



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

TÀI LIỆU

BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN VỀ VỖ TỰ VỆ DÀNH CHO HỌC SINH CẤP TRUNG HỌC CƠ SỞ

Chủ biên:

Nguyễn Văn Thanh – Trưởng ban
Nguyễn Bình Định - Phó Trưởng ban

Thành viên Ban biên soạn:

Nguyễn Hồng Quì - Thành viên
Cao Thị Thiên Phúc - Thành viên
Mai Thị Kim Thùy - Thành viên
Nguyễn Thị Hồng Loan - Thành viên
Nguyễn Anh Tuấn - Thành Viên
Cao Khả Thọ - Thành viên, Thư ký

HÀ NỘI, 2025

MỤC LỤC TÀI LIỆU

DANH MỤC CÁC CỤM TỪ VIẾT TẮT	4
LỜI NÓI ĐẦU	5
CHƯƠNG 1: KỸ THUẬT CƠ BẢN	6
1. Kỹ thuật Tấn	6
1.1. Đinh tấn	6
1.2. Trung Bình tấn	6
1.3. Tam Giác tấn.....	7
1.4. Trảo Mã tấn	7
2. Kỹ thuật Đắm.....	8
2.1. Đắm Thẳng.....	8
2.2. Đắm Móc.....	8
2.3. Đắm Múc.....	9
3. Kỹ thuật Chém	9
3.1. Chém số 1	10
3.2. Chém số 2.....	10
3.3. Chém số 3.....	11
3.4. Chém số 4.....	11
3.5. Chém hai tay (Song Chém)	12
3.6. Xĩa	12
4. Kỹ thuật Chỏ.....	13
4.1. Chỏ số 1	13
4.2. Chỏ số 2	13
5. Kỹ thuật đá Thẳng	14
CHƯƠNG 2: KỸ THUẬT BÀI VÕ NHẠC VOVINAM - BÀI SỐ 1	15
1. Tư thế chuẩn bị “Nghiêm” (2 lần x 8 nhịp)	15
2. Nghiêm Lễ (1 lần x 8 nhịp).....	15
3. Khai Quyền (1 lần x 8 nhịp)	15
4. Vươn thở (4 lần x 8 nhịp)	16
5. Chạy tại chỗ (2 lần x 8 nhịp).....	17
6. Đắm Thẳng (2 lần x 8 nhịp).....	17
7. Đắm Móc (2 lần x 8 nhịp).....	18
8. Đắm Múc (2 lần x 8 nhịp).....	18
9. Đắm Cao (2 lần x 8 nhịp và 4 nhịp lẻ).....	19
10. Đinh tấn che chắn (2 lần x 8 nhịp).....	19
11. Chém số 1, 2, 3, 4 (4 lần x 8 nhịp).....	20
12. Nhảy ngang co trụ 1 chân (4 lần x 8 nhịp)	22
13. Chém số 2, 3, Song chém (4 lần x 8 nhịp).....	23
14. Bước chuyển chéo chân sau (2 lần x 8 nhịp).....	24
15. Che chắn, Đá thẳng (2 lần x 8 nhịp)	25

16. Chỗ số 1 + 2 (4 lần x 8 nhịp + 4 nhịp lẻ).....	25
17. Bước chuyển co gối trước (1 lần x 8 nhịp).....	26
18. Nhảy ngang chuyển trọng tâm (1 lần x 8 nhịp)	27
19. Động tác chuyển tiếp (1 lần x 8 nhịp).....	28
20. Song Chém (1 lần x 8 nhịp + 4 nhịp lẻ).....	28
21. Bước diễu hành (1 lần x 8 nhịp)	28
22. Kết quyền (1 lần x 8 nhịp)	30
23. Nghiêm Lễ (1 lần x 8 nhịp).....	30
CHƯƠNG 3 PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÕ NHẠC VOVINAM - BÀI SỐ 1	31
1. Phương pháp giảng dạy và xây dựng kế hoạch bài dạy mẫu bài Võ nhạc Vovinam - Bài số 1	31
1.1. Phương pháp giảng dạy Võ nhạc Vovinam - Bài số 1	31
1.2. Kế hoạch bài dạy mẫu	35
1.3. Tiêu chí kiểm tra đánh giá học sinh.....	41
2. Cập nhật quy định thi đấu về môn Võ nhạc.....	42
2.1. Bài Võ nhạc Vovinam số 1	42
2.2. Về độ khó bài thi	42
2.3. Cách tính điểm	42
TÀI LIỆU THAM KHẢO VÀ PHỤ LỤC.....	44
1. Tài liệu tham khảo	44
2. Phụ lục	44
2.1. Phụ lục 1: Nhạc “Nòi giống rồng tiên - Tác giả: La Nhật Huy”.....	44
2.2. Phụ lục 2: Video: http://bit.ly/3Ih9whA	44
2.3. Phụ lục 3: Mẫu Phiếu đánh giá năng lực.....	45
2.4. Phụ lục 4: Mẫu Kế hoạch bài giảng kỹ thuật cơ bản	46
2.5. Phụ lục 5: Hướng dẫn thực hiện tài liệu	52
2.6. Phụ lục 6: Danh mục thiết bị và điều kiện tối thiểu	53

DANH MỤC CÁC CỤM TỪ VIẾT TẮT

THCS	-	Trung học cơ sở
GDTC	-	Giáo dục thể chất
HS	-	Học sinh
GV	-	Giáo viên
NL	-	Năng lực
PPDH	-	Phương pháp dạy học
HTTC	-	Hình thức tổ chức
VĐCB	-	Vận động cơ bản
TDTT	-	Thể dục thể thao
KTDH	-	Kỹ thuật dạy học

LỜI NÓI ĐẦU

Thực hiện chủ trương đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo theo tinh thần Nghị quyết số 29-NQ/TW của Ban Chấp hành Trung ương Đảng (khóa XI), Chương trình giáo dục phổ thông 2018 được ban hành giúp học sinh phát triển hài hòa về thể chất và tinh thần, phẩm chất và năng lực, phát triển toàn diện về mọi mặt, trong đó công tác giáo dục thể chất để góp phần phát triển tâm vóc và thể lực cho học sinh được đặc biệt coi trọng. Để cụ thể hóa mục tiêu đó, Bộ Giáo dục và Đào tạo tổ chức biên soạn Tài liệu bồi dưỡng giáo viên về bài võ tự vệ dành cho học sinh trung học cơ sở, nhằm giúp các em rèn luyện sức khỏe, qua đó giáo dục tinh thần thượng võ, kỷ luật, tự tin, đồng thời trang bị cho học sinh những kỹ năng tự vệ cơ bản, cần thiết trong học đường và đời sống.

Võ tự vệ trong nhà trường được hiểu là hệ thống các kỹ thuật phòng vệ cơ bản, có ý nghĩa quan trọng trong việc rèn luyện sức khỏe, hình thành phẩm chất kỷ luật – tự tin và góp phần trang bị cho học sinh những kỹ năng ứng phó an toàn, thiết thực trong môi trường học đường.

Bài võ tự vệ được xây dựng theo hướng rèn luyện kỹ năng phòng vệ an toàn, không phải là môn võ đối kháng, nhằm giúp học sinh biết cách xử lý tình huống và tự bảo vệ bản thân mà không khuyến khích việc sử dụng bạo lực.

Tài liệu bồi dưỡng giáo viên về bài võ tự vệ dành cho học sinh trung học cơ sở giúp cho đội ngũ giáo viên giáo dục thể chất trong việc nắm vững nội dung, phương pháp, kỹ thuật và cách thức tổ chức giảng dạy bài võ tự vệ phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý học sinh ở lứa tuổi trung học cơ sở.

Nội dung tài liệu được cấu trúc gồm :

- Chương 1: Kỹ thuật cơ bản (gồm 5 kỹ thuật; tổng 16 động tác cơ bản có trong bài Võ nhạc Vovinam - Bài số 1)

- Chương 2: Kỹ thuật bài Võ nhạc Vovinam - Bài số 1 *(có 23 động tác)*

Giới thiệu nhạc quy định và mô tả chi tiết từng kỹ thuật, hướng dẫn thực hành bài Võ nhạc Vovinam - Bài số 1.

- Chương 3: Phương pháp giảng dạy Võ nhạc Vovinam - Bài số 1

- Tài liệu tham khảo và phụ lục

Trong quá trình biên soạn, Ban biên soạn đã bám sát vào các văn bản hướng dẫn hiện hành và chương trình giáo dục phổ thông 2018 để hoàn thiện tài liệu này, tuy nhiên vẫn không tránh khỏi những tồn tại thiếu sót. Rất mong nhận được những ý kiến góp ý của các thầy cô giáo, chuyên gia và bạn đọc để giúp Ban biên soạn kịp thời chỉnh sửa, hoàn thiện tài liệu được tốt hơn.

Trân trọng cảm ơn!

Ban biên soạn

CHƯƠNG 1: KỸ THUẬT CƠ BẢN

1. Kỹ thuật Tấn

1.1. Đinh tấn

Đứng nghiêm. Chân trái đứng làm trụ, chân phải bước tới trước một bước dài, Khụy gối trái, chân phải thẳng, hai mũi bàn chân tạo góc 45^0 so với hướng thẳng và song song với nhau, đưa cạnh chân trái về phía trước, gối trái hướng thẳng, hai tay nắm đấm để ngửa, kéo sát ở 2 bên hông, trọng tâm dồn vào chân trái.

Có 2 bên: Đinh tấn trái và Đinh tấn phải, tên gọi theo chân trụ phía trước.



Hình 1.1. Đinh tấn

** Lỗi sai thường mắc:*

- Gối chân trước khi khụy không hướng thẳng mà hướng theo mũi chân.
- Gối chân sau không thẳng.
- Mũi chân sau mở 90^0 so với hướng thẳng.

1.2. Trung Bình tấn

Đứng nghiêm. Chân phải đứng làm trụ, chân trái bước sang ngang 1 bước rộng gấp đôi vai, gối và hai bàn chân song song hướng thẳng, cùng lúc hai tay nắm đấm để ngửa, kéo sát ở 2 bên hông, chân chùng thấp, hơi nghiêng về phía trước, ngực mở.



Hình 1.2. Trung Bình tấn

* *Lỗi sai thường mắc:*

- Hai gối bị khép, không hướng thẳng.
- Mũi chân bị chệch ra ngoài, không hướng thẳng.

1.3. Tam Giác tấn

Tư thế như Đinh tấn nhưng bước chệch 45^0 so với hướng thẳng.

Có 2 bên: Tam Giác tấn trái và Tam Giác tấn phải, tên gọi theo chân trụ phía trước.



Hình 1.3. Tam Giác tấn

* *Lỗi sai thường mắc:*

- Mũi chân trước thẳng theo hướng bước chân.
- Gối khép theo hướng mũi chân.

1.4. Trảo Mã tấn

Đứng nghiêm. Chân phải đứng làm trụ, chân trái bước về trước nửa bước, mũi chân và gối phải chệch 45^0 với hướng thẳng, mũi chân trái cắm xuống đất và thẳng với gót chân phải, gối trái hướng thẳng, hai chân hơi chùng thấp, hai nắm Đấm đặt ngửa ở hông, trọng tâm dồn vào chân phải; tên gọi theo chân trụ.



