

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# 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 بازاری، فریبا حسین‌آبادی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- مدیریت آماده‌سازی هنری: سیده فریده هادوی، علی شاه‌محمدی، معصومه سلطان رضوانفر، ناهیدقناتی (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 (شهیدموسوی)
- تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
- وب سایت: www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir
- ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران-کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج-خیابان ۶۱ (دارو پخش) 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 چهارم 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، 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 به‌دست 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 (قدّس سرّه الشّریف)

۱	<b>فصل اول: مبانی بنیادی تربیت بدنی</b>
۲	آشنایی با برخی مفاهیم مهم ورزشی
۶	فلسفه تربیت بدنی
۸	اهداف تربیت بدنی و ورزش
۹	تاریخچه تربیت بدنی و ورزش
۱۴	سمبل‌های ورزشی
۱۵	نهضت المپیک
۱۸	ارزشیابی
۱۹	<b>فصل دوم: مبانی علوم پایه در تربیت بدنی</b>
۲۰	مبانی علوم پایه تربیت بدنی
۲۰	آناتومی
۳۰	فیزیولوژی
۳۴	روان‌شناسی ورزشی
۳۵	بهداشت و سلامت
۳۷	حقوق ورزشی
۴۲	ارزشیابی
۴۳	<b>فصل سوم: مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی</b>
۴۴	اماکن و تجهیزات ورزشی
۴۵	انواع اماکن ورزشی
۴۹	نکات فنی در ساخت اماکن ورزشی و تأسیسات ورزشی
۵۷	تجهیزات ورزشی
۵۹	ارزشیابی

۶۱.....	<b>فصل چهارم: مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی</b>
۶۲ .....	مبانی اندازه‌گیری در تربیت بدنی .....
۶۲ .....	کاربردهای اندازه‌گیری در تربیت بدنی و ورزش .....
۶۳ .....	کاربران اندازه‌گیری در تربیت بدنی و ورزش .....
۶۵ .....	مقیاس‌های اندازه‌گیری .....
۶۶.....	آزمون‌های ورزشی .....
۶۸.....	ارزشیابی .....

۶۹ .....	<b>فصل پنجم: مبانی ارتباطات و رسانه‌های ورزشی</b>
۷۰ .....	ارتباط .....
۷۰ .....	ارتباط و رسانه .....
۷۲ .....	عناصر ارتباط .....
۷۵ .....	انواع رسانه‌های گروهی در ورزش .....
۷۷ .....	گزارش و گزارش‌نویسی .....
۷۹ .....	خبرنگار و خبرنگار ورزشی .....
۸۱ .....	مجری و مجری‌گری در ورزش .....
۸۳ .....	ارزشیابی .....

۸۵ .....	<b>فهرست منابع و مآخذ</b>
----------	---------------------------

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 حوزه‌ی دنیای کار و دنیای آموزش بر مبنای نیازسنجی شغلی صورت گرفته است. درس‌های رشته‌های تحصیلی شاخه‌ی فنی و حرفه‌ای شامل دروس آموزش عمومی، دروس شایستگی‌های غیرفنی و شایستگی‌های فنی مورد نیاز بازار کار است. درس 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 رشته‌ی تحصیلی است که هنرجویان در پایه‌ی دهم و در آغاز ورود به رشته‌ی تحصیلی خود باید آن را آموزش ببینند و شایستگی‌های لازم را در ارتباط با دروس عملی و ادامه‌ی تحصیل در رشته‌ی خود کسب نمایند. درس دانش فنی تخصصی که در پایه‌ی دوازدهم طراحی شده است، شایستگی‌هایی را شامل می‌شود که موجب ارتقاء دانش تخصصی حرفه‌ای شده و زمینه را برای ادامه‌ی تحصیل و توسعه‌ی 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 پایه‌ی 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**

## سخنی با هنرجویان عزیز

درس دانش فنی پایه با هدف شناخت مفاهیم، کسب دانش فنی پایه در گروه بهداشت و سلامت و رشته تحصیلی تربیت بدنی برای شما هنرجویان عزیز طراحی و کتاب آن تألیف شده است. در تدوین درس دانش فنی 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 تربیت بدنی 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 تربیت بدنی و ورزش در برنامه‌های درسی مدارس و سایر نهادهای رسمی و غیر رسمی بیانگر این است که تربیت بدنی 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.

تربیت بدنی 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 تربیت بدنی 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 فصل به شرح زیر تنظیم و ارائه شده است:

در فصل اول با عنوان مبانی بنیادی تربیت بدنی، کلیاتی از مفاهیم و اصطلاحات موردنیاز و سپس فلسفه و اهداف و تاریخچه‌ای مختصر و سمبل‌ها و اسطوره‌ها در تربیت بدنی و مطالبی در مورد نهضت المپیک ارائه خواهد شد.

در فصل دوم که به مبانی علوم پایه تربیت بدنی اختصاص یافته است به‌طور مختصر به علوم مرتبط با تربیت بدنی 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 فصل 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 فصل چهارم به مبانی اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی پرداخته شده است که در آن هنرجویان از انواع مقیاس‌های اندازه‌گیری، کاربردهای اندازه‌گیری متغیرها و انواع آزمون متناسب با رشته‌های مرتبط استفاده خواهند کرد.

فصل 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 فصل 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.

**مؤلفان و گردآورندگان**

