

HIỆU QUẢ CỦA MÔ HÌNH LỚP HỌC ĐẢO NGƯỢC TRONG GIẢNG DẠY CHẠY NGẮN CHO SINH VIÊN CAO ĐẲNG

NGUYỄN VĂN NHẬT
Trường Cao đẳng Cộng đồng Hậu Giang

Nhận bài ngày 29/6/2026. Sửa chữa xong 28/7/2026. Duyệt đăng 05/8/2026.

Abstract

In the context of pedagogical innovation and digital transformation, the flipped classroom model is considered a promising approach to enhancing the quality of physical education instruction. This study aimed to evaluate the effectiveness of the flipped classroom model in teaching sprint running to students at Hau Giang Community College. The research methods included document analysis, pedagogical observation, pedagogical experimentation, pedagogical assessment, and descriptive statistics. The six-week experiment involved 90 students who were not majoring in physical education. The results indicated that the proportion of students achieving good or excellent performance increased from 38.89% to 73.33%. Furthermore, no students failed to meet the required standard following the intervention. These findings demonstrate that the flipped classroom model is an appropriate and effective approach to teaching sprint running. Its implementation can enhance teaching and learning outcomes while supporting innovation in physical education instruction at vocational education institutions.

Keywords: *Flipped classroom, physical education, sprint running, teaching method innovation, vocational education.*

1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, việc chuyển từ phương pháp dạy học truyền thống sang các mô hình dạy học tích cực, lấy người học làm trung tâm đang trở thành xu hướng tất yếu. Đặc biệt, trong lĩnh vực Giáo dục thể chất (GDTC), yêu cầu không chỉ dừng lại ở việc rèn luyện thể lực mà còn hướng đến phát triển năng lực tự học, tự rèn luyện tính kỉ luật và tinh thần hợp tác cho sinh viên (SV).

Tuy nhiên, thực tế giảng dạy nội dung chạy ngắn tại các trường cao đẳng hiện nay vẫn chủ yếu theo phương pháp truyền thống: giáo viên (GV) giảng giải lý thuyết ngay trên sân, sau đó hướng dẫn thực hành. Điều này dẫn đến hạn chế về thời gian luyện tập, SV chưa có sự chuẩn bị trước về kiến thức kỹ thuật, làm giảm hiệu quả tiếp thu.

Trong khi đó, mô hình lớp học đảo ngược- một trong những mô hình tiêu biểu của giáo dục hiện đại - cho phép SV tiếp cận kiến thức trước ở nhà thông qua học liệu số, từ đó dành thời gian trên lớp cho thực hành, thảo luận và vận dụng và nhận phản hồi trực tiếp từ GV. Phương pháp này không chỉ tăng thời lượng thực hành mà còn phát huy tính chủ động và trách nhiệm của người học trong quá trình học tập. Đây là hướng đi phù hợp với xu thế chuyển đổi số trong giáo dục.

Nhiều nghiên cứu trước đây đã chỉ ra rằng mô hình lớp học đảo ngược góp phần nâng cao kết quả học tập, tăng cường sự tham gia của người học và phát triển năng lực tự học (Bergmann & Sams, 2012; Bishop & Verleger, 2013; Talbert, 2017). Việc sử dụng học liệu số trước khi thực hành giúp người học quan sát kỹ thuật nhiều lần trước khi luyện tập, từ đó rút ngắn thời gian tiếp thu bài học và nâng cao hiệu quả vận động. Tuy nhiên, tại Việt Nam, các nghiên cứu về mô hình này trong giảng dạy GDTC, đặc biệt đối với nội dung chạy ngắn ở các trường cao đẳng vẫn còn hạn chế.

