

# NÂNG CAO NĂNG LỰC THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN THÔNG QUA PICKLEBALL: MỘT PHÂN CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY VÀ HỆ THỐNG ĐÁNH GIÁ TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGÂN HÀNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Huỳnh Hữu Hiếu  
Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Bài báo này đi sâu vào phân tích chương trình giảng dạy môn Pickleball tại Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, tập trung vào cách môn học này góp phần nâng cao năng lực thể chất và tinh thần cho sinh viên. Với sự phát triển nhanh chóng của Pickleball như một môn thể thao phổ biến toàn cầu, việc đánh giá hiệu quả của nó trong môi trường giáo dục đại học là vô cùng cần thiết. Nghiên cứu áp dụng phương pháp hỗn hợp, kết hợp phân tích định tính từ nội dung đề cương môn học “Giáo dục Thể chất 3 - Pickleball 1” và phân tích định lượng dựa trên các phương tiện đánh giá và rubric chi tiết được quy định. Kết quả chỉ ra rằng chương trình giảng dạy hiện tại đã xây dựng một nền tảng vững chắc về kiến thức và kỹ năng thực hành Pickleball, đặc biệt thông qua hệ thống đánh giá khách quan và minh bạch.

**Từ khóa:** Pickleball, Giáo dục thể chất, tinh thần, Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

## ENHANCING PHYSICAL AND MENTAL COMPETENCE THROUGH PICKLEBALL: AN ANALYSIS OF THE CURRICULUM AND ASSESSMENT SYSTEM AT BANKING UNIVERSITY HO CHI MINH CITY

Huỳnh Hữu Hiếu  
Ho Chi Minh City University of Banking

**Abstract:** This paper delves into an analysis of the Pickleball curriculum at Banking University Ho Chi Minh City, focusing on how this course contributes to enhancing students' physical and mental competence. Given Pickleball's rapid global growth as a popular sport, evaluating its effectiveness within a university educational setting is crucial. The study employs a mixed-methods approach, combining qualitative analysis of the “Physical Education 3 - Pickleball 1” course syllabus content with quantitative analysis based on the specified assessment tools and detailed rubrics. The findings indicate that the current curriculum has established a solid foundation in both theoretical knowledge and practical Pickleball skills, notably through its objective and transparent assessment system.

**Keywords:** Pickleball, Physical education, Mental well-being, Banking University Ho Chi Minh City.

Nhận bài: 08/05/2025

Phản biện: 08/06/2025

Duyệt đăng: 13/06/2025

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất (GDTC) trong môi trường đại học không chỉ là việc truyền thụ kiến thức và kỹ năng vận động mà còn là một trụ cột quan trọng trong hình thành và phát triển toàn diện nhân cách SV. Trong kỷ nguyên số hóa và lối sống tĩnh tại ngày càng phổ biến, việc khuyến khích SV tham gia các hoạt động thể chất trở nên cấp thiết hơn bao giờ hết để đối phó với các vấn đề sức khỏe thể chất và tinh thần.

Pickleball, một môn thể thao độc đáo kết hợp các yếu tố của Tennis, Cầu lông và Bóng bàn, đã và đang tạo nên một làn sóng mạnh mẽ trên toàn thế giới kể từ khi ra đời vào năm 1965. Nhận thấy tiềm năng to lớn của Pickleball, Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, thông qua Khoa GDTC và Quốc phòng, đã tiên phong đưa môn học này vào chương trình giảng dạy chính thức học phần “GDTC3-Pickleball 1”. Tuy nhiên, việc triển khai một môn học mới trong chương trình đào tạo đòi hỏi một quá trình đánh giá khoa học để xác định hiệu quả, nhận diện những điểm mạnh và những khía cạnh cần cải thiện.

