LỒNG GHÉP GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG TRONG GIẢNG DẠY THỂ DỤC THỂ THAO CHO SINH VIÊN

Nguyễn Ngọc Chung
Khoa khoa học cơ bản , giảng dạy môn Giáo dục thể chất , Trường Cao đẳng Lào Cai

Tóm tắt: *Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, việc phát triển kỹ năng sống cho sinh viên trở thành một yêu cầu cấp thiết nhằm trang bị cho người học năng lực thích ứng với xã hội hiện đại. Môn Thể dục thể thao (TDTT) không chỉ góp phần nâng cao thể chất mà còn là môi trường lý tưởng để giáo dục kỹ năng sống thông qua hoạt động nhóm, thi đấu, hợp tác và trải nghiệm thực tiễn. Bài báo phân tích cơ sở lý luận về kỹ năng sống và đặc điểm của môn học TDTT trong bối cảnh giáo dục hiện đại, đồng thời đề xuất năm biện pháp lồng ghép kỹ năng sống vào giảng dạy TDTT: (1) Thiết kế nội dung học phù hợp, (2) Áp dụng phương pháp dạy học tích cực, (3) Tổ chức hoạt động ngoại khóa có mục tiêu, (4) Sử dụng đánh giá quá trình hỗ trợ hình thành kỹ năng sống, và (5) Nâng cao năng lực sư phạm cho giảng viên. Các biện pháp được xây dựng trên cơ sở lý luận vững chắc và thực tiễn giáo dục, góp phần đổi mới giảng dạy theo hướng phát triển năng lực người học.*

Từ khóa: *kỹ năng sống, thể dục thể thao, sinh viên, giáo dục đại học, giảng dạy tích hợp.*

INTEGRATING LIFE SKILLS EDUCATION INTO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHING FOR STUDENTS

Nguyen Ngoc Chung
Faculty of Basic Sciences, Lecturer in Physical Education, Lao Cai College

Abstract:*In the context of contemporary higher education, the development of life skills for students has become an urgent requirement to equip learners with the capacity to adapt to modern society. Physical Education and Sports not only contribute to improving physical health but also serve as an ideal environment for life skills education through group activities, competitions, cooperation, and practical experiences. This paper analyzes the theoretical foundations of life skills and the characteristics of Physical Education and Sports in the modern educational context. It also proposes five measures to integrate life skills into Physical Education and Sports teaching: (1) Designing appropriate course content, (2) Applying active teaching methods, (3) Organizing targeted extracurricular activities, (4) Using formative assessment to support life skills development, and (5) Enhancing the pedagogical competence of lecturers. These measures are built upon solid theoretical foundations and practical educational experiences, contributing to the innovation of teaching practices towards the development of learner competencies.*

Keywords*: life skills, physical education and sports, students, higher education, integrated teaching.*

Nhận bài: 16/03/2025 *Phản biện: 15/04/2025* *Duyệt đăng: 19/04/2025*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, việc phát triển toàn diện cho sinh viên không chỉ dừng lại ở trang bị tri thức chuyên môn mà còn chú trọng rèn luyện năng lực sống, khả năng thích ứng và làm việc trong môi trường xã hội năng động, phức tạp. Giáo dục kỹ năng sống vì vậy trở thành một yêu cầu cấp thiết, đặc biệt trong môi trường giáo dục đại học – nơi sinh viên đang dần hình thành nhân cách người trưởng thành.

Trong khi đó, môn học Thể dục thể thao (TDTT) không chỉ nhằm nâng cao sức khỏe thể chất mà còn có tiềm năng to lớn trong việc giáo dục các kỹ năng xã hội, thái độ sống tích cực, tinh thần hợp tác, kỷ luật, và sự tự tin – những yếu tố quan trọng của kỹ năng sống. Tuy nhiên, hiện nay việc giảng dạy TDTT trong nhiều trường đại học vẫn chủ yếu dừng lại ở huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật, thiếu sự gắn kết với mục tiêu giáo dục toàn diện, đặc biệt là yếu tố kỹ năng sống.

