



کاربرگ طرح درس

نیمسال تحصیلی: ۱۴۰۲-۴۰۳

دانشکده	گروه آموزشی	نام و نوع درس	مقطع	تعداد واحد
تربیت بدنی و علوم ورزشی	مدیریت ورزشی	والیبال تخصصی	کارشناسی	۲
نام مدرس	شماره کلاس	شماره کلاس	ساعت برگزاری	پیش نیاز درس
دکتر سجاد پاشائی	ژیمنازیوم-سالن والیبال	ژیمنازیوم	۱۴-۱۶	ندارد

هدف از ارائه درس - اهداف یادگیری

- پرورش چه شایستگی های تخصصی مدنظر است؟

دانش نظری دانش علمی مهارت سخت مهارت نرم نگرش و ارزش ها

ملاحظات:

- آشنایی دانشجویان با تاریخچه، قوانین و مقررات والیبال
- آموزش مهارت های پایه والیبال شامل سرویس، ساعد، پاس، اسپک، دفاع و توپ گیری
- ارتقای آمادگی جسمانی و تناسب اندام دانشجویان
- ایجاد علاقه و انگیزه برای ورزش والیبال

منابع و مراجع درس

تمرینات والیبال. انتشارات حتمی. نویسنده؛ کریس کروگر (مترجم؛ دکتر جواد شهلانی باقری، پیام رئیسی، جابر خلف زاده)
والیبال و آشنایی با مفاهیم آن. انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد. نویسنده؛ محمدحسن صادق زاده. مرجان میرجلیلی. فیروزه جلیلی

نحوه ارزیابی

امتحان میان ترم امتحان پایان ترم آزمون (Quiz) تمرین پروژه
ارزشیابی شفاهی فعالیت های گروهی تکالیف هفتگی

نمره هر بخش :

روش / تکنیک تدریس

<input checked="" type="checkbox"/> نمایشی (نمایش طرز کار وسیله یا مدل)	<input checked="" type="checkbox"/> پرسش و پاسخ	<input checked="" type="checkbox"/> سخنرانی
<input type="checkbox"/> مبتنی بر مسئله	<input checked="" type="checkbox"/> یادگیری مشارکتی	<input type="checkbox"/> بحث گروهی
<input type="checkbox"/> بازدید علمی	<input type="checkbox"/> آزمایشگاهی	<input type="checkbox"/> مبتنی بر پروژه

سرفصل مطالب و زمانبندی ارائه‌ی درس

جلسه	عنوان جلسات	هدف	روش تدریس
۱	آشنایی با تاریخچه والیبال	آشنایی با ریشه و پیشینه والیبال	سخنرانی، نمایش فیلم
	معرفی زمین والیبال و تجهیزات مورد نیاز	معرفی اجزای زمین، توپ و سایر تجهیزات والیبال	سخنرانی، نمایش تصاویر
۲	آموزش گرم کردن و سرد کردن	آموزش حرکات گرم‌کردنی و سردکننی مناسب برای والیبال	نمایش، تمرین عملی
۳	آموزش قوانین و مقررات والیبال	آشنایی با قوانین و مقررات پایه والیبال	سخنرانی، پرسش و پاسخ
۴	معرفی نقش‌های مختلف بازیکنان در زمین	معرفی وظایف و نقش‌های مختلف بازیکنان در زمین والیبال	سخنرانی، نمایش تصاویر
۵	تمرین عملی قوانین و مقررات	انجام تمرینات عملی برای درک بهتر قوانین والیبال	تمرین عملی
۶	آموزش مهارت‌های پایه سرویس والیبال	آموزش انواع سرویس‌های والیبال (زیر دستی، روبرویی، پرشی)	سخنرانی، نمایش فیلم، تمرین عملی
۷	آموزش مهارت‌های پایه ساعد والیبال	آموزش تکنیک صحیح ساعد والیبال	سخنرانی، نمایش فیلم، تمرین عملی
۸	آموزش مهارت‌های پایه پاس والیبال	آموزش انواع پاس‌های والیبال (زمینی، کوتاه، بلند)	سخنرانی، نمایش فیلم، تمرین عملی
۹	آموزش مهارت‌های پایه اسپک والیبال	آموزش تکنیک صحیح اسپک والیبال	سخنرانی، نمایش فیلم، تمرین عملی
	آموزش مهارت‌های پایه دفاع والیبال	آموزش انواع دفاع‌های والیبال (زمینی، انفرادی، گروهی)	سخنرانی، نمایش فیلم، تمرین عملی
۱۰	آموزش مهارت‌های پایه توپ‌گیری والیبال	آموزش تکنیک صحیح توپ‌گیری در والیبال	سخنرانی، نمایش فیلم، تمرین عملی
۱۱	مرور و جمع‌بندی مهارت‌های پایه والیبال	مرور و جمع‌بندی مطالب مربوط به مهارت‌های پایه والیبال	سخنرانی، پرسش و پاسخ، مسابقه
	انجام بازی‌های آموزشی والیبال	انجام بازی‌های آموزشی برای تقویت مهارت‌های پایه والیبال	بازی

سخنرانی، نمایش فیلم، تمرین عملی	آموزش تاکتیک‌های پایه حمله، دفاع و ضدحمله در والیبال	آموزش تاکتیک‌های پایه والیبال (حمله، دفاع و ضدحمله)	۱۲
سخنرانی، پرسش و پاسخ، مسابقه	مرور و جمع‌بندی مطالب مربوط به تاکتیک‌های پایه والیبال	مرور و جمع‌بندی تاکتیک‌های پایه والیبال	۱۳
بازی	انجام بازی‌های تاکتیکی برای تقویت درک و اجرای تاکتیک‌های پایه والیبال	انجام بازی‌های تاکتیکی والیبال	
سخنرانی، نمایش فیلم، تمرین عملی	آموزش استراتژی‌های پایه در والیبال (سرویس، دریافت، پاس، حمله، دفاع، ضدحمله)	آموزش استراتژی‌های پایه والیبال	۱۴
مرور و آزمون پایانی			۱۵
			۱۶

تاریخ	امضای مدیر گروه	امضای مدرس