

GIÁO DỤC KỸ NĂNG TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN CHO HỌC SINH TIỂU HỌC TỈNH PHÚ THỌ THÔNG QUA TỔ CHỨC CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ DỤC THỂ THAO

Trần Phúc Ba⁽¹⁾; Lê Lương Thiện⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 24/01/2026

Ngày phản biện: 18/02/2026

Ngày đăng: 27/03/2026

Tác giả liên hệ:

Trần Phúc Ba

Email: tranphucba1980@gmail.com

Tập 3, số 2 (2026), trang 58-63

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14032>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường sử dụng trong lĩnh vực giáo dục học, chúng tôi đã xác định được 3 nhóm kỹ năng tự chăm sóc cốt lõi và lựa chọn 3 nhóm hoạt động TĐTT có khả năng tích hợp giáo dục. Thực nghiệm các hoạt động TĐTT vào giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho thấy, tỷ lệ học sinh đạt mức Tốt tăng, tỷ lệ Chưa đạt giảm. Kết quả khẳng định tính khả thi và hiệu quả của việc tích hợp giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân thông qua hoạt động TĐTT ở Tiểu học.

Từ khóa: Kỹ năng tự chăm sóc bản thân, hoạt động TĐTT, học sinh Tiểu học tỉnh Phú Thọ.

Educating primary school students in Phu Tho province on self-care skills through organizing physical education and sports activities

Tra Phuc Ba⁽¹⁾; Le Luong Thien⁽²⁾

Article Information:

Received: 24/01/2026

Review date: 18/02/2026

Published: 27/03/2026

Corresponding Author:

Tran Phuc Ba

Email: tranphucba1980@gmail.com

Vol.3, Issue 2 (2026), pp 58-63

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14032>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Through conventional scientific research methods in the field of educational science, the study identified three core self-care skill groups and selected three groups of physical education activities with the potential for integration into self-care education. Experiments with integrating physical education activities into self-care skills education showed that the percentage of students achieving a "Good" level increased, while the percentage of those not achieving a "Not Good" level decreased. The results confirm the feasibility and effectiveness of integrating self-care skills education through physical education activities in primary schools.

Keywords: Self-care skills, physical activity, primary school students in Phu Tho province.

⁽¹⁾TS ⁽²⁾CN Trường Đại học Hùng Vương

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tiễn tại các trường Tiểu học tỉnh Phú Thọ cho thấy: Học sinh bước đầu đã có kỹ năng tự phục vụ, song chưa ổn định và thiếu tính tự giác; giáo dục kỹ năng sống chủ yếu lồng ghép lý thuyết trong giờ học; chưa khai thác đầy đủ môi trường vận động TDDT như một không gian giáo dục hành vi. Trong khi đó, hoạt động TDDT có đặc trưng trải nghiệm trực tiếp, tính kỷ luật, sự tương tác xã hội và điều chỉnh cảm xúc, những yếu tố thuận lợi để giáo dục kỹ năng tự chăm sóc. Vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện nhằm xây dựng mô hình tích hợp giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân thông qua tổ chức hoạt động TDDT và kiểm chứng hiệu quả bằng thực nghiệm sư phạm.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, tọa đàm, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định các kỹ năng tự chăm sóc bản thân cần phát triển cho học sinh Tiểu học thông qua tổ chức các hoạt động TDDT

1.1. Căn cứ, quy trình, tiêu chí lựa chọn kỹ năng tự chăm sóc bản thân cần phát triển cho học sinh Tiểu học thông qua tổ chức các hoạt động TDDT

1.1.1. Căn cứ để xác định kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học.

Việc xác định các nhóm kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học được chúng tôi thực hiện dựa trên các căn cứ khoa học sau: Mục tiêu chương trình giáo dục phổ thông năm 2028 môn Giáo dục thể chất (GDTC) bậc Tiểu học; đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học sinh Tiểu học; lý luận về giáo dục kỹ năng sống và kỹ năng tự phục vụ trong giáo dục học hiện đại; đặc trưng của hoạt động TDDT (tính trải nghiệm, tương tác, kỷ luật và điều chỉnh hành vi) và thực tiễn khảo sát tại các trường Tiểu học tỉnh Phú Thọ.

