

XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA MÔN BƠI LỢI VÀ KỸ NĂNG PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO HỌC SINH KHỐI 8, TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ MAI THỊ ÚT, THỊ XÃ CAI LẬY, TỈNH TIỀN GIANG

BUILDING EXTRACURRICULAR CURRICULUM IN SWIMMING AND DROWNING PREVENTION SKILLS FOR 8TH GRADE PUPIL AT MAI THI UT SECONDARY SCHOOL, CAI LAY TOWN, TIEN GIANG PROVINCE

TÓM TẮT: Từ những phân tích, đánh giá thực trạng công tác giảng dạy ngoại khóa tại Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lay, tỉnh Tiền Giang năm học 2020-2021. Nghiên cứu tiến hành xây dựng chương trình ngoại khóa môn bơi lội và kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh khối 8, Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lay, tỉnh Tiền Giang trong học kỳ II năm học 2021-2022, nhằm tạo sự hứng thú trong học tập, cũng như đáp ứng được nhu cầu phát triển về thể chất và kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh.

TỪ KHÓA: Xây dựng, chương trình, ngoại khóa, môn bơi lội, kỹ năng phòng chống đuối nước, học sinh, Trường Trung học cơ sở.

ABSTRACT: From the analyses and evaluations of the extracurricular teaching activities at Mai Thi Ut secondary school, Cai Lay town, Tien Giang province for the academic year 2020-2021. The study proceeded to develop an extracurricular curriculum in swimming and drowning prevention skills for 8th grade pupil at Mai Thi Ut secondary school, Cai Lay town, Tien Giang province in the second semester of the academic year 2021-2022. The aim was to create an interest in learning, as well as to meet the needs for physical development and drowning prevention skills for pupil.

KEYWORDS: Build, curriculum, extracurricular, drowning prevention skills, pupil, secondary school

TRẦN VĂN HOÀI NHÂN
CHU THỊ BÍCH VÂN
Trường Đại học Thể dục Thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh
MAI THỊ THU HÀ
HOÀNG THỊ ĐỊNH
Trường Đại học Công đoàn

TRAN VAN HOAI NHAN
CHU THI BICH VAN
University of Sport Ho Chi Minh city
MAI THI THU HA
HOANG THI DINH
Trade Union University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày 23 tháng 12 năm 2008, Bộ Giáo dục và Đào tạo ra Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ban hành quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh. Văn bản này quy định việc tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh hệ chính quy trong các cơ sở giáo dục phổ thông. Mục đích là tổ chức các hoạt động thể thao ngoại khóa trong nhà trường nhằm động viên, khuyến khích học sinh tự giác tham gia tập luyện thể thao; hình thành

thói quen rèn luyện thân thể thường xuyên cho học sinh. Chương trình GDTC ngoại khóa không áp dụng thống nhất mà do các trường quyết định, căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất, truyền thống TDĐT ở địa phương, khả năng người dạy và sự yêu thích của học sinh. Bên cạnh đó ngày 12 tháng 05 năm 2016, Bộ Giáo dục và Đào tạo ra Chỉ thị số 1572/CT-BGDĐT về việc tăng cường các giải pháp phòng, chống tai nạn thương tích, đuối nước cho trẻ em, học sinh, sinh viên [11].



Trên cơ sở khảo sát và đề xuất của giáo viên giảng dạy môn bơi lội và sự đồng tình của Ban Giám hiệu từ đó Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang đã đưa môn bơi lội vào giảng dạy ngoại khóa.

Nghiên cứu này được thực hiện nhằm xây dựng chương trình ngoại khóa môn bơi lội và kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh của Nhà trường. Việc tiến hành xây dựng chương trình cho học sinh đảm bảo hiệu quả, khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn ở đơn vị là cần thiết được thực hiện. Kết quả của nghiên cứu này sẽ góp phần nâng cao chất lượng công tác GDTC, thể thao ngoại khóa cho học sinh tại Trường.

Phương pháp nghiên cứu:

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp như sau: Phương pháp phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể phỏng vấn: 15 người là các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên hiện đang làm công tác nghiên cứu, giảng dạy và huấn luyện liên quan đến môn bơi lội.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở khoa học khi xây dựng chương trình

- Ngày 23 tháng 12 năm 2008 Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.

- Căn cứ vào Chỉ thị số 17/CT-TTg ngày 16 tháng 05 năm

2016 của Thủ tướng Chính phủ về việc tăng cường chỉ đạo, thực hiện phòng, chống tai nạn thương tích và đuối nước cho học sinh, trẻ em.

- Căn cứ vào Chỉ thị số 1572/CT-BGDĐT ngày 12 tháng 05 năm 2016 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về việc tăng cường các giải pháp phòng, chống tai nạn thương tích, đuối nước cho trẻ em, học sinh, sinh viên.

- Căn cứ vào Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Chương trình giáo dục phổ thông mới

- Căn cứ vào Quyết định số 2551/QĐ-BGDĐT ngày 04 tháng 08 năm 2021 của Bộ Giáo dục và Đào tạo, ban hành khung kế hoạch thời gian năm học 2021-2022 đối với giáo dục mầm non, giáo dục phổ thông và giáo dục thường xuyên.

- Căn cứ vào Quyết định số 2259/QĐ-UBND ngày 25 tháng 08 năm 2021 của Ủy ban nhân dân tỉnh Tiền Giang về ban hành kế hoạch thời gian năm học 2021-2022 đối với giáo dục mầm non, giáo dục phổ thông và giáo dục thường xuyên.

- Căn cứ vào lứa tuổi, giới tính, đặc điểm tâm sinh lý, thực trạng thể lực cũng như năng lực vận động của học sinh Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang.

- Căn cứ vào điều kiện đảm bảo việc giảng dạy ngoại khóa môn GDTC của Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang

- Căn cứ vào kế hoạch giảng

dạy năm học 2021-2022 của Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang.

2.2. Đặc điểm của đối tượng

Đối tượng của chương trình là các em học sinh khối 8, Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang. Quan sát bên ngoài cho thấy cơ thể các em phát triển bình thường, không có dị tật bẩm sinh nào. Tất cả các em đều đăng ký học ngoại khóa môn bơi lội, chương trình đã được lãnh đạo nhà trường duyệt và đồng ý cho thực hiện.

2.3. Mục đích và nhiệm vụ giảng dạy

Mục đích: Nhằm thí điểm và làm cơ sở để phát triển chương trình ngoại khóa môn bơi lội ở Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang, cũng như tạo cho các em một sân chơi tập luyện môn thể thao mà mình ưa thích, góp phần làm đa dạng và phong phú các hoạt động TDTT trong nhà trường. Hơn nữa bơi lội sẽ giúp các em học sinh nâng cao thể lực, rèn luyện kỹ năng phòng chống đuối nước.

Nhiệm vụ: Việc đưa môn bơi lội vào giờ học ngoại khóa ở Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang sẽ giúp cho các em nắm bắt những kỹ thuật cơ bản của bơi lội và trang bị cho các em những kỹ năng phòng chống đuối nước. Bên cạnh đó còn giáo dục đạo đức, hoàn thiện nhân cách của học sinh, đáp ứng được yêu cầu và mục tiêu

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA MÔN BƠI LỢI VÀ KỸ NĂNG PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC (n=15)

TT	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	TÁN THÀNH		KHÔNG TÁN THÀNH	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
I	Lý thuyết				
1.1	Lịch sử hình thành và phát triển môn bơi lội.	9	60.0	6	40.0
1.2	Ảnh hưởng của môn bơi lội đến thể chất.	12	80.0	3	20.0
1.3	Các nguyên tắc tập luyện TĐTT.	7	46.7	8	53.3
1.4	Nguyên lý kỹ thuật môn bơi lội ếch.	15	100.0	0	0.0
1.5	Luật thi đấu môn bơi lội.	10	66.7	5	33.3
1.6	Nguyên nhân và cách phòng tránh đuối nước.	14	93.3	1	6.7
II	Thực hành				
2.1	Tập làm quen với môi trường nước.	12	80.0	3	20.0
2.2	Tập kỹ thuật chân ếch.	14	93.3	1	6.7
2.3	Tập kỹ thuật tay ếch.	15	100	0	0.0
2.4	Kỹ thuật phối hợp chân – tay.	14	93.3	1	6.7
2.5	Kỹ thuật tay kết hợp với thở.	12	80.0	3	20.0
2.6	Bơi chân kết hợp với thở.	15	100	0	0.0
2.7	Phối hợp chân – tay – thở.	15	100	0	0.0
2.8	Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch.	15	100	0	0.0
2.9	Kỹ thuật đứng nước.	15	100	0	0.0
2.10	Cứu đuối trực tiếp.	11	73.3	4	26.7
2.11	Cứu đuối gián tiếp.	15	100	0	0.0
2.12	Sơ cấp cứu người bị đuối nước.	15	100	0	0.0
2.13	Trò chơi vận động dưới nước.	13	86.7	2	13.3
III	Kiểm tra và đánh giá				
3.1	Bơi 25m tự do.	15	100	0	0.0
3.2	Đứng nước 1 phút.	15	100	0	0.0

đào tạo của chương trình.

2.4. Lựa chọn nội dung chương trình giảng dạy

Để lựa chọn nội dung chương trình mang tính thực tiễn, chính xác và có kế thừa, nghiên cứu đã tham khảo các tài liệu chuyên môn, giáo án, chương trình huấn luyện môn bơi lội làm cơ sở xác định nội dung giảng dạy cho học sinh khối 8 Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang. Mặt khác, giúp việc lựa chọn nội dung chương trình đảm bảo

tính khách quan, nghiên cứu tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn và phỏng vấn 15 chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên hiện đang làm công tác nghiên cứu, giảng dạy và huấn luyện môn bơi lội, giúp chọn ra những nội dung phù hợp. Tổng số phiếu phát ra là 15 phiếu, tổng số phiếu thu về là 15 phiếu.

Để xác định nội dung phỏng vấn, nghiên cứu chia cách thức lựa chọn nội dung chương trình ngoại khóa môn bơi lội và kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh khối 8 Trường

Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang gồm 2 mức: tán thành và không tán thành. Qua kết quả phỏng vấn, tiến hành tính tỷ lệ % số phiếu, nghiên cứu quy ước lựa chọn các nội dung có trên 75% số phiếu ở mức tán thành. Tuy nhiên, để tránh sai sót khi lựa chọn nội dung phỏng vấn, nghiên cứu đã thêm vào phiếu phỏng vấn các ý kiến bổ sung để chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên có thể thêm ý kiến riêng của mình. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.



Qua kết quả bảng 1, nghiên cứu đã lựa chọn được đầy đủ nội dung chương trình ngoại khóa môn bơi lội và kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh khối 8, Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang bao gồm:

- Lý thuyết (03 nội dung): Ảnh hưởng của môn bơi lội đến thể chất; Nguyên lý kỹ thuật môn bơi lội ếch; Nguyên nhân và cách phòng tránh đuối nước.

- Thực hành (12 nội dung): Tập làm quen với môi trường nước; Tập kỹ thuật chân ếch; Tập kỹ thuật tay ếch; Kỹ thuật phối hợp chân – tay; Kỹ thuật tay kết hợp với thở; Bơi chân kết hợp với thở; Phối hợp chân – tay – thở; Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch; Kỹ thuật đứng nước; Cứu đuối gián tiếp; Sơ cấp cứu người bị đuối nước; Trò chơi vận động dưới nước.

- Kiểm tra đánh giá (02 nội dung): Bơi 25m tự do; Đứng nước 1 phút.

2.5. Cấu trúc, cách thức biên soạn và phương pháp giảng dạy

Sau khi lựa chọn được nội dung giảng dạy, nghiên cứu tiến hành tìm hiểu và đề ra những yêu cầu về cấu trúc buổi tập, cách thức biên soạn và phương pháp giảng dạy ngoại khóa môn bơi lội như sau:

❖ Cấu trúc buổi tập

Buổi tập bơi bao gồm 3 phần chính: phần chuẩn bị (khởi động), phần cơ bản (trọng động) và phần kết thúc.

- Phần chuẩn bị (khởi động): chiếm từ 15-20% tổng thời gian.

Nhiệm vụ của phần chuẩn bị (khởi động): giáo viên ổn định

tổ chức lớp, điểm danh, tạo trạng thái tâm lý để học sinh tự giác tích cực và sẵn sàng hoàn thành nhiệm vụ. Sắp xếp tập trung theo đội hình để bắt đầu tập luyện.

Nội dung của phần khởi động bao gồm các bài tập làm nóng cơ khớp; các tư thế căng cơ; các bài tập khởi động như chạy bước nhỏ, nâng cao đùi...; Các bài tập khởi động chuyên môn bơi lội. Mục đích của phần khởi động nhằm đưa cơ thể từ trạng thái yên tĩnh sang trạng thái bắt đầu vận động, để chuẩn bị cho các hoạt động chính tiếp theo.

- Phần cơ bản (trọng động): chiếm từ 65-70% tổng thời gian.

Nhiệm vụ của phần cơ bản: truyền đạt cho học sinh những kỹ thuật đã được lựa chọn đưa vào nội dung chương trình giảng dạy. Các bài tập phải có tác động toàn diện đến các chức năng cơ thể và biết vận dụng, phối hợp tốt các kỹ xảo vận động. Phát triển các tố chất thể lực. Các nhóm cơ lớn tham gia vận động phải luôn thay đổi phù hợp. Đảm bảo những chu kỳ lặp lại có hiệu quả và phát triển các tố chất vận động.

Nội dung chính của phần cơ bản: bao gồm tổ hợp động tác của các bộ phận cơ thể được phối hợp vận động với nhau. Yêu cầu về kỹ thuật phải được giáo viên xác định rõ ràng, hướng dẫn học sinh một cách chi tiết. Lưu ý các nội dung thường được sắp xếp theo cách thức như sau: các kỹ thuật mới, phức tạp thường được đưa vào đầu phần cơ bản; tiếp tục củng cố, hoàn thiện động tác vào giữa

hay cuối phần cơ bản. Sắp xếp tuần tự động tác theo các nhóm bộ phận cơ thể cần phát triển.

- Phần kết thúc: hiếm từ 5-10% tổng thời gian.

Nhiệm vụ của phần kết thúc: đây là phần cuối cùng của buổi tập, giúp học sinh chuyển dần cơ thể từ trạng thái hoạt động sang trạng thái hồi phục, góp phần chuyển hướng thuận lợi sang một hoạt động học tập khác hoặc nghỉ ngơi.

Nội dung của phần này gồm các bài tập mang tính chất điều hòa hô hấp, căng ép nhẹ nhàng, thả lỏng hết mức tối đa, kết hợp với trò chơi vận động nhẹ giúp học sinh nhanh chóng trở lại trạng thái bình thường và có sự hứng khởi vui vẻ sau tập luyện. Cuối cùng giáo viên nhận xét đánh giá những ưu, nhược điểm của buổi tập một cách ngắn gọn nhất, khuyến khích các em có thể tự tập luyện thêm.

❖ Cách thức biên soạn giáo án giảng dạy

Bơi lội là một môn thể thao có môi trường tập luyện đặc biệt và mang tính chu kỳ, đòi hỏi người giáo viên giảng dạy phải có trình độ chuyên môn cơ bản để nắm vững thật rõ ràng các động tác. Phải hiểu và biết được ý nghĩa tác động của mỗi động tác khi cơ thể con người hoạt động trong môi trường nước nếu không thì sẽ làm phản lại tác dụng của động tác. Các động tác phải được liên kết với nhau một cách logic có nguyên tắc.

Khi biên soạn cần phải tìm hiểu về trình độ tập luyện của từng đối tượng thực hiện bài tập và xác định rõ mục đích cần phát triển của đối tượng trong

từng buổi tập để từ đó lựa chọn những bài tập phù hợp với từng đối tượng. Một điều rất cần thiết mà giáo viên cần biết là môn bơi lội là một môn hoạt động đặc thù trong môi trường nước cho nên khi hướng dẫn cần phải hướng dẫn cho các em học sinh nắm chắc được các nguyên lý hoạt động của động tác để các em có thể hoạt động trong môi trường nước một cách hiệu quả nhất.

Với khách thể là các em học sinh lứa tuổi THCS, giáo viên cần phải lựa chọn những bài tập mang tính phát triển toàn diện cơ thể, kỹ thuật động tác, tăng cường sức khỏe, hoàn thiện kỹ năng phối hợp vận động, uốn nắn sửa chữa những tư thế cơ bản. Giáo viên phải chuẩn bị cho mình các tổ hợp động tác và chuẩn bị thể lực tốt để thực hiện lại các động tác kỹ thuật khi thị phạm cho học sinh. Trong quá trình giảng dạy sẽ không tránh khỏi những kỹ thuật ngẫu hứng để tạo cho bài tập được phong phú hơn, đòi hỏi giáo viên cần chuẩn bị tốt về chuyên môn của mình, để từ đó để tạo ra những khả năng ngẫu hứng mang lại hiệu quả cao cho buổi tập. Ngoài ra, giáo viên giảng dạy bơi lội phải nhiệt tình hướng dẫn, phân tích, có tinh thần trách nhiệm cao, quan sát và nắm rõ tâm lý của người tập để đưa ra những cách ứng xử thích hợp.

❖ Phương pháp giảng dạy

Giáo viên luôn phải chú ý đến vấn đề ổn định tổ chức kỷ luật, coi đó là một bước không thể thiếu trong quá trình thực hiện mỗi buổi lên lớp; điều tra sức

BẢNG 2: PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH NGOẠI KHÓA MÔN BƠI LỘI VÀ KỸ NĂNG PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO HỌC SINH

TT	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	SỐ TIẾT HỌC	TỔNG SỐ TIẾT
I	Lý thuyết		
1.1	Ảnh hưởng của môn bơi lội đến thể chất.	01 tiết	01 tiết
1.2	Nguyên lý kỹ thuật môn bơi lội ếch.		
1.3	Nguyên nhân và cách phòng tránh đuối nước.		
II	Thực hành		
2.1	Tập làm quen với môi trường nước.	06 tiết	57 tiết
2.2	Tập kỹ thuật chân ếch.		
2.3	Tập kỹ thuật tay ếch.	06 tiết	
2.4	Kỹ thuật phối hợp chân – tay.		
2.5	Kỹ thuật tay kết hợp với thở.	06 tiết	
2.6	Bơi chân kết hợp với thở.	06 tiết	
2.7	Phối hợp chân – tay – thở.	13 tiết	
2.8	Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch.	14 tiết	
2.9	Kỹ thuật đứng nước.		
2.10	Cứu đuối gián tiếp.	06 tiết	
2.11	Sơ cấp cứu người bị đuối nước.		
2.12	Trò chơi vận động dưới nước.		
III	Kiểm tra và đánh giá	02 tiết	02 tiết

khỏe và sắp xếp tổ chức lớp học một cách hợp lý. Dựa vào trình trạng sức khỏe của học sinh để sắp xếp động tác kỹ thuật trên lớp có hiệu quả, nâng cao dần sức khỏe nhưng vẫn phù hợp với chương trình đã được sắp đặt. Khi giảng dạy giáo viên cần phải tuân thủ theo các nguyên tắc sư phạm như sắp xếp thứ tự bài tập từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, dễ hiểu, dễ quan sát, có kỹ thuật độ khó phù hợp với thể lực học sinh. Khi thực hiện chỉ dẫn cho học sinh, trước hết người giáo viên phải hướng dẫn trực tiếp, thực hiện các động tác thị phạm, tư thế phải chuẩn, đẹp và dễ hiểu. Các tư thế thị phạm phải được thực hiện cùng chiều đứng với học sinh, làm với nhịp điệu chậm và xoay các hướng cho học sinh nắm bắt được cách

thực hiện một cách dễ dàng nhất. Đối với các động tác kỹ thuật liên hoàn cần phải phân chia theo từng giai đoạn, sau đó mới lắp ghép toàn bộ động tác. Mỗi buổi tập 90 phút, vì vậy lượng vận động phải phù hợp. Giáo viên cần bố trí hướng dẫn học sinh tuân thủ cấu trúc của một giờ học, bảo đảm các bước: khởi động, cơ bản và kết thúc để cho học sinh tiếp thu tốt các nội dung của giờ học và phòng tránh chấn thương.

2.6. Phân phối thời gian giảng dạy

Để tiến hành phân phối thời gian giảng dạy, nghiên cứu căn cứ vào các nội dung đã lựa chọn, trên cơ sở phê duyệt của lãnh đạo nhà trường với thời lượng của chương trình ngoại khóa môn bơi lội và kỹ năng phòng



BẢNG 3. TIẾN TRÌNH BIỂU GIÁNG DẠY NGOẠI KHÓA MÔN BƠI LỢI VÀ KỸ NĂNG PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC CHO HỌC SINH

TT	NỘI DUNG GIÁNG DẠY	GIÁO ÁN SỐ															KIỂM TRA	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
I																		
	Lý thuyết bơi lội																	
1.1	Ảnh hưởng của môn bơi lội đến thể chất.	x																
1.2	Nguyên lý kỹ thuật môn bơi lội ích.	x																
1.3	Nguyên nhân và cách phòng tránh đuối nước.																	
II																		
Thực hành kỹ thuật bơi ếch và kỹ năng phòng chống đuối nước																		
2.1	Tập làm quen với môi trường nước.	x																
2.2	Tập kỹ thuật chân ếch.	x	x	x	x													
2.3	Tập kỹ thuật tay ếch.				x	x	x											
2.4	Kỹ thuật phối hợp chân – tay.				x	x												
2.5	Kỹ thuật tay kết hợp với thở.							x	x									
2.6	Bơi chân kết hợp với thở.								x	x								
2.7	Phối hợp chân – tay – thở.												x	x		x	x	x
2.7	Phối hợp chân – tay – thở.	x	x	x	x													
2.8	Hoàn thiện kỹ thuật bơi ếch.					x	x	x	x	x								
2.9	Kỹ thuật đứng nước.								x	x								
2.10	Cứu đuối gián tiếp.															x	x	x
2.11	Sơ cấp cứu người bị đuối nước.																x	x
2.12	Trò chơi vận động dưới nước.									x						x		
III																		
Kiểm tra đánh giá																		
3.1	Bơi 25m tự do.																	x
3.2	Đứng nước 1 phút.																	x

chống đuối nước cho học sinh khối 8, Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang năm học 2021-2022 là 60 tiết, được giảng dạy vào học kỳ II, mỗi tuần học 2 buổi, mỗi buổi 2 tiết học (90 phút).

Chi tiết phân phối chương trình ngoại khóa môn bơi lội và kỹ năng phòng chống đuối nước cho học sinh khối 8, Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang trong học kỳ II năm học 2021-2022, được trình bày ở bảng 2.

Việc xây dựng chương trình được tuân thủ theo nguyên tắc tăng tiến, lượng vận động phù hợp với lứa tuổi, giới tính, cùng với thời gian hoạt động linh hoạt, thuận lợi để không ảnh hưởng đến sức khỏe các em học sinh. Tiến trình biểu giảng dạy ngoại khóa môn bơi lội và kỹ

năng phòng chống đuối nước cho học sinh khối 8, Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang trong học kỳ II năm học 2021-2022 được trình bày ở bảng 3.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 03 nội dung lý thuyết và 12 nội dung thực hành phù hợp với điều kiện thực tiễn, làm cơ sở khoa học để xây dựng chương trình ngoại khóa môn bơi lội cho học sinh khối 8, Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang. Kết quả đã xây dựng được chương trình ngoại khóa môn bơi lội với thời lượng 60 tiết, cùng tiến trình biểu, giáo án thực hiện. Trong đó giờ thực hành chiếm 57 tiết, lý thuyết 01 tiết, giờ kiểm tra thi kết thúc

môn 02 tiết.

Chương trình ngoại khóa môn bơi lội và kỹ năng phòng chống đuối nước được xây dựng đảm bảo tính khoa học, phù hợp với thực tiễn về điều kiện cơ sở vật chất và trình độ chuyên môn của giáo viên trong trường. Nội dung và mục tiêu của chương trình phù hợp với khả năng học tập của học sinh. Cấu trúc và thời lượng chương trình đảm bảo tính sư phạm, tính cập nhật đủ điều kiện để hình thành các kỹ năng bơi lội và phòng chống đuối nước cho học sinh khối 8, Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy, tỉnh Tiền Giang. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 10/05/2024;
ngày phản biện đánh giá: 11/06/2024;
ngày chấp nhận đăng: 19/06/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23 tháng 12 năm 2008 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Chương trình giáo dục phổ thông mới
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 30 tháng 12 năm 2020 ban hành Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường
4. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), Quyết định số 2551/QĐ-BGDĐT ngày 04 tháng 08 năm 2021 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Khung kế hoạch thời gian năm học 2021-2022 đối với giáo dục mầm non, giáo dục phổ thông và giáo dục thường xuyên.
5. Phan Thị Khánh Linh (2020) Nghiên cứu xây dựng chương trình ngoại khóa môn Bơi lội cho học sinh Trường Trung học cơ sở Chu Văn An, Quận Ninh Kiều, Thành phố Cần Thơ, Luận văn thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Nguyễn Thị Mỹ Linh và cộng sự (2016), Giáo trình Bơi lội, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
7. Thủ tướng Chính phủ (2016), Chỉ thị số 17/CT-TTg, ngày 16/5/2016 của Thủ tướng Chính phủ về việc tăng cường chỉ đạo, thực hiện phòng, chống tai nạn thương tích và đuối nước cho học sinh, trẻ em
8. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
9. Ủy ban Nhân dân (2021), Quyết định số 2259/QĐ-UBND ngày 25 tháng 08 năm 2021 của Ủy ban nhân dân tỉnh Tiền Giang về ban hành Kế hoạch thời gian năm học 2021-2022 đối với giáo dục mầm non, giáo dục phổ thông và giáo dục thường xuyên.