

الف) عنوان درس به فارسی: سنگنوردی  
عنوان درس به انگلیسی: Rock Climbing

|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> پایه | <input type="checkbox"/> تخصصی | <input checked="" type="checkbox"/> انتخابی |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               | <input type="checkbox"/> نظری  | <input checked="" type="checkbox"/> عملی    |                |                                   |               |
| 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 سنگنوردی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات و قوانین سنگنوردی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در سنگنوردی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات سنگنوردی
- ۲- اصول و نکات ایمنی در سنگنوردی
- ۳- رشته‌های مختلف سنگنوردی
- ۴- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی (آشنا سازی)
- ۵- اجرا و آموزش حرکات پایه در سنگنوردی
- ۶- قوانین و مقررات سنگنوردی



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

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی صعود در مسافت کوتاه

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- غضنفرزاده، سیامک (۱۳۸۸). گسترش و تکمیل تجارب تکنیکی در ورزش سنگنوردی، انتشارات اختر.
- ۲- روحانی هادی و همکارانش (۱۳۸۸) فیزیولوژی صخره نوردی، انتشارات بامداد کتاب.