

CÁ THỂ HÓA GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG BỐI CẢNH CHUYỂN ĐỔI SỐ GIÁO DỤC Ở VIỆT NAM HIỆN NAY

LÊ CÔNG BẰNG
Trường Đại học Thủ Dầu Một

Nhận bài ngày 05/5/2026. Sửa chữa xong 10/6/2026. Duyệt đăng 17/6/2026.

Abstract

Personalizing physical education is an issue that deserves attention in the context of digital transformation in education in Vietnam today. Students differ in physical condition, health status, motor ability, interests, and training conditions; therefore, organizing physical education according to a uniform model may not fully bring into play the role of this subject. Based on policies on school health, physical education, and digital transformation in education, this study clarifies the need to innovate physical education in a way that is more suitable for different groups of learners, with emphasis on individual progress and the capacity for self-directed physical training. By identifying several practical issues, the article proposes solutions to improve school health and promote learners' comprehensive development.

Keywords: Digital transformation in education, personalization, physical Education, school health, self-directed physical training capacity.

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất (GDTC) là một bộ phận quan trọng của giáo dục toàn diện, góp phần hình thành thể lực, kỹ năng vận động, ý thức chăm sóc sức khỏe và lối sống lành mạnh cho người học. Trong nhà trường, môn học này không chỉ giúp học sinh (HS), sinh viên (SV) rèn luyện sức khỏe mà còn tạo môi trường phát triển tính kỷ luật, tinh thần hợp tác, khả năng vượt khó và thói quen vận động lâu dài của họ. Thực tế, HS, SV có sự khác biệt lớn về thể trạng, sức khỏe, năng lực vận động, sở thích và điều kiện rèn luyện. Có người yêu thích thể thao, có nền tảng thể lực tốt. Có người ít vận động, thiếu tự tin, gặp khó khăn khi tham gia các hoạt động đòi hỏi sức bền, sức mạnh hoặc kỹ thuật. Nếu GDTC chỉ dựa trên một khuôn mẫu chung, cùng nội dung, cùng mức yêu cầu và cùng cách đánh giá thì khó phát huy hết khả năng của từng cá nhân. Cho nên, đổi mới GDTC cần hướng đến sự phù hợp hơn với từng nhóm người học, coi trọng tiến bộ cá nhân và năng lực tự rèn luyện sức khỏe của HS, SV. Chuyển đổi số giáo dục tạo điều kiện để thực hiện yêu cầu đó. Hồ sơ thể chất, dữ liệu rèn luyện, học liệu số, video hướng dẫn, nền tảng quản lý học tập và công cụ phản hồi có thể giúp giáo viên, giảng viên (GV) theo dõi quá trình vận động của người học tốt hơn. Người học cũng có thêm cơ hội tự tập luyện ngoài giờ học chính khóa, lựa chọn bài tập phù hợp với thể trạng và mục tiêu của mình. Nhờ đó, GDTC có thể chuyển dần từ cách dạy học đồng loạt sang cách tiếp cận linh hoạt hơn, chú trọng sự tiến bộ và thói quen vận động bền vững của từng cá thể. Cá thể hóa GDTC không đồng nghĩa với việc phụ thuộc vào công nghệ. Công nghệ chỉ có ý nghĩa khi được sử dụng trên nền tảng mục tiêu giáo dục rõ ràng, phương pháp sư phạm phù hợp, đội ngũ giáo viên, GV có năng lực và điều kiện bảo đảm an toàn dữ liệu cá nhân. Vì vậy, cần xác định đúng cơ sở, yêu cầu và giải pháp để phát triển GDTC theo hướng cá thể hóa trong bối cảnh chuyển đổi số giáo dục ở Việt Nam hiện nay.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở chính sách và lý luận của cá thể hóa giáo dục thể chất trong bối cảnh chuyển đổi số

Cá thể hóa GDTC trong bối cảnh chuyển đổi số có cơ sở từ các chủ trương, chính sách hiện hành về sức

Email: banglc@tdmu.edu.vn

khỏe học đường, rèn luyện thể lực và số hóa ngành Giáo dục. Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2026-2035 được Thủ tướng Chính phủ phê duyệt tại Quyết định số 973/QĐ-TTg, ngày 01/6/2026 đặt ra yêu cầu chăm sóc, bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho HS, SV trong giai đoạn mới. Định hướng này cho thấy GDTC cần được nhìn trong mối liên hệ trực tiếp với thể lực, lối sống lành mạnh và khả năng tự chăm sóc sức khỏe của người học (Thủ tướng Chính phủ, 2026). Thực hiện nhiệm vụ năm học 2025-2026, Bộ Giáo dục và Đào tạo xác định đổi mới công tác GDTC, hoạt động thể thao và y tế trường học là nội dung quan trọng của ngành. Quyết định số 2358/QĐ-BGDĐT, ngày 20/8/2025 nêu chủ đề “Kỷ cương - Sáng tạo - Đột phá - Phát triển”, trong đó có yêu cầu đổi mới GDTC và y tế trường học (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2025a). Ở phương diện chuyển đổi số, Quyết định số 131/QĐ-TTg, ngày 25/01/2022 và Công văn số 5835/BGDĐT-KHCNTT, ngày 23/9/2025, tạo cơ sở cho đổi mới quản lý, dạy học, kiểm tra và đánh giá trong giáo dục (Thủ tướng Chính phủ, 2022; Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2025b). Về nội hàm, cá thể hóa GDTC là quá trình tổ chức hoạt động dạy học, rèn luyện, kiểm tra và đánh giá thể chất trên cơ sở quan tâm đến sự khác biệt của người học. Sự khác biệt đó thể hiện ở thể trạng, sức khỏe, năng lực vận động, giới tính, tâm lý, sở thích thể thao, điều kiện tập luyện và mục tiêu rèn luyện của mỗi cá nhân hoặc từng nhóm người học. Cách tiếp cận này không có nghĩa là mỗi người học có một chương trình riêng mà tạo sự linh hoạt trong nội dung, mức độ vận động, hình thức tập luyện và phương thức đánh giá trên nền tảng chuẩn chung. Trong GDTC, cá thể hóa không chỉ hướng đến kết quả kiểm tra cuối cùng mà chú trọng quá trình tiến bộ, khả năng tự rèn luyện và thói quen vận động bền vững của người học. Người có thể lực yếu cần được hỗ trợ để tiến bộ an toàn. Người có nền tảng tốt cần nhiệm vụ phù hợp để phát triển cao hơn. Người ít hứng thú vận động cần được khơi gợi bằng hình thức tập luyện gần với nhu cầu và sở thích. Chuyển đổi số hỗ trợ quá trình này thông qua hồ sơ thể chất, dữ liệu kiểm tra thể lực, nhật ký vận động, học liệu số và các nền tảng phản hồi.

2.2. Sự cần thiết cá thể hóa giáo dục thể chất ở Việt Nam hiện nay

Sự khác biệt sức khỏe, năng lực hoạt động, thói quen và sở thích của người học là lý do trực tiếp đặt ra yêu cầu cá thể hóa GDTC. Trong cùng một lớp học, HS, SV không giống nhau về chiều cao, cân nặng, sức bền, sức mạnh, khả năng phối hợp vận động, tiền sử bệnh lý, tâm lý tham gia thể thao và điều kiện tập luyện ngoài nhà trường. Nếu cùng một nội dung, cùng một mức yêu cầu và cùng một cách đánh giá được áp dụng cho mọi người học, GDTC khó phát huy hết vai trò của môn học. Cách tiếp cận linh hoạt hơn không làm mất chuẩn chung mà giúp chuẩn chung được thực hiện phù hợp với từng nhóm người học. GDTC cần chuyển từ mục tiêu “hoàn thành môn học” sang hình thành năng lực tự rèn luyện sức khỏe của HS, SV. Trong thực tế, không ít HS, SV vẫn nhìn GDTC như môn học chỉ qua điểm, chỉ dự đủ tiết, chỉ hoàn thành bài kiểm tra cuối kỳ. Khi mục tiêu học tập dừng ở mức đó, người học dễ học đối phó, thiếu động cơ tự vận động sau giờ học. Ý nghĩa sâu hơn của GDTC là giúp người học hiểu cơ thể mình, biết lựa chọn hình thức vận động phù hợp, điều chỉnh cường độ tập luyện, phòng tránh chấn thương và duy trì thói quen rèn luyện lâu dài. Theo khuyến nghị quốc tế, hoạt động thể lực của HS, SV không thể chỉ trông chờ vào vài tiết học chính khóa. Tổ chức Y tế thế giới chỉ rõ: “Trẻ em và thanh thiếu niên nên có trung bình ít nhất 60 phút mỗi ngày hoạt động thể lực cường độ vừa đến mạnh, chủ yếu là hoạt động aerobic, trong suốt tuần” (Bull và cộng sự, 2020). Một nghiên cứu về HS trung học tại Thành phố Hồ Chí Minh cho biết: “Chỉ 36,8% HS đạt mức hoạt động thể lực được khuyến nghị, trong đó nam sinh đạt 40,7%, cao hơn nữ sinh 32,9%” (Truong và cộng sự, 2025). Kết quả này không đại diện cho toàn bộ HS, SV Việt Nam nhưng gợi ra sự khác biệt đáng chú ý về mức độ vận động giữa các nhóm người học trong nhà trường.

Chuyển đổi số làm cho yêu cầu cá thể hóa trở nên cấp thiết hơn. HS, SV học tập, giao tiếp, giải trí và tiếp nhận thông tin nhiều hơn trên môi trường công nghệ thông tin. Thời gian ngồi lâu, sử dụng thiết bị điện tử, học trực tuyến, giải trí thụ động có thể làm giảm cơ hội vận động hàng ngày. Chính điều này cũng gợi mở phương thức hỗ trợ mới cho GDTC. Hồ sơ thể chất, dữ liệu kiểm tra định kỳ, nhật ký vận động, video hướng dẫn, học liệu số và nền tảng phản hồi có thể giúp giáo viên, GV theo dõi quá trình rèn luyện của người học tốt hơn.

Việc nâng cao sức khỏe học đường đòi hỏi GDTC gắn chặt hơn với y tế trường học. Khi mục tiêu này được xác định là chương trình dài hạn, hoạt động rèn luyện thể lực cần được nhìn trong mối liên hệ với khám sức khỏe định kỳ, theo dõi thể trạng, dinh dưỡng học đường, phòng chống thừa cân, béo phì, bệnh học đường, sức khỏe tinh thần và lối sống lành mạnh (Thủ tướng Chính phủ, 2026). Sự phối hợp

giữa hai lĩnh vực trên giúp quá trình rèn luyện an toàn hơn, có căn cứ hơn và gần với nhu cầu thực tế của từng người học. Có thể thấy, sự cần thiết của cá thể hóa không chỉ xuất phát từ khác biệt thể chất mà còn từ yêu cầu thay đổi cách nhìn về môn học. GDTC cần trở thành quá trình hỗ trợ người học tự hiểu, tự chọn và duy trì hoạt động vận động phù hợp.

2.3. Một số vấn đề đặt ra trong thực tiễn giáo dục thể chất hiện nay

2.3.1. Tổ chức dạy học còn thiên về đồng loạt

Giáo dục thể chất trong nhà trường Việt Nam đã có nhiều chuyển biến về nhận thức, chính sách và tổ chức thực hiện. Vấn đề còn lại là cách tổ chức trong nhà trường có theo kịp yêu cầu mới hay chưa. Nhiều nơi, lớp học đông, thời lượng hạn chế, sân bãi và dụng cụ chưa đồng đều khiến giáo viên, GV thường phải lựa chọn phương án thuận tiện cho quản lý lớp. Người học cùng thực hiện một nội dung, cùng tập theo một nhịp, cùng được kiểm tra bằng một số tiêu chí chung. Cách làm này bảo đảm yêu cầu chương trình nhưng chưa phản ánh hết sự khác biệt về thể trạng, sức khỏe, năng lực vận động và hứng thú của người học.

2.3.2. Kiểm tra, đánh giá chưa chú trọng đúng mức tiến bộ cá nhân

Giáo dục thể chất lâu nay thường gắn với các bài kiểm tra kỹ thuật, thành tích, điểm chuyên cần hoặc mức hoàn thành chuẩn thể lực. Các tiêu chí đó vẫn cần thiết, vì môn học nào cũng phải có yêu cầu tối thiểu. Điểm hạn chế nằm ở chỗ kết quả cuối kỳ nhiều khi được xem là cơ sở đánh giá chủ yếu, trong khi quá trình tiến bộ của người học chưa được quan tâm đúng mức. Nếu đánh giá chỉ tập trung vào thành tích cuối cùng, những chuyển biến như duy trì tập luyện đều đặn, biết điều chỉnh bài tập, biết phòng tránh chấn thương dễ bị bỏ qua.

2.3.3. Dữ liệu sức khỏe, thể lực và vận động chưa được khai thác hiệu quả

Trong nhà trường, nhiều thông tin đã được thu thập qua khám sức khỏe, kiểm tra thể lực, điểm học phần GDTC, hoạt động ngoại khóa, câu lạc bộ thể thao hoặc phong trào thi đấu. Những dữ liệu này thường nằm rời rạc ở các bộ phận khác nhau, chủ yếu phục vụ quản lý hành chính, báo cáo hoặc đánh giá cuối kỳ. Khi chưa hình thành được hồ sơ thể chất có tính liên tục, giáo viên, GV khó theo dõi quá trình phát triển của từng người học. Việc tư vấn vận động, phân nhóm bài tập hoặc nhận diện nguy cơ sức khỏe vì thế cũng thiếu căn cứ. Nếu dữ liệu được kết nối hợp lý, giáo viên có thể nhận biết sớm nhóm người học cần hỗ trợ, nhóm có khả năng nâng cao yêu cầu và nhóm cần tư vấn thêm về sức khỏe. Khi dữ liệu chỉ phục vụ báo cáo, giá trị giáo dục của nó bị thu hẹp.

2.3.4. Học liệu số và năng lực số của đội ngũ giáo viên, giảng viên còn chưa đồng đều

So với các môn học lý thuyết, GDTC có đặc thù thực hành, cần sân tập, dụng cụ, sự quan sát và chỉnh sửa trực tiếp của giáo viên, GV. Đặc thù này đôi khi làm cho việc phát triển học liệu số bị xem nhẹ. Video hướng dẫn kỹ thuật, bài tập theo mức độ, hướng dẫn khởi động, giãn cơ, phòng tránh chấn thương, tự theo dõi cường độ tập luyện đều có thể hỗ trợ tốt cho quá trình tự rèn luyện của từng HS, SV. Bên cạnh đó, thực tế cho thấy năng lực số của lực lượng giáo viên, GV GDTC hiện nay vẫn chưa đồng đều. Trước tình hình này, yêu cầu đặt ra là người dạy cần biết ứng dụng công nghệ để giao nhiệm vụ, theo dõi tiến bộ, thiết kế học liệu số đơn giản và phản hồi cho người học (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2025b). Nếu thiếu năng lực đó, chuyển đổi số dễ chỉ dừng ở việc sử dụng biểu mẫu, điểm danh hoặc giao bài trên nền tảng số, trong khi chưa tạo ra thay đổi rõ trong cách tổ chức vận động, theo dõi tiến bộ và hỗ trợ từng người học.

2.3.5. Nguy cơ hình thức hóa và rủi ro dữ liệu cá nhân

Cá thể hóa GDTC cần dữ liệu nhưng dữ liệu phải được sử dụng đúng mục đích giáo dục, có giới hạn, có bảo mật và có sự tôn trọng người học. Hồ sơ thể chất, cân nặng, chỉ số cơ thể, tiền sử bệnh lý, mức độ vận động, kết quả kiểm tra thể lực đều là những thông tin nhạy cảm. Nếu thu thập, lưu trữ hoặc công khai không đúng cách, dữ liệu này có thể làm người học tự ti, bị so sánh hoặc chịu áp lực thành tích. Những vấn đề trên cho thấy cá thể hóa GDTC cần đổi mới từ phương pháp tổ chức, kiểm tra, đánh giá, học liệu số, năng lực đội ngũ người dạy đến quản trị dữ liệu của các cơ sở giáo dục.

