

XÂY DỰNG VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA MÔN CẦU LÔNG NHẪM PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO HỌC SINH KHỐI 3, 4 TẠI TRƯỜNG TIỂU HỌC TUY LÝ VƯƠNG, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

DEVELOPMENT AND EVALUATION OF AN EXTRACURRICULAR BADMINTON
PROGRAM FOR IMPROVING PHYSICAL FITNESS AND BASIC TECHNIQUES OF
GRADE 3 AND 4 STUDENTS AT TUY LY VUONG PRIMARY SCHOOL, HO CHI
MINH CITY

Nguyễn Ngọc Như, TS. Nguyễn Kế Bình, ThS. Nguyễn Thị Thùy Trang
Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP HCM

Tóm tắt: Nghiên cứu này nhằm xây dựng và đánh giá hiệu quả chương trình ngoại khóa Cầu lông có hệ thống cho học sinh khối 3, 4 Trường Tiểu học Tuy Lý Vương, nhằm đáp ứng nhu cầu tập luyện cao và chuẩn hóa kỹ thuật cơ bản. Chương trình được thực hiện trong 24 tuần, sử dụng phương pháp Thực nghiệm sư phạm và Kiểm tra các test thể lực, cùng các test kỹ thuật cơ bản (Lốp cầu, Giao cầu cao sâu). Kết quả cho thấy chương trình được xây dựng một cách khoa học, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và điều kiện thực tiễn, đã chứng minh tính hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển thể lực chung và kỹ thuật cầu lông cơ bản của học sinh.

Từ khóa: Cầu lông; Tiểu học; Ngoại khóa; Chương trình giảng dạy; Phát triển thể lực; Kỹ thuật cơ bản.

Abstract: This study aims to develop and evaluate the effectiveness of a systematic extracurricular Badminton program for Grade 3 and 4 students at Tuy Ly Vuong Primary School, to meet the training needs demand and standardize basic techniques. The program was implemented over 24 weeks, utilizing the pedagogical experiment and assessing physical fitness tests, alongside basic technical tests (Badminton Clear, High Deep Serve). Results indicate that the program, scientifically developed and suitable for the age characteristics and practical conditions, demonstrated significant effectiveness in enhancing students' general physical fitness and basic badminton techniques.

Keywords: Badminton; Primary school; Extracurricular activities; extracurricular program; Physical development; Basic techniques.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) ngoại khóa là lĩnh vực chiến lược, "đầu tư cho thể dục, thể thao là đầu tư cho con người, cho sự phát triển của đất nước" được quy định trong Nghị quyết số 08-NQ/TW (2011) và tiếp tục được định hướng trong Kết luận số 70-KL/TW của Bộ Chính trị ngày 31/01/2024 về phát triển TĐTT trong giai đoạn mới. Việc tăng cường hoạt động ngoại khóa còn được quy định cụ thể trong Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT của Bộ

GD&ĐT và được định hướng chiến lược dài hạn trong Quyết định số 1189/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ ngày 15/10/2024 phê duyệt Chiến lược phát triển TĐTT Việt Nam đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045.

Tại trường Tiểu học Tuy Lý Vương, TP. Hồ Chí Minh, phong trào tập luyện Cầu lông tự phát của học sinh diễn ra mạnh mẽ trong khi chương trình đào tạo chính khóa và ngoại khóa của Nhà trường chưa có nội dung giảng dạy môn này. Xuất phát từ nhu cầu thực tế này, chúng tôi nghiên cứu đề tài nhằm phát triển

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

phong trào Cầu lông tại Trường, tạo điều kiện cho học sinh yêu thích môn cầu lông rèn luyện thân thể hiệu quả, an toàn, phù hợp với lứa tuổi, qua đó kịp thời phát hiện, khai thác và bồi dưỡng các em có tố chất và năng khiếu tốt trong bộ môn này.

Lứa tuổi 9-11 là "thời kỳ vàng" để tự động hóa kỹ thuật tinh xảo trước dậy thì, nhưng do vỏ não trước trán (PFC) chưa ổn định, huấn luyện cần đơn giản, tuần tự và lặp lại có cấu trúc. Cầu lông phù hợp với lứa tuổi này vì giúp phát triển đồng bộ Tốc độ, Sức mạnh bộc phát, Phối hợp vận động và Thăng bằng. Trường Tiểu học Tuy Lý Vương có 02 sân Cầu lông chất lượng Khá. Nhu cầu tập luyện Cầu lông ngoại khóa tại Trường là rất cao: Qua khảo sát N=300 học sinh, có tới 74.67% bày tỏ hứng thú tham gia thể thao ngoại khóa. Trong số các môn thể thao được khảo sát, Cầu lông là môn được chọn nhiều nhất với tỷ lệ 37.05%. Sự yêu thích này còn thể hiện qua phong trào tập luyện Cầu lông *tự phát* mạnh mẽ của học sinh, các em thường xuyên mang vợt đến trường và tự tập trong giờ giải lao. Mặc dù vậy, kỹ thuật ban đầu phân tán cao ($C_v > 20\%$) do thiếu chương trình có hệ thống, cần can thiệp sự phạm. Mục tiêu là xây dựng và đánh giá định lượng hiệu quả chương

trình ngoại khóa Cầu lông cho học sinh Khối 3, 4.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế mô hình nghiên cứu

Nghiên cứu được thực hiện trên N=30 học sinh khối lớp 3 và 4 trong 24 tuần (6 tháng), sử dụng phương pháp *Thực nghiệm so sánh trình tự* (Pre-test và Post-test). Các phương pháp khác bao gồm Tham khảo Tài liệu, Phỏng vấn Chuyên gia (N=20) và Toán Thống kê (sử dụng t_{test} và chỉ số W%).

2.2. Lựa chọn và đánh giá thực trạng Thể lực và Kỹ thuật

Các test đánh giá được lựa chọn dựa trên Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT và phỏng vấn chuyên gia, bao gồm 04 Test Thể lực Chung (Bật xa tại chỗ, Chạy 30m XPC, Nằm ngửa gập bụng, Chạy tùy sức 5 phút) và 02 Test Kỹ thuật Chuyên môn (Lốp cầu, Giao cầu cao sâu).

Phân tích thực trạng Ban đầu: Kết quả kiểm tra ban đầu (Bảng I) cho thấy nền tảng thể lực rất đồng đều ($C_v < 10\%$ ở tất cả 4 test), trong khi kỹ thuật phân tán cao ($C_v > 20\%$ ở cả 2 test kỹ thuật). Sự khác biệt này khẳng định thiếu sự hướng dẫn chuyên môn hóa trước đó và sự cần thiết của chương trình.

Bảng 1. Thực trạng Thể lực và Kỹ thuật ban đầu của học sinh Khối 3, 4 (Trước Thực nghiệm)

Test Đánh giá	Đơn vị	\bar{X} (TTN)	C_v (%)	Nhận xét Độ đồng nhất
Bật xa tại chỗ	cm	134.5	3.73	Cao (Đồng đều)
Chạy 30m XPC	giây	7.17	7.17	Cao (Đồng đều)
Nằm ngửa gập bụng (30s)	lần	7.6	8.76	Cao (Đồng đều)
Chạy tùy sức 5 phút	m	750.6	4.07	Cao (Đồng đều)
Lốp cầu	lần	3.8	20.56	Thấp (Không đồng đều)
Giao cầu cao sâu	điểm	2.87	21.94	Thấp (Không đồng đều)

2.3. Kết quả nghiên cứu và xây dựng chương trình

2.3.1. Xây dựng và phân phối nội dung giảng dạy

Chương trình ngoại khóa được xây dựng dựa trên 6 nguyên tắc cốt lõi, tập trung vào

tính đơn giản, dễ hiểu và tăng tiến. Các nội dung được lựa chọn thông qua phỏng vấn chuyên gia ($\geq 80\%$ đồng ý) bao gồm: 02 nội dung Lý thuyết, 11 nội dung Kỹ thuật Cơ bản, 02 nội dung Thi đấu và 07 bài tập Thể lực.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Chương trình được tổ chức trong 24 thời gian ưu tiên tối đa cho thực hành kỹ năng tuần, tổng cộng 48 tiết học. Cấu trúc phân phối (bảng II).

Bảng 2. Phân phối thời gian và cấu trúc nội dung chương trình ngoại khóa Cầu lông (48 tiết)

Nhóm Nội dung	Số tiết	Tỷ lệ (%)	Mục tiêu Trọng tâm
Lý thuyết	2	4.17	Nguyên lý kỹ thuật cơ bản, Luật thi đấu.
Kỹ thuật Cơ bản	28	58.33	Cầm vợt, Di chuyển, Giao cầu, Đánh cầu cơ bản (Phông, Hắt, Bỏ nhỏ, Tạt).
Phát triển Thể lực	14	29.17	Sức bền tốc độ, sức mạnh cơ lõi, di chuyển chuyên môn.
Kiểm tra & Thi đấu	4	8.33	Đánh giá, vận dụng kỹ thuật và chiến thuật đơn giản.
Tổng cộng	48	100.00	24 tuần (2 buổi/tuần)

2.3.2. Phân phối chương trình giảng dạy chi tiết (Học kỳ I và học kỳ II)

Chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Cầu lông được phân phối chi tiết theo từng

tuần học trong suốt 24 tuần (48 tiết), chia thành hai học kỳ. Các ký hiệu sử dụng bao gồm: +: Giáo án giới thiệu; x: Giáo án ôn (học sâu); =: Giáo án hoàn thiện; #: Tập thể lực.