Hình 1.4. Trảo Mã tấn

* *Lỗi sai thường mắc:*

- Chân trụ mở góc 90^0 so với hướng thẳng.

- Mũi chân trước không duỗi, hoặc không thẳng hàng với gót chân trụ.
- Dồn trọng tâm vào chân trước.

2. Kỹ thuật Đấm

Nắm Đấm: Bàn tay nắm chặt, ngón cái khép và nằm dưới nắm Đấm, nắm Đấm cổ tay và cánh tay thẳng, cổ tay không cong lên hay gập xuống, tay còn lại để ở hông.



Hình 2.1. Nắm Đấm

* Lỗi sai thường mắc:

- Các ngón tay khi nắm lại không bằng phẳng.
- Ngón cái chưa co đúng cách nên lộ ra khỏi 4 ngón còn lại.

2.1. Đấm Thẳng

Nắm đấm ngửa ở hông, thẳng theo hướng chéo từ hông đến cằm, vận tréo úp nắm đấm khi đến mục tiêu, chỏ hơi cong tự nhiên.



Hình 2.2. Đấm Thẳng

* Lỗi sai thường mắc:

- Nắm đấm lệch bên vai tay đấm.
- Thẳng chỏ tay đấm tuyệt đối.
- Tay còn lại thả tự do.

2.2. Đấm Móc

Nắm đấm ngửa ở hông, đấm vòng từ ngoài vào trong đến cằm tạo thành góc 90^0 , vận tréo úp nắm đấm khi đến mục tiêu.



Hình 2.3. Đấm Móc

* *Lỗi sai thường mắc:*

- Cổ tay không thẳng.
- Chỏ cao hơn nắm đấm.
- Nắm đấm không ở giữa thân người.
- Tay còn lại thả tự do.

2.3. Đấm Múc

Nắm đấm ngửa ở hông, hạ nắm đấm, đấm thốc từ dưới lên vào bụng đến cằm, lưng bàn tay hướng trước.



Hình 2.4. Đấm Múc

* *Lỗi sai thường mắc:*

- Cổ tay không thẳng.
- Nắm đấm không ở giữa thân người.
- Tay còn lại thả tự do.

3. Kỹ thuật Chém

Bàn tay Chém: Được thực hiện bằng bàn tay khép chặt, linh hoạt sử dụng để tấn công. Cách hình thành bàn tay để Chém: Ngón cái gấp khép chặt áp sát bên cạnh ngón trỏ, 4 ngón còn lại áp sát nhau, cổ tay thẳng, bàn tay không bị gấp lên xuống hay uốn cong.



Hình 3.1. Bàn tay Chém

3.1. Chém số 1

Bàn tay khép chặt để bên vai đối diện (tay phải, vai trái) lòng bàn tay sấp, cạnh tay hướng về trước. Chém cạnh tay từ trong ra ngoài theo đường chéo 45^0 từ trên kéo xuống (vào cổ, thái dương), lòng bàn tay và chỏ hướng xuống, khuỷu tay hơi cong tự nhiên, cổ tay thẳng.



a) Bắt đầu

b) Kết thúc

Hình 3.2. Chém số 1

* *Lỗi sai thường mắc:*

- Quỹ đạo khi thực hiện động tác Chém bị ngang.
- Tay khi kết thúc hạ thấp hơn tầm mục tiêu.
- Chỏ thẳng tuyệt đối.
- Tay còn lại thả tự do.

3.2. Chém số 2

Bàn tay khép chặt co khớp khuỷu ngang bên vai cùng bên, Chém cạnh tay từ ngoài vào trong theo đường chéo 45^0 vào mục tiêu (vào cổ, thái dương), lòng bàn tay ngửa, khuỷu tay hơi cong tự nhiên, cổ tay thẳng, tay còn lại đặt ở hông.



a) Bắt đầu

b) Kết thúc

Hình 3.3. Chém số 2

* *Lỗi sai thường mắc:*

- Quỹ đạo khi thực hiện động tác Chém bị ngang.
- Tay khi kết thúc hạ thấp hơn tầm mục tiêu.
- Chỗ thẳng tuyệt đối khi động tác kết thúc.
- Tay còn lại thả tự do.

3.3. Chém số 3

Bàn tay khép chặt cạnh hông, cạnh tay hướng về trước. Chém cạnh tay từ hông ra trước vào mục tiêu vùng mặt hoặc chân thủy.



a) Bắt đầu

b) Kết thúc

Hình 3.4. Chém số 3

* *Lỗi sai thường mắc:*

- Kết thúc động tác tay không nằm giữa thân người.
- Không dùng đúng cạnh tay để tấn công.
- Chỗ thẳng tuyệt đối khi động tác kết thúc.
- Tay còn lại thả tự do.

3.4. Chém số 4

Bàn tay khép chặt đặt ngửa ở hông. Chém cạnh tay đánh thẳng ra trước vào mục tiêu vùng cổ hoặc chân thủy.



a) Bắt đầu

b) Kết thúc

Hình 3.5. Chém số 4

* *Lỗi sai thường mắc:*

- Kết thúc động tác tay nằm giữa thân người.

- Không dùng đúng cạnh tay để tấn công.
- Chỗ thẳng tuyệt đối khi động tác kết thúc.
- Tay còn lại thả tự do.

3.5. Chém hai tay (Song Chém)

Là sự kết hợp giữa Chém số 1 và số 2, phụ thuộc vào Tấn (Đỉnh tấn hoặc Trảo Mã tấn) chân nào đang phía trước thì tay đó thực hiện Chém số 1 phía trên và tay còn lại Chém số 2 ở dưới, hai tay cách nhau khoảng một gang tay.



Hình 3.6. Song Chém

* *Lỗi sai thường mắc:*

- Kết thúc động tác tay không nằm giữa thân người.
- Không dùng đúng cạnh tay để tấn công.
- Chỗ thẳng tuyệt đối khi động tác kết thúc.
- Tay còn lại thả tự do.

3.6. Xĩa

Tay khép chặt, lòng bàn tay úp, mũi tay hướng về trước. Xĩa mũi tay từ hông thẳng đến yết hầu đối phương.



Hình 3.7. Xĩa

* *Lỗi sai thường mắc:*

- Kết thúc động tác tay không nằm giữa thân người.
- Cổ tay không thẳng
- Chỗ thẳng tuyệt đối khi động tác kết thúc.
- Tay còn lại thả tự do.

4. Kỹ thuật Chỏ

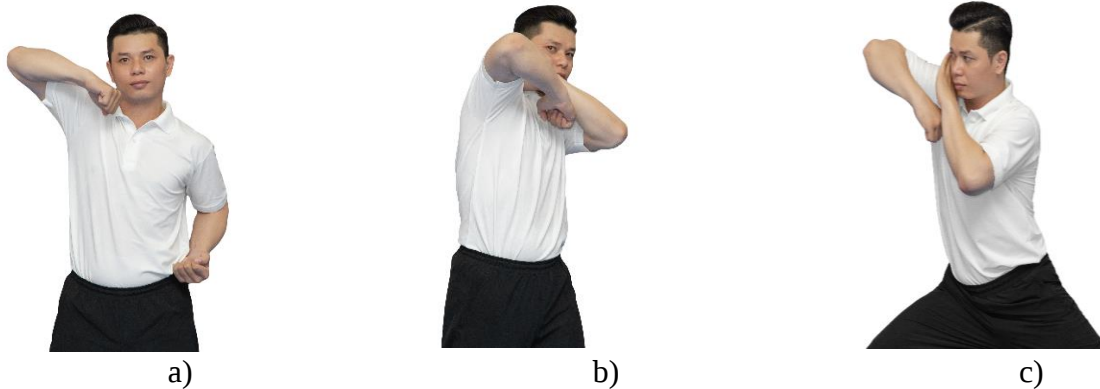
Kỹ thuật gập Chỏ: Gập hết cẳng tay vào cánh tay, nắm chặt nắm Đấm, cổ tay thẳng, lòng bàn tay sấp.



Hình 4.1. Chỏ

4.1. Chỏ số 1

Chỏ xuất phát từ chéch cao 45^0 , đánh Chỏ theo đường chéo từ trên xuống 45^0 , từ ngoài vào trong, mục tiêu ngực, mặt, cổ.



Hình 4.2. Chỏ số 1

* *Lỗi sai thường mắc:*

- Người bị khom theo Chỏ, lưng không thẳng.
- Chỏ không dùng ở giữa thân người và đúng mục tiêu.
- Tay còn lại không che mặt.

4.2. Chỏ số 2

Chỏ xuất phát từ ngang ngực, đánh Chỏ vòng theo hướng từ trước ra sau, từ trên xuống mục tiêu phía sau lưng.



Hình 4.3. Chỏ số 2

* *Lỗi sai thường mắc:*

- Người bị ngửa theo Chỏ, lưng không thẳng.
- Chỏ không dừng ở giữa thân người và đúng mục tiêu.
- Tay còn lại không theo Chỏ.

5. Kỹ thuật đá Thẳng

Đứng ở tư thế Đinh tấn, co gối chân sau lên sát ngực, ống quyển co sát đùi, đá duỗi thẳng gối bật mạnh từ dưới lên, sau đó co gối lại về sát ngực và đặt chân về vị trí cũ. Mũi chân có thể duỗi thẳng hoàn toàn. Động tác thực hiện phải nhanh, chân trụ hơi cong, thân hình phải giữ thẳng để duy trì sự thăng bằng.

Tay che: Chân nào đá thì tay bên đó sẽ đấm Thẳng xuống dưới để che hạ bộ, lòng bàn tay hướng vào trong, tay còn lại khép các ngón như động tác Chém để che mặt phía chân đá.



Hình 5.1. Đá Thẳng

* *Lỗi sai thường mắc:*

- Mũi chân không duỗi.
- Chân trụ quá cong.
- Tay che sai bên.
- Chân đá không vào giữa thân người.

CHƯƠNG 2: KỸ THUẬT BÀI VÕ NHẠC VOVINAM - BÀI SỐ 1

1. Tư thế chuẩn bị “Nghiêm” (2 lần x 8 nhịp)



2. Nghiêm Lễ (1 lần x 8 nhịp)

- Nhịp 1, 2: Tư thế đứng hai chân khép; cánh tay phải gấp trước ngực sao cho cẳng tay song song mặt đất; lòng bàn tay hướng vào trong, các ngón tay khép.
- Nhịp 3, 4: Gập người về trước góc 60^0 với phương thẳng đứng, mắt nhìn thẳng.
- Nhịp 5, 6: Về tư thế giống nhịp 1, 2.
- Nhịp 7, 8: Nghiêm.



Nhịp 1, 2



Nhịp 3, 4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7, 8

3. Khai Quyền (1 lần x 8 nhịp)

- Nhịp 1, 2: Hai tay đưa từ dưới lên ngang hông; lòng bàn tay hướng trước, Chỏ hướng về sau.
- Nhịp 3, 4: Vòng hai tay từ ngoài vào trong, tới trước; hai bàn tay sấp trước ngực; ngón cái hai tay chạm vào nhau, cánh tay giữ thẳng.
- Nhịp 5, 6: Cuộn tay (hai bàn tay vòng từ trên xuống dưới vào trong và vòng ngược ra tạo thành hai nắm đấm ngựa chạm nhau).

- Nhịp 7, 8: Hai bàn tay nắm, kéo về đặt ngửa co tỳ ngang hông, Chỏ hướng về sau.



Nhịp 1, 2



Nhịp 3, 4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7, 8

4. Vươn thở (4 lần x 8 nhịp)

Lần 1:

- Nhịp 1: Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai; hai tay bắt chéo ngang hông (tay phải nằm trên).

- Nhịp 2: Hai tay đưa ra ngoài hình V ngược, 2 lòng bàn tay hướng phía trước.

- Nhịp 3, 4: Hai tay đưa từ dưới lên chếch ngang thấp (hình chữ V thấp), lòng bàn tay chuyển dần hướng lên trên.

- Nhịp 5, 6: Hai tay đưa từ dưới lên ngang vai, lòng bàn tay ngửa.

- Nhịp 7, 8: Hai tay đưa từ dưới lên chếch ngang cao (hình chữ V cao).



Nhịp 1



Nhịp 2



Nhịp 3, 4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7, 8

Lần 2:

- Nhịp 1-4: Hai tay hạ xuống co qua ngực, hai bàn tay khếp, lòng bàn tay úp.

- Nhịp 5, 6: Đưa 2 tay về trước, lòng bàn tay úp, hai ngón tay cái chạm vào nhau.

- Nhịp 7: Cuộn 2 tay.

- Nhịp 8: Thu chân phải về tư thế hai chân khếp; hai bàn tay nắm, đặt ngửa co tỳ vào ngang hông.



Nhịp 1-4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7



Nhịp 8

Lần 3: Giống lần 1 nhưng đổi bên trái

Lần 4: Giống lần 2

5. Chạy tại chỗ (2 lần x 8 nhịp)

- Nhịp 1, 3, 5, 7: Chạy chân trái đá gót cao ngang gối; hai bàn tay nắm, đặt ngửa co tỳ vào ngang hông.

- Nhịp 2, 4, 6, 8: Chạy chân phải đá gót cao ngang gối; hai tay vẫn giữ nguyên như nhịp 1.

- Nhịp 8 lần 2: Hai chân khép; hai bàn tay nắm, đặt ngửa co tỳ vào ngang hông.



Nhịp 1, 3, 5, 7



Nhịp 2, 4, 6, 8



Nhịp 8 lần 2

6. Đấm Thẳng (2 lần x 8 nhịp)

Lần 1:

- Nhịp 1, 2: Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, giữ gối thẳng; tay phải đấm Thẳng.

- Nhịp 3, 4: Thu chân phải về hai chân khép; hai bàn tay nắm, đặt ngửa co tỳ vào ngang hông.

- Nhịp 5, 6: Giống nhịp 1, 2 nhưng đổi bên.

- Nhịp 7, 8: Giống nhịp 3, 4 nhưng đổi bên.

Lần 2: Giống như lần 1



Nhịp 1, 2



Nhịp 3, 4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7, 8

7. Đấm Móc (2 lần x 8 nhịp)

Lần 1:

- Nhịp 1, 2: Chân phải tiến 1 bước xoay người 90^0 qua trái (hai chân rộng bằng vai, giữ gối thẳng); tay phải đấm Móc.
- Nhịp 3, 4: Thu chân phải về hướng chính hai chân khếp; hai bàn tay nắm, đặt ngửa co tỳ vào hông.
- Nhịp 5, 6: Giống nhịp 1, 2 nhưng đổi bên.
- Nhịp 7, 8: Giống nhịp 3, 4 nhưng đổi bên.

Lần 2: Giống lần 1



Nhịp 1, 2



Nhịp 3, 4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7, 8

8. Đấm Múc (2 lần x 8 nhịp)

Lần 1:

- Nhịp 1, 2: Chân phải bước sang ngang Trung Bình tấn, tay phải đấm Múc.
- Nhịp 3, 4: Thu chân phải về hai chân khếp; hai bàn tay nắm, đặt ngửa co tỳ vào ngang hông.
- Nhịp 5, 6: Giống nhịp 1, 2 nhưng đổi bên.
- Nhịp 7, 8: Giống nhịp 3, 4 nhưng đổi bên.

Lần 2: Giống lần 1



Nhịp 1, 2



Nhịp 3, 4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7, 8

9. Đấm Cao (2 lần x 8 nhịp và 4 nhịp lẻ)

Lần 1:

- Nhịp 1-4: Chân phải bước qua phải, co gối chân trái (ngang đùi, mũi chân trái duỗi thẳng áp sát gót chân phải); tay phải nắm đũa cao, lòng bàn tay hướng trước.

- Nhịp 5-8: Chân trái bước qua trái, co gối chân phải (ngang đùi, mũi chân phải duỗi thẳng áp sát gót chân trái); tay trái chém số 3.

Lần 2: Giống lần 1

4 nhịp lẻ: Chân về tư thế hai chân khép; hai bàn tay nắm, đặt ngửa co tỳ vào ngang hông.



Nhịp 1-4



Nhịp 5-8



4 Nhịp lẻ

10. Đỉnh tấn che chắn (2 lần x 8 nhịp)

Lần 1:

- Nhịp 1, 2: Chân phải bước sang ngang Đỉnh tấn phải, tay phải che mặt bên trái, tay trái đấm che hạ bộ lòng bàn tay hướng vào trong, hai khuỷu tay gần nhau nhất có thể.

- Nhịp 3, 4: Thu chân trái về hai chân khép; hai bàn tay nắm, đặt ngửa co tỳ vào ngang hông.

- Nhịp 5, 6: Giống nhịp 1, 2 nhưng đổi bên.

- Nhịp 7, 8: Giống nhịp 3, 4 nhưng đổi bên.

Lần 2: Giống lần 1



Nhịp 1, 2



Nhịp 3, 4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7, 8

11. Chém số 1, 2, 3, 4 (4 lần x 8 nhịp)

Lần 1:

- Nhịp 1, 2: Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, giữ gối thẳng; tay phải Chém số 1 về trước giữa ngực.

- Nhịp 3, 4: Thu chân trái về chân phải thành hai chân khép; hai bàn tay nắm, đặt ngửa co tỳ vào ngang hông.

- Nhịp 5, 6: Giống nhịp 1, 2 nhưng đổi bên.

- Nhịp 7, 8: Giống nhịp 3, 4 nhưng đổi bên.



Nhịp 1, 2



Nhịp 3, 4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7, 8

Lần 2:

- Nhịp 1, 2: Chân phải bước qua phải thành Tam Giác tấn phải; tay phải Chém số 2 về trước qua phải theo hướng chân trước.

- Nhịp 3, 4: Tiến chân trái lên chân phải hai chân khép; hai bàn tay nắm, đặt ngửa co tỳ vào ngang hông.

- Nhịp 5, 6: Giống nhịp 1, 2 nhưng đổi bên.

- Nhịp 7, 8: Giống nhịp 3, 4 nhưng đổi bên.



Nhịp 1, 2



Nhịp 3, 4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7, 8

Lần 3:

- Nhịp 1, 2: Chân phải bước sang ngang rộng bằng vai, giữ gối thẳng; tay phải Chém số 3 về trước giữa ngực.

- Nhịp 3, 4: Thu chân trái về chân phải thành hai chân khép; hai bàn tay nắm, đặt ngửa co tỳ vào ngang hông.

- Nhịp 5, 6: Giống nhịp 1, 2 nhưng đổi bên.

- Nhịp 7, 8: Giống nhịp 3, 4 nhưng đổi bên.



Nhịp 1, 2



Nhịp 3, 4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7, 8

Lần 4:

- Nhịp 1, 2: Chân phải bước lùi chéo qua phải 45^0 thành Tam Giác tấn trái; tay phải Chém số 4 về trước qua trái theo hướng chân trước.

- Nhịp 3, 4: Thu chân trái về chân phải thành hai chân khép; hai bàn tay nắm, đặt ngửa co tỳ vào ngang hông.

- Nhịp 5, 6: Giống nhịp 1, 2 nhưng đổi bên.
- Nhịp 7, 8: Giống nhịp 3, 4 nhưng đổi bên.



Nhịp 1, 2

Nhịp 3, 4

Nhịp 5, 6

Nhịp 7, 8

12. Nhảy ngang cơ trụ 1 chân (4 lần x 8 nhịp)

Lần 1:

- Nhịp 1, 2: Nhảy chân phải qua phải một bước rộng bằng vai, co gối chân trái (bàn chân trái duỗi cặp áp sát gối phải, gối hướng về trước); hai bàn tay nắm, đặt ngửa cò tỳ vào ngang hông.

- Nhịp 3, 4: Nhảy chân trái qua trái một bước rộng bằng vai, co gối chân phải (bàn chân phải duỗi cặp áp sát gối trái, gối hướng về trước); 2 tay duỗi sang ngang, lòng bàn tay nắm úp.

- Nhịp 5, 6: Giống nhịp 1, 2.

- Nhịp 7, 8: Giống nhịp 3, 4.

Lần 2, 3, 4: Giống lần 1.



Nhịp 1, 2

Nhịp 3, 4

Nhịp 5, 6

Nhịp 7, 8

13. Chém số 2, 3, Song chém (4 lần x 8 nhịp)

Lần 1:

- Nhịp 1-4: Chân phải bước sang ngang xoay người 90^0 thành Đỉnh tấn phải; tay phải Chém số 2.
- Nhịp 5-8: Tiến chân trái thành Đỉnh tấn trái, tay trái Chém số 2.



Nhịp 1-4



Nhịp 5-8

Lần 2:

- Nhịp 1-4: Thu chân trái về chân phải thành hai chân khếp; tay phải đặt úp, phía trên tay trái; hai lòng bàn tay song song nhau, khuỷu tay hơi cong tự nhiên.
- Nhịp 5-8: Lùi chân trái về sau; xoay người qua trái về sau 180^0 thành Đỉnh tấn trái; hai tay đồng thời với chân lùi xoay đổi chiều trước mặt tạo thành Song Chém.



Nhịp 1-4



Nhịp 5-8

Lần 3:

- Nhịp 1-4: Chân phải tiến lên thành Đỉnh tấn phải; tay phải Chém số 3.
- Nhịp 5-8: Tiến chân trái thành Đỉnh tấn trái; tay trái Chém số 3.



Nhịp 1-4



Nhịp 5-8

Lần 4: Giống lần 2.



Nhịp 1-4



Nhịp 5-8

14. Bước chuyển chéo chân sau (2 lần x 8 nhịp)

Lần 1:

- Nhịp 1, 2: Chân phải tiến lên xoay người 180^0 về hướng chính; hai chân rộng bằng vai; hai tay co, dọc trước ngực, cẳng tay song song và cách nhau một nắm đấm.