Xuất phát từ thực tiễn đó, bài viết này tập trung phân tích vai trò và đề xuất một số biện pháp nhằm lồng ghép hiệu quả giáo dục kỹ năng sống vào quá trình giảng dạy TDTT cho sinh viên, góp phần đổi mới nội dung, phương pháp giảng dạy theo hướng phát triển năng lực người học, phù hợp với yêu cầu của chương trình giáo dục đại học hiện đại.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Khái niệm kỹ năng sống và các nhóm kỹ năng cơ bản

Kỹ năng sống (life skills) là tập hợp những năng lực thiết yếu giúp cá nhân đối mặt với các yêu cầu và thách thức của cuộc sống hàng ngày một cách hiệu quả. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), kỹ năng sống bao gồm khả năng ứng phó và thích nghi với các tình huống khác nhau trong cuộc sống, từ đó giúp cá nhân sống tích cực, lành mạnh và hòa nhập với xã hội.

Kỹ năng sống được chia thành nhiều nhóm khác nhau, trong đó một số nhóm kỹ năng cơ bản cần thiết đối với sinh viên có thể kể đến như:

• **Kỹ năng tự nhận thức**: giúp cá nhân hiểu rõ bản thân, điểm mạnh – điểm yếu, cảm xúc, giá trị và mục tiêu sống.

• **Kỹ năng giao tiếp và làm việc nhóm**: bao gồm lắng nghe, diễn đạt, phản hồi tích cực, hợp tác, chia sẻ và tôn trọng sự khác biệt trong tập thể.

• **Kỹ năng quản lý cảm xúc và kiểm soát bản thân:** giúp cá nhân ứng phó với căng thẳng, điều chỉnh hành vi phù hợp với chuẩn mực xã hội.

• **Kỹ năng ra quyết định và giải quyết vấn đề**: cho phép sinh viên suy nghĩ độc lập, đánh giá lựa chọn và xử lý các tình huống xảy ra trong học tập, công việc và đời sống.

• **Kỹ năng tư duy sáng tạo và tư duy phản biện**: hỗ trợ sinh viên trong quá trình học tập, nghiên cứu và phát triển các sáng kiến cá nhân.

Việc hình thành và rèn luyện các kỹ năng này cần được triển khai trong môi trường học tập thực tiễn, gắn liền với trải nghiệm của người học. Trong đó, môn học thể dục thể thao là một không gian lý tưởng để phát triển kỹ năng sống qua vận động, thi đấu và các hoạt động nhóm mang tính thực hành cao.

2.2. Đặc điểm của môn học Thể dục thể thao trong giáo dục đại học

Thể dục thể thao trong giáo dục đại học là một môn học mang tính bắt buộc hoặc tự chọn, tùy thuộc vào chương trình đào tạo của mỗi trường. Đây không chỉ là hoạt động giúp nâng cao thể lực, phát triển tầm vóc, mà còn đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng nhân cách và năng lực sống cho sinh viên.

Một số đặc điểm nổi bật của môn học TDTT có thể tạo điều kiện thuận lợi cho việc lồng ghép giáo dục kỹ năng sống bao gồm:

• **Tính vận động cao, có yếu tố thi đua, phối hợp:** Các bài học TDTT thường được tổ chức theo hình thức nhóm, tập thể, thi đấu, giúp sinh viên rèn luyện khả năng hợp tác, giao tiếp và quản lý cảm xúc trong các tình huống áp lực.

• **Tính tương tác và phản hồi tức thì:** Trong quá trình luyện tập hoặc thi đấu, sinh viên có cơ hội quan sát, lắng nghe, phản hồi và điều chỉnh hành vi ngay lập tức, góp phần rèn kỹ năng phản xạ, giải quyết vấn đề và tư duy nhanh nhạy.

• **Không gian học linh hoạt, không bó hẹp trong lớp học truyền thống**: Việc tổ chức học thể dục ngoài trời, tại sân tập, sân bóng, phòng thể hình… tạo điều kiện cho sinh viên trải nghiệm thực tiễn đa dạng, từ đó phát triển năng lực xã hội tốt hơn.

• **Khả năng tạo động lực và cảm xúc tích cực**: TDTT giúp giải tỏa căng thẳng, tạo hứng khởi, đồng thời hình thành những giá trị sống tích cực như sự kiên trì, tự tin, tinh thần vượt khó và trách nhiệm cá nhân.

Chính nhờ những đặc điểm này, môn TDTT có tiềm năng rất lớn để trở thành phương tiện giáo dục kỹ năng sống nếu được tổ chức và triển khai với định hướng rõ ràng.

