



XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH DẠY NGOẠI KHÓA BƠI ẾCH CHO HỌC SINH KHỐI 3 TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN QUANG VINH, PHƯỜNG BÌNH THẠNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

DEVELOPING AN EXTRACURRICULAR BREASTSTROKE SWIMMING PROGRAM FOR THIRD-GRADE STUDENTS AT TRAN QUANG VINH PRIMARY SCHOOL, BINH THANH WARD, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao. Nghiên cứu đã tiến hành tổng hợp các tài liệu lựa chọn được 05 test đánh giá sự phát triển về thể chất và 38 bài tập. Chương trình được thực hiện giảng dạy trong 24 tuần cho học sinh Khối 3 Trường Tiểu học Trần Quang Vinh, Phường Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh. Bước đầu xây dựng được cơ sở lý luận về chương trình và phương pháp giảng dạy cho học sinh Khối 3 của trường.

TỪ KHÓA: Tiểu học; bơi ếch; chương trình ngoại khóa; bài tập.

ABSTRACT: Through scientific research methods in physical education and sports, the study compiled relevant documents and selected 05 tests to evaluate physical development and 38 exercises. The program was implemented over 24 weeks for Grade 3 students at Trần Quang Vinh Primary School, Binh Thanh Ward, Ho Chi Minh City. It initially established a theoretical foundation for the program and teaching methods for Grade 3 students at the school.

KEYWORDS: Primary school; frog swim; extracurricular program; exercises.

LÊ HOÀNG BỬU

Trường Tiểu học Trần Quang Vinh,
phường Bình Thạnh, Thành phố Hồ
Chí Minh.

NGUYỄN KẾ BÌNH

Trường Đại học Sư phạm Thể dục
Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

NGUYỄN HOÀNG MINH

Trung tâm Cung ứng Dịch vụ Văn
hóa – Thể thao Phường An Đông

LE HOANG BUU

Tran Quang Vinh Primary School,
Binh Thanh Ward, Ho Chi Minh City

NGUYEN KE BINH

Ho Chi Minh City University of
Physical Education and Sport

NGUYEN HOANG MINH

An Dong Ward Cultural and Sports
Services Center

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, công tác giáo dục thể chất trong trường tiểu học ngày càng được quan tâm và chú trọng, nhằm góp phần phát triển toàn diện cho học sinh cả về thể chất, tinh thần và kỹ năng sống. Trong đó, môn bơi lội được xem là một nội dung quan trọng, không chỉ giúp học sinh rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực mà còn mang ý nghĩa thiết thực trong phòng chống tai nạn đuối nước – một vấn đề đáng lo ngại đối với lứa tuổi học sinh tiểu học ở Việt Nam.

Thực tế cho thấy, tại nhiều

trường học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh, đặc biệt là các trường tiểu học, việc tổ chức các chương trình dạy bơi ngoại khóa vẫn còn hạn chế do điều kiện cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên chuyên trách và chương trình giảng dạy chưa được thống nhất. Trong khi đó, nhu cầu học bơi của học sinh và mong muốn của phụ huynh ngày càng tăng cao, đặc biệt đối với học sinh khối 3 – lứa tuổi bắt đầu có khả năng tiếp thu kỹ thuật bơi cơ bản một cách hiệu quả nhất.

Trường Tiểu học Trần Quang Vinh, phường Bình Thạnh,

Thành phố Hồ Chí Minh là một trong những đơn vị tích cực trong việc phát triển phong trào thể dục thể thao và giáo dục kỹ năng sống cho học sinh. Tuy nhiên, việc xây dựng một chương trình dạy bơi bài bản, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của học sinh khối 3 vẫn là vấn đề cần được nghiên cứu, hoàn thiện và áp dụng thực tiễn.

Xuất phát từ thực tiễn trên, việc “Xây dựng chương trình dạy ngoại khóa bơi ếch cho học sinh khối 3 Trường Tiểu học Trần Quang Vinh, phường Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh” được thực hiện nhằm xây dựng nội dung, cấu trúc và phương pháp giảng dạy phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy bơi lội, phát triển phong trào thể dục thể thao, và trang bị kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh tiểu học.

Phương pháp nghiên cứu:

Phương pháp tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Nhóm khách thể nghiên cứu gồm 30 chuyên gia và 16 nam học sinh, 24 nữ học sinh tham gia ngoại khóa bơi ếch của Trường Tiểu học Trần Quang Vinh, phường Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các test và đánh giá thực trạng thể lực cho học sinh Khối 3 Trường Tiểu học Trần Quang Vinh, phường Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Để lựa chọn các tiêu chí đánh

BẢNG 1 THỰC TRẠNG THỂ LỰC, KỸ NĂNG BƠI VÀ ĐỨNG NƯỚC BAN ĐẦU CỦA NAM HỌC SINH KHỐI 3 THAM GIA NGOẠI KHÓA BƠI ẾCH TRƯỜNG TH TRẦN QUANG VINH PHƯỜNG BÌNH THẠNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n= 16)

STT	TEST	KIỂM TRA LẦN 1		
		$\bar{x}$	s	Cv
1	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	3,56	0,82	13,88
2	Chạy 30 mét xuất phát cao (giây)	14,23	1,87	13,12
3	Bật xa tại chỗ (cm)	109,06	13,02	11,94
4	Đứng nước (giây)	5,92	0,82	13,88
5	Bơi Ếch 25 m (Đạt/Chưa đạt)	10,31	1,49	14,43

BẢNG 2 THỰC TRẠNG THỂ LỰC, KỸ NĂNG BƠI VÀ ĐỨNG NƯỚC BAN ĐẦU CỦA NỮ HỌC SINH KHỐI 3 THAM GIA NGOẠI KHÓA BƠI ẾCH TRƯỜNG TH TRẦN QUANG VINH PHƯỜNG BÌNH THẠNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n= 24)

STT	TEST	KIỂM TRA LẦN 1		
		$\bar{x}$	σ	Cv
1	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	4,38	0,70	15,91
2	Chạy 30 mét xuất phát cao (giây)	15,55	2,07	13,32
3	Bật xa tại chỗ (cm)	102,29	14,21	13,90
4	Đứng nước (giây)	6,48	1,01	15,54
5	Bơi Ếch 25 m (Đạt/Chưa đạt)	9,50	1,41	14,89

giá mức độ phát triển thể chất của học sinh khối 3 Trường Tiểu học Trần Quang Vinh, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu căn cứ vào Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc ban hành "Quy định đánh giá và xếp loại thể lực học sinh, sinh viên". Và theo Quyết định số 3246/QĐ-BVHTTDL ngày 14/02/2021 về phê duyệt Chương trình bơi an toàn, phòng chống đuối nước cho trẻ em giai đoạn 2021–2030. Lựa chọn được 05 test đánh giá test bao gồm:

- Chạy 30 mét xuất phát cao (giây): nhằm đánh giá sức nhanh, phản xạ và khả năng tăng tốc của học sinh.
- Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần): phản ánh sức mạnh và sức bền cơ bụng – nhóm cơ đóng vai trò quan trọng trong

vận động toàn thân.

- Bật xa tại chỗ (cm): nhằm đo sức mạnh cơ chân và khả năng phối hợp vận động thân dưới.

- Test đứng nước (giây): đánh giá khả năng giữ thăng bằng và nổi trên mặt nước – kỹ năng cơ bản cần thiết đảm bảo an toàn khi bơi.

- Test bơi ếch 25 m (Đạt/Chưa đạt): nhằm đánh giá khả năng di chuyển dưới nước, mức độ thuần thục kỹ thuật bơi ếch và thể lực toàn thân của học sinh.

Tiến hành kiểm tra thể lực của học sinh khối 3 Trường Tiểu học Trần Quang Vinh, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả thống kê được thể hiện ở Bảng 1 (Nam) và Bảng 2 (Nữ).

Phân tích kết quả kiểm tra ban đầu cho học sinh nam khối 3 cho thấy thể lực chung đồng đều (Cv từ 11,94-13,88%), với TB gập bụng 3,56 lần), chạy 30m Cv =



14,23 giây, bật xa 109 cm. Tuy nhiên, đứng nước chỉ 5,92 giây và bơi ếch 25m = 10,31 giây (với phao), mức độ ổn định thành tích ở mức trung bình.

Kết quả kiểm tra ban đầu học sinh nữ khối 3 Trường Tiểu học Trần Quang Vinh cho thấy thể lực chung đồng đều (Cv từ 13,32-15,91%): gập bụng 4,38 lần, chạy 30m 15,55 giây, bật xa 102,29 cm. Đứng nước 6,48 giây và bơi ếch 25m 9,50 giây, Kết qur còn rất hạn chế do mới làm quen, thiếu tự tin, kỹ thuật chưa đồng bộ (với phao), nhưng ổn định, tạo nền tảng cải thiện.

