



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## راهنمای هنر آموز

### دانش فنی تخصصی

رشته تربیت بدنی

گروه بهداشت و سلامت

شاخه فنی و حرفه‌ای

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه



## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



راهنمای هنرآموز دانش فنی تخصصی (رشته تربیت بدنی) - ۲۱۲۸۲۱

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

معصومه سلطان رضوانفر، حمیده نظری تاج‌آبادی، سیده فریده هادوی، علی شاه‌محمدی،

فربیا حسین‌آبادی، عزت‌الزمان بازیاری، علی شاه‌محمدی، سعید خسروی، حسین خلیلی

حُسرَقی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

سیده فریده هادوی، ناهید قناتی، معصومه سلطان رضوانفر (اعضای گروه تألیف)

اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

جواد صفری (مدیر هنری) - زهرا راست نسب (صفحه‌آرا)

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

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

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

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

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

چاپ اول ۱۳۹۷

نام کتاب:

پدیده‌آورنده:

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

مدیریت آماده‌سازی هنری:

شناسه افزوده آماده‌سازی:

نشانی سازمان:

ناشر:

چاپخانه:

سال انتشار و نوبت چاپ:

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 به‌صورت 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.



دست توانای معلم است که چشم انداز آینده ما را ترسیم می کند.  
امام خمینی (قُدّس سرُّه)

۱.....	فصل اول: کلیات
۹.....	فصل دوم: معرفی واحدهای یادگیری
۱۵.....	فصل سوم: مربی و معلم در حوزه ورزش
۲۱.....	فصل چهارم: راهنمای تدریس واحدهای یادگیری
۶۱... ..	فصل پنجم: مراکز، مواد و منابع یادگیری، ارزشیابی و صلاحیت حرفه‌ای هنرآموز
۶۵.....	فصل ششم: ایمنی و بهداشت در سالن‌های ورزشی
۶۹.....	فصل هفتم: ارزشیابی
۹۳.....	منابع

از الزامات اجرای برنامه درسی، وجود محتوای آموزشی جهت تحقق نیازهای فردی و اجتماعی و اهداف نظام تعلیم و تربیت می‌باشد. با توجه به تغییرات نظام آموزشی که حول محور سند تحول بنیادین آموزش و پرورش انجام شد چرخش‌های جدیدی از وضع موجود به مطلوب صورت پذیرفت. از جمله به نقش معلم از آموزش‌دهنده صرف، به مربی، اسوه و تسهیل‌کننده یادگیری و نقش دانش‌آموز از یادگیرنده منفعل به فراگیرنده فعال، تربیت‌جو و مشارکت‌پذیر و نقش محتوا از کتاب درسی به عنوان تنها رسانه آموزشی به برنامه محوری و بسته یادگیری (آموزشی) نام برد. بسته یادگیری شامل رسانه‌های متنوعی از جمله کتاب درسی دانش‌آموز، کتاب همراه دانش‌آموز / هنرجو، کتاب راهنمای تدریس معلم / هنرآموز، نرم‌افزارهای آموزشی، فیلم آموزشی و پوستر و... می‌باشد که با هم در تحقق اهداف یادگیری نقش ایفا می‌کنند. کتاب راهنمای هنرآموز جهت ایفای نقش تسهیل‌گری، انتقال‌دهنده و مرجعیت هنرآموز در نظام آموزشی برای هر کتاب درسی طراحی و تدوین شده است. در این رسانه سعی شده روش تدریس کلی و فصل به فصل به همراه تجهیزات، ابزارها و مواد مصرفی مورد نیاز هر فصل، نکات مربوط به ایمنی و بهداشت فردی و محیطی آورده شود. همچنین نمونه طرح درس، تبیین پیچیدگی‌های یادگیری هنرجویان، هدایت و مدیریت کارگاه و کلاس در هنرستان، راهنمایی و پاسخ فعالیت‌های یادگیری و تمرین‌ها، بیان شاخص‌هایی اصلی جهت ارزشیابی شایستگی و ارائه بازخورد، اشاره به اشتباهات و مشکلات رایج در یادگیری هنرجویان و روش سنجش و نمره‌دهی، نکات آموزشی شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت و ارگونومی، منابع مطالعاتی، نکات مهم در فرایند اجرا و آموزش در محیط یادگیری، بودجه بندی زمانی و صلاحیت‌های حرفه‌ای و تخصصی هنرآموزان و دیگر موارد آورده شده است.

امید است شما هنرآموزان گرامی با دقت و صبوری و بردباری در راستای تحقق اهداف بسته آموزشی که با کوشش و تلاش مؤلفان گرانقدر تدوین و تألیف شده، موفق باشید.

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



## سخنی با هنرآموزان

در راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران و تغییرات سریع عصر فناوری و نیازهای متغیر جامعه بشری و دنیای کار و مشاغل، برنامه‌درسی رشته تربیت بدنی با طراحی و بر اساس آن محتوای آموزشی نیز تألیف گردید. این کتاب و درس از خوشه دروس شایستگی‌های فنی می‌باشد که در سید درسی هنرجویان برای سال دوازدهم تدوین و تألیف شده است. و مانند سایر دروس شایستگی و کارگاهی دارای ۵ پودمان می‌باشد. کتاب دانش فنی تخصصی مباحث نظری و تفکیک شده دروس کارگاهی و سایر شایستگی‌های رشته را تشکیل نمی‌دهد بلکه پیش‌نیازی برای شایستگی‌های لازم در سطوح بالاتر صلاحیت حرفه‌ای-تحصیلی می‌باشد. هدف کلی کتاب دانش فنی تخصصی آماده‌سازی هنرجویان برای ورود به مقاطع تحصیلی بالاتر و تأمین نیازهای آنان در راستای محتوای دانش نظری است. یکی از پودمان این کتاب با عنوان «کسب اطلاعات فنی» با هدف یادگیری مادام‌العمر و توسعه شایستگی‌های هنرجویان بعد از دنیای آموزش و ورود به بازار کار، سازماندهی محتوایی شده است. این امر با آموزش چگونگی استخراج اطلاعات فنی مورد نیاز از متون فنی غیرفارسی و جداول، راهنمای ماشین‌آلات و تجهیزات صنعتی، دستگاه‌های اداری، خانگی و تجاری و درک مطلب آنها در راستای توسعه شایستگی‌های حرفه‌ای محقق خواهد شد. تدریس کتاب در کلاس درس به صورت تعاملی و با محوریت هنرآموز و هنرجوی فعال صورت می‌گیرد.

به مانند سایر دروس هنرآموزان گرامی 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 ارزشیابی پایانی و مستمر تشکیل می‌شود. این کتاب مانند سایر کتاب‌ها جزئی از بسته آموزشی تدارک دیده شده برای هنرجویان است. شما می‌توانید برای آشنایی بیشتر با اجزای بسته، 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 برخی از فعالیت‌های یادگیری و تمرین‌ها به کتاب راهنمای هنرآموز این درس مراجعه کنید. در هنگام ارزشیابی استاندارد عملکرد از ملزومات کسب شایستگی می‌باشند.

کتاب دانش فنی تخصصی شامل پودمان‌هایی به شرح زیر است:

پودمان اول: کاربرد رشد و تکامل حرکتی

پودمان دوم: کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم ورزش تربیتی

پودمان سوم: توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی

پودمان چهارم: کاربرد آزمون‌های ورزشی

پودمان پنجم: تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی

هنرآموزان گرامی در هنگام یادگیری و ارزشیابی، هنرجویان بایستی کتاب همراه هنرجو را با خود داشته باشند.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

# فصل اول

## کلیات

کتاب دانش فنی تخصصی مباحث نظری و تفکیک شده دروس کارگاهی و سایر شایستگی‌های رشته را تشکیل نمی‌دهد بلکه پیش‌نیازی برای شایستگی‌های لازم در سطوح بالاتر صلاحیت حرفه‌ای تحصیلی است.

### **تعریف دانش فنی**

یادگیری براساس انجام دادن است به عبارت دیگر عملی برای اجرای یک فرایند که تجارب قبلی و مسیر تجربه در موفقیت آن نقش مهمی دارد، به هر حال مسیر تجربه فرایندی تجمعی و انباشته است که در موقعیت‌های جدید دنیای کار، انتقال و تعمیم یادگیری براساس آن انجام می‌شود.



جدول مواد درسی و ساعات تدریس هفتگی دوره دوم متوسطه - شاخه فنی و حرفه‌ای

رشته تحصیلی: تربیت بدنی		کد رشته تحصیلی: ۱۰۱۴۱۰		گروه تحصیلی: بهداشت و سلامت		کد گروه ۸		زمینه: خدمات	
ردیف	دامنه محتوایی	پایه ۱۰		پایه ۱۱		پایه ۱۲		واحد/ساعت	نام درس
		نام درس	واحد/ساعت	نام درس	واحد/ساعت	نام درس	واحد/ساعت		
۱	تربیت بدنی و اخلاقی	تعلیمات دینی (دینی)، قرآن و اخلاق) ۱	۲	تعلیمات دینی (دینی)، قرآن و اخلاق) ۲	۲	تعلیمات دینی (دینی)، قرآن و اخلاق) ۳	۲	۲	
		عربی، زبان قرآن ۱	۱	عربی، زبان قرآن ۲	۱	عربی، زبان قرآن ۳	۱		
۲	زبان و ادبیات فارسی	فارسی ۱	۲	فارسی ۲	۲	فارسی ۳	۲		
۳	زبان های خارجه	زبان خارجه ۱	۲	زبان خارجه ۲	۲	—	—		
۴	خوشه درس: انسان و مهارت های زندگی	جغرافیای عمومی و استان شناسی	۲	علوم اجتماعی	۲	تاریخ معاصر	۲		
		تربیت بدنی ۱	—	تربیت بدنی ۲	—	تربیت بدنی ۳	—		
۵	خوشه دروس: انسان و سلامت	—	—	انسان و محیط زیست	۲	سلامت و بهداشت	۲		
		—	—	—	—	آمادگی دفاعی	۳		
۶	خوشه دروس: انسان و مهارت های زندگی	—	—	درس انتخابی (۱- هنر ۲- تفکر و سوادآموزی)	—	مدیریت خانواده و سبک زندگی	۲		
		الزامات محیط کار	۲	کارگاه نوآوری و کارآفرینی	۳	اخلاق حرفه‌ای	۲		
۷	خوشه دروس: شایستگی های غیرفنی	—	—	درس انتخابی (۱- کاربرد فناوری های نوین ۲- مدیریت تولید)	—	—	—		
		ریاضی ۱	۲	ریاضی ۲	۲	—	—		
۸	خوشه دروس: شایستگی های پایه فنی (ریاضی، فیزیک، شیمی، زیست شناسی)	زیست شناسی	۲	فیزیک	۲	شیمی	۲		
		پرورش مهارت های جسمانی - حرکتی	۸	توسعه مهارت های حرکتی با توپ	۸	توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش	۸		
۹	خوشه دروس: شایستگی های فنی	توسعه مهارت های چابکی - ذهنی	۸	توسعه مهارت های رزمی - هدفی	۸	عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش	۸		
		دانش فنی پایه	۳	—	—	دانش فنی تخصصی	۴		
		ارتباط مؤثر	۴	—	—	کارآموزی	—	تجمیعی*	
جمع		۳۸	۳۸	جمع	۳۸	جمع	۳۸		
۱۰	برنامه ویژه مدارس (سمناران)، یادگیری پروژه محور و آموزش مهارت تأمین معاش حلال (سالانه ۵۰ تا ۱۰۰)	زمینه سازی برای اجرای بند ۵-۵ سند تحول بنیادین و بند ۱۳-۲ برنامه درسی ملی مشتمل بر عناوینی مانند: پژوهش و ارائه خلافتانه (سمناران)، یادگیری پروژه محور و آموزش مهارت تأمین معاش حلال (سالانه ۵۰ تا ۱۰۰)							
<p>۱- دروس ۸ ساعته خوشه شایستگی های فنی پایه های دهم و یازدهم صرفاً تا پایان سال تحصیلی ۹۶-۹۷ با رعایت ترتیب به صورت متوالی در طول سال اجرا می شود.</p> <p>۲- مدت زمان آموزش نیم سال دوم به ازای نیم سال اول جهت کسب شایستگی اختصاص می یابد.</p> <p>* کارآموزی متناسب با رشته ۲۴۰-۱۲۰ ساعت اجرا می شود.</p>									

## ■ روش‌شناسی تعیین شایستگی‌ها در دانش فنی تخصصی

### روش اول

- تحلیلی شغلی
- تحلیل سه‌وجهی شایستگی‌های سطح صلاحیت حرفه‌ای L۲ و نوبت اول سطح صلاحیت حرفه‌ای L۳ چارت داکوم

### روش دوم

- توسعه‌ای - تکالیف عملکردی
- توسعه دانش شایستگی‌های سطح صلاحیت حرفه‌ای L۲ از فرم تحلیل تکالیف عملکردی ۴-۱ دنیای کار و نوبت اول سطح صلاحیت حرفه‌ای L۳

### روش سوم

- آینده‌نگاری - توسعه حرفه‌ای
- تحلیل دنیای کار از منظر مشاغل آینده در سطح L۲ فرم ۷-۱ و نوبت اول سطح L۳ در کار گروه تخصصی

### جدول انتخاب روش‌ها در گروه‌های تحصیلی - حرفه‌ای

گروه‌های تحصیلی - حرفه‌ای	تحلیل - شغلی	توسعه‌ای - تکالیف عملکردی	آینده‌نگاری - توسعه حرفه‌ای
کشاورزی	<input type="checkbox"/>		
خدمات		<input type="checkbox"/>	
هنر	<input type="checkbox"/>		
صنعت			<input type="checkbox"/>

\*با توجه به جدول فوق برای رشته تربیت‌بدنی، که در گروه خدمات قرار گرفته است، روش دوم اجرا خواهد شد.

## اهداف و ساختار کتاب

**اهداف کلی کتاب:** آماده‌سازی هنرجویان برای ورود به مقاطع تحصیلی بالاتر و تأمین نیازهای آنان در راستای تحقق محتوای علمی و شایسته‌سازی آنان است. پنج پودمان این کتاب با هدف استفاده از مفاهیم رشد تکاملی در تبدیل حرکات بازتابی به حرکات بنیادی و به‌کارگیری حیطه‌های چهارگانه ورزش تربیتی و همگانی، قهرمانی، حرفه‌ای و یادگیری مادام‌العمر و توسعه شایستگی‌های هنرجویان بعد از دنیای آموزش و ورود به بازار کار، سازماندهی محتوایی شده است. همچنین آموزش و پرورش از طریق ورزش و واژه‌شناسی تخصصی در ورزش و درک مطلب آنها در راستای توسعه شایستگی‌های حرفه‌ای محقق خواهد شد. شامل پودمان‌های این کتاب به شرح زیر است:

**پودمان اول:** کاربرد رشد و تکامل حرکتی

**پودمان دوم:** کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم ورزش تربیتی

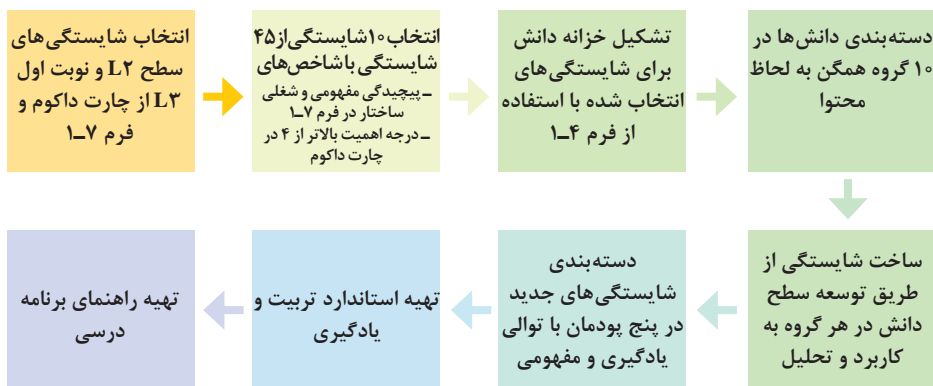
**پودمان سوم:** توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی

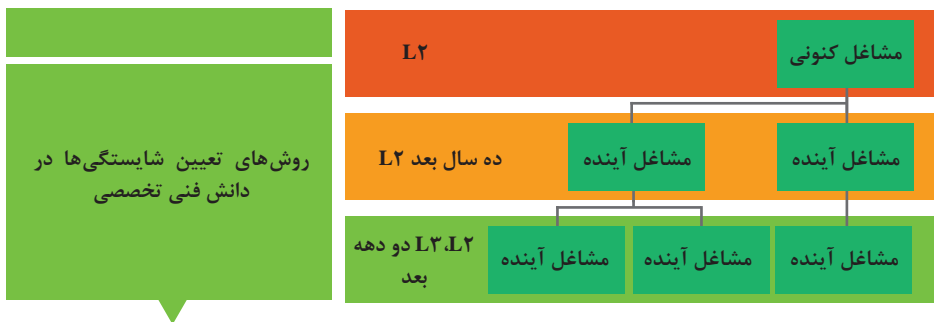
**پودمان چهارم:** کاربرد آزمون‌های ورزشی

**پودمان پنجم:** تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی

### ■ فرایند تعیین شایستگی

#### روش دوم، توسعه‌ای - تکالیف عملکردی

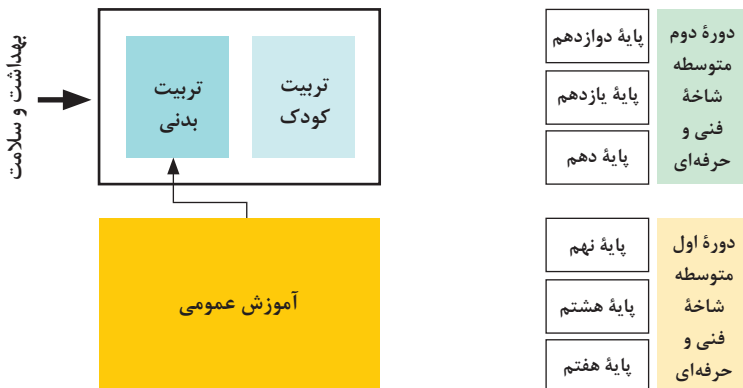




## استاندارد تربیت و یادگیری

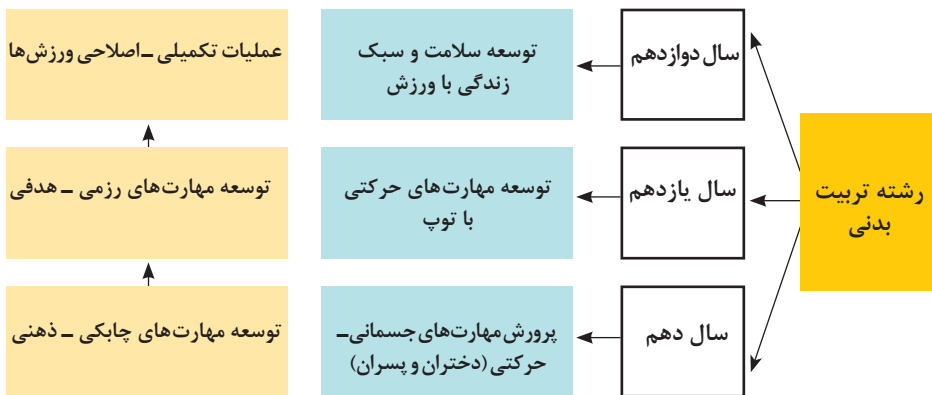
- هر پودمان دو شایستگی دارد.
- هر پودمان یک استاندارد عملکرد دارد.
- هر پودمان هفت جلسه است.
- هر شایستگی در هر پودمان سه جلسه است.
- جلسه هفتم سنجش شایستگی براساس استاندارد عملکرد است.
- هر جلسه چهار ساعت است.
- کل زمان در طول سال ۱۵۰ ساعت است.
- بعد از تعیین پودمان‌ها و شایستگی‌ها ابتدا فرم ۱-۶ تکمیل شود.
- راهنمای برنامه درسی دانش فنی تخصصی براساس فرمت مصوب دفتر تهیه گردد.

## مسیرهای هدایت تحصیلی - حرفه‌ای در گروه بهداشت و سلامت



## مسیر یادگیری حرفه‌ای بین دروس در رشته تربیت بدنی

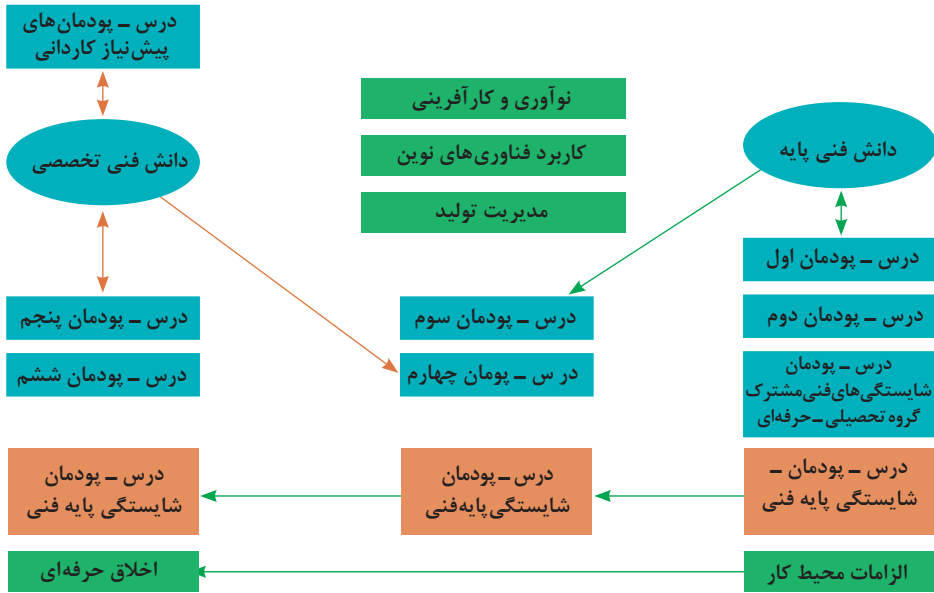
شامل هدایت از طریق در اختیار قرار دادن اطلاعات شغلی و حرفه‌ای که در برنامه درسی رشته بخشی از آن وجود دارد و بخش‌های دیگر شامل مسیر توسعه حرفه‌ای از طریق بازدید و کارآموزی محقق می‌شود. مسیر هدایت تحصیلی دروس تخصصی رشته از پایه دهم تا دوازدهم در نمودار زیر نمایش داده شده است:



### ■ چهارچوب مفهومی درس دانش فنی و تخصصی

تدوین درس دانش فنی تخصصی بر اساس دانش عملی برای اجرای یک فرایند انجام گرفته است که تجارب قبلی و مسیر تجربه در موفقیت آن نقش مهمی دارد. در این درس تعمیم شایستگی و در هم تنیدگی دانش، مهارت و تجربه مورد نظر است. همچنین در دسترس قرار دادن نظام‌مند اطلاعات و اندوخته‌های علمی به گونه‌ای که به هنگام نیاز در اختیار افرادی قرار گیرد تا بتوانند کارهای خود را با بازدهی بیشتر و مؤثرتر انجام دهند.

ساختار منظومه‌ای نظام درس‌گذاری رشته‌های تحصیلی - حرفه‌ای



شایستگی‌های فنی دنیای کار (Blue) شایستگی‌های غیرفنی دنیای کار (Green) شایستگی‌های پایه فنی (Orange)

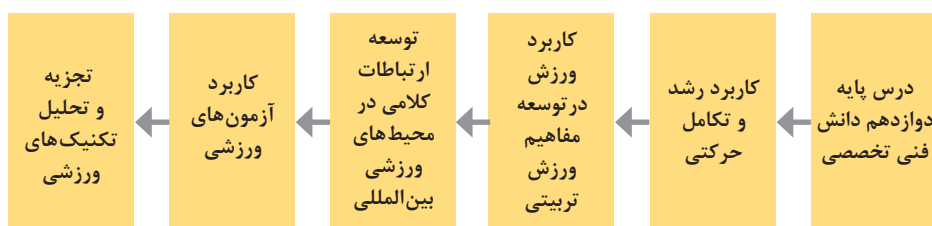
## فصل دوم

### معرفی واحدهای یادگیری



## سازماندهی محتوا

درس دانش فنی تخصصی مباحث نظری و تفکیک شده دروس کارگاهی و سایر شایستگی‌های رشته را تشکیل نمی‌دهد بلکه پیش‌نیازی برای شایستگی‌های لازم در سطوح بالاتر صلاحیت حرفه‌ای تحصیلی است و شایستگی‌ها به صورت تدریجی کسب و ارزیابی می‌شود و در نهایت در پایان درس شایستگی کلان که قابلیت انتقال دارد محقق می‌شود. این درس در قالب پودمان‌های مستقل تعریف می‌شود که عبارت‌اند از:

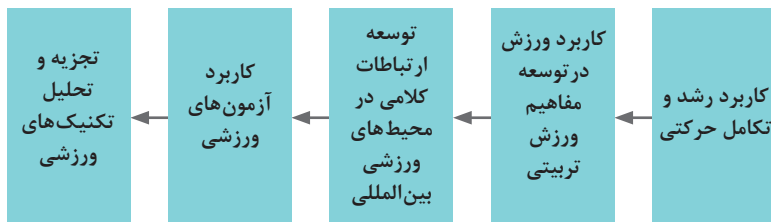


## شایستگی‌های مورد انتظار

شایستگی‌های غیر فنی:

- تفکر خلاق
- نگرش سیستمی
- انتخاب فناوری‌های مناسب
- درست‌کاری و کسب حلال
- مدیریت زمان
- تصمیم‌گیری
- تعالی فردی
- مدیریت کارها و پروژه‌ها
- نقش در تیم
- تفکر انتقادی
- آموزش دیگران
- جمع‌آوری و گردآوری اطلاعات
- کارآفرینی

## مسیر یادگیری درس دانش فنی تخصصی



## زمان آموزش پودمان‌ها

دانش فنی تخصصی			
ردیف	پودمان‌ها	کارها	زمان (ساعت)
۱	کاربرد رشد و تکامل حرکتی	به کارگیری مراحل رشد (کودکی تا بزرگسالی) انطباق نمو و بالیدگی، اهداف ورزشی، به کارگیری سنین مختلف رشد در فعالیتهای ورزشی، کنترل حرکتی و انطباق آن با مراحل رشد، حرکات بنیادی و کاربرد آنها در ورزش	۳۰
۲	کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم ورزش تربیتی	تربیت و ابعاد فرایند آن، ورزش و انواع طبقه‌بندی آن، نقش تربیت در ورزش، نقش درس تربیت بدنی در تربیت انسان	۳۰
۳	توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی	ارتباطات، حیطه ورزش تربیتی در ایران و سایر کشورها، حیطه ورزش و نقش مؤثر تربیت بدنی در زندگی مدرن، حیطه ورزش همگانی با رویکرد تناسب اندام و زندگی سالم، حیطه ورزش همگانی با رویکرد تغذیه و مسابقات، حیطه ورزش حرفه‌ای	۳۰
۴	کاربرد آزمون‌های ورزشی	مبانی آزمون‌های ورزشی، ویژگی‌های انتخاب آزمون، کاربرد آزمون‌های عملی در تربیت بدنی، طبقه‌بندی آزمون‌های مختلف، عوامل و آزمون‌های آمادگی حرکتی، آزمون مهارت‌های ورزشی	۳۰
۵	تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی	مفهوم تجزیه و تحلیل تکنیک‌ها، شیوه تجزیه و تحلیل تکنیک‌ها، ابزار تجزیه و تحلیل مهارت‌ها	۳۰
مجموع			۱۵۰

## بودجه‌بندی زمانی درس دانش فنی تخصصی

این درس شامل پنج واحد یادگیری به شرح زیر است:

ردیف	نام واحد یادگیری	کل ساعت	ساعت نظری	ساعت عملی
۱	کاربرد رشد و تکامل حرکتی	۳۰	۲۴	۶
۲	کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم ورزش تربیتی	۳۰	۳۰	-
۳	توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی	۳۰	۲۵	۵
۴	کاربرد آزمون‌های ورزشی	۳۰	۱۰	۲۰
۵	تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی	۳۰	۱۰	۲۰

## طرح درس

نظر به اینکه ارائه طرح درس راهگشای تدریس می‌باشد، لازم است هنرآموزان برای اجرای هرچه مطلوب‌تر فرایند یاددهی - یادگیری به برنامه‌ریزی در این زمینه بپردازند. به‌طور کلی فعالیت‌هایی که لازم است برای تدریس انجام شود در سه بخش زیر خلاصه می‌شود:

الف) فعالیت‌های قبل از تدریس

### ۱ طراحی آموزشی

- ۱-۱- تعیین هدف‌های کلی آموزش.
- ۱-۲- تعیین هدف‌های توانمندساز.
- ۱-۳- تعیین پیش‌نیازهای درس.
- ۱-۴- تنظیم سؤالات ارزشیابی تشخیصی.
- ۱-۵- تعیین مراحل تدریس با توجه به محتوا.
- ۱-۶- تعیین الگوی تدریس (روش تدریس).
- ۱-۷- تعیین رسانه.
- ۱-۸- تعیین نظام ارزشیابی.

### ۲ پیش‌بینی ایجاد محیط متناسب آموزشی.

ب) فعالیت‌های ضمن تدریس

۱ فعالیت‌های آغازین درس.

۲ فعالیت‌های ارائه درس.

۳ فعالیت‌های تکمیلی درس.

فعالیت‌های پایانی درس.

ج) فعالیت‌های بعد از تدریس

۱ بررسی میزان پیشرفت هنرجویان.

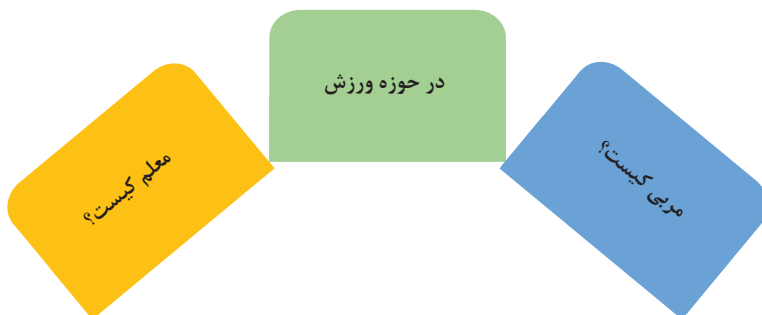
۲ بررسی میزان موفقیت تدریس در رسیدن به هدف‌ها از نظر محتوا، روش و

رسانه



## فصل سوم

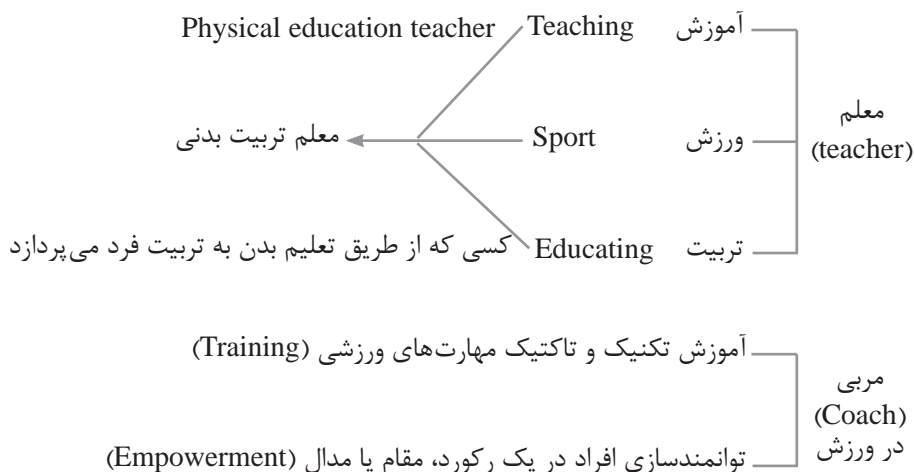
# مربی و معلم در حوزه ورزش



حوزه ورزش به عنوان یک پدیده اجتماعی جهانی، مشتمل بر نقش های بسیاری است. نقش های گاه کوچک، گاه بزرگ، نقش هایی بسیار ارزشمند، یا با ارزش اجتماعی کمتر. نقش هایی همچون مدیر در ورزش، مربی در ورزش، ورزشکار، معلم در ورزش، حتی نقش تماشاگر در ورزش و بسیاری نقش های دیگر که هر یک دارای خصوصیات و ویژگی های خاص یا عام منبعت از ویژگی های خاص حوزه ورزش می باشند.

در این کتاب بر اساس نیاز به تعریف دو نقش بسیار مهم در حوزه ورزش تربیتی، به تبیین نقش معلم و مربی می پردازیم. در این پردازش موارد مختلف مطرح می شود و شما شاهد خواهید بود که در برخی از این موارد تفاوت نقش و در برخی موارد تشابه نقش وجود دارد. بنابراین با مطالعه این متن، با دانش خود نقشی را که بر عهده دارید به نحو احسن ایفا کنید.

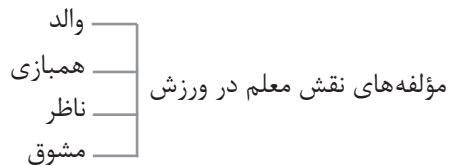
### 1 اولین مورد قیاس، تعریف این دو نقش است.





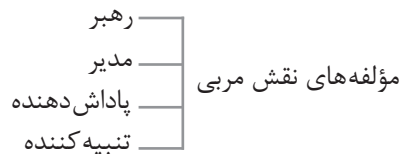
۲ دومین مورد: قیاس مهم‌ترین مؤلفه نقش این دو است.

(معلم در ورزش)



مهم‌ترین مؤلفه نقش معلم = < مؤلفه تربیتی (در چهارچوب فرهنگ کشور)  
آموزش در فضای هنجار جامعه

(مربی در ورزش)



مهم‌ترین مؤلفه نقش مربی = < مؤلفه اجتماعی (در چهارچوب استانداردهای  
میادین ملی و بین‌المللی ورزشی)

۲ سومین مورد: قیاس حوزه کاری این دو نقش است.

معلم در ورزش: متعالی کردن افراد متناسب با نوع درس در جهت تحقق  
هدف مقدس معلمی.

مربی در ورزش: مانند سایر مربیان ورزشی در میدان یک رشته ورزشی خاص و  
در جهت تحقق اهداف مسئولانه مربیگری، کمک به ورزشکاران.  
۴ مورد چهارم در قیاس این دو نقش، وظایف است.

با توجه به تشابه اصول در وظایف دو نقش، مطالب این بخش را بر اساس وظایف و  
با مصداق هر نقش بیان می‌کنیم، زیرا هر تشکیلاتی اعم از سازمان، تیم یا کلاس  
نیاز به رعایت اصول مدیریت در انجام وظایف محوله دارد، که این اصول عبارت‌اند  
از:

برنامه‌ریزی، سازماندهی، اجرا، ارزیابی و کنترل

**برنامه ریزی:** داشتن برنامه مدون در راستای اهداف کاری از اهم وظایف هر دو می باشد.

- **برنامه آموزش در طول سال تحصیلی،** با توجه به آموخته های سال های قبل و آموزش های سال های بعد دانش آموزان
- **برنامه آموزش و تمرینات در طول یک تورنمنت،** با توجه به سطوح مهارتی بازیکنان و رده تیم

**سازماندهی:** نظام مند کردن کلاس و تیم در راستای اجرای مطلوب برنامه موجود

- سازماندهی جلسات کلاس آموزشی و دانش آموزان در چهارچوب قوانین مدرسه
- سازماندهی جلسات تمرین و کادر فنی و بازیکنان در چهارچوب قوانین باشگاه

**اجرا کردن برنامه ها:** فرایند اجرای مطلوب برنامه سازماندهی شده

- اجرای تخصصی و نشاط آور برنامه در کلاس درس تربیت بدنی
- اجرای تخصصی و با حفظ سلامت تمرینات کاربردی در مکان ورزشی خاص

**ارزیابی و کنترل:** نظارت و کنترل برنامه، سازماندهی و اجرای برنامه

- ارزشیابی آموخته های دانش آموزان در قالب نمره ورزش
- ارزیابی عملکرد کادر فنی و بازیکنان در قالب انتخاب برترین ها

همان گونه که مشاهده کردید، هم معلم و هم مربی باید به عنوان یک مدیر نقش خود را برای اداره کلاس و تیم با به کارگیری اصول مدیریت به خوبی اجرا کنند.

▲ **مورد پنجم در قیاس این دو نقش، ویژگی های روانی و جسمانی بارز آنهاست.**

### **ویژگی های بارز جسمانی:**

– **تناسب اندام:** دارا بودن تناسب اندام برای معلم و مربی مهم ترین عامل است و الگوی مناسبی برای بازیکنان و دانش آموزان. همچنین عامل ایجاد باور نسبت به معلم و مربی می شود.

– **سطح توانایی نمایش<sup>۱</sup> حرکات:** توانایی اجرای ماهرانه تکنیک های رشته تخصصی توسط مربی یک ابزار ضروری است. اما توانایی اجرای تکنیک های رشته های ورزشی مورد آموزش برای معلم یک مزیت است.

---

۱- Demonstration

**ارتباطات:** ایجاد ارتباط از طریق کلام (قدرت بیان نافذ) و از طریق چشم (قدرت نگاه نافذ) و از طریق تماس (زدن روی شانه به علامت تأیید) در انتقال مفاهیم، تشویق و تنبیه برای معلم و مربی ضروری است

– **آراستگی ظاهر:** پوشاک تمیز و متناسب با فعالیت ورزشی از ویژگی‌های بارز معلم و مربی می‌باشد.

### **ویژگی‌های بارز روحی و ذهنی:**

– **دانش مربوطه:** دارا بودن دانش تخصصی رشته ورزشی مورد نظر (آنالیز تکنیک و تاکتیک و تمرینات جسمی و ذهنی) و در کنار آن روش‌های آموزش برای مربی، دارا بودن دانش تعلیم و تربیت (روش‌های آموزش عملی و نظری) و در کنار آن تکنیک‌ها و تمرینات ورزشی برای معلم ضروری است.

– **عدالت:** این ویژگی برای معلم در قضاوت برای تعیین سطح دانش‌آموزان از اولویت‌های نخست است، اما برای مربی وجود ویژگی عادل بودن یک مزیت است.

– **صبر و بردباری:** این ویژگی برای معلم جهت یاددهی به دانش‌آموزانی با سطوح توانایی یادگیری متفاوت یک اولویت است، اما برای مربی صبور بودن یک مزیت است.

– **ناظم بودن:** رعایت نظم و انضباط کاری از اولویت‌های هم معلم و هم مربی است.

– **خلاقیت، نوآوری و ابتکار:** ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان و بازیکنان از طریق روش‌های آموزش و تمرین ابتکاری با حفظ اصول صحیح، برای ایجاد نشاط و تحقق امر یادگیری هم برای معلم و هم برای مربی حایز اهمیت است.

**ویژگی‌های خاص:** برخی ویژگی‌های خاص وجود دارند که در واقع مزیت می‌باشند.

– **قهرمان بودن:** قهرمان بودن مربی در رشته ورزشی مورد نظر یک شاخص با ارزش، اما برای معلم یک مزیت به حساب می‌آید.

– **بومی بودن:** این ویژگی که موجب همدلی و هم‌زبانی بیشتر با دانش‌آموزان می‌شود، برای معلم یک مزیت ارزشمند است، اما در دنیای حرفه‌ای مربیگری مزیت خاصی به حساب نمی‌آید.

– **تجربه:** هرچند صرف سوابق تدریس یا مربیگری شرط لازم برای موفقیت در کار است، اما شرط کافی نیست. معلمان و مربیان جوان‌تری با سابقه کار کمتر و انگیزه و تلاش بیشتر می‌توانند موفق‌تر باشند.

– **نگرش مثبت به شغل:** نگرش مثبت محصول علم و دانش کافی در شغل مربوطه است. اشتغال آگاهانه به شغل معلمی و مربیگری ورزش برای هر دو، یک مزیت با ارزش به حساب می‌آید.

– **دانش جنبی:** علاوه بر دانش تخصصی معلم و مربی، دارا بودن اطلاعات و دانش تکمیلی، به‌ویژه، در برخی از علوم، مانند روانشناسی، رشد و تکامل حرکتی، یادگیری حرکتی و حتی جامعه‌شناسی به‌عنوان ابزار ارزشمند برای هم معلم و هم مربی یک مزیت است.

## فصل چهارم

# راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

هنرآموز محترم کتاب دانش فنی پایه و تخصصی با هدف ارائه دانش عمومی ورزش و تربیت بدنی به هنرجویان تدوین شده است. بنابراین لازم است تا با آموزش کامل و دقیق مطالب، نه تنها دانش مورد نیاز برای به کارگیری علوم مرتبط در ورزش را بیاموزند، بلکه اعتماد به نفس کافی برای درک جامعی از رشته ورزش و تربیت بدنی به دست آورند.

مطالب ارائه شده در این نوشتار بر اساس پودمان (فصل) بندی کتاب دانش فنی تخصصی تهیه شده است.

## کاربرد رشد حرکتی در ورزش

## پودمان ۱

به واژه «کاربرد» در عنوان پودمان توجه کنید. این واژه راهنمای تدریس این پودمان است. بنابراین صرف آگاهی شما به عنوان هنرآموز از مراحل رشد حرکتی کافی نیست و لازم است تا آن را با مصادیق ورزشی درک کنید.

از طرفی یادگیری مطالب این پودمان باید موجب شایستگی هنرجویان در اجرای «مهارت‌های ورزشی» با استفاده از مفاهیم رشد در تبدیل «حرکات بازتابی» به «حرکات بنیادی» باشد.

حال بر اساس تیربندی پودمان به نکاتی که باید مورد توجه شما قرار گیرد، اشاره می‌کنیم.

## تبیین مراحل رشد (کودکی تا بزرگسالی)

برای درک مراحل رشد در متون ورزشی، به سه دلیل، شناخت زیربنایی ترین عامل رشد، یعنی حرکت ضروری است:

- 1 حرکت عامل تفکیک موجودات جاندار از موجودات بی جان است.
- 2 حرکت نماد رشد است (حرکت گیاهان به سمت خورشید، حرکت حیوانات و انسان در جابه‌جایی‌ها)
- 3 اصل ورزش، حرکت است.



فرايند رشد از مرحله خزیدن تا رسيدن به مهارت در دو و ميدانی

بنابراین تأکید بر «حرکت» در این پودمان بسیار حایز اهمیت است و مطالب و مثال‌های کتاب برای تفهیم حرکت کفایت می‌کند.

## رفتار حرکتی

شناخت مفهوم حرکت به صورت عام، هیچ‌گونه کاربردی ندارد. بلکه باید حرکت را در رابطه با اصول رفتار حرکتی آموخت تا اجرای حرکات ورزشی را ارتقا داد. طبق محتوای کتاب این اصول شامل:

- ۱ رشد حرکتی
- ۲ کنترل حرکتی
- ۳ یادگیری حرکتی

### رشد حرکتی

در تعریف این مفهوم، توجه هنرجویان را به «تغییرات مداوم» در رفتار حرکتی جلب کنید.

پیوستگی تغییرات ناشی از تعامل سه عامل یاد شده در کتاب اهمیت خاصی دارد. مثال‌های زیر مسئله را شفاف‌تر می‌کند.

■ فعالیت‌های ورزشی منقطع بچه‌ها در تابستان‌ها، لزوماً به عنوان فعالیت ورزشی، نسبت به شرکت در کلاس‌های ورزشی در تمام طول سال، موجب تغییرات مداوم ناشی از ویژگی فعالیت رشد حرکتی نخواهد شد.

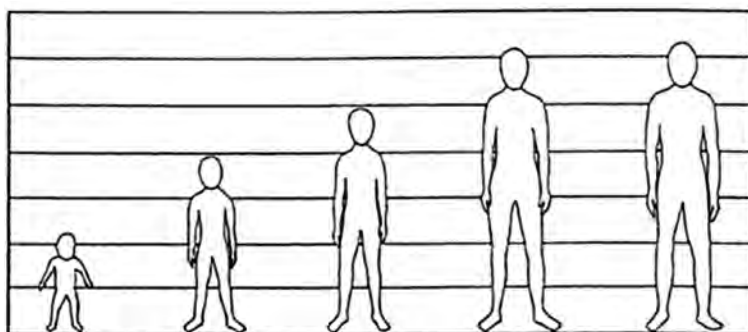
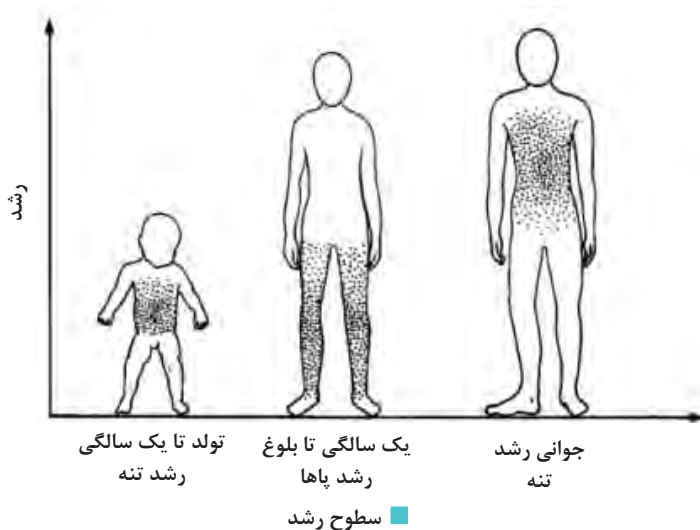
■ بیماری‌ها، تغییرات هورمونی ناشی از بلوغ و... می‌توانند در تداوم تغییرات ناشی از شرایط بیولوژیکی مؤثر باشند.



■ زندگی کودکی در یک خانواده ورزشی، نسبت به کودکی که در یک خانواده با سبک زندگی غیرفعال زندگی می‌کند، احتمال **تداوم تغییرات در محیط** را بیشتر دارد.

## تعاریف و مفاهیم رشد، نمو و بالیدگی

با توجه به تفکیک و تحلیل این سه مفهوم، به خصوص در متون ورزشی، تأکید بر این مفاهیم بسیار اهمیت دارد. در کتاب مثال‌های ورزشی کافی ارائه شده است، بنابراین کافی است تا در کلاس و نیز با تأکید بر فعالیت‌های خارج از کلاس، توجه هنرجویان را به این مقوله جلب کنید.



افزایش اندازه‌های بدن از تولد تا بزرگسالی

### یادگیری حرکتی:

در تعریف یادگیری حرکتی، تأکید بر «تغییرات نسبتاً دائمی در رفتار حرکتی» را مورد توجه قرار دهید. همان طور که در متن کتاب آمده توجه به اهمیت تمرین و تجارب قبلی حایز اهمیت است. رفتار دائمی فرد در چهارچوب سبک زندگی فعال یا غیرفعال مثال دیگری از این مفهوم در زندگی است.

اما با توجه به مصادیق این مفهوم در متون ورزش تربیتی، آگاهی کامل شما به عنوان معلم، از ابعاد یادگیری (شناختی، عاطفی و روانی حرکتی) در تلفیق با مثال‌های ورزشی حایز اهمیت بسیار است.

با الگوگیری از مثال‌های کتاب، نمونه‌های بیشتری جهت راهنمایی هنرجویان آماده و این فرایند را در قالب «یادگیری مهارت‌های ورزشی» کامل کنید.

به عنوان مثال، دانش فرد در خصوص انجام فعالیت‌های ورزشی صبحگاهی، تغییر نگرش و ارزش‌های وی نسبت به مواهب زندگی به سبک فعال، توسعه و بهبود اجرای حرکات ورزشی و به تبع آن فیزیولوژیکی فرد بر اساس یادگیری روانی حرکتی، منجر به یادگیری مهارت‌های ورزش همگانی توسط فرد می‌شود.

**طبقه‌بندی مهارت‌های ورزشی:** در صفحات ۱۳ و ۱۴ کتاب به طبقه‌بندی‌های مهارت‌های ورزشی پرداخته شده است. توانایی شما برای تدریس این مبحث نیاز به توانمندی شما در اجرا و تحلیل حرکات ورزشی دارد. بنابراین برای توانمند شدن خود در تدریس این بخش توصیه می‌شود تا کتاب‌های تخصصی رشته‌های مختلف ورزشی را به دقت مطالعه کنید و اجرای حرکات را شخصاً تجربه نمایید.

### کنترل حرکتی

در تعریف کنترل حرکتی، تأکید بر «هماهنگی عصبی عضلانی» حایز اهمیت است. جلب توجه هنرجویان به عامل هماهنگی عصبی عضلانی در پودمان آمادگی جسمانی پایهٔ دهم در تبدیل اجرای سطح مبتدی به سطح عالی تا حدودی مؤثر است.

