



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی
کمیته برنامه ریزی علوم ورزشی

جدول دروس و سرفصل دروس تربیت بدنی و ورزش عمومی

درس تربیت بدنی

درس ورزش ۱

درس ورزش ۲

درس ورزش ۳

درس تربیت بدنی ویژه

درس ورزش ویژه



PNUNA.COM

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور



WWW.PNUNA.COM

PNUNA.COM

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

جدول دروس واحدهای تربیت بدنی و ورزش عمومی

شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ارزش واحد (برای معاینه حق التدریس)	نوع واحد	نوع درس	تعداد ساعت	ظرفیت کلاس	شماره درس
۹۲۰۰۰۱	تربیت بدنی	۱	۱/۷۵	نظری - عملی	عمومی - اجباری	۳۲	۲۵ نفر	
۹۲۰۰۰۲	ورزش ۱	۱	۱/۷۵	عملی	عمومی - اجباری	۳۲	۳۰ نفر	۹۲۰۰۰۱
۹۲۰۰۰۳	ورزش ۲	۱	۱/۷۵	عملی	عمومی - اختیاری	۳۲	۳۰ نفر	۹۲۰۰۰۲
۹۲۰۰۰۴	ورزش ۳	۱	۱/۷۵	عملی	عمومی - اختیاری	۳۲	۳۰ نفر	۹۲۰۰۰۳
۹۲۰۰۰۵	تربیت بدنی ویژه	۱	۱/۷۵	نظری - عملی	عمومی - اجباری	۳۲	۳۰ نفر	
۹۲۰۰۰۶	ورزش ویژه	۱	۱/۷۵	عملی	عمومی - اجباری	۳۲	۱۵ نفر	۹۲۰۰۰۵

توجه:

- ✓ سرفصل درس ورزش ۲ و ورزش ۳ همانند ورزش ۱ است، با این تفاوت که از بین ورزش های متداول در دانشگاه ورزش دیگری انتخاب می شود.
- ✓ برای همگن نمودن کلاس های تربیت بدنی ویژه و ورزش ویژه، دانشجویان خاص با شرایط مشابه در یک کلاس قرار گیرند.
- ✓ تعداد واحدها در مقطع کاردانی، یک واحد اجباری (تربیت بدنی یا تربیت بدنی ویژه) و یک واحد اختیاری (ورزش ۱ یا ورزش ویژه) می باشد.
- ✓ تعداد واحدها در مقطع کارشناسی ناپیوسته، یک واحد اجباری (ورزش ۱) و یک واحد اختیاری (ورزش ۲) می باشد.
- ✓ در صورتی که دانشجو در مقطع کاردانی واحد ورزش ۱ را به عنوان درس اختیاری گذرانده باشد، می تواند در مقطع کارشناسی ناپیوسته، واحد ورزش ۲ را به صورت اجباری و واحد ورزش ۳ را به صورت اختیاری انتخاب نماید.
- ✓ تعداد واحدها در مقطع کارشناسی پیوسته، دو واحد اجباری (واحد تربیت بدنی و واحد ورزش ۱) می باشد که ترجیحاً در ترم اول و دوم ارائه می شوند و دو واحد اختیاری (ورزش ۲، ورزش ۳) نیز در کلیه برنامه ها لحاظ می شوند.
- ✓ مسئولیت اجرای دروس ذکر شده به عهده دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی یا گروه تربیت بدنی و ورزش عمومی دانشگاه می باشد.



WWW.PNUNA.COM

PNUNA.COM

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

سرفصل دروس

دروس پیش نیاز:	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی: تربیت بدنی (۹۲۰۰۰۱)
	عملی			
دروس هم‌نیاز:	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۳۲	عنوان درس به انگلیسی: Physical Education
	عمومی - اختیاری			

اهداف رفتاری:

اهداف کلی درس:

آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی و علوم ورزشی و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی، فراگرفتن شیوه‌های حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن، فراگرفتن اصول حرکات بدنی، آشنایی و کسب قابلیت‌های مربوط به حرکات پایه ورزشی و ایجاد فرصت مناسب ورزشی.

سرفصل یا رئوس مطالب:

- اصول و فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکتب
- شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه
- رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش
- موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش
- اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن
- وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری‌های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی
- روش‌های صحیح انجام حرکات در فعالیت‌های روزمره زندگی از قبیل خوابیدن، نشستن، ایستادن، راه رفتن، بلند کردن اجسام
- اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی
- ورزش و درمان بیماری‌ها

کار عملی:

- توسعه عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و مهارت شامل: استقامت قلبی - تنفسی، ترکیب بدنی، انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، قدرت، سرعت، توان، چابکی، هماهنگی

روش ارزشیابی			
پروژه	آزمون‌های نهایی		ارزشیابی مستمر
	۴۰ درصد نمره	آزمون‌های نوشتاری	✓
	۶۰ درصد نمره	عملکردی	

فهرست منابع:

- ۱- نمازی زاده، مهدی، سلحشور، بهمن، تربیت بدنی عمومی، (۱۳۹۱)، انتشارات سمت، چاپ بیست و یکم.
- ۲- گائینی، عباسعلی، رجیبی، حمید، آمادگی جسمانی، (۱۳۹۱)، انتشارات سمت، چاپ هشتم.
- 3- Vivian Heyward, Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, (2005), 6th Edition, Human Kinetics.
- 4- Carol Kennedy-Armbruster, Mary Yoke, Methods of Group Exercise Instruction Course, (2009), 2nd Edition, Human Kinetics.

