

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

**\*\*\*\*\***

**ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN  
GIÁO DỤC THỂ CHẤT  
(Khiêu vũ thể thao)**

**Số tín chỉ: 3**

**Trình độ đào tạo: Đại học**

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

**Năm 2022**

## ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN

Trình độ đào tạo: Đại học

Ngành đào tạo: Dùng chung cho các ngành

1. Tên học phần: Giáo dục thể chất (Khiêu vũ thể thao).

2. Mã học phần: GDTC.

3. Số tín chỉ: 03 (0,3).

4. Trình độ cho sinh viên: Năm thứ nhất.

5. Phân bổ thời gian

- Lên lớp: 0 giờ lý thuyết, 90 giờ thực hành.

- Tự học: 90 giờ.

6. Điều kiện tiên quyết

7. Giảng viên

| STT | Học hàm, học vị, họ tên | Số điện thoại | Email  |
|-----|-------------------------|---------------|--|
| 1.  | ThS. Hà Đình Soát       | 0936.678.105  | hdsoat@gmail.com   |
| 2.  | ThS. Phạm Anh Dũng      | 0395.594.865  | phamanhdungsd@gmail.com  |
| 3.  | ThS. Vũ Tiến Hiếu       | 0789.259.568  | <a href="mailto:tienhieuhd86@gmail.com">tienhieuhd86@gmail.com</a> |
| 4.  | ThS. Nguyễn Thị Hằng    | 0975.304.003  | Hangnm82@gmail.com   |
| 5.  | ThS. Lê Thị Huyền       | 0976.896.001  | Huyenle.2605@gmail.com   |
| 6.  | ThS. Phạm Xuân Đức      | 0904.409.139  | phamxuanducsdu@gmail.com   |
| 7.  | ThS. Nguyễn Mạnh Tường  | 0904.476.146  | Nguyenmanhtuong10@gamil.com  |
| 8.  | ThS. Nguyễn Thị Hải Hà  | 0984.851.368  | nguyenhadhsd@gmail.com   |
| 9.  | ThS. Đỗ Thị Thùy        | 0936.503.703  | Thuydhsd@gmail.com   |

8. Mô tả nội dung của học phần

Nội dung của học phần bao gồm những kiến thức cơ bản về: Lịch sử ra đời và phát triển môn khiêu vũ thể thao; luật khiêu vũ thể thao; các kỹ thuật cơ bản: thuật ngữ, vũ điệu Bachata, Chachacha và Beboop.

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 mục tiêu   | Mức độ theo thang đo Bloom | Đáp ứng mục tiêu của CTĐT |
|----------|--|----------------------------|---------------------------|
| MT1      | Kiến thức  |                            |                           |
| MT1.1    | Hiểu được những kiến thức cơ bản về kỹ thuật khiêu vũ thể thao: phân biệt được các điệu nhảy Chachacha, Bachata, Beboop. | 2                          | [1.2.1.1a]                |

| <b>Mục tiêu</b> | <b>Mô tả mục tiêu</b>   | <b>Mức độ theo thang đo Bloom</b> | <b>Đáp ứng mục tiêu của CTĐT</b> |
|-----------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| MT1.2           | Diễn giải được luật thi đấu môn khiêu vũ thể thao.  | 2                                 |                                  |
| MT1.3           | Cảm thụ được âm nhạc và khả năng phối hợp động tác.   | 2                                 |                                  |
| <b>MT2</b>      | <b>Kỹ năng</b>  |                                   |                                  |
| MT2.1           | Thực hiện được các vũ điệu cơ bản được học.   | 4                                 | [1.2.2.2]                        |
| MT2.2           | Làm chính xác, nhịp nhàng, đúng kỹ thuật di chuyển mang tính liên tục, mềm dẻo và tính thẩm mỹ.                 | 3                                 | [1.2.2.2]                        |
| <b>MT3</b>      | <b>Mức tự chủ và trách nhiệm</b>  |                                   |                                  |
| MT3.1           | Tự giác tích cực, chủ động trong học tập và rèn luyện; xây dựng thói quen vận động, tập luyện thể dục thể thao. | 3                                 | [1.2.3.1]                        |
| MT3.2           | Vận động lôi cuốn người khác tham gia tập luyện thể chất thường xuyên.  | 4                                 |                                  |