### مراحل رشد حرکتی

مباحث صفحات ۱۶ تا ۲۰ کتاب، بسیار مهم است. انگیزه نوشتن مطالب این بخش بر اساس آسیب‌شناسی ضعف اجرای مهارت‌های ورزشی سطوح پیشرفته توسط قهرمانان است. براساس تحقیقات مشخص شده که یکی از دلایل ناتوانی قهرمانان در اجرای عالی مهارت‌ها، ضعف آنها در انجام حرکات بنیادی است. بنابراین در این بخش ضمن تبیین مراحل رشد حرکتی در ارتباط با دوره‌های تقریبی رشد، فرایند تبدیل حرکات از مرحله بازتابی، تا مرحله حرکات تخصصی/کاربردی با مصادیق ورزشی بیان شده است. بنابراین مطالعه و درک عمیق این مطالب توسط شما و انتقال به هنرجویان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

هنرآموز محترم، با توجه به اینکه آشنایی افراد با ورزش بیشتر محدود به سه حیطه ورزش حرفه‌ای، ورزش قهرمانی و ورزش همگانی است، در پودمان مرتبط با ورزش تربیتی تلاش بر این است تا هنرجویان با این بُعد کمتر شناخته شده ورزش آشنا شوند. بنابراین:

ابتدا در قالب هرم سلسله مراتبی ورزش که توسط مول و همکارانش در سال ۲۰۰۵ ارائه شده است، با جایگاه ارزشمند ورزش تربیتی آشنا شوند. توجه کنید که ورزش تربیتی به عنوان قاعده هرم، در حکم فونداسیون ورزش است. برای درک بهتر مفاهیم این چهار حیطه، مروری بر مفاهیم ارائه شده در کتاب دانش فنی پایه کمک مؤثری خواهد بود.

با توجه به پسوند تربیتی برای ورزش، آشنایی با مفاهیم تربیت، آموزش و ابعاد (بعد اعتقادی در ادامه تعهد ما و تبعیت از دین<sup>۱</sup>) آن ضروری است. بنابراین پیشنهاد می‌شود تا برای یاددهی بهتر، کتب تربیتی را مطالعه کنید تا قادر به پاسخگویی سؤالات احتمالی هنرجویان در خصوص موارد تربیتی باشید. آشنایی با مفاهیم تربیتی از آن جهت حایز اهمیت است که وزنه تربیت در «ورزش مدرسه» سنگین تر از وزنه ورزش است. در معادله زیر سهم کمتر ورزش نسبت به تربیت نشان داده شده است.

مباحث تربیتی + مباحث ورزشی



ورزش تربیتی

## مفهوم ورزش چیست؟

پس از مطالعه عمیق مفاهیم تربیتی، آشنایی با طبقه‌بندی‌های ورزش زمینه را برای مباحث بعدی در خصوص نقش تربیت در ورزش به تفکیک ورزش حرفه‌ای و قهرمانی و همگانی و بالاخره ورزش تربیتی فراهم می‌کند. نکته مهم برای شما در این بخش آن است که توجه هنرجویان را به این نکته جلب کنید که:

**۱** ورزش به طور مستقیم در امر تربیت دخالت دارد. (ورزش تربیتی)

۱- دین به راه و رسم زندگی گفته می‌شود و دستورالعملی است که از طریق وحی به پیامبران برای مردم در انجام بایدها و نیایدهای زندگی ابلاغ می‌شود.

۲ ورزش به طور غیرمستقیم در امر تربیت دخالت دارد. (ورزش حرفه‌ای، قهرمانی و همگانی)

۳ معیارها و راهکارهای تربیتی در چهار حیطة با یکدیگر تفاوت دارند.

۴ با توجه به هرم ورزش مول و همکاران، تحقق اهداف تربیت در هر حیطة، زمینه‌ساز تحقق اهداف تربیتی حیطة‌های بالاتر است.

۵ با توجه به نقش زیر بنایی ورزش تربیتی در قالب «ورزش مدرسه» مهم‌ترین نقش تربیتی بر عهده معلمان مدرسه است.

۶ محدوده عملکرد معلمان در مقوله تربیتی ورزش، تنها به درس تربیت بدنی محدود نمی‌شود، بلکه باید شامل آموزه‌هایی برای مربیان و مسئولان آینده ورزش نیز باشد. این یک عزم ملی است که مسئولیت اولیه آن با معلمان در مدرسه است.

## نقش درس تربیت بدنی در تربیت انسان

پس از پرداختن به بحث تربیت در چهار حیطة، در صفحات ۳۳ تا ۳۵ کتاب، در یک جمع‌بندی موضوعی به ارائه مصادیق اصول تربیتی در فدراسیون‌ها و ورزش پرداخته شده است. ارائه پروژه‌هایی در باب مصادیق بیشتر و به چالش کشیدن آنها در کلاس اگرچه درک مطالب را برای هنرجویان بهتر می‌کند، اما توجه داشته باشید که نیاز به اشراف شما به عنوان هدایت‌کننده مباحث در حوزه تجربی ورزش دارد.











## پودمان ۳

### توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی

هنرآموز محترم، ممکن است در نگاه اول به نظر بیاید که عنوان پودمان چندان ربطی با تدریس زبان نداشته باشد و شاید فکر کنید که ارتباطات کلامی چیزی فراتر از متون و مفاهیم انگلیسی است. اما با توجه به منطقی که در این کتاب راهنما ارائه می‌شود، احتمالاً با محتوای پودمان همراه می‌شوید. بنابراین سعی می‌شود تا با همان ترتیب تیرهای ارائه شده در لابه‌لای توضیحات منطقی انتخاب محتوا نیز بیان شود.

## ارتباطات

اصولاً بحث ارتباطات به حواس پنج‌گانه انسان وابسته است. حس بینایی، شنوایی، بویایی، لامسه و چشایی. بنابراین استفاده از هر یک از این حواس یک نوع ارتباط را مدیریت می‌کند.

THE SENSE	PART OF THE BODY	VERB - ACTION	
<b>SIGHT</b>	EYES 	SEE 	حس بینایی
<b>SMELL</b>	NOSE 	SMELL 	حس بویایی
<b>HEARING</b>	EARS 	HEAR 	حس شنوایی
<b>TASTE</b>	TONGUE 	TASTE 	حس چشایی
<b>TOUCH</b>	SKIN (HAND) 	TOUCH 	حس لامسه

■ حس بینایی، شما را قادر می‌سازد تا با نگاه کردن در چشم‌های هنرجویان، متوجه بازخوردهای خوب یا بد ناشی از تأثیر صحبت‌های خود در ذهن آنها بشوید. اما فکر می‌کنید تنها هنر حس بینایی در یک ارتباط دوطرفه است. دیدن عظمت آفرینش یکی از راه‌های ارتباط با خالق متعال است. علاوه بر این یادگیری تصویری یکی از عمیق‌ترین روش‌های یادگیری است.

■ حس شنوایی، شما را قادر می‌سازد تا ارتباط ارزشمندی با هنرجویان و سخن‌گویان برقرار کنید. به طوری که با بهره‌گیری از هنر خوب گوش کردن، حتی در طرف مقابل ایجاد انگیزه بیشتر کنید. مثل معروف «مستمع، صاحب سخن را بر سر ذوق آورد» مصداق همین معناست.

اما بدانید که شنیدن آوای خوش طبیعت نیز ما را در ارتباط نزدیک‌تر با خالق هستی یاری می‌کند. علاوه بر این، یادگیری سمعی نیز از روش‌های مؤثر در یادگیری است. تذکر: بخش‌های سمعی بصری، سهم مهمی در آموزش مؤسسات آموزشی دارند.

■ حس بویایی، نیز ارزش‌های خاصی در ایجاد ارتباط دارد، هرچند که این حس نقش کمتری در آموزش بسیاری از حوزه‌ها، مانند علوم انسانی دارد، اما در بسیاری از علوم دیگر مانند، پزشکی، شیمی و... بسیار عامل مهمی است. بوییدن گیاهان، هوا و... باز هم ارتباط ما را با خداوند متعال عمیق‌تر می‌کند.

■ حس لامسه، هرچند نادیدنی، اما معمولاً به‌عنوان حس مکمل سایر حواس شناخته می‌شود. لمس کردن به نوعی چشم دوم است. این حس به تنهایی عمیق‌ترین ارتباطات را از طریق لمس مخلوقات جهان از هر نوع، گیاهان، حیوانات، انسان و حتی موجودات بی‌جان با خدای یگانه برقرار می‌کند.

اگر چه این حس نیز مستقیم یا غیرمستقیم در آموزش نقش دارد، اما رکن ارتباط معلم و شاگرد در ایجاد روابط انسانی عمیق تر است.

■ حس چشایی، هر چند به نظر می‌رسد، حس چشیدن مستقیماً نقشی در آموزش ندارد، اما توانایی تکلم توسط حس چشایی مزیت انسان بر همه مخلوقات جهان است. زبان، یا عامل تکلم یکی از مهم‌ترین عوامل ارتباطی است. اعم از ارتباط با خداوند در به‌جای آوردن شکر نعمت‌هایش، یا ارتباط با سایر انسان‌ها. واژه زبان آن‌قدر اهمیت دارد که عنوان ارتباط کلامی به اختصار زبان گفته می‌شود و زبان مادری، زبان ایتالیایی، زبان علم یا ادبیات، حتی به‌کارگیری کلمه زبان در تبیین یک فرهنگ ارتباطی:

چون سروکار تو با کودک فتاد پس زبان کودکی باید گشاد

به‌نظر می‌رسد علاوه بر شناخت اهمیت و نقش حواس پنج‌گانه در ارتباطات و آموزش، به نقش عمیق تر و دو چندان زبان به‌عنوان نماینده حس چشایی، پی بردید. بنابراین در یک جمع‌بندی متوجه شدید که، با توجه به عدم امکان استفاده از همه راه‌های ارتباطی در محیط‌های ورزشی، گزینش یکی از مهم‌ترین‌ها آنها، یعنی زبان، انتخاب خوبی بوده است.

در ادامه، متون تخصصی به تفکیک چهار حیطه ورزشی ارائه شده است. با توجه به اهمیت استفاده از چند حس از حواس پنج‌گانه، یک‌بار متن خوانده شود، تا هنرجویان ضمن دیدن کلمات از طریق شنیدن نیز با متون آشنا شوند.

## متون تخصصی حیطه ورزش تربیتی با رویکرد آشنایی با مفاهیم و حیطه‌ها

صفحات ۴۱ تا ۴۶ کتاب دانش فنی تخصصی شامل نمونه متون تخصصی حیطه ورزش تربیتی است که در سه متن ارائه شده است.

در این متون هنرجویان با مفاهیم این حیطه، ورزش در مدارس سایر کشورها و رویکرد این حیطه در زندگی مدرن آشنا می‌شوند.

در حین خواندن متون، هنرجویان علاوه بر آشنایی با کلمات متداول ورزش تربیتی، مفاهیم مهمی را هم می‌آموزند.

ترجمه متون ورزش و تربیت بدنی، نه تنها با هدف آگاهی شما از مفهوم فارسی متن انجام شده است، بلکه وسیله‌ای است برای آموزش مفاهیم ورزش و تربیت بدنی از دیدگاه محققان خارجی در سایر کشورها.

بنابراین تلاش کنید تا علاوه بر ایجاد چالش ذهنی در بین هنرجویان در یافتن واژه‌های مترادف در متون، توجه آنها را به مفاهیم ارائه شده جلب کرده، از آنها بخواهید مطالب انگلیسی هم مفهوم متون ارائه شده را جست‌وجو و به کلاس ارائه دهند.

توجه داشته باشید که هنرجویان، متون انگلیسی را که جست و جو می کنند را درک و به زبان قابل فهم در فارسی روان ترجمه کنند و از ترجمه تحت اللفظی پرهیز شود. به عبارتی درک موضوع مهم تر از ترجمه کلمه به کلمه است:

### **Comprehension is more important than translation** درک مطلب مهم تر از ترجمه است

1 حیطه ورزش تربیتی با رویکرد آشنایی با مفاهیم و حیطه ها

#### **Concepts and Key Words in Physical Education**

**Definition of physical education.** : instruction in the development and care of the body ranging from simple exercises to a course of study providing training in hygiene, gymnastics, and the performance and management of athletic games.

■ The physical education course encompass subjects like biomechanics, which is Kinesiology, measurement , evaluation, physical therapy, research, sport psychology, sociology in sports, administration, medicine, fitness, injury and training.

■ A physical education course helps one to have a career in coaching and teaching and preparing students for sports and fitness programs.

■ The study relates to general exercise, recreation, games, nutrition, hygiene, fitness etc.

#### **مفاهیم و کلمات کلیدی در تربیت بدنی**

**تعریف تربیت بدنی:** تربیت بدنی (به دلیل وجود واژه education) یک فرایند آموزشی است که در جهت توسعه و مراقبت از بدن در یک پیوستار «از تمرین های ساده آغاز و دوره های علمی روش های تمرین برای سلامتی، انجام حرکات پایه (اینجا با استفاده از اسم جمع برای gymnastics، اشاره به حرکات پایه دارد، نه به ورزش ژیمناستیک) و عملکرد قهرمانی (واژه performance اصطلاحی است برای به نمایش گذاشتن ماهرانه تکنیک های ورزشی توسط قهرمانان) و مدیریت بازی های قهرمانی (بازی ها شامل مسابقات چندین رشته می شود و مدیریت آنها بسیار پیچیده است، مانند بازی های المپیک)» می باشد

مدیریت بازی های قهرمانی ← → تمرینات ساده

■ دروس تربیت بدنی در موضوعاتی مانند حوزه مکانیک موجودات زنده (اسم جمع biomechanics اشاره به تمامی دروس مربوط به حرکت موجودات زنده

دارد) که شامل حرکت‌شناسی، اندازه‌گیری، ارزشیابی، حرکت درمانی، پژوهش، روان‌شناسی ورزش، جامعه‌شناسی در ورزش‌ها، مدیریت، طب ورزشی، بدنسازی، آسیب‌ها و تمرینات می‌شود.

■ محتوای دروس تربیت‌بدنی به افراد کمک می‌کند تا بتوانند در مشاغل مانند مربیگری ورزش، آموزش و آماده‌سازی دانش‌آموزان برای کلیه ورزش‌ها و برنامه‌های آمادگی جسمانی، کار کنند.

■ محتوای دروس مربوط به تمرینات عمومی، تفریحات، بازی‌ها، تغذیه، سلامتی، آمادگی (کلمه fitness همان واژه متداول فارسی است که می‌گوییم این لباس فیت‌تن من است) و غیره ... است.

**Definition of physical fitness:** Physical fitness is your ability to carry out tasks without fatigue.

■ The components of physical fitness: cardiorespiratory endurance, muscle strength, muscle endurance, flexibility and body composition and why they are important as an important component to leading a healthy lifestyle.

■ The inclusion of regular fitness activity helps students maintain fitness, develop muscular strength and improve cardiovascular health.

**تعریف آمادگی جسمانی:** آمادگی جسمانی توانایی شما برای انجام دادن وظایف بدون احساس خستگی است.

■ اجزای آمادگی جسمانی: استقامت قلبی - عروقی، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری و ترکیب بدنی هستند و اینکه چرا آنها جزء مهمی از سبک زندگی سالم (تأکید به هنرجویان جهت آشنایی با مفاهیم و عوامل مؤثر سبک زندگی سالم مردم جهان و ایران، از طریق جست‌وجو در منابع مختلف خارجی) افراد می‌باشند.

■ گنجاندن فعالیت آمادگی جسمانی منظم (در زندگی روزمره) به حفظ تناسب اندام (هنرجویان نورم‌های تناسب قد و وزن را در منابع خارجی جست‌وجو و به کلاس ارائه دهند)، توسعه قدرت عضلانی و تقویت سلامتی سیستم قلبی - عروقی دانش‌آموزان کمک می‌کند.

تذکر مهم



برای حصول اطمینان از درک مفهوم «سبک زندگی سالم» و «سبک زندگی فعال» از هنرجویان بخواهید که با استفاده از آموخته‌هایشان در متون درسی و مقایسه آن با متون انگلیسی، گزارشی به کلاس ارائه دهند.



The main purpose of health and wellbeing within Curriculum for Excellence is to develop the knowledge and understanding, skills, capabilities and attributes necessary for mental, emotional, social and physical wellbeing now and in the future.

Some benefits children receive from a quality PE program:

- Improved physical fitness.
- Skill and motor skills development.
- Provides regular, healthful physical activity.
- Teaches self discipline.
- Facilitates development of student responsibility for health and fitness.

هدف اصلی سلامت و تندرستی (به تفاوت واژه‌های health & wellbeing توجه کنید) «برنامه‌داری برای نخبگان»، توسعه دانش و درک مفاهیم، در کنار توسعه مهارت‌ها، توانایی‌ها و ویژگی‌های مورد نیاز ذهنی، عاطفی، اجتماعی (توجه هنرجویان را به معنا و اهمیت این سه ویژگی در بحث آموزش جلب کنید) و تندرستی در زندگی کنونی و آینده است.

برخی فواید یک برنامه آموزشی با کیفیت (توجه هنرجویان را به دو واژه quality & quantity جلب کنید).

- توسعه آمادگی جسمانی
- توسعه مهارت‌ها و مهارت‌های حرکتی (هنرجویان تفاوت skills & motor skills را در متون درسی و منابع خارجی جست‌وجو و به کلاس ارائه دهند)
- ایجاد فعالیت بدنی منظم و سالم
- آموزش خود انضباطی (آشنایی هنرجویان با کاربرد پیشوند - self از طریق جست‌وجوی کلمات انگلیسی با این واژه و ارائه به کلاس)
- تسهیل در توسعه مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان برای حفظ سلامتی و تناسب اندام.

## ۲- حیطه ورزش تربیتی در سایر کشورها

### Physical Education

P.E. is very important to students health and overall well being.

Over the past three

years obesity in children (ages 2-5) and adolescents (ages 12-19) has doubled because of lack of activity and diet. Since the 1970s the number of children who are obese has tripled. If you at or above the 95th percentile for your BMI you are considered to be obese and if you're between the 85th and 95th percentile you're considered overweight.

Quality Physical Education programs will benefit the lifestyle of young people.

Good Physical Education programs Provide Structure for students to improve students fitness, positive choices, and setting and reaching goals.

تربیت بدنی (P.E. مخفف Physical Education است) برای سلامت و تندرستی کامل دانش آموزان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

در سه سال گذشته، به خاطر کمبود فعالیت و نوع رژیم غذایی، چاقی در کودکان (سنین ۲ تا ۵ سال) و نوجوانان (سنین ۱۲ تا ۱۹ سال) دو برابر شده است. (از هنرجویان بخواهید تا واژه‌های معادل انگلیسی جوانان، بزرگسالان، کهنسالان و دامنه سنی هر یک را در منابع خارجی جست‌وجو کرده و به کلاس ارائه دهند. همچنین این رده‌های سنی را در تیم‌های ورزشی جست‌وجو کنند.

از دهه ۱۹۷۰، تعداد کودکانی که چاق هستند سه برابر شده است. اگر توده عضلانی شما بالای ۹۵ درصد باشد، یعنی چاق هستید. اما اگر بین ۸۵ تا ۹۵ درصد هستید اضافه وزن دارید. (این اطلاعات بر اساس شاخص توده عضلانی یا BMI است. از هنرجویان بخواهید از متون درسی خود و منابع خارجی، جدول شاخص توده عضلانی را جست‌وجو کرده، این شاخص را بین ایرانی‌ها و خارجی‌ها مقایسه کنند.)

برنامه‌های کیفی تربیت بدنی می‌تواند برای «سبک زندگی» جوانان مؤثر باشد. برنامه‌های خوب تربیت بدنی می‌تواند چهارچوب مناسبی (هنرجویان توجه کنند

که واژه structure می‌تواند ساختار و چهار چوب ترجمه شود، این امر بستگی به روان شدن متن ترجمه دارد) برای توسعه تناسب اندام، گزینه‌های مثبت در زندگی و هدف‌گزینی و نیل به اهداف را برای دانش‌آموزان فراهم کند.

**Physical Education**, also known as **Ph. Ed.( PE)** or **Gym Class**, **physical Training (PT)** is an educational course related of maintaining the human body through physical exercises. It is taken during primary and secondary education and encourages psychomotor learning in a play or movement exploration setting to promote health.

در متون انگلیسی تربیت بدنی که با حروف اختصاری P.E. یا Ph ..Ed یا کلاس حرکات پایه (Gym Class) یا تمرینات جسمانی (P.T./Physical Training) نیز نشان می‌دهند، یک دوره آموزشی است که با هدف حفظ بدن انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی انجام می‌شود. تربیت بدنی در برنامه آموزشی سطوح ابتدایی و متوسطه گنجانده شده که برای ارتقای سلامتی افراد از طریق بازی‌ها یا حرکات اکتشافی، آنها را تشویق به یادگیری روانی - حرکتی (psychomotor learning) هنرجویان سه حیطه آموزش، یعنی، شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی را تحقیق و نتایج را به کلاس ارائه دهند) کند.

در این بخش علاوه بر اینکه هنرجویان را با تربیت بدنی سایر کشورها آشنا می‌کنید، آنها را با هدف مطالعه تطبیقی آشنا کنید. بدین شکل که از آنها بخواهید پس از مطالعه چند کشور، وجوه تشابه یا تفاوت آنها را در موضوع تربیت‌بدنی بیان کنند. کشورها را از ابعاد مختلف دسته‌بندی کنند. با جست‌وجوی بیشتر تربیت‌بدنی کشورهای دیگری را به کلاس ارائه دهند.

توجه



## Asia

In **Singapore**, pupils from primary school through secondary schools are required to have 2 hours of PE every week, except during examination periods. Pupils are able to play-games like football, badminton, and basketball during most sessions. In more private secondary schools, sports such as golf, tennis, shooting, and squash are played. Pupils are given a series of fitness tests (Pull ups/Inclined pull ups for girls, standing broad jump, sit ups, sit and reach and 1.6 km for primary [10 to 12 year olds]/2.4 km for secondary levels [13 to 18 year olds]). Students are graded by gold, silver, bronze or as fail.

## آسیا

در سنگاپور دانش‌آموزان (واژه‌های مترادف *students / pupils* به کار می‌روند) از مقطع دبستان تا دبیرستان دو ساعت در هفته تربیت‌بدنی دارند، به جز در طی دوره امتحانات. دانش‌آموزان می‌توانند بازی‌هایی مانند فوتبال، بدمینتون و بسکتبال را در جلسات کلاس انتخاب و بازی کنند. در بیشتر دبیرستان‌های خصوصی (هنرجویان معادل مدارس خصوصی، *privet* و عمومی، *public* را در ایران جست‌وجو و با بیان تفاوت‌ها به کلاس معرفی کنند) ورزش‌هایی مانند گلف، تنیس، تیراندازی، اسکواش نیز انجام می‌شود. دانش‌آموزان یک سری از آزمون‌های آمادگی جسمانی را نیز انجام می‌دهند. (بارفیکس / بارفیکس خوابیده برای دختران، دراز و نشست، خم شدن به جلو، دوی ۱/۶ کیلومتر (۱۶۰۰ متر) برای مقطع ابتدایی (۱۰ تا ۱۲ سال) / ۲/۴ کیلومتر برای مقطع متوسطه (۱۳ تا ۱۸ سال)). درجه‌بندی توانایی دانش‌آموزان به درجات طلایی، نقره‌ای، برنزی یا رد شده می‌باشد (این درجات معادل خیلی خوب، خوب، متوسط و غیرقابل قبول است).

In **Malaysia**, pupils from primary schools to secondary schools are expected to do 2/2 periods or 1/1 hour of PE throughout the year except a week before examination. In most secondary schools, games like badminton, sepak takraw, football, netball, basketball and tennis are available. Pupils are allowed to bring their own sports equipment to the school with the authorization of the teacher.

در **مالزی** دانش‌آموزان دبستان تا دبیرستان، ۲ کلاس تربیت بدنی ۲ ساعته در هفته یا ۲ کلاس تربیت بدنی ۱ ساعته در هفته در طول سال به جز یک هفته قبل از امتحانات خواهند داشت. در اکثر دبیرستان‌ها، بازی‌هایی مثل بدمینتون، سبک تاکرا، نت بال، بسکتبال و تنیس ارائه می‌شود (با توجه به متداول بودن ورزش‌های خاص در مدارس مالزی، هنرجویان تحقیق کنند که، آیا در مدارس ایران ورزش‌های خاص ایرانی تدریس می‌شود؟) دانش‌آموزان حتی اجازه دارند وسایل ورزشی شخصی خود را با اجازه معلم به مدرسه بیاورند.

In the Philippines, PE is mandatory for all years. In the Philippines, some schools have integrated martial arts training into their physical education curriculum.

در **فیلیپین** در همه مقاطع تحصیلی تربیت بدنی اجباری است. در برخی مدارس فیلیپین، تعلیم هنرهای رزمی را در برنامه‌های تربیت بدنی خود گنجانده‌اند.

(هنرجویان از وضعیت آموزش هنرهای رزمی در مدارس ایران گزارشی تهیه و به کلاس ارائه دهند).

### **Australia**

In Australia, physical education was first made an important part of the curriculum in Government primary and secondary schools in 1981. The policy was outlined in Minister for Educational Services.

