

(عنوان درس)

نسخه اولیه: ۱۴۰۰/۶/۲۷

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۰/۹/۲۸

نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰

فارسی: والیبال ۱		تعداد واحد: عملی ۲		مقطع: کارشناسی <input checked="" type="checkbox"/> کارشناسی ارشد <input type="checkbox"/> دکتری <input type="checkbox"/>	
نام درس		لاتین: Volleyball 1		پیشنیاز: آمادگی جسمانی ۱	
مدرس: حکیمه اکبری		شماره تلفن دفتر کار: ۰۲۳-۳۱۵۳۲۱۳۹			
پست الکترونیکی: h.akbari@semnan.ac.ir		منزلگاه اینترنتی: http://h-akbari.profile.semnan.ac.ir			
برنامه تدریس در هفته: ۲ روز در هفته (ساعت ۹:۳۰ تا ۱۱ سه شنبه، ۱۱ تا ۱۲:۳۰ چهارشنبه) در سامانه امید					
اهداف درس: آشنایی با نحوه اجرا و مهارت‌های پایه در والیبال					
روش ارائه درس: مجازی با استفاده از فیلم‌های آموزشی، تصاویر و کلیپ‌های آموزشی					
نحوه ارزشیابی	ارزیابی اجرای مهارت (حضور و فیلم)	امتحان کتبی	ارزیابی کلاسی	تکالیف	
درصد نمره	۵۰	۲۵	۱۰	۱۵	
حضور در جلسات کلاسی الزامی بوده و ارائه تکالیف در زمان مقرر صورت گیرد.					قوانین درس

منابع و مأخذ درس	1- شوندی نادر ، خسروی زاده اسفندیار (۱۳۹۶) آموزش والیبال (مهارتها و تاکتیک ها) چاپ دوم نشر سمت تهران ۲- فریزر استیون مبانی استراتژی در والیبال ترجمه ثالثی محسن (۱۳۹۳) نشر علم و حرکت تهران
نیمسالهای ارائه درس	نیمسال اول (مهر) ۱۴۰۰

بودجه بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
۱	شرح طرح درس	اهداف درس ، روشهای ارائه درس ، روشهای ارزشیابی درس، قوانین درس و منابع و مأخذ برای دانشجویان توضیح داده میشود
۲	ایمنی در آزمایشگاه	در صورتیکه برای آزمایشگاه لازم باشد.
۳	اجرای تمرینات و آشنایی با توپ	در جلسات پس از اجرا و آموزش، مهارت آموخته شده ارزیابی و بازخورد داده می شود.
۴	آشنایی با زمین والیبال و انواع گاردها و حرکت در زمین	
۵	آشنایی با مهارت پنجه	
۶	تمرین مهارت پنجه به همراه گارد	
۷	اجرا و آموزش مهارت ساعد	
۸	تلفیق اجرای مهارت ساعد با مهارت پنجه	
۹	آشنایی با مناطق زمین در والیبال و نحوه ایستادن در زمین	
۱۰	آموزش خطاهای رایج در اجرای مهارت و راهکارهای اصلاح آن	
۱۱	ارزیابی کلاسی	
۱۲	آشنایی با سرویس ساده در والیبال و نکات مرتبط با آن	
۱۳	آشنایی با سرویس ساده از پهلو و تفاوت آن با سرویس ساده	
۱۴	آشنایی با قوانین اولیه بازی در والیبال	

	آشنایی با سیستم چرخش ۴-۲	۱۵
	ارزیابی نهایی	۱۶