

SỞ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG  
TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYẾN

# KẾ HOẠCH BÀI DẠY



**Môn: Giáo dục Quốc phòng – An ninh – Lớp 10**

**Bài 12: Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương.**

**Nguồn sách: Kết nối tri thức với cuộc sống (NXB-GDVN)**

**Năm học: 2025 – 2026**

**Giáo viên: Phạm Thị Chín**

*Phú Thuận, tháng 04 năm 2026*

SỞ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG  
TRƯỜNG THPT ĐỖ ĐĂNG TUYẾN

**PHÊ DUYỆT**

*Ngày tháng năm 2026*

**HIỆU TRƯỞNG**

# KẾ HOẠCH BÀI DẠY

**Môn: Giáo dục Quốc phòng – An ninh – Lớp 10**

**Bài 12: Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương.**

**Nguồn sách: Kết nối tri thức với cuộc sống (NXB-GDVN)**

**Năm học: 2025 – 2026**

**Tổ trưởng chuyên môn**

**Người thực hiện**

**Nguyễn Duy Thân**

**Phạm Thị Chín**

*Phú Thuận, tháng 04 năm 2026*

## KẾ HOẠCH SỐ 31

### Bài 12: Kỹ thuật cấp cứu và chuyển thương.

Thời gian thực hiện: 4 tiết thực hành (1 tiết/tuần)

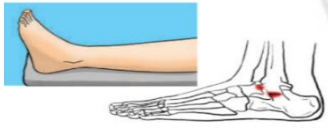


#### A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Về kiến thức: HS nhận biết và thực hiện được các bước cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường
2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.
3. Về phẩm chất: Thông qua bài học, HS biết vận dụng những kiến thức đã học vào thực tiễn.

#### B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu, dụng cụ thực hành liên quan đến bài học.
2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết

#### C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm
Giáo viên	Học sinh	
<b>Hoạt động 1: Khởi động</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b> HS hiểu được các trường hợp tai nạn thường gặp trong cuộc sống thường nhật.  <b>2. Nội dung:</b> Hãy cho biết các trường hợp tai nạn thường gặp trong cuộc sống thường nhật?</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu</li> <li>- GV nhận xét, điều chỉnh chỗ sai cho các nhóm/tổ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề</li> <li>- Sau khi thảo luận, cử đại diện phát biểu.</li> </ul>	<p>Đáp án: Bong gân, sai khớp, điện giật, đuối nước,</p>
<b>Hoạt động 2: Khám phá</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b> HS nhận biết và thực hiện được cách cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường.  <b>2. Nội dung:</b> Nhận biết và cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV giới thiệu và thị phạm động tác mẫu cách cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường, qua ba bước:</li> <li>+ Bước 1: Làm nhanh</li> <li>+ Bước 2: Làm chậm</li> <li>+ Bước 3: Làm tổng hợp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS các nhóm/tổ lắng nghe giáo viên giới thiệu nội dung (hoặc tranh ảnh minh họa) bài học.</li> <li>- Hình ảnh minh họa các tai nạn thông thường</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>Bong gân</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Sai khớp</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Điện giật</p> </div>	<p><b>1. Cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường</b></p> <p><b>a. Bong gân</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bong gân là sự tổn thương của dây chằng xung quanh ô khớp do chấn thương gây nên.</li> <li>- Cấp cứu: Băng ép nhẹ; ngâm vị trí đau vào nước muối ấm hoặc chườm đá; băng cố định nếu có điều kiện; nếu bị nặng chuyển ngay đến cơ sở y tế.</li> <li>- Đề phòng: Khởi động kỹ trước khi bắt đầu các hoạt động thể thao, lao động, sinh hoạt; sân bãi an toàn.</li> </ul> <p><b>b. Sai khớp</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Là hiện tượng lệch các đầu khớp xương.</li> <li>- Cấp cứu: Để nạn nhân nằm bất động, giữ nguyên tư thế và chuyển đến bệnh viện.</li> <li>- Đề phòng: Khi hoạt động phải chấp hành nghiêm chỉnh các quy định về an toàn. Kiểm tra kỹ an toàn nơi lao động, luyện tập.</li> </ul> <p><b>c. Điện giật</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cấp cứu: Nhanh chóng cách li nạn nhân khỏi nguồn điện. Nếu nạn nhân không còn thở thì hô hấp nhân tạo (ép tim, thổi ngạt)</li> <li>- Đề phòng: Bảo đảm an toàn nguồn điện, chống cháy nổ, rò rỉ, chập.</li> </ul> <p><b>d. Đuối nước</b></p>



