



به نام ایزدانا

کاربرک طرح درس

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۴/۹/۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۴-۰۵

نام درس	فارسی: فعالیت بدنی و تندرستی	تعداد واحد: نظری ۲		مقطع: کارشناسی ☒ کارشناسی ارشد ☐ دکتری ☐
	لاتین: Physical Activity and Health	پیش نیازها و هم نیازها: فیزیولوژی ورزشی		
مدرس/مدرسین: دکتر مهدی صمدی		شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۱۵۳۳۳۰۹		
پست الکترونیکی: mahdi.samadi@semnan.ac.ir		منزلگاه اینترنتی: https://mahdisamadi.profile.semnan.ac.ir		
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: خانم‌ها: شنبه ۱۲:۳۰-۱۰:۳۰- دانشکده علوم انسانی کلاس ۱۲۱ آقایان: سه شنبه ۱۰:۳۰-۱۲:۳۰- دانشکده علوم انسانی کلاس ۱۱۲				
اهداف: مطالعه فواید فعالیت بدنی و ورزش در پیشگیری و درمان بیماری های مختلف				
امکانات آموزشی مورد نیاز: استفاده از ویدئو پرژکتور و تخته وایت‌برد				
نحوه ارزشیابی	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر(کوئیز)	امتحان میان‌ترم	امتحان پایان‌ترم
درصد نمره	۱۰ درصد	۰ درصد	۴۰ درصد	۵۰ درصد
فعالیت بدنی و تندرستی. تالیف: دکتر مهرزاد مقدسی، دکتر سید علی حسینی. انتشارات حتمی.				
منابع و مآخذ درس				

بودجه‌بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
1	فعالیت ورزشی، راهکاری مناسب برای سلامت و تندرستی	
2	فعالیت ورزشی و چاقی	
3	ادامه فعالیت ورزشی و چاقی	
4	فعالیت ورزشی و بیماری‌های قلبی-عروقی	
5	فعالیت ورزشی و دیابت	
6	ادامه مبحث فعالیت ورزشی و دیابت	
7	فعالیت ورزشی و ام اس	
8	ادامه فعالیت ورزشی و ام اس	
9	ارزیابی میان ترم	
10	فعالیت ورزشی و سرطان	
11	ادامه فعالیت ورزشی و سرطان	
12	فعالیت ورزشی و پوکی استخوان	
13	ادامه فعالیت ورزشی و پوکی استخوان	

	فعالیت ورزشی و بیماری‌های خاص	14
	ادامه فعالیت ورزشی و بیماری‌های خاص	15
	مبانی روانی- اجتماعی فعالیت‌های ورزشی	16