

۱۲ جلد



جمهوری اسلامی ایران
وزارت فرهنگ و آموزش عالی
شورای عالی برنامه ریزی

فهرست و سرفصل دروس عمومی (رتبه یک ادو)

برای کلیه دانشجویان تمام رشته های آموزش
عالی در دوره های کاردانی، کارشناسی ناپیوسته، کارشناسی پیوسته
و کارشناسی ارشد پیوسته گروه های فنی و مهندسی علوم پایه، علوم انسانی،
کشاورزی، هنر، پزشکی و علمی-کاربردی

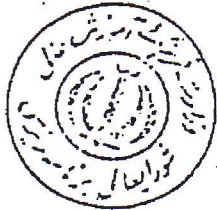


کتابشناسی
شماره ۳۸/۱۸۸۵
موضوع ۲۳/۲۲/۱۲
انجمن قلم

نشریه ۱۸

نام درس: تربیت بدنی (۱)

کد درس: ۹



تعداد واحد: ۱ (۳۴ ساعت)

نوع واحد: عملی

پیشاپز: ندارد

هدف:

اهداف درس تربیت بدنی (۱) به شرح زیر است:

- ۱- آشناساختن دانشجویان با مفاهیم و اهداف تربیت بدنی و نقش و اثر آن در زندگی فردی و اجتماعی
- ۲- فراگرفتن شیوه‌های حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن به منظور انجام وظایف فردی، اجتماعی و شرعی.
- ۳- فراگرفتن اصول حرکات بدنی (علمی و نظری) به منظور ایجاد تحرک و پویایی بیشتر در گذراندن اوقات فراغت و خودآزمایی در طول زندگی.

سرفصل دروس: (هفته‌ای یک ساعت در طول نیمسال تحصیلی)

- ۱- درس تربیت بدنی طبیعت‌نظری است و دانشجویان در ضمن مشارکت در فعالیتهای حرکتی و ورزشی با مفاهیم زیر آشنایی شوند:
 - اصول و فلسفه تربیت بدنی از دیدگاه مکتب اهداف تربیت بدنی
 - اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن
 - شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این مورد
 - آشنایی با برنامه‌ها و فعالیت‌های تفریحی و ورزشی
 - اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی.

نام درس: تربیت بدنی (۲)

کد درس: ۱۰



تعداد واحد: ۱ (۳۴ ساعت)

نوع واحد: عملی

پیشیاز: تربیت بدنی (۱)

هدف: اهداف درس تربیت بدنی (۲) به شرح زیر است:

- ۱- ایجاد فرصت مناسب ورزشی برای کب تجارب فردی و گروهی برای وصول به اهداف تربیت بدنی و ورزش
- ۲- آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزشهای پایه.
- ۳- آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزشهای گروهی یا انفرادی متداول در دانشگاه با توجه به امکانات موجود.

سرفصل دروس: (هفته ای ۲ ساعت در طول یک نیمسال تحصیلی)

درس تربیت بدنی عمومی طبیعتاً نظری - عملی است دانشجویان در ضمن مشارکت

در ورزشهای پایه و گروهی و انفرادی با ما مواجهیم زیرا آشنایی شوند:

- رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش
- موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش
- رابطه ورزش با تغذیه و افزایش یا کاهش وزن بدن
- عوامل تبدیل کننده قلب و عروق و رابطه آنها با ورزش
- فریبی و عوارض آن
- آشنایی با فنون و مقررات ورزشی
- دو میدانی، ژیمناستیک، شنا
- فوتبال، والیبال، بسکتبال، هندبال، تنیس روی میز، بدمینتون.
- کوهنوردی، تنیس، اسکی، ورزشهای رزمی و...