## 9.2. Chuẩn đầu ra

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

| <b>CDR học phần</b> | <b>Mô tả CDR học phần</b>  | <b>Mức độ theo thang đo Bloom</b> | <b>Đáp ứng CDR của CTĐT</b> |
|---------------------|--|-----------------------------------|-----------------------------|
| <b>CDR1</b>         | <b>Kiến thức</b>   |                                   |                             |
| CDR1.1              | Diễn giải được những kiến thức cơ bản về kỹ thuật khiêu vũ thể thao: phân biệt được các điệu nhảy Chachacha, Bachata, Bebop. | 2                                 | [2.1.1]                     |
| CDR1.2              | Diễn giải được luật thi đấu môn khiêu vũ thể thao.   | 2                                 |                             |
| CDR1.3              | Cảm thụ được âm nhạc và khả năng phối hợp động tác.  | 2                                 |                             |
| <b>CDR2</b>         | <b>Kỹ năng</b>   |                                   |                             |
| CDR2.1              | Thực hiện đúng kỹ thuật các điệu nhảy Chachacha, Bachata, Bebop  | 3                                 | [2.2.4]                     |
| CDR2.2              | Tự biên đạo được các điệu nhảy mới trên cơ sở những kỹ thuật cơ bản đã học.  | 3                                 |                             |
| <b>CDR3</b>         | <b>Mức tự chủ và trách nhiệm</b>   |                                   |                             |
| CDR3.1              | Sinh viên có năng lực: tập luyện độc lập, tập luyện theo đôi, nhóm.  | 3                                 | [2.3.1]                     |
| CDR3.2              | Có thái độ nghiêm túc, tích cực trong tập luyện và chịu trách nhiệm với các nhiệm vụ được phân công.                         | 4                                 |                             |

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

| Bài | Nội dung học phần   | Chuẩn đầu ra của học phần |         |         |         |         |         |         |
|-----|---|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|     |   | CDR 1                     |         |         | CDR 2   |         | CDR 3   |         |
|     |   | CDR 1.1                   | CDR 1.2 | CDR 1.3 | CDR 2.1 | CDR 2.2 | CDR 3.1 | CDR 3.2 |
| 1   | <p><b>BÀI 1. KHÁI NIỆM, SƠ LƯỢC LỊCH SỬ RA ĐÒI, ĐẶC ĐIỂM TÁC DỤNG CỦA MÔN KHIÊU VŨ THỂ THAO</b></p> <p>1. Khái niệm, lịch sử khiêu vũ thể thao</p> <p>1.1. Sơ lược lịch sử phát triển môn Khiêu vũ Thể thao</p> <p>1.2. Nguồn gốc ra đời và quá trình phát triển môn Khiêu vũ thể thao. Đặc điểm, phân loại, đếm nhạc, yêu cầu môn Khiêu vũ thể thao đối với sinh viên</p> <p>2. Phân loại khiêu vũ thể thao</p> <p>2.1. Khiêu vũ hiện đại</p> <p>2.2. Khiêu vũ La tinh</p> <p>2.3 Khiêu vũ tập thể</p> | 2                         |         | 2       |         |         | 3       |         |
| 2   | <p><b>BÀI 2. GIỚI THIỆU VŨ ĐIỆU CHACHACHA</b></p> <p>2.1. Kỹ thuật cơ bản dọc</p> <p>2.2. Kỹ thuật cơ bản ngang</p> <p>2.3. Bước vai kề vai</p> <p>2.4. Bước Time Step</p> <p>2.5. Bước cùng quay 360<sup>0</sup></p> <p>2.6. Bước quay dưới tay</p> <p>2.7. Bước mở tiến</p> <p>2.8. Bước mở lùi</p>   | 2                         |         | 2       | 3       | 3       | 3       | 4       |
| 3   | <p><b>BÀI 3. GIỚI THIỆU VŨ ĐIỆU BACHATA</b></p> <p>3.1. Kỹ thuật cơ bản dọc</p> <p>3.2. Kỹ thuật cơ bản ngang</p> <p>3.3. Bước vai kề vai</p> <p>3.4. Bước Time Step</p> <p>3.5. Bước cùng quay 360<sup>0</sup></p> <p>3.6. Bước quay dưới tay</p>  | 2                         |         | 2       | 3       | 3       | 3       | 4       |

|   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
|   | 3.7. Bước mở tiến<br>3.8. Bước mở lùi   |   |   |   |   |   |   |  |
| 4 | <b>BÀI 4. GIỚI THIỆU VŨ ĐIỆU BEBOP</b><br>4.1. Kỹ thuật chân nam<br>4.2. Kỹ thuật chân nữ<br>4.3. Kỹ thuật đón nữ<br>4.4. Kỹ thuật trả nữ<br>4.5. Bước cùng quay 360 <sup>0</sup><br>4.6. Bước đổi chỗ<br>4.7. Chuyển tay trên<br>4.8. Chuyển tay dưới  | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 |  |
| 5 | <b>BÀI 5. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VÀ THỂ THỨC THI ĐẤU KHIÊU VŨ THỂ THAO</b><br>5.1. Quá trình phát triển của điều luật môn Khiêu vũ thể thao<br>5.2. Một số điều luật Khiêu vũ thể thao cơ bản<br>5.3. Cách thể thức thi đấu Khiêu vũ thể thao<br>5.4. Phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu | 2 |   |   |   | 3 | 4 |  |

## 11. Đánh giá học phần

### 11.1. Ma trận phương pháp kiểm tra đánh giá với chuẩn đầu ra học phần

| STT | Điểm thành phần         | Quy định | Trọng số | Phương pháp kiểm tra đánh giá<br>(Hình thức, thời gian, thời điểm) | CĐR của học phần              |                    |                    | Ghi chú                              |
|-----|-------------------------|----------|----------|--|-------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------------------------|
|     |                         |          |          |  | CĐR1                          | CĐR2               | CĐR3               |                                      |
| 1   | Điểm chuyên cần.        | 01 điểm  | 20%      | - Đánh giá thái độ tham gia học tập, hiện diện trên lớp            | CĐR1.1;<br>CĐR1.2;<br>CĐR1.3. | CĐR2.1;            | CĐR3.1;<br>CĐR3.2. | Điểm trung bình của các lần đánh giá |
| 2   | Điểm kiểm tra kết thúc. | 01 điểm  | 80%      | - Thực hành<br>- 90 phút   | CĐR1.1;<br>CĐR1.2;<br>CĐR1.3. | CĐR2.1;<br>CĐR2.2. | CĐR3.1;<br>CĐR3.2. |                                      |

### 11.2. Cách tính điểm học phần

Điểm học phần là trung bình cộng các điểm thành phần đã nhân trọng số. Tính theo thang điểm 10, làm tròn đến một chữ số thập phân. Sau đó chuyển thành thang điểm chữ và thang điểm 4.

### 12. Yêu cầu học phần

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

- Yêu cầu về thái độ học tập: chuẩn bị đầy đủ trang phục thể thao trước khi đến lớp. Thực hiện tốt nhiệm vụ được giảng viên phân công.

- Yêu cầu về thực hiện nhiệm vụ về nhà: sinh viên thực hiện nghiêm túc các nội dung tự học, tự tập luyện ngoại khóa theo sự hướng dẫn của giảng viên.

- Làm đầy đủ các bài kiểm tra thực hành trên lớp.

### 13. Tài liệu phục vụ học phần

#### - Tài liệu chính:

[1] - Nguyễn Kim Quỳnh (2019), *Giáo trình khiêu vũ thể thao*, NXB Đại học quốc gia Hà Nội, Hà Nội.

#### - Tài liệu tham khảo:

[2] - Tổng cục Thể dục thể thao (2015), *Luật thi đấu môn Khiêu vũ thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

### 14. Nội dung chi tiết học phần và phương pháp dạy - học

| TT | Nội dung giảng dạy  | Số giờ                       | Phương pháp dạy-học   | CĐR học phần                  |
|----|---|------------------------------|---|-------------------------------|
| 1  | <b>BÀI 1. KHÁI NIỆM, SƠ LƯỢC LỊCH SỬ RA ĐỜI, ĐẶC ĐIỂM TÁC DỤNG CỦA MÔN KHIÊU VŨ THỂ THAO</b><br><b>Mục tiêu bài:</b><br>Trang bị cho sinh viên nội dung chương trình của học phần. Mục đích, vai trò và ý nghĩa của môn khiêu vũ thể thao đối với sự phát triển thể chất của con người. Những tiêu chuẩn trong đánh giá rèn luyện. Sinh viên vận dụng trong rèn luyện thể chất.<br><b>Nội dung cụ thể:</b><br>1.1. Sơ lược lịch sử phát triển môn Khiêu vũ thể thao<br>1.2. Nguồn gốc ra đời và quá trình phát triển môn khiêu vũ | 02<br>(0LT,<br>02TH,<br>0KT) | <b>Phương pháp thuyết trình, dạy học dựa trên vấn đề, vấn đáp</b><br><b>- Giảng viên:</b><br>+ Trình bày các nội dung của bài học.<br>+ Nêu vấn đề, hướng dẫn sinh viên giải quyết vấn đề.<br>+ Giao bài tập cho cá nhân, các nhóm.<br>+ Nhận xét, đánh giá bài học.<br><b>- Sinh viên:</b><br>+ Đọc trước tài liệu [1] tr.9-62.<br>+ Chú ý lắng nghe và giải quyết các vấn đề. | CĐR1.1;<br>CĐR1.3;<br>CĐR2.1. |

| TT | Nội dung giảng dạy   | Số giờ                 | Phương pháp dạy-học   | CĐR học phần   |
|----|--|------------------------|---|--|
|    | <p>Thể thao. Đặc điểm, phân loại, đếm nhịp, yêu cầu môn khiêu vũ thể thao đối với sinh viên</p> <p>2. Phân loại khiêu vũ thể thao</p> <p>2.1. Khiêu vũ hiện đại</p> <p>2.2. Khiêu vũ La tinh</p> <p>2.2.3 Khiêu vũ tập thể</p>   |                        |   |  |
| 2  | <p><b>BÀI 2. GIỚI THIỆU VŨ ĐIỆU CHACHACHA</b></p> <p><b>Mục tiêu bài:</b><br/>Hiểu và vận dụng được một số kỹ thuật cơ bản của điệu nhảy chachacha. Vận dụng vào tập luyện, biểu diễn và thi đấu.</p> <p><b>Nội dung cụ thể:</b></p> <p>2.1. Kỹ thuật cơ bản dọc</p> <p>2.2. Kỹ thuật cơ bản ngang</p> <p>2.3. Bước vai kề vai</p> <p>2.4. Bước Time Step</p> <p>2.5. Bước cùng quay 360<sup>0</sup></p> <p>2.6. Bước quay dưới tay</p> <p>2.7. Bước mở tiến</p> <p>2.8. Bước mở lùi</p> <p>* Kiểm tra</p> | 28<br>(OLT, 28TH, 0KT) | <p><b>Phương pháp thuyết trình, thị phạm mẫu, vấn đáp, trực quan.</b></p> <p><b>- Giảng viên:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Phân tích kỹ thuật động tác.</li> <li>+ Giao bài tập cho cá nhân, các nhóm.</li> <li>+ Thị phạm mẫu.</li> <li>+ Nhận xét, đánh giá.</li> </ul> <p><b>- Sinh viên:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đọc trước tài liệu [1] tr.81-135.</li> <li>+ Chú ý lắng nghe.</li> <li>+ Luyện tập tự giác, tích cực theo sự hướng dẫn của giảng viên.</li> </ul> | CĐR1.1;<br>CĐR1.3;<br>CĐR2.1;<br>CĐR2.2;<br>CĐR3.1;<br>CĐR3.2. |
| 3  | <p><b>BÀI 3. GIỚI THIỆU VŨ ĐIỆU BACHATA</b></p> <p><b>Mục tiêu bài:</b><br/>Hiểu và vận dụng được một số kỹ thuật cơ bản của điệu nhảy bachata. Vận dụng vào tập luyện, biểu diễn và thi đấu.</p> <p><b>Nội dung cụ thể:</b></p> <p>3.1. Kỹ thuật cơ bản dọc</p> <p>3.2. Kỹ thuật cơ bản ngang</p> <p>3.3. Bước vai kề vai</p> <p>3.4. Bước Time Step</p> <p>3.5. Bước cùng quay 360<sup>0</sup></p> <p>3.6. Bước quay dưới tay</p>  | 28<br>(OLT, 28TH, 0KT) | <p><b>Phương pháp thuyết trình, thị phạm mẫu, vấn đáp, trực quan.</b></p> <p><b>- Giảng viên:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Phân tích kỹ thuật thực hành mẫu động tác.</li> <li>+ Giao bài tập cho cá nhân, các nhóm.</li> <li>+ Nhận xét, đánh giá .</li> </ul> <p><b>- Sinh viên:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Đọc trước tài liệu [1] tr.157-170.</li> <li>+ Chú ý lắng nghe.</li> <li>+ Luyện tập tự giác,</li> </ul>   | CĐR1.1;<br>CĐR1.3;<br>CĐR2.1;<br>CĐR2.2;<br>CĐR3.1;<br>CĐR3.2. |

| TT | Nội dung giảng dạy   | Số giờ                       | Phương pháp dạy-học  | CĐR học phần   |
|----|--|------------------------------|--|--|
|    | 3.7. Bước mở tiến<br>3.8. Bước mở lùi<br>* Kiểm tra  |                              | tích cực theo sự hướng dẫn của giảng viên.   |  |
|    | <b>BÀI 4. GIỚI THIỆU VŨ ĐIỆU BEBOP</b><br>4.1. Kỹ thuật chân nam<br>4.2. Kỹ thuật chân nữ<br>4.3. Bước đón nữ<br>4.4. Bước trả nữ<br>4.5. Bước cùng quay 360 <sup>0</sup><br>4.6. Bước đổi chỗ<br>4.7. Chuyển tay trên<br>4.8. Chuyển tay dưới   | 28<br>(0LT,<br>28TH,<br>0KT) | <b>Phương pháp thuyết trình, thị phạm mẫu, vấn đáp, trực quan.</b><br><b>- Giảng viên:</b><br>+ Phân tích kỹ thuật thực hành mẫu động tác.<br>+ Giao bài tập cho cá nhân, các nhóm.<br>+ Nhận xét, đánh giá.<br><b>- Sinh viên:</b><br>+ Đọc trước tài liệu [1] tr.157-170.<br>+ Chú ý lắng nghe.<br>+ Luyện tập tự giác, tích cực theo sự hướng dẫn của giảng viên.     | CĐR1.1;<br>CĐR1.3;<br>CĐR2.1;<br>CĐR2.2;<br>CĐR3.1;<br>CĐR3.2. |
| 5  | <b>BÀI 5. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VÀ THỂ THỨC THI ĐẤU KHIÊU VŨ THỂ THAO</b><br><b>Mục tiêu bài:</b><br>Hiểu và vận dụng được một số điều luật cơ bản của môn khiêu vũ thể thao. Vận dụng vào trong quá trình tập luyện, biểu diễn và thi đấu.<br><b>Nội dung cụ thể:</b><br>5.1. Quá trình phát triển của điều luật môn Khiêu vũ Thể thao<br>5.2. Một số điều luật Khiêu vũ thể thao cơ bản<br>5.3. Cách thể thức thi đấu Khiêu vũ thể thao<br>5.3. Phương pháp trọng tài và tổ chức thi đấu | 02<br>(02LT,<br>0TH,<br>0KT) | <b>Phương pháp thuyết trình, dạy học dựa trên vấn đề, vấn đáp</b><br><b>- Giảng viên:</b><br>+ Trình bày các nội dung của bài học.<br>+ Nêu vấn đề, hướng dẫn sinh viên giải quyết vấn đề.<br>+ Giao bài tập cho cá nhân, các nhóm.<br>+ Nhận xét, đánh giá.<br><b>- Sinh viên:</b><br>+ Đọc trước tài liệu [2] tr. 7-96.<br>+ Chú ý lắng nghe và giải quyết các vấn đề. | CĐR1.2;<br>CĐR3.1;<br>CĐR3.2.                                  |
|    |  | 02                           | <b>- Giảng viên:</b>   | CĐR1.2;  |



| TT | Nội dung giảng dạy | Số giờ           | Phương pháp dạy-học   | CĐR học phần       |
|----|--------------------|------------------|---|--------------------|
| 6  | Kiểm tra kết thúc  | (OLT, OTH, 02KT) | Nhận xét, đánh giá bài thi của sinh viên<br><b>- Sinh viên:</b><br>Thực hiện bài thi theo vũ đạo được bốc thăm. | CĐR3.1;<br>CĐR3.2. |

Hải Dương, ngày 9 tháng 8 năm 2022

**KT.HIỆU TRƯỞNG  
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

**TRƯỞNG KHOA**

**TRƯỞNG BỘ MÔN**



**TS. Nguyễn Thị Kim Nguyên**

**Phạm Thị Hồng Hoa**

**Hà Đình Soát**