Bảng 3. Phân phối chương trình giảng dạy ngoại khóa Cầu lông Học kỳ 1, 24 Tiết

NỘI DUNG GIẢNG DẠY	Tháng Tuần Giáo án	10/2024								11/2024								12/2024							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		LÝ THUYẾT																							
Nguyên lý kỹ thuật cầu lông		+			+					+					+				+						
Luật thi đấu cầu lông																									
KỸ THUẬT																									
Cách cầm vợt		+	x	x	x	x	=																		
Các bước di chuyển		+	x		x	x	x		x		x		x		x		x		x		x		x	=	
Giao cầu cao sâu				+	x	x		x		x		x		=											
Giao cầu thấp gần						+	x	x	x		x		x		=										
Đánh cầu thấp tay bên thuận									+	x	x	x		x		=									
Đánh cầu thấp tay bên nghịch													+	x	x		x		=						
Đánh cầu cao tay bên thuận															+	x	x	x		x		x		x	=
Đánh cầu cao tay bên nghịch																	+	x	x	x		x		x	=
Bỏ nhỏ sát lưới																									
Tạt cầu thuận tay																									
Tạt cầu trái tay																									
Thi đấu đơn																									
Thi đấu đôi																									
THỂ LỰC																									
Di chuyển nhật cầu 2 biên			#			#						#									#		#		
Ném cầu xa				#			#			#					#		#		#		#		#		
Các test thể lực		#							#		#		#		#		#		#		#		#		#

Bảng 4. Phân phối chương trình giảng dạy ngoại khóa Cầu lông Học kỳ 2, 24 Tiết

NỘI DUNG GIẢNG DẠY	Tháng Tuần Giáo án	01/2025						2/2025						5/2025												
		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28									
		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	
LÝ THUYẾT																										
Nguyên lý kỹ thuật cầu lông		+		+		+																				
Luật thi đấu cầu lông										+	x	x		x		x		x		=						
KỸ THUẬT																										
Cách cầm vợt																										
Các bước di chuyển																										
Giao cầu cao sâu																										
Giao cầu thấp gần																										
Đánh cầu thấp tay bên thuận																										
Đánh cầu thấp tay bên nghịch																										
Đánh cầu cao tay bên thuận																										
Đánh cầu cao tay bên nghịch																										
Bò nhỏ sát lưới		+	x	x	x		x		x		=															
Tạt cầu thuận tay				+	x	x		x		x		x		x		=										
Tạt cầu trái tay						+	x	x	x		x		x		x		=									
Thi đấu đơn										+	x	x	x		x		x		x		=					
Thi đấu đôi														+	x	x		x		x	x	x		=		
THỂ LỰC																										
Di chuyển nhật cầu 2 biên		#	#		#		#		#		#		#		#		#		#		#		#		#	
Ném cầu xa		#		#		#		#		#		#		#		#		#		#		#		#		#
Các test thể lực		#		#		#		#		#		#		#		#		#		#		#		#		#

Kiểm tra lấy số liệu lần 2

2.4. Đánh giá hiệu quả của chương trình thực nghiệm

Sau 24 tuần thực nghiệm, tất cả các chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng rõ rệt và có ý nghĩa thống kê (P<0.05).

2.4.1. Sự tăng trưởng về thể lực chung

Tất cả 4 chỉ tiêu đánh giá thể lực chung đều đạt mức tăng trưởng có ý nghĩa thống kê (P<0.05).

