



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## توسعه مهارت‌های چابکی – ذهنی

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:** توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی - ۲۱۰۳۰۲
- 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:** سیده فریده هادوی، فریبا حسین‌آبادی، حمیده نظری تاج‌آبادی، عزت‌الزمان بازاری، علی‌شاه محمدی، معصومه سلطان رضوانفر (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- مدیریت آماده‌سازی هنری:** خاطره جماعت، سیدحسین موسوی ندوشن، نادر ولیدی، حمید دامرودی، غلام‌حسین یزدان‌پناه، معصومه سلطان رضوانفر (اعضای گروه تألیف) - معصومه سلطان رضوانفر (ویراستار ادبی)
- شناسه افزوده آماده‌سازی:** آذربایجان غربی، گیلان، خراسان شمالی، خراسان جنوبی و کرمان، شهرستان‌های تهران و استان فارس (استان‌های مشارکت‌کننده در فرایند اعتبارسنجی)
- نشانی سازمان:** اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
- ناشر:** جواد صفری (مدیر هنری) - خدیجه محمدی (صفحه‌آرا) - فاطمه رئیسیان‌فیروزآباد، آنی بابومیان، سید ابوالفضل میرمجیدی (تصویرگر و رسام) - سعید سلطانعلیان، ابوالفضل بهرامی (عکاس)
- چاپخانه:** تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهیدموسوی)
- سال انتشار و نوبت چاپ:** تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
- ناشر:** وب سایت: [www.irtextbook.ir](http://www.irtextbook.ir), [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)
- چاپخانه:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران- کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج- خیابان ۶۱ (دارو پخش)
- سال انتشار و نوبت چاپ:** تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
- چاپخانه:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
- سال انتشار و نوبت چاپ:** چاپ سوم ۱۳۹۷

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 ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



ملت شریف ما اگر در این انقلاب بخواهد پیروز شود باید دست از آستین برآرد و به کار پردازد. از متن دانشگاه‌ها تا بازارها و کارخانه‌ها و مزارع و باغستان‌ها تا آنجا که خودکفا شود و روی پای خود بایستد.  
امام خمینی (قدس سره الشریف)

فصل ۱: دارت ..... ۱

- ویژگی‌های ورزش دارت ..... ۳
- مراحل آموزش پرتاب دارت ..... ۱۲
- بیومکانیک پرتاب دارت ..... ۱۹
- قواعد پرتاب ..... ۲۲

فصل ۲: اسکیت ..... ۲۹

- استفاده از لوازم ایمنی در اسکیت ..... ۳۱
- آماده حرکت شدن ..... ۳۳
- شروع حرکت در اسکیت ..... ۴۰
- ترمز پاشنه در اسکیت ..... ۴۶
- کسب تعادل مجدد در اسکیت ..... ۴۷
- زمین خوردن صحیح در اسکیت ..... ۵۰
- بلند شدن از روی زمین در اسکیت ..... ۵۲
- سرخوردن از عقب در اسکیت ..... ۵۹
- عبور از مانع در اسکیت ..... ۶۳
- دور زدن در اسکیت یا کراس اور ..... ۶۸

فصل ۳: شطرنج ..... ۸۳

- صفحه شطرنج ..... ۸۶
- حرکت مهره‌ها ..... ۹۳
- کیش - مات - پات ..... ۱۰۱
- مراحل بازی شطرنج ..... ۱۱۵

#### فصل ۴: تنیس روی میز ..... ۱۳۱

- ۱۳۳ ..... راکت‌گیری و تمرینات مقدماتی
- ۱۴۱ ..... مراحل ضربه زدن به توپ و ضربه ساده فورهند
- ۱۵۲ ..... سرویس ساده فورهند و بک‌هند
- ۱۹۲ ..... تک فورهند و بک‌هند
- ۱۹۶ ..... لوپ فورهند
- ۲۰۴ ..... لوپ بک‌هند

#### فصل ۵: بدمینتون ..... ۲۱۳

- ۲۱۵ ..... آشنایی با راکت و شاتل
- ۲۱۹ ..... حالت آماده
- ۲۲۵ ..... سرویس و انواع آن
- ۲۲۷ ..... ضربه تاس (کلیر) و انواع آن
- ۲۳۲ ..... دفاع و انواع آن
- ۲۳۹ ..... گروه‌بندی ضربات
- ۲۴۵ ..... اصول صحیح استقرار در بازی یک نفره و دو نفره
- ۲۴۸ ..... اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها در شرایط رقابت
- ۲۴۹ ..... قوانین و مقررات
- ۲۵۰ ..... خطاهای زننده سرویس

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

۱- شایستگی‌های فنی برای جذب در بازار کار مانند توانایی به‌کارگیری قواعد دات و شطرنج و اسکیت و تنیس روی میز و بدمینتون.

۲- شایستگی‌های غیرفنی برای پیشرفت و موفقیت در آینده مانند نوآوری و مصرف بهینه

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

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

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

این کتاب دومین کتاب کارگاهی است که ویژه رشته تربیت بدنی تألیف شده است و شما در طول دو سال تحصیلی پیش رو چهار کتاب کارگاهی و با شایستگی‌های متفاوت را آموزش خواهید دید. کسب شایستگی‌های این کتاب برای موفقیت در شغل و حرفه برای آینده بسیار ضروری است. هنرجویان عزیز سعی نمایید؛ تمام شایستگی‌های آموزش داده شده در این کتاب را کسب و در فرایند ارزشیابی به اثبات رسانید.

کتاب درسی توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی شامل پنج فصل است و هر فصل دارای یک واحد یادگیری است و هر واحد یادگیری از چند مرحله کاری تشکیل شده است. شما هنرجویان عزیز پس از یادگیری هر فصل می‌توانید شایستگی‌های مربوط به آن را کسب نمایید. هنرآموز محترم شما برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات منظور می‌نماید و نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد.

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

## سخنی با هنرآموزان عزیز

در راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران و نیازهای متغیر دنیای کار و مشاغل، برنامه درسی رشته تربیت بدنی طراحی و بر اساس آن محتوای آموزشی نیز تألیف گردید. کتاب حاضر از مجموعه کتاب‌های کارگاهی می‌باشد که برای سال دهم تدوین و تألیف گردیده است. این کتاب دارای ۵ فصل است که هر فصل از یک واحد یادگیری تشکیل شده است. همچنین ارزشیابی مبتنی بر شایستگی از ویژگی‌های این کتاب می‌باشد که در پایان هر فصل شیوه ارزشیابی آن آورده شده است. هنرآموزان گرامی می‌بایست برای هر فصل یک نمره در سامانه ثبت نمرات برای هر هنرجو ثبت کنند. نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد و نمره هر پودمان از دو بخش تشکیل می‌گردد که شامل ارزشیابی پایانی در هر فصل و ارزشیابی مستمر برای هر یک از فصل‌ها است. از ویژگی‌های دیگر این کتاب طراحی فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته در ارتباط با شایستگی‌های فنی و غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای و مباحث زیست‌محیطی است. این کتاب جزئی از بسته آموزشی تدارک دیده شده برای هنرجویان است که لازم است از سایر اجزای بسته آموزشی مانند کتاب همراه هنرجو، نرم‌افزار و فیلم آموزشی در فرایند یادگیری استفاده شود. کتاب همراه هنرجو در هنگام یادگیری، ارزشیابی و انجام کار واقعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شما می‌توانید برای آشنایی بیشتر با اجزای بسته یادگیری، روش‌های تدریس کتاب، شیوه ارزشیابی مبتنی بر شایستگی، مشکلات رایج در یادگیری محتوای کتاب، بودجه‌بندی زمانی، نکات آموزشی شایستگی‌های غیرفنی، آموزش ایمنی و بهداشت و دریافت راهنما و پاسخ فعالیت‌های یادگیری و تمرین‌ها به کتاب راهنمای هنرآموز این درس مراجعه کنید. کتاب شامل فصل‌های زیر است:

**پودمان اول:** با عنوان «دارت» که هدف این فصل به کارگیری ویژگی‌ها، تجهیزات، بیومکانیک، مراحل و قواعد پرتاب و روش محاسبه امتیاز بازی دارت توسط هنرجویان است.

**پودمان دوم:** عنوان «اسکیت» دارد، که هدف این فصل به کارگیری و استفاده از لوازم ایمنی آماده حرکت شدن، آماده حرکت شدن و نحوه ایستادن و انواع لبه‌های چرخ‌ها، شروع حرکت، انواع حرکت، ترمز کردن و تمرینات آن، کسب تعادل، زمین خوردن و بلند شدن از زمین و تمرینات مربوط به آن، سرخوردن، آموزش هفت و هشت و تمرینات آن، عبور از مانع و تمرینات مرتبط می‌باشد.

**پودمان سوم:** دارای عنوان «شطرنج» است. هدف این است که در یک بازی دو نفره شطرنج را با رعایت کامل قوانین و مقررات انجام دهند.

**پودمان چهارم:** «تنیس روی میز» نام دارد. که در آن به کارگیری انواع تکنیک‌های تنیس روی میز و تمرینات مرتبط با آن را به وسیله بازی و فعالیت‌های کلاسی و پژوهشی انجام دهد.

**پودمان پنجم:** با عنوان «بدمینتون» می‌باشد که انواع تکنیک‌های بدمینتون را با افزایش دانش و مهارت‌های مربوط در نزد هنرجویان است تا بتوانند پس از پایان دوره، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مورد نظر و قوانین بدمینتون را به کار بندند و دانش کسب شده را به درستی به علاقه‌مندان این رشته انتقال دهند.

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

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

