



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

راهنمای هنر آموز

توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش

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 توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش - ۲۱۲۸۲۲

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

معصومه سلطان رضوانفر، سیده‌فریده هادوی، حمیده نظری تاج‌آبادی، عزت‌الزمان بازیاری،

فریبا حسین‌آبادی، علی شاه‌محمدی، سعید خسروی و حسین خلیلی خسرقی

(اعضای شورای برنامه‌ریزی)

مژگان زیوربان، کیوان ملانوروزی، فرشته سمیعی، حمیدرضا آربین‌فر، عباس اردستانی،

امید جهانسوز، سیداحمد سیدباقری، علی شاه‌محمدی و محمود خدابخشی (اعضای گروه تألیف)

اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

جواد صفری (مدیر هنری) - مریم نصرتی (صفحه‌آرا)

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

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

وب‌گاه: www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج -

خیابان ۶۱ (دارو پخش) تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰

صندوق پستی: ۱۳۹-۳۷۵۱۵

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

چاپ اول ۱۳۹۷

نام کتاب:

پدیدآورنده:

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 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.



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

۱.....	فصل ۱: کلیات
۱۳.....	فصل ۲: معرفی واحدهای یادگیری
۱۹.....	فصل ۳: راهبردهای یاددهی – یادگیری (دانش‌افزایی)
۳۱.....	فصل ۴: راهنمای تدریس واحدهای یادگیری
۱۳۳.....	فصل ۵: مراکز، مواد و منابع یادگیری، ارزشیابی و صلاحیت حرفه‌ای هنرآموز
۱۳۷.....	فصل ۶: ایمنی و بهداشت در سالن‌های ورزشی
۱۴۱.....	فصل ۷: ارزشیابی
۱۶۹.....	منابع

مقدمه

موضوع اولین هدف عملیاتی سند تحول بنیادین آموزش و پرورش مربوط به پرورش تربیت یافتگانی است که با درک مفاهیم اقتصادی در چارچوب نظام معیار اسلامی از طریق کار و تلاش و روحیه انقلابی و جهادی، کارآفرینی، قناعت و انضباط مالی، مصرف بهینه و دوری از اسراف و تبذیر و با رعایت وجدان، عدالت و انصاف در روابط با دیگران در فعالیت‌های اقتصادی در مقیاس خانوادگی، ملی و جهانی مشارکت می‌نمایند. همچنین سند برنامه ملی درسی جمهوری اسلامی ایران «حوزه تربیت و یادگیری کار و فناوری» به قلمرو و سازماندهی محتوای این آموزش‌ها پرداخته است.

در برنامه‌های درسی فنی و حرفه‌ای علاوه بر اصول دین محوری، تقویت هویت ملی، اعتبار نقش یادگیرنده، اعتبار نقش مرجعیت معلم، اعتبار نقش پایه‌ای خانواده، جامعیت، توجه به تفاوت‌های فردی، تعادل، یادگیری مادام‌العمر، جلب مشارکت و تعامل، یکپارچگی و فراگیری، اصول تنوع‌بخشی آموزش‌ها، انعطاف‌پذیری، آموزش بر اساس نیاز بازار کار، اخلاق حرفه‌ای، توسعه پایدار و کاهش فقر و تولید ثروت، شکل‌گیری تدریجی هویت حرفه‌ای مورد توجه قرار می‌گیرد.

مطالبات اسناد بالادستی، تغییرات فناوری و نیاز بازار کار داخل کشور و تغییر در استانداردها و همچنین توصیه‌های بین‌المللی، موجب شد تا الگوی مناسب که پاسخ‌گوی شرایط مطرح شده باشد طراحی و برنامه‌های درسی بر اساس آن برنامه‌ریزی و تدوین شوند. تعیین سطوح شایستگی و تغییر رویکرد از تحلیل شغل به تحلیل حرفه و توجه به ویژگی‌های شغل و شاغل و نظام صلاحیت حرفه‌ای ملی، تلفیق شایستگی‌های مشترک و غیرفنی در تدوین برنامه‌ها، از ویژگی‌های الگوی مذکور و برنامه‌های درسی است. براساس این الگو فرایند برنامه‌ریزی درسی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و مهارتی در دو بخش دنیای کار و دنیای آموزش طراحی شد. بخش دنیای کار شامل ده مرحله و بخش دنیای آموزش شامل پانزده مرحله است. نوع ارتباط و تعامل هر مرحله با مراحل دیگر فرایند به صورت طولی و عرضی است با این توضیح که طراحی و تدوین هر مرحله متأثر از اعمال موارد اصلاحی مربوط به نتایج اعتباربخشی آن مرحله یا مراحل دیگر می‌باشد.

توصیه سند تحول بنیادین و برنامه درسی ملی بر تدوین اجزای بسته آموزشی جهت تسهیل و تعمیق فعالیت‌های یاددهی - یادگیری، کارشناسان و مؤلفان را بر آن داشت تا محتواهای آموزشی مورد نظر را در شبکه‌ای از اجزای یادگیری با تأکید بر برنامه درسی رشته، برنامه‌ریزی و تدوین نمایند. کتاب راهنمای هنرآموز از اجزای شاخص بسته آموزشی است و هدف اصلی آن توجه و تبیین برنامه‌های درسی تهیه شده با توجه به چرخش‌های تحولی در آموزش فنی و حرفه‌ای و توصیه‌هایی برای اجرای مطلوب آن می‌باشد.

