

**KHBD : Số 01**

**Tuần : 01**

**Tiết KHDH: 1 + 2**

**CHỦ ĐỀ: BÓNG RỔ – LỚP 10**

**Ngày soạn: 04/9/2025**

**Ngày dạy:**

### **NỘI DUNG BÀI DẠY:**

- **Sử dụng các yếu tố thiên nhiên (không khí, nước, ánh sáng...) và Dinh dưỡng trong thể thao để rèn luyện sức khỏe và phát triển các tổ chức thể lực.**
- **Giới thiệu lịch sử và quá trình phát triển môn Bóng rổ.**
- **Trang bị cho HS kỹ năng phòng chống đuối nước; kỹ năng PCCC.**

#### **I. Mục tiêu:**

##### **1. Kiến thức:**

- Biết sử dụng một số yếu tố thiên nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tổ chức thể lực.
- Biết sơ lược môn Bóng rổ trên thế giới và Việt Nam.
- Biết và hiểu được các kỹ năng phòng chống đuối nước và kỹ năng PCCC.

##### **2. Phẩm chất:**

*Bài học góp phần hình thành các phẩm chất chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm, cụ thể:*

- **Chăm chỉ:** Có ý thức tự học, tự rèn luyện, tự giác, tích cực, nhiệt tình tham gia hoạt động nhóm
- **Trung thực:** + Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, tổ nhóm.  
+ Nhận xét đúng, trung thực về các bạn khi thực hiện kỹ thuật động tác.
- **Trách nhiệm:** Có ý thức hỗ trợ, giúp đỡ, hợp tác với các bạn trong nhóm để đạt kết quả tốt.

##### **3. Năng lực: Bài học góp phần hình thành, phát triển các năng lực sau đây:**

###### **3.1. Năng lực chung.**

###### **- Năng lực tự chủ và tự học:**

- + HS chủ động tìm hiểu tài liệu, video, hình ảnh liên quan bài học, quan sát động tác của GV
- + HS có ý thức tập luyện cá nhân, phát huy năng lực tự học, tự quan sát, tự sửa sai.

###### **- Năng lực giao tiếp và hợp tác:**

- + Biết sử dụng thuật ngữ, kết hợp với tranh ảnh và quan sát để trình bày thông tin về động tác.
- + Biết hợp tác trong nhóm, cặp đôi để thực hiện kỹ thuật, bài tập.

###### **- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:**

- + Biết phán đoán, xử lý các tình huống linh hoạt trong tập luyện môn Bóng rổ
- + Thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân, cặp đôi và tổ/nhóm, HS biết phát hiện sai lầm của mình và của bạn khi tập luyện từ đó nhận xét, điều chỉnh, sửa sai rút kinh nghiệm cho bản thân.

###### **3.2. Năng lực đặc thù.**

###### **- NL chăm sóc sức khỏe:**

- + HS giữ gìn vệ sinh cá nhân, vệ sinh sân tập trước, trong và sau khi học.
- + HS nghiêm túc, đảm bảo an toàn trong tập luyện.

###### **- NL vận động cơ bản:**

- Hiểu được sử dụng một số yếu tố thiên nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe, phát triển các tổ chức thể lực.
- Hiểu được môn Bóng rổ trên thế giới và Việt Nam.
- Hiểu và vận dụng được các kỹ năng phòng chống đuối nước và kỹ năng PCCC.

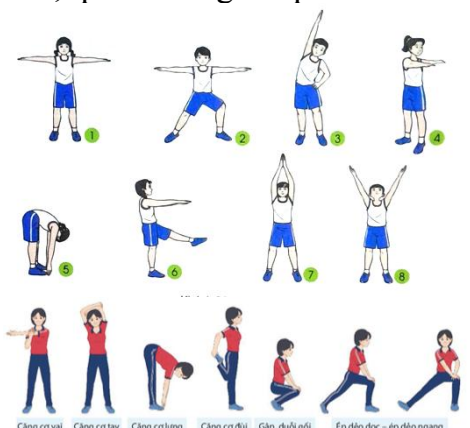
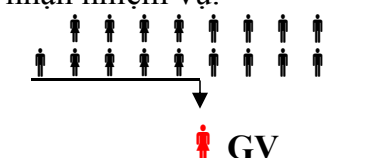

###### **- NL hoạt động TDTT:**

- + HS biết và tham gia tích cực vào hoạt động nhóm, trình diễn.
- + Vận dụng được những hiểu biết về môn BĐ để sinh hoạt và tập luyện hằng ngày.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu.**

- Địa điểm: Sân bóng rổ của trường.
- Giáo viên: KHBD, tranh ảnh (nếu có), còi.
- Học sinh: trang phục thể thao, giày thể thao.

**III. Tiến trình dạy học.**

NỘI DUNG	LVĐ	PHƯƠNG PHÁP, HÌNH THỨC TỔ CHỨC VÀ YÊU CẦU HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HOẠT ĐỘNG CỦA HS	
		HOẠT ĐỘNG CỦA GV	HOẠT ĐỘNG CỦA HS
<p><b>A. Hoạt động: Mở đầu. (10-15')</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Tạo tâm thế cho HS tiếp nhận nhiệm vụ học tập.</p> <p><b>b. Nội dung:</b> Nhận lớp; phổ biến nội dung, mục tiêu bài học; khởi động</p> <p><b>c. Sản phẩm:</b> HS tiếp thu phổ biến của GV và thực hiện được bài khởi động chung, chuyên môn</p> <p><b>d. Tổ chức thực hiện:</b></p>			
<p>* <b>Nhận lớp:</b> LT Tập trung lớp thành 4 tổ hàng ngang, điểm số, báo cáo.</p> <p>* <b>Giáo viên phổ biến:</b> nội dung, mục tiêu bài học.</p> <p>* <b>Khởi động chung:</b>                      + Bài thể dục tay không: Vươn thở, tay vai, tay ngực, vặn mình, lườn, lưng bụng, chân, toàn thân                      + Các khớp cổ tay, chân, vai, hông gối, ép ngang, dọc,.....                      + Chạy bước nhỏ;                      + Chạy nâng cao đùi;                      + Chạy gót chạm mông;                      + Chạy đá lăng chân về trước.</p> <p>* <b>Khởi động chuyên môn:</b>                      - Chuyển bóng qua 2 tay trên đầu, trước mặt, 2 bên.                      - Chuyển bóng qua 2 tay quanh đầu, quanh hông và quanh chân.</p> 	<p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ.</b>                      - GV yêu cầu LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo.                      + PP sử dụng lời nói.                      + PP trực quan.</p> <p>- GV nhận lớp phổ biến nội dung, mục tiêu của bài học.                      - Hỏi thăm tình hình sức khỏe và kiểm tra trang phục của HS</p> <p>- GV quan sát, chỉ dẫn cho HS thực hiện khởi động.                      * GV tổ chức cho HS khởi động dưới hình thức: Tập luyện đồng loạt và tổ/nhóm.</p> <p><b>Bước 4: K/luận, nhận định</b>                      - GV nhận xét quá trình khởi động của cả lớp.                      * <b>Yêu cầu:</b>                      + Trang phục gọn gàng.                      + Trật tự - nghiêm túc.                      + HS tích cực, chủ động và thực hiện được các động tác khởi động.</p>	<p><b>Bước 2: Thực hiện n/ vụ</b>                      - HS quan sát, lắng nghe và nhận nhiệm vụ.</p>  <p>Nhận lớp</p> <p>- LT tập trung lớp, điểm số, báo cáo tình hình lớp học cho GV.</p> <p>- LT điều khiển lớp khởi động chung, chuyên môn.</p>  <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b>                      - LT báo cáo kết quả khởi động của lớp.</p>	



**B. Hoạt động: Hình thành kiến thức - Luyện tập (65-70')**

**1. Hoạt động 1. Kiến thức chung về GDTC (20-25')**

**a. Mục tiêu:** Trang bị cho HS biết cách sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe.

**b. Nội dung:** GV giảng giải Lý thuyết, HS quan sát, lắng nghe.

**c. Sản phẩm:** HS hiểu và sử dụng được các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khỏe.

**d. Tổ chức thực hiện:**

\* **Hình thành kiến thức:** Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất.

**1/ Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe**

**a/ Rèn luyện sức khỏe bằng tắm không khí:**

Là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hóa của không khí như Ôxi, Ozon, nhiệt độ, độ ẩm, ... để rèn luyện sức khỏe: tắm không khí trong nhà, ngoài trời, ...

\* **Tác dụng của tắm không khí:**

- Xoa dịu hệ thần kinh, giúp tinh thần sảng khoái
- Giúp ăn ngon và ngủ sâu hơn
- Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, hạn chế được các bệnh: cảm lạnh, cảm gió, say nắng, ...

\* **Phương pháp tắm không khí**

- Được tiến hành ở những nơi có không khí trong lành, thoáng mát, không nắng gắt, không có gió lùa.
- Thời gian tắm tốt nhất khi mặt trời mọc
- Khi tắm mặc ít hoặc quần áo mỏng
- Trước khi tắm, vận động làm nóng cơ thể, sau đó cởi, nới bớt quần áo.
- Thời gian lúc sáng sớm (mùa hè) từ 9-14 giờ (mùa đông).
- Thời gian 10-15' tăng lên 30-

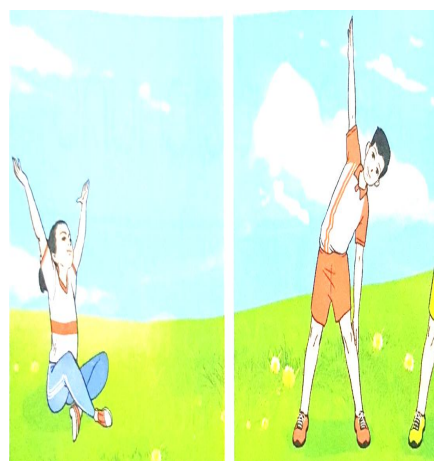
**Bước 1: Giao nhiệm vụ**  
- GV giảng giải lý thuyết

+ PP sử dụng lời nói

\* GV tổ chức cho HS học lý thuyết dưới hình thức: GV giảng giải, cả lớp lắng nghe.

