức lớp tốt nhất theo tôi là việc chia tổ để tập luyện vì nó sẽ tận dụng tối đa điều kiện sân bãi hiện có, đảm bảo tập đủ cường độ để nâng cao kỹ thuật, thể lực, kỹ năng và tố chất vận động. Khi chia tổ giảng dạy giáo viên phải tổ chức triển khai, biến đổi đội hình hợp lý, giúp giáo viên có thể đi sát chỉ đạo dễ dàng và chú ý theo dõi quản lý trật tự - kỷ luật lớp học.

Giáo viên tiến hành củng cố bài học để hệ thống lại kiến thức đã học.

+ Củng cố kiến thức đã học : Giáo viên có thể đặt câu hỏi về nội dung, kỹ thuật đã học, gọi học sinh trả lời, sau đó giáo viên nhắc lại toàn bộ kiến thức đã học cho học sinh hiểu và nhớ nội dung học.

+ Củng cố kỹ thuật : Giáo viên chọn một vài học sinh có kỹ thuật tốt và chưa tốt lên thực hiện lại kỹ thuật cơ bản đã học, hướng dẫn sửa sai, cùng học sinh hệ thống kiến thức đã học .

Phần kết thúc :

Thực hiện hồi tĩnh, thả lỏng sau buổi tập: Giáo viên kết thúc bài học, làm cho cơ thể học sinh từ trạng thái hoạt động dần trở lại bình thường bằng các động tác thả lỏng chân tay với khối lượng vận động nhỏ như cúi người thả lỏng, lắc bắp đùi ...

Nhận xét ưu, khuyết điểm sau buổi tập: Tinh thần, thái độ học tập của học sinh, những nội dung tập luyện đã thực hiện tốt và chưa tốt.

Dặn dò bài tập ở nhà căn cứ theo nội dung đã học trên lớp và tình hình tiếp thu của học sinh, thường là những động tác khó, động tác chưa hoàn chỉnh.

Sau giờ dạy giáo viên phải rút được kinh nghiệm, ưu – khuyết điểm giờ dạy để có những biện pháp cải tiến, thích hợp để có thể giảng dạy tốt hơn ở những buổi tập sau.

### **III. HIỆU QUẢ CỦA ĐỀ TÀI**

Qua việc áp dụng thực hiện các biện pháp trên, tôi nhận thấy đa số các em học sinh có thái độ học tập tốt, có hứng thú hơn đối với những giờ học thể dục nhịp điệu thông qua những trò chơi vận động mang tính thi đua giữa các tổ, nhóm. Dần dần ở các em không còn sự nhàm chán mà sự ham thích luyện tập

tăng dần khi được xuống sân luyện tập không chỉ ở môn thể dục nhịp điệu mà ở các nội dung học khác cũng vậy. Mức độ hoàn thiện kỹ thuật động tác của các em ngày càng được nâng cao, vận dụng tốt kỹ thuật để phát huy nâng cao thành tích trong học tập và thi đấu.

Kết quả kiểm tra sau khi thực hiện đề tài :

Lớp	Tổng số HS	Nam	Nữ	Tiêu chuẩn nam				Tiêu chuẩn nữ			
				G	K	TB	Y	G	K	TB	Y
11C3	30	20	10	7	8	5		4	5	1	
11C4	30	20	10	7	9	4		4	4	2	
11C5	30	19	11	7	7	5		5	5	1	
11C6	30	19	11	7	8	4		5	5	1	
11C8	30	20	10	8	8	4		4	5	1	
11C9	30	20	10	7	9	4		4	4	2	
Cộng	180	118	62	43	49	26		26	28	8	

Sau khi thực hiện đề tài sáng kiến kinh nghiệm, đa số học sinh đạt được yêu cầu khá cao, cụ thể ở 6 lớp khối 11 mà tôi trực tiếp giảng dạy và đã kiểm tra cơ bản trước khi thực hiện sáng kiến có:

Loại giỏi : 69 học sinh (26 nữ) tỉ lệ 38,3 %

Loại khá : 77 học sinh (28 nữ) tỉ lệ 42,8 %

Loại trung bình : 34 học sinh (8 nữ) tỉ lệ 18,9 %

Loại yếu : không có

#### Bài học kinh nghiệm:

1. Qua việc thực hiện sáng kiến với các biện pháp trên và những kết quả đã đạt được, tôi nhận thấy muốn giảng dạy đạt kết quả tốt giáo viên phải có sự đầu tư chuẩn bị kỹ giáo án trước khi lên lớp, chuẩn bị đồ dùng dạy học và dụng cụ sân bãi thật tốt.

2. Muốn giảng dạy đạt kết quả tốt và thu hút sự ham thích của học sinh đối với môn học, bản thân người dạy ngoài sự nhiệt tình giảng dạy cần phải không ngừng học hỏi trang bị thêm kiến thức, rèn luyện về chuyên môn nghiệp vụ cho vững vàng, thường xuyên dự giờ đồng nghiệp, phải rút được kinh nghiệm sau mỗi giờ dạy để tìm ra những phương pháp cải tiến, phù hợp với yêu cầu giảng dạy.

3. Tổ chức trò chơi và lượng vận động hợp lý, bài tập phải vừa sức, phù hợp với sức khỏe, trình độ thể lực, tâm sinh lý, giới tính của học sinh, tránh cho các em sự lo ngại, nhàm chán, tạo được tâm lý tốt cho các em đối với môn học.

