

ĐỔI MỚI GIẢNG DẠY GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG BỐI CẢNH CHUYỂN ĐỔI SỐ: CƠ HỘI VÀ THÁCH THỨC ĐỐI VỚI GIÁO DỤC NGHỀ NGHIỆP

Nguyễn Đoàn Quang Thọ
Trường Cao đẳng Đà Nẵng

Tóm tắt: Bài viết nghiên cứu việc đổi mới giảng dạy giáo dục thể chất trong bối cảnh chuyển đổi số tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp. Trên cơ sở phân tích lý luận về giáo dục thể chất và chuyển đổi số, nghiên cứu làm rõ vai trò của công nghệ trong việc nâng cao hiệu quả giảng dạy và rèn luyện thể lực cho sinh viên. Bằng phương pháp phân tích tài liệu và tổng hợp thực tiễn, bài viết chỉ ra những cơ hội như tăng tính linh hoạt, cá nhân hóa bài tập, ứng dụng thiết bị thông minh trong theo dõi thể lực. Đồng thời, nghiên cứu cũng nhận diện các thách thức như hạn chế về hạ tầng công nghệ, năng lực số của giảng viên và khó khăn trong kiểm tra, đánh giá trực tuyến. Trên cơ sở đó, bài viết đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy giáo dục thể chất, góp phần đáp ứng yêu cầu đào tạo trong bối cảnh chuyển đổi số hiện nay.

Từ khóa: Giáo dục thể chất; đổi mới giảng dạy Giáo dục thể chất; chuyển đổi số; giáo dục nghề nghiệp.

PHYSICAL EDUCATION TEACHING INNOVATION IN THE CONTEXT OF DIGITAL TRANSFORMATION: OPPORTUNITIES AND CHALLENGES FOR VOCATIONAL EDUCATION

Abstract: The article studies the innovation of physical education teaching in the context of digital transformation at vocational education institutions. On the basis of theoretical analysis of physical education and digital transformation, the study clarifies the role of technology in improving the effectiveness of teaching and physical training for students. By analyzing documents and synthesizing practices, the article points out opportunities such as increasing flexibility, personalizing exercises, and applying smart devices in fitness tracking. At the same time, the study also identifies challenges such as limitations in technological infrastructure, digital capacity of lecturers and difficulties in online testing and assessment. On that basis, the article proposes solutions to improve the quality of physical education teaching, contributing to meeting training requirements in the current digital transformation context.

Keywords: Physical education; innovating teaching and physical education; digital transformation; Vocational Education.

Nhận bài: 13/03/2026

Phản biện: 10/04/2026

Duyệt đăng: 14/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh chuyển đổi số đang diễn ra mạnh mẽ trên phạm vi toàn cầu, giáo dục nghề nghiệp tại Việt Nam đứng trước yêu cầu cấp thiết phải đổi mới toàn diện nhằm nâng cao chất lượng đào tạo và đáp ứng nhu cầu của thị trường lao động hiện đại. Trong đó, giáo dục thể chất - một bộ phận quan trọng góp phần phát triển toàn diện thể lực, kỹ năng và ý thức kỷ luật cho người học - cũng không nằm ngoài xu thế này. Tuy nhiên, thực tế cho thấy việc giảng dạy giáo dục thể chất tại các cơ sở giáo dục nghề nghiệp vẫn còn nhiều hạn chế như phương pháp truyền thống thiếu linh hoạt, nội dung chưa đa dạng và chưa khai thác hiệu quả vai trò của công nghệ trong tổ chức dạy học. Trong khi đó, sự phát triển của công nghệ số đã mở ra nhiều cơ hội mới như tăng cường tính tương tác, cá nhân hóa hoạt động rèn luyện và hỗ trợ theo dõi, đánh giá thể lực một cách chính xác hơn. Điều này đặt ra yêu cầu phải nghiên cứu, đánh giá một cách toàn diện những cơ hội và thách thức của việc ứng dụng công nghệ số trong giảng dạy giáo dục thể chất tại các trường cao đẳng, trung cấp nghề. Từ đó, đề xuất các giải pháp phù hợp nhằm đổi mới phương pháp giảng dạy, nâng cao

hiệu quả đào tạo và đáp ứng yêu cầu phát triển giáo dục nghề nghiệp trong bối cảnh chuyển đổi số hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Vai trò của công nghệ số trong Giáo dục thể chất

Theo Khoản 1, Điều 3, Luật Công nghiệp công nghệ số năm 2025, “Công nghệ số là tập hợp các phương pháp khoa học, quy trình công nghệ, công cụ kỹ thuật để sản xuất, truyền đưa, thu thập, xử lý, lưu trữ, trao đổi thông tin, dữ liệu số và số hóa thế giới thực”. Như vậy, công nghệ số được hiểu là tổng thể các phương pháp khoa học, quy trình công nghệ và công cụ kỹ thuật được sử dụng để tạo ra, truyền tải, thu thập, xử lý, lưu trữ và trao đổi thông tin, dữ liệu dưới dạng số, đồng thời thực hiện quá trình số hóa các yếu tố của thế giới thực nhằm phục vụ hoạt động của con người trong môi trường số. Ứng dụng công nghệ số trong giáo dục thể chất được hiểu là việc sử dụng các công cụ, nền tảng và giải pháp công nghệ số (như phần mềm, ứng dụng di động, thiết bị đeo thông minh, hệ thống học tập trực tuyến...) nhằm tổ chức, hỗ trợ và nâng cao hiệu quả hoạt động dạy và học

giáo dục thể chất. Quá trình này bao gồm việc theo dõi, đánh giá thể lực, thiết kế và cá nhân hóa bài tập, cũng như tăng cường tương tác giữa giảng viên và sinh viên trong môi trường học tập số hóa. Qua đó, ứng dụng công nghệ số góp phần đổi mới phương pháp giảng dạy, phát huy tính chủ động của người học và nâng cao chất lượng rèn luyện thể chất trong bối cảnh giáo dục hiện đại.

Trong bối cảnh chuyển đổi số đang tác động mạnh mẽ đến mọi lĩnh vực của giáo dục, công nghệ số ngày càng đóng vai trò quan trọng trong việc đổi mới giảng dạy giáo dục thể chất tại các trường đại học. Không chỉ hỗ trợ giảng viên trong tổ chức hoạt động dạy học, công nghệ còn góp phần nâng cao hiệu quả rèn luyện và phát triển thể lực của sinh viên thông qua nhiều phương diện khác nhau, nổi bật là theo dõi thể lực, cá nhân hóa bài tập và tăng tính tương tác trong quá trình học tập. Công nghệ số giúp nâng cao hiệu quả theo dõi thể lực của sinh viên một cách chính xác và liên tục. Thông qua các thiết bị thông minh như đồng hồ đeo tay, vòng theo dõi sức khỏe (fitness tracker) hay các ứng dụng di động, người học có thể ghi nhận các chỉ số quan trọng như nhịp tim, số bước chân, lượng calo tiêu thụ hay thời gian vận động. Những dữ liệu này không chỉ giúp sinh viên tự đánh giá tình trạng thể chất của bản thân mà còn hỗ trợ giảng viên trong việc theo dõi tiến độ rèn luyện của từng cá nhân. Ví dụ, trong một học phần chạy bộ, sinh viên có thể sử dụng ứng dụng theo dõi quãng đường và thời gian chạy, sau đó gửi kết quả cho giảng viên để đánh giá. Điều này giúp khắc phục hạn chế của phương pháp truyền thống vốn phụ thuộc vào quan sát trực tiếp, đồng thời tạo ra cơ sở dữ liệu khách quan phục vụ cho việc đánh giá và điều chỉnh chương trình học.