کتاب راهنمای هنرآموز در دو بخش تدوین شده است.

بخش نخست مربوط به تبیین جهت‌گیری‌ها و رویکردهای کلان برنامه درسی است که کلیات تبیین منطق برنامه درسی، چگونگی انتخاب و سازماندهی محتوا، مفاهیم و مهارت‌های اساسی و چگونگی توسعه آن در دوره، جدول مواد و منابع آموزشی را شامل می‌شود.

بخش دوم مربوط به طراحی واحدهای یادگیری است و تبیین منطق واحد یادگیری، پیامدهای یادگیری، ایده‌های کلیدی، طرح پرسش‌های اساسی، سازماندهی و مرحله بعدی محتوا و تعیین تکالیف یادگیری و عملکردی با استفاده از راهبردهای مختلف و در آخر تعیین روش‌های ارزشیابی را شامل می‌شود.

همچنین در قسمت‌های مختلف کتاب راهنمای هنرآموز با توجه به اهمیت شایستگی‌های غیرفنی به آموزش مدیریت منابع، ایمنی و بهداشت، یادگیری مادام‌العمر و مسئولیت‌پذیری تأکید شده است.

مسلماً اجرای مطلوب برنامه‌های درسی، نیازمند مساعدت و توجه ویژه هنرآموزان عزیز و بهره‌مندی از صلاحیت‌ها و شایستگی‌های حرفه‌ای و تخصصی مناسب ایشان می‌باشد.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

هنر آموزان محترم

اکنون که حاصل تلاش‌های چند ساله ما و همکارانمان در حوزه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای به بار نشست است و مجموعه حاضر تحت عنوان درس توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش در اختیار شما قرار می‌گیرد. روش و متدولوژی تدوین این برنامه مبتنی بر شایسته محوری است، لذا آموزش هر کدام از واحدهای یادگیری زمان خاص خود و شیوه‌های ارائه خاص خود را نیاز دارد به همین لحاظ در مجموعه حاضر سعی شده است که هر کدام از واحدهای درسی شروعی متفاوت داشته باشند و آن هم پرسش آغازین درس است که از این طریق هنرجویان به سمت چالش‌های ذهنی سوق داده می‌شوند و همین چالش آنها را آماده می‌کند که به دنبال پاسخ‌گویی به سؤالات خود باشند و آنها را به سمت اجرای بهتر تمرینات و فعالیت‌ها هدایت خواهد کرد.

پس از آن مباحث درسی آغاز می‌شود. و سپس بخشی تحت عنوان فعالیت‌های کلاسی و فعالیت‌های پژوهشی و غیر کلاسی وجود دارد.

هدف از فعالیت‌های کلاسی: تمریناتی است که هنرجو با دیدن تکنیک‌ها از طریق تمرین و اجرای هنرآموز به تمرینات بیشتر تا مرز یادگیری بدون اشتباه به آن تکنیک خواهد رسید. این تمرینات به صورت فردی و گروهی سازمان‌دهی شده‌اند.

هدف از فعالیت‌های پژوهشی غیر کلاسی: تمریناتی است که مبتنی بر مطالعه بیشتر در مورد آن و سپس نتیجه در کلاس ارائه خواهد شد و این امر می‌تواند با استفاده از منابع و مدارک کلاسی و غیر کلاسی انجام شود.

شیوه امتیازدهی فعالیت‌ها به گونه‌ای است که هنرجو را برای اجرای نهایی یک یا چند فعالیت با استاندارد عملکرد خاص آماده خواهد کرد که بتواند در پایان آن واحد و سپس در پایان آن درس امتیاز قابل قبول برای گذر از این درس را دریافت کند و برای مراحل بعدی آماده شود.

در این شیوه بار و مسئولیت آموزش هنرآموزان کاهش می‌یابد و شیوه‌های تدریس متکی بر فعالیت‌های دانش آموز محوری می‌باشد که می‌تواند یادگیری او را عمیق تر نماید.

در مجموعه حاضر تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم و با استعانت از خداوند متعال و کمک از نیروهای متخصص و متعهد دانشگاهی و همکاران آموزش و پرورش و متخصصان و کارشناسان حوزه تربیت بدنی و ورزش توانسته‌ایم گامی هرچند کوچک در راه رسیدن به اهداف سند چشم‌انداز برداریم.

قدر مسلم آن است که نظرات و همکاری شما هنرآموزان عزیز می‌تواند در سال‌های آینده کمی‌ها و کاستی‌های برنامه را کاهش دهد و باعث اعتلای آن شود.

در این مجموعه سعی شده است که از روش‌های متفاوتی برای اجرای برنامه کمک گرفته شود و از آنجا که روش‌شناسی (متدولوژی) برنامه با سال‌های گذشته متفاوت است، لذا روش تدریس خاص خود را می‌طلبید. در پایان از همه شما همکاران عزیز تقاضا می‌کنیم که در هنگام اجرای برنامه هرگونه پیشنهاد و یا روشی که می‌تواند کاستی‌ها و کمبودها را جبران نماید به گروه برنامه‌ریزی رشته تربیت بدنی ارسال نمایید تا در سال‌های آینده از آن استفاده شود.

گروه مؤلفان