1.1.2. Quy trình xác định kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học.

Chúng tôi xác định kỹ năng tự chăm sóc bản

thân cho học sinh Tiểu học được tiến hành theo quy trình 5 bước cơ bản sau: Tổng hợp và phân tích tài liệu tham khảo; khảo sát thực tiễn; đề xuất danh mục các kỹ năng ban đầu; tham vấn ý kiến các chuyên gia; kiểm định độ phù hợp và độ tin cậy

1.1.3. Tiêu chí lựa chọn kỹ năng tự phục vụ bản thân cho học sinh Tiểu học.

Chúng tôi xác định các kỹ năng phải được lựa chọn thông qua các tiêu chí sau: Có tính khoa học; phù hợp với lứa tuổi; có tính thực tiễn; có tính tích hợp với các hoạt động TDDT; có tính đo lường được và có tính phát triển.

1.2. Lựa chọn các kỹ năng tự chăm sóc bản thân cần phát triển cho học sinh Tiểu học thông qua tổ chức các hoạt động TDDT

Trên cơ sở các căn cứ, nguyên tắc và tiêu chí lựa chọn, chúng tôi đã nghiên cứu lựa chọn được 6 nhóm kỹ năng, tiến hành xin ý kiến bằng phiếu hỏi đối với 55 chuyên gia là hiệu trưởng, phó hiệu trưởng, cán bộ làm công tác đội, giáo viên chủ nhiệm, giáo viên dạy kỹ năng, giáo viên GDTC tại các trường Tiểu học, giảng viên dạy bộ môn tâm lý học và giảng viên dạy bộ môn GDTC Trường Đại học Hùng Vương. Với mức đồng ý trên 90% số người được hỏi đồng ý để lựa chọn các nhóm kỹ năng tự chăm sóc bản thân có thể phát triển thông qua hoạt động TDDT. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả thống kê tại bảng 1 với mức đồng ý trên 90% số người được hỏi đồng ý, chúng tôi đã lựa chọn được 3 nhóm kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học thông qua các hoạt động, đó là:

- Nhóm 1: Nhóm kỹ năng ứng phó với tình huống nguy hiểm
- Nhóm 2: Nhóm kỹ năng tự chăm sóc và bảo vệ sức khỏe
- Nhóm 3: Nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc và hành vi

2. Xác định các hoạt động TDDT có thể lồng ghép để giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học

2.1. Căn cứ, quy trình, tiêu chí lựa chọn các hoạt động TDDT

2.1.1. Căn cứ để lựa chọn các hoạt động TDDT

Chúng tôi xác định các căn cứ để lựa chọn

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các nhóm kỹ năng tự chăm sóc bản thân thông qua hoạt động TDDT cho học sinh Tiểu học (n=55)

TT	Nhóm kỹ năng	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %
1	Nhóm kỹ năng nhận biết nguy cơ	40	72.7	15	27.3
2	Nhóm kỹ năng phòng tránh nguy cơ	45	81.8	10	18.2
3	Nhóm nguy cơ ứng phó với tình huống nguy hiểm	53	96.3	2	3.7
4	Nhóm kỹ năng tự chăm sóc và bảo vệ sức khỏe	53	96.3	2	3.7
5	Nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc và hành vi	52	94.5	3	5.5
6	Nhóm kỹ năng giao tiếp và tìm kiếm sự hỗ trợ	48	87.2	7	12.8

các hoạt động TDDT phù hợp bao gồm: Nội dung và cấu trúc chương trình môn GDTC cấp Tiểu học; lý luận về giáo dục thông qua trải nghiệm vận động; đặc điểm tổ chức hoạt động TDDT trong nhà trường Tiểu học trên địa bàn tỉnh Phú Thọ (chính khóa, ngoại khóa, trải nghiệm); điều kiện cơ sở vật chất và đội ngũ giáo viên tại tỉnh Phú Thọ; khả năng tích hợp giáo dục kỹ năng tự chăm sóc vào các hoạt động TDDT.

