



به نام خدا

فرم طرح درس

نام استاد: سمیه مرشدلو خردعلیا

سال تحصیلی: ۹۶-۹۷

فهرست محتوا و ترتیب ارائه مطالب

عنوان سر فصل		هفته
تئوری	عملی	
آشنایی با اسکواش		۱
	آموزش صحیح گرفتن راکت تمرینات آشنایی با توپ و راکت	۲
	آموزش درایو فورهند	۳
	آموزش حرکت پا در ضربه درایو فورهند و حرکت در زمین	۴
	آموزش درایو بک هند	۵
	آموزش حرکت پا در ضربه درایو بک هند و حرکت در زمین	۶
	تمرینات دو ضربه ای (درایو کوتاه و بلند)	۷
	آموزش کراس فورهند	۸
	آموزش کراس بک هند	۹
	ضربات کنترلی کراس فورهند و بک هند	۱۰
آموزش قوانین بازی اسکواش	آموزش سرویس	۱۱
	آمادگی برای آزمون با تاکید بر درایو فورهند و بک هند	۱۲
	آمادگی برای آزمون با تاکید بر کراس فورهند و بک هند	۱۳
	بازی اسکواش	۱۴
*	آزمون	۱۵
*	آزمون	۱۶

هدف کلی درس: آموزش اسکواش
اهداف جزئی درس: آموزش درایو(فورهند و بک هند)، آموزش کراس(فورهند و بک هند)، آموزش سرویس و بازی
منابع درس: (شامل اصلی-فرعی-کمکی) کتاب:
وظایف و تکالیف دانشجو: <ul style="list-style-type: none"> - تمرین مهارت‌های آموزشی و انجام صحیح آن - مشارکت در گرم کردن و سرد کردن - تحقیق در مورد ورزش اسکواش و قوانین و مقررات آن و ارائه در کلاس - مشارکت در کلاس و پرسش و پاسخ
روش تدریس: <ul style="list-style-type: none"> - تدریس تئوری - سازماندهی تمرینات - بیان شفاهی مهارت - تمرین مهارت - بکارگیری مهارت جدید در قالب بازی
نحوه ارزشیابی دانشجو: ۱۴ نمره عملی - ۴ نمره تئوری - ۲ نمره کلاسی (حضور و غیاب، نظم و ...)

طرح درس جلسه اول

توضیحات	زمان	شرح فعالیت	مراحل آموزش	
	۲۰ دقیقه	- معرفی واحد اسکواش و اهداف این واحد درسی - نحوه ارزشیابی دانشجویان - هماهنگی در خصوص زمان آغاز و پایان کلاس - تشریح کارهای کلاسی (نظم، تجهیزات مناسب) - سوال در خصوص مشکلات جسمانی و بیماری خاص	آشنایی	
	۱۵ دقیقه	گرم کردن عمومی و اختصاصی	بدنی	آمادگی
	۴۵ دقیقه	۱. معرفی ورزش اسکواش، مشخصات زمین، راکت، توپ و کفش مناسب ۲. گروه بندی دانشجویان ۲. اهمیت گرم کردن و سرد کردن ۳. آموزش گرفتن صحیح راکت (گریپ)	بخش اصلی تمرین	
	۱۰ دقیقه	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه	
راکت اسکواش، توپ، کفش مناسب			وسایل مورد نیاز	

طرح درس جلسه دوم

توضیحات	زمان	شرح فعالیت	مراحل آموزش	
	۱۰	با راکت و توپ	آشنایی	
	۱۵ دقیقه	گرم کردن عمومی و اختصاصی	بدنی	آمادگی
	۵۰ دقیقه	۱. تمرینات آشنایی با توپ و راکت ۲. اصلاح نحوه گرفتن راکت ۴. انجام تمرینات هماهنگی با توپ و راکت	بخش اصلی تمرین	
	۱۰ دقیقه	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه	
راکت اسکواش، توپ، کفش مناسب			وسایل مورد نیاز	

طرح درس جلسه سوم

توضیحات	زمان	شرح فعالیت	مراحل آموزش
	۱۵	ضربه درایو فورهند Forehand Drive	آشنایی
	۱۵ دقیقه	گرم کردن عمومی و اختصاصی	آمادگی بدنی
	۵۰	۱. تمرینات گام به گام اجرای ضربه درایو فورهند (Drive Forehand) ۲. Hand feed ۳. Drop feed ۴. Racket feed ۵. اصلاح تکنیک	بخش اصلی تمرین
	۱۰ دقیقه	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه
راکت اسکواش، توپ، کفش مناسب			وسایل مورد نیاز

طرح درس جلسه چهارم

توضیحات	زمان	شرح فعالیت	مراحل آموزش
	۱۵ دقیقه	آموزش حرکت پا در ضربه درایو فورهند و حرکت در زمین	آشنایی
	۲۰ دقیقه	گرم کردن عمومی و اختصاصی	بدنی آمادگی
	۴۵	۱. تمرینات حرکت پا در زمین ۲. Racket feed ۳. تمرین انفرادی درایو فورهند ۴. Racket continuous ۵. اصلاح تکنیک	بخش اصلی تمرین
	۱۰ دقیقه	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه
راکت اسکواش، توپ، کفش مناسب			وسایل مورد نیاز

