

الف) عنوان درس به فارسی: اسکی  
 عنوان درس به انگلیسی: Skiing

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی ۲	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 اساسی در اسکی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات، ایمنی، قوانین و رشته‌های مختلف اسکی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع حرکت در اسکی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات رشته اسکی
- ۲- اصول اولیه و نکات ایمنی در اسکی
- ۳- اجرا و آموزش چگونگی استقرار و حفظ تعادل روی چوب اسکی
- ۴- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی راه رفتن با چوب اسکی
- ۵- اجرا و آموزش حرکت مستقیم در اسکی
- ۶- اجرا و آموزش پیچ‌های ساده
- ۷- قوانین و مقررات ورزش اسکی



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

آموزش کلامی - عملی

ت) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اساسی در اسکی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- Chris, Fellows (۲۰۱۱). Total Skiing , Human kinetics publisher .