

الف) عنوان درس به فارسی: کوه نوردی
عنوان درس به انگلیسی: Mountaineering

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی ۱	دروس هم نیاز:
	پایه ☐	تخصصی ☐	انتخابی ☒			
		نظری ☐	عملی ☒			
آموزش تکمیلی عملی: دارد ☐ ندارد ☒						
سفر علمی ☐ آزمایشگاه ☐ سمینار ☐ کارگاه ☐						

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول و تجهیزات ورزش کوه نوردی و سرپرستی و هدایت گروه کوه نوردی

اهداف ویژه:

- آشنایی با اصول، تجهیزات و نکات ایمنی در کوه نوردی
- آشنایی با نحوه حرکت در کوه و طبیعت
- آشنایی با چگونگی هدایت گروه‌های کوه نوردی

پ) سرفصل:

- ۱- اصول و تجهیزات ورزش کوه نوردی
- ۲- انواع گره در کوه نوردی
- ۳- نکات ایمنی در کوه نوردی
- ۴- خطرات و کمک‌های اولیه در کوهستان
- ۵- اجرا و آموزش گام برداری در کوهستان
- ۶- چگونگی حرکت در جنگل، رودخانه و غارها
- ۷- اصول هدایت و سرپرستی گروه کوه نوردی



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اصلی در کوه نوردی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- حسن پور، غلامحسین (۱۳۸۵). آموزش کوهپیمایی و کوه نوردی از مقدماتی تا پیشرفته، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- مجد آرا، علی اصغر (۱۳۹۲). کوه‌نوردی، چاپ دوم، انتشارات حتمی، تهران.