طرح درس جلسه پنجم

توضیحات	زمان	شرح فعالیت	مراحل آموزش
	۱۵	ضربه درایو بک هند (Drive Backhand)	آشنایی
	۲۰ دقیقه	گرم کردن عمومی و اختصاصی	آمادگی بدنی
	۴۵ دقیقه	۱. تمرینات گام به گام اجرای ضربه درایو بک هند (Drive Backhand) ۲. Hand feed ۳. Drop feed ۴. Racket feed ۵. اصلاح تکنیک	بخش اصلی تمرین
	۱۰ دقیقه	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه
راکت اسکواش، توپ، کفش مناسب			وسایل مورد نیاز

طرح درس جلسه ششم

توضیحات	زمان	شرح فعالیت	مراحل آموزش	
	۱۵ دقیقه	آموزش حرکت پا در ضربه درایو بک هند و حرکت در زمین	آشنایی	
	۲۰ دقیقه	گرم کردن عمومی و اختصاصی	بدنی	آمادگی
	۴۵ دقیقه	۱. تمرینات حرکت پا در زمین ۲. Racket feed ۳. تمرین انفرادی درایو بک هند ۴. Racket continuous ۵. اصلاح تکنیک	بخش اصلی تمرین	
	۱۰ دقیقه	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه	
راکت اسکواش، توپ، کفش مناسب			وسایل مورد نیاز	

طرح درس جلسه هفتم

توضیحات	زمان	شرح فعالیت	مراحل آموزش	
	۱۵ دقیقه	تمرینات دو ضربه ای (درایو کوتاه و بلند)	آشنایی	
	۲۰ دقیقه	گرم کردن عمومی و اختصاصی	بدنی	آمادگی
	۴۵ دقیقه	۱. تمرینات دو ضربه ای (درایو کوتاه و بلند) ۲. تمرین انفرادی درایو فورهند و بک هند کنترلی داخل سرویس باکس ۴. تمرین حرکت پا در زمین ۵. اصلاح تکنیک	بخش اصلی تمرین	
	۱۰ دقیقه	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه	
راکت اسکواش، توپ، کفش مناسب			وسایل مورد نیاز	

طرح درس جلسه هشتم

توضیحات	زمان	شرح فعالیت	مراحل آموزش
	۱۵ دقیقه	ضربه کراس فورهند (Cross Forehand)	آشنایی
	۲۰ دقیقه	گرم کردن عمومی و اختصاصی	آمادگی بدنی
	۴۵ دقیقه	۱. تمرینات گام به گام اجرای ضربه کراس فورهند (Cross Forehand) ۲. Hand feed ۳. Drop feed ۴. Racket feed ۵. اصلاح تکنیک	بخش اصلی تمرین
	۱۰ دقیقه	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه
راکت اسکواش، توپ، کفش مناسب			وسایل مورد نیاز

طرح درس جلسه نهم

توضیحات	زمان	شرح فعالیت	مراحل آموزش	
	۱۵ دقیقه	ضربه کراس بک هند (Cross Backhand)	آشنایی	
	۲۰ دقیقه	گرم کردن عمومی و اختصاصی	بدنی	آمادگی
	۴۵ دقیقه	۱. تمرینات گام به گام اجرای ضربه کراس بک هند (Cross Backhand) ۲. Hand feed ۳. Drop feed ۴. Racket feed ۵. اصلاح تکنیک	بخش اصلی تمرین	
	۱۰ دقیقه	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه	
راکت اسکواش، توپ، کفش مناسب			وسایل مورد نیاز	

طرح درس جلسه دهم

توضیحات	زمان	شرح فعالیت	مراحل آموزش	
	۱۵ دقیقه	ضربات کنترلی کراس فورهند و بک هند	آشنایی	
	۲۰ دقیقه	گرم کردن عمومی و اختصاصی	بدنی	آمادگی
	۴۵ دقیقه	۱. توپ سازی کراس فورهند و بک هند ۲. تمرین درایو - کراس ۳. تمرین کراس فورهند و بک هند کنترلی دو نفره ۴. اصلاح تکنیک	بخش اصلی تمرین	
	۱۰ دقیقه	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه	
راکت اسکواش، توپ، کفش مناسب			وسایل مورد نیاز	

طرح درس جلسه یازدهم

توضیحات	زمان	شرح فعالیت	مراحل آموزش
	۱۵ دقیقه	ضربه سرویس و قوانین بازی اسکواش	آشنایی
	۲۰ دقیقه	گرم کردن عمومی و اختصاصی	بدنی آمادگی
	۴۵ دقیقه	۱. اجرای سرویس ۲. اجرای سرویس و دریافت با ضربه درایو و کراس ۳. بازی اسکواش ۴. اصلاح تکنیک	بخش اصلی تمرین
	۱۰ دقیقه	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه
راکت اسکواش، توپ، کفش مناسب			وسایل مورد نیاز

طرح درس جلسه دوازدهم

توضیحات	زمان	شرح فعالیت	مراحل آموزش	
	۱۵ دقیقه	آمادگی برای آزمون با تاکید بر درایو فورهند و بک هند	آشنایی	
	۲۰ دقیقه	گرم کردن عمومی و اختصاصی	بدنی	آمادگی
	۴۵ دقیقه	<p>۱. تمرینات انفرادی درایو فورهند و بک هند</p> <p>۲. تمرینات دو ضربه ای (درایو - کراس)</p> <p>۳. تمرین سرویس دریافت با درایو و بازی</p> <p>۴. اصلاح تکنیک</p>	بخش اصلی تمرین	
	۱۰ دقیقه	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه	
راکت اسکواش، توپ، کفش مناسب			وسایل مورد نیاز	

طرح درس جلسه سیزدهم

توضیحات	زمان	شرح فعالیت	مراحل آموزش	
	۱۵ دقیقه	آمادگی برای آزمون با تاکید بر کراس فورهند و بک هند	آشنایی	
	۲۰ دقیقه	گرم کردن عمومی و اختصاصی	بدنی	آمادگی
	۴۵ دقیقه	۱. تمرین کراس فورهند و بک هند ۲. ترکیب ضربات کنترلی درایو - کراس ۳. تمرین سرویس و دریافت با کراس و بازی ۴. اصلاح تکنیک	بخش اصلی تمرین	
	۱۰ دقیقه	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه	
راکت اسکواش، توپ، کفش مناسب			وسایل مورد نیاز	

طرح درس جلسه چهاردهم

توضیحات	زمان	شرح فعالیت	مراحل آموزش	
	۱۵ دقیقه	بازی اسکواش	آشنایی	
	۲۰ دقیقه	گرم کردن عمومی و اختصاصی	بدنی	آمادگی
	۴۵ دقیقه	۱. تمرینات انفرادی درایو فورهند، بک هند. ۲. تمرینات دونفره کراس فورهند، بک هند. ۳. تمرین درایو - کراس ۳. بازی دونفره	بخش اصلی تمرین	
	۱۰ دقیقه	سرد کردن	بازگشت به حالت اولیه	
راکت اسکواش، توپ، کفش مناسب			وسایل مورد نیاز	

جدول ارزشیابی مواد آزمون عملی اسکواش

سوئینگ و حرکت پا		تکرار		مهارت	
نمره ۰,۵۰ صحیح	سوئینگ	نمره ۱	۱۰ تکرار	درایو فورهند	
	خطا	۰,۷۵	۸ تکرار		
نمره ۰,۵۰ صحیح	حرکت پا	۰,۵۰	۶ تکرار		
	خطا	۰,۲۵	۵ تکرار و کمتر		
نمره ۰,۵۰ صحیح	سوئینگ	نمره ۱	۱۰ تکرار	درایو بک هند	
	خطا	۰,۷۵	۸ تکرار		
نمره ۰,۵۰ صحیح	حرکت پا	۰,۵۰	۶ تکرار		
	خطا	۰,۲۵	۵ تکرار و کمتر		
نمره ۰,۵۰ صحیح	سوئینگ	نمره ۱	بدون خطا	۳ دقیقه	کراس فورهند
		خطا			
نمره ۰,۵۰ صحیح	حرکت پا	۰,۵۰	۵ خطا		
		خطا	۷ خطا		
خطا	بیشتر از ۷ خطا	۰	بیشتر از ۷ خطا		
نمره ۰,۵۰ صحیح	سوئینگ	نمره ۱	بدون خطا	۳ دقیقه	کراس بک هند
		خطا			
نمره ۰,۵۰ صحیح	حرکت پا	۰,۵۰	۵ خطا		
		خطا	۷ خطا		
خطا	بیشتر از ۷ خطا	۰	بیشتر از ۷ خطا		
نمره ۰,۵۰ صحیح	سوئینگ	نمره ۱	۵ صحیح	فورهند	سرویس (فورهند و بک هند)
		خطا	۰,۷۵		
نمره ۰,۵۰ صحیح	حرکت پا	۰,۵۰	۳ صحیح		
		خطا	۰,۲۵	۲ صحیح	
نمره ۰,۵۰ صحیح	سوئینگ	نمره ۱	۵ صحیح	بک هند	
		خطا	۰,۷۵		۴ صحیح
نمره ۰,۵۰ صحیح	حرکت پا	۰,۵۰	۳ صحیح		
		خطا	۰,۲۵	۲ صحیح	
نمره ۰,۵۰ صحیح	سوئینگ	نمره ۱	بدون خطا	۵ دقیقه	بازی
		خطا	۰,۷۵		
نمره ۰,۵۰ صحیح	حرکت پا	۰,۵۰	۵ خطا		
		خطا	۰,۲۵		
خطا	بیشتر از ۷ خطا	۰	بیشتر از ۷ خطا		

