

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ



## توسعه مهارت‌های رزمی ، هدفی

رشته تربیت بدنی

گروه بهداشت و سلامت

شاخه فنی و حرفه‌ای

پایه یازدهم دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب: توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی - ۲۱۱۳۰۰

پدیدآورنده:

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

سیده فریده هادوی، حمیده نظری تاج آبادی، عزت‌الزمان بازیاری، علی شاه‌محمدی، فریبا حسین آبادی و

معصومه سلطان‌رضوانفر (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

یوسف گرشاسبی (کاراته)، محبوبه شادمانی (تیروکمان)، لیلا لمسه‌چی و مرضیه مهربابی (تیراندازی)

ساقی زعفرانیه (پینت‌بال)، آسیه بهاری‌نیا (تکواندو) (اعضای گروه تألیف) - معصومه سلطان‌رضوانفر

(ویراستار)

مدیریت آماده‌سازی هنری:

اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

شناسه افزوده آماده‌سازی:

مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - مریم نصرتی (صفحه‌آرا) - صبا کاظمی (طراح جلد) - آنی بابومیان

(رسام) - سعید سلطان علیان (عکاس)

نشانی سازمان:

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت: [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir) و [www.irtextbook.ir](http://www.irtextbook.ir)

ناشر:

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه:

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ:

چاپ چهارم ۱۳۹۹

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



اگر یک ملتی نخواهد آسیب ببیند باید این ملت اولاً با هم متحد باشد، و ثانیاً در هر کاری که اشتغال دارد آن را خوب انجام بدهد. امروز کشور محتاج به کار است. باید کار کنیم تا خودکفا باشیم. بلکه ان شاءالله صادرات هم داشته باشیم. شما برادرها الان عبادت تان این است که کار بکنید. این عبادت است.  
امام خمینی (قُدِّسَ سِرُّهُ)

۱	پودمان ۱: تیر و کمان
۲	واحد یادگیری ۱: تیر و کمان
۵	■ آشنایی با انواع کمان
۶	■ مشخصات یک کمان ریکرو
۷	■ لوازم جانبی که بر روی کمان بسته می‌شود
۹	■ تجهیزات جانبی کمان‌داران
۱۳	■ تیر و انواع آن
۱۵	■ گرم کردن در رشته تیر و کمان
۱۹	■ مراحل آموزش تیراندازی با کمان
۱۹	■ حالت‌گیری
۲۱	■ استقرار
۲۵	■ تطبیق عناصر دید (هدف‌گیری)
۲۹	■ قوانین و مقررات بازی
۳۱	■ زمان تیراندازی
۳۳	■ ارزشیابی شایستگی تیر و کمان

پودمان ۲: تیر اندازی

۳۶	واحد یادگیری ۲: تیر اندازی
۳۸	■ تیراندازی و اهمیت هدف‌گیری در آن
۴۵	■ فاکتورهای اساسی در تیراندازی
۵۷	■ تجهیزات تیراندازی
۶۷	■ انواع میادین تیراندازی
۷۱	■ همسو بودن و غیر همسو بودن

- ۷۴.....تنظیم عناصر دید و هدف‌گیری.....
- ۷۵.....فضای نشانه‌روی و هدف‌گیری در تپانچه.....
- ۷۶.....شلیک خشک.....
- ۷۹.....حالت‌گیری و تنظیم عناصر دید در تپانچه.....
- ۸۸.....بهترین زمان شلیک.....
- ۹۱.....قوانین و مقررات رشته‌های بادی.....
- ۹۳.....نحوه امتیاز دهی کارت هدف رشته تفنگ بادی.....
- ۹۴.....نحوه امتیاز دهی کارت هدف رشته تپانچه بادی.....
- ۹۶.....تیراندازی با تفنگ بادی.....
- ۱۰۰.....تیراندازی با تفنگ بادی در حالت ایستاده.....
- ۱۱۶.....ارزشیابی شایستگی تیراندازی.....

### ۱۱۷..... **پودمان ۳: کاراته**.....

- ۱۱۸..... **واحد یادگیری ۳: کاراته**.....
- ۱۲۰.....تاریخچه کاراته.....
- ۱۲۱.....ویژگی‌های ورزش کاراته.....
- ۱۲۳.....گرم کردن و آماده‌سازی در کاراته.....
- ۱۲۵.....کاراته گی (لباس کاراته).....
- ۱۲۷.....نحوه ورود به دوجو (کلاس کاراته) و خروج و مراسم شروع و پایان کلاس.....
- ۱۳۰.....تقسیم بندی بدن و شناخت جهت‌ها و سمت‌های اصلی در کاراته.....
- ۱۳۲.....داچی (نحوه ایستادن یا استقرار در کاراته).....
- ۱۳۴.....سیکن چوکوسوکی (ضربه مستقیم...)
- ۱۳۷.....مهارت ضربه مائه ته سوکی (مشت مستقیم...)

- حرکت اوی (حرکت به جلو) و کوت‌تای (حرکت به عقب) ..... ۱۳۸
- اوی سوکی (ضربه مشت مستقیم)..... ۱۴۰
- گدان بارای (دفاع منحرف کننده ...) ..... ۱۴۱
- گدان بارای، ذنکوتسو داچی (دفاع ...) ..... ۱۴۴
- ماواته گدان بارای (حرکت چرخش ...)..... ۱۴۵
- کامائه (گارد) ..... ۱۴۷
- مائه‌گری (ضربه مستقیم پا به سمت جلو)..... ۱۴۹
- مائه‌گری، ذنکوتسو داچی (ضربه مستقیم پا ...)..... ۱۵۱
- اوی مائه‌گری (ضربه مستقیم ...) ..... ۱۵۳
- جودان آگه اوکه (دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن) ..... ۱۵۵
- جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی ( دفاع بالا رونده...)..... ۱۵۷
- گدان بارای، گیاکو سوکی (دفاع منحرف کننده...)..... ۱۵۸
- جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی (مهارت ترکیبی دفاع بالا رونده...) ..... ۱۶۰
- اصطلاحات کاراته ..... ۱۶۲
- ارزشیابی شایستگی کاراته ..... ۱۶۵

پودمان ۴: پینت‌بال ..... ۱۶۷

- واحد یادگیری ۴: پینت‌بال ..... ۱۶۸
- مقدمه ..... ۱۶۸
- پینت‌بال و تاریخچه آن ..... ۱۶۹
- تعریف بازی پینت‌بال ..... ۱۷۱
- انواع بازی ..... ۱۷۳
- لوازم مورد استفاده در پینت بال ..... ۱۷۴
- نحوه در دست گرفتن مارکر ..... ۱۷۸

- دويدن با مارکر ..... ۱۸۲
- پنالتي در پينت بال چيست؟ ..... ۲۰۰
- ارزشيابي شايستگي پينت بال ..... ۲۰۳

#### پودمان ۵: تکواندو ..... ۲۰۵

- واحد يادگيري ۵: تکواندو ..... ۲۰۶
- مباني ورزش تکواندو ..... ۲۰۸
- نحوه گرم کردن در ورزش تکواندو ..... ۲۱۲
- نحوه ايستادن ها ..... ۲۲۰
- انواع تکنیک های دست ..... ۲۲۷
- نحوه اجرای ضربه مشت مستقيم به پائين (اره چيروگي) ..... ۲۳۱
- تکنیک های پا در تکواندو (پالچاگي ها) ..... ۲۴۱
- ارزشيابي شايستگي تکواندو ..... ۲۶۰
- فهرست منابع و مآخذ ..... ۲۶۱

شرایط در حال تغییر دنیای کار در مشاغل گوناگون، توسعه فناوری‌ها و تحقق توسعه پایدار، ما را بر آن داشت تا برنامه‌های درسی و محتوای کتاب‌های درسی را در ادامه تغییرات پایه‌های قبلی براساس نیاز کشور و مطابق با رویکرد سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران در نظام جدید آموزشی بازطراحی و تألیف کنیم. مهم‌ترین تغییر در کتاب‌ها، آموزش و ارزشیابی مبتنی بر شایستگی است. شایستگی، توانایی انجام کار واقعی به‌طور استاندارد و درست تعریف شده است. توانایی شامل دانش، مهارت و نگرش می‌شود. در رشته تحصیلی - حرفه‌ای شما، چهار دسته شایستگی در نظر گرفته شده است:

۱. شایستگی‌های فنی برای جذب در بازار کار مانند توانایی اجرای تکنیک و تاکتیک‌های مناسب هر رشته ورزشی

۲. شایستگی‌های غیر فنی برای پیشرفت و موفقیت در آینده مانند کار تیمی، مدیریت منابع و...

۳. شایستگی‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات مانند کار با نرم افزارها

۴. شایستگی‌های مربوط به یادگیری مادام‌العمر مانند کسب اطلاعات از منابع دیگر

بر این اساس دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش مبتنی بر اسناد بالادستی و با مشارکت متخصصان برنامه‌ریزی درسی فنی و حرفه‌ای و خبرگان دنیای کار مجموعه اسناد برنامه درسی رشته‌های شاخه فنی و حرفه‌ای را تدوین نموده‌اند که مرجع اصلی و راهنمای تألیف کتاب‌های درسی هر رشته است.

این درس، سومین درس شایستگی‌های فنی و کارگاهی است که ویژه رشته تربیت بدنی در پایه یازدهم تألیف شده است. کسب شایستگی‌های این کتاب برای موفقیت آینده شغلی و حرفه‌ای شما بسیار ضروری است. هنرجویان عزیز سعی نمایید؛ تمام شایستگی‌های آموزش داده شده در این کتاب را کسب و در فرایند ارزشیابی به اثبات رسانید.

کتاب درسی توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی شامل پنج پودمان است و هر پودمان دارای یک یا چند واحد یادگیری است و هر واحد یادگیری از چند مرحله کاری تشکیل شده است. شما هنرجویان عزیز پس از یادگیری هر پودمان می‌توانید شایستگی‌های مربوط به آن را کسب نمایید. هنرآموز محترم شما برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات منظور می‌نماید و نمره قبولی در هر پودمان حداقل



۱۲ می‌باشد. در صورت احراز نشدن شایستگی پس از ارزشیابی اول، فرصت جبران و ارزشیابی مجدد تا آخر سال تحصیلی وجود دارد. کارنامه شما در این درس شامل ۵ پودمان و از دو بخش نمره مستمر و نمره شایستگی برای هر پودمان خواهد بود و اگر در یکی از پودمان‌ها نمره قبولی را کسب نکردید، تنها در همان پودمان لازم است مورد ارزشیابی قرار گیرید و پودمان‌های قبول شده در مرحله اول ارزشیابی مورد تأیید و لازم به ارزشیابی مجدد نمی‌باشد. همچنین این درس دارای ضریب ۸ است و در معدل کل شما بسیار تأثیرگذار است.

علاوه بر کتاب درسی شما امکان استفاده از سایر اجزای بسته آموزشی که برای شما طراحی و تألیف شده است، وجود دارد. یکی از این اجزای بسته آموزشی کتاب همراه هنر جو می‌باشد که برای انجام فعالیت‌های موجود در کتاب درسی باید استفاده نمایید. کتاب همراه خود را می‌توانید هنگام آزمون و فرایند ارزشیابی نیز همراه داشته باشید. سایر اجزای بسته آموزشی دیگری نیز برای شما در نظر گرفته شده است که با مراجعه به وبگاه رشته خود با نشانی: [www.tvoccd.medu.ir](http://www.tvoccd.medu.ir) می‌توانید از عناوین آن مطلع شوید.

فعالیت‌های یادگیری در ارتباط با شایستگی‌های غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای، حفاظت از محیط زیست و شایستگی‌های یادگیری مادام‌العمر و فناوری اطلاعات و ارتباطات همراه با شایستگی‌های فنی طراحی و در کتاب درسی و بسته آموزشی ارائه شده است. شما هنرجویان عزیز کوشش نمایید این شایستگی‌ها را در کنار شایستگی‌های فنی آموزش ببینید، تجربه کنید و آنها را در انجام فعالیت‌های یادگیری به کار گیرید.

رعایت نکات ایمنی و بهداشتی از اصول انجام کار است لذا توصیه‌های هنرآموز محترمتان در خصوص رعایت مواردی را که در کتاب آمده است، در انجام کارها جدی بگیرید. امیدواریم با تلاش و کوشش شما هنرجویان عزیز و هدایت هنرآموزان گرامی، گام‌های مؤثری در جهت سربلندی و استقلال کشور و پیشرفت اجتماعی و اقتصادی و تربیت مؤثر و شایسته جوانان برومند میهن اسلامی برداشته شود.

**دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش**

## سخنی با هنرآموزان گرامی

در راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران و نیازهای متغیر دنیای کار و مشاغل، برنامه‌درسی رشته تربیت بدنی طراحی و بر اساس آن محتوای آموزشی نیز تألیف گردید. کتاب حاضر از مجموعه کتاب‌های کارگاهی می‌باشد که برای پایهٔ یازدهم تدوین و تألیف گردیده است. این کتاب دارای ۵ پودمان است که هر پودمان از یک یا چند واحد یادگیری تشکیل شده است. همچنین ارزشیابی مبتنی بر شایستگی از ویژگی‌های این کتاب می‌باشد که در پایان هر پودمان شیوه ارزشیابی آورده شده است. هنرآموزان گرامی می‌بایست برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات برای هر هنرجو ثبت کنند. نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد و نمره هر پودمان از دو بخش تشکیل می‌گردد که شامل ارزشیابی پایانی در هر پودمان و ارزشیابی مستمر برای هر یک از پودمان‌ها است. از ویژگی‌های دیگر این کتاب طراحی فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته در ارتباط با شایستگی‌های فنی و غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای و مباحث زیست‌محیطی است. این کتاب جزئی از بسته آموزشی تدارک دیده شده برای هنرجویان است که لازم است از سایر اجزای بسته آموزشی مانند کتاب همراه هنرجو، نرم افزار و فیلم آموزشی در فرایند یادگیری استفاده شود. کتاب همراه هنرجو در هنگام یادگیری، ارزشیابی و انجام کار واقعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شما می‌توانید برای آشنایی بیشتر با اجزای بسته یادگیری، روش‌های تدریس کتاب، شیوه ارزشیابی مبتنی بر شایستگی، مشکلات رایج در یادگیری محتوای کتاب، بودجه‌بندی زمانی، نکات آموزشی شایستگی‌های غیرفنی، آموزش ایمنی و بهداشت و دریافت راهنما و پاسخ فعالیت‌های یادگیری و تمرین‌ها به کتاب راهنمای هنرآموز این درس مراجعه کنید. لازم به یادآوری است، کارنامه صادر شده در سال تحصیلی قبل بر اساس نمره ۵ پودمان بوده است. و در هنگام آموزش و سنجش و ارزشیابی پودمان‌ها و شایستگی‌ها، می‌بایست به استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی منتشر شده توسط سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی مراجعه گردد. رعایت ایمنی و بهداشت، شایستگی‌های غیر فنی و مراحل کلیدی بر اساس استاندارد از ملزومات کسب شایستگی می‌باشند. همچنین برای هنرجویان تبیین شود که این درس با ضریب ۸ در معدل کل محاسبه می‌شود و دارای تأثیر زیادی است.

کتاب شامل ۵ پودمان به شرح زیر است:

**پودمان اول:** با عنوان «تیر و کمان» که در آن به کمان و انواع آن، مشخصات کمان ریکرو، تجهیزات جانبی کمانداران، انواع تیرها از نظر مواد سازنده، اجزای تیر، گرم کردن در ورزش تیر و کمان، حالت‌گیری، استقرار، نحوه قرار گرفتن انگشت روی زه، تطبیق عناصر دید، نشانه‌گیری، قوانین و مقررات بازی و زمان تیراندازی آموزش داده شده است.

**پودمان دوم:** عنوان «تیراندازی» دارد، در این پودمان ابتدا تیراندازی و اهمیت هدف‌گیری در آن، فاکتورهای اساسی آن، تجهیزات تیراندازی، انواع میدانی تیراندازی، تنظیم عناصر دید، انواع سیبل‌ها و ... آموزش داده شده است.

**پودمان سوم:** با عنوان «کاراته» است که در آن به مفاهیم و سپس به تکنیک‌ها اشاره شده است و در ادامه به تاکتیک‌های دفاع، حمله و ... پرداخته می‌شود.

**پودمان ۴:** با عنوان «پینت‌بال» است که در آن تاریخچه‌ای کوتاه، ایده اصلی این بازی، انواع بازی پینت‌بال، لوازم قابل استفاده در آن، نحوهٔ درست گرفتن مارکر و دوییدن با مارکر و تکنیک‌های مختلف آن و نحوه پنالنتی در این ورزش آموزش داده شده است.

**پودمان ۵:** عنوان «تکواندو» در این پودمان به اهمیت ورزش تکواندو، انواع گرم کردن و سرد کردن، انواع ایستادن‌ها، انواع تکنیک‌های دست و پا و ... پرداخته شده است.

امید است که با تلاش و کوشش شما همکاران گرامی اهداف پیش بینی شده برای این درس محقق گردد.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش