

الف) عنوان درس به فارسی: تکواندو
عنوان درس به انگلیسی: Taekwondo

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 نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در تکواندو

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و قوانین تکواندو
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در تکواندو

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و قوانین مقدماتی و تجهیزات در ورزش تکواندو
- ۲- اجرا و آموزش تکنیک‌های اصلی دست برای دفاع
- ۳- اجرا و آموزش تکنیک‌های اصلی پا
- ۴- اجرا و آموزش تکنیک‌های اساسی دفاع در ضربات پا
- ۵- اجرا و آموزش تکنیک‌های اساسی حمله و دفاع
- ۶- تاکتیک‌های مبارزه ای



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- چگونگی استفاده از مهارت‌ها در مبارزه
- اجرای کاتا

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- کشاورز، لقمان (۱۳۹۱). آموزش تکواندو از مبتدی تا پیشرفته، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۲- تقوایی فر، مصطفی (۱۳۹۴). آموزش تخصصی تکواندو، مبتدی تا پیشرفته، انتشارات رسانه مکتوب.