\* **GV đặt câu hỏi?**

1/ Hãy nêu tác dụng của tắm không khí?



**Bước 2: Thực hiện n/ vụ**  
- HS chú ý lắng nghe.


+ PP trực quan.



**GV**

- HS trả lời câu hỏi.



<p>giúp điều hòa huyết áp, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, hô hấp, giảm các bệnh ngoài da.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cải thiện tâm trạng, tinh thần vui vẻ, sáng khoái chống lại chứng trầm cảm.</li> </ul> <p><u>* Phương pháp tắm nắng</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- được tiến hành nơi sạch sẽ, bằng phẳng, khô ráo, hướng về phía Mặt trời, không khí trong lành, không có gió mạnh, ít bụi, ...</li> <li>- Tắm vào lúc mặt trời chiếu không gay gắt.</li> <li>- Mùa hè tắm trước 8g, sau 16g, mùa đông từ 9g đến 14g.</li> <li>- Trước khi tắm nắng nên ở dưới bóng mát 10-15'. Khi tắm nắng có thể nằm sấp hoặc ngửa, có mũ che mặt hoặc gáy.</li> <li>- Thời gian lúc đầu từ 5-10' tăng lên 30-40'. Mỗi ngày tắm từ 1-2 lần</li> <li>- Khi tắm nắng: Sức khỏe yếu không được tắm.</li> <li>- Tắm nắng quá nhiều sẽ có hại đối với cơ thể.</li> <li>- Sau khi tắm nắng cần tắm không khí khoảng 10-15', sau đó tắm bằng nước sạch dưới vòi sen hoặc bơi.</li> </ul> <p><b><u>2/ Dinh dưỡng để phát triển thể chất</u></b></p> <p><b><u>a/ Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực</u></b></p> <p><u>* Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm sinh năng lượng</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chất bột đường: là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng quan trọng nhất</li> <li>+ Nguồn cung cấp chính: trái cây, rau, củ, sữa, các loại hạt, yến mạch, bánh, mứt, kẹo, ...</li> <li>+ Vai trò chính với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng cho cơ bắp hoạt động</li> <li>- Chất đạm (Protein): là chất dinh dưỡng rất cần thiết giúp tu bổ và xây dựng cấu trúc của các</li> </ul>	<p>4/ Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm sinh năng lượng gồm những chất nào?</p>  <p>Hình 2. Một số thực phẩm chứa nhiều chất bột đường (Carbohydrate)</p>	<p>- HS trả lời câu hỏi.</p>
--	--	------------------------------



tổ chức và tế bào trong cơ thể.  
 + Nguồn cung cấp chính: các loại thịt, cá, trứng, tôm, cua, đậu, vừng, lạc, ...

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: phục hồi và tăng trưởng cơ bắp. Cơ thể thiếu protein sẽ chậm phát triển, suy giảm khả năng miễn dịch.

- Chất béo (Lipid): là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng cho cơ thể, thcs đây hấp thụ các vitamin tan trong dầu, duy trì sự ổn định thân nhiệt.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại mỡ động vật (gà, lợn, bò, ...) và dầu thực vật (lạc, vừng, ...)

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng. Thiếu Lipid cơ thể sẽ thiếu các loại vitamin tan trong dầu sẽ gây ra nhiều bệnh: thiếu vitamin A (mắt); thiếu vitamin D (còi xương), ... Cơ thể thừa Lipid có nguy cơ mắc bệnh béo phì, cao huyết áp, tiểu đường...

\* Các chất thuộc nhóm không sinh năng lượng: Vitamin và khoáng chất: là các chất dinh dưỡng tham gia vào tất cả các phản ứng chuyển hóa trong các tế bào của cơ thể

+ Nguồn cung cấp chính: rau, củ, trái cây, rong biển, ngũ cốc, thịt, cá, trứng ...

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: thúc đẩy hồi phục sau tập luyện, tăng cường sức đề kháng, phòng ngừa căng thẳng thần kinh, ... Cung cấp thừa hay thiếu vitamin và khoáng chất đều gây ra các rối loạn bên trong cơ thể, ảnh hưởng đến sự phát triển và sức khỏe.