### **استرالیا**

قانون (هنرجویان توجه کنند که کلمه government علاوه بر معنی دولت و حاکمیت، صلاحدید و قانون گذاری هم معنی می دهد) قرارگیری تربیت بدنی به عنوان بخش مهمی از برنامه های درسی در کلیه مقاطع درسی استرالیا از سال ۱۹۸۱ پایه گذاری شد. این سیاست به عنوان طرح کلی وزیر آموزش و پرورش در کشور مطرح شد.

### **Canada**

In Canada in the grade one curriculum, students must participate in physical activity daily five times a week. Also the teacher is responsible for planning Daily Physical Activity (DPA) which is thirty minutes of mild to moderate physical activity a day not including curriculum physical education classes. The curriculum also requires students in grade one to be knowledgeable about healthy living. For example, students must be able to describe benefits of regular exercise, identify healthy choices that require them to be more physically active, and describe importance of choosing healthy food.

### **کانادا**

در کانادا، دانش آموزان کلاس اول باید ۵ بار در هفته در فعالیت های جسمانی روزانه (Daily Physical Activity /DPA) شرکت کنند. علاوه بر این، معلم مدرسه مسئولیت برنامه ریزی ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت ملایم تا متوسط را برعهده دارد. این برنامه شامل برنامه کلاس درس تربیت بدنی نمی شود. همچنین در برنامه درسی، باید به دانش آموزان دانش لازم در خصوص زندگی سالم (healthy living) یکی از life style افراد است) داده شود. برای مثال دانش آموزان باید قادر باشند که حین انجام فعالیت جسمانی بیشتر مهم بودن انتخاب غذای سالم را توصیف کنند.

## Europe

In **Portugal**, students from primary school can optionally join PE as an extracurricular activity. From middle school to secondary school, pupils must participate in PE classes for two hours per week.

### اروپا

در **پرتغال** دانش‌آموزان مقطع ابتدایی می‌توانند به اختیار خود کلاس‌های تربیت بدنی را به عنوان فعالیت فوق برنامه درسی (در ایران فعالیت‌های فوق برنامه extracurricular activity در مدارس و دانشگاه‌ها رایج است. هنرجویان انواع این برنامه‌ها را در ایران جست‌وجو و به کلاس ارائه دهند) انتخاب کنند. در دبیرستان حضور دانش‌آموزان در کلاس‌های تربیت بدنی برای ۲ ساعت در هفته اجباری است.

In **England** and **Scotland**, P.E. is a government supported requirement of a minimum of two hours of quality P.E. in primary and two periods (50 minutes each) in secondary school.

دولت انگلیس و اسکاتلند تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای برگزاری حداقل ۲ ساعت کلاس تربیت بدنی با کیفیت در مقطع ابتدایی و ۲ کلاس (هر کلاس ۵۰ دقیقه) در مقطع دبیرستان را تأمین می‌کنند (توجه هنرجویان را به این مسئله جلب کنید که با توجه به تفاوت‌های موجود در زبان فارسی و انگلیسی، گاهی برای درک مطلب، نباید ترجمه لغت به لغت انجام داد)

In **Poland**, students are expected to do at least three hours of PE a week during primary and secondary education. Universities must also organise at least 60 hours of physical education classes at undergraduate courses

در لهستان دانش‌آموزان موظفاند در مقطع دبستان و دبیرستان، حداقل ۳ ساعت در هفته درس تربیت بدنی داشته باشند. دانشگاه‌ها هم باید در برنامه درسی خود، حداقل ۶۰ ساعت کلاس تربیت بدنی در دوره کارشناسی (واژه undergraduate به دوره کارشناسی گفته می‌شود. در ایران کلمه لیسانس / licence از زبان فرانسه و licentiate degree از زبان انگلیسی، برای دوره کارشناسی متداول است) پیش‌بینی کنند.

### ۳- حیطه ورزش تربیتی با رویکرد نقش مؤثر تربیت بدنی در زندگی مدرن

#### **Reasons Why Physical Education is Important in this Modern Era:**

- 1- A teacher considers the child as a storehouse of various mental, social and physical qualities.
- 2- Various kinds of physical activities help in developing the organic system and functioning of the body. They also improve the abilities of human being to resist fatigue, to remain active.
- 3- Physical education help in developing various kinds of intellectual qualities inherent in a child.
- 4- By participating in various kinds of physical education , children becomes emotionally mature.
- 5- Generally, more than one player participate in physical activity they come into contact with each other, they learn to work in groups, with maximum co operation and co ordination.
- 6- By participating in physical activities, qualities of group efforts, loyalty to the team and strong ties can be developed in participants. These qualities help in building a good moral character of the individuals.
- 7- To participate in any event, all the players are required to learn the fundamental skills and rules of the games as well. If they do not work according to the rules, they can be disqualified even from the game.
- 8- Human body is a composition of muscular and nervous systems, and to keep the body in proper condition, it is necessary to keep these systems fit and in good working conditions.
- 9- When children or any individual participate in any sport or physical education, the first thing that he is taught is that they are playing or participating in the game not to win but to perform well.

## دلایل اهمیت تربیت بدنی در عصر جدید

۱ در نظر معلم، کودک / شاگرد، انباری (اصطلاح storehouse معادل همان اصطلاح ایرانی، «یک عالمه چیز در ذهن شاگرد تلنبار» شده است) از جنبه‌ها/ کیفیت‌های ذهنی (هنرجویان توجه کنند که واژه mental، ذهنی ترجمه شود، نه روحی!)، اجتماعی و جسمانی است.

۲ فعالیت‌های مختلف جسمانی، به توسعه دستگاه‌های بدن و عملکرد آنها کمک می‌کند. آنها همچنین توانایی‌های انسان را برای مقاومت در مقابل خستگی، و پویا بودن افزایش می‌دهند.

۳ تربیت بدنی به توسعه جنبه‌های مختلف هوشمندی (واژه intellectual در زبان فارسی اصطلاحاً به روشنفکر گفته می‌شود، یعنی کسی که از توانایی‌های ذهنی خود استفاده مطلوب کند) ذاتی (ورزش جنبه‌های inherent یا ذاتی افراد را شکوفا می‌کند) کودک کمک می‌کند.

۴ شرکت در کلاس‌های مختلف تربیت بدنی موجب بلوغ احساسی/ هیجانی (تجربه هیجانات محیط ورزش، برد و باخت‌ها و... یعنی بالندگی emotional) بچه‌ها می‌شود. (هنرجویان راجع به بلوغ جسمانی و هیجانی/ احساسی بچه‌های دبستانی در منابع مختلف تحقیق کنند).

۵ به طور کلی، علاوه بر حضور یک بازیکن در فعالیت‌های جسمانی، آنها برقراری ارتباط با دیگران، کار گروهی، همکاری و هماهنگی (هنرجویان توجه کنند که برای مثال اگر بازیکنان بتوانند پاس‌کاری کنند، co-operation / همکاری را آموخته‌اند، اما اجرای پاس به موقع و مناسب نیاز به co-ordination / هماهنگی دارد) حداکثری را فرا می‌گیرند.

۶ شرکت در فعالیت‌های کلاس تربیت بدنی، موجب توسعه ویژگی‌های تلاش گروهی، وفاداری نسبت به تیم و بالاخره ارتباطات قوی، شرکت‌کننده‌ها می‌شود. این جنبه‌ها به ساخت ویژگی‌های مثبت اخلاق (به هنرجویان تأکید شود که good moral character باید از اهداف مهم تربیتی ورزش باشد) افراد کمک می‌کند.

۷ برای شرکت در هر رویداد ورزشی همه بازیکنان نه تنها باید به مهارت‌های بنیادی (تأکید بر بازی کردن بر اساس fundamental skills در مقابل بازی بدون تکنیک و تاکتیک صحیح)، بلکه قوانین بازی (تأکید بر قانون‌مداری obeying the rules نه تنها در بازی، بلکه در زندگی) را به خوبی بیاموزند. اگر آنها مطابق قوانین عمل نکنند می‌توانند حتی از بازی اخراج شوند (اصطلاح متداول «بازیکن دیسکالفیه / بازیکن اخراجی» در زبان فارسی از همین واژه آمده است که به معنی واجد شرایط نبودن است).



۸ بدن انسان ترکیبی از سیستم عصبی - عضلانی است و برای حفظ بدن در آمادگی مطلوب (هنرجویان با واژه body conditioning یا آمادگی بدنی در مباحث بدنسازی آشنا شده‌اند)، لازم است تا این سیستم‌ها، آماده بوده و کارکرد خوب داشته باشند.

۹ وقتی بچه‌ها یا هر فردی در هر فعالیت ورزشی یا کلاس‌های تربیت بدنی شرکت می‌کند، اولین چیزی که باید بیاموزد، آن است که عملکرد خوب (عملکرد در فعالیت‌های ورزشی و حتی هنری، معادل واژه performance است) در بازی یا حضور در فعالیت مهم‌تر از برد و باخت (هنرجویان با واژه win or lose / برد و باخت آشنا شوند) است.

Conclusion: On the basis of above discussion it can be said that "physical education plays a very important role in the modern world and everyone must participate in any kind of physical activity".

**نتیجه گیری:** بر اساس آنچه گفته شد، می‌توان گفت «تربیت بدنی نقش بسیار مهمی در عصر جدید بازی می‌کند و هرکس باید در هر نوع فعالیت‌های جسمانی شرکت کند.

## ۴- حیطه ورزش همگانی با رویکرد تناسب اندام

### What can I do to get more fit?

Any type of regular, physical activity can improve your fitness and your health. The most important thing is that you keep moving!  
Exercise should be a regular part of your day, like brushing your teeth, eating, and sleeping.

It can be in gym class, joining a sports team, or working out on your own. Keep the following tips in mind:

**برای اینکه متناسب‌تر شویم، چه کنیم؟**

هرگونه فعالیت جسمانی منظم (توجه هنرجویان را به اهمیت being regular در انجام فعالیت‌های جسمانی جلب کنید)، می‌تواند تناسب بدنی و سلامت شما را توسعه دهد. مهم‌ترین مسئله آن است که همواره حرکت کنید.

تمرین باید بخش منظمی از زندگی روزمره شما باشد، مثل مسواک زدن، خوردن و خوابیدن. این فعالیت‌ها می‌تواند در غالب فعالیت‌های پایه، پیوستن به یک تیم ورزشی، یا فعالیت‌های هوازی (working out اصطلاحی است که برای فعالیت‌های هوازی یا ایروبیک به کار می‌رود) در منزل باشد. نکات زیر را به خاطر بسپارید.

■ Stay positive and have fun. A good mental attitude is important.

Find an activity that you think is fun. You are more likely to keep with it if you choose something you like.

A lot of people find it's more fun to exercise with someone else, so see if you can find a friend or family member to be active with you.

■ مثبت فکر کنید و لذت ببرید. نگرش خوب بسیار اهمیت دارد. فعالیت‌هایی را پیدا کنید که لذت‌بخش (هنرجویان توجه کنند که کلمه fun معنایی فراتر از لذت‌بخشی دارد، فعالیت‌هایی که هم شادی آور است، هم سرگرم‌کننده، هم خنده‌آور و...) باشند. اگر فعالیت مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید، احتمال اینکه آن را ادامه دهید بیشتر است. اکثر افراد از تمرین با فرد دیگر بیش از فعالیت به تنهایی لذت می‌برند. بنابراین تلاش کنید تا یک دوست یا فامیلی را به عنوان همراه در فعالیت، انتخاب کنید.

■ Take it one step at a time. Small changes can add up to better fitness. For example, walk or ride your bike to a friend's house instead of getting a ride. Get on or off the bus several blocks away and walk the rest of the way. Use the stairs instead of taking the elevator.

■ کار را گام به گام پیش ببرید. ایجاد تغییرات کوچک می‌تواند منجر به بهبود بیشتر تناسب اندام شما شود. برای مثال، پیاده‌روی یا دوچرخه سواری تا منزل یک دوست، به جای استفاده از اتومبیل. پیاده شدن از اتوبوس چند ایستگاه زودتر از اتوبوس و پیاده‌روی در بقیه راه. استفاده از پلکان به جای پله برقی.

■ Get your heart pumping.....

■ پمپاژ قلب‌تان (منظور از pumping، تقویت ظرفیت قلب برای پمپاژ خون بیشتر به عروق است) را افزایش دهید. هر فعالیت‌انتخاب می‌کنید، مطمئن شوید که شامل فعالیت‌های هوازی هم باشد که موجب شود سخت‌تر نفس بکشید و ضربان قلبتان را بالا ببرد. این بهترین نوع تمرین است زیرا سطح تناسب اندامتان را بالا می‌برد و موجب بهبود عملکرد قلب و ریه‌تان می‌شود. همچنین چربی‌های بدن را می‌سوزاند. مثال‌هایی از فعالیت‌های هوازی، بسکتبال، دویدن یا شنا کردن هستند.

■ Don't forget to warm up with some easy exercises or mild stretching before you do any physical activity. This warms your muscles up and may help protect against injury. Stretching makes your muscles and joints more flexible too. It is also important to stretch out after you exercise to cool down your muscles.

■ قبل از انجام هر فعالیت جسمانی، گرم کردن (توجه هنرجویان را به گرم کردن و سرد کردن<sup>۱</sup> جلب کنید و از آنها بخواهید نمونه‌هایی را از این حرکات به کلاس ارائه دهند) با تمرینات ساده یا کشش ملایم را فراموش نکنید. این گرم کردن عضلات می‌تواند شما را در برابر آسیب محافظت کند. این کشش کمک می‌کند که آسیب دیدگی عضلات کمتر شود و انعطاف‌پذیری آنها بیشتر شود. این کشش عضلات در مرحله سرد کردن نیز بسیار مهم است.

هدفتان این باشد که هرروز تمرینات را انجام دهید. بهترین نوع تمرین، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی بدون توقف است. فعالیت را تا آنجا که امکان دارد ادامه دهید، اما تمرینی انجام ندهید که به آستانه درد برسید.

## ۵- حیطه ورزش همگانی با سبک زندگی سالم

### A healthy lifestyle

In addition to exercise, making just a few other changes in your life can help keep you healthy, such as Watch less TV or spend less time playing computer or video games. (Use this time to exercise instead!) Or exercise while watching TV (for example, sit on the floor and do sit ups and stretches; use hand weights; or use a stationary bike, treadmill, or stair climber).

Eat 3 healthy meals a day, including at least 4 servings of fruits, 5 servings of vegetables, and 4 servings of dairy products.

Make sure you drink plenty of fluids before, during, and after any exercise (water is best but flavored sports drinks can be used if they do not contain a lot of sugar). This will help replace what you lose when you sweat.

drink fewer regular soft drinks.

Eat less junk food and fast food. (They're often full of fat, cholesterol, salt, and sugar.)

### سبک زندگی سالم

علاوه بر انجام فعالیت‌های جسمانی، ایجاد چند تغییر دیگر در زندگی‌تان، می‌تواند به حفظ سلامتیتان کمک کند، مانند:

■ کمتر تلویزیون تماشا کنید (هنرجویان با توجه به دروس دیگر، تفاوت، look see, watch را در مثال‌های فارسی و انگلیسی به بحث بگذارند) یا زمان کمتری را صرف بازی‌های کامپیوتری یا ویدئویی کنید (به‌جای اینها از این زمان برای تمرین

۱\_warm up & cool down

- استفاده کنید) یا هنگام تماشای تلویزیون تمرین کنید ( برای مثال روی زمین دراز نشست و حرکت خم شدن به جلو را انجام دهید. از دمبل یا از دوچرخه ثابت، تردمیل (نوار گردان) یا استیر کلای مر ( بالاروندهٔ پله) استفاده کنید).
- ۱- روزانه سه وعده غذایی سالم بخورید، شامل حداقل ۴ نوع از انواع میوه‌جات، ۵ نوع از انواع سبزیجات، و ۴ نوع از محصولات لبنی.
  - (از هنرجویان بخواهید servings مختلف healthy meal را برای ورزشکاران در سنین مختلف یا رشته‌های مختلف ورزشی جست‌وجو و به کلاس ارائه دهند).
  - ۲- مطمئن شوید روزانه مقدار کافی مایعات liquid، قبل، حین و بعد از فعالیت جسمانی می‌نوشید آب بهترین liquid است ولی «نوشیدنی‌های طعم دار ورزشی» که دارای مقدار زیادی شکر نباشد را می‌توان استفاده کرد. این عمل موجب جایگزینی آب از دست رفته بدن در اثر تعریق می‌شود.
  - (هنرجویان با جست‌وجو در منابع مختلف با تفاوت مفاهیم نوشیدنی‌ها، مایعات و سیالات fluids, liquids, drinks آشنا شوند).
  - ۳- نوشیدنی‌های شیرین معمول را کمتر بنوشید.
  - ۴- غذای‌های فست فود و هله هوله‌ها را کمتر بخورید. آنها معمولاً مملو از چربی، کلسترول، نمک و شکر هستند.
  - ۵- سعی کنید ۶ تا ۱۰ ساعت در شب بخوابید

## ۶- حیطه ورزش قهرمانی با رویداد تغذیه

The timing of eating and exercising can be important for how you feel and perform during your chosen activity. The body needs the correct fuel in the tank to perform well, however you want to avoid feeling too full or too empty during exercise.

Individuals vary in their preferred timing of food intake and amount that can be eaten before exercise. Some may find two hours is plenty of time to digest their meal, whereas others may feel uncomfortable when taking part in activity and need a bit longer.

Experimenting with what, how much and when will help decide what suits you best!

زمان‌بندی تغذیه و فعالیت می‌تواند اثر قابل توجهی بر احساس شما و چگونگی عملکردتان در حین اجرای فعالیت مورد نظر داشته باشد. بدن انسان برای عملکرد بهتر نیاز به میزان کافی سوخت، نه احساس سیر بودن بیش از حد و نه احساس گرسنگی بیش از حد، در حین فعالیت جسمانی دارد. (توجه هنرجویان را به اهمیت

میزان هر امری بر اساس سه واژه maximum/ حداکثر یا بیش از حد، optimum/ بهینه یا مطلوب یا کافی، minimum / حداقل یا ناکافی جلب کنید. آنها در موضوعات مختلف ورزشی این مفاهیم را جست‌وجو و به کلاس گزارش دهند).

### **Before:**

■ Ideally, your pre-exercise meal should be low in fat and contain a portion of starchy foods, such as porridge, pasta or potatoes, and should be around 2-3 hours before exercising. For example, if you have an exercise class at 5pm, have your pre-exercise meal at around 2pm.

■ وعده غذایی پیش از فعالیت جسمانی باید کم چرب و حاوی پروتئین موجود در غذاهای نشاسته‌ای، مانند پوره، پاستا یا سیب زمینی باشد و باید حدود ۲-۳ ساعت قبل از فعالیت جسمانی مصرف شود. برای مثال، اگر کلاس شما ساعت ۵ بعدازظهر باشد، غذای خود را در ساعت ۲ بعد از ظهر (هنرجویان توجه کنند که am برای نشان دادن ساعات قبل از ظهر و pm برای نشان دادن ساعات بعد از ظهر استفاده می‌شود.) میل کنید.

However, if you leave eating before exercise any longer or don't eat anything at all, you may lack energy and risk feeling light headed during exercise.

■ به هر حال، اگر فاصله غذا خوردن تا فعالیت جسمانی بیش از ۳-۲ ساعت باشد و یا اصلاً چیزی نخورید، با کمبود انرژی روبه‌رو می‌شوید و احتمال خطر سرگیجه در حین فعالیت وجود دارد.

■ You could eat a small snack between your pre-exercise meal and exercise to top up energy levels. If you do, it is best to wait 30-60 minutes before taking part in any vigorous sports or exercise.

■ شما می‌توانید بین وعده غذایی و فعالیت جسمانی، تا تأمین میزان انرژی (هنرجویان فهرستی از میزان energy مورد نیاز نمونه‌ای از فعالیت‌های ورزشی را تحقیق و به کلاس گزارش دهند) مورد نیاز، یک میان وعده سبک (هنرجویان منوی از snacks مناسب ورزشکاران را تحقیق و به کلاس ارائه دهند) میل کنید. این عمل، بهترین راه برای شرکت در ۶۰-۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با هر شدتی است.

■ Making sure you are well hydrated before you start an exercise session is important, so try to drink regularly throughout the day and with your pre-exercise meal.

■ حصول اطمینان از تأمین آب کافی بدن (از هنرجویان بخواهید در خصوص

hydration & dehydration ورزشکاران تحقیق کرده و به کلاس گزارش دهند)، قبل از شروع فعالیت جسمانی بسیار مهم است، بنابراین تلاش کنید به طور منظم در طول روز و به همراه وعده غذایی پیش از فعالیت جسمانی، مایعات بنوشید.

**During:**

در حین:

■ Consuming some carbohydrates during exercise can enhance performance but this generally only applies to individuals participating in endurance or high intensity sports that last over 60 minutes, as this is when carbohydrate stores may substantially decrease (e.g. marathon/long distance running, football games or competitive swimming events).

■ از آنجایی که معمولاً ورزشکارانی که در فعالیتهای جسمانی استقامتی یا ورزشهای با شدت بالا، با زمان بیش از ۶۰ دقیقه، شرکت می کنند، با کاهش قابل ملاحظه کربوهیدرات ذخیره شده مواجه می شوند (carbohydrates منبع سوخت فعالیت های طولانی است. هنجریان با تحقیق، فعالیت هایی را که منبع سوختشان proteins و fats است را به کلاس معرفی کنند)، مصرف مقداری کربوهیدرات در حین فعالیت موجب ارتقای عملکرد می شود. (برای مثال در دوهای استقامت طولانی مدت، بازی فوتبال و مسابقات شنا).

■ It is important to consume plenty of fluids during exercise, especially if you are sweating heavily (also to replace electrolytes lost from sweating) and/or the environmental temperature is high.

■ مصرف مقدار زیاد مایعات در طی فعالیت جسمانی اهمیت دارد، به خصوص اگر شما زیاد عرق می کنید و یا دمای هوای محیط بالا باشد (البته الکترولیت ها جایگزین عرق از دست رفته خواهند شد). هنجریان درباره electrolytes تحقیق و به کلاس اطلاعات خود را ارائه دهند

■ Try to sip small amounts of fluids whenever possible during exercise to stay hydrated. Don't wait until you feel thirsty, as this is a sign that you are already partly dehydrated. Keep sipping water before and during the activity, if possible, to keep hydration levels topped up.

■ سعی کنید مایعات را به صورت تدریجی و در حین فعالیت جسمانی بنوشید. نباید برای نوشیدن مایعات تا احساس کامل تشنگی صبر کنید، زیرا این حس خود نشانه از دست دادن آب بدن است. در صورت امکان، با مصرف آب قبل و حین فعالیت، سطح آب بدن خود را بالا نگه دارید (هنجریان با جست و جو در منابع

مختلف، درباره hydration و dehydration ورزشکاران اطلاعاتی به کلاس ارائه دهند).

#### After:

Food and fluid intake is also important for optimum recovery after exercise.

#### بعد از فعالیت:

غذا و مایعات مصرف شده همچنین برای ریکاوری / بازیابی بعد از ورزش اهمیت دارد.

■ After a long run or exercise class, your carbohydrate stores will be lower, so it is important to replenish them, especially if you are doing more exercise later on that day or the following day.

■ بعد از یک دویدن طولانی یا کلاس ورزشی، کربوهیدرات ذخیره بدن شما کم خواهد شد، بنابراین تأمین مجدد آن مهم است (از هنجاریان بخواهید فهرستی از carbohydrates خوب تحقیق و به کلاس ارائه دهید) بخصوص اگر شما در همان روز یا روز بعد به فعالیت جسمانی ادامه دهید.

■ The post-exercise meal should be based on starchy foods (preferably wholegrain) and include some high quality, lean protein. Consuming this as soon as possible after exercise will be most beneficial for recovery, restoring glycogen levels and muscle protein.

■ وعده غذایی بعد از تمرین، باید حاوی مواد نشاسته‌ای (ترجیحاً غلات سبوس دار) و مقداری پروتئین بدون چربی باکیفیت بالا (هنرجویان فهرستی از protein و starchy foods را تهیه و به کلاس ارائه دهند) باشد. بیشترین تأثیر وعده غذایی در ریکاوری / بازیابی بدن، تأمین مجدد سطوح گلیکوژن و پروتئین عضله، مصرف آن بلافاصله بعد از فعالیت جسمانی است.

■ If you are unable to have a meal soon after exercise, try to have a small snack that contains carbohydrate and protein, such as a banana and a glass of low fat milk, within the first 30-60 minutes following exercise to begin the recovery process, especially if you have exercise within the next eight hours.

■ اگر قادر به مصرف وعده غذایی کامل، بلافاصله بعد از فعالیت جسمانی نیستید، برای شروع فرایند ریکاوری، سعی کنید در فاصله ۳۰-۶۰ دقیقه پس از فعالیت، میان وعده مختصری، مثل موز و یک لیوان شیر کم چرب (هنرجویان فهرستی از snacks مناسب تهیه و به کلاس ارائه دهند) که حاوی کربوهیدرات و پروتئین

است، میل کنید، به خصوص اگر تا ۸ ساعت بعد مجدداً فعالیت جسمانی انجام خواهید داد.

