



کلیات

هنرجوی عزیز، کتابی که هم اکنون در اختیار شما قرار دارد کتاب همراه هنرجو نامیده می‌شود. شاید برایتان سؤال باشد که این کتاب چیست و چرا به این نام است؟ براساس نظام جدید آموزشی، برای آموزش شما، بسته آموزشی تعریف شده است که شامل کتاب درسی، کتاب راهنمای هنرآموز (معلم) و کتاب همراه هنرجو می‌باشد. از آنجا که ممکن است در کتاب درسی نتوان از همه موضوعات مرتبط با درس برای شما گفته شود و دروس بیشتر جنبه علمی دارند به همین دلیل مطالب اضافه‌ای که مفید هستند اما جنبه درسی ندارند و بیشتر جنبه افزایش معلومات دارد و از آنها آزمون به عمل نمی‌آید و مرتبط با درس‌های شما در هر پایه تحصیلی می‌باشد، در یک مجموعه به نام همراه هنرجو تدارک دیده شده است.

ویژگی‌های این کتاب از دید آموزشی عبارت‌اند از:
- برای حفظ کردن نیست؛

- باعث می‌شود حجم کتاب درسی کم شود؛

- در دنیای واقعی کار کاربرد دارد؛

- توان کارآفرینی را افزایش می‌دهد؛

- وابستگی به کتاب‌های درسی کم می‌شود؛

- یک زبان مشترک برای دروس ایجاد می‌کند؛

- به تحقق شایستگی و یادگیری مادام‌العمر کمک می‌کند.

نتایج پژوهشی که در رابطه با این کتاب از زبان خود شما به‌دست آمده است حاکی است که این کتاب این ویژگی‌ها را دارد:

سبک، قابل حمل، همیشه همراه، مختصر و مفید. معتبر، دارای مطالب به روز است که سرعت یادگیری را نیز افزایش می‌دهد.

امید است که بتوانید به بهترین نحو از آن استفاده نمائید.

جدول مواد درسی و ساعات تدریس هنثگی دوره متوسطه - شاخهٔ فنی و حرفه‌ای

ردیف	رشته تحصیلی، ترتیب بدنی	کد رشته تحصیلی: ۱۰۱۴۱۰	پایه ۱۰	پایه ۱۱	گروه تحصیلی: بهداشت و سلامت	کد گروه ۸	زمینه: خدمات
۱	ترتیب بدنی و اخلاقی	تعلیمات بدنی (دینی، قرآن و اخلاق) ۱	۲	تعلیمات بدنی (دینی، قرآن و اخلاق) ۲	تعلیمات بدنی (دینی، قرآن و اخلاق) ۳	۲	۲
۲	زبان و ادبیات فارسی	فارسی ۱	۲	فارسی ۲	فارسی ۳	۲	۲
۳	زبان‌های خارجی	زبان خارجی ۱	۲	زبان خارجی ۲	—	۲	۲
۴	خوشهٔ دروس:	جغرافیای عمومی و انسان‌شناسی	۲	علوم اجتماعی	تاریخ معاصر	۲	۲
۵	خوشهٔ دروس: انسان و سلامت	ترتیب بدنی	—	ترتیب بدنی ۲	ترتیب بدنی ۳	۲	۲
۶	خوشهٔ دروس: انسان و مهارت‌های زندگی	—	—	انسان و محیط زیست	سلامت و بهداشت	۲	۲
۷	خوشهٔ دروس: شایستگی‌های غیر فنی	الزایات محیط زیست	۲	درس انتخابی (۱- هنر ۳- تفکر و سواد رسانه‌ای)	مدیریت خانواده و سبک زندگی	۲	۲
۸	خوشهٔ دروس: شایستگی‌های پایه فنی (ریاضی، فیزیک، شیمی، زیست‌شناسی)	—	۲	کارگاه نوآوری و کارآفرینی درس انتخابی (۱- کاربرد فناوری‌های نوین ۳- مدیریت تولید، ریاضی)	اخلاق حرفه‌ای	۲	۲
۹	خوشهٔ دروس: شایستگی‌های فنی	ریاضی ۱	۲	ریاضی ۲	—	۲	۲
۱۰	برنامه ویژه مدرسه	زیست	۲	فیزیک	شیمی	۲	۲
۱۱	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۱۲	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۱۳	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۱۴	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۱۵	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۱۶	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۱۷	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۱۸	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۱۹	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۲۰	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۲۱	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۲۲	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۲۳	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۲۴	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۲۵	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۲۶	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۲۷	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۲۸	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۲۹	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۳۰	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۳۱	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۳۲	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۳۳	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۳۴	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۳۵	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۳۶	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۳۷	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۳۸	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۳۹	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۴۰	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۴۱	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۴۲	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۴۳	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۴۴	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۴۵	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۴۶	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۴۷	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۴۸	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۴۹	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲
۵۰	زیست‌شناسی	زیست	۲	زیست	شیمی	۲	۲

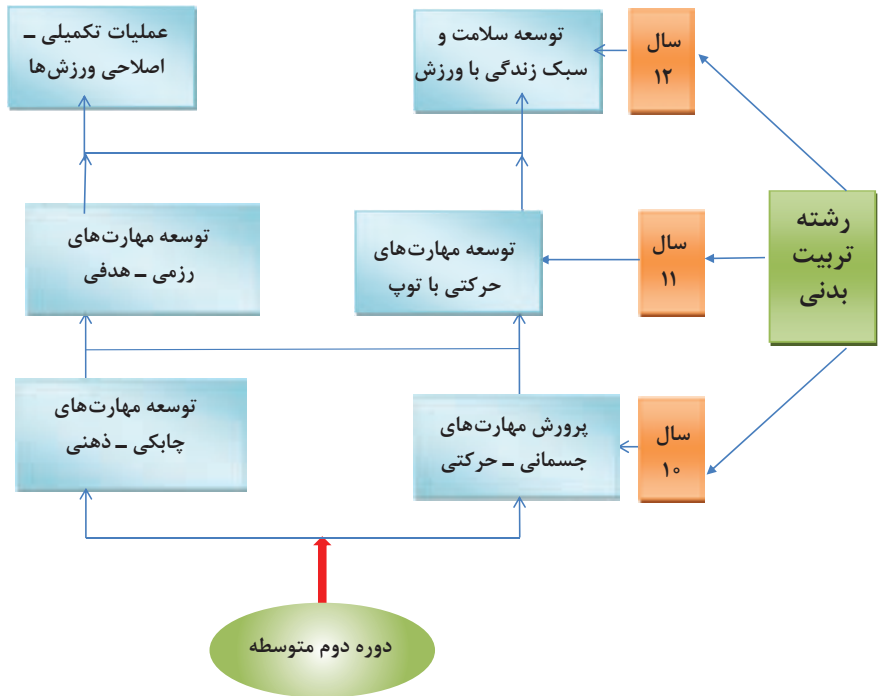
۱- دروس ۸ ساعت، خوشه شایستگی‌های فنی پایه‌های هم و یادهم صرفاً تا پایان سال ۹۷-۹۶ یا رعایت ترتیب به صورت موزانی در طول سال اجرا می‌شود.
۲- مدت زمان آموزش نیم سال دوم به ازای نیم سال اول جهت کسب شایستگی اختصاصی می‌باشد.
۳- کارآموزی متناسب با رشته ۲۰۴ ساعت ۱۲۰ ساعت اجرا می‌شود.
* کارآموزی متناسب با رشته ۲۰۴ ساعت اجرا می‌شود.

هدایت تحصیلی - حرفه ای

* هدایت از طریق در اختیار قرار دادن اطلاعات شغلی و حرفه ای که در برنامه درسی رشته بخشی از آن وجود دارد و بخش‌های دیگر که شامل مسیر توسعه حرفه‌ای است از طریق بازدید و کارآموزی محقق می‌شود.

* مشاوره حرفه‌ای که در طول سال تحصیلی توسط مشاوران و با کمک آزمون‌های استاندارد انجام خواهد شد.

* هدایت آموزشی که توسط مشاوران و با ابزارهای سنجش خاص به منظور هدایت فراگیران در مسیرهای تحصیلی افقی و عمودی در طی دوره‌های متوسطه و بعد از آن انجام می‌شود.



ویژگی‌های دانش آموزی ورودی به رشته تربیت بدنی

فردی که این شغل را انتخاب می‌کند باید توانایی‌های زیر را داشته باشد:

توانایی شناسایی (شفاهی - تولید ایده):

دانش آموزان ورودی به رشته باید قادر به بیان اهداف خود، به صورت نوشتاری و گفتاری باشند و بتوانند هدف خود را از ورود به این رشته کاملاً مشخص نمایند.

توانایی ادراکی (فضایی - توجه - دقت):

دانش آموزان ورودی باید قادر به درک موقعیت و وضعیت خود باشند.

توانایی روان حرکتی (کلیه مهارت‌های روانی - حرکتی):

دانش‌آموزان ورودی باید در کلیه زمینه‌های روانی - حرکتی هماهنگی لازم را داشته باشند و مورد آزمون قرار گیرند.

توانایی فیزیکی:

دارای قدرت، استقامت، انعطاف، توان، تعادل، هماهنگی، چابکی، سرعت باشند و در این زمینه، پس از آزمون ورودی مورد آزمون عملی در زمینه‌های فوق قرار خواهند گرفت. توانایی حسی - دیداری - شنیداری داشته باشند و در این زمینه هم مورد آزمون قرار خواهند گرفت.

آمادگی جسمانی سلامت کامل جسمی (بر اساس شناسنامه سلامت مهارت‌های پایه دانش آموزان)

سلامت کامل روانی

داشتن فیزیک مناسب (تناسب قد - وزن - براساس معیار مشخص شده)
اطلاعات عمومی ورزشی

طراحی و سازماندهی دروس

دروس ششگانه رشته تربیت بدنی، هر کدام از ترکیب پنج تکلیف کاری در قالب پنج پودمان شایستگی تشکیل شده است که هر پودمان نماینده بخشی از یک شغل در حوزه ورزش است. سازماندهی درس‌ها به نحوی است که تکالیف کاری در طول سال تحصیلی به صورت مرحله‌ای ارائه می‌شود و شایستگی‌ها به صورت تدریجی کسب و ارزیابی می‌شود.

شایستگی‌های فنی

سال دهم:

پرورش مهارت‌های جسمانی حرکتی

توسعه مهارت‌های ذهنی - چابکی

دارت

اسکیت

شطرنج

تنیس روی میز

بدمینتون

بدن‌سازی عمومی

ژیمناستیک (پسران و دختران)

دوومیدانی

شنا

ورزش‌های هوازی / کشتی

سال یازدهم:

توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

توسعه مهارت‌های رزمی - هدفی

تیروکمان

تیراندازی

کاراته

تکواندو

پینت بال

بسکتبال

والیبال

هندبال

فوتبال

فوتسال

سال دوازدهم:

توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش

برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی

روانشناسی ورزشی

برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی

برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت

(برای افراد دارای معلولیت)

برنامه‌ریزی فضاهای سرپوشیده و روباز

عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها

برنامه‌ریزی تمرین

پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

جدول مسابقات ورزشی

پیکرسنجی

بدن‌سازی مدرن

شایستگی‌های غیر فنی

یک ورزشکار باید شایستگی‌های زیر را داشته باشد:

- ۱ انتخاب فناوری‌های مناسب
- ۲ نگهداری فناوری‌های به کار گرفته شده
- ۳ مسئولیت‌پذیری
- ۴ درستکاری و کسب حلال
- ۵ مدیریت زمان
- ۶ تصمیم‌گیری
- ۷ تعالی فردی
- ۸ مدیریت کارها و پروژه‌ها
- ۹ تفکر خلاق
- ۱۰ نقش در تیم
- ۱۱ تفکر انتقادی
- ۱۲ آموزش دیگران
- ۱۳ جمع‌آوری و گردآوری اطلاعات
- ۱۴ کارآفرینی
- ۱۵ نگرش سیستمی
- ۱۶ مستندسازی
- ۱۷ اجتماعی بودن
- ۱۸ احترام گذاشتن بر ارزش‌های دیگران

سازماندهی محتوای دروس

دروس ششگانه در قالب پودمان‌های مستقل و تکالیف کاری مجزا از هم، که به صورت خطی ارائه و مراحل کاری به صورت ارائه دانش و مهارت آورده می‌شود، که عبارت‌اند از:

پرورش مهارت‌های جسمانی - حرکتی



توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی



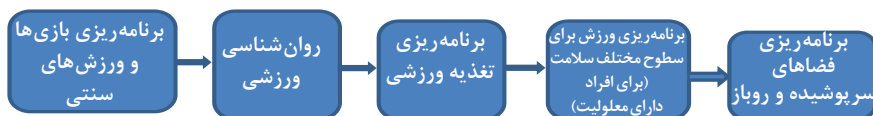
توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ



توسعه مهارت‌های رزمی - هدفی



توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش



عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش‌ها



مشاغلی که با تحصیل در رشته تربیت بدنی برای هنرجویان این رشته پس از گذراندن واحدهای دوره دیپلم و با اخذ گواهی نامه‌های مربوطه می‌تواند در آینده قابل اجراز باشد.

نام شغل	محل فعالیت
بازاریاب ورزشی	شرکت‌های ورزشی خصوصی و فروشگاه‌های ورزشی
کارگر (دیپلم)	تولیدی‌های پوشاک ورزشی
خبرنگار ورزشی	روزنامه‌ها، مجلات و سایت‌های ورزشی
گزارشگر ورزشی	رادیو و تلویزیون و رسانه‌های اجتماعی
مربی ورزشی صبحگاهی	پارک‌های شهرداری، ادارات دولتی و غیردولتی، مدارس
مربی ورزش‌های انفرادی (آمادگی جسمانی و بدن‌سازی)	فضاهای ورزشی، آمادگی جسمانی و بدن‌سازی دولتی و غیردولتی
مربی ورزش‌های دسته جمعی	توپبی (مدارس بسکتبال، فوتبال، فوتسال، والیبال، هندبال)
مربی آموزش‌های راکتی	فضاهای ورزشی اسکواش، بدمینتون، تنیس، تنیس روی میز
مربی آموزش‌های قدرتی و مبارزه‌ای	فضاهای ورزشی ایروبیک، تکواندو، ژیمناستیک، کاراته، کشتی و وزنه‌برداری
مربی آموزش‌های آبی (شنا، شیرجه، واترپولو و قایق‌رانی)	استخرهای ورزشی و یا دریاچه‌های طبیعی و مصنوعی
مربی آموزش‌های طبیعی‌سرزمینی (کوهنوردی، دوچرخه‌سواری)	پیست‌های دوچرخه سواری و جاده‌ها و کوه‌ها
مربی آموزش‌های دو و میدانی	پیست‌های دو و میدانی و جاده‌های استقامتی
عضو هیئت‌های ورزشی مناطق و شهرستان‌ها	هیئت‌های ورزشی
عضو انجمن‌های ورزشی مدارس	مدارس
کارشناس تربیت بدنی	آموزش و پرورش مناطق و شهرستان‌ها
معلم تربیت بدنی	ادارات تربیت بدنی و جوانان - مدارس
کارشناس و کارشناس مسئول تربیت بدنی	ادارات کل آموزش و پرورش استان‌های کشور
استاد یار	دانشگاه‌ها و مراکز تربیت معلم و آموزشگاه‌های آزاد
دانشیار	دانشگاه‌ها
استاد	دانشگاه‌ها