2.4. Giải pháp phát triển giáo dục thể chất theo hướng cá thể hóa trong bối cảnh chuyển đổi số

2.4.1. Xây dựng hồ sơ thể chất và dữ liệu rèn luyện của người học

Phát triển GDTC theo hướng cá thể hóa cần được thực hiện từng bước, phù hợp với điều kiện của

từng trường học. Việc đầu tiên có thể làm là xây dựng hồ sơ thể chất và dữ liệu rèn luyện của người học, gồm chiều cao, cân nặng, tình trạng sức khỏe, kết quả kiểm tra thể lực, mức độ tham gia hoạt động thể thao, sở thích vận động, mục tiêu rèn luyện và những lưu ý về an toàn luyện tập. Dữ liệu không dùng để xếp hạng hoặc so sánh máy móc mà để giáo viên, GV có cơ sở phân nhóm, giao nhiệm vụ và tư vấn phù hợp. Hồ sơ thể chất cũng giúp kết nối GDTC với tư vấn y tế học đường và dinh dưỡng.

2.4.2. Thiết kế hoạt động theo nhóm trình độ, nhu cầu và mục tiêu rèn luyện

Trong một lớp, người dạy có thể chia người học thành các nhóm linh hoạt theo mức thể lực, khả năng vận động hoặc sở thích thể thao theo từng nhóm người học. Cùng một nội dung chạy bền, nhóm mới bắt đầu có thể tập theo mục tiêu duy trì vận động liên tục trong thời gian ngắn. Nhóm trung bình tập nâng dần quãng đường hoặc thời lượng. Nhóm khá được giao nhiệm vụ cải thiện thành tích hoặc hỗ trợ các bạn khác. Với các nội dung kỹ thuật, có thể thiết kế bài tập theo nhiều mức: Làm quen động tác, thực hiện đúng kỹ thuật cơ bản, phối hợp trong tình huống vận động, vận dụng vào trò chơi hoặc thi đấu nhỏ. Cá thể hóa cũng cần quan tâm đến hứng thú vận động. Trong điều kiện cho phép, nhà trường nên tăng tính lựa chọn trong GDTC, nhất là ở bậc đại học. Khi người học tìm thấy hoạt động mình yêu thích, khả năng duy trì vận động sau khi kết thúc học phần sẽ cao hơn.

2.4.3. Đổi mới kiểm tra, đánh giá theo hướng coi trọng quá trình và tiến bộ cá nhân

Hệ thống chuẩn chung vẫn cần thiết nhằm bảo đảm yêu cầu tối thiểu của môn GDTC nhưng không nên là căn cứ duy nhất. Việc kiểm tra có thể kết hợp giữa kết quả đo lường thể lực, kỹ thuật, sự chuyên cần, ý thức rèn luyện, bước tiến so với điểm xuất phát và khả năng tự thiết kế lộ trình tập luyện của HS, SV. Mỗi cá nhân có thể lập nhật ký thể thao, ghi lại tần suất, thời lượng, cảm nhận sau mỗi buổi và cách điều chỉnh phương pháp. Ở bậc đại học, người học được khuyến khích xây dựng chương trình rèn luyện cá nhân theo học kỳ, tự nghiệm thu kết quả và trình bày ngắn gọn về sự thay đổi của bản thân. Để tránh bệnh hình thức, công tác theo dõi quá trình cần đảm bảo tính thiết thực, khả thi, chỉ chọn lọc một số chỉ báo cốt lõi như mức độ tham gia, sự chuyển biến qua các kỳ sát hạch, năng lực thực hành an toàn và hiểu biết về phòng tránh chấn thương. Phương thức tiếp cận này giúp người học thấy nỗ lực của mình được ghi nhận, từ đó hình thành động lực duy trì thói quen rèn thân thể lâu dài. Việc đánh giá cũng cần có tính động viên, tránh làm người học yếu thể lực cảm thấy bị so sánh hoặc mất tự tin. Khi nỗ lực cá nhân được ghi nhận đúng mức, GDTC sẽ gần hơn với mục tiêu giáo dục toàn diện.

2.4.4. Phát triển học liệu số và nâng cao năng lực số cho đội ngũ giáo viên, giảng viên

Học liệu số không thay thế sân tập và sự hướng dẫn trực tiếp nhưng có thể hỗ trợ người học tự rèn luyện ngoài giờ chính khóa. Nhà trường, khoa hoặc bộ môn GDTC có thể xây dựng video hướng dẫn kỹ thuật cơ bản, bài tập theo mức độ, tài liệu về khởi động, giãn cơ, phòng tránh chấn thương, tư thế vận động đúng, tự theo dõi cường độ tập luyện, dinh dưỡng và phục hồi. Học liệu nên ngắn gọn, dễ hiểu, phù hợp điều kiện thực tế của HS, SV. Có thể bắt đầu từ các nhóm bài tập 10-15 phút thực hiện tại nhà, ký túc xá, sân trường hoặc không gian nhỏ. Các bài tập cho người mới bắt đầu. Các hướng dẫn tập luyện an toàn cho người thừa cân hoặc ít vận động. Kho học liệu cần được kiểm soát về chuyên môn để người học không phải phụ thuộc vào các nguồn không kiểm chứng trên mạng xã hội. Nâng cao năng lực số và năng lực cá thể hóa dạy học cho giáo viên, GV GDTC là điều kiện then chốt. Đội ngũ này không chỉ cần biết sử dụng nền tảng quản lý học tập, biểu mẫu điện tử hay phần mềm lưu trữ dữ liệu mà còn phải biết dùng công nghệ để phục vụ mục tiêu sư phạm: Phân nhóm người học, thiết kế nhiệm vụ theo mức độ, phản hồi đúng lúc, theo dõi tiến bộ và bảo đảm an toàn vận động. Việc bồi dưỡng cho người thầy cần đi vào kỹ năng thực tế như xây dựng học liệu số ngắn, thiết kế bảng theo dõi tiến bộ, đọc hiểu một số chỉ số thể lực cơ bản, tổ chức lớp đồng theo nhóm linh hoạt, hướng dẫn người học tự ghi nhận quá trình tập luyện. Khi người dạy được hỗ trợ đúng cách, chuyển đổi số sẽ bớt hình thức và gần hơn với chất lượng giờ học.

2.4.5. Bảo đảm điều kiện triển khai, phối hợp y tế trường học và an toàn dữ liệu

Giáo dục thể chất cần sân tập an toàn, dụng cụ phù hợp, không gian cho hoạt động nhóm, khu vực tự luyện tập và môi trường khuyến khích vận động trong đời sống học đường. Với những cơ sở còn

hạn chế sân bãi, có thể thiết kế bài tập sử dụng không gian nhỏ, bài tập theo trạm, bài tập với dụng cụ đơn giản, hoạt động vận động ngắn xen kẽ trong ngày học. Ở bậc đại học, cần phát triển câu lạc bộ thể thao, giải phong trào, không gian đi bộ, chạy bộ, khu tập luyện ngoài trời. Cá thể hóa GDTC cần gắn với y tế trường học và tư vấn sức khỏe. Giáo viên, GV GDTC không thay thế nhân viên y tế nhưng cần phối hợp để nhận diện những trường hợp cần lưu ý như người học có bệnh lý nền, thể lực quá yếu, thừa cân, béo phì, suy dinh dưỡng, chấn thương hoặc tâm lý e ngại khi tham gia vận động. Chiều ngược lại, y tế trường học không chỉ khám và ghi nhận tình trạng sức khỏe mà cần có khuyến nghị vận động phù hợp để người thầy sử dụng trong quá trình tổ chức lớp học. Việc sử dụng dữ liệu thể chất phải tuân thủ nguyên tắc bảo mật, không công khai kết quả làm người học mặc cảm hoặc bị so sánh. Về lộ trình, các cơ sở giáo dục có thể bắt đầu từ những việc không quá phức tạp: Rà soát dữ liệu thể lực hiện có, xây dựng mẫu hồ sơ thể chất đơn giản, thiết kế một số bài tập theo ba mức độ, bổ sung đánh giá quá trình, tạo kho học liệu số cơ bản và bồi dưỡng giáo viên, GV về cách sử dụng công nghệ trong dạy học GDTC. Khi có điều kiện, có thể mở rộng sang nền tảng quản lý dữ liệu, kết nối với y tế trường học, ứng dụng thiết bị theo dõi vận động và xây dựng chương trình rèn luyện cá nhân hóa hơn. Để triển khai khả thi, nhà trường có thể chọn một số lớp hoặc học phần làm thí điểm trước khi mở rộng. Cách làm này giúp kiểm tra tính phù hợp của hồ sơ thể chất, học liệu số, phương thức đánh giá và sự sẵn sàng của đội ngũ. Cách đi từng bước sẽ giúp cá thể hóa GDTC tránh hình thức, phù hợp điều kiện Việt Nam và đáp ứng tốt hơn yêu cầu nâng cao sức khỏe học đường trong bối cảnh chuyển đổi số giáo dục. Điều quan trọng là mọi giải pháp phải phục vụ sự tiến bộ của người học chứ không chỉ tạo thêm thủ tục quản lý mà không thiết thực.

3. Kết luận

Cá thể hóa GDTC trong bối cảnh chuyển đổi số là hướng tiếp cận phù hợp với yêu cầu đổi mới giáo dục ở Việt Nam hiện nay. Sự khác biệt về thể trạng, sức khỏe, năng lực vận động, sở thích và điều kiện rèn luyện của HS, SV cho thấy cách tổ chức GDTC theo một khuôn mẫu chung không còn đáp ứng đầy đủ mục tiêu phát triển toàn diện người học. GDTC cần được nhìn nhận không chỉ là môn học cơ bản, mà là quá trình hình thành năng lực tự rèn luyện, thói quen vận động và ý thức chăm sóc sức khỏe lâu dài. Chuyển đổi số tạo thêm điều kiện để quá trình cá thể hóa được thực hiện rõ hơn. Hồ sơ thể chất, dữ liệu rèn luyện, học liệu số, nền tảng phản hồi và công cụ theo dõi tiến bộ có thể giúp giáo viên, GV hiểu người học tốt hơn, giao nhiệm vụ phù hợp hơn và đánh giá quá trình rèn luyện sát thực hơn. Công nghệ trong GDTC không thay thế vận động trực tiếp, sân tập, dụng cụ và vai trò hướng dẫn của người thầy. Để cá thể hóa GDTC đi vào thực chất cần triển khai đồng bộ các giải pháp về hồ sơ thể chất, thiết kế hoạt động theo nhóm trình độ và nhu cầu, đổi mới kiểm tra, đánh giá, phát triển học liệu số, nâng cao năng lực số cho đội ngũ cán bộ giảng dạy, phối hợp với y tế trường học và bảo đảm an toàn dữ liệu cá nhân. Cách tiếp cận này giúp chuẩn chung trở nên linh hoạt, nhân văn và gần hơn với mục tiêu phát triển con người toàn diện. Khi người học được hỗ trợ để hiểu cơ thể mình, biết vận động phù hợp và duy trì thói quen rèn luyện, GDTC sẽ phát huy tốt hơn vai trò trong nâng cao sức khỏe học đường và chất lượng nguồn nhân lực trong giai đoạn mới của sự phát triển đất nước.

Tài liệu tham khảo

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2025a). *Quyết định số 2358/QĐ-BGDĐT, ngày 20/8/2025 ban hành Kế hoạch nhiệm vụ, giải pháp trọng tâm năm học 2025-2026 của ngành Giáo dục.*
- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2025b). *Công văn số 5835/BGDĐT-KHCNTT, ngày 23/9/2025 về hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ ứng dụng công nghệ thông tin, chuyển đổi số, thống kê giáo dục năm học 2025-2026.*
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>.
- Thủ tướng Chính phủ (2022). *Quyết định số 131/QĐ-TTg, ngày 25/01/2022 phê duyệt Đề án Tăng cường ứng dụng công nghệ thông tin và chuyển đổi số trong giáo dục và đào tạo giai đoạn 2022-2025, định hướng đến năm 2030.*
- Thủ tướng Chính phủ (2026). *Quyết định số 973/QĐ-TTg ngày 01/6/2026 phê duyệt Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2026-2035.*
- Tram T. N. Truong, Son Trung Huynh, Vinh Nhu Nguyen, & An Le Pham (2025). The prevalence and determinants of physical activity in secondary Vietnamese students: A hierarchical analysis. *BMC Public Health*, 25, 1694. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22308-z>.