

باسمه تعالی

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گرانش  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی (EDC)  
طرح دوره (Course Plan)

پیش‌نیاز: تربیت بدنی ۱	گروه آموزشی: علوم پایه
رشته و مقطع تحصیلی: پزشکی	نام و شماره درس: تربیت بدنی ۲
نمیسال تحصیلی: ۱۴۰۲-۱۴۰۳	تعداد و نوع واحد: ۱
روز و ساعت کلاس: سه شنبه‌ها - ساعت ۸-۹:۳۰	نام مدرس / مدرسین: طیبه شمسی
آدرس و تلفن دفتر مسئول درس:	آدرس پست الکترونیکی مسئول درس: shamsi6368@gmail.com

<b>شرح کلی درس:</b>
آموزش پنجه، ساعد، سرویس، اسپک و چرخش در زمین

<b>هدف کلی:</b>
آشنایی با ورزش <b>والیبال</b> و تکنیک های پایه با توجه به قوانین و مقررات مربوط به بازی

<b>اهداف رفتاری (در سه حیطه شناختی، نگرشی و حرکتی):</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- دانشجو باید مفهوم حرکات والیبال و چگونگی انجام آن را توضیح دهد</li> <li>- دانشجو بتواند یک بازی اصولی از <b>والیبال</b> اجرا نماید</li> <li>- با کاربرد آن در اوقات فراغت خود لذت و بهره گیرد</li> </ul>

<b>مواد و محتوای آموزشی (جدول زمان بندی ارائه برنامه):</b>		
شماره جلسه	موضوع	مدرس
اول	کلاس توجیهی دانشجویان در رابطه با مواردی که طی ترم آموزش داده خواهد شد و بازگو کردن قوانین کلاس و نحوه ارزیابی دانشجو	شمسی

شمسی	آمادگی جسمانی جهت تمرینات و آموزش والیبال. نحوه ایستادن گارد و دویدن	دوم
شمسی	تمرین آموزش جلسه قبل و آموزش گرفتن و پرتاب توپ	سوم
شمسی	آموزش ابتدایی پنجه (گرفتن و پرتاب کردن توپ)	چهارم
شمسی	تمرینات ۳ و ۴ نفره گرفتن و پرتاب کردن توپ با چرخش بدن به سمت هدف.	پنجم
شمسی	پنجه زدن صحیح ۲ نفره. بالای سر. با دیوار. پاس دادن پشت تور	ششم
شمسی	تمرینات پنجه. گفتن قوانین و شمارش در والیبال و مناطق زمین و چرخش بازیکنان	هفتم
شمسی	تمرین گارد و آموزش ساعد	هشتم
شمسی	تمرین ساعد ۲ نفره. ساعد بالای سر	نهم
شمسی	تمرینات ساعد و پنجه. ساعد به دیوار	دهم
شمسی	تمرین ۳ نفره ساعد با چرخش بدن به سمت هدف	یازدهم
شمسی	تمرین پنجه و ساعد و پاس دادن با ساعد پشت تور	دوازدهم
شمسی	بازی پشت تور با تعداد کم و زمین کوچک و به تدریج تعداد زیاد و زمین بزرگ	سیزدهم
شمسی	آموزش سرویس (ساده از پهلو و ساده از رو به رو)	چهاردهم
شمسی	زدن سرویس از یک طرف زمین و گرفتن توپ با ساعد و پاس دادن به پاسور (بازی)	پانزدهم
شمسی	تمرین پنجه . ساعد. سرویس و گفتن اشکالات و رفع آنها.	شانزدهم
شمسی	آزمون عملی	هفدهم

#### روش‌های تدریس / فعالیت‌های یادگیری:

آموزش تکنیک و تاکتیک های والیبال - تمرین انفرادی - تمرین گروهی - بازی در زمینک تکرار و تمرین فعالیت های آموزش داده شده

**ارزشیابی دانشجویان:**

- ارزشیابی در طول ترم (فعالیت کلاسی، آزمون، تکلیف و ...): نمره .....
- ارزشیابی پایان ترم: نمره .....
- زمان آزمون (میان ترم و پایان ترم): نمره .....

**وظایف و تکالیف دانشجویان:**

دانشجویان موظف به شرکت و حضور در کلاس می باشند. یادگیری و انجام تمام فعالیت های عمومی و اختصاصی

**قوانین و مقررات آموزشی:**

تمام قوانین عملی در این کلاس صدق می کند.

**منابع:**

نام و نام خانوادگی تدوین کننده:

تاریخ: