



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای گسترش و برنامه ریزی آموزش عالی



برنامه درسی رشته

آموزش تربیت بدنی

Instruction of Physical Education

مقطع کارشناسی پیوسته



گروه علوم انسانی
ویژه دانشگاه فرسنگیان



بیت

عنوان گرایش: -
دوره تحصیلی: کارشناسی پیوسته
نوع مصوبه: بازنگری
تاریخ تصویب: ۱۳۹۹/۰۴/۰۳

نام رشته: آموزش تربیت بدنی
گروه: علوم انسانی
کارگروه تخصصی: فرهنگیان
پیشنهادی: دانشگاه فرهنگیان

به استناد مصوبه شماره ۸۶۹ تاریخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۸ شورای عالی برنامه‌ریزی آموزشی در خصوص طرح کلان معماری برنامه‌های درسی دانشگاه فرهنگیان و مصوبه شماره ۲۴۵ تاریخ ۱۳۹۹/۰۴/۰۳ گروه هماهنگی برنامه‌ریزی تربیت معلم، برنامه بازنگری شده دوره کارشناسی پیوسته رشته آموزش تربیت بدنی، به شرح زیر تصویب شد:

ماده یک- این برنامه درسی برای دانشجویانی که پس از تصویب برنامه درسی یاد شده وارد دانشگاه فرهنگیان می‌شوند، قابل اجرا است.

ماده دو- این برنامه درسی، جایگزین برنامه درسی رشته آموزش تربیت بدنی مصوب جلسه ۸۶۹ تاریخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۸ شورای عالی برنامه‌ریزی می‌شود.

ماده سه- این برنامه درسی در سه فصل: مشخصات کلی، جدول‌های واحدهای درسی و سرفصل دروس تنظیم شده است و برای اجرا در دانشگاه فرهنگیان پس از اخذ مجوز پذیرش دانشجو از شورای گسترش و برنامه‌ریزی آموزش عالی و سایر ضوابط و مقررات مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، ابلاغ می‌شود.

ماده چهار- این برنامه درسی از شروع سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ به مدت ۵ سال قابل اجرا است و پس از آن، در صورت تشخیص کارگروه تخصصی مربوطه، نیاز به بازنگری دارد.

دکتر محمدرضا آهنجیان
دبیر کمیسیون برنامه‌ریزی آموزشی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



فهرست

| | |
|-----|--|
| ۷ | فصل اول: معرفی برنامه..... |
| ۱۱ | فصل دوم: جداول دروس..... |
| ۱۸ | فصل سوم: سرفصل دروس..... |
| ۱۸ | سرفصل درس «سلامت، بهداشت و صیانت از محیط زیست»..... |
| ۲۸ | سرفصل درس «فلسفه تربیتی اسلام»..... |
| ۳۲ | سرفصل درس «اسناد، قوانین و سازمان آموزش و پرورش در جمهوری اسلامی ایران»..... |
| ۳۶ | سرفصل درس «سیره تربیتی پیامبر (صلی الله علیه و آله) و اهل بیت (علیهم السلام)»..... |
| ۳۹ | سرفصل درس «اخلاق معلّمی از دیدگاه اسلام»..... |
| ۴۴ | سرفصل درس «چالش های تربیت اسلامی در دنیای معاصر»..... |
| ۴۹ | سرفصل درس «تربیت دینی کودک و نوجوان در اسلام»..... |
| ۵۳ | سرفصل درس «آشنایی با ارزشهای تربیتی دفاع مقدس»..... |
| ۵۷ | سرفصل درس «روانشناسی تربیتی»..... |
| ۶۲ | سرفصل درس «نظریه های یادگیری و آموزش»..... |
| ۶۵ | سرفصل درس «جامعه شناسی آموزش و پرورش»..... |
| ۶۹ | سرفصل درس «اصول و روشهای تدریس»..... |
| ۷۳ | سرفصل درس «اصول و روشهای راهنمایی و مشاوره»..... |
| ۷۹ | سرفصل درس «اصول برنامه ریزی درسی»..... |
| ۸۴ | سرفصل درس «کاربست فناوری در یادگیری»..... |
| ۹۴ | سرفصل درس «والیبال»..... |
| ۹۸ | سرفصل درس «آموزش والیبال»..... |
| ۱۰۲ | سرفصل درس «بسکتبال»..... |
| ۱۰۶ | سرفصل درس «آموزش بسکتبال»..... |
| ۱۱۰ | سرفصل درس «فوتسال»..... |
| ۱۱۴ | سرفصل درس «آموزش فوتسال»..... |
| ۱۱۸ | سرفصل درس «هندبال»..... |
| ۱۲۱ | سرفصل درس «آموزش هندبال»..... |
| ۱۲۶ | سرفصل درس «دو و میدانی»..... |
| ۱۲۹ | سرفصل درس «آموزش دو و میدانی»..... |
| ۱۳۳ | سرفصل درس «شنا»..... |
| ۱۳۷ | سرفصل درس «آموزش شنا»..... |
| ۱۴۰ | سرفصل درس «آمادگی جسمانی ۱»..... |
| ۱۴۴ | سرفصل درس «ژیمناستیک»..... |



| | |
|-----|---|
| ۱۵۰ | سرفصل درس «تنیس روی میز»..... |
| ۱۵۵ | سرفصل درس «بدمیتون»..... |
| ۱۵۹ | سرفصل درس «کشتی»..... |
| ۱۶۴ | سرفصل درس «آمادگی جسمانی ۲»..... |
| ۱۶۸ | سرفصل درس «طناب زنی»..... |
| ۱۷۳ | سرفصل درس «زبان تخصصی»..... |
| ۱۷۵ | سرفصل درس «مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی»..... |
| ۱۷۹ | سرفصل درس «آناتومی انسان»..... |
| ۱۸۳ | سرفصل درس «فیزیولوژی انسان»..... |
| ۱۸۶ | سرفصل درس «فیزیولوژی ورزش و علم تمرین»..... |
| ۱۹۱ | سرفصل درس «تغذیه ورزشی و کنترل وزن»..... |
| ۱۹۴ | سرفصل درس «کاربرد آمار در تربیت بدنی»..... |
| ۱۹۸ | سرفصل درس «مدیریت رویدادهای ورزشی (با رویکرد ورزش مدارس)»..... |
| ۲۰۲ | سرفصل درس «حقوق ورزشی با ملاحظات قوانین اسلامی»..... |
| ۲۰۵ | سرفصل درس «یادگیری حرکتی»..... |
| ۲۱۰ | سرفصل درس «حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی»..... |
| ۲۱۵ | سرفصل درس «ارشد و تکامل حرکتی»..... |
| ۲۱۹ | سرفصل درس «حرکات اصلاحی»..... |
| ۲۲۴ | سرفصل درس «فعالیت های فوق برنامه تربیت بدنی و ورزش»..... |
| ۲۲۷ | سرفصل درس «آسیب ها و ایمنی افراد در ورزش»..... |
| ۲۳۲ | سرفصل درس «مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی»..... |
| ۲۳۶ | سرفصل درس «تربیت بدنی دانش آموزان با نیازهای ویژه»..... |
| ۲۵۲ | سرفصل درس «سنجش و ارزشیابی در آموزش تربیت بدنی»..... |
| ۲۶۰ | سرفصل درس «کاربرد رسانه های آموزشی و فناوری اطلاعات در آموزش تربیت بدنی»..... |
| ۲۶۳ | سرفصل درس «پژوهش و توسعه حرفه ای»..... |
| ۲۶۷ | سرفصل درس «کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۱»..... |
| ۲۷۵ | سرفصل درس «کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۲»..... |
| ۲۸۱ | سرفصل درس «کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۳»..... |
| ۲۸۸ | سرفصل درس «کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۴»..... |
| ۲۹۵ | سرفصل درس «پروژه در آموزش تربیت بدنی»..... |
| ۳۰۲ | سرفصل درس «دارت»..... |
| ۳۰۶ | سرفصل درس «هنر و فنون آرام سازی در تربیت بدنی»..... |
| ۳۰۹ | سرفصل درس «پینت بال»..... |
| ۳۱۲ | سرفصل درس «دوچرخه سواری»..... |



| | |
|-----|--|
| ۳۱۵ | سرفصل درس «تکواندو» |
| ۳۲۰ | سرفصل درس «تیراندازی (تیر و کمان / اسلحه)» |
| ۳۲۴ | سرفصل درس «شطرنج» |
| ۳۳۱ | سرفصل درس «ورزش تخصصی انفرادی» |
| ۳۳۴ | سرفصل درس «ورزش تخصصی گروهی» |
| ۳۳۶ | سرفصل درس «استعداد یابی در ورزش» |
| ۳۳۹ | سرفصل درس «دفاع شخصی» |
| ۳۴۲ | سرفصل درس «استعدادیابی در ورزش» |
| ۳۴۵ | سرفصل درس «نهضت داوطلبی در در رویدادهای ورزشی» |
| ۳۴۹ | سرفصل درس «تعلیم و تربیت از طریق بازی» |
| ۳۵۲ | فصل چهارم: توزیع کلان دروس رشته آموزش تربیت بدنی در هشت نیمسال تحصیلی (پیشنهادی) |
| ۳۵۳ | پیوست ۱- مشخصات تدوین کنندگان برنامه درسی دوره کارشناسی پیوسته رشته آموزش تربیت بدنی |



فصل اول: معرفی برنامه

معرفی بنیادین رشته آموزش تربیت بدنی

نظام آموزش و پرورش مسئولیت اصلی تربیت و هدایت افراد جامعه بویژه نونهالان و نوجوانان و جوانان را بعهده دارد. در این راستا درس تربیت بدنی در مدارس فرصت های حرکتی لازم را در اختیار دانش آموزان قرار می دهد و امکان پرورش استعدادها، قابلیت جسمانی و روانی را فراهم می آورد. این درس علاوه بر یادگیری مهارت های اساسی حرکتی در سلامت جسمانی، روانی و شادابی دانش آموزان نیز نقش موثری ایفا می کند. تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکات مبتنی بر اصول علمی، جریان رشد و تکامل را در همه ابعاد وجود انسان (زیستی جسمانی- حرکتی، فکری- ذهنی، عاطفی و احساسی، شخصیت فردی- اجتماعی و اخلاقی- معنوی) تسهیل و هماهنگ نموده و به رشد و شکوفایی استعدادهای فرد کمک می کند.

منطق برنامه درسی آموزش تربیت بدنی

تحقق اهداف نظام آموزش و پرورش و ایجاد شرایط لازم جهت بروز و توسعه ابعاد رشدی منتج از اجرای برنامه درسی حتی با وجود بهترین برنامه ها و امکانات بدون بهره مندی از نیروی انسانی متعهد آگاه و توانا ممکن نخواهد شد. افرادی که ضمن برخورداری از توانایی های جسمانی، مهارتی، ارتباطی، برنامه ریزی، مدیریتی و تدریس با دانش محتوایی تربیت بدنی، ابعاد رشدی یادگیرندگان متنوع، شیوه های تدریس و مدیریت کلاس و شیوه های ارزشیابی آشنایی داشته باشند. لذا با توجه به گسترش و توسعه روزافزون تربیت بدنی و علوم ورزشی و تخصصی تر شدن آن و به منظور تامین نیاز آموزش و پرورش به معلمان که از توانایی و تخصص لازم جهت آموزش تربیت بدنی در مدارس برخوردار باشند.

الزامات برنامه درسی آموزش تربیت بدنی بر اساس اسناد فرادستی (نقشه جامع علمی کشور، سند اسلامی شدن دانشگاه ها، سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، سند برنامه درسی ملی)

برنامه درسی دوره کارشناسی پیوسته آموزش تربیت بدنی در راستای باز مهندسی سیاست ها و اصول حاکم بر اسناد بالا دستی وزارت آموزش و پرورش (زیر نظام تامین و تربیت نیروی انسانی) و دانشگاه فرهنگیان (مواد ۱ و ۲ اساسنامه دانشگاه فرهنگیان) با نگاه به برنامه درسی تربیت معلم و با تاکید بر کارورزی و انطباق سطح شایستگی های حرفه ای معلمان در سطح ملی و جهانی با مقتضیات الگوی برنامه درسی در نظام تعلیم و تربیت و سند ملی برنامه درسی تربیت معلم طراحی و تدوین شده است. از آنجا که در مبانی سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، نقش معلم در فرایند تربیت، کمک به بسط و توسعه ظرفیت های وجودی دانش آموزان و کسب شایستگی های مورد نیاز برای دستیابی به مراتبی از حیات طیبه است؛ از اینرو معلمان باید بتوانند همسو با تحولات علمی و متناسب با نیازهای جامعه، توانایی های دانشی و روشی خود را ارتقا داده و موقعیت های یادگیری متنوعی را برای کسب عادات و مهارت های یادگیری مادام العمر از سوی دانش آموزان تدارک ببینند. علاوه بر این از آنجایی که تربیت بدنی، علم تعلیم و تربیت با و از طریق فعالیت های بدنی و ورزش می باشد و از جمله معدود علوم است که به تمامی ابعاد وجودی انسان در راستای



شش ساحت تربیتی (بوژه ساحت زیستی و بدنی) از سند تحول بنیادین آموزش و پرورش توجه خاص و ویژه دارد. همچنین برنامه آموزش سلامت و تربیت بدنی مطابق با سند برنامه درسی ملی، به دنبال ارتقاء سلامت جسمی، روانی دانش‌آموزان، ایجاد زمینه‌هایی در جهت شناساندن روش‌های درست فعالیت جسمانی، ارتقاء توانایی‌های جسمانی، تبیین روش‌های تفریحی سالم و اصول سالم زیستن، پیشگیری از ایجاد بیماری، اختلال و معلولیت، توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود، رشد حداکثری توانمندی‌های جسمانی در دانش‌آموزان، توسعه ارتباطات اجتماعی، کشف استعدادها و ورزشی و حفظ و ایمنی خود، دیگران و محیط زیست است، لذا بعنوان یک شیوه تربیتی قادر است در قالب برنامه‌های دروس مختلف خود اهداف تعلیم و تربیتی دانشگاه را تأمین نموده و اقدام به پرورش معلمان فکور و منطبق با تحولات علمی نموده که بابکارگیری دانش و مهارت خود در تربیت و هدایت آینده‌سازان این مرز و بوم کوشا باشند.

هدف کلی برنامه درسی آموزش تربیت بدنی

هدف از رشته آموزش تربیت بدنی در دوره کارشناسی آن است که دانشجو معلمان با کسب دانش و مهارت‌های عملی تربیت بدنی، توسعه شایستگی‌های حرفه‌ای معلمی و آموزش تربیت بدنی و به منظور خلق فرصت‌های یادگیری پردازد، که در آن امکان بکارگیری تجربیات شخصی و آزادی عمل یادگیرنده برای دستیابی به دانش پایه، پرورش مهارت‌ها، باورها و گرایش‌هایی که زمینه ساز عمل و تداوم عمل یادگیرنده در دستیابی به شایستگی‌های مورد انتظار در نظام آموزشی است را فراهم می‌کند.

اهداف/ شایستگی‌های مورد انتظار در برنامه درسی

انتظار می‌رود دانش‌آموخته رشته آموزش تربیت بدنی بتواند:

۱. ضمن توجه به تأکیدات اسناد بالادستی، نسبت به تحقق اهداف و شایستگی‌های راهنمای برنامه سلامت و تربیت بدنی در چارچوب کتاب‌های راهنمای معلم تربیت بدنی اقدام نماید.
۲. اصول سالم زیستن، حفظ و ارتقاء سلامت، رشد همه‌جانبه و... را بیاموزد و راه و روش توسعه و کاربست آنها را در مدارس فراگیرد و نسبت به آموزش آنها در مدارس اقدام نماید.
۳. ضمن آشنایی با فلسفه بازی و قوانین و مقررات ورزشی با استفاده از فعالیت‌های جسمانی در قالب بازی‌ها و رشته‌های ورزشی برنامه‌ریزی شده، در ایجاد روحیه سازگاری، مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی دانش‌آموزان برای ایفای نقش موثر در صحنه اجتماع موثر باشد.
۴. ضمن تسلط بر طراحی آموزشی به منظور انطباق و پیاده‌سازی محتوای کتاب‌های راهنمای معلم تربیت بدنی با شرایط خود، دانش‌آموزان و مدرسه از روش‌های یاددهی - یادگیری مناسب در جریان آموزش و روش‌های سنجش و ارزیابی در ارزشیابی آموخته‌های دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی استفاده کند.
۵. مسئولیت‌ها و رفتارهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان را نسبت به خدا، خود، دیگران و محیط زیست در جریان فعالیت‌های جسمانی و ورزشی توسعه دهد.

تعریف دوره



دوره کارشناسی پیوسته تربیت بدنی یکی از دوره های آموزش عالی وزارت علوم و تحقیقات و فناوری و وزارت آموزش و پرورش است که هدف آن تربیت معلمانی برای دوره ابتدایی و متوسطه می باشد که با توجه به ماهیت تربیت بدنی و ارتباط آن با رشد و تکامل جسمانی، فکری، اخلاقی و روحی روانی افراد و بویژه کودکان و نوجوانان و کسب شایستگی های لازم جهت تربیت و آموزش دانش آموزان داشته باشند به گونه ایی که دانش آموزان را با ایجاد انگیزه و تغییرات نگرشی در کلاس های درس تربیت بدنی فعال سازند تا منجر به رشد و تکامل همه جانبه آنان گردد.

شرایط و ضوابط کلی پذیرش

- دارا بودن مدرک تحصیلی دیپلم و گذراندن پیش دانشگاهی/دیپلم دوره دوم متوسطه
- قبولی در آزمون ورودی (علمی و عملی)

طول دوره

طول دوره کارشناسی آموزش تربیت بدنی چهار سال است که با نظام آموزشی واحدی در هشت نیمسال تحصیلی قابل اجرا خواهد بود. هر نیمسال تحصیلی ۱۶ هفته آموزشی است. برای هر واحد نظری ۱۶ ساعت، برای هر واحد عملی ۳۲ ساعت، برای هر واحد کارگاهی ۴۸ ساعت و برای هر واحد کارورزی ۶۴ ساعت منظور شده است.

واحد های درسی

تعداد کل واحدهای درسی دوره کارشناسی پیوسته آموزش تربیت بدنی ۱۵۰ واحد است. از این تعداد ۲۴ واحد دروس عمومی، ۱۵ واحد دروس تعلیم و تربیت اسلامی، ۱۴ واحد دروس تربیتی، ۹۷ واحد دروس تخصصی (۹۳ واحد دروس تخصصی الزامی و ۴ واحد دروس انتخابی) می باشد.

تقسیمات و سهم دروس در رشته آموزش تربیت بدنی دوره کارشناسی پیوسته

| تعداد واحد | | نوع درس | |
|------------|---------|-----------------------------------|----------------------|
| ۶ واحد | ۲۴ | مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری | عمومی (GK) |
| ۱۶ واحد | | معارف اسلامی | |
| ۲ واحد | | ویژه دانشگاه فرهنگیان | |
| ۱۵ واحد | ۱۴ واحد | تربیت اسلامی | تربیتی (PK) |
| ۱۴ واحد | | تربیت علمی | |
| ۷۱ واحد | ۹۷ | موضوعی (CK) | تخصصی (CK*, PCK*) |
| ۲۲ واحد | | تربیتی - موضوعی (PCK) | |
| ۴ واحد | | انتخابی | |

- 1 - General Knowledge (GK)
- 2 - Pedagogical Knowledge (PK)
- 3 - Content Knowledge (CK)
- 4 - Pedagogical Content Knowledge (PCK)



| | |
|-------------------|---------|
| مآزاد بر سقف واحد | اختیاری |
| ۱۵۰ واحد | جمع |



فصل دوم: جداول دروس

جداول دروس دوره کارشناسی پیوسته رشته آموزش تربیت بدنی مشتمل بر جداول دروس عمومی مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دروس معارف اسلامی، عمومی ویژه دانشگاه فرهنگیان، دروس تعلیم و تربیت اسلامی، دروس تربیتی، دروس تخصصی، دروس انتخابی و دروس اختیاری در طول دوره تحصیلی چهارساله می باشد.

جدول ۱- دروس عمومی مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری رشته آموزش تربیت بدنی دوره کارشناسی پیوسته

| پیش نیاز | ساعت | | | تعداد واحد | عنوان درس | نوع شایستگی |
|---|------|------|------|------------|----------------------|-------------|
| | کل | عملی | نظری | | | |
| | ۴۸ | - | ۴۸ | ۳ | زبان فارسی | عمومی |
| | ۴۸ | - | ۴۸ | ۳ | زبان انگلیسی | |
| در رشته آموزش تربیت بدنی دوره کارشناسی پیوسته نیاز به گذراندن دروس تربیت بدنی و ورزش ۱ از مجموعه دروس عمومی نمی باشد. | | | | | تربیت بدنی ورزش ۱ | |
| | | | | ۶ | جمع | |

جدول ۲- دروس معارف اسلامی عمومی رشته آموزش تربیت بدنی دوره کارشناسی پیوسته

| توضیحات | ساعت | | تعداد واحد | عنوان درس | گرایش | نوع شایستگی |
|------------------------------|------|------|------------|---|------------------------|-------------|
| | کل | نظری | | | | |
| انتخاب دو درس به ارزش ۴ واحد | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | اندیشه اسلامی ۱ (مبدا و معاد) | مبانی نظری اسلام | عمومی |
| | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | اندیشه اسلامی ۲ (نبوت و امامت) | | |
| | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | انسان در اسلام | | |
| | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | حقوق اجتماعی و سیاسی در اسلام | | |
| انتخاب یک درس به ارزش ۲ واحد | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | فلسفه اخلاق (با تکیه بر مباحث تربیتی) | اخلاق اسلامی | |
| | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | اخلاق اسلامی (مبانی و مفاهیم) | | |
| | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | آیین زندگی (اخلاق کاربردی) | | |
| | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | عرفان عملی اسلامی | | |
| انتخاب یک درس به ارزش ۲ واحد | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | انقلاب اسلامی ایران | انقلاب اسلامی | |
| | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | آشنایی با قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران | | |
| | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | اندیشه سیاسی امام خمینی (ره) | | |
| انتخاب یک درس به ارزش ۲ واحد | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | تاریخ تحلیلی صدر اسلام | تاریخ و تمدن اسلامی | |
| | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | تاریخ امامت | | |
| انتخاب یک درس به ارزش ۲ واحد | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | تفسیر موضوعی قرآن | آشنایی با منابع اسلامی | |
| | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | تفسیر موضوعی نهج البلاغه | | |
| الزامی | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | تاریخ فرهنگ و تمدن اسلام و ایران | | |
| الزامی | ۳۲ | ۳۲ | ۲ | دانش خانواده و جمعیت | | |



| | | | |
|-----|----|-----|-----|
| جمع | ۱۶ | ۲۵۶ | ۲۵۶ |
|-----|----|-----|-----|

جدول ۳- دروس عمومی ویژه دانشجویان رشته آموزش تربیت بدنی دوره کارشناسی پیوسته

| نوع شایستگی | عنوان درس | تعداد واحد | ساعت | | |
|-------------|-------------------------------------|------------|------|------|----|
| | | | نظری | عملی | کل |
| عمومی | سلامت / بهداشت و صیانت از محیط زیست | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ |
| | جمع | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ |

جدول ۴- دروس تعلیم و تربیت اسلامی رشته آموزش تربیت بدنی دوره کارشناسی پیوسته

| نوع شایستگی | عنوان درس | تعداد واحد | ساعت | | | |
|----------------------|--|--|------|------|-----|--|
| | | | نظری | عملی | کل | |
| تعلیم و تربیت اسلامی | فلسفه تربیتی اسلام* | ۳ | ۴۸ | - | ۴۸ | |
| | اسناد، قوانین و سازمان آموزش و پرورش در ج.ا.ا.* | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | |
| | سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)* | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | |
| | اخلاق معلمی از دیدگاه اسلام* | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | |
| | این درس در رشته آموزش تربیت بدنی دوره کارشناسی پیوسته، به استناد مصوبه شورای برنامه ریزی درسی دانشگاه، با نام «تاریخ تربیت بدنی و ورزش پهلوانی در اسلام و ایران» به ارزش ۲ واحد در مجموعه دروس موضوعی تعریف شده است. | تاریخ اندیشه و عمل تربیتی در اسلام و ایران | | | | |
| | چالش‌های تربیت اسلامی در دنیای معاصر* | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | |
| | تربیت دینی کودک و نوجوان در اسلام* | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | |
| | این درس در رشته آموزش تربیت بدنی دوره کارشناسی پیوسته، به استناد مصوبه شورای برنامه ریزی درسی دانشگاه، با نام «حقوق ورزشی با ملاحظات قوانین اسلامی» به ارزش ۲ واحد در مجموعه دروس موضوعی تعریف شده است. | آشنایی با تجارب مدارس اسلامی معاصر | | | | |
| | آشنایی با ارزش‌های تربیتی دفاع مقدس* | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | |
| | جمع | ۱۵ | ۲۴۰ | - | ۲۴۰ | |



جدول ۵- دروس تربیتی رشته آموزش تربیت بدنی دوره کارشناسی پیوسته

| پیش نیاز | ساعت | | | تعداد واحد | عنوان درس | نوع شایستگی |
|--|------|------|------|------------|----------------------------------|-------------|
| | کل | عملی | نظری | | | |
| | ۳۲ | | ۳۲ | ۲ | روانشناسی تربیتی | دانش تربیتی |
| | ۳۲ | | ۳۲ | ۲ | نظریه های یادگیری و آموزش | |
| | ۳۲ | | ۳۲ | ۲ | جامعه شناسی آموزش و پرورش | |
| | ۴۸ | ۳۲ | ۱۶ | ۲ | اصول و روش های تدریس | |
| | ۴۸ | ۳۲ | ۱۶ | ۲ | اصول و روش های راهنمایی و مشاوره | |
| | ۳۲ | | ۳۲ | ۲ | اصول برنامه ریزی درسی | |
| این درس در رشته آموزش تربیت بدنی دوره کارشناسی پیوسته، به استناد مصوبه شورای برنامه ریزی درسی دانشگاه، با نام « مدیریت رویدادهای ورزشی (با تاکید بر ورزش مدارس)» به ارزش ۲ واحد در مجموعه دروس موضوعی تعریف شده است. | | | | | مدیریت آموزشی | |
| | ۶۴ | ۶۴ | | ۲ | کاربست فناوری در یادگیری | |
| | ۲۸۸ | ۱۲۸ | ۱۶۰ | ۱۴ | جمع | |

جدول ۶- دروس تخصصی رشته آموزش تربیت بدنی دوره کارشناسی پیوسته

| پیش نیاز | ساعت | | | تعداد واحد | نام درس | نوع شایستگی |
|-------------|------|---------|------|------------|-----------------|-------------|
| | کل | کارورزی | عملی | | | |
| | ۶۴ | | ۶۴ | ۲ | والیبال | موضوعی CK |
| والیبال | ۶۴ | | ۶۴ | ۲ | آموزش والیبال | |
| | ۶۴ | | ۶۴ | ۲ | بسکتبال | |
| بسکتبال | ۶۴ | | ۶۴ | ۲ | آموزش بسکتبال | |
| | ۶۴ | | ۶۴ | ۲ | فوتسال | |
| فوتسال | ۶۴ | | ۶۴ | ۲ | آموزش فوتسال | |
| | ۶۴ | | ۶۴ | ۲ | هندبال | |
| هندبال | ۶۴ | | ۶۴ | ۲ | آموزش هندبال | |
| | ۶۴ | | ۶۴ | ۲ | دوومیدانی | |
| دو و میدانی | ۶۴ | | ۶۴ | ۲ | آموزش دوومیدانی | |
| | ۶۴ | | ۶۴ | ۲ | شنا | |
| شنا | ۶۴ | | ۶۴ | ۲ | آموزش شنا | |



| | | | | | | |
|--------------------------------|----|--|----|----|---|---|
| | ۶۴ | | ۶۴ | | ۲ | آمادگی جسمانی ۱ |
| آمادگی جسمانی ۱ | ۶۴ | | ۶۴ | | ۲ | ژیمناستیک |
| | ۶۴ | | ۶۴ | | ۲ | تیس روی میز |
| | ۶۴ | | ۶۴ | | ۲ | بدمینتون |
| آمادگی جسمانی ۱ | ۶۴ | | ۶۴ | | ۲ | کشتی (پسران)/ آمادگی جسمانی ۲ (دختران) |
| | ۳۲ | | ۳۲ | | ۱ | طناب زنی |
| | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | زبان تخصصی |
| | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی |
| | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | آناتومی انسان |
| آناتومی انسان | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | فیزیولوژی انسان |
| فیزیولوژی انسان | ۶۴ | | ۳۲ | ۳۲ | ۳ | فیزیولوژی ورزش و علم تمرین |
| | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | تغذیه ورزشی و کنترل وزن |
| | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | کاربرد آمار در تربیت بدنی |
| مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | مدیریت رویدادهای ورزشی (با تاکید بر ورزش مدارس) |
| | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | حقوق ورزشی با ملاحظات قوانین اسلامی |
| | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | یادگیری حرکتی |
| آناتومی انسان | ۶۴ | | ۳۲ | ۳۲ | ۳ | حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی |
| | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | رشد و تکامل حرکتی |
| آناتومی انسان | ۳۲ | | ۳۲ | | ۱ | حرکات اصلاحی |
| مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | فعالیت‌های فوق برنامه تربیت بدنی و ورزش |
| آناتومی انسان | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | آسیب‌ها و ایمنی افراد در ورزش |
| | ۱۶ | | | ۱۶ | ۱ | مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی |
| | ۴۸ | | ۳۲ | ۱۶ | ۲ | تربیت بدنی دانش آموزان با نیازهای ویژه |



| | | | | | | | | |
|--|--------------|-----|------|-----|----|--|------------------------|--|
| | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | تاریخ تربیت بدنی و ورزش پهلوانی در اسلام و ایران | | |
| | 1760 | - | ۱۲۴۸ | ۵۱۲ | ۷۱ | جمع | | |
| مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی | ۴۸ | | ۳۲ | ۱۶ | ۲ | روش های یاددهی-یادگیری در آموزش تربیت بدنی دوره ابتدایی و متوسطه | تربیتی - موضوعی PCK | |
| روش های یاددهی-یادگیری در آموزش تربیت بدنی | ۴۸ | | ۳۲ | ۱۶ | ۲ | طراحی آموزشی در آموزش تربیت بدنی | | |
| کاربرد آمار در تربیت بدنی | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | سنجش و ارزشیابی در آموزش تربیت بدنی | | |
| روانشناسی تربیتی | ۳۲ | | | ۳۲ | ۲ | کاربرد روانشناسی ورزشی در آموزش تربیت بدنی | | |
| | ۶۴ | | ۶۴ | | ۲ | کاربرد رسانه های آموزشی و فناوری اطلاعات در آموزش تربیت بدنی | | |
| | ۴۸ | | ۳۲ | ۱۶ | ۲ | پژوهش و توسعه حرفه ای | | |
| پژوهش و توسعه حرفه ای | ۱۲۸ | ۱۲۸ | | | ۲ | کارورزی ^۱ در آموزش تربیت بدنی | | |
| کارورزی در آموزش تربیت بدنی ^۱ | ۱۲۸ | ۱۲۸ | | | ۲ | کارورزی در آموزش تربیت بدنی ^۲ | | |
| کارورزی در آموزش تربیت بدنی ^۲ | ۱۲۸ | ۱۲۸ | | | ۲ | کارورزی در آموزش تربیت بدنی ^۳ | | |
| کارورزی در آموزش تربیت بدنی ^۳ | ۱۲۸ | ۱۲۸ | | | ۲ | کارورزی در آموزش تربیت بدنی ^۴ | | |
| پژوهش و توسعه حرفه ای | با نظر استاد | | | | ۲ | پروژه در آموزش تربیت بدنی | | |
| | ۸۱۶ | ۵۱۲ | ۱۶۰ | ۱۱۲ | ۲۲ | جمع | | |
| | ۲۵۴۴ | ۵۱۲ | ۱۴۰۸ | ۶۲۴ | ۹۱ | جمع کل | | |

I- Internship



جدول ۷- دروس انتخابی رشته آموزش تربیت بدنی دوره کارشناسی پیوسته

| پیش نیاز | ساعت | | | تعداد واحد | نام درس | نوع درس | نوع شایستگی |
|--|------|------|------|------------|------------------------------------|---------|-------------|
| | کل | عملی | نظری | | | | |
| | ۳۲ | ۳۲ | | ۱ | دارت | عمومی | موضوعی |
| | ۳۲ | ۳۲ | | ۱ | هنر و فنون آرام سازی در تربیت بدنی | | |
| | ۶۴ | ۶۴ | - | ۲ | پینت بال | | |
| | ۶۴ | ۶۴ | - | ۲ | دوچرخه سواری | | |
| | ۳۲ | ۳۲ | | ۱ | تکواندو | | |
| | ۳۲ | ۳۲ | | ۱ | تیراندازی (کمان / اسلحه) | | |
| | ۶۴ | ۶۴ | - | ۲ | شطرنج | | |
| | ۶۴ | ۶۴ | - | ۲ | ورزش زورخانه ای | | |
| گذراندن رشته ورزشی مربوط الزامی است | ۶۴ | ۶۴ | - | ۲ | ورزش تخصصی انفرادی | | |
| | ۶۴ | ۶۴ | - | ۲ | ورزش تخصصی گروهی | | |
| | ۶۴ | ۶۴ | - | ۲ | دفاع شخصی | | |
| مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی | ۳۲ | - | ۳۲ | ۲ | استعدادیابی در ورزش | نظری | |
| مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی | ۳۲ | - | ۳۲ | ۲ | نهضت داوطلبی در رویدادهای ورزشی | | |
| | ۳۲ | | ۳۲ | ۲ | تعلیم و تربیت از طریق بازی | | |
| در رشته آموزش تربیت بدنی دوره کارشناسی پیوسته، دانشجومعلم از جدول دروس انتخابی باید ۴ واحد (۲ واحد از دروس عملی و ۲ واحد از دروس نظری) بگذرانند. | | | | | جمع | | |



جدول ۸- دروس اختیاری^۱

| پیش نیاز | ساعت | | | تعداد واحد | نام درس | نوع شایستگی |
|----------|-------------------|------|------|------------|------------------------------|-------------|
| | کل | عملی | نظری | | | |
| | ۳۲ | | ۳۲ | ۲ | مهارت‌های زندگی دانشجویی | مهارت |
| | ۳۲ | | ۳۲ | ۲ | کارآفرینی | |
| | ۳۲ | | ۳۲ | ۲ | شناخت محیط زیست | |
| | ۳۲ | | ۳۲ | ۲ | مدیریت بحران | |
| | ۳۲ | | ۳۲ | ۲ | استانداردسازی | |
| | ۳۲ | | ۳۲ | ۲ | آشنایی با کلیات حقوق شهروندی | |
| | مازاد بر سقف واحد | | | جمع | | |

۱ - به استناد ابلاغیه شماره ۲/۲۰۸۹۵۲ مورخ ۱۳۹۵/۰۹/۲۲ وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، در دانشگاه‌های دولتی ارائه دروس اختیاری تا حداکثر دو درس رایگان و در سایر موسسات، منوط به پرداخت هزینه توسط دانشجو خواهد بود. همچنین به استناد ابلاغیه شماره ۲/۲۸۵۷۶۱ مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۱۱ دروس مذکور در چارچوب سنوات مجاز و مازاد بر سقف واحدهای دوره ارائه و با ثبت نمره دروس و تاثیر در معدل در کارنامه تحصیلی دانشجو درج می‌شود.



سر فصل درس «سلامت، بهداشت و صیانت از محیط زیست»

۱- معرفی درس و منطق آن

برخورداری از سلامتی صرف نظر از این که یکی از حقوق اساسی هر انسانی است، شرط لازم برای یادگیری و رشد انسانی است؛ زیرا انسان سالم، محور توسعه پایدار است. ورود به فرایند یادگیری، ماندن در آن، تمرکز بر آن و پیامدهای آن پیوند محکمی با سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی یادگیرنده دارد. هدف غایی نظام آموزش و پرورش نیز «تحقق حیات طیبه» است که بی گمان برخورداری از سلامتی برای دستیابی به آن ضرورت دارد. افزون بر آن معلمانی که از سلامت جسمانی و روانی بهتری برخوردار باشند بهره‌وری بالاتری خواهند داشت و موجبات کاهش بار اقتصادی ناشی از هزینه‌های درمانی و ساعات غیبت کاری را فراهم سازند. لازمی دستیابی به چنین هدفی آن است که معلمان آینده، یعنی کسانی که در نزدیک‌ترین سطح برنامه‌ی درسی با دانش آموز ارتباط برقرار خواهند کرد، با مقوله‌ی سلامت در آمیخته شوند. به سخنی دیگر، اگر دوره‌ی تربیت معلم بخواهد معلمانی روانه‌ی مدرسه‌ها کند که سالم و تندرست باشند و در آینده بتوانند در راستای ارتقای سلامت دانش آموزان گام بردارند، منطقی است که دربرگیرنده‌ی برنامه‌هایی باشد که منجر به افزایش سواد سلامت دانشجو معلم معلمان می‌شوند. سواد سلامت معرف توانمندی فرد در دستیابی به مباحث بهداشتی، درک، انتقال و کاربست آن و همچنین تصمیم‌گیری درست در برخورد با آن مباحث به منظور ارتقای سلامت خود و دیگران است.

به این ترتیب، در این درس، با توجه به عوامل تهدید کننده‌ی سلامت جامعه که عبارتند: بیماری قلبی عروقی، سرطان، و ایمنی و حوادث، بر ارتقای سلامت از طریق تغذیه سالم، فعالیت بدنی، پرهیز از مصرف الکل و دخانیات و همچنین ارتقای سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی تاکید می‌شود و بر این اساس فعالیت‌ها و فرصت‌های یادگیری گوناگونی در اختیار دانشجو معلم معلمان قرار داده می‌شود. این فرصت‌ها به ارائه و انتقال صرف اطلاعات بهداشتی محدود نمی‌شوند، بلکه با تکیه بر تعریف ارائه شده برای سواد سلامت، زمینه‌ای فراهم می‌سازند تا دانشجو معلم بتواند آنچه آموخته است را به گونه‌ای معنادار با بافت واقعی زندگی خود پیوند بزند. همچنین با انجام چنین فعالیت‌هایی مهارت‌های فردی، بین فردی، تفکر انتقادی و خلاق در او پرورش می‌یابد. علاوه بر این، چون در یک دیدگاه وسیع‌تر از سلامت بایستی حفظ محیط زیست سالم نیز مورد توجه قرار گیرد، بخشی از این واحد درسی نیز به صیانت از محیط زیست اختصاص یافته است.



| | |
|--|---|
| <p>نام درس به فارسی: سلامت، بهداشت و صیانت از محیط زیست نام درس به انگلیسی: Health, Safety and environment protection</p> | <p>مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: عمومی پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: پزشکی، رشته بهداشت و رشته های پیراپزشکی، زیست شناسی</p> |
| <p>پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> - منابع اطلاعات بهداشتی معتبر را به دیگران به ویژه دانش آموزان ارائه دهد. - یک برنامه بلند مدت با اهداف روشن برای ارتقای سلامت خود طراحی و اجرا نماید و نتایج آن را بر روی سلامت خود ارزشیابی کند. - یک برنامه بلند مدت با اهداف روشن برای ارتقای سلامت دانش آموز (دانش آموزان) طراحی و اجرا نماید و نتایج آن را بر سلامت او (آنها) ارزشیابی کند. - با شناخت اکوسیستم و انواع منابع محل زندگی خود، اثرات آلودگی های موجود را ارزیابی و راهکارهای اصلاحی معرفی نمایند. | |

۲- فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

بخش نخست: مبانی سلامت

- معارفه و آشنایی با مفاهیم پایه:

آشنایی با مدرس، دانشجو معلمان و سرفصل درس؛ معرفی مفهوم های مختلف مرتبط با سلامت؛ آشنایی با تاریخ تحول علم سلامت همگانی و رویکردهای سلامت همگانی.

تکالیف عملکردی:

از دانشجو معلمان بخواهید روی برگه ای پنج الویت که برای آنها ارزش محسوب می شود را یادداشت کنند و سپس همراه آنان بررسی کنید آیا سلامتی در میان این الویت ها جایی دارد؟

از دانشجویان بخواهید تعریف خود را از سلامت ارائه دهند و با تکیه بر دانش پیشین آنان، مفاهیم مرتبط با سلامت را ارائه دهید.

در بخشی از این جلسه، از دانشجویان بخواهید با استفاده از گزارش خود شرح حال نویسی و ترسیم چشم انداز، تجربه های پیشین، نیازها، امیدها، انتظارات خود را از این درس دو واحدی بیان نمایند و پیش از پایان نشست به شما (مدرس) تحویل دهند.



تکلیف عملی: در پایان این جلسه، از دانشجویان بخواهید مصادیق اقدامات سلامت همگانی در پیرامون خود را شناسایی کنند و گزارشی از آن ارائه دهند.

▪ معرفی پایگاه‌های نمایه اطلاعات سلامت:

انواع پایگاه‌های اطلاعات سلامت و چگونگی استفاده از آن‌ها

تکلیف عملکردی:

از دانشجویان بخواهید یکی از موضوعات سلامت که به تازگی ذهن آن‌ها را مشغول کرده است را انتخاب کنند و سپس در میان پایگاه مختلفی که به آن‌ها معرفی شده است پیرامون آن گردش کنند. آنچه آموخته‌اند را در قالب گزارش به کلاس ارائه دهند.

بخش دوم: عوامل تهدید کننده سلامت

▪ بیماری‌های غیرواگیر:

تعریف و ویژگی‌ها بیماری‌های غیرواگیر، میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر در ایران، انواع عوامل خطر (قابل اصلاح و غیر قابل اصلاح)، شایعترین بیماری‌های غیرواگیر

بیماری‌های قلبی و عروقی: مروری بر سیستم گردش خون، تعریف و علل پدید آیی تصلب شرایین، آنژین صدری، سکته قلبی و سکته مغزی و علائم شایع آن‌ها و چگونگی برخورد با آن‌ها؛ چگونگی کاهش خطر بروز سکته‌های قلبی و مغزی؛ نقش چربی‌ها در بروز بیماری‌های قلبی عروقی؛ فشار خون بالا (تعریف، علائم و تشخیص، پیشگیری)

سرطان: تعریف سرطان، عوامل سرطان‌زا، علائم هشدار دهنده، گام‌های پیشگیری کننده، اهمیت تشخیص زود هنگام، سرطان‌های شایع در ایران.

▪ بیماری‌های واگیردار:

عفونت‌های انگلی: کرمک یا اکسیور (ویژگی‌های اکسیور، راه انتقال، راه پیشگیری)؛ **آسکاریوز** (ویژگی‌های آسکاریس، راه انتقال، راه پیشگیری)؛ **ژیاردیوز** (ویژگی‌های ژیاودیبا، راه انتقال، راه پیشگیری)؛ **سالک** (تعریف بیماری سالک، وضعیت سالک در ایران و جهان، عوامل موثر در گسترش آن، انواع سالک و علائم بیماری در هر نوع، راه انتقال، راه پیشگیری، چگونگی برخورد با دانش آموز مبتلا به سالک). **پدیکلوزیس (شپش):** ویژگی‌های شپش، راه‌های آلوده شدن، چگونگی تشخیص آلودگی، راه‌های پیشگیری، چگونگی برخورد.

اچ آی وی / ایدز (چگونگی حمله ویروس اچ آی وی به بدن، تفاوت اچ آی وی و ایدز، راه‌های انتقال، عقاید غلط، راه‌های پیشگیری، راه‌های تشخیص)

▪ کمک‌های اولیه:



تعریف مفاهیم خطر، آسیب، تصادف، ایمنی؛ شناسایی خطرات فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی؛ نحوه پیشگیری از آن‌ها؛ کمک های اولیه پایه در حوادث.

تکلیف عملکردی:

از دانشجویان بخواهید در گروه‌های کوچک، سبک زندگی خود یا پدر و مادر خود را از نظر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان بررسی کنند. عوامل خطر را شناسایی کنند و برای کاهش این خطرات برنامه‌ریزی کنند.

تکلیف عملکردی:

از دانشجویان بخواهید با توجه به آنچه آموخته‌اند در گروه‌های کوچک خطرات مربوط به هر یک از محیط‌های زیر را شناسایی و راهکارهای پیشگیری از وقوع این خطرات را بیان نمایند.

در محیط کلاس، در راهروها، در حیاط مدرسه، در سرویس‌های بهداشتی و در دیگر مکان‌ها

تکلیف عملکردی:

از دانشجویان بخواهید از یک مدرسه بازدید کنند و بر اساس آنچه که در مدرسه مشاهده کرده‌اند دو پیام آموزشی در زمینه‌ی ایمنی و پیشگیری از آسیب برای یکی از گروه‌های مخاطب (دانش آموزان، پدران و مادران، معلمان و غیره) طراحی کنند.

تکلیف عملی: از دانشجویان بخواهید پمفلتی طراحی کنند و از طریق آن دانش آموزان، پدر و مادرها، کارکنان مدرسه، و غیره را با بیماری‌های انگلی کرمک، آسکاریوز، ژیاودیوز، یا سالک آشنا سازند.

بخش سوم: ارتقای سلامت

▪ تغذیه سالم:

اصول تغذیه سالم و گروه‌های غذایی؛ شاخص‌های رشد در سنین پنج تا نوزده سالگی؛ شاخص قد به وزن، شاخص نمایه توده بدنی (چگونگی محاسبه نمایه توده بدنی، چگونگی تنظیم برنامه غذایی مناسب برای خود). دستورالعمل کشوری پایگاه تغذیه سالم (بوفه سابق)؛ تغذیه در دوران بلوغ (نیازهای تغذیه‌ای نوجوانان)؛ نحوه تغییر الگوهای تغذیه‌ای نامناسب دانش آموزان؛ کمبود ریزمغذی‌ها و اثرات آن بر دانش آموز و فرایند یادگیری (کمبود ید، آهن، کلسیم، روی، ویتامین D)؛ نحوه خواندن و تحلیل برچسب مواد غذایی

▪ فعالیت بدنی:

تعریف فعالیت بدنی و گروه‌بندی آن؛ نقش بی‌حرکی در ایجاد بیماری‌های مختلف، وضعیت میزان فعالیت‌های بدنی در میان زنان و مردان ایرانی، اثرات سودمند فعالیت بدنی بر بدن، میزان فعالیت بدنی توصیه شده برای گروه‌های سنی گوناگون، هرم فعالیت بدنی



▪ اعتیاد:

عوامل موثر بر اعتیاد و عواقب آن

▪ آموزش سلامت و سواد سلامت

تکلیف عملکردی:

یک هفته پیش از ارائه این موضوع، دانشجویان موظف هستند در جدول موجود در پیوست، برنامه غذایی یک هفته‌ی خود را ثبت و مقدار تقریبی آن را یادداشت کنند و به کلاس بیاورند. پس از آنکه «اصول تغذیه سالم و گروه‌های غذایی» بیان شد دانشجویان بر اساس واحد غذایی مورد نیاز^۱ و گروه‌های غذایی به تحلیل جدول برنامه غذایی خود پردازند.

تکلیف عملکردی:

از دانشجویان بخواهید بر اساس هرم فعالیت بدنی، یک برنامه فعالیت بدنی برای یک هفته خود تنظیم کنند و به کلاس آورند.

تکلیف عملکردی:

از دانشجویان بخواهید نمایه توده بدنی خود را محاسبه کنند. رقم به دست آمده را بر روی نمودار نمایه توده بدنی پیدا کنند و با توجه به طبقه‌ای که در آن قرار می‌گیرند یک برنامه غذایی مناسب برای خود بنویسند.

فعالیت پیشنهادی ۱: از دانشجویان بخواهید به پایگاه تغذیه سالم در یک مدرسه مراجعه کنند و فهرست مواد غذایی موجود در آن را تهیه کنند و مواد غذایی مجاز و غیرمجاز را از هم تفکیک کنند. سپس راهکارهایی برای توجیه مسئولان مدرسه، مسئول پایگاه و دانش‌آموزان در خصوص تغییر موارد غیرمجاز به مجاز پیشنهاد دهند.

فعالیت پیشنهادی ۲: از دانشجویان بخواهید با یک دانش‌آموز که در مرحله بلوغ است مصاحبه کنند و برنامه غذایی یک روز او را بررسی کنند و داده‌های حاصل را با نیازهای تغذیه‌ای گروه سنی او مقایسه نمایند. یافته‌های خود را به صورت گزارش به کلاس ارائه دهند.

بخش چهارم: سلامت جسمانی (بهداشت فردی)

▪ سلامت جسمانی (بهداشت فردی و بیماری‌ها):

بهداشت دست و پاها (اهمیت بهداشت دست و پاها، آموزش شستشوی دست)؛ **مراقبت از پوست و مو** (ساختمان و عملکرد پوست و مو، آشنایی و چگونگی برخورد با مشکلات شایع پوست و مو، اکنه، شوره سر، آگزما)، **مراقبت از چشم‌ها** (ساختمان کره چشم، مشکلات متداول بینایی، چگونگی سنجش بینایی با چارت اسنلن)؛ **مراقبت از گوش‌ها** (ساختمان گوش، مشکلات متداول شنوایی، چگونگی سنجش شنوایی با آزمایش نجوا)؛ **بهداشت خواب** (اهمیت خواب و تاثیر آن بدن،

^۱. Serving size



گام‌هایی برای بهتر خوابیدن). **بهداشت دهان و دندان** (بخش‌های مختلف دندان، آشنایی با زمان رویش دندان‌های مختلف، عوامل موثر بر ایجاد پوسیدگی دندان، محل‌های شایع بروز پوسیدگی دندان، افراد در معرض خطر پوسیدگی دندان، راه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان: مسواک زدن (آموزش مسواک زدن به کودکان ۶ تا ۱۲ ساله)، استفاده از نخ دندان (آموزش استفاده از نخ دندان به کودکان)، فلورایدتراپی، فیشور سیلانت، رژیم غذایی؛ چگونگی برخورد با آسیب‌دیدگی و شکستگی دندان‌ها؛ تفاوت لثه سالم و ملتهب؛ علل بوی بد دهان). **بهداشت باروری** (بلوغ و دگرگونی‌های آن در هر یک از دو جنس، بهداشت بلوغ، خودارضایی و زیان‌های آن. {ویژه دانشجویان دختر: ساختمان، عملکرد و بهداشت دستگاه تناسلی زنان، قاعدگی و نشانه‌ها و حالات طبیعی و غیرطبیعی آن، سندروم پیش از قاعدگی}. {ویژه دانشجویان پسر: ساختمان، عملکرد و بهداشت دستگاه تناسلی مردان}).

تکلیف عملکردی:

از دانشجویان بخواهید یکی از مسائل مرتبط با بهداشت فردی در محیط پردیس (یا خوابگاه) که ذهن آن‌ها را مشغول کرده است را شناسایی کنند و در قالب یک گزارش راه حل‌های نوین خود برای برطرف نمودن آن مساله را ارائه دهند.

تکلیف عملکردی:

از دانشجویان بخواهید کتاب خودآموز بهداشت بلوغ و نوجوانی را بخوانند و چکیده‌ای انتقادی از آن تهیه کنند.

تکلیف عملکردی:

از دانشجویان بخواهید یک پمفلت، یا بروشور طراحی کنند و از طریق آن دانش‌آموزان را به رعایت یکی از موضوعات مرتبط با بهداشت فردی تشویق کنند.

تکلیف عملکردی:

از دانشجویان بخواهید در گروه‌های کوچک قرار بگیرند و تصور کنند دانش‌آموزی در کلاس آن‌ها به شپش مبتلا شده است و آن‌ها باید از طریق نامه‌ای به خانواده او اطلاع دهند. نامه‌ای خطاب به آن خانواده نوشته و ضمن آشنایی آن‌ها با شپش این موضوع را به آنان اطلاع دهند.

فعالیت پیشنهادی ۱: از دانشجویان بخواهید مراحل آموزش شستشوی دست به دانش‌آموز را در کلاس به صورت عملی نمایش دهند.

فعالیت پیشنهادی ۲: از دانشجویان بخواهید بازی مار و پله که سازمان یونسف برای آموزش شستن دست‌ها برای دانش‌آموزان طراحی کرده است را با بافت خود متناسب کنند و بازی جدید را به کلاس عرضه کنند.



فعالیت پیشنهادی ۳: از دانشجویان بخواهید که تصور کنند در مدرسه‌ی آنها مکانی برای شستن دست وجود ندارد. از آنها بخواهید راهکارهایی بیاندیشند که بر این محدودیت فائق آیند. راهکارهای خود را به صورت نقاشی، عکاسی، گزارش کتبی و غیره به کلاس ارائه دهند.

فعالیت پیشنهادی ۴: برای دانشجویان خوابگاهی: از دانشجویان بخواهید بررسی کنند دانشجویان خوابگاهی باید چه نکاتی را پیرامون بهداشت خواب بیاموزند؟

فعالیت پیشنهادی ۵: برای دانشجویان غیر خوابگاهی: موانعی که بر سر راه حفظ بهداشت خواب شما وجود دارد را شناسایی کنید و سپس راهکارهایی برای از میان برداشتن آن‌ها ارائه دهید.

بخش پنجم: سلامت روان

▪ سلامت روان و مدرسه:

تعریف سلامت روان و شناسایی عوامل موثر بر آن؛ عوامل تهدید کننده و محافظت کننده؛ راهبردهای کاهش آسیب و ارتقای سلامت روان؛ حمایت‌های روانی در حوادث و بلایا؛ افسردگی؛ اضطراب؛ خودکشی؛ اختلالات یادگیری؛ اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه؛ اختلال مقابله‌جویی و لجبازی؛ صرع؛ تکلیف عملکردی:

از دانشجویان بخواهید با مراجعه به آرشیو روزنامه‌ها و سایت‌های معتبر، حادثه یا رویدادی را بیابند که در محیط مدرسه (ترجیحاً در ایران) رخ داده است و یکی از اختلالات مرتبط با سلامت روان که در این نشست آموزشی مورد بحث قرار گرفته است در پدیدآیی آن رویداد نقش عمده داشته است. آنچه که روی داده است و راهکارهایی که می‌توانست از وقوع این رویداد پیشگیری کند را در قالب گزارشی به کلاس ارائه دهند.

بخش ششم: صیانت از محیط زیست

▪ شناخت محیط زیست:

تعریف محیط زیست و انواع آن

منابع مختلف محیط زیست (فیزیکی، زیستی، اجتماعی و اقتصادی)

تعریف اکوسیستم (بوم سازگان) و انواع آن

محیط زیست ایران

تکلیف عملکردی:



از دانشجویان بخواهید که با یک گزارش تصویری، نمایی از محیط زیست محل زندگی خود شامل نوع اکوسیستم و انواع منابع موجود ارائه دهند (بهتر است که این گزارش بدون استفاده از کاغذ باشد).

▪ شناخت انواع آلودگی ها و اثرات محیط زیستی:

تعریف آلودگی و اثر

انواع آلودگی ها و اثرات محیط زیستی

مدیریت پسماند و پساب و بازیافت

تکلیف عملکردی:

گفتگوهای گروهی درباره امکان و چگونگی آموزش انواع آلودگی ها و اثرات محیط زیستی در مدارس ایران و برحسب پایه

فعالیت خاص: تدارک سفری آموزشی برای بازدید از یک کارخانه، تصفیه خانه، مرکز بازیافت، تهیه کمپوست یا غیره

تکلیف عملکردی:

از دانشجویان بخواهید که در تدارک سفر همکاری کنند و در هنگام بازدید بدرستی انواع آلودگی ها و اثرات را ارزیابی و به راهکارهای اصلاحی اشاره نمایند.

▪ شناخت حفاظت و حمایت از محیط زیست

تعریف حفاظت و حمایت از محیط زیست

معرفی انواع روش های حفاظتی و شیوه صحیح مصرف

معرفی برخی از قوانین، ضوابط و کنوانسیون های محیط زیستی

تکلیف عملکردی:

گفتگوهای گروهی درباره امکان و چگونگی آموزش و بکارگیری انواع روش های حفاظتی و شیوه صحیح مصرف برحسب پایه

فعالیت خاص: نمایش فیلم یا اسلایدی در زمینه انواع شیوه های حفاظتی

تکلیف عملکردی:

از دانشجویان بخواهید که به جامعه کوچکی برحسب انتخاب خود، یک یا چند روش حفاظت و شیوه صحیح مصرف را آموزش دهند و بازخورد آموزش های خود و میزان همکاری جامعه مخاطب را گزارش دهند.

▪ ارائه مبانی آموزش محیط زیست و شناخت روش ها



تعریف آموزش محیط زیست

معرفی انواع روش های آموزش محیط زیست با توجه به پایه مورد آموزش

معرفی انواع رسانه ها و وسایل کمک آموزشی

تکلیف عملکردی:

گفتگوهای گروهی درباره امکان و چگونگی آموزش محیط زیست و انواع روش ها، رسانه ها و وسایل کمک آموزشی مناسب برحسب پایه

فعالیت خاص: نمایش اسلاید یا وسایل مختلف انواع روش های آموزش محیط زیست

تکلیف عملکردی:

از دانشجویان بخواهید که به یک مدرسه برحسب انتخاب خود مراجعه کنند و پس از هماهنگی های لازم با مدرسه، برای دو یا سه ساعت بصورت فوق برنامه برحسب پایه، موضوعی از محیط زیست را با وسایل و روش های مناسب آموزش دهند. اینکار می تواند در روزهای تقویم محیط زیستی^۱ ایران انجام شود. ارائه گزارش تصویری بصورت فیلم یا عکس الزامی است.

۳- راهبردهای تدریس و یادگیری

در این درس، فرایند یادگیری با مشارکت همه جانبه مدرس و دانشجومعلم صورت می پذیرد. باید تلاش گردد تا ساختار جلسه ها به گونه ای باشد که همه ی افراد در فرایند یادگیری مشارکت داشته باشند. باور بر این است که گفت و شنودی که در نشست آموزشی به منظور وقوع یادگیری صورت می گیرد، تنها میان مدرس و دانشجویان نیست، بلکه میان خود دانشجویان با هم نیز هست. از این رو در این درس با طراحی فعالیت های یادگیری زمینه ای فراهم شده است تا دانشجویان بتوانند در گروه های کوچک (دو تا شش نفره) با هم کار کنند که با توجه به موقعیت های مختلف، ترکیب این گروه ها می تواند توسط مدرس یا خود دانشجویان تعیین گردد. همچنین پیشنهاد می شود کارهایی که در خارج از کلاس توسط دانشجو (دانشجویان) انجام می گردد و به صورت گزارش به کلاس ارائه می شود پیش از آن که به مدرس تحویل داده شود توسط دانشجو (دانشجویان) دیگر نیز خوانده شود و پس خوراند آن دانشجو بر روی آن کار آورده شود. لازم به ذکر است که در برخی از مباحث فعالیت های یادگیری به صورت پیشنهادی نیز مطرح شده اند و با توجه به موقعیتی که دانشجویان و مدرس در آن قرار دارند می توانند تغییر یابند.

برای تسهیل در وقوع یادگیری، در آغاز هر نشست تلاش شود به شیوه های گوناگونی نخست نیازها و منابع یادگیری مرتبط با محتوایی که قرار است ارائه شود سنجش شود تا تجربه ها و دانش پیشین دانشجویان نسبت به آن محتوا آشکار گردد. پس از آن محتوای تازه ارائه گردد و سپس زمینه ای فراهم گردد تا دانشجو بتواند با محتوای ارائه شده کاری انجام دهد و آن را به بافت زندگی خود مرتبط سازد. در هر نشست تلاش شود به تمام پرسش هایی که برای دانشجومعلم پدید آمده است پاسخ داده شود.

۱ - تقویم محیط زیستی در دفتر آموزش و مشارکت عمومی سازمان حفاظت محیط زیست موجود است.



۴- منابع آموزشی

منبع اصلی:

- منتظری مقدم، علی و احمدی، فاطمه زهرا (۱۳۹۹). کلیات سلامت همگانی. تهران: انتشارات دانشگاه فرهنگیان.
- حاتمی، حسین و همکاران (۱۳۹۸). کتاب جامع بهداشت عمومی. تهران: ارجمند.

منبع فرعی:

- رجائی، سیدمهدی؛ سرشوق، محمدحامد و نبی پور، فاطمه سادات (۱۳۹۷). سلامت، بهداشت و صیانت از محیط زیست: درس مشترک کلیه رشته‌ها در دانشگاه فرهنگیان. ایلام: صبح آراد.

۵- راهبردهای ارزشیابی یادگیری

- **ارزشیابی تکوینی:** این ارزشیابی به صورت خود ارزشیابی دانشجو انجام می‌گیرد و یافته‌های به دست آمده از آن در ارزشیابی پایانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- **ارزشیابی پایانی:** سهم آزمون پایانی پنجاه درصد است.
- **ارزشیابی پوشه کار:** تمام فعالیت‌های یادگیری انجام شده توسط دانشجو و برنامه‌ها و پیامهای طراحی شده توسط او در پوشه‌ای گرد آمده و در اختیار مدرس قرار می‌گیرد. ارزشیابی این پوشه نخست از طریق پاسخگویی به فرم خود ارزشیابی توسط خود دانشجو و سپس توسط مدرس صورت می‌گیرد. پر آشکار است که کیفیت خود ارزشیابی دانشجو نیز در تصمیم‌گیری مدرس در هنگام ارزشیابی نقش دارد. سهم این ارزشیابی نیز پنجاه درصد است (فرایند تدوین پوشه کار: سی درصد و خود پوشه کار به عنوان یک فرآورده: بیست درصد).



سرفصل درس «فلسفه تربیتی اسلام»

۱. معرفی درس و منطق آن:

این درس که به بررسی چپستی، چرایی و چگونگی تربیت اسلامی می‌پردازد، حداقل از سه جهت در نظام تربیت معلم جمهوری اسلامی ایران ضرورت می‌یابد:

۱- با توجه به مبتنی بودن تربیت و عمل تربیتی بر فهم صحیح عامل آن نسبت به جهان، انسان و ابعاد وجودی او و چگونگی حیات، رشد و تکامل و سعادت وی، زمینه‌سازی برای دست‌یافتن معلمان کشور به نوعی درک و فهم شخصی نسبتاً عمیق و فلسفی از این حقایق با تکیه بر مبانی و معارف اسلامی اهمیت خواهد یافت.

۲- از منظری اجتماعی، هر جامعه‌ای به یک نظام اندیشه‌ای-ارزشی متناسب با آرمان‌های خود متعهد بوده و صورت پذیرفتن تربیت در آن جامعه در چارچوب این نظام، زمینه‌ساز انسجام و رشد اجتماعی مطلوب آن خواهد بود. به همین خاطر، آشنا شدن معلمان و عاملان تربیت در یک جامعه اسلامی با بنیان‌های نظام تربیتی اسلامی - به عنوان فلسفه تربیتی مبتنی بر آرمان اجتماعی جامعه، متناسب با فرهنگ آن و مورد پذیرش عمومی - از ضرورت‌های نظام تربیت معلم است.

۳- در حال حاضر، تحول بنیادین آموزش و پرورش در جمهوری اسلامی ایران یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مربوط به این نهاد است و این تحول، بدون مشارکت فعال و آگاهانه همه کارگزاران این نهاد - خصوصاً معلمان - تحقق‌پذیر نخواهد بود. ایده‌ها و برنامه‌های مربوط به این تحول نیز - همانند هر برنامه دیگری - بر پایه برخی اندیشه‌ها و ارزش‌های بنیادین نهاده شده که در این درس به آنها پرداخته خواهد شد.

| | |
|---|--|
| نام درس به فارسی: فلسفه تربیتی اسلام نام درس به انگلیسی: <i>Philosophy of Islamic Education</i> | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۳ واحد تعداد ساعت: ۴۸ ساعت شایستگی کلیدی: تربیت اسلامی دروس پیش‌نیاز: - تخصص موردنیاز برای تدریس: اساتید دارای مجوز |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: ۱- مهم‌ترین بنیادهای نظری و مؤلفه‌های نظام تربیت اسلامی را به خوبی درک نماید. ۲- فلسفه تربیتی شخصی خود را - به عنوان چارچوب فکری و ارزشی عمل در موقعیت‌های تربیتی - شکل دهد. ۳- به ارزیابی واقعیت‌های تربیتی موجود در کشور بر پایه مبانی و اصول تربیت اسلامی بپردازد. | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

بخش اول: آشنایی با فلسفه تربیت اسلامی، پیشینه و اهمیت آن (۴ جلسه)

- معنای «فلسفه»، «تربیت» و «فلسفه تربیت»

- پیشینه و قلمرو فلسفه تربیت



- معانی و مراتب متنوع فلسفه تربیت (تاریخی، نظری، شخصی، سازمانی و اجتماعی)
- «فلسفه تربیت اسلامی»، «نظام تربیت اسلامی» و نسبت آن دو
- تحول بنیادین در نظام آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران و مبانی فلسفی آن (به عنوان فلسفه تربیتی اجتماع)
- اهمیت و ضرورت فلسفه تربیت برای معلمان و عواملان تربیت با تمرکز بر:
- شکل دادن به فلسفه تربیتی شخصی
- آگاهی نسبت به فلسفه تربیتی اجتماع

بخش دوم: مهم‌ترین مبانی تربیت اسلامی و دلالت‌های آن در تربیت (۱۲ جلسه)

- مبانی هستی‌شناختی
- مبانی انسان‌شناختی^۱
- مبانی معرفت‌شناختی
- مبانی ارزش‌شناختی
- مبانی دین‌شناختی
- با هم‌نگری مبانی

بخش سوم: تبیین چیستی تربیت اسلامی و ویژگی‌های آن (۳ جلسه)

- اهمیت تعریف تربیت و دیدگاه‌های مختلف درباره آن
- تعریف تربیت بر پایه مبانی فلسفی تربیت اسلامی
- مهم‌ترین مفاهیم و مؤلفه‌های معنایی تعریف
- مهم‌ترین ویژگی‌های تربیت

بخش چهارم: اهداف تربیت اسلامی (۴ جلسه)

- چیستی اهداف تربیتی و اهمیت آنها
- انواع و سطوح مختلف اهداف (غایی و میانی، طولی و عرضی، عام و خاص، بر حسب ساخت‌ها،...)
- غایت / هدف نهایی در تربیت اسلامی
- اهداف میانی در تربیت اسلامی و انواع طبقه‌بندی آنها

بخش پنجم: اصول تربیت اسلامی (۵ جلسه)

- چیستی اصول تربیتی و نسبت آنها با مبانی (و دیگر مؤلفه‌های نظام تربیت اسلامی)

^۱ - در ضمن مبانی انسان‌شناختی، به مراحل تربیت از دیدگاه اسلامی نیز به اختصار پرداخته می‌شود.



- انواع و سطوح مختلف اصول تربیتی (عام و خاص، ناظر به فرآیند کلان تربیت یا رابطه بین فردی (بر حسب مخاطب)، بر حسب ساحت، بر حسب مراحل،...)

- مهم‌ترین اصول عام تربیت اسلامی

- مهم‌ترین اصول خاص تربیت اسلامی

بخش ششم: عوامل و موانع تربیت اسلامی (۴ جلسه)

- مقصود از عوامل و موانع تربیت و نسبت آنها با دیگر مؤلفه‌های نظام تربیت اسلامی

- طبقه‌بندی‌های مختلف عوامل و موانع (سهیم و مؤثر، درونی و بیرونی، در اختیار و خارج از اختیار، مختار و

غیرمختار،...)

- مهم‌ترین عوامل و موانع تربیت اسلامی

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- در بحث از مبانی، توجه بیشتر نسبت به مبانی اثرگذار در تعریف تربیت و هم‌چنین، توجه به ملموس کردن دلالت‌های

عملی و عینی مبانی در فرآیند تربیت

- استفاده از روش‌های بحث گروهی درباره مباحث اساسی برای کمک به دانشجو-معلمان برای شکل گرفتن فلسفه

شخصی

- استفاده از فعالیت‌های تحلیلی، مقایسه‌ای و ارزیابی وضعیت‌های واقعی و فرضی تربیتی از جهت میزان انطباق آنها با

مبانی و اصول تربیت اسلامی به منظور کمک به درونی شدن مباحث و خارج شدن درس از حالت انتزاعی

۴. منابع آموزشی

۱- وزارت آموزش و پرورش (۱۳۹۰)، مبانی نظری تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی جمهوری

اسلامی ایران، بخش نخست: فلسفه تربیت در جمهوری اسلامی ایران.

۲- صادق‌زاده قمصری، علیرضا و حسنی، محمد (۱۳۹۶)، تبیینی از فلسفه تربیت در جمهوری اسلامی ایران، تهران:

شورای عالی آموزش و پرورش.

۳- گروه نویسندگان، زیر نظر آیت‌الله مصباح یزدی (۱۳۹۰)، فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، تهران: انتشارات مدرسه.

۴- جمعی از نویسندگان (۱۳۹۷)، درآمدی بر نظام‌نامه تربیتی المصطفی (صلی‌الله‌علیه‌وآله)، قم: مرکز بین‌المللی ترجمه

و نشر المصطفی.

۵- بهشتی، محمد (۱۳۸۸)، مبانی تربیت در قرآن، تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.

۶- باقری، خسرو (۱۳۹۰)، درآمدی بر فلسفه تعلیم و تربیت در جمهوری اسلامی ایران، جلد اول، تهران: انتشارات

علمی و فرهنگی.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)



- ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۱۰ نمره
- ارزشیابی فرآیند: عملکرد دانشجو در فعالیت‌های یادگیری پیش بینی شده و مشارکت در فعالیت‌ها ۵ نمره
- ارزیابی پوشه کار: مجموعه تکالیف عملکردی ۵ نمره
- ارزشیابی از یادگیرنده بر اساس فعالیت یادگیری در طول ترم، تکالیف عملکردی و آزمون پایان ترم انجام می‌شود. مبنای ارزیابی تکالیف (یادگیری و عملکردی) ملاک‌ها و سطوح پیامدهای یادگیری تعیین شده است.



سرفصل درس «اسناد، قوانین و سازمان آموزش و پرورش در جمهوری اسلامی ایران»

۱. معرفی درس و منطق آن:

از جمله ویژگی‌هایی تربیت رسمی و عمومی قانونمند بودن است. سازو کارها اهداف و ابعاد دیگر این نوع تربیت مبتنی بر قوانین و مقرراتی است که توسط مراجع قانونگذار و تصمیم‌گذار تدوین و تصویب شده است. عمل تربیت در بستر تربیت رسمی و عمومی مبتنی بر این قوانین و مقررات است. از این رو معلم به عنوان کارگزاری که در این بستر به عمل تربیت اقدام می‌کند لازم است با این بستر وزمینه آگاهی و معرفت داشته باشد. یعنی که شناخت و فهم عمیق از اسناد راهبردی، قوانین و مقررات و سازمان این نهاد از لوازم و پیش نیازهای ضروری برای ایفای نقش‌های حرفه‌ای معلمی است که دانشجو معلمان باید به کسب آن نایل آیند.

| | |
|---|---|
| مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ واحد تعداد ساعت: ۳۲ ساعت شایستگی کلیدی: تربیت اسلامی دروس پیش‌نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: اساتید دارای مجوز | نام درس به فارسی: اسناد، قوانین و سازمان آموزش و پرورش در جمهوری اسلامی ایران نام درس به انگلیسی: <i>Documents, rules and structures of Education in Islamic Republic of Iran</i> پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: ۱- موقعیت‌های تربیتی (عمل فردی و طرح‌ها و برنامه‌ها و فعالیت‌های سازمان‌های تربیت رسمی) را از منظر اسناد تحول بنیادین تبیین و مقایسه کند. ۲- موقعیت‌های تربیتی (عمل فردی و طرح‌ها و برنامه‌ها و فعالیت‌های سازمان‌های تربیتی) را از منظر قوانین و مقررات نقد کند. ۳- هماهنگی و تناسب سازمان و قوانین نظام تربیت رسمی و عمومی را با اسناد راهبردی و رهنامه بررسی و نقد نماید. |
|---|---|

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

فصل اول: تربیت رسمی عمومی در جمهوری اسلامی ایران

- تاریخچه تربیت رسمی عمومی
- ضرورت و اهمیت تربیت رسمی عمومی
- مبانی سیاسی
- مبانی حقوقی
- مبانی جامعه‌شناختی
- مبانی روانشناختی

فصل دوم: اسناد مرتبط با آموزش و پرورش

- سند بیست ساله جمهوری اسلامی ایران



- نقشه جامع علمی کشور
- سند مبانی نظری تحول بنیادین نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی
- سند تحول بنیادین آموزش و پرورش
 - الگوی نظری ساحت‌های تربیت
 - چرخش‌های اساسی در تربیت رسمی عمومی
- سند برنامه درسی ملی
 - چشم انداز و اصول برنامه درسی ملی
 - رویکرد برنامه درسی ملی
 - حوزه‌های تربیت و یادگیری

تکالیف عملکردی:

- نقد و بررسی راهکارهای سند تحول از منظر ارتباط با مبانی نظری
- نقد و بررسی سند تحول از منظر سازگاری درونی عناصر و مولفه‌ها و راهکارها
- نقد و بررسی سند برنامه درسی ملی از منظر ارتباط با مبانی نظری
- نقد و بررسی سند برنامه درسی ملی از منظر سازگاری درونی
- نقد هر یک از حوزه‌های یادگیری در تناسب با مبانی نظری و اسناد بالادستی

فصل سوم: نهادها و مراجع سیاست‌گذار و قانون‌گذار در نظام آموزش و پرورش ایران

- مجلس شورای اسلامی
- مجمع تشخیص مصلحت نظام
- شورای عالی انقلاب فرهنگی
- شورای عالی اداری
- شورای عالی آموزش و پرورش و قوانین آن
- شورای آموزش و پرورش استان و منطقه و قوانین آن

فصل چهارم: قوانین و مصوبات آموزش و پرورش

- معرفی آیین‌نامه و بخشنامه
- آیین‌نامه اجرایی مدارس
- آیین‌نامه امتحانات
- آموزش و پرورش تلفیقی



- شرایط احراز مدیریت مدارس
- زمان آموزش

فصل پنجم: ساختار تشکیلاتی وزارت آموزش و پرورش

- سازمان اداری و تشکیلاتی گذشته و اکنون آموزش و پرورش
- دفتر وزارتی و معاونت‌های آموزش و پرورش
- ساختار اداری در سطح استان و منطقه و مدرسه
- دانشگاه‌های وابسته به آموزش و پرورش
 - دانشگاه فرهنگیان
 - دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

فعالیت یادگیری:

- بحث در باره تناسب قوانین و مقررات موجود با همدیگر
- بحث در باره دلایل تغییر در برخی قوانین و مقررات
- بحث در باره قوانین و مقررات و نقد آنها
- بحث و بررسی ساختار اداری استانی منطقه ای
- بحث در باره سازمانهای وابسته مانند سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی، نهضت سواد آموزی، کانون پرورش فکری و سازمان نوسازی

تکالیف عملکردی:

- بررسی و ارائه گزارش از سازمان اداری اداره کل یک استان یا یک منطقه
- بررسی و ارائه گزارش از اهداف و ساختار اداری یکی از سازمان های وابسته

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- ارائه محتوای مباحث به روش توضیحی همراه با بهره گیری روش پرسش و پاسخ توسط استاد و در مواقع لازم استفاده از روش بحث گروهی
- پیش مطالعه و تحقیق فردی برای حضور فعال تر در مباحث کلاسی و ارائه گزارش پیش مطالعه به کلاس و استاد به صورت مکتوب توسط دانشجو
- انجام فعالیت‌های یادگیری مربوط به هر بحث به روش فردی یا گروهی در کلاس یا خارج از کلاس و ارائه به استاد به روش مکتوب توسط دانشجو و بررسی و اعلام نظر به موقع استاد درس



۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

- مظاهری، حسن (۱۳۹۹). اسناد، قوانین و ساختار آموزش و پرورش. تهران: انتشارات دانشگاه فرهنگیان
- صافی، احمد (۱۳۸۵). سازمان و قوانین آموزش و پرورش. انتشارات سمت.

منابع فرعی:

- شورای عالی انقلاب فرهنگی (۱۳۹۰)، مبانی نظری تحول بنیادین در نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی جمهوری اسلامی ایران، بخش‌های دوم و سوم با عنوان‌های: «فلسفه تربیت رسمی و عمومی در جمهوری اسلامی ایران» و «رهنامه نظام تربیت رسمی و عمومی در جمهوری اسلامی ایران»، شورای عالی آموزش و پرورش و شورای عالی انقلاب فرهنگی، تهران.
- شورای عالی انقلاب فرهنگی (۱۳۹۰). سند تحول بنیادین آموزش و پرورش.
- شورای عالی انقلاب فرهنگی (۱۳۹۰). سند برنامه درسی ملی. وزارت آموزش و پرورش.
- علم‌الهدی، جمیله (۱۳۹۱)، نظریه اسلامی تعلیم و تربیت (مبانی آموزش رسمی)، انتشارات دانشگاه امام صادق (ع)، تهران.
- سایت وزارت آموزش و پرورش: www.medu.ir/Portal/Home
- سایت شورای عالی انقلاب فرهنگی: <http://sccr.ir/pages>
- سایت دولت: <http://dolat.ir>

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۱۰ نمره

ارزشیابی فرآیندی: عملکرد دانشجو در فعالیت‌های یادگیری پیش‌بینی شده و مشارکت در فعالیت‌ها ۵ نمره

ارزیابی پوشه کار: مجموعه تکالیف عملکردی ۵ نمره

ارزشیابی از یادگیرنده بر اساس تکالیف یادگیری در طول ترم، تکالیف عملکردی و آزمون پایان ترم انجام می‌شود. مبنای ارزیابی تکالیف (یادگیری و عملکردی) ملاک‌ها و سطوح پیامدهای یادگیری تعیین شده است.



سرفصل درس «سیره تربیتی پیامبر (صلی الله علیه و آله) و اهل بیت (علیهم السلام)»

۱. معرفی درس و منطق آن:

یکی از وظایف مهم و اساسی پیامبر صلی الله علیه و آله تعلیم و تربیت مردم و هدایت آنان به سوی توحید و دیگر آموزه های اسلامی است و این سخن ایشان که «من معلم مبعوث شدم» تأکید و تأییدی بر این مدعاست. اهل بیت آن حضرت علیهم السلام نیز همین وظیفه خطیر را پس از ایشان بر عهده داشته و دارند. از این روی، سیره این بزرگواران گنجینه ای است سرشار از آموزه های تربیتی در زمینه تربیت اسلامی که افزون بر کارایی و اثربخشی از بالاترین اعتبار نیز برخوردار است و رهنمودهای عملی فراوانی برای معلمان دارد و چون چراغی فروزان راهنمای معلمان در فعالیتهای تعلیم و تربیتی آنان است. در این واحد معلمان با اصول و روشهای تربیتی پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام در ساحت های تربیت کودک، تربیت اعتقادی، تربیت عبادی و تربیت اخلاقی، تربیت اجتماعی و تربیت علمی آشنا شده و توانایی می یابند وضعیت مطلوب تربیتی برای دانش آموزان خود را در این ساحتها تشخیص داده و فعالیتها و اقدامات رایج تربیتی را بر اساس معیارهای به دست آمده از سیره تربیتی معصومان علیهم السلام ارزیابی و نقد کنند.

| نام درس: سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) | مشخصات درس |
|---|--|
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: مفهوم، اهمیت و منابع سیره تربیتی، اصول و روشهای تربیتی را در سیره پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام در ساحت تربیت اعتقادی، عبادی و اخلاقی توصیف و تحلیل کند. بر اساس اصول و روشهای تربیتی معصومان علیهم السلام، وضعیت موجود تربیتی در ساحتهای تربیت اعتقادی، عبادی و اخلاقی را شناسایی و وضعیت مطلوب تربیتی را ترسیم و هر دو وضع را تحلیل کند. بر اساس اصول و روشهای تربیتی معصومان علیهم السلام، فعالیتها و اقدامات تربیتی رایج را در زمینه تربیت اعتقادی، عبادی و اخلاقی ارزیابی و نقد کند. | نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ واحد تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: تربیت اسلامی دروس پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: اساتید دارای مجوز |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

فصل ۱: چیستی و ضرورت سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)

- تعریف سیره، سنت، تربیت، سیره تربیتی
- حجیت و اعتبار سیره
- دلالتها و کارکردهای سیره
- منابع سیره
- ضرورت آشنایی با سیره تربیتی پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام

فصل ۲: تربیت کودک



- اصول تربیت کودک

- روشهای تربیت کودک

فصل ۳: تربیت اعتقادی

- روشهای پرورش شناخت و ایمان به خدا

- روشهای پرورش شناخت و ایمان به پیامبر صلی الله علیه و آله

- روشهای پرورش شناخت و ایمان به امامت

- روشهای پرورش شناخت و ایمان به معاد

فصل ۴: تربیت عبادی

- آموزش قرآن

- آموزش ذکر و دعا

- آموزش نماز

- آموزش روزه

فصل ۵: تربیت اخلاقی

- اصول تربیت اخلاقی

- روشهای زمینه ساز در تربیت اخلاقی

- روشهای پرورش آگاهی و بصیرت اخلاقی

- روشهای پرورش گرایشها و عاداتهای مطلوب اخلاقی

- روشهای اصلاح رفتارهای نامطلوب

فصل ۶: تربیت اجتماعی

- اصول تربیت اجتماعی

- روشهای تربیت اجتماعی

فصل ۷: تربیت علمی

- اصول آموزشی در سیره معصومین ع

- روشهای آموزشی در سیره معصومین ع

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- ارائه محتوای مباحث به روش توضیحی همراه با بهره گیری روش پرسش و پاسخ توسط استاد و در مواقع لازم استفاده از روش بحث گروهی
- پیش مطالعه و تحقیق فردی برای حضور فعال تر در مباحث کلاسی و ارائه گزارش پیش مطالعه به کلاس و استاد به صورت مکتوب توسط دانشجو



- انجام فعالیت‌های یادگیری مربوط به هر بحث به روش فردی یا گروهی در کلاس یا خارج از کلاس و ارائه به استاد به روش مکتوب توسط دانشجو و بررسی و اعلام نظر به موقع استاد درس

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

- حسینی زاده، سیدعلی و داودی محمد (۱۳۹۷). سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع). دانشگاه فرهنگیان، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، سمت

منابع فرعی:

- طوسی، اسدالله (۱۳۹۳). سیره تربیتی و اخلاقی پیامبر و اهل بیت (علیهم السلام) در خانه و خانواده. تهران: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- طباطبایی، محمد حسین، سنن النبی، ترجمه و تحقیق محمد هادی فقهی، تهران: اسلامیه، ۱۳۵۴ ش.
- مرتضی، مطهری (۱۳۸۰). سیری در سیره نبوی. تهران: انتشارات صدرا

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- **ارزشیابی پایانی:** آزمون مباحث نظری به میزان ۱۰ نمره
- **ارزشیابی فرآیند:** عملکرد دانشجو در فعالیت‌های یادگیری پیش بینی شده و مشارکت در فعالیت‌ها ۵ نمره
- **ارزیابی پوشه کار:** مجموعه تکالیف عملکردی ۵ نمره
- ارزشیابی از یادگیرنده بر اساس تکالیف یادگیری در طول ترم، تکالیف عملکردی و آزمون پایان ترم انجام می‌شود. مبنای ارزیابی تکالیف (یادگیری و عملکردی) ملاک‌ها و سطوح پیامدهای یادگیری تعیین شده است.