2.1.2. Quy trình lựa chọn hoạt động TDDT

Quá trình lựa chọn được thực hiện theo 5 bước: Thống kê các loại hình hoạt động TDDT hiện có trong các trường Tiểu học trên địa bàn tỉnh Phú Thọ; phân tích khả năng tích hợp giáo dục kỹ năng của từng hoạt động; xây dựng danh mục hoạt động đề xuất; tham vấn chuyên gia và giáo viên GDTC để đánh giá mức độ phù hợp; thực nghiệm sư phạm và điều chỉnh để đảm bảo tính khả thi và hiệu quả.

2.1.3. Tiêu chí lựa chọn hoạt động TDDT

Các hoạt động TDDT được lựa chọn phải đáp ứng: Tính giáo dục cao (có khả năng hình thành hành vi và thói quen tích cực); tính an toàn (phù hợp với thể trạng và kỹ năng của học sinh tiểu học); tính phù hợp chương trình (không làm quá tải nội dung dạy học); tính khả thi (dễ tổ chức trong điều kiện thực tế nhà trường); tính hấp dẫn, lôi cuốn (tạo hứng thú cho học sinh tham gia); tính tích hợp kỹ năng rõ ràng (mỗi hoạt động gắn với một hoặc nhiều kỹ năng cụ thể);

tính đánh giá được (có thể quan sát và đo lường kết quả).

2.2. Lựa chọn các hoạt động TDDT lồng ghép giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học

Trên cơ sở các căn cứ, nguyên tắc, tiêu chí lựa chọn và những nhóm kỹ năng tự chăm sóc bản thân cần phát triển cho học sinh Tiểu học thông qua các hoạt động TDDT, chúng tôi đã nghiên cứu lựa chọn được 4 nhóm hoạt động TDDT, tiến hành xin ý kiến bằng phiếu hỏi đối với 15 chuyên gia là giáo viên trực tiếp giảng dạy môn học GDTC tại các trường Tiểu học và giảng viên bộ môn GDTC Trường Đại học Hùng Vương. Với mức đồng ý trên 85% số người được hỏi đồng ý để lựa chọn các hoạt động TDDT có thể tiến hành để giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả phỏng vấn tại bảng 2 với mức đồng ý trên 85% số người được hỏi đồng ý, chúng tôi đã lựa chọn được 3 nhóm hoạt động TDDT có thể giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học, đó là:

- Nhóm 1: Trò chơi vận động trong giờ học GDTC chính khóa
- Nhóm 2: Hoạt động ngoại khóa TDDT và thi đấu
- Nhóm 3: Hoạt động trải nghiệm TDDT

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các hoạt động TDDT giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học (n=15)

TT	Nhóm kỹ năng	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %
1	Nhóm hoạt động trò chơi vận động trong giờ học GDTC chính khóa	14	93.3	1	6.7
2	Nhóm hoạt động TDDT ngoại khóa (câu lạc bộ, thi đấu)	14	93.3	1	6.7
3	Nhóm hoạt động trải nghiệm TDDT	13	86.7	2	13.3
4	Nhóm bài tập thể chất cá nhân và tự luyện tập	9	60	6	40

3. Xây dựng thang đánh giá mức độ đạt được các kỹ năng tự chăm sóc bản thân của học sinh Tiểu học thông qua các hoạt động TDDT

