



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر برنامه ریزی آموزش عالی  
گروه برنامه ریزی و گسترش علوم ورزشی

**مشخصات کلی، برنامه، جداول و سرفصل دروس تربیت بدنی  
و آئین نامه اجرایی آن**

- ✓ درس تربیت بدنی
- ✓ درس ورزش ۱
- ✓ درس ورزش ۲
- ✓ درس ورزش ۳
- ✓ درس تربیت بدنی ویژه
- ✓ درس ورزش ویژه



تربیت بدنی فرایندی است آموزشی - تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است. تعریف فوق برداشتی است کلی از تعلیم و تربیت که نشان دهنده فرآیند مستمر یادگیری و تکامل کلی در طول زندگی است. تربیت بدنی شامل کسب و پردازش مهارت‌های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامتی، کسب دانش علمی درباره فعالیت‌های جسمانی و تمرین و توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت‌های جسمانی به عنوان وسیله‌ای برای بهبود اجرا و عملکرد انسان است.

از اهداف اولیه تعلیم و تربیت، پرورش فرد به عنوان یک انسان هدفدار و مستقل و خودگردان است. تربیت بدنی با تأکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی، روحی و برانندگی اجتماعی دارد، در صورت آموزش صحیح و اصولی نقش شایان توجهی را در فرآیند تعلیم و تربیت ایفا خواهد کرد.

به منظور فراهم آوردن زمینه لازم برای اجرای مصوبه فوق و تجدید نظر در نحوه برگزاری کلاس‌های واحدهای تربیت بدنی عمومی، این آیین‌نامه جهت اجرا و ساماندهی واحدهای تربیت بدنی عمومی ابلاغ می‌شود.

## ب) شرایط و ویژگیهای ضروری برای مدرسان

مدرسان دروس تربیت بدنی و ورزش عمومی لازم است حائز شرایط زیر باشند:

- ترجیحاً عضو هیئت علمی رشته تربیت بدنی دانشگاه‌ها
- فارغ التحصیل رشته‌های علوم ورزشی
- دارا بودن حداقل مدرک کارشناسی ارشد علوم ورزشی
- دارای سابقه مؤثر در آموزش درس تربیت بدنی عمومی (منظور از سابقه مؤثر در ادامه شرح داده شده است).
- مدرسان دروس تربیت بدنی ویژه و ورزش ویژه، الزاماً باید از فارغ التحصیلان رشته‌های آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی یا فیزیولوژی ورزشی باشند و دارای سوابق مؤثر مانند آنچه در فوق ذکر شد، باشند.
- مدرسان لازم است از ویژگی‌های فردی مناسب مانند احساس مسئولیت، شاد و پرنرزی، دقیق و علاقمند به آموزش و همراهی با دانشجویان باشند.
- مدرسان لازم است از صحت کامل جسمانی برخوردار باشند.
- دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی در صورتی که از اساتید مدعو برای ارائه این دروس استفاده می‌کنند، بدون در نظر گرفتن مدارک تحصیلی مقاطع بالاتر از کارشناسی ارشد، حق تدریس این اساتید مطابق یا همتراز کارشناسی ارشد در نظر گرفته شود.

- لازم است مدرسان در تمام مدت حضور در کلاس، کفش و لباس ورزشی بر تن داشته باشند و بر امر پوشیدن لباس ورزشی توسط دانشجویان نیز تأکید داشته باشند.
- مربیان درس تربیت بدنی ملزم به شرکت در دوره های تربیت مدرسان درس تربیت بدنی عمومی با اعتبار پنج ساله هستند (محتوا و اجرای این دوره ها از سوی کمیته برنامه ریزی، تدوین و انجام می شود). اعضای هیئت علمی دانشگاه ها که سابقه تدریس در کلاسهای درس تربیت بدنی عمومی را دارند از این قاعده مستثنی هستند.

نکته: سابقه مؤثر مدرس عبارت است از:

- دارا بودن حداقل یک سال سابقه تدریس در دروس تربیت بدنی و ورزش عمومی برای فارغ التحصیلان دکتری و ارشد (ارائه مدارک الزامی است) یا گذراندن دوره های تخصصی تربیت مدرسان تربیت بدنی.
- دارا بودن حداقل ۵ سال سابقه تدریس درس تربیت بدنی عمومی برای فارغ التحصیلان کارشناسی بازنشسته دانشگاه ها.
- دارا بودن کارت مربیگری در رشته مربوط به دروس ورزش ۱، ۲، ۳ و یا سابقه فعالیت ورزشی در رشته مربوطه. اعضای هیئت علمی که دارای سابقه تدریس این واحدها را دارند، از این قاعده مستثنی هستند.
- در آموزش رشته هایی مثل شنا، آب درمانی، قایقرانی و سایر ورزش های آبی که بر اساس شرایط اقلیمی و امکانات موجود در دانشگاه ها احتمال برگزاری دارند، لازم است مدرسین دارای سابقه مؤثر در رشته مربوطه و ترجیحاً دارای کارت ناجی غریق و آمادگی ناجی باشند در غیر این صورت وجود ناجیان غریق مطابق با استانداردهای فدراسیون های مربوطه در کنار مدرسین به منظور حفاظت از جان دانشجویان الزامی است.
- در آموزش رشته های کوهنوردی، سنگ نوردی، دیواره نوردی، اسکی و رشته های مشابه که در فضاهای دشوار نظیر کوهستان یا جنگل برگزار می شود، نیاز است مدرسان دارای سابقه مؤثر در رشته های مربوطه و یا کارت مربیگری باشند و همچنین وجود نیروهای حافظ امنیت و جان دانشجویان مطابق با استانداردهای فدراسیون های مربوطه الزامی است.

### ت) شیوه اجرای دروس

۱. آموزش بهداشت فردی: دانشجویان لازم است در دروس تربیت بدنی و ورزش، با مفهوم ناهنجاریهای عضوی و روشهای تشخیص آن، رعایت بهداشت پوست، کفش، جوراب و پوشاک زیر و رو، لباس مناسب ورزش، رفع بوی بدن و ... آشنا شوند و لازم است در هر جلسه مدرسین به آموزش این سرفصل ها بپردازند.



۱- آموزش بهداشت حرکتی: آموزش نحوه صحیح راه رفتن، دویدن، نشستن، خوابیدن، حمل بار و ...، آموزش نحوه صحیح گرم کردن و ورزش کردن، آموزش نحوه استفاده از مواد غذایی و نوشیدنی‌های مناسب در زمان ورزش و قبل و بعد از آن

۲. آموزش فنون و مهارت‌های ورزشی: در دروس تربیت بدنی و ورزش همیشه لازم است افراد با رشته‌های ورزشی مختلف آشنا شوند. در کلاس‌های درس تربیت بدنی در کنار توجه به عوامل آمادگی جسمانی بهتر است کلاس‌ها با استفاده از رشته‌های ورزشی که در جهت تقویت قوای جسمانی است اما بصورت هدفمند و مفرح است نظیر یوگا، ایروبیگ، پیلاتس، بدنسازی سبک آزاد و ... برگزار شود. کلاس‌های ورزش ۱، ۲ و ۳ لازم است با استفاده از رشته‌های مختلف ورزشی و با توجه به ظرفیت‌های دانشگاه و اهداف ورزش دانشگاه برگزار شود و دانشجویان بر حسب علاقمندی خود به انتخاب کلاس‌ها اقدام کنند.

حتی المقدور در دروس ورزش ۱، ۲ و ۳، تدریس بازیهای بومی و محلی در اولویت باشد.

### ث) ارزیابی نهایی دروس

نمره ارزیابی نهایی در اشکال زیر تقسیم و تعیین می‌شود:

۱. آزمون کتبی با استفاده از منابع مطالعاتی پوشش دهنده سرفصل‌های درس و با صلاحدید اساتید مربوطه با تخصیص یک پنجم نمره کل
۲. آزمون عملی که در درس تربیت بدنی به صورت ایستگاهی و با تخصیص دو پنجم از نمره کل و در دروس ورزش ۱، ۲ و ۳ به صورت آزمون فنون و مهارت‌ها با تخصیص سه پنجم نمره کل
۳. تعیین میزان رشد توانایی‌های جسمانی و حرکتی دانشجو با تخصیص یک پنجم از نمره نهایی در درس تربیت بدنی (برای تعیین نمره این آزمون، مقایسه رشد توانایی‌های جسمانی و حرکتی دانشجویان با توجه به گزارش وضعیت جسمانی اول و پایان دوره توسط مراکز مشاوره ورزشی دانشگاه به اساتید مربوطه، امکان پذیر است)
۴. شرکت دانشجویان در کلاس‌های ورزشی اداره تربیت بدنی دانشگاه با تخصیص یک پنجم از نمره نهایی کلاس (این امر با تأییدیه ادارات تربیت بدنی و مربیان مربوطه قابل بررسی است)

### ج) مدیریت و برنامه ریزی دروس تربیت بدنی و ورزش عمومی

- برنامه ریزی و نظارت بر اجرای دروس تربیت بدنی و ورزش عمومی توسط دانشکده یا گروه آموزشی علوم ورزشی با هماهنگی اداره تربیت بدنی آن دانشگاه صورت گیرد.



### جدول دروس واحدهای تربیت بدنی و ورزش عمومی

شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ارزش واحد (برای محاسبه حق التدریس)	تعداد واحد	نوع واحد	نوع درس	تعداد ساعت	ظرفیت کلاس	پیش نیازم باز
۹۲۰۰۰۱	تربیت بدنی	۱	۱/۷۵	۱	نظری - عملی	عمومی - اجباری	۲۴	۲۵	-
۹۲۰۰۰۲	ورزش ۱	۱	۱/۷۵	۱	عملی	عمومی - اجباری	۳۲	۲۰	۹۲۰۰۰۱
۹۲۰۰۰۳	ورزش ۲	۱	۱/۷۵	۱	عملی	عمومی - اختیاری	۳۲	۲۰	۹۲۰۰۰۲
۹۲۰۰۰۴	ورزش ۳	۱	۱/۷۵	۱	عملی	عمومی - اختیاری	۳۲	۲۰	۹۲۰۰۰۳
۹۲۰۰۰۵	تربیت بدنی ویژه	۱	۱/۷۵	۱	نظری - عملی	عمومی - اجباری	۲۴	۲۰	-
۹۲۰۰۰۶	ورزش ویژه	۱	۱/۷۵	۱	عملی	عمومی - اجباری	۳۲	۱۵	۹۲۰۰۰۵

#### توجه:

- ✓ سرفصل دروس ورزش ۲ و ورزش ۳ همانند ورزش ۱ است با این تفاوت که از بین ورزش های متداول و دایر در دانشگاه ورزش دیگری انتخاب و تدریس می شود.
- ✓ برای همگن نمودن کلاس های تربیت بدنی ویژه و ورزش ویژه، دانشجویان خاص یا شرایط مشابه در یک کلاس قرار گیرند.
- ✓ تعداد واحدها در مقطع کاردانی، یک واحد اجباری (تربیت بدنی یا تربیت بدنی ویژه) و یک واحد اختیاری (ورزش ۱ یا ورزش ویژه) می باشد.
- ✓ تعداد واحدها در مقطع کارشناسی ناپیوسته، یک واحد اجباری (ورزش ۱ یا ورزش ویژه) و یک واحد اختیاری (ورزش ۲) می باشد.
- ✓ در صورتی که دانشجوی در مقطع کاردانی، واحد ورزش ۱ را به عنوان درس اختیاری گذرانده باشد، بایستی در مقطع کارشناسی ناپیوسته، واحد ورزش ۲ را به صورت اجباری و واحد ورزش ۳ را به صورت اختیاری (ورزش ۲ و ورزش ۳) نیز در کلیه صورت اختیاری انتخاب نماید.
- ✓ تعداد واحدها در مقطع کارشناسی پیوسته ۲ واحد اجباری (تربیت بدنی و ورزش ۱) می باشد که ترجیحا در ترم اول و دوم ارائه می شوند و ۲ واحد اختیاری (ورزش ۲ و ورزش ۳) نیز در کلیه برنامه ها لحاظ می شوند.
- ✓ مسئولیت اجرای دروس ذکر شده به عهده دانشکده ها یا گروه های علوم ورزشی دانشگاه ها می باشد.



دروس پیش نیاز: ندارد	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی: تربیت بدنی (۹۲۰۰۱)
	عملی			
	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۲۴	عنوان درس به انگلیسی: Physical Education
	عمومی - اختیاری			

### اهداف کلی درس:

- آشنا نمودن دانشجویان با مفاهیم تربیت بدنی و نقش و اثر آن در زندگی فردی و اجتماعی، فراگرفتن شیوه‌های حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن، فراگرفتن اصول حرکات بدنی، آشنایی و کسب قابلیت‌های مربوط به حرکات پایه ورزشی و ایجاد فرصت مناسب ورزشی.

### سرفصل درس:

- اصول و فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکتب
- شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه
- رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش
- موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش
- اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن
- وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری‌های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی
- روش‌های صحیح انجام حرکات در فعالیت‌های روزمره زندگی از قبیل خوابیدن، نشستن، ایستادن، راه رفتن، بلند کردن اجسام
- اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی
- ورزش و درمان بیماری‌ها

### کار عملی:

- توسعه عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و مهارت شامل قدرت، استقامت عضلانی، تیرو و توان، استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت، تعادل و هماهنگی

روش ارزشیابی			
پروژه	آزمون‌های نهایی		میان ترم
	۲۰ درصد نمره	آزمون کتبی	✓
	۴۰ درصد نمره	آزمون عملکردی	
	۲۰ درصد نمره	میزان رشد عملکردی (گزارش مرکز مشاوره ورزشی دانشگاه)	
	۲۰ درصد نمره	شرکت در برنامه‌های ورزشی اداره تربیت بدنی دانشگاه	

