

الف) عنوان درس به فارسی: تنیس روی میز ۱

عنوان درس به انگلیسی: Table Tennis ۱

تعداد واحد: ۲	نوع واحد		تعداد ساعت: ۶۴
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	
	انتخابی <input type="checkbox"/>	نظری <input type="checkbox"/>	
	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
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 پایه در تنیس روی میز

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش نحوه گرفتن راکت و تمرینات آشنایی توپ و راکت
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش روش‌های مختلف گرفتن راکت
۲. اجرا و آموزش حرکات مقدماتی بازی با توپ و راکت
۳. اجرا و آموزش ضربه فورهند ساده، لوب، پیچ زیر و رو
۴. اجرا و آموزش ضربه بک هند ساده، لوب، پیچ زیر و رو
۵. اجرا و آموزش سرویس ساده و پیچشی
۶. اجرا و آموزش ضربات مرزی (دراب شات)
۷. قوانین و مقررات بازی

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

آموزش کلامی - عملی

ت) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- سنجش مهارت‌های پایه در حین بازی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- آرمندنیاه، مهدی، سروش، ژیلا (۱۳۸۶). آموزش مقدماتی و پیشرفته پینگ پونگ، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- دان، سمیلو، هالوجاک، ماری (۱۹۹۷). تنیس روی میز پیشرفته، ترجمه: سهرابی، مهدی، حکاک، الهام (۱۳۸۵). چاپ اول، انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد.
- ۳- احدی، مهران، اصغری، زهرا (۱۳۹۳). آموزش تنیس روی میز، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.

