به نام خدا



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی استان قزوین

طرح درس بدمینتون

مدرس:

فرزانه رشوند

فرم برنامه درسی

دانشکده بهداشت وپیراپزشکی

نام درس: واحد دو(بدمینتون)	**تعداد واحد: ۱ واحد**
مقطع : کارشناسی	**مدت زمان ارائه درس: ۲ ساعت**
پیش نیاز: واحد ۱	
مسئول برنامه:	

عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد:

۱) گرم کردن
۲) تعریف، تجهیزات و قوانین
۳) مهارت پایه
۴) سرویس
۵) آندرهند
۶) فورهند
۷) اسمش
۸) رالی
۹) بازی
۱۰) سرد کردن

هدف کلی

گرم کردن (عمومی و اختصاصی)

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- لزوم گرم کردن بدن قبل از ورزش را بداند
- آسیب های احتمالی و شایع این ورزش در صورت گرم نکردن را توضیح دهد.
- فرق گرم کردن عمومی و اختصاصی را توضیح دهد.

❖ هدف کلی

تعریف، تجهیزات و قوانین

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- تاریخچه پیدایش بدمینتون را توضیح دهند.
- وسایل و تجهیزات مورد نیاز این ورزش را بشناسند.
- روش بازی و چگونگی کسب امتیاز را توضیح دهند.

❖ هدف کلی

مهارت های پایه(گرفتن راکت،حالت آماده، حرکت در زمین)

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- مهارت های پایه را بشناسد
- لزوم راکت گیری به روش صحیح را توضیح دهد.
- راکت را برای اجرای ضربه فورهند و آندر هند به طور صحیح در دست بگیرد
- حالت آماده را توضیح دهد
- چگونگی حرکت در زمین را توضیح و انجام دهد.

❖ هدف کلی

سرویس(بلند،کوتاه)

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- ضربه سرویس را تعریف کرده، انواع آن را نام برده و کاربرد هریک را توضیح دهد.
- سرویس بلند را به روش صحیح اجرا کند
- سرویس کوتاه را به روش صحیح اجرا کند.
- حالت آماده برای دریافت سرویس را توضیح دهد.

❖ هدف کلی

آموزش فورهند و آندر هند

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- ضربه فورهند را تعریف کند
- ضربه آندرهند را تعریف کند.
- ضربه فور هند را اجرا کند
- ضربه آندر هند را اجرا کند.

❖ هدف کلی

ضربه اسمش فورهند

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- ضربه اسمش را تعریف کرده و کاربرد آن را توضیح دهد
- ضربه اسمش فورهند را اجرا نماید.

❖ هدف کلی

رالی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- رالی را توضح دهد.
- بدون افتادن توپ به طور ممتد با بازیکن مقابل ضربه بزند(۴۰ ضربه)

❖ هدف کلی

بازی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- به طور مناسب جا گیری کند.
- از تمامی موارد آموزش داده شده استفاده کند.

❖ هدف کلی

سرد کردن

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- لزوم سرد کردن را توضیح دهد.
- آسیب ها احتمالی سرد نکردن را توضیح دهد.

روش آموزش

۱) آموزش مهارت و اجرای آن توسط مدرس

۲) تمرین این کار توسط دانشجو و رفع اشکال توسط مدرس

شرایط اجراء

❖ امکانات آموزشی بخش

- زمین، راکت،توپ، لباس و کفش مناسب

❖ آموزش دهنده

- اساتید بخش : فرزانه رشوند

منابع اصلی درسی

- کتاب اصول آموزش بدمینتون مقالات و فیلم های آموزشی مناسب

ارزشیابی

❖ نحوه ارزشیابی

- حضور به موقع در کلاس
- غیبت مجاز
- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی
- اجرای صحیح موارد آموزش داده شده
- تلاش و پیشرفت

❖ نحوه محاسبه نمره کل

- نمره کلاسی(غیبت،تاخیر،نظم،تلاش):..... ۵ نمره
- سرویس:..... ۱ نمره
- فورهند:..... ۱ نمره
- آندر هند:..... ۱ نمره
- اسمش:..... ۲ نمره
- رالی(۴۰ ضربه):..... ۵ نمره
- بازی:..... ۵ نمره
- **جمع کل:..... ۲۰ نمره**

❖ **مقررات**

- حداقل نمره قبولی ۱۰
- تعداددفعات مجاز غیبت در کلاس ۲ جلسه

جدول زمانبندی درس تربیت بدنی(بدمینتون)

سرفصل مطالب	ساعت ارائه	نحوه ارائه	منابع درسی	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
آماده سازی	**۳۰ دقیقه**	**تعویض لباس، سلام و احوال پرسی، حضور و غیاب، آماده نمودن وسایل در زمین**	**.....**	**راکت، توپ ، تور لباس و کفش مناسب**	**۱.رعایت نظم و انضباط ۲.رعایت نکات ایمنی و بهاشتی**
گرم کردن عمومی	**۱۰ دقیقه**	**۱) آماده سازی عمومی بدن جهت جلوگیری از صدمات ۲) آماده سازی فیزیکی ۳) پی بردن به ناراحتی های احتمالی**	**نحوه اجرای مدرس ،کتب و فیلم های آموزشی**	**زمین، لباس و کفش مناسب**	**راه رفتن، حرکات کششی با راه رفتن، آرام دویدن، زیگزاگ دویدن، حرکات (پروانه، زانو بلند، قیچی)**
گرم کردن اختصاصی	**۱۰ دقیقه**	**تقویت توان و عملکرد عضلات درگیر در مهارت بازو، کتف،پنجه دست**	**نحوه اجرای مدرس ،کتب، مقالات و فیلم های آموزشی**	**راکت،توپ، لباس و کفش مناسب**	**گرم کردن با راکت بدمینتون و اجرای تمرینات مختلف**
آموزش مهارت	**۳۰ دقیقه**	**۱. آموزش مهارت های عنوانی در بدمینتون۲.تمرین این کار توسط دانش جو و رفع اشکال توسط**	**نحوه اجرای مدرس ،کتب ، مقالات و فیلم های آموزشی**	**راکت، توپ ، تور لباس و کفش مناسب**	**تعریف مهارت و انواع آن و اجرای مهارت توسط مدرس و دانش جویان، توضیح نحوه زدن مهارت و اجرای آن**

		مدرس			توسط مدرس و یکی از دانشجویان، ارزشیابی از میزان تحقق اهداف
بازی و اجرا	۳۰ دقیقه	۱. اجرای مهارت یاد گرفته شده در بازی۲.عادی شدن مهارت در بازی۳.لذت بردن دانش جو از بازی و تشویق به اجرای مهارت در بازی	نحوه اجرای مدرس ،کتب ، مقالات و فیلم های آموزشی	راکت، توپ ، تور لباس و کفش مناسب	۱.اجرای مهارت یادگرفته شده در بازی ۲. رفع اشکال توسط مدرس۳.ارزشیابی از میزان تحقق اهداف
سرد کردن(بازگشت به حالت اولیه)	۱۰ دقیقه	حرکات نرمشی و کششی، ، نفس گیری عمیق	نحوه اجرای مدرس ،کتب ، مقالات و فیلم های آموزشی	لباس و کفش مناسب	۱. کاهش ضربان قلب ۲. تنفس عمیق