

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان بهمان

معاونت آموزشی دانشگاه

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

فرم طرح درس پایه

مشخصات درس و مدرس (تکمیل همه ی موارد این بند ضروری می باشد)

- عنوان درس :: تربیت بدنی
- نام و نام خانوادگی مدرس: جمشید حسین علیزاده
- نام و نام خانوادگی مسئول درس: جمشید حسین علیزاده
- نام و نام خانوادگی مدیر گروه: جمشید حسین علیزاده
- نوع و میزان واحد به تفکیک: نظری ... - ... واحد ، عملی1..... واحد
- رشته و مقطع تحصیلی دانشجو: رشته های مختلف (کارشناسی).....
- زمان درس: نیمسال ... اول و دوم.....
- مکان آموزش : سالن های ورزشی دانشگاه.....

برنامه زمانبندی درس

جلسه	تاریخ	عنوان مبحث	اهداف کلی جلسه
1.	-	سیستم های تولید انرژی در بدن	آشنایی با فرایند تولید انرژی در بدن
2.	-	آمادگی جسمانی	شناخت فاکتورهای آمادگی جسمانی
3.	-	استقامت قلبی-عروقی	تمرین و آشنایی مختصر با فیزیولوژی قلب و عروق
4.	-	استقامت عضلانی	آشنایی با تمرینات حرکات استقامتی عضلات
5.	-	قدرت عضلانی	آشنایی با تمرینات توسعه قدرت عضلانی
6.	-	سرعت(چابکی)	تقویت میزان تغییر جهت در حرکت
7.	-	انعطاف پذیری	آشنایی با انواع حرکات کششی(تقویت انعطاف پذیری در مفاصل)
8.	-	تمرینات هوازی	آشنایی با تمرینات هوازی
9.	-	تمرینات بی هوازی	آشنایی با تمرینات بی هوازی
10	-	تمرینات اینتروال	آشنایی با تمرینات اینتروال
11	-	تمرینات افزایش سرعت بدن	آشنایی با تمرینات دوهای شاتل (4*9)
12	-	تمرینات افزایش نیروی عضلانی	آشنایی با تمرینات (نیروی عضلانی) پرش سارجنت
13	-	تمرینات افزایش توان استقامتی عضلات	آشنایی با تمرینات توسعه استقامت عضلانی
14	-	فاکتورهای اصلی کسب آمادگی قلبی-عروقی	آشنایی با تمرینات توسعه استقامت قلبی-عروقی
15	-	تمرینات افزایش انعطاف پذیری	آشنایی با تمرینات توسعه انعطاف پذیری بدنی
16	-	مرور تمرین	مرور مواد آزمون های عملی
17	-	آزمون	انجام آزمون پایان ترم

برنامه درسی هر جلسه

جلسه اول

عنوان جلسه: تربیت بدنی (جلسه توجیهی و مباحث تئوری) (تشریح سیستم های انرژی و چگونگی تولید آن در بدن)

هدف کلی جلسه: شناخت ذخایر انرژی در بدن

اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو بتواند چگونگی سوخت و ساز و تولید انرژی را در بدن بیان کند.

منابع درسی: فیزیولوژی ورزشی (انرژی و تغذیه) ویلیام مک آردل ترجمه اصغر خالدران انتشارات سمت 1393

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش نیاز: بصورت عملی (ورزشی)

اهداف رفتاری ^۱	حیطه یادگیری ^۲	روش تدریس ^۳	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^۴
انواع سیستم های تولید انرژی را تعریف نموده و تمرینات آنها را بیان نماید.	شناختی	کلامی-عملی	تجهیزات ورزشی	فراگیری مطالب	پرسش
فرایند تولید انرژی را در هر کدام از سیستم های تولید انرژی بصورت مختصر بیان نماید.	شناختی	کلامی-عملی	تجهیزات ورزشی	فراگیری مطالب	پرسش
نمونه های تمرینات اختصاصی هر یک از سیستم های انرژی را بیان نموده و بصورت عملی انجام دهد.	شناختی	کلامی-عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	انجام حرکات مهارتی

¹ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، بر آورد کند و... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و... استفاده می شود.

² با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.

³ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و... انتخاب شود

⁴ در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و...

جلسه دوم:

عنوان جلسه: تربیت بدنی (عملی) (آمادگی جسمانی)

هدف کلی جلسه: آشنایی با عوامل مهم توسعه آمادگی جسمانی

اهداف رفتاری پیش‌نیاز: دانشجو بتواند تمرینات آمادگی جسمانی را تشریح نموده و انجام دهد

منابع درسی: آمادگی جسمانی پیشرفته. ویویان هیوارد (ترجمه احمد آزاد). انتشارات سمت. 1392

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش‌نیاز: انجام آزمایشی تمرینات آمادگی جسمانی

اهداف رفتاری ^۵	حیطه یادگیری ^۶	روش تدریس ^۷	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^۸
آمادگی جسمانی را تعریف نموده و فاکتور های مهم آنرا نام ببرد	شناختی	کلامی-عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	پرسشی-عملی
تمرینات آمادگی جسمانی را بصورت سبک انجام دهد	مهارتی	کلامی - عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	پرسشی-عملی

^۵ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، بر آورد کند و... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و... استفاده می شود.

^۶ با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.

^۳ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و... انتخاب شود

^۸ در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و...

جلسه سوم

عنوان جلسه: توسعه توان استقامتی (عملی) (قلبی-عروقی)

هدف کلی جلسه: آشنایی با تمرینات استقامتی ویژه تقویت سیستم قلبی-عروقی

اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو بتواند تمرینات استقامتی را تشریح نموده و انجام دهد

منابع درسی: آمادگی جسمانی، عباس گایینی، انتشارات سمت، 1394

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش نیاز: گرفتن تستهای عملی

اهداف رفتاری ⁹	حیطه یادگیری ¹⁰	روش تدریس ¹¹	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ¹²
نحوه صحیح دویدن (استقامتی) را انجام دهد	روانی-حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه
یک فعالیت ورزشی استقامتی را اجرا نماید	روانی-حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه

⁹بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، بر آورد کند و.... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و.... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و.... استفاده می شود.

¹⁰با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.

³ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و.... انتخاب شود

¹²در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و....

جلسه چهارم

عنوان جلسه: تربیت بدنی (عملی) توسعه توان استقامتی (عضلانی)

هدف کلی جلسه: آشنایی با تمرینات استقامتی ویژه تقویت توان عضلات در حرکات تکراری

اهداف رفتاری پیش‌نیاز: دانشجو بتواند تمرینات استقامتی را تشریح نموده و انجام دهد.

منابع درسی: آمادگی جسمانی، دکتر عباسعلی گائینی، انتشارات سمت 1394

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش‌نیاز: گرفتن تستهای عملی

اهداف رفتاری ^{۱۳}	حیطه یادگیری ^{۱۴}	روش تدریس ^{۱۵}	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^{۱۶}
تمرینات توسعه استقامت عضلانی را تشریح و انجام دهد	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه
مهارت انجام برخی از تمرینات استقامتی مانند کشش بارفیکس و دراز و نشست را اجرا نماید.	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه

¹³ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، برآورد کند و.... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و.... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و.... استفاده می شود.

¹⁴ با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.

³ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و.... انتخاب شود

¹⁶ در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و....

جلسه پنجم

عنوان جلسه: تربیت بدنی (عملی) توسعه توان قدرتی (عضلانی)

هدف کلی جلسه: آشنایی با تمرینات قدرتی ویژه تقویت توان عضلات در حرکات قدرتی

اهداف رفتاری پیش‌نیاز: دانشجو بتواند تمرینات قدرتی را تشریح نموده و انجام دهد.

منابع درسی: آمادگی جسمانی پیشرفته. ویویان هیوارد (ترجمه احمد آزاد). انتشارات سمت. 1392

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش‌نیاز: گرفتن تستهای عملی

اهداف رفتاری ^{۱۷}	حیطه یادگیری ^{۱۸}	روش تدریس ^{۱۹}	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^{۲۰}
تمرینات توسعه قدرت عضلانی را تشریح و انجام دهد	روانی - حرکتی	کلامی - عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه
مهارت انجام برخی از تمرینات قدرتی مانند استفاده از انواع وزنه (دمبل و هالتر) را اجرا نماید.	روانی - حرکتی	کلامی - عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه

¹⁷ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، برآورد کند و... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و... استفاده می شود.

¹⁸ با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.
³ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و... انتخاب شود
²⁰ در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و...

جلسه ششم

عنوان جلسه: تربیت بدنی (عملی) سرعت (چابکی)

هدف کلی جلسه: آشنایی با تمرینات سرعت بدن ویژه افزایش میزان چابکی در ورزش

اهداف رفتاری پیش‌نیاز: دانشجو بتواند تمرینات افزایش سرعت عکس العمل را تشریح نموده و انجام دهد.

منابع درسی: آمادگی جسمانی پیشرفته. ویویان هیوارد (ترجمه احمد آزاد). انتشارات سمت. 1392

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش‌نیاز: گرفتن تستهای عملی

اهداف رفتاری ^{۲۱}	حیطه یادگیری ^{۲۲}	روش تدریس ^{۲۳}	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^{۲۴}
تمرینات ویژه افزایش سرعت-چابکی و عکس العمل بدن را تشریح و انجام دهد	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه
مهارت انجام برخی از تمرینات چابکی مانند جابجایی بدن در آن واحد (مانند دوهای شاتل یا رفت و برگشت) را اجرا نماید.	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه

²¹ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، برآورد کند و.... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و.... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و.... استفاده می شود.

²² با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.

³ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و.... انتخاب شود

²⁴ در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و....

جلسه هفتم

عنوان جلسه: تربیت بدنی (عملی) انعطاف پذیری

هدف کلی جلسه: آشنایی با تمرینات کششی ویژه افزایش میزان انعطاف پذیری بدنی

اهداف رفتاری پیش‌نیاز: دانشجو بتواند تمرینات توسعه انعطاف پذیری مفاصل را تشریح نموده و انجام دهد.

منابع درسی: آمادگی جسمانی پیشرفته. ویویان هیوارد (ترجمه احمد آزاد). انتشارات سمت. 1392

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش‌نیاز: گرفتن تستهای عملی

اهداف رفتاری ^{۲۵}	حیطه یادگیری ^{۲۶}	روش تدریس ^{۲۷}	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^{۲۸}
تمرینات ویژه افزایش انعطاف پذیری بدن را تشریح و انجام دهد	روانی - حرکتی	کلامی - عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه
مهارت انجام برخی از تمرینات کششی مانند کشش مفاصل شانه و یا لگن را در حد آستانه درد اجرا نماید.	روانی - حرکتی	کلامی - عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه

²⁵ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، برآورد کند و.... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و.... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و.... استفاده می شود.

²⁶ با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.

³ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و.... انتخاب شود

²⁸ در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و....

جلسه هشتم

عنوان جلسه: تمرینات هوازی

هدف کلی جلسه: آشنایی با تمرینات توسعه توان هوازی بدن افزایش حجم (VO_{2MAX})

اهداف رفتاری پیش‌نیاز: دانشجو نسبت به تمرینات هوازی شناخت پیدا نماید.

منابع درسی: آمادگی جسمانی پیشرفته، ویویان هیوارد (ترجمه احمد آزاد). انتشارات سمت. 1392

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش‌نیاز: انجام تمرینات مربوطه

اهداف رفتاری ^{۲۹}	حیطه یادگیری ^{۲۰}	روش تدریس ^{۳۱}	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^{۳۲}
تمرینات ویژه افزایش حجم ریوی را تشریح و انجام دهد	روانی - حرکتی	کلامی - عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه
انجام تمرینات تخصصی افزایش توان هوازی را فرا گرفته باشد	روانی - حرکتی	کلامی - عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه

²⁹ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، بر آورد کند و... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و... استفاده می شود.

³⁰ با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.
³ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و... انتخاب شود
³² در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و...

جلسه نهم

عنوان جلسه: تمرینات بی هوازی

هدف کلی جلسه: آشنایی با تمرینات توسعه توان بیهوازی بدن افزایش تحمل اسید لاکتیک در عضلات

اهداف رفتاری پیش‌نیاز: دانشجو نسبت به تمرینات بیهوازی شناخت پیدا نماید.

منابع درسی: جسمانی پیشرفته، ویویان هیوارد (ترجمه احمد آزاد). انتشارات سمت. 1392

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش‌نیاز: انجام تمرینات مربوطه و تست های عملی

اهداف رفتاری ^{۳۳}	حیطه یادگیری ^{۳۴}	روش تدریس ^{۳۵}	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^{۳۶}
تمرینات ویژه افزایش ظرفیت اسید لاکتیک را در عضلات تشریح و انجام دهد	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه
انجام تمرینات تخصصی افزایش توان بیهوازی را فرا گرفته باشد	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه

³³ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، بر آورد کند و.... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و.... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و.... استفاده می شود.

³⁴ با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.
³ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و.... انتخاب شود
³⁶ در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و....

جلسه دهم

عنوان جلسه: تمرینات اینتروال

هدف کلی جلسه: آشنایی با تمرینات تناوبی

اهداف رفتاری پیش‌نیاز: دانشجو نسبت به تمرینات با شدت بالا و شدت پایین شناخت پیدا نماید.

منابع درسی: جسمانی پیشرفته، ویویان هیوارد (ترجمه احمد آزاد). انتشارات سمت. 1392

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش‌نیاز: انجام تمرینات مربوطه و تست های عملی

اهداف رفتاری ^{۳۷}	حیطه یادگیری ^{۳۸}	روش تدریس ^{۳۹}	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^{۴۰}
تمرینات ویژه تناوبی راتشریح و انجام دهد	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه
انجام تمرینات تخصصی بر پایه وزن بدن را فراگرفته باشد	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه

³⁷ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، بر آورد کند و.... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و.... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و.... استفاده می شود.

³⁸ با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.
³ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و.... انتخاب شود
⁴⁰ در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و....

جلسه یازدهم:

عنوان جلسه: تمرینات افزایش سرعت بدن

هدف کلی جلسه: آشنایی با تمرین دوهای شاتل (9*4)

اهداف رفتاری پیش‌نیاز: دانشجو نسبت به تمرینات فاکتور سرعت بدن شناخت پیدا نماید.

منابع درسی: فیزیولوژی ورزشی، ویلیام مک آردل، ترجمه دکتر خالدان، انتشارات سمت 1393

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش‌نیاز: انجام تمرینات مربوطه و تست های عملی

اهداف رفتاری ^{۴۱}	حیطه یادگیری ^{۴۲}	روش تدریس ^{۴۳}	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^{۴۴}
تمرینات ویژه دوهای سرعت راتشریح و انجام دهد	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه
انجام تمرینات تخصصی بر پایه سرعت بدن را فراگرفته باشد	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه

⁴¹ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، بر آورد کند و.... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و.... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و.... استفاده می شود.

⁴² با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.
³ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و.... انتخاب شود
⁴⁴ در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و....

جلسه دوازدهم

عنوان جلسه: تمرینات افزایش نیروی عضلانی

هدف کلی جلسه: آشنایی با تمرینات (نیروی عضلانی) پرش سارجنت

اهداف رفتاری پیش‌نیاز: دانشجو نسبت به تمرینات برآیند نیروی عضلانی شناخت پیدا نماید.

منابع درسی: فیزیولوژی ورزشی، ویلیام مک آردل، ترجمه دکتر خالدان، انتشارات سمت 1393

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش‌نیاز: انجام تمرینات مربوطه و تست های عملی

اهداف رفتاری ^{۴۵}	حیطه یادگیری ^{۴۶}	روش تدریس ^{۴۷}	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^{۴۸}
تمرینات ویژه انواع پرش راتشریح و انجام دهد	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه
انجام تمرینات تخصصی (پلیو متریک) را فراگرفته باشد	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه

⁴⁵ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، برآورد کند و... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و... استفاده می شود.

⁴⁶ با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.
³ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و... انتخاب شود
⁴⁸ در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و...

جلسه سیزدهم

عنوان جلسه: تمرینات افزایش توان استقامتی عضلات

هدف کلی جلسه: آشنایی با تمرینات توسعه استقامت عضلانی

اهداف رفتاری پیش‌نیاز: دانشجو نسبت به تمرینات هماهنگی عضلات (انقباضات مکرر) شناخت پیدا نماید.

منابع درسی: اصول بنیادی فیزیولوژی ورزش، رابرت رابگر، ترجمه دبیدی روشن، انتشارات سمت، 1389

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش‌نیاز: انجام تمرینات مربوطه و تست های عملی

اهداف رفتاری ^{۴۹}	حیطه یادگیری ^{۵۰}	روش تدریس ^{۵۱}	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^{۵۲}
تمرینات ویژه انواع تمرینات استقامت عضلانی را تشریح و انجام دهد	روانی - حرکتی	کلامی - عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه
انجام تمرینات تخصصی توسعه استقامت موضعی را فرا گرفته باشد	روانی - حرکتی	کلامی - عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه

⁴⁹ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، بر آورد کند و... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و... استفاده می شود.

⁵⁰ با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.

³ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و... انتخاب شود

⁵² در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و...

جلسه چهاردهم

عنوان جلسه: فاکتورهای اصلی کسب آمادگی قلبی-عروقی

هدف کلی جلسه: آشنایی با تمرینات توسعه استقامت قلبی-عروقی

اهداف رفتاری پیش‌نیاز: دانشجو نسبت به تمرینات استقامت عمومی بدن شناخت پیدا نماید.

منابع درسی: فیزیولوژی ورزشی، ویلیام مک آردل، ترجمه دکتر خالدران، انتشارات سمت 1393

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش‌نیاز: انجام تمرینات مربوطه و تست های عملی

اهداف رفتاری ^{۵۳}	حیطه یادگیری ^{۵۴}	روش تدریس ^{۵۵}	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^{۵۶}
تمرینات ویژه انواع فعالیت های توسعه توان استقامت عمومی راتشریح و نحوه دویدن جاگینگ را انجام دهد	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه
انجام فعالیتهایی را که تاثیر مهمی بر تقویت سیستم قلبی -عروقی را داشته باشند(تمرینات فانکشنال) فراگرفته باشد	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه

⁵³ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، بر آورد کند و.... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و.... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و.... استفاده می شود.

⁵⁴ با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.

³ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و.... انتخاب شود

⁵⁶ در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و....

جلسه پانزدهم

عنوان جلسه: تمرینات افزایش انعطاف پذیری

هدف کلی جلسه: آشنایی با تمرینات توسعه انعطاف پذیری بدنی

اهداف رفتاری پیش‌نیاز: دانشجو نسبت به تمرینات کشش عضلانی تا آستانه دردشناخت پیدا نماید.

منابع درسی: فیزیولوژی ورزشی، ویلیام مک آردل، ترجمه دکتر خالدان، انتشارات سمت 1393

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش‌نیاز: انجام تمرینات مربوطه و تست های عملی

اهداف رفتاری ^{۵۷}	حیطه یادگیری ^{۵۸}	روش تدریس ^{۵۹}	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^{۶۰}
تمرینات ویژه انواع کشش عضلات (کشش فعال، کمکی) راتشریح و انجام دهد	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه

⁵⁷ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، برآورد کند و... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و... استفاده می شود.

⁵⁸ با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.
³ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و... انتخاب شود
⁶⁰ در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و...

جلسه شانزدهم

عنوان جلسه: مرور تمرین

هدف کلی جلسه: مرور مواد آزمون های عملی پایان ترم

اهداف رفتاری پیش نیاز: دانشجو بتواند موارد آزمون (تست های عملی) را بطور آزمایشی انجام دهد

منابع درسی: سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، دکتر محمود شیخ، انتشارات بامداد، چاپ پانزدهم 1401

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش نیاز: انجام تمرینات مربوطه و تست های عملی

اهداف رفتاری ^{۶۱}	حیطه یادگیری ^{۶۲}	روش تدریس ^{۶۳}	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^{۶۴}
تمرین کلی فاکتور های مهم آمادگی جسمانی را آموخته و اجرا نماید.	روانی- حرکتی	کلامی- عملی	تجهیزات ورزشی	انجام تمرینات مربوطه	تست های مربوطه

⁶¹بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، بر آورد کند و... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و... استفاده می شود.

⁶²با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.
³روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و... انتخاب شود
⁶⁴در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و...

جلسه هفدهم

عنوان جلسه: آزمون

هدف کلی جلسه: انجام آزمون پایان ترم

اهداف رفتاری پیش‌نیاز: دانشجو بتواند آنچه را در طول جلسات تمرین یاد گرفته است، اجرا نماید.

منابع درسی: -----

نحوه ارزشیابی اهداف رفتاری پیش‌نیاز: انجام آزمون‌های (کلی) عملی

اهداف رفتاری ^۱	حیطه یادگیری ^۲	روش تدریس ^۳	وسایل کمک آموزشی	وظایف فراگیران	روش ارزشیابی ^۴
دانشجو نسبت به آزمون‌های عملی پایان ترم شناخت پیدا کرده و در آزمون‌های مربوطه شرکت نماید.					

^۱بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه‌گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه **cognition** از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، برآورد کند و... در حیطه **Attitude** از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و... و در حیطه **Psychomotor** از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و... استفاده می‌شود.

^۲با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح **cognition, attitude, psychomotor** مشخص می‌شود.

^۳روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، **PBL** و... انتخاب شود

^۴در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (**MCQ** یا تشریحی) و...

شیوه نمره دهی

نوع ارزشیابی	تاریخ	ابزار ارزشیابی ^{۶۹}	میزان امتیاز از کل
کوئیز			
ارائه پروژه			
امتحان میان ترم			
امتحان پایان ترم			
سایر موارد			
مجموع			

منابع:

⁶⁹ ابزار ارزشیابی می تواند مواردی مانند آزمون تشریحی، سوالات کوتاه پاسخ، سوالات تکامل کردنی، MCQs، پروژه، آسکی و... باشد.