

الف) عنوان درس به فارسی: والیبال ۱  
عنوان درس به انگلیسی: Volleyball ۱

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی ۱	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input type="checkbox"/> انتخابی	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> پایه	تعداد ساعت: ۶۴
		<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> نظری		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه و اصول اولیه در والیبال

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت‌های پایه
- آشنایی با اجرا و آموزش اصول اولیه در بازی

پ) سرفصل:

- ۱- اجرای تمرینات و آشنایی با توپ
- ۲- اجرا و آموزش حرکت پنجه
- ۳- اجرا و آموزش حرکت ساعد
- ۴- چگونگی ایستادن و جاگیری در والیبال
- ۵- اجرا و آموزش پاس کوتاه و بلند
- ۶- اجرا و آموزش آبشار
- ۷- اجرا و آموزش سرویس ساده و چکشی
- ۸- قوانین و مقررات والیبال

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- اجرای مهارت‌ها در جریان بازی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

- ۱- کلایمن، تنو، کروبر، رویتز. مدرسه والیبال، ترجمه: موسوی، ساسان، نصیری، فرهاد (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- دبیرینگ، جوئل (۲۰۰۳). آموزش والیبال، ترجمه: قائمی، رضا (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات معیار علم، تهران.
- ۳- شوندی، نادر، خسروی زاده، اسفندیار (۱۳۹۶). آموزش والیبال (مهارت‌ها و تاکتیک‌ها) چاپ دوم، انتشارات سمت، تهران.
- ۴- جانانان سی. ریسر، روالد بار (۱۳۸۷) راهنمای پزشکی و علوم ورزشی والیبال. ترجمه: خسرو ابراهیم و همکارانش، انتشارات کمیته ملی المپیک ایران، تهران.