2.3. Cơ sở lý luận của việc lồng ghép kỹ năng sống vào giảng dạy TDTT

Lồng ghép giáo dục kỹ năng sống vào giảng dạy không phải là việc bổ sung thêm nội dung rời rạc vào chương trình mà là quá trình tích hợp có hệ thống, nhằm làm giàu thêm ý nghĩa của bài học, đồng thời phát triển năng lực toàn diện cho người học. Cơ sở lý luận của việc này dựa trên các nguyên tắc:

• **Nguyên tắc dạy học tích hợp:** Thể hiện ở việc kết nối nội dung kiến thức chuyên môn với các kỹ năng mềm, qua đó giúp sinh viên không chỉ học về mặt thể chất mà còn phát triển năng lực sống.

• **Nguyên tắc lấy người học làm trung tâm**: Giúp sinh viên tham gia tích cực, chủ động, từ đó phát triển cá nhân một cách tự nhiên thông qua hoạt động vận động, hợp tác và tương tác.

• **Nguyên tắc học qua trải nghiệm:** Giáo dục kỹ năng sống thông qua TDTT chính là một dạng học tập trải nghiệm – nơi sinh viên không chỉ học lý thuyết mà được "sống" trong các tình huống thực tế, từ đó hình thành thói quen và hành vi tích cực.

• **Nguyên tắc giáo dục toàn diện:** Phát triển con người cả về trí tuệ, thể chất, đạo đức và tinh thần là mục tiêu cốt lõi của giáo dục đại học hiện đại. TDTT là công cụ hữu hiệu để thực hiện điều này nếu được tổ chức khoa học.

Như vậy, xét cả về mặt nội dung, hình thức lẫn lý luận giáo dục, việc lồng ghép giáo dục kỹ năng sống vào giảng dạy TDTT là hoàn toàn có cơ sở và cần được triển khai rộng rãi, hệ thống trong các trường đại học hiện nay.

2.4. Các biện pháp lồng ghép giáo dục kỹ năng sống vào giảng dạy thể dục thể thao

2.4.1. Thiết kế nội dung môn học phù hợp để phát triển kỹ năng sống

Một trong những yếu tố quyết định hiệu quả của việc lồng ghép kỹ năng sống vào môn TDTT là thiết kế nội dung học tập một cách có chủ đích. Thay vì chỉ tập trung vào kỹ thuật – chiến thuật đơn thuần, chương trình cần được điều chỉnh để

tích hợp những tình huống có thể phát triển kỹ năng như: giao tiếp, giải quyết xung đột, làm việc nhóm, ra quyết định dưới áp lực,…

Ví dụ, trong môn bóng chuyền, ngoài việc tổ chức thi đấu đối kháng, giảng viên có thể yêu cầu sinh viên tự chia nhóm, tự chọn đội trưởng, phân công vị trí và chiến lược thi đấu. Quá trình này giúp rèn luyện kỹ năng lãnh đạo, phân công công việc, thương lượng và tư duy chiến thuật.

Ngoài ra, cần xây dựng hệ thống chủ đề lồng ghép theo từng giai đoạn: khởi động – phối hợp nhóm; luyện tập – tư duy chiến thuật; thi đấu – ứng xử văn minh; kết thúc – tự đánh giá bản thân và đồng đội. Việc thiết kế bài học theo mô hình kỹ năng sống sẽ mang lại hiệu quả rõ rệt.

2.4.2. Áp dụng phương pháp dạy học tích cực

Phương pháp giảng dạy có vai trò then chốt trong việc hình thành kỹ năng sống. Trong môn TDTT, thay vì phương pháp truyền thống "thầy giảng – trò làm theo", giảng viên cần mạnh dạn áp dụng các phương pháp dạy học tích cực như:

• **Trò chơi thể thao:** giúp sinh viên rèn kỹ năng giao tiếp, hợp tác, kỷ luật và sự sáng tạo. Ví dụ: tổ chức trò chơi "bóng chuyền im lặng" – cấm nói chuyện trong thi đấu, từ đó rèn khả năng đọc ngôn ngữ cơ thể và phối hợp phi ngôn ngữ.

