

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ



دانش فنی پایه

رشته تربیت بدنی

گروه بهداشت و سلامت

شاخه فنی و حرفه‌ای

پایه دهم دوره دوم متوسطه



**وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی**



- نام کتاب:** دانش فنی پایه (رشته تربیت بدنی) - ۲۱۰۲۹۹
- پدیدآورنده:** سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
- مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:** دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش
- شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:** معصومه سلطان رضوانفر، سیده فریده هادوی، حمیده نظری تاج‌آبادی، علی شاه‌محمدی، عزت‌الزمان بازیاری و فریبا حسین‌آبادی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- مدیریت آماده‌سازی هنری:** سیده فریده هادوی، علی شاه‌محمدی، معصومه سلطان رضوانفر و ناهید قناتی (اعضای گروه تألیف)
- شناسه افزوده آماده‌سازی:** اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
- نشانی سازمان:** جواد صفری (مدیر هنری)
- تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۰۲۱-۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
- وب سایت: www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir
- ناشر:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (دارو پخش) تلفن: ۰۲۱-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۰۲۱-۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
- چاپخانه:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
- سال انتشار و نوبت چاپ:** چاپ پنجم ۱۳۹۹

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، 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.



ما باید زحمت بکشیم تا در همهٔ جناح‌ها خودکفا باشیم. امکان ندارد که استقلال به دست بیاید، قبل از اینکه استقلال اقتصادی داشته باشیم. اگر ما بنا باشد که در اقتصاد احتیاج داشته باشیم، در چیزهای دیگر هم وابسته خواهیم شد و همین‌طور اگر در فرهنگ، ما وابستگی داشته باشیم، در اساس مسائل وابستگی پیدا می‌کنیم.

امام خمینی (قُدَسَ سِرُّهُ)

۱.....	پودمان اول: مبانی بنیادی تربیت بدنی
۲۳.....	پودمان دوم: مبانی علوم پایه در تربیت بدنی
۵۳.....	پودمان سوم: مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی
۷۱.....	پودمان چهارم: مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی
۷۹.....	پودمان پنجم: مبانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی
۹۵.....	فهرست منابع و مآخذ

سخنی با هنرآموزان گرامی

با توجه به آموزه‌های اسلامی، کار و اشتغال از ارزش تربیتی برخوردار است و انسان از طریق کار، نفس سرکش را رام کرده و شخصیت وجودی خویش را صیقل داده، هویت خویش را تثبیت کرده و زمینه ارتقای وجودی خویش را مهیا و امکان کسب روزی حلال و پاسخگویی به نیازهای جامعه را فراهم می‌آورد. آموزش فناوری، کار و مهارت‌آموزی، باعث پیشرفت فردی، افزایش بهره‌وری، مشارکت در زندگی اجتماعی و اقتصادی، کاهش فقر، افزایش درآمد و توسعه‌یافتگی خواهد شد. برای رسیدن به این مهم، برنامه‌ریزی درسی حوزه دنیای کار و دنیای آموزش بر مبنای نیازسنجی شغلی صورت گرفته است. درس‌های رشته‌های تحصیلی شاخه فنی و حرفه‌ای شامل دروس آموزش عمومی، دروس شایستگی‌های غیرفنی و شایستگی‌های فنی مورد نیاز بازار کار است. دروس دانش فنی از دروس شایستگی‌های فنی است که برای هر رشته در دو مرحله طراحی شده است. درس دانش فنی پایه با هدف شناخت مفاهیم و کسب دانش فنی پایه در گروه و رشته تحصیلی است که هنرجویان در پایه دهم و در آغاز ورود به رشته تحصیلی خود باید آن را آموزش ببینند و شایستگی‌های لازم را در ارتباط با دروس عملی و ادامه تحصیل در رشته خود کسب نمایند. درس دانش فنی تخصصی که در پایه دوازدهم طراحی شده است، شایستگی‌هایی را شامل می‌شود که موجب ارتقای دانش تخصصی حرفه‌ای شده و زمینه را برای ادامه تحصیل و توسعه حرفه‌ای هنرجویان در مقطع کاردانی پیوسته نیز فراهم می‌کند. لازم به یادآوری است که کتاب دانش فنی پایه تئوری تفکیک شده دروس عملی کارگاه‌های ۸ ساعته نیست بلکه در راستای شایستگی‌ها و مشاغل تعریف شده برای هر رشته تدوین شده است. در ضمن، آموزش این کتاب نیاز به پیش‌نیاز خاصی ندارد و براساس آموزش‌های قبلی تا پایه نهم به تحریر درآمده است. محتوای آموزشی کتاب دانش فنی پایه، آموزش‌های کارگاهی را عمق می‌بخشد و نیازهای هنرجویان را در راستای محتوای دانش نظری تأمین می‌کند. تدریس کتاب در کلاس درس به صورت تعاملی و با محوریت هنرآموز و هنرجوی فعال صورت می‌گیرد.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

درس دانش‌فنی پایه با هدف شناخت مفاهیم، کسب دانش‌فنی پایه در گروه بهداشت و سلامت و رشته تحصیلی تربیت‌بدنی برای شما هنرجویان عزیز طراحی و کتاب آن تألیف شده است.

