

الف) عنوان درس به فارسی: بوکس
 عنوان درس به انگلیسی: Boxing

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|---|--------------------------------|-------------------------------|----------------|
| دروس هم‌نیاز: | دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی ۱ | نوع واحد | | | تعداد واحد: ۲ |
| | | <input checked="" type="checkbox"/> انتخابی | <input 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 اصلی در ورزش بوکس و چگونگی استفاده از این مهارت‌ها در مبارزه

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات و قوانین بوکس
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه و اصلی در ورزش بوکس
- تاکتیک‌های مبارزه ای

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و اصول ورزش بوکس
- ۲- تجهیزات و نکات ایمنی در ورزش بوکس
- ۳- حرکات مقدماتی و رقص پا
- ۴- اجرا و آموزش انواع ضربات دست در بوکس
- ۵- اجرا و آموزش انواع گارد در بوکس
- ۶- اجرا و آموزش چگونگی دفاع در بوکس
- ۷- تاکتیک‌های مبارزه
- ۸- قوانین و مقررات در بوکس

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی مهارت‌های اصلی
- ارزیابی اجرای مهارت‌ها و تاکتیک‌ها در حین مبارزه

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- لطافت کار، خداداد، خانی، مصطفی (۱۳۹۵). راهنمای کامل آموزش بوکس: تکنیک، تاکتیک، بدنسازی، انتشارات علم و حرکت.
- ۲- لاجیکا، آلن، برگ، زوئن. آموزش بوکس، ترجمه: همت خواه (۱۳۸۵). انتشارات عصر کتاب.

