



به نام خدا
دانشگاه کردستان
دانشکده علوم انسانی و اجتماعی
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

Table tennis سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷	ورزش ۱ : تنیس روی میز (۱ واحد عملی عمومی - ۳۲ ساعت) پیشنیاز : ندارد	عنوان درس	
(Email:hemn.m.64@gmail.com) ۲۲۸۸	اتاق ۱۰۸ ، داخلی ۲۲۸۸ : دکتر هیمن محمدی :	استاد	
<p>۱. لطف‌الله‌نسی، جمیل و همکاران، راهنمای سطح یک مربیگری تنیس روی میز (۱۳۹۲)، کمیته المپیک، تهران. ۲. احدی مهران، آموزش تنیس روی میز (۱۳۹۳)، انتشارات حتمی، تهران.</p>			منابع
<p>۶ نمره فعالیت های کلاسی (حضور کلاسی، نظم و مشارکت فعال در تمرینات، لباس مناسب ورزشی، آزمون شفاهی) ۱۴ نمره آزمون های مربوط به مهارت های پایه تنیس (فورهند ساده، فورهند لوپ، فورهند پیچ رو، فورهند پیچ زیر، بک هند ساده، بک هند لوپ، بک هند پیچ رو، بک هند پیچ زیر، سرویس ساده، سرویس پیچشی، اجرای مهارت های پایه در بازی تمرینی، اجرای مهارت های پایه در قالب مسابقات حذفی کلاسی)</p>			ارزشیابی
<p>۱. آشنایی با مهارت های پایه تنیس روی میز ۲. آشنایی با قوانین و مقررات تنیس روی میز ۳. آشنایی با گرم کردن و سرد کردن در تنیس روی میز، ابزار و لوازم و استانداردهای تجهیزات ورزشی تنیس روی میز</p>			هدف کلی
<p>۱. دانشجویان بتوانند مهارت های پایه تنیس روی میز را به درستی انجام دهند. ۲. دانشجویان قوانین و مقررات بازی و همچنین استانداردهای لوازم و تجهیزات تنیس روی میز را بدانند.</p>			اهداف رفتاری

هفته	مباحث تدریس	محتویات مباحث تدریس
۱	آشنایی با گرم کردن و روش گرفتن راکت	آشنایی و اجرای گرم کردن تنیس روی میز، نحوه گرفتن راکت، آشنایی با تجهیزات
۲	تمرینات پایه بازی با توپ و راکت	آشنایی و اجرای ضربه به توپ: تک نفری، دونفری، با دیوار، میز و حین فعالیتهای مختلف
۳	اجرا و آموزش ضربه فورهند ساده و لوپ	آشنایی و اجرای ضربه فورهند ساده و فورهند لوپ
۴	اجرا و آموزش ضربه فورهند پیچ زیر و رو	آشنایی و اجرای ضربه فورهند پیچ زیر و فورهند پیچ رو
۵	مرور ضربات فورهند و امتحان آن	مرور ضربات فورهند ساده، لوپ، پیچ رو و پیچ زیر و امتحان فورهند
۶	اجرا و آموزش ضربه بک هند ساده و لوپ	آشنایی و اجرای ضربه بک هند ساده و فورهند لوپ
۷	اجرا و آموزش ضربه بک هند پیچ زیر و رو	آشنایی و اجرای ضربه بک هند پیچ زیر و فورهند پیچ رو
۸	مرور ضربات بک هند و امتحان آن	مرور ضربات بک هند ساده، لوپ، پیچ رو و پیچ زیر و امتحان بک هند
۹	اجرا و آموزش سرویس ساده	آشنایی و اجرای ضربه سرویس ساده
۱۰	اجرا و آموزش سرویس پیچشی	آشنایی و اجرای ضربه سرویس پیچشی
۱۱	مرور سرویس ها و امتحان آن	مرور ضربات سرویس ساده و سرویس پیچشی و امتحان سرویس
۱۲	اجرای مهارت های پایه در قالب بازی تمرینی	آشنایی با قوانین بازی و اجرای انواع مختلف فورهند، بک هند و سرویس در قالب بازی تمرینی
۱۳	اجرای مهارت ها پایه در قالب مسابقه حذفی	اجرای انواع مختلف فورهند، بک هند و سرویس در قالب مسابقات حذفی
۱۴	امتحان اجرای مهارت های پایه در قالب بازی	امتحان رعایت قوانین و اجرای انواع مختلف فورهند، بک هند و سرویس در قالب بازی تمرینی
۱۵	امتحان اجرای مهارت های پایه در قالب مسابقه	امتحان رعایت قوانین و اجرای انواع مختلف فورهند، بک هند و سرویس در مسابقات حذفی
۱۶	آزمون جبرانی دانشجوی غایب	گرفتن آزمون های جبرانی از دانشجویان غایب در جلسات امتحانی پیشین
<p>فعالیت های کلاسی شامل : حضور به موقع در کلاس، مشارکت فعال در تمرینات، آشنایی با قوانین و مقررات و اعمال آن حین بازی تمرینی و مسابقه حذفی</p>		