Công nghệ số tạo điều kiện thuận lợi cho việc cá nhân hóa bài tập thể chất, phù hợp với năng lực và nhu cầu của từng sinh viên. Trong lớp học truyền thống, việc thiết kế bài tập thường mang tính đồng loạt, khó đáp ứng sự khác biệt về thể lực, giới tính hay mục tiêu rèn luyện của người học. Tuy nhiên, với sự hỗ trợ của các nền tảng số và trí tuệ nhân tạo, giảng viên có thể xây dựng các chương trình tập luyện linh hoạt, điều chỉnh theo từng cá nhân dựa trên dữ liệu thu thập được. Ví dụ, một sinh viên có thể lực yếu có thể được gợi ý các bài tập nhẹ nhàng hơn, trong khi sinh viên có thể lực tốt sẽ được giao các bài tập nâng cao để phát triển thêm sức bền và sức mạnh. Ngoài ra, các ứng dụng thể dục trực tuyến còn cung cấp các chương trình tập luyện đa dạng như yoga, cardio,

gym,... giúp sinh viên lựa chọn hình thức phù hợp với sở thích cá nhân. Điều này không chỉ nâng cao hiệu quả rèn luyện mà còn góp phần tạo động lực học tập và hình thành thói quen vận động lâu dài.

Công nghệ số góp phần tăng cường tính tương tác trong quá trình dạy và học giáo dục thể chất. Trong môi trường học tập số hóa, sinh viên không còn bị giới hạn trong không gian lớp học truyền thống mà có thể tham gia vào các hoạt động học tập trực tuyến với mức độ tương tác cao. Các nền tảng như Zoom, Microsoft Teams hay các ứng dụng học tập trực tuyến cho phép giảng viên tổ chức các buổi hướng dẫn, thảo luận và phản hồi trực tiếp với sinh viên. Bên cạnh đó, việc sử dụng các công cụ như video hướng dẫn, bài tập tương tác hay trò chơi vận động trực tuyến cũng giúp tăng tính hấp dẫn và sinh động của bài học. Ví dụ, giảng viên có thể yêu cầu sinh viên quay video thực hiện một động tác thể dục và chia sẻ lên hệ thống để nhận xét, góp ý từ giảng viên và bạn học. Hình thức này không chỉ giúp sinh viên cải thiện kỹ năng vận động mà còn tạo môi trường học tập cộng tác, khuyến khích sự tham gia tích cực và nâng cao tinh thần học tập.

Như vậy, công nghệ số đã và đang mở ra nhiều cơ hội mới trong việc đổi mới giảng dạy giáo dục thể chất, góp phần nâng cao hiệu quả theo dõi thể lực, cá nhân hóa bài tập và tăng cường tính tương tác trong học tập. Việc khai thác hiệu quả các công cụ công nghệ không chỉ giúp cải thiện chất lượng đào tạo mà còn thúc đẩy sinh viên phát triển toàn diện về thể chất và tinh thần trong bối cảnh giáo dục hiện đại.

2.2. Cơ hội và thách thức của Giáo dục thể chất trong các trường cao đẳng giáo dục nghề nghiệp trước bối cảnh chuyển đổi số

Về cơ hội

Trong bối cảnh chuyển đổi số đang lan tỏa mạnh mẽ trong lĩnh vực giáo dục, giáo dục thể chất tại các trường cao đẳng giáo dục nghề nghiệp đứng trước cả cơ hội phát triển lẫn những thách thức không nhỏ. Với đặc thù đào tạo gắn với thực hành và kỹ năng nghề, việc tích hợp công nghệ số vào giảng dạy thể chất không chỉ góp phần nâng cao chất lượng đào tạo mà còn phù hợp với xu hướng hiện đại hóa giáo dục.

Chuyển đổi số mở ra nhiều cơ hội quan trọng trong việc đổi mới nội dung và phương pháp giảng dạy giáo dục thể chất. Các công cụ công nghệ như ứng dụng di động, thiết bị đeo thông minh và nền tảng học tập trực tuyến giúp sinh viên có thể theo dõi quá trình rèn luyện của bản thân một cách liên tục

và chính xác. Điều này đặc biệt phù hợp với sinh viên hệ cao đẳng nghề, vốn thường có lịch học linh hoạt và thời gian thực hành nghề chiếm tỷ lệ lớn. Ví dụ, tại Trường Cao đẳng Công nghệ Thủ Đức, việc sử dụng các ứng dụng theo dõi sức khỏe đã được thử nghiệm trong một số học phần thể chất, cho phép sinh viên ghi lại số bước chân, nhịp tim và thời gian vận động, từ đó giúp giảng viên đánh giá mức độ tham gia và tiến bộ của người học một cách khách quan hơn.

Chuyển đổi số tạo điều kiện thuận lợi cho việc cá nhân hóa nội dung học tập trong giáo dục thể chất. Sinh viên tại các trường cao đẳng nghề có sự đa dạng về thể lực, giới tính và nhu cầu rèn luyện, do đó việc áp dụng một chương trình chung cho tất cả đối tượng thường không đạt hiệu quả cao. Với sự hỗ trợ của công nghệ, giảng viên có thể thiết kế các bài tập phù hợp với từng nhóm đối tượng hoặc thậm chí từng cá nhân. Ví dụ, tại Trường Cao đẳng Nghề Đà Nẵng, một số giảng viên đã xây dựng các video hướng dẫn bài tập theo cấp độ khác nhau, giúp sinh viên lựa chọn nội dung phù hợp với khả năng của mình. Điều này không chỉ nâng cao hiệu quả rèn luyện mà còn tạo động lực học tập tích cực.

Việc tăng cường tính linh hoạt và mở rộng không gian học tập. Nhờ các nền tảng học trực tuyến, sinh viên có thể tham gia các hoạt động thể chất mà không bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Điều này đặc biệt hữu ích trong những tình huống như dịch bệnh hoặc khi sinh viên phải tham gia thực tập tại doanh nghiệp. Ví dụ, trong thời gian dịch COVID-19, nhiều trường cao đẳng như Trường Cao đẳng Lý Tự Trọng Thành phố Hồ Chí Minh đã tổ chức các lớp học thể chất trực tuyến thông qua Zoom hoặc Google Meet, kết hợp với việc yêu cầu sinh viên nộp video bài tập để đánh giá. Hình thức này tuy còn mới mẻ nhưng đã bước đầu cho thấy hiệu quả trong việc duy trì hoạt động rèn luyện thể chất.

Về những thách thức

Cùng với những cơ hội, giáo dục thể chất trong các trường cao đẳng giáo dục nghề nghiệp cũng phải đối mặt với nhiều thách thức trong quá trình chuyển đổi số.

Thứ nhất, hạn chế về cơ sở hạ tầng và trang thiết bị công nghệ. Không phải trường nào cũng có đủ điều kiện đầu tư hệ thống LMS, thiết bị đo thông minh hay đường truyền internet ổn định để phục vụ dạy học số. Điều này dẫn đến sự chênh lệch trong chất lượng triển khai giữa các cơ sở đào tạo, đặc biệt là ở các trường vùng sâu, vùng xa.

Thứ hai, năng lực số của đội ngũ giảng viên. Nhiều giảng viên giáo dục thể chất được đào tạo theo phương pháp truyền thống, chưa quen với việc sử dụng công nghệ trong giảng dạy. Việc thiết kế bài giảng số, sử dụng phần mềm hay tổ chức lớp học trực tuyến đòi hỏi thời gian và kỹ năng mà không phải ai cũng sẵn sàng đáp ứng. Điều này có thể làm giảm hiệu quả của quá trình chuyển đổi số nếu không có sự hỗ trợ và đào tạo kịp thời.

Thứ ba, việc đánh giá kết quả học tập trong môi trường số cũng là một vấn đề cần được giải quyết. Giáo dục thể chất không chỉ đánh giá kiến thức mà còn chú trọng đến kỹ năng vận động và mức độ tham gia thực tế của sinh viên. Trong môi trường trực tuyến, việc kiểm soát và xác minh hoạt động của sinh viên gặp nhiều khó khăn, dễ dẫn đến tình trạng thiếu trung thực hoặc đánh giá không chính xác. Ví dụ, việc yêu cầu sinh viên nộp video bài tập có thể bị ảnh hưởng bởi yếu tố kỹ thuật hoặc không phản ánh đúng năng lực thực tế nếu không có tiêu chí đánh giá rõ ràng.

Thứ tư, tâm lý học tập của sinh viên cũng là một yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả ứng dụng công nghệ số. Một số sinh viên có xu hướng xem nhẹ môn giáo dục thể chất, đặc biệt khi học trực tuyến, dẫn đến thiếu nghiêm túc trong việc tham gia và rèn luyện. Môi trường số với nhiều yếu tố gây xao nhãng cũng có thể làm giảm sự tập trung và động lực học tập của người học.

2.3. Giải pháp đổi mới giảng dạy Giáo dục thể chất trong môi trường số tại các trường cao đẳng giáo dục nghề nghiệp

Trong bối cảnh chuyển đổi số đang diễn ra mạnh mẽ trong giáo dục, việc đổi mới giảng dạy giáo dục thể chất tại các trường cao đẳng giáo dục nghề nghiệp trở thành yêu cầu tất yếu nhằm nâng cao chất lượng đào tạo và đáp ứng nhu cầu phát triển nguồn nhân lực toàn diện. Để tận dụng hiệu quả công nghệ số, cần triển khai đồng bộ các giải pháp mang tính hệ thống, trong đó có thể nhấn mạnh các giải pháp trọng tâm sau:

Một là, đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng kết hợp linh hoạt giữa trực tiếp và trực tuyến (blended learning). Đối với Giáo dục thể chất một lĩnh vực đặc thù thiên về thực hành - việc kết hợp giữa dạy học trên sân bãi với các hoạt động học tập trực tuyến sẽ giúp tối ưu hóa hiệu quả. Giảng viên có thể sử dụng các video hướng dẫn kỹ thuật, tài liệu số và bài tập trực tuyến để sinh viên chuẩn bị trước khi tham gia buổi học thực hành. Ví dụ, trước khi học kỹ thuật bóng chuyền, sinh viên có thể xem video

mô phỏng động tác phát bóng và chuyên bóng, từ đó tiết kiệm thời gian hướng dẫn trực tiếp và nâng cao chất lượng thực hành trên lớp.

Hai là, phát triển hệ thống học liệu số phong phú và có tính tương tác cao. Học liệu số không chỉ dừng lại ở slide hay tài liệu văn bản mà cần được thiết kế dưới nhiều dạng thức như video hướng dẫn, infographic, mô phỏng chuyển động 3D, hoặc các bài tập tương tác. Điều này giúp sinh viên dễ tiếp cận, tăng hứng thú học tập và hiểu rõ kỹ thuật vận động. Các trường cao đẳng nghề có thể xây dựng kho học liệu chung, chia sẻ giữa các khoa và giảng viên, đảm bảo tính thống nhất và tiết kiệm nguồn lực. Ví dụ, một thư viện video về các bài tập thể lực cơ bản có thể được sử dụng cho nhiều ngành đào tạo khác nhau.

Ba là, ứng dụng các thiết bị và phần mềm công nghệ để theo dõi và đánh giá quá trình rèn luyện của sinh viên. Các thiết bị đeo thông minh như đồng hồ thể thao, vòng theo dõi sức khỏe hoặc các ứng dụng di động có thể ghi nhận dữ liệu về nhịp tim, số bước chân, quãng đường vận động,... Những dữ liệu này giúp giảng viên đánh giá chính xác mức độ tham gia và tiến bộ của từng sinh viên, đồng thời tạo cơ sở để điều chỉnh nội dung giảng dạy. Ví dụ, trong một học phần chạy bộ, sinh viên có thể sử dụng ứng dụng Strava hoặc Google Fit để ghi lại kết quả luyện tập và nộp báo cáo định kỳ cho giảng viên.

Bốn là, nâng cao năng lực số cho đội ngũ giảng viên Giáo dục thể chất. Đây là yếu tố then chốt quyết định thành công của quá trình đổi mới. Các trường cần tổ chức các chương trình bồi dưỡng về kỹ năng sử dụng công nghệ, thiết kế bài giảng số, cũng như phương pháp tổ chức lớp học trực tuyến hiệu quả. Đồng thời, cần khuyến khích giảng viên tự học, cập nhật kiến thức và chia sẻ kinh nghiệm trong cộng đồng chuyên môn. Khi giảng viên có đủ năng lực số, họ sẽ chủ động hơn trong việc sáng tạo phương pháp giảng dạy và khai thác tối đa tiềm năng của công nghệ.

Năm là, đổi mới phương thức kiểm tra, đánh giá theo hướng phát triển năng lực trong môi trường số. Thay vì chỉ đánh giá thông qua các bài kiểm tra lý thuyết hoặc quan sát trực tiếp,

cần áp dụng các hình thức đánh giá đa dạng như bài tập dự án, video thực hành, nhật ký luyện tập (e-portfolio) hoặc các bài kiểm tra trực tuyến có tính tương tác. Ví dụ, sinh viên có thể được yêu cầu quay video thực hiện một bài tập thể lực tại nhà, kèm theo phần tự đánh giá và nhận xét, từ đó giúp giảng viên có cái nhìn toàn diện hơn về năng lực của người học. Hình thức này không chỉ phản ánh đúng kết quả học tập mà còn khuyến khích sinh viên tự giác và chủ động trong rèn luyện.

Sáu là, xây dựng môi trường và văn hóa học tập số tích cực trong nhà trường. Việc ứng dụng công nghệ số không chỉ là vấn đề kỹ thuật mà còn liên quan đến nhận thức và thái độ của người học. Các trường cần tạo điều kiện để sinh viên tiếp cận công nghệ một cách thuận lợi, đồng thời xây dựng các quy định và cơ chế khuyến khích việc học tập tích cực trong môi trường số. Có thể tổ chức các cuộc thi thể thao trực tuyến, thử thách vận động (fitness challenge) hoặc các nhóm học tập trực tuyến để tăng tính gắn kết và động lực cho sinh viên. Ví dụ, một cuộc thi “30 ngày vận động” được tổ chức qua ứng dụng di động có thể thu hút đông đảo sinh viên tham gia và tạo hiệu ứng lan tỏa tích cực.

III. KẾT LUẬN

Trong bối cảnh chuyển đổi số đang tác động sâu rộng đến giáo dục nghề nghiệp, việc đổi mới giảng dạy giáo dục thể chất không chỉ là xu thế tất yếu mà còn là yêu cầu cấp thiết nhằm nâng cao chất lượng đào tạo toàn diện cho người học. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng công nghệ số mang lại nhiều cơ hội quan trọng như đa dạng hóa phương pháp giảng dạy, tăng tính linh hoạt, cá nhân hóa hoạt động rèn luyện và nâng cao khả năng theo dõi, đánh giá thể lực của sinh viên. Tuy nhiên, quá trình triển khai cũng đối mặt với không ít thách thức như hạn chế về hạ tầng công nghệ, năng lực số của giảng viên, cũng như những khó khăn trong kiểm tra, đánh giá và duy trì động lực học tập của người học trong môi trường số. Do đó, việc kết hợp hài hòa giữa công nghệ và phương pháp sư phạm hiện đại, đồng thời nâng cao năng lực cho đội ngũ giảng viên và xây dựng môi trường học tập số phù hợp sẽ là yếu tố then chốt để phát huy hiệu quả của giáo dục thể chất trong bối cảnh mới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dinh Hoàng Anh. (2025). Giáo dục thể chất trong kỷ nguyên số - cơ hội, thách thức và giải pháp. *Tạp chí Tâm lý Giáo dục*, 31(9/1):35-38.
- Nguyễn Văn Hào. (2022). Phát triển năng lực số cho giáo viên thể chất trong bối cảnh cách mạng công nghiệp 4.0. *Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao*, (3):18-24.
- Quốc hội. (2025). Luật số: 71/2025/QH15 ngày 14/6/2025, Luật Công nghiệp công nghệ số. Hà Nội.
- Phạm Quốc Tuấn. (2022). Một số giải pháp nâng cao hiệu quả giảng dạy giáo dục thể chất trong thời kỳ chuyển đổi số. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ Thể thao*, (9):20-27.