Email: nvnhathat@hgcc.edu.vn

Xuất phát từ những lý do trên, đề tài: “*Hiệu quả của mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy chạy ngắn cho SV cao đẳng*” được thực hiện nhằm đánh giá hiệu quả của mô hình thông qua kết quả kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy 100 m của SV trước và sau thực nghiệm. Kết quả nghiên cứu góp phần làm rõ thêm tính khả thi của việc áp dụng mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy GDTC ở trường cao đẳng và có thể khẳng định hiệu quả của nó như một phương pháp giảng dạy cốt lõi trong giáo dục.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận

2.1.1. Mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy Giáo dục thể chất

Mô hình lớp học đảo ngược là một trong những phương pháp dạy học hiện đại, trong đó trong đó người học tiếp cận kiến thức cơ bản trước giờ học thông qua các học liệu số như video bài giảng, tài liệu điện tử hoặc hệ thống học tập trực tuyến; thời gian học trực tiếp trên lớp được ưu tiên cho các hoạt động thực hành, thảo luận, giải quyết vấn đề và tương tác giữa người học với GV. Cách tiếp cận này góp phần thay đổi vai trò truyền thống của GV từ người truyền đạt kiến thức sang người tổ chức, hướng dẫn và hỗ trợ quá trình học tập, đồng thời phát huy tính chủ động, tích cực của người học trong việc chiếm lĩnh tri thức (Bergmann & Sams, 2012; Bishop & Verleger, 2013).

Trong lĩnh vực GDTC, đặc biệt đối với nội dung chạy ngắn, việc nắm vững các yếu tố kỹ thuật như xuất phát thấp, giai đoạn chạy lao, duy trì tốc độ tối đa và kỹ thuật về đích có ý nghĩa quyết định đến thành tích của người học. Tuy nhiên, do đặc thù của môn học đòi hỏi thời gian vận động cao, việc truyền đạt lý thuyết trực tiếp trên sân thường làm giảm quỹ thời gian luyện tập. Do đó, việc tổ chức cho SV tiếp cận trước các nội dung kỹ thuật thông qua video minh họa không chỉ giúp người học hình dung rõ ràng các động tác mà còn tạo điều kiện để tối ưu hóa thời gian thực hành trên lớp, từ đó nâng cao hiệu quả tiếp thu và hoàn thiện kỹ năng vận động (Lin et al., 2022). Đồng thời, mô hình này còn góp phần phát huy tính tích cực, khả năng tự học và ý thức tự rèn luyện của SV trong quá trình học tập.

2.1.2. Cơ sở thực tiễn

Trong những năm gần đây, mô hình lớp học đảo ngược sử dụng công nghệ số đã được áp dụng ở nhiều môn học và các cấp học. Nhiều nghiên cứu chứng minh rằng phương pháp này mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc cải thiện kết quả học tập, thúc đẩy sự chủ động tương tác cũng như phát triển năng lực tự học của người học (Osterlie et al., 2023; Talbert, 2017). Tuy nhiên, tại Việt Nam hiện nay, mô hình lớp học đảo ngược chủ yếu mới chỉ được ứng dụng phổ biến ở các môn lý thuyết hoặc ngoại ngữ. Trong khi đó, việc nghiên cứu và đánh giá hiệu quả của mô hình này đối với môn GDTC — đặc biệt là ở kỹ thuật chạy ngắn dành cho SV cao đẳng — vẫn còn khá mờ nhạt và khiêm tốn.

Hoạt động dạy học môn GDTC tại Trường Cao đẳng Cộng đồng Hậu Giang có thuận lợi nhờ chương trình chuẩn, sự chỉ đạo, hỗ trợ từ nhà trường, GV có nhiều kinh nghiệm. Cơ sở vật chất, trang thiết bị dạy học cơ bản đầy đủ đáp ứng tốt về dạy học môn GDTC. Tuy nhiên, việc dạy và học vẫn gặp nhiều hạn chế: đa số GV vẫn sử dụng phương pháp và hình thức tổ chức dạy học truyền thống thiếu ứng dụng công nghệ và phải dành thời gian giảng lý thuyết trên sân nên hạn chế thời lượng thực hành. SV còn thụ động, tiếp thu kỹ thuật chậm và chưa chuẩn xác hiệu quả chưa cao đặc biệt trong tiếp thu các giai đoạn chạy cự ly ngắn. Thực trạng này đòi hỏi GV cần sớm đổi mới phương pháp theo hướng hiện đại, phát huy tính chủ động của SV và ứng dụng công nghệ để nâng cao chất lượng đào tạo. Trên cơ sở đó, nghiên cứu tập trung đánh giá hiệu quả của mô hình thông qua kết quả kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy 100 m của SV trước và sau thực nghiệm, góp phần bổ sung cơ sở thực tiễn cho việc đổi mới phương pháp giảng dạy môn GDTC tại các trường cao đẳng, đại học.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là hiệu quả của mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy nội dung chạy ngắn.

Khách thể nghiên cứu gồm 90 SV không chuyên khóa 20 đang học học phần GDTC tại Trường Cao

đảng Cộng đồng Hậu Giang trong năm học 2025–2026. Các SV có độ tuổi, bối cảnh gia đình tương đương và đủ điều kiện sức khỏe để tham gia học tập và thực hiện các nội dung các bài học theo quy định của nhà trường.

2.2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng kết hợp các phương pháp sau:

- *Phương pháp nghiên cứu tài liệu*: Thu thập, phân tích và tổng hợp các tài liệu trong và ngoài nước về mô hình lớp học đảo ngược, giảng dạy GDTC và kỹ thuật chạy ngắn nhằm xây dựng cơ sở lý luận cho nghiên cứu.

- *Phương pháp quan sát sư phạm*: Thông qua việc quan sát trực tiếp quá trình học tập và luyện tập của SV trong các buổi học, GV đánh giá mức độ tham gia, sự hứng thú, ý thức tự học cũng như khả năng thực hiện kỹ thuật chạy ngắn của SV. Kết quả quan sát góp phần phản ánh hiệu quả của việc áp dụng mô hình lớp học đảo ngược đối với sự tiến bộ về kỹ năng và thái độ học tập của người học.

- *Phương pháp thực nghiệm sư phạm*: Việc áp dụng mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy chạy 100m cho 90 SV cao đẳng khóa 20 được tiến hành trong thời gian 6 tuần. SV được yêu cầu tự học lý thuyết trước ở nhà thông qua video và học liệu số, trong khi thời gian trên lớp tập trung vào thực hành kỹ thuật, luyện tập và nhận phản hồi trực tiếp từ GV. Để tài tiến hành thực nghiệm theo hình thức so sánh kết quả trước và sau khi áp dụng mô hình, qua đó đánh giá mức độ cải thiện về thành tích chạy và hiệu quả của phương pháp giảng dạy mới.

- *Phương pháp kiểm tra sư phạm*: Phương pháp này được sử dụng nhằm đánh giá kết quả học tập của SV thông qua bài kiểm tra trước và sau khi áp dụng mô hình lớp học đảo ngược. Nội dung kiểm tra bao gồm thành tích chạy 100m (thời gian hoàn thành) và mức độ nắm vững kỹ thuật. Kết quả được phân loại thành bốn mức: Giỏi, Khá, Đạt và Chưa đạt theo quy định của học phần.

- *Phương pháp thống kê mô tả*: Các số liệu thu thập từ bài kiểm tra trước và sau thực nghiệm được xử lý bằng các phương pháp thống kê cơ bản như tính giá trị trung bình, so sánh chênh lệch và tỷ lệ phần trăm cải thiện.

2.2.3. Thiết kế và quy trình thực nghiệm

Nghiên cứu được thực hiện cho một nhóm SV thiết kế trước – sau thực nghiệm, trong thời gian 06 tuần.

Trước khi áp dụng mô hình, GV xây dựng hệ thống học liệu số gồm video hướng dẫn kỹ thuật chạy cự ly ngắn, các tài liệu phân tích minh họa và phiếu học tập.

Trước mỗi buổi học, SV được yêu cầu nghiên cứu học liệu, xem video và chuẩn bị các câu hỏi cần thiết để trao đổi với GV. GV có thể gửi tài liệu vào đường link để SV thuận lợi, chủ động trong việc nghiên cứu bài học

Trong các giờ học trực tiếp trên lớp, thời gian chủ yếu được dành để thực hành, sửa sai kỹ thuật, tổ chức tập luyện theo hình thức cá nhân, theo nhóm. GV tập trung quan sát, điều chỉnh động tác và hỗ trợ SV khắc phục những sai lầm thường mắc trong quá trình thực hiện.

Sau khi kết thúc thực nghiệm, toàn bộ SV được kiểm tra lại theo các tiêu chí đã áp dụng trước thực nghiệm. Kết quả trước và sau thực nghiệm được tổng hợp, so sánh và phân tích nhằm đánh giá hiệu quả của mô hình lớp học đảo ngược đối với nội dung chạy cự ly ngắn.

2.2.4. Tiêu chí đánh giá

Hiệu quả của việc áp dụng mô hình lớp học đảo ngược được đánh giá thông qua kết quả kiểm tra bài kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy 100 m của SV.

Bên cạnh đó, quá trình quan sát lớp học được sử dụng để ghi nhận sự thay đổi về mức độ chủ động trong học tập, ý thức luyện tập và khả năng phối hợp hình thành kỹ năng chạy cự ly ngắn.

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Kết quả kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy 100 m trước và sau thực nghiệm

Hiệu quả của mô hình lớp học đảo ngược được đánh giá thông qua kết quả kiểm tra kỹ thuật và

thành tích chạy 100 m của 90 SV trước và sau 06 tuần thực nghiệm. Việc đánh giá được thực hiện theo cùng tiêu chí, bảo đảm tính thống nhất giữa hai thời điểm kiểm tra.

Bảng kết quả kiểm tra kỹ thuật và thành tích chạy 100m trước và sau thực nghiệm

Xếp loại	Thành tích chạy 100m (giây)	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm
Giỏi	$\leq 15,0$	10	24
Khá	15,1 – 16,30	25	42
Đạt	16,31 – 18,30	38	24
Chưa đạt	$>18,31$	17	0
Tổng		90	90

Kết quả ở Bảng 1 cho thấy chất lượng học tập của SV được cải thiện rõ rệt sau khi áp dụng mô hình lớp học đảo ngược. Trước thực nghiệm, có 10 SV (11,11%) đạt loại giỏi và 25 SV (27,78%) đạt loại khá; sau thực nghiệm, số lượng này tăng lên tương ứng là 24 SV (26,67%) và 42 SV (46,67%). Tổng số SV đạt loại khá và giỏi tăng từ 35 lên 66 SV, tương ứng từ 38,89% lên 73,33%.

Ở nhóm đạt, số SV giảm từ 38 (42,22%) xuống còn 24 (26,67%). Đặc biệt, nhóm chưa đạt giảm từ 17 SV (18,89%) xuống còn 0 SV, cho thấy tất cả SV đều hoàn thành yêu cầu của nội dung chạy ngắn sau khi áp dụng mô hình lớp học đảo ngược.

Kết quả kiểm tra trước và sau thực nghiệm đã phản ánh sự chuyển biến tích cực về chất lượng học tập của SV. Sự gia tăng số lượng SV đạt loại khá và giỏi và không còn SV chưa đạt đã cho thấy mô hình lớp học đảo ngược góp phần nâng cao kết quả học tập đối với nội dung chạy ngắn.

2.3.2. Kết quả quan sát quá trình học tập của sinh viên

Bên cạnh kết quả kiểm tra, quá trình quan sát sư phạm cũng ghi nhận những thay đổi tích cực trong hoạt động học tập của SV. Trước thực nghiệm, nhiều SV chưa chủ động trong việc chuẩn bị bài trước giờ học mà còn phụ thuộc vào hướng dẫn trực tiếp của GV.

Sau thực nghiệm đa số SV đã chủ động nghiên cứu học liệu trước giờ lên lớp, từ đó tích cực tham gia thảo luận và thực hành. Điều này giúp SV nâng cao khả năng tự nhận diện và khắc phục các lỗi kỹ thuật, đồng thời tăng cường tính tương tác và hợp tác trong các hoạt động nhóm. Nhờ vậy, GV có thể theo dõi sát sao tiến độ rèn luyện của từng cá nhân và tối ưu hóa hiệu quả quản lý các hoạt động trên sân tập.

2.4. Thảo luận

Kết quả nghiên cứu cho thấy việc áp dụng mô hình lớp học đảo ngược trong giảng dạy nội dung chạy cự ly ngắn đã góp phần nâng cao chất lượng học tập của SV. Tỷ lệ SV đạt mức khá, giỏi tăng cao, đồng thời thành tích trung bình toàn lớp cũng được cải thiện so với trước khi thực nghiệm cho thấy mô hình này đã góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy nội dung chạy cự ly ngắn rõ rệt.

SV được chủ động trong việc tiếp cận kiến thức, hiểu rõ kỹ thuật trước khi đến lớp, trong buổi học SV chỉ dành thời gian tập luyện vì thế rút ngắn thời gian hình thành kỹ năng. Đồng thời, việc tăng thời lượng luyện tập trên lớp giúp cải thiện thể lực và độ chính xác trong thực hiện động tác. Ngoài ra, thái độ học tập của SV cũng có sự chuyển biến tích cực, thể hiện qua sự hứng thú, tinh thần hợp tác và ý thức tự rèn luyện.

GV lúc này đóng vai trò là người dẫn dắt, tổ chức tập luyện có nhiều thời gian quan sát SV tập luyện kịp thời sửa sai uốn nắn cho SV những chỗ còn thiếu sót chưa thực hiện tốt, tạo hứng thú cho các em tập luyện có hiệu quả.

Kết quả nghiên cứu phù hợp với kết quả của các nghiên cứu trước đây khi cho rằng mô hình lớp học đảo ngược giúp tăng cường thời gian tương tác giữa GV và người học thông qua việc chuyển hoạt động tiếp nhận kiến thức ra ngoài lớp học (Bergmann & Sams, 2012). Đồng thời, kết quả cũng khẳng định việc kết hợp học liệu trực tuyến với các hoạt động học tập tích cực trên lớp góp phần nâng cao hiệu quả tiếp thu kiến thức và mức độ tham gia của người học (Bishop & Verleger, 2013).

Mặc dù đạt được những kết quả khả quan, nghiên cứu vẫn còn một số hạn chế. Thực nghiệm được tiến hành trên 90 SV của một cơ sở giáo dục nên kết quả chủ yếu phản ánh hiệu quả của mô hình trong phạm vi nghiên cứu. Thời gian thực nghiệm kéo dài 06 tuần cũng mới đánh giá được tác động ngắn hạn

đối với nội dung chạy ngắn, chưa phản ánh khả năng duy trì kỹ năng và kết quả học tập trong thời gian dài. Ngoài ra, nghiên cứu chủ yếu sử dụng kết quả kiểm tra và quan sát sư phạm để đánh giá hiệu quả, chưa khảo sát thêm các yếu tố như mức độ hài lòng, động cơ học tập hoặc trải nghiệm của SV khi tham gia mô hình lớp học đảo ngược.

Từ những kết quả đạt được, có thể thấy mô hình lớp học đảo ngược là hướng tiếp cận phù hợp trong giảng dạy GDTC ở bậc cao đẳng. Việc tiếp tục nghiên cứu trên quy mô lớn hơn, ở nhiều đối tượng và nội dung thể thao khác nhau sẽ góp phần bổ sung thêm cơ sở thực tiễn cho việc đổi mới phương pháp giảng dạy theo định hướng phát triển năng lực và chuyển đổi số trong giáo dục.