WWW.PNUNA.COM

PNUNA.COM

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

دروس پیش نیاز: ۹۲۰۰۰۱	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی: ورزش ۱ (۹۲۰۰۰۲)
	عملی			
دروس هم‌نیاز:	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۳۲	عنوان درس به انگلیسی: Sport I
	عمومی - اختیاری			

اهداف رفتاری:

آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش‌های گروهی یا انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه و علاقه‌مندی دانشجو و ایجاد فرصت مناسب برای کسب تجارب فردی و گروهی.

اهداف کلی درس:

سرفصل یا رئوس مطالب:

- تاریخچه رشته ورزشی
- قوانین و مقررات رشته ورزشی
- آموزش ابعاد، ویژگی‌ها، ابزار و لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی

کار عملی:

- آموزش تکنیک
- آموزش تاکتیک
- اجرای مهارت‌های رشته ورزشی



روش ارزشیابی			
پروژه	آزمون های نهایی		ارزشیابی مستمر
	۲۰ درصد نمره	آزمون های نوشتاری	✓
	۸۰ درصد نمره	عملکردی	

فهرست منابع:

- ۱- کتاب های مربوط به آموزش رشته های ورزشی
- ۲- پایگاه های اطلاع رسانی فدراسیون های بین المللی و ملی برای استخراج آخرین قوانین و مقررات رشته های ورزشی

WWW.PNUNA.COM

دروس پیش نیاز: ۹۲۰۰۰۲	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی: ورزش ۲ (۹۲۰۰۰۳)
	عملی			
دروس هم‌نیاز:	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۳۲	عنوان درس به انگلیسی: Sport 2
	عمومی - اختیاری			

اهداف رفتاری:

آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش‌های گروهی یا انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه و علاقه‌مندی دانشجوی و ایجاد فرصت مناسب برای کسب تجارب فردی و گروهی.

اهداف کلی درس:

سرفصل یا رئوس مطالب:

- تاریخچه رشته ورزشی
- قوانین و مقررات رشته ورزشی
- آموزش ابعاد، ویژگی‌ها، ابزار و لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی

کار عملی:

- آموزش تکنیک
- آموزش تاکتیک
- اجرای مهارت‌های رشته ورزشی

روش ارزشیابی			
ارزشیابی مستمر	میان ترم	آزمون های نهایی	پروژه
✓		آزمون های نوشتاری	
		عملکردی	
		۱۰۰ درصد نمره	

فهرست منابع:

- ۱- کتاب های مربوط به آموزش رشته های ورزشی
- ۲- پایگاه های اطلاع رسانی فدراسیون های بین المللی و ملی برای استخراج آخرین قوانین و مقررات رشته های ورزشی

WWW.PNUNA.COM

دروس پیش نیاز: ۹۲۰۰۰۳	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی: ورزش ۳ (۹۲۰۰۰۴)
	عملی			
دروس هم‌نیاز:	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۳۲	عنوان درس به انگلیسی: Sport 3
	عمومی - اختیاری			

اهداف رفتاری:

آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش‌های گروهی یا انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه و علاقه‌مندی دانشجوی و ایجاد فرصت مناسب برای کسب تجارب فردی و گروهی.

اهداف کلی درس:

سرفصل یا رئوس مطالب:

- تاریخچه رشته ورزشی
- قوانین و مقررات رشته ورزشی
- آموزش ابعاد، ویژگی‌ها، ابزار و لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی

کار عملی:

- آموزش تکنیک
- آموزش تاکتیک
- اجرای مهارت‌های رشته ورزشی



روش ارزشیابی			
پروژه	آزمون های نهایی		ارزشیابی مستمر
	آزمون های نوشتاری		✓
	۱۰۰ درصد نمره	عملکردی	

فهرست منابع:

- ۱- کتاب های مربوط به آموزش رشته های ورزشی
- ۲- پایگاه های اطلاع رسانی فدراسیون های بین المللی و ملی برای استخراج آخرین قوانین و مقررات رشته های ورزشی

WWW.PNUNA.COM

عنوان درس به فارسی: تربیت بدنی ویژه (۹۲۰۰۵)	تعداد واحد: ۱	نوع واحد	نظری	دروس پیش نیاز:
			عملی	
عنوان درس به انگلیسی: Special physical Education	تعداد ساعت: ۳۲	نوع درس	عمومی - اجباری	دروس هم‌نیاز:
			عمومی - اختیاری	

اهداف کلی درس:

آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی و علوم ورزشی و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی، فراگرفتن شیوه‌های حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدنی، فراگرفتن اصول حرکات بدنی با در نظر گرفتن شرایط جسمانی ویژه، آشنایی و کسب قابلیت‌های مربوط به حرکات پایه ورزشی با توجه به توانمندی‌های بیماران خاص و معلولان و ایجاد فرصت مناسب ورزشی، خودکفایی جسمانی و بازگشتن به مسیر اصلی زندگی.

