

TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN LANG
TRUNG TÂM PHÁT TRIỂN
NĂNG LỰC SINH VIÊN

ĐỀ THI KẾT THÚC HỌC PHẦN
Học kỳ: 231 Năm học: 2023 – 2024

Mã học phần: **71SSK110012** Tên học phần: **GIÁO DỤC CẢM XÚC XÃ HỘI (2TC)**

Mã nhóm lớp HP: **231_ 71SSK110012**

Thời gian làm bài: *5 ngày (theo mốc thời gian quy định tại trang*
<https://online.vlu.edu.vn>)

Hình thức thi: **Tiểu luận/Báo cáo (Cá nhân - Không thuyết trình)**

Cách thức nộp bài (giảng viên nêu rõ yêu cầu cho sinh viên):

- Sinh viên nộp bài trên hệ thống thi (theo đường link do Trung tâm Khảo thí cung cấp tại trang <https://online.vlu.edu.vn/>).
- Sản phẩm nộp gồm bài tiểu luận (theo mẫu và thêm tài liệu khác, nếu có theo yêu cầu của giảng viên) và cách đặt tên như sau:

| Stt | Sản phẩm cần nộp | Định dạng | Cách đặt tên “Họ tên SV_MSSV_Lớp học phần_Tên bài tiểu luận” |
|-----|---|--------------|---|
| 1 | Tiểu luận - có thể đính kèm sản phẩm như video, podcast, thư, radio,... (nếu có) | Word/ PDF | Ví dụ: NguyenThiLanAnh_2273106080007_221_71 SSK110012_01_THAUCAMTRAITIM |

Môn học không cho phép sinh viên thi lại lần 2.

A. ĐỀ THI HỌC PHẦN GIÁO DỤC CẢM XÚC XÃ HỘI (BÀI THI CÁ NHÂN)

Sinh viên thực hiện bài thu hoạch tiểu luận cá nhân cuối kỳ với chủ đề liên quan đến cảm xúc trong đó: *Miêu tả hành trình ghi nhận “Nhật ký cảm xúc”; Nêu một ví dụ về thực tế quản lý cảm xúc cá nhân hiệu quả và Chiêm nghiệm, đúc kết.*

B. HƯỚNG DẪN SINH VIÊN THỰC HIỆN

Có thể thực hiện theo dạng:

- Sơ đồ tư duy;
- Chuỗi Hành trình cảm xúc theo từng ngày;
- Thiết kế Sổ tay hạnh phúc;
- Tranh vẽ;

- Hình ảnh,...và thể hiện sự sáng tạo theo cách riêng của từng SV.

C. HƯỚNG DẪN SINH VIÊN TRÌNH BÀY BÀI TIỂU LUẬN CÁ NHÂN

1. Nội dung bài tiểu luận gồm có các phần

Phần I. Miêu tả hành trình ghi nhận “Nhật ký cảm xúc” (thực hiện từ tuần 1 và hoàn thiện ở tuần 6, báo cáo giữa kỳ).

Phần II. Nêu một ví dụ về thực tế quản lý cảm xúc cá nhân hiệu quả (thực hiện từ tuần 7 và hoàn thành ở tuần 10, có thể sử dụng tài liệu: **Bình yên sau giông bão** để tập ghi lại những cảm nhận thực tế).

Phần III. Chiêm nghiệm, đúc kết (sau khi kết thúc môn học, đánh giá lại toàn bộ quá trình tìm hiểu về cảm xúc, trí tuệ cảm xúc theo 5 nội dung của CASEL: Tự nhận thức – Tự quản lý – Nhận biết xã hội – Kỹ năng Nhận biết xã hội – Đưa ra quyết định có trách nhiệm, những cảm nhận của bản thân về thế giới xung quanh bằng cách nhìn đa chiều, hiểu – thấu và thương).

2. Hình thức trình bày bài tiểu luận cá nhân

- Trang bìa, tiêu đề của tiểu luận viết hoa, in đậm, size 15.

- Bài tiểu luận được đánh máy bằng vi tính, không giới hạn số trang khổ A4 và theo định dạng sau: font Unicode (Times New Roman), cỡ chữ 13, paper size: width 21 cm, height 29,7cm (A4); margin: top 2cm, bottom 2cm, left 3cm, right 2cm.

- Hình ảnh minh họa – phụ lục nếu có.

- Mẫu báo cáo quét mã tại đây:



D. TIÊU CHÍ CHẤM ĐIỂM

Rubric chấm điểm: Đánh giá bài thu hoạch tiểu luận cá nhân cuối kỳ

| Tiêu chí | Xuất sắc | Đạt | Kém |
|---------------------------------------|----------|-----|-----|
| 1. Trình bày tiểu luận (2.0 đ) | | | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 1. Hình thức trình bày | Trình bày rõ ràng, đầy đủ, mạch lạc | Trình bày rõ ràng, đầy đủ, dễ nhìn nhưng chưa mạch lạc | Trình bày chưa đầy đủ, bố cục không rõ ràng, fonts chữ không thống nhất |
| | 0.5 đ | 0.25 đ | 0.0 đ |
| 1.2. Tính sáng tạo, thẩm mỹ | Có sự đầu tư, thiết kế và thể hiện sáng tạo, đẹp mắt. | Không đơn thuần là trình bày văn bản thông thường mà có sự đầu tư thiết kế, hình thức thể hiện thu hút. | Không có sự đầu tư, chỉ đơn thuần là trình bày văn bản thông thường |
| | 1.0 đ | 0.5 đ | 0.0 đ |
| 1.3. Chính tả, từ ngữ | Không có lỗi chính tả, câu chữ rõ ràng, rành mạch | Có một vài lỗi chính tả nhỏ, câu chữ rõ ràng | Có nhiều lỗi chính tả, câu chữ lủng củng, khó hiểu |
| | 0.5 đ | 0.25 đ | 0.0 đ |
| 2. Nội dung tiểu luận (8.0đ) | | | |
| 2.1. Miêu tả hành trình ghi nhận “Nhật ký cảm xúc” | Miêu tả hành trình ghi nhận “Nhật ký cảm xúc” với các thông tin đầy đủ, rõ ràng. Có bổ sung các thông tin minh họa cụ thể, rõ ràng. | Miêu tả hành trình ghi nhận “Nhật ký cảm xúc” với các thông tin đầy đủ, rõ ràng. | Miêu tả hành trình ghi nhận “Nhật ký cảm xúc” không đầy đủ hoặc các thông tin không rõ ràng.. |
| | 2.0 đ | 1.0 đ | 0 đ |
| 2.2. Nêu một ví dụ về thực tế quản lý cảm xúc cá nhân hiệu quả | Trình bày một ví dụ về thực tế quản lý cảm xúc cá nhân hiệu quả thông qua việc giới thiệu tình huống, phân tích tình huống và vận dụng các kiến thức, | Trình bày một ví dụ về thực tế quản lý cảm xúc cá nhân nhưng chưa đầy đủ tất cả các yếu tố: giới thiệu tình huống, phân tích tình huống và vận dụng các kiến thức, kỹ năng đã học để đưa ra | Không trình bày được hoặc trình bày sơ sài một ví dụ về thực tế quản lý cảm xúc cá nhân hiệu quả, chỉ trình bày được 1 trong các yếu tố: giới thiệu tình |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | kỹ năng đã học để đưa ra quyết định đúng đắn và có trách nhiệm. | quyết định đúng, nhưng quyết định đưa ra chưa thật sự thuyết phục | huống, phân tích tình huống và vận dụng các kiến thức, kỹ năng đã học để đưa ra quyết định. |
| | 3.0 đ | 1.5 đ | 0 đ |
| 3. <i>Chiêm nghiệm, đúc kết</i> | Trình bày các thông tin chiêm nghiệm, đúc kết về hành trình ghi nhận “Nhật ký cảm xúc”. Cho thấy những điều đạt được/chưa đạt được, lý do và có các đề xuất phát triển về quản lý cảm xúc hiệu quả cho bản thân. Nội dung trình bày hợp lý, thuyết phục. | Trình bày các thông tin chiêm nghiệm, đúc kết về hành trình ghi nhận “Nhật ký cảm xúc”. Cho thấy những điều đạt được/chưa đạt được, lý do và có các đề xuất phát triển về quản lý cảm xúc hiệu quả cho bản thân. Tuy nhiên nội dung trình bày chưa hợp lý, chưa thuyết phục. | Không trình bày hoặc nêu ra các thông tin không mang tính chất chiêm nghiệm, đúc kết về hành trình ghi nhận “Nhật ký cảm xúc”. Nội dung trình bày không rõ ràng, có nhiều mâu thuẫn |
| | 3.0 đ | 1.5 đ | 0 đ |

Bài thi gợi ý:

**PHẦN I. MIÊU TẢ HÀNH TRÌNH GHI NHẬN
“NHẬT KÝ CẢM XÚC”**

1.1. Giới thiệu bản thân

1.2. Điểm mạnh/Sở thích/Châm ngôn sống,...

1.3. Miêu tả hành trình ghi nhận “Nhật ký cảm xúc”

1.3.1. TỰ VẤN: Xu hướng, Tính cách, Động lực, Nỗi sợ, Lý tưởng, Làm tốt – Điểm mạnh, Năng lượng, Cải thiện,...

1.3.2. GIÁ TRỊ:

- Các giá trị của bản thân có khiến bản thân hài lòng? (Trách nhiệm, Trung thành, Sức khoẻ, Tình cảm, Sự tự do, Chăm chỉ, Sáng tạo, Hạnh phúc, Mạnh mẽ, Đồng cảm, Quyết đoán, Tham vọng, Vị tha, Thành tựu, Cân bằng,...)
- Bạn có tự hào về 3 giá trị quan trọng nhất của bạn không?
- Bạn có cảm thấy thoải mái nói về các giá trị của bạn cho người khác không?
- Các giá trị này có đại diện cho những điều bạn sẽ ủng hộ, ngay cả khi các lựa chọn của bạn không giống với số đông?

1.3.3. SOI GƯƠNG:

- Bạn thích bản thân nhiều bao nhiêu?
- Bạn không thích điều gì ở bản thân và vì sao?
- Bạn làm gì để thay đổi những điều bạn không thích về bản thân?
- Nghĩ về những lúc gặp việc không như ý, bạn có thường thấy lỗi ở người khác hơn là trách nhiệm của cá nhân mình không? Những gì đã diễn ra trong bạn lúc ấy?
- Bạn có thường nhìn sự việc như đúng-bản-chất của nó không? Bạn nhận thấy mình có cần phải bóp méo sự việc theo ý chí của mình không? Nếu vậy, điều gì thúc đẩy bạn làm như thế?
- Việc thừa nhận mình sai dễ dàng hay khó khăn như thế nào với bạn?
- Bạn xem mình là người mạnh mẽ hay yếu đuối?
- Bạn cởi mở như thế nào với phản hồi của người khác về mình?
- Bạn có cần làm hài lòng người khác để được chấp nhận không? Nếu vậy, vì sao?
- Bạn đã bao giờ cho phép mình ở trong một mối quan hệ với một người mà bạn không thực sự yêu quý, vì “có còn hơn không”? Bạn tôn trọng bản thân bao nhiêu?

1.3.4. THOẢI MÁI LÀ CHÍNH TÔI:

- Bạn cảm thấy thoải mái như thế nào với bản thân mình? Khi nào bạn thấy thoải mái? Khi nào bạn không? Điều gì tạo nên sự khác biệt đó?
- Điều gì phải xảy ra để bạn trở nên thoải mái hơn với bản thân?
- Những phần nào trong bạn vui tươi, hạnh phúc và mãn nguyện?
- Những phần nào trong bạn: chán nản, thất vọng, sợ hãi?
- Bạn không muốn thừa nhận phần nào trong mình?

1.3.5. HẠNH PHÚC:

- Bạn đang tìm kiếm điều gì?

- Bạn định nghĩa thành công của mình là gì? Điều đó có mang lại hạnh phúc không?
- Trên thang điểm từ một (thấp nhất) đến mười (cao nhất), bạn hạnh phúc ở mức nào? Con số đó cho bạn biết điều gì?
- Những yếu tố nào trong cuộc sống của bạn mang lại hạnh phúc và những yếu tố nào không?
- Khoảnh khắc hạnh phúc nhất trong ngày của bạn là khi nào?
- Mối quan hệ nào của bạn là mối quan hệ hạnh phúc nhất?
- Mục tiêu nào của bạn là mục tiêu hạnh phúc nhất?
- Những điều gì bạn cho là hiển nhiên khiến bạn vui vì đã có mặt trong cuộc sống của mình?
- Bạn đầu tư hạnh phúc của mình vào đâu?

1.3.6. GÓC TỰ DO: Những trang viết của riêng bạn.

PHẦN II. NÊU MỘT VÍ DỤ VỀ THỰC TẾ QUẢN LÝ CẢM XÚC CÁ NHÂN HIỆU QUẢ

Gợi ý:

- *Thực hiện từ tuần 7 và hoàn thành ở tuần 10.*
- *Có thể sử dụng tài liệu: **Bình yên sau giông bão** để tập ghi lại những cảm nhận thực tế.*

PHẦN III. CHIÊM NGHIỆM, ĐÚC KẾT

Sau khi kết thúc môn học, đánh giá lại toàn bộ quá trình tìm hiểu về cảm xúc, trí tuệ cảm xúc theo 5 nội dung của CASEL:

- *Tự nhận thức;*
- *Tự quản lý;*
- *Nhận biết xã hội;*
- *Kỹ năng Nhận biết xã hội;*
- *Đưa ra quyết định có trách nhiệm.*

Những cảm nhận của bản thân về thế giới xung quanh bằng cách nhìn đa chiều, hiểu – thấu và thương.

Trưởng Bộ phận Đào tạo Kỹ năng
kiểm duyệt đề thi



ThS. Đinh Văn Mãi

Ngày kiểm duyệt: 29/09/2023

Giảng viên biên soạn đề thi



ThS. Tiêu Minh Sơn

(SĐT: 0379.757.787)

Ngày biên soạn: 28/09/2023

Sau khi kiểm duyệt đề thi, **Trưởng (Phó) Khoa/Bộ môn** gửi về Trung tâm Khảo thí qua email: khaothivanlang@gmail.com bao gồm file word và file pdf.