BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO	CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM Độc lập - Tự do - Hạnh phúc
Số: 2993 /QĐ-BGDĐT	*Hà Nội, ngày 29 tháng 10 năm 2025*

QUYẾT ĐỊNH

Phê duyệt Chương trình và Tài liệu hướng dẫn dạy bơi an toàn cho học sinh

BỘ TRƯỞNG BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

Căn cứ Nghị định số 37/2025/NĐ-CP ngày 26 tháng 02 năm 2025 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và cơ cấu tổ chức của Bộ Giáo dục và Đào tạo;

Căn cứ Quyết định 1717/QĐ-TTg ngày 31 tháng 12 năm 2024 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chương trình Tăng cường giáo dục kiến thức, kĩ năng phòng, chống đuối nước cho học sinh giai đoạn 2025 - 2035;

Căn cứ Quyết định số 631/QĐ-BGDĐT ngày 06 tháng 3 năm 2025 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Kế hoạch thực hiện Quyết định số 1717/QĐ-TTg ngày 31 tháng 12 năm 2024 của Thủ tướng Chính phủ phê duyệt Chương trình Tăng cường giáo dục kiến thức, kĩ năng phòng, chống đuối nước cho học sinh giai đoạn 2025 - 2035;

Theo đề nghị của Vụ trưởng Vụ Học sinh, sinh viên.

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Phê duyệt kèm theo Quyết định này Chương trình và Tài liệu hướng dẫn dạy bơi an toàn cho học sinh.

Điều 2. Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký.

Điều 3: Chánh Văn phòng, Vụ trưởng Vụ Học sinh, sinh viên, Thủ trưởng các đơn vị có liên quan thuộc Bộ Giáo dục và Đào tạo, Giám đốc Sở Giáo dục và Đào tạo các tỉnh, thành phố chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

Nơi nhận:
- Như điều 3;
- Bộ trưởng (để b/c);
- Các Thứ trưởng (để ph/h, cđ);
- Bộ VHTTDL;
- UBND các tỉnh, thành phố;
- Các Sở GDĐT (để t/h);
- Các Vụ, Cục: GDPT, GDNN&GDTX (để t/h);
- Cổng thông tin điện tử của Bộ GDĐT;
- Lưu: VT, Vụ HSSV.

KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG



Lê Quân

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

CHƯƠNG TRÌNH VÀ TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN DẠY BƠI AN TOÀN CHO HỌC SINH

(Kèm theo Quyết định số 2993/QĐ-BGDĐT ngày 29 tháng 10 năm 2025 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

Phần 1
CHƯƠNG TRÌNH DẠY BƠI AN TOÀN

I. ĐỐI TƯỢNG

Học sinh phổ thông, học viên giáo dục thường xuyên (gọi chung là học sinh) cấp tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông từ 6 tuổi đến 18 tuổi.

II. PHẠM VI ÁP DỤNG

Chương trình dạy bơi an toàn (gọi tắt là Chương trình) áp dụng đối với các lớp dạy bơi dành cho học sinh do nhà trường chủ trì hoặc phối hợp tổ chức, được triển khai tại nhà trường hoặc tại địa điểm liên kết phù hợp; là hoạt động giáo dục kĩ năng bổ trợ, ngoại khóa, ngoài Chương trình Giáo dục phổ thông năm 2018.

III. MỤC TIÊU CỦA CHƯƠNG TRÌNH

1. Mục tiêu chung

Trang bị cho học sinh kiến thức, kĩ năng bơi an toàn, phòng, chống đuối nước để góp phần nâng cao sức khỏe, năng lực phòng ngừa, bảo vệ bản thân và hỗ trợ người khác trong phòng, chống đuối nước.

2. Mục tiêu cụ thể đối với học sinh từng cấp học

a) Cấp tiểu học

Học sinh được trang bị kiến thức cơ bản về phòng, chống đuối nước, cứu đuối gián tiếp; hình thành kĩ năng cơ bản về bơi an toàn, kĩ năng an toàn trong môi trường nước; giáo dục nâng cao ý thức tự rèn luyện các phẩm chất, năng lực phòng, chống đuối nước.

b) Cấp trung học cơ sở

Học sinh được trang bị kiến thức cơ bản về phòng, chống đuối nước, cứu đuối gián tiếp, kĩ năng bơi cơ bản, nâng cao thể lực; trang bị kĩ năng tự bảo vệ và ứng phó với tình huống dưới nước; biết, hiểu và vận dụng được các bước cứu hộ gián tiếp an toàn khi thấy người bị đuối nước; hình thành ý thức trách nhiệm của học sinh với cộng đồng về phòng, chống đuối nước.

c) Cấp trung học phổ thông

Học sinh được trang bị kiến thức cơ bản về phòng, chống đuối nước, nâng cao kĩ năng bơi, kĩ năng an toàn trong môi trường nước; biết, hiểu và vận dụng được việc tự cứu bản thân khi gặp sự cố trong môi trường nước. Thực hành, vận dụng được kiến thức, kĩ năng cứu đuối gián tiếp, cứu hộ an toàn và biết cách thực hiện quy trình các bước sơ cứu ban đầu người bị đuối nước. Nâng cao ý thức trách nhiệm của học sinh với cộng đồng trong phòng, chống đuối nước.

IV. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Về phẩm chất

a) Có ý thức bảo vệ bản thân và hỗ trợ người khác khi gặp đuối nước.

b) Chăm chỉ, kiên trì tập luyện để nâng cao kĩ năng bơi và kĩ năng ứng phó với các tình huống khẩn cấp.

c) Tích cực trao đổi kiến thức phòng, chống đuối nước; biết hướng dẫn bạn bè tránh xa những nơi tiềm ẩn nguy cơ xảy ra đuối nước và biết giúp đỡ khi gặp sự cố trong môi trường nước.

d) Tuân thủ các quy định về vệ sinh cá nhân, các nguyên tắc an toàn khi bơi; không chủ quan, lơ là khi bơi, tắm dưới nước.

e) Nhận thức được tầm quan trọng của việc học bơi và trang bị kiến thức, kĩ năng phòng, chống đuối nước để nâng cao sức khỏe, bảo vệ bản thân và cộng đồng.

2. Về năng lực

Bơi an toàn giúp học sinh hình thành và phát triển kĩ năng bơi, phòng, chống đuối nước; rèn luyện nâng cao sức khỏe với các thành phần: năng lực hiểu biết về đuối nước, tác hại của đuối nước đối với sức khỏe, tính mạng; năng lực về bơi an toàn; năng lực về ứng phó phòng, chống đuối nước. Yêu cầu cần đạt về năng lực bơi an toàn, phòng, chống đuối nước được thể hiện trong bảng dưới đây:

Thành phần năng lực	Cấp tiểu học	Cấp trung học cơ sở	Cấp trung học phổ thông
Kiến thức phòng, chống đuối nước	- Hiểu khái niệm đuối nước và biết vì sao đuối nước gây nguy hiểm đến tính mạng. - Nhận biết được các khu vực nguy hiểm có nguy cơ gây đuối nước như: ao hồ, sông suối, mương, bể nước, giếng… - Nhận biết được nguy hiểm khi chơi, nô đùa	- Hiểu khái niệm đuối nước và biết nguyên nhân xảy ra đuối nước, đặc biệt là ở lứa tuổi học sinh. - Hiểu, nhận biết được các dấu hiệu của người bị đuối nước. - Biết phòng ngừa được các tình huống dễ xảy ra đuối nước: tắm sông, mưa lũ, bơi không có	- Hiểu rõ khái niệm đuối nước, các nguyên nhân chủ quan, khách quan gây đuối nước ở học sinh. - Phân tích được các tình huống có thể dẫn đến đuối nước trong thực tế như: mưa lũ, tai nạn nước khi du lịch, thể thao...; nhận biết

	gần khu vực có nước mà không có người lớn. - Biết được những điều nên/không nên làm khi bơi, khi ở gần khu vực nước. - Biết gọi cho người lớn khi thấy người bị đuối nước và không được tự ý nhảy xuống trực tiếp cứu người bị đuối nước. - Hiểu được tác dụng của học bơi để rèn luyện sức khỏe, trang bị kĩ năng phòng, chống đuối nước tự bảo vệ bản thân.	người giám sát, đùa nghịch dưới nước... - Biết các quy tắc an toàn khi tham gia giao thông đường thủy, hoạt động dưới nước: không bơi ở nơi cấm, không bơi khi mệt, khi thời tiết xấu... - Nhận thức được học bơi là kĩ năng sống quan trọng, không chỉ để giải trí, rèn luyện sức khỏe mà để bảo vệ bản thân và giúp người khác phòng, chống đuối nước. - Biết, hiểu và tuyệt đối không được lao xuống nước trực tiếp cứu người đang bị đuối nước sẽ nguy hiểm đến tính mạng bản thân. - Biết kịp thời gọi người lớn để được giúp đỡ; biết dùng vật dụng (cành cây, que, dây, thắt lưng…) sử dụng hỗ trợ việc cứu đuối gián tiếp an toàn.	được các dấu hiệu người sắp đuối nước. - Hiểu và biết vận dụng các quy tắc an toàn khi tham gia các hoạt động dưới nước. - Hiểu, đánh giá đúng vai trò của việc học bơi an toàn, kĩ năng sinh tồn trong bảo vệ tính mạng, sức khỏe. - Biết, thực hành đúng quy trình hỗ trợ người gặp đuối nước mà không gây nguy hiểm cho bản thân. - Hiểu, biết các bước của quy trình sơ cấp cứu ban đầu người bị đuối nước. - Nhận thức được vai trò của bản thân trong việc tuyên truyền, chia sẻ kiến thức về phòng, chống đuối nước, an toàn trong môi trường nước tới người thân và cộng đồng.
Kĩ năng bơi	- Bơi được 25 mét và nổi nước 90 giây. - Biết và thực hiện được kĩ năng chuyển đổi các tư thế thân người trong nước và kĩ năng cơ bản bơi an toàn.	- Bơi được 25 mét và nổi nước 90 giây. - Biết và hoàn thiện kĩ năng chuyển đổi các tư thế thân người trong nước, kĩ năng bơi an toàn.	- Bơi được 25 mét và nổi nước 90 giây. - Thành thạo kĩ năng chuyển đổi các tư thế thân người trong môi trường nước; làm chủ cơ thể khi gặp sự cố khi nước chảy siết, sóng lớn…) thuần thục kĩ năng bơi an toàn.
Kĩ năng ứng phó,	- Biết giữ bình tĩnh khi rơi xuống nước. - Biết cách gọi to cầu cứu, nổi ngửa, tìm vật	- Biết giữ bình tĩnh khi rơi xuống nước. - Biết thay đổi tư thế, nổi ngửa, thả nổi, kêu	- Biết giữ bình tĩnh, thay đổi kiểu bơi để tiết kiệm sức, tìm điểm

sinh tồn, cứu hộ an toàn	nổi gần để bám vào và biết cách ném, quăng các vật nổi để ứng cứu người sắp bị đuối nước. - Biết được sự nguy hiểm và không bơi ở nơi nước sâu, không tự ý xuống nước khi không có người lớn. - Biết từ chối khi bạn bè rủ rê tắm sông, hồ khi không an toàn. - Biết nhờ người lớn giúp đỡ khi thấy bạn gặp nạn. - Không tự ý lao xuống nước cứu người bị đuối nước.	cứu, tìm vật nổi, tự thoát khỏi tình huống nguy hiểm. - Biết cách sử dụng sào, dây, chai nhựa, áo phao… để hỗ trợ người gặp nạn mà không cần tiếp xúc trực tiếp. - Biết từ chối khi bạn bè rủ rê tắm sông, hồ khi không an toàn và biết khuyên nhủ các bạn. - Biết kêu gọi sự giúp đỡ của người xung quanh khi thấy bạn gặp nạn. - Không tự ý lao xuống nước cứu người bị đuối nước.	bám, nổi ngửa, kêu cứu... - Ứng phó linh hoạt trong môi trường nước chảy mạnh, mưa lũ hoặc sông hồ tự nhiên. - Thành thạo việc sử dụng vật nổi như phao, chai nước, dây, sào… để cứu người mà không cần tiếp xúc trực tiếp. - Biết cách kiểm tra nạn nhân, làm thông đường thở, kỹ thuật cơ bản về ép tim – hà hơi thổi ngạt, gọi cấp cứu đúng cách. - Biết phân tích tình huống nguy hiểm, từ đó lựa chọn phương án xử lý phù hợp thay vì hành động theo cảm tính.

V. NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

1. Thời lượng

a) Tổng số: 16 bài, bao gồm 15 bài học và 01 bài kiểm tra, đánh giá.

b) Thời gian: Mỗi bài học tổ chức từ 60 đến 90 phút. Căn cứ vào điều kiện cụ thể: thời tiết, khả năng tiếp thu, tình trạng thể chất, sức khỏe của học sinh, giáo viên vận dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy, phân bổ thời gian phù hợp đối với từng học sinh.

