

I. MỞ ĐẦU

1. Tính cấp thiết

Tập luyện sức bền có ý nghĩa rất lớn trong công tác giáo dục và bồi dưỡng học sinh trong nhà trường. Qua đó nhằm hình thành các phẩm chất ý chí và đạo đức của con người mới góp phần vào giáo dục và nâng cao trí tuệ, giáo dục lao động và giáo dục thẩm mỹ cho các em.

Khi học tập rèn luyện sức bền đa số học sinh không chịu khó luyện tập hoặc luyện tập không được tích cực, không tự giác. Các em chưa hiểu được vị trí và tầm quan trọng của sức bền trong đời sống và học tập vì vậy vấn đề đặt ra là việc *nhằm phát huy kỹ năng rèn luyện sức bền trong giờ học chạy cự li trung bình cho học sinh lớp 6* trường THCS Quán Toan môn Giáo dục thể chất là rất cần thiết.

2. Mục tiêu

Thực hiện mục tiêu chung của hệ thống thể dục thể thao Việt Nam góp phần đào tạo thế hệ thanh thiếu niên phát triển cao về trí tuệ, cường tráng về thể chất, phong phú về tinh thần và trong sáng về đạo đức. Môn Giáo dục thể chất trong nhà trường phổ thông bao gồm nhiều phân môn, trong đó Điền kinh là một phân môn cơ bản, phong phú và đa dạng gồm nhiều nội dung khác nhau như: chạy, nhảy, ném, đẩy... là nền tảng phát triển các tố chất thể lực làm cơ sở cho các môn thể thao khác.

Việc luyện tập rèn sức bền có một ý nghĩa rất quan trọng trong đời sống vì nếu không có sức bền, con người vừa mới làm việc, học tập đã cảm thấy mệt mỏi rất nhanh, như vậy sẽ không bao giờ làm được việc đạt kết quả cao. Rèn luyện sức bền giúp cơ thể có khả năng chống lại mệt mỏi khi học tập, lao động hay luyện tập thể dục thể thao kéo dài, vì vậy nó có một vị trí vô cùng quan trọng đối với các em học sinh ở lứa tuổi trung học cơ sở...

3. Đối tượng và phương pháp thực hiện

- Đối tượng: học sinh khối 6 Trường trung học cơ sở Quán Toan

- Phương pháp thực hiện: Giáo viên sử dụng lời nói và phương pháp dạy học trực quan (Phân chia, hợp nhất; Tập luyện nguyên vẹn; Tập luyện lặp lại; Tập luyện biến đổi), phương pháp dạy học nhóm, phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu kết hợp với các kỹ thuật dạy học theo từng giai đoạn phát triển thể chất để phát triển các tố chất thể lực cho học sinh.

II. NỘI DUNG

1. Cơ sở lý luận

Giáo dục thể chất là một quá trình giáo dục nhằm hoàn thiện thể chất về mặt hình thái, chức năng của cơ thể con người, củng cố những kỹ năng, kỹ xảo vận động cơ bản quan trọng trong đời sống cùng những hiểu biết liên quan đến kỹ năng, kỹ xảo đó. Ngoài ra giáo dục thể chất còn là một trong những mục tiêu của nền giáo dục toàn diện nhằm bảo vệ, tăng cường sức khỏe cho các đối tượng tham gia nhất là học sinh, sinh viên đồng thời thông qua quá trình giáo dục thể chất có thể rèn luyện các phẩm chất đạo đức, tính tích cực, tự giác, tinh thần đoàn kết trong học tập, ý chí tác phong chuyên nghiệp cho người học. Góp phần tích cực vào nâng cao chất lượng từng bước hoàn thiện nhân cách cho học sinh để các em có thể tham gia vào lao động sản xuất, bảo vệ và xây dựng đất nước, giáo dục lòng yêu nước, tự hào dân tộc, uy tín quốc tế, tăng cường sự hiểu biết, hợp tác hữu nghị giữa các dân tộc, nâng cao sức khỏe tinh thần, làm phong phú đời sống văn hóa, văn minh chung của toàn nhân loại.

Tập sức bền là một thách thức lớn về ý chí, đòi hỏi mỗi học sinh phải có sự quyết tâm cao để vượt qua chính mình. Cần phải tập luyện có kế hoạch, vì vậy giáo viên cần chỉ dẫn, giúp đỡ cho mỗi em học sinh tự xây dựng cho mình một kế hoạch tập luyện hợp lí.

2. Thực trạng

*** Thuận lợi**

- Trường THCS Quán Toan luôn là một trường đi đầu trong công tác dạy và học trong quận cũng như trên toàn thành phố. Trường hiện nay đang đạt chuẩn quốc gia mức độ 2. Trong những năm học qua nhà trường luôn được sự

quan tâm đầu tư, hỗ trợ về cơ sở vật chất, trang thiết bị, đồ dùng của các cấp; trình độ, năng lực của đội ngũ nhà giáo ngày được nâng cao.

- Được sự chỉ đạo kịp thời, sâu sắc của Ban giám hiệu nhà trường và được sự giúp đỡ của tổ chuyên môn cũng như sự đóng góp các ý kiến của các đồng nghiệp trong trường luôn tạo điều kiện cho bản thân tôi học hỏi nâng cao trình độ chuyên môn.

- Đơn vị thường xuyên tổ chức các buổi sinh hoạt chuyên môn, tổ chức chuyên đề về đổi mới phương pháp dạy học tích cực.....

- Bản thân là một giáo viên nhiệt tình, có trách nhiệm cao, tâm huyết với nghề, có tinh thần đoàn kết, luôn cố gắng hoàn thành tốt nhiệm vụ được giao.

*** Khó khăn**

- Năm học 2022-2023 là năm học mà toàn ngành giáo dục đang tiếp tục có những đổi mới về cách dạy, cách học để tiếp cận SGK mới nên cần phải thay đổi tư duy và cách dạy theo hướng mới, đồng thời giáo viên phải thường xuyên học hỏi để nâng cao hiệu quả dạy học.

- Một số phụ huynh học sinh chưa thực sự quan tâm đến việc học của con em mình. Còn tồn tại học sinh coi nhẹ bộ môn dẫn đến ý thức học tập chưa cao, chưa tự giác trong học tập làm ảnh hưởng đến chất lượng của bộ môn.

- Do ảnh hưởng của dịch bệnh Covid -19 còn tiếp tục diễn biến phức tạp, kéo dài làm ảnh hưởng đến công tác giảng dạy của giáo viên cũng như việc học của học sinh

Qua thực tế giảng dạy môn GDTC tại Trường THCS Quán Toan, đặc biệt là qua theo dõi quá trình tập luyện của các em học sinh, tôi thấy rõ thành tích trong quá trình học tập nội dung chạy cự li trung bình của các em không như mong muốn, nguyên nhân phần lớn là do các em chưa có thể lực tốt, chưa nắm vững kỹ năng rèn luyện sức bền, phối hợp thiếu nhịp nhàng các kỹ năng chạy cự li trung bình. bản thân tôi mạnh dạn đưa ra biện pháp “ **Một số biện pháp nhằm phát huy kỹ năng rèn luyện sức bền trong giờ học chạy cự li trung bình của học sinh lớp 6 Trường THCS Quán Toan**” với mục đích nhằm góp

phần giúp các em học sinh hiểu được vị trí và tầm quan trọng khi rèn luyện có được sức bền để từ đó các em không ngừng nâng cao sức khỏe, tính tự giác, tích cực, kỷ luật, càng hứng thú, tự giác tích cực hơn khi học tập rèn luyện sức bền, làm cơ sở thuận lợi cho quá trình học tập của các em.

* Bảng kết quả khảo sát đầu kỳ II của học sinh khối 6 năm học 2021 -2022:

Tổng số HS	ĐẠT		CHƯA ĐẠT	
	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
222 HS	168	75,68 %	54	24,32%

- Các biện pháp thực hiện:

+ **Biện pháp 1:** Củng cố lại kiến thức, kỹ năng, kỹ thuật chạy cự li trung bình cho các em học sinh.

+ **Biện pháp 2:** Lựa chọn các bài tập một số bài tập bổ trợ và trò chơi một cách hợp lý vào các tiết học.

+ **Biện pháp 3:** Chia nhóm, giới tính và phân loại học sinh.

+ **Biện pháp 4:** Kết hợp tập luyện trên lớp và ở nhà.

- Thực nghiệm sư phạm

* **Biện pháp 1:** Củng cố lại kiến thức, kỹ năng, kỹ thuật chạy cự li trung bình cho các em học sinh.

+ Trước khi bước vào học tập rèn luyện sức bền giáo viên cần nhắc lại một số kiến thức, kỹ năng cơ bản đã học. Cần làm cho các em học sinh hiểu được vị trí, tầm quan trọng, lợi ích và tác dụng khi các em tham gia học tập rèn luyện sức bền. Đưa ra những ví dụ cụ thể trong thực tiễn đời sống hàng ngày để các em học sinh tiếp thu và khắc sâu kiến thức đã học một cách tốt hơn.



+ **Ví dụ 1:** Khi tham gia học tập rèn luyện có được sức bền sẽ giúp các em ngồi học hoặc tham gia làm bất cứ một công việc gì sẽ lâu mệt mỏi hơn, nó còn giúp cho các em phòng tránh được một số bệnh liên quan đến hệ tuần hoàn và hô hấp; đặc biệt là một trong những biện pháp hữu hiệu nhất để phòng chống bệnh béo phì. Giúp cho các em tăng trưởng được chiều cao và nâng cao được sự phối hợp nhịp nhàng của các cơ quan nội tạng
.....



Hình ảnh: Béo phì có thể không hoạt động thể thao thường xuyên hoặc không hợp lý và hoạt động thể dục thể thao thường xuyên

* **Biện pháp 2:** Lựa chọn các bài tập một số bài tập bổ trợ và trò chơi một cách hợp lý vào các tiết học:

- *Lựa chọn các bài tập một số bài tập bổ trợ một cách hợp lý vào các tiết học.*

Một số biện pháp nhằm phát huy kỹ năng rèn luyện sức bền trong giờ học chạy cự li trung bình cho học sinh khối 6

+ Việc lựa chọn các bài tập bổ trợ hợp lý trước khi vào luyện tập sẽ giúp làm nóng cơ thể. Bên cạnh đó, chúng còn giúp hỗ trợ các nhóm cơ một cách tối ưu. Từ đó tăng sức bền và cải thiện thành tích chạy cự li trung bình.

+ Lựa chọn các bài tập bổ trợ hợp lý còn giúp cho học sinh nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động đảm bảo tính liên tục, giúp học sinh xây dựng được biểu tượng từng phần, dần dần hình thành được biểu tượng toàn vẹn nắm vững được kỹ thuật, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ đơn lẻ đến hoàn chỉnh.

+ Lựa chọn bài tập bổ trợ hợp lý mang tính chuyển đổi từ động tác này sang động tác kia, tạo ra các cảm giác không gian, thời gian và cảm giác khác nhau có thể giúp học sinh tăng khối lượng luyện tập mà không gây các chấn thương trong quá trình tập luyện.

+ **Ví dụ:** Lựa chọn các bài tập một số bài tập bổ trợ một cách hợp lý vào các tiết học: Chạy bước nhỏ, Chạy nâng cao đùi; Chạy gót chạm mông, Chạy luân cộc; Chạy theo đường đích dắc; Chạy theo hình số 8.



Hình ảnh: Chạy bước nhỏ



Hình ảnh: Chạy nâng cao đùi



Hình ảnh: Chạy gót chạm mông



Hình ảnh: Chạy theo đường đích dắc

Một số biện pháp nhằm phát huy kỹ năng rèn luyện sức bền trong giờ học chạy cự li trung bình cho học sinh khối 6



Hình ảnh: Chạy luân cộc



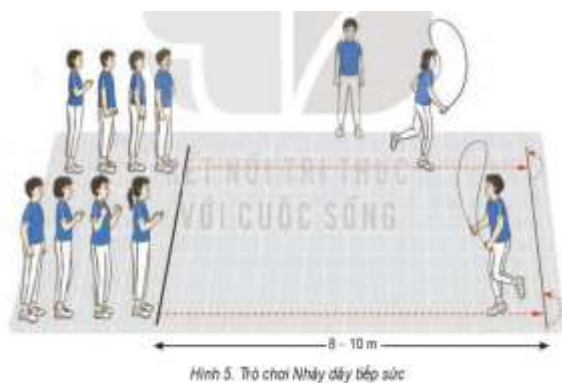
Hình ảnh: Chạy theo hình số 8

- Lựa chọn trò chơi một cách hợp lý vào các tiết học

+ Sử dụng các trò chơi cho tiết dạy hợp lý nhằm tạo bầu không khí vui vẻ thoải mái giúp cho HS có khả năng bắt đầu hoặc tiếp tục tiếp thu bài có hiệu quả, sẽ tạo được hứng thú và phát huy tính chủ động, sáng tạo của học sinh.

+ Lựa chọn các trò chơi vận có thể dùng để củng cố và hoàn thiện kỹ năng kĩ xảo vận động giúp HS có thể vận dụng vào thực tiễn, giáo dục các tố chất thể lực, trò chơi làm HS có hứng thú hơn là phải lặp đi lặp lại các hoạt động vận động trong cùng một điều kiện như nhau giúp HS trở nên tự tin hơn trong việc giải quyết các vấn đề một cách hiệu quả.

+ **Ví dụ:** Lựa chọn một số trò chơi một cách hợp lý vào các tiết học: Nhảy dây tiếp sức. Lò cò tiếp sức; Nhảy bao bố, Kéo co.....



Hình 5. Trò chơi Nhảy dây tiếp sức



Hình ảnh: Trò chơi Nhảy dây tiếp sức

Hình ảnh: Học sinh chơi trò chơi Lò cò tiếp sức

Một số biện pháp nhằm phát huy kỹ năng rèn luyện sức bền trong giờ học chạy cự li trung bình cho học sinh khối 6



Học sinh chơi trò chơi Nhảy bao bố. Hình ảnh: Học sinh chơi trò chơi Kéo co.

*** Biện pháp 3: Chia nhóm, giới tính và phân loại học sinh:**

- **Chia nhóm, giới tính:** Khi tập luyện giáo viên nên chia lớp theo nhóm sức khoẻ, giới tính để tập luyện.

+ **Ví dụ: Chia các em nam thành 3 nhóm:**

Nhóm 1: Gồm các em nam vượt trội với lớp về thể hình, thể lực và các em có thể hình trung bình nhưng thể lực tốt



Nhóm 2: Gồm các em nam có thể hình và thể lực trung bình.

Một số biện pháp nhằm phát huy kỹ năng rèn luyện sức bền trong giờ học chạy cự li trung bình cho học sinh khối 6



Nhóm 3: Gồm các em nam có thể hình trung bình nhưng thể lực kém



Một số biện pháp nhằm phát huy kỹ năng rèn luyện sức bền trong giờ học chạy cự li trung bình cho học sinh khối 6

- Chia các em nữ thành 2 nhóm:

Nhóm 1: Gồm các em có thể lực và thể hình vượt trội



Nhóm 2: Gồm các em còn lại (thể hình bình thường)



- Phân loại học sinh.

+ Đối với các em không đạt tiêu chuẩn kiểm tra sức bền ở phần điều tra cơ bản ban đầu thường là những em lười biếng tập luyện và những em bị béo phì giáo viên cần làm cho các em thấu hiểu sâu hơn nữa về lợi ích và tầm quan trọng khi các em tham gia học tập rèn luyện sức bền. Giáo viên nên đưa ra một số bài tập và cự li chạy phù hợp với sức khỏe các em, tránh gây cho các em tâm lí sợ chạy.



Hình ảnh: Học sinh béo phì, ngại tập luyện

+ Riêng đối một số học sinh có sức khỏe và thể lực yếu, giáo viên có thể xếp những học sinh này theo tổ, nhóm riêng để tập sức bền theo một kế hoạch đặc biệt có kết hợp chặt chẽ với theo dõi sức khỏe. Khi kiểm tra chạy cự li trung bình những học sinh này, giáo viên nên quy định thời gian hay cự li chạy thích hợp và cho thang điểm theo thang điểm riêng (chủ yếu đánh giá sự cố gắng của các em). Riêng với một số học sinh có xác nhận của bác sĩ không được tập luyện TDTT hoặc không được tập chạy thì giáo viên không nên cho chạy

*** Biện pháp 4: Kết hợp tập luyện trên lớp và ở nhà.**

Giáo viên nên phối hợp giảng dạy trên lớp với hướng dẫn học sinh tập luyện ngoài giờ vì muốn rèn luyện có được sức bền cần phải luyện tập thường xuyên, nhiều lần mới có kết quả. Vì thời gian nội khoá rất ít, do đó ngoài việc tập luyện ở trên lớp ra giáo viên cần hướng dẫn cho các em học sinh phải chú ý việc tập luyện thêm ở nhà. Thông thường tập 3- 4lần/ tuần một cách kiên trì, không nóng vội và GV nên hướng dẫn cụ thể địa điểm tập luyện phải có không khí trong lành (không có hoặc ít khói, bụi và các mùi hôi thối, độc hại) có thể chạy vòng quanh một địa điểm nào đó.

*** Ví dụ:**

- Tập luyện trên lớp:

+ Đối với học sinh có sức khoẻ bình thường cần chạy liên tục 6 phút hoặc chạy hết 500 m trở lên mới có tác dụng rèn luyện sức bền. Trong một giờ học, sức bền phải tập sau các nội dung khác và được bố trí ở cuối phần cơ bản.



+ Tập chạy xong không dừng lại đột ngột, mà cần thực hiện một số động tác hồi tĩnh trong vài phút. Hồi tĩnh sau buổi tập tốt vừa làm tiêu biến mệt mỏi, vừa tạo cảm giác khoan khoái dễ chịu.



*** Kết quả.**

Sau khi áp dụng biện pháp này cho học sinh khối 6 từ đầu học kỳ II năm học 2021- 2022 đến hết năm học 2021 - 2022, tôi nhận thấy nhờ áp dụng biện pháp nêu trên nên việc phát huy tính tự giác, tích cực trong tập luyện của học sinh đã có nhiều chuyển biến tích cực. Các em đã có nhận thức đúng đắn, ý thức học tập tốt đối với bộ môn giáo dục thể chất nói chung cũng như trong tiết học chạy cự li trung bình. Các em đã tuân thủ sự hướng dẫn của thầy, cô giáo trong quá trình tập luyện ở tiết học trên lớp cũng như tập luyện hàng ngày ở nhà. Kết quả các em đạt được qua kiểm tra cụ thể như sau:

- Bảng kết quả thu được sau khi áp dụng biện pháp này cho học sinh khối 6 tính đến hết năm học 2021 – 2022

Tổng số HS	ĐẠT		CHƯA ĐẠT	
	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
222 HS	222	100 %	0	0 %

- Trong năm học 2022 - 2023 tôi được Ban giám hiệu nhà trường phân công giảng dạy khối 6 . Trong quá trình áp dụng biện pháp “**Một số biện pháp nhằm phát huy kỹ năng rèn luyện sức bền trong giờ học chạy cự li trung bình cho học sinh khối 6 trường THCS Quán Toan**”. Các em đã đạt được những thành tích nhất định:

Các em học sinh đã không sợ khi phải chạy, đã có sự tự giác, tích cực trong quá trình chạy, đã biết phối hợp tốt giữa thở, đánh tay và bước chạy của chân. Đa số học sinh đã biết phân phối sức trong chạy, chạy hết quãng đường mà giáo viên quy định và biết tự giác làm các động tác hồi tĩnh sau chạy. Các em luyện tập yếu đã có ý thức hơn trong tập luyện ở lớp và ở nhà. Kết quả các em đạt được tương đối tốt qua kiểm tra cụ thể như sau:

+ Bảng kết quả khảo sát đầu kỳ I của học sinh khối 6 năm học 2022 -2023:

Tổng số HS	ĐẠT		CHƯA ĐẠT	
	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
290 HS	216	74,48%	74	25,52 %

Một số biện pháp nhằm phát huy kỹ năng rèn luyện sức bền trong giờ học chạy cự li trung bình cho học sinh khối 6

+ Bảng kết quả thu được sau khi áp dụng biện pháp này cho học sinh khối 6 tính đến giữa học kỳ I năm học 2022 – 2023:

Tổng số HS	ĐẠT		CHƯA ĐẠT	
	Số lượng	Tỉ lệ %	Số lượng	Tỉ lệ %
290 HS	256	88,28%	34	11,72%

III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.

*** Ưu điểm của biện pháp:**

Qua thực tế nghiên cứu và áp dụng biện pháp “**Một số biện pháp nhằm phát huy kỹ năng rèn luyện sức bền trong giờ học chạy cự li trung bình của học sinh lớp 6 trường THCS Quán Toan**”.

- Đối với giáo viên:

- + Xác định rõ mục tiêu bài học lẫn kỹ năng cần tập luyện.
- + Thiết kế bài soạn đảm bảo đầy đủ nội dung, đúng phương pháp, phù hợp đối tượng học sinh.
- + Tích cực sử dụng và khai thác triệt để tác dụng của đồ dùng dạy học, đồ dùng tự làm.
- + Sử dụng các bài tập hợp lí, phù hợp với bộ môn, phù hợp từng đối tượng học sinh.
- + Tìm hiểu những nguyên nhân dẫn đến các sai lầm.
- + Có biện pháp sửa chữa những sai lầm kịp thời.
- + Không ngừng học hỏi, tự bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ.

- Đối với học sinh:

- + Có nhận thức đúng đắn, ý thức học tập tốt đối với bộ môn.
- + Có hứng thú tham gia giờ học.
- + Tích cực rèn luyện thể lực.
- + Tuân thủ sự hướng dẫn của thầy, cô giáo trong quá trình tập luyện.
- + Tích tham gia các hoạt động ngoại khoá, hội thi,...

*** Hạn chế của biện pháp:**

- Trong biện pháp có nhiều nội dung nên việc sử dụng phương pháp mới vào trong giảng dạy còn hạn chế. Thời gian dành cho nội dung chạy cự li trung bình không nhiều do vậy việc phân nhóm tập luyện và hướng dẫn cụ thể cho từng em là khó khăn.

- Một số dụng cụ trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy bộ môn chất lượng còn chưa cao.

- Một số học sinh có kỹ năng học tập và rèn luyện sức bền còn chưa tốt.

*** Phương hướng khắc phục các hạn chế:**

- Bản thân tôi tiếp tục nghiên cứu và tham khảo thêm các tài liệu để hoàn thiện biện pháp. Tôi mong rằng sẽ tiếp tục nhận được những ý kiến đóng góp quý báu của các đồng chí đồng nghiệp để biện pháp này được hoàn chỉnh hơn.

- Tham mưu tạo điều kiện đáp ứng yêu cầu về CSVN, trang thiết bị dạy học để giáo viên và học sinh thực hiện phương pháp đổi mới trong quá trình dạy học. Tổ chức các hoạt động ngoại khóa; tham gia thi đấu điền kinh (có bộ môn chạy cự li trung bình)

- Tìm hiểu động viên, kiểm tra sức khỏe của học sinh, tạo tâm lý hứng khởi khi tham gia tiết học.

*** Khả năng phát triển rộng rãi biện pháp.**

Biện pháp có thể áp dụng tại nhà trường và các đơn vị trường trong quận có cùng điều kiện.

IV. TÀI LIỆU THAM KHẢO.

1. Sách giáo viên Kết nối tri thức lớp 6 - Nhà xuất bản giáo dục Việt Nam.
2. Sách học sinh Kết nối tri thức lớp 6 - Nhà xuất bản giáo dục Việt Nam.
3. Giáo trình điền kinh - Nhà xuất bản thể dục thể thao Hà Nội 2006
4. Phạm Tuyết Nga - Luật điền kinh - Nhà xuất bản thể dục thể thao Hà Nội 2006
5. You tobe - kỹ năng chạy cự li trung bình 500 - 800m,
6. Lê Bửu – Dương nghiệp Chí: Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao, Sở TDTT Thành Phố Hồ Chí Minh,1983
7. Trịnh Trung Hiếu: Phương pháp giảng dạy thể thao trong nhà trường ,NXB TDTT, Hà Nội ,1994
8. Nguyễn Mậu Loan: Tâm lí học Thể dục thể thao , NXB giáo dục ,1999
9. Nguyễn Toán: Cơ sở Lý luận và phương pháp đào tạo vận động viên NXB TDTT Hà nội ,1998
10. Văn bản về thực hiện chương trình giáo dục Phổ Thông 2018 quy định tại thông tư 32/2018 ngày 26/12/2018 ban hành chương trình giáo dục phổ thông mới.
11. Căn cứ vào thông tư số 22/2021/TT-BGDĐT Ngày 20 tháng 7 năm 2021. Thông tư về đánh giá học sinh trung học cơ sở và học sinh trung học phổ thông.
12. Căn cứ vào kế hoạch chỉ đạo thực hiện nhiệm vụ năm học 2022 – 2023 của Trường THCS Quán Toan.

....., ngày tháng 11 năm 2022

XÁC NHẬN CỦA HIỆU TRƯỞNG

Người thực hiện

.....
.....
.....

Đỗ Thị Hạnh