اهداف رفتاری:

- اصول و فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکتب
- شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه
- رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش
- موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش با ملاحظه ویژگی‌های جسمانی دانشجو (معلولیت، بیماری خاص، بارداری...)
- اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن با ملاحظه ویژگی‌های جسمانی دانشجو
- وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری‌های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی، با ملاحظه ویژگی‌های جسمانی دانشجو.
- روش‌های صحیح انجام حرکات در فعالیت‌های روزمره زندگی از قبیل خوابیدن، نشستن، ایستادن، راه رفتن، بلند کردن اجسام با ملاحظه ویژگی‌های جسمانی دانشجو.
- اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی با ملاحظه ویژگی‌های جسمانی دانشجو
- نقش ورزش در سلامتی و کارایی با ملاحظه ویژگی‌های جسمانی دانشجو
- ورزش و درمان بیماری‌ها

کار عملی:

- توسعه عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و مهارت شامل: استقامت قلبی - تنفسی، ترکیب بدنی، انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، قدرت، سرعت، توان، چابکی، هماهنگی

WWW.PNUNA.COM

روش ارزشیابی			
پروژه	آزمون های نهایی		ارزشیابی مستمر
	۴۰ درصد نمره	آزمون های نوشتاری	✓
	۶۰ درصد نمره	عملکردی	

فهرست منابع:

- ۱- نمازی زاده. مهدی، سلحشور. بهمن، تربیت بدنی عمومی، (۱۳۹۱)، انتشارات سمت، چاپ بیست و یکم.
- ۲- برایان. لوتهرلتس، ایگناسیو، ریبل، ورزش و درمان بیماری ها، (ترجمه) حلب‌چی. فرزین، عسگری خانقاه، مهران، انتشارات امید دانش.
- 3- Darryl Barnes, Action Plan for Diabetes, (2004), Human Kinetics.
- 4- Claudia. Emes, Beth.Velde, Practicum in Adapted Physical Activity ,(2005), Human Kinetics.
- 5- Bonnie Berk, Motherwell Maternity Fitness Plan, (2005). Human Kinetics.
- 6- J. Larry Durstine, Geoffrey Moore, Patricia Painter, Scott Roberts, ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases & Disabilities, 3rd Edition, (2009). Human Kinetics.
- 7- Lindsay Canales, Rebecca Lytle, Physical Activities for Young People With Severe Disabilities, (2011), Human Kinetics.
- 8- Joseph Winnick, Adapted Physical Education and Sport, (2011), 5th Edition, Human Kinetics.
- 9- Ronald Davis ,Teaching Disability Sport, (2011), 2nd Edition, Human Kinetics.
- 10- Pattie Rouse , Adapted Games & Activities, (2004), Human Kinetics.



پایگاه خبری پیام نور

WWW.PNUNA.COM

دروس پیش نیاز: ۹۲۰۰۰۵	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی: ورزش ویژه (۹۲۰۰۰۶)
	عملی			
دروس هم‌نیاز:	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۳۲	عنوان درس به انگلیسی: Special sport
	عمومی - اختیاری			

اهداف رفتاری:

اهداف کلی درس:

آشنایی دانشجویان دارای شرایط خاص و معلول با رشته های متداول ورزشی معلولان و بیماران خاص در ایران، آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش‌های گروهی یا انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه، علاقه و توانمندی دانشجو و ایجاد فرصت مناسب ورزشی برای کسب تجرب فردی و گروهی، خودکفایی جسمانی، و بازگشتن به مسیر اصلی زندگی.

سرفصل یا رئوس مطالب:

- تاریخچه رشته ورزشی
- قوانین و مقررات رشته ورزشی
- آموزش ابعاد، ویژگی‌ها، ابزار و لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی

کار عملی:

- آموزش تکنیک
- آموزش تاکتیک
- اجرای مهارت‌های رشته ورزشی

روش ارزشیابی			
پروژه	آزمون های نهایی		ارزشیابی مستمر
	آزمون های نوشتاری	میان ترم	✓
	عملکردی		
	۲۰ درصد نمره		
	۸۰ درصد نمره		

فهرست منابع:

- ۱- کتاب های مربوط به آموزش رشته های ورزشی
- ۲- پایگاه های اطلاع رسانی فدراسیون های بین المللی و ملی برای استخراج آخرین قوانین و مقررات رشته های ورزشی

WWW.PNUNA.COM