

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

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

اهداف کلی درس: آشنائی با تعریف ورزش ویژه، اهداف و ضرورت های شیوه زندگی در بهبود کیفیت آن

اهداف جزئی در هفته جلسه کلاس:

- مقدمه ای بر ورزش ویژه
- آشنائی با اهداف و ضرورت ورزش و تمایز آن از سرگرمی و بازی
- آشنائی با گروه های ورزشی و رشته های مربوطه
- آشنائی با نکات اصلی، تشخیص و تعیین رشته ورزشی در شرایط مختلف زندگی
- آشنائی با مفاهیم سبک و شیوه زندگی در حیطه های فردی و اجتماعی
- آشنائی با توصیه های کلی، تمرین و به کارگیری مفاهیم سبک زندگی و ورزشی در زندگی
- مدیریت استرس های محیطی و تعیین اولویت های روزانه و یا بیماری ها
- مطالعه و بررسی مهمترین مشکل زندگی فردی و یافتن راه حل بر پایه تعاریف سبک زندگی و ورزشی
- آشنائی با اصول اساسی پرداختن به ورزش در شرایط و بیماری های گوناگون رایج

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

اجزاء و شیوه اجرای درس در هر جلسه:

★ مقدمه: مدت زمان: ۱۰ دقیقه

★ کلیات درس:

مدت زمان: ۲۵ دقیقه

★ بخش اول درس

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

روش‌ها و زمان سنجش و ارزشیابی دانشجویان

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 می‌رود 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:

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