

الف) عنوان درس به فارسی: تای چی

عنوان درس به انگلیسی: Thi Chi

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 حرکات تای چی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اهمیت و انواع تای چی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش حرکات و برنامه‌های تای چی

پ) سرفصل:

- ۱- میانی، تاریخچه و اهمیت تای چی
- ۲- انواع تای چی
- ۳- اجرا و آموزش حرکات تای چی
- ۴- اجرا و آموزش کنترولوژی (هماهنگی جسم، ذهن و روح)
- ۵- طراحی برنامه‌های تای چی با اهداف مختلف



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش طراحی و اجرای برنامه‌های تای چی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- هرمان کاوز، آموزش تای چی، ترجمه: دوستی، امامعلی (۱۳۸۰)، انتشارات نگرش، تهران.
- ۲- مک فارلین، استوارت، کتاب کامل و اصول بنیادین تای چی جوان، ترجمه: البرزی، منوچهر، ذاکری، مرضیه، انتشارات علم و حرکت، تهران.