سرفصل درس «اخلاق معلّمی از دیدگاه اسلام»

۱. معرفی درس و منطق آن:

در معارف اسلامی، علاوه بر تأکید نسبت به اهمیت اخلاق پسندیده و رفتار اخلاقی صحیح نسبت به همگان، تخلق به اخلاق نیکو برای اهل علم (اعم از دانشمندان، فرادهندگان و فراگیران دانش) بسیار پراهمیت و ضروری شمرده شده است؛ به گونه‌ای که می‌توان ادعا کرد در میراث علمی مسلمانان، علم و اخلاق همیشه با یکدیگر توأم بوده و از منظری الهی به آنها نگریسته شده است. در نگاه اسلامی، علم و علم‌آموزی بدون اخلاق، نه تنها کمال‌آور نیست، بلکه زمینه‌ساز انحطاط استاد و شاگرد خواهد بود. معلّم نه تنها برای کمال خویش به اخلاق نیازمند است، بلکه از آن جهت که (خصوصاً از جانب شاگردان) به عنوان الگو شناخته می‌شود، می‌بایست شخصیتی اخلاقی داشته و به گونه‌ای اخلاقی عمل نماید. هم‌چنین از سوی دیگر، فعالیت در موقعیت معلّمی و در نهادها و محیط‌های تربیتی نیازمند آن است که از میان انبوه اوصاف و رفتارهای اخلاقی، برخی از آنها که در این موقعیت‌ها و محیط‌ها زمینه کاربرد / ابتلای بیشتری دارند، به صورت ویژه‌ای مورد توجه قرار گیرند تا معلم بتواند به خوبی با مسائل، چالش‌ها و موارد تزامم‌آمیز اخلاقی مرتبط با فعالیت خود و چگونگی مواجهه مناسب با آنها آشنا گردد.

| | |
|--|---|
| نام درس به فارسی: اخلاق معلّمی از دیدگاه اسلام نام درس به انگلیسی: Morals of Teaching in Islam | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ واحد تعداد ساعت: ۳۲ ساعت شایستگی کلیدی: تربیت اسلامی دروس پیش‌نیاز: - تخصص موردنیاز برای تدریس: اساتید دارای مجوز |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | |
| ۱- مهم‌ترین ملکات اخلاقی و آداب باطنی و ظاهری مطلوب برای معلم از دیدگاه اسلام را بشناسد و در جهت آراسته شدن به آنها اقدام نماید. | |
| ۲- مهم‌ترین مسائل و چالش‌های اخلاقی در موقعیت‌ها و سازمان‌های تربیتی (خصوصاً مدرسه) را درک و تحلیل نموده و توانایی مواجهه صحیح با آنها را کسب نماید. | |
| ۳- با شناخت اصول و قواعد حل تزامم‌های اخلاقی و شناسایی مناسب موقعیت‌های تزامم‌آمیز اخلاقی، بتواند با تکیه بر اصول و قواعد تصمیم مناسب اتخاذ نماید. | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

بخش اول: چیستی و اهمیت «اخلاق معلّمی» در اسلام (۲ جلسه)

- چیستی «علم اخلاق» و نسبت میان خلقیات (ملکات)، آداب و اعمال
- «علم اخلاق اسلامی»، «اخلاق تعلیم و تربیت» و «اخلاق معلّمی» و نسبت میان آنها
- اهمیت و ضرورت اخلاق و آداب معلّمی در معارف اسلامی و در میان اندیشمندان مسلمان



- نسبت میان «اخلاق معلمی» از دیدگاه اسلام و قلمروهای «اخلاق حرفه‌ای (Professional Ethics)» و «اخلاق کاربردی (Applied Ethics)» در ادبیات مدرن
- اخلاق فردی و اخلاق سازمانی و نسبت میان آن دو

بخش دوم: مهم‌ترین خلیات و آداب باطنی و ظاهری معلمی از دیدگاه اسلام (در ضمن محورهای: تبیین مفهومی و مصداقی، زمینه‌های ایجاد و تقویت، پیامدها و نتایج، خلیات، حالات و رفتارهای مخالف / ناسازگار / تضعیف‌کننده) (۱۰ جلسه)

* در ارتباط با خداوند:

- اخلاص و انگیزه الهی

- توکل و استعانت از خداوند در انجام وظیفه الهی

* در ارتباط با خود:

- متانت و وقار

- مناعت طبع و عزت نفس

- خودسازی و هماهنگی عمل با علم (عمل کردن به دانسته‌ها)

- نظم و انضباط

- تعهد و احساس مسئولیت (پرهیز از پذیرش مسئولیت بدون کسب صلاحیت‌های شخصیتی، علمی و مهارتی

مورد نیاز)

- حفظ حرمت علم و مقام معلمی

- پاکیزگی و آراستگی ظاهری متناسب

* در ارتباط با دیگران:

** با شاگردان:

- حلم و بردباری در مواجهه با شاگردان

- عفو و گذشت نسبت به شاگردان

- خیرخواهی و دلسوزی نسبت به شاگردان

- محبت، خوش‌رویی و نرم‌خویی نسبت به شاگردان

- تواضع و فروتنی در برابر شاگردان

- حفظ حرمت شاگردان

- رعایت عدالت میان شاگردان

- امانتداری نسبت به اسرار شاگردان

- کوشش در بذل دانش و دریغ نکردن از انتقال آن به شاگردان



- اذعان به ندانستن در جایی که پاسخ پرسشی را نمی‌داند
 - رعایت آداب سخن گفتن و سخن شنیدن (رسا بودن، رعایت ادب، احترام و اعتدال در سخن، پرهیز از شوخی زیاد، پرهیز از عتاب و تندزبانی، خوب گوش کردن، پرهیز از قطع سخن مخاطب،...)
- ** با همکاران:

- رعایت حرمت همکاران
 - تواضع و فروتنی در برابر همکاران
 - حفظ اسرار همکاران
 - همکاری و همیاری با همکاران
 - رعایت آداب سخن گفتن و سخن شنیدن (رسا بودن، رعایت ادب، احترام و اعتدال در سخن، پرهیز از شوخی زیاد، پرهیز از عتاب و تندزبانی، خوب گوش کردن، پرهیز از قطع سخن مخاطب،...)
- ** با والدین شاگردان:

- رعایت حرمت والدین
- تواضع و فروتنی نسبت به والدین
- حفظ اسرار مربوط به والدین
- راهنمایی والدین در مسائل مربوط به شاگردان و خیرخواهی نسبت به آنان
- رعایت ادب نسبت به والدین

بخش سوم: مهم‌ترین مسائل و چالش‌های اخلاقی در موقعیت‌ها و سازمان‌های تربیتی (۲ جلسه)

موقعیت‌های آسیب‌زا، مسائل و چالش‌های اخلاقی در:

- تدریس
- اداره کلاس
- ارزشیابی
- روابط میان دانش‌آموزان
- ارتباط با همکاران
- ارتباط با والدین دانش‌آموزان
- مدرسه و مدیریت آن
- مهم‌ترین آفت‌ها و آسیب‌های حرفه معلمی از منظر اخلاقی

بخش چهارم: نزاحم / تعارض اخلاقی (در موقعیت‌ها و سازمان‌های تربیتی) و چگونگی حل آنها (۲ جلسه)

- چستی نزاحم / تعارض اخلاقی و خاستگاه نظری و عملی آن



- مهم‌ترین دیدگاه‌ها و رویکردهای مواجهه با تراحم / تعارض اخلاقی
- اصول و قواعد تصمیم‌گیری در موارد تراحم / تعارض اخلاقی بر اساس مبانی و معارف اسلامی

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- ارجاع دانشجوی معلمان به منابع برای پیش مطالعه و اختصاص فرصت کلاس به حل ابهامات نظری و مفهومی و خصوصاً تأکید بر مصداق‌یابی مباحث در موقعیت‌های واقعی و انضمامی تربیتی
- استفاده از روش‌های مشارکت‌جویانه و بحث گروهی برای درگیر شدن فعال دانشجوی معلمان با مباحث
- بهره‌گیری (استاد، دانشجوی معلمان) از معلمان و فرهنگیان با تجربه و پیشکسوت برای شناسایی و بررسی مسائل و چالش‌های اخلاقی در موقعیت‌ها و محیط‌های تربیتی
- در تدریس اخلاق و آداب در ارتباط با دیگران، می‌توان اخلاق و آدابی را که در مواجهه با هر سه گروه شاگردان، همکاران و والدین مشترک هستند، در ابتدا به عنوان «اخلاق و آداب مشترک در ارتباط با دیگران» تدریس نمود و پس از آن، به اخلاق و آداب اختصاصی هر گروه پرداخت.

۴. منابع آموزشی

* بخش اول:

- دیلمی، احمد و آذربایجانی، مسعود (۱۳۹۳)، **اخلاق اسلامی (فصل اول از بخش اول: کلیات)**، نشر معارف. (سرفصل مربوط به نسبت خلقیات، آداب و رفتار اخلاقی)
- فرامرز قراملکی، احد (۱۳۹۷)، **اخلاق حرفه‌ای**، ویراست سوم، تهران: نشر مجنون.
- شریفی، احمد حسین (۱۳۹۰)، **چیستی اخلاق کاربردی**، فصلنامه معرفت اخلاقی، شماره ۳، صص ۸۳-۹۶.
- حجتی، سیدمحمدباقر (۱۳۸۶)، **آداب تعلیم و تربیت در اسلام**، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

* بخش دوم:

- حجتی، سیدمحمدباقر (۱۳۸۶)، **آداب تعلیم و تربیت در اسلام**، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- قرائتی، محسن (۱۳۹۶)، **مهارت معلّمی**، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- امیدوار، آ. ف. (۱۳۸۳)، **اخلاق تدریس در آیینۀ آیات و روایات**، قم: دفتر نشر معارف.

* بخش سوم:

- فرامرز قراملکی، احد؛ برخوردار، زینب و موحدی، فائزه (۱۳۹۵)، **اخلاق حرفه‌ای در مدرسه**، تهران: مؤسسه خیریه شهید مهدوی. (بخش سوم)

* بخش چهارم:

- بوسلیکی، حسن (۱۳۹۱)، **تعارض اخلاقی و دانش اصول فقه**، قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.



- رضوانی، علی (۱۳۹۲)، شاخص‌های تقدیم‌های مهم بر مهم در تراحم‌های اخلاقی، فصلنامه معرفت اخلاقی، شماره ۱۳، صص ۵-۱۸.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۱۰ نمره
- ارزشیابی فرآیندی: عملکرد دانشجو در فعالیت‌های یادگیری پیش‌بینی شده و مشارکت در فعالیت‌ها ۵ نمره
- ارزیابی پوشه کار: مجموعه تکالیف عملکردی ۵ نمره
- ارزشیابی از یادگیرنده بر اساس فعالیت یادگیری در طول ترم، تکالیف عملکردی و آزمون پایان ترم انجام می‌شود. مبنای ارزیابی تکالیف (یادگیری و عملکردی) ملاک‌ها و سطوح پیامدهای یادگیری تعیین شده است.



سرفصل درس «چالش های تربیت اسلامی در دنیای معاصر»

۱. معرفی درس و منطق آن:

«تربیت اسلامی» به معنای پرورش انسان مسلمان بر اساس آموزه های اسلام در زمینه و زمانه حاضر با چالشها، تهدیدها و آسیب‌هایی همراه است. این چالش‌خیزی را می‌توان تا بحث «نسبت سنت و مدرنیته» و به تبع «نسبت دین و مدرنیته» ردگیری نمود؛ چراکه حضور افکار، ایده‌ها، فرایندها، ابزارها و تکنیک‌ها مدرن را در عصر حاضر نمی‌توان انکار نمود. درباره نسبت سنت و مدرنیته دست کم چند دیدگاه مطرح است: سنت‌گرایی، تجددگرایی، تعامل و تعادل. در باب امکان تربیت دینی/اسلامی در قرن بیست و یکم برخی بر این باورند که در عصر مدرن و پست مدرن به واسطه افول دین و دینداری و سیطره لیبرالیسم و سکولاریسم، تربیت دینی (و به تبع تربیت اسلامی) ناممکن، غیرمعمول و یا بی‌ثمر است؛ اما در مقابل شماری دیگر با تکیه بر عقلانیت و معنویت اسلامی از ظرفیت اسلام و تربیت اسلامی برای بقاء و بالندگی و مقاومت در این فضا سخن می‌گویند. در این دیدگاه، دانشوران تربیت اسلامی باید برای مقابله و برون رفت از چالش‌زایی فرهنگ مدرن و پست مدرن نسبت به نظریه و عمل تربیت اسلامی اندیشه‌ای منضبط و نظام‌مند تدارک ببینند. از آنجا که آشنایی و اقباع فکری و انگیزشی دانشجویان به عنوان متربی فعلی و مربی آینده برای ایفای نقش در جریان تربیت اسلامی بسیار مهم است، طراحی این درس برای تبیین مهمترین چالش‌ها، تهدیدها و آسیب‌های تربیت اسلامی در عصر حاضر ضرورت می‌یابد.

| | |
|---|--|
| نام درس به فارسی: چالش های تربیت اسلامی در دنیای معاصر نام درس به انگلیسی: The Challenges of Islamic Education in the Contemporary World | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ واحد تعداد ساعت: ۳۲ ساعت شایستگی کلیدی: تربیت اسلامی درس پیش‌نیاز: فلسفه تربیتی اسلام استاد متخصص برای تدریس: اساتید دارای مجوز |
| اهداف / پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: ۱- مهمترین چالش‌های تربیت اسلامی در دنیای معاصر را تبیین و تشریح نماید ۲- بتواند چالش‌ها و آسیب‌های تربیت اسلامی در دنیای معاصر را تحلیل و مبادی و مبانی آن را ریشه‌یابی نماید ۳- بتواند نقدها و اشکالات متوجه تربیت اسلامی را ارزیابی و آسیب‌ها و انحرافات جریان تربیت اسلامی را به خوبی آشکار نماید | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

بخش ۱: کلیات (۲ ج)

- مفهوم شناسی چالش (چالش به معنای ناسازگاری، تقابل، تهدید و آسیب)
- تربیت اسلامی؛ معنا، قلمرو و مختصات



- مهمترین بنیادهای جهان‌بینی مدرن (انسان‌گرایی (اومانیزم) و جدایی دین از امور دنیوی (سکولاریسم))
- رویکردها درباره «نسبت سنت و مدرنیته» (سنت‌گرایی، تجددگرایی، تعامل و تعادل)
- دسته‌بندی چالش‌های تربیت اسلامی در عصر حاضر (تقسیم به نظری و عملی؛ زیربنایی و روبنایی؛ بیرونی و درونی)

بخش ۲: آزادی و اجبار در تربیت اسلامی (۲ ج)

- معنا، تاریخچه و بسترهای شکل‌گیری
- تبیین محورهای چالش‌برانگیزی نسبت به تربیت اسلامی
- نقد و بررسی از منظر تربیت اسلامی

بخش ۳: تلقین و تربیت اسلامی (۲ ج)

- معنا، تاریخچه و بسترهای شکل‌گیری
- تبیین محورهای چالش‌برانگیزی نسبت به تربیت اسلامی
- نقد و بررسی از منظر تربیت اسلامی

بخش ۴: تجاری‌سازی دانش و تربیت اسلامی (۲ ج)

- معنا، تاریخچه و بسترهای شکل‌گیری
- تبیین محورهای چالش‌برانگیزی نسبت به تربیت اسلامی
- نقد و بررسی از منظر تربیت اسلامی

بخش ۵: رسانه، فضای مجازی و تربیت اسلامی (۲ ج)

- معنا، تاریخچه و بسترهای شکل‌گیری
- تبیین محورهای چالش‌برانگیزی نسبت به تربیت اسلامی
- نقد و بررسی از منظر تربیت اسلامی

بخش ۶: معنویت‌های نوظهور و تربیت اسلامی (۲ ج)

- معنا، تاریخچه و بسترهای شکل‌گیری
- تبیین محورهای چالش‌برانگیزی نسبت به تربیت اسلامی
- نقد و بررسی از منظر تربیت اسلامی

بخش ۷: هویت، جهانی‌سازی و تربیت اسلامی (۲ ج)

- مؤلفه‌های ایرانی، اسلامی و انقلابی در هویت ایرانی معاصر و نسبت آنها
- هویت ایرانی معاصر و جهانی‌سازی
- نقد و بررسی از منظر تربیت اسلامی

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری



- ارائه محتوای مباحث به روش توضیحی همراه با بهره‌گیری روش پرسش و پاسخ توسط استاد و در مواقع لازم استفاده از روش بحث گروهی
- پیش مطالعه و تحقیق فردی برای حضور فعال تر در مباحث کلاسی و ارائه گزارش پیش مطالعه به کلاس و استاد به صورت مکتوب توسط دانشجو
- انجام فعالیت‌های یادگیری مربوط به هر بحث به روش فردی یا گروهی در کلاس یا خارج از کلاس و ارائه به استاد به روش مکتوب توسط دانشجو و بررسی و اعلام نظر به موقع استاد درس

۴. منابع آموزشی

منابع برای بخش ۱: کلیات

- افتراح (مصاحبه مصطفی ملکیان در مورد سنت و تجدد)، مجله نقد و نظر، سال پنجم، شماره ۳ و ۴.
- بررسی امکان همزیستی دین و مدرنیته، علیرضا شجاعی زند، نامه علوم اجتماعی، بهار ۱۳۸۶، شماره ۳۰.
- نگرش آسیب‌شناسانه به چالش‌ها و موانع تربیت دینی، کامیار قهرمانی‌فر و علیرضا قلعه‌ای، بصیرت و تربیت اسلامی، پاییز و زمستان ۱۳۹۰، شماره ۲۰.
- چالش تربیت اسلامی (در باب تقابل جدید اما وثیق اسلام و مدرنیته) محمدحسین کیانی، پژوهشنامه تربیت تبلیغی، بهار ۱۳۹۲، شماره ۱.
- تبیین ماهیت انسان از دیدگاه اسلام و غرب و عوامل تربیت دینی، مهدی سبحانی نژاد و دیگران، فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، پاییز ۱۳۹۲، شماره ۲۰.
- امکان معنا و سازواری در اخلاق و تربیت اسلامی، خسرو باقری، تربیت اسلامی، سال ۱۳۹۷، شماره ۱ (و نیز چاپ شده در بخش اول از کتاب: نگاهی دوباره به تربیت اسلامی ج ۲، خسرو باقری)
- تربیت سکولار از دیدگاه صاحب‌نظران، سیدنقی موسوی، تهران: کانون اندیشه جوان، چاپ اول، ۱۳۹۷.

منابع برای بخش ۲: آزادی و اجبار در تربیت اسلامی

- حل پارادوکس آزادی در اندیشه شهید مطهری، حسین سوزنجی، قیاسات، زمستان ۱۳۸۲ و بهار ۱۳۸۳ شماره ۳۰ و ۳۱.
- آزادی در چهارچوب عقلانیت اسلامی، احمد واعظی، پژوهشهای اخلاقی، تابستان ۱۳۹۲، شماره ۱۲.
- معنا و حدود استقلال به مثابه هدف در تربیت دینی بررسی تطبیقی، سعید بهشتی، محمدجواد زارعان و هادی رزاقی، اسلام و پژوهشهای تربیتی، پاییز و زمستان ۱۳۹۵، شماره ۱۶.
- تربیت انقلابی چیستی چرایی و چگونگی، سیدنقی موسوی، قم: زمزم هدایت، ۱۳۹۷ (بحث تربیت اجباری: صص ۱۳۴-۱۴۸)

- تاملی در مشروعیت اجبار در تربیت دینی، محمد سروش محلاتی، دوفصلنامه تربیت اسلامی، ۱۳۸۸، شماره ۹.

منابع برای بخش ۳: تلقین در تربیت اسلامی

- تحلیل مفهوم تلقین در تربیت دینی، سیدنقی موسوی، فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، پاییز ۱۳۹۲، شماره ۴۷.



- تربیت انقلابی چستی چرایی و چگونگی، سیدنقی موسوی، قم: زمزم هدایت، ۱۳۹۷ (بحث تربیت تلقینی: صص ۱۱۳-۱۳۴ و نیز بحث تربیت اقراری: صص ۱۴۸-۱۵۸)

- جواز تلقین در تربیت دینی، موسوی، فصلنامه مطالعات فقه تربیتی، ۱۳۹۴، شماره ۳.

- بررسی فقهی ممنوع بودن تلقین در تربیت دینی؛ سیدنقی موسوی، فصلنامه پژوهشی در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی؛ پاییز ۱۳۹۲، شماره ۲۰.

- سازواری‌ها و ناسازواری‌های تلقین در تربیت دینی، علی قاسم‌پور و سیدابراهیم جعفری، دوفصلنامه تربیت اسلامی، ۱۳۸۸، شماره ۸.

- تلقین چالشی فراوری تربیت دینی، محمدحسین حیدری و حسنعلی بختیار در: جمعی از نویسندگان، مجموعه مقالات همایش تربیت دینی در جامعه معاصر، قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۸.

منابع برای بخش ۴: تجاری‌سازی دانش و تربیت اسلامی

- نئولبرالیسم و تجاری‌سازی تربیت: چالشی فراوری تربیت اخلاقی، حمدالله حبیبی و فاطمه زیباکلام، پژوهشنامه مبانی تعلیم و تربیت، سال چهارم، ۱۳۹۳، شماره ۲.

- تاملی بر روابط بازار و دانشگاه، خسرو باقری، مجله علوم تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز، پاییز و زمستان ۱۳۹۱، شماره ۲.

منابع برای بخش ۵: رسانه و فضای مجازی و تربیت اسلامی

- شناسایی راهکارهای تعمیق تربیت دینی در فضای مجازی، علینقی فقیهی و حسن نجفی، پژوهشنامه تربیت تبلیغی، ۱۳۹۴، شماره ۸ و ۷.

- راهکارهای تربیت دینی در فضای مجازی با تاکید بر آموزه های قرآن و سیره رضوی، مجتبی نوروزی و دیگران، فرهنگ رضوی، ۱۳۹۶، شماره ۱۹.

- فضای مجازی فرصتها و چالشهای هویت دینی در بین جوانان ایرانی، مرضیه قاسمی، مهدی احمدی، ره آورد نور، پاییز ۱۳۹۵، شماره ۵۶.

- کارکردهای تربیتی مدرسه با توجه به ویژگی های فضای مجازی، جلال غریبی، پژوهشنامه تربیت تبلیغی، ۱۳۹۴، شماره ۸ و ۷.

- تربیت دینی و عصر ارتباطات؛ فرصت یا تهدید، رمضان مهدوی آزادبنی در: جمعی از نویسندگان، مجموعه مقالات همایش تربیت دینی در جامعه معاصر، قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۸.

منابع برای بخش ۶: معنویت‌های نوظهور و تربیت اسلامی

- کاوشی در معنویت‌های نوظهور: بررسی ده جریان فعال در ایران، حمزه شریفی دوست، دفتر نشر معارف، ۱۳۹۲.

- آفتاب و سایه‌ها: نگرشی بر جریانهای نوظهور معنویت گرا، محمدتقی فعالی، موسسه دین و معنویت آل یاسین، ۱۳۹۰.



- نقد مفهوم معنویت در تربیت دینی معاصر، معنویت دینی و نوپدید؛ حسین باغگلی و دیگران، پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، پاییز ۱۳۹۱، شماره ۱۶.

- تحلیل و نقد رویکردهای تربیت معنوی نوپدید، حسین باغگلی و دیگران، دوفصلنامه تربیت اسلامی، شماره ۲۰.

منابع برای بخش ۷: هویت، جهانی سازی و تربیت اسلامی

- جوان و بحران هویت، محمدرضا شرفی، تهران: سروش، ۱۳۹۲.
- بحران هویت فرهنگی در ایران و پیامدهای آن، محمدرضا شرفی، مجله روان شناسی و علوم تربیتی، ۱۳۸۵، شماره ۳ و ۴.
- جهانی شدن و بحران هویت، احمد گل محمدی، فصلنامه مطالعات ملی، ۱۳۸۰، شماره ۱۰.
- چالشها و فرصت های پیش روی تربیت دینی در عصر جهانی شدن، مهرداد احمدی فر و علیرضا صادق زاده، ماهنامه مهندسی فرهنگی، سال پنجم، مهر و آبان ۱۳۸۹، شماره ۴۵ و ۴۶.
- جهانی شدن و تربیت دینی از منظر مدرنیسم و پست مدرنیسم و عرفان اسلامی، بابک شمشیری، دانشور رفتار، ۱۳۸۷، شماره ۳۰.
- بررسی نسبت جهانی شدن با تربیت دینی، رضا رضایی و اکبر رهنما، ماهنامه مهندسی فرهنگی، بهمن و اسفند ۱۳۸۸، شماره ۳۷ و ۳۸.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۱۰ نمره
- ارزشیابی فرآیندی: عملکرد دانشجو در فعالیت های یادگیری پیش بینی شده و مشارکت در فعالیت ها ۵ نمره
- ارزیابی پوشه کار: مجموعه تکالیف عملکردی ۵ نمره
- ارزشیابی از یادگیرنده بر اساس تکالیف یادگیری در طول ترم، تکالیف عملکردی و آزمون پایان ترم انجام می شود. مبنای ارزیابی تکالیف (یادگیری و عملکردی) ملاک ها و سطوح پیامدهای یادگیری تعیین شده است.



سرفصل درس « تربیت دینی کودک و نوجوان در اسلام »

۱. معرفی درس و منطق آن:

روانشناسی رشد دینی از عرصه‌های جدیدی در روانشناسی دین است که مانند جامعه‌شناسی دین درصدد مطالعه دین و دینداری در عصر حاضر است. رشد ایمان، عقیده، فرایندهای تحولی رفتارهای دینی مانند دعا، توکل و غیره از موضوعات مورد پژوهش در این عرصه به شمار می‌رود و به تبع آموزش دین و دینداری (تربیت دینی) نیز از قلمروهای مهم پژوهشی است که ذهن تربیت-پژوهان را به خود مشغول کرده است.

از آنجا که در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، تربیت اسلامی تنها برعهده معلم درس قرآن و دینی نهاده نشده است؛ آشنایی همه دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان با فرایندهای تحولی و رشد دانش آموزان در سنین کودکی و نوجوانی اهمیت دو چندان می‌یابد. در این درس دانشجومعلمان با رشد و تربیت دینی در کودکی و نوجوانی آشنا خواهند شد.

| | |
|--|--|
| نام درس به فارسی: تربیت دینی کودک و نوجوان در اسلام نام درس به انگلیسی: Religious education of children and teenagers in Islam | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ واحد تعداد ساعت: ۳۲ ساعت شایستگی کلیدی: تربیت اسلامی دروس پیش‌نیاز: - تخصص موردنیاز برای تدریس: اساتید دارای مجوز |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجومعلم قادر خواهد بود: ویژگی‌های رشد و تربیت دینی در دوران طفولیت و کودکی اول را بشناسد و راهکارهای تربیتی لازم برای تربیت دینی را بداند انگیزه و توانش لازم برای تشخیص و گزینش روش‌های موثر در تربیت دینی را کسب نماید بتواند بر اساس معیارهای اسلامی آسیب‌ها و انحرافات در فرایندهای تربیت دینی در کودکی و نوجوانی را تشخیص و ارزیابی و نقد نماید. | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل ۱: کلیات

تعاریف دین، دینداری، تربیت، رشد، رشد دینی،
تعریف و قلمرو تربیت دینی،
تعریف مقاطع سنی و مراحل تربیت

فصل ۲: رشد و تربیت دینی در طفولیت

- رشد دینی
- شکل‌گیری و تحول شناخت دینی
- شکل‌گیری و تحول تجربه و احساس دینی



- شکل گیری و تحول جامعه پذیری دینی
- باهم نگری
- تربیت دینی
- هدف تربیت دینی
- ویژگی های مربی تربیت دینی
- محتوای تربیت دینی (اخلاق، عقاید عبادات و مناسک)
- روشهای تربیت دینی
- مهارت های تربیت دینی

فصل ۳: رشد و تربیت دینی در کودکی

- رشد دینی
- شکل گیری و تحول شناخت دینی
- شکل گیری و تحول تجربه و احساس دینی
- شکل گیری و تحول جامعه پذیری دینی
- باهم نگری
- تربیت دینی
- هدف تربیت دینی
- ویژگی های مربی تربیت دینی
- محتوای تربیت دینی
- روش های تربیت دینی
- مهارت های تربیت دینی

فصل ۴: رشد و تربیت دینی در نوجوانی

- رشد دینی
- شکل گیری و تحول شناخت دینی
- شکل گیری و تحول تجربه و احساس دینی
- شکل گیری و تحول جامعه پذیری دینی
- باهم نگری
- تربیت دینی
- هدف تربیت دینی
- ویژگی های مربی تربیت دینی



- محتوای تربیت دینی
- روش‌های تربیت دینی
- مهارت‌های تربیت دینی

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- ارائه محتوا به روش توضیحی به همراه بهره‌گیری از روش پرسش و پاسخ و روش بحث گروهی در مواقع لازم
- پیش مطالعه و تحقیق فردی برای حضور فعال تر در مباحث کلاس و ارائه گزارش از مطالعات خود
- انجام فعالیت‌های یادگیری مربوط به هر بحث به روش فردی یا گروهی در کلاس و یا خارج از کلاس و ارائه مکتوب به استاد توسط دانشجو و بررسی و اعلام نظر به موقع استاد.

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی

- نوذری، محمود (۱۳۹۷). روان‌شناسی تحول دینداری، چاپ اول، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- باهنر، ناصر (آخرین چاپ). آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد، تهران: چاپ و نشر بین الملل.
- نوذری، محمود (۱۳۸۹). بررسی تحول ایمان به خدا در دوره کودکی نوجوانی: رویکرد روان‌شناختی دینی، رساله دکتری، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

منابع فرعی

- نوذری، مرضیه و شمشیری، بابک (۱۳۹۶). تربیت دینی کودکان پیش دبستانی (ارائه الگویی برای برنامه درسی تربیت دینی کودکان) برنامه فعالیت والدین و مربیان، تهران: آوای نور.
- قیصری، کیومرث؛ خوشخویی، منصور و سلحشوری، احمد (۱۳۹۷). اصول تربیت توحیدی از کودکی تا بلوغ، تهران: انتشارات سخنوران. (همچنین مقاله اصول تربیت توحیدی بر اساس آموزه‌های قرآن و ائمه اطهارع، دوفصلنامه تربیت اسلامی، ۱۳۹۶، شماره ۲۵)
- نوذری، محمود (۱۳۹۵). رشد دینداری در اوائل کودکی: رویکردی روانشناختی اسلامی، فصلنامه روانشناسی و دین، شماره ۳۴.
- اسکندری، حسین (۱۳۸۶). خدا به تصور کودکان: شکل‌گیری فهم دینی در کودکان، تهران: منادی تربیت.
- اخوت، احمد رضا و قاسمی، مریم (۱۳۹۶). سند تعلیم و تزکیه (نظام‌سازی توحیدی در شهر و جامعه) ناشر: قرآن و اهل بیت نبوت.
- غباری بناب، باقر (۱۳۹۶). معنویت و شیوه‌های ارتقاء آن در جوانان، تهران: پیشرفت.
- ابهری حیدری، غلامرضا (۱۳۹۲). هفتاد پرسش و پاسخ در مورد خدا، ناشر: قدیانی.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)



- **ارزشیابی پایانی:** آزمون مباحث نظری به میزان ۱۰ نمره
- **ارزشیابی فرآیند:** عملکرد دانشجو در فعالیت‌های یادگیری پیش‌بینی شده و مشارکت در فعالیت‌ها ۵ نمره
- **ارزیابی پوشه کار:** مجموعه تکالیف عملکردی ۵ نمره
- ارزشیابی از یادگیرنده بر اساس فعالیت یادگیری در طول ترم، تکالیف عملکردی و آزمون پایان ترم انجام می‌شود. مبنای ارزیابی تکالیف (یادگیری و عملکردی) ملاک‌ها و سطوح پیامدهای یادگیری تعیین شده است.



سرفصل درس «آشنایی با ارزش‌های تربیتی دفاع مقدس»

۱. معرفی درس و منطق آن:

انقلاب اسلامی، از اساس، انقلابی فرهنگ‌بنیاد بوده و به تعبیر امام (ره) فتح الفتوح آن، تربیت نسلی با ایمان راسخ و شهادت‌طلب بوده^۱ و دفاع مقدس هشت‌ساله، الگویی از رفتار اجتماعی و سیاسی در قالب دفاع از وطن به نمایش گذاشت که بی‌بدیل بوده است «فرهنگ دفاع مقدس» به مثابه «ذخیره استراتژیک فرهنگی» در «جنگ فرهنگ‌ها» برای ایران اسلامی تلقی می‌شود که در هر برهه تاریخ و هر عرصه از عرصه‌های اقتصاد، صنعت، کشاورزی، علم، فرهنگ و سیاست مبتنی بر آن کنش‌های سیاسی و اجتماعی مردم و مسئولان شکل گرفته، ارزش‌هایی چون خودباوری، جهاد، ایثار و عدالت برجسته شده است.

دانشگاه فرهنگیان به عنوان تنها دانشگاه برای تربیت معلم تراز جمهوری اسلامی ایران، نمی‌تواند در برنامه درسی خود از «فرهنگ دفاع مقدس» و بنیادهای نظری و شاخص‌ها و ارزش‌های آن غافل باشد.

این درس درصدد است تا ضمن گذری تاریخی به مهم‌ترین وقایع جنگ تحمیلی و ارائه بینشی روشن از واقعیت‌های آن، از منظری فزاین به «مطالعه درباره دفاع مقدس» همت بگمارد و ارزش‌های خودسازانه و دگرسازانه تجلی‌یافته میان فرماندهان، رزمندگان و کنشگران جنگ هشت‌ساله تحمیلی را فرهنگ‌پژوهی نماید و دانشجومعلم را با مهم‌ترین مبانی، اهداف و اصول تربیت مبتنی بر فرهنگ دفاع مقدس (تربیت جهادی) آشنا سازد.

| | |
|--|--|
| نام درس به فارسی: آشنایی با ارزش‌های تربیتی دفاع مقدس نام درس به انگلیسی: Introduction of holy defense's educational values | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ واحد تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: تربیت اسلامی دروس پیش‌نیاز:- استاد متخصص برای تدریس: استاد دارای مجوز |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجومعلم قادر خواهد بود: ۱. ضمن آشنایی با مهم‌ترین وقایع دفاع مقدس و ارزش‌های تربیتی و مدیریتی آن و شناخت سیره مجاهدان و شهدا، با آنان انس بگیرد. ۲. مبتنی بر تجارب رزمندگان و شهدا در جهاد نظامی، علمی، آموزشی، پرورشی و ... انگیزه لازم جهت به کارگیری خلاقیت، نوآوری در عرصه تربیت اسلامی در مدارس را کسب نماید. ۳. برای اخذ تصمیمات درست مبتنی بر تجربه‌زیسته تربیتی مجاهدان و شهدا و نیز مبتنی بر فرهنگ دفاع مقدس بتواند توان لازم برای خودسازی و دگرسازی را کسب نماید. | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

بخش اول: آشنایی با تاریخچه دفاع مقدس

۱. صحیفه امام، ج ۱۵ ص ۳۹۵



فصل ۱: مبانی نظری جنگ و دفاع

- کلیات درس، اهمیت و ضرورت این درس
- تعاریف جنگ و دفاع از منظرهای مختلف
- تفاوت مدیریت و فرماندهی در جنگ و راهبردهای امام و مردم برای مقاومت

فصل ۲: اوضاع و شرایط ایران و عراق پیش از شروع جنگ

فصل ۳: زمینه ها، علل، عوامل، دلایل و اهداف تهاجم عراق علیه ایران

فصل ۴: مقاطع مختلف جنگ تحمیلی

- مقطع ۱: تهاجم سراسری و مقاومت های مردمی و نیروهای مسلح
- مقطع ۲: بیرون راندن متجاوز
- مقطع ۳: عمق بخشی دفاعی یا تنبیه متجاوز
- مقطع ۴: پایان جنگ

فصل ۵: نقش کشورهای منطقه و فرمانتقه ای و سازمان های بین المللی در هشت سال دفاع مقدس

فصل ۶: علل و عوامل پیروزی جمهوری اسلامی در جنگ

فصل ۷: نتایج و دستاوردهای هشت سال دفاع مقدس در عرصه های داخلی و خارجی

فصل ۸: جنایتهای جنگی رژیم بعثی عراق (حمله شیمایی به شهرها (حلچه و ...))، حمله به مناطق مسکونی و نفت کشها، رفتار با اسرا)

بخش دوم: آشنایی با فرهنگ دفاع مقدس

فصل ۹: نقش آموزش و پرورش و دانشگاهها در دفاع مقدس

- بازخوانی میزان حضور و انواع مشارکت اقشار فرهنگی (دانش آموز، دانشجو، فرهنگی و دانشگاهی) در دفاع مقدس
- آمار شهدا، جانبازان و اسرای اقشار فرهنگی در دفاع مقدس
- «مجمع های آموزشی رزمندگان» در پشت جبهه

.....

فصل ۱۰: ارزش های اخلاقی، معنوی، آموزشی و پرورشی در سیره شهدا^۱

- شهید ابراهیم هادی
- شهید دکتر چمران

۱. تذکر: در این درسها با مرور شخصیت و سیره چند شهید شاخص، تلاش می شود تا دانشجویان با این الگوها انس بگیرند. معیارهای انتخاب شهیدان شاخص به قرار زیر است و مدرسان می توانند بر اساس این معیارها شهدای دیگری را مطرح نمایند: ۱. جامعیت شخصیت شهید، ۲. جوان بودن شهید، ۳. بومی بودن شهید ۴. از قشر فرهنگی بودن شهید (معلم، دانشگاهی، دانش آموز، دانشجو و دانشمند)، ۵. منابع مکتوب در دسترس در مورد سیره شهید وجود داشته باشد، ۶. ترجیح این است که یکی از شهدا خانم باشد و حتی در پردیس های خواران دانشگاه فرهنگیان تعداد بیشتری از شهدا از شهدای خانم و یا مادران و همسران شهدای شاخص که دارای معیارهای فوق باشند انتخاب شوند.



- شهید صیاد شیرازی
- شهید کاوه
- شهید باقری
- شهید قاسم سلیمانی
- یکی از شهدا و ایثارگران خانم

فصل ۱۱: فرهنگ دفاع مقدس به مثابه ارمغانی برای زندگانی امروز

- دفاع مقدس به مثابه فرهنگی برای حیات
- فرهنگ دفاع مقدس به مثابه راهبردی برای دهه چهارم انقلاب اسلامی
- درس‌های فرهنگ دفاع مقدس برای زندگی فردی و اجتماعی

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- با معرفی استاد، دانشجو گزارشی از زندگی و سیره اخلاقی / تربیتی شهدای فرهنگی تهیه نماید
- مشارکت در بحث و گفتگو در مورد مصادیق فرهنگ جهاد و مقاومت در زمان حاضر
- بازدید از موزه جنگ و یا حضور در نمایشگاه‌ها و برنامه‌های مربوط به دفاع مقدس
- گفتگو و یا مصاحبه با خانواده و هم‌زمان شهدای جنگ تحمیلی و یا شهدای مدافع حرم و صورت‌بندی ارزشهای تربیتی تجلی‌یافته در گفتار و کردار این شهدا
- مطالعه و تهیه گزارشی از مراکز علمی که با فرهنگ جهادی گام‌های بزرگی را برداشتند در عرصه سلول‌های بنیادی یا صنایع هوا و فضا و یا تسلیحاتی (مانند پژوهشکده رویان و ...)
- مرکز آموزشی و مدرس مربوطه موظف است حداقل ۴ ساعت بازدید از موزه دفاع مقدس استان و یا مناطق دفاع مقدس و یا اماکن مشابه را در برنامه دانشجویان قرار دهد.

۴. منابع آموزشی

برای بخش تاریخچه دفاع مقدس:

- شریتی، مجتبی و پیری، هادی (۱۳۹۷). آشنایی با علوم و معارف دفاع مقدس. چاپ بیست و یکم، تهران: سمت.
- پژوهشگاه علوم و معارف دفاع مقدس (۱۳۸۷). آشنایی با دفاع مقدس، چاپ اول، انتشارات خادم الرضا (ع).
- درودیان، محمد (۱۳۹۱). آغاز تا پایان: بررسی وقایع سیاسی نظامی جنگ، تهران: مرکز اسناد و تحقیقات سپاه پاسداران.
- درویشی، فرهاد (۱۳۹۱). جنگ ایران و عراق: پرسشها و پاسخها، جلد ۱ تا ۳، مرکز اسناد و تحقیقات سپاه پاسداران.

برای بخش آشنایی با فرهنگ دفاع مقدس



- نوریبخش، رحیم و حشمتی، فریده (۱۳۹۵). مقاله تاریخ شفاهی نقش وزارت آموزش و پرورش در دفاع مقدس. قابل بازیابی در: <http://navideshahed.com/fa/>

- مجموعه کتب سیره شهدای شاخص

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۱۰ نمره

ارزشیابی فرآیند: عملکرد دانشجو در فعالیت‌های یادگیری پیش‌بینی شده و مشارکت در فعالیت‌ها ۵ نمره

ارزشیابی پوشه کار: مجموعه تکالیف عملکردی ۵ نمره



سرفصل درس «روانشناسی تربیتی»

۱. معرفی درس و منطق آن

تدریس فعالیت هدفمندی است که نیل به آن در گرو آگاهی معلمان از اصول تدریس اثر بخش است. چرا که در شرایط فعلی معلمای همواره خود را با این پرسش های جدیدی روبرو می بینند و نیازمند آن هستند تا با مسئله ها و موقعیت های پیش بینی شده ای که دانش آموزان با خود به کلاس درس می آورند/ روبه رو هستند به شیوه خلاقانه ای برخورد نمایند. آن ها به طور مداوم باید به پرسش هایی از این دست در فرآیند عمل حرفه ای خود پاسخ دهند: چه اهدافی برای یادگیری دارای بیشترین ارزش است؟ دانش آموزان از چه توانمندی ها و ظرفیت هایی برخوردارند؟ نقش آنان در خلق موقعیت های یادگیری اثر بخش چیست؟ چگونه می توانند از موفقیت ها و خطاهای خود برای اتخاذ تصمیمات در آینده بهره بگیرند؟ مطالعه روانشناسی تربیتی به دانشجو معلمان کمک خواهد کرد تا از یافته های علمی پژوهشی برای پاسخ به مسئله ها یا پرسش هایی که با آن روبه رو می شوند استفاده نموده و بتواند با تعمق در آن به توسعه ظرفیت ها و نیز متراکم شدن تجربیات خود در آینده کمک کند.

| | |
|---|--|
| نام درس به فارسی: روانشناسی تربیتی نام درس به انگلیسی: Educational Psychology | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: تربیتی پیش نیاز: - تخصص مورد نیاز برای تدریس: دارای تخصص روانشناسی و علوم تربیتی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: با شناخت نقش یافته های علمی در زمینه تدریس اثر بخش تصمیمات آموزشی/ و تربیتی اتخاذ شده در سطح کلاس درس/ مدرسه را تحلیل و گزارش نماید. | |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

فصل اول: کلیات

- تعریف روانشناسی
- موضوعات و گرایش های روانشناسی
- کاربرد روانشناسی در آموزش

تکلیف یادگیری:

مقالات علمی پژوهشی در خصوص نقش روانشناسی در آموزش و تحولات آن را مطالعه و یافته ها را در قالب یک مقاله کوتاه ارائه نماید.

فصل دوم: روانشناسی تربیتی



- تعریف روانشناسی تربیتی
- روانشناسی تربیتی و تدریس اثر بخش
- معلمان کارآمد
- روش های پژوهش در روانشناسی تربیتی

فعالیت یادگیری:

مقالات علمی پژوهشی در خصوص تدریس اثر بخش و ویژگی های آن/ روش های پژوهش در روانشناسی تربیتی را مطالعه و یافته های خود را در گزارشی مبنی بر چگونگی استفاده از یافته ها یا راهکارها ارائه نماید.

فصل سوم: رشد

- رشد انسان
- رشد چیست؟
- رشد شناختی
- رشد اجتماعی و عاطفی
- رشد اخلاقی

فعالیت یادگیری:

دیدگاه های مختلف در زمینه ابعاد رشد را مطالعه و در قالب یک جدول مقایسه ای شباهت ها و تفاوت های دیدگاه ها را گزارش نماید.

فصل چهارم: تفاوت های فردی

- عوامل مؤثر بر رفتار
- احساس و ادراک
- هوش
 - هوش و مسئله طبیعت و تربیت
 - هوش و رشد شناختی
 - دیدگاه های مختلف درباره هوش
- شیوه های یادگیری و سبک تفکر
- شخصیت و خلق و خو
- انگیزش، آموزش و یادگیری
- تفاوت های فرهنگی و جنسیتی

فعالیت یادگیری:

پژوهش های انجام شده در زمینه تفاوت های فردی را در حوزه های مختلف را مطالعه و چگونگی استفاده از دلالت های این یافته ها برای تدریس اثر بخش را شناسایی و گزارش کند.

تکلیف عملکردی:



با مشاهده یک موقعیت آموزشی تصمیمات معلم/ مربی را در مواجهه با تفاوت های فردی مطالعه و تأثیرات آن تحلیل نماید.

فصل پنجم: استعداد

بیان تعریف های «هوش» و «استعداد» و بیان رابطه میان آنها

فاصله گذاری میان دو مفهوم «هوش» و «استعداد»

بیان تعریف دیگر مفاهیم مرتبط با طرح (خلاقیت، تیزهوشی یا سرآمدی، هوش عاطفی و هیجانی و...) و رابطه میان آنها

تأکید بر تکیه طرح شهاب بر مفهوم «استعداد» و بیان تعریف مصوب شهاب از استعداد

معرفی انواع استعداد (استعداد کلی، استعداد های خاص)

بیان هشت حوزه استعدادی طرح شهاب {با رعایت اختصار، در حد معرفی اجمالی}

بیان عوامل مؤثر بر وجود تفاوت در استعدادها و بروز آنها

اشاره به عامل ژنتیک

اشاره به عامل محیط (خانواده، جامعه،...)

تعامل دو عامل ژنتیک و محیط در تفاوت استعدادها

تأکید بر ایجاد بستر «محیط تربیتی مناسب» برای بروز استعدادها

بیان مشکلات شایع دانش آموزان مستعد و علل عدم موفقیت آنها در مدارس

فعالیت یادگیری:

پژوهش های انجام شده در زمینه تفاوت های فردی را در حوزه های مختلف را مطالعه و چگونگی استفاده از دلالت های این

یافته ها برای تدریس اثر بخش را شناسایی و گزارش کند .

تکلیف عملکردی:

با مشاهده یک موقعیت آموزشی تصمیمات معلم/ مربی را در مواجهه با تفاوت های فردی مطالعه و تأثیرات آن تحلیل نماید.

فصل ششم: فرآیندهای شناختی

- سطوح پایین فرایند های شناختی

- فرآیند های شناختی پیچیده

- درک مفهوم

- تفکر

- حل مسئله

- خلاقیت

تکلیف یادگیری:

روش های به کار گیری فرآیندهای شناختی را در کتاب های درسی بررسی و نمونه ای از این مهارت ها را شناسایی و چگونگی

آموزش آن را مورد نقد و بررسی قرار دهد.

روش های پرورش خلاقیت در آموزش موضوعات درسی مختلف را مطالعه و یافته های خود را به کلاس گزارش نماید.



فصل هفتم: مدیریت کلاس درس

فصل هفتم: مدیریت کلاس درس

- اصول کلی مدیریت کلاس
- شیوه‌های مدیریت کلاس
- فضای مطلوب برای یادگیری
- پیش‌گیری از مشکلات رفتاری
- مداخله‌های خاص برای هدایت رفتار نامناسب
 - قرارداد گروهی
 - قرارداد فردی
 - بازی رفتار خوب
 - دوری موقت

- ملاحظات هدایت کلاسی

- پذیرش و حرمت‌گذاری دانش‌آموزان با تفاوت‌های استعدادی
- ایجاد فضای امن در کلاس برای ابراز وجود و بروز استعداد
- توجه به شخصی بودن امر یادگیری و نقش فعال و محوری یادگیرندگان
- تلقی معلم به عنوان تسهیل‌گر فرایند یادگیری و زمینه‌ساز بروز استعداد
- تأکید بر هم‌زمانی و تلازم امر «شناسایی» و «هدایت» استعدادها در طراحی آموزشی و تدوین فعالیت‌های کلاسی («شناسایی» و «هدایت» استعدادها در کلاس، دو روی یک سکه هستند)

تکلیف عملکردی:

یک کلاس درس / موقعیت تربیتی در سطح مدرسه را مشاهده، و گزارشی از روش‌های مدیریت بکار گرفته شده تهیه و نتایج را به همراه نقد و بررسی و مبتنی بر یافته‌های علمی گزارش نماید.

فصل هشتم: کودکان با نیازهای ویژه

- دانش‌آموزان مبتلا به ناتوانی
- اختلالات حسی
- اختلالات جسمی
- کم‌توان ذهنی
- اختلالات زبانی و گفتاری
- ناتوانی‌های یادگیری
- اختلالات رفتاری و عاطفی
- کودکان تیزهوش



- کودکان سرآمد

تکلیف یادگیری:

از یک مدرسه دانش آموزان با نیازهای ویژه بازدید نموده و نحوه آموزش و نوع خدمات ارائه شده به این گروه از دانش آموزان را بررسی و گزارش نماید.

با مراجعه به منابع علمی روش‌های ارائه خدمات به دانش آموزان با نیازهای ویژه را در سایر کشورها مطالعه و یافته‌ها را در قالب یک مقاله کوتاه ارائه کند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

استفاده از فرصت‌های یادگیری مستقیم/ فردی از طریق مطالعه نظریه‌های علمی در زمینه تدریس و کاربرد آن در موقعیت‌های آموزشی/ تربیتی، بکارگیری راهبردهای شناختی برای مطالعه ویژگی‌های رشدی/ تفاوت‌های فردی در موقعیت‌های آموزشی/ تربیتی (کلاس درس و مدرسه)، تحلیل و ارائه پیشنهادهایی برای ارتقای سطح اثر بخشی تصمیمات معلم/ مربی در کلاس درس/ مدرسه.

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

بنتهام، سوزان (۱۳۹۷). **روانشناسی کاربردی برای معلمان**، مترجم رابعه موحد. انتشارات ارجمند.
سانتراک، جان دلبیو (۱۳۹۱). **روان‌شناسی تربیتی**. ترجمه سعیدی شاهده و همکاران. نشر موسسه خدمات فرهنگی رسا.
مجدفر، مرتضی؛ اصلانی، ابراهیم و سلیقه دار، لیلا (۱۳۹۴). **دست‌نامه شهاب** (راهنمای آموزگاران و مدیران). تهران: مرکز ملی پرورش استعداد‌های درخشان و دانش‌پژوهان جوان.

منابع فرعی:

سیف، علی اکبر (۱۳۸۵). **روانشناسی پرورشی (روانشناسی یادگیری و آموزش)**. تهران: انتشارات آگاه.
فونتاننا، دیوید (۱۳۸۹). **روانشناسی کاربردی برای معلمان**، ترجمه مهشید فروغان. تهران: انتشارات ارجمند.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۱۲ نمره

ارزیابی پوشه کار: مجموعه تکالیف عملکردی ۸ نمره



سرفصل درس «نظریه‌های یادگیری و آموزش»

۱. معرفی درس و منطق آن

تدریس اثربخش مستلزم درکی فزاینده از یادگیری و شیوه وقوع آن می‌باشد، چنین درکی شامل دانش مربوط به نظریه‌های یادگیری و آموزش و کاربرد هر یک از آنها در فرایند تدریس است که کسب آن می‌تواند معلمان را در کاربرد آگاهانه و مقتضی اصول مربوط به هر یک از نظریه‌ها یاری رساند. این درس ضمن هدایت روش‌های تدریس در موقعیت‌های مختلف تربیتی، دانشجو معلمان را با سودمندی و کاربردی بودن روش‌های تدریس به کار گرفته شده نیز آشنا می‌سازد.

| | |
|---|--|
| نام درس به فارسی: نظریه‌های یادگیری و آموزش نام درس به انگلیسی: Learning and teaching theories | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: تربیتی پیش‌نیاز: - تخصص مورد نیاز برای تدریس: دارای تخصص علوم تربیتی و روانشناسی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: ضمن درک انواع نظریه‌های یادگیری و آموزش، شرایط حصول و عدم حصول یادگیری را در موقعیت‌های مختلف تربیتی تحلیل نماید و بر آن اساس راهبردهای تدریس متناسبی بکار برد. | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

هفته اول: ارائه طرح درس و اعلام نحوه ارزشیابی و معرفی منابع

- بیان ضرورت و جایگاه نظریه در علم

- مکاتب تجربه گرا

- مکاتب خرد گرا

- نظریه‌های جدید در یادگیری

فصل دوم: تعریف مفاهیم (نظریه، نظریه علمی، یادگیری، آموزش)

- تعریف یادگیری و ویژگی‌های آن

- ویژگی‌های نظریه یادگیری جامع

- مقایسه یادگیری با آموزش

- ارائه چارت مربوط به نظریات یادگیری

تکالیف عملکردی:

از دانشجویان خواسته شود با مراجعه به منابع متعدد تعاریف مختلفی گردآوری و در قالب جدولی ارائه نمایند.



فصل سوم: نظریه‌های رفتاری یادگیری

فعالیت یادگیری:

نمونه‌هایی از روش‌های آموزش رفتارگرایان در کلاس مطرح و درخصوص اصول مربوطه بحث و تبادل نظر شود.

فصل چهارم: نظریه‌های شناختی یادگیری

فعالیت یادگیری:

نمونه‌هایی از روش‌های آموزش شناختی در کلاس مطرح و درخصوص اصول مربوطه بحث و تبادل نظر شود.

فصل پنجم: نظریه‌های خبرپردازی یادگیری

فعالیت یادگیری:

ارزیابی نقاط ضعف و قوت اصول یادگیری در نظریه خبرپردازی.

فصل ششم: نظریه‌های سازندگی یادگیری

تکالیف عملکردی:

مشاهده یک موقعیت آموزشی و تربیتی در کلاس درس و تحلیل میزان تأثیر پذیری تصمیمات آموزشی / تربیتی از نظریه‌های یادگیری و کاربرد های آن.

فصل هفتم: نظریه نورو فیزیولوژیکی

تکالیف عملکردی:

مقالات و پژوهش‌های منتشر شده در زمینه مطالعات مربوط به مغز و ارتباط آن با آموزش و یادگیری را مطالعه نموده و یافته‌های خود را در قالب یک مقاله کوتاه ارائه نماید.

فصل هشتم: کاربرد نظریه‌های یادگیری در آموزش

کاربرد رویکرد رفتاری

کاربرد رویکرد شناختی

کاربرد نظریه سازندگی یادگیری

کاربرد نظریه نورو فیزیولوژیکی

تکالیف عملکردی:

با استفاده از نظریه‌های مطالعه شده یک موقعیت آموزشی / تربیتی را با استفاده از نظریه‌های مطالعه شده تحلیل و تصمیمات آموزشی / تربیتی خود را به همراه مستندات پژوهشی یا علمی ارائه نماید.

فصل نهم: روش‌ها و ابزارهای شناسایی استعدادها

معرفی محورهای سه‌گانه تعریف شهاب از استعداد و مؤلفه‌های ذیل آنها (جمعاً ۸ مؤلفه) به عنوان مبنای شناسایی استعدادها

- تبیین حوزه‌های هشت‌گانه استعدادی شهاب به عنوان عرصه شناسایی استعدادها

- تبیین ویژگی‌های افراد مستعد در مؤلفه‌ها و حوزه‌های مختلف استعدادی شهاب



- معرفی نشانگرهای رفتاری افراد مستعد (ذکر مثال‌های کاربردی)
- شیوه‌های شناسایی استعدادها (مشاهده، مصاحبه، آزمون‌های روان‌شناختی، کارپوشه، سیاهه رفتار، چک‌لیست و...)
- معرفی کلی ابزار طرح شهاب
- بیان ضرورت و روش نظارت بر امر نمره‌گذاری و جمع‌بندی ابزار و مدیریت ورود اطلاعات به سامانه اینترنتی
- تأکید بر عدم انحصار شناسایی در طرح شهاب به یک ابزار

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

با توجه به اینکه درک عمیق دانش نظری مستلزم کاربرد آن در موقعیت‌های مختلف می‌باشد، پیشنهاد می‌شود ضمن ارائه مباحث نظری به شیوه مشارکتی، بر انجام فعالیت‌های عملی و به کارگیری دانش نظری در موقعیت‌های واقعی تدریس تأکید شود. علاوه بر این تدارک فرصت‌های یادگیری غیر مستقیم و خارج از محیط آموزشی می‌تواند زمینه رشد راهبردهای فراشناختی دانشجویان را فراهم سازد.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- اولسون، متیو. اچ و هرگنهان، بی. آر (۱۳۹۸). **مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری**، ترجمه علی اکبر سیف، ویرایش هشتم، تهران: دوران.

- سیف، علی اکبر (۱۳۹۰). **روانشناسی پرورشی نوین: روانشناسی یادگیری و آموزش**. ویرایش هفتم تهران: دوران.

- مجدفر، مرتضی؛ اصلانی، ابراهیم و سلیقه دار، لیلیا (۱۳۹۴). **دست‌نامه شهاب (راهنمای آموزگاران و مدیران)**.

تهران: مرکز ملی پرورش استعداد‌های درخشان و دانش‌پژوهان جوان.

منبع فرعی:

- شعبانی، حسن (۱۳۸۳). **مهارت‌های آموزشی و پرورشی**. تهران: سمت. جلد اول و دوم.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

۱-۵ ارزشیابی مستمر (۸ نمره)

- عملکرد دانشجو در فعالیت‌های یادگیری پیش‌بینی شده و مشارکت در فعالیت‌ها ۴ نمره

- عملکرد دانشجو در مجموعه تکالیف عملکردی ۴ نمره

۲-۵ ارزشیابی پایانی (۱۲ نمره)

ارزشیابی پایانی درس نظریه‌های یادگیری و آموزش به صورت آزمون مکتوب در پایان ترم صورت می‌گیرد.



سرفصل درس «جامعه‌شناسی آموزش و پرورش»

۱. معرفی درس و منطق آن

تعلیم و تربیت امری اجتماعی است. تعلیم و تربیت با متن و زمینه جامعه در هم تنیده است و نمی‌توان جدا از مقوله اجتماعی بودن، به مطالعه در مسائل تعلیم و تربیت پرداخت. به بیان دیگر، شناخت واقعی مسائل تعلیم و تربیت مستلزم تجزیه و تحلیل مسائل اجتماعی و فرهنگی محیط اجتماعی است. بنابراین درک دانشجویان نسبت به جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، این امکان را پدید می‌آورد تا با چشم انداز جامعه‌شناختی، نگاهی واقع‌بینانه به تعلیم و تربیت داشته باشد و درس جامعه‌شناسی آموزش و پرورش، زمینه‌ای مناسب برای انتخاب آگاهانه راه‌های تربیتی با توجه به مسائل عام جامعه و یا خاص منطقه خدمت دانشجویان فراهم می‌کند.

| | |
|--|---|
| نام درس به فارسی: جامعه‌شناسی آموزش و پرورش نام درس به انگلیسی: Sociology Of Education | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: تربیتی پیش‌نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص علوم تربیتی یا جامعه‌شناسی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجویان قادر خواهد بود: - رابطه‌ی آموزش و پرورش با اجتماع و فرایندهای دستیابی به مزایای اجتماعی را بشناسد - دستاوردهای و معضلات فعلی آموزش و پرورش در ایران را بداند. - درک روشنی از مدرسه و روابط اجتماعی موجود در آن به عنوان مکانی اجتماعی داشته باشد و بتواند تاثیر ارکان مختلف مدرسه را بر جامعه پذیر کردن دانش‌آموزان تحلیل کند. - نظریات کلاسیک جامعه‌شناسی آموزش و پرورش را بشناسد. - انواع سرمایه در آموزش و پرورش را بشناسد و با روش‌های جلب مشارکت آشنا باشد. - مفهوم عدالت آموزشی را بشناسد و با روش‌های توسعه‌ی آن با توجه به شرایط جامعه ایران و ساختار آموزش و پرورش کشور آشنا باشد. | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

فصل اول: مروری بر آموزش، جامعه‌شناسی و جامعه‌شناسی آموزش و پرورش

تعاریف آموزش، جامعه‌شناسی، جامعه‌شناسی آموزش و پرورش

ساختار اجتماعی

فرایندهای دستیابی به مزایای اجتماعی

جامعه‌پذیری

تکالیف یادگیری: مطالعه و مرور یکی از کتاب‌های جامعه‌شناسی آموزش و پرورش

تکالیف عملکردی: ارائه‌ی تعریفی از جامعه‌شناسی آموزش و پرورش و کاربرد آن



فصل دوم: دستاوردها و معضلات آموزش و پرورش در ایران

تاریخچه آموزش و پرورش به شکل نوین در ایران

بررسی روند تغییرات جمعیتی در ایران پس از انقلاب اسلامی

روند معضلات آموزش و پرورش از دهه ۶۰ تا کنون

تاریخچه تربیت معلم و سیر تحول آن به دانشگاه فرهنگیان

تکالیف یادگیری: تهیه فهرستی از ۱۰ مورد از معضلات فعلی آموزش و پرورش به ترتیب اولویت

تکالیف عملکردی: مروری بر اسناد بالادستی دانشگاه فرهنگیان و ارائه در کلاس

فصل سوم: مدرسه به عنوان مکانی اجتماعی

نقش مدرسه در جامعه‌پذیری دانش آموزان

شناخت سازمان مدرسه و روابط انسانی در آن

مدرسه و نابرابری‌های اجتماعی

خانواده و مدرسه

گروه‌های دانش آموزی

تکالیف یادگیری: تحقیق در خصوص امر چیستی جامعه‌پذیری و جامعه‌پذیری مطلوب از منظر جامعه‌ی ایران

تکالیف عملکردی: تهیه فهرستی از گروه‌های دانش‌آموزی متنوع در کشور که در قالب سازمان دانش‌آموزی و یا ... فعالیت می‌کنند و بررسی اثرات فعالیت‌ها

فصل چهارم: نظریه‌های جامعه‌شناسی آموزش و پرورش

نظریه کارکرد گرایی (امیل دورکیم)

نابرابری اجتماعی (کریستوفر جنک)

پارادایم انتقادی (نظریه آموزش و پرورش و کنش فرهنگی، فریره، ایوان ایلچ)

نظریه تفسیری (مایکل یانگ)

تکالیف یادگیری: طبقه‌بندی نظریه‌های جامعه‌شناختی تربیت و بیان ویژگی‌های اصلی این نظریات در یک جدول

تکالیف عملکردی: انتخاب یک نظریه و مطالعه‌ی منابع بیشتر در خصوص آن

فصل پنجم: انواع سرمایه در آموزش و پرورش

سرمایه انسانی (معلمان، دانش‌آموزان، اولیا)

راهبردهای بهره‌گیری از انواع سرمایه در آموزش و پرورش



راهبردهای جلب مشارکت مردم در آموزش و پرورش

آموزش و پرورش در افکار عمومی

تکالیف یادگیری: تحقیق در خصوص نحوه جلب مشارکت‌های مردمی در آموزش و پرورش در قالب برنامه‌های گوناگون

چون گسترش مدارس غیر دولتی، تعاملات انجمن اولیا و مربیان، فرایندهای جلب و جذب خیرین مدرسه ساز و مدرسه یار

تکالیف عملکردی: ارائه‌ی دو پیشنهاد نوآورانه در خصوص جلب مشارکت مردم (اولیا، سازمان‌ها و ...) در سطح مدرسه و

منطقه

فصل ششم: ابعاد سازمانی آموزش و پرورش؛ حاکمیت و بودجه

تفاوت دیدگاه سرمایه‌گذاری و هزینه‌ای نسبت به آموزش و پرورش

مقایسه سهم بودجه آموزش و پرورش از کل بودجه کشورهای گوناگون و ایران

تکالیف یادگیری: تحقیق در خصوص اهمیت بودجه و سرمایه‌گذاری در آموزش و پرورش

تکالیف عملکردی: بررسی سهم بودجه‌ی آموزش و پرورش ایران از کل بودجه و مقایسه با سایر کشورهای پیشرو در جهان

فصل هفتم: دسترسی عادلانه به آموزش

طبقه اجتماعی و آموزش و پرورش

توسعه عدالت آموزشی

سیاست‌گذاری در خصوص مدارس غیردولتی و تاثیر آن بر توسعه عدالت آموزشی

تکالیف یادگیری: مروری بر مفاهیم موجود در زمینه چستی عدالت آموزشی

تکالیف عملکردی: تهیه گزارشی در خصوص اثرات جداسازی دانش‌آموزان در قالب انواع مدارس خاص

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

در این درس، آموزش با توجه به پیوند نظریه با عمل انجام می‌شود. کاربرد عملی دانش نظری و تحلیل مشاهدات از زاویه نظریه

های جامعه‌شناسی تربیت توسط دانشجو مورد تأکید قرار می‌گیرد. بنابراین، علاوه بر مطالعه منظم دانشجویان، توجه به جنبه‌های

کاربردی این درس مورد توجه است. بهتر است زمینه پرسش و پاسخ و تحلیل گزارشهای دانشجویان و بهره‌گیری از روش‌های

مشارکتی در آموزش فراهم شود.

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

موریش، ایور. درآمدی به جامعه‌شناسی تعلیم و تربیت، ترجمه غلامعلی سرمد (۱۳۸۷). مرکز نشر دانشگاهی تهران.

علاقه بند، علی (۱۳۹۵). جامعه‌شناسی آموزش و پرورش. تهران انتشارات روان.



شارع پور، محمود (۱۳۹۴). جامعه شناسی آموزش و پرورش. تهران. انتشارات سمت.

منابع فرعی:

منادی، مرتضی (۱۳۹۲). جامعه شناسی آموزش و پرورش. تهران: انتشارات آوای نور

رفیع پور، فرامرز (۱۳۹۰). تکنیکهای خاص تحقیق در علوم اجتماعی (جلد دوم کندوکاوها و پنداشته ها). تهران انتشارات شرکت سهامی انتشار.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی تکوینی: تکالیف یادگیری و تکالیف عملکردی و شرکت در مباحث کلاس ۸ نمره

ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی از مباحث انجام شده در کلاس، ۱۲ نمره

سایر نکات

با توجه به بروزآوری سرفصل، پیشنهاد می گردد اساتید محترم علاوه بر منابع معرفی شده که ممکن است هم پوشانی کاملی با سرفصل ها نداشته باشند، از منابع جدید و فایل های مرتبط به خصوص در بحث معضلات آموزش و پرورش، بودجه و ... استفاده نمایند.



سرفصل درس «اصول و روش‌های تدریس»

۱. معرفی درس و منطق آن

تدریس در تمامی نظام‌های آموزش و برنامه درسی، عرصه اصلی اختیارات معلم است؛ و همین اختیارات است که مسئولیت معلم را برای بکارگیری موثر روش‌های تدریس الزامی می‌کند. «تدریس» فعالیتی موقعیتی است که شکل موثر آن بر بنیاد دانش و یافته‌های علمی دنبال می‌شود. چنین دانشی را معلمان آینده برای هرگونه عمل خود نیاز دارند؛ اما عمل معلمی کردن فقط با کسب این دانش ممکن نمی‌شود. آنچه دانشجومعلم را برای بکارگیری روش‌های تدریس آماده می‌کند، کسب دانش تدریس به همراه قابلیت‌های ساخت دانش تدریسی بر اساس تجربه‌های شخصی است؛ مجموعه تلفیق شده‌ای از دانش و هنر که می‌تواند شایستگی تدریس نامیده شود. اصول و روش‌های تدریس در پی آن است که زمینه‌های لازم و عمومی را برای دانشجومعلم در سطحی عام فراهم کند تا آنان قادر به ادراک و بکارگیری روش‌های تدریس شوند. در این درس، دانشجومعلم با مبانی، اصول و مراحل تدریس آشنا می‌شوند و قادر می‌شوند از فنون آن در عمل بهره بگیرند. برای تحقق دستاوردی، ضروری است معلمان با منابع این حوزه علمی، با نمونه‌هایی از تدریس و با برخی از اعمال و فعالیت‌های تدریسی معلمان پیشین در عرصه واقعی آشنا شوند و برای اقدام به آن، تمرین‌هایی داشته باشند. چنین شرایطی می‌تواند به آنان کمک کند تا معلمان آینده در طول دوره آموزشی در معرض تجربیات متنوع و غنی قرار گرفته و قادر به مطالعه، تصمیم‌گیری و ارزیابی نتایج تصمیمات در موقعیت‌های پیچیده آموزشی و تربیتی مبتنی بر یافته‌های علمی و پژوهشی باشند.

| | |
|---|---|
| نام درس به فارسی: اصول و روش‌های تدریس نام درس به انگلیسی: Principles and methods of teaching | مشخصات درس نوع درس: نظری- عملی تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۴۸ شایستگی کلیدی: تربیتی پیش‌نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص علوم تربیتی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجومعلم قادر خواهد بود: به ارائه تصویری از تدریس مدرسه‌ای اقدام کند که در آن نقش معلم به عنوان کارگزار اصلی آن عرصه به روشنی تشریح و تبیین گردد و چگونگی عمل خود را به عنوان کارگزار یک کلاس درس فرضی، به استاد دانش معتبر مدلل سازد و از برنامه خود دفاع نماید. همچنین، دانشجومعلم در پایان این واحد یادگیری با اصول عام و خاص تدریس آشنایی دارد و برخی روش‌های تدریس را با قابلیت‌های بکارگیری آنها در موقعیت‌های متفاوت می‌شناسد و از منابع معتبر تدریس آگاه است و امکان شناسایی منابع مناسب‌تر را دارد و به پیگیری دستاوردهای علمی جدید حوزه تدریس، متعهد است. | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

فصل اول: طرح ضرورت و جایگاه موضوع و ایجاد انگیزه جهت پیگیری درس و ارزشیابی تشخیصی و اعلام برنامه درس

- شناسایی انتظارات دانشجویان



- سنجش نوع نگرش و سطح دانش مربوط
- معرفی برنامه و سرفصل درس
- تشریح منطق درس و کاربردهای آن برای معلمان
- معرفی تکالیف عملکردی و چگونگی ارزیابی از عملکرد دانشجویان بر اساس پیامدها و سطوح عملکرد.

فعالیت های یادگیری:

هر دانشجو یکی از تجربیات تدریس معلمان مدرسه‌ای خود را یادآوری و آن را روایت و مقبول یا نامقبول بودن آن را مدلل تشریح کند.

فصل دوم: چستی تدریس

- ارائه نمونه‌ها و یادآوری تجربه‌ها
- تشریح چستی تدریس
- تبیین نقش معلم در تدریس مدرسه‌ای

فعالیت های یادگیری:

چرا معلمان نیاز دارند از اصول و روش‌های تدریس آگاه باشند و چگونه می‌توانند چنین کنند؟

فصل سوم: برنامه‌ریزی تدریس

- مراحل تدریس مدرسه‌ای
- برنامه‌ریزی تدریس: طرح درس سالیانه
- برنامه‌ریزی تدریس: طرح درس روزانه
- مدیریت کلاس درس

فعالیت های یادگیری:

هر یک از دانشجومعلمان یک طرح درس سالیانه برای موضوع مورد نظر خود تهیه و به مدرس درس ارائه کند.
هر یک از دانشجومعلمان یک طرح درس روزانه برای موضوع مورد نظر خود تهیه و به مدرس درس ارائه کند.

فصل چهارم: روش‌های تدریس

- روش‌های تدریس معلم‌محور
- روش‌های تدریس شاگردمحور
- توضیح دادن در کلاس درس
- پرسش کردن معلم در کلاس



- مواجهه معلم با پرسش‌های کلاسی شاگردان

فعالیت‌های یادگیری:

دانشجویان در گروه‌های کوچک به طراحی تدریس بر اساس این روش اقدام و به تدریس می‌پردازند.

فصل پنجم: سنجش یادگیری شاگردان

- روش‌های آزمون و سنجش پیشرفت تحصیلی در کلاس درس
- انواع آزمون‌ها و مزایا و معایب آنها برای بکارگیری در کلاس درس
- اهداف سنجش در کلاس درس
- روش‌های اعلام نتایج به شاگردان در کلاس درس در هر یک از روش‌های تدریس

فعالیت‌های یادگیری:

گفتگوی دانشجویان درباره روش‌های موثر سنجش یادگیری در موقعیت‌های تجربی یا فرضی

۳. راهبردهای آموزش و یادگیری

در این درس، آموزش‌های کلاس درس با مشارکت همه‌جانبه آموزشگر - دانشجو انجام می‌شود. دانشجوی این درس موظف است بر اساس برنامه اعلام شده به مطالعه منابع نیز بپردازد و در مباحث شرکت نماید. همچنین، دانشجویان حق دارند به طرح پرسش بپردازند و برای ارائه دیدگاه‌ها یا نتایج حاصل از مطالعات خود با درخواست تعیین وقت قبلی، تا ۱۵ دقیقه در کلاس درس به ارائه نظر بپردازند. در همه جلسات درس، یک مبحث به صورت نظری ارائه می‌گردد و به صورت عملی مورد تمرین قرار می‌گیرد. در عین حال، در جلسات درس ممکن است پرسش‌هایی مطرح شود که به تشخیص آموزشگر یا به درخواست دانشجویان، پاسخگویی به برخی از آنها می‌تواند به صورت شفاهی در جلسه بعد یا به صورت کتبی تا پایان نیمسال انجام و ارائه شود. این قبیل پرسش‌ها می‌تواند برای همه یا برخی از دانشجویان جایگزین تکالیف درس گردد؛ مشروط به آنکه تعداد آنها از ۵۰ درصد تجاوز نکند.

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

- شعبانی، حسن. (۱۳۹۸). مهارت‌های آموزشی: روش‌ها و فنون تدریس. چاپ سی و سوم، تهران: سمت
- مهرمحمدی، محمود. (۱۳۸۶). بازانديشي فرايند ياددهي - يادگيري و تربيت معلم. تهران: مدرسه.
- مارزانو، رابرت. (۲۰۰۷). هنر و علم تدریس (چارچوبی جامع برای آموزش اثربخش). مترجمان: نازیلا کریمی و عبدالرحیم نوه ابراهیم (۱۳۹۴). تهران: موسسه فرهنگی منادی تربیت.



منابع فرعی:

- صنعت پور امیری، حسین (۱۳۹۵). نیم قرن تدریس و تبلیغ حجت الاسلام و المسلمین قرائتی. تهران: مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی پایانی: ارزشیابی پایانی در درس اصول و روش‌های تدریس در قالب یک آزمون مکتوب پایانی صورت می‌گیرد که در آن دانشجویان یادگیری‌ها و تجارب خود از کار عملی، مطالعه منابع و مشارکت در مباحث کلاس درس را بر اساس پرسش‌های آموزشگر، ارائه می‌کنند.

ارزشیابی ضمن نیمسال: ارزشیابی ضمن نیمسال از سویی تمام فعالیت‌های بخش عملی درس را شامل می‌شود و از سوی دیگر برای اطمینان از پیشرفت مناسب یادگیری انجام می‌گیرد و دستاورد هر دو قسمت جهت ارزشیابی نهایی بکار گرفته می‌شود. ارزشیابی تکالیف: ارزشیابی انجام تکالیف کلاس درس و مشارکت در مباحث با هم لحاظ می‌شود. آموزشگر در مواردی که مصلحت بداند، اجازه می‌دهد تا دانشجویان بر اساس بازخوردهای او به کار پژوهشی به اصلاح آن اقدام کنند.

سهم هر یک از موارد ارزشیابی به شرح زیر محاسبه می‌شود:

- پاسخگویی به تکالیف و شرکت فعال در کلاس: ۲۵ درصد امتیاز

- آزمون ضمن نیمسال: ۴۰ درصد امتیاز

- آزمون پایانی: ۳۵ درصد امتیاز

سایر نکات:

مواردی که توجه به آن در این درس مهم است:

۱. آمادگی مدام برای فعالیت عملی.
۲. مشارکت جدی و موثر در مباحث کلاس.
۳. رعایت نظم حضور و حساسیت به زمان درس.
۴. رعایت اخلاق پژوهش در انجام تکالیف و در فعالیت عملی.
۵. مطالعه منابع تکمیلی معرفی شده توسط آموزشگر و سایر منابع مفید.
۶. ظرافت و زیبایی ظاهری تکالیفی که به صورت مکتوب به آموزشگر تحویل می‌شود.



سرفصل درس «اصول و روش‌های راهنمایی و مشاوره»

۱. معرفی درس و منطق آن:

راهنمایی مجموعه فعالیت‌های منظم و سازمان یافته‌ای است که به منظور حداکثر استفاده از توانایی‌های بالقوه در طول زندگی درباره فرد اعمال می‌شود. مشاوره رابطه رویاروی بین مراجع و مشاور است که بدان وسیله به مراجع کمک می‌شود تا پس از شناخت خویش تصمیمات مناسبی اتخاذ نماید، از طریق مشاوره مراجع می‌آموزد که چگونه یک زندگی سالم و سازنده را طرح ریزی کند و بدان ادامه دهد.

راهنمایی و مشاوره همواره به عنوان تسهیل‌کننده فرایند تعلیم و تربیت دانش‌آموزان برای معلمان مطرح بوده است. از طریق خدمات راهنمایی و مشاوره می‌توان به توانایی‌ها و محدودیت‌های دانش‌آموزان پی برد، یکی از وظایف اساسی معلمان راهنمایی و هدایت دانش‌آموزان می‌باشد به طور مسلم ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره به دانش‌آموزان بدون آگاهی معلمان از مبانی، اصول و روش‌های راهنمایی و مشاوره میسر نمی‌باشد، بنابراین لازم است دانشجویان معلمان در دوران تحصیل خود با مبانی، اصول و روش‌های راهنمایی و مشاوره آشنا شده تا بتوانند در آینده به عنوان معلم مدرسه نقش راهنمایی و مشاوره‌ای خود را به خوبی ایفا نمایند. همچنین این درس به عنوان یکی از دروس پایه برای دانشجویان رشته راهنمایی و مشاوره محسوب می‌شود که آمادگی‌های لازم در آنها برای کسب مهارت‌های پایه حرفه‌ای فراهم نموده و زمینه ساز ورود به دروس تخصصی مشاوره می‌باشد.

| | |
|--|---|
| مشخصات درس | نام درس به فارسی: اصول و روش‌های راهنمایی و مشاوره |
| نوع درس: نظری- عملی | نام درس به انگلیسی: <i>Principles and methods of Guidance and counseling</i> |
| تعداد واحد: ۲ | پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجویان معلم قادر خواهد بود: |
| تعداد ساعت: ۴۸ | با مطالعه درس مبانی و اصول راهنمایی و مشاوره، با مفاهیم اساسی راهنمایی و مشاوره آشنا شده، در فرایند آموزش از مبانی و اصول مشاوره بهره کافی ببرد، به جایگاه راهنمایی و مشاوره در نظام آموزش و پرورش پی ببرد و با نقش مشاوره‌ای معلمان در فرایند تدریس و کلاس درس آشنا شود. همچنین از فنون و روش‌های شناخت راهنمایی و مشاوره دانش‌آموزان اطلاعات کافی کسب نموده و بتواند در موقعیت واقعی مدرسه بکار ببرد. |
| شایستگی کلیدی: تربیتی | دانشجویان پس از گذراندن این درس قادر خواهد بود از اصول و فنون راهنمایی و مشاوره در موقعیت‌های واقعی مدرسه بهره برده و با شناختی که از تفاوت‌های فردی، ویژگی‌ها و مسایل و مشکلات دانش‌آموزان پیدا می‌کند بتواند در زمینه‌های تحصیلی- شغلی و سازشی به آنها کمک نماید. |
| پیش‌نیاز: - | |
| استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص مشاوره و روانشناسی بالینی | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

فصل اول: مباحث اساسی

- اهمیت و ضرورت راهنمایی و مشاوره

- فلسفه و اهمیت راهنمایی و مشاوره در نظام آموزش و پرورش



- تاریخچه راهنمایی و مشاوره در جهان و ایران
- راهنمایی و مشاوره در اسلام
- مفهوم و تعریف راهنمایی
- اصول و اهداف راهنمایی
- وظایف و خدمات راهنمایی و مشاوره
- مفهوم و تعریف مشاوره
- اصول و اهداف مشاوره
- مفهوم و تعریف مشورت
- تعریف روان درمانی
- پیدایش و تکامل روان درمانی
- تفاوت بین مشورت، راهنمایی، مشاوره و روان درمانی

فعالیت یادگیری:

- ۱- مطالعه مطالب فصل از منابع معرفی شده
- ۲- مشارکت در بحث های کلاسی و پاسخ به پرسش های طرح شده از سوی مدرس
- ۳- مقایسه مفاهیم راهنمایی، مشورت، مشاوره و روان درمانی و بیان تفاوت های آنها

فعالیت عملکردی:

- تحلیل و مقایسه اهداف و خدمات راهنمایی و مشاوره و ارایه گزارش آن در کلاس درس

فصل دوم: انواع راهنمایی و مشاوره و الگوهای آن

- انواع راهنمایی و مشاوره از نظر موضوع
- انواع راهنمایی و مشاوره از نظر شیوه اجرا
- انواع مشاوره از نظر موضوع
- انواع مشاوره از نظر شیوه اجرا
- فرایند تشکیل مشاوره گروهی
- انواع گروه های یاورانه
- الگوهای رایج راهنمایی

فعالیت یادگیری:

- ۱- مطالعه مطالب از منابع معرفی شده
- ۲- مشارکت در بحث های کلاسی و پاسخ به پرسش های طرح شده از سوی مدرس
- ۳- مقایسه انواع راهنمایی و مشاوره از نظر موضوع و شیوه اجرا و بیان تفاوت های آنها



۴- مقایسه الگوهای راهنمایی و بیان شباهت ها و تفاوت های آنها

فعالیت عملکردی:

- ۱- تحلیل و مقایسه الگوهای راهنمایی و مشاوره و ارائه گزارش آن در کلاس درس
- ۲- تهیه جدول مقایسه انواع راهنمایی و مشاوره و بیان کاربرد هر یک از آنها در محیط واقعی مدرسه

فصل سوم: روش ها و فنون راهنمایی و مشاوره

- تعریف روش و فن
- روش های راهنمایی و مشاوره
- فنون راهنمایی (مشاهده، مصاحبه، پرسشنامه، شرح حال نویسی، واقعه نویسی، مقیاس درجه بندی رفتار، گروه سنجی، مطالعه موردی، مطالعه پرونده تحصیلی، سیاهه رفتار، آزمون های روانی)
- فنون مشاوره (گوش دادن، تشویق کردن، برخورد با مقاومت مراجع، برخورد با سکوت، سازمان دادن، انعکاس احساس و محتوا، قرارداد بستن، تعیین تکلیف، پایان دادن به جلسه، همدلی، مواجهه سازی، تفسیر و بینش، رهبری، ایفای نقش، آرمیدگی یا آرام بخشی، ارجاع، ارزشیابی و خلاصه کردن)
- مهارت های مشاوره ای
- مهارت های مشاوره ای معلمان
- در نظر گرفتن تفاوت های فردی در راهنمایی و مشاوره با دانش آموزان

فعالیت یادگیری:

- ۱- مطالعه مطالب از منابع معرفی شده
- ۲- مشارکت در بحث های کلاسی و پاسخ به پرسش های طرح شده از سوی مدرس
- ۳- مقایسه فنون راهنمایی و مشاوره با یکدیگر و بیان تفاوت های آنها
- ۴- مشاهده اجرای فنون مشاوره توسط متخصصان (مستقیم/ فیلم) و تحلیل مشاهدات به صورت مکتوب

فعالیت عملکردی:

- ۱- تحلیل و مقایسه فنون راهنمایی و مشاوره و ارائه گزارش آن در کلاس درس
- ۲- طراحی و اجرای یک نمونه از هر کدام از فنون راهنمایی نظیر مشاهده، مصاحبه و....، و ارائه گزارشی از آنها به مدرس ۳- بیان کاربرد هر یک از فنون راهنمایی و مشاوره در محیط واقعی مدرسه در قالب گزارش کتبی
- ۴- اجرای فنون مشاوره توسط دانشجویان با توجه به مشاهدات خود (مستقیم/ فیلم) در مورد یک نفر از دانش آموزان و ارائه گزارش صوتی- تصویری و کتبی آن به مدرس

فصل چهارم: نقش و وظایف کارکنان مدرسه در برنامه راهنمایی و مشاوره دانش آموزان

- نقش و وظایف مدیر مدرسه
- نقش و وظایف معاونان مدرسه
- نقش و وظایف معلم مدرسه



- نقش و وظایف مشاورمدرسه
- نقش و وظایف مربی پرورشی مدرسه
- نقش سایر متخصصان در فرایند راهنمایی و مشاوره
- نقش خانواده در فرایند راهنمایی و مشاوره
- نقش دانش آموز در فرایند راهنمایی و مشاوره

فعالیت یادگیری:

- مطالعه مطالب از منابع معرفی شده
- ۲- مشارکت در بحث های کلاسی و پاسخ به پرسش های طرح شده از سوی مدرس
- ۳- مقایسه نقش و وظایف معلم،مدیر،مشاور، معاون، مربی پرورشی و سایر متخصصان در برنامه راهنمایی و مشاوره مدرسه و بیان تفاوت های آنها

فعالیت عملکردی:

- ۱- تحلیل و مقایسه نقش و وظایف معلم،مدیر، معاون، مشاور، مربی پرورشی و سایر متخصصان در برنامه راهنمایی و مشاوره مدرسه و ارایه گزارش آن در کلاس درس

فصل پنجم: جایگاه راهنمایی و مشاوره در نظام آموزش و پرورش

- برنامه های راهنمایی و مشاوره در دوره های تحصیلی ابتدایی و متوسطه
- برنامه های راهنمایی و مشاوره در سطح آموزش عالی
- نقش و عمل مشاور در دوره های تحصیلی ابتدایی و متوسطه
- ساختار و تشکیلات راهنمایی و مشاوره در آموزش و پرورش ایران
- خدمات و وظایف مراکز مشاوره دانش آموزی و خانواده در مناطق آموزش و پرورش
- خدمات و وظایف مراکز مشاوره دانشجویی در دانشگاهها

فعالیت یادگیری:

- مطالعه مطالب از منابع معرفی شده
- ۲- مشارکت در بحث های کلاسی و پاسخ به پرسش های طرح شده از سوی مدرس
- ۳- مقایسه برنامه های راهنمایی و مشاوره در مدارس ابتدایی و متوسطه و بیان تفاوت های آنها

فعالیت عملکردی:

- ۱- تحلیل و مقایسه برنامه های راهنمایی و مشاوره در مدارس ابتدایی و متوسطه و ارایه گزارش آن در کلاس درس
- ۲- تحلیل و مقایسه برنامه های راهنمایی و مشاوره در مراکز مشاوره دانش آموزی، خانواده و دانشجویی و ارایه گزارش کتبی آن به مدرس

فصل ششم: خدمات مشورتی در مدرسه

- تعریف مشورت



- مثلث مشورت
- ویژگی‌های مشورت و رابطه مشورتی
- انواع خدمات مشورتی در مدرسه
- رایحه مشورت به والدین دانش آموزان
- مراحل فرایند مشورت در مدرسه
- رابطه مشورتگر-مشورت جو-مراجع
- آموزش خانواده در مدارس
- راه‌اندازی خدمات مشورتی روان‌شناختی برای ارتقای سالم زیستی دانش آموزان در مدارس

فعالیت یادگیری:

- ۱- مطالعه مطالب از منابع معرفی شده
- ۲- مشارکت در بحث‌های کلاسی و پاسخ به پرسش‌های طرح شده از سوی مدرس
- ۳- مقایسه برنامه‌های خدمات مشورتی در مدارس ابتدایی و متوسطه و بیان تفاوت‌های آنها

فعالیت عملکردی:

- ۱- تحلیل و مقایسه انواع خدمات مشورتی در مدارس ابتدایی و متوسطه و رایحه گزارش آن در کلاس درس
- ۲- طراحی و اجرای یک نمونه از برنامه‌های خدمات مشورتی نظیر آموزش خانواده در مدرسه و رایحه گزارشی از آن به مدرس

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

تدارک دیدن فرصت‌های یادگیری مستقیم در داخل محیط آموزشی نیازمند استفاده از شیوه رایحه مستقیم مباحث نظری به همراه مشارکت دانشجویان و تحلیل پاسخ‌های مربوط به پرسش‌های مطرح شده است. برقراری ارتباط میان آموخته‌های کلاسی و الزامات محیط آموزشی، بهره‌گیری از فرصت‌های یادگیری خارج از محیط آموزشی، برقراری پیوند میان نظر و عمل در محیط آموزشی و فراهم نمودن مشارکت گروهی دانشجویان در انجام فعالیت‌های عملکردی توسط مدرس از راهبردهای تدریس این درس می‌باشد که منجر به درک عمیق تر مطالب و بکارگیری دانش نظری راهنمایی و مشاوره توسط دانشجو معلمان در موقعیت‌های واقعی مدرسه خواهد شد. یادگیری غیر مستقیم نیز مستلزم مطالعه فردی و درک شناختی فرد در موقعیت‌های مختلف محیط آموزشی می‌باشد.

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

- نبوی، سیدصادق و قدمی، سیدامیر. (۱۳۹۸). مبانی، اصول و فنون راهنمایی و مشاوره. تهران: نشر علوم تربیتی و روان‌شناسی.
- گلابدینگ، ساموئل. تی. (۱۳۹۰). اصول و مبانی مشاوره. ترجمه مهدی گنجی، تهران، نشر ساوالان.
- شفیق آبادی، عبدالله (۱۳۹۰). مقدمات راهنمایی و مشاوره. تهران، انتشارات رشد.



منابع فرعی:

- اصغری پور، حمید (۱۳۹۱). کلیات راهنمایی و مشاوره، مشهد، نشر تمرین
- گیسون، رابرت و میشل، ماریان (۱۳۸۶). زمینه مشاوره و راهنمایی، ترجمه باقر ثنایی و همکاران، انتشارات رشد
- صافی، احمد (۱۳۸۳). راهنمایی و مشاوره در دوره های تحصیلی، تهران، انتشارات رشد
- تمدنی، مجتبی و بهمنی، بهمن (۱۳۹۱). فنون مشاوره و روان درمانی، تهران، نشر دانژه

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری (باز پاسخ، بسته پاسخ، چند گزینه ای و یا ترکیبی) به میزان ۱۰ نمره

ارزشیابی فرآیند: عملکرد دانشجو در فعالیت های یادگیری پیش بینی شده کلاسی ۲ نمره

ارزشیابی پوشه کار: مجموعه تکالیف (فعالیت) عملکردی ۸ نمره

ارزشیابی از یادگیرنده براساس تکالیف یادگیری در طول نیمسال، تکالیف عملکردی و آزمون پایان نیمسال انجام می شود.

مبنای ارزشیابی تکالیف (یادگیری و عملکردی) ملاک ها و سطوح پیامدهای یادگیری تعیین شده است.



سرفصل درس «اصول برنامه ریزی درسی»

۱. معرفی درس و منطق آن

برنامه‌ریزی درسی به عنوان یک «فرایند»، یکی از فعالیت‌های اساسی در آموزش و پرورش نوین است. آموزش نظام‌مند و گسترده، نیازمند آن است که با اتخاذ تدابیر قبلی همراه شود. چنین تدابیری می‌تواند فعالیت‌های عاملان فرایند تربیتی را هدایت کند. اتخاذ تدابیر هدایت‌گر فعالیت‌های معلم و متعلم در موقعیت تربیتی، برنامه‌ریزی درسی نامیده می‌شود. برنامه‌ریزی درسی با این معنا، یکی از فعالیت‌های ضروری معلم است. معلم حتی در نظام‌های متمرکز برنامه‌ریزی درسی هم «برنامه‌ریز درسی بهره‌گیر» یا «برنامه‌ریز درسی اجرایی» است. چنین تکلیف و البته چنین اختیاری سبب می‌شود یادگیری استفاده از این پدیده مهم حیات آموزشی برای معلمان ضروری گردد. دانستن زبان برنامه‌ریزی درسی یا آشنائی با دانش آکادمیک برنامه‌ریزی درسی برای معلمان حتی در یک سیستم متمرکز که تصور می‌شود معلم نقش عمده‌ای در تولید ندارد و مصرف‌کننده صرف است، ضرورت دارد؛ زیرا برنامه درسی در «سطوح مختلف» تعریف می‌شود و در بسیاری از این سطوح در نظام‌های آموزشی متمرکز هم معلم (به شکل فردی یا جمعی) نقش دارد. پس معلم به جای آنکه به حلقه سست زنجیره تعلیم و تربیت بدل شود، باید اتفاقاً در نقش مقوم برنامه و تقویت‌کننده آن ظاهر شود. برنامه درسی در دستان معلم می‌تواند به یک پدیده «پوچ» (برنامه درسی پوچ) تبدیل شود. یعنی معلم می‌تواند آنچه در مرحله تولید به درستی تدوین شده است، را از دستور کار خارج کند یا به صورت غیر موثر آموزش دهد. پرهیز از این دام، یکی از لوازم عمل حرفه‌ای معلم است. به بار نشستن تلاش‌های دیگران نیاز به همت و دقت معلم دارد تا محرومیت ناشی از حذف آنچه باید آموزش داده شود، بر شاگردان تحمیل نشود. معلمان آینده به دلیل چنین شرایطی نیاز دارند با مبانی، اصول و مراحل برنامه‌ریزی درسی آشنا شوند و بتوانند از فنون آن در عمل بهره بگیرند. کسب این مهارت به همراه فهم برنامه درسی، لازمه عمل حرفه‌ای معلم در موقعیت مدرسه است. برای تحقق چنین دستاوردی، ضروری است معلمان با منابع این حوزه علمی و برخی از اعمال و فعالیت‌های برنامه‌ریزی درسی آشنا شوند. چنین شرایطی می‌تواند به آنان کمک کند تا معلمان آینده در طول دوره آموزشی در معرض تجربیات متنوع و غنی قرار گرفته و قادر به مطالعه، تصمیم‌گیری و ارزیابی نتایج تصمیمات در موقعیت‌های پیچیده آموزشی و تربیتی مبتنی بر یافته‌های علمی و پژوهشی باشند.

| | |
|--|------------------------------|
| نام درس به فارسی: اصول برنامه‌ریزی درسی | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: The Principles Curriculum Development | نوع درس: نظری |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۲ |
| ۱- به تشریح اصول و مراحل برنامه‌ریزی درسی اقدام کند و با تحلیل برنامه‌های درسی مصوب، به برنامه‌ریزی درسی اجرایی دروس اقدام کند. | تعداد ساعت: ۳۲ |
| ۲- ضمن تبیین انواع برنامه‌های درسی در مدرسه، برنامه درسی خود برای یک درس را تولید و ارائه کند و به استناد دانش معتبر از برنامه خود دفاع نماید. | شایستگی کلیدی: تربیتی |
| | دروس پیش‌نیاز: - |
| | استاد متخصص برای |
| | تدریس: |
| | متخصص برنامه ریزی درسی |



۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

فصل اول: مفهوم برنامه درسی و قلمروهای برنامه درسی

- انواع تعریف از برنامه درسی
- برنامه درسی و آموزش
- گستره موضوعی حوزه برنامه‌ریزی درسی به عنوان یک علم

تکلیف عملکردی:

از دانشجو معلم خواسته شود تا به مقایسه تعاریف برنامه درسی از دیدگاه چند صاحب‌نظر برنامه درسی اقدام کند.

فصل دوم: سطوح و انواع برنامه درسی

- برنامه درسی رسمی (مصوب و تجویز شده)
- برنامه درسی اجرایی (تدریس شده)
- برنامه درسی پنهان
- برنامه درسی پوچ
- برنامه درسی آزمون شده
- برنامه درسی فوق برنامه

فعالیت یادگیری:

در معرفی هر یک از انواع برنامه درسی به تبیین نقش معلم در تحقق انواع برنامه درسی پردازد.

تکلیف عملکردی:

از دانشجو معلم خواسته شود تا یکی از تجربیات مواجهه خود با برنامه درسی مدرسه‌ای را یادآوری و آن را روایت و تحلیل کند و بر اساس آن تحلیل به معرفی انواع برنامه درسی در تجربه خود اقدام نماید.

فصل سوم: نظریه‌های برنامه درسی

- متاتئوری آیزنر
- متاتئوری دکر واکر
- متاتئوری هونکی
- متاتئوری ژيرو، پنا و پینار
- متاتئوری همی پر

تکلیف عملکردی:

از دانشجو معلم خواسته شود تا در جدولی به مقایسه و تحلیل نظریه‌های برنامه درسی پردازد.

فصل چهارم: الگوهای برنامه‌ریزی درسی

- الگوهای فنی
- الگوهای غیرفنی



- الگوهای میانه

تکلیف عملکردی:

از دانشجو معلم خواسته شود تا الگوی برنامه ریزی درسی در نظام های آموزشی برتر را شناسایی کند و به ارائه شفاهی بپردازد.

فصل پنجم: عناصر برنامه ریزی درسی

- اهداف

- محتوا

- راهبردهای یاددهی-یادگیری

- منابع آموزشی

- فعالیت های یادگیری

- زمان

- مکان آموزشی

- گروه بندی فراگیران

- روش های ارزشیابی از یادگیری

فصل ششم: مراحل برنامه ریزی درسی

- نیازسنجی و تدوین اهداف

تشریح چگونگی تعیین اهداف در هنگام تولید برنامه درسی، معرفی انواع الگوهای انتخاب اهداف، معرفی انواع هدف ها و نقش آنها در فرایند برنامه ریزی درسی، شرح اصول انتخاب اهداف و معرفی برخی از اهداف برنامه های درسی به تناسب رشته تحصیلی دانشجو یان.

تکلیف عملکردی:

از دانشجو معلم خواسته شود تا به تحلیل یک نمونه از اهداف و تبدیل آنها به هدف های یک درس بر اساس اصول تدوین اهداف بپردازد.

- انتخاب محتوا و فرصت های یادگیری

روش ها و اصول انتخاب محتوا و فرصت های یادگیری؛ انواع سازمان دهی محتوا، اصول سازمان دهی محتوا (وحدت، مداومت، توالی و تعادل).

تکلیف عملکردی:

از دانشجو معلم خواسته شود تا بر اساس اصول سازمان دهی محتوا به تحلیل محتوای یک درس بپردازد.

- انتخاب فعالیت های یادگیری

اصول انتخاب فعالیت های یادگیری بر اساس موقعیت مشتمل بر شناخت مخاطب و سبک های یادگیری آن، شناخت جامعه و ابعاد مختلف فرهنگی، سیاسی، اقتصادی آن، شناخت علم و محتوای آموزشی

تکلیف عملکردی:



از دانشجوی معلم خواسته شود تا براساس اصول انتخاب فعالیت‌های یادگیری، چند فعالیت یادگیری برای یک درس ارائه نماید.

- انتخاب روش تدریس

معرفی انواع روش‌های تدریس در فضای واقعی و فضای مجازی، اصول انتخاب روش‌های تدریس براساس موقعیت

- انتخاب روش ارزشیابی از یادگیری

معرفی انواع روش‌های ارزشیابی از یادگیری، اصول انتخاب روش‌های تدریس براساس موقعیت

فصل هفتم: اجرای برنامه درسی

- نظام اجرایی وفادارانه

- نظام اجرایی نیمه سازگارانه

- نظام اجرایی سازگارانه

- عوامل موثر بر اجرای برنامه درسی شامل عوامل داخلی و عوامل خارجی

- اقدامات اساسی در اجرای برنامه درسی شامل شناخت وضعیت، آماده سازی، تدارک نیروی انسانی، هدایت و نظارت

- مقاومت در برابر تغییر برنامه درسی

تکلیف عملکردی:

از دانشجوی معلم خواسته شود تا علل مقاومت معلم در برابر تغییرات برنامه درسی را شناسایی نماید و به ارائه راهکار بپردازد.

فصل هشتم: ارزشیابی برنامه درسی

- مفهوم ارزشیابی برنامه درسی و ضرورت آن

- سطوح ارزشیابی برنامه درسی

- الگوهای ارزشیابی شامل الگوی ارزشیابی هدف محور، الگوی ارزشیابی هدف آزاد، الگوی ارزشیابی سیپ، الگوی ارزشیابی

کرک پاتریک، خبرگی و انتقاد آموزشی

- بازنگری برنامه درسی

۳. راهبردهای آموزش و یادگیری

در این درس، آموزش‌های کلاس درس با محوریت آموزشگر انجام می‌شود؛ هرچند که در هر جلسه درس دانشجویان مشارکت

دارند و آنها موظف‌اند بر اساس برنامه اعلام شده به مطالعه منابع بپردازند و در مباحث شرکت نمایند. در عین حال، در جلسات

درس ممکن است پرسش‌هایی مطرح شود که به تشخیص آموزشگر یا به درخواست دانشجویان، پاسخگویی به برخی از آنها می-

تواند به صورت شفاهی در جلسه بعد یا به صورت کتبی تا پایان نیمسال انجام و ارائه شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- فتحی و اجارگاه، کوروش (۱۳۹۵). اصول و مفاهیم اساسی برنامه‌ریزی درسی. تهران: علم استادان.

- ملکی، حسن (۱۳۸۷). مقدمات برنامه‌ریزی درسی. تهران: سمت.



منبع فرعی:

- موسی پور، نعمت‌الله (۱۳۹۳). مبانی برنامه‌ریزی آموزش متوسطه. مشهد: به نشر.
- مهرمحمدی، محمود (آخرین چاپ). برنامه درسی: نظرگاهها، رویکردها و چشم اندازها. تهران: انتشارات آستان قدس رضوی.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی تکوینی: ۱۰ نمره شامل ارزشیابی ضمن نیمسال و ارزشیابی انجام تکالیف کلاس درس و مشارکت در مباحث

ارزشیابی پایانی: ۱۰ نمره شامل آزمون مکتوب پایانی

سایر نکات:

- مواردی که توجه به آن در این درس مهم است:
- آمادگی مدام برای گفتگوهای کلاس.
- مشارکت جدی و موثر در مباحث کلاس.
- رعایت نظم حضور و حساسیت به زمان درس.
- رعایت اخلاق پژوهش در انجام تکالیف و در فعالیت عملی.
- مطالعه منابع تکمیلی معرفی شده توسط آموزشگر و سایر منابع مفید.
- ظرافت و زیبایی ظاهری تکالیفی که به صورت مکتوب به آموزشگر تحویل می‌شود.



سرفصل درس «کاربست فناوری در یادگیری»

۱. معرفی درس و منطق آن:

روش‌های یادگیری با توسعه‌ی فناوری و ظهور برنامه‌های تعاملی تغییر کرده است. فناوری یادگیری بسیاری از آرمان‌های آموزشی را از جمله یادگیری در هر مکان و زمان، یادگیری مشارکتی، خودارزیابی و خودراهبردی تحقق بخشیده است. بنابراین می‌توان فناوری آموزشی را به کارگیری فناوری جهت خلق و مدیریت منابع و فرایندهای فناورانه جهت بهبود عملکرد آموزشی با هدف ایجاد انگیزه و ترغیب دانش‌آموزان به یادگیری و جستجوگری و سازندگی مفاهیم دانست که یادگیرندگان را وادار به تفکر در سطوح بالا نموده تا بتوانند اطلاعات پیچیده را تحلیل کنند. لذا آشنایی و بهره‌مندی از فناوری یادگیری یکی از نیازهای معلمانی است که وظیفه‌ی آماده‌سازی فراگیران را برای ورود به جامعه و عرصه‌ی کار را دارند. با تلفیق فناوری در فرصت‌های یاددهی و یادگیری علاوه بر بهبود کارایی آموزش، دانش‌آموزان آموزش می‌بینند که چگونه خود را برای استفاده‌ی صحیح از فرصت‌های پیش رو بواسطه این فناوری در زندگی آماده کنند.

| | |
|--|-----------------------|
| نام درس به فارسی: کاربست فناوری در یادگیری | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: Technology Use for Learning | نوع درس: عملی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۲ |
| ۱. ضمن آشنایی با استانداردها و معیارهای تولید محتوای الکترونیکی، به تولید محتوای الکترونیکی در یکی از دروس رشته خود اقدام نماید. | تعداد ساعت: ۶۴ |
| ۲. برنامه‌های کاربردی سیستم عامل ویندوز ۱۰ را در محیط‌های آموزشی بکار گیرد. | شایستگی کلیدی: تربیتی |
| ۳. بخش‌های مهم و کاربردی مجموعه نرم‌افزاری آفیس ۲۰۱۰ را یاد گرفته و از آن استفاده کنند. | پیش‌نیاز: - |
| ۴. یک نرم‌افزارهای آموزشی طراحی و تولید کنند. | تخصص مورد نیاز برای |
| ۵. به ارزشیابی نرم‌افزارهای مختلف آموزشی بپردازد. | تدریس: متخصص تکنولوژی |
| | آموزشی و IT |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: فناوری و محیط‌های یاددهی-یادگیری

- اهداف
- تکنولوژی آموزشی
- رسانه‌های آموزشی
- چندرسانه‌ای‌ها
- فناوری اطلاعات و ارتباطات در آموزش
- یادگیری الکترونیکی
- تعامل در محیط‌های الکترونیکی
- محتوای الکترونیکی



- استانداردها و معیارهای تولید محتوای الکترونیکی
- کلیات تولید نرم افزارهای چندرسانه‌ای
- ارزشیابی از محتوای الکترونیکی چندرسانه‌ای
- **فعالیت یادگیری:** با ذکر تعاریف و مثال‌های گوناگون تعاریف به طور دقیق مورد بررسی قرار گیرد و نقاط تفاوت و تشابه مفاهیم با ذکر مصادیق آن شناسایی گردد.
- **تکلیف عملکردی:** از دانشجو معلمان خواسته می‌شود در مورد مفاهیم مطرح شده به تحقیق پرداخته و گزارشی از میزان استفاده و جنبه‌های کاربردی فناوری برای یادگیری تهیه نمایند.

- فصل دوم: آشنایی با سیستم عامل Windows 10 و برنامه‌های کاربردی آن

- اهداف

- آشنایی با محیط ویندوز

- اتصال برنامه به نوار وظیفه
- تنظیمات زمان و تاریخ در ویندوز
- پنجره‌ها در ویندوز ۱۰

- تنظیمات سیستم در Control Panel

- حذف نرم‌افزار از سیستم
- ایجاد حساب کاربری و تنظیمات آن
- ایجاد رمز عبور برای ویندوز
- نصب قلم‌های فارسی در ویندوز

- برنامه‌های کاربردی Windows 10

- نمایش و ویرایش تصاویر در برنامه‌ی Photos

- بخش فیلم و موسیقی در ویندوز ۱۰
- برنامه‌ی نقاشی (Paint)

○ عکس برداری از صفحه‌نمایش با برنامه‌ی Snipping Tool

○ ضبط صدا در Voice Recorder

○ برنامه‌ی ماشین حساب (Calculator)

○ ابزار ذره‌بین (Magnifier)

- انتقال اطلاعات

- انتقال اطلاعات به لوح فشرده
- انتقال اطلاعات از حافظه‌ی جانبی فلش به هارد رایانه

- مدیریت ویندوز



○ مدیریت وظایف در ویندوز (Task Manager)

○ بازیابی سیستم (System Restore)

- **فعالیت یادگیری:** محیط سیستم عامل ویندوز ۱۰ و نحوه استفاده از آن مورد بررسی قرار گرفته و جنبه‌های کاربردی و لزوم فراگیری آن به طور دقیق مورد واکاوی قرار گیرد.

- **تکلیف عملکردی:** از دانشجو معلمان خواسته می‌شود سیستم را در **Control Panel** تنظیم کرده و برنامه‌های کاربردی مختلف ویندوز ۱۰ را مورد استفاده قرار دهند و فایل‌های ساخته شده را در سیستم خود ذخیره نمایند.

- **فصل سوم: آشنایی با برنامه‌های پر کاربرد مجموعه نرم افزاری Office 2016**

- اهداف

- معرفی مجموعه‌ی نرم افزاری آفیس ۲۰۱۶

- محیط برنامه‌های مجموعه‌ی آفیس و اصول کار مشترک در آن‌ها

○ بستن فایل و خروج از برنامه

○ ذخیره کردن فایل‌ها

○ باز کردن فایل‌های موجود

○ انتخاب داده‌ها

○ برش، کپی و چسباندن داده‌ها

○ لغو آخرین فرمان انجام شده و تکرار فرمان‌ها

○ حفاظت از فایل در آفیس

○ کلیدهای میانبر مشترک در مجموعه‌ی آفیس

- آشنایی با واژه پرداز ورد ۲۰۱۶ و اصول تایپ متن در آن

○ اجرای ورد و محیط برنامه‌ی آن

○ اصول کلی تایپ متن در ورد

○ آشنایی با صفحه کلید و اصول تایپ استاندارد

○ قالب بندی کاراکتر و پاراگراف

○ درج انواع لیست در سند

○ کار با اشیای گرافیکی در ورد

○ ایجاد کادرهای متنی و طرح‌های هنری

○ درج تصاویر در سند

○ درج اشکال مختلف در سند و ویرایش آن‌ها

○ درج انواع نمودار در سند



- درج نمادهای ویژه و علائم ریاضی
- اصول کار با جدول در ورد
- تنظیم حاشیه، جهت و اندازه‌ی صفحات
- چند ستونی کردن صفحات
- قراردادن کادر و پس‌زمینه برای صفحات
- کار با سرصفحه و پاصفحه، افزودن شماره صفحه
- ایجاد پاورقی برای عبارت‌های سند
- کار با ادغام پستی در برنامه‌ی ورد
- شمارش در ورد
- چاپ سند

- آشنایی با محیط کار نرم‌افزار پاورپوینت و ایجاد فایل نمایشی در آن

- افزودن اسلاید و انتخاب طرح‌بندی (Layout)
- حذف، کپی و انتقال اسلایدها
- نماهای برنامه‌ی پاورپوینت
- درج عناصر و اشیای مختلف در اسلایدها
- طراحی اسلایدها
- متحرک‌سازی در پاورپوینت
- مدیریت اسلایدها و تنظیمات نمایش آن
- افزودن پاصفحه، تاریخ و شماره‌ی اسلاید به اسلایدهای نمایش
- نمایش اسلایدها در نمای Slide Show
- ذخیره‌ی نمایش آماده شده در قالب‌های دیگر

- آشنایی با نرم‌افزار صفحه‌گسترده *Microsoft Excel 2016*

- آشنایی با صفحه‌گسترده و محیط برنامه‌ی اکسل
- تغییر جهت کاربرگ‌ها
- وارد کردن داده‌ها و ویرایش آن‌ها
- حذف یا درج سلول، سطر یا ستون
- قالب‌بندی قلم (فونت)
- تنظیم جهت متن و ترازبندی
- ویرایش و تنظیمات سلول‌ها
- فرمول‌نویسی و توابع در اکسل



- درج نمودارها در اکسل و تنظیمات آن
- مدیریت کارپوشه و کاربرگ‌ها
- مرتب‌سازی، فیلتر و چاپ اطلاعات در اکسل
- تنظیمات صفحه

- **فعالیت یادگیری:** مجموعه‌ی آفیس و مباحث مشترک موجود در آن را توضیح داده داده و کاربرد هر یک از نرم-افزارهای *Office* در آموزش و یادگیری را مورد بحث و بررسی قرار دهند.
- **تکلیف عملکردی:** از دانشجو معلمان خواسته می‌شود یک نمونه‌ی سوال امتحانی کامل را در برنامه‌ی ورد تایپ کرده، گزارشی را در برنامه‌ی اکسل ارائه دهند. همچنین با استفاده از برنامه‌ی *Power Point* به ارائه‌ی یکی از مباحث موجود در کتاب‌های درسی بپردازند.