2.2. Xây dựng và ứng dụng chương trình ngoại khóa Bơi ếch cho học sinh Khối 3 Trường Tiểu học Trần Quang Vinh, phường Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Căn cứ vào các văn bản, chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác thể dục thể thao nói chung, đặc biệt là công tác giáo dục thể chất ngoại khóa đối với học sinh tiểu học. Căn cứ vào các nguyên tắc cơ bản trong việc xây dựng chương trình giảng dạy phù hợp với lứa tuổi học sinh tiểu học. Nghiên cứu cũng sử dụng các tài liệu hướng dẫn giảng dạy bơi lội dành cho lứa tuổi tiểu học, các giáo trình, tài liệu tham khảo, kết quả từ các công trình nghiên cứu có liên quan để xây dựng nội dung chương trình phù hợp với đối tượng học sinh lớp 3.

Bước đầu tiến hành tổng hợp tài liệu lựa chọn được 50 bài tập và 4 nội dung kiểm tra, thông qua phương pháp phỏng vấn 30 chuyên gia với tỷ lệ tán đồng từ

BẢNG 3 BẢNG PHÂN PHỐI THỜI GIAN GIẢNG DẠY CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA BƠI ẾCH CHO HỌC SINH KHỐI 3 TRƯỜNG TIỂU HỌC TRẦN QUANG VINH, PHƯỜNG BÌNH THẠNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

STT	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	HỌC KỲ 1	HỌC KỲ 2	SỐ TIẾT
1	Lý thuyết	2	0	2
	Lợi ích việc tập luyện môn bơi lội			
	Nguyên lý kỹ thuật bơi ếch			
2	Đi, nhảy, nhào người trong nước	1		42
	Thở nước	1	1	
	Nổi, đứng dậy trong nước	1		
	Lướt nước	1	1	
	Nổi ở tư thế nằm sấp không có hỗ trợ		1	
	Nổi ngửa trên mặt nước có hỗ trợ	1		
	Nổi ngửa trên mặt nước không hỗ trợ		1	
	Nổi tư thế nằm ngửa có người dìu		1	
	Lấy lại thăng bằng từ quá trình làm nổi tư thế nằm ngửa		1	
	Kỹ năng đạp nước (bơi đứng): Đứng nước chân ếch + tay	1	1	
	Lặn đếm nhẩm 5 giây		1	
	Lặn theo nhóm 2-3 người		1	
	Từ tư thế nằm sấp trở về tư thế đứng lên		1	
	Mang phao nhảy xuống nước		1	
	Nhảy xuống nước các tư thế		1	
	Đạp chân Ếch trên cạn	1		
	Nằm sấp đạp chân Ếch	1		
	Đứng trên cạn tập quạt tay Ếch	1		
	Đứng dưới nước tập quạt tay Ếch	1	1	
	Đạp chân Ếch có đeo phao	1	1	
	Đạp chân Ếch quạt tay có đeo phao ngắn đầu	1	1	
	Đạp chân Ếch úp mặt có đeo phao	1		
	Đạp chân Ếch 10m	1		
	Trên cạn đạp chân quạt tay lấy hơi	1		
	Quạt tay ngắn mặt lấy hơi có đeo phao	1		
	Phối hợp chân tay lấy hơi có đeo phao, không đeo phao	1	1	
	Bơi Ếch đoạn 10m	1		
	Bơi Ếch đoạn 25m		1	
	Nhảy xuống đứng nước bơi Ếch đoạn 25m		2	
	Thể lực:			
	- Nằm ngửa gập bụng			
	- Bật xa tại chỗ			
	- Bật cao tại chỗ			
	- Lò cò			
	- Chạy 30m XPC			

3	- Chạy con thoi 4x10m			
	- Đứng lên ngồi xuống			
	- Đi chânẾch	2	3	
	Kiểm tra đánh giá:			
	- Thể lực chung			
	+ Chạy 30m XPC (s)			
	+ Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)			
	+ Bật xa tại chỗ (cm)			
	- Kỹ thuật			
	+ BơiẾch 25m có đeo phao (Đạt/Chưa đạt)			
	+ BơiẾch 25m (Đạt/Chưa đạt)			
	+ Đứng nước 30s có đeo phao (s)			
	+ Đứng nước 30s (s)	2	2	

80% trở lên đã lựa chọn được: 38 bài tập. Tiến hành ứng dụng cho chương trình thực nghiệm chương trình dạy bơi ếch ngoại khoá được xây dựng với thời lượng 48 tiết (tương ứng 24 buổi), kéo dài trong hai học kỳ, đảm bảo sự cân đối giữa kỹ thuật, thể lực, kỹ năng an toàn nước và hình thức kiểm tra đánh giá phù hợp.

Nội dung chương trình gồm:

Phần lý thuyết: 2 tiết chiếm tỉ lệ 4,17% tổng số giáo án, nội dung lý thuyết được giảng dạy lồng ghép trong giờ dạy thực hành gồm nội dung lợi ích việc tập luyện môn bơi lội và nguyên lý kỹ thuật bơi ếch.

Phần thực hành: 42 tiết chiếm tỉ lệ 87,5% tổng số giáo án bao gồm các kỹ thuật cơ bản bài tập phát triển thể lực chung, thể lực chuyên môn.

Kiểm tra đánh giá: 4 tiết chiếm tỉ lệ 8,33% nội dung chương trình.

Phân phối chương trình được thể hiện ở Bảng 3 như sau.

2.3. Đánh giá hiệu quả của việc áp dụng chương trình dạy học môn Bơi ếch ngoại khóa cho

học sinh khối 3 Trường Tiểu học Trần Quang Vinh, Phường Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh

Thông qua các tiêu chí cụ thể, thực nghiệm tập trung đánh giá những kết quả mà chương trình mang lại trên các phương diện: trình độ thể lực, kỹ năng bơi ếch, khả năng thích ứng với môi trường nước, mức độ hứng thú của học sinh, và hiệu quả tổng thể của chương trình giảng dạy. Kết quả kiểm tra được thể hiện ở Bảng 4 và Bảng 5 như sau.

Chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bơi ếch nhằm hướng đến các mục tiêu giáo dục quan trọng như: phát triển các tố chất thể lực, hình thành kỹ năng bơi cơ bản, nâng cao khả năng tự bảo vệ trong môi trường nước, đồng thời tạo cho học sinh sân chơi bổ ích, lành mạnh, góp phần làm phong phú thêm các hoạt động thể dục thể thao trong nhà trường.

Kết quả nghiên cứu sau thực nghiệm cho thấy tất cả các chỉ tiêu về thể lực và kỹ năng bơi lội của học sinh đều có sự cải thiện đáng kể, khẳng định hiệu quả rõ rệt của chương trình. Trong quá trình thực nghiệm, việc phân

phối các bài tập rèn luyện thể lực và kỹ thuật bơi theo từng giai đoạn được thực hiện hợp lý, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của học sinh lớp 3. Các bài tập bổ trợ được lồng ghép hợp lý, giúp học sinh dần hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch. Đồng thời, chương trình cũng tạo được hứng thú, thu hút học sinh tích cực tham gia tập luyện, nâng cao mức độ vận động trong mỗi buổi học.

Những kết quả trên cho thấy tính hiệu quả và tính phù hợp của chương trình dạy học bơi ếch ngoại khóa trước và sau thực nghiệm, qua đó khẳng định chương trình hoàn toàn có khả năng áp dụng rộng rãi trong thực tiễn giáo dục thể chất ở bậc tiểu học.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xây dựng được chương trình dạy ngoại khóa bơi ếch cho học sinh khối 3 Trường Tiểu học Trần Quang Vinh, phường Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh trên cơ sở khoa học, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi và điều kiện thực tế của nhà trường.

Chương trình gồm 48 tiết học (24 tuần), trong đó có 2 tiết lý thuyết, 42 tiết thực hành và 4 tiết kiểm tra, được thiết kế theo hướng phát triển kỹ năng bơi ếch cơ bản, rèn luyện thể lực, và giáo dục kỹ năng an toàn dưới nước cho học sinh. Bộ 05 test đánh giá (03 test thể lực chung và 02 test chuyên môn bơi) được lựa chọn đảm bảo độ tin cậy, dễ áp dụng và phù hợp với học sinh tiểu học.

Kết quả thực nghiệm cho thấy thể lực và kỹ năng bơi của học



BẢNG 4 ĐÁNH GIÁ SỰ TĂNG TRƯỞNG THỂ LỰC, KỸ NĂNG BƠI VÀ ĐỨNG NƯỚC TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM NHÓM NAM HỌC SINH KHỐI 3 (n=16)

STT	TEST	KIỂM TRA LẦN 1			KIỂM TRA LẦN 2			W%	P
		$\bar{x}$	s	Cv	$\bar{x}$	s	Cv		
1	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	3,56	0,50	13,93	5,63	0,78	13,88	58,15	< 0,05
2	Chạy 30 mét xuất phát cao (giây)	14,23	1,87	13,12	13,96	1,75	12,53	1,90	< 0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	109,06	13,02	11,94	114,38	12,85	11,24	4,88	< 0,05
4	Đứng nước (giây)	5,92	0,82	13,88	15,68	2,11	13,45	164,86	< 0,05
5	Bơi Éch 25 m (Đạt/Chưa đạt)	10,31	1,49	14,43	19,75	2,75	13,92	91,56	< 0,05

BẢNG 5 ĐÁNH GIÁ SỰ TĂNG TRƯỞNG THỂ LỰC, KỸ NĂNG BƠI VÀ ĐỨNG NƯỚC TRƯỚC VÀ SAU THỰC NGHIỆM NHÓM NỮ HỌC SINH KHỐI 3 (n=24).

STT	TEST	KIỂM TRA LẦN 1			KIỂM TRA LẦN 2			W%	P
		$\bar{x}$	s	Cv	$\bar{x}$	s	Cv		
1	Nằm ngửa gập bụng trong 30 giây (lần)	4,38	0,70	15,91	6,04	0,89	14,71	37,90	<0,05
2	Chạy 30 mét xuất phát cao (giây)	15,55	2,07	13,32	15,12	1,91	12,66	2,77	<0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	102,29	14,21	13,90	107,29	12,07	11,25	4,89	<0,05
4	Đứng nước (giây)	6,48	1,01	15,54	8,34	1,22	14,57	28,70	< 0,05
5	Bơi Éch 25 m (Đạt/Chưa đạt)	9,50	1,41	14,89	15,42	2,14	13,88	62,32	< 0,05

sinh nam và nữ đều cải thiện rõ rệt ($p < 0,05$). Cụ thể, các chỉ tiêu thể lực tăng từ 1,9% đến 58,15% ở nam và 2,77% đến 37,90% ở nữ; kỹ năng bơi và đứng nước tăng từ 28,70% đến 164,86%.

Kết quả này khẳng định hiệu quả và tính khả thi của chương trình, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất, phát triển phong trào thể thao học đường, đồng thời trang bị kỹ năng phòng chống đuối nước

cho học sinh tiểu học, một nhiệm vụ có ý nghĩa thiết thực trong bối cảnh hiện nay. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 12/09/2025,
ngày phản biện đánh giá: 26/09/2025,
ngày chấp nhận đăng: 14/10/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Võ Duy Phong (2021), "Xây dựng chương trình giảng dạy ngoại khóa môn Bơi cho học sinh lớp 1,2,3 Trường quốc tế Bắc Mỹ, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh", Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch (2021), Quyết định số 3246/QĐ – BVHTTDL ngày 14 tháng 02 năm 2021 của Bộ trưởng bộ văn hóa, Thể thao và du lịch về việc Phê duyệt Chương trình phòng, chống đuối nước trẻ em giai đoạn 2021 – 2030 của ngành Văn hóa, Thể thao và Du lịch.
3. Dương Xuân Trường (2020), "Nghiên cứu xây dựng chương trình giảng dạy môn giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Cao đẳng Y tế Bình Phước". Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh
4. Đặng Minh Thành (2019), Nghiên cứu xây dựng nội dung chương trình thể dục thể thao ngoại khóa cho nam sinh viên trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân II, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Thủ tướng Chính phủ (2024), Quyết định số 1717/QĐ-TTg ngày 31/12/2024 phê duyệt Chương trình tăng cường giáo dục kiến thức, kỹ năng phòng, chống đuối nước cho học sinh giai đoạn 2025 – 2035.
6. Đỗ Vinh, Huỳnh Trọng Khải (2010), "Thống kê học trong TDTT", NXB TDTT.
7. Viện Khoa học TDTT (2003), Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm 2001). Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
8. Bùi Thị Xuân, Đỗ Trọng Thịnh (1999), Huấn luyện bơi lội, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.