- Nhịp 3, 4: Chân trái đặt chéo phía sau chân phải, hai gối khuyu; tay trái gập trước ngực; tay phải đưa ngang; bàn tay khép, úp (hai gối đan sát nhau).

- Nhịp 5, 6: Chân trái bước về; hai chân rộng bằng vai; hai tay co, dọc trước ngực, cẳng tay song song.

- Nhịp 7, 8: Giống nhịp 3, 4 nhưng đổi bên.

Lần 2: Giống lần 1



Nhịp 1, 2



Nhịp 3, 4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7, 8

15. Che chắn, Đá thẳng (2 lần x 8 nhịp)

Lần 1:

- Nhịp 1, 2: Chân phải bước qua phải thành Đỉnh tấn phải; tay phải che mặt bên trái; tay trái đâm che hạ bộ, hai khuỷu tay gần nhau nhất có thể.

- Nhịp 3, 4: Đá Thẳng chân trái.

- Nhịp 5, 6: Giống nhịp 1, 2 nhưng đổi bên.

- Nhịp 7, 8: Giống nhịp 3, 4 nhưng đổi bên.

Lần 2: Giống lần 1.



Nhịp 1, 2



Nhịp 3, 4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7, 8

16. Chỏ số 1 + 2 (4 lần x 8 nhịp + 4 nhịp lẻ)

Lần 1:

- Nhịp 1-4: Xoay người qua trái 90° thành Đỉnh tấn trái; tay phải Xĩa (hướng bên trái).

- Nhịp 5-8: Tiến chân phải thành Đỉnh tấn phải; tay phải Chỏ số 1, tay trái (khép ngón) che mặt.

Lần 2:

- Nhịp 1-4: Xoay người từ phải qua trái về sau 360° thành Trảo Mã tấn phải; tay trái Chỏ số 2.

- Nhịp 5-8: Tiến chân trái thành Đinh tấn trái; tay phải Xỉa (hướng bên phải).

Lần 3:

- Nhịp 1-4: Tiến chân phải thành Đinh tấn phải; tay phải Chỏ số 1.

- Nhịp 5-8: Xoay người từ phải qua trái về sau 360^0 thành Trảo Mã tấn phải; tay trái Chỏ số 2.

Lần 4:

- Nhịp 1-4: Xoay người thành Trung Bình tấn; hai tay Đấm chéo trước và thấp hơn hạ bộ (tay trái bên ngoài).

- Nhịp 5-8: Thu chân phải về hai chân khếp; hai bàn tay nắm, đặt ngửa co tỳ vào ngang hông.

*** 4 nhịp lẻ:** Giữ nguyên tư thế ở nhịp 8.



Nhịp 1-4



Nhịp 5-8

Lần 1



Nhịp 1-4



Nhịp 5-8

Lần 2



Nhịp 1-4 (lần 3)



Nhịp 5-8

Lần 3



Nhịp 1-4



Nhịp 5-8

9, 10, 11, 12

Lần 4

17. Bước chuyển co gối trước (1 lần x 8 nhịp)

- Nhịp 1: Chân phải bước một bước chéo qua phải 45^0 ; hai tay nắm hướng vào nhau đưa cao song song.

- Nhịp 2: Hạ hai tay xuống co vuông góc trước mặt, hai tay nắm, lòng bàn tay hướng vào nhau; co gối chân phải, mũi chân duỗi.

- Nhịp 3: Như nhịp 1.

- Nhịp 4: Thu chân phải về hai chân khếp; hai bàn tay nắm, đặt ngửa ngang hông.



Nhịp 1



Nhịp 2



Nhịp 3



Nhịp 4

- Nhịp 5: Như nhịp 1 nhưng đổi bên.
- Nhịp 6: Như nhịp 2 nhưng đổi bên.
- Nhịp 7: Như nhịp 5.
- Nhịp 8: Như nhịp 4 nhưng đổi bên.



Nhịp 5



Nhịp 6



Nhịp 7



Nhịp 8

18. Nhảy ngang chuyển trọng tâm (1 lần x 8 nhịp)

- Nhịp 1: Nhảy qua phải, hai gối chùng tự nhiên (hai chân rộng bằng 1 vai); hai tay co ở ngực.
- Nhịp 2: Nhảy qua trái, hai gối chùng tự nhiên (hai chân rộng bằng 1 vai); hai tay co ở ngực.
- Nhịp 3, 5, 7: Như nhịp 1.
- Nhịp 4, 6, 8: Như nhịp 2.



Nhịp 1, 3, 5, 7



Nhịp 2, 4, 6, 8

19. Động tác chuyển tiếp (1 lần x 8 nhịp)

- Nhịp 1-4: Hai chân bật nhảy khép về hai chân khép; hai tay cao hình chữ V (hai tay nắm, lòng bàn tay hướng trước).

- Nhịp 5-8: Hai tay bắt chéo trước ngực (hai tay nắm, tay trái bên ngoài, lòng bàn tay hướng vào trong).



Nhịp 1-4



Nhịp 5-8

20. Song Chém (1 lần x 8 nhịp + 4 nhịp lẻ)

- Nhịp 1-4: Chân trái bước sang trái 1 bước thành Đinh tấn trái; hai tay Song Chém bên trái.

- Nhịp 5-8: Xoay người qua phải thành Đinh tấn phải; hai tay Song Chém bên phải.

- 4 nhịp lẻ: Thu chân trái về, hai bàn tay nắm, đặt ngửa ngang hông.



Nhịp 1-4



Nhịp 5-8



4 nhịp lẻ

21. Bước điều hành (1 lần x 8 nhịp)

- Nhịp 1: Giậm chân phải; hai tay ngang vai (bàn tay nắm đấm sấp).

- Nhịp 2: Giữ nguyên tay; giậm chân trái.

- Nhịp 3: Giậm chân phải; hai tay cao (bàn tay nắm đấm; lòng bàn tay hướng trước mặt).

- Nhịp 4: Giữ nguyên tay; giậm chân trái.

- Nhịp 5, 6: Giống nhịp 1, 2.

- Nhịp 7: Giậm chân phải; hai tay nắm đấm khép sát đùi.

- Nhịp 8: Giữ nguyên tay; giậm chân về tư thế nghiêm.



Nhịp 1



Nhịp 2



Nhịp 3



Nhịp 4



Nhịp 5



Nhịp 6



Nhịp 7

Nhịp 8

22. Kết quyền (1 lần x 8 nhịp)

- Nhịp 1, 2: Hai tay đưa từ dưới lên ngang hông; lòng bàn tay hướng trước, Chỏ hướng về sau.
- Nhịp 3, 4: Vòng hai tay từ ngoài vào trong, tới trước; hai bàn tay sấp trước ngực; ngón cái hai tay chạm vào nhau, cánh tay giữ thẳng.
- Nhịp 5, 6: Cuộn tay (hai bàn tay vòng từ trên xuống dưới vào trong và vòng ngược ra tạo thành hai nắm đấm ngửa chạm nhau).
- Nhịp 7: Hai bàn tay nắm, kéo về đặt ngửa cùi tay ngang hông; Chỏ hướng về sau.
- Nhịp 8: Xòe bàn tay tư thế khép, ấn hai lòng bàn tay xuống, lòng bàn tay hướng xuống đất, thẳng Chỏ, hai chân khép.



Nhịp 1, 2



Nhịp 3, 4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7



Nhịp 8

23. Nghiêm Lễ (1 lần x 8 nhịp)

- Nhịp 1, 2: Tư thế đứng hai chân khép; cánh tay phải gấp trước ngực sao cho cẳng tay song song mặt đất; lòng bàn tay hướng vào trong, các ngón tay khép.
- Nhịp 3, 4: Gập người về trước góc 60° với phương thẳng đứng, mắt nhìn thẳng.
- Nhịp 5, 6: Về tư thế giống nhịp 1, 2.
- Nhịp 7, 8: Nghiêm.



Nhịp 1, 2



Nhịp 3, 4



Nhịp 5, 6



Nhịp 7, 8

CHƯƠNG 3

PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÕ NHẠC VOVINAM - BÀI SỐ 1

1. Phương pháp giảng dạy và xây dựng kế hoạch bài dạy mẫu bài Võ nhạc Vovinam - Bài số 1

1.1. Phương pháp giảng dạy Võ nhạc Vovinam - Bài số 1

Để lựa chọn phương pháp giảng dạy Võ nhạc Vovinam nói riêng, giờ GDTC nói chung cần căn cứ vào định hướng chung về phương pháp giảng dạy trong chương trình Giáo dục phổ thông 2018 để thực hiện mục tiêu chương trình đề ra giúp định hướng phát triển phẩm chất chủ yếu, năng lực chung và năng lực thể chất cho HS.

1.1.1. Định hướng chung về phương pháp giáo dục trong chương trình Giáo dục phổ thông 2018

Các môn học và hoạt động giáo dục trong nhà trường áp dụng các phương pháp tích cực hoá hoạt động của HS. Trong đó, GV đóng vai trò tổ chức, hướng dẫn hoạt động cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện và những tình huống có vấn đề để khuyến khích HS tích cực tham gia vào các hoạt động học tập, tự phát hiện năng lực, nguyện vọng của bản thân, rèn luyện thói quen và khả năng tự học, phát huy tiềm năng và những tri thức đã tích lũy được để phát triển.

Các hoạt động học tập của HS bao gồm hoạt động khám phá vấn đề, hoạt động luyện tập và hoạt động thực hành (*ứng dụng những điều đã học để phát hiện và giải quyết những vấn đề có thực trong đời sống*), được thực hiện với sự hỗ trợ của thiết bị dạy học.

Các hoạt động học tập nói trên được tổ chức trong và ngoài khuôn viên nhà trường thông qua một số hình thức chủ yếu sau: Học lí thuyết; thực hiện bài tập, trò chơi; sinh hoạt tập thể, hoạt động phục vụ cộng đồng.

Tuỳ theo mục tiêu, tính chất của hoạt động, HS được tổ chức làm việc độc lập, làm việc theo nhóm hoặc làm việc chung cả lớp nhưng phải bảo đảm mỗi HS được tạo điều kiện để tự mình thực hiện nhiệm vụ học tập và trải nghiệm thực tế.

1.1.2. Định hướng chung về phương pháp dạy Võ nhạc Vovinam cho học sinh Trung học cơ sở

Khi giảng dạy Võ nhạc Vovinam vận dụng PPDH tích cực, lấy HS làm trung tâm, thực hiện chuyển quá trình giáo dục thành tự giáo dục; GV là người thiết kế, tổ chức, cố vấn, trọng tài, hướng dẫn hoạt động tập luyện cho HS, tạo môi trường học tập thân thiện để khuyến khích HS tích cực tham gia các hoạt động tập luyện, tự mình trải nghiệm, tự phát hiện bản thân và phát triển thể chất.

Vận dụng linh hoạt các phương pháp dạy học: Dạy học hợp tác, phương pháp thực hành, phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu... cần kết hợp chặt chẽ với các phương pháp sử dụng lời nói và phương pháp trực quan. Bên cạnh đó, GV cần chú ý tuân thủ nguyên tắc GTDC phù hợp bối cảnh giáo dục. GV cần ứng dụng các thành tựu của công nghệ thông tin để góp phần nâng cao hiệu quả giờ học.