- فصل چهارم: شبکه و اینترنت

- اهداف
- مفهوم و انواع شبکه‌های رایانه‌ای
- شبکه‌ی اینترنت
- فرایند کار با مودم برای اتصال به اینترنت
- معرفی مرورگرهای رایج
- آموزش استفاده از مرورگر گوگل کروم (*Google Chrome*)
- تنظیمات مرورگر کروم
 - تنظیمات History در مرورگر کروم
 - Bookmark در مرورگر کروم
- ایجاد و استفاده از پست الکترونیکی در سایت *Google(Gmail)*
- اصول جستجو در موتور جستجوی *Google*
- **فعالیت یادگیری:** نمونه‌هایی از استفاده از شبکه، شبکه‌ی اینترنت، مرورگرها، موتور جستجو و ... را ارائه داده و در مورد استفاده از موارد ذکر شده برای تسهیل امر یادگیری و آموزش بحث نمایند.
- **تکلیف عملکردی:** از دانشجو معلمان خواسته می‌شود با اتصال به شبکه‌ی اینترنت یک پست الکترونیکی ایجاد کرده، فهرستی از وب سایت‌های آموزشی را در مرورگر خود اضافه و نهایتاً از موتور جستجو برای جستجوی اطلاعات آموزشی دروس رشته استفاده نمایند و گزارش را به کلاس ارائه دهند.

- فصل پنجم: اصول و روش طراحی و ویرایش پیام‌های صوتی

- اهداف
- اصول پیام‌های صوتی در تولید محتوای الکترونیکی



- معرفی نرم افزارهای تولید و ویرایش صدا
- تنظیمات سخت افزاری و نرم افزاری صدا
- آموزش نرم افزار AVS Audio Editor

- معرفی نرم افزار مبدل صوتی **AVS Audio Convertor**

- **فعالیت یادگیری:** استانداردهای پیام‌های صوتی بررسی شده و در مورد نرم افزارهای ویرایش پیام‌های صوتی و تفاوت با دیگر نرم افزارهای آن بحث شود.
- **تکلیف عملکردی:** از دانشجوی معلمان خواسته می‌شود با رعایت استاندارد های مطرح شده در مورد پیام‌های صوتی و به واسطه نرم افزار تشریح شده به ویرایش پیام صوتی پردازد.

- **فصل ششم: اصول و روش طراحی و ویرایش پیام‌های تصویری**

- اهداف

- اصول طراحی پیامهای تصویری در تولید محتوای الکترونیکی
- انواع تصاویر گرافیکی
- اصول و ویژگیهای تصاویر آموزشی
- معرفی ابزارها و نرم افزارهای تولید ویرایش تصاویر
- آموزش نرم افزار SnagIt 2020.1.0.4965

- **فعالیت یادگیری:** استانداردهای پیام‌های تصویری و گرافیکی را تشریح کرده و در مورد نرم افزارهای ویرایش پیام‌های تصویری و تفاوت با دیگر نرم افزارهای مربوطه بحث شود.
- **تکلیف عملکردی:** از دانشجوی معلمان خواسته می‌شود با رعایت استانداردهای مطرح شده در مورد پیام‌های تصویری و گرافیکی و به واسطه نرم افزار تشریح شده به ویرایش پیام تصویری پردازند.

- **فصل هفتم: اصول و روش طراحی و ویرایش فیلم‌های آموزشی**

- اهداف

- اصول طراحی فیلم آموزشی در تولید محتوای الکترونیکی
- اصول و ویژگیهای فنی فیلم های آموزشی
- اصول و ویژگیهای آموزشی فیلم های آموزشی
- معرفی نرم افزارهای تولید فیلم های آموزشی
- آموزش نرم افزار AVS Video Editor 9.2.1.349
- آموزش نرم افزار Camtasia Studio 2019.0.9.17643



- **فعالیت یادگیری:** اصول و ویژگی‌های فنی فیلم‌های آموزشی را تشریح کرده و استفاده از فیلم آموزشی در بهبود فرایند یاددهی - یادگیری را مورد نقد و بررسی قرار دهند.

- **فعالیت عملکردی:** از دانشجو معلمان خواسته می‌شود که با در نظر گرفتن استانداردهای تولید فیلم آموزشی در مورد یک موضوع آموزشی فیلم تهیه کرده و آن را ویرایش نمایند.

- فصل هشتم: اصول و روش طراحی و ویرایش پویانمایی‌های آموزشی

- اهداف

- اصول طراحی پیامهای انیمیشنی در تولید محتوای الکترونیکی

- ویژگیهای پیامهای انیمیشن‌های آموزشی

- معرفی نرم افزارهای تولید و ویرایش انیمیشن

- آموزش مقدماتی نرم افزار Adobe Flash Professional CS6 v12.0.0.481

- آموزش نرم افزار SWF Decompile Expert v3

- **فعالیت یادگیری:** در مورد میزان تاثیر و ضرورت انیمیشن‌های آموزشی در فرایند انتقال و تعامل آموزش تحقیق نموده و نرم افزارهایی تولید انیمیشن آموزشی را به نقد گذارند.

- **تکلیف عملکردی:** از دانشجو معلمان خواسته می‌شود در مورد ضرورت انیمیشن آموزش به تحقیق بپردازد و با استفاده از نرم افزار تشریح شده به ایجاد یک انیمیشن آموزشی اقدام نمایند.

- فصل نهم: اصول و روش طراحی و تولید آزمون‌های الکترونیکی

- اهداف

- اصول طراحی تولید آزمون‌های الکترونیکی

- اصول کلی در طراحی آزمون‌های الکترونیکی

- معرفی نرم افزارهای آزمون ساز الکترونیکی

- آموزش نرم افزار Wondershare QuizCreator 4.5.1

- **فعالیت یادگیری:** ویژگی‌های آزمون‌های الکترونیکی و اصول طراحی آزمون‌های الکترونیکی مورد بحث و بررسی قرار گرفته و نقاط ضعف و قوت نرم افزارهای تولید آزمون‌های الکترونیکی بیان شود.

- **تکلیف عملکردی:** از دانشجو معلمان خواسته می‌شود با استفاده از نرم افزار تشریح شده، آزمون الکترونیکی در مورد مباحث آموزشی دروس رشته تهیه و ارائه نمایند.

- فصل دهم: اصول و روش طراحی و ویرایش رابط گرافیکی (ترکیب عناصر چندرسانه‌ای)

- اهداف

- اصول طراحی و تولید رابط گرافیکی



- اصول و روش های طراحی چندرسانه‌ای
- نمای کلی یا نقشه نرم افزار آموزشی
- معرفی نرم افزارهای چند رسانه‌ای برای تولید نرم افزار آموزشی
- آموزش نرم افزار AutoPlay Media Studio 8.5.3.0
- **فعالیت یادگیری:** کاربرد نرم افزارهای آموزشی در ارائه‌س آموزش و نرم افزارهایی که می‌توانند عناصر چندرسانه‌ای ایجاد کنند، مورد بحث و بررسی قرار گیرد.
- **تکلیف عملکردی:** از دانشجوی معلمان خواسته می‌شود تا بتوانند یک درس از دروس رشته را انتخاب و با استفاده از عناصر چندرسانه‌ای یک نرم افزار آموزشی را تولید نمایند به طوری که استانداردهای تولید محتوای الکترونیکی در آن رعایت شده باشد.

- فصل یازدهم: قفل گذاری و انتشار نرم افزار آموزشی

- اهداف
- فرایند عمومی انتشار نرم افزار آموزشی
- آموزش نرم افزار GiliSoft Secure Disc Creator 7.3.0
- آموزش نرم افزار CD Label Designer 7.2.1 Build 767
- **فعالیت یادگیری:** علل قفل گذاری بر روی نرم افزارهای آموزشی مورد نقد و واکاوری قرار گرفته و اصول زیباشناسی برای طراحی نرم افزارهای آموزشی بررسی شود.
- **تکلیف عملکردی:** از دانشجوی معلمان خواسته می‌شود تا با استفاده از نرم افزار تشریح شده، روی نرم افزار آموزشی خود قفل بگذارند و همچنین طرح متناسب با محتوای خود را برای جلد لوح فشرده طراحی نمایند.

- فصل دوازدهم: اصول طراحی و تولید اپلیکیشن های آموزشی

- اهداف
- اصول و روش طراحی و تولید اپلیکیشن های آموزشی
- نکاتی پیرامون طراحی و تولید اپلیکیشن های آموزشی
- اصول و ویژگی های آموزشی و فنی اپلیکیشن آموزشی
- معرفی نرم افزارهای مهم برای طراحی اپلیکیشن
- آشنایی با محیط و اصول کار با نرم افزار آپچه (Appche)
- ارزشیابی اپلیکیشن ساخته شده
- **فعالیت یادگیری:** در مورد تأثیر اپلیکیشن های آموزشی گزارشی تهیه نموده و ساخت اپلیکیشن های آموزش و نرم افزارهای آن را مورد بحث و تحلیل قرار دهند.



تکلیف عملکردی: از دانشجو معلمان خواسته می شود به کمک محتوای آموزشی درس و با استفاده از نرم افزارهای معرفی شده در تلفن همراه، به ساخت اپلیکیشن آموزشی پرداخته و در پایان به ارزشیابی اپلیکیشن آموزشی همکلاسی های خود بپردازند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

در این درس آموزش با محوریت استاد و مشارکت دانشجویان در کارگاه رایانه انجام می شود و دانشجو ملزم است بر اساس منابع اعلام شده به مطالعه پرداخته و با آمادگی در کلاس درس حضور یابد. به تشخیص استاد جلساتی به آموزش مباحث نظری و باقی جلسات به آموزش عملی نرم افزارهای پیشنهادی برای درس پرداخته شود. از آن جا که دانشجو معلم ملزم به ارائه ی یک پروژه ی پایانی به صورت محتوای الکترونیکی است، تمرین عملی در کلاس و انجام تدریجی پروژه در طول ترم پیشنهاد می گردد.

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

کتاب کاربست فناوری در یادگیری، در دست تدوین و منبع اصلی خواهد شد.

منابع فرعی:

عباسی، سیف الله؛ باده، علیرضا. (۱۳۹۳). تولید محتوای الکترونیکی (نرم افزار آموزشی) استانداردها، ابزارها و نرم افزارها. تهران: دیباگران.

باده، علیرضا؛ مدلل کار، اعظم؛ سیف الله، حامد. (۱۳۹۲). اصول و روش تولید کتاب های الکترونیکی چندرسانه ای، تهران: دیباگران.

عباسی، حامد؛ باده، علیرضا. (۱۳۹۶). محتواساز آموزش الکترونیکی (براساس استاندارد سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور) شغل محتواساز آموزش الکترونیکی. تهران: دیباگران

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: به منظور تعیین سطح اطلاعات علمی پیشنهاد در این درس قبل از شروع فعالیت های آموزشی انجام می گیرد.

ارزشیابی تکوینی: ارزشیابی از یادگیرنده بر اساس تکالیف یادگیری در طول ترم، کلاسی و ارزشیابی مستمر ۵ نمره ارزشیابی پایانی:

- ارزشیابی از یادگیرنده بر اساس تکالیف یادگیری در پایان ترم، بصورت آزمون عملی ۵ نمره
- اجرای تولید محتوای الکترونیکی (نرم افزار آموزشی) با رعایت استانداردها براساس عنوان درسی که در طول ترم مشخص می گردد ۱۰ نمره

سایر نکات:

- مواردی که توجه به آن در این درس مهم است:
۱. آمادگی مدام برای فعالیت عملی در هر جلسه.
 ۲. مشارکت جدی و موثر در کار با رایانه.
 ۳. رعایت نظم حضور و حساسیت به زمان.



۴. انجام تکالیف و در فعالیت عملی محوله بر اساس محتوایی که تکلیف شده.



سرفصل درس «والیبال»

۱. معرفی درس و منطق آن:

والیبال یک ورزش تیمی و ششمین ورزش محبوب و گسترده‌ترین ورزش در بعضی کشورهای جهان است که در آن بازیکنان در دو تیم شش نفره، در دو سوی توری قرار می‌گیرند و تلاش می‌کنند تا طبق قوانین بازی، توپ را از روی تور در زمین تیم مقابل فرود آورند. طول زمین والیبال ۱۸ متر و عرض آن ۹ است. هر تیم حداقل باید ۳ ست (یا دست) از ۵ پنج ست بازی را ببرد، تا بتواند پیروز مسابقه شود. این رشته ورزشی همچون بسیاری از رشته‌های ورزشی دارای فواید بیولوژیکی زیادی برای انسان است. ویژگی‌های این رشته باعث شده تا در مدارس و دانشگاه به عنوان یک ورزشی آموزشگاهی مطرح شود. همچنین به دلیل ویژگی‌های قانونی آن مثل بازی در دو زمین مجزا می‌تواند در کلاس تربیت بدنی با حفظ ایمنی اجرا شود. گسترش این رشته ورزشی در جهان و وجود آن در مسابقات جهانی و المپیک سبب می‌شود تا علاقه‌مندانی در بین نوجوانان داشته باشد. از اینرو لازم است دانشجو معلم رشته آموزش تربیت بدنی آن را بخوبی یاد گرفته و با نحوه اجرای مهارت‌های آن آشنایی پیدا کنند.

| | |
|--|--|
| نام درس به فارسی: والیبال نام درس به انگلیسی: Volleyball | مشخصات درس نوع درس: عملی تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۶۴ شایستگی کلیدی: موضوعی پیش‌نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی در کلیه گرایش‌ها به شرط داشتن سابقه مربیگری در رشته ورزشی والیبال |
| پایامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - ضمن آشنایی با مهارت‌ها و تاکتیک‌های مقدماتی و پیشرفته والیبال آنها را اجرا کند؛ - در بازی‌های تمرینی و کامل شرکت کند و قوانین و مقررات را در بازی والیبال مورد استفاده قرار دهد؛ | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- تاریخچه
- اهمیت آموزش والیبال در مدارس و نقش والیبال در تامین سلامت و آمادگی جسمانی
- آسیب‌های ورزشی والیبال و ایمنی در بازی؛
- اثرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی بازی والیبال بر دانش آموزان
- سازمانهای ملی و بین‌المللی والیبال
- سازماندهی و تبیین مقررات کلاس



فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب کارگروهی، با توجه به اثرات گوناگون این رشته در دانش‌آموزان نسبت به آرایه این رشته ورزشی در مقاطع مختلف تحصیلی بحث و بررسی نمایند.

فصل دوم: آموزش مهارت های پایه/اصلی والیبال

الف: تکنیک ها و مهارت های پاس پنجه و ساعد، سرویس، آبشار و دریافت سرویس

ب: بکارگیری مهارت ها در:

- گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)
- شرایط بازی
- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

فعالیت عملی: دانشجویان در قالب کارگروهی، مهارت‌های مربوط به این فصل را تمرین کرده و در یک بازی طراحی شده توسط استاد کلاس آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند.

فصل سوم: آموزش تاکتیک های مقدماتی والیبال

- تاکتیک های مقدماتی دفاع و حمله فردی و گروهی
- روش های آموزش دفاع و حمله فردی و گروهی
- استفاده از تاکتیک های دفاع و حمله فردی و گروهی در شرایط بازی

فعالیت عملی: دانشجویان به صورت گروه‌های چندنفره، هر یک از تاکتیک های مقدماتی حمله و دفاع را در بازی والیبال به اجرا گذاشته و موقعیت خود را در قالب فردی و یا گروهی مورد ارزیابی قرار دهند.

فصل چهارم: آموزش مهارت های پیشرفته والیبال

الف: مهارت های انواع سرویس، انواع آبشار، دفاع داخل میدان

ب: بکارگیری مهارت های پیشرفته در:

- گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)
- شرایط بازی
- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

فعالیت عملی: دانشجویان در قالب گروه های چند نفره، مهارت های مربوط به این فصل را تمرین کرده و در یک بازی طراحی شده توسط استاد کلاس آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند.

فصل پنجم: آموزش تاکتیک های پیشرفته والیبال

- تاکتیک های دفاع و حمله تیمی (دفاع داخل میدان - شیوه های حمله (استفاده از ضربات سرعتی، بلند و ... سیستم ۱-۵، ۲-۴)

- روش های آموزش تاکتیک های پیشرفته دفاع و حمله تیمی
- استفاده از تاکتیک های پیشرفته در شرایط بازی



فعالیت عملی: دانشجویان در طول بازی والیبال هر یک از تاکتیک های دفاع و حمله را در تیم خود برنامه ریزی و اجرا نموده و نقاط قوت و ضعف هر یک از تاکتیک ها را مورد ارزیابی قرار داده و شویبه بکارگیری هر یک از تاکتیک ها را به طور مشخص بیان نمایند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف/ پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛
- پیش بینی فرصت ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف/ پیامدهای مورد انتظار
- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن/تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی/شناختی، تمرین، و خودکاری می شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر قرار دهد.
- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیتهای یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و ... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می شود.

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

- توسلی، حسین. (۱۳۹۱). والیبال (۱). تهران: شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران.
- مهرگان، جواد؛ شونیدی، ناصر و فتاحی، علی. (۱۳۹۶). راهنمای مربیان والیبال، ویژه دوره مربیگری درجه سه. تهران: رسانه تخصصی.

منابع فرعی:

- مهرگان، جواد؛ حشروی. (۱۳۹۴). والیبال پایه برای نونهالان و نوجوانان (۱ و ۲). تهران: رسانه تخصصی.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. از این رو استاد می تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.



ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی-حرکتی) و عاطفی-اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایتام های این ارزشیابی در درس های عملی صرفا به نمایش مهارت ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می شود و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «آموزش والیبال»

۱. معرفی درس و منطق آن:

آموزش والیبال درسی عملی است. محتوای این درس شامل فرصت‌های یادگیری/تجارب یادگیری برای دانشجومعلمان در آموزش والیبال به دانش‌آموزان دوره ابتدایی و دوره متوسطه است. فرصت‌های یادگیری این درس آمیخته‌ای از مباحث نظری و عملی است. مباحث نظری این درس شامل معرفی والیبال، تاریخچه، تحلیل اهمیت، اهداف و ضرورت آن از یک سو و تحلیل اجزاء، اصول پیشرفت، ارتباط مهارت‌های بنیادی با تکالیف حرکتی والیبال، فضا و تجهیزات، ایمنی، فرآیند تدریس موضوعات عملی و ... است که در مجموع دانش دانشجومعلم تربیت بدنی را افزایش می‌دهد. همچنین مباحث عملی این درس شامل این موارد است: آشنایی با سرفصل موضوعات مهارتی/عملی در آموزش والیبال؛ اصول انتخاب و طراحی آموزشی برای یک جلسه تدریس، بکارگیری فنون تدریس و تمرین با توجه به نوع تکلیف حرکتی/مهارتی و روش/روش‌های سنجش و ارزیابی است. تسلط دانشجومعلمان بر تدریس/آموزش موضوعات درسی انتظار اصلی و ماهوی از تربیت معلم است. از این رو فلسفه طراحی و اجرای دروس مختلف با پیشوند «آموزش» نشانه اهمیت پرداختن به این موضوع است. منطق این درس از منظر کارکردی فراهم آوردن فرصت‌های یادگیری عملی برای ایجاد توانایی و تسلط نسبی در دانشجومعلمان به منظور آموزش والیبال است. قلمرو این درس به زمینه‌سازی برای آموزش والیبال نه تنها به دانش‌آموزان دوره ابتدایی و دوره متوسطه بلکه به سایر مخاطبان نیز مرتبط است.

| مشخصات درس | نام درس به فارسی: آموزش والیبال نام درس به انگلیسی: Volleyball instruction |
|--|--|
| نوع درس: عملی | |
| تعداد واحد: ۲ | |
| تعداد ساعت: ۶۴ | |
| شایستگی کلیدی: موضوعی | |
| پیش‌نیاز: والیبال | |
| استاد متخصص برای تدریس: | |
| دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی گرایش‌ها با سابقه مربیگری در رشته ورزشی والیبال | |
| | پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجومعلم قادر خواهد بود: - ضمن بکارگیری مهارت‌ها و تاکتیک‌های اصلی والیبال، آنها را انتقال دهد؛ - یک برنامه تمرینی را برای یک جلسه تدریس آماده کرده و در کلاس اجرا کند؛ - مهارت‌های والیبال را ارزیابی کند؛ |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- تاریخچه
- اهمیت آموزش والیبال در مدارس و نقش والیبال در تامین سلامت آمادگی جسمانی
- اثرات فیزیولوژیکی، روانشناختی و جامعه‌شناختی رشته ورزشی والیبال
- آسیب‌های ورزشی والیبال و نکات پیشگیرانه
- ایمنی در بازی والیبال



- سازمان های ملی و بین المللی والیبال

تکالیف یادگیری: دانشجو نقش والیبال را به عنوان یک محتوای مناسب برای ورزش مدرسه نقد و بررسی می کند.

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب کارگروهی با توجه به اثرات گوناگون این رشته در دانش آموزان نسبت به ارائه این رشته ورزشی در مقاطع مختلف تحصیلی بحث و بررسی نمایند.

فصل دوم: اصول آموزش در والیبال

- ماهیت فعالیت ها/ مهارت های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیری و اجرا در مقایسه با فعالیت های شناختی و عاطفی)
- اصول تجربه و تحلیل تکلیف حرکتی (تعیین قطعات تکلیف حرکتی بقصد آموزش و تمرین)
- فرایند یادگیری مهارت های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیرنده)
- نقش معلم/ مربی در تسهیل یادگیری مهارت های عملی/ حرکتی (اصول آموزش: توضیح، نمایش، طراحی تمرین، بازخورد و اصلاح)
- اصول تغییر در سطح دشواری تمرین تکالیف حرکتی
- اصول و نکات مهم در درگیری سازی دانشجویان در تمرین (انفرادی و گروهی)
- معرفی انواع فرصت یادگیری شامل: انواع تمرین (ایستگاهی، تمرینات مهارتی) و بازی های ورزشی (شبه بازی های تعدیل یافته، بازی های تمرینی و بازی های کامل)

تکالیف یادگیری: برخی از مفاهیم در اصول آموزش فعالیت ها/ مهارت های عملی/ حرکتی را توضیح دهد.

تکالیف عملکردی: با کمک استاد برای آموزش یک تکلیف حرکتی طراحی آموزش انجام داده و در کلاس اجرا کند.

فصل سوم: قوانین و مقررات در بازی والیبال

- قوانین بازی والیبال (تعداد بازیکنان، تعداد امتیازات در هر گیم، تعداد گیم ها، تعویض ها - تایم اوت، (اخطار، اخراج، خطاهای پنجه، ساعد، چرخش، سرویس و ...)
- رعایت قوانین و مقررات در شرایط بازی

تکالیف یادگیری:

- ابعاد زمین، ارتفاع تور، ویژگیهای توپ، امتیاز هر گیم، تعداد گیم ها را توضیح می دهد.
- برخی از مهمترین قوانین بازی را توصیف می کند.

فصل چهارم: مدیریت و نحوه برگزاری مسابقات والیبال

- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط بازی
- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات و آموزش آن به دانش آموزان

تکالیف عملکردی:

- دانشجویان در طول اجرای بازی، نسبت به رعایت قوانین و مقررات اقدام نمایند و یکی از روش های برگزاری مسابقات را به صورت اجرای مسابقات داخل کلاس برنامه ریزی و اجرا نمایند. برای آموزش بهتر قوانین و مقررات خود دانشجویان داوری مسابقات را به عهده بگیرند.
- دانشجویان ضمن اجرای بازی والیبال، نسبت به رعایت قوانین و مقررات این بازی اقدام نمایند.



فصل پنجم: ارزش یابی

- مفاهیم
- دستورالعمل آزمون
- آزمون های مهارت های تکنیکی و تاکتیکی

تکالیف یادگیری: دستورالعمل آزمون های مهارت های تکنیکی و تاکتیکی را تشریح می کند.

تکالیف عملکردی: دانشجویان در قالب کارگروهی نسبت به طراحی و ساخت آزمونهایی پردازند که در آن تکنیک ها، مهارت ها و تاکتیک های آموزش داده شده مورد استفاده قرار گیرد.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

دانشجومعلمان با هدایت استاد و در طی جلسات آموزشی در یک ترم تحصیلی به نوبت اصول و فنون انتخاب فعالیت های یادگیری (قابل تدریس با توجه به شرایط)، طراحی آموزشی برای ایجاد فرصت یادگیری در یک جلسه تدریس و نیز رعایت و بکارگیری فنون یاددهی-یادگیری مناسب در تدریس موضوعات عملی/حرکتی در چارچوب روش چهار مرحله ای توضیح دستورالعمل، نمایش مهارت/حرکت، انتخاب و تجویز تمرین مناسب با تکلیف حرکتی و در نهایت بازخورد و اصلاح انجام می-دهند این درس زمانی به شکل مطلوب قابل اجرا است که پیش نیازهای این درس که شامل دروس تربیتی موضوعی و آمادگی جسمانی است توسط دانشجو گذرانده شده باشد.

در این درس، آموزش های کلاس درس با مشارکت همه جانبه استاد و دانشجو انجام می شود. دانشجوی این درس موظف است بر اساس برنامه اعلام شده به مطالعه منابع پردازند و در مباحث و کلاسهای شرکت نماید. در همه جلسات درس، چند مبحث به صورت نظری ارائه می گردد و به صورت عملی نیز مورد آموزش و تمرین قرار می گیرد. برقراری ارتباط میان آموخته های کلاسی و الزامات محیط آموزشی، بهره گیری از فرصت های یادگیری خارج از محیط آموزشی، برقراری پیوند میان نظر و عمل در محیط آموزشی و فراهم نمودن مشارکت گروهی دانشجویان در انجام فعالیت های عملکردی توسط مدرس از راهبردهای تدریس این درس می باشد که منجر به درک عمیق تر مطالب و بکارگیری دانش نظری، راهنمایی و مشاوره توسط دانشجو معلم در موقعیت های واقعی مدرسه خواهد شد.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- توسلی، حسین. (۱۳۹۱). والیبال (۱). تهران: شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران.
- مهرگان، جواد؛ شوندی، ناصر و فتاحی، علی. (۱۳۹۶). راهنمای مربیان والیبال، ویژه دوره مربیگری درجه سه. تهران: رسانه تخصصی.

منابع فرعی:

- مهرگان، جواد؛ حشروی. (۱۳۹۴). والیبال پایه برای نونهالان و نوجوانان (۱ و ۲). تهران: رسانه تخصصی.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)



ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اطلاعات علمی دانشجو معلمان، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. سنجش و ارزیابی با روش های ساده و آسان همچون طرح پرسش های کلیدی به ویژه در خصوص پیش نیازهای این درس (یعنی دروس تربیتی موضوعی) قبل از شروع فعالیت های آموزشی انجام می گیرد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، تلاش در یادگیری فعالیت های مربوط به سه موضوعات شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی-اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس)، ارائه طرح درس، ارائه مطلب آموزشی در کلاس، انجام پروژه و... می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایت م های ارزشیابی پایانی در این درس شامل: آزمون کتبی از مباحث موضوعات دانشی؛ آزمون نحوه آموزش یک یا چند تکلیف / مهارت حرکتی به شکل اجباری و انتخابی؛ و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «بسکتبال»

۱. معرفی درس و منطق آن:

معلم تربیت بدنی بعنوان مهمترین عامل تعلیم علوم و فنون ورزشی در مدارس باید هر یک از رشته های ورزشی را بطور اصولی فراگیرد تا بتواند آنها را به دانش آموزان انتقال دهد و دانش آموزان مستعد و توانمند در هر رشته ورزشی را شناسایی و آنها را راهنمایی و پرورش دهد و مهمتر اینکه از طریق تعلیم این ورزش ها به تربیت آنها در امور اخلاقی و اجتماعی اهتمام ورزد. بسکتبال یک رشته ورزشی می باشد که عمده عوامل آمادگی جسمانی مانند قدرت، سرعت، توان، چابکی، عکس العمل، انعطاف پذیری، تعادل، هماهنگی عصبی-عضلانی، استقامت عضلانی و قلبی-عروقی-تنفسی تقویت می گردد و همه اندام های تحتانی شامل دست ها، پاها و نیز تنه درگیر می باشد همچنین با توجه به بالانس خاصی که در اغلب تکنیک های این رشته وجود دارد موجب رشد اندام ها بطور متناسب می گردد. پرتحرک