Bảng 5. So sánh Thành tích và Độ tăng trưởng Thể lực Chung (N=30)

Test	\bar{X}_{TTN}	\bar{X}_{STN}	d	W%	$t_{tính}$	P
Nằm ngửa gập bụng (lần)	7.6	10.1	2.4	27.1	14.82	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	134.5	141.9	7.4	5.4	20.21	<0.05
Chạy 30m XPC (giây)	7.17	7.04	0.13	1.8	17.87	<0.05
Chạy tùy sức 5 phút (m)	750.6	773.8	23.2	3.1	22.14	<0.05

2.4.2. Sự tăng trưởng về Kỹ thuật

Kết quả ở hai test kỹ thuật chuyên môn là minh chứng rõ ràng nhất cho hiệu quả can

thiệp sư phạm, với ý nghĩa thống kê mạnh mẽ (P<0.05) thể hiện qua bảng sau:

Bảng 6. So sánh thành tích và độ tăng trưởng Kỹ thuật (N=30)

Test	\bar{X}_{TTN}	\bar{X}_{STN}	d (Hiệu số)	W% (Tăng trưởng)	$t_{tính}$	P
Lốp cầu (lần)	3.8	18.3	14.4	130.5	59.74	<0.05
Giao cầu cao sâu (điểm)	2.87	7.97	5.1	94.2	26.38	<0.05

Mức tăng trưởng W%=130,5% ở test Lốp cầu và W%=94,2% ở Giao cầu cao sâu cho thấy sự thành công trong việc tận dụng "thời kỳ vàng" phát triển kỹ năng và chuẩn hóa kỹ thuật, giải quyết triệt để vấn đề không đồng đều kỹ thuật ban đầu.

4.3. Đánh giá định tính về tính khả thi

Sau thực nghiệm, mức độ hài lòng chung của học sinh đạt \bar{X} =1.68 (trên thang điểm 2)

và 91.7% phụ huynh ghi nhận học sinh "Thể chất phát triển tốt". Ban Giám hiệu nhất trí 100% về tính phù hợp và khả năng triển khai chương trình.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng: Nhu cầu tập luyện môn Cầu lông ngoại khóa tại Trường Tiểu học Tuy Lý Vương là rất cao (37.05% lựa chọn), trong khi

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

thực trạng kỹ thuật ban đầu của học sinh thiếu đồng đều ($C_v > 20\%$).

Chương trình: Chương trình ngoại khóa Cầu lông đã được xây dựng thành công (48 tiết trong 24 tuần), với cấu trúc khoa học, tập trung 58.3% vào phát triển kỹ thuật cơ bản.

Hiệu quả: Chương trình đã chứng minh tính hiệu quả cao, đạt mức tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$) trên tất cả các chỉ tiêu. Kỹ năng chuyên môn tăng trưởng đột phá ($W\% > 94\%$), và sức bền cơ lõi (test gập bụng 30s) tăng cao nhất (27.1%). Chương trình được cộng đồng nhà trường đánh giá cao.

Đối với Trường Tiểu học Tuy Lý Vương: Tiếp tục duy trì và nhân rộng chương trình đã được kiểm chứng. Tăng cường đầu tư hơn nữa vào cơ sở vật chất.

Đối với các Cơ sở giáo dục khác: Đề xuất các trường tiểu học có điều kiện tương đương trên địa bàn TP. HCM tham khảo và ứng dụng mô hình chương trình Cầu lông này.

Hướng nghiên cứu: Cần nghiên cứu sâu hơn để xây dựng, cải tiến chương trình cho các môn thể thao khác, đồng thời đánh giá sự khác biệt chi tiết về tác động của chương trình đối với từng giới tính và lứa tuổi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*, ban hành kèm theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 *Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường*.
3. Bộ Chính trị (2011), Nghị quyết số 08-NQ/TW ngày 01 tháng 12 năm 2011 *Về tăng cường sự lãnh đạo của Đảng, tạo bước phát triển mạnh mẽ về thể dục, thể thao đến năm 2020*.
4. Bộ Chính trị (2024), Kết luận số 70-KL/TW *Về phát triển TDTT trong giai đoạn mới*.
5. Châu Vĩnh Huy, Huỳnh Đắc Tiến, Nguyễn Thế Lương (2016), *Giáo trình Cầu lông*, NXB Đại học Quốc gia TP. HCM.
6. Thanh Thuộc (2021), *Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn cầu lông cho học sinh trường trường học cơ sở Nguyễn Văn Tố, Quận 10, thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguồn bài báo: Nguyễn Ngọc Như (2025), bài báo trích từ luận văn “*Nghiên cứu xây dựng chương trình ngoại khóa môn cầu lông cho học sinh lớp 3,4 trường tiểu học Tuy Lý Vương, quận 8, TPHCM*” đã được hội đồng khoa học Trường Đại học sư phạm TDTT Hồ Chí Minh thông qua.

Ngày đánh giá: 20/9/2025; Ngày đánh giá: 15/10/2025; Ngày duyệt đăng: 27/10/2025.