

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّ اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ



# کتاب همراه هنرجو

رشته تربیت بدنی

گروه بهداشت و سلامت

شاخه‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش

پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم

دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



- نام کتاب:** کتاب همراه هنرجو (رشته تربیت بدنی) - ۲۱۰۳۰۱
- پدیدآورنده:** سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
- مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:** دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش
- شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:** سیده فریده هادوی، فریبا حسین آبادی، حمیده نظری تاج آبادی، عزت الزمان بازیاری، علی شاه‌محمدی، سعید خسروی، حسین خلیلی خسرقی و معصومه سلطان رضوانفر (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- مدیریت آماده‌سازی هنری:** سیده فریده هادوی، علی شاه‌محمدی، ناهید قناتی، فریبا حسین آبادی، حمیده نظری تاج‌آبادی، معصومه سلطان رضوانفر، لیلیا لمسه‌چی، مرضیه مهرابی، محبوبه شادمانی، غلامحسین یزدان‌پناه و حمید دامردی (بخش تخصصی)، احمدرضا دوراندیش، مهدی اسماعیلی، ابراهیم آزاد، حسن آقابابایی، محمد کفاشان و افشار بهمنی (بخش مشترک) (اعضای گروه تألیف) - معصومه سلطان رضوانفر (ویراستار ادبی)
- شناسه افزوده آماده‌سازی:** اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
- نشانی سازمان:** جواد صفری (مدیر هنری) - خدیجه محمدی (صفحه آرا) - آنی بابومیان (طراح تصویر)
- تلفن:** تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
- وب‌گاه:** [www.irtextbook.ir](http://www.irtextbook.ir) و [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)
- ناشر:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۵ - ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰
- چاپخانه:** صندوق پستی: ۳۷۵۱۵ - ۱۳۹
- سال انتشار و نوبت چاپ:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص» چاپ دوم ۱۳۹۸

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



شما عزیزان کوشش کنید که از این وابستگی بیرون آیید و احتیاجات کشور  
خودتان را برآورده سازید، از نیروی انسانی ایمانی خودتان غافل نباشید و از  
اتکای به اجانب بپرهیزید.

امام خمینی «قَدَسَ سِرُّهُ»

کلیات ..... ۱

■ مواد درسی و ساعات تدریس هفتگی ..... ۳

فصل ۱- اصول، قواعد، مقررات و آیین نامه ها ..... ۹

فصل ۲- استاندارد تجهیزات ..... ۱۹

■ فهرست استاندارد و تجهیزات سرمایه ای ..... ۲۰

فصل ۳- اصطلاحات تخصصی ..... ۲۷

■ پرورش مهارت های جسمانی - حرکتی ..... ۲۸

■ توسعه مهارت های چابکی - ذهنی ..... ۳۰

■ توسعه مهارت های حرکتی با توپ ..... ۳۱

■ توسعه مهارت های رزمی - هدفی ..... ۳۳

فصل ۴- ایمنی، بهداشت و ارگونومی ..... ۸۳

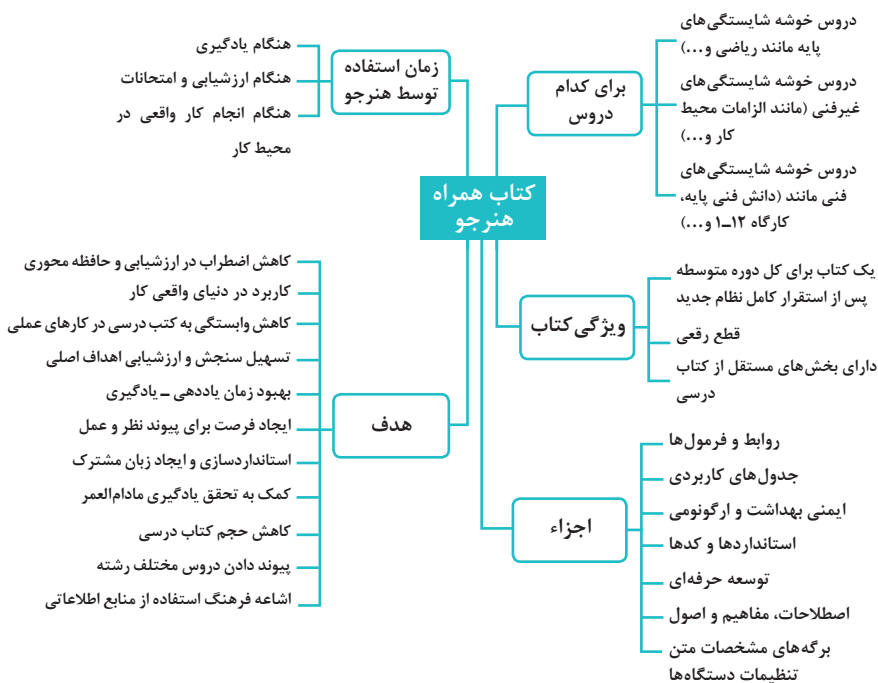
فصل ۵- شایستگی های غیر فنی ..... ۱۰۶

فصل ۶- شایستگی های پایه فنی ..... ۱۳۹

فهرست منابع ..... ۱۶۹

## سخنی با هنرجویان عزیز

کتاب همراه هنرجو از اجزای بسته آموزشی است که در نظام جدید آموزشی با هدف تقویت اعتماد به نفس، ایجاد انگیزه، کاهش حافظه محوری، کمک به تحقق یادگیری مادام‌العمر و کاربرد در دنیای واقعی کار طراحی و تألیف شده است. این کتاب در رشته تربیت بدنی شامل بخش‌های: کلیات؛ اصول، قواعد، مقررات و آیین‌نامه‌ها؛ استاندارد تجهیزات؛ اصطلاحات تخصصی؛ ایمنی، بهداشت و ارگونومی؛ شایستگی‌های غیر فنی و توسعه حرفه‌ای؛ شایستگی‌های پایه می‌باشد. تصویر زیر اطلاعات مناسبی در خصوص این کتاب به شما ارائه می‌دهد:



استفاده از محتوای کتاب همراه هنرجو در هنگام امتحان و ارزشیابی از تمامی دروس شایستگی‌های فنی ضروری است.

توجه داشته باشید سازماندهی محتوای کتاب حاضر به صورت یکپارچه و برای استفاده شما در طول دوره دوم متوسطه و در تداوم آن در محیط واقعی کار تدوین شده، بنابراین در حفظ و نگهداری آن کوشا باشید.

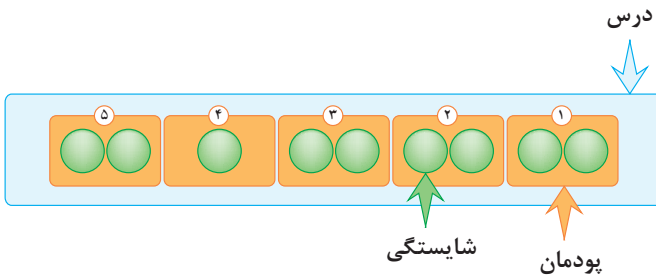
دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

## دروس شایستگی در رشته‌های فنی و حرفه‌ای

### عناوین دروس شایستگی در رشته‌های فنی و حرفه‌ای

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| ۴ مدیریت تولید            | دروس شایستگی پایه:          |
| ۵ اخلاق حرفه‌ای           | ۱ ریاضی ۱ و ۲ و ۳           |
| دروس شایستگی‌های فنی:     | ۴ زیست‌شناسی                |
| ۱ دانش فنی پایه           | ۵ شیمی                      |
| ۲ دانش فنی تخصصی          | ۶ فیزیک                     |
| ۲ شش کارگاه تخصصی ۸ ساعته | دروس شایستگی غیرفنی:        |
| در پایه‌های ۱۰ و ۱۱ و ۱۲  | ۱ الزامات محیط کار          |
| ۹ کارآموزی                | ۲ کارگاه نوآوری و کارآفرینی |
| ۱۰ درس مشترک گروه         | ۳ کاربرد فناوری‌های نوین    |

### ساختار دروس فنی و حرفه‌ای



- هر درس شایستگی، شامل ۵ پودمان است که هر پودمان نیز شامل ۱ یا ۲ شایستگی (واحد یادگیری) می‌باشد.
- در دروس کارگاهی هر پودمان معرف یک شغل در محیط کار است.
- ارزشیابی هر پودمان به صورت مستقل انجام می‌شود و اگر در پودمانی نمره قبولی کسب نگردد تنها همان پودمان مجدداً ارزشیابی می‌شود.

## آموزش و تربیت بر اساس شایستگی

### آموزش و تربیت بر اساس شایستگی

- انجام دادن درست کار در زمان درست با روش درست را شایستگی گویند.
- به توانایی انجام کار بر اساس استاندارد نیز شایستگی گویند.
- شایستگی بایستی بر اساس تفکر، ایمان، علم، عمل و اخلاق باشد.
- در انجام کارها به صورت شایسته بایستی به خدا، خود، خلق و خلقت همزمان توجه داشت.
- انواع شایستگی عبارتست از: عمومی، غیرفنی و فنی (پایه و تخصصی)
- هدف آموزش و تربیت کسب شایستگی ها است.
- جهت درک و عمل برای بهبود مستمر موقعیت خود، باید شایستگی ها را کسب کرد.
- همواره در هدف گذاری، یادگیری و ارزشیابی، تأکید بر کسب شایستگی است.

