

**BỘ CÔNG THƯƠNG**  
**TRƯỜNG ĐẠI HỌC SAO ĐỎ**  
\*\*\*\*\*

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**  
**KỸ NĂNG THÍCH ỨNG**

**Số tín chỉ: 02**

**Trình độ đào tạo: Đại học**

**Ngành đào tạo: Dùng chung cho các ngành**

**Năm 2019**

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**  
**Trình độ đào tạo: Đại học**  
**Ngành đào tạo: Dùng chung cho các ngành**

- 1. Tên học phần:** Kỹ năng thích ứng
- 2. Mã học phần:** KNMC3
- 3. Số tín chỉ:** 2 (1,1)
- 4. Trình độ cho sinh viên:** Năm thứ hai
- 5. Phân bổ thời gian:**
  - Lên lớp: 15 tiết lý thuyết, 30 tiết thực hành
  - Tự học: 60 giờ
- 6. Điều kiện tiên quyết:** Học xong Kỹ năng giao tiếp, Kỹ năng làm việc nhóm.
- 7. Giảng viên:**

STT	Học hàm, học vị, họ tên	Số điện thoại	Email
1	ThS. Phạm Xuân Đức	0904.409.139	yenduclinh@gmail.com
2	ThS. Trần Thị Hồng Nhung	0974.588.423	Nhungkienlinhchi@gmail.com
3	ThS. Nguyễn Thị Hiền	0972.579.236	nguyenhienhp25@gmail.com
4	TS. Phạm Thị Hồng Hoa	0384.080136	Honghoa_dhsd@yahoo.com
5	ThS. Nguyễn Thị Hải Hà	0984.851.368	nguyenhadhsd@gmail.com
6	ThS. Đặng Thị Dung	0357.158.987	dungdungdhsd@gmail.com
7	ThS. Nguyễn Thị Tình	0984.327.750	Tinh261086@gmail.com
8	ThS. Vũ Văn Đông	0985.412.618	Duydongvu82@gmail.com
9	ThS. Nguyễn Mạnh Tường	0904.476.146	Nguyenmanhtuong10@gmail.com
10	ThS. Đỗ Thị Thùy	0936.503.703	thuydhsd@gmail.com
11	ThS. Phạm Thị Mai	0978.370.438	nng44862@gmail.com
12	TS. Phùng Thị Lý	0989.407.962	Phunglysd@gmail.com
13	TS. Phạm Văn Dự	0976.181.949	Phamvandu84@gmail.com
14	TS. Nguyễn Thị Nhan	0984.647.781	Nguyenthinhan010187@gmail.com

**8. Mô tả nội dung của học phần:**

Học phần Kỹ năng thích ứng cung cấp những kiến thức cơ bản về khái niệm, vai trò của kỹ năng thích ứng; thích ứng với môi trường sống; kỹ năng thích ứng trong học tập của sinh viên: khái niệm kỹ năng thích ứng trong học tập, sự cần thiết sinh viên phải thích ứng trong học tập, nội dung cần thích ứng trong học tập; kỹ năng thích ứng với môi trường làm việc và các giải pháp rèn luyện kỹ năng thích ứng: xác định tư tưởng, đối diện với thử thách, chấp nhận thay đổi để thích ứng với mọi hoàn cảnh trong cuộc sống, giao lưu với mọi người, luôn mỉm cười. Hình thành cho sinh viên khả năng thích ứng, qua đó vận dụng trong học tập và trong cuộc sống.

## 9. Mục tiêu và chuẩn đầu ra học phần:

### 9.1. Mục tiêu

Mục tiêu học phần thỏa mãn mục tiêu của chương trình đào tạo:

Mục tiêu	Mô tả	Mức độ theo thang đo Bloom	Phân bổ mục tiêu học phần trong CTĐT
<b>MT1</b>	<b>Kiến thức</b>		
MT1.1	Trình bày được nội dung cơ bản về kỹ năng thích ứng. Lấy ví dụ để làm rõ.	2	[1.2.1.1a]
MT1.2	Diễn giải được tầm quan trọng của kỹ năng thích ứng trong học tập, trong môi trường làm việc.	2	
<b>MT2</b>	<b>Kỹ năng</b>		
MT2.1	Phân tích được nội dung cơ bản về kỹ năng thích ứng.	4	[1.2.2.2]
MT2.2	Áp dụng kỹ năng thích ứng trong học tập và cuộc sống.	3	
<b>MT3</b>	<b>Mức tự chủ và trách nhiệm</b>		
MT3.1	Có năng lực làm việc độc lập, sáng tạo, thích ứng với những thay đổi trong học tập, cuộc sống.	4	[1.2.3.1]
MT3.2	Có năng lực hướng dẫn, giám sát người khác cùng thực hiện nhiệm vụ chuyên môn.	4	[1.2.3.2]

### 9.2. Chuẩn đầu ra của học phần:

Sự phù hợp của chuẩn đầu ra học phần với chuẩn đầu ra của chương trình đào tạo:

CDR học phần	Mô tả	Thang đo Bloom	Phân bổ CDR học phần trong CTĐT
<b>CDR1</b>	<b>Kiến thức</b>		
CDR1.1	Trình bày được khái niệm, vai trò của kỹ năng thích ứng	2	[2.1.1]
CDR1.2	Tóm tắt được các nội dung của kỹ năng thích ứng với môi trường sống, trong học tập và môi trường làm việc và các giải pháp rèn luyện kỹ năng thích ứng.	2	
<b>CDR 2</b>	<b>Kỹ năng</b>		
CDR2.1	Phân tích được vai trò của kỹ năng thích ứng, sự cần thiết sử dụng kỹ năng thích ứng trong học tập và cuộc sống.	4	[2.2.4]
CDR2.2	Áp dụng kỹ năng thích ứng trong học tập và	3	[2.2.5]

<b>CDR học phần</b>	<b>Mô tả</b>	<b>Thang đo Bloom</b>	<b>Phân bố CDR học phần trong CTĐT</b>
	cuộc sống.		
<b>CDR 3</b>	<b>Mức tự chủ và trách nhiệm</b>		
CDR3.1	Có khả năng chịu trách nhiệm, thích ứng khi điều kiện làm việc thay đổi.	4	[2.3.1]
CDR3.2	Có năng lực thích ứng, điều phối, quản lý các công việc thuộc chuyên môn nghề nghiệp.	4	[2.3.2]

**10. Ma trận liên kết nội dung với chuẩn đầu ra học phần:**

STT	Nội dung học phần	Chuẩn đầu ra của học phần					
		CDR1		CDR2		CDR3	
		CDR 1.1	CDR 1.2	CDR 2.1	CDR 2.2	CDR 3.1	CDR 3.2
1	<b>BÀI 3. KỸ NĂNG THÍCH ỨNG</b> 1. Khái niệm, vai trò của kỹ năng thích ứng 1.1. Khái niệm 1.2. Vai trò của kỹ năng thích ứng	x		x		x	
2	2. Kỹ năng thích ứng với môi trường sống		x	x	x	x	x
3	3. Kỹ năng thích ứng trong học tập của sinh viên 3.1. Khái niệm kỹ năng thích ứng trong học tập - Về mặt nhận thức - Về mặt thái độ - Về mặt hành vi 3.2. Sự cần thiết sinh viên phải thích ứng trong học tập * Thực hành kỹ năng 3.3. Nội dung cần thích ứng trong học tập 3.3.1. Nội dung, chương trình học tập 3.3.2. Phương pháp học tập 3.3.3. Tham gia các câu lạc bộ và các hoạt động phong trào 3.3.4. Cơ sở vật chất	x	x	x	x	x	x
4	4. Kỹ năng thích ứng với môi trường làm việc		x	x	x	x	x
5	5. Giải pháp rèn luyện kỹ năng thích ứng 5.1. Xác định tư tưởng 5.2. Đối diện với thử thách 5.3. Chấp nhận thay đổi để thích ứng với mọi hoàn cảnh trong cuộc sống 5.4. Giao lưu, hòa mình với mọi người		x	x	x	x	x

STT	Nội dung học phần	Chuẩn đầu ra của học phần					
		CDR1		CDR2		CDR3	
		CDR 1.1	CDR 1.2	CDR 2.1	CDR 2.2	CDR 3.1	CDR 3.2
	5.5. Luôn mỉm cười						

## 11. Đánh giá học phần:

### 11.1. Kiểm tra và đánh giá trình độ:

Chuẩn đầu ra	Mức độ thành thạo được đánh giá bởi
CDR 1	Kiểm tra thường xuyên, kiểm tra thực hiện nhiệm vụ về nhà, kiểm tra giữa học phần.
CDR 2	Kết quả thảo luận trên lớp, thực hiện nhiệm vụ về nhà, kiểm tra giữa học phần, thi kết thúc học phần.
CDR 3	Kiểm tra thường xuyên, kết quả thực hiện nhiệm vụ của cá nhân và theo nhóm có sử dụng công nghệ thông tin khi thực hành các kỹ năng.

**11.2. Cách tính điểm học phần:** Tính theo thang điểm 10 sau đó chuyển thành thang điểm chữ và thang điểm 4

STT	Điểm thành phần	Quy định	Trọng số	Ghi chú
1	Điểm kiểm tra thường xuyên; điểm đánh giá nhận thức và thái độ tham gia thảo luận; điểm đánh giá phần bài tập; điểm chuyên cần.	01 điểm	20%	Điểm trung bình của các lần đánh giá
2	Điểm kiểm tra giữa học phần	01 điểm	30%	
3	Điểm thi kết thúc học phần	01 điểm	50%	

### 11.3. Phương pháp đánh giá:

Học phần sử dụng phương pháp đánh giá điểm thành phần như sau:

- Kiểm tra thường xuyên: vấn đáp; đánh giá nhận thức và thái độ tham gia thảo luận; đánh giá phần bài tập; chuyên cần.
- Kiểm tra giữa học phần: Tự luận (01 bài kiểm tra, thời gian làm bài: 50 phút)
- Thi kết thúc học phần: Thực hành, đánh giá năng lực thực hiện của sinh viên thông qua các bài tập rèn luyện kỹ năng do giảng viên giao.

## 12. Phương pháp dạy và học

Tích cực hóa hoạt động của người học, khơi dậy và phát triển khả năng tự học nhằm hình thành tư duy tích cực, độc lập sáng tạo.

- Tăng cường rèn luyện kỹ năng tự học thông qua khả năng tự nghiên cứu giáo trình và tài liệu tham khảo.

- Đối với giảng dạy lý thuyết giảng viên kết hợp linh hoạt các phương pháp giảng dạy: thuyết trình, trực quan, đàm thoại, dự án,... để làm rõ các khái niệm, nguyên lý; lấy ví dụ và liên hệ thực tiễn; nêu vấn đề, trả lời các câu hỏi của sinh viên và tóm tắt bài học. Sinh viên cần lắng nghe, ghi chép và được khuyến khích nêu lên các câu hỏi,

giải quyết các câu hỏi, vận dụng nội dung kiến thức bài học để giải quyết các vấn đề đặt ra trong thực tiễn.

- Đối với giờ thực hành: Giảng viên đưa ra chủ đề; khích lệ sinh viên thực hành theo nhóm để rèn luyện được kỹ năng đã học.

- Đối với bài tập, nhiệm vụ về nhà: Giảng viên giao bài tập cho cá nhân hoặc cho các nhóm và yêu cầu sinh viên thực hiện. Sinh viên xây dựng kế hoạch, thực hiện nhiệm vụ cá nhân hoặc sắp xếp và phối hợp giữa các thành viên trong nhóm để thực hiện

### 13. Yêu cầu học phần

- Yêu cầu về nghiên cứu tài liệu: Đọc giáo trình trước khi đến lớp, đọc thêm các tài liệu liên quan đến kỹ năng thích ứng, lập kế hoạch, tổ chức công việc và tổ chức sự kiện.

- Yêu cầu về thái độ học tập: Chuẩn bị đầy đủ tài liệu trước khi đến lớp. Thực hiện tốt nhiệm vụ được giảng viên phân công. Tích cực thảo luận, xây dựng bài trên lớp.

- Yêu cầu về thực hiện nhiệm vụ về nhà: Giảng viên giao bài tập cho cá nhân hoặc cho các nhóm và yêu cầu sinh viên thực hiện. Sinh viên xây dựng kế hoạch, thực hiện nhiệm vụ cá nhân hoặc sắp xếp và phối hợp giữa các thành viên trong nhóm để thực hiện

- Yêu cầu về chuyên cần: Sinh viên tham dự ít nhất 80% thời lượng học phần theo quy chế.

- Yêu cầu về kiểm tra giữa học phần và thi kết thúc học phần: Sinh viên thực hiện theo quy chế.

### 14. Tài liệu phục vụ học phần:

#### - Tài liệu bắt buộc:

[1]. Trường Đại học Sao Đỏ (2019), *Giáo trình Kỹ năng mềm*, in lưu hành nội bộ.

#### - Tài liệu tham khảo:

[2]. Phạm Đình Nghiệp, Lê Văn Cầu (2010), *Kỹ năng tổ chức các hoạt động công tác thanh thiếu niên*, NXB Thanh niên, Hà Nội.

[3]. Trần Hoàng Trung (2009), *Kỹ năng quản trò & 325 trò chơi tập thể thanh thiếu niên*, NXB Văn hóa Thông tin. Hà Nội.

[4]- Khuyên Trần (Biên tập viên Alpha books) (2016), *50 điều trường học không dạy bạn và 20 điều cần làm trước khi rời ghế nhà trường*, NXB Khoa học xã hội, Hà Nội.

[5]- Thanh Tuyên dịch (2018), *Những người thành công tin tưởng vào điều gì?* NXB Lao động xã hội, Hà Nội.

### 15. Nội dung chi tiết học phần:

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu tham khảo	Nhiệm vụ của SV
1	BÀI 3: KỸ NĂNG THÍCH ỨNG <i>Mục tiêu chung:</i> - Sinh viên hiểu được khái niệm,	3	3	[1] [2] [3]	- Sinh viên đọc tài liệu [1]: Bài 4, [2] tr7-9, [3] tr9-12.

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu tham khảo	Nhiệm vụ của SV
	vai trò, kỹ năng thích ứng với môi trường sống và kỹ năng thích ứng trong học tập. - Sinh viên phân tích được các giải pháp rèn luyện kỹ năng thích ứng. 1. Khái niệm, vai trò của kỹ năng thích ứng 1.1. Khái niệm 1.2. Vai trò của kỹ năng thích ứng * Yếu tố cản trở sự thích ứng của con người * Thực hành kỹ năng				- Đọc và nghiên cứu trước toàn bộ nội dung bài học. - Chuẩn bị giấy A4. - Thực hành theo nội dung tiết học.
2	2. Kỹ năng thích ứng với môi trường sống 3. Kỹ năng thích ứng trong học tập của sinh viên 3.1. Khái niệm kỹ năng thích ứng trong học tập - Về mặt nhận thức - Về mặt thái độ - Về mặt hành vi 3.2. Sự cần thiết sinh viên phải thích ứng trong học tập * Thực hành kỹ năng	3	3	[1] [2] [5]	- Sinh viên đọc tài liệu [1]: Bài 4, [2] tr11-13, [5] tr25-29. - Chuẩn bị hộp, quả, khăn bịt mắt. - Thực hành theo nội dung tiết học.
3	3.3. Nội dung cần thích ứng trong học tập 3.3.1. Nội dung, chương trình học tập 3.3.2. Phương pháp học tập 3.3.3. Tham gia các câu lạc bộ và các hoạt động phong trào 3.3.4. Cơ sở vật chất 4. Kỹ năng thích ứng với môi trường làm việc * Thực hành kỹ năng	2LT 1KT	3	[1] [3] [4]	- Sinh viên đọc tài liệu [1]: Bài 4, [3] tr27-33, [4] tr51-59. - Đọc và nghiên cứu trước nội dung kiến thức bài học - Chuẩn bị kim chỉ, hạt đỗ tương. - Các nhóm thực hành thông qua các trò chơi.
4	5. Giải pháp rèn luyện kỹ năng thích ứng	3	3	[1] [2]	- Sinh viên đọc tài liệu [1]: Bài 4, [2]

TT	Nội dung giảng dạy	Lý thuyết	Thực hành	Tài liệu tham khảo	Nhiệm vụ của SV
	5.1. Xác định tư tưởng 5.2. Đối diện với thử thách 5.3. Chấp nhận thay đổi để thích ứng với mọi hoàn cảnh trong cuộc sống 5.4. Giao lưu, hòa mình với mọi người 5.5. Luôn mỉm cười * Thực hành kỹ năng			[3] [4] [5]	tr45-47,[3]tr58-61, [4]tr60-67, [5] tr30-38. - Chuẩn bị dây thừng. - Các nhóm thực hành thông qua các trò chơi.
5	* Thực hành tổng hợp kỹ năng * <b>Kiểm tra học kỳ</b>	2LT 1KT	3	[1] [2] [3] [4] [5]	- Đọc và nghiên cứu toàn bộ nội dung kiến thức bài học. - Thực hành theo nội dung kỹ năng.

Hải Dương, ngày 02 tháng 8 năm 2019

KT. HIỆU TRƯỞNG  
 PHÓ HIỆU TRƯỞNG

TRƯỞNG KHOA

TRƯỞNG BỘ MÔN



TS. Nguyễn Thị Kim Nguyên

Phạm Thị Hồng Hoa

Phạm Xuân Đức