در تدوین درس دانش‌فنی پایه، موضوعاتی مانند تاریخچه رشته، محتوا جهت ایجاد انگیزش، مشاغل و هدف رشته تحصیلی، نقش رشته شما در توسعه کشور، مثال‌هایی از نوآوری، خلاقیت و الهام از طبیعت، اصول، مفاهیم، قوانین، نظریه، فناوری، علائم، تعاریف کمیت‌ها، واحدها و یکاها، فرمول‌های فنی، تعریف دستگاه‌ها و وسایل کار، مصادیقی از ارتباط مؤثر فنی و مستندسازی، زبان فنی، ایمنی و بهداشت فردی و جمعی، پیشگیری از حوادث احتمالی شغلی و نمونه‌هایی از مهارت حل مسئله در بستر گروه تحصیلی و برای رشته تحصیلی در نظر گرفته شده است.

می‌توانید در هنگام ارزشیابی این درس، از کتاب همراه هنرجوی خود استفاده نمایید.

توصیه می‌شود در یادگیری این درس به دلیل کاربرد زیاد آن در درس‌های دیگر رشته، کوشش لازم را داشته باشید.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

در سند چشم‌انداز توسعه آموزش و پرورش در ایران توجه ویژه و خاصی به تربیت‌بدنی و علوم ورزشی شده و از آن به‌عنوان ابزاری مهم در تعلیم و تربیت نونهالان، نوجوانان و جوانان یاد شده است و اگر از این ابزار مهم و جذاب در جهت رسیدن به آن اهداف استفاده کنیم ثمرات مطلوبی خواهد داشت.

توجه به تربیت‌بدنی و ورزش در برنامه‌های درسی مدارس و سایر نهادهای رسمی و غیررسمی بیانگر این است که تربیت‌بدنی به‌عنوان یک فعالیت آموزشی و تربیتی می‌باشد. شواهد علمی بسیاری دال بر نقش فعالیت‌های ورزشی برای رفع نیازهای رده‌های سنی مختلف از کودکان تا سالمندان و لزوم تشویق آنان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی وجود دارد.

تربیت‌بدنی و ورزش بخش مهم و جدا نشدنی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکات مبتنی بر اصول علمی، جریان رشد و تکامل را در همه ابعاد وجودی انسان (جسمانی، روحی، اجتماعی و اخلاقی) تسهیل و هماهنگ نموده است و امکان تعامل با محیط و خلاقیت و سازگاری در پاسخگویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد.

کتاب دانش فنی کمک می‌کند که میزان آگاهی هنرجویان نسبت به زیرساخت‌های تربیت‌بدنی افزایش یابد تا با یک برنامه مناسب که ریشه در نیازها، سن، علائق و سطح رشد هنرجویان دارد آمادگی بیشتر برای ورود به این رشته پیدا کنند و هنرآموزان با تکمیل اطلاعات این کتاب و برنامه‌ریزی برای تسهیل خلاقیت و نوآوری هنرجویان می‌توانند ساختارمند، آنان را در مسیر صحیح‌تری هدایت نمایند و با استفاده از روش تدریس متناسب، ذوق و شوق لازم را در هنرجویان برانگیزانند.

این کتاب در پنج پودمان به شرح زیر تنظیم و ارائه شده است:

در پودمان اول با عنوان مبانی بنیادی تربیت‌بدنی، کلیاتی از مفاهیم و اصطلاحات مورد نیاز و سپس فلسفه و اهداف و تاریخچه‌ای مختصر و سبب‌ها و اسطوره‌ها در تربیت‌بدنی و مطالبی در مورد نهضت المپیک ارائه خواهد شد.

در پودمان دوم که به مبانی علوم پایه تربیت‌بدنی اختصاص یافته است به‌طور مختصر به علوم مرتبط با تربیت‌بدنی از جمله: آناتومی، فیزیولوژی، روان‌شناسی ورزشی و حقوق ورزشی پرداخته تا هنرجویان در زمینه این علوم به‌دانش زمینه‌ای که برای رشته آنها ضرورت دارد، دست یابند.

در پودمان سوم، مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی ارائه شده است که هدف از آموزش آن، ایجاد شایستگی و توانایی‌های لازم هنرجویان در تشخیص استفاده از اماکن ورزشی سرپوشیده و روباز، به‌کارگیری تجهیزات ورزشی مناسب هر رشته، مشخصات کالبدی و جانی و محیط اماکن و تأثیرات هر کدام بر هم است (حفظ و نگهداری استانداردهای فضا و اماکن ورزشی و تفکیک اماکن ورزشی از همدیگر به لحاظ نوع رشته ورزشی) می‌باشد.

در پودمان چهارم به مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت‌بدنی پرداخته شده است که در آن هنرجویان از انواع مقیاس‌های اندازه‌گیری، کاربردهای اندازه‌گیری متغیرها و انواع آزمون متناسب با رشته‌های مرتبط استفاده خواهند کرد.

پودمان پنجم به مبانی ارتباطات رسانه‌ها در ورزش اختصاص دارد که هدف آن ایجاد شایستگی‌های لازم هنرجویان در تدوین گزارش‌های خبری از مسابقات ورزشی، استفاده از نرم‌افزارهای آموزشی متناسب با رشته‌های ورزشی و ارائه گزارش تصویری از یک مسابقه ورزشی قهرمانی است.

در پایان هر پودمان برای ارزشیابی از هنرجویان سؤالاتی طرح شده، که نکته مهم و قابل توجه این است که رویکرد جدید آموزشی مبتنی بر توانایی انجام مهارت‌های کاربردی است.

همفکری و همکاری هنرآموزان و کارشناسان رشته تربیت‌بدنی ما را در هر چه پربارتر شدن این کتاب یاری خواهد کرد.