Đa dạng hoá các HTTC dạy học, trong giờ học chính khóa cần cân đối các HTTC tập luyện: Cá nhân, cặp đôi, phân nhóm, đồng loạt để góp phần vừa phát triển năng lực thể chất, vừa phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung.

Góp phần phát triển phẩm chất chủ yếu thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, GV cần chú trọng phát triển phẩm chất yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.

Góp phần phát triển năng lực chung thông qua việc tổ chức các hoạt động học tập, tìm tòi, khám phá... Tạo môi trường cho HS trao đổi, trình bày, chia sẻ và phối hợp thực hiện ý tưởng trong các bài thực hành, các trò chơi, các hoạt động thi đấu có tính đồng đội để vận dụng, phát hiện vấn đề và đề xuất cách giải quyết một cách khách quan, trung thực và sáng tạo.

1.1.3. Định hướng phương pháp hình thành, phát triển năng lực thể chất

Hình thành, phát triển thành phần năng lực chăm sóc sức khoẻ: GV tạo cơ hội cho HS huy động những hiểu biết, kinh nghiệm sẵn có để hình thành ý thức và kiến thức về chăm sóc sức khoẻ; tăng cường giao nhiệm vụ ở nhà, đồng thời phối hợp với cha mẹ HS giúp đỡ HS thực hiện nền nếp giữ gìn vệ sinh, chăm sóc sức khoẻ bản thân.

Hình thành, phát triển thành phần năng lực VDCB: GV khai thác ưu thế của GDTC là một loại hình giáo dục mà nội dung chuyên biệt là dạy học vận động (động tác) và sự phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Các giai đoạn dạy học động tác nhằm hình thành ở HS kỹ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế. Việc tổ chức các hoạt động vận động (bài tập, trò chơi vận động,...) giúp cho HS hình thành và phát triển được các tố chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, mềm dẻo,... cũng như khả năng thích ứng của cơ thể và trí nhớ vận động.

Hình thành, phát triển thành phần năng lực hoạt động TDTT: GV vận dụng nguyên tắc giáo dục cá biệt, quan tâm phát hiện và hướng dẫn HS tập luyện các môn TDTT phù hợp với sở thích, sở trường; tạo cơ hội cho HS được quan sát và tham gia các trò chơi, các hoạt động cổ vũ và thi đấu thể thao, từ đó khơi dậy niềm đam mê hoạt động TDTT, khả năng hoạt động TDTT, phát triển khả năng trình diễn và thi đấu.

Võ nhạc Vovinam nói riêng cũng như môn GDTC nói chung có đặc trưng là dạy học động tác và phát triển có chủ đích các tố chất thể lực, vì vậy việc sử dụng các PPDH theo hướng phát triển phẩm chất và năng lực HS cần phải đáp ứng được yêu cầu về đặc trưng này của môn học. Trong dạy học động tác và giáo dục tố chất thể lực thì PP thực hành thường sử dụng để hình thành và phát triển thành phần năng lực VDCB. Phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu được sử dụng chủ yếu trong việc hình thành và phát triển thành phần năng lực hoạt động TDTT. Ngoài ra, trong dạy học môn GDTC GV nên kết hợp dạy học hợp tác, phương pháp sử dụng lời nói và phương pháp trực quan góp phần định hướng và phát triển các phương pháp chủ yếu, năng lực chung và thành phần năng lực chăm sóc sức khoẻ.

Định hướng tiếp cận phương pháp, KTDH môn võ nhạc Vovinam:

- Lựa chọn phương pháp, KTDH phù hợp với bối cảnh giáo dục (trong đó, GV cần chú ý đến điều kiện thực tế của địa phương, nhà trường).

- Sử dụng những phương pháp, KTDH có khả năng cao nhất đáp ứng việc thực hiện được mục tiêu của chủ đề/hoạt động học.

- Việc sử dụng các phương pháp, KTDH phải tương thích với nội dung học (dạy học động tác và giáo dục các tổ chất thể lực).

- Lựa chọn phương pháp, KTDH phải chú ý đến hứng thú và thói quen của học sinh. Đồng thời, phải đặc biệt quan tâm đến kinh nghiệm sư phạm của giáo viên và ưu tiên những phương pháp, KTDH đã được GV sử dụng có hiệu quả trước đó.

Đối với HS THCS, lựa chọn các phương pháp, KTDH cần tập trung vào việc phát triển thành phần năng lực VĐCB, trên nền tảng đó để hình thành và phát triển thành phần hoạt động TĐTT. Đặc biệt chú ý đến đặc điểm tâm - sinh lý của HS THCS vì lứa tuổi này cơ thể các em chưa phát triển một cách toàn diện, qua đó giúp cho HS phát triển tối ưu sức khỏe về thể chất và tinh thần.

Đối với HS trung học, định hướng sử dụng phương pháp, KTDH nhằm phát triển các thành phần năng lực trong GDTC được trình bày cụ thể ở bảng 3.1 sau:

Bảng 3.1: *Định hướng sử dụng phương pháp, kĩ thuật dạy học nhằm phát triển các thành phần năng lực trong năng lực thể chất*

Thành phần năng lực	Định hướng sử dụng phương pháp, kĩ thuật dạy học
Chăm sóc sức khỏe	- Phương pháp sử dụng lời nói và PPDH trực quan. - Phương pháp thực hành trong GDTC kết hợp các PPDH tích hợp những kiến thức có liên quan khác để giúp HS tự giác, tích cực tham gia các hoạt động tập thể rèn luyện sức khỏe mà còn trang bị cho HS kiến thức chăm sóc sức khỏe cộng đồng. - Kết hợp KTDH mảnh ghép; phòng tranh; ô bi và HTTC tập luyện trong từng tình huống sẽ giúp phát huy được hiệu quả của các PPDH.
Vận động cơ bản	- Phương pháp sử dụng lời nói và PPDH trực quan, phương pháp thực hành (phân chia, hợp nhất; tập luyện nguyên vẹn; tập luyện lặp lại; tập luyện biến đổi). - Phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu cần kết hợp với các KTDH theo từng giai đoạn phát triển thể chất để phát triển các tổ chất thể lực cho HS. - Kết hợp KTDH mảnh ghép; phòng tranh; ô bi và HTTC tập luyện trong từng tình huống sẽ giúp phát huy được hiệu quả của các PPDH.

Thành phần năng lực	Định hướng sử dụng phương pháp, kĩ thuật dạy học
Hoạt động TĐTT	- Phương pháp thực hành (phân chia, hợp nhất; tập luyện nguyên vẹn; tập luyện lặp lại; tập luyện biến đổi), phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu được sử dụng trong việc hình thành và phát triển thành phần năng lực hoạt động TĐTT. - Phương pháp sử dụng lời nói và phương pháp trực quan giúp HS trau dồi thêm kiến thức khoa học liên quan đến TĐTT. - Kết hợp với PPDH tích hợp, PPDH phân hóa để giúp HS phát triển phẩm chất và năng lực chung cho HS phù hợp với cấp học. - Kết hợp KTDH mảnh ghép; phòng tranh; ổ bi và HTTC tập luyện trong từng tình huống sẽ giúp phát huy được hiệu quả của các PPDH.

Bên cạnh đó, việc sử dụng các PPDH cần phải tuân thủ các nguyên tắc GDTC và cần được phối - kết hợp chặt chẽ với việc sử dụng KTDH và HTTC tập luyện để tổ chức và điều khiển quá trình này phù hợp với mục tiêu và yêu cầu cần đạt về PC chủ yếu và năng lực chung cũng như năng lực thể chất đã đề ra trong chương trình GDPT 2018, góp phần cùng với các kiến thức khác giúp các HS trung học tự tin vững bước vào giai đoạn mới của cuộc đời.

1.2. Kế hoạch bài dạy mẫu

Trường: **Họ và tên giáo viên:**.....

KẾ HOẠCH BÀI DẠY **CHỦ ĐỀ: KỸ THUẬT BÀI VÕ NHẠC VOVINAM - BÀI SỐ 1**

Bài: Võ nhạc Vovinam - Bài số 1 - Động tác 1, 2, 3, 4

Thời lượng: 01 tiết

KIẾN THỨC HOẶC NỘI DUNG TRỌNG ĐIỂM:

- Học mới: Động tác 1, 2, 3, 4 của bài Võ nhạc Vovinam - Bài số 1.
- Trò chơi: Trò chơi phát triển khéo léo “Nhạc dừng - Người dừng”.

I. Mục tiêu

1. Năng lực

- *Năng lực thể chất*
 - + Chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà.
 - + Vận động cơ bản: Thực hiện thuần thục các động tác trong bài học; Hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi phát triển khéo léo.
 - + Năng lực hoạt động thể thao: Thực hiện các động tác của bài Võ nhạc Vovinam - Bài số 1; Tập luyện và thi đấu.
- *Năng lực chung*
 - + Năng lực tự chủ và tự học: Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và tự sưu tầm tranh ảnh kỹ thuật động tác.
 - + Năng lực giao tiếp và hợp tác: Học sinh biết dùng các thuật ngữ, biết phối hợp hình ảnh để thực hiện các động tác, biết phối hợp trong nhóm để thực hiện các nhiệm vụ được giao.
 - + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác, Tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát.

2. Phẩm chất

- Chăm chỉ: Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Trách nhiệm: Tích cực tập luyện, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện; nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

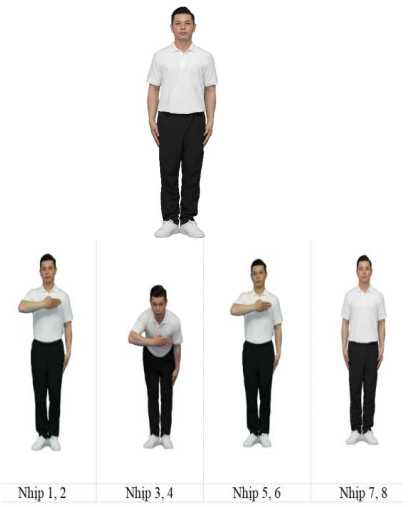
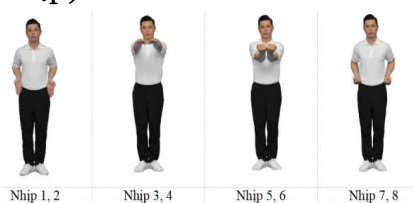
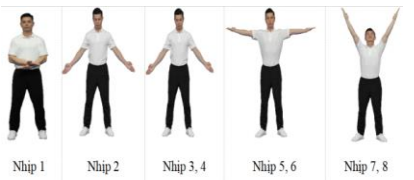
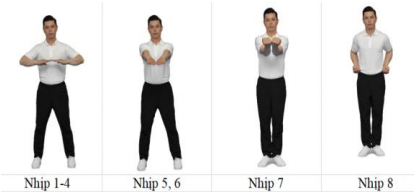
- Giáo viên: Chuẩn bị Kế hoạch bài dạy, còi, tranh, sách tài liệu, máy phát nhạc.
- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, chuẩn bị sưu tầm tranh ảnh, tài liệu, vệ sinh theo hướng dẫn của giáo viên.
- Địa điểm: Sân trường

III. Tiến trình dạy học

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
Hoạt động 1. Mở đầu (6-8 phút)			
- Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ tập luyện được giao. - Làm nóng cơ thể, tạo tâm thế sẵn sàng học tập.	- Nhận lớp. - Khởi động.	- HS thực hiện đầy đủ bài khởi động chung và khởi động chuyên môn. - HS thực hiện lượng vận động phù hợp.	<i>1. Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> - GV nhận lớp, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học - GV nắm bắt tình hình sức khỏe học sinh. - GV hướng dẫn, cán bộ lớp điều hành phần khởi động. <i>2. Thực hiện nhiệm vụ học</i> - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. - Khởi động chung: Từ khớp cổ đến các khớp chi dưới, ép dọc, ép ngang. - Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi tại chỗ, gót chạm mông. (2 lần x 8 nhịp/động tác). <i>3. Đánh giá kết quả thực hiện</i> <i>a. Báo cáo kết quả</i> - Tập luyện tích cực bài khởi động. - Tập luyện chưa tích cực bài khởi động. <i>b. Phương án đánh giá</i> - Phương pháp dạy học: Phương pháp lời nói, phương pháp thực hành. - Hình thức tập luyện: Đồng loạt. - Công cụ đánh giá: Quan sát, hồ sơ học tập.

Hoạt động 2. Hình thành kiến thức (8-10 phút)

- Thực hiện được động tác 1, 2, 3, 4 của bài	1. Tư thế chuẩn bị “Nghiêm” (2 lần x 8 nhịp)	- Học sinh thực hiện tương đối	<i>1. Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> - Giáo viên cho học sinh
--	---	--------------------------------	--

Võ nhạc Vovinam - Bài số 1. - Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà.	2. Nghiêm Lễ (1 lần x 8 nhịp)  3. Khai quyền (1 lần x 8 nhịp)  4. Vươn thở (4 lần x 8 nhịp) Lần 1  Lần 2 	chính xác động tác 1, 2, 3, 4 bài Võ nhạc Vovinam - Bài số 1. xem tranh. - Giáo viên thị phạm để học sinh quan sát tiếp nhận kỹ thuật động tác. - Giáo viên cho học sinh tập luyện. <i>2. Thực hiện nhiệm vụ học</i> - Học sinh xem tranh, thảo luận - Giáo viên mời mỗi nhóm 01 học sinh thực hiện kỹ thuật động tác. - Học sinh các nhóm còn lại quan sát nhận xét. - Giáo viên nhận xét, kết luận, sửa sai động tác. <i>3. Đánh giá kết quả thực hiện</i> <i>a. Báo cáo kết quả.</i> - Mức đạt: Học sinh thực hiện tương đối chính xác kỹ thuật động tác. - Mức chưa đạt: Học sinh thực hiện chưa chính xác kỹ thuật động tác. <i>b. Phương án đánh giá</i> - Phương pháp dạy học: Phương pháp lời nói, phương pháp thực hành, phương pháp trực quan. - Hình thức tập luyện: Đồng loạt. - Công cụ đánh giá: Quan sát, câu hỏi.
--	--	--

Hoạt động 3. Luyện tập (12-14 phút)

- Thực hiện đúng kỹ thuật của động tác 1, 2, 3, 4 bài Võ nhạc Vovinam - Bài số 1.	Tổ chức tập luyện	Học sinh hoàn thành lượng vận động và thực hiện tương đối chính xác động tác 1, 2,	<i>1. Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> Giáo viên nêu nội dung, yêu cầu, cách thực hiện bài học, lưu ý sai sót
--	--------------------------	---	---

- Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập		3, 4 bài Võ nhạc Vovinam - Bài số 1; có khả năng hỗ trợ bạn học và chỉ huy nhóm trong quá trình tập luyện.	thường mắc và cách sửa sai động tác. <i>2. Thực hiện nhiệm vụ học</i> - Tập hợp 4 hàng ngang: Học sinh thực hiện động tác theo hiệu lệnh của giáo viên. - Giáo viên chia ra 4 nhóm tập luyện: nhóm trưởng đếm nhịp cho các bạn tập - Học sinh thực hiện động tác 3-5 lần. <i>3. Đánh giá kết quả thực hiện</i> <i>a. Báo cáo kết quả</i> - Thực hiện đúng kỹ thuật/hoàn thành đủ số lần tập. - Thực hiện chưa đúng động tác/chưa hoàn thành đủ số lần tập. <i>b. Phương án đánh giá</i> - Phương pháp dạy học: Phương pháp lời nói, phương pháp thực hành, phương pháp trực quan. - Hình thức tập luyện: Phân nhóm, luân phiên, cá biệt. - Công cụ đánh giá: Quan sát, câu hỏi, vấn đáp.
--	--	---	--

Hoạt động 4. Vận dụng: Trò chơi (6-8 phút)

Hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi phát triển khéo léo.	Trò chơi: “Nhạc dừng - Người dừng”.	- Giáo viên đánh giá hiệu quả tham gia thi đấu của học sinh thông qua quan sát. - Hoàn thành lượng vận động và hình thành tố chất như: + Phản xạ nhanh - HS phải dừng ngay lập tức khi nhạc tắt.	<i>1. Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> Giáo viên hướng dẫn học sinh cách chơi, luật chơi, chia đội chơi, phân công trọng tài... <i>2. Thực hiện nhiệm vụ học</i> Học sinh tham gia
--	--	--	--

		+ Khả năng thăng bằng – khi đứng yên bất ngờ ở nhiều tư thế (một chân, giơ tay...), HS rèn khả năng giữ thăng bằng. + Khả năng kiểm soát cơ thể – rèn luyện sự phối hợp và kiểm soát cơ bắp để giữ nguyên tư thế. + Tập trung và chú ý - HS phải lắng nghe tín hiệu âm nhạc để kịp thời phản ứng. + Sự dẻo dai và linh hoạt – khi vận động theo nhạc rồi chuyển sang trạng thái bất động, cơ thể được luyện khả năng thay đổi nhanh trạng thái vận động. + Tinh thần vui vẻ, gắn kết tập thể - âm nhạc và trò chơi tạo bầu không khí sôi động, khuyến khích HS tham gia tích cực.	tích cực trò chơi <i>3. Đánh giá kết quả thực hiện</i> <i>a. Báo cáo kết quả</i> - Đạt: Thực hiện đúng luật trò chơi, tích cực, đồng đội. - Chưa đạt: Thực hiện sai luật trò chơi, chơi chưa tích cực, chưa đồng đội. <i>b. Phương án đánh giá</i> - Phương pháp dạy học: Phương pháp trực quan, phương pháp lời nói, Phương pháp trò chơi - Hình thức tập luyện: Phân nhóm. - Công cụ đánh giá: Quan sát, thang đo.
--	--	---	---

Hoạt động 5: Hồi tĩnh và giao nhiệm vụ về nhà (3-5 phút)

Hồi phục sau tập luyện	- Hồi tĩnh, thả lỏng - Nhận xét lớp học. - Dặn dò bài tập về nhà, tập luyện thường xuyên.	Học sinh hoàn thành bài tập hồi tĩnh, thả lỏng.	<i>1. Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> - Hướng dẫn học sinh thực hiện thả lỏng, nhận xét giờ học - Hướng dẫn học sinh sử dụng tài liệu và tự tập luyện ở nhà <i>2. Thực hiện nhiệm vụ học</i> - Học sinh thực hiện các động tác hồi tĩnh, thả lỏng. + HS chú ý lắng nghe
------------------------	---	---	--

			GV, tự đánh giá mức độ hoàn thành nhiệm vụ bài học của bản thân. + HS tiếp nhận bài tập về nhà của GV: Xem tài liệu, tư liệu, tự tập luyện tại nhà. <i>3. Đánh giá kết quả thực hiện</i> <i>a. Báo cáo kết quả</i> GV nhận xét, HS tự đánh giá mức độ hoàn thành nhiệm vụ của bản thân <i>b. Phương án đánh giá</i> - Phương pháp dạy học: Phương pháp trực quan, phương pháp lời nói. - Hình thức tập luyện: Đồng loạt. - Công cụ đánh giá: Quan sát, hồ sơ học tập.
--	--	--	---

IV. Hồ sơ dạy học

1. Nội dung dạy học

- Bài võ nhạc Vovinam - Bài số 1.
- Tổ chức trò chơi phát triển khéo léo: Trò chơi/Nhóm trò chơi đã được thống nhất tại tổ chuyên môn.

2. Các hồ sơ khác: Phiếu cập nhật quá trình tập luyện tại nhà.

V. Rút kinh nghiệm sau giờ dạy

1. Kết quả đạt được:.....

2. Hạn chế, tồn tại:.....

DUYỆT CỦA TTCM

NGƯỜI SOẠN

.....

.....

1.3. Tiêu chí kiểm tra đánh giá học sinh

STT	Nội dung/ Tiêu chí	Điểm tối đa	Ghi chú
I	NĂNG LỰC CHUYÊN MÔN (Kĩ thuật và vận động)	7	
1	Thực hiện đúng, đủ động tác	4	Thực hiện động tác theo yêu cầu, đúng trình tự
2	Nhịp điệu phối hợp kĩ thuật võ	2	Thực hiện đúng nhịp nhạc, động tác đúng kĩ thuật Tấn, Đắm, Đá... trong võ Vovinam
3	Độ liên tục, sức bền	1	Thực hiện liên mạch, không dừng giữa chừng.
II	NĂNG LỰC CHUNG (Thái độ và kỷ luật)	3	
4	Tác phong, thái độ, trang phục	1	Nghiêm túc, tích cực, tự giác, trang phục chỉnh tề
5	Thẩm mĩ, biểu cảm	1	Thể hiện được khí thế, tinh thần bài võ nhạc (thần thái, ánh mắt...)
6	Ý thức kỷ luật và tập trung	1	Tập trung cao độ, tuân thủ hướng dẫn của giáo viên, không gây mất trật tự
	Tổng cộng	10	

2. Cập nhật quy định thi đấu về môn Võ nhạc

Theo Điều lệ giải thể thao học sinh toàn quốc năm 2025, quy định:

2.1. Bài Võ nhạc Vovinam số 1

Thời gian quy định từ 02 phút 45 giây đến 03 phút 25 giây.

* Lưu ý: Bài thi chỉ được tính từ lúc bắt đầu nhạc cho đến kết thúc nhạc (không thay đổi hoặc làm mới nhạc qui định), không sử dụng Quốc kỳ, Quốc huy, Quốc ca trong bài thi.

2.2. Về độ khó bài thi

- Tháp nâng (tĩnh hoặc động): Quy định phải có ít nhất 3 vận động viên liên kết thành cấu trúc có tầng và giữ trong 03 giây (thời điểm có nhạc) mới được tính là 01 Tháp.

- Đội hình di chuyển:

+ Được công nhận đội hình: Khi di chuyển từ đội hình ban đầu thành đội hình khác và thực hiện động tác trong 02 x 08 nhịp tiếp theo.

+ Không được công nhận đội hình: Trong trường hợp các VĐV chỉ thay đổi vị trí (hoặc di chuyển liên tục) mà không thực hiện động tác kỹ thuật hoặc chỉ đổi hướng đánh không di chuyển đội hình.

- Được phép xây dựng hiệu ứng trong bài như:

+ Hiệu ứng làn sóng, di chuyển đổi hướng nhưng vẫn đảm bảo đúng các động tác chuyên môn Vovinam trong bài quy định.

+ Trong 02 x 08 nhịp không có vận động viên nào đứng yên quá 07 nhịp và phải đảm bảo có tối thiểu 05 VĐV làm đúng động tác chuyên môn Vovinam trong bài quy định.

- Âm nhạc: Các đơn vị chuyên nhạc đến BTC trước giờ thi đấu 60 phút, sử dụng nhạc có chất lượng âm thanh tốt, các đơn vị tự chịu trách nhiệm về nội dung và bản quyền.

2.3. Cách tính điểm

- VĐV đeo trang sức và trang phục sai quy định = trừ 02 điểm/VĐV.

- Lỗi nhạc ít hơn hoặc nhiều hơn thời gian quy định từ 02 phút 45 giây đến 03 phút 25 giây = trừ 01 điểm/giây.

- Thay đổi, làm mới kết cấu nhạc quy định = trừ 02 điểm/giây.

- VĐV rơi đạo cụ, trang phục... trong thời gian thi đấu = trừ 01 điểm/VĐV.

- Đội thi mặc đúng trang phục quy định = cộng 05 điểm.

- Đội thi có phong cách trình diễn (đầu tư trang phục, phụ kiện, giày đồng bộ, đẹp mắt...) = cộng từ 01 đến 05 điểm.

- Các lỗi vi phạm không đồng bộ (thực hiện động tác không đồng đều với đội hình, không chính xác nhịp theo nhịp của động tác bài quy định), té ngã = trừ từ 0.5 điểm đến 2 điểm/lần.

- Điểm Nghệ thuật xây dựng tháp nâng tĩnh hoặc động = cộng điểm từ 01 điểm đến 05 điểm.

- Điểm Nghệ thuật xây dựng đội hình di chuyển = cộng từ 01 điểm đến 10 điểm.

- Điểm Nghệ thuật phối hợp và sáng tạo = cộng điểm từ 01 điểm đến 15 điểm.

- Điểm thực hiện động tác kỹ thuật thể dục = cộng điểm từ 01 điểm đến 15 điểm.

- Điểm thực hiện động tác kỹ thuật chuyên Vovinam = cộng điểm từ 01 điểm đến 15 điểm.

- Kết quả bài thi được đánh giá bằng tổng số điểm trung bình của các Ban Trọng tài.

- Cách xếp hạng: Xếp hạng theo thứ tự từ điểm cao đến điểm thấp cho từng bài thi. Nếu có 02 hay nhiều đơn vị bằng điểm nhau thì xét điểm lần lượt: Ban Chuyên môn, Ban Nghệ thuật, Ban Thực hiện. Nếu vẫn bằng nhau thì xếp đồng hạng (đối với đồng số điểm đạt huy chương bạc, huy chương đồng). Riêng trường hợp đồng số điểm đạt huy chương vàng, các đơn vị sẽ tiếp tục thi lại nội dung đó để xác định thứ hạng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO VÀ PHỤ LỤC

1. Tài liệu tham khảo

- Liên đoàn Vovinam Việt Nam. (2008), (2010). *Giáo trình Vovinam – Việt Võ Đạo*.
- Phạm Thị Lệ Hằng và Cộng sự (Năm 2020). *Tài liệu hướng dẫn bồi dưỡng giáo viên phổ thông đại trà; Mô đun 2: Sử dụng phương pháp giáo dục học, giáo dục phát triển phẩm chất, năng lực học sinh Trung học cơ sở môn Giáo dục thể chất*.
- Võ nhạc Vovinam - Bài số 1 (Tháng 11 năm 2017, được cấp chứng nhận Quyền tác giả năm 2020).

2. Phụ lục

2.1. *Phụ lục 1*: Nhạc “Nòi giống rồng tiên - Tác giả: La Nhật Huy”.

Thời gian: 2 phút 37 giây

Link nhạc: <https://bit.ly/3Jjr9NF>



2.2. *Phụ lục 2*: Video: <http://bit.ly/3Ih9whA>



2.3. Phụ lục 3: Mẫu Phiếu đánh giá năng lực

ỦY BAN NHÂN DÂN PHƯỜNG (XÃ).....
TRƯỜNG THCS.....

PHIẾU ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC HỌC SINH
Nội dung: Bài Võ nhạc Vovinam - Bài số 1

Họ tên học sinh:.....

Lớp:

STT	Nội dung/Tiêu chí	Điểm tối đa	Điểm đạt được	Ghi chú về Mức độ Đạt/ Nhận xét
I	NĂNG LỰC CHUYÊN MÔN (Kỹ thuật và vận động)	7		
1	Thực hiện đúng, đủ động tác	4		Thực hiện động tác theo yêu cầu, đúng trình tự.
2	Nhịp điệu phối hợp kỹ thuật võ	2		Thực hiện đúng nhịp nhạc, động tác đúng kỹ thuật tấn, đâm, đá... trong võ Vovinam.
3	Độ liên tục, sức bền	1		Thực hiện liên mạch, không dừng giữa chừng.
II	NĂNG LỰC CHUNG (Thái độ và kỷ luật)	3		
4	Tác phong, thái độ, trang phục	1		Nghiêm túc, tích cực, tự giác, trang phục chỉnh tề.
5	Thẩm mỹ, biểu cảm	1		Thể hiện được khí thế, tinh thần bài võ nhạc (thần thái, ánh mắt...).
6	Ý thức kỷ luật và tập trung	1		Tập trung cao độ, tuân thủ hướng dẫn của giáo viên, không gây mất trật tự.
	Tổng cộng	10		

Kết quả: ☐ Đạt / ☐ Chưa đạt.

....., ngày.....tháng.....năm 20....

Giáo viên
(Kí và ghi rõ họ tên)

.....

2.4. Phụ lục 4: Mẫu Kế hoạch bài giảng kỹ thuật cơ bản

Trường:

Họ và tên giáo viên:.....

KẾ HOẠCH BÀI DẠY **Chủ đề: KỸ THUẬT CƠ BẢN**

Bài: Kỹ thuật Tấn

Thời lượng: 01 tiết

KIẾN THỨC HOẶC NỘI DUNG TRỌNG ĐIỂM

- Học mới: động tác Đinh Tấn và Trung Bình tấn.
- Trò chơi: Trò chơi phát triển khéo léo (phối hợp vận động - thăng bằng)
“Giữ thăng bằng Tấn vững”.

I. Mục tiêu

1. Năng lực

- *Năng lực thể chất:*
 - + Chăm sóc sức khỏe: Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà.
 - + Vận động cơ bản: Thực hiện thuần thục các động tác trong bài học; hình thành thói quen vận động thông qua trò chơi phát triển khéo léo (phối hợp vận động - thăng bằng).
 - + Năng lực hoạt động thể thao: Thực hiện các động tác Tấn trong môn Võ Vovinam; tập luyện và thi đấu.
- *Năng lực chung:*
 - + Năng lực tự chủ và tự học: Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ luyện tập được giao và tự sưu tầm tranh ảnh kỹ thuật động tác.
 - + Năng lực giao tiếp và hợp tác: Học sinh biết dùng các thuật ngữ, biết phối hợp hình ảnh để thực hiện các động tác, biết phối hợp trong nhóm để thực hiện các nhiệm vụ được giao.
 - + Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thực hiện đúng kỹ thuật động tác, tự sửa được động tác thông qua nghe, quan sát.

2. Phẩm chất

- Chăm chỉ: Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập.
- Trách nhiệm: Tích cực tập luyện, tinh thần tập thể, đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện; nỗ lực phấn đấu vươn lên để đạt kết quả tốt.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

- Giáo viên: Chuẩn bị Kế hoạch bài dạy, còi, tranh, sách, tài liệu.

- Học sinh: Chuẩn bị trang phục tập luyện, chuẩn bị sưu tầm tranh ảnh, tài liệu, vệ sinh sân bãi theo hướng dẫn của giáo viên.

- Địa điểm: Sân trường.

III. Tiến trình dạy học

Mục tiêu	Nội dung	Sản phẩm	Tổ chức thực hiện
Hoạt động 1: Mở đầu (6-8 phút)			
- Chủ động, tích cực thực hiện nhiệm vụ tập luyện được giao. - Làm nóng cơ thể, tạo tâm thế sẵn sàng học tập.	- Nhận lớp. - Khởi động.	- HS thực hiện đầy đủ bài khởi động chung và khởi động chuyên môn. - HS thực hiện lượng vận động phù hợp.	<i>1. Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> - GV nhận lớp, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học. - GV nắm bắt tình hình sức khỏe học sinh. - GV hướng dẫn, cán bộ lớp điều hành phần khởi động. <i>2. Thực hiện nhiệm vụ học</i> - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ. - Khởi động chung: Từ khớp cổ để các khớp chi dưới, ép dọc, ép ngang. - Khởi động chuyên môn: Chạy bước nhỏ, chạy nâng cao đùi tại chỗ, gót chạm mông. (2 lần x 8 nhịp/động tác). <i>3. Đánh giá kết quả thực hiện</i> <i>a. Báo cáo kết quả</i> - Tập luyện tích cực bài khởi động. - Tập luyện chưa tích cực bài khởi động. <i>b. Phương án đánh giá</i> - Phương pháp dạy học: Phương pháp lời nói, phương pháp thực hành. - Hình thức tập luyện: Đồng loạt

			- Công cụ đánh giá: Quan sát, hồ sơ học tập
--	--	--	--

Hoạt động 2: Hình thành kiến thức (8-10 phút)

- Thực hiện được động tác Đỉnh Tấn và Trung Bình Tấn. - Hình thành thói quen tập luyện thể thao tại nhà.	1. Đỉnh Tấn  2. Trung Bình tấn 	- Học sinh thực hiện tương đối chính xác động tác Đỉnh Tấn và Trung Bình Tấn. <i>1. Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> - Giáo viên cho học sinh xem tranh. - Giáo viên thị phạm để học sinh quan sát tiếp nhận kỹ thuật động tác. - Giáo viên cho học sinh tập luyện. <i>2. Thực hiện nhiệm vụ học</i> - Học sinh xem tranh, thảo luận - Giáo viên mời mỗi nhóm 01 học sinh thực hiện kỹ thuật động tác. - Học sinh các nhóm còn lại quan sát nhận xét. - Giáo viên nhận xét, kết luận, sửa sai động tác. <i>3. Đánh giá kết quả thực hiện</i> <i>a. Báo cáo kết quả</i> - Mức đạt: Học sinh thực hiện tương đối chính xác kỹ thuật động tác. - Mức chưa đạt: Học sinh thực hiện chưa chính xác kỹ thuật động tác. <i>b. Phương án đánh giá</i> - Phương pháp dạy học: Phương pháp lời nói, phương pháp thực hành, phương pháp trực quan - Hình thức tập luyện: Đồng loạt. - Công cụ đánh giá: Quan sát, câu hỏi.
--	---	---

Hoạt động 3: Luyện tập (12-14 phút)

- Thực hiện đúng kĩ thuật của động tác Đỉnh Tấn và Trung Bình tấn. - Tự tập luyện để hoàn thành lượng vận động của bài tập.	Tổ chức tập luyện	Học sinh hoàn thành lượng vận động và thực hiện tương đối chính xác động tác Đỉnh Tấn và Trung Bình Tấn; có khả năng hỗ trợ bạn học và chỉ huy nhóm trong quá trình tập luyện.	<i>1. Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> Giáo viên nêu nội dung, yêu cầu, cách thực hiện bài học, lưu ý sai sót thường mắc và cách sửa sai động tác. <i>2. Thực hiện nhiệm vụ học</i> - Tập hợp 4 hàng ngang: Học sinh thực hiện động tác theo hiệu lệnh của giáo viên. - Giáo viên chia ra 4 nhóm tập luyện: nhóm trưởng tổ chức cho các bạn tập - Học sinh thực hiện động tác 3-5 lần <i>3. Đánh giá kết quả thực hiện</i> <i>a. Báo cáo kết quả</i> - Thực hiện đúng kĩ thuật/ hoàn thành đủ số lần tập. - Thực hiện chưa đúng động tác/chưa hoàn thành đủ số lần tập. <i>b. Phương án đánh giá</i> - Phương pháp dạy học: Phương pháp lời nói, phương pháp thực hành, phương pháp trực quan. - Hình thức tập luyện: Phân nhóm, luân phiên, cá biệt. - Công cụ đánh giá: Quan sát, câu hỏi, vấn đáp.
--	--------------------------	---	--

Hoạt động 4: Vận dụng: Trò chơi (6-8 phút)

Hình thành thói quen vận động	Trò chơi: “Giữ thăng	- Giáo viên đánh giá hiệu quả tham	<i>1. Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i>
--------------------------------------	-----------------------------	---	---

thông qua trò chơi phát triển khéo léo (phối hợp vận động - thăng bằng).	bằng Tấn vững”.	gia thi đấu của học sinh thông qua quan sát. - Hoàn thành lượng vận động và hình thành tổ chất như: + Khả năng thăng bằng - HS rèn khả năng giữ thăng bằng khi bạn mình đẩy tay. + Khả năng kiểm soát cơ thể - rèn luyện sự phối hợp và kiểm soát cơ bắp để giữ nguyên tư thế. + Tập trung và chú ý - HS phải lắng nghe tín hiệu của GV để kịp thời phản ứng. + Tinh thần vui vẻ, gắn kết tập thể và trò chơi tạo bầu không khí sôi động, khuyến khích HS tham gia tích cực.	Giáo viên hướng dẫn học sinh cách chơi, luật chơi, chia đội chơi, phân công trọng tài... 2. <i>Thực hiện nhiệm vụ học:</i> Học sinh tham gia tích cực trò chơi. 3. <i>Đánh giá kết quả thực hiện</i> a. <i>Báo cáo kết quả</i> - Đạt: Thực hiện đúng luật trò chơi, tích cực, đồng đội. - Chưa đạt: Thực hiện sai luật trò chơi, chơi chưa tích cực, chưa đồng đội. b. <i>Phương án đánh giá</i> - Phương pháp dạy học: Phương pháp trực quan, phương pháp lời nói, Phương pháp trò chơi. - Hình thức tập luyện: Cặp đôi. - Công cụ đánh giá: Quan sát, thang đo.
--	-----------------	--	---

Hoạt động 5: Hồi tĩnh và giao nhiệm vụ về nhà (3-5 phút)

Hồi phục sau tập luyện	- Hồi tĩnh, thả lỏng. - Nhận xét lớp học. - Dẫn dò bài tập về nhà, tập luyện thường xuyên.	Học sinh hoàn thành bài tập hồi tĩnh, thả lỏng.	1. <i>Chuyển giao nhiệm vụ học tập</i> - Hướng dẫn học sinh thực hiện thả lỏng, nhận xét giờ học. - Hướng dẫn học sinh sử dụng tài liệu và tự tập luyện ở nhà. 2. <i>Thực hiện nhiệm vụ học</i> - Học sinh thực hiện các động tác hồi tĩnh, thả lỏng. + HS chú ý lắng nghe GV, tự đánh giá mức độ hoàn thành nhiệm vụ bài học của
------------------------	---	--	---

			bản thân. + HS tiếp nhận bài tập về nhà của GV: Xem tài liệu, tư liệu, tự tập luyện tại nhà. <i>3. Đánh giá kết quả thực hiện</i> <i>a. Báo cáo kết quả</i> GV nhận xét, HS tự đánh giá mức độ hoàn thành nhiệm vụ của bản thân. <i>b. Phương án đánh giá</i> - Phương pháp dạy học: Phương pháp trực quan, phương pháp lời nói. - Hình thức tập luyện: Đồng loạt. - Công cụ đánh giá: Quan sát, hồ sơ học tập.
--	--	--	---

IV. Hồ sơ dạy học

1. Nội dung dạy học

- Kỹ thuật cơ bản: Kỹ thuật Tấn.
- Tổ chức trò chơi phát triển khéo léo (phối hợp vận động - thăng bằng): Trò chơi/Nhóm trò chơi đã được thống nhất tại tổ chuyên môn.

2. Các hồ sơ khác: Phiếu cập nhật quá trình tập luyện tại nhà.

V. Rút kinh nghiệm sau giờ dạy

1. Kết quả đạt được:.....

2. Hạn chế, tồn tại:.....

DUYỆT CỦA TTCM

NGƯỜI SOẠN

.....

.....

2.5. Phụ lục 5: Hướng dẫn thực hiện tài liệu

HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN TÀI LIỆU

Để triển khai hiệu quả nội dung giáo dục võ tự vệ trong các cơ sở giáo dục cấp THCS, giáo viên và nhà trường cần lưu ý một số định hướng sau:

- Nghiên cứu kỹ nội dung tài liệu nhằm bảo đảm tổ chức dạy học đúng mục tiêu, chuẩn nội dung, phù hợp lứa tuổi, năng lực học sinh và điều kiện thực tế của nhà trường.

- Xây dựng kế hoạch dạy học cụ thể, lồng ghép linh hoạt với chương trình Giáo dục thể chất hiện hành; đảm bảo cân đối thời lượng, an toàn, khoa học và thực chất.

- Tổ chức giảng dạy theo nguyên tắc an toàn, tự nguyện, tôn trọng khả năng của học sinh, tránh thực hành quá sức hoặc thực hiện các kỹ thuật không nằm trong nội dung tài liệu.

- Bố trí không gian, dụng cụ, địa điểm tập luyện phù hợp, có giáo viên hướng dẫn, giám sát đầy đủ, đảm bảo an toàn tuyệt đối cho học sinh trong suốt quá trình học tập và luyện tập.

- Tăng cường giáo dục ý thức, thái độ và kỹ năng xử lý tình huống thực tế, giúp học sinh hiểu đúng mục đích của võ tự vệ: tự bảo vệ bản thân, ứng phó phù hợp, không sử dụng sai mục đích hoặc gây xung đột.

- Thường xuyên kiểm tra, đánh giá quá trình học tập, khuyến khích học sinh luyện tập đúng kỹ thuật, phát huy sự tự tin, bình tĩnh và ý thức kỷ luật.

- Nhà trường phối hợp với phụ huynh, đoàn – đội và các lực lượng liên quan để hỗ trợ tổ chức hoạt động, củng cố kiến thức và tạo điều kiện cho học sinh luyện tập thường xuyên.

2.6. Phụ lục 6: Danh mục thiết bị và điều kiện tối thiểu

DANH MỤC THIẾT BỊ VÀ ĐIỀU KIỆN TỐI THIỂU ĐỂ TỔ CHỨC DẠY VÕ TỰ VỆ

Để triển khai hiệu quả các bài tập trong tài liệu, các cơ sở giáo dục căn cứ điều kiện thực tế của địa phương và nhà trường để chuẩn bị tối thiểu các yêu cầu sau:

1. Không gian tập luyện
 - Sân tập bằng phẳng, sạch sẽ, không trơn trượt; ưu tiên sân thể dục, nhà đa năng hoặc phòng học thể chất.
 - Diện tích tối thiểu đáp ứng số lượng học sinh thực hành, đảm bảo khoảng cách an toàn khi thực hiện các kỹ thuật di chuyển, né tránh và thoát hiểm.
 - Nếu trong nhà, cần đảm bảo độ cao trần phù hợp, thông thoáng và đủ ánh sáng.
2. Thảm tập hoặc bề mặt an toàn
 - Có thể sử dụng thảm thể thao, thảm mềm hoặc bề mặt đất/trái sàn an toàn.
 - Trong điều kiện hạn chế, nhà trường có thể tận dụng sân xi măng phẳng, cỏ tự nhiên hoặc phòng học được bố trí phù hợp, đảm bảo học sinh không bị chấn thương khi ngã hoặc trượt.
3. Trang phục tập luyện
 - Học sinh mặc đồng phục thể dục hoặc trang phục gọn gàng, dễ vận động.
 - Giày thể thao mềm, bám sàn; có thể tập chân trần nếu mặt sàn phù hợp.
4. Dụng cụ hỗ trợ (khuyến khích – tùy điều kiện)
 - Địch đấm, bao cát, găng tay mềm hoặc đệm tập để học sinh luyện các kỹ thuật phòng thủ, né tránh.
 - Cọc tiêu, dây hoặc vạch kẻ để hướng dẫn các bài di chuyển.
 - Tranh ảnh, video minh họa kỹ thuật phục vụ giảng dạy (tận dụng thiết bị hiện có của nhà trường).
5. Điều kiện tổ chức và an toàn
 - Có giáo viên hướng dẫn được tập huấn nội dung võ tự vệ hoặc giáo viên thể dục được giao nhiệm vụ phù hợp.
 - Giáo viên kiểm tra sức khỏe học sinh trước giờ tập; không cho học sinh thực hành kỹ thuật vượt khả năng hoặc không có trong chương trình.
 - Bố trí học sinh luyện theo nhóm vừa phải, tránh chen lấn, va chạm.
6. Điều kiện tùy biến theo từng địa phương
 - Đối với các vùng miền núi, nông thôn, nhà trường có thể linh hoạt sử dụng sân đất phẳng, nhà sinh hoạt cộng đồng, nhà văn hóa thôn hoặc khu vực sinh hoạt chung.
 - Với các trường có điều kiện tốt, có thể trang bị bổ sung thảm tiêu chuẩn, dụng cụ hỗ trợ kỹ thuật, thiết bị trình chiếu để tăng hiệu quả giờ học.