4. Trong quá trình trực tiếp giảng dạy phải đảm bảo an toàn cho học sinh, giúp các em an tâm, tự tin hơn trong quá trình tập luyện. Có như thế học sinh sẽ dễ dàng tiếp thu tốt bài học, vận dụng tốt kỹ thuật nâng cao thành tích trong học tập và thi đấu.

#### **IV. ĐỀ XUẤT, KHUYẾN NGHỊ KHẢ NĂNG ÁP DỤNG**

Sau khi thực hiện đề tài, qua lý luận và thực tiễn áp dụng tại đơn vị, tôi nhận thấy đã đạt được kết quả khả quan không chỉ phát huy tính tích cực, tự giác, chủ động mà còn giúp học sinh tự tìm ra tri thức, phát huy tính sáng tạo của học sinh đối với môn học, nó tạo được sự tự tin, nhiệt tình của người dạy và sự ham thích, tích cực tập luyện của người học, làm cho không khí nhà trường thêm tươi vui, lành mạnh.

Kết quả đạt được giúp học sinh tiếp thu được nhiều kiến thức và khả năng thực hiện đúng kỹ thuật môn thể dục nhịp điệu và các môn học thực hành khác, phát triển cơ thể toàn diện, xây dựng được thói quen ham thích luyện tập thể dục thể thao, có tác phong lành mạnh, đúng đắn, trật tự, kỷ luật, thúc đẩy các mặt đức dục, trí dục phát triển, góp phần cùng nhà trường hoàn thành tốt mục tiêu đào tạo.

##### **Đề xuất với Ban Giám Hiệu nhà trường:**

Giúp đỡ, có ý kiến chỉ đạo giúp giáo viên thể dục cải tiến phương pháp giảng dạy, tạo điều kiện cho giáo viên thể dục học tập chính trị, nâng cao phẩm chất đạo đức tác phong, trình độ chuyên môn, nghiệp vụ.

Thường xuyên đôn đốc, kiểm tra chất lượng giờ thể dục, trang bị tốt cơ sở vật chất phục vụ yêu cầu giảng dạy và tập luyện thể dục thể thao.

#### **V. TÀI LIỆU THAM KHẢO :**

Sách hướng dẫn giảng dạy Thể Dục Thể Thao

Tác giả : GS-PTS Trịnh Trung Hiếu ; Nhà Xuất Bản TĐTT - 1993

2. Sách Thể dục 10, 11: sách của giáo viên

Tác giả : Vũ Đức Thu, Trần Dự, Vũ Bích Khuê, Trần Đông Lâm, Nguyễn Kim Minh, Hồ Đắc Sơn, Vũ Thị Thư, Trần Văn Vinh

Nhà Xuất Bản Giáo Dục – 2006

**Người thực hiện**

**Huỳnh Nguyễn Thanh Liêm**

SỞ GD&ĐT ĐỒNG NAI  
**Đơn vị: Trường THPT Nam Hà**

**CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

Biên Hòa , ngày 02 tháng 04 năm 2012

**PHIẾU NHẬN XÉT, ĐÁNH GIÁ SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM**  
**Năm học: 2011 - 2012**

Tên sáng kiến kinh nghiệm: **Giúp học sinh THPT học tốt môn Thể dục nhịp điệu**

Họ và tên tác giả: **.Huỳnh Nguyễn Thanh Liêm** Chức vụ: **Tổ trưởng chuyên môn**

Đơn vị: **Trường Trung Học Phổ Thông Nam Hà**

Lĩnh vực: *(Đánh dấu X vào các ô tương ứng, ghi rõ tên bộ môn hoặc lĩnh vực khác)*

- Quản lý giáo dục  - Phương pháp dạy học bộ môn: .....

- Phương pháp giáo dục  - Lĩnh vực khác: .....

Sáng kiến kinh nghiệm đã được triển khai áp dụng: Tại đơn vị  Trong Ngành

**1. Tính mới**

- Có giải pháp hoàn toàn mới

- Có giải pháp cải tiến, đổi mới từ giải pháp đã có

**2. Hiệu quả**

- Hoàn toàn mới và đã triển khai áp dụng trong toàn ngành có hiệu quả cao

- Có tính cải tiến hoặc đổi mới từ những giải pháp đã có và đã triển khai áp dụng trong toàn ngành có hiệu quả cao

- Hoàn toàn mới và đã triển khai áp dụng tại đơn vị có hiệu quả cao

- Có tính cải tiến hoặc đổi mới từ những giải pháp đã có và đã triển khai áp dụng tại đơn vị có hiệu quả

**3. Khả năng áp dụng**

- Cung cấp được các luận cứ khoa học cho việc hoạch định đường lối, chính sách:  
Tốt  Khá  Đạt

- Đưa ra các giải pháp khuyến nghị có khả năng ứng dụng thực tiễn, dễ thực hiện và dễ đi vào cuộc sống:  
Tốt  Khá  Đạt

- Đã được áp dụng trong thực tế đạt hiệu quả hoặc có khả năng áp dụng đạt hiệu quả trong phạm vi rộng: Tốt  Khá  Đạt

**XÁC NHẬN CỦA TỔ CHUYÊN MÔN**

**THỦ TRƯỞNG ĐƠN VỊ**