

باسمه تعالی
دانشگاه سیستان و بلوچستان
گروه علوم ورزشی
طرح درس ترمی (Course Plan)

نام درس: تربیت بدنی ویژه	زمان و مکان ارائه درس: طبق برنامه تنظیمی
مقطع: کارشناسی	مدت کلاس: ۹۰ دقیقه
تعداد واحد: ۱/۷۵	امکانات آموزشی: کامپیوتر، ویدیوپروژکتور و وایت برد
زمان برگزاری (نیم سال تحصیلی): ترم آموزشی جاری	

اهداف کلی درس: آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی و علوم ورزشی و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی، فراگرفتن شیوه های حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدنی، فراگرفتن اصول حرکات بدنی با در نظر گرفتن شرایط جسمانی ویژه، آشنایی و کسب قابلیت های مربوط به حرکان پایه رزشی با توجه به توانمندی های بیماران خاص و معلولان و ایجاد فرصت مناسب ورزشی، خودکفایی جسمانی و بازگشتن به مسیر اصلی زندگی

سرفصل درس:

۱. اصول و فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکتب
۲. شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه
۳. آشنایی با تعریف ورزش و تمایز آن از سرگرمی و بازی
۴. رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش
۵. موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو (معلولیت، بیماری های خاص، بارداری و)
۶. اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
۷. آشنایی با توصیه های کلی، تمرین و به کارگیری مفاهیم سبک زندگی و ورزشی در دوره های گوناگون زندگی و شرایط مختلف جسمی
۸. آشنایی با گروه های ورزش های هوازی و تشخیص رشته های مربوطه
۹. آشنایی با گروه های ورزش های بی هوازی و تشخیص رشته های مربوطه
۱۰. وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
۱۱. آشنایی با مفاهیم سبک و شیوه زندگی در حیطه های گوناگون فردی و اجتماعی

۱۲. روش های صحیح سبک زندگی (انجام حرکات در فعالیت های روزمره زندگی) از قبیل خوابیدن، نشستن، ایستادن، راه رفتن، بلند کردن اجسام با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
۱۳. تعیین اولویت ها در مواجهه با مشکلات در حوزه های مختلف روزانه و یا بیماری ها
۱۴. اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی و بررسی مهمترین مشکل زندگی فردی و یافتن راه حل بر پایه تعاریف سبک زندگی
۱۵. نقش ورزش در سلامتی، کارآیی و درمان بیماری ها و توسعه عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و مهارت شامل: قدرت، استقامت عضلانی، نیرو و توان، استقامت قلبی-تنفسی، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت، تعادل و هماهنگی

شیوه(های) تدریس: لکچر، کار عملی، پرسش و پاسخ و بحث گروهی کلاسی

اجزاء و شیوه اجرای درس در هر جلسه:

مدت زمان: ۱۰ دقیقه	★ مقدمه:
	★ کلیات درس:
مدت زمان: ۲۵ دقیقه	★ بخش اول درس
مدت زمان: ۱۰ دقیقه	★ پرسش و پاسخ و استراحت
مدت زمان: ۲۵ دقیقه	★ بخش دوم درس
مدت زمان: ۵ دقیقه	★ جمع بندی و نتیجه گیری:
	★ ارزشیابی درس:
مدت زمان: ۱۵ دقیقه	★ سؤال شفاهی از دانشجویان

روش ها و زمان سنجش و ارزشیابی دانشجو

ساعت	تاریخ	نمره	روش
	هر جلسه	۱ نمره	بحث گروهی و مشارکت
	هر جلسه	۱ نمره	حضور منظم در کلاس
	با توافق با دانشجویان	۵ نمره	ارائه لکچر و امتحان میان ترم
	بر اساس برنامه آموزشی	۱۳ نمره	امتحان پایان ترم

مقررات درس و انتظارات از دانشجویان:

از دانشجویان انتظار می رود قبل از هر جلسه از کلاس مطالعه داشته، تمرینات مطرح و ارائه شده را درک نموده و انجام دهند. ابعاد مهمترین مشکل فردی را در کتب و سایت های علمی یافته و در کلاس طرح نماید.

منابع و مواد آموزشی مورد استفاده:

۱. نمازی زاده، مهدی، سلحشورریا، بهمن، تربیت بدنی عمومی، انتشارات سمت، (۱۳۹۱)، چاپ بیست و

یکم، تهران

۲. برایان، لوتهرلتس، ایگناسیو ریپل، ورزش و درمان بیماری ها، ترجمه: فرزین حلبچی، مهران

عسگری خانقاه، انتشارات امید دانش.

3. ACSM Exercise is Medicine. American College of Sports Medicine. Latest Edition.
4. OXFORD HANDBOOK OF SPORTS MEDICINE. F.Wilson et al. Latest Edition.
5. ACSM Introduction to Exercise Science. American College of Sports Medicine. Latest Edition.