■ Don't forget your meals should always be balanced so make sure you include fruit and vegetables to provide other important nutrients.

■ فراموش نکنید که وعده‌های غذایی شما همیشه باید متعادل (هر یک از هنرجویان یک meal متعادل برای یک ورزشکار نوجوان تهیه و به کلاس ارائه دهند) باشد. پس مطمئن شوید که وعده غذایی شما حاوی میوه و سبزیجات باشد تا همه مواد مغزی مهم تأمین شود.

■ To replace the fluid lost from sweating, it is vital to restore hydration levels as part of recovery, so remember to drink plenty of fluids after exercising.

■ برای جایگزینی مایعات از دست رفته از طریق تعریق، جهت تأمین مجدد سطوح آبرسانی به عنوان بخشی از فرایند ریکاوری / بازیابی، نوشیدن مایعات زیاد، بلافاصله بعد از فعالیت، امری حیاتی است.

### **Tips to plan your meals and snacks:**

■ Preparation - your pre-exercise meal, whether it is breakfast or lunch, should be around 2-3 hours before and include a good amount of starchy foods to ensure you have enough fuel in the tank. A small snack 30-60 minutes before exercise can help to top up energy levels.

■ Recovery - base your post - exercise meal on starchy foods and include some high quality, lean protein to help restore glycogen levels and muscle protein.

■ Both meals should also include some fruit and vegetables.

■ Good snacks for immediately after exercise should contain some protein, such as unsalted nuts or a glass of milk.

■ Try to opt for wholegrain carbohydrates and high quality protein foods, as well as nutrient-rich snacks.

### **انواع برنامه‌های غذایی اصلی و میان وعده**

■ آماده‌سازی: غذای قبل از فعالیت جسمانی، اعم از صبحانه یا ناهار، باید حدود ۲ تا ۳ ساعت قبل از فعالیت مصرف و شامل میزان کافی غذاهای نشاسته‌ای جهت اطمینان از تأمین سوخت کافی در بدن باشد. یک میان وعده کوچک، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از فعالیت جسمانی می‌تواند به تأمین سطوح انرژی کمک کند.



■ **بازبایی / ریکاوری:** وعده غذایی قبل از فعالیت جسمانی بر اساس غذاهای نشاسته‌ای و شامل میزان زیادی پروتئین کم چرب باشد تا به تأمین گلیکوژن و پروتئین عضلات کمک کند.

■ هر دو وعده غذایی باید حاوی میوه و سبزیجات باشد.

■ یک میان وعده غذایی خوب، بلافاصله بعد از فعالیت جسمانی، باید شامل مقداری پروتئین، مانند آجیل بدون نمک (خام) یا یک لیوان شیر باشد.

■ سعی کنید برای میان وعده‌ها از کربوهیدرات‌های موجود در غلات سبوس‌دار و مواد غذایی پروتئینی با کیفیت بالا، همچنین مواد مغذی غنی استفاده کنید.

## ۷- حیطه ورزش قهرمانی با رویکرد مسابقات

### Youth Olympic Games

The Youth Olympic Games (YOG) is an international multi sport event organized by the International Olympic Committee (IOC). The games are held every four years in staggered summer and winter events consistent with the current Olympic Games format, though in reverse order with Winter Games held in leap years instead of Summer Games.

### بازی‌های المپیک جوانان

بازی‌های المپیک جوانان (YOG) یک رویداد (در برخی متون گاهی به جای واژه event به معنی رویداد، اصطلاحاً واژه بازی‌ها یا مسابقات نیز به کار می‌رود) بین‌المللی چندرشته‌ای است که به وسیله کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) سازماندهی شده است. هر چند بازی‌ها هر ۴ سال یک‌بار متناوباً در رویدادهای تابستانی و زمستانی و براساس چهارچوب فعلی بازی‌های المپیک برگزار می‌شود، اما با ترتیبی متناوب با بازی‌های بزرگسالان. یعنی بازی‌های تابستانی جوانان، در سال برگزاری بازی‌های زمستانی بزرگسالان انجام می‌شود (توجه کنید که واژه leap years یا سال‌های کبیسه اشاره دارد به سال‌هایی که بر ۴ بخش پذیرند، مثل ۲۰۰۴ و ۲۰۰۸ و ۲۰۱۲ و... که توسط ژولیس سزار در تقویم ژولین معرفی شده و سال‌های برگزاری بازی‌های المپیک نیز در سال‌های کبیسه انجام می‌شود).

The first summer version was held in Singapore from 14 to 26 August 2010 while the first winter version was held in Innsbruck, Austria from 13 to 22 January 2012. The age limitation of the athletes is 14 to 18. The idea of such an event was introduced by Johann

Rosenzopf from Austria in 1998. On 6 July 2007, International Olympic Committee (IOC) members approved the creation of a youth version of the Olympic Games, with the intention of sharing the costs of hosting the event between the IOC and the host city, whereas the traveling costs of athletes and coaches were to be paid by the IOC. These Games will also feature cultural exchange programs and opportunities for participants to meet Olympic athletes.

اولین دوره بازی‌های تابستانی از ۱۴ تا ۲۶ آگوست ۲۰۱۰ در سنگاپور برگزار شد. در حالی که اولین دوره بازی‌های زمستانی از ۱۳ تا ۲۲ ژانویه ۲۰۱۲ در اتریش برگزار شد (هنرجویان calendar بازی‌های المپیک جوانان را تهیه و به کلاس ارائه دهند). دامنه سنی ورزشکاران از ۱۴ تا ۱۸ است. ایده این بازی‌ها از طرف Johann Rosenzopf اتریشی در سال ۱۹۹۸ مطرح شد. در ۶ جولای ۲۰۰۷ اعضای کمیته بین‌المللی المپیک، بازی‌های جوانان المپیک را با تأکید بر اشتراک هزینه‌های میزبانی این بازی‌ها بین کمیته بین‌المللی المپیک و شهر میزبان، و تقبل هزینه‌های سفر ورزشکارها و مربی‌ها توسط کمیته بین‌المللی تصویب کرد. این بازی‌ها همچنین شامل برنامه‌های تبادل فرهنگی و فرصت‌هایی برای دیدار ورزشکارهای جوان با قهرمانان المپیک است (هنرجویان تحقیق کنند که آیا جوانان ایران سابقه حضور در این بازی‌ها را دارند).

Several other Olympic events for youth, like the European Youth Olympic Festival (AUOF) held every other year with summer and winter versions, and the Australian Youth Olympic Festival (AUOF), have proven successful. The Youth Games are modelled after these sporting events. The YOG are also a successor to the discontinued World youth Games.

چندین رویداد المپیکی دیگر برای جوانان با موفقیت تصویب شده بودند، مانند جشنواره المپیک جوانان اروپا (EUOF). هر سال در تابستان و زمستان، و فستیوال المپیک جوانان استرالیا (AUOF). بازی‌های المپیک جوانان الگو گرفته از این رویدادهای ورزشی است (هنرجویان اطلاعات جامعی از Youth Olympic Games و یا جشنواره‌های مشابه جوانان اروپا یا استرالیا در ایران تهیه و به کلاس ارائه دهند). YOG جایگزین بازی‌های مختومه جوانان جهان شد.

The Summer Gams of Singapore in 2010 and Nanjing in 2014 each played host to 3600 athletes and lasted 13 days, whereas the Winter YOG of Innsbruck in 2012 had 1059 athletes and Lillehammer

in 2016 had 1100 athletes and lasted 10 days. Even though this exceeded initial estimates, the YOG are still both smaller in size as well as shorter than their senior equivalents. The next Summer YOG to take place will be the 2018 Summer Youth Olympic Games of Buenos Aires. The next Winter YOG to take place will be the 2020 Winter Youth Olympic Games of Lausanne.

در بازی‌های تابستانی سنگاپور، ۲۰۱۰ و نانجینگ، ۲۰۱۴ هر یک در طول ۱۳ روز میزبان ۳۶۰۰ ورزشکار بودند، در حالی که در المپیک زمستانی جوانان در اینسبراک اتریش، ۲۰۱۲، ۱۰۵۹ ورزشکار و در لی‌هامر نروژ در ۲۰۱۶، ۱۱۰۰ ورزشکار در طول ۱۰ روز حضور داشتند. حتی اگر ارقام از این تخمین هم فراتر رود باز هم بازی‌های المپیک جوانان هم در اندازه و هم در طول مدت برگزاری کوچک‌تر از بازی‌های المپیک بزرگسالان (هنرجویان با تحقیق، یک جدول مقایسه‌ای ابعاد مختلف از برگزاری Senior Olympic Games و YOG به کلاس ارائه دهند) است. بازی‌های بعدی المپیک جوانان در تابستان ۲۰۱۸ در بونس آیرس آرژانتین برگزار خواهد شد. بازی‌های زمستانی ۲۰۲۰ المپیک جوانان در لوزان سوئیس برگزار خواهد شد.

### **What are the career options?**

There are various career options in sports academy, health clubs, sports goods manufacturing companies, and in the areas of marketing.

Also, there are opportunities as a commentator, sports journalist, sports trainer, school/ college teacher (physical training), and many more.

What are the job roles for Physical Education? Search and discuss in class in persian.

- Teacher
- Assistant Professor
- Sports Manager
- Physical Therapist
- Physical Education Trainer
- Health Educator
- Coach
- Fitness Instructor

### ■ Sports Journalist

Industries / Companies / who hire these professionals:

- Schools
- Schools
- Colleges
- Universities
- Sports Academy
- Fitness Centres

Do you have any idea for more jobs in physical education and sport? Suggest to class.

گزینه‌های شغلی بسیار زیادی در اکادمی ورزش‌ها، باشگاه‌های بهداشت و سلامت، کارخانه‌های تولیدی کالاهای ورزشی و در حوزه بازاریابی وجود دارد. همچنین فرصت‌های شغلی به عنوان مفسر، ژورنالیست ورزشی، مربی ورزش‌ها، معلم مدرسه یا کالج (تمرینات جسمانی) و بسیاری دیگر وجود دارد.

### شغل‌های تربیت بدنی چیست؟

مشاغل تربیت بدنی چیست؟ جست‌وجو کنید و در کلاس به فارسی بحث کنید (از هنرجویان بخواهید تا careers و jobs بیشتری در حوزه ورزش و به تفکیک ۴ حیطه sport for all و educational و athletic و professional را جست‌وجو و به کلاس ارائه دهید).

- معلم مدرسه
- استادیار دانشگاه
- مدیر ورزش‌ها
- فیزیوتراپیست
- مربی تربیت بدنی
- مربی بهداشت و سلامت
- مربی تیم
- مربی بدن ساز
- ژورنالیست ورزشی
- صنایع / شرکت‌ها / صاحبان مشاغل
- مدرسه‌ها
- پردیس‌های آموزشی
- دانشگاه‌ها
- آکادمی ورزش‌ها
- مراکز آماده‌سازی

در صفحه ۵۶ کتاب به بهانه ارائه هرم یادگیری، هنرجویان نه تنها با "هرم یادگیری" آشنا می‌شوند، بلکه با واژه‌های انگلیسی متداول در فرایند آموزش نیز آشنا می‌شوند. توصیه مهم به هنرآموزان در تدریس این پودمان، تقویت تکنیک خواندن متون با لهجه صحیح و گسترش دامنه لغات کلیدی مندرج در متون ارائه شده است. توصیه دیگر آن است که اگر خود قادر به خواندن صحیح متون نیستند، از سی دی صدای یک فرد وارد که متون را صحیح خوانده است در کلاس استفاده کنند. این کار می‌تواند یک ابتکار فردی باشد.

### کاربرد آزمون‌های ورزشی

### پودمان ۴

هنرآموز محترم در این پودمان درباره یکی از کاربردی‌ترین مباحث ورزش و تربیت بدنی، نه تنها در آموزش و حیطه ورزش تربیتی، بلکه در تمام چهار حیطه ورزش است. بنابراین تا آنجا که امکان دارد برای هنرجویان اهمیت این پودمان را متذکر شوید. موارد اهمیت می‌تواند موارد زیر باشد:

۱- **حیطه ورزش تربیتی:** نیاز به اندازه‌گیری و ارزشیابی به‌عنوان بخش مهمی از وظایف یک معلم تربیت بدنی

۲- **حیطه ورزش همگانی:** نیاز به کسب اطلاعات برای تنظیم برنامه ورزش همگانی شهروندان

۳- **حیطه ورزش قهرمانی:** نیاز به کسب اطلاعات برای تنظیم برنامه تمرینی قهرمانان

۴- **حیطه ورزش حرفه‌ای:** نیاز به کسب اطلاعات برای تنظیم برنامه تمرینی ورزشکاران حرفه‌ای

**۵- حیطة برنامه‌ریزی:** نیاز به اطلاعات پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای تعیین روند پیشرفت

**۶- حیطة استخدام:** هر نوع گزینشی، اعم از رسمی، قراردادی و... در حوزه ورزش و بسیاری موارد دیگر که می‌توان با هنرجویان به بحث گذاشت. حال که به اهمیت آزمون و اندازه‌گیری پی بردیم، لازم است با مبانی آن به خوبی آشنا شوید.

### ابزار اندازه‌گیری

چهار ابزار مورد استفاده در اندازه‌گیری که در تمام علوم یکسان است، به همراه مصادیق ورزشی بخوبی در صفحه ۶۱ توضیح داده شده است.

### ویژگی‌های مطلوب در انتخاب آزمون

**روایی:** برای تعیین روایی سه سؤال از آزمون بپرسید. با مثالی در اندازه‌گیری "استقامت عضلات شکم با آزمون دراز و نشست با زانوی صاف در یک دقیقه زمان"

■ آیا آنچه مد نظر است اندازه‌گیری می‌کند؟ استقامت؟ عضلات شکم؟  
✓ پاسخ مثبت است.

■ آیا فقط آنچه مورد نظر است، اندازه‌گیری می‌کند؟ فقط عضلات شکم؟  
✓ پاسخ منفی است. چرا و راهکار چیست؟

■ زیرا علاوه بر عضلات شکم، عضلات سرینی هم درگیر است. راهکار خم کردن زانو با قرار دادن کف پا روی زمین است.

■ آیا همه آنچه مورد نظر است، اندازه‌گیری می‌کند؟ استقامت عضلات شکم؟  
✓ پاسخ منفی است. چرا و راهکار چیست؟

■ زیرا عامل زمان درگیر است، پس استقامت سرعتی را می‌سنجد. راهکار حذف زمان و کرنومتر است. به جای آن ریتم یکسان ملاک ادامه کار است. شمارش تا زمانی انجام می‌شود که بدون مکث و با ریتم یکسان انجام شود.

بنابراین حال چنین می‌توان گفت که: "آزمون دراز و نشست با زانوی خمیده و بدون زمان برای اندازه‌گیری استقامت عضلات شکم روایی دارد"

به همین ترتیب با روش **تعدیل آزمون‌ها**، روایی آنها را افزایش می‌دهیم تا به عدد ۱ نزدیک شوند.

## ۵-۴- مقیاس‌های اندازه‌گیری

آیا تاکنون فکر کرده‌اید، وزنتان را با چه مقیاسی اندازه‌گیری می‌کنید؟  
در مورد اندازه‌گیری جنسیتی و مقیاس اندازه‌گیری آن چه می‌دانید؟  
آیا تاکنون در مورد مقیاس اندازه‌گیری مقام‌های قهرمانی شنیده‌اید؟  
مطمئناً شما همیشه در گفت‌وگوهای خود با دیگران از مقیاس‌های اندازه‌گیری صحبت کرده‌اید، اما شاید به آن توجه نکرده‌اید.

مقیاس عبارت است از ملاک یا قاعده اندازه‌گیری و مقیاس‌های اندازه‌گیری متغیرها عبارت‌اند از:

۱- **مقیاس اسمی**<sup>۱</sup>، که قاعده اندازه‌گیری در این مقیاس آن است که متغیرها را فقط نام‌گذاری کنیم. این مقیاس ابتدایی‌ترین مقیاس‌های اندازه‌گیری است این مقیاس کیفی است مانند:

\* نام‌گذاری پیراهن بازیکنان بسکتبال با شماره‌های ۴ الی ۱۵، که این شماره‌گذاری هیچ معنایی به جز شناسایی بازیکنان در زمین بازی ندارد.

\* نام‌گذاری افراد در هنگام تولد، که نام افراد بیانگر شخصیت آنان نیست.

۲- **مقیاس ترتیبی**<sup>۲</sup>، که قاعده اندازه‌گیری در این مقیاس آن است که متغیرها علاوه بر نام‌گذاری، ترتیب هم پیدا می‌کنند. این مقیاس نیز یک مقیاس کیفی است. مانند:

\* مقام‌های اول تا سوم مسابقات پرش ارتفاع، که علاوه بر نام‌گذاری قهرمانان اول و دوم و سوم، صرفاً ترتیب قهرمان شدن را بیان می‌کند.

\* اوزان ورزش‌های رزمی از سبک‌ترین تا سنگین‌ترین، که علاوه بر نام‌گذاری هر وزن، صرفاً ترتیب قرارگیری ورزشکاران را مشخص می‌کند.

۳- **مقیاس فاصله‌ای**<sup>۳</sup>، که قاعده اندازه‌گیری در این مقیاس آن است که متغیرها علاوه بر نام‌گذاری و ترتیب، فواصل مساوی بین رتبه‌ای هم پیدا می‌کنند. این مقیاس به دلیل فواصل مساوی بین رتبه‌ها، یک مقیاس کمی است (امکان جمع و تفریق رتبه‌ها وجود دارد). مانند:

\* درجات دماسنج، که ۳۰ درجه گرمای آبادان به معنی ۱۵ درجه گرم‌تر از دمای ۱۵ درجه تهران است، اما به معنی دو برابر گرم‌تر بودن نیست. (زیرا صفر، در این مقیاس یک قرارداد است)

\* نمرات درس آمادگی جسمانی، که نمره ۲۰ به معنی، دو برابری آمادگی جسمانی با نمره ۱۰ نیست، فقط میانگین ۱۰ نمره آماده‌تر بودن است. همچنین نمره ۲۰

۱- Scale

۲- Nominal scale

۳- Ordinal scale

۴- Interval scale

به معنی آماده‌ترین فرد در جهان نیست، زیرا صفر این مقیاس یک قرارداد است و مطلق نیست.

۴- **مقیاس نسبی**، که قاعده اندازه‌گیری در این مقیاس آن است که متغیرها علاوه بر نام‌گذاری، ترتیب، فواصل مساوی بین رتبه‌ها، دارای صفر مطلق هم می‌باشند. این مقیاس هم یک مقیاس کمی است صفر قراردادی در این مقیاس امکان انجام چهار عمل اصلی اندازه‌ها را فراهم می‌کند. مانند:

\* قد بازیکنان بسکتبال، که بازیکن ۲ متری، دو برابر بازیکن یک متری است و قد صفر سانتی‌متر به معنی **عدم وجود** است.

**پایایی**: همان دقت اندازه‌گیری ابزار است. خواه یک ترازوی سالم و دقیق باشد، خواه یک پرسشنامه با سؤالات دقیق، یا یک چک لیست با ذکر نکات فنی دقیق. **عینیت**: همان شرح دقیق دستورالعمل اجرای آزمون است. خواه توضیح روش کامل و دقیق وزن کشی روی ترازو (مانند، قرارگیری ترازو روی سطح سفت و صاف، وزن کشی بدون کفش و لباس سنگین، وزن کشی هرروزه در یک ساعت معین قبل از خوردن غذا) یا روش تکمیل یک پرسشنامه (مانند، توضیح هدف پرسشنامه، تعریف متغیرهای مورد اندازه‌گیری در سؤالات، روش پاسخ به هر سؤال یا گزینش هر گویه با علامت ✓).

**عملی بودن**: برای درک این مفهوم باید گفت، آزمون‌های میدانی نسبت به آزمون‌های آزمایشگاهی عملی‌تر هستند، زیرا با هزینه کم و امکانات و وسایل کم در همه جا و برای همه گروه‌ها قابلیت اجرا دارند. (جهت تعریف متغیرها به کتاب دانش فنی پایه سال دهم مراجعه شود)

### طبقه‌بندی آزمون‌ها

اولین نکته‌ای که در خصوص تدریس آزمون‌ها باید مد نظر داشته باشید، روش نگارش شرح هر آزمون است.

ویژگی‌هایی که در مورد هر آزمون ارائه شده است یک رویکرد تخصصی است.

توجه کنید:

✓ **هدف**: هدف هر آزمون ارتباط مستقیم با روایی آزمون در اندازه‌گیری عامل مورد نظر دارد.

✓ **ابزار**: ابزار مطرح شده نه تنها مکمل هدف در تأیید روایی آزمون است، بلکه بیانگر پایایی/ دقت آزمون در اندازه‌گیری عامل مورد نظر است.

✓ **شرح و روش امتیازگذاری**: این دو مورد ارتباط مستقیم با عینیت آزمون دارد،



زیرا برداشت آزمون کننده‌های مختلف براساس همین دو بخش همسان می‌شود. بنابراین از اهمیت این ویژگی‌ها غافل نشوید. در صفحات ۶۵ الی ۷۵ آزمون‌های جسمانی با سه رویکرد معرفی شده‌اند.

۱- **آزمون‌های جسمانی وابسته به سلامتی:** آزمون‌هایی که معمولاً مربوط به ویژگی‌های جسمی افراد است. مانند قد، وزن و...

۲- **آزمون‌های جسمانی مرتبط با سلامتی:** آزمون‌هایی هستند که معمولاً عوامل جسمانی را اندازه‌گیری می‌کنند که به صورت ژنتیکی پتانسیل آنها در افراد وجود دارد. یعنی فردی با ژنتیک عضلات تارچه قرمز بیشتر، از نظر عامل قدرت و استقامت، پتانسیل بالاتری نسبت به فردی با ژنتیک عضلات تارچه سفید بیشتر دارد. مانند قدرت، استقامت و...

۳- **آزمون‌های آمادگی حرکتی:** آزمون‌هایی هستند که معمولاً عوامل جسمانی- حرکتی را اندازه‌گیری می‌کنند که علاوه بر زمینه‌های ژنتیکی، وابستگی بیشتری به هماهنگی‌های عصبی عضلانی دارند، یعنی توسعه آنها نسبت به عوامل جسمانی به عامل تمرینات تخصصی بسیار وابسته است.

در صفحات ۷۶ الی ۸۸ آزمون‌های مهارتی ارائه شده‌اند. در این بخش تلاش شده تا برخی آزمون‌های مهارت‌های مختلف ورزشی استاندارد ارائه شود.

توجه داشته باشید که برای جست‌وجو جهت انتخاب و اجرای آزمون‌های مهارت‌های ورزشی، داشتن تخصص در رشته ورزشی مربوطه امری ضروری است.

## تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی

## پودمان ۵

این مبحث معمولاً یکی از پیچیده‌ترین مباحث تربیت بدنی و علوم ورزشی به نظر می‌آیند. یکی از دلایل پیچیدگی این امر، علوم پیش نیاز بحث تجزیه و تحلیل حرکات و تکنیک‌های ورزشی است. دروس فیزیک و مکانیک، سنجش و ارزشیابی، و دروس عملی رشته‌های مختلف ورزشی پیش‌نیازهای اساسی فرد در کسب موفقیت در استفاده و به‌کارگیری علم بیومکانیک می‌باشند. توصیه‌های اساسی به هنرآموزان در تدریس تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی بر اساس این پیش‌نیازها به شرح زیر می‌باشند.

## کاربرد درسی سنجش و ارزشیابی در بیومکانیک ورزشی

یکی از مهم‌ترین موارد مورد نیاز در تجزیه و تحلیل، آشنایی با ابزار کار است. در دانش فنی پایه و تخصصی، در بحث ابزار اندازه‌گیری، هنرجویان با چهار نوع ابزار اندازه‌گیری آشنا شدند این ابزارها عبارت بودند از:

■ مشاهده

■ مصاحبه

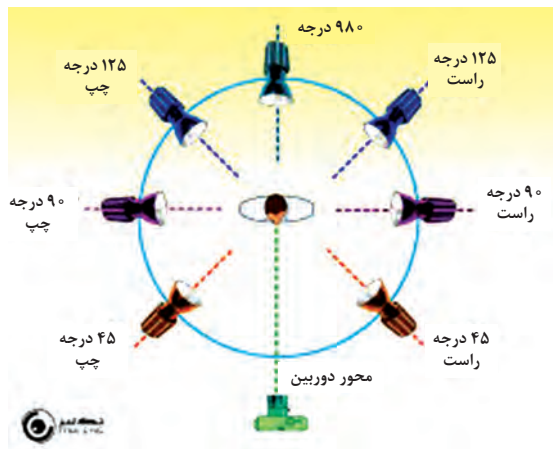
■ پرسشنامه

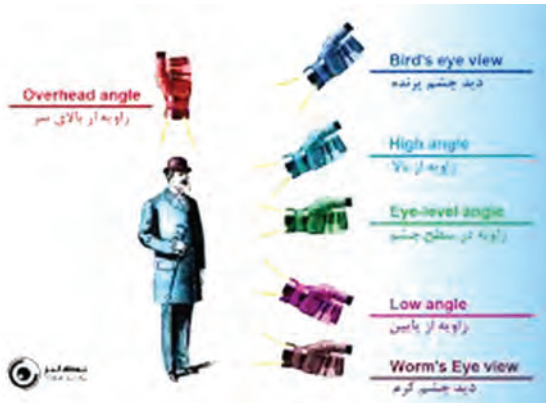
■ آزمون‌های عملی

برای دستیابی به اندازه‌های عملکرد ورزشی، تجزیه و تحلیل حرکات و تکنیک‌های ورزشکاران، می‌توان، به‌طور مستقیم از آزمون‌های عملی و مشاهده، و به‌طور غیرمستقیم از پرسشنامه و مصاحبه با ورزشکاران استفاده کرد.

گرچه دقت نتایج اندازه‌گیری و تحلیل آنها، از سمت آزمون‌های عملی به سمت مصاحبه کم می‌شود، اما توجه داشته باشید که امکان انجام این تحلیل‌ها نیز از سمت مصاحبه به سمت آزمون‌های عملی توسط افراد کم تجربه کم می‌شود. لذا در کتاب پایه دوازدهم یکی از مناسب‌ترین روش‌ها که هم دقت نسبتاً خوبی دارد و هم امکان اجرای آن توسط یک فرد دیپلمه وجود داشته باشد، یعنی روش مشاهده، استفاده می‌کنیم.

روش مشاهده روشی قابل اعتماد است که در حوزه‌های مختلف مانند هنر عکاسی، بیولوژی و... کاربردهای فراوان دارد.

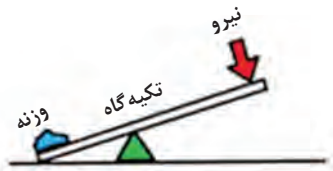




## کاربرد درس فیزیک در بیومکانیک ورزشی

در کتاب هنرجو مطالب زیر در خصوص اهرم‌ها و کاربرد آنها در زندگی روزمره ارائه شده است. ضمن ارائه آن مطالب، جهت اطلاع هنرآموزان، مواردی در خصوص مثال‌های ورزشی نیز اضافه شده است.

علم بیومکانیک بر اساس اجزای تشکیل‌دهنده، بیو (حیاتی/ موجود زنده)، و مکانیک (کاربرد قوانین فیزیک) نیاز به اطلاعات پیش زمینه و علوم پایه دارد. در بحث حرکات موجود زنده در حیطه ورزش باید با تکنیک‌های ورزش مورد نظر (به‌عنوان حرکات مورد تحلیل) باید به خوبی آشنا باشید. اطلاعات این بخش را در کتب مربوط به آموزش تکنیک‌های ورزش‌های مختلف آموختید. در بحث مکانیک باید با انواع اهرم‌ها و کاربرد آنها در تکنیک‌های ورزشی آشنا باشید. در این بخش با انواع اهرم‌ها با رویکرد ورزشی آشنا می‌شوید.



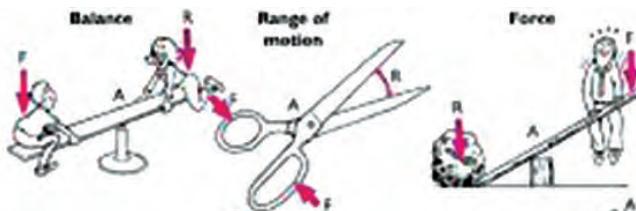
اهرم نوع اول:

کد یادگیری:

■ نیتکوز (نیرو- تکیه‌گاه وزنه)

■ تکیه‌گاه وسط

مثال کاربردی:



مثال ورزشی:



اهرم نوع اول

- حرکات سر ژیمناست در حرکات زمینی
- حرکت سر کشتی گیر در پل زدن

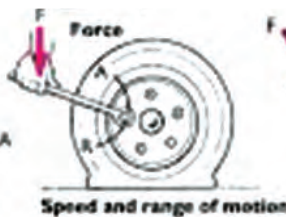
اهرم نوع دوم:

کد یادگیری:

- نیوزتک (نیرو-وزنه تکیه گاه)
- وزنه وسط

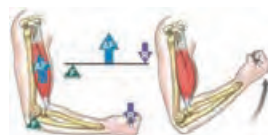
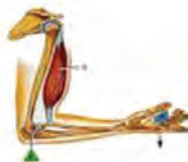


مثال کاربردی:

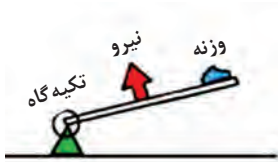


Speed and range of motion

مثال ورزشی:



- ضربات دست در ورزش های رزمی
- شوت در فوتبال و ضربات پا در ورزش های رزمی

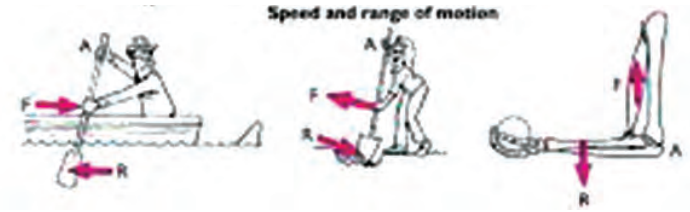


اهرم نوع سوم:

کد یادگیری:

■ نیوزتک (نیرو- وزنه تکیه‌گاه)

مثال کاربردی:



مثال ورزشی:



■ حرکات پرشی والیبالیست‌ها در آبشار و سرویس چکشی

■ حرکات پرنده‌های ارتفاع و طول و سه گام در دو و میدانی

■ حرکات پرشی دروازه‌بان‌ها در شیرجه‌ها

## کاربرد دروس عملی در بیومکانیک ورزشی

در خصوص دروس عملی باید بدانید که، تجزیه و تحلیل حرکات و تکنیک‌های ورزشی ممکن نخواهد بود مگر در صورت دارا بودن دانش کافی در خصوص یک رشته ورزشی.

بنابراین داشتن اطلاعاتی حداقل در حد مربیگری درجه ۲ برای تدریس این مبحث به نظر ضروری می‌آید.

## فصل پنجم

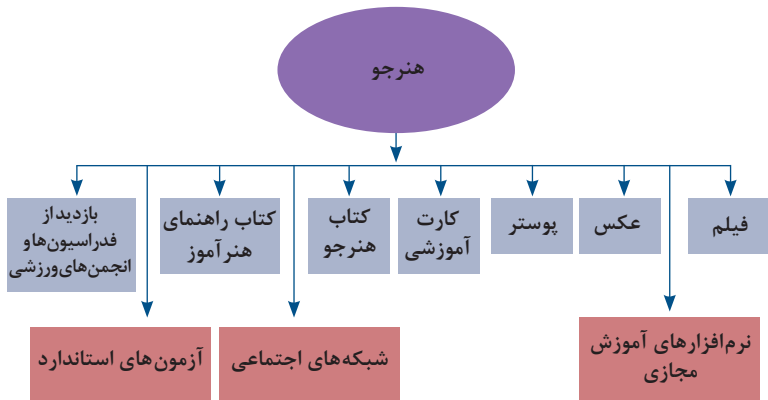
مراکز، مواد و منابع یادگیری، ارزشیابی و  
صلاحیت حرفه‌ای هنرآموز

## مراکز یادگیری

محیط‌های کار واقعی / محیط‌های مسابقه‌ای / محیط‌های تمرینی آموزشی / کانون‌های ورزشی / محیط اردوهای ورزشی / محیط جشنواره‌های ورزشی - فرهنگی / محیط مسابقات قهرمانی (هنرستان‌ها) مدارس

## رسانه‌های یادگیری

- رسانه‌های مکتوب: کتاب درسی / برنامه درسی / کتاب کار هنرجو / کتاب راهنمای هنرآموز / مجلات رشد / کتاب مرجع / پوستر / بروشور آموزشی / کارت آموزشی
- رسانه‌های غیرمکتوب: دیجیتال شامل: نرم‌افزار هنرجو و هنرآموز / دانشنامه / شبکه رشد / شبکه اجتماعی
- فیلم شامل: فرایند اجرای ماهرانه تکنیک از طریق آموزش و تمرین / نمونه مهارت ورزشکاران حرفه‌ای / فیلم راهنمای هنرآموز / انجام تکالیف کاری جهت اجرای مهارت‌ها / مستند / تاریخی



## منابع یادگیری

■ کتاب آموزشی منبع / کتاب مرجع / دستینه / قوانین و مقررات و آیین‌نامه / استاندارد فنی / آیین کار / خبرگان حرفه‌ای / استاندارد تحلیل و ارزشیابی حرفه / نرم‌افزارهای کمکی

## مواد یادگیری

مواد مصرفی  
ابزار  
تجهیزات  
ماکت آموزشی  
شبیه سازها  
بازی‌های آموزشی  
وسایل آموزشی  
نمونه کار آماده  
کیت‌های آموزشی  
کارت آموزشی

## ارزشیابی پیشرفت تحصیلی

مشاهده مربی - چک لیست - ثبت رکورد - پرسش توسط مربی و شاگرد -  
فیلم برداری

## صلاحیت مربیان

### ۱- مدرک تحصیلی

حداقل مدرک تحصیلی، کارشناسی و بالاتر در رشته‌های ورزشی

### ۲- مدارک حرفه‌ای

- گذراندن دوره تخصصی داوری در رشته‌های ورزشی مربوط به برنامه‌ریزی توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش
- گذراندن دوره تخصصی کمک مربیگری در رشته‌های ورزشی مربوط به برنامه‌ریزی توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش
- گذراندن دوره‌های ضمن خدمت روش‌های تدریس و حرفه‌آموزی مربوط به برنامه‌ریزی توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش

### ۳- تجربه کاری

- برای کسانی که دارای مدرک تحصیلی تربیت دبیر فنی نیستند ارائه گواهی کار در حوزه تجربی الزامی است.



## الزامات اجرا

- ۱ آموزش مدیران و بازآموزی هنرآموزان جهت دستیابی به شایستگی‌های حرفه‌ای و تخصصی رشته
- ۲ ایجاد و تجهیز کارگاه‌های آموزشی جهت دستیابی به شایستگی‌های حرفه‌ای و تخصصی رشته
- ۳ تخصیص منابع مالی لازم جهت توزیع بسته آموزشی و فراهم نمودن کارگاه و تجهیزات و مواد مصرفی رشته
- ۴ وجود سالن‌های ورزشی براساس استاندارد فضاها و تجهیزات ورزشی
- ۵ وجود ماکت‌های آموزشی و....
- ۶ تجهیز کتابخانه‌های مراکز آموزشی رشته با کتاب‌های مرجع و مجموع دستورات‌عمل‌ها و آیین‌نامه‌های مصوب (وزارت آموزش و پرورش، فدراسیون‌ها و انجمن‌های ورزشی، وزارت ورزش و جوانان)

## اعتباربخشی

- مرحله اول اعتباربخشی در شوراهاى تخصصی در مراحل تألیف انجام می‌شود.
- مرحله دوم اعتباربخشی بعد از گذشت یک سال توسط کارشناسان دفتر به روش قضاوتی و با همکاری گروه‌های آموزشی انجام گردد و حداقل پنج سال بعد از اعتباربخشی مرحله دوم اعتبار داشته باشد.

## ارزشیابی / اصلاح / بهبود

- براساس فرایند اعتبارسنجی، هر ۵ سال برنامه درس برنامه‌ریزی توسعه سلامت با ورزش مورد ارزشیابی و اصلاح کامل قرار می‌گیرد.
- برنامه درس برنامه‌ریزی توسعه سلامت با ورزش هر دو سال مورد اصلاحات جزئی قرار می‌گیرد.

## فصل ششم

ایمنی و بهداشت در سالن‌های ورزشی

یکی از مسائل بسیار مهم در باشگاه‌های ورزشی بحث رعایت بهداشت فردی است. هدف از رعایت بهداشت در ورزش و توجه به ایمنی در ورزش، تأمین سلامت ورزشکاران می‌باشد. در هنرستان‌ها، که ورزش از برنامه‌های هفتگی آنها است باید به امر بهداشت توجه بیشتری نشان دهند. ورزش، اصول بهداشتی خاص خود را دارد که رعایت آنها از بروز بیماری‌های جسمی و همچنین عواقب خطرناک جلوگیری می‌کند.

هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش به واسطه فعالیت‌های کارگاهی، با سایر مدارس عادی تفاوت‌هایی دارند که نیاز به توجه بیشتر عوامل اجرایی واحدهای آموزشی و مدیریت آموزش و پرورش دارد. امید است همکاران گرامی با احساس مسئولیت و تدبیر لازم همراه با هوشیاری کامل و کسب اطلاع از محیط کاری خود از بروز حوادث غیر مترقبه که منجر به خسارات جانی و مالی می‌گردد، با توجه به نکات زیر جلوگیری نمایند.

۱ آشنا نمودن عوامل اجرایی آموزشگاه به آیین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌ها و سایر مقررات و قوانین مربوط به وظایف آنان.

۲ تذکر وظایف و تکالیف شرعی و اسلامی کارکنان در حفاظت از بیت‌المال و اتخاذ تدابیر لازم در حفظ و حراست اموال واحد آموزشی و جلوگیری از هر گونه اسراف، در خریده‌ها و مصرف مواد و تجهیزات و وسایل آموزشی و نهایت سعی در نگهداری اموال شود.

۳ حفظ و نگهداشت ساختمان واحد آموزشی از نظر استحکام، مسائل ایمنی. تأسیسات، محوطه و ابزار و وسائل و غیره.

۴ بازدید و کنترل پنجره‌ها، درها، فلکه‌ها، شبکه‌های روشنایی، حرارتی، آبرسانی، گازرسانی و سایر اموال و تأسیسات واحد تحت نظر در پایان ساعات اداری و حصول اطمینان از بسته بودن یا بازبودن و یا روشن و خاموش شدن آنها.

۵ جلوگیری از ورود افراد ناشناس و جلوگیری از خروج غیرمجاز اموال، اشیاء و مواد اولیه از قبیل لوازم و تجهیزات در ساعات اداری و غیر اداری از کارگاه و سالن‌های ورزشی.

۶ خارج کردن وسایل اسقاط و فرسوده که استفاده بیشتر از آنها خطرناک می‌باشد.

۷ تأکید بر رعایت اصول ایمنی در کلیه بخش‌های هنرستان به‌ویژه سالن‌های ورزشی.

۸ نظارت بر استفاده صحیح و حفاظت از وسایل تکثیر و واگذاری مسئولیت نگهداری آنها به یکی از کارکنان هنرستان، این گونه وسایل باید در اتاقی محفوظ و دور از دسترس عموم نگهداری شود.

- ۹ حفظ و حراست اموال و جهات ایمنی بخصوص در مواقع و ایام تعطیل و بررسی وضع درهای ورودی و خروجی و پنجره‌های ساختمان‌ها و صدور دستور لازم در جهت رفع نواقص آنها.
- ۱۰ پیش‌بینی و جلوگیری از بروز آتش‌سوزی (سرکشی به وسایل نفت‌سوز و حرارتی پس از تعطیل کار روزانه) سرقت و آسیب و خرابی و سایر حوادث در واحد ساختمانی یا شبکه‌های تأسیساتی و اموال و اثاثیه و کالاها، تجهیزات تحت نظر.
- ۱۱ اطلاع فوری از اتفاقات و حوادث غیرمترقبه نظیر آتش‌سوزی، دزدی، خرابی به مسئولان و انجام اقدامات احتیاطی اولیه.
- ۱۲ ایجاد عوامل حفاظتی و ایمنی در سالن‌ها، کارگاه و آزمایشگاه و برنامه‌ریزی در جهت آموزش اصول ایمنی و بهداشت.
- ۱۳ تشکیل کمیته فنی و حفاظتی در کارگاه به منظور جلوگیری از بروز هر گونه خطر احتمالی
- ۱۴ نظارت بر پوشیدن لباس کار هنرآموزان و هنرجویان از نظر ایمنی و بهداشت در محیط سالن و کارگاه.
- ۱۵ برقراری و حفظ نظم در کلاس درس و محیط‌های آموزش عملی (سالن‌ها، کارگاه‌ها، آزمایشگاه‌ها، اردوها، گردش‌های علمی و مؤسسات مورد بازدید) و توصیه و سفارش در حفظ محیط‌زیست داخل و خارج سالن
- ۱۶ تهیه تابلو برای کلیه کلیدهای سالن‌ها، انبارها، ساختمان‌ها، تأسیسات در محل مناسب در انبار مرکزی، با مسئولیت یکی از کارکنان.
- ۱۷ بازدید از اشیاء، وسایل و اموال اعم از فنی، اداری، آموزشی و تأسیساتی و غیره و توصیه در حفظ و نگهداری آن به استفاده‌کنندگان.
- ۱۸ نظارت بر انبار لوازم و میزان موجودی‌های سالن‌ها، کارگاه‌ها و نحوه خرید و مصرف مواد، و نیز ترتیب تنظیم دفاتر اموال هنرستان طبق دستورالعمل‌های ابلاغی و به نحوی که دقیقاً متضمن اموال غیر استهلاکی هنرستان در هر زمان باشد. (زیر نظر مدیر).
- ۱۹ انجام سایر اموری که با رعایت قوانین، آیین‌نامه و دستورالعمل‌های مربوط در ارتباط کامل با نظم اداری و مالی آموزشگاه باشد.
- ۲۰ تهیه فرم شناسنامه برای تجهیزات مختلف سالنی، کارگاهی و دستگاه‌های آزمایشگاهی و دیگر وسایل و ابزار کار و غیره.

## آیین‌نامه انضباطی و مقررات ایمنی

- ۱ رعایت اخلاق، ادب و احترام و حسن رفتار، مشارکت در فعالیت‌های کارگاهی با هنرجویان
- ۲ رعایت مقررات آموزشی و تربیتی
- ۳ حضور به موقع در کارگاه و سالن ورزشی و هماهنگی برای انجام فعالیت‌های آموزشی مربوطه (با نظارت مسئول مربوطه)
- ۴ نظارت و هماهنگی در رعایت بهداشت و نظافت فردی و پاکیزه نگه داشتن محیط کارگاه و سالن‌های ورزشی و اطراف آنها.
- ۵ استفاده از کفش و لباس مناسب و متناسب با شئونات اسلامی
- ۶ خودداری از به‌کاربردن وسایل تجملی و آرایشی (انگشتر، زنجیر، دستبند و غیره جهت ایمنی در کارگاه‌ها)
- ۷ پوشیدن لباس ورزشی در سالن الزامی است (رنگ لباس کار با نظر معاونت فنی می‌باشد)
- ۸ در صورت خسارت به هر وسیله یا هر دستگاهی، هنرجوی مربوطه مقصر شناخته شده و مخارج تعمیرات و یا خرید آن دستگاه به عهده وی خواهد بود و تا تهیه آن به تشخیص سرپرست کارگاه از انجام کار در کارگاه محروم خواهد شد.
- ۹ نظارت بر اتصال هرگونه وسیله برقی به شبکه برق توسط هنرجویان.
- ۱۰ ممنوعیت همراه داشتن تلفن همراه (موبایل) طبق دستورالعمل آموزش و پرورش در محیط کارگاه و سالن‌های ورزشی
- ۱۱ حفظ خونسردی در صورت بروز هرگونه حادثه در کارگاه و سالن ورزشی برای هنرجویان و رعایت موارد لازم
- ۱۲ تمیز و پاکیزه نگه داشتن داخل و خارج کارگاه‌ها، سالن‌ها، فضاها و محیط‌های ورزشی، انبارها، آزمایشگاه‌ها و... زیر نظر مربی مربوطه.

# فصل هفتم

ارزشیابی

## ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی در آموزش‌های فنی و حرفه‌ای

### ۱- اشاره

ارزشیابی در فرایند توسعه سرمایه انسانی نقش مهمی به عهده دارد، صرف‌نظر از اینکه در هنرستان انجام شود یا اینکه خارج از برنامه‌های آموزشی رسمی انجام گیرد و یا در حین شغل یا برای ارزیابی تجارب حاصل در طول زندگی به‌کار برده شود. ارزشیابی از جمله اجزای مهم یادگیری مادام‌العمر است، هم برای افراد که به روشی برای ارزشیابی و اهدای گواهینامه معتبر در مراحل مختلف زندگی احتیاج دارند و هم برای مؤسسات مهارت‌آموزی که در پی ارتقای برنامه‌های تحرک‌پذیری ارزشیابی خود هستند تا بتوانند سیاست‌های آموزش فنی و حرفه‌ای درازمدت خود را تحقق بخشند. در اسناد بالادستی و توصیه‌های بین‌المللی توجه زیادی به تحول ارزشیابی در نظام آموزشی شده است:

**سیاست‌های کلی ایجاد تحول در آموزش و پرورش ابلاغی از طرف رهبر معظم انقلاب - ۱۳۹۲:** تحول بنیادین شیوه‌های ارزشیابی دانش‌آموزان برای شناسایی نقاط قوت و ضعف و پرورش استعدادها و خلاقیت دانش‌آموزان.

**سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش:** راهکار ۱۹/۲- طراحی و اجرای نظام ارزشیابی نتیجه محور براساس استانداردهای ملی برای گذر از دوره‌های تحصیلی و رویکرد ارزشیابی فرایند محور در ارتقای پایه‌های تحصیلی دوره ابتدایی و رویکرد تلفیقی (فرایند محور و نتیجه محور) در سایر پایه‌های تحصیلی.

**ارزشیابی در برنامه درسی ملی ایران:** به‌صورت مستمر تصویری روشن و همه‌جانبه از موقعیت کنونی دانش‌آموز، فاصله او با موقعیت بعدی و چگونگی اصلاح آن متناسب با ظرفیت‌ها و نیازهای وی ارائه می‌کند.

زمینه انتخاب‌گری، خود مدیریتی و رشد مداوم دانش‌آموز را با تأکید بر خود ارزیابی فراهم می‌کند و بهره‌گیری از سایر روش‌ها را زمینه‌ساز تحقق آن می‌داند. ضمن حفظ کرامت انسانی، کاستی‌های یادگیری را فرصتی برای بهبود موقعیت دانش‌آموز می‌داند. کاستی‌های یادگیری را فرصتی برای بهبود و اصلاح نظام آموزشی می‌داند.

**توصیه‌نامه آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای (یونسکو ۲۰۱۵):** برای ایجاد و استفاده از اطلاعات مربوط به پیشرفت‌های یادگیرندگان، باید سیستم‌های سنجش مؤثر و مناسب طراحی شوند. ارزشیابی فرایندهای یاددهی و یادگیری، از جمله سنجش تکوینی، باید با

همکاری همه ذی‌نفعان، به ویژه معلم‌ها و مربیان، نمایندگان زمینه‌های حرفه‌ای مورد نظر، سرپرستان و یادگیرندگان انجام شوند. عملکرد کلی یادگیرندگان را باید با استفاده از روش‌های مختلف سنجش، از قبیل خودارزیابی و در صورت لزوم، ارزیابی توسط هم‌گروه‌ها مورد سنجش و ارزیابی قرار داد.

**توصیه‌نامه سومین کنگره بین‌المللی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای (یونسکو ۲۰۱۲)** پشتیبانی انعطاف‌پذیر مسیرهای آموزش و تجمیع آنها، به رسمیت شناختن و انتقال از یادگیری‌های فردی از طریق شفاف‌سازی، استقرار سیستم‌های صلاحیت حرفه‌ای پیامد محور، اقدامات معتبر برای سنجش و ارزیابی، شناسایی و اعتباردهی صلاحیت‌های حرفه‌ای از جمله در سطح بین‌المللی، تبادل اطلاعات و توسعه اعتماد متقابل و همکاری میان تمام ذی‌نفعان مربوطه، تعمیم مکانیسم‌های تضمین کیفیت به صورت یکپارچه به تمام قسمت‌های سیستم صلاحیت حرفه‌ای

## ۲- تعاریف

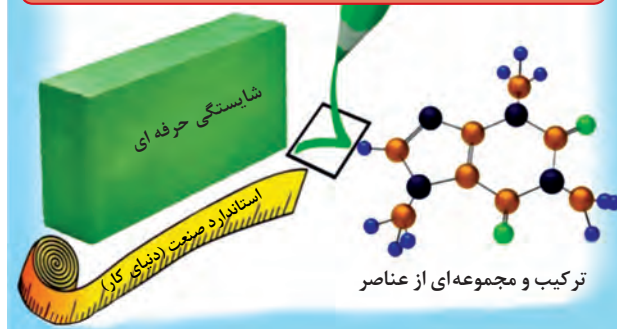
**شایستگی:** توانایی انجام کار براساس استاندارد را گویند.