2. Nội dung khái quát

Nội dung	**Phân bổ nội dung cho từng bài học**															
	Bài															
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**
Kiến thức an toàn phòng, chống đuối nước	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	
Khởi động	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Làm quen nước	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	
Kĩ thuật bơi	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	
Kĩ năng sinh tồn				v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	
Trò chơi bổ trợ	v			v			v	v	v	v	v	v				
Kiểm tra																v

3. Yêu cầu cần đạt về kiến thức, kĩ năng của từng bài học

Kiến thức	Kĩ năng
Bài 1	
- Hiểu và thực hiện đúng nội quy an toàn học bơi. - Hiểu về lợi ích tác dụng của học bơi trong phòng, chống đuối nước, bảo vệ bản thân.	- Thực hiện các bài tập khởi động. - Thực hiện cách ra, vào bể bơi an toàn, di chuyển trong nước, thở trong nước. - Làm quen với bài tập nổi người trong nước ở tư thế sấp.
Bài 2	
- Hiểu khái niệm đuối nước và nguyên nhân gây đuối nước. - Biết xác định những khu vực có nguy cơ đuối nước.	- Thực hiện động tác chân trong kĩ thuật bơi ếch theo từng giai đoạn của kĩ thuật động tác. - Thực hiện bài tập nổi người trong nước ở tư thế sấp.
Bài 3	
- Nhận biết được những nơi nguy hiểm dễ bị đuối nước. - Biết cách phòng tránh cho bản thân và biết khuyên bạn bè.	- Thực hiện các bài tập động tác chân trong kĩ thuật bơi ếch. - Bơi chân ếch cự ly 10 - 15m có sự hỗ trợ. - Làm quen với bài tập nổi người trong nước ở tư thế ngửa.
Bài 4	
- Hiểu các nguyên tắc chung về an toàn khi bơi và kiến thức, kĩ năng an toàn khi tham gia giao thông đường thủy. - Biết vận dụng kiến thức vào thực tiễn khi tham gia bơi, lội.	- Bơi chân ếch cự ly ngắn 10 - 15m với các bài tập khác nhau. - Thực hiện bài tập nổi người trong nước ở tư thế ngửa. - Làm quen với bài tập bơi ngửa tay xoa nước.
Bài 5	
- Hiểu các nguyên tắc an toàn khi bơi ở bể bơi. - Biết và vận dụng được các nguyên tắc an toàn khi bơi.	- Thực hiện động tác tay trong kĩ thuật bơi ếch theo từng giai đoạn của kĩ thuật động tác. - Thực hiện kĩ năng nổi người trong nước ở tư thế ngửa; bơi ngửa tay xoa nước.
Bài 6	
- Hiểu các nguyên tắc an toàn khi bơi ở sông, suối, hồ, … - Biết và vận dụng được kiến thức an toàn khi bơi ở sông, suối, hồ…	- Thực hiện động tác tay trong kĩ thuật bơi ếch với các bài tập khác nhau. - Làm quen kĩ thuật đứng nước.
Bài 7	
- Hiểu các nguyên tắc an toàn khi bơi ở biển. - Biết và vận dụng được kiến thức an toàn vào thực tiễn khi tham gia tắm, bơi ở biển	- Thực hiện được kĩ thuật tay kết hợp với thở trong kĩ thuật bơi ếch theo từng giai đoạn của kĩ thuật động tác. - Thực hiện kĩ thuật đứng nước. - Làm quen kĩ thuật lặn nước.
Bài 8	
- Nhận biết được những khu vực bơi đảm bảo an toàn.	- Thực hiện động tác tay, kết hợp với thở trong kĩ thuật bơi ếch.

- Biết và vận dụng kiến thức an toàn vào thực tiễn khi tham gia bơi, lội.	- Thực hiện động tác tay phối hợp với chân trong kĩ thuật bơi ếch theo từng giai đoạn của kĩ thuật động tác.
Bài 9	
- Hiểu và biết các nguyên tắc an toàn khi cứu hộ. - Biết và vận dụng vào thực tiễn khi tổ chức cứu hộ để đảm bảo an toàn cho bản thân và người khác.	- Thực hiện động tác tay, kết hợp với thở trong kĩ thuật bơi ếch. - Thực hiện động tác tay phối hợp với chân trong kĩ thuật bơi ếch.
Bài 10	
- Hiểu về nguyên tắc cứu hộ an toàn bằng cách ném vật nổi cứu hộ. - Biết và vận dụng vào thực tiễn khi gặp trường hợp đuối nước.	- Thực hiện kĩ thuật phối hợp tay, chân và thở trong kĩ thuật bơi ếch. - Làm quen kĩ thuật bơi ngửa sống sót chân ếch.
Bài 11	
- Hiểu về nguyên tắc cứu hộ an toàn bằng cây, gậy, sào… - Biết và vận dụng vào thực tiễn khi gặp trường hợp đuối nước.	- Thực hiện kĩ thuật bơi ếch cự ly ngắn 10-15m - Thực hiện kĩ thuật bơi ngửa sống sót chân ếch.
Bài 12	
- Hiểu về nguyên tắc cứu hộ an toàn bằng dây. - Biết và vận dụng vào thực tiễn khi gặp trường hợp đuối nước.	- Hoàn thiện kĩ thuật bơi ếch và tăng cự ly bơi. - Hoàn thiện và nâng cao kĩ thuật bơi sống sót.
Bài 13	
- Hiểu những kiến thức về an toàn phòng, chống đuối nước, kiến thức, kĩ năng an toàn trong môi trường nước. - Biết và thực hiện được các kĩ năng an toàn phòng, chống đuối nước, tự cứu.	- Hoàn thiện kĩ thuật bơi ếch và tăng cự ly bơi. - Hoàn thiện và nâng cao kĩ thuật bơi sống sót. - Bài tập tự cứu khi bất ngờ bị rơi xuống nước (trang phục đi học và đeo cặp/ba lô)
Bài 14	
Thực hiện được các kĩ năng an toàn dưới nước, kĩ năng tự cứu.	- Hoàn thiện kĩ thuật bơi ếch và tăng cự ly bơi. - Bài tập tự cứu khi bất ngờ bị rơi xuống nước (trang phục đi học và đeo cặp/ba lô) - Hoàn thiện và nâng cao kĩ thuật bơi sống sót.
Bài 15	
Hoàn thành và đạt yêu cầu bài kiểm tra kiến thức về an toàn, phòng, chống đuối nước.	- Kiểm tra bài lý thuyết - Hoàn thiện kĩ thuật bơi ếch và tăng cự ly bơi. - Bài tập tự cứu khi bất ngờ bị rơi xuống nước (trang phục đi học và đeo cặp/ba lô). - Hoàn thiện và nâng cao kĩ thuật bơi sống sót.

Bài 16	
Hoàn thành yêu cầu nội dung kĩ năng của bài kiểm tra.	**Kiểm tra đánh giá** - Thực hiện bơi 25m. - Thực hiện kĩ thuật nổi ngửa/đứng nước chân không chạm đáy 90 giây.

VI. ĐIỀU KIỆN ĐẢM BẢO THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH

1. Cơ sở vật chất

a) Bể bơi cố định hoặc lắp ghép (di động) bảo đảm vệ sinh nguồn nước, nước có độ sâu phù hợp, thành, mặt bể bằng phẳng đảm bảo an toàn cho học sinh và giáo viên khi tổ chức học bơi.

b) Khu vực xung quanh bể bơi phải sạch sẽ, thoáng mát, có khoảng diện tích đủ để thực hiện việc khởi động trước khi xuống nước học bơi.

c) Có các thiết bị cứu hộ tối thiểu theo quy định, có khu vệ sinh, tắm tráng, khu thay trang phục riêng cho học sinh nam và học sinh nữ.

d) Có nội quy bể bơi.

2. Nhân lực

a) Giáo viên dạy bơi đã được tập huấn và đã được cấp chứng nhận về dạy bơi an toàn, phòng, chống đuối nước bởi cơ quan có thẩm quyền.

b) Nhân viên cứu hộ và nhân viên trực y tế theo quy định.

c) Nhân viên vệ sinh khu vực bể bơi và công trình phụ trợ.

3. Tài liệu

a) Tài liệu hướng dẫn giáo dục phòng tránh đuối nước cho học sinh ban hành theo Quyết định số 4704/QĐ-BGDĐT ngày 20/12/2021 của Bộ GDĐT.

b) Tài liệu hướng dẫn tổ chức dạy bơi an toàn cho học sinh kèm theo Chương trình này.

c) Các tài liệu khác về dạy bơi an toàn, phòng chống đuối nước được cơ quan có thẩm quyền phê duyệt.

4. Kinh phí

Kinh phí thực hiện Chương trình được dự toán từ nguồn ngân sách của địa phương theo quy định của Luật Ngân sách nhà nước; nguồn tài trợ, hỗ trợ, đóng góp của các tổ chức, cá nhân trong và ngoài nước theo quy định của pháp luật.

VII. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

1. Vụ Học sinh, sinh viên, Bộ Giáo dục và Đào tạo

a) Chủ trì, phối hợp với các đơn vị liên quan chỉ đạo, hướng dẫn, kiểm tra việc triển khai thực hiện Chương trình.

b) Chủ trì tổ chức các lớp tập huấn, bồi dưỡng đội ngũ cán bộ, giáo viên cốt cán triển khai Chương trình và Tài liệu hướng dẫn dạy bơi an toàn theo kế hoạch của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

2. Vụ Giáo dục Phổ thông, Cục Giáo dục nghề nghiệp và Giáo dục thường xuyên, Bộ Giáo dục và Đào tạo

Phối hợp với Vụ Học sinh, sinh viên hướng dẫn, kiểm tra thực hiện Chương trình.

3. Các Sở Giáo dục và Đào tạo

a) Chủ trì, phối hợp với Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, chính quyền địa phương tham mưu Ủy ban nhân dân tỉnh/thành phố phê duyệt kế hoạch, tổ chức hướng dẫn các nhà trường thực hiện Chương trình.

b) Chủ trì, phối hợp với các sở, ngành liên quan tham mưu, trình Ủy ban nhân dân, Hội đồng nhân dân tỉnh/thành phố phê duyệt chi ngân sách thường xuyên, cơ chế xã hội hóa để duy trì hoạt động hiệu quả các bể bơi trong trường học và phê duyệt định mức thu, chi khi tổ chức dạy bơi an toàn cho học sinh phù hợp với thực tế.

c) Chủ trì, phối hợp với Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Hiệp hội Thể thao dưới nước Việt Nam tổ chức bồi dưỡng, tập huấn cấp chứng nhận dạy bơi an toàn cho đội ngũ cán bộ, giáo viên các cơ sở giáo dục phổ thông, cơ sở giáo dục thường xuyên.

4. Cơ sở giáo dục

a) Xây dựng kế hoạch, báo cáo cơ quan có thẩm quyền phê duyệt để triển khai tổ chức dạy bơi an toàn cho học sinh theo Chương trình. Cấp giấy chứng nhận biết bơi an toàn cho học sinh đạt yêu cầu theo nội dung được kiểm tra cuối khóa học.

b) Hàng năm thống kê số liệu học sinh tham gia học bơi an toàn và được cấp giấy chứng nhận biết bơi an toàn và báo cáo về Sở Giáo dục và Đào tạo.

Phần 2

TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN
THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH DẠY BƠI AN TOÀN CHO HỌC SINH

A. KIẾN THỨC, KĨ NĂNG BƠI AN TOÀN

I. KHÁI NIỆM BƠI AN TOÀN

Bơi an toàn thường được dùng để dạy cho trẻ em, học sinh các kĩ năng an toàn phòng, chống đuối nước và được nhiều tổ chức như: Tổ chức Y tế thế giới (WHO), Tổ chức Cứu hộ quốc tế (ILS) khuyến nghị thực hiện để phòng, chống đuối nước. Bơi an toàn bao gồm các kĩ năng chính như sau:

1. Biết và thực hành được các kĩ năng an toàn trong môi trường nước và cứu đuối an toàn: Xuống và ra khỏi vùng nước an toàn; biết cách cứu người khác bị đuối nước bằng cách gián tiếp như: hô hoán, gọi cứu hộ hoặc quăng, ném vật nổi cho người dưới nước. Biết cách tự cứu bằng cách tìm kiếm, nắm, bắt vào các vật hỗ trợ nổi; biết cách sử dụng các thiết bị nổi (áo phao, vật nổi) và bơi trong nước với thiết bị nổi.

2. Tự nổi trên mặt nước và thở bình thường trong khoảng thời gian tối thiểu 90 giây.

3. Bơi, di chuyển trong nước bằng bất kể hình thức nào (chân không chạm đáy, không có sự hỗ trợ của vật nổi) tối thiểu 25 m.

II. KIẾN THỨC

1. Nội quy khi học bơi

a) Tắm tráng trước khi xuống bể bơi.

b) Giữ gìn vệ sinh khi ở dưới nước và xung quanh khu vực bể bơi.

c) Không chạy nhảy, đùa giỡn, xô đẩy quanh khu vực bể bơi.

d) Không mang đồ ăn, uống vào khu vực bể bơi.

e) Không nhảy xuống nước hoặc lặn sâu khi chưa được hướng dẫn.

f) Tuân thủ nội quy cứu hộ và không được sử dụng thiết bị cứu hộ tùy tiện.

2. Lợi ích và tác dụng của bơi an toàn đối với học sinh

a) Lợi ích về sức khỏe thể chất: Giúp phát triển toàn diện hệ cơ, xương khớp và chiều cao; tăng cường hệ hô hấp, tim mạch và sức bền; giảm nguy cơ béo phì, cải thiện sức khỏe; rèn luyện khả năng phối hợp vận động linh hoạt.

b) Lợi ích về tinh thần: Giúp giảm căng thẳng, tạo cảm giác thư giãn; tự tin, đặc biệt với học sinh nhút nhát; rèn luyện ý chí, tính kỷ luật và sự kiên trì.

c) Lợi ích bảo vệ tính mạng: Khi có kĩ năng bơi an toàn sẽ giúp phòng, chống đuối nước (nhận biết và phòng ngừa khi gặp khu vực có nguy cơ đuối nước; biết cách xử lý, thoát hiểm khi gặp tình huống nguy hiểm dưới nước; biết cách hỗ trợ cứu hộ cơ bản cho người gặp nạn). Là một kĩ năng sinh tồn quan trọng bảo vệ tính mạng bản thân.

d) Lợi ích cộng đồng: Tổ chức lớp học bơi an toàn cho học sinh giúp giảm thiểu tai nạn đuối nước, nâng cao sức khỏe, lối sống lành mạnh, lan tỏa kĩ năng an toàn và góp phần xây dựng cộng đồng văn minh, an toàn hơn.

3. Đuối nước, nguyên nhân đuối nước ở học sinh

a) Khái niệm: Đuối nước là tình trạng cơ thể bị ngạt do nước tràn vào đường hô hấp, khiến nạn nhân không thể thở, dẫn đến thiếu oxy. Nếu không được cấp cứu kịp thời, đuối nước có thể gây tổn thương não nghiêm trọng và dẫn đến tử vong hoặc để lại di chứng lâu dài.

b) Nguyên nhân

- Không biết hoặc yếu về kĩ năng bơi an toàn: Không biết bơi hoặc bơi yếu dễ bị chìm khi rơi xuống nước.

- Thiếu sự giám sát: Chơi đùa gần ao, hồ, sông, suối, bể bơi… (đặc biệt đối với học sinh tiểu học) mà không có người lớn giám sát dễ gặp tai nạn.

- Chủ quan khi bơi: Tự tin quá mức khi bơi, bơi xa bờ hoặc bơi ở khu vực nguy hiểm mà không có phương án an toàn.

- Dòng nước chảy xiết, thời tiết xấu: Bơi ở sông, biển có dòng chảy mạnh hoặc thời tiết bất lợi (mưa to, gió lớn, sóng cao, trời tối…) dễ bị mất kiểm soát.

- Tai nạn khi tham gia giao thông đường thủy: Di chuyển bằng thuyền, đò, cano, tàu thủy… mà không mặc áo phao, khi phương tiện bị lật, chìm dễ gây đuối nước.

- Co rút cơ, kiệt sức khi bơi: Bơi lâu, gặp nước lạnh đột ngột, vận động quá sức hay không khởi động trước khi bơi có thể bị chuột rút, mất sức và chìm.

- Tai nạn bất ngờ: Bất ngờ bị trượt chân ngã xuống nước, gặp tai nạn giao thông đường thủy, rơi xuống nước.

- Sử dụng rượu bia hoặc chất kích thích: Sử dụng rượu bia, chất kích thích có thể bị mất kiểm soát, phản xạ chậm khi ở dưới nước/rơi xuống nước.

4. Nhận biết nơi nguy hiểm gây đuối nước cho học sinh

a) Nguy cơ đuối nước ở sông, suối, ao, hồ

- Sông, suối có dòng chảy xiết: Dòng nước chảy mạnh có thể cuốn trôi kể cả những học sinh bơi giỏi. Bãi cát non, bãi bồi ở sông, suối dễ bị sụt lún, cuốn trôi.

- Hồ, ao tù: Nhìn có vẻ tĩnh lặng nhưng thường có đáy bùn lầy, dễ bị sụt lún.

- Hồ thủy điện, hồ chứa nước: Có mực nước thay đổi thất thường, nhiều khu vực nước sâu và dòng chảy bất ngờ do xả lũ.

b) Nguy cơ đuối nước ở biển và khu vực ven biển

- Vùng có dòng chảy xa bờ (rip current): Là dòng nước mạnh kéo người ra xa bờ, rất nguy hiểm nếu không biết cách thoát ra.

- Sóng lớn và vùng nước xoáy: Có thể cuốn người xuống đáy biển hoặc làm mất kiểm soát khi bơi.

- Khu vực gần bãi đá ngầm: Sóng đánh mạnh, có thể bị va đập vào đá, chấn thương gây đuối nước.

- Bơi khi ở khu vực không có nhân viên cứu hộ, bơi một mình khi trời tối, hoặc thời tiết xấu có nguy cơ đuối nước cao.

c) Nguy cơ đuối nước ở kênh, rạch và cống thoát nước

- Dòng chảy mạnh và hẹp: Người dễ bị cuốn vào lòng cống, kênh, rạch...

- Cống nước sau mưa: Thường trơn trượt, dễ trượt ngã và bị cuốn theo nước.

d) Nguy cơ đuối nước ở bể bơi

- Bể bơi không có nhân viên cứu hộ: Khi xảy ra sự cố, không có người ứng cứu kịp thời.

- Bể bơi gia đình không có rào chắn: Học sinh (đặc biệt là trẻ nhỏ) dễ bị rơi xuống nước mà không được phát hiện kịp thời.

e) Nguy cơ đuối nước ở giếng nước và hố công trình

- Giếng nước sâu: Học sinh (đặc biệt là trẻ nhỏ) dễ bị rơi xuống nếu không có nắp đậy an toàn.

- Hố nước công trình xây dựng: Thường có bùn lầy, rác thải và nước sâu, nguy hiểm nếu vô tình rơi vào.

5. Giáo dục phòng, chống đuối nước cho học sinh

a) Lựa chọn địa điểm bơi an toàn

- Ưu tiên chọn bơi tại các bể bơi có nhân viên cứu hộ và trang bị đầy đủ thiết bị an toàn.

- Khi bơi ở vùng nước mở như sông, hồ, biển,... cần chọn khu vực có biển báo an toàn, độ sâu phù hợp, tránh xung đột với các hoạt động dân sinh và giao thông đường thủy khác và có người giám sát, cứu hộ.

- Không bơi ở nơi có dòng chảy xiết, vùng nước sâu nguy hiểm hoặc khu vực có cảnh báo cấm bơi.

b Kiểm tra sức khỏe trước khi bơi

- Không bơi khi đang mệt mỏi, căng thẳng, vừa ăn no hoặc khi cơ thể cảm thấy không khỏe.

- Nếu có bệnh lý về tim mạch, huyết áp hoặc hô hấp, cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bơi.

c) Khởi động trước khi xuống nước

- Thực hiện các động tác khởi động làm nóng cơ thể, giúp cơ thể dễ thích nghi với môi trường nước để giảm nguy cơ chuột rút khi bơi.

- Chú ý làm quen với nhiệt độ nước để tránh sốc nhiệt.

d) Tuân thủ các quy định an toàn

- Luôn tuân theo hướng dẫn của nhân viên cứu hộ và các quy định tại bể bơi hoặc khu vực bơi.

- Không chạy nhảy, xô đẩy ở khu vực bể bơi để phòng chống ngã và thương tích khác.

- Không lặn sâu hoặc bơi xa nếu kĩ năng bơi còn yếu.

- Tuyệt đối không trực tiếp cứu bạn bị đuối nước để tránh đuối nước theo bạn.

e) Không bơi một mình ở nơi vắng người

- Khi đi bơi, nên có bạn bè và người thân đi cùng để hỗ trợ trong trường hợp khẩn cấp.

- Học sinh nhỏ tuổi khi bơi luôn có người lớn đủ năng lực hành vi để giám sát trong suốt thời gian bơi.

- Không tự ý rủ nhau đi bơi, tắm khi không có sự đồng ý và giám sát của người lớn.

f) Biết cách xử lý khi gặp sự cố dưới nước

- Giữ bình tĩnh khi gặp tình huống nguy hiểm, không vùng vẫy hoảng loạn.

- Nếu cảm thấy đuối sức, bình tĩnh tìm cách nổi lên mặt nước, hít thở sâu và kêu gọi sự giúp đỡ.

- Học cách cứu hộ cơ bản nhưng không được cứu đuối trực tiếp khi không có kĩ năng cứu đuối an toàn. Hãy tìm cách gọi người trợ giúp.

g) Sử dụng trang bị hỗ trợ khi cần thiết

- Sử dụng phao bơi hoặc áo phao để đảm bảo an toàn khi kĩ năng bơi còn yếu.

- Mặc áo phao khi bơi ở biển hoặc sông hồ.

h) Chú ý đến thời tiết và môi trường nước

- Không bơi khi có dấu hiệu thời tiết xấu như giông bão, sóng lớn hoặc nước đục.

- Không bơi vào buổi trưa nắng gắt để tránh bị mất nước hoặc say nắng.

- Không bơi khi trời tối.

III. KĨ NĂNG

1. Làm quen môi trường nước

Trước khi tiến hành dạy bơi, dạy các kĩ năng an toàn trong môi trường nước, dạy các bước làm quen an toàn với môi trường nước. Đa số học sinh ban đầu thường sợ nước, do đó việc hướng dẫn, giúp các em tập làm quen với nước, đùa nghịch, ngụp lặn trong môi trường nước (có sự giám sát) sẽ hỗ trợ hiệu quả trong việc dạy bơi và các kĩ năng an toàn trong nước cho học sinh.

2. Dạy kĩ thuật bơi

a) Bơi ếch và bơi trườn sấp là hai kĩ thuật bơi phổ thông áp dụng cho các đối tượng bắt đầu học bơi. Trong tài liệu này sẽ tập trung vào nội dung hướng dẫn giảng dạy kĩ thuật bơi ếch, vì đây là kĩ thuật bơi tương đối đơn giản giúp học sinh dễ tiếp thu, thực hiện.

b) Nhịp độ các chu kỳ động tác bơi ếch có sự giãn cách rõ rệt và tiết kiệm sức, học sinh có thể nhanh chóng bơi được dài hơn... Ngoài ra, việc phối hợp động tác giữa chân, tay, tư thế thân người và cách thở của kĩ thuật bơi ếch là nền tảng tốt để các em có khả năng sáng tạo thực hành nhiều kĩ thuật bơi khác.

Được công nhận hoàn thành khóa học, các em phải đạt được các yêu cầu:

- Bài kiểm tra lý thuyết về kiến thức phòng, chống đuối nước.

- Biết bơi (chân không chạm đáy, không có hỗ trợ của vật nổi) được tối thiểu 25m.

- Nổi trên mặt nước chân không chạm đáy được tối thiểu 90 giây.

3. Dạy kĩ năng đứng nước, nổi nước

Thực tế, khi học sinh đã thực hành tốt kĩ thuật bơi, nhưng không có nghĩa các em có thể đứng hoặc nổi ở mọi tư thế dưới nước trong khoảng thời gian dài (nổi ngửa hoặc nổi sấp). Do đó, ngoài việc dạy kĩ năng bơi cần trang bị cho các em kĩ năng nổi nước, đây là yếu tố sinh tồn quan trọng giúp học sinh phòng, chống đuối nước hiệu quả.

a) Đứng nước và nổi ngửa (gọi chung là nổi nước) là kĩ năng cần thiết, giúp học sinh an toàn khi bơi. Tư thế nổi nước này giúp học sinh vừa quan sát được xung quanh, vừa kiểm soát được hơi thở để duy trì trạng thái chủ động dưới nước trong khoảng thời gian nhất định chờ sự ứng cứu khi gặp sự cố khi bơi.

b) Kĩ năng nổi nước là một hình thức nghỉ ngơi chủ động, tích cực giúp học sinh hồi phục thể lực trong quá trình bơi hoặc khi đang bơi gặp sự cố cần nổi nước để chờ sự hỗ trợ kịp thời.

c) Kĩ năng nổi nước cần được luyện tập thường xuyên giúp học sinh nâng cao kĩ năng, thuần thục, linh hoạt để có thể nổi nước ở mọi tư thế. Vì trong nhiều tình huống có thể không có sự hỗ trợ, ứng cứu kịp thời học sinh có thể chủ động vận dụng kiến thức, kĩ năng nổi nước để tự di chuyển đến nơi có vật nổi để bám víu, hoặc chủ động di chuyển về bờ để tự thoát hiểm.

4. Dạy kĩ năng lặn nước

a) Lặn dưới nước là kĩ năng cần thiết trong quá trình dạy bơi cho học sinh, giúp các em tự biết cách thoát hiểm, phòng, chống đuối nước. Khi bất ngờ bị rơi xuống nước, toàn thân sẽ bị chìm xuống nước, học sinh sẽ bị mất phương hướng, có thể dẫn đến hoảng loạn, sặc nước làm cho hô hấp khó khăn. Vì vậy dạy cho học sinh kĩ năng lặn nước chính là giúp các em làm quen với độ sâu của nước và làm quen với tình huống bị rơi xuống nước, giúp các em chủ động trong việc tự thoát hiểm.

b) Hướng dẫn kĩ năng lặn nước trong chương trình dạy bơi ban đầu được thực hiện từ những động tác ngụp nước, làm quen với nước ở độ sâu tăng dần (mức nước ngang ngực, tăng dần lên mực nước cao ngang vai, ...). Khi học sinh biết bơi thì học lặn nước ở mực nước sâu ngập đầu và di chuyển dưới nước.

5. Dạy kĩ năng di chuyển xoay tư thế thân người trong nước

Dạy học sinh kĩ năng xoay chuyển tư thế thân người từ tư thế sấp sang tư thế ngửa và ngược lại; từ tư thế nổi ngửa, nổi sấp sang tư thế đứng nước và ngược lại. Kĩ năng này giúp cho học sinh linh hoạt vận dụng các tư thế phù hợp, an toàn trong môi

trường nước để xử lý các tình huống xảy ra trong khi bơi, như: gặp chướng ngại vật, xử lý khi bị người khác bấu víu, khi bơi quay vòng (quay lại), gặp sóng to, nước xoáy… Đặc biệt, trong trường hợp bất ngờ bị rơi xuống nước, nếu học sinh đã thuần thục kĩ năng di chuyển tư thế thân người trong nước sẽ không bị hoảng loạn, không bị sặc nước mà tự tin xoay tư thế thân người để nổi ngửa hoặc đứng nước.

6. Dạy kĩ năng thoát hiểm trong môi trường nước

a) Môi trường nước là môi trường đặc thù, vì vậy khi học sinh tham gia bơi, lội dưới nước luôn tiềm ẩn nhiều rủi ro, có thể xảy ra tai nạn từ các nguyên nhân như: bị chuột rút, khi cơ thể nhiễm lạnh, mệt mỏi quá sức, bị va đập chấn thương, khi gặp sóng to, gặp vùng nước xoáy, nước chảy xiết, bị bạn bơi cùng bấu víu,….Nếu học sinh không có kiến thức, kĩ năng thoát hiểm sẽ dẫn đến nguy cơ tử vong rất cao, kể cả khi biết bơi giỏi. Vì vậy, cùng với việc học kĩ thuật bơi, cần dạy cho học sinh thực hành các kĩ năng an toàn thoát hiểm từ đơn giản đến phức tạp tùy thuộc vào lứa tuổi, trình độ, khả năng thực hành kĩ năng bơi của các em.

b) Dạy học sinh kĩ năng tự cứu thông qua việc kết hợp các kĩ năng đứng nước, nổi ngửa, lặn nước kết hợp với kĩ năng di chuyển tư thế thân người và học bơi tự cứu để có thể xử lý tình huống bất ngờ xảy ra khi đang bơi hoặc bất ngờ bị rơi xuống nước để giúp học sinh có thể tự cứu mình.

7. Dạy kĩ năng cứu đuối an toàn

a) Trong thực tiễn, có rất nhiều học sinh tự tin vào bản thân, nghĩ mình bơi giỏi nên khi gặp tình huống bạn bị đuối nước đã vội vàng nhảy xuống nước trực tiếp cứu bạn. Đây là hành động sai lầm, là nguyên nhân dẫn đến nhiều vụ đuối nước tập thể làm tử vong nhiều người.

b) Khi dạy học sinh cứu đuối an toàn, giáo viên cần phải chú trọng, trang bị đầy đủ kiến thức, kĩ năng giúp học sinh đảm bảo tuyệt đối an toàn khi thực hiện hành động cứu đuối người khác. Vì khi bị đuối nước, người đuối nước thường hoảng loạn, giãy giụa, bấu víu rất mạnh, nếu thực hiện cứu đuối trực tiếp hoàn toàn có thể dẫn đến cả người bị đuối và người cứu đuối cùng kéo nhau chìm dưới nước. Hoặc ngay cả khi thực hiện việc cứu đuối gián tiếp từ trên bờ nhưng không đúng phương pháp người cứu đuối cũng có thể bị kéo theo xuống nước. Vậy nên, việc dạy cho học sinh cách cứu đuối an toàn là nội dung quan trọng trong chương trình dạy bơi an toàn cho học sinh.

c) Trong chương trình dạy bơi ban đầu chủ yếu tập trung dạy học sinh kĩ năng cứu đuối an toàn: Biết cách hô hoán, tìm kiếm, kêu gọi người xung quanh trợ giúp, chỉ thực hiện cứu đuối gián tiếp (dùng các vật nổi, vật nối một cách phù hợp), tuyệt đối không trực tiếp nhảy xuống nước cứu.

B. CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH CHUẨN BỊ KHI TỔ CHỨC LỚP DẠY BƠI AN TOÀN CHO HỌC SINH

I. CƠ SỞ VẬT CHẤT, THIẾT BỊ VÀ NỘI QUY KHU VỰC DẠY BƠI

1. Bể bơi

a) Kích thước không nhỏ hơn 6m x 12m hoặc có diện tích tương đương. Đảm bảo mật độ ít nhất 01 học sinh/1m2 ở khu vực nước nông (độ sâu dưới 01m) hoặc 01 học sinh/2m2 ở khu vực nước sâu (độ sâu từ 1m trở lên).

b) Đáy bể có độ dốc đều, không gấp khúc, chênh lệch độ sâu không quá 1m đối với bể bơi có chiều dài từ 25m trở lên hoặc không quá 0,5m đối với bể bơi có chiều dài nhỏ hơn 25m.

c) Thành bể, đáy bể có bề mặt nhẵn, mịn, dễ làm sạch. Mặt sàn khu vực bể bơi và khu vực xung quanh bằng phẳng, không đọng nước, không trơn trượt.

d) Nước không quá lạnh hoặc quá nóng, nhiệt độ đảm bảo khoảng 30 độ C, mức nước có độ sâu phù hợp (mức nước ngang ngực của phần đông học sinh và không sâu quá vai), nước đảm bảo các tiêu chí an toàn về độ trong (nước trong nhìn thấy đáy bể), độ pH nước, độ dư Chlorine theo quy định. Không gian khu vực bể bơi thoáng, đảm bảo ánh sáng.

2. Thiết bị hỗ trợ tổ chức dạy bơi

a) Dụng cụ hỗ trợ dạy bơi: Phao tập nổi, chân vịt, phao tay, phao cầm tay, ván xốp...

b) Trang phục học bơi của học sinh gọn, dễ vận động dưới nước. Tuy nhiên, giáo viên cũng cần cho học sinh mặc trang phục sinh hoạt hàng ngày khi học bơi, học kĩ năng an toàn nước ở một số buổi, nhằm giúp các em làm quen các tình huống đuối nước bất ngờ xảy ra khi mặc trang phục hàng ngày.

c) Thiết bị, phương án quản lý, vận hành hoạt động của bể bơi đảm bảo quy định về vệ sinh, an toàn, đảm bảo các yêu cầu chuyên môn.

d) Chuẩn bị các dụng cụ, thuốc cấp cứu để kịp thời xử lý các tình huống học sinh gặp tai nạn, rủi ro xảy ra.

3. Công tác cứu hộ

a) Nhân viên cứu hộ: Nhân viên cứu hộ thường trực khi có học sinh học bơi. Số lượng nhân viên cứu hộ phải bảo đảm ít nhất 200m2 mặt nước bể bơi/01 nhân viên, trường hợp có đông người tham gia học bơi phải bảo đảm ít nhất 50 người bơi/01 nhân viên cứu hộ trong cùng một thời điểm. Đối với lớp học bơi ban đầu, số lượng nhân viên cứu hộ được bố trí nhiều hơn tỉ lệ nêu trên để đảm bảo an toàn cho học sinh.

b) Sào cứu hộ được đặt trên thành bể ở các vị trí thuận lợi dễ quan sát, sử dụng, có độ dài 2,5m sơn màu đỏ - trắng. Mỗi bể bơi phải có ít nhất 06 sào.

c) Phao cứu sinh được đặt trên thành bể ở vị trí thuận lợi khi sử dụng. Mỗi bể bơi phải có ít nhất 06 phao.

d) Ghế cứu hộ được đặt trên thành bể ở vị trí thuận lợi cho nhân viên cứu hộ dễ quan sát, có chiều cao ít nhất 1,5m so với mặt bể.

5. Quy định an toàn khu vực dạy bơi

a) Tại bể bơi bắt buộc phải có bảng nội quy và được phổ biến cho học sinh. Căn cứ vào đặc thù của từng địa phương, vùng, nhà trường để xây dựng nội quy bể bơi phù hợp theo gợi ý sau:

- Quy định về đối tượng tham gia.

- Quy định về thời gian làm việc của bể.

- Quy định về trách nhiệm, quyền lợi của người tham gia.

- Quy định trang phục hồ bơi.

- Quy định các hành vi cấm thực hiện để đảm bảo an toàn.

- Các thông tin về giá vé, giá thuê đồ,…

b) Ngoài ra cần nhấn mạnh các quy định khác, cụ thể:

- Không tổ chức dạy bơi vào thời điểm từ 11h - 13h trong ngày. Thời gian tối đa mỗi buổi dạy 90 phút, trong đó thời gian dưới nước không quá 60 phút.

- Có biển cảnh báo khu vực dành cho người không biết bơi (có độ sâu từ 1m trở lên), khu vực dành cho những người biết bơi, khu vực cấm nhảy cắm đầu (có độ sâu nhỏ hơn 1,4m).

- Có hướng dẫn quy trình hoạt động trong trường hợp khẩn cấp.

- Trước khi bơi phải tiến hành khởi động theo quy định.

6. Xử lý trường hợp khẩn cấp

a) Các trường hợp khẩn cấp có thể xảy ra trong lớp học bơi

- Học sinh bị đuối nước (có thể gây tử vong hoặc không gây tử vong).

- Học sinh học bơi đang gặp tình trạng cấp cứu y tế như lên cơn hen suyễn, động kinh hoặc ngất xỉu; té ngã có vết thương nghiêm trọng, v.v.).

- Sự kiện thiên tai như bão, sét, động đất,… hoặc các mối đe dọa khác như hỏa hoạn, hư hỏng thiết bị,... có thể gây rủi ro cho học sinh học bơi.

b) Lập kế hoạch, tổ chức ứng phó: Nhà trường trước khi tổ chức dạy bơi cần chủ động xây dựng kế hoạch, tổ chức phân công nhiệm vụ cụ thể, hướng dẫn các biện pháp xử lý kịp thời đối với các trường hợp khẩn cấp:

- Các việc phải làm trong từng trường hợp khẩn cấp cụ thể.

- Ai là người trực tiếp ứng phó, xử lý.

- Vai trò của mỗi người trong quá trình xử lý, ứng phó tình trạng khẩn cấp.

- Chuẩn bị các thiết bị, đồ dùng phục vụ cho công tác ứng phó.

- Lập cảnh báo bằng tín hiệu (còi, tín hiệu) và số điện thoại liên hệ khi có tình trạng khẩn cấp xảy ra.

- Tổ chức ghi chép lại diễn biến và kết quả xử lý các trường hợp khẩn cấp xảy ra.

II. QUY TRÌNH TỔ CHỨC LỚP DẠY BƠI AN TOÀN

1. Quy định về số lượng giáo viên, học sinh

a) Đảm bảo 01 giáo viên phụ trách tối đa 10 học sinh. Để đảm bảo an toàn và chất lượng giảng dạy, khuyến khích 01 giáo viên phụ trách tối đa 07 học sinh. Mỗi lớp học bơi khuyến khích tuyển sinh không quá 20 học sinh.

b) Trong lớp học bơi cần phân thành các nhóm phù hợp để nâng cao hiệu quả giảng dạy, thường có 2 cách phân nhóm:

Cách 1. Phân nhóm hỗn hợp: Bao gồm học sinh khá và học sinh yếu để các em hỗ trợ lẫn nhau. Tận dụng những học sinh có tố chất, kĩ thuật tốt hỗ trợ các học sinh yếu.

Cách 2. Phân nhóm theo trình độ kĩ thuật: Giúp học sinh thích ứng với bài tập và lượng vận động khác nhau. Ngoài ra cần dựa vào mức độ tiếp thu kĩ thuật nhanh hay chậm của học sinh để định kỳ điều chỉnh các nhóm nhằm phát huy tính tích cực của học sinh.

Cách phân chia nhóm trên có mặt tích cực và hạn chế nhất định, vì vậy cần căn cứ vào tình hình cụ thể về số lượng và đặc điểm học sinh để vận dụng linh hoạt. Nếu tổ chức theo nhóm tuổi, nên phân theo các độ tuổi: 6 - 8; 8 - 9; 9 – 11 và 11-14 và từ 15 trở lên. Nếu lớp có nhiều lứa tuổi chênh lệch nên phân nhóm theo tuổi hoặc theo khả năng vận động của học sinh.

2. Tuyển sinh, lập danh sách

a) Nhà trường xây dựng kế hoạch tổ chức dạy bơi và thông báo cho phụ huynh học sinh để tự nguyện đăng ký cho con, em tham gia lớp học bơi do trường tổ chức hoặc phối hợp tổ chức.

b) Khi đăng ký cho học sinh học bơi, yêu cầu gia đình cần khai đầy đủ thông tin về tình trạng sức khỏe, bệnh lý để đảm bảo tuyệt đối an toàn trong quá trình học bơi và tham gia các hoạt động vận động, vui chơi, bơi, lặn trong môi trường nước.

c) Học sinh có tiền sử bệnh tim, lao phổi, bệnh hô hấp mạn tính, bệnh viêm thận, động kinh, viêm tai, viêm da cần có chỉ định của bác sĩ khi tham gia lớp học bơi.

d) Đăng ký học bơi bằng hình thức nộp đơn và cam kết tự nguyện của gia đình cho con em mình tham gia học bơi.

3. Các bước tiến hành tổ chức lớp dạy bơi an toàn

a) Trước khi lên lớp

- Hướng dẫn học sinh các biện pháp đảm bảo vệ sinh, an toàn.

- Kiểm tra sức khỏe của học sinh trước khi vào buổi học, chú ý theo dõi sức khỏe học sinh để có phương án xử trí phù hợp (có biểu mẫu kèm theo).

- Chuẩn bị đầy đủ các thiết bị, dụng cụ và phương án sơ cấp cứu, đồng thời giáo viên nêu các tình huống phát hiện đuối nước có thể xảy ra và biện pháp khắc phục để học sinh có những hiểu biết về cứu đuối an toàn.

b) Trước khi xuống nước

- Kiểm tra bể bơi và các điều kiện đảm bảo vệ sinh, an toàn.

- Tổ chức phân nhóm tập luyện và phân công giáo viên phụ trách từng nhóm.

- Hướng dẫn học sinh khởi động trước khi xuống nước, hướng dẫn cách xuống nước và lên bờ, thực hiện nghiêm túc các nguyên tắc an toàn.

- Chuẩn bị nhân lực, phương tiện và phương án cứu đuối.

c) Trong quá trình tổ chức dạy bơi

- Tùy thuộc chiều cao, sức khỏe, tình trạng (mức độ sợ nước của học sinh) và mực nước trong bể để phân nhóm tổ chức dạy bơi phù hợp đối tượng.

- Thường xuyên kiểm tra sĩ số lớp học, phát hiện, xử lý kịp thời nếu sự cố xảy ra.

- Giáo viên chọn vị trí phù hợp, thuận tiện cho việc quan sát toàn bộ học sinh trong lớp. Đặc biệt là học sinh cá biệt, có thể chỉ định số học sinh khá giúp đỡ học sinh yếu. Chú ý ngăn ngừa các sự cố có thể xảy ra tai nạn ở ranh giới mực nước nông và sâu.

- Tổ chức lớp học một cách nghiêm túc, chặt chẽ, kỷ luật và trật tự.

d) Kết thúc giờ học

Kiểm tra sĩ số, nắm bắt tình hình sức khỏe, khả năng tiếp thu kĩ thuật, đánh giá nhận xét giờ học, giao nhiệm vụ về nhà cho các em.

4. Kiểm tra đánh giá

Khóa học bơi sẽ tiến hành kiểm tra kiến thức và kĩ năng của tất cả các em sau khi kết thúc khóa học.

Nội dung kiểm tra	Tiêu chí	
	Kiểm tra sau khi kết thúc khóa học	Kiểm tra lần 2
- Kiến thức về phòng chống đuối nước (bài tự luận, trắc nghiệm hoặc vấn đáp)	- Trả lời đúng 50 % số câu hỏi trở lên	
- Bơi ếch hoặc di chuyển tự do trên mặt nước tối thiểu 25 m	- Hoàn thành cự li tối thiểu 25 m	
- Kĩ thuật nổi ngửa/đứng nước chân không chạm đáy tối thiểu 90 giây.	- Hoàn thành tối thiểu 90 giây (được phép vừa nổi ngửa/đứng nước vừa di chuyển).	

5. Học bổ sung

a) Căn cứ vào kết quả kiểm tra lần 1, giáo viên tổng hợp danh sách học sinh chưa đạt kết quả kiểm tra lần 1 và thông báo cho nhà trường, phụ huynh và có kế hoạch tổ chức cho học sinh học bổ sung để hoàn thiện kỹ năng và tham gia kiểm tra lần 2.

b) Thời gian kiểm tra lần 2 cách lần 1 từ 01 tuần trở lên để học sinh chưa đạt hoàn thiện kỹ năng và học sinh chưa tham gia kiểm tra lần 1 sẽ tham gia kiểm tra.

6. Thống kê, báo cáo

Kết thúc khóa học bơi an toàn, giáo viên có trách nhiệm tổng hợp, thống kê số liệu tỷ lệ học sinh đạt kết quả kiểm tra lần 1 và số học sinh phải học bổ sung và đạt kết quả kiểm tra lần 2 báo cáo Hiệu trưởng.

III. LẬP DỰ TOÁN TỔ CHỨC LỚP DẠY BƠI

1. Lập dự toán kinh phí cho 01 khóa học bơi an toàn, phòng chống đuối nước đối với 01 học sinh tham gia học bơi

Thực hiện theo Nghị định 238/2025/NĐ-CP ngày 03/9/2025 quy định về chính sách học phí, miễn, giảm, hỗ trợ học phí, hỗ trợ chi phí học tập và giá dịch vụ trong lĩnh vực giáo dục, đào tạo.

2. Danh mục kinh phí tối thiểu cần chi để tổ chức lớp dạy bơi an toàn

a) Thuê bể bơi (nếu có).

b) Tiền công chi giáo viên dạy bơi.

c) Tiền công chi nhân viên cứu hộ, nhân viên y tế, nhân viên vệ sinh.

d) Nước bể bơi, hóa chất, thiết bị dạy bơi, thiết bị cứu hộ và các khoản phát sinh khác (nếu có).

IV. GỢI Ý NỘI DUNG GIẢNG DẠY

TT	NỘI DUNG	NỘI DUNG GIẢNG DẠY CHI TIẾT	THỜI GIAN
Bài 1	- Nội quy và lợi ích, tác dụng của học bơi. - Các bài tập khởi động. - Làm quen nước (ra vào bể an toàn, di chuyển trong nước, cách thở trong môi trường nước, nổi người trong nước ở tư thế sấp). - Trò chơi phối hợp vận động.	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung: Sử dụng các bài tập phát triển toàn diện các bộ phận cơ thể thực hiện từ 7 - 8 động tác (3 - 4 x 8 nhịp). 3. Khởi động chuyên môn: Sử dụng các bài tập nhằm linh hoạt khớp . - Bài tập ép dẻo: Ép vai, cổ chân, xoạc ngang, xoạc dọc… - Bài tập tay, chân các kiểu bơi trườn sấp, bơi ngửa, bơi ếch (3 x 30 đến 40 lần). - Các bài tập chạy, nhảy nhẹ nhàng. 4. Kiến thức: Nội quy và lợi ích, tác dụng của học bơi an toàn **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Di chuyển dưới nước Bài tập 1. Ngồi thành bể đập chân trong nước. Bài tập 2. Tay bám thành bể đi quanh hồ làm quen với nước. Bài tập 3. Nắm tay nhau đi trong nước. Bài tập 4. Đi lại trong nước với phao . Bài tập 5. Tiến, lùi, nhào vào trong nước. Bài tập 6. Tạo hứng thú với nước. Bài tập 7. Nhảy lên, nhảy xuống tay vẫn giữ trên thành bể hoặc cầm phao. 3. Thở nước Bài tập 1. Động tác giả vờ rửa mặt bằng tay. Bài tập 2. Úp mặt xuống nước thở ra bong bóng. Bài tập 3. Ngụp xuống nước và thở trong nước. 4. Nổi nước ở tư thế sấp Bài tập 1. Tập nổi sấp có điểm tựa.	5phút 5phút 5phút 10phút 5phút 15phút 15phút 10phút

		Bài tập 2. Thả nổi không có điểm tựa. Bài tập 3. Lướt nước ở tư thế nổi sấp. 4. Trò chơi - Tổ chức trò chơi tên lửa. - Tổ chức trò chơi truy tìm kho báu (với vật nổi).	 5phút 15phút
Bài 2	- Đuối nước, nguyên nhân dẫn đến đuối nước - Các bài tập khởi động - Làm quen nước (ra vào bể an toàn, di chuyển trong nước, cách thở trong môi trường nước, nổi người trong nước ở tư thế sấp) - Kĩ thuật bơi: chân ếch	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn 4. Kiến thức: Khái niệm đuối nước, nguyên nhân đuối nước. 4. Dạy kĩ thuật chân trên cạn Bài tập 1. Tập kĩ thuật động tác chân bơi ếch theo 4 nhịp. Bài tập 2. Tập kĩ thuật động tác chân bơi ếch theo 2 nhịp. Bài tập 3. Nằm sấp trên bục xuất phát hoặc trên ghế thực hiện động tác đạp chân ếch. **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Di chuyển dưới nước Bài tập 1. Ngồi thành bể đạp chân trong nước. Bài tập 2. Đi lại trong nước với phao . Bài tập 3. Tiến, lùi, nhào vào trong nước. Bài tập 4. Nhảy lên nhảy xuống tay vẫn giữ trên thành bể hoặc cầm phao. 4. Thở nước Bài tập 1. Úp mặt xuống nước thở ra bong bóng. Bài tập 2. Ngụp xuống nước và thở trong nước. Bài tập 3: Thở kiểu bơi ếch và hoàn thiện cách thở dưới nước. 5. Nổi nước ở tư thế sấp Bài tập 1. Thả nổi không có điểm tựa. Bài tập 2. Lướt nước ở tư thế nổi sấp. 6. Kĩ thuật chân bơi ếch Bài tập 1. Ngồi trên thành bể, tập kĩ thuật động tác chân bơi ếch. Bài tập 2. Nằm sấp trên thành bể, tập kĩ thuật động tác chân bơi ếch. Bài tập 3. Đứng bám 2 tay vào thành bể đạp từng chân bơi ếch .	2phút 5phút 5phút 10phút 15phút 3phút 5phút 10phút 5phút 25phút

		Bài tập 4. Nằm sấp bám 2 tay vào thành bể có người giúp đỡ, đạp chân bơi ếch.	
Bài 3	- Những nơi nguy hiểm có nguy cơ gây đuối nước. - Các bài tập khởi động. - Nổi người trong nước ở tư thế ngửa. - Kĩ thuật bơi: chân ếch.	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn 4. Kiến thức: Những nơi nguy hiểm dễ bị đuối nước. 5. Kĩ thuật chân bơi ếch trên cạn Bài tập 1. Tập kĩ thuật động tác chân bơi ếch theo 4 nhịp. Bài tập 2. Tập kĩ thuật động tác chân bơi ếch theo 2 nhịp. Bài tập 3. Nằm sấp trên bục xuất phát hoặc trên ghế thực hiện động tác đạp chân ếch. **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Di chuyển dưới nước Bài tập 1. Tiến, lùi, nhào vào trong nước. Bài tập 2. Nhảy lên nhảy xuống tay vẫn giữ trên thành bể. 3. Thở nước Bài tập 1. Ngụp xuống nước và thở trong nước. Bài tập 2: Thở kiểu bơi ếch và hoàn thiện cách thở dưới nước. 4. Nổi nước ở tư thế ngửa Bài tập 1. Bài tập nổi ngửa ở vùng nước nông. Bài tập 2. Nổi ngửa với phao hỗ trợ. Bài tập 3. Thử nghiệm với các tư thế nổi ngửa với phao hỗ trợ khác nhau. 5. Kĩ thuật chân bơi ếch Bài tập 1. Ngồi trên thành bể, tập kĩ thuật động tác chân bơi ếch. Bài tập 2. Nằm sấp trên thành bể, tập kĩ thuật động tác chân bơi ếch. Bài tập 3. Đứng bám 2 tay vào thành bể đạp từng chân bơi ếch . Bài tập 4. Nằm sấp bám 2 tay vào thành bể có người giúp đỡ, đạp chân bơi ếch. Bài tập 5. Nằm sấp bám 2 tay vào thành bể, đạp chân bơi ếch. Bài tập 6. Tay bám phao, đạp chân bơi ếch ngang bể (10 -15m).	2phút 5phút 5phút 10phút 10phút 1phút 2phút 5phút 15phút 35phút

		Bài tập 7. Để tay duỗi thẳng trên đầu, đạp chân bơi ếch ngang bể (10 -15m).	
Bài 4	- Nguyên tắc chung về an toàn khi bơi - Nổi người trong nước ở tư thế ngửa; bơi ngửa tay xoa nước - Kĩ thuật bơi: chân ếch - Trò chơi phối hợp vận động	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn 4. Kiến thực: Nguyên tắc an toàn khi đi bơi - nguyên tắc chung. 5. Ôn kĩ thuật chân trên cạn Bài tập 1. Tập kĩ thuật động tác chân bơi ếch theo 2 nhịp. Bài tập 2. Nằm sấp trên bục xuất phát hoặc trên ghế thực hiện động tác đạp chân ếch. **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Thở nước Bài tập 1. Ngụp xuống nước và thở trong nước. Bài tập 2: Thở kiểu bơi ếch và hoàn thiện cách thở dưới nước. 3. Kĩ thuật chân bơi ếch Bài tập 1. Nằm sấp bám 2 tay vào thành bể có người giúp đỡ, đạp chân bơi ếch Bài tập 2. Nằm sấp bám 2 tay vào thành bể, đạp chân bơi ếch. Bài tập 3. Tay bám phao, đạp chân bơi ếch ngang bể (15 -20m). Bài tập 4. Để tay duỗi thẳng trên đầu, đạp chân bơi ếch ngang bể (15 -20m). 4. Nổi nước ở tư thế ngửa Bài tập 1. Bài tập nổi ngửa khi tăng dần độ sâu của nước. Bài tập 2. Lấy lại thăng bằng từ quá trình làm nổi ngửa. Bài tập 3. Thực hiện nổi ngửa không có điểm tựa. Bài tập 4. Động tác lướt nước ngửa. 5. Kĩ thuật bơi ngửa tay xoa nước 6. Trò chơi: Tổ chức trò chơi tên lửa (tư thế ngửa)	2phút 5phút 5phút 10phút 5phút 1phút 2phút 35phút 10phút 3phút 5phút
Bài 5	- Nguyên tắc an toàn khi bơi ở bể bơi - Nổi người trong nước ở tư thế	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn	2phút 5phút 5phút

	ngửa; bơi ngửa tay xoa nước. - Kĩ thuật bơi: chân ếch, tay ếch.	4. Kiến thức: Nguyên tắc an toàn khi đi bơi - ở hồ bơi. 5. Dạy kĩ thuật tay trên cạn Bài tập 1. Tập kĩ thuật động tác tay bơi ếch theo 4 nhịp. Bài tập 2. Tập kĩ thuật động tác tay bơi ếch theo 1 nhịp. **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Thở nước 3. Kĩ thuật chân bơi ếch Bài tập 1. Tay bám phao, đạp chân bơi ếch ngang bể (15 -20m). Bài tập 2. Để tay duỗi thẳng trên đầu, đạp chân bơi ếch ngang bể (15 -20m). 4. Kĩ thuật tay bơi ếch Bài tập 1. Nằm sấp trên thành bể tập quạt tay bơi ếch. Bài tập 2. Bài tập đứng cúi, mức nước ngang vai, tại chỗ quạt tay bơi ếch. Bài tập 3. Đi bộ quạt tay bơi ếch. 5. Nổi nước ở tư thế ngửa 6. Kĩ thuật bơi ngửa tay xoa nước.	10phút 15phút 1phút 2phút 10phút 25phút 5phút 5phút
Bài 6	- Nguyên tắc an toàn khi bơi ở sông, suối, hồ,… - Nổi người trong nước ở tư thế ngửa; bơi ngửa tay xoa nước. - Kĩ thuật bơi: chân ếch, tay ếch - Kĩ thuật đứng nước.	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn 4. Kiến thức: Nguyên tắc an toàn khi đi bơi - ở sông suối. 5. Ôn kĩ thuật tay trên cạn Bài tập 1. Tập kĩ thuật động tác tay bơi ếch theo 4 nhịp. Bài tập 2. Tập kĩ thuật động tác tay bơi ếch theo 1 nhịp. **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Thở nước 3. Kĩ thuật chân bơi ếch Bài tập 1. Tay bám phao, đạp chân bơi ếch ngang bể (20 -25m). Bài tập 2. Để tay duỗi thẳng trên đầu, đạp chân bơi ếch ngang bể (20 -25m). 4. Kĩ thuật tay bơi ếch Bài tập 1. Bài tập đứng cúi, mức nước ngang vai, tại chỗ quạt tay bơi ếch.	2phút 5phút 5phút 10phút 10phút 1phút 2phút 15phút 25phút