Do đó, bài báo này tập trung vào việc phân tích chuyên sâu chương trình giảng dạy Pickleball tại Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh, đặc biệt chú trọng đến việc ứng dụng các phương tiện đánh giá để đo lường hiệu quả học tập và đề xuất các giải pháp nâng cao chất lượng. Nghiên cứu sẽ đi sâu vào cấu trúc đề cương, các mục tiêu và chuẩn đầu ra cụ thể, cũng như cách thức các công cụ đánh giá (bao gồm các bảng rubric chi tiết) được sử dụng để định lượng hóa sự tiến bộ của SV trong các kỹ năng thể chất và tinh thần liên quan đến môn Pickleball.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu này áp dụng phương pháp (PP) hỗn hợp (Mixed Methods Research), kết hợp phân tích định tính và định lượng để có cái nhìn đa chiều và toàn diện về chương trình giảng dạy môn Pickleball và các phương tiện đánh giá của Đề cương môn học “GDTC3-Pickleball 1” (GYM303) tại Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh.

**Phân tích định tính:** Phân tích nội dung Đề cương môn học như mục tiêu và chuẩn đầu ra (CLOs/PLOs); mô tả môn học; nội dung giảng dạy chi tiết; PP và hình thức dạy và học; quy định môn học; tài liệu học tập.

**Phân tích định lượng:** PP phân tích định lượng tập trung vào việc thu thập và phân tích dữ liệu số

liệu từ các phương tiện đánh giá được quy định trong đề cương môn học.

**Phân tích cơ cấu phương thức đánh giá môn học:** Xác định tỷ trọng và vai trò của từng loại hình đánh giá: Đánh giá quá trình (chuyên cần, tích cực, kiểm tra giữa kỳ) và đánh giá cuối kỳ (thi kết thúc học phần).

*Bảng 1. Cơ cấu phương thức đánh giá môn Pickleball*

| Loại hình đánh giá    | PP đánh giá                                | Số lượng bài đánh giá | CĐR MH được đánh giá | Trọng số |
|-----------------------|--------------------------------------------|-----------------------|----------------------|----------|
| 1. Đánh giá quá trình | Chuyên cần, tích cực, nghiêm túc tập luyện | 10                    | CLO1                 | 10%      |
|                       | Kiểm tra giữa kỳ                           | 1-2                   | CLO1, CLO2           | 40%      |
| 2. Đánh giá cuối kỳ   | Thi kết thúc học phần (cá nhân)            | 1-2                   | CLO1, CLO2, CLO3     | 50%      |

**Đánh giá quá trình (10%):** Đánh giá tính chuyên cần (10%): Phân tích tiêu chí, thang điểm và mức độ đánh giá.

**Đánh giá giữa kỳ (40%):** Phân tích hình thức, thời điểm, cách thức thực hiện và nội dung bài đánh giá (KT đánh bóng thuận tay không bóng).

**Rubric đánh giá:** Phân tích các tiêu chí và thang điểm chi tiết được sử dụng để đánh giá KT.

**Đánh giá cuối kỳ (50%):** Phân tích hình thức, thời điểm, cách thức thực hiện và nội dung bài đánh giá (KT đánh bóng thuận tay có bóng).

**Rubric đánh giá:** Phân tích các tiêu chí và thang điểm chi tiết được sử dụng để đánh giá KT có bóng.

## **2.2. Kết quả phân tích định tính về chương trình giảng dạy**

Mục tiêu và Chuẩn đầu ra (CLOs/PLOs) rõ ràng và khả thi: Các mục tiêu môn học (CO1, CO2, CO3) tập trung vào việc trang bị kiến thức lịch sử, luật cơ bản và đặc biệt là KT đánh thuận tay, phù hợp với một môn học nhập môn. Việc CLO1, CLO2 và CLO3 đều hướng tới PLO1 (có kiến thức cơ bản về khoa học tự nhiên, khoa học xã hội, chính trị và pháp luật để vận dụng vào những vấn đề cuộc sống và trong các hoạt động nghề nghiệp) cho thấy môn học không chỉ dừng lại ở kỹ năng vận động mà còn khuyến khích tư duy ứng dụng và giải quyết vấn đề.

