

ĐỀ CƯƠNG CHI TIẾT HỌC PHẦN**1. Thông tin về học phần**

Tên học phần (Tiếng Việt)	Khiêu vũ Thể thao 1
Tên học phần (Tiếng Anh)	Dansport 1
Mã học phần	PE6013
Số tín chỉ: TS(LT;THH/TN;TL/BTL/DAMH/TT)	1(0,1,0)
Bộ môn (Khoa phụ trách)	TT GDTC&TT
Thuộc CTĐT	Tất cả chương trình đào tạo Đại học
Các học phần trước	
Các học phần tiên quyết	
Các học phần song hành	
Ngày ban hành	1/11/2018
Lần ban hành	1

2. Giảng viên phụ trách học phần

Trần Thị Nguyệt Minh, Nguyễn Thị Thu Hằng.

3. Mô tả tóm tắt học phần (Course description)

Trang bị những kiến thức kỹ thuật cơ bản, khả năng thực hiện động tác, các bước di chuyển, xoay người, chống, quý kết hợp âm nhạc với điệu Jumba trong môn Khiêu vũ thể thao. Thông qua tập luyện sinh viên sẽ nắm bắt được tương đối cơ bản kỹ thuật động tác và bước đầu thực hiện kỹ thuật trong thi đấu.

Ngoài ra rèn luyện ý thức tổ chức kỉ luật, tính tự giác tích cực. Từ đó phát triển các tố chất vận động như: Sức nhanh, Sức mạnh và khả năng phối hợp động tác, mềm dẻo tăng cường sức khỏe, tính linh hoạt hỗ trợ cho công việc học tập chính khóa và rèn luyện tay nghề.

4. Mục tiêu học phần (Course objectives)

Mục tiêu (Goals)	Mô tả mục tiêu (Goal description)	Chuẩn đầu ra CTĐT
G1	Có kiến thức về kỹ thuật các bước di chuyển và kỹ thuật động tác điệu Rumba trong môn Khiêu vũ Thể thao. Thông qua việc thực hiện động tác và quan sát qua tranh ảnh, các phương tiện truyền thông sẽ phân biệt được kỹ thuật động tác được học ở mức độ nào so với quy chuẩn động tác.	
G2	Có khả năng hình thành các kỹ năng cơ bản có tác dụng trực tiếp đến bộ phận cơ thể như tay, chân, phối hợp động tác khả năng linh hoạt. Từ đó hỗ trợ cho các động tác và tăng cường thể lực, ý chí phấn đấu quyết tâm cho mục tiêu đề ra, tự giác tích cực để thực hiện việc học tập đạt kết quả cao.	
G3	Có khả năng tăng cường và nâng cao khả năng làm việc nhóm, phối hợp ăn ý hiệp đồng trong thực hiện các bài tập, tinh đoàn kết và tinh thần đồng đội được nâng lên.	

5. Chuẩn đầu ra của học phần (Learning Outcomes)

Mục tiêu	Chuẩn đầu ra của HP	Mô tả chuẩn đầu ra của HP	Chuẩn đầu ra CTĐT	Mức độ (I/T/U)
G1	L1.1	Sinh viên hiểu, nắm bắt được kỹ thuật động tác và thực hiện được 1 cách tương đối thành thạo, có thể hình dung, tư duy về động tác khi không thực hiện. Có thể nhận biết, đánh giá, so sánh (xấu, đẹp, phù hợp) với các bạn tập với nhau so với quy chuẩn động tác.		I/T
G2	L2.1	Thông qua việc tập luyện, sinh viên rèn luyện được kỹ năng di chuyển trên, dưới, trái, phải, bước xoay và khả năng nghe nhạc kết hợp động tác. Qua đó tạo được tính tự giác, tích cực, góp phần hoàn thành tốt nhiệm vụ trong học tập cũng như sinh hoạt. Yêu cầu sinh viên phải có thái độ nghiêm túc, cần cù trong tập luyện, phải tham gia đầy đủ số buổi học theo quy định.		T/U
G3	L3.1	Sinh viên được tổ chức theo nhóm đội hình 2, 3, và đồng đội. Quá trình tập luyện nghiêm túc, tích cực dưới sự theo dõi, chỉnh sửa của giảng viên. Các nhóm trên phải phối hợp tốt động tác kết hợp âm nhạc trong kỹ thuật động tác môn Khiêu vũ thể thao.		T/U

6. Nội dung, phương pháp dạy-học và đánh giá

6.1. Nội dung tổng quát và phân phối thời gian

Nội dung	Thời gian tự học của SV (giờ)	Thời gian của học phần				
		Lý thuyết (giờ)		Thực hành/Thí nghiệm (giờ)	Tiêu luận/BTL/ĐaMH/TT (giờ)	Tổng số (giờ)
		Trên lớp (giờ)	Học trực tuyến (giờ)			
Phần lý thuyết						
Khái quát chung về Khiêu vũ thể thao. Giới thiệu điệu Rumba.	04	02				02
Phần thực hành						
Bài 1: Kỹ thuật bước Basic - New york						
Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị.	01			02		02
Nội dung 2: Các bước di chuyển, xoay người kết hợp âm nhạc	02			04		04
Bài 2: Kỹ thuật bước time step - hand to hand- sport turns						

Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Các bước đi chuyển, xoay người kết hợp âm nhạc.	01	02	02
Nội dung 2: Kết hợp động tác với âm nhạc.	03	06	06
Bài 3: Phối hợp âm nhạc với các kỹ thuật động tác			
Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Các bước đi chuyển, xoay, chống	02	04	04
Nội dung 2: Phối hợp học. Kết thúc động tác.	02	04	04
Nội dung 3: Kỹ thuật động tác tay chân kết hợp âm nhạc Các bài tập bổ trợ.	02	04	04
Nội dung 4: Kiểm tra	01	02	02
Tổng số giờ	18	30	30

6.2. Nội dung, phương pháp và hoạt động dạy-học

TT	Nội dung	Phương pháp và hoạt động dạy-học chính	Chuẩn đầu ra của HP
Phản lý thuyết			
Khái quát về môn Khiêu vũ thể thao.			
	Nguồn gốc xuất xứ và xu thế phát triển của môn Khiêu vũ thể thao trên thế giới và tại Việt Nam.	> Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp: - Giới thiệu - Phân tích - Giảng giải Sinh viên (SV): Chú ý lắng nghe, ghi chép bài giảng. > Về nhà: GV: Giao nhiệm vụ cho sinh viên nghiên cứu, tìm hiểu thêm về kiến thức chung môn Khiêu vũ thể thao. Giảng viên chuẩn bị hồ sơ, bài giảng cho buổi lên lớp tiếp theo. SV: Đọc bài cũ, tìm hiểu thêm tài liệu về môn môn Khiêu vũ thể thao. Nghiên cứu trước bài học tiếp theo.	L1.1
Phản thực hành			
Bài 1: Kỹ thuật bước Basic -New york			
	Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị, các bước đi chuyển xoay người kết hợp âm nhạc.	> Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp: - Phân tích	L2.1

		<ul style="list-style-type: none"> - Giảng giải - Thị phạm - Trực quan - Quan sát, sửa sai <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích - Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên. - Xem tranh ảnh động tác - Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm <p>➤ Về nhà:</p> <p>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị hồ sơ giảng dạy cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học. Tìm hiểu trước về Kỹ thuật bước time step - hand to hand- sport turnstác.</p>	
Bài 2: Kỹ thuật bước time step - hand to hand- sport turns			
	<p>Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Các bước đi chuyên. xoay người kết hợp âm nhạc.</p>	<p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phân tích - Giảng giải - Thị phạm - Trực quan - Quan sát, sửa sai <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích - Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên. - Xem tranh ảnh động tác - Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm <p>➤ Về nhà:</p> <p>GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội</p>	

		buổi lên lớp kế tiếp. SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học.	
Bài 3: Phối hợp âm nhạc với các kỹ thuật động tác			
	Nội dung 1: Tư thế chuẩn bị. Các bước di chuyển, xoay, chống	<p>➤ Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp: - Phân tích - Giảng giải - Thị phạm - Trực quan - Quan sát, sửa sai</p> <p>Sinh viên (SV): - Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích - Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên. - Xem tranh ảnh động tác - Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</p> <p>➤ Về nhà: GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp. SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học.</p>	
	Nội dung 2: Phối hợp lực. Kết thúc động tác.	<p>➤ Trên lớp: Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp: - Phân tích - Giảng giải - Thị phạm - Trực quan - Quan sát, sửa sai</p> <p>Sinh viên (SV): - Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích - Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên. - Xem tranh ảnh động tác - Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm</p> <p>➤ Về nhà: GV: giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các</p>	L2.1

		<p>nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học.</p>	
	<p>Nội dung 3: Kỹ thuật động tác tay chân kết hợp di chuyển, xoay, chống kết hợp âm nhạc.</p> <p>Các bài tập bổ trợ.</p>	<p>➤ Trên lớp:</p> <p>Giảng viên (GV): Sử dụng phương pháp:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Phân tích - Giảng giải - Thị phạm - Trực quan - Quan sát, sửa sai <p>Sinh viên (SV):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tập trung lắng nghe giảng viên phân tích - Chú ý quan sát kĩ các động tác làm mẫu của giảng viên. - Xem tranh ảnh động tác - Lắng nghe giảng viên sửa sai để khắc phục sai lầm <p>➤ Về nhà:</p> <p>GV: Giao nhiệm vụ về nhà tập luyện các nội dung đã hướng dẫn và nghiên cứu các nội dung tiếp theo. GV chuẩn bị cho buổi lên lớp kế tiếp.</p> <p>SV: Nghiêm túc, tích cực ôn các nội dung đã học.</p>	L2.1

6.3 Quy định đánh giá học phần và các chuẩn đầu ra của học phần

Thứ tự	Đánh giá	Trọng số để tính điểm HP (%)	CĐR được đánh giá	Hình thức đánh giá	Điểm tối đa của CĐR trong lần đánh giá	Trọng số để đánh giá theo CĐR (%)
1	Cuối kỳ	50	L2.1	Thực hành	10	100
2	Chuyên cần	50				

***Nội dung kiểm tra và đánh giá kỹ thuật động tác điệu Jumba.**

7. Sách, giáo trình và tài liệu tham khảo

- Huấn luyện thể lực cho vận động viên Khiêu vũ thể thao - Nhà xuất bản TDTT Hà Nội - 1994.
- Luật Khiêu vũ thể thao - Nhà xuất bản TDTT Hà Nội - 2009.

- Hướng dẫn tập luyện Khiêu vũ thể thao - Ủy ban TDTT.
- Giáo trình Khiêu vũ thể thao – Trường ĐHCN Hà Nội.
- Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, NXB TDTT 2000.
- Lý luận và phương pháp thể dục thể chất trong trường học, NXB TDTT 2006.

8. Đề cương chi tiết học phần tham khảo (nếu có)

TT GDTC&TT



Trần Xuân Kiên

Trưởng Bộ môn



Nguyễn Hoàng Dương

Nhóm soạn thảo



Trần Thị Nguyệt Minh