**Trường THCS Nam Hải**  **Họ và tên giáo viên**

**Tổ: Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

Ngày soạn: 8/12/2024

**GDTC- Lớp 8**

**CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng**.

**Thời gian thực hiện: Tiết 27**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức.

- Nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 -50mchạy tăng tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng cự ly 80 - 150 m, trò chơi vận chuyển, biết chơi trò chơi phát triển sứcbền tuỳ sức

**2. Năng lực:**

**2.2. Năng lựcchung.**

-Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bàihọc, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

- Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theoyêu cầu của giáoviên.Học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

# 2.1 Năng lực đặc thù.

-Năng lực vận động cơ bản: Học sinh nhận biết được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng và thực hiện được các bài tập; chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 -50 m;chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 80 -150m, biết chơi trò chơi phát triển sứcbền tuỳ sức

- **Năng lực chăm sóc sức khoẻ**: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**3. Phẩmchất.**

-Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

- Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

-Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

- Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

**\* HSKT:**Biết được nội dung bài học, biết quan sát được những động tác ở mức đơn giản.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

**1. Địa điểm:** Sân trường

**2. Giáo viên:** SGK, KHBD, trang phục thể thao, còi, phục vụ trò chơi và luyện tập.

**3. Học sinh:**SGK, trang phục thể thao theo quy định, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

# III. Tiến trình dạy và học.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của Gv** | **Hoạt động của HS** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (6-8 phút)****a. Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập,hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động. Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.**c. Sản phẩm:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức, học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập, học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.**d. Tổ chức thực hiện:** |
| \* Tổ chức hoạt động:1. Nhận lớp.- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.**2. Khởi động:****\* Khởi động chung.**- Chạy chậm theo vòng tròn.- Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.- Bài tập căng cơ **\* Khởi động chuyên môn.**-Chạy bước nhỏ.- Chạy nâng cao đùi.- Chạy đạp sau.- Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 60 – 80m**3. Trò chơi:** Nhảy dây tập thể.**4. Kiểm tra bài cũ (lông ghép trong tiết học)** | 1v2l x 8n2l x 8n2l x 8n2l x 8n1- 2 lần1- 2 lần1- 2 lần1- 2 lần2 – 3 lượt | -GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.- Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi. | - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.- Cs lớp tổ chức khởi động.- Đội hình nhậnlớp.- Đội hình khởi động chung.- Đội hình khởi động CM.- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. |
| **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)****a. Mục tiêu:**Bước đầu học sinh nhận biết cáchmột số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.**b. Nội dung:**Chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 50 m;chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 80 – 150m, biết chơi trò chơi phát triển sức bền tuỳ sức.c. **Sản phẩm:**Thực hiện được một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.**d. Tổ chức thực hiện:** |
| \* Tổ chức hoạt động:- Nghiên cứu sgk tìm hiểu một số bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng.- Quan sát mẫu,nghe GV phân tích và thực hiện. | 4 phút | - GV Chia lớp thành 4 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. |
| **Hoạt động 3: Luyệntập (23 phút)****a. Mục tiêu:**Hs biết phối hợp chạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 50 m,chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 80 – 150m biết chơi trò chơi phát triển sức bền tuỳ sức**b. Nội dung:** Hs thực hiên đúng các động bổ trợ **c. Sản phẩm:**Thực hiện đúngchạy bước nhỏ; chạy nâng cao đùi; chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 50 m; chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 80 – 150m biết chơi trò chơi phát triển sức bền tuỳ sức**d. Tổ chức thực hiện:** |
| \* Tổ chức hoạt động:**1. Ôn:** **Chạy bước nhỏ;** Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau chuyển sang chạy tăng tốc độ cự ly 20 – 50m**2. Chạy tăng dần tốc** độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 80 –150m**3. Củng cố** | 2- 4 Lượt2- 4 Lượt | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt; lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác. | - Cán sự chỉ huy luân phiên 4 bạn vào tập luyện: + Đh tập luyện- Nhóm 4 -5 hs thực hiện chạy tăng dần tốc độ từ đường thẳng vào đường vòng, từ đường vòng ra thẳng cự li 80 – 150, - GV gọi 2 – 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận.  |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)** |
| **a. Mục tiêu:**- Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết được tư thế thân người, hoạt động cửa tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau.- Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà**b. Nội dung:**Thực hiên đúng được các động tác bổ trợ đã học**c. Sản phẩm:**- Hs thực hiện được trò chơi.- Phân biệt được tư thế thân người, hoạt động cửa tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau.- Cơ thể được hồi phục sau luyện tập.- Phẩm chất, năng lực hình thành ở HS.**d. Tổ chức thực hiện:** |
| \* Tổ chức hoạt động:**-** Thực hiện; trò chơi phát triển sức bền ‘Vận chuyển”.- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.+ Em cho biết tư thế thân người, hoạt động cửa tay, chân, nhịp thở giữa chạy cự li trung bình và chạy cự li ngắn có sự khác nhau như thế nào ? **\* Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)**\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục- Hướng dẫn tập luyện ở nhà**\* Xuống lớp:** | 3 hiệp(5-7 phút)3 – 5 phút | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.- Gv đặt câu hỏi vận dụng.- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).- Gv hô TD | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.- Đội hình trò chơi. - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.- HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh- HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.- Hs hô khoẻ |

**Trường THCS Nam Hải**  **Họ và tên giáo viên**

**Tổ: Khoa học tự nhiên Vũ Thị Diệp**

Ngày soạn: 8/12/2024

**GDTC- Lớp 8**

**CHỦ ĐỀ 3: CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH**

**Bài 1: Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng**.

**Thời gian thực hiện: Tiết 28**

**I. Mục tiêu:**

# 1. Kiến thức.

 - Hs biết và áp dụng mộtsố điều luật cơ bản trong chạy cư ly trung bình, thực hiện được các bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (chạy tăng tốc độ từ đường vòng vào đường thẳng cự li 80-120mbài tập phát triển sức bền, chạy thay đổi cự ly, biết chơi trò chơi vận chuyểnphát triển sức bền.

**2. Năng lực:**

**2.2. Năng lựcchung.**

-Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh có ý thức chủ động trong tập luyện, học tập, biết xem tranh ảnh trong sách giáo khoa phục vụ nội dung bàihọc, tự điều chỉnh tình cảm thái độ, hành vi của bản thân.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Có ý thức lắng nghe, phản hồi tích cực trong quá trình học tập, xác định được mục đích nội dung, phương tiện, và thái độ giao tiếp, xác định được mục đích và phương thức hợp tác, tương tác với bạn học.

 - Học sinh thực hiện được các nhiệm vụ học tập, bài tập và trò chơi vận động theo yêu cầu của giáoviên, học sinh trình bày được sản phẩm học tập.

# 2.1. Năng lực đặc thù.

- Năng lực vận động cơ bản: Hs biết và áp dụng được một số điều luật cơ bản trong chạy cư ly trung bình, và thực hiện được các bài tập,(chạy tăng tốc độ từ đường vòng vào đường thẳng cự li 80-120mbài tập phát triển sức bền, chạy thay đổi cự ly, biết chơi trò chơi vận chuyểnphát triển sức bềnbiết chơi trò chơi phát triển sức bền

-Năng lực chăm sóc sức khoẻ: Học sinh lựa chọn và thường xuyên tập luyện nội dung bài học phù hợp để nâng cao sức khoẻ. Học sinh tham gia tốt trò chơi.

**3. Phẩmchất.**

-Học sinh tự giác tham gia đầy đủ các hoạt động học tập và hoàn thiện nhiệm vụ vậnđộng, có ý thức đấu tranh với các hành vi thiếu trung thực trong học tập và trong cuộc sống.

 - Yêu thiên nhiên, yêu con người, tự hào về truyền thống Việt Nam; sẵn sàng bảo vệ đất nước khi cần.

-Học sinh gúp đỡ lẫn nhau trong khi tập luyện. Yêu quý và tôn trọng sự khác biệt giữa mọi người.

 - Học sinh chủ động hoàn thành lượng vận động của bài tập, tích cực tham gia trò chơi vậnđộng, luôn có ý thúc vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập.

**\* HSKT:**Biết được nội dung bài học, biết quan sát được những động tác ở mức đơn giản.

# II. Thiết bị dạy học và học liệu.

**1. Địa điểm:** Sân trường

**2. Giáo viên:** SGK, KHBD, trang phục thể thao, còi, phục vụ trò chơi và luyện tập.

**3. Học sinh:**SGK, trang phục thể thao theo quy định, đảm bảo vệ sinh và an toàn trong tập luyện.

# III. Tiến trình dạy và học.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nội dung** | **LVĐ** | **Tổ chức thực hiện** |
| **Hoạt động của Gv** | **Hoạt động của HS** |
| **Hoạt động 1: Mở đầu (6-8 phút)****a. Mục tiêu:** Tiếp nhận ban đầu về nội dung học tập,hoàn thành LVĐ khởi động và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động. Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.**b. Nội dung:** GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.**c. Sản phẩm:** HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức, học sinh tiếp nhận được về nội dung học tập, học sinh chuyển được trạng thái cơ thể hoạt động bình thường sang trạng thái vào hoạt động cao hơn và biết cách chơi trò chơi hỗ trợ khởi động.**d. Tổ chức thực hiện:** |
| \* Tổ chức hoạt động:1. Nhận lớp.- Phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.**2. Khởi động****\* Khởi động chung.**- Chạy chậm theo vòng tròn.- Xoay các khớp. - Tại chỗ đá lăng chân trước, sau.- Bài tập căng cơ **\* Khởi động chuyên môn.**-Chạy bước nhỏ.- Chạy nâng cao đùi.- Chạy đạp sau.- Chạy tăng tốc độ trên đường thẳng cự ly 60 - 80 m.**\* Trò chơi:** Vòng tròn tốc độ. | 1v2l x 8n2l x 8n2l x 8n2l x 8n1- 2 lần1- 2 lần1- 2 lần1- 2 lần2 – 3 lượt | -GV nhận lớp, hỏi han tình hình sức khỏe học sinh, phổ biến nội dung và mục tiêu bài học.- Gv di chuyển, quan sát và chỉ dẫn đôn đốc học sinh.- Gv phổ biến cách chơi, luật chơi trò chơi.***Bước 4: GV kết luận, nhận định.*** - GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | - Cán sự lớp tập hợp lớp theo đội hình 4 hàng ngang, báo cáo sĩ số.- HS quan sát, lắng nghe nội dung và mục tiêu giờ học.- Cs lớp tổ chức khởi động.- Đội hình nhậnlớp.- Đội hình khởi động chung.- Đội hình khởi động CM.***Bước 3; Tổ chức báo cáo.***- Cán sự lớp báo cáo kết quả hoàn thành lượng vận động khởi động. |
|  **Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới (4 phút)** |
| **a. Mục tiêu:**Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cư ly trung bình**b.Nội dung:**Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (chạy tăng tốc độ từ đường vòng vào đường thẳng cự li 80 - 120 m. Bài tập phát triển sức bền “chạy thay đổi cự li” Trò chơi “Vận chuyển”Giới thiệu một số điều luật trong chạy cự li trung bình**c. Sản phẩm:** Nhớ được một số điều luật cơ bản trong chạy cư ly trung bình**d.Tổ chức thực hiện:** |
| \* Tổ chức hoạt động:- Nghiên cứu sgk tìm hiểumột số điều luật cơ bản trong chạy cư ly trung bình- Quan sát mẫu,nghe GV phân tích  | 4 phút | - GV Chia lớp thành 04 nhóm, phát tranh ảnh cho các nhóm tự nghiên cứu và thực hiện.- GV làm mẫu, phân tích kỹ thuật và hướng dẫn cả lớp thực hiện, kết hợp với quan sát và sửa sai.- GV GV sử dụng PP trực quan và PP lời nói nhận xét đánh giá. | - Nhóm trưởng điều hành HS trong nhóm xem tranh, thảo luận và thực hiện. - Học sinh chủ động hợp tác trao đổi ý kiến.- HS lắng nghe, quan sát GV làm mẫu và phân tích.- GV mời đại diện một số nhóm mô tả cách thức thực hiện, sau đó mời các nhóm còn lại nhận xét. |
|  **Hoạt động 3: Luyệntập (23 phút)** |
| **a. Mục tiêu:**Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (chạy tăng tốc độ từ đường vòng vào đường thẳng cự li 80 - 120 m. Bài tập phát triển sức bền “chạy thay đổi cự li” Trò chơi “Vận chuyển”Giới thiệu một số điều luật trong chạy cự li trung bình**b: Nội dung:**Hs thực hiên đúng các động bổ trợ **c: Sản phẩm:**Thực hiện đúngBài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (chạy tăng tốc độ từ đường vòng vào đường thẳng cự li 80 - 120 m. Bài tập phát triển sức bền “chạy thay đổi cự li” Trò chơi “Vận chuyển”Giới thiệu một số điều luật trong chạy cự li trung bình |
| \* Tổ chức hoạt động:**1.**Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (chạy tăng tốc độ từ đường vòng vào đường thẳng cự li 80 - 120 m. Bài tập phát triển sức bền “chạy thay đổi cự li” Trò chơi “Vận chuyển”**2.** Giới một số điều luật cơ bản trong chạy cư ly trung bình | 1- 2 Lượt | - GV hướng dẫn và tổ chức học sinh tập luyện lần lượt các bài tập theo hình thức nhóm đồng loạt, lưu ý những sai sót thường gặp và cách sửa sai.- GV đánh giá bằng PP quan sát, cho theo 2 mức.+ Đạt: Thực hiện đúng kĩ thuật động tác.+ Chưa đạt: Thực hiện chưa đúngkĩ thuật động tác.- Gv giới thiệu một số điều luật cơ bản trong cự ly trung bình | - Nhóm 4-5 hs thực hiện Bài tập bổ trợ trong chạy giữa quãng (chạy tăng tốc độ từ đường vòng vào đường thẳng cự li 80 - 120 m. + ĐH tập luyện- GV gọi 2 - 3 hs lên thực hiện. GV gợi ý để HS nhận xét và GV đưa ra kết luận. - Hs chú ý lắng nghe |
|  **Hoạt động 4: Vận dụng (10phút)****a. Mục tiêu:**Học sinh biết vận dụng chơi trò chơi. - Biết một số điều luật cơ bản trong chạy cư ly trung bình.- Học sinh biêt cách đưa cơ thể về trạng thái ban đầu. - Học sinh biêt cách định hướng tự học và luyện tập ở nhà**b. Nội dung**:Thực hiên đúng được các động tác bổ trợ đã học**c. Sản phẩm:**Hs thực hiện được trò chơi.- Nêu được một số điều luật cơ bản trong chạy cư ly trung bình.**d.Tổ chức thực hiện:** |
| \* Tổ chức hoạt động:**-** Thực hiện trò chơi phát triển sức bền: Bật nhảy chụm chân về đích- Hs suy nghĩ trả lời câu hỏi vận dụng.+ Em cho một số điều luật cơ bản trong chạy cư ly trung bình.? **\* Hồi tĩnh:**- Thả lỏng cơ toàn thân (nên sử dụng âm nhạc làm nền khi học sinh thả lỏng)**\* Nhận xét và hướng dẫn tự tập luyện ở nhà:**- Ưu điểm; Hạn chế cần khắc phục- Hướng dẫn tập luyện ở nhà.**\* Xuống lớp:** | 3 hiệp(5-7 phút)3 – 5 phút | - GV chia lớp thành 02 đội bằng nhau. Giáo viên phổ biến nội dung trò chơi, cách chơi luật chơi và tổ chức trò chơi.- Gv đặt câu hỏi vận dụng.- GV nhận xét, đánh giá về mức độ tiếp thu kiến thức, kỹ năng của HS.- Hướng dẫn HS thực hiện thả lỏng; nhận xét giờ học- Hướng dẫn HS sử dụng SGK để tự tập luyện (buổi học sau mời 1 - 2 HS thực hiện kĩ thuật động tác).- Gv hô TD | - HS quan sát, lắng nghe và thực hiện trò chơi.- Học sinh chơi trò chơi nhiệt tình đoàn kết.- Đội hình trò chơi. - Hs suy nghĩ lên trả lời câu hỏi vận dụng.- HS báo các kết quả thực hiện trò chơi, câu hỏi vận dụng- HS thực hiện các động tác thả lỏng, hồi tĩnh- HS chú ý lắng nghe. - HS tiếp nhận bài tập của GV: Tự tập luyện ngoài giờ, các tình huống vận dụng.- Hs hô khoẻ |