• **Học theo dự án nhỏ:** mỗi nhóm xây dựng một mini-giải đấu, từ lập kế hoạch, quảng bá, tổ chức đến đánh giá. Qua đó, sinh viên học được cách lên kế hoạch, phân công công việc, xử lý rủi ro.

• **Giải quyết tình huống:** đưa ra tình huống bất ngờ trong thi đấu như mâu thuẫn giữa thành viên, chấn thương, khiếu nại trọng tài… để sinh viên thảo luận và đề xuất hướng xử lý.

Các phương pháp này không chỉ giúp buổi học trở nên sinh động mà còn tạo môi trường "thật" để sinh viên rèn luyện kỹ năng sống ngay trong lớp học thể dục.

2.4.3. Tổ chức các hoạt động ngoại khóa thể thao có mục tiêu phát triển kỹ năng sống

Bên cạnh hoạt động chính khóa, các hoạt động ngoại khóa TDTT là môi trường lý tưởng để hình thành kỹ năng sống thông qua trải nghiệm thực tế. Các hoạt động nên được tổ chức theo hướng đa dạng, linh hoạt như:

• **Trại thể thao kết hợp giáo dục kỹ năng sống:** kéo dài 1–2 ngày, tổ chức theo nhóm để sinh viên cùng nhau vượt thử thách, thi đấu giao hữu, thảo luận sau hoạt động.

• **Câu lạc bộ thể thao sinh viên:** khuyến khích sinh viên tự tổ chức giải đấu, xây dựng nội quy, tuyển thành viên, tập huấn,… Qua đó, sinh viên được rèn luyện khả năng lãnh đạo, giao tiếp, ra quyết định.

• **Ngày hội thể thao kết hợp các giá trị sống**: lồng ghép chủ đề "sống xanh – sống khỏe", "chống bạo lực học đường", "bình đẳng giới trong thể thao" để truyền cảm hứng và khuyến khích suy ngẫm.

Hoạt động ngoại khóa là nơi sinh viên được thử thách bản thân, phát hiện điểm mạnh và điểm yếu của chính mình – điều kiện tiên quyết để phát triển kỹ năng sống.

2.4.4. Sử dụng đánh giá quá trình để hỗ trợ hình thành kỹ năng sống

Trong dạy học kỹ năng sống, đánh giá không chỉ dừng lại ở kỹ thuật hay thành tích thể thao mà còn cần quan tâm đến tiến trình phát triển năng lực cá nhân của sinh viên. Một số hình thức đánh giá phù hợp gồm:

• **Đánh giá theo nhóm**: mỗi sinh viên đánh giá bạn cùng nhóm theo các tiêu chí như: hợp tác, chủ động, giao tiếp, tinh thần trách nhiệm.

• **Tự đánh giá và nhật ký học tập**: sinh viên viết ngắn sau mỗi buổi học về điều học được, khó khăn gặp phải và cảm xúc cá nhân. Đây là cách giúp phát triển kỹ năng tự nhận thức và phản tư.

• **Quan sát của giảng viên theo tiêu chí kỹ năng sống**: xây dựng phiếu quan sát theo khung kỹ năng (ví dụ: giao tiếp, phối hợp, ứng xử) và phản hồi trực tiếp để hỗ trợ sinh viên.

Việc đánh giá liên tục, kịp thời và có định hướng phát triển sẽ tạo động lực cho sinh viên trong việc hình thành và hoàn thiện kỹ năng sống.

2.4.5. Nâng cao năng lực sư phạm cho giảng viên thể dục về giáo dục kỹ năng sống

Cuối cùng, hiệu quả của việc lồng ghép kỹ năng sống phụ thuộc lớn vào năng lực và nhận thức của đội ngũ giảng viên TDTT. Vì vậy, cần tổ chức các hoạt động sau:

• **Tập huấn chuyên môn về giáo dục kỹ năng sống** cho giảng viên TDTT, bao gồm cả lý thuyết và thực hành.

• **Chia sẻ kinh nghiệm giữa các giảng viên** thông qua hội thảo chuyên đề, chuyên mục giảng dạy mẫu có tích hợp kỹ năng sống.

• **Xây dựng tài liệu hướng dẫn cụ thể** cho từng môn học thể thao với các gợi ý tích hợp kỹ năng sống một cách tự nhiên và hiệu quả.

• **Khuyến khích giảng viên đổi mới sáng tạo** qua việc xây dựng các sáng kiến kinh nghiệm, đề tài nghiên cứu khoa học về tích hợp kỹ năng sống

trong môn TDTT.

Giảng viên chính là "người truyền lửa" trong lớp học. Khi họ có đủ kiến thức và kỹ năng, quá trình lồng ghép giáo dục kỹ năng sống sẽ trở nên sinh động và có chiều sâu.

III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, việc phát triển kỹ năng sống cho sinh viên là một nhiệm vụ cấp thiết nhằm giúp người học thích nghi với yêu cầu ngày càng cao của xã hội hiện đại. Môn học Thể dục thể thao, với đặc thù gắn liền với vận động, thi đấu, hợp tác và trải nghiệm thực tiễn, là một môi trường lý tưởng để tích hợp giáo dục kỹ năng sống cho sinh viên một cách tự nhiên và hiệu quả.

Bài viết đã phân tích cơ sở lý luận cho việc lồng ghép kỹ năng sống vào giảng dạy TDTT, đồng thời đề xuất 5 biện pháp cụ thể: thiết kế nội dung học phù hợp, áp dụng phương pháp dạy học tích cực, tổ chức hoạt động ngoại khóa có mục tiêu, sử dụng hình thức đánh giá quá trình và nâng cao năng lực cho giảng viên. Các biện pháp này không chỉ góp phần nâng cao chất lượng môn học TDTT mà còn thúc đẩy sự phát triển toàn diện cho sinh viên về thể chất, tinh thần và năng lực xã hội.

Từ thực tiễn đó, có thể khẳng định rằng: lồng ghép giáo dục kỹ năng sống vào giảng dạy thể dục thể thao là một hướng đi đúng đắn, khả thi và cần được mở rộng trong toàn hệ thống giáo dục đại học.

Để việc lồng ghép kỹ năng sống trong giảng dạy TDTT đạt hiệu quả cao, bài viết xin đưa ra một số kiến nghị như sau:

• Đối với nhà trường:

o Cần định hướng lại mục tiêu môn học TDTT theo hướng phát triển năng lực người học, trong đó có kỹ năng sống.

o Hỗ trợ xây dựng chương trình, tài liệu giảng dạy có tích hợp nội dung giáo dục kỹ năng sống.

o Tạo điều kiện cho giảng viên tham gia tập huấn, hội thảo, nghiên cứu chuyên sâu về kỹ năng sống.

• Đối với giảng viên thể dục thể thao:

o Chủ động đổi mới phương pháp giảng dạy, kết hợp các kỹ thuật tích cực nhằm phát triển kỹ năng sống cho sinh viên.

o Tăng cường quan sát, đánh giá và phản hồi về quá trình hình thành kỹ năng sống của sinh viên.

o Tham gia và đóng góp vào các sáng kiến giáo dục tích hợp, hướng đến xây dựng môi trường học thể thao toàn diện.

• Đối với các cơ quan quản lý giáo dục:

o Ban hành các văn bản hướng dẫn cụ thể về tích hợp kỹ năng sống trong các môn học, trong đó có TDTT.

o Đầu tư phát triển chương trình, giáo trình, cơ sở vật chất phù hợp cho dạy học tích hợp.

o Khuyến khích và công nhận các sáng kiến, mô hình giảng dạy tích hợp hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2009), *Tài liệu tập huấn giáo dục kỹ năng sống cho học sinh THPT,* NXB Giáo dục Việt Nam.

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể, ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT.*

3. Phan Trọng Ngọ (2005), *Giáo dục học đại cương,* NXB Đại học Sư phạm.

4. Trần Bá Hoành (2007), *Kỹ năng sống – Một số vấn đề lý luận và thực tiễn,* Tạp chí Giáo dục, số 165.

5. Nguyễn Đức Quang (2020), *Tích hợp giáo dục kỹ năng sống trong dạy học thể dục ở trường phổ thông*, Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất và Thể thao, số 4(2), tr. 55–61.

6. Nguyễn Thị Mai (2021)*, Giải pháp nâng cao hiệu quả giáo dục kỹ năng sống cho sinh viên thông qua các hoạt động ngoại khóa,* Tạp chí Giáo dục và Xã hội, số 120.