

الف) عنوان درس به فارسی: فعالیت بدنی و تندرستی
عنوان درس به انگلیسی: Physical Activity and Health

تعداد واحد: ۲	نوع واحد		تعداد ساعت: ۳۲
	<input type="checkbox"/> پایه	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> نظری
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>			

ب) هدف کلی:

مطالعه فواید فعالیت بدنی و ورزش در پیشگیری و درمان بیماری های مختلف

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با فواید فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری های جسمانی
- آشنایی دانشجویان با فواید فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری های روانی
- آشنایی دانشجویان با نحوه ورزش دادن افراد بیمار

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم فعالیت بدنی، تندرستی و کیفیت زندگی
۲. سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماری های قلبی عروقی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۳. سازوکارهای پیشگیری و کنترل چاقی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۴. سازوکارهای پیشگیری و کنترل استرس روانی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۵. سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماری های دیابت بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۶. سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماری های تنفسی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۷. سازوکارهای پیشگیری و کنترل اختلالات دوران سالمندی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۸. سازوکارهای پیشگیری و کنترل بیماری سرطان بر اثر فعالیت بدنی و ورزش

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. جان گوزملی، جولیت هوسی، ورزش درمانی: پیشگیری و درمان بیماری ها، ترجمه: خورشیدی حسینی، مهدی، نخستین روحی، بابک، خوش خواهش، فائقه (۱۳۹۳)، انتشارات ورزش.
۲. باران چشمه، مهر علی، سالیانه، محمد علی (۱۳۹۴)، فعالیت بدنی و تندرستی، انتشارات دانشگاه سمنان، سمنان.
۳. محمد نیا احمدی، محسن، حاجی نیا، مرتضی (۱۳۹۵)، فعالیت بدنی و تندرستی، انتشارات پامداد کتاب، تهران.
۴. بوچارد، کلود، هسکل، ویلیام ال، فعالیت بدنی و تندرستی، ترجمه: ابراهیم نیا، مهدیه، مازنی، علی اصغر، محسنی نیا، داوود، حامدی نیا، محمد رضا (۱۳۹۴)، انتشارات آب و آینه، کاشمر.

