

BỘ LAO ĐỘNG – THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI
TỔNG CỤC GIÁO DỤC NGHỀ NGHIỆP

TÀI LIỆU DẠY HỌC
MÔN GIAO DỤC THỂ CHẤT

TRONG CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO TRÌNH ĐỘ CAO ĐẲNG

*(Kèm theo Công văn số 147/TCGDNN-ĐTCQ ngày 22 tháng 01 năm 2020
của Tổng cục Giáo dục nghề nghiệp)*

--

Tailieu.vn

MỤC LỤC

BÀI MỞ ĐẦU.....	7
1. Vị trí, tính chất môn học.....	7
2. Mục tiêu môn học.....	7
3. Nội dung chính.....	7
4. Tổ chức dạy học và đánh giá kết quả học tập.....	7
Chương I: GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG.....	9
Bài 1: THỂ DỤC CƠ BẢN.....	9
1. Giới thiệu về thể dục cơ bản.....	9
2. Thể dục tay không liên hoàn.....	9
2.1. Tác dụng của thể dục tay không liên hoàn.....	9
2.2. Các động tác kỹ thuật.....	9
3. Thể dục cơ bản với dụng cụ đơn giản.....	14
3.1. Tác dụng của thể dục cơ bản với dụng cụ đơn giản.....	15
3.2. Các động tác kỹ thuật.....	15
CÂU HỎI	23
1. Anh (chị) hãy trình bày tác dụng, kỹ thuật cơ bản của thể dục tay không liên hoàn và thể dục cơ bản với dụng cụ đơn giản.....	23
BÀI 2: ĐIỀN KINH.....	24
1. Chạy cự ly ngắn.....	24
1.1. Tác dụng của chạy cự ly ngắn.....	24
1.2. Các động tác kỹ thuật.....	24
1.3. Một số quy định trong Luật Điền kinh về chạy cự ly ngắn	30
2. Chạy cự ly trung bình	31
2.1. Tác dụng của chạy cự ly trung bình.....	32
2.2. Các động tác kỹ thuật.....	32
2.3. Một số quy định trong Luật Điền kinh về chạy cự ly trung bình	33
3. Nhảy cao, nhảy xa.....	35
3.1. Nhảy cao.....	35
3.1.1. Tác dụng của nhảy cao.....	35
3.1.2. Các động tác kỹ thuật.....	35
3.1.3. Một số quy định trong Luật Điền kinh về nhảy cao.....	37
3.2. Nhảy xa	39
3.2.1. Tác dụng của nhảy xa.....	39

3.2.2. Các động tác kỹ thuật.....	39
3.2.3. Một số quy định trong Luật Điền kinh về nhảy xa	42
CÂU HỎI	43
1. Anh (chị) hãy trình bày tác dụng, kỹ thuật cơ bản và một số nội dung trong Luật Điền kinh về chạy cự ly ngắn, chạy cự ly trung bình, nhảy xa, nhảy cao.....	43
2. Anh (chị) hãy cho biết tư thế thân người trong chạy cự ly ngắn và chạy cự ly trung bình có gì khác nhau.	43
3. Anh (chị) hãy cho biết trong môn nhảy cao và nhảy xa, nếu bước đà lẻ, thì khi bắt đầu chân nào lên trước.....	43
Chương II: CHUYÊN ĐỀ THỂ DỤC THỂ THAO TỰ CHỌN.....	44
Chuyên đề 1: MÔN BƠI LỘI.....	44
1. Tác dụng của môn bơi lội.....	44
2. Các động tác kỹ thuật.....	44
2.1. Làm quen với nước, phương pháp thở nước và thả nổi.....	44
2.2. Động tác chân và tay.....	45
2.3. Phối hợp tay - chân.....	51
2.4. Phối hợp tay - chân - thở.....	52
2.5. Kỹ thuật xuất phát.....	53
2.6. Kỹ thuật quay vòng	54
2.7. Kỹ thuật về đích.....	55
3. Một số quy định của Luật Bơi	55
CÂU HỎI	57
1. Anh (chị) hãy trình bày tác dụng, kỹ thuật chính và một số quy định trong Luật bơi lội mà anh chị đã được học.....	57
Chuyên đề 2: MÔN CẦU LÔNG.....	58
1. Tác dụng của môn Cầu lông	58
2.1. Tư thế cơ bản và cách cầm vợt.....	58
2.2. Các bước di chuyển, bước đơn, kép, đệm	60
2.3. Kỹ thuật đánh cầu phải, trái cao tay.....	67
2.4. Kỹ thuật đánh cầu phải, trái thấp tay.....	69
2.5. Kỹ thuật đánh cầu sát lưới và bỏ nhỏ.....	71
2.6. Kỹ thuật phát cầu (thấp gần, cao sâu).....	72
2.7. Kỹ thuật đập cầu.....	74
2.8. Chiến thuật thi đấu	77
3. Một số quy định của Luật Cầu lông	80