3.1. Nguyên tắc xây dựng thang đánh giá

Việc xây dựng thang đo đánh giá kỹ năng tự chăm sóc bản thân được chúng tôi thực hiện dựa trên các nguyên tắc sau: Các tiêu chí phải đảm bảo giá trị về mặt nội dung: các tiêu chí phản ánh đầy đủ cấu trúc kỹ năng đã xác định; các tiêu chí đánh giá phải đảm bảo độ tin cậy: tiêu chí rõ ràng, dễ quan sát, giảm sai lệch giữa người đánh giá;

các tiêu chí đánh giá phải đảm bảo tính hành vi hóa: mỗi tiêu chí được cụ thể hóa bằng hành vi quan sát được; các tiêu chí đánh giá phải có tính phân hóa: phân biệt rõ mức độ đạt được của học sinh; các tiêu chí đánh giá phải có tính khả thi: phù hợp với điều kiện thực tiễn tại các trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Phú Thọ.

3.2. Cấu trúc thang đo đánh giá

Chúng tôi xác định cấu trúc thang đo gồm 3 nhóm kỹ năng, mỗi nhóm gồm từ 4 đến 5 tiêu chí thành phần, mỗi tiêu chí được đánh giá theo thang Likert 3 mức.

Mức độ	Điểm đạt được	Mô tả
Tốt	03 điểm	Học sinh thực hiện thành thạo, tự giác và ổn định
Đạt	02 điểm	Học sinh thực hiện thành thạo, tự giác nhưng chưa ổn định
Chưa đạt	01 điểm	Học sinh chưa thực hiện được hoặc thực hiện sai

Điểm nhóm kỹ năng = Trung bình cộng các tiêu chí

Điểm tổng hợp = Trung bình 3 nhóm kỹ năng

Đánh giá tổng hợp: Từ 2,50-3,00 điểm đánh giá tốt; Từ 1,75 - 2,49 điểm đánh giá đạt; <1,75 điểm đánh giá chưa đạt

4. Đánh giá hiệu quả giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học thông qua tổ chức các hoạt động TDDT

4.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm tự đối chiếu

Đối tượng thực nghiệm: 210 học sinh khối lớp 1 của 3 trường Tiểu học (đại diện 3 vùng là miền núi, trung du và thành phố) thuộc tỉnh Phú Thọ được lựa chọn ngẫu nhiên tại 2 lớp 1A và 1B của mỗi trường, sĩ số mỗi lớp là 35 học sinh.

Thời gian tổ chức thực nghiệm 4 tháng, từ tháng 9 đến tháng 12, học kỳ 1 năm học 2025-2026.

+ Mỗi tuần tổ chức lồng ghép các trò chơi vận động vào 10 phút cuối tiết học giờ GDTC theo thời khóa biểu.

+ Thứ 7 hàng tuần tổ chức một buổi ngoại khóa, tuần cuối cùng của đợt thực nghiệm tổ chức hội khỏe phù đông cấp trường

+ Chủ nhật tuần 4 tháng 9 tổ chức ngày hội thể thao cấp trường, chủ nhật tuần 4 tháng 10 tổ chức cho học sinh đi dã ngoại kết hợp với vận động tại Đền Hùng, chủ nhật tuần 4 tháng 11 tổ

chức cho học sinh đi tham quan trải nghiệm một ngày làm vận động viên tại Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện vận động viên tỉnh Phú Thọ.

Cụ thể được trình bày tại bảng 3.

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng thang đánh đã xây dựng để đánh giá kỹ năng tự chăm sóc bản thân của học sinh Tiểu học thuộc nhóm đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 3. Kế hoạch thực nghiệm các hoạt động TDDT

Nội dung (Tháng/Tuần)	T9				T10				T11				T 12			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Các trò chơi vận động lồng ghép vào chương trình GDTC chính khóa	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Hoạt động các câu lạc bộ TDDT ngoại khóa và hoạt động thi đấu	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Các hoạt động trải nghiệm TDDT				x				x				x				

Bảng 4. Kết quả kiểm tra kỹ năng tự chăm sóc bản thân của đối tượng thực nghiệm trước thực nghiệm (n=210)

