

به نام ایزد دانا

(والیبال)

نسخه اولیه: ۱۴۰۰/۶/۲۷

تاریخ بهروز رسانی: ۱۴۰۴/۹/۲

دانشکده علوم انسانی



نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱

نام درس	فارسی: والیبال	تعداد واحد: عملی ۲	مقطع: ☒ کارشناسی ☐ کارشناسی ارشد ☐ دکتری
پست	لاطین: Volleyball	پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی	
مدرس: بهروز گل محمدی		شماره تلفن دفتر کار: ۳۳۶۵۴۱۱۴-۰۲۳	
ایمیل: b_golmohammadi@semnan.ac.ir	اینترنتی: http://b_golmohammadi.profile.semnan.ac.ir	منزلگاه	
برنامه تدریس در هفته: روز هفته (یکشنبه ساعت ۵:۳۰ تا ۱۷ و سه شنبه ۱۱ تا ۱۲:۳۰؟) در سامانه امید			
اهداف درس: آشنایی با مهارت های اصلی ورزش والیبال			
روش ارائه درس:			
مجازی-حضور			
نحوه ارزشیابی	کتابی	عملی	
درصد نمره	۴۰	۶۰	
قوانین درس			
منابع و مآخذ درس		جزوه والیبال	
نیمسال‌های ارائه درس		نیمسال اول	

بودجه‌بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
۱	شرح طرح درس	اهداف درس، روش‌های ارائه درس،

روش‌های ارزشیابی درس، قوانین درس و منابع و مأخذ برای دانشجویان توضیح داده می‌شود		
	شرح مقررات ورزش والیبال	۲
	آشنایی با ابعاد زمین، توپ و تور	۳
	آموزش سرویس و انواع آن	۴
	آشنایی با تمرینات انواع سرویس	۵
	آموزش پنجه	۶
	آموزش تمرینات پنجه	۷
	آموزش ساعد	۸
	آموزش تمرینات ساعد	۹
	آموزش انواع دفاع	۱۰
	آشنایی با تمرینات دفاع	۱۱
	آموزش سه گام حمله	۱۲
	آموزش تمرینات حمله	۱۳
	آشنایی به تمرینات دریافت	۱۴
	آشنایی با سیستم چرخش	۱۵
	نحوه تکمیل برگه داوری	۱۶