CÂU HỎI	81
1. Anh (chị) hãy trình bày tác dụng, kỹ thuật chính và một số quy định trong Luật cầu lông mà anh chị đã được học.....	81
Chuyên đề 3: MÔN BÓNG CHUYỀN.....	82
1. Tác dụng của môn Bóng chuyền.....	82
2. Các động tác kỹ thuật.....	82
2.1. Tư thế cơ bản, các bước di chuyển.....	82
2.2. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay cơ bản (chuyền bước 2).....	86
2.3. Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay cơ bản (chuyền bước 1).....	87
2.4. Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.....	89
2.5. Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt.....	91
2.6. Kỹ thuật chắn bóng.....	92
2.7. Kỹ thuật đập bóng theo phương lấy đà.....	94
3. Một số quy định của Luật Bóng chuyền	95
CÂU HỎI	97
1. Anh (chị) hãy trình bày tác dụng, kỹ thuật chính và một số quy định trong Luật bóng chuyền mà anh chị đã được học.....	97
Chuyên đề 4: MÔN BÓNG RỔ.....	98
1. Tác dụng của môn Bóng rổ.....	98
2. Các động tác kỹ thuật.....	98
2.1. Cách cầm bóng và tư thế chuẩn bị và di chuyển.....	98
2.2. Kỹ thuật dẫn bóng.....	101
2.3. Kỹ thuật chuyền bóng và bắt bóng hai tay trước ngực.....	102
2.4. Kỹ thuật bắt bóng bằng một tay.....	103
2.5. Kỹ thuật bắt bóng bằng hai tay.....	104
2.6. Kỹ thuật ném rổ bằng một tay trên vai.....	105
2.7. Kỹ thuật ném rổ bằng hai tay trước ngực.....	106
2.8. Kỹ thuật hai bước ném rổ.....	107
3. Một số quy định của Luật Bóng rổ	108
CÂU HỎI	111
1. Anh (chị) hãy trình bày tác dụng, kỹ thuật chính và một số quy định trong Luật bóng rổ mà anh chị đã được học.....	111
Chuyên đề 5: MÔN BÓNG ĐÁ.....	112
1. Tác dụng của môn Bóng đá.....	112
2. Các động tác kỹ thuật.....	112

2.1. Kỹ thuật di chuyển.....	112
2.2. Kỹ thuật dẫn bóng.....	113
2.3. Kỹ thuật giữ không chệch bóng	114
.....	117
2.4. Kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân	117
2.5. Kỹ thuật đá bóng bằng mu trong bàn chân	118
2.6. Kỹ thuật đá bóng bằng mu giữa bàn chân.....	120
2.7. Kỹ thuật đá biên hoặc ném biên.....	121
3. Một số quy định của Luật Bóng đá	121
CÂU HỎI	125
1. Anh (chị) hãy trình bày tác dụng, kỹ thuật chính và một số quy định trong Luật bóng đá mà anh chị đã được học.....	125
Chuyên đề 6: MÔN BÓNG BÀN.....	126
1. Tác dụng của môn Bóng bàn	126
2. Các động tác kỹ thuật.....	126
2.1. Cách cầm vợt và tư thế chuẩn bị và di chuyển.....	126
2.2. Kỹ thuật giao bóng, đỡ giao bóng thuận tay và trái tay.....	130
2.3. Kỹ thuật lúp bóng thuận tay và trái tay.....	132
2.4. Kỹ thuật bật bóng thuận và trái tay.....	134
2.5. Kỹ thuật gò bóng thuận tay và trái tay.....	136
2.6. Kỹ thuật tấn công và phòng thủ (thuận và trái tay).....	138
3. Một số quy định của Luật Bóng bàn.....	139
CÂU HỎI	139
1. Anh (chị) hãy trình bày tác dụng, kỹ thuật chính và một số quy định trong Luật bóng bàn mà anh chị đã được học.....	139
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	140

BÀI MỞ ĐẦU

1. Vị trí, tính chất môn học

1.1. Vị trí

Môn học Giáo dục thể chất là môn học điều kiện, bắt buộc thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ cao đẳng.

1.2. Tính chất

Chương trình môn học bao gồm một số nội dung cơ bản về thể dục, thể thao; giúp người học tập luyện để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực, tầm vóc, góp phần thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện.

2. Mục tiêu môn học

Sau khi học xong môn học này, người học đạt được:

2.1. Về kiến thức

Trình bày được tác dụng, các kỹ thuật cơ bản và một số quy định của luật môn thể dục thể thao được học để rèn luyện sức khỏe, phát triển thể lực chung.

2.2 Về kỹ năng

Tự tập luyện, rèn luyện đúng các yêu cầu về kỹ thuật, quy định của môn thể dục thể thao được học.

2.3. Về năng lực tự chủ và trách nhiệm

Có ý thức tự giác và hình thành thói quen tập luyện thể dục thể thao hàng ngày để góp phần bảo đảm sức khỏe trong học tập, lao động và trong các hoạt động khác.

3. Nội dung chính

Giao trình bao gồm Bài mở đầu và 2 chương:

- Chương 1: Giáo dục thể chất chung bao gồm 2 bài: Thể dục cơ bản và Điền kinh.

- Chương 2: Chuyên đề thể dục thể thao tự chọn, bao gồm 6 chuyên đề: Môn bơi lội; Môn cầu lông; Môn bóng chuyền; Môn bóng rổ; Môn bóng đá; Môn bóng bàn.

4. Tổ chức dạy học và đánh giá kết quả học tập

4.1. Tổ chức dạy học

Đối với giảng viên: Khuyến khích giảng viên áp dụng phương pháp dạy học tích cực, kết hợp giảng dạy môn học với các hoạt động thể dục thể thao

khác; từng bước hình thành thói quen cho người học áp dụng các bài tập được học trong việc rèn luyện thể dục thể thao hàng ngày.

Quá trình học tập có thể diễn ra với những cách tổ chức đa dạng lôi cuốn người học tham gia cùng tập thể với sự dẫn dắt, gợi mở, cố vấn của giảng viên với các hình thức tổ chức tập luyện, phù hợp với mục tiêu, yêu cầu và đặc điểm của từng môn thể thao: Tập luyện đồng loạt; tập luyện lần lượt; tập luyện theo nhóm; tập luyện cá nhân.

Đối với người học: Cần chú trọng các yêu cầu kỹ thuật và phương pháp tập luyện trong học tập để rèn luyện, tự rèn luyện, hình thành thói quen thể dục thể thao trong và ngoài giờ học.

4.2. Phương pháp đánh giá

Việc đánh giá kết quả học tập của người học được thực hiện theo quy định tại Thông tư số 12/2018/TT-BLDTBXH ngày 26/9/2018 của Bộ trưởng Bộ Lao động - Thương binh và Xã hội ban hành chương trình môn học Giáo dục thể chất thuộc khối các môn học chung trong chương trình đào tạo trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng.

Chương I: GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHUNG

Bài 1: THỂ DỤC CƠ BẢN

1. Giới thiệu về thể dục cơ bản

Thể dục cơ bản là loại hình thể dục mà nội dung chính của nó bao gồm các bài tập phát triển chung liên quan đến hoạt động của các bộ phận cơ thể, như tay, chân, đầu, thân, mình; các kĩ năng vận động cơ bản như đi, chạy, nhảy, ném, bắt, leo trèo; các bài tập đội hình, các bài tập trên các dụng cụ thể dục (thang giống, ghế thể dục, cầu...); các bài tập thể dục dụng cụ đơn giản.

Thể dục cơ bản phù hợp với mọi lứa tuổi, mọi đối tượng, nhưng thường được vận dụng trong các trường học nhằm phát triển các kĩ năng vận động cần thiết cho cuộc sống, hình thành các tư thế đúng, đẹp; phát triển khả năng phối hợp vận động và các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền cho người học.

2. Thể dục tay không liên hoàn

2.1. Tác dụng của thể dục tay không liên hoàn

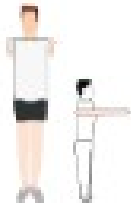
Thể dục tay không liên hoàn giúp cho người tập duy trì và nâng cao sức khỏe, trong đó giúp phát triển các bắp thịt ở vai, ngực và chi trên. Ngoài ra, còn giúp hình thành kĩ năng, kỹ xảo vận động và nâng cao năng lực làm việc.

2.2. Các động tác kỹ thuật

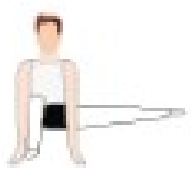
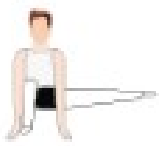
Bài thể dục tay không liên hoàn (32 động tác)¹

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, chân đứng tư thế nghiêm, mặt nhìn về phía trước.	
Động tác 1: Tay trái đưa ngang, duỗi thẳng, lòng bàn tay úp.	

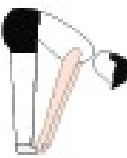
¹ Bộ Giáo dục và Đào tạo: Tài liệu giảng dạy Thể dục thể thao, dùng cho các trường đại học, cao đẳng và trung cấp chuyên nghiệp. Hà Nội, NXB Giáo dục, 1997; Phan Thế Nguyên, Lê Thị Thanh Thủy, Trần Thị Thu. Giáo trình Thể dục cơ bản. Hà Nội: NXB Thể dục thể thao, 2005.

Động tác 2: Hai tay giang ngang, lòng bàn tay úp, các ngón tay khép.	
Động tác 3: Tay trái đưa ra trước, lòng bàn tay xoay hướng vào trong.	
Động tác 4: Hai tay đưa ra trước, lòng bàn tay úp.	
Động tác 5: Tay trái đưa lên cao, lòng bàn tay hướng vào trong, mặt nhìn chệch lên trên 30°.	
Động tác 6: Hai tay đưa lên cao, tạo thành một góc 30°.	
Động tác 7: Hai tay đưa ngang, lòng bàn tay úp, mặt nhìn thẳng về trước.	

Động tác 8: Hai tay hạ xuống, về tư thế cơ bản.	
Động tác 9: Hai tay đưa ra sau, lòng bàn tay hướng vào nhau, chân trái đưa lên trước duỗi thẳng (song song mặt đất), chân phải đứng trụ làm thẳng.	
Động tác 10: Hạ thấp trọng tâm bằng chân trái xuống, gập gối 90°, bàn chân phải hơi xoay một góc vuông với chân trái và duỗi thẳng, đầu hơi ngửa.	
Động tác 11: Quay thân sang phải 90°, trọng tâm trên hai chân, mặt nhìn thẳng.	
Động tác 12: Khép chân trái, hai tay hạ dọc thân người, về tư thế chuẩn bị.	
Động tác 13: Đưa chân phải lên duỗi thẳng (song song mặt đất) như động tác 9.	

Động tác 14: Hạ thấp trọng tâm như động tác 10.	
Động tác 15: Quay thân sang trái 90° như động tác 11.	
Động tác 16: Khép chân phải về tư thế thẳng như động tác 12.	
Động tác 17: Ngồi xổm chụm gối, hai bàn chân khép, nửa bàn chân trước tiếp xúc đất, hai tay chống bằng vai, cách mũi chân 30 cm, đầu cúi.	
Động tác 18: Chuyển trọng tâm lên hai tay, bật nhẹ đưa chân trái sang bên duỗi thẳng.	
Động tác 19: Thu chân trái, đưa chân phải sang bên như động tác 18.	

Động tác 20: Thu chân về ngối xõm.	
Động tác 21: Chõng hai tay, đẩy hai chân về sau thành chõng sấp, thân thẳng.	
Động tác 22: Gập khuỷu tay, chõng đẩy một lần.	
Động tác 23: ↑ Thực hiện giống động tác 22 (chõng đẩy lần 2).	
Động tác 24: Thu chân về giống động tác 20.	
Động tác 25: Đứng thẳng dậy, hai tay lên cao chữ V, chân khép, lòng bàn tay hướng trong.	
Động tác 26: Gập thân hai tay hướng vào hai mũi chân, đầu gối thẳng.	

Động tác 27: Bước chân trái về trước 30°, khuỷu gối, hai tay lên cao chữ V lòng bàn tay hướng trong, đầu hơi ngửa.	
Động tác 28: Thu chân trái về, gập thân giống động tác 26.	
Động tác 29: Thực hiện giống động tác 27 nhưng bước chân phải.	
Động tác 30: Thực hiện giống động tác 28.	
Động tác 31: Bước chân trái sang ngang rộng hơn vai, hai tay dang ngang lòng bàn tay úp, gập thân người song song mặt đất.	
Động tác 32: Thu chân trái về tư thế chuẩn bị. Kết thúc bài tập.	

3. Thể dục cơ bản với dụng cụ đơn giản

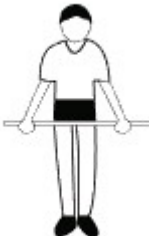
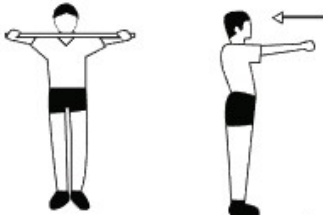
Thể dục cơ bản với dụng cụ đơn giản là hệ thống các bài tập đa dạng, được lựa chọn và sử dụng theo các phương pháp khoa học nhằm phát triển hoàn thiện thể chất nâng cao năng lực vận động của con người. Những động tác có kết cấu từ nhiều loại hình vận động như nhảy múa, nửa nhào lộn, thăng bằng, quay chuyển tạo hình với các dụng cụ như: Gậy, dây, vòng, lụa, bóng, chùy. Trong bài này chỉ giới thiệu bài tập liên hoàn 32 động tác với gậy thể dục.

3.1. Tác dụng của thể dục cơ bản với dụng cụ đơn giản

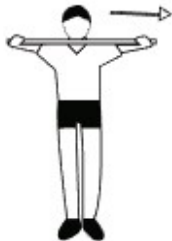
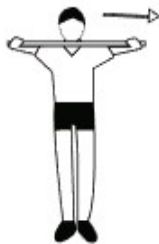
Thể dục cơ bản với dụng cụ đơn giản giúp phát triển thể lực chung, phát triển các tố chất vận động cần thiết, nâng cao sức khỏe, giáo dục khả năng diễn tả động tác. Phát triển cơ thể cân đối hài hòa cho người tập, tạo dáng đẹp người tập, góp phần nâng cao ý thức tập thể trong các hoạt động chung.

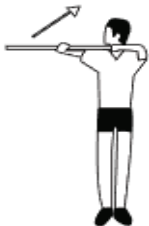
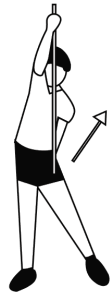
3.2. Các động tác kỹ thuật

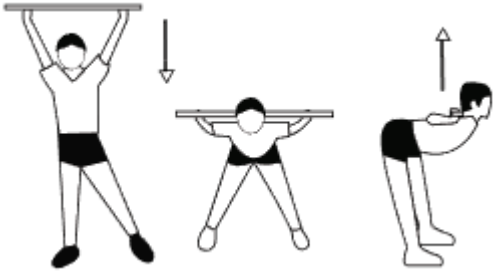
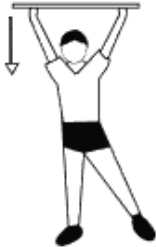
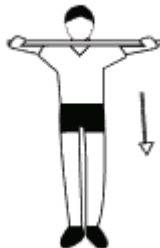
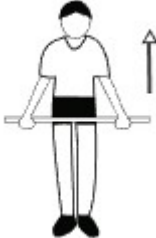
Bài tập liên hoàn 40 động tác với gậy thể dục²

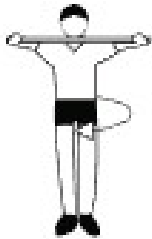
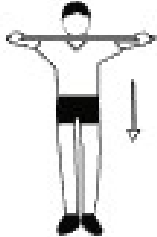
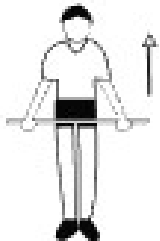
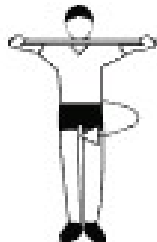
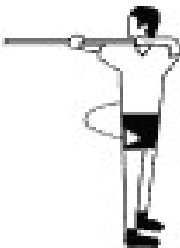
Tư thế nghiêm: Người đứng ở tư thế nghiêm, tay phải cầm đầu gậy dọc theo thân người hướng lên trên.	
Tư thế nghỉ: Chân trái bước sang ngang rộng bằng vai, tay phải cầm gậy mũi gậy hướng về mũi chân trái, tay trái để sau ngang thắt lưng.	
Tư thế chuẩn bị: Người đứng ở tư thế nghiêm, 2 tay duỗi thẳng cầm gậy phía trước thân người. Mu bàn tay hướng ra ngoài, ngón cái và 4 ngón còn lại nắm vòng theo gậy, mắt nhìn thẳng.	
Động tác 1: Từ tư thế chuẩn bị, hai tay đưa gậy ra phía trước ngang vai.	

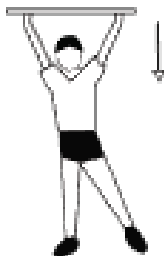
² Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh: Giáo trình Thể dục cơ bản. Nhà xuất bản Thể dục thể thao năm 2005.

Động tác 2: Gập khuỷu tay sát lườn, đưa gậy chạm xương đòn.	
Động tác 3: Chân trái bước lên trước rộng bằng vai, chân sau kiễng gót, đồng thời 2 tay duỗi thẳng đưa gậy lên cao, uốn căng thân. Mắt nhìn gậy.	
Động tác 4: Thu chân hạ gậy về giống động tác 1.	
Động tác 5: Đưa gậy sang trái ngang vai, tay trái thẳng, tay phải gập khuỷu tay ngang vai. Mắt nhìn gậy.	
Động tác 6: Đưa gậy về giống động tác 4.	

Động tác 7: Thực hiện giống động tác 5 nhưng đổi bên, đưa gậy sang phải.	
Động tác 8: Đưa gậy lên cao, 2 tay thẳng.	
Động tác 9: Chân trái đưa sang ngang, kiễng gót, nghiêng lườn sang trái đồng thời tay trái hạ gậy.	
Động tác 10: Thu chân trái về đồng thời đưa gậy cao ngang vai.	
Động tác 11: Thực hiện tương tự động tác 9, nhưng đổi bên, nghiêng lườn sang phải.	

Động tác 12: Thu chân phải, đồng thời đưa gậy về giống động tác 10.	
Động tác 13: Chân trái bước sang ngang rộng hơn vai, đồng thời đưa gậy lên cao thẳng tay, rồi gập thân, hạ gậy đặt sau gáy. Đầu ngửa, thân uốn căng.	
Động tác 14: Đứng dậy thu chân trái, đưa gậy về giống nhịp 12.	
Động tác 15: Thực hiện giống như động tác 13 nhưng đổi chân.	
Động tác 16: Đứng dậy thu chân phải hạ gậy về tư thế chuẩn bị.	

Động tác 17: Chân trái bước sang ngang, rộng bằng vai, đồng thời, 2 tay đưa gậy ra phía trước.	
Động tác 18: Vặn mình đưa gậy qua trái, tay trái thẳng, tay phải gấp, gậy cao ngang vai và song song mặt đất.	
Động tác 19: Đưa gậy về giống động tác 17.	
Động tác 20: Thu chân trái hạ gậy về tư thế chuẩn bị.	
Động tác 21: Chân phải bước sang ngang, rộng bằng vai, đồng thời, 2 tay đưa gậy ra phía trước.	
Động tác 22: Vặn mình đưa gậy qua phải, tay phải thẳng, tay trái gấp, gậy cao ngang vai và song song mặt đất.	

Động tác 23: Đưa gậy về giống động tác 17.	
Động tác 24: Thu chân phải hạ gậy về tư thế chuẩn bị.	
Động tác 25: Đá lăng chân trái sang ngang đồng thời 2 tay đưa gậy lên cao, uốn căng thân.	
Động tác 26: Hạ chân trái rộng hơn vai và khuỷu gối, đồng thời 2 tay đặt gậy sau gáy, thân người và chân phải thẳng.	
Động tác 27: Xoay mũi chân trái sang ngang, mở gối trái theo, đồng thời tay trái đưa gậy chếch thấp - ngang, tay phải chếch cao - ngang, thân người thẳng. Quay đầu sang trái, mắt nhìn gậy.	