Đuổi nước



Ngất



Rắn độc



Rắn lành  
Rắn cắn



Say nóng, say nắng

- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót thường mắc phải trong quá trình tập luyện, trước khi triển khai tập luyện đồng loạt và thực hiện tập luyện theo nhóm/tổ.

- HS quan sát (ghi nhớ) giáo viên thị phạm động tác mẫu; sau khi xem GV làm động tác mẫu, những động tác nào chưa hiểu, chưa rõ, HS trao đổi với GV để tập luyện tốt hơn.

- Cấp cứu: Nhanh chóng vớt nạn nhân lên bờ bằng mọi cách. Đặt nạn nhân trên nền phẳng cứng, khô ráo, thoáng khí và nhận định tình trạng nạn nhân; móc bùn đất, dãi nhớt khỏi miệng; hô hấp nhân tạo; chuyển đến bệnh viện.

- Đề phòng: Thực hiện nghiêm các quy định về giao thông đường thủy và quy tắc an toàn khi bơi, làm việc dưới nước.

### e. Ngất

- Là tình trạng chết tạm thời do nhiều nguyên nhân gây nên, nạn nhân mất tri giác, cảm giác và vận động, đồng thời tim, phổi và bài tiết ngừng hoạt động.

- Cấp cứu; Đặt nạn nhân nơi thoáng khí, yên tĩnh, kê gối dưới vai cho đầu hơi ngửa ra sau. Dùng bông, gạc lau chùi đất, đờn, dãi; cởi khuy áo, quần để máu dễ lưu thông; xoa bóp cơ thể, tát vào má...

- Đề phòng: Đảm bảo an toàn trong tập luyện và lao động; tránh làm việc quá sức; thường xuyên rèn luyện sức khỏe.

### h. Rắn cắn

- Cấp cứu: Cho nạn nhân nằm yên, trấn an họ. Bất động và đặt nơi bị rắn cắn thấp hơn so với tim. Rửa vết thương bằng xà phòng và nước. Nhanh chóng đưa nạn nhân đến cơ sở y tế.

- Đề phòng: Hiểu biết về cá loại rắn và nơi chúng sống. Đi ủng, giày cao cổ và quần dài (nhất là trong đêm tối). Phát quang khu vực xung quanh để rắn không trú ẩn.

### i. Say nóng, say nắng

- Cấp cứu: Nhanh chóng đưa nạn nhân vào nơi thoáng mát; cởi lỏng quần, áo; quạt mát, chườm lạnh bằng khăn ướt hoặc đá; cho uống nước orezol hoặc nước đường chanh, muối. Trường hợp nặng thì chuyển đến cơ sở y tế.

- Đề phòng: Ăn uống đủ chất (nước, muối khoáng và vitamin); Khi làm việc dưới trời nắng phải đội mũ, nón ... và thông gió tốt. tập luyện để thích nghi với thời tiết.

## Hoạt động 3: Luyện tập

**1. Mục tiêu:** HS củng cố kiến thức đã học thông qua các bài tập luyện theo nhóm/tổ

**2. Nội dung:** Nhận biết và luyện tập cách cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường.

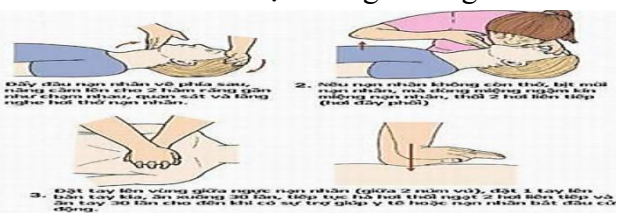
- GV yêu cầu HS tập trung, tích cực trong quá trình tập luyện.

- GV quan sát để sửa sai và động viên tinh thần HS trong quá trình tập luyện.

- Các nhóm/tổ nhanh chóng triển khai về vị trí tập luyện dưới sự hướng dẫn của nhóm/tổ trưởng.

- Các nhóm/tổ triển khai tập luyện theo đội hình cả nhóm tập luyện.

\* Học sinh nhận biết và thực hiện được cách cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường.



#### Hoạt động 4: Vận dụng

**1. Mục tiêu:** HS vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn của quá trình học tập, sinh hoạt trong nhà trường.

**2. Nội dung:** HS Nhận biết và thực hiện được cách cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường.

- GV gọi các nhóm/tổ thực hiện việc nhận biết và cách cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường. - GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót cho các nhóm/tổ.	- Các HS sẵn sàng, tự tin thực hiện các nội dung theo yêu cầu của GV nhằm củng cố nội dung bài học. - Các nhóm/tổ thảo luận, lắng nghe sự góp ý của GV và các nhóm/tổ khác.	- Học sinh nhận biết và thực hiện được cách cấp cứu ban đầu các tai nạn thông thường.
---	--	---

#### D. RÚT KINH NGHIỆM.

1. Kết quả đạt được:
2. Hạn chế, tồn tại:

## KẾ HOẠCH SỐ 32



### A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

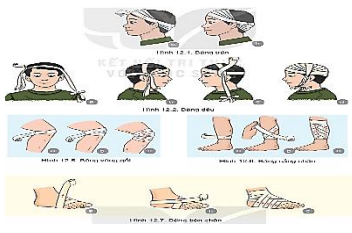
1. Về kiến thức: HS hiểu và thực hiện được các kỹ thuật băng vết thương.
2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.
3. Về phẩm chất: Thông qua bài học, HS biết vận dụng những kiến thức đã học vào thực tiễn.

### B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu, dụng cụ thực hành liên quan đến bài học.
2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết

### C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm
Giáo viên	Học sinh	
<b>Hoạt động 1: Khởi động</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b> HS biết tên các kiểu băng cơ bản để áp dụng băng vết thương.</p> <p><b>2. Nội dung:</b> Hãy kể tên các kiểu băng cơ bản để áp dụng băng vết thương?</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu</li> <li>- GV nhận xét, điều chỉnh chỗ sai cho các nhóm/tổ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề</li> <li>- Sau khi thảo luận, cử đại diện phát biểu.</li> </ul>	<p>Đáp án: Băng vòng xoắn và băng số 8.</p>
<b>Hoạt động 2: Khám phá</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b> HS hiểu và thực hiện được kỹ thuật băng vòng xoắn và băng số 8.</p> <p><b>2. Nội dung:</b> Băng vòng xoắn và băng số 8.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV giới thiệu và thị phạm động tác mẫu kỹ thuật băng vòng xoắn và băng số 8, qua ba bước:</li> <li>+ Bước 1: Làm nhanh</li> <li>+ Bước 2: Làm chậm</li> <li>+ Bước 3: Làm tổng hợp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS các nhóm/tổ lắng nghe giáo viên giới thiệu nội dung (hoặc tranh ảnh minh họa) bài học.</li> <li>- Hình minh họa:</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>Băng vòng xoắn</p>  <p>Băng số 8</p> </div>	<p><b>2. Kỹ thuật băng vết thương</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mục đích băng: bảo vệ vết thương khỏi bị ô nhiễm thêm, cầm máu và bảo vệ vết thương.</li> <li>- Nguyên tắc băng: Băng kín, không bỏ sót vết thương; băng đủ chặt; không làm ô nhiễm vết thương; băng sớm.</li> <li>- Kỹ thuật băng vết thương:</li> <li>* Băng vòng xoắn: Đặt giữa cuộn băng, đưa cuộn băng đi nhiều vòng từ dưới lên trên theo hình xoắn kiểu lò xo. Băng 2 – 3 vòng đầu tiên cuộn đè lên nhau để giữ chặt đầu băng, các đường băng còn lại theo hướng từ dưới lên trên, vòng băng sau đè lên khoảng 2/3 vòng băng trước.</li> <li>+ Áp dụng: Vùng ngực, bụng, cánh tay, đùi ...</li> <li>* Băng kiểu số 8:</li> <li>+ Cách băng: Đặt giữa cuộn băng, đưa cuộn băng vòng theo hình số 8. Băng 2-3 vòng đầu tiên cuộn đè lên nhau để giữ chặt, cố định đầu băng sau đó băng nhiều vòng quanh chi theo hình số 8, đường băng bắt chéo nhau mặt trước đoạn chi. Băng liên tiếp từ dưới lên trên nhiều vòng số 8, vòng băng sau đè lên 2/3 đường băng trước. Cứ như thế băng kín vết thương rồi cố định đầu còn lại của cuộn băng.</li> <li>+ Áp dụng: Vùng vết thương ở vai, nách, bẹn, mông, cẳng tay, gót, cẳng chân, gối</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót thường mắc phải trong quá trình tập luyện, trước khi triển khai tập luyện đồng loạt và thực hiện tập luyện theo nhóm/tổ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS quan sát (ghi nhớ) giáo viên thị phạm động tác mẫu; sau khi xem GV làm động tác mẫu, những động tác nào chưa hiểu, chưa rõ, HS trao đổi với GV để tập luyện tốt hơn.</li> </ul>	
<b>Hoạt động 3: Luyện tập</b>		

<p><b>1. Mục tiêu:</b> HS củng cố kiến thức đã học thông qua các bài tập luyện theo nhóm/tổ</p> <p><b>2. Nội dung:</b> Luyện tập 2 kiểu băng cơ bản: Băng vòng xoắn và băng số 8.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu HS tập trung, tích cực trong quá trình tập luyện.</li> <li>- GV quan sát để sửa sai và động viên tinh thần HS trong quá trình tập luyện.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các nhóm/tổ nhanh chóng triển khai về vị trí tập luyện dưới sự hướng dẫn của nhóm/tổ trưởng.</li> <li>- Trong quá trình tập luyện nếu chưa hiểu nội dung nào thì yêu cầu GV hỗ trợ.</li> </ul>	<p>* Học sinh hiểu và thực hiện được cách băng vòng xoắn và băng số 8 ở nhiều vị trí vết thương trên cơ thể</p> 
<p><b>Hoạt động 4: Vận dụng</b></p>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b> HS vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn của quá trình học tập, sinh hoạt trong nhà trường.</p> <p><b>2. Nội dung:</b> HS thực hiện được kiểu băng vòng xoắn và băng số 8</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV gọi các nhóm/tổ thực hiện kiểu băng vòng xoắn và băng số 8.</li> <li>- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót cho các nhóm/tổ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các HS sẵn sàng, tự tin thực hiện các nội dung theo yêu cầu của GV nhằm củng cố nội dung bài học.</li> <li>- Các nhóm/tổ thảo luận, lắng nghe sự góp ý của GV và các nhóm/tổ khác.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Học sinh nhận biết và thực hiện được kiểu băng vòng xoắn và băng số 8.</li> </ul>

**D. RÚT KINH NGHIỆM.**

1. Kết quả đạt được:
2. Hạn chế, tồn tại:

## KẾ HOẠCH SỐ 33


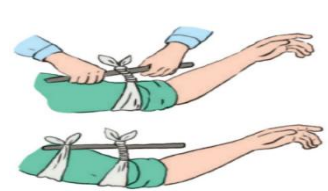


### A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

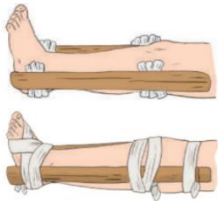
- Về kiến thức: HS hiểu và thực hiện được kỹ thuật cầm máu tạm thời và kỹ thuật cố định gãy xương.
- Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.
- Về phẩm chất: Thông qua bài học, HS biết vận dụng những kiến thức đã học vào thực tiễn.

### B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu, dụng cụ thực hành liên quan đến bài học.
- Đối với học sinh: Sách, vở, viết

### C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm
Giáo viên	Học sinh	
<b>Hoạt động 1: Khởi động</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b> HS biết một số biện pháp cầm máu tạm thời.</p> <p><b>2. Nội dung:</b> Hãy cho biết một số biện pháp cầm máu tạm thời?</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu</li> <li>- GV nhận xét, điều chỉnh chỗ sai cho các nhóm/tổ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề</li> <li>- Sau khi thảo luận, cử đại diện phát biểu.</li> </ul>	<p>Đáp án: Các biện pháp cầm máu tạm thời gồm: Băng ép, băng nẹp, gấp chi tối đa, ấn động mạch, băng chèn, garo.</p>
<b>Hoạt động 2: Khám phá</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b> HS hiểu và thực hiện được kỹ thuật cầm máu tạm thời và kỹ thuật cố định gãy xương.</p> <p><b>2. Nội dung:</b> Kỹ thuật cầm máu tạm thời và kỹ thuật cố định gãy xương.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV giới thiệu và thị phạm động tác mẫu kỹ thuật cầm máu tạm thời và kỹ thuật cố định gãy xương, qua ba bước:</li> <li>+ Bước 1: Làm nhanh</li> <li>+ Bước 2: Làm chậm</li> <li>+ Bước 3: Làm tổng hợp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS các nhóm/tổ lắng nghe giáo viên giới thiệu nội dung (hoặc tranh ảnh minh họa) bài học.</li> <li>- Học sinh quan sát hình minh họa.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>Gấp chi tối đa</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Garô</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  <p>Gãy xương cẳng tay</p> </div>	<p><b>3. Kỹ thuật cầm máu tạm thời</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mục đích: Nhanh chóng làm ngừng chảy máu để hạn chế mất máu, mất nhiều máu sẽ gây sốc nặng.</li> <li>- Nguyên tắc: Rất khẩn trương, nhanh chóng làm ngừng chảy máu; xử lý đúng chỉ định theo tính chất của vết thương.</li> </ul> <p><b>a. Gấp chi tối đa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Khi chảy máu nhiều do tổn thương động mạch ở chi, phải gấp ngay thật mạnh chi để ép chặt động mạch làm ngừng chảy máu. Khi giữ lâu có thể cố định chi bằng băng hoặc dây.</li> </ul> <p><b>b. Garo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dây garo là cao su to bản 3 – 4 cm, cao su ống hoặc cuộn băng vải ...</li> <li>- Ấn động mạch ở trên vết thương, sau đó lót vải hoặc gạc (áo) ở chỗ định garo.</li> <li>- Đặt garo phía trên vết thương và xoắn dần (nếu là dây vải), bỏ tay ấn động mạch rồi vừa xoắn vừa theo dõi mạch ở dưới hoặc theo dõi máu chảy ở vết thương.</li> <li>- băng ép vết thương và làm các thủ tục cần thiết.</li> <li>- Chú ý: Sau khi đặt garo phải nới garo 1 giờ 1 lần (4 – 5 phút), không để garo quá 3 - 4 giờ.</li> </ul> <p><b>4. Kỹ thuật cố định gãy xương</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mục đích: Nhằm giữ cho ổ gãy được tương đối ổn định, người bị thương được vận chuyển an toàn đến cơ sở y tế.</li> </ul>

<p>- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót thường mắc phải trong quá trình tập luyện, trước khi triển khai tập luyện đồng loạt và thực hiện tập luyện theo nhóm/tổ.</p>	 <p>Gãy xương cẳng chân</p> <p>- HS quan sát (ghi nhớ) giáo viên thị phạm động tác mẫu; sau khi xem GV làm động tác mẫu, những động tác nào chưa hiểu, chưa rõ, HS trao đổi với GV để tập luyện tốt hơn.</p>	<p>- Nguyên tắc: Giảm đau trước khi cố định xương; nẹp phải cố định cả khớp trên và khớp dưới ở gãy; có thể nhẹ nhàng kéo chỉnh lại trục chi bất biến dạng nếu được giảm đau thật tốt; khi đặt nẹp cố định phải lót bông, gạc hoặc vải mềm chống loét điểm tựa.</p> <p>- <b>Một số trường hợp cố định gãy xương:</b></p> <p>* Gãy xương cẳng tay:</p> <p>+ Kích thước nẹp cẳng tay gồm 2 nẹp, rộng 5cm, dày 0,5 – 0,7cm, dài 30 – 35cm.</p> <p>+ Đặt nẹp thứ nhất ở mặt trước cẳng tay đi từ nếp khủy đến khớp ngón bàn.</p> <p>+ Nẹp thứ hai dài hơn đặt ở sau cẳng tay, đi quá mỏm khủy, đối xứng với nẹp thứ nhất.</p> <p>+ Buộc cố định hai nẹp vào bàn tay và cẳng tay.</p> <p>+ Dùng một khăn tam giác hoặc băng cuộn để treo cẳng tay ở tư thế gấp 90°.</p> <p>* Gãy xương cẳng chân:</p> <p>+ Kích thước nẹp gồm 2 hoặc 3 nẹp, rộng 5 – 6cm, dày 0,8 – 1cm, dài 69cm.</p> <p>+ Đặt hai nẹp ở mặt trong và mặt ngoài chi gãy, đi từ đùi tới quá cổ chân (nếu có nẹp thứ 3 thì ở mặt sau cẳng chân). Đặt bông đệm vào các đầu xương rồi băng cố định nẹp vào chi ở bàn chân - cổ chân, dưới và trên khớp gối, giữa đùi.</p>
---	---	---

### Hoạt động 3: Luyện tập

**1. Mục tiêu:** HS củng cố kiến thức đã học thông qua các bài tập luyện theo nhóm/tổ

**2. Nội dung:** Luyện tập kỹ thuật cầm máu tạm thời và kỹ thuật cố định gãy xương.

- GV yêu cầu HS tập trung, tích cực trong quá trình tập luyện.

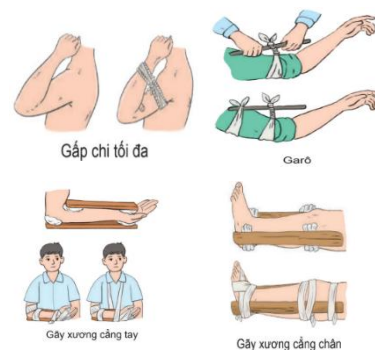
- GV quan sát để sửa sai và động viên tinh thần HS trong quá trình tập luyện.

- Các nhóm/tổ nhanh chóng triển khai về vị trí tập luyện dưới sự hướng dẫn của nhóm/tổ trưởng.

- Các nhóm/tổ triển khai tập luyện theo đội hình cả nhóm tập luyện.

- Trong quá trình tập luyện nếu chưa hiểu nội dung nào thì yêu cầu GV hỗ trợ.

\* Học sinh hiểu và thực hiện được kỹ thuật cầm máu tạm thời và kỹ thuật cố định gãy xương.



### Hoạt động 4: Vận dụng

**1. Mục tiêu:** HS vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn của quá trình học tập, sinh hoạt trong nhà trường.

**2. Nội dung:** HS thực hiện được kỹ thuật cầm máu tạm thời và kỹ thuật cố định gãy xương.

- GV gọi các nhóm/tổ thực hiện kỹ thuật cầm máu tạm thời và kỹ thuật cố định gãy xương.

- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót cho các nhóm/tổ.

- Các HS sẵn sàng, tự tin thực hiện các nội dung theo yêu cầu của GV nhằm củng cố nội dung bài học.

- Các nhóm/tổ thảo luận, lắng nghe sự góp ý của GV và các nhóm/tổ khác.

- Học sinh nhận biết và thực hiện được kỹ thuật cầm máu tạm thời và kỹ thuật cố định gãy xương.

### D. RÚT KINH NGHIỆM.

## KẾ HOẠCH SỐ 34



### A. MỤC TIÊU BÀI HỌC




1. Về kiến thức: HS hiểu và thực hiện được kỹ thuật sơ cứu bỏng, hô hấp nhân tạo và chuyển thương.
2. Về năng lực: HS biết tự chủ về học tập, biết phối hợp với nhóm để giải quyết vấn đề.
3. Về phẩm chất: Thông qua bài học, HS biết vận dụng những kiến thức đã học vào thực tiễn.

### B. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU


1. Đối với giáo viên: Giáo án, các tư liệu, dụng cụ thực hành liên quan đến bài học.
2. Đối với học sinh: Sách, vở, viết

### C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC


Hoạt động dạy & học		Dự kiến sản phẩm
Giáo viên	Học sinh	
<b>Hoạt động 1: Khởi động</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b> HS biết được mục đích của việc chuyển thương.</p> <p><b>2. Nội dung:</b> Mục đích của việc chuyển thương là gì?</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV biên chế lớp thành 4 nhóm/tổ để tập luyện, sinh hoạt, thảo luận, phát biểu</li> <li>- GV nhận xét, điều chỉnh chỗ sai cho các nhóm/tổ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các nhóm trưởng chỉ huy nhóm/tổ sinh hoạt theo từng chủ đề</li> <li>- Sau khi thảo luận, cử đại diện phát biểu.</li> </ul>	<p>Đáp án: Nhằm nhanh chóng đưa người bị thương đến nơi an toàn, đến cơ sở y tế để điều trị kịp thời.</p>
<b>Hoạt động 2: Khám phá</b>		
<p><b>1. Mục tiêu:</b> HS hiểu và thực hiện được kỹ thuật sơ cứu bỏng, hô hấp nhân tạo và chuyển thương.</p> <p><b>2. Nội dung:</b> Kỹ thuật sơ cứu bỏng, hô hấp nhân tạo và chuyển thương.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- GV giới thiệu và thi phạm động tác mẫu kỹ thuật sơ cứu bỏng, hô hấp nhân tạo và chuyển thương, qua ba bước:</li> <li>+ Bước 1: Làm nhanh</li> <li>+ Bước 2: Làm chậm</li> <li>+ Bước 3: Làm tổng hợp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- HS các nhóm/tổ lắng nghe giáo viên giới thiệu nội dung (hoặc tranh ảnh minh họa) bài học.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  <p>Hình 12.9. Ép tim ngoài lồng ngực – thổi ngạt</p> </div>	<p><b>5. Kỹ thuật sơ cứu bỏng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mục đích: Nhanh chóng loại trừ các tác nhân gây bỏng ra khỏi cơ thể; hỗ trợ khẩn cấp những tình trạng nguy hiểm như sốc điện, ngạt thở ...; hạn chế tối thiểu mức độ nhiễm trùng, tổn thương do bỏng</li> <li>- Kỹ thuật sơ cứu:</li> <li>+ Tách nạn nhân khỏi vật cháy.</li> <li>+ Cởi bỏ quần áo bén lửa.</li> <li>+ Ngâm vùng da bị bỏng vào nước sạch.</li> <li>+ Giữ ấm cơ thể trong thời tiết lạnh.</li> <li>+ Bù nước nếu nạn nhân còn tỉnh.</li> <li>+ Chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế.</li> <li>- Lưu ý: Không dùng đá hoặc nước quá lạnh để chườm; tránh làm vỡ nốt bỏng; không bôi kem hay bất kỳ chất gì lên vết thương; không dụi, lấy dị vật ra khỏi mắt.</li> </ul> <p><b>6. Hô hấp nhân tạo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hô hấp nhân tạo là một cách làm cho không khí ở ngoài vào phổi và không khí trong phổi ra ngoài để thay thế cho hô hấp tự nhiên khi người bị thương ngạt thở.</li> <li>- Phương pháp hô hấp nhân tạo: Thổi ngạt, ép tim ngoài lồng ngực, phương pháp Nilsen, phương pháp Sylvester. Trong đó ép tim ngoài lồng ngực – thổi ngạt là dễ làm, hiệu quả cao.</li> <li>- Ép tim ngoài lồng ngực – thổi ngạt</li> </ul>

<p>- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót thường mắc phải trong quá trình tập luyện, trước khi triển khai tập luyện đồng loạt và thực hiện tập luyện theo nhóm/tổ.</p>	<div style="text-align: center;">  <p>Hình 12.10. Bê người bị thương</p>  <p>Hình 12.11. Vác người bị thương</p>  </div> <p>- HS quan sát (ghi nhớ) giáo viên thị phạm động tác mẫu; sau khi xem GV làm động tác mẫu, những động tác nào chưa hiểu, chưa rõ, HS trao đổi với GV để tập luyện tốt hơn.</p>	<p>+ Ép tim ngoài lồng ngực: Đặt nạn nhân nằm ngửa trên mặt phẳng cứng. Người cấp cứu quỳ hay đứng bên cạnh nạn nhân; đặt bàn tay vào chính giữa <math>\frac{1}{2}</math> dưới xương ức người bị nạn, hai bàn tay đan vào nhau ... Tiến hành ép mạnh (ép sâu 5 – 6cm), ép nhanh (tốc độ 100 – 120 nhịp/phút). Phương châm là “Ép nhanh, ép mạnh, không gián đoạn và để ngực phồng lên hết sau mỗi lần ép”.</p> <p>+ Thổi ngạt: Một tay bóp kín hai bên mũi, một tay đẩy mạnh cằm cho miệng hé ra, hít hơi thật mạnh rồi áp miệng mình sát miệng nạn nhân thổi mạnh. Làm liên tiếp như thế với nhịp độ 15 – 20 lần/phút (Khi thổi ngạt thì không ép tim).</p> <p>+ Phối hợp ép tim và thổi ngạt theo chu kì (30:2) (ép tim 30 lần, sau đó ngừng ép, thổi ngạt 2 lần). Sau mỗi 2 phút (# 5 chu kì), ngừng ép tim để kiểm tra mạch (không quá 10 giây), nếu không có mạch, tiếp tục thực hiện các chu kì ép tim và thổi ngạt.</p> <p><b>7. Kỹ thuật chuyển thương</b></p> <p>- Mục đích: Nhằm nhanh chóng đưa người bị thương đến nơi an toàn, đến cơ sở y tế để điều trị kịp thời.</p> <p>- Các cách chuyển thương: Cồng, dùi, vác, bê hoặc bằng cáng thương</p>
---	--	--

**Hoạt động 3: Luyện tập**

<p><b>1. Mục tiêu:</b> HS củng cố kiến thức đã học thông qua các bài tập luyện theo nhóm/tổ</p> <p><b>2. Nội dung:</b> Luyện tập kỹ thuật sơ cứu bỏng, hô hấp nhân tạo và chuyển thương.</p>		
<p>- GV yêu cầu HS tập trung, tích cực trong quá trình tập luyện.</p> <p>- GV quan sát để sửa sai và động viên tinh thần HS trong quá trình tập luyện.</p>	<p>- Các nhóm/tổ nhanh chóng triển khai về vị trí tập luyện dưới sự hướng dẫn của nhóm/tổ trưởng.</p> <p>- Trong quá trình tập luyện nếu chưa hiểu nội dung nào thì yêu cầu GV hỗ trợ.</p>	<p>* Học sinh hiểu và thực hiện được kỹ thuật sơ cứu bỏng, hô hấp nhân tạo và chuyển thương.</p> <p>1/ Kỹ thuật sơ cứu bỏng</p> <p>2/ Kỹ thuật hô hấp nhân tạo.</p> <p>3/ Kỹ thuật chuyển thương</p> <div style="text-align: right;">  </div>

**Hoạt động 4: Vận dụng**

<p><b>1. Mục tiêu:</b> HS vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn của quá trình học tập, sinh hoạt trong nhà trường.</p> <p><b>2. Nội dung:</b> HS hiểu và thực hiện được kỹ thuật sơ cứu bỏng, hô hấp nhân tạo và chuyển thương.</p>		
<p>- GV gọi các nhóm/tổ thực hiện kỹ thuật sơ cứu bỏng, hô hấp nhân tạo và chuyển thương</p> <p>- GV nhận xét, điều chỉnh những chỗ sai sót cho các nhóm/tổ.</p>	<p>- Các HS sẵn sàng, tự tin thực hiện các nội dung theo yêu cầu của GV nhằm củng cố nội dung bài học.</p> <p>- Các nhóm/tổ thảo luận, lắng nghe sự góp ý của GV và các nhóm/tổ khác.</p>	<p>- Học sinh nhận biết và thực hiện được kỹ thuật sơ cứu bỏng, hô hấp nhân tạo và chuyển thương</p> <div style="text-align: right;">  <p>Hình 12.9. Ép tim ngoài lồng ngực - thổi ngạt</p> </div>

**D. RÚT KINH NGHIỆM.**

1. Kết quả đạt được:
2. Hạn chế, tồn tại: