



به نام خدا

کاربرگ طرح درس تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۳
دانشکده علوم انسانی نیمسال دوم

مقطع: کارشناسی		تعداد واحد: ۲		فارسی: تنیس روی میز		نام درس
پیشنیازها و همنیازها:				لاتین:		
شماره تلفن اتاق:			مدرس/مدرسين: دکتر نیکروان			
منزلگاه اینترنتی:			ahmad_namnik@semnan.ac.ir			
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:						
اهداف درس:						
اهداف شناختی: درک قوانین و مقررات تنیس روی میز						
اهداف اجتماعی: ارتقا روحیه ورزشی و اهمیت ورزش تنیس روی میز						
اهداف جسمانی: توسعه تکنیک و تاکتیک در بازی تنیس روی میز						
امکانات آموزشی مورد نیاز: سالن ورزشی، تجهیزات تنیس روی میز						
نحوه ارزشیابی		فعالیت‌های کلاسی و آموزشی		ارزشیابی		میان ترم
درصد نمره		۲ نمره حضور منظم در کلاس		۶ نمره فعالیت کلاسی		۵ نمره کتبی
تدریس کلاسی - فیلم‌های آموزشی						منابع و مآخذ درس

بودجه بندی درس

توضیحات	مبحث	شماره هفته آموزشی
	مقدمه، آشنایی با دانشجویان، بیان بایدها و نبایدهای کلاس و ...	1
	آشنایی با تاریخچه تنیس روی میز	2
	آشنایی با تجهیزات تنیس روی میز	3
	آشنایی با نحوه گرفتن راکت تنیس روی میز و اجرای حرکات ساده با توپ	4
	آشنایی با نحوه استقرار و حرکات پا در تنیس روی میز	5
	تمرین و آشنایی با اجرای ضربات فورهند تنیس روی میز	6
	تمرین و آشنایی با اجرای ضربات بک‌هند تنیس روی میز	7
	آشنایی با اجرای سرویس تنیس روی میز	8
	آشنایی با انواع سرویس تنیس روی میز، برد توپ در مناطق بازی و ضربات پیچ‌دار و ترکیبی	9
	آشنایی با اجرای ضربات پیشرفته های‌لوپ فورهند و بک‌هند	10
	آشنایی با اجرای ضربات درایو تنیس روی میز	11
	آشنایی با اجرای ضربات دراپ تنیس روی میز	12
	آشنایی با قوانین و مقررات بازی تنیس روی میز	13
	آشنایی با اجرای بازی دو نفره تنیس روی میز	14
	امتحان عملی و تئوری	15
	امتحان از افراد باقیمانده و تکمیل فرایند ارزیابی	16