TT	Nội dung đánh giá	Mức độ đạt được		
		Tốt (%)	Đạt (%)	Chưa đạt (%)
1	Nhóm kỹ năng ứng phó với tình huống nguy hiểm	38.1	43.3	18.6
2	Nhóm kỹ năng tự chăm sóc và bảo vệ sức khỏe	43.8	37.1	19.1
3	Nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc	44.7	37.6	17.7

Kết quả tại bảng 4 cho thấy: Trước thực nghiệm các em học sinh Tiểu học cơ bản đã hình thành kỹ năng tự chăm sóc bản thân do đã được học tập tại bậc học mầm non (tỷ lệ trung bình học sinh Đạt trở lên là 81,53%, tuy nhiên tỷ lệ các em đạt loại Tốt vẫn còn ít, chưa có nhóm kỹ năng nào học sinh đạt tỷ lệ trên 45%, tỷ lệ học sinh Chưa đạt còn tương đối cao ở tất cả các nhóm kỹ năng (trung bình là 18,57%). Điều này cho thấy cần có các hoạt động để nâng cao mức độ đạt được kỹ năng cho học sinh.

Chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm theo kế hoạch lồng ghép các hoạt động TDDT để giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học thuộc nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Kết quả tại bảng 5 cho thấy: Sau thực nghiệm kết quả kiểm tra kỹ năng tự chăm sóc bản thân của học sinh Tiểu học nhóm thực nghiệm đã có sự tăng tiến rõ rệt, tỷ lệ đạt loại giỏi của học sinh tăng lên khá cao (trung bình tỷ lệ Đạt trở lên là 97,2%, tăng so với trước thực nghiệm là 15,67%) trong khi đó tỷ lệ học sinh Chưa đạt giảm xuống đáng kể (trung bình tỷ lệ không đạt là 2,8%, giảm so với trước thực nghiệm là 12,87%). Điều này khẳng định các hoạt động TDDT mà chúng tôi đề xuất để giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học là phù hợp mang lại hiệu quả giáo dục cao.



Giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân thông qua hoạt động TDTT ở học sinh tiểu học giữ vai trò nền tảng trong việc hình thành thói quen vận động, ý thức giữ gìn sức khỏe và phát triển toàn diện cả thể chất lẫn nhân cách

Bảng 5. Kết quả kiểm tra kỹ năng tự chăm sóc bản thân sau thực nghiệm (n=210)

TT	Nội dung đánh giá	Mức độ đạt được		
		Tốt (%)	Đạt (%)	Chưa đạt (%)
1	Nhóm kỹ năng ứng phó với tình huống nguy hiểm	60.4	38.1	1.5
2	Nhóm kỹ năng tự chăm sóc và bảo vệ sức khỏe	67.1	28.5	4.4
3	Nhóm kỹ năng quản lý cảm xúc	72.4	25.2	2.4

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đề xuất được 3 nhóm kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học thông qua các hoạt động TDTT, đồng thời cũng đã xây dựng được 3 nhóm hoạt động TDTT có thể lồng ghép vào chương trình giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học. Kết quả thực nghiệm sư phạm đã chứng minh hiệu quả rõ rệt đối với học sinh nhóm thực nghiệm sau 4 tháng.

Kết quả nghiên cứu có thể nhân rộng và áp dụng trong giáo dục kỹ năng tự chăm sóc bản thân cho học sinh Tiểu học trong phạm vi toàn tỉnh Phú Thọ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam. (2018). *Chương trình giáo dục phổ thông tổng thể*. Hà Nội, Việt Nam.
2. Nguyễn, T. T. Hằng. (2024). *Hướng dẫn hoạt động trải nghiệm cho học sinh lớp 1, 2, 3, 4, 5 theo chương trình giáo dục phổ thông năm 2018*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
3. Nguyễn, D. Khoa. (2024). *Bộ tài liệu giáo dục kỹ năng sống cho học sinh Tiểu học*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Văn hóa Thông tin.