### منابع:

- ۱- نمازی زاده، مهدی، سلحشور، بهمن. تربیت بدنی عمومی، انتشارات سمت، (۱۳۹۱)، چپ بیست و یکم، تهران.
- ۲- گائینی عباسعلی، رجایی حمید. آمادگی جسمانی، انتشارات سمت، (۱۳۹۱)، چاپ هشتم، تهران.
- ۳- Vivian Heyward, Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, (۲۰۰۵), ۶th Edition, Human Kinetics.
- ۴- Carol Kennedy-Armbruster, Mary Yoke, Methods of Group Exercise Instruction Course, (۲۰۰۹), ۲nd Edition, Human Kinetics.



دروس پیش نیاز: ۹۲۰۰۰۱	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی: ورزش ۱ (۹۲۰۰۰۲)
	عملی			عنوان درس به انگلیسی: Sport ۱
	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۳۲	
	عمومی - اختیاری			

#### اهداف کلی درس:

- آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش‌های گروهی و انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه و علاقه مندی دانشجوی و ایجاد فرصت مناسب برای کسب تجارب فردی و گروهی.

#### سرفصل درس:

- تاریخچه رشته ورزشی
- قوانین و مقررات رشته ورزشی
- آموزش ابعاد، ویژگیها، ابزار و لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی

#### کار عملی:

- آموزش تکنیک
- آموزش تاکتیک

روش ارزشیابی			
پروژه	آزمون های نهایی		ارزشیابی مستمر
	۲۰ درصد نمره	آزمون کتبی	✓
	۶۰ درصد نمره	آزمون عملکردی	
	۲۰ درصد نمره	شرکت در برنامه های ورزشی اداره تربیت بدنی دانشگاه	

#### منابع:

- ۱- کتاب های مربوط به آموزش رشته ورزشی
- ۲- پایگاه های اطلاع رسانی فدراسیون های بین المللی و ملی برای استخراج آخرین قوانین و مقررات رشته های ورزشی



دروس پیش نیاز: ۹۲۰۰۰۲	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی: ورزش ۲ (۹۲۰۰۰۳)
	عملی			
	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۳۲	عنوان درس به انگلیسی: Sport ۲
	عمومی - اختیاری			

#### اهداف کلی درس:

- آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش‌های گروهی و انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه و علاقه مندی دانشجویان و ایجاد فرصت مناسب برای کسب تجارب فردی و گروهی.

#### سرفصل درس:

- تاریخچه رشته ورزشی
- قوانین و مقررات رشته ورزشی
- آموزش ابعاد، ویژگیها، ابزار و لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی

#### کار عملی:

- آموزش تکنیک
- آموزش تاکتیک

روش ارزشیابی			
پروژه	آزمون های نهایی		ارزشیابی مستمر
	۲۰ درصد نمره	آزمون کتبی	✓
	۶۰ درصد نمره	آزمون عملکردی	
	۲۰ درصد نمره	شرکت در برنامه های ورزشی اداره تربیت بدنی دانشگاه	

#### منابع:

- ۱- کتاب های مربوط به آموزش رشته ورزشی
- ۲- پایگاه های اطلاع رسانی فدراسیون های بین المللی و ملی برای استخراج آخرین قوانین و مقررات رشته های ورزشی





دروس پیش نیاز: ۹۲۰۰۰۳	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی: ورزش ۳ (۹۲۰۰۰۴)
	عملی			عنوان درس به انگلیسی: Sport ۳
	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۳۲	
	عمومی - اختیاری			

#### اهداف کلی درس:

- آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش‌های گروهی و انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه و علاقه مندی دانشجوی و ایجاد فرصت مناسب برای کسب تجارب فردی و گروهی.

#### سرفصل درس:

- تاریخچه رشته ورزشی
- قوانین و مقررات رشته ورزشی
- آموزش ابعاد، ویژگیها، ابزار و لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی

#### کار عملی:

- آموزش تکنیک
- آموزش تاکتیک

روش ارزشیابی			
پروژه	آزمون های نهایی		ارزشیابی مستمر
	۲۰ درصد نمره	آزمون کتبی	✓
	۶۰ درصد نمره	آزمون عملکردی	
	۲۰ درصد نمره	شرکت در برنامه های ورزشی اداره تربیت بدنی دانشگاه	

#### منابع:

- ۱- کتاب های مربوط به آموزش رشته ورزشی
- ۲- پایگاه های اطلاع رسانی فدراسیون های بین المللی و ملی برای استخراج آخرین قوانین و مقررات رشته های ورزشی



دروس پیش نیاز:	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی: تربیت بدنی ویژه (۹۲۰۰۵)
	عملی			
	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۲۴	عنوان درس به انگلیسی: Special Physical Education
	عمومی - اختیاری			

### اهداف کلی درس:

- آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی و علوم ورزشی و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی، فراگرفتن شیوه های حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدنی، فراگرفتن اصول حرکات بدنی با در نظر گرفتن شرایط جسمانی ویژه، آشنایی و کسب قابلیت های مربوط به حرکات پایه ورزشی با توجه به توانمندی های بیماران خاص و معلولان و ایجاد فرصت مناسب ورزشی، خودکفایی جسمانی و بازگشتن به مسیر اصلی زندگی.

### سرفصل درس:

- اصول و فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکتب
- شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه
- رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش
- موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجوی (معلولیت، بیماری خاص، بارداری و ...)
- اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- روش های صحیح انجام حرکات در فعالیت های روزمره زندگی از قبیل خوابیدن، نشستن، ایستادن، راه رفتن، بلند کردن اجسام با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی یا ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- نقش ورزش در سلامتی و کارایی با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- ورزش و درمان بیماری ها

### کار عملی:

- توسعه عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و مهارت شامل: قدرت، استقامت عضلانی، نیرو و توان، استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت، تعادل و هماهنگی

روش ارزشیابی			
پروژه	آزمون های نهایی		ارزشیابی مستمر
	۴۰ درصد نمره	آزمون های نوشتاری	✓
	۶۰ درصد نمره	آزمون های عملکردی	



- ۱- نمازی زاده، مهدی سلحشور، بهمن تربیت بدنی عمومی، انتشارات سمت، (۱۳۹۱)، چاپ بیست و یکم، تهران.  
۲- برایان، لوتهرتس، ایگناسیو ریپل، ورزش و درمان بیماریها، ترجمه: فرزین حلبچی، مهران عسگری خانقاه، انتشارات امید دانش.

- ۳- Darryl Barnes, Action Plan for Diabetes, (۲۰۰۴), Human Kinetics.  
۴- Claudia. Emes, Beth.Velde, Practicum in Adapted Physical Activity ,(۲۰۰۵), Human Kinetics.  
۵- Bonnie Berk, Motherwell Maternity Fitness Plan, (۲۰۰۵). Human Kinetics.  
۶- J. Larry Durstine, Geoffrey Moore, Patricia Painter, Scott Roberts, ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases & Disabilities, ۳rd Edition, (۲۰۰۹). Human Kinetics.  
۷- Lindsay Canales, Rebecca Lytle, Physical Activities for Young People With Severe Disabilities, (۲۰۱۱), Human Kinetics.  
۸- Joseph Winnick, Adapted Physical Education and Sport, (۲۰۱۱), ۵th Edition, Human Kinetics.  
۹- Ronald Davis ,Teaching Disability Sport, (۲۰۱۱), ۲nd Edition, Human Kinetics.  
۱۰- Pattie Rouse , Adapted Games & Activities, (۲۰۰۴), Human Kinetics.



دروس پیش نیاز: ۹۲۰۰۰۵	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی: ورزش ویژه (۹۲۰۰۰۶)
	عملی			
	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۳۳	عنوان درس به انگلیسی: Special Sport
	عمومی - اختیاری			

#### اهداف کلی درس:

- آشنایی دانشجویان با رشته های متداول ورزشی معلولان و بیماران خاص در ایران، آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش های گروهی و انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه، علاقه و توانمندی دانشجویان و ایجاد فرصت مناسب برای کسب تجارب فردی و گروهی، خودکفایی جسمانی و بازگشتن به مسیر اصلی زندگی.

#### سرفصل درس:

- تاریخچه رشته ورزشی
- قوانین و مقررات رشته ورزشی
- آموزش ابعاد، ویژگیها، ابزار و لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی

#### کار عملی:

- آموزش تکنیک
- آموزش تاکتیک
- اجرای مهارت های رشته ورزشی

روش ارزشیابی			
پروژه	آزمون های نهایی		ارزشیابی مستمر
	۲۰ درصد نمره	آزمون های نوشتاری	✓
	۸۰ درصد نمره	آزمون های عملکردی	

#### منابع:

- ۳- کتاب های مربوط به آموزش رشته ورزشی
- ۴- پایگاه های اطلاع رسانی فدراسیون های بین المللی و ملی برای استخراج آخرین قوانین و مقررات رشته های ورزشی