		Bài tập 2. Đi bộ quạt tay bơi ếch. Bài tập 3. Bơi riêng tay bơi ếch, chân kẹp phao. 5. Kĩ thuật bơi ngửa tay xoa nước. 6. Kĩ năng đứng nước	 5phút 5phút
Bài 7	- Nguyên tắc an toàn khi bơi ở biển. - Nổi người trong nước ở tư thế ngửa; bơi ngửa tay xoa nước. - Kĩ thuật bơi: chân ếch, tay ếch - Kĩ thuật tay bơi ếch phối hợp thở. - Kĩ thuật đứng nước và kĩ thuật lặn dưới nước. - Trò chơi phối hợp vận động.	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn 4. Kiến thức: Nguyên tắc an toàn khi đi bơi ở biển. 5. Dạy kĩ thuật tay phối hợp với thở trên cạn Bài tập 1. Bài tập thở cơ bản bơi ếch. Bài tập 2. Tập kĩ thuật động tác tay phối hợp với thở bơi ếch theo 4 nhịp. Bài tập 3. Tập kĩ thuật động tác tay tác tay phối hợp với thở bơi ếch theo 1 nhịp. **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Thở nước 3. Kĩ thuật chân bơi ếch Bài tập 1. Tay bám phao, đạp chân bơi ếch ngang bể (20 -25m). Bài tập 2. Để tay duỗi thẳng trên đầu, đạp chân bơi ếch ngang bể (20 - 25m). 4. Kĩ thuật tay bơi ếch Bài tập 1. Đi bộ quạt tay bơi ếch. 5. Kĩ thuật tay phối hợp với thở bơi ếch Bài tập 1. Tại chỗ chống tay vào gối tập động tác thở bơi ếch. Bài tập 2. Tại chỗ quạt tay phối hợp với thở theo 4 nhịp. Bài tập 3. Đi bộ, quạt tay phối hợp với thở. 6. Kĩ năng đứng nước 7. Kĩ năng lặn nước 8. Trò chơi: Tổ chức trò chơi truy tìm kho báu (với vật chìm).	 2phút 5phút 5phút 10phút 15phút 1phút 1phút 10phút 5phút 15phút 5phút 3phút 5phút
Bài 8	- Lựa chọn khu vực bơi đảm bảo an toàn. - Nổi người trong nước ở tư thế ngửa; bơi ngửa tay xoa nước.	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn 4. Kiến thức: Kĩ năng lựa chọn bể bơi, khu vực bơi đảm bảo an toàn. 5. Ôn kĩ thuật tay phối hợp với thở trên cạn	 2phút 5phút 5phút 10phút 5phút

	- Kĩ thuật bơi: tay ếch phối hợp thở; tay phối hợp với chân bơi ếch. - Kĩ thuật đứng nước và lặn nước.	Bài tập 1. Tập kĩ thuật động tác tay phối hợp với thở bơi ếch theo 1 nhịp. 6. Dạy kĩ thuật tay phối hợp với chân trên cạn Bài tập 1. Tập kĩ thuật phối hợp tay với chân ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 4 nhịp. Bài tập 2. Tập kĩ thuật phối hợp tay với chân ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 1 nhịp. **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Thở nước 3. Kĩ thuật động tác chân bơi ếch Bài tập 1. Tay bám phao, đạp chân bơi ếch ngang bể ((20 -25m). Bài tập 2. Để tay duỗi thẳng trên đầu, đạp chân bơi ếch ngang bể ((20 -25m). 4. Kĩ thuật động tác tay phối hợp với thở bơi ếch Bài tập 1. Đi bộ, quạt tay phối hợp với thở. 5. Dạy kĩ thuật tay phối hợp với chân Bài tập 1. Bơi phối hợp tay với chân 1 chu kỳ. Bài tập 2. Bơi phối hợp tay với chân 15m. 6. Kĩ năng đứng nước 7. Kĩ năng lặn nước	10phút 1phút 1phút 10phút 5phút 20phút 10phút 3phút
Bài 9	- Cứu hộ bằng cách kêu cứu, trấn an nạn nhân. - Nổi người trong nước ở tư thế ngửa; bơi ngửa tay xoa nước. - Kĩ thuật bơi: tay ếch phối hợp thở; tay phối hợp với chân bơi ếch. - Kĩ thuật đứng nước và lặn nước.	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn 4. Kiến thức: Kĩ năng cứu hộ - Cách kêu cứu, trấn an nạn nhân và các bước sơ cứu người bị đuối nước (dành cho học sinh THPT). 5. Dạy kĩ thuật tay phối hợp với chân trên cạn Bài tập 1. Tập kĩ thuật phối hợp tay với chân ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 4 nhịp. Bài tập 2. Tập kĩ thuật phối hợp tay với chân ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 1 nhịp. **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Thở nước 3. Kĩ thuật động tác chân bơi ếch Bài tập 1. Tay bám phao, đạp chân bơi ếch ngang bể ((20 -25m).	2phút 5phút 5phút 10phút 10phút 1phút 1phút 10phút

		Bài tập 2. Để tay duỗi thẳng trên đầu, đạp chân bơi ếch ngang bể ((20 -25m). 4. Kĩ thuật động tác tay phối hợp với thở bơi ếch Bài tập 1. Đi bộ, quạt tay phối hợp với thở. 5. Dạy kĩ thuật tay phối hợp với chân Bài tập 1. Bơi phối hợp tay với chân 1 chu kỳ. Bài tập 2. Bơi phối hợp tay với chân 15m. 6. Kĩ năng đứng nước 7. Kĩ năng lặn nước	5phút 20phút 10phút 3phút
Bài 10	- Cứu hộ bằng cách ném vật nổi. - Kĩ thuật bơi: tay ếch phối hợp thở; tay phối hợp với chân bơi ếch. - Phối hợp tay, chân và thở trong bơi ếch. - Kĩ thuật bơi ngửa sống sót chân ếch và kĩ năng đứng nước. - Trò chơi phối hợp vận động.	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn 4. Kiến thức: Kĩ năng cứu hộ - ném vật nổi cứu hộ. 5. Dạy kĩ thuật tay phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch trên cạn Bài tập 1. Tập kĩ thuật phối hợp hoàn chỉnh ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 4 nhịp. Bài tập 2. Tập kĩ thuật phối hợp hoàn chỉnh chân ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 1 nhịp. **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Thở nước 3. Kĩ thuật động tác chân bơi ếch Bài tập 1. Tay bám phao, đạp chân bơi ếch ngang bể ((20 -25m). Bài tập 2. Để tay duỗi thẳng trên đầu, đạp chân bơi ếch ngang bể (20 -25m). 4. Kĩ thuật động tác tay phối hợp với thở bơi ếch Bài tập 1. Đi bộ, quạt tay phối hợp với thở. 5. Ôn kĩ thuật tay phối hợp với chân Bài tập 1. Bơi phối hợp tay với chân 1 chu kỳ. Bài tập 2. Bơi phối hợp tay với chân 15m. 6. Ôn kĩ thuật tay phối hợp hoàn chỉnh Bài tập 1. Bơi phối hợp hoàn chỉnh 1 chu kỳ. Bài tập 2. Bơi phối hợp hoàn chỉnh 15 m. 7. Kĩ thuật bơi ngửa sống sót chân ếch 8. Kĩ năng đứng nước 9. Trò chơi: Tổ chức trò chơi đua thuyền.	2phút 5phút 5phút 10phút 5phút 1phút 1phút 5phút 5phút 5phút 20phút 3phút 10phút 10phút

Bài 11	- Cứu hộ bằng cách đưa cây, gậy cứu hộ. - Kĩ thuật bơi ếch - Kĩ thuật bơi ngửa sống sót chân ếch và kĩ năng đứng nước. - Trò chơi phối hợp vận động.	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn 4. Kiến thức: Kĩ năng cứu hộ - Đưa cây, gậy cứu hộ 5. Ôn kĩ thuật tay phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch trên cạn Bài tập 1. Tập kĩ thuật phối hợp hoàn chỉnh ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 4 nhịp. Bài tập 2. Tập kĩ thuật phối hợp hoàn chỉnh chân ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 1 nhịp. **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Thở nước 3. Ôn kĩ thuật phối hợp hoàn chỉnh Bài tập 1. Bơi phối hợp hoàn chỉnh 1 chu kỳ. Bài tập 2. Bơi phối hợp hoàn chỉnh 15m. 4. Kĩ thuật bơi ngửa sống sót chân ếch 5. Kĩ năng đứng nước 9. Trò chơi: Tổ chức trò chơi đua thuyền.	2phút 5phút 5phút 10phút 5phút 1phút 1phút 35phút 3phút 10phút 10phút
Bài 12	- Cứu hộ bằng cách ném dây cứu hộ. - Kĩ thuật bơi ếch - Kĩ thuật bơi ngửa sống sót chân ếch và kĩ năng đứng nước. - Trò chơi phối hợp vận động.	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn 4. Kiến thức: Kĩ năng cứu hộ - Ném dây cứu hộ. 5. Ôn kĩ thuật tay phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch trên cạn Bài tập 1. Tập kĩ thuật phối hợp hoàn chỉnh ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 4 nhịp. Bài tập 2. Tập kĩ thuật phối hợp hoàn chỉnh chân ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 1 nhịp. **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Thở nước 3. Ôn kĩ thuật tay phối hợp hoàn chỉnh Bài tập 1. Bơi phối hợp hoàn chỉnh 1 chu kỳ. Bài tập 2. Bơi phối hợp hoàn chỉnh 15m. 4. Kĩ thuật bơi ngửa sống sót chân ếch	2phút 5phút 5phút 10phút 5phút 1phút 1phút 35phút 3phút

		5. Kĩ năng đứng nước 6. Trò chơi: Tổ chức trò chơi đua thuyền.	10phút 10phút
Bài 13	- An toàn phòng, chống đuối nước. - Kĩ thuật bơi ếch - Kĩ năng bơi sống sót (kĩ năng đứng nước, bơi ngửa tay xoa nước; bơi ngửa sống sót chân ếch; bơi sấp chuyển sang bơi ngửa tay xoa nước và ngược lại; thoát hiểm trong môi trường nước).	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn. 4. Kiến thức: Ôn các kĩ năng an toàn dưới nước 5. Ôn kĩ thuật tay phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch trên cạn Bài tập 1. Tập kĩ thuật phối hợp hoàn chỉnh ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 4 nhịp. Bài tập 2. Tập kĩ thuật phối hợp hoàn chỉnh chân ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 1 nhịp. **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Thở nước 3. Ôn kĩ thuật tay phối hợp hoàn chỉnh Bài tập 1. Bơi phối hợp hoàn chỉnh 1 chu kỳ. Bài tập 2. Bơi phối hợp hoàn chỉnh 25m. 4. Kĩ thuật bơi ngửa sống sót chân ếch 5. Kĩ năng đứng nước. 6. Tập bơi sấp-chuyển sang bơi ngửa tay xoa nước hay bơi sống sót; và ngược lại 7. Kĩ năng thoát hiểm trong môi trường nước	2phút 5phút 5phút 10phút 5phút 1phút 1phút 40phút 5phút 3phút 5phút 5phút
Bài 14	- An toàn phòng, chống đuối nước. - Kĩ thuật bơi ếch - Kĩ năng bơi sống sót (kĩ năng đứng nước, bơi ngửa tay xoa nước; bơi ngửa sống sót chân ếch; bơi sấp chuyển sang bơi ngửa tay xoa nước và ngược lại; thoát hiểm trong môi trường nước).	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn. 4. Kiến thức: Ôn các kĩ năng an toàn dưới nước. 5. Ôn kĩ thuật tay phối hợp hoàn chỉnh bơi ếch trên cạn Bài tập 1. Tập kĩ thuật phối hợp hoàn chỉnh ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 4 nhịp. Bài tập 2. Tập kĩ thuật phối hợp hoàn chỉnh chân ở tư thế đứng lên ngồi xuống theo 1 nhịp. **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Thở nước	2phút 5phút 5phút 10phút 5phút 1phút 1phút

		3. Ôn kĩ thuật tay phối hợp hoàn chỉnh Bài tập 1. Bơi phối hợp hoàn chỉnh 1 chu kỳ. Bài tập 2. Bơi phối hợp hoàn chỉnh 25m. 4. Kĩ thuật bơi ngửa sống sót chân ếch 5. Kĩ năng đứng nước. 6. Tập bơi sấp-chuyển sang bơi ngửa tay xoa nước hay bơi sống sót; và ngược lại 7. Kĩ năng thoát hiểm trong môi trường nước	40phút 5phút 3phút 5phút 5phút
Bài 15	- Kiến thức, kĩ năng phòng, chống đuối nước. - An toàn dưới nước, kĩ năng cứu hộ. - Kĩ thuật bơi ếch - Kĩ năng bơi sống sót (kĩ năng đứng nước, bơi ngửa tay xoa nước; bơi ngửa sống sót chân ếch; bơi sấp chuyển sang bơi ngửa tay xoa nước và ngược lại; thoát hiểm trong môi trường nước).	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn 4. Kiến thức: Kiểm tra kiến thức an toàn dưới nước - kĩ năng cứu hộ an toàn **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Thở nước 3. Ôn kĩ thuật tay phối hợp hoàn chỉnh Bài tập 1. Bơi phối hợp hoàn chỉnh 1 chu kỳ Bài tập 2. Bơi phối hợp hoàn chỉnh 25m 4. Kĩ thuật bơi ngửa tay xoa nước. 5. Tập bơi sấp-chuyển sang bơi ngửa tay xoa nước hay bơi sống sót; và ngược lại 6. Kĩ năng thoát hiểm trong môi trường nước	 2phút 5phút 5phút 30phút 1phút 2phút 30phút 5phút 5phút 5phút
Bài 16	Kiểm tra cuối khóa.	**I. TRÊN CẠN** 1. Nhận lớp, điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu giáo án. 2. Khởi động chung 3. Khởi động chuyên môn. 4. Kiến thức: Trả kết quả kiểm tra kiến thức an toàn dưới nước - kĩ năng cứu hộ an toàn. **II. DƯỚI NƯỚC** 1. Ra vào bể an toàn 2. Thở nước 3. Kiểm tra: - Kĩ năng bơi ếch 25m. - Kĩ năng nổi ngửa/đứng nước chân không chạm đáy 90 giây.	 2phút 5phút 5phút 10phút 1phút 1phút 30phút 40phút

V. GỢI Ý CÂU HỎI KIỂM TRA LÝ THUYẾT

1. Mẫu phiếu câu hỏi kiểm tra dành cho học sinh tiểu học

CÂU HỎI KIỂM TRA PHẦN LÝ THUYẾT

(Dành cho học sinh Tiểu học)

Họ và tên: .....
Lớp (tuổi): .....
Trường:.....

Hình thức: Trắc nghiệm theo hình thức: Đúng viết "Đ" – Sai viết "S"

TT	NỘI DUNG CÂU HỎI	ĐÁP ÁN
1.	Những nơi có thể bị đuối nước: Sông, suối, biển, ao, hồ, giếng nước, bể bơi, hố nước …	
2.	Đi tắm, bơi ở đập tràn, nơi có nước chảy xiết dễ xảy ra tai nạn đuối nước.	
3.	Khi đi bơi, đi thuyền em nên mặc áo phao để giữ an toàn.	
4.	Đuối nước là do: Người biết bơi, thậm chí bơi giỏi nhưng không tuân thủ các quy định an toàn về phòng, chống đuối nước (tự ý đi bơi, đi tắm, hoặc tự ý rủ nhau đi bơi, tắm ở ao, sông, suối, đập tràn…).	
5.	Đến bể bơi bạn không cần mặc đồ bơi, tắm tráng khi xuống nước, không chạy, nhảy, xả rác xuống bể bơi.	
6.	Em có thể tự ý đi bơi ở ao, hồ, sông suối mà không có người lớn đi cùng và có thể đi bơi khi đói hoặc vừa ăn no.	
7.	Rủ nhau đi bơi, đi tắm không cần xin phép bố mẹ/người chăm sóc	
8.	Người không biết bơi nhưng sẽ không bị đuối nước khi biết thực hiện đúng các nguyên tắc an toàn phòng, chống đuối nước như: Không tự ý chơi ở gần khu vực ao, hồ, sông, suối, những nơi có nguy cơ đuối nước; không nghe theo bạn bè rủ rê đi tắm, bơi; không bơi khi không có người lớn đi cùng.	
9.	Khi bơi bị mệt mỏi, gặp nguy hiểm ở dưới nước (VD: "chuột rút") phải bình tĩnh, thả lỏng người trong nước và gọi người xung quanh giúp đỡ.	
10.	Khi bơi phải sử dụng trang phục như: Quần áo dài hoặc quần áo đang mặc đi học.	
11.	Khi bơi ở biển, hồ, suối, sông… chỉ nên bơi ở khu vực cho phép và có nhân viên cứu hộ.	
12.	Luôn luôn tuân thủ các biển báo và quy định an toàn ở bể bơi hoặc khu vực có nước.	
13.	Khi cơ thể đang mắc bệnh ngoài da hoặc sốt vẫn có thể tham gia bơi.	
14.	Em nên học bơi sớm để biết cách tự cứu mình khi không may bị ngã xuống nước.	
15.	Khi thời tiết có mưa, gió to vẫn có thể bơi ở ngoài trời.	
16.	Trước khi bơi phải tiến hành khởi động: chạy ngắn và các khớp theo thứ tự đốt sống cổ, lưng, hông, cổ chân, ngón bàn chân, vai, cổ tay.	

17.	Nếu thấy cống thoát nước lớn hoặc rãnh nước sâu, em nên tò mò lại gần xem.	
18.	Khi thấy người bị đuối nước, phải lập tức hô hoán, kêu gọi sự giúp đỡ của những người xung quanh, hoặc chạy đi tìm người đến ứng cứu.	
19.	Nếu thấy bạn bị đuối nước, em nhảy xuống cứu ngay lập tức.	
20.	Tìm, sử dụng gậy dài, dây hoặc các vật nổi để ném xuống cho bạn bị đuối nước.	

2. Mẫu phiếu câu hỏi kiểm tra dành cho học sinh THCS

CÂU HỎI KIỂM TRA PHẦN LÝ THUYẾT

(Dành cho học sinh Trung học cơ sở)

Họ và tên: .....
Lớp (tuổi): .....
Trường:.....
Hình thức: Chọn 01 đáp án đúng, điền vào mục "Đáp án"

TT	CÂU HỎI	ĐÁP ÁN
1.	**Đâu là nguyên nhân phổ biến nhất gây ra các vụ đuối nước ở học sinh** A. Không biết bơi. B. Thiếu giám sát của người lớn. C. Bơi ở những nơi nguy hiểm (sông, hồ, ao, kênh mương, công trình đang thi công). D. Tất cả các đáp án trên đều đúng.	
2.	**Đến bể bơi bạn cần tuân thủ theo các quy định nào sau đây** A. Mặc đồ bơi, tắm tráng khi xuống nước, không chạy, nhảy, xả rác xuống bể bơi. B. Không tắm tráng, nhảy cắm đầu từ trên bục xuống. C. Đùa nghịch, chạy trên thành bể bơi. D. Nhổ nước bọt lên trên mặt nước bể bơi.	
3.	**Bạn hãy cho biết đuối nước thường xảy ra ở đâu** A. Biển, ao, hồ, sông, suối, kênh, mương. B. Bể bơi, chum, vại, bình chứa nước. C. Bữa ăn, uống. D. Đáp án A và B là đúng.	
4.	**Khi bơi bạn nên tuân thủ nguyên tắc nào sau đây để đảm bảo an toàn** A. Bơi ngay sau khi ăn no. B. Khởi động kĩ các khớp, cơ trước khi xuống nước. C. Tự ý bơi ở những nơi không có người giám sát hoặc không có biển báo an toàn. D. Bơi một mình để rèn luyện sự dũng cảm.	

5.	**Việc trang bị áo phao hoặc các thiết bị nổi cá nhân khi tham gia các hoạt động dưới nước (đi thuyền, bơi lội…) có tác dụng gì** A. Giúp bơi nhanh hơn. B. Giữ cơ thể nổi trên mặt nước, tăng khả năng an toàn và chờ đợi được cứu hộ. C. Chỉ dành cho người không biết bơi. D. Không có tác dụng nhiều trong trường hợp khẩn cấp.	
6.	**Khi bơi bị mệt mỏi, gặp nguy hiểm ở dưới nước** (VD: "chuột rút") **bạn phải làm gì** A. Bơi nhanh vào bờ. B. Bơi đứng. C. Bình tĩnh, thả lỏng người trong nước và gọi người xung quanh giúp đỡ. D. Giãy giụa để hết tình trạng chuột rút.	
7.	**Bạn có được phép đi bơi một mình không** A. Không, phải luôn luôn có người lớn đi cùng. B. Được đi tự do. C. Được đi cùng bạn biết bơi giỏi. D. Được bơi một mình nếu ở hồ, ao gần nhà.	
8.	**Khi tắm, bơi ở vùng nước lũ, lụt, đập tràn, nước chảy xoáy rất mạnh, trường hợp nào sau đây được coi là an toàn** A. Mặc áo phao để bơi. B. Bơi theo dòng nước chảy. C. Không được tắm và bơi ở đập tràn. D. Rủ đông bạn cùng bơi.	
9.	**Khi ngồi trên xuồng, thuyền bạn nên ngồi như thế nào để an toàn** A. Luôn luôn dùng phao, ngồi ngay ngắn, nghe lời người điều khiển/nhân viên phục vụ trên phương tiện. B. Quay ngang, quay ngửa, nói chuyện, đùa nghịch. C. Không mặc áo phao, không lắng nghe lời của người điều khiển/nhân viên phục vụ trên phương tiện.	
10.	**Nếu không thấy đáy bể bơi, ao, hồ bạn có nên nhảy xuống không.** A. Nên nhảy để thử cảm giác mạnh. B. Không nên nhảy vì dễ gây tai nạn. C. Nhảy được nếu biết bơi giỏi. D. Cứ nhảy nếu có bạn khác đã nhảy trước đó.	
11.	**Khi bơi phải sử dụng trang phục nào** A. Quần áo ngủ. B. Quần áo dài thể thao. C. Quần áo bơi thích hợp. D. Quần áo đang mặc đi học.	
12.	**Khi bơi ở biển** (kể cả biết bơi), **học sinh chỉ nên bơi ở khu vực nào** A. Khu vực gần bờ, nếu có bạn cùng bơi. B. Khu vực xa bờ. C. Khu vực cho phép và có nhân viên cứu hộ.	

	D. Khu vực thường ngày vẫn bơi.	
13.	**Để phòng ngừa "chuột rút" trước khi xuống nước người bơi phải tuân thủ theo thứ tự nào.** A. Khởi động - Xuống nước bơi. B. Xuống nước - Khởi động. C. Xuống nước - Lên bờ. D. Xuống nước - Lên bờ - Khởi động.	
14.	**Cách tốt nhất để phòng, chống đuối nước cho học sinh khi bơi** A. Mặc áo phao khi xuống nước. B. Đi bơi cùng với người lớn. C. Học bơi an toàn. D. Tất cả các đáp án trên đều đúng.	
15.	**Trong trường hợp nào không được phép tham gia bơi** A. Khi cơ thể đang sốt, mắc bệnh ngoài da, bệnh hô hấp, viêm tai… B. Khi cơ thể đang nóng, ra nhiều mồ hôi. C. Khi bụng đang đói hoặc ăn quá no. D. Tất cả các đáp án trên đều đúng.	
16.	**Trẻ em và học sinh được khuyến cáo như thế nào trong việc cứu đuối trực tiếp** A. Được cứu đuối trực tiếp khi thấy người bị đuối nước ở vùng nước nguy hiểm. B. Được cứu đuối trực tiếp khi thấy người bị đuối nước ở vùng nước sâu. C. Được cứu đuối trực tiếp khi thấy người bị đuối nước ở vùng yên tĩnh. D. Tuyệt đối không thực hiện hành động nhảy xuống cứu đuối trực tiếp ở bất cứ vùng nước nào.	
17.	**Việc đầu tiên cần làm khi phát hiện người bị đuối nước** A. Nhảy xuống nước cứu người đuối nước. B. Ném các vật nổi cho nạn nhân. C. Hô to thông báo mọi người biết. D. Gọi điện thoại cấp cứu.	
18.	**Nếu thấy người bị đuối nước và không có người lớn ở gần, sau khi hô hoán, bạn nên làm gì tiếp theo** A. Chạy đi thật xa vì sợ hãi. B. Tìm kiếm các vật dụng có thể đưa hoặc ném cho nạn nhân như cây, gậy, dây, vật nổi… C. Đứng nhìn và chờ đợi. D. Quay video để nhiều người biết.	
19.	**Cách tốt nhất để cứu người bị đuối nước ở ngoài tầm với của tay như thế nào** A. Sử dụng các thiết bị để hỗ trợ như: vợt, gậy, dây hoặc cây, mái chèo, phao… B. Gọi điện thoại cấp cứu. C. Nhảy xuống nước bơi ra chỗ nạn nhân.	

	D. Tìm thuyền chèo ra chỗ nạn nhân.	
20	**Đâu là việc không nên làm khi thấy người bị đuối nước** A. Cố gắng nhảy xuống cứu khi không biết bơi hoặc không có thiết bị trợ nổi hỗ trợ. B. Kêu gọi sự giúp đỡ của người lớn. C. Ném phao, dây hoặc vật nổi cho nạn nhân từ trên bờ. D. Gọi điện thoại cho lực lượng chức năng.	

3. Mẫu phiếu câu hỏi kiểm tra dành cho học sinh THPT

CÂU HỎI KIỂM TRA PHẦN LÝ THUYẾT

(Dành cho học sinh Trung học phổ thông)

Họ và tên: .....
Lớp (tuổi): .....
Trường:.....
Hình thức: Chọn 01 đáp án đúng, điền vào mục "Đáp án"

TT	CÂU HỎI	ĐÁP ÁN
1.	**Câu 1. Thế nào là đuối nước.** A. Đuối nước là hiện tượng khí quản của người lớn hay trẻ em bị một chất lỏng (thường là nước) xâm nhập vào mũi, miệng dẫn tới khó thở. Hậu quả của ngạt thở có thể tử vong, hoặc không tử vong, nhưng gây tổn hại nghiêm trọng cho hệ thần kinh. B. Đuối nước là một người lớn hay trẻ em bị té ngã xuống nước bị tử vong hoặc gây tổn hại nghiêm trọng cho hệ thần kinh. C. Đuối nước là do người lớn hay trẻ em đang ăn, uống hoặc rơi xuống nước, bị nước vào mũi, miệng dẫn tới khó thở. Hậu quả tử vong hoặc không tử vong, nhưng gây tổn hại nghiêm trọng cho hệ thần kinh. D. Tất cả các đáp án trên đều đúng.	
2.	**Câu 2. Làm gì để không bị đuối nước** A. Học bơi tại các cơ sở dạy bơi, khi đi có người lớn đi cùng. B. Không đùa nghịch tại các ao, hồ, sông suối, vùng dòng nước xoáy, sâu khi không có người lớn. C. Nghiêm chỉnh chấp hành nội quy, quy định của nhà trường về phòng chống đuối nước D. Tất cả các đáp án trên đều đúng.	
3.	**Câu 3: Trong trường hợp nào học sinh không được phép tham gia bơi** A. Khi cơ thể đang sốt, mắc bệnh ngoài da, bệnh hô hấp, viêm tai… B. Khi cơ thể đang nóng, ra nhiều mồ hôi. C. Khi bụng đang đói hoặc ăn quá no. D. Tất cả các đáp án trên đều đúng.	

4.	**Câu 4: Khi tham gia giao thông đường thủy, ngồi trên thuyền, ghe, xuồng học sinh cần lưu ý điều gì** A. Mặc sẵn áo phao, ngồi trật tự tại chỗ của mình, nghiêm túc và tuyệt đối tuân thủ theo nội quy, quy định an toàn trên phương tiện giao thông đường thủy. B. Mặc sẵn áo phao, đi dạo, vui chơi thoải mái trên thuyền. C. Mặc áo phao, ngồi và được thò tay, chân xuống nước. D. Tất cả các đáp án trên đều đúng.	
5.	**Câu 5. Trước khi xuống bể bơi học sinh nên làm gì** A. Tập thể dục, khởi động khớp chân tay từ 5-10 phút trước khi bơi. B. Nhảy xuống bơi ngay khi người đang nóng. C. Chọn hồ bơi đảm bảo sạch sẽ, có người cứu hộ khi cần. D. Cả 2 đáp án A, C đều đúng.	
7.	**Câu 7: Để phòng ngừa "chuột rút" trước khi xuống nước bơi học sinh phải tuân thủ theo thứ tự nào.** A. Xuống nước - Lên bờ - Khởi động. B. Khởi động - Xuống nước - Lên bờ. C. Xuống nước - Khởi động - Lên bờ. D. Xuống nước - Lên bờ.	
8.	**Câu 8: Học sinh cần làm gì để không bị đuối nước** A. Học bơi tại các cơ sở dạy bơi, khi đi có người lớn đi cùng. B. Không rủ nhau chơi, đùa ở những khu vực gần ao, hồ, sông, suối, vùng nước mở…. nơi vắng người qua lại. C. Nghiêm chỉnh chấp hành nội quy, quy định về phòng chống đuối nước D. Tất cả các đáp án trên đều đúng.	
9.	**Câu 9: Các nguy cơ gây đuối nước do học sinh là:** A. Không biết kiến thức, kĩ năng và không tuân thủ các quy định về phòng, chống đuối nước; không biết bơi, tự ý rủ nhau đi chơi ở khủ vực có ao hồ và tự ý đi bơi, tắm đùa nghịch khi không có sự giám sát của người lớn. B. Không biết nguyên tắc an toàn khi đi bơi lội; cứu bạn đuối nước khi mình không biết bơi hoặc bơi không giỏi, chưa hiểu rõ cách cứu người bị đuối nước. C. Đi tàu thủy, xuồng, thuyền, đò…không mặc áo phao. D. Tất cả các đáp án trên đều đúng.	
10.	**Câu 10: Khi thấy các biển báo cấm tại khu vực sông, hồ, kênh, rạch học sinh phải làm gì** A. Rủ các bạn lại gần đó chơi và không quan tâm đến biển báo. B. Tuyệt đối không được chơi gần khu vực này. C. Vẫn đến gần chơi nhưng sẽ quan sát để không bị ngã. D. Vẫn chơi ở khu vực này vì đã nhiều lần chơi ở đây mà không gặp tai nạn.	
11.	**Câu 11: Việc đầu tiên học sinh cần làm khi bị "chuột rút" ở dưới nước**	

	A. Bơi nhanh vào bờ. B. Bơi đứng. C. Bình tĩnh, thả lỏng người trong nước và gọi người giúp đỡ. D. Giãy giụa để hết tình trạng chuột rút.	
12.	**Câu 12: Bạn hiểu như thế nào là biết bơi an toàn** A. Học sinh biết bơi là sẽ cứu được trẻ em khác đang bị đuối nước. B. Học sinh biết bơi là biết vận động và thở để không bị chìm trong nước, di chuyển được trong nước và pbơi được ít nhất 25m. C. Học sinh biết bơi là biết cách tự cứu mình khi đang rơi vào vùng nước xoáy, sâu… D. Tất cả các đáp án trên đều đúng.	
13.	**Câu 13: Vì sao học sinh biết bơi vẫn có thể bị đuối nước** A. Chủ quan, suy giảm thể lực, sức khỏe; không biết cách cứu đuối nhưng mạo hiểm cứu bạn bị đuối nước. B. Chưa biết và chưa thực hiện đúng nguyên tắc an toàn khi bơi; không có kỹ năng xử lý tình huống: Chuột rút, khi rơi vào dòng nước xoáy, sâu, sóng to, dòng nước rút ra xa bờ, bị đuối sức khi đang bơi… C. Hay thích đùa nghịch, xô đẩy, nhào lộn dưới nước; rơi từ độ cao bất ngờ xuống dòng nước chảy… D. Tất cả các đáp án trên đều đúng.	
14.	**Câu 14: Học sinh có thể bơi an toàn trong khu vực nào sau đây:** A. Đập thủy điện. B. Tắm ở sông, hồ gần nhà. C. Thác nước sâu không có người giám sát. D. Bể bơi có quản lý.	
15.	**Câu 15: Trong khi bơi học sinh nên** A. Bơi ra chỗ nước sâu cho thoải mái. B. Dừng bơi nếu cảm thấy mệt. C. Rủ bạn bè bơi ra xa bờ. D. Tập lặn lâu dưới nước.	
16.	**Câu 16: Điều nào sau đây học sinh nên luôn thực hiện khi bơi** A. Bơi cùng người lớn và không bao giờ bơi một mình. B. Bơi cùng với bạn biết bơi. C. Bơi một mình nếu bạn tự tin vào khả năng bơi lội của mình. D. Bơi một mình ở khu vực nước nông.	
17.	**Câu 17: Khi xuống nước ở nơi không thể nhìn thấy đáy, điều nào sau đây bạn nên làm để đảm bảo an toàn** A. Xuống nước cùng với một người bạn. B. Xuống nước chúi đầu rất chậm. C. Xuống nước cẩn thận và luôn xuống nước bằng chân trước. D. Xuống bình thường như khu vực nước trong.	
18.	**Câu 18: Nếu gặp nạn trong môi trường nước, học sinh không nên làm gì** A. Bình tĩnh, nổi ngửa. B. Vùng vẫy, đạp chân mạnh, khua tay loạn xạ để nổi lên mặt nước.	

	C. Kêu gọi/ra hiệu để được giúp đỡ. D. Vừa nổi ngửa vừa cố gắng di chuyển chậm vào bờ.	
19.	**Câu 19: Khi cứu người gặp nạn trong môi trường nước học sinh không nên làm điều gì** A. Kêu gọi giúp đỡ. B. Đưa hoặc ném vật gì đó cho người gặp nạn. C. Xuống nước để giúp đỡ nhanh nhất. D. Ở trên bờ và không xuống nước để giúp đỡ người gặp nạn.	
20.	**Câu 20: Đâu là cách cứu đuối trên cạn an toàn khi thấy một người gặp khó khăn ở dưới nước** A. Cứu đuối bằng cách: Sử dụng sào, gậy, cành cây,… B. Cứu đuối bằng cách ném dây. C. Cứu đuối bằng cách ném vật nổi (phao, can nhựa, bóng,…). D. Tất cả các đáp án trên đều đúng.	
21.	**Câu 21: Nếu thấy người bị đuối nước, sau khi hô hoán, học sinh nên làm gì tiếp theo** A. Chạy đi thật xa vì sợ hãi. B. Tìm kiếm các vật dụng có thể đưa hoặc ném cho nạn nhân như cây, gậy, dây, vật nổi… C. Đứng nhìn và chờ đợi người đến cứu. D. Quay video để ghi lại và thông tin cho người khác biết.	
22.	**Câu 22: Cách tốt nhất để cứu người bị đuối nước ở ngoài tầm với của tay như thế nào** A. Sử dụng các thiết bị để hỗ trợ như: vợt, gậy, dây hoặc cây, mái chèo, phao… B. Gọi điện thoại cấp cứu. C. Nhảy xuống nước bơi ra chỗ nạn nhân. D. Tìm thuyền chèo ra chỗ nạn nhân.	

VI. CÁC BIỂU MẪU ĐĂNG KÍ, GIÁM SÁT, ĐÁNH GIÁ LỚP HỌC

1. Đơn đăng ký học bơi an toàn

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

ĐƠN ĐĂNG KÍ HỌC BƠI AN TOÀN

Kính gửi: Hiệu trưởng Trường……

Tôi tên là: ……., là ……..của học sinh:

Họ và tên học sinh: ……..

Ngày sinh: …… Giới tính: ☐ Nam ☐ Nữ

Lớp: …… Trường: …….

Sau khi được phổ biến kế hoạch tổ chức lớp **học bơi an toàn, phòng, chống đuối nước**, tôi xin đăng ký cho học sinh……..tham gia lớp học bơi.

1. Mục đích tham gia

☐ Học bơi cơ bản (làm quen nước, kĩ thuật nổi, trượt nước, bơi ếch/sải)

☐ Rèn luyện thể chất, phòng chống đuối nước

☐ Tăng kĩ năng tự bảo vệ bản thân khi tham gia hoạt động dưới nước

2. Cam kết của học sinh và phụ huynh:

- Tuân thủ nghiêm túc **nội quy lớp học bơi** và quy định về an toàn trong môi trường nước.
- Có mặt đúng giờ, chuẩn bị đầy đủ trang phục và đồ dùng học bơi.
- Không đùa nghịch, xô đẩy, gây nguy hiểm trong quá trình học.
- Nếu có vấn đề về sức khỏe (tim mạch, co giật, bệnh ngoài da…), sẽ **chủ động thông báo với giáo viên phụ trách**

3. Tình trạng sức khỏe hiện tại của học sinh

☐ Khỏe mạnh, đủ điều kiện học bơi

☐ Có vấn đề cần lưu ý: ……

Tôi xin cam đoan những thông tin trên là đúng sự thật và đồng ý để học sinh tham gia chương trình học bơi an toàn do nhà trường tổ chức.

Ngày ..... tháng ..... năm 20.....

Học sinh	**Phụ huynh học sinh**
(Ký và ghi rõ họ tên)	(Ký và ghi rõ họ tên)
.....	.....

2. Biểu mẫu Sổ điểm danh lớp Bơi an toàn

SỔ ĐIỂM DANH LỚP BƠI AN TOÀN – Biểu mẫu số 1

Lớp số:…. **Tên trường:……/địa chỉ:……..**

Ngày học: ……..; Thời gian: 1 sáng; 2 chiều.

Thông tin giáo viên:

1. Tên giáo viên 1:……(nam/nữ)

2. Tên giáo viên 2:……(nam/nữ)

3. Tên giáo viên 3:……(nam/nữ)

THÔNG TIN HỌC SINH		Lớp	ĐIỂM DANH CÁC BUỔI HỌC (1 = có đi học; 0 = không đi học)															
TT	Họ tên học sinh		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		

- Thông tin giáo viên: Ghi đầy đủ họ và tên, phần giới tính khoanh tròn vào (nam/nữ) theo giới tính giáo viên lên lớp.

- Phần điểm danh: Giáo viên điểm danh từng buổi học (từ buổi học đầu đến buổi cuối, mỗi khóa học tối đa 16 buổi học được đánh số từ 1 đến 16) và ghi số 1 là "có đi học", hoặc 0 là "không đi học" cho cả buổi học.

3. Biểu mẫu kiểm tra lớp Bơi an toàn

BIÊN BẢN KIỂM TRA LỚP BƠI AN TOÀN – Biểu mẫu số 2

Lớp số:……. **Tên trường: ……/địa chỉ:……..**
Ngày kiểm tra: ……..; Thời gian: 1 sáng; 2 chiều
Ngày bắt đầu:…./…./202…;
Ngày kết thúc: …../……/202..
Thông tin giáo viên:
1. Giáo viên 1:……(nam/nữ)
2. Giáo viên 2:……(nam/nữ)
3. Người cứu hộ:……(nam/nữ)

THÔNG TIN HỌC SINH		Lớp	KIỂM TRA LẦN 1 (1 = đạt; 0 = không đạt)			KIỂM TRA LẦN 2 (1 = đạt; 0 = không đạt)		
TT	Họ tên học sinh		Kiến thức	Bơi 25m	Nổi 90 giây	Kiến thức	Bơi 25m	Nổi 90 giây
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

4. Mẫu Giấy chứng nhận biết bơi an toàn

SỞ GDĐT:.....
Trường:*.....(áp dụng với trường THPT)*

UBND XÃ/PHƯỜNG.....
Trường:*.....(áp dụng với trường TH, THCS)*

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

GIẤY CHỨNG NHẬN

Học sinh:.....

Năm sinh: ... /...../.....

Học sinh lớp...., Trường..... đã tham gia và hoàn thành Chương trình bơi an toàn do Trường .....tổ chức (phối hợp với.....tổ chức) từ ngày .../.../.... đến ngày .../.../.... tại .....

.....ngày.....tháng....năm 20..

HIỆU TRƯỞNG

(ký tên, đóng dấu)

Số:...../GCN-.....

.....