3. Kết luận

Kết quả thực nghiệm 06 tuần trên 90 SV không chuyên tại Trường Cao đẳng Cộng đồng Hậu Giang xác nhận tính hiệu quả của mô hình lớp học đảo ngược khi áp dụng vào nội dung chạy 100m. Cụ thể, thành tích học tập chuyển biến tích cực, tỷ lệ nhóm SV đạt loại khá, giỏi tăng mạnh và trong khi không còn SV chưa đạt yêu cầu. Về mặt tổ chức giảng dạy, việc chuyển đổi phần lý thuyết sang hình thức tự học trước khi lên lớp giúp tối ưu hóa quỹ thời gian thực hành. Dữ liệu quan sát sư phạm cho thấy SV có sự chuẩn bị bài tốt hơn, dẫn đến thái độ tập luyện và tương tác nhóm tích cực hơn. GV cũng có đủ thời lượng để tập trung vào các khâu cốt lõi như thị phạm, chỉnh sửa sai sót kỹ thuật và kèm cặp từng cá nhân. Kết quả nghiên cứu cho thấy mô hình lớp học đảo ngược là một phương pháp phù hợp với đặc thù môn GDTC ở bậc cao đẳng. Việc áp dụng mô hình này vừa đảm bảo chất lượng chuyên môn, vừa đáp ứng đúng định hướng đổi mới phương pháp dạy học gắn liền với chuyển đổi số hiện nay.

Từ kết quả thu được nhóm nghiên cứu đưa ra một số đề xuất sau:

Thứ nhất, các cơ sở giáo dục nghề nghiệp nên xem xét nhân rộng phương pháp này đối với những học phần đòi hỏi thời lượng thực hành cao. Để thực hiện, GV cần chủ động số hóa bài giảng, tập trung xây dựng kho học liệu (đặc biệt là video phân tích kỹ thuật và tài liệu hướng dẫn) để giao nhiệm vụ tự học cho SV một cách khoa học.

Thứ hai, cơ sở đào tạo cần quan tâm đầu tư, nâng cấp hạ tầng mạng và công nghệ thông tin. Đồng thời, cần có cơ chế chuyên môn để hỗ trợ GV trong khâu thiết kế bài giảng trực tuyến.

Thứ ba, các hướng nghiên cứu trong tương lai cần mở rộng quy mô lấy mẫu, kéo dài thời gian thực nghiệm và tiến hành trên các phân môn thể thao khác. Điều này sẽ cung cấp thêm các dữ liệu mang tính hệ thống nhằm khẳng định toàn diện giá trị của mô hình này trong bộ môn GDTC.

Tài liệu tham khảo

- Bergmann, J., & Sams, A. (2012). *Flip your classroom: Reach every student in every class every day*. International Society for Technology in Education.
- Bishop, J. L., & Verleger, M. A. (2013). The flipped classroom: A survey of the research. In *Proceedings of the 120th ASEE Annual Conference & Exposition*. American Society for Engineering Education.
- 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 ngày 26/12/2018). NXB Giáo dục Việt Nam.
- Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội. (2017). *Thông tư số 12/2017/TT-BLĐTBXH ngày 20/4/2017 quy định khối lượng kiến thức tối thiểu, yêu cầu về năng lực mà người học đạt được sau khi tốt nghiệp trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng*.
- Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội. (2021). *Thông tư số 03/2021/TT-BLĐTBXH ngày 18/5/2021 quy định chương trình, tổ chức biên soạn, lựa chọn, thẩm định định giáo trình giáo dục nghề nghiệp*.
- Lin, Y.-N., Hsia, L.-H., & Hwang, G.-J. (2022). Fostering motor skills in physical education: A mobile technology-supported ICRA flipped learning model. *Computers & Education*, 177, 104380. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104380>
- Nguyễn Toán & Phạm Danh Tồn. (2015). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục Thể thao.
- Osterlie, O., Sargent, J., Killian, C. M., Garcia-Jaen, M., García-Martínez, S., & Ferriz-Valero, A. (2023). Flipped learning in physical education: A scoping review. *European Physical Education Review*, 29(1), 125–144. <https://doi.org/10.1177/1356336X221120939>
- Talbert, R. (2017). *Flipped learning: A guide for higher education faculty*. Stylus Publishing.
- Vũ Xuân Thành. (2022). Chuyển đổi số trong giáo dục nghề nghiệp và yêu cầu đổi mới phương pháp giảng dạy. *Tạp chí Giáo dục Nghề nghiệp*, 73, 15–20.