

الف) عنوان درس به فارسی: تیروکمان

عنوان درس به انگلیسی: Archery

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 مهارت‌های اساسی در تیراندازی با کمان

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات، نکات ایمنی و قوانین تیراندازی با کمان
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در ریکرو و کامپوند

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، اصول و نکات ایمنی
- ۲- تجهیزات ورزش تیراندازی با کمان
- ۳- انواع رشته‌های تیراندازی با کمان
- ۴- اجرا و آموزش نحوه استقرار بدن و نگهداری کمان
- ۵- چگونگی انتخاب کمان با توجه به وضعیت نیروی افراد
- ۶- اجرا و آموزش چگونگی رها کردن تیر
- ۷- تیراندازی در رشته ریکرو و کامپوند
- ۸- قوانین و مقررات در تیراندازی با کمان



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اساسی در رشته تیروکمان

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- تنور ساز، سعید، چیری، لورا، هدایت، فروغ (۱۳۸۸). آموزش تیروکمان، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.