### برخی از تعاریف شایستگی

- توانایی انجام کار برابر استاندارد.

- انجام دادن درست کار در زمان درست یا روش درست در موقعیت پیچیده با استفاده از ترکیب درست دانش، مهارت و نگرش و با ابزارها، تجهیزات، شرایط اجرا، مواد و استانداردها.

- منظور از شایستگی مجموعه‌ای ترکیبی از صفات، توانمندی‌ها و مهارت‌های ناظر به همه جنبه‌های هویت (عقلانی، عاطفی، ارادی و عملی) است، که متریبیان در جهت درک و عمل برای بهبود مستمر موقعیت خود (برای دستیابی به مراتب حیات طیبه) باید آنها را «کسب» کنند.  
(مبانی نظری سند تحول)





شایستگی دارای سطوحی است که یکی از انواع سطح‌بندی شایستگی‌های حرفه‌ای به صورت چهار مرحله‌ای می‌باشد که شامل موارد زیر می‌باشد:

### سطوح شایستگی‌های انجام یک کار (نظام چهار سطحی)

<p>※ استاندارد عملکرد اغلب کارها در آموزش نیروی کار ماهر دوره متوسطه، در سطح ۲ شایستگی در نظر گرفته شده است.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دارای مهارت‌های رهبری و چشم‌انداز</li> <li>● خبرگی در انجام کار</li> <li>● ارائه نوآوری‌ها</li> <li>● مرجع بودن در انجام کار</li> </ul>	<p><b>سطح ۴</b> (خبرگی، تسلط)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <span style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 2px 5px;">شایستگی</span> <span style="background-color: #dc143c; color: white; padding: 2px 5px;">عدم شایستگی</span> </div>
<p>● راهنمایی دیگران</p> <p>● توانایی آموزش دیگران</p> <p>● فهم سطح بالا در طیف وسیع کارها</p> <p>● تجربه کاری زیاد</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● راهنمایی دیگران</li> <li>● توانایی آموزش دیگران</li> <li>● فهم سطح بالا در طیف وسیع کارها</li> <li>● تجربه کاری زیاد</li> </ul>	<p><b>سطح ۳</b> (مهارت، پیشرفته)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <span style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 2px 5px;">شایستگی</span> <span style="background-color: #dc143c; color: white; padding: 2px 5px;">عدم شایستگی</span> </div>
<p>● دانش فنی انجام کار</p> <p>● توانایی انجام کار به‌طور مستقل</p> <p>● فهم سطح متوسط در طیف محدود کارها</p> <p>● تجربه کاری متوسط</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دانش فنی انجام کار</li> <li>● توانایی انجام کار به‌طور مستقل</li> <li>● فهم سطح متوسط در طیف محدود کارها</li> <li>● تجربه کاری متوسط</li> </ul>	<p><b>سطح ۲</b> (دانش، شایستگی)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <span style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 2px 5px;">شایستگی</span> <span style="background-color: #dc143c; color: white; padding: 2px 5px;">عدم شایستگی</span> </div>
<p>● دانستنی‌های پایه، دارای آگاهی</p> <p>● توانایی کار تنها تحت سرپرستی</p> <p>● فهم سطح پایه و محدود</p> <p>● تجربه کاری کم یا بدون تجربه کار</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دانستنی‌های پایه، دارای آگاهی</li> <li>● توانایی کار تنها تحت سرپرستی</li> <li>● فهم سطح پایه و محدود</li> <li>● تجربه کاری کم یا بدون تجربه کار</li> </ul>	<p><b>سطح ۱</b> (آگاهی، پایه)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <span style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 2px 5px;">شایستگی</span> <span style="background-color: #dc143c; color: white; padding: 2px 5px;">عدم شایستگی</span> </div>
<p>ارزشیابی و قضاوت در مورد شایستگی انجام کار (نظام دوسطحی)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <span style="background-color: #2e8b57; color: white; padding: 2px 5px;">شایستگی</span> <span style="background-color: #dc143c; color: white; padding: 2px 5px;">عدم شایستگی</span> </div>		

۳- الگوهای نگاشت سطوح شایستگی به سطوح اهداف یادگیری با توجه به سطوح بیان شده در اهداف یادگیری و عملکردی به همراه سطوح شایستگی‌ها الگوی نگاشت متفاوتی وجود دارد. با توجه به تجارب سایر کشورها در آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و تجارب داخلی الگوی ۱ نشان داده شده در شکل ۱ توصیه می‌گردد.

## اصول حاکم بر ارزشیابی پیشرفت تحصیلی و تربیتی در آموزش فنی و حرفه‌ای

ارزشیابی باید واجد حداقل روایی (یعنی اندازه‌گیری باید استاندارد عملکرد حرفه‌ای انتخاب شده را اندازه‌گیری کند) و پایایی باشد (یعنی بتواند این استانداردها را به صورت یکنواخت و ناوابسته به یک مکان و یا دستگاه خاص ارزشیابی کند). اگر ابزار ارزشیابی در سطح منطقه درست می‌شود - براساس استانداردهای محلی و یا ملی و یا بانک سؤالات امتحان - و نتایج نیز دارای اعتبار وسیع باشند، ضروری است کارشناسان مراکز ملی سنجش و هنرآموزان منطقه، آموزش‌های کافی در زمینه مدیریت و طراحی ارزشیابی را دیده باشند. اگر ابزارهای ارزشیابی استاندارد شده به صورت متمرکز تدوین شوند، لازم است این کار توسط متخصصان ارزشیابی و با کمک افرادی که استانداردهای حرفه را تدوین کرده‌اند صورت پذیرد. خطا در مقدار روایی و اعتبار آزمون‌های ملی دارای اثرات منفی بسیاری خواهد بود. ارزشیابی پیشرفت تحصیلی و تربیتی در شاخه فنی و حرفه‌ای ناظر بر تحقق شایستگی‌ها و دستیابی به سطوح شایستگی‌ها و صلاحیت حرفه‌ای ملی ایران به شرح زیر می‌باشد:

- ۱) تنوع ابزارها و روش‌ها در بهره‌گیری از شایستگی‌ها در موقعیت ابزارها و روش جهت سنجش پیشرفت تحصیلی و شایستگی‌های حرفه‌ای و عمومی متنوع خواهد بود.
- ملاک کسب شایستگی‌های حرفه‌ای استاندارد ارزشیابی حرفه مبتنی بر استاندارد عملکرد حرفه تکلیف کاری
- ۲) شواهد کافی و متنوع برای قضاوت ارزشیابی به صورت مستمر و عملکردی مبتنی بر عمل خواهد بود. ملاک گذر از دوره کسب استاندارد شایستگی حرفه‌ای و عمومی کسب مدرک براساس صلاحیت خواهد بود.
- ۳) ارزشیابی متنوع و مستمر با توجه به یادگیری هر یک از هنرجویان استفاده از واقعیت‌های دنیای کار و تجربه ارزشیابی حرفه به ارزشیابی گروه کاری و ارزشیابی.
- ۴) خودآگاهی و خودارزیابی در دستیابی به سطوح شایستگی بالاتر در ارزشیابی شایستگی عمومی و حرفه ۱۰ الی ۲۰ درصد قضاوت توسط هنرجو انجام خواهد پذیرفت.
- تکالیف کاری همراه با سطح‌بندی شایستگی‌های حرفه‌ای و عمومی
- ۵) عدم استفاده از شرایط اضطراب‌آور

شرایط ارزشیابی مبتنی بر شرایط ذکر شده در استاندارد ارزشیابی منصفانه باشد.

۶ مشارکت سایر دانش‌آموزان و والدین در سنجش (ارزیابی هم‌تا)<sup>۱</sup> استفاده از گروه دانش‌آموزان برای سنجش قضاوتی در فرایندهای ساخت، طراحی، تعمیر، نصب، تحلیل، اپراتوری.

۷ حفظ نقش مدرسه و معلم در ارزشیابی

ارزشیابی نهایی گروه‌کاری توسط تیمی از هنرآموز انجام می‌شود.

۸ نتیجه محور و فرایند محوری

استاندارد عملکرد تکالیف‌کاری به عنوان نتیجه فرایند یاددهی - یادگیری تلقی می‌شود. برخی از نتایج باید در دنیای کار (کارآموزی) ارزشیابی شوند.

به‌کارگیری ارزشیابی فرایند محور در کسب شایستگی‌ها

۹ کارگروهی و حل مسئله

اجرای فرایند ارزشیابی در بستر کارگروهی و موقعیت‌های جدید جهت حل مسئله در زندگی.

۱۰ ارزشیابی به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از فرایند یاددهی - یادگیری

ارزشیابی پیشرفت تحصیلی قبل از ارزشیابی مبتنی بر استاندارد عملکرد اتفاق خواهد افتاد.

۱۱ تکالیف عملکردی در سنجش

ارزشیابی و سنجش مبتنی بر واقعیات و شرایط موجود در استاندارد ارزشیابی حرفه خواهد بود.

۱۲ کسب کلیه شایستگی جهت اخذ صلاحیت

زمانی که یک هنرجو شایسته دریافت مدرک صلاحیت حرفه‌ای می‌گردد که در تمامی پودمان‌ها گواهینامه شایستگی دریافت کرده باشد. و در پودمان زمانی گواهینامه شایستگی دریافت می‌کند که در تمامی کارها، شایستگی انجام کار را با توجه به استاندارد عملکرد داشته باشند.

---

۱- ارزیابی‌های هم‌تا که بیشتر در حوزه آموزش هنر تحت عنوان ژوژمان انجام می‌شود از این نوع است. به‌طور کلی در آن دسته از ارزیابی‌هایی که احساس معیار ارزیابی است، برای حفظ روایی به صورت ارزیابی هم‌تا انجام می‌شود.

## روش‌های سنجش و ارزشیابی با توجه به زمان در آموزش‌های فنی و حرفه‌ای

- **سنجش آغازین:** برای ارزیابی ورودی تعیین صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود.
- **سنجش تکوینی:** برای اصلاح یادگیری صورت می‌گیرد.
- **سنجش تشخیصی:** برای شروع آموزش که معمولاً در محیط آموزش انجام می‌گیرد.
- **سنجش تراکمی:** در انتهای تکالیف کاری و پودمان‌ها و سطوح صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌گیرد.
- **سنجش تکمیلی:** برای کارآموزی و کارورزی و عملیات میدانی انجام می‌شود. در نظام صلاحیت‌های حرفه‌ای با توجه به نوع حرفه و سطح صلاحیت حرفه‌ای و نوع نظام یادگیری (مادام‌العمر و...) از روش‌های مختلف زمانی استفاده می‌شود. البته سنجش تراکمی برای اندازه‌گیری سطح شایستگی و تسلط در هر کار و حرفه مورد توجه ویژه‌ای قرار می‌گیرد.

## ابزارهای سنجش شایستگی

- **سنجش عملکردی:** شامل کتبی عملکردی، سنجش شناسایی، شبیه‌سازی شده، نمونه کار، پروژه‌های طولانی مدت، سنجش ۳۶۰ درجه‌ای و ...
- **سنجش مشاهده‌ای:** شامل سنجش براساس فهرست واری، مقیاس‌های درجه‌بندی، واقع‌نگاری و ...
- **سنجش عاطفی:** شامل پرسش‌نامه، تفکیک معنایی، سنجش نگرش با مقیاس لیکرت، مصاحبه
- **سنجش تکمیلی:** مصاحبه با کارفرما، مشاهده در حین کار، سنجش پیرو و... این نوع سنجش برای اطمینان از شایستگی موردنظر در محیط کار واقعی استفاده می‌شود (در کارآموزی و کارورزی مورد استفاده قرار می‌گیرد).

■ **سنجش همه جانبه (ترکیبی):** شامل کارپوشه، ۳۶۰ درجه‌ای و ... این نوع

سنجش‌ها برای سنجش کلی حوزه‌های یادگیری استفاده می‌شود. از آنجا که شما بر مبنای تجارب گذشته، با ابزارهای ارزشیابی اهداف دانشی آشنا هستید، در جدول زیر برخی از ابزارهای ارزشیابی مؤلفه‌های شایستگی در اهداف مهارتی (شامل تفکر و عمل) و اهداف نگرشی (شامل ایمان و اخلاق) آمده است.

جدول برخی از ابزارهای ارزشیابی مؤلفه‌های شایستگی  
ابزارهای اندازه‌گیری و سنجش مهارت (تفکر)

مهارت‌های شناختی				
آفریدن	ارزشیابی کردن	تحلیل کردن	به کار بستن	بعد دانش و مهارت‌شناختی
★○△■	■○△★	■○△★×	■★△○+	الف) دانش امور واقعی
○△★▲ ■*	*★△○ ■▲	★○⊗*+ ■▲△	■△★○⊗×	ب) دانش مفهومی
■△★○	■△★○	■○△★	○⊗*■+ △★	ج) دانش روندی
●○△★	△★○	○△★	★○△	د) دانش فراشناختی

ابزارهای اندازه‌گیری و سنجش مهارت (عمل)

عادی شدن	هماهنگی حرکت	دقت	اجرای مستقل	تقلید
★○△■●	★○△■●	★△○ ●■◎	△○■● ◎★	■★○●

ابزارهای اندازه‌گیری و سنجش نگرش (باور و اخلاق حرفه‌ای)

تبلیور	سازمان‌بندی	ارزش‌گذاری	واکنش	دریافت
■◇◆● ★○△	△◇◆● ■★○	■◆★○△●	■★◆△○●	■◆★○△●

ابزارهای آزمون و سنجش:

+ آزمون صحیح - غلط × آزمون جورکردنی \* آزمون تشریحی □ آزمون کوتاه پاسخ ⊗ چند گزینه‌ای ★ مشاهده ○ سنجش عملکردی △ کارپوشه ■ روبریک ● فهرست واریسی ▲ نقشه مفهومی ◇ مصاحبه ◆ پرسش شفاهی ⊕ نمونه کار ⊞ پروژه ⊠ آزمون ۳۶۰ درجه ⇌ گزارش ◆ پژوهش موردی ● محک‌زنی ◎ ارائه ☑ ایفای نقش ☒ کارگروهی ☎ خودسنجی  
 به‌طور خلاصه انواع سنجش در آموزش بر اساس شایستگی عبارت‌اند از:

### انواع سنجش در آموزش بر اساس شایستگی

#### مشاهده عملکرد

در این نوع سنجش تمرکز ارزیاب بر فرایند انجام کار است که اثبات شایستگی عملکرد براساس فرایند و رویه کاری هم نامیده می‌شود.

#### آزمون مهارت

در این نوع سنجش تمرکز ارزیاب بر نمونه کار، نمونه مهارت و یا انجام یک پروژه است. بدیهی است در پروژه‌ها نمونه مهارت‌ها به‌صورت تکراری و فراوان ممکن است مورد ارزیابی قرار گیرد.

#### شبیه‌سازها

در این نوع سنجش‌ها تمرکز ارزیاب متوجه محصول نهایی یا مشاهده فرایند انجام کار است. در برخی از موارد شبیه‌سازی مستلزم انجام محاسبات و راه‌اندازی نرم‌افزاری خاص است.

#### آزمون کتبی عملکردی

در این نوع سنجش تمرکز ارزیاب بر نتایج محاسبات و عملیات انجام شده است. بیشتر این نوع سنجش در تکالیف کاری دانشی که سطح بالای مهارت‌های شناختی دارند استفاده می‌شود.

شکل انواع سنجش در آموزش مبتنی بر شایستگی

## محتوای مورد ارزیابی

ارزشیابی در حرفه باید شایستگی انجام کار براساس استاندارد عملکرد را سنجش نماید. این شایستگی ترکیبی از دانش، مهارت و نگرش می‌باشد. با توجه به استانداردهای حرفه‌ای و شرایط ارائه آموزش‌ها، شایستگی‌های مورد ارزیابی به صورت‌های گوناگون خواهند بود. ارزشیابی ممکن است علاوه بر ارزشیابی مهارت‌ها و شایستگی‌هایی که مستقیماً با حرفه فرد در ارتباط هستند، مهارت‌های دیگری را نیز اندازه‌گیری کند که به آنها مهارت‌های محوری می‌گویند: این مهارت‌ها عبارتند از سواد و حساب، مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های اجتماعی و شهروندی، مهارت‌های عام کاریابی مانند ارتباطات و تصمیم‌سازی و براساس حرفه فرد مهارت‌های مدیریت و کارآفرینی. لذا ارزشیابی به صورت کل نگر می‌باشد به طوری که شایستگی‌های فنی و غیرفنی در تحلیل کارها مورد توجه قرار خواهد گرفت. رویکردها و روش‌های سنجش و ارزیابی محتوای یک فرایند و سیستم آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای می‌تواند براساس شاخص‌های مختلف دسته‌بندی گردد:

## روش‌های مدیریتی ارزشیابی

دو روش مدیریتی ارزشیابی وجود دارد: آزمون‌های استاندارد شده و بانک‌های اطلاعاتی

### آزمون‌های استاندارد شده

این رویکرد شامل تدوین ارزشیابی‌های شایستگی حرفه‌ای استاندارد شده و سازمان دادن آزمون در موقعیت‌های متمرکز است که یا مستقیماً توسط مراکز ملی سنجش انجام می‌شود و یا اینکه این مراکز اعتباربخشی آن را به عهده می‌گیرند. این روش معمولاً در کشورهای در حال توسعه انجام می‌شود که با مؤسساتی نظیر UK, City Guilds همکاری کرده‌اند. این مؤسسات به کشورهای در حال توسعه کمک کرده‌اند تا برنامه‌های ارزشیابی مناسب این برنامه‌ها را تدوین کنند و یا اقتباس نمایند.

در سال‌های اخیر برخی شرکت‌های فناوری نظیر میکروسافت و Cisco نیز ابزار ارزشیابی استاندارد شده و برنامه‌های مهارت‌آموزی به کار برده شده در سطح جهان را تولید کرده‌اند. این مؤسسات می‌توانند گواهینامه‌های مربوطه را صادر نمایند.

## بانک‌های اطلاعاتی

در این روش براساس استانداردهای حرفه، بانک اطلاعاتی شامل سؤالات ارزشیابی شایستگی حرفه براساس استاندارد عملکرد تشکیل می‌شود. این بانک اطلاعاتی در اختیار تمام افراد ذی‌نفع (مانند مؤسسات آموزش و کارفرمایان) قرار می‌گیرد تا بتوانند براساس این بانک اطلاعات، ارزشیابی‌های خود را تدوین کنند. انجام این کار مستلزم وجود کارشناسانی در مرکز ملی سنجش است که استانداردهایی را تدوین کرده است. این کارشناسان به ارائه‌دهندگان آموزشی، آموزش می‌دهند که چگونه از این اطلاعات در ارزشیابی‌های خود استفاده کنند. انجام این کار در کشورهای در حال توسعه بسیار مشکل است مخصوصاً اگر آزمون‌ها دارای روایی و پایایی باشند. این روش نسبت به آزمون‌های استاندارد به اقدامات امنیتی و کارکنان تخصصی کمتری احتیاج دارد. سؤالات این بانک را می‌توان مستقیماً به تمام فعالیت‌ها در هر حرفه مرتبط کرد. و تدوین و اجرای این آزمون‌ها محتاج کارهای اداری عریض و طویل نیست. این آزمون‌ها دارای انعطاف بیشتری هستند زیرا در صورت تغییر استانداردهای یک حرفه می‌توان اطلاعات مربوط در بانک را تغییر داد، در صورت اجرای این روش باید افراد به صورت متمرکز ثبت نام شوند و گواهینامه‌های آنها صادر گردد تا بتوان تغییر محل افراد به سهولت صورت گیرد و یادگیری مادام‌العمر نیز میسر شود.

## مقیاس بندی و نمره دهی شایستگی

ارزشیابی پیشرفت تحصیلی در نظام جدید آموزشی دوره دوم متوسطه مبتنی بر شایستگی است. هدف نهایی ارزشیابی مبتنی بر شایستگی، یادگیری و کسب توانایی انجام کار در شغل و حرفه است. مقیاس‌های گوناگونی برای ارزشیابی شایستگی حرفه‌ای وجود دارد که در جدول ذیل مشاهده می‌شود.



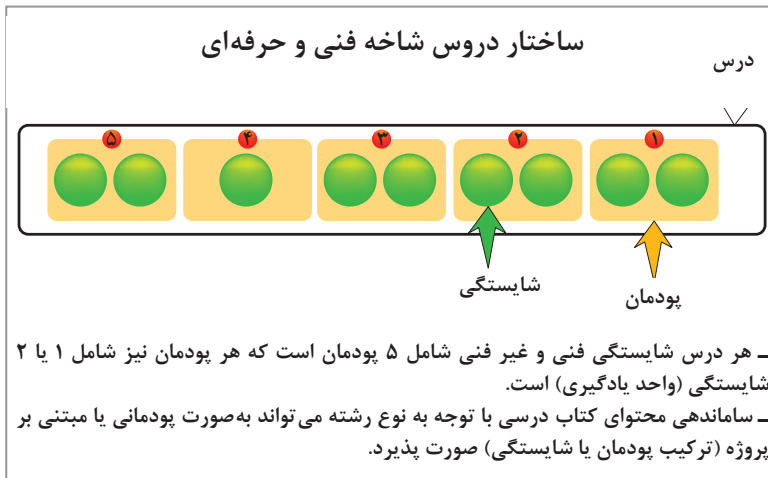
### مقیاس بندی رتبه ای - ارزشیابی شایستگی حرفه

ردیف	مقیاس بندی شایستگی جزء	محدوده انتظارات - مقیاس بندی شایستگی جزء	مقیاس بندی شایستگی (کار)	مقیاس بندی شایستگی (گروه کاری)
۱	بلی - خیر	عدم شایستگی: کسب نکردن حداقل ۷۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته: کسب حداقل ۷۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز	نیازمند آموزش: نداشتن معیارهای مربوط به شایستگی کار شایسته: داشتن معیارهای مربوط به شایستگی کار	نیازمند آموزش: نداشتن معیارهای مربوط به شایستگی کار
۲	مقیاس های ۳، ۲، ۱	سطح مقیاس ۱: کسب نکردن حداقل ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۲: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۳: کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز	نیازمند آموزش: کسب نکردن حداقل ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایستگی کامل: کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز	نیازمند آموزش: کسب نکردن حداقل ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایستگی کامل: کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز
۳	مقیاس های ۵، ۴، ۳، ۲، ۱	سطح مقیاس ۱: کسب نکردن حداقل ۴۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۲: کسب حداقل ۴۰ درصد و حداکثر ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۳: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۴: کسب حداقل ۸۰ درصد و حداکثر ۹۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۵: کسب کردن حداقل ۹۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز	کاملاً نیازمند آموزش: کسب نکردن حداقل ۴۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز نیازمند آموزش: کسب حداقل ۴۰ درصد و حداکثر ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایستگی کامل: کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز	کاملاً نیازمند آموزش: کسب نکردن حداقل ۴۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز نیازمند آموزش: کسب حداقل ۴۰ درصد و حداکثر ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایستگی کامل: کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز

ردیف	مقیاس بندی شایستگی جزء	محدوده انتظارات - مقیاس بندی شایستگی جزء	مقیاس بندی شایستگی (کار)	مقیاس بندی شایستگی (گروه کاری)
۴	مقیاس های ۲، ۳، ۴ و ۵	سطح مقیاس ۱: کسب نکردن حداقل ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۲: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۳: کسب حداقل ۸۰ درصد و حداکثر ۸۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۴: کسب حداقل ۹۰ درصد و حداکثر ۹۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۵: کسب کردن حداقل ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی بالاتر از سطح مورد نیاز	کاملاً نیازمند آموزش: کسب نکردن حداقل ۴۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز نیازمند آموزش: کسب حداقل ۴۰ درصد و حداکثر ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز	کاملاً نیازمند آموزش: کسب نکردن حداقل ۴۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز نیازمند آموزش: کسب حداقل ۴۰ درصد و حداکثر ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز
۵	مقیاس های ۱، ۲، ۳ و ۴	سطح مقیاس ۱: کسب نکردن حداقل ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۲: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۳: کسب حداقل ۸۰ درصد و حداکثر ۹۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۴: کسب حداقل ۹۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز	کاملاً نیازمند آموزش: کسب نکردن حداقل ۴۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز نیازمند آموزش: کسب حداقل ۴۰ درصد و حداکثر ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز	کاملاً نیازمند آموزش: کسب نکردن حداقل ۴۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز نیازمند آموزش: کسب حداقل ۴۰ درصد و حداکثر ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز

## نحوه ارزشیابی دروس شایستگی‌های پایه، فنی و غیر فنی

- مواد درسی که ارزشیابی آنها مبتنی بر شایستگی است عبارتند از:
- ۱ شایستگی‌های غیرفنی شامل الزامات محیط کار در پایه دهم کارگاه نوآوری و کارآفرینی، کاربرد فناوری‌های نوین، مدیریت تولید در پایه یازدهم و اخلاق حرفه‌ای در پایه دوازدهم (شاخه فنی و حرفه‌ای و کاردانش)
  - ۲ درس مشترک گروه در پایه دهم شامل: نقشه‌کشی فنی رایانه‌ای، عناصر و زبان بصری، آب، خاک و گیاه، ارتباط مؤثر. (شاخه فنی و حرفه‌ای)
  - ۳ کارگاه‌های ۸ ساعته (شاخه فنی و حرفه‌ای) پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم
  - ۴ دروس شایستگی‌های پایه شامل: ریاضی، فیزیک، زیست و شیمی
  - ۵ دروس دانش فنی پایه و دانش فنی تخصصی
- هر یک از مواد درسی موضوع ماده یک شامل پنج پودمان (فصل) می‌باشد که باید برای هر یک از آنها توسط هنرآموز مربوط ارزشیابی مستقل از هنرچو صورت گیرد و در نتیجه یک نمره مستقل از ۲۰ نمره برای هریک از پودمان‌ها ثبت می‌گردد.



