

الف) عنوان درس به فارسی: کاراته

عنوان درس به انگلیسی: Karate

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴
	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی	
				<input checked="" type="checkbox"/> عملی
				<input type="checkbox"/> نظری
				<input checked="" type="checkbox"/> ندارد
				<input type="checkbox"/> دارد
				<input type="checkbox"/> سفر علمی
				<input type="checkbox"/> آزمایشگاه
				<input type="checkbox"/> سمینار
				<input type="checkbox"/> کارگاه

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش فنون نمایشی و مبارزه در یکی از سبک‌های کاراته

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و ویژگی سبک‌های مختلف کاراته
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در کاراته
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش اجرای برنامه نمایشی (کانا)

ب) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، مبانی و قوانین ورزش کاراته
- ۲- ویژگی سبک‌های متفاوت کاراته
- ۳- اجرا و آموزش مهارت‌های دست
- ۴- اجرا و آموزش مهارت‌های پا
- ۵- روش‌های دفاع و حمله در مبارزه کاراته
- ۶- تاکتیک‌های مبارزه ای
- ۷- اجرا و آموزش برنامه‌های نمایشی (کانا)

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- چگونگی استفاده از مهارت‌ها در مبارزه
- اجرای کانا

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- توریس، چاک. آموزش فنون کاراته، ترجمه: محمد علی نژاد، پیمان (۱۳۸۸). چاپ سوم، انتشارات بوستان، تهران.
- ۲- گراپ، جواجیم. کانا‌های شوتوکان کاراته، ترجمه: بوستانی، محمد علی، بوستانی، محمد حسن (۱۳۹۰). جلد اول و دوم، چاپ اول، انتشارات نوید شیراز، شیراز.