**b/ Chế độ dinh dưỡng lành mạnh**

- Chế độ dinh dưỡng sẽ thay đổi tùy thuộc vào nhiều yếu tố: lứa tuổi, giới tính, đặc điểm cơ thể



Hình 3. Một số thực phẩm chứa nhiều chất đạm (Protein)



Hình 4. Một số thực phẩm chứa nhiều chất béo (Lipid)

5/ Các chất thuộc nhóm không sinh năng lượng gồm những chất nào?




Hình 5. Một số thực phẩm chứa nhiều vitamin và khoáng chất

6/ Hãy nêu một số nguyên tắc của chế độ dinh dưỡng lành

- HS trả lời câu hỏi.

- HS trả lời câu hỏi.

<p>từng người, ... Vì vậy, không có công thức chế độ dinh dưỡng chung cho tất cả mọi người.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cần đảm bảo một số nguyên tắc sau:</li> <li>+ Cần đáp ứng và cân đối các chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất.</li> <li>+ Cần chia năng lượng nạp vào cơ thể thành nhiều bữa ăn trong ngày.</li> <li>+ Ăn sáng đầy đủ, đều đặn.</li> <li>+ Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn và các món ăn nhiều dầu, mỡ, đường, muối</li> <li>+ Ăn chậm và nhai kỹ.</li> <li>+ Uống đủ 2 lít nước/ngày.</li> </ul> <p>* Lưu ý: Dinh dưỡng lành mạnh là dinh dưỡng đầy đủ, cân đối, hợp lí, đảm bảo chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm.</p> <p>* <b>Luyện tập:</b> GV chốt lại những ý chính và nêu câu hỏi từng mục cho HS trả lời nhằm hệ thống lại kiến thức cho HS.</p>	<p>manh?</p>  <p>Hình 6. Tháp dinh dưỡng cân đối hàng ngày</p> <p><b>Bước 4: Kết luận, nhân định</b>          → Mời 2 HS trả lời câu hỏi đã học.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ trả lời câu hỏi của HS sau cùng và bổ sung, góp ý nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt bài học.</li> </ul> <p>* <b>Yêu cầu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tập trung nghe giảng.</li> <li>- Hiểu được bài.</li> <li>- Trả lời câu hỏi GV.</li> </ul>	<p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 HS lên trả lời lại câu hỏi mà GV đã nêu.</li> <li>← Cả lớp quan sát, nhận xét, đánh giá mức độ trả lời câu hỏi của bạn.</li> <li>- Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</li> </ul>
<p><b>2. Hoạt động 2: Lịch sử và sự phát triển môn Bóng rổ. (12-15phút)</b></p> <p><b>a. Mục tiêu:</b> Biết sơ lược lịch sử môn Bóng đá trên thế giới và Việt Nam.</p> <p><b>b. Nội dung:</b> Lịch sử Bóng đá trên thế giới và ở Việt Nam.</p> <p><b>c. Sản phẩm:</b> HS hiểu và nắm được sơ lược lịch sử môn Bóng đá trên thế giới và Việt Nam.</p> <p><b>d. Tổ chức thực hiện:</b></p>		
<p>* <b>Kiến thức:</b></p> <p>1. Lịch sử môn Bóng rổ trên thế giới: Bóng rổ là môn thể thao ra đời vào năm 1891 do tiến sĩ James Naímith, một GV môn GDTC ở Học viện Springfield thuộc bang Massachusetts (Mỹ) sáng tạo nên.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Từ năm 1891 đến nay BR đã trải qua 1 giai đoạn hình thành và từng bước phát triển. Từ vị trí là một trò chơi vận động, BR</li> </ul>	<p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV phân tích giới thiệu nội dung</li> <li>+ PP sử dụng lời nói.</li> <li>* GV tổ chức hướng dẫn cho HS thảo luận theo nhóm.</li> <li>- GV chia HS thành 4 nhóm, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm, đọc thông tin và quan sát tranh ảnh</li> <li>- Từng nhóm thảo luận. Mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng điều</li> </ul>	<p><b>Bước 2: Thực hiện n/ vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát.</li> <li>+ PP trực quan.</li> </ul> <p>* HS thực hiện theo yêu cầu của GV.</p>





- Không được phép bơi khi chưa xin phép bố mẹ
- Không chơi ở những nơi gần sông, suối, hồ, khi không có người lớn.

**b. Những nguyên tắc an toàn khi bơi:**

- Không nhảy cắm đầu ở những nơi không có chỉ dẫn.
- Không tắm, bơi ở những nơi có nước sâu, chảy xiết, xoáy và không có người lớn biết bơi và cứu đuối.
- Không bơi khi trời đã tối, có sấm chớp, mưa.
- Tuyệt đối tuân theo các bảng chỉ dẫn nguy hiểm.
- Phải khởi động trước khi xuống nước.
- Không ăn uống khi đang bơi để tránh sặc nước.
- Không dùng các phao bơm hơi.
- Không đi tắm bơi lội ở sông, suối, ao hồ một mình mà không có người lớn biết bơi đi kèm.
- Cần thực hiện nghiêm túc về an toàn giao thông đường thủy như: An toàn về phương tiện, có đầy đủ phao cứu sinh, áo phao, chở đúng số người quy định.

**c. Xử lý khi gặp tai nạn đuối nước:**

- Khi phát hiện thấy người bị rơi ngã xuống nước, cần hô hoán, kêu gọi mọi người đến ứng cứu, giúp đỡ ngay từ khi nhìn thấy nạn nhân. Tuyệt đối không được nhảy theo cứu nạn nhân nếu mình không biết bơi và không biết cách cứu đuối vì bản thân mình cũng có thể bị đuối nước.
- Nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi nước bằng cách đưa cánh tay, cây sào dài cho nạn nhân nắm, ném phao có buộc dây thừng ... và kéo nạn nhân

\* GV tổ chức hướng dẫn cho HS thảo luận theo nhóm.



**GV**

\* HS thực hiện theo yêu cầu của GV.

- HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện nhiệm vụ:
- + HS làm việc theo nhóm, tích cực thảo luận, nghiêm túc và thực hiện nhiệm vụ của giáo viên đưa ra.

lên bờ một cách an toàn. Có thể ném một sợi dây dai, chắc,... từ bờ để nạn nhân túm lấy được dây thừng và kéo nạn nhân vào bờ, hoặc cùng với mọi người vớt nạn nhân lên,...

- Đặt nạn nhân nằm chỗ thoáng khí.

- Nếu nạn nhân bất tỉnh, kiểm tra xem còn thở không bằng cách quan sát chuyển động của lồng ngực:

**d. Một số khuyến cáo các phụ huynh nên tham khảo để giảm thiểu tai nạn đuối nước cho trẻ em:**

- Khuyến cáo các em không nên chơi đùa gần những nơi tiềm ẩn rủi ro cao như: không tự ý nô đùa, tắm sông, suối, ao, hồ, ... mà không có người lớn hướng dẫn.

- Chỉ bơi ở những nơi chỉ có người và phương tiện cứu hộ, tuân thủ các quy định của khu vực bơi.

- Khi đi tắm biển hay sông, người biết bơi hay không cũng chỉ nên tắm gần bờ, đặc biệt là ở biển, vì dù biết bơi cũng rất khó để bơi do sóng biển đánh liên tục.

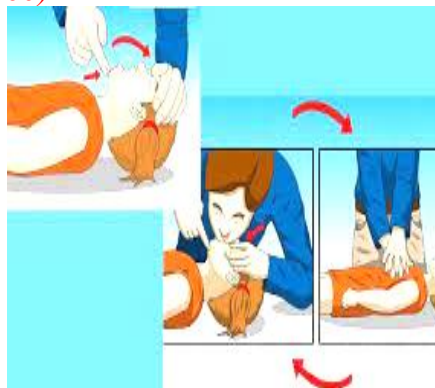
- Chấp hành tốt các quy định về an toàn khi tham gia các phương tiện giao thông đường thủy như mặc áo phao.

- Khi phát hiện thấy người bị rơi ngã xuống nước, cần hô hoán, kêu gọi mọi người đến ứng cứu, giúp đỡ ngay từ khi nhìn thấy nạn nhân. Đồng thời, cần nhanh chóng tìm bất kỳ vật dụng nào để có thể cứu gián tiếp như: cây sào, phao, áo, quần, dây,... Hãy cho những người bị đuối nước bám vào các vật dụng này để người trên bờ kéo dần vào. Như vậy, việc cứu nạn sẽ hiệu quả hơn.

- Tuyệt đối không được nhảy



(Cách đưa người đuối nước lên bờ)



(Sơ cứu người ngưng thở do đuối nước)

Quy trình xử lý khi xảy ra cháy



theo cứu nạn nhân nếu mình không biết bơi và không biết cách cứu đuối vì bản thân mình cũng có thể bị đuối nước.

**2. Kỹ năng PCCC:**

**a. Cách xử lý khi phát hiện đám cháy: 7 bước**

(1) Khi phát hiện ra cháy, nhanh chóng thông báo, hô hoán cho mọi người biết về vụ cháy.

(2) Nhanh chóng ngắt điện nhà bị cháy (nếu có thể).

(3) Huy động thêm mọi người xung quanh di chuyển người trong nhà ra ngoài nơi an toàn.

(4) Gọi điện thoại cho lực lượng PCCC qua số 114. Nội dung cần thông tin: Địa chỉ khu vực xảy ra cháy; thông tin người bị nạn; đặc điểm của khu vực bị cháy (loại hình kinh doanh, chất cháy chủ yếu, vị trí, hướng phát triển của đám cháy); họ và tên, số điện thoại liên hệ.

(5) Cùng với mọi người sử dụng các vật dụng để chữa cháy (bình chữa cháy, dùng xô chậu múc nước, chặn thấm nước...).

