

طرح درس ورزش ۱

هدف کلی

- آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش های گروهی و انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه و علاقه مندی دانشجویان و ایجاد فرصت مناسب برای کسب تجارب فردی و گروهی

اهداف جزئی و حیطه اجرایی	هفته ها
آشنایی با دانشجویان - اهداف درس - شیوه ارزشیابی در طول و انتهای ترم - تاریخچه تنیس روی میز در جهان - تاریخچه تنیس روی میز در ایران	هفته اول
آشنایی با تجهیزات ورزشی تنیس روی میز - (راکت - توپ - میز - تور) کفش و پوشاک تنیس روی میز	هفته دوم
انواع گرفتن راکت - (غربی - قلمی) - اصطلاحات رایج در تنیس روی میز - کلیپ ویدئوی آموزشی در ارتباط با نحوه گرفتن راکت	هفته سوم
تمرینات آشنایی با توپ و راکت - آشنایی با نقاط توپ - تئوری چرخش توپ - شرح وضعیت آماده باش در تنیس روی میز - کلیپ ویدئوی آموزشی در ارتباط با تمرینات آشنایی با توپ و راکت	هفته چهارم
آموزش ضربه فورهند در تنیس روی میز - مشخصات توپ و نحوه ایستادن و اجرا و گرفتن راکت در سه مرحله قبل، هنگام و بعد از ضربه فورهند - تمرینات در ارتباط با ضربه فورهند - کلیپ فیلم آموزشی نحوه اجرای ضربه فورهند	هفته پنجم
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	هفته ششم
پرسش از دانشجویان با هدف اطمینان از یادگیری ضربات فورهند و بک هند	هفته هفتم
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	هفته هشتم
آموزش سرویس بک هند - مشخصات توپ و راکت در سرویس بک هند - توضیح نحوه ایستادن و گرفتن راکت در سه مرحله قبل، هنگام و بعد از ضربه سرویس بک هند - کلیپ فیلم آموزشی در ارتباط با نحوه زدن سرویس بک هند	هفته نهم
پرسش از دانشجویان با هدف اطمینان از یادگیری انواع سرویس ساده با فورهند و بک هند	هفته دهم
آموزش تک (اسمش) - توضیح وضعیت بدن و راکت در مراحل قبل، هنگام و بعد از ضربه تک یا اسمش - نحوه اجرای ضربه تک - مشخصات توپ در ضربه تک - کلیپ فیلم آموزشی نحوه اجرا تک یا اسمش	هفته یازدهم
آموزش سرویس با پیچ زیرین (آندراسپین) - توضیح وضعیت بدن و راکت در مراحل قبل، هنگام و بعد از ضربه سرویس با پیچ زیرین - نحوه اجرای سرویس با پیچ زیرین - کلیپ فیلم آموزشی در مورد نحوه اجرای سرویس با پیچ زیرین	هفته دوازدهم

آموزش سرویس با پیچ پهلویی (ساید اسپین)- توضیح وضعیت بدن و راکت در مراحل قبل، هنگام و بعد از ضربه سرویس با پیچ پهلویی- نحوه اجرای سرویس با پیچ پهلویی- کلیپ فیلم آموزشی در مورد نحوه اجرای سرویس با پیچ پهلویی یا ساید اسپین	هفته سیزدهم
آموزش کات با رو و پشت راکت- توضیح وضعیت بدن و راکت در مراحل قبل، هنگام و بعد از ضربه کات - مشخصات توپ در اجرای کات - نحوه اجرای کات - کلیپ فیلم آموزشی در ارتباط با اجرای ضربه کات	هفته چهاردهم
قوانین و مقررات بازی تنیس روی میز - نحوه ی بازی تنیس روی میز	هفته پانزدهم
پرسش از دانشجویان در مورد تکنیک های کات- سرویس های پیچ و تک و نحوه بازی با هدف اطمینان از یادگیری	هفته شانزدهم