

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH DẠY BƠI CHO HỌC SINH TIỂU HỌC TRÊN ĐỊA BÀN QUẬN HÀ ĐÔNG (PHƯỜNG HÀ ĐÔNG), THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Tô Xuân Thục

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

Nguyễn Thị Thảo

Học viên Cao học 32, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

Tóm tắt: Để có thể dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn quận Hà Đông có hiệu quả, thì việc xây dựng chương trình có vai trò quan trọng. Chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước có tính khoa học, có tính khả thi, tính hợp lý, sẽ mang lại hiệu quả kinh tế và nâng cao được chất lượng học bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học.

Từ khóa: Xây dựng chương trình; Dạy bơi, phòng chống đuối nước; Học sinh tiểu học; Trẻ em; Quận Hà Đông (phường Hà Đông).

BUILDING A SWIMMING TEACHING PROGRAM FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN HA DONG DISTRICT (HA DONG WARD), HANOI CITY

To Xuan Thuc

Bac Ninh University of Physical Education and Sports

Nguyen Thi Thao

Graduate Student 32, Bac Ninh University of Physical Education and Sports

Abstract: In order to be able to teach swimming and drowning prevention to elementary school students in Ha Dong ditrict effectively, the development of the program plays an important role. Swimming and drowning prevention programs are scientific, feasible and reasonable, will bring economic efficiency and improve the quality of swimming lessons and drowning prevention for elementary school students.

Keywords: Program development; Swimming lessons, drowning prevention; Elementary school students; Children; Ha Dong district (Ha Dong ward).

Nhận bài: 20/08/2025

Phản biện: 16/09/2025

Duyệt đăng: 21/09/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, tai nạn đuối nước đang là vấn đề bức thiết, việc phòng chống đuối nước cho trẻ em đang được Đảng, Nhà nước và xã hội quan tâm. Do đó cần thiết phải căn cứ vào thực tế nhu cầu xã hội hiện nay, trú trọng hơn nữa tới việc xây dựng chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho trẻ em trên địa bàn Quận Hà Đông nói riêng và Hà Nội nói chung. Góp phần phổ cập bơi môn bơi và nâng cao kiến thức, kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh trên địa bàn tỉnh và các đối tượng khác trong xã hội, từ đó giúp giảm thiểu các tai nạn đuối nước, hiện đang là vấn đề rất nóng ở Quận Hà Đông và ở Hà Nội.

Trong quá trình nghiên cứu tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp chuyên gia; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Xây dựng và đánh giá hiệu quả chương trình dạy bơi cho học sinh Tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông

2.1.1. Xây dựng chương trình dạy bơi cho học sinh Tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông

* Cơ sở lý luận

Qua nghiên cứu các tài liệu có liên quan đến quan điểm và nguyên tắc giáo dục thể chất, phương hướng mục tiêu phát triển thể dục thể thao trường học, lý luận và phương pháp thể dục thể thao trong trường học, năng lực sự phạm và các yếu tố ảnh hưởng đến năng lực sự phạm của giáo viên GDTC cho thấy việc xây dựng chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông cần phải căn cứ vào các yếu tố sau:

Dựa trên các quan điểm của Đảng và nhà nước đối với công tác GDTC và hoạt động TDTT nói chung và môn bơi nói riêng trong các nhà trường tiểu học... Đặc biệt là các văn bản chỉ đạo về công

tác phòng chống đuối nước trẻ em của Chính phủ và các Bộ, ngành liên quan....

Căn cứ những vấn đề cơ bản về xây dựng chương trình.

Căn cứ vào đặc điểm hoạt động và quá trình hình thành kỹ năng vận động của môn bơi.

Căn cứ vào đặc điểm tâm, sinh lý trẻ em 7 - 11 tuổi.

Căn cứ vào mục tiêu giảng dạy chung của ngành.

Căn cứ vào số lượng và năng lực của giáo viên.

Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất sân bãi, bể bơi, dụng cụ hiện tại nhà trường có.

Căn cứ vào tính cấp thiết của công tác dạy bơi và phòng chống đuối nước cho học sinh.

** Cơ sở thực tiễn*

Căn cứ từ thực trạng trạng với các vấn đề cụ thể đã được trình bày tại phần 3.1 của đề tài gồm:

Thực trạng nhận thức của giáo viên, học sinh trên địa bàn Quận Hà Đông đối với việc trang bị kiến thức và kỹ năng bơi, phòng chống đuối nước.

Thực trạng chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông

Thực trạng các yếu tố đảm bảo thực hiện chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông

2.1.2. Xây dựng chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông

2.1.2.1. Mục tiêu chương trình

Mục tiêu chung

Chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông nhằm hướng tới mục tiêu trang bị cho các em kiến thức và kỹ năng môn bơi, về an toàn trong môi trường nước để phòng chống đuối nước. Từ đó, chương trình cũng góp phần giúp các em nâng cao sức khỏe, phát triển tầm vóc, thể lực, phòng chống bệnh tật...

Mục tiêu cụ thể

Để đạt được mục tiêu của chương trình, việc dạy bơi cũng như tổ chức kiểm tra, đánh giá kết quả học sinh học bơi cần dựa trên kết quả kiểm tra các nội đánh giá đã được các cơ quan chuyên môn đưa ra và đang được Tổng cục Thể dục Thể thao áp dụng đánh giá trên toàn quốc, cụ thể như sau:

Kỹ năng bơi: Điều quan trọng khi dạy các em biết bơi phòng, chống đuối nước là dạy các em nắm và có khả năng thực hành:

+ Bơi được ít nhất 25m

+ Kỹ năng đứng nước, nổi ngửa được ít nhất 90 giây

Kỹ năng kỹ năng an toàn trong môi trường nước: Dạy các em kỹ năng tự cứu thông qua việc kết hợp kỹ năng đứng nước, nổi ngửa, lặn nước kết hợp với kỹ năng di chuyển tư thế thân người và học bơi tự cứu để có thể xử lý tình huống bất ngờ bị rơi xuống nước các em biết cách tự cứu mình.

Kỹ năng cứu đuối an toàn: Để phòng chống đuối nước, ngoài học bơi, học các kỹ năng an toàn trong môi trường nước, học sinh cần được học cách cứu đuối an toàn.

Trong chương trình dạy bơi ban đầu, tập trung dạy kỹ năng cứu đuối an toàn là các tình huống cứu đuối gián tiếp từ trên bờ bằng cách dùng các vật nổi, vật nổi một cách phù hợp. Tuyệt đối không xuống nước cứu đuối trực tiếp.

Kiến thức về phòng chống đuối nước: Kiến thức về phòng chống đuối nước là nội dung thiết yếu khi mỗi học sinh bắt đầu học bơi cần phải học. Nắm vững kiến thức phòng chống đuối nước giúp học sinh hiểu biết về tác dụng, lợi ích của việc học bơi, nguyên nhân đuối nước, những nguy cơ xảy ra tai nạn đuối nước, nguyên tắc an toàn khi đi bơi, cách phòng ngừa, cách cứu đuối đúng cách... Vì vậy, nắm vững kiến thức phòng chống đuối nước là điều kiện cần thiết để đánh giá về kết quả học bơi an toàn, phòng chống đuối nước cho học sinh.

2.1.2.2. Cấu trúc chương trình

Cấu trúc chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông, được trình bày theo các mục cụ thể:

PHẦN I: GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH

1. Vị trí môn học
2. Mục tiêu môn học
3. Cấu trúc và phân bổ thời gian
4. Điều kiện tiên quyết
5. Nội dung, hình thức kiểm tra, đánh giá

PHẦN II: PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH

PHẦN III: NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

PHẦN IV: TÀI LIỆU PHỤC VỤ GIẢNG DẠY

2.1.2.3. Nội dung và phân phối chương trình

Đan xen giảng dạy kiến thức phòng chống đuối nước với dạy động tác kỹ thuật bơi, thực hành các kỹ năng an toàn trong môi trường nước, kỹ năng cứu đuối an toàn, tổ chức các trò chơi và các bài tập bổ trợ để tránh sự nhàm chán, tạo hứng thú, tinh thần tập luyện tích cực ở trẻ em.

Bảng. Nội dung và phân phối chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông

Nội dung	Phân phối thời gian				Tổng thời gian
	Lý thuyết	Thực hành	Thế lực	Thi/ Kiểm tra	
Kiến thức về phòng chống đuối nước	*1				40 tiết
Làm quen nước	*1	4	*2		
Giảng dạy động tác chân bơi ếch	*1	6	*2		
Giảng dạy động tác tay bơi ếch	*1	2	*2		
Giảng dạy động tác tay kết hợp thở bơi ếch	*1	4	*2		
Giảng dạy động tác tay phối hợp với chân bơi ếch	*1	2	*2		
Giảng dạy phối hợp bơi hoàn chỉnh bơi ếch	*1	4	*2		
Giảng dạy hoàn thiện củng cố kỹ thuật	*1	6	*2		
Giảng dạy kỹ năng an toàn trong môi trường nước	*1	6	*2		
Giảng dạy kỹ năng cứu đuối an toàn	*1	4	*2		
Kiểm tra kết thúc kiểu bơi				2	

Ghi chú:

*1: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 5-10 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy

*2: Không có giáo án dành riêng nhưng dành từ 10-20 phút trong mỗi giáo án để giảng dạy

2.1.2.4. Đối tượng học bơi

Trẻ em từ 7 đến 11 tuổi chưa biết bơi, chưa được trang bị kiến thức, kỹ năng phòng chống đuối nước.

2.1.2.5. Tổ chức giảng dạy

Tổ chức các lớp có sĩ số từ 15 - 20 em.

Có hai giáo viên đứng lớp

Thời gian một khóa dạy bơi cho trẻ em bố trí 20 buổi (mỗi buổi 2 tiết) tùy thuộc vào khả năng tiếp thu của các em cũng như nội dung kiến thức, kỹ năng cần phổ biến hướng dẫn cho trẻ em.

Đặc điểm của trẻ em dễ nhớ, khả năng bắt chước động tác cũng nhanh nhưng cũng lại rất nhanh quên. Vì vậy, để lớp học hiệu quả, tránh tình trạng các em quên những động tác, kỹ năng đã học của buổi trước, mật độ của buổi học có thể liên tục các ngày trong tuần hoặc ít nhất 03 buổi/tuần, thời gian không cách xa nhau quá nhiều.

Căn cứ đặc điểm tâm, sinh lý của trẻ em lứa tuổi 7 - 11 tuổi là sức chịu đựng rất kém do lớp mỡ da mỏng. Bởi vậy, mỗi buổi học chỉ có thể bố trí 2 tiết học trong thời gian khoảng 60 - 90 phút giờ (trong đó 20 - 30 phút trên cạn, 45 - 60 phút dưới nước).

Căn cứ quỹ thời gian của học sinh, phân phối chương trình phải phù hợp với thời gian rảnh

ngoài giờ học chính khóa. Thời gian tập luyện sẽ được tiến hành trong khoảng thời gian từ tháng 5 đến tháng 9.

2.1.2.6. Phương pháp đào tạo của chương trình

Sử dụng các phương pháp cơ bản trong dạy học vận động, đó là các phương pháp giảng giải, trực quan, bài tập và trò chơi, thi đấu...Các phương pháp này được dựa trên đặc điểm tâm, sinh lý để sử dụng hợp lý.

2.1.2.7. Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình

a. Điều kiện của học sinh

Học sinh các trường tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông. Những trẻ em có tiền sử về bệnh tim, lao phổi, bệnh hô hấp mãn tính, bệnh viêm thận, động kinh, viêm tai, viêm da cần có sự kiểm tra, quyết định của bác sĩ cho những trường hợp này có nên học bơi hay không; Trẻ em đang đau mắt, bị sốt, cơ thể mệt mỏi không nên học bơi.

b. Điều kiện giáo viên

Các giáo viên GDTC của các trường trên địa bàn Quận Hà Đông. Đã hoàn thành các nội dung trong Chương trình tập huấn và được cấp chứng nhận tập huấn do cơ quan có thẩm quyền cấp

c. Điều kiện bể bơi, sân bãi dụng cụ tập bơi

Các trường phải có bể bơi thiếu niên đúng qui

cách, đầu sâu không quá 1,8m; đầu nông không dưới 70cm. Xung quanh có thành bể rộng, hoặc có sân khởi động có đầy đủ các phương tiện như phao cứu sinh, ván bơi, ghế tập bơi, phương tiện nghe nhìn, nhà tắm, nhà vệ sinh, phòng y tế v.v..

2.2.Thẩm định chương trình thông qua ý kiến đánh giá

2.2.1. So sánh sự chương trình mới xây dựng và chương trình cũ

Để có căn cứ về chương trình mới đã xây dựng của đề tài, trước tiên, chúng tôi tiến hành so sánh sự khác biệt giữa chương trình mới xây dựng và chương trình cũ thường được sử dụng tại các trường trên địa bàn Quận Hà Đông.

Bảng. So sánh chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông đã xây dựng và chương trình cũ thường được sử dụng

Nội dung	Chương trình cũ	Chương trình mới xây dựng
Vị trí môn học	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể
Mục tiêu môn học (Mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể)	Chỉ đặt mục tiêu chính là biết bơi 1 kiểu bơi ếch hoặc trườn sấp không có mục tiêu kiến thức và kỹ năng về an toàn trong môi trường nước để phòng chống đuối nước	Đặt mục tiêu chính là dạy kiểu bơi ếch và trang bị cho các em kiến thức và kỹ năng môn bơi, về an toàn trong môi trường nước để phòng chống đuối nước
Cấu trúc và phân phối thời gian	Quy định thời gian học và thi	Kế thừa một phần từ chương trình cũ
Điều kiện tiên quyết	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với học sinh, giáo viên và điều kiện tổ chức giảng dạy
Nội dung, hình thức kiểm tra đánh giá	Không quy định cụ thể	Cập nhật các nội dung mới, đáp ứng mục tiêu phòng chống đuối nước
Phân phối chương trình	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với từng mục
Nội dung chương trình	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với từng nội dung
Tài liệu tham khảo phục vụ giảng dạy	Không quy định cụ thể	Quy định cụ thể với từng nội dung và cả chương trình

Qua kết quả khảo sát cho thấy: Chương trình mới xây dựng, ngoài nội dung cấu trúc và phân phối thời gian được kế thừa một phần từ chương trình cũ, 7 mục còn lại gồm: Vị trí môn học; Mục tiêu môn học (Mục tiêu chung và mục tiêu cụ thể); Điều kiện tiên quyết; Nội dung tóm tắt; Phân

phối chương trình; Hình thức kiểm tra, đánh giá; Nội dung chi tiết và Tài liệu tham khảo phục vụ giảng dạy đều được xây dựng mới, chi tiết cho cả chương trình.

2.2.2.Thẩm định chương trình thông qua ý kiến đánh giá

Bảng. Kết quả thẩm định các nội dung chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông (n=18)

TT	Nội dung thẩm định	Kết quả thẩm định					
		Không đạt yêu cầu, phải xây dựng lại (C1)		Đạt yêu cầu, nhưng phải chỉnh sửa (C2)		Đạt yêu cầu, kiến nghị ban hành(C3)	
		n	%	n	%	n	%
1	Mục tiêu chương trình	0		3	16,66	15	83,33
2	Cấu trúc chương trình	1	5,55	4	22,22	13	72,22
3	Nội dung chương trình	1	5,55	4	22,22	13	72,22
4	Phân phối chương trình	1	5,55	6	33,33	11	61,11
5	Phương thức, phương pháp đào tạo của chương trình	2	11,11	6	33,33	10	55,55
6	Các điều kiện đảm bảo thực hiện chương trình	0		3	16,66	15	83,33

Kết quả cho thấy, có sự nhất trí cao giữa các chuyên gia với đề tài

2.2.3. Tổ chức thực nghiệm

Phân phối chương trình của nhóm thực nghiệm và đối chứng, Về trình độ ban đầu của học sinh, tác giả không tiến hành so sánh vì các em đều cùng địa phương nên không có sự khác biệt về các chỉ tiêu chuyên môn ban đầu.

Kết quả so sánh các điều kiện đảm bảo thực thi chương trình được trình bày: Ở thời điểm trước thực nghiệm, ở tất cả các điều kiện về bề bơi, sân khởi động, các dụng cụ hỗ trợ, đội ngũ giáo viên và trình độ ban đầu của nhóm thực nghiệm, nhóm đối chứng đều tương đương, không có sự khác biệt, chứng tỏ sự phân nhóm của đề tài hoàn toàn khách quan, các nhóm không có sự khác biệt ở thời điểm trước thực nghiệm.

2.2.4. Đánh giá kết quả thực nghiệm chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho

học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông

Thời gian dự kiến tổ chức thực nghiệm sư phạm được tiến hành từ tháng 6/2024 đến tháng 9/2025 ứng với kỳ nghỉ hè của học sinh. Tuy nhiên, do vào thời gian nghỉ hè của học sinh. Do đó, đề tài không tiến hành thực nghiệm sư phạm được mà chỉ kiểm định lý thuyết qua ý kiến các chuyên gia.

Để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy trong việc đánh giá chất chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông đề tài đã dùng phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối với 18 GV, HLV, cán bộ quản lý môn bơi về tính khả thi, tính hiệu quả và khả năng đáp ứng nhu cầu thực tế của chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông với công tác phòng chống đuối nước. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 6.

Bảng. Kết quả đánh giá của giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ quản lý đối với chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông (n = 18)

TT	Kết quả phỏng vấn Nội dung phỏng vấn	Rất tốt		Tốt		Chưa tốt		χ^2	P
		n	%	n	%	n	%		
1	Đánh giá tính khả thi	18	100	-		-		18	<0.001
2	Đánh giá tính hợp lý	17	94,44	1	5,55	-		14,22	<0.001
3	Đánh giá tính hiệu quả	16	88,88	2	11,2	-		10,84	<0.001
4	Đánh giá khả năng đáp PCĐN	17	94,44	1	5,55	-		14,22	<0.001

Tóm lại, từ các kết quả xây dựng chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông mà đề tài xây dựng đều được đánh giá cao. Thể hiện rõ ở các tiêu chí khả năng đáp ứng phòng chống đuối nước.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xây dựng chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông, vào các tháng mùa hè hoàn thành được mục tiêu đảm bảo tính khoa học, tính hợp lý, tính khả thi và tính hiệu quả cao, đáp

ứng được nhu cầu công tác phổ cập bơi, phòng chống đuối nước hiện nay.

Sau khi đã xây dựng được dự thảo chương trình, ý kiến của các nhà khoa học và cán bộ quản lý, Các GV, HLV có kinh nghiệm, bước đầu chương trình đã đảm bảo được tính khoa học hợp lý, tính hiện đại, tính khả thi.... để có thể được đưa vào ứng dụng, kiểm định chất lượng và hiệu quả trong thực tiễn dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn Quận Hà Đông.

NGUỒN BÀI BÁO: Bài báo được trích từ đề tài “Xây dựng chương trình dạy bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh” Lê Đức Long, Đại học TDTT Bắc Ninh, 2021

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn Thể thao dưới nước (2017) *Chương trình giảng dạy môn bơi cho sinh viên “Bơi phổ cập”*.
2. Ngô Xuân Viên, Lê Đức Long (2015), *Giáo trình Bơi thể thao*. NXB TDTT
3. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Trách (2004), *Phương pháp giảng dạy TDTT trong trường phổ thông*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Thủ tướng (2016), *Quyết định số 234/QĐ-TTg, Phê duyệt Chương trình phòng, chống tai nạn, thương tích trẻ em giai đoạn 2016 – 2020*.