(6) Cử người đón lực lượng PCCC và cứu người.

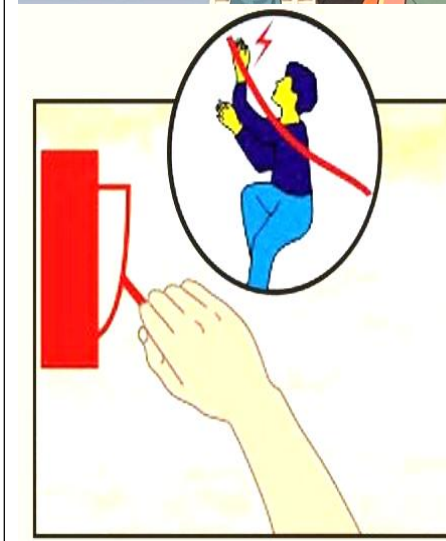
(7) Di chuyển các loại hàng hóa, tài sản lưu động và các chất dễ cháy đến nơi an toàn, tránh xa khu vực cháy để tránh cháy tràn lan và khó dập lửa

**b. Cách xử lý khi bị bắt lửa vào quần áo**

- Bình tĩnh, không hoảng sợ, dừng chạy ngay lập tức.

- Nằm nhanh xuống sàn nhà hoặc áp mình vào tường phía trước hoặc sau; không lấy tay dập lửa; không được nhảy ngay vào hồ bơi, bể chứa hay thùng nước nếu không chắc chắn đó là nơi an toàn vì nước có thể bị nấu sôi do lửa tác động.

- Một tay che miệng, một tay che mắt, mũi và tiếp tục cuộn tròn





cho tới khi tắt lửa.

**c. Cách xử lý khi thấy người khác bị cháy**

- Trấn an giúp người đó không hoảng sợ, dùng chạy ngay lập tức.

- Dùng chăn chiên đã tẩm nước hoặc dùng các bình bột, chữa cháy, nước để dập tắt lửa.

- Đưa người bị cháy đến cơ sở y tế gần nhất để chăm sóc, theo dõi tình hình sức khỏe.

**d. Cách sơ cứu người bị ngừng thở**

- Nếu nạn nhân ngừng thở nhưng mạch còn đập, tiến hành hô hấp nhân tạo sau đó kêu gọi sự hỗ trợ giúp đỡ và tiếp tục hô hấp cho đến khi nạn nhân bắt đầu tự thở được hoặc đến khi có người đến giúp đỡ.

- Nếu nạn nhân ngừng thở và mạch cũng ngừng đập phải tiến hành hô hấp nhân tạo và ép tim ngoài lồng ngực. Người cứu cần thực hiện 1 chu kỳ: 2 lần thổi ngạt sau đó ép tim 30 lần. Dừng lại để kiểm tra tim, phổi nạn nhân. Nếu nạn nhân tự thở được thì dừng thổi ngạt, tim mạch hoạt động lại thì dừng ép tim. Nếu chưa phục hồi thì vẫn cấp cứu theo chu kỳ trên cho đến khi nạn nhân phục hồi hoặc nhân viên y tế đến.

- Đưa đến cơ sở y tế gần nhất để chăm sóc theo dõi tình trạng sức khỏe

**e. Cách sơ cứu người bị bỏng**

- Sử dụng nước sạch (nhiệt độ nước tốt nhất là từ 16 – 200 C để ngâm và rửa vết bỏng. Nên tận dụng các nguồn nước sẵn có như nước đun sôi để nguội, nước máy, nước mưa, nước giếng...

- Có thể ngâm, rửa phần bị bỏng dưới vòi nước hay trong chậu nước mát hoặc dội liên tục nước sạch lên vùng bỏng hoặc đắp

**HỆ THỐNG BÁO CHÁY TỰ ĐỘNG**



Gọi ngay 114





thay đổi bằng khăn ướt.

– Kết hợp vừa ngâm rửa phần bị bỏng, vừa cắt bỏ quần áo bị cháy, rửa sạch dị vật hoặc tác nhân gây bỏng còn bám vào vết bỏng.

– Đưa đến cơ sở y tế gần nhất để chăm sóc theo dõi tình trạng sức khỏe.

**f. Cách sơ cứu người hít phải khói**

- Đưa nạn nhân ra khỏi nơi nguy hiểm, đến nơi có không khí trong lành, thoáng. Dập tắt lửa hay lửa cháy trên áo quần nạn nhân.

- Nếu nạn nhân bất tỉnh thì kiểm tra nhịp thở, mạch đập của nạn nhân và chuẩn bị hô hấp nhân tạo.

- Đặt nạn nhân ở tư thế hồi sức.

- Cho nạn nhân thở oxy nếu có sẵn và bạn đã được huấn luyện

- Chữa các vết bỏng hay các vết thương tích khác.

- Đưa đến cơ sở y tế gần nhất để chăm sóc theo dõi tình trạng sức khỏe

**g. Kỹ năng phòng cháy, chữa cháy trong nhà cao tầng**

- Khi sống, làm việc, sinh hoạt trong tòa nhà phải để ý đến các đường lối, sơ đồ thoát nạn.

- Khi có cháy hãy thật sự bình tĩnh suy xét, đó là yếu tố quan trọng nhất.

- Dùng các thiết bị chữa cháy có sẵn dập tắt đám cháy. Nếu không dập được cháy hãy đóng cửa phòng bị cháy lại.

- Tìm các lối thoát nạn sẵn có theo đèn chỉ dẫn (hoặc nghe thông báo qua hệ thống truyền thanh). Có thể tìm lối thoát sang các phòng khác. Lưu ý hãy sử dụng cầu thang bộ hay theo lối có **đèn EXIT để thoát nạn**. Tuyệt đối không dùng thang máy vì khi xảy ra hỏa hoạn có thể nguồn điện bị ngắt, bạn sẽ bị kẹt trong



Kỹ năng phòng cháy, chữa cháy



đó.

- Trong quá trình thoát nạn nên thông báo cho những người khác ở các phòng lân cận biết.

- Khi di chuyển trong khu vực có nhiều khói phải cúi thấp người (đôi khi phải bò trên sàn) để khỏi bị ngạt vì khói luôn luôn bay lên cao. Nếu có điều kiện, hãy dùng khăn thấm nước che kín miệng, mũi sẽ giúp hạn chế hít phải khí độc.

- Nếu phải băng qua lửa thì ngoài việc dùng khăn thấm nước che miệng, mũi; phải dùng chăn, áo thấm nước ướt trùm lên toàn bộ cơ thể và chạy thoát nhanh ra ngoài qua đám lửa để tránh bị cháy quần, áo gây bỏng da.

- Trước khi mở cửa phòng để đi ra ngoài hãy kiểm tra nhiệt độ trước khi mở (bằng cách sờ tay vào cửa). Nếu nhiệt độ quá cao, tuyệt đối không được mở.

- Khi mở cửa, nên tránh mặt, né người sang một bên để phòng lửa tạt (để tránh tổn thương do hiện tượng chênh lệch áp suất). Khi còn ở trong phòng nếu thấy có khói lửa vào hãy dùng vải, giẻ ướt chèn kỹ các khe hở không cho khói tràn vào phòng.

- Nếu không tìm thấy lối ra cửa chính, hãy di chuyển ra ban công hoặc mở cửa sổ. Rồi từ ban công hoặc cửa sổ hãy hô to hoặc vẫy khăn (có thể dùng đèn flash của điện thoại di động khi trời tối) cho mọi người biết. Sau đó gọi ngay cho lực lượng phòng cháy chữa cháy (số 114) để thông báo vị trí cụ thể của mình.

- Trong khi chờ đợi lực lượng phòng cháy chữa cháy chuyên nghiệp, hãy tìm các phương tiện cứu nạn có sẵn trong tòa nhà được trang bị từ trước như thang, dây thoát hiểm để xuống.

- Hãy quan sát kỹ để tìm kiếm phương tiện thoát nạn như tấm



rèm, ga xé dọc, quần áo gió buộc lại...

Trong quá trình thoát nạn đám cháy trong nhà cao tầng, người bị nạn tuyệt đối không hoảng hốt, nhảy từ trên cao xuống sẽ rất nguy hiểm. Có thể giúp đỡ những người xung quanh thoát nạn ra ngoài an toàn khi bản thân có đủ sức khỏe và tinh táo. Khi đã thoát ra ngoài tuyệt đối không được quay lại. Khi có lực lượng cứu hộ đến, cần phải tuân thủ theo đúng sự hướng dẫn của lực lượng PCCC chuyên nghiệp hoặc nhân viên hướng dẫn thoát nạn của tòa nhà.

**h. Cách xử lý khi phát hiện có mùi gas trong nhà**

Khi phát hiện có mùi gas trong nhà tuyệt đối không bật công tắc điện, cầu dao, kê cả điện thoại di động... vì sẽ làm chập điện gây cháy nổ.

- Tìm cách mở hết tất cả các cửa nhẹ nhàng, tránh gây ma sát cửa cho khí gas thoát ra ngoài.

- Dùng quạt giấy hoặc dùng các vật liệu nhẹ quạt cho khí gas thoát ra ngoài, làm giảm nồng độ để không thể gây nổ, gây ngạt và ngộ độc gas.

- Sau đó tiếp cận và khóa van gas. Gọi điện cho nhà cung cấp gas đến xử lý.

- Khi phát hiện ngọn lửa cháy trên bình gas không được chạy, nếu chạy thì ngọn lửa của bình gas sẽ tạo nhiệt và gây cháy các vật xung quanh, hậu quả sẽ cực kì nghiêm trọng. Phải hết sức bình tĩnh tìm cách dập ngọn lửa trên bình gas. Dùng bình cứu hỏa xịt trực tiếp vào ngọn lửa hoặc dùng chăn ướt phủ lên ngọn lửa. Sau đó, dội nước liên tục làm nguội van bình gas. Van gas lúc này rất nóng nên không thể khóa lại được. Dùng vật tiếp xúc gián tiếp di chuyển bình gas



<p>ra nơi thoáng gió, tiếp tục dội nước đến khi khóa được van gas lại. Gọi điện nhà cung cấp gas đến xử lý nốt phần còn lại. Hãy yên tâm thực hiện các công đoạn này vì bình gas sẽ không nổ khi đã cháy.</p> <p><b>* Luyện tập:</b></p> <p>- GV giao nhiệm vụ cho học sinh tổ chức thảo luận theo nhóm.</p>	<p><b>Bước 4: Kết luận, nhận định</b></p> <p>- GV nhận xét, đánh giá mức độ chuẩn kiến thức của HS khi trình bày và nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt cho HS (nếu có).</p> <p><b>* Yêu cầu:</b></p> <p>- Học sinh hiểu và trình bày được nội dung và yêu cầu của giáo viên đưa ra.</p>	<p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <p>- Nhóm trưởng báo cáo tình hình thảo luận của các bạn.</p> <p>- Đại diện nhóm lên trình bày lại nội dung đã học.</p> <p>- Cả lớp quan sát, tham gia nhận xét, đánh giá mức độ trình bày của bạn.</p> <p>+ Sau khi GV nhận xét, HS tiếp thu ý kiến nhận xét, đánh giá của GV.</p>
--	---	--





**C. Hoạt động: Kết thúc - Vận dụng (4-5')**

**a. Mục tiêu:** Nhằm trang bị cho HS cách thả lỏng, hồi tĩnh, bài về nhà và vận dụng kiến thức vào thực tế.

**b. Nội dung:** Thả lỏng, nhận xét, bài về nhà - Vận dụng những kiến thức đã học.

**c. Sản phẩm:** HS thả lỏng tích cực, tiếp thu ý kiến nhận xét và bài về nhà của GV - Vận dụng những kiến thức đã học vào tập luyện hàng ngày.

**d. Tổ chức thực hiện:**

<p>* <b>Thả lỏng:</b> Học sinh thả lỏng hồi tĩnh (bài tập thả lỏng tại chỗ)</p> <p>* <b>Nhận xét:</b> Tập trung nhận xét lớp.</p> <p>* <b>Bài về nhà:</b> Ôn các nội dung đã học</p> <p>* <b>Vận dụng:</b> Vận dụng vào sinh hoạt hằng ngày để rèn luyện sức khỏe và phòng chống đuối nước, PCCC&amp;CNCH.</p> <p>- Ý kiến học sinh. - Xuống lớp.</p>	<p><b>Bước 1: Giao nhiệm vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV giao LT điều khiển cả lớp thả lỏng hồi tĩnh.</li> <li>+ PP sử dụng lời nói.</li> <li>+ PP trực quan.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Kết luận, nhận định</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Giáo viên nhận xét, đánh giá thả lỏng, kết quả học tập, ý thức, thái độ của HS.</li> <li>- Tuyên dương những HS có tiến bộ trong học tập.</li> </ul> <p>- Giáo viên hướng dẫn HS tập luyện ở nhà.</p> <p>- Giáo viên hướng dẫn HS cách vận dụng lý thuyết vào tập luyện ở nhà hằng ngày và lập kế hoạch cá nhân; biết vận dụng kỹ năng phòng chống đuối nước, PCCC vào đời sống.</p> <p>GV hô: Cả lớp “Giải tán”.</p>	<p><b>Bước 2: Thực hiện n/ vụ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LT hô cho cả lớp thực hiện thả lỏng theo chỉ dẫn của GV.</li> </ul>  <p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">Đội hình thả lỏng Phương pháp đồng loạt</p> <p><b>Bước 3: Báo cáo, thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LT báo cáo kết quả thả lỏng của cả lớp.</li> <li>+ HS tiếp thu ý kiến nhận xét của GV và tự đánh giá mức độ hoàn thành bài học của mình.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- HS tập luyện bài tập ở nhà theo chỉ dẫn của GV.</li> <li>- HS vận dụng vào tập luyện ở nhà hằng ngày và lập kế hoạch cá nhân; vận dụng được kỹ năng phòng chống đuối nước, PCCC vào đời sống.</li> </ul> <p style="text-align: center;">HS hô: “Khỏe”</p>  <p style="text-align: center;">GV</p> <p style="text-align: center;">Đội hình xuống lớp</p>
---	--	---

**\* Rút kinh nghiệm thực tế giảng dạy:**

.....

.....

.....

.....

.....