

## طرح درس برای نیمسال تحصیلی

عنوان درس: تربیت بدنی عمومی    تعداد واحد: ۱ واحد    مقطع: کارشناسی    واحد: عملی عمومی			
هدف: افزایش ارتقاء قدرت دانشجویان و آشنایی با تمرینات مختلف هر فاکتور آمادگی جسمانی			
جلسه	سرفصل درس	وقت	ابزار مورد نیاز
اول	آشنایی با دانشجویان- شیوه ارزشیابی در طول و انتهای ترم- تاریخچه تنیس روی میز در جهان و ایران	۹۰ دقیقه	
دوم	آشنایی دانشجویان با تجهیزات ورزشی تنیس روی میز	۹۰ دقیقه	
سوم	انواع گرفتن راکت- ( غربی- قلمی) و ارائه کلیپ ویدئوی آموزشی در ارتباط با نحوه گرفتن راکت	۹۰ دقیقه	
چهارم	تمرینات آشنایی با توپ و راکت- آشنایی با نقاط توپ و ارائه ویدئوی آموزشی در ارتباط با تمرینات	۹۰ دقیقه	
پنجم	آموزش ضربه فورهند در تنیس روی میز، نحوه ایستادن پشت میز و انجام تمرینات مربوطه	۹۰ دقیقه	
ششم	آموزش ضربه بک هند- مشخصات توپ و نحوه ایستادن و اجرا و گرفتن راکت در سه مرحله قبل، هنگام و بعد از ضربه بکهند- تمرینات در ارتباط با ضربه بکهند- کلیپ فیلم آموزشی نحوه اجرای ضربه بکهند	۹۰ دقیقه	
هفتم	پی گیری از دانشجویان با هدف اطمینان از یادگیری ضربات فورهند و بک هند	۹۰ دقیقه	
هشتم	آموزش سرویس ساده شامل بلند- کوتاه و متوسط- مشخصات توپ و راکت در انواع سرویس ساده- نحوه ی اجرای سرویس ساده کلیپ فیلم آموزشی در ارتباط با نحوه اجرای انواع سرویس ساده	۹۰ دقیقه	
نهم	آموزش سرویس بک هند- مشخصات توپ و راکت در سرویس بک هند- توضیح نحوه ایستادن و گرفتن راکت	۹۰ دقیقه	
دهم	پی گیری از دانشجویان با هدف اطمینان از یادگیری انواع سرویس ساده با فورهند و بک هند	۹۰ دقیقه	
یازدهم	مرور جلسه قبل و تکرار تمرینات و ارائه کلیپ آموزشی	۹۰ دقیقه	
دوازدهم	آموزش سرویس کوتاه و ارائه ویدئو نحوه آموزش و تمرین	۹۰ دقیقه	
سیزدهم	آموزش سرویس بلند و ارائه ویدئو نحوه آموزش و تمرین	۹۰ دقیقه	
چهاردهم	قوانین و مقررات بازی تنیس روی میز - نحوه ی بازی تنیس روی میز	۹۰ دقیقه	
پانزدهم	مرور جلسه قبل و ادامه قوانین و مقررات تنیس روی میز	۹۰ دقیقه	
شانزدهم	پی گیری از دانشجویان با هدف اطمینان از یادگیری قوانین و مقررات تنیس روی میز	۹۰ دقیقه	