■ نمره هر پودمان از دو بخش تشکیل می‌گردد و فقط یک نمره براساس ۰ تا ۲۰ ثبت می‌گردد.

**بخش اول شامل ارزشیابی پایانی هر پودمان:** نمره ارزشیابی از کسب شایستگی از پودمان مورد نظر که با سه نمره ۱، ۲، ۳ (=۱ عدم احراز شایستگی؛ ۲=احراز شایستگی ۳=احراز شایستگی بالاتر از انتظار) مشخص می‌گردد و نتیجه آن با ضریب ۵ منظور می‌گردد. (شکل صفحه بعد)

**بخش دوم ارزشیابی مستمر:** نمره مستمر که براساس انجام فعالیت‌های کلاسی و کارگاهی، نظم، مشارکت در فعالیت‌های آموزشی و تربیتی، ابتکار در تکالیف عملکردی درسی و ... از ۵ تا ۰ نمره اختصاص پیدا خواهد کرد. شرط قبولی در هر پودمان کسب نمره حداقل ۱۲ می‌باشد.

با توجه به اینکه خودآگاهی، خودارزیابی و تصمیم‌گیری از سوی هنرجویان، چگونگی جبران و رفع کاستی‌ها از اصول ارزشیابی پیشرفت تحصیلی و تربیتی است، توصیه می‌گردد هنرآموزان ۲ نمره از ۱/۵ نمره مستمر را به خودارزیابی توسط هنرجویان اختصاص دهند. همچنین خودارزیابی‌ها، بایستی براساس ارزشیابی‌های مندرج در کتاب‌های درسی و موارد مطرح شده در کتاب راهنمای هنرآموز انجام پذیرد.

رشته تحصیلی:			نام و نام خانوادگی:		
درس:			کد دانش آموزی:		
پودمان ۱:			تعداد واحد یادگیری: ۲		
واحد یادگیری ۱:		تعداد مراحل: ۶	واحد یادگیری ۲:		تعداد مراحل: ۶
مرحله کار	حداقل نمره	نمره	مرحله کار	حداقل نمره	نمره
۱	۲		۱	۲	
۲	۱		۲	۱	
۳	۱		۳	۱	
۴	۱		۴	۱	
۵	۲		۵	۲	
۶	۱		۶	۱	
ایمنی بهداشت، شایستگی غیرفنی، توجهات زیست محیطی		۲	ایمنی بهداشت، شایستگی غیرفنی، توجهات زیست محیطی		۲
میانگین مراحل		۲	میانگین مراحل		۲
نمره شایستگی از ۳		۰	نمره شایستگی از ۳		۰
نمره مستمر (از ۵)			نمره مستمر (از ۵)		
نمره نهایی واحد یادگیری (کار) از ۲۰		۰,۰	نمره واحد یادگیری از ۲۰		۰,۰

زمانی هنرجو شایستگی را کسب می‌نماید که ۲ نمره از ۳ نمره واحد یادگیری را اخذ نماید. شرط قبولی هر پودمان حداقل ۱۲ است. نمره کلی درس (میانگین نمرات پودمان‌ها) زمانی لحاظ می‌شود که هنرجو در کلیه کارها شایستگی را کسب نماید.

ساختار نمره یک پودمان که از دو واحد یادگیری تشکیل شده است.

نمرات احتمالی که برای هر پودمان ثبت می شود در شکل زیر نشان داده شده است:

نتیجه	نمره قابل ثبت	نمره مستمر	نمره شایستگی	نتیجه	نمره قابل ثبت	نمره مستمر	نمره شایستگی	نتیجه	نمره قابل ثبت	نمره مستمر	نمره شایستگی
شایسته (قبول)	۱۵	۰	۳	غیر شایسته	۱۰	۰	۲	غیر شایسته	۵	۰	۱
شایسته (قبول)	۱۵/۵	۰/۵	۳	غیر شایسته	۱۰/۵	۰/۵	۲	غیر شایسته	۵/۵	۰/۵	۱
شایسته (قبول)	۱۶	۱	۳	غیر شایسته	۱۱	۱	۲	غیر شایسته	۶	۱	۱
شایسته (قبول)	۱۶/۵	۱/۵	۳	غیر شایسته	۱۱/۵	۱/۵	۲	غیر شایسته	۶/۵	۱/۵	۱
شایسته (قبول)	۱۷	۲	۳	شایسته (قبول)	۱۲	۲	۲	غیر شایسته	۷	۲	۱
شایسته (قبول)	۱۷/۵	۲/۵	۳	شایسته (قبول)	۱۲/۵	۲/۵	۲	غیر شایسته	۷/۵	۲/۵	۱
شایسته (قبول)	۱۸	۳	۳	شایسته (قبول)	۱۳	۳	۲	غیر شایسته	۸	۳	۱
شایسته (قبول)	۱۸/۵	۳/۵	۳	شایسته (قبول)	۱۳/۵	۳/۵	۲	غیر شایسته	۸/۵	۳/۵	۱
شایسته (قبول)	۱۹	۴	۳	شایسته (قبول)	۱۴	۴	۲	غیر شایسته	۹	۴	۱
شایسته (قبول)	۱۹/۵	۴/۵	۳	شایسته (قبول)	۱۴/۵	۴/۵	۲	غیر شایسته	۹/۵	۴/۵	۱
شایسته (قبول)	۲۰	۵	۳	شایسته (قبول)	۱۵	۵	۲	غیر شایسته	۱۰	۵	۱

نمرات احتمالی ثبت شده برای هر پودمان

هر پودمان شامل یک تا سه واحد یادگیری (واحد شایستگی) است و ارزشیابی پیشرفت تحصیلی از واحدهای شایستگی مطابق با شیوه مندرج در کتاب‌های درسی صورت خواهد کرد و نتیجه آن در دفاتر ثبت نمره کلاسی در مدرسه ثبت خواهد شد و براساس نتیجه حاصل از ارزشیابی واحدهای شایستگی نمره پودمان به دست خواهد آمد.

به منظور استقرار نظام ارزشیابی پیشرفت تحصیلی استاندارد در کشور، استانداردهای ارزشیابی پیشرفت تحصیلی با رویکرد شایستگی را برای هر یک از دروس در شاخه‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش تهیه شده است.



کتاب استانداردهای ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی برای کلیه رشته‌های تحصیلی

در شکل صفحات بعد نمونه‌هایی از نمره‌دهی براساس استانداردهای ارزشیابی مبتنی بر شایستگی برای پودمان‌های مختلف رشته‌های گروه بزرگ حرفه‌ای صنعت، خدمات، کشاورزی و هنر نشان داده شده است.

نام فصل / پودمان ۱- آماده سازی بذر برای کاشت

کد		واحد یادگیری ۱: تعیین مقدار بذر مصرفی		کد		واحد یادگیری ۲: تیمار بذر		کد		واحد یادگیری ۳: ضدعفونی بذر	
ردیف	مراحل کاری	نمره	حداقل نمره قبولی	ردیف	مراحل کاری	نمره	حداقل نمره قبولی	ردیف	مراحل کاری	نمره	حداقل نمره قبولی
۱	تعیین ویژگی های بذر	۲	۲	۱	تعیین نوع تیمار ضروری	۱	۲	۱	تهیه مواد ضدعفونی کننده	۲	۲
۲	تعیین تراکم بوته	۲	۲	۲	تعیین مواد و وسایل مورد نیاز	۲	۲	۲	آماده کردن بذر برای ضدعفونی	۲	۲
۳	بررسی شرایط کشت و کار	۲	۲	۳	فراهم کردن شرایط مورد نیاز در حد بهینه	۳	۲	۳	آماده کردن مواد ضدعفونی کننده	۲	۲
۴	محاسبات مقدار بذر	۲	۲	۴	اجرای تیمار	۴	۲	۴	انجام فرایند ضدعفونی	۲	۲
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی	۲			ایمنی، بهداشت شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی				ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی		
	میانگین مراحل				میانگین مراحل				میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳				نمره شایستگی واحد یادگیری از ۲				نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳		
	نمره مستمر از ۵				نمره مستمر از ۵				نمره مستمر از ۵		
	نمره واحد یادگیری از ۲۰				نمره واحد یادگیری از ۲۰				نمره واحد یادگیری از ۲۰		
نمره پودمان از ۲۰											

نام فصل / پودمان ۲- برش کاری با قیچی

کد		واحد یادگیری ۲: برشکاری با قیچی اهرمی		کد		واحد یادگیری ۱: برش کاری با قیچی دستی	
ردیف	حداقل نمره قبولی	مراحل کاری	ردیف	نمره	حداقل نمره قبولی	مراحل کاری	ردیف
۱	۲	آماده سازی	۱		۲	آماده سازی	۱
۲	۲	برش کاری	۲		۲	برش کاری	۲
۳	۲	کنترل نهایی	۳		۲	کنترل نهایی	۳
	۲	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی			۲	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی	
		میانگین مراحل				میانگین مراحل	
		نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳				نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳	
		نمره مستمر از ۵				نمره مستمر از ۵	
		نمره واحد یادگیری از ۲۰				نمره واحد یادگیری از ۲۰	
						نمره پودمان از ۲۰	

نام فصل / پودمان ۳- عکاسی پرسنلی

کد		واحد یادگیری ۵: عکاسی پرسنلی		کد		واحد یادگیری ۶: روتوش کاری عکس		کد		واحد یادگیری ۵: عکاسی پرسنلی	
ردیف	حداقل نمره قبولی	مراحل کاری	ردیف	نمره	حداقل نمره قبولی	مراحل کاری	ردیف	نمره	حداقل نمره قبولی	مراحل کاری	ردیف
۱		آماده کردن مدل برای عکاسی	۱		۱	انتخاب عکس	۱		۱		۱
۲		نورپردازی	۲		۲	ویرایش در رایانه رتوش و بازسازی	۲		۲		۲
۳		تهیه عکس یا عکس برداری	۳		۳	گرفتن خروجی	۳		۱		۳
۴		ویرایش و گرفتن خروجی نهایی					۴		۲		۴



					۲	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی			۲	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی	
						میانگین مراحل				میانگین مراحل	
						نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳				نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳	
						نمره مستمر از ۵				نمره مستمر از ۵	
						نمره واحد یادگیری از ۲۰				نمره واحد یادگیری از ۲۰	
نمره پودمان از ۲۰											

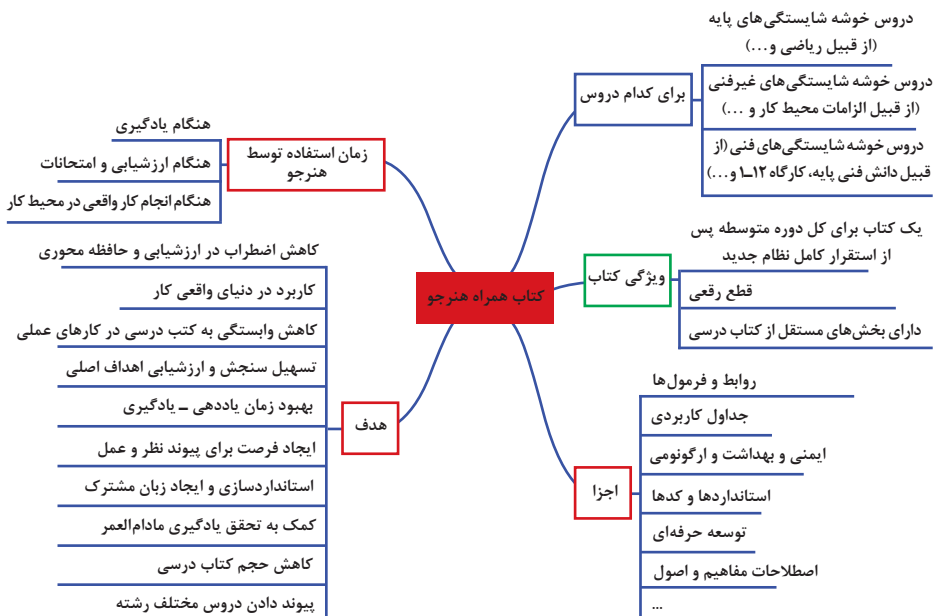
### نام فصل / پودمان ۲- حسابداری پرداخت

کد		واحد یادگیری ۲: ثبت پرداخت وجه نقد/اسناد پرداختنی	
نمره	حداقل نمره قبولی	مراحل کاری	ردیف
	۱	کنترل اسناد مثبتته دریافت وجود نقد، اسناد پرداختنی	۱
	۲	پرداخت وجه نقد/ اسناد پرداختنی	۲
	۱	صدور سند پرداخت وجه نقد/ اسناد پرداختنی	۳
	۲	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی	
		میانگین مراحل	
		نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳	
		نمره مستمر از ۵	
		نمره واحد یادگیری از ۲۰	
نمره پودمان از ۲۰			

زمانی هنرجو در دروس مبتنی بر شایستگی، قبول اعلام می‌گردد که در هر ۵ پودمان درس نمره بالای ۱۲ کسب کند. در این صورت میانگین ۵ نمره پودمان به‌عنوان نمره کلی درس در کارنامه تحصیلی هنرجو منظور خواهد شد. در صورتی که فرد در یک یا چند پودمان حداقل نمره ۱۲ را کسب نکند در آن ماده درسی قبولی را به‌دست نمی‌آورد و نمره ۱۰ در سیستم برای او منظور خواهد شد. ارزشیابی مجدد صرفاً در پودمان یا پودمان‌هایی که حداقل نمره موردنظر در آن کسب نشده است صورت خواهد پذیرفت و در تمام طول سال تحصیلی حداقل برای یک بار امکان‌پذیر خواهد بود.

خلاصه نمرات کسب شده در پودمان‌های رشته‌های تحصیلی در یک کاربرگ تحت‌عنوان گواهی شایستگی‌های حرفه‌ای تنظیم و همراه با مدارک تحصیلی دیگر به هنرجو تحویل داده خواهد شد.

هنرجویان می‌توانند در ارزشیابی فرایند مدار و نتیجه مدار، کتاب همراه هنرجو را در زمان اجرای ارزشیابی با خود به همراه داشته باشند. این کتاب با هدف کاهش اضطراب در دانش‌آموزان و تحقق اهداف آموزش و ارزشیابی مبتنی بر شایستگی طراحی گردیده است. در طول دوران تحصیل هنرجویان تنها یک کتاب همراه خواهند داشت و برای کلیه دروس مبتنی بر شایستگی کاربرد دارد (شکل زیر).



اهداف و ویژگی‌های کتاب همراه هنرجو

## ارزشیابی

ارزشیابی در این درس براساس شایستگی است. برای هر پودمان یک نمره مستمر (از ۵ نمره) و یک نمره شایستگی پودمان (نمرات ۱، ۲ یا ۳) با توجه به استانداردهای عملکرد جدول ذیل برای هر هنرجو ثبت می‌گردد

جدول ارزشیابی پودمان

نمره	استاندارد (شاخص‌ها، داوری، نمره‌دهی)	نتایج	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (شایستگی‌ها)	عنوان پودمان (فصل)
۳	علاوه بر انتخاب و طراحی، ایده خاص خود را متناسب با سن کودک ارائه دهد.	بالاتر از حد انتظار	طراحی و انتخاب یک رشته ورزشی (بازی) متناسب با سن کودک بر اساس پیوستار رشد	تحلیل مراحل رشد کودکی تا بزرگسالی  طبقه‌بندی مهارت‌های ورزشی براساس مراحل رشد	کاربرد پیوستار رشد حرکتی در ورزش
۲	علاوه بر انتخاب رشته مناسب سن کودک طراحی نیز انجام دهد.	در حد انتظار			
۱	قادر به طراحی نباشد، اما رشته ورزشی نامناسب انتخاب کرده است.	پایین تر از حد انتظار			
				نمره مستمر از ۵	
				نمره شایستگی پودمان از ۳	
				نمره پودمان از ۲۰	

جدول ارزشیابی پودمان

نمره	استاندارد (شاخص‌ها، داوری، نمره‌دهی)	نتایج	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (شایستگی‌ها)	عنوان پودمان (فصل)
۳	معرفی ۶ ورزشکار	بالاتر از حد انتظار	معرفی ۶ مصداق ورزشکار معاصر با نمونه‌های بارز اخلاقی آنها	تحلیل جایگاه تربیت در حوزه‌های ورزشی  طراحی کاربرد اصول تربیت در حوزه‌های ورزشی	کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی
۲	معرفی ۴ ورزشکار	در حد انتظار			
۱	معرفی ۲ ورزشکار	پایین تر از حد انتظار			
				نمره مستمر از ۵	
				نمره شایستگی پودمان از ۳	
				نمره پودمان از ۲۰	

جدول ارزشیابی پودمان

نمره	استاندارد (شاخص‌ها، داوری، نمره دهی)	نتایج	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (شایستگی‌ها)	عنوان پودمان (فصل)
۳	داخلی - بین المللی با اجرای خوب و تسلط کامل به واژگان و موقعیت	بالاتر از حد انتظار	طراحی یک موفقیت ورزشی داخلی - بین المللی و استفاده از متون انگلیسی آموخته شده در این ارتباط	نحوه برقراری ارتباط‌های کلامی در محیط‌های ورزشی	ارتباطات کلامی - توسعه در محیط‌های ورزشی بین‌المللی
۲	داخلی - بین المللی با اجرا به کمک ابزار زبان متناسب با موقعیت	در حد انتظار		نحوه برقراری ارتباط در اجلاس‌های ورزشی (فدراسیون‌ها، همایش‌ها، کمپین‌ها)	
۱	یک موقعیت داخلی با اجرای ناقص	پایین تر از انتظار			
				نمره مستمر از ۵	
				نمره شایستگی پودمان از ۳	
				نمره پودمان از ۲۰	

جدول ارزشیابی پودمان

نمره	استاندارد (شاخص‌ها، داوری، نمره دهی)	نتایج	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (شایستگی‌ها)	عنوان پودمان (فصل)
۳	کاربرد آزمون‌های عملی در ورزش‌های مختلف	بالاتر از حد انتظار	درک ویژه از اندازه‌گیری، آزمون و ارزشیابی	تحلیل نتایج آزمون‌ها	کاربرد آزمون‌های ورزشی
۲	عوامل و آزمون‌های آمادگی حرکتی	در حد انتظار		کاربرد آزمون‌ها در سطوح مختلف	
۱	شناخت آزمون‌های مهارت‌های ورزشی	پایین تر از انتظار			
				نمره مستمر از ۵	
				نمره شایستگی پودمان از ۳	
				نمره پودمان از ۲۰	

## جدول ارزشیابی پودمان

نمره	استاندارد (شاخص‌ها، داوری، نمره‌دهی)	نتایج	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (شایستگی‌ها)	عنوان پودمان (فصل)
۳	تکمیل کردن تمام چک لیست‌ها و تحلیل تکنیک‌های مورد نظر	بالاتر از حد انتظار	مشاهده یک واقعه (مسابقه) ورزشی و تحلیل تکنیک‌های آن ورزش با استفاده از چک لیست	کاربرد فنون مشاوره در تحلیل تکنیک‌ها	تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی
۲	تکمیل کردن کامل چک لیست‌ها و تحلیل ناقص تکنیک‌ها	در حد انتظار		به کارگیری مشاهدات در تحلیل و ارزیابی	
۱	تکمیل کردن ناقص چک لیست‌ها	پایین تر از حد انتظار			
				نمره مستمر از ۵	
				نمره شایستگی پودمان از ۳	
				نمره پودمان از ۲۰	

با توجه به اهمیت ارزشیابی در جهت کسب شایستگی‌های مورد انتظار هر واحد یادگیری لازم است ابتدا فرم‌های مربوط به ارزشیابی شایستگی که در پایان هر واحد یادگیری آورده شده است را به هنرجویان معرفی کنید. نمرات هر مرحله و شاخص‌های ارزشیابی را با توجه به کاربرگ‌های پیشنهادی آنها توضیح دهید و با مثال‌های عینی شرایط قبولی در هر مرحله و کل واحد یادگیری را شرح دهید. توجه داشته باشید که هنرجو برحسب نوع فعالیت‌های عملی - مهارتی زیر در کتاب درسی، می‌تواند به شایستگی‌های مورد انتظار دست یابد:

۱ طراحی و اجرای فعالیت‌های آموزشی - تربیتی

۲ تهیه فهرست واری و ارائه گزارش آن

بعد از آموزش هر قسمت و با به کارگیری کاربرگ‌های پیشنهادی می‌توانید نمره شایستگی هنرجو را در سه سطح زیر مشخص کنید:

الف) بالاتر از انتظار = نمره شایستگی ۳

ب) در حد انتظار = نمره شایستگی ۲

ج) پایین تر از حد انتظار = نمره شایستگی ۱

کسب نمره شایستگی ۱ توسط هنرجو به معنای قبول نشدن در آن واحد یادگیری است.

نکته



- ۱ سند طراحی مفهومی آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای در شاخه فنی و مهارتی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۴.
- ۲ استاندارد شایستگی حرفه، رشته تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۳.
- ۳ استاندارد ارزشیابی حرفه، رشته تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۳.
- ۴ راهنمای برنامه درسی دانش فنی تخصصی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۶.
- ۵ راهنمای برنامه درسی رشته تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۳.
- ۶ برنامه درسی سال یازدهم رشته تربیت بدنی با عنوان «توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ» و «توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی»، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۴.
- ۷ برنامه درسی سال دوازدهم رشته تربیت بدنی، با عنوان «توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش» و «عملیات تکمیلی-اصلاحی ورزش‌ها»، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۴.
- ۸ آزاد، ابراهیم، «چارچوب صلاحیت حرفه‌ای»، سازمان فنی و حرفه‌ای، ۱۳۸۸.
- ۹ گالاهو، دیوید و اوزمون، جان. ۲۰۰۶. درک رشد حرکتی در دوران مختلف زندگی. ترجمه رسول حمایت طلب، احمدرضا موحدی، علیرضا فارسی و جواد فولادیان. انتشارات علم و حرکت. تهران ۱۳۸۹.
- ۱۰ نوحی، محمد و کاشانی، ولی الله و مکبریان، منصوره. رشد حرکتی، یادگیری حرکتی و روانشناسی. انتشارات حتمی. تهران ۱۳۹۱.
- ۱۱ ارتباط مؤثر رشته‌های تربیت بدنی تربیت کودک ..... پایه دهم، دوره دوم متوسطه شاخه‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش.
- ۱۲ آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی.... ورزشکاران نخبه رشته‌های مختلف ورزشی، قراخانلو، کردی، محمدرضا، کائینی عباسعلی، حسین علیزاده محمد، واعظ موسوی، محمدکاظم، مجید کاشف، ۱۳۸۵.
- ۱۳ آزمون‌ها، نرم‌ها، سنجش در بدنسازی و آمادگی جسمانی، تألیف مکنزی، برایان، ترجمه، بهزاد نوشادی، انتشارات توپ، ۱۳۹۴.
- ۱۴ هادوی، سیده فریده. ۱۳۷۰ بیومکانیک چهار شنا سازمان تربیت بدنی ایران.
- ۱۵ پرورش مهارت‌های جسمانی - حرکتی. رشته تربیت بدنی گروه خدمات شاخه فنی و حرفه‌ای، پایه دهم، دوره دوم متوسطه، ۱۳۹۶.



هنرآموزان محترم، می‌توانند نظرهای اصلاحی خود را دربارهٔ مطالب این کتاب از طریق نامهٔ برنثانی تهران -

صندوق پستی ۴۸۷۴ / ۱۵۸۷۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار [tvoccd@roshd.ir](mailto:tvoccd@roshd.ir) ارسال نمایند.

وب‌گاه: [tvoccd.oerp.ir](http://tvoccd.oerp.ir)

دفترتالیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش