

CÔNG TY TNHH LÂM PHÚ
TRUNG TÂM GIÁO DỤC NGHỀ NGHIỆP ĐÀO TẠO
LÁI XE Ô TÔ-MÔ TÔ SAO VÀNG



GIÁO TRÌNH
THỰC HÀNH LÁI XE MÔ TÔ

Dùng cho các lớp đào tạo lái xe Mô tô

(LƯU HÀNH NỘI BỘ)



CHƯƠNG TRÌNH ĐÀO TẠO LÁI XE MÔ TÔ

MÔN HỌC THỰC HÀNH LÁI XE MÔ TÔ

I. Mục đích, yêu cầu

1. Mục đích

Để thiết kế các bài giảng môn học thực hành lái xe, nhằm trang bị cho người học lái xe:

- Các kỹ năng cơ bản lái xe an toàn, kỹ năng lái xe chở hàng, có khả năng điều khiển được xe mô tô các hạng A1 ở các điều kiện giao thông khác nhau.

2. Yêu cầu:

Thông qua môn học thực hành lái xe người học: có kỹ năng lái xe an toàn để điều khiển xe trong các điều kiện giao thông khác nhau, xử lý được các tình huống giao thông trên đường an toàn.

II. Nội dung chương trình môn học:

STT	NỘI DUNG
1	CHƯƠNG I: Tập lái xe trong sân tập lái
2	CHƯƠNG II: Tập lái xe trong hình
3	CHƯƠNG III: Tập phanh gấp
4	CHƯƠNG IV: Tập lái vòng cua



CHƯƠNG I

TẬP LÁI XE TRONG SÂN TẬP LÁI

1.1. KIỂM TRA AN TOÀN- TƯ THẾ LÁI XE

1.1.1. Kiểm tra an toàn xe

Trước khi leo lên chiếc xe mô tô, hãy kiểm tra các vấn đề sau đây:

- Lốp xe: Kiểm tra áp suất hơi, tình trạng cũ mòn thông thường và rãnh khía trên lốp.
- Dầu máy: Mức dầu và chất lỏng khác trong xe. Tối thiểu nên kiểm tra chất lỏng thủy lực và chất làm lạnh hàng tuần. Kiểm tra phía dưới xe mô tô để tìm các dấu hiệu rò rỉ dầu hoặc khí đốt.
- Đèn Phía Trước và Đèn Phía Đuôi Xe: Kiểm tra cả hai đèn. Kiểm tra công tắc để bảo đảm là đèn pha cao và thấp đều hoạt động bình thường.
- Đèn Hiệu Queo Trái/Phải: Bật cả hai đèn hiệu bên trái và bên phải. Bảo đảm là tất cả các đèn đều hoạt động thích hợp.
- Đèn Phanh Thắng: Thử cả hai bộ phận điều khiển phanh thắng, và bảo đảm là mỗi bộ phận này đều có thể bật đèn phanh thắng

Sau khi đã leo lên chiếc xe mô tô, hãy kiểm tra các vấn đề sau đây trước khi khởi động:

- Côn và Van Tiết Lưu: Bảo đảm là các bộ phận này hoạt động suôn sẻ. Van Tiết Lưu phải tự bật lại khi bạn thả ra. Côn phải chặt và nhíp nhàng
- Gương: Lau chùi và điều chỉnh cả hai gương trước khi khởi động xe. Rất khó đi xe bằng một tay trong khi bạn đang chỉnh gương. Chỉnh từng chiếc gương để có thể nhìn thấy được làn đường phía sau và nhìn thấy làn đường bên cạnh bạn càng nhiều càng tốt. Nếu được chỉnh đúng, bạn có thể nhìn thấy góc cánh tay hoặc vai của bạn trong gương-nhưng chính con đường phía sau và hai bên mới là quan trọng nhất.
- Phanh Thắng: Thử từng cần phanh thắng phía trước và phía sau. Bảo đảm là mỗi phanh thắng đều chắc chắn và giữ được xe khi thắng phanh hết cỡ.
- Còi: Thử bấm còi. Bảo đảm là còi hoạt động bình thường.

1.1.2. Tư thế lái xe



- Tư thế: Ngồi sao cho bạn có thể sử dụng cánh tay để lái xe mô tô chứ không phải là giữ thẳng người.
- Ngồi: Ngồi đủ xa sao cho cánh tay hơi gấp lại khi bạn nắm tay cầm. Gập cánh tay sẽ giúp bạn ấn trên tay lái mà không cần phải kéo căng người.
- Bàn tay: Nắm chặt tay cầm để giữ chắc xe khi đi qua những đoạn đường gồ ghề. Bắt đầu bằng giữ cổ tay bên phải nằm ngang. Việc này sẽ giúp bạn tránh vô tình sử dụng quá nhiều van tiết lưu. Đồng thời, điều chỉnh thanh tay cầm sao cho bàn tay của bạn bằng hoặc thấp hơn khuỷu tay. Việc này sẽ giúp bạn sử dụng các cơ bắp thích hợp để điều khiển xe chính xác.
- Đầu gối: Giữ đầu gối ép vào bình xăng để giúp bạn giữ thẳng bằng khi chiếc xe quẹo trái/phải.
- Bàn chân: Giữ chắc bàn chân trên bệ đặt bàn chân để duy trì thẳng bằng. Không kéo lê bàn chân. Nếu bàn chân vướng vào thứ gì đó, bạn có thể bị thương tích và việc đó có thể ảnh hưởng tới khả năng điều khiển chiếc xe của bạn. Đặt bàn chân ở gần bộ phận điều khiển để có thể sử dụng nhanh khi cần. Đồng thời, không để ngón chân hướng xuống phía dưới-ngón chân có thể bị vướng giữa đường và bệ đặt bàn chân.

1.2. KHỞI HÀNH – TĂNG SỐ - GIẢM SỐ

1.2.1. Khởi hành

- Đối với xe số - côn tay

- +Về số 1 (hoặc nửa côn nếu xe côn tay).
- +Từ từ nhả côn đến điểm bám.
- +Tăng nhẹ ga (3.000–4.000 vòng/phút tùy xe).
- +Khi xe bắt đầu di chuyển: Nhả hết côn từ từ; Giữ ga ổn định.
- +Chạy được ~5–10m thì lên số 2.

- Đối với xe ga

- +Giữ phanh sau → nổ máy.
- +Quan sát an toàn.
- +Nhả phanh → vặn ga nhẹ để xe di chuyển từ từ.
- +Giữ tốc độ ổn định, không giật ga mạnh.



-Yêu cầu:

- +Giữ xe thẳng, không lắc tay lái.
- +Tốc độ chậm – đều, không tăng giảm ga đột ngột.
- +Khi trong sân tập → luôn nhìn xa 3–5m chứ không nhìn xuống bánh trước.
- +Hai chân không chống đất khi xe đã lăn bánh.

1.2.2. Tăng số (đối với xe số, côn tay)

Bước 1 – Tăng nhẹ ga

- Cho xe có lực, động cơ “chuẩn bị” để lên số mượt.
- Không tăng ga quá mạnh.

Bước 2 – Bóp côn nhanh và dứt khoát

- Bóp 100% tay côn (với xe côn tay).
- Với xe số (côn tự động): chỉ cần nhả ga hoàn toàn.

Lưu ý:

- Bóp côn nhanh – dứt khoát – không kéo côn từ từ.

Bước 3 – Đạp số

- Dùng mũi chân trái đạp lên số kế tiếp.
- Đạp dứt khoát, không nửa chừng.

Bước 4 – Nhả côn từ từ + vào ga nhẹ

- Nhả côn đều trong khoảng 0,5–1 giây.
- Đồng thời vặn ga nhẹ để xe mượt, không giật.

Tốc độ chuẩn để tăng số

- **Số 1:** 0 – 10 km/h
- **Số 2:** 10 – 20 km/h
- **Số 3:** 20 – 30 km/h
- **Số 4:** 30 km/h trở lên

1.2.3. Giảm số (đối với xe số, côn tay)

Bước 1 – Giảm ga hoàn toàn

- Nhả ga để xe bắt đầu giảm tốc.
- Không bóp phanh gấp nếu không cần thiết.



Bước 2 – Bóp côn 100%

- Bóp nhanh – dứt khoát.
- Nếu bóp côn chậm → động cơ giật hoặc tắt máy.

Bước 3 – Đạp số xuống

- Dùng mũi chân trái gạt cần số xuống số thấp.
- Đạp dứt khoát, không nửa chừng.

Bước 4 – Nhả côn từ từ

- Khi nhả côn, động cơ sẽ bắt lại số thấp → tạo lực kéo mạnh hơn.

LƯU Ý QUAN TRỌNG

Nếu nhả côn quá nhanh:

- Xe **giật mạnh**, dễ mất thăng bằng.
- Đặc biệt nguy hiểm khi vào cua hoặc đường trơn.

Bước 5 – Vào ga nhẹ để đồng tốc (Giúp xe mượt, không giật khi số ăn lại)

- Ngay lúc nhả côn, về nhẹ tay ga 5–10 độ.
- Điều này giúp đồng tốc vòng tua máy – bánh xe.



CHƯƠNG II

TẬP LÁI XE TRONG HÌNH

2.1. TẬP LÁI XE TIẾN THEO HÌNH SỐ 8

Mục tiêu: Đi đều, không chạm vạch, giữ thẳng bằng ở tốc độ thấp

2.1.1. Cách tập

- Vào số 1, giữ ga rất nhẹ (3–5 km/h).
- Nhìn xa 3–5m trước theo hướng muốn đi, → KHÔNG nhìn xuống bánh trước.
- Đi theo nguyên tắc chậm – đều – nhìn xa.
- Khi vào cua hẹp:
 - Giữ ga nhỏ ổn định
 - Nghiêng xe nhẹ, không được nghiêng người quá mức
 - Lái ít, nhẹ nhàng, không vặn tay lái gấp
 - Tuyệt đối không chống chân khi xe đang chạy

2.1.2. Phương pháp lái xe

Khi lái xe mô tô hai bánh tiến theo đường tròn, vệt bánh xe phía sau sẽ lẹm vào bên trong vệt bánh xe trước, độ chênh lệch vệt bánh xe có thể đến 0,3 mét. Vì vậy khi tiến theo đường tròn (có chiều rộng 0,7 mét) đôi với hạng A1 cần tính tới sự chênh lệch vệt bánh xe.

Tại vị trí 1 (vạch xuất phát): Từ vạch xuất phát cách cửa vào hình số 8 là 3 mét, khởi động động cơ, vào số" phù hợp (số 2 hoặc số 3), điều khiển xe tiến từ từ vào cửa hình số' 8, duy trì cự ly bánh xe trước cách đường vào cửa phía bên trái "V1 và đường vòng tròn trong "O1 " từ 0,15 ~ 0,25 mét. Sau khi bánh xe sau đã qua hết cửa vào hình số 8, chuyển hướng xe bám về bên phải, duy trì cự ly bánh xe trước cách đường bao hình số 8 từ 0,15 ~ 0,25 mét và lái xe đi theo hình số 8.

Tại vị trí 2: Cho xe tiến từ từ vào eo hình số 8, duy trì cự ly bánh xe trước cách đường vòng tròn trong "O2 " từ 0,15 ~ 0,25 mét.

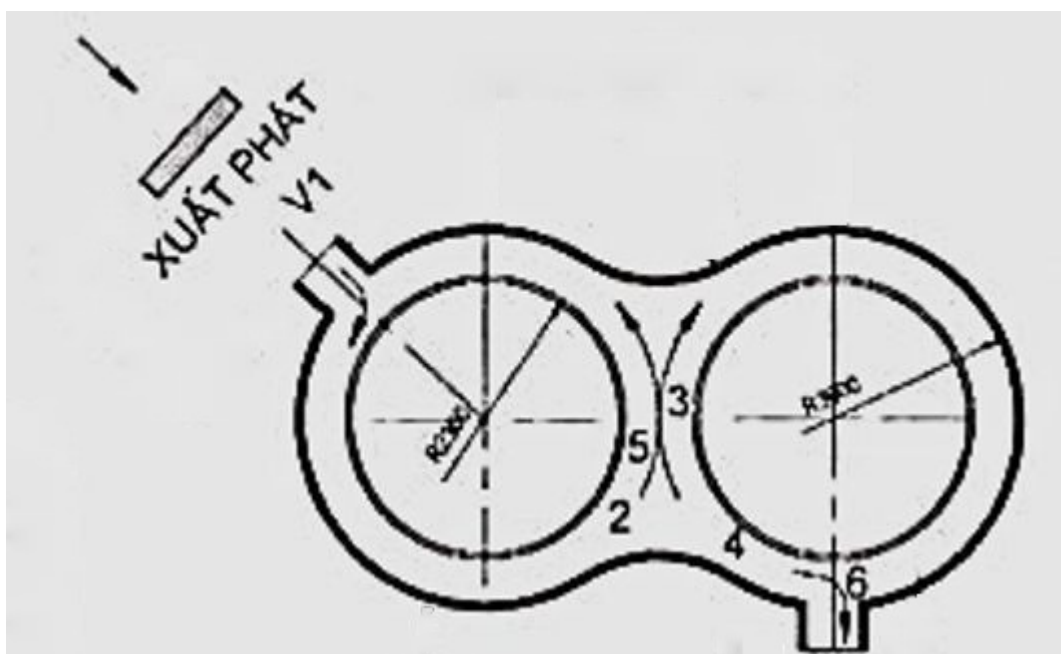
Tại vị trí 3: Khi bánh xe trước vừa ngang với đường nối tâm "O1, O2 " chuyển hướng xe và duy trì cự ly bánh xe trước cách đường bao hình số 8 từ 0,15 ~ 0,25 mét rồi lái xe đi theo hình số 8.



Tại vị trí 4: Cho xe tiến từ từ vào eo hình số 8, duy trì cự ly bánh xe trước cách đường vòng tròn trong “O2 ” từ 0,15 ~ 0,25 mét.

Tại vị trí 5: Khi bánh xe trước vừa ngang với đường nối tâm “O1, O2 ” chuyển hướng xe và duy trì cự ly bánh xe trước cách đường bao hình số 8 từ 0,15 ~ 0,25 mét rồi lái xe đi theo hình số 8 (đoạn từ cửa vào “V1 ” đến cửa ra “R1” được coi như đi theo hình số 3).

Tại vị trí 6 (cửa ra hình số 8): Chuyển hướng xe về bên phải, duy trì cự ly bánh xe trước cách đường vòng tròn trong “O2 ” và đường cửa ra phía bên trái “R1 ” từ 0,15 ~ 0,25 mét rồi điều khiển xe ra khỏi hình số 8.



2.2– TẬP LÁI XE TIẾN THEO ĐƯỜNG VẠCH THẲNG

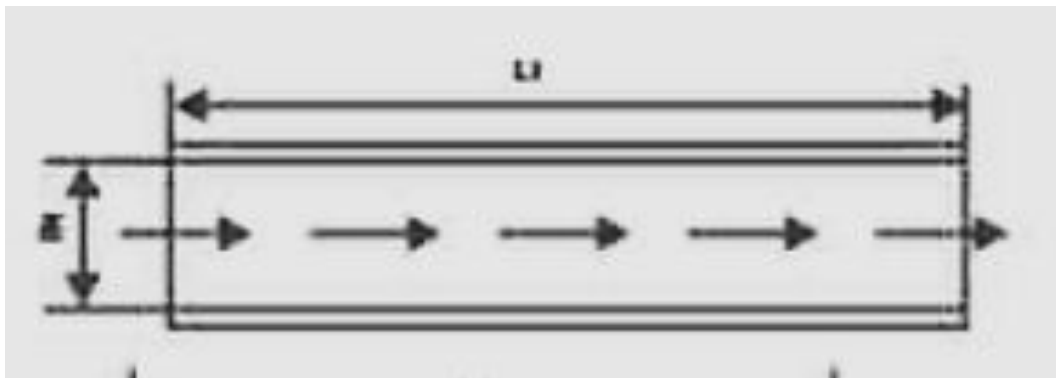
Mục tiêu: Đi thẳng không lắc, giữ thẳng bằng.

2.2.1. Cách tập

- Vào số 1 – giữ ga cực nhỏ.
- Hai tay giữ thẳng bằng, mắt nhìn xa, không nhìn xuống.
- Kẹp nhẹ hai đầu gối vào thân xe → xe ổn định hơn.
- Tay lái giữ thẳng, không lắc quá nhiều.

2.2.2. Phương pháp lái xe

Điều khiển xe đi theo trục tâm đường vạch thẳng, giữ tư thế ngồi cho đúng, lái xe chạy với tốc độ đều hết “Đường vạch thẳng”



2.3– TẬP LÁI XE TIẾN THEO ĐƯỜNG VẠCH CẢN

Mục tiêu: Rẽ trái – phải liên tục, giữ tốc độ thấp và đều.

2.3.1 Cách tập

- Duy trì số 1 + ga rất nhẹ (3–6 km/h).
- Mắt nhìn chột tiếp theo, không nhìn xuống bánh.
- Khi vào khúc cua:

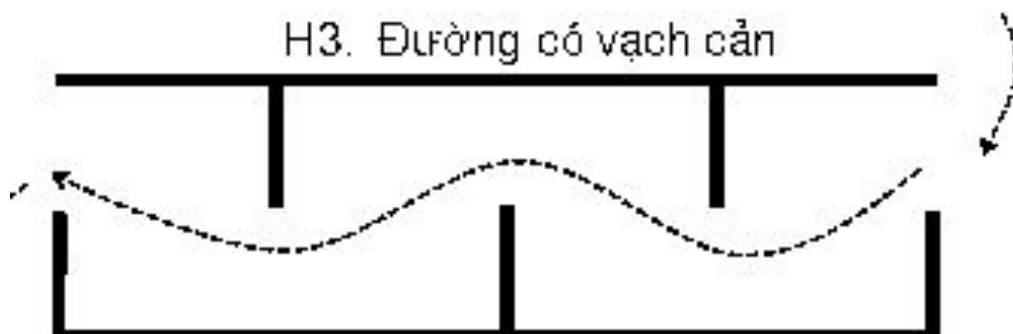
- Giảm nhẹ ga
- Nghiêng xe vừa phải
- Không xoay tay lái quá nhiều

-Khi ra khỏi cua:

- Giữ nhẹ ga để kéo xe đi tới
- Chuẩn bị cho lần đổi hướng tiếp theo

2.3.2 Phương pháp lái xe

Khi tiến qua hết đường vạch thẳng, điều khiển xe vòng phải quay đầu lại với bán kính quay vòng không nhỏ hơn bán kính vòng tròn trong của hình số 8. Khi quay đầu xe xong, điều khiển xe vòng theo khe hở giữa 5 vạch cản, duy trì cự ly bánh xe trước cách đầu vạch cản từ 0,15 ~ 0,25 mét và lần lượt vòng tránh từng vạch cản theo đường lượn với độ uốn nhỏ nhất.





2.4– TẬP LÁI XE TIẾN QUA ĐƯỜNG GỖ GHỀ

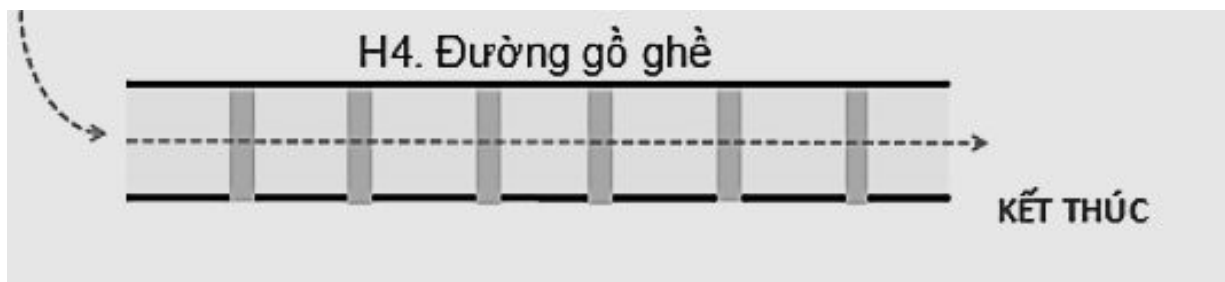
Mục tiêu: Giữ thẳng bằng trên địa hình hơi rung.

2.4.1 Cách tập

- Số 1, ga rất nhỏ.
- Hai tay giữ chắc – không bóp phanh.
- Đi đều, giữ thẳng bằng, không tăng ga mạnh.
- Nếu xe rung → giữ tay lái chắc, mắt nhìn xa.

2.4.2 Phương pháp lái xe

Khi đã ra khỏi vạch cản cuối cùng, điều khiển xe vòng trái quay đầu lại với bán kính quay vòng không nhỏ hơn bán kính vòng tròn trong của hình số 8. Khi quay đầu xe xong, điều khiển xe tiến theo đường trục tâm của đường gồ ghề với tốc độ đều và tư thế như tiến theo đường vạch thẳng cho tới khi tiến qua hết đường gồ ghề.





CHƯƠNG III

TẬP PHANH GẤP

3.1 NGUYÊN TẮC KHI PHANH GẤP

- Phanh trước là lực chính (70–80% lực phanh).
- Phanh sau hỗ trợ giữ ổn định (20–30%).
- Không bóp/phanh cứng 1 lần → phải siết tăng dần.
- Giữ xe thẳng, không nghiêng người khi phanh gấp.
- Tắt ga hoàn toàn trước khi phanh.
- Không khóa bánh → bánh khóa = trượt = ngã.

3.2 TƯ THẾ KHI PHANH GẤP

- Hai tay nắm chắc tay lái.
- Hai chân giữ thẳng bằng, không chống chân khi xe còn chạy.
- Trọng tâm người dồn nhẹ về phía sau để tránh dồn lực quá mạnh lên bánh trước.
- Mắt nhìn thẳng – không cúi xuống.

3.3 TRÌNH TỰ PHANH GẤP

BƯỚC 1 – NGẮT GA HOÀN TOÀN

Buông hết ga ngay khi nhận tình huống.

BƯỚC 2 – BÓP PHANH TRƯỚC TỪ TỪ (TĂNG LỰC DẦN)

Không bóp 1 phát hết lực → trượt bánh trước.

Cách đúng: bóp – bóp thêm – siết mạnh (trong chưa đầy 1 giây).

BƯỚC 3 – ĐẠP PHANH SAU NHẸ – ĐỀU

Phanh sau giúp xe không bị văng lái khi phanh mạnh.

Nhấn khoảng 20–30% lực.

BƯỚC 4 – GIỮ THẲNG XE

Xe nghiêng = mất ma sát = trượt ngã.

Không được đánh lái khi đang phanh gấp.

BƯỚC 5 – NHẢ CÔN (VỚI XE CÔN TAY)

Khi tốc độ giảm, bóp côn để tránh tắt máy.

3.4 PHANH GẤP TRÊN CÁC LOẠI XE



-Xe số – xe côn tay: Buông ga → bóp phanh trước tăng dần → đạp phanh sau → bóp côn khi tốc độ giảm mạnh → xe dừng.

-Xe tay ga(Dễ trượt bánh trước do trọng tâm dồn về trước).

Cách đúng: Buông ga → phanh sau trước → sau đó phanh trước tăng dần → giữ thẳng bằng.

-Xe có ABS: Siết mạnh – liên tục, ABS sẽ chống khóa bánh (Tuy nhiên vẫn phải giữ xe thẳng).

3.5 PHANH GẤP TRONG SÂN

-Chạy tốc độ 20–25 km/h.

-Buông ga → bóp phanh trước từ từ tăng lực → thêm phanh sau.

-Lặp lại cho đến khi xe dừng thẳng – không trượt – không giật.

-Tăng tốc độ lên 30 km/h → luyện lại.

-Tập phanh trên cả: Đường khô; Đường ẩm; Đường cát nhẹ (mỗi loại bám đường khác nhau).



CHƯƠNG IV

TẬP LÁI VÒNG CUA

4.1 NGUYÊN TẮC KHI ĐI VÒNG CUA

- Giảm tốc TRƯỚC khi vào cua (không phanh trong cua).
- Nhìn xa – nhìn ra lối thoát cua, không nhìn xuống bánh.
- Nghiêng xe – không bẻ lái gấp.
- Ga nhỏ nhưng đều → giữ lực kéo.
- Không tăng số – không giảm số trong cua.
- Xe càng nghiêng → tốc độ phải càng chậm.

4.2 TRÌNH TỰ ĐI VÒNG CUA

Giai đoạn 1: Trước khi vào cua

- Nhả ga – phanh nhẹ – giảm tốc.
- Về số thích hợp (thường số 1 trong sân tập, số 2–3 ngoài đường).
- Ngồi ổn định, hai tay thả lỏng.
- Mắt nhìn về giữa – cuối cua.

Giai đoạn 2: Trong cua (quan trọng nhất)

- Nghiêng xe nhẹ theo hướng cua
- Không nghiêng người quá mức với học viên mới.
- Giữ thân người thẳng với xe (không nghiêng ngược).
- Ga đều – không giật
- Ga nhỏ sẽ giữ cho xe ổn định và mượt.
- Không buông ga hoàn toàn → xe dễ chao đảo.
- Không bẻ lái mạnh
- Lái nhẹ, mượt, theo quỹ đạo.
- Xe tự nghiêng và tự cua theo độ nghiêng.
- Không bóp phanh
- Bóp phanh trong cua là lỗi nguy hiểm nhất → trượt bánh.
- Mắt luôn nhìn ra điểm thoát cua

Giai đoạn 3: Thoát cua

- Khi xe đã thẳng lại → mới tăng ga nhẹ.



-Ổn định tốc độ → tiếp tục vào đoạn tiếp theo.

-Tuyệt đối không tăng ga khi xe còn đang nghiêng.

4.3 KỸ THUẬT CỤ THỂ CHO CÁC LOẠI XE

-Xe số – xe côn tay

-Vào cua bằng số 1 (trong sân) hoặc số 2–3 (đường lớn).

-Giảm số TRƯỚC khi nghiêng xe.

-Giữ ga nhẹ 3–5 km/h trong sân tập.

-Xe tay ga (Để trượt bánh trước do trọng tâm dồn về trước)

-Vào cua chậm hơn xe số.

-Tuyệt đối không phanh trước khi xe đang nghiêng.

-Giữ ga nhẹ để tránh bị lật đầu xe.