Nội dung giảng dạy có cấu trúc logic và thực tiễn: Nội dung được phân bổ hợp lý, bắt đầu từ kiến thức tổng quan về lịch sử, luật thi đấu, sân bãi và dụng cụ (CLO1), đây là nền tảng quan trọng giúp SV nhập môn một cách bài bản. Phần lớn thời lượng được dành cho việc hướng dẫn và hoàn thiện KT đánh bóng thuận tay (forehand),

bao gồm cả KT múa vợt không bóng và hoàn thiện KT có bóng. Sự phân chia này là rất khoa học, giúp SV làm quen với động tác cơ bản trước khi đưa bóng vào, giảm áp lực và tăng hiệu quả tập luyện. Đây là điểm mạnh giúp SV xây dựng cảm giác bóng và phát triển KT đúng từ đầu.

PP dạy và học đa dạng và khuyến khích chủ động: Chương trình đề xuất sự kết hợp linh hoạt giữa PP sử dụng lời nói và phương tiện trực quan với PP trò chơi và PP thi đấu. Điều này tạo ra một môi trường học tập sôi động, hứng thú và kích thích sự cạnh tranh lành mạnh. Áp dụng nhóm các nguyên tắc về PP GDTC như nguyên tắc tự giác tích cực, trực quan, thích hợp, cá biệt hóa, hệ thống và tăng dần yêu cầu, thể hiện sự hiểu biết sâu sắc về sự phạm thể chất. Đặc biệt, việc khuyến khích SV xây dựng nhóm tập để tự tập luyện trên lớp và ở nhà thúc đẩy tinh thần tự học và làm việc nhóm.

Quy định môn học và Tài liệu học tập: Các quy định rõ ràng về hoàn thành bài tập, đọc tài liệu, kiểm tra giữa và cuối kỳ giúp định hướng SV về trách nhiệm học tập.

## **2.3. Phân tích định lượng về phương tiện đánh giá**

### **2.3.1. Cơ cấu phương thức đánh giá môn học (Bảng 1)**

Trọng số ưu tiên kỹ năng thực hành: Với 90% tổng điểm dành cho kiểm tra giữa kỳ (40%) và cuối kỳ (50%), chương trình đã tập trung đúng vào trọng tâm của một môn GDTC, khuyến khích SV dành thời gian và nỗ lực vào việc rèn luyện kỹ năng thực hành. Điều này phù hợp với mục tiêu của môn học là trang bị KT cơ bản.

Điểm quá trình (10%): Dù tỷ trọng thấp, nhưng

việc có điểm chuyên cần và đánh giá tích cực là cần thiết để khuyến khích SV tham gia đầy đủ và có thái độ nghiêm túc trong các buổi học, góp phần vào việc hình thành thói quen tập luyện tốt.

### 2.3.2. PP và công cụ đánh giá chi tiết

**Đánh giá quá trình (10%):** Ưu điểm: Bảng tiêu chí đánh giá chuyên cần đưa ra các mức điểm tương ứng với tỷ lệ tham dự, giúp định lượng hóa một phần thái độ học tập. Việc trừ 1 điểm chuyên cần khi vắng buổi học là biện pháp kỷ luật rõ ràng.

**Hạn chế và đề xuất cải tiến:** Mặc dù có các mức rất tốt, tốt, đạt yêu cầu, không đạt, nhưng các tiêu chí như ý thức tự giác, tích cực và kỷ luật tốt vẫn còn mang tính định tính và có thể gây ra sự khác biệt trong đánh giá giữa các giảng viên.

**Đề xuất:** Cần xây dựng một rubric chi tiết hơn cho ý thức tự giác, tích cực và kỷ luật bằng cách đưa ra các chỉ báo hành vi cụ thể, có thể quan sát và đo lường được.

**Đánh giá giữa kỳ (40%): Mục tiêu và cách thức:** Bài kiểm tra giữa kỳ tập trung vào KT mùa vợt không bóng (10 lần), đây là bước đi thông minh. Việc nắm vững KT không bóng là nền tảng cho việc thực hiện KT có bóng sau này. Thời điểm kiểm tra vào buổi thứ 4 là hợp lý, đủ thời gian để SV làm quen và luyện tập.

**Rubric đánh giá:** Ưu điểm: Rubric cung cấp các tiêu chí cụ thể như đường dẫn mặt vợt đúng KT, kết hợp được KT tay, chân và xoay hông. Điều này giúp giảng viên có căn cứ rõ ràng để đánh giá và SV hiểu được các yếu tố quan trọng của KT.

**Hạn chế và Đề xuất cải tiến:** Mặc dù có tiêu chí, nhưng việc đánh giá đúng KT vẫn cần sự chuẩn hóa cao giữa các giảng viên để tránh sự chủ quan. Việc định nghĩa rõ ràng hơn về đúng KT cho từng giai đoạn.

**Đề xuất:** Xây dựng video minh họa chuẩn cho từng mức độ KT (Giỏi, Khá, Trung bình) để giảng viên có thể tham khảo, đảm bảo tính đồng nhất trong đánh giá.

**Đánh giá cuối kỳ (50%): Mục tiêu và cách thức:** KT đánh bóng thuận tay theo đường chéo sân (10 quả ô phải, 10 quả ô trái). Đây là bài kiểm

tra mang tính ứng dụng cao, mô phỏng tình huống thực chiến, yêu cầu SV vận dụng tổng hợp các kỹ năng đã học (KT, khả năng di chuyển, kiểm soát bóng, tốc độ). Tỷ trọng 50% là hoàn toàn hợp lý để đánh giá năng lực tổng thể của SV.

**Rubric đánh giá:** Ưu điểm vượt trội: Đây là phần rubric được xây dựng chi tiết và có tính định lượng cao nhất. Việc đưa ra số lượng bóng vào ô quy định (9-10 quả cho Giỏi, 7-8 quả cho Khá, dưới 6 quả cho Trung bình) là một chỉ số cực kỳ khách quan, giảm thiểu tối đa sự chủ quan của giảng viên và cung cấp kết quả rõ ràng cho SV. Kết hợp với các tiêu chí chất lượng như phối hợp động tác KT tốt, giai đoạn ra sức cuối cùng ổn định, đạt tốc độ bóng đi cao là một PP đánh giá toàn diện.

**Hạn chế và Đề xuất cải tiến:** Mặc dù rất tốt, nhưng tiêu chí đạt tốc độ bóng đi cao vẫn có thể được chuẩn hóa hơn.

**Đề xuất:** Nếu có điều kiện, có thể xem xét sử dụng cảm biến hoặc ứng dụng đo tốc độ bóng để định lượng hóa tiêu chí này, nâng cao tính chính xác tuyệt đối.

### III. KẾT LUẬN

Chương trình giảng dạy môn “GDTC3-Pickleball 1” tại Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh là một minh chứng rõ nét cho sự đổi mới và cam kết của nhà trường trong việc cung cấp một nền giáo dục thể chất toàn diện, hiện đại cho SV. Điểm mạnh nổi bật nhất của chương trình nằm ở hệ thống đánh giá toàn diện và minh bạch. Với tỷ trọng điểm lớn dành cho kỹ năng thực hành (90%), hệ thống này đã định hướng SV tập trung vào việc rèn luyện thực tế. Các bảng rubric đánh giá cho kiểm tra giữa kỳ và đặc biệt là kiểm tra cuối kỳ được xây dựng rất chi tiết, cung cấp các tiêu chí định lượng và định tính rõ ràng, giúp giảng viên đánh giá khách quan và SV hiểu được kỳ vọng. Khả năng đo lường chính xác kết quả bóng vào ô quy định trong bài thi cuối kỳ là một ví dụ điển hình về tính hiệu quả của các công cụ đánh giá này trong việc phản ánh năng lực thực chất của SV.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Abarca M.B (2024). Quy tắc thi đấu Pickleball.
2. Davies P, Moore S (2019). Designing rubrics for performance assessment in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(3), 321-335.
3. Leach G.H (2023). Nghệ thuật chơi Pickleball.
4. WHO (2020). Physical activity guidelines for adults. Geneva: World Health Organization.
5. T.ĐHNH.TPHCM (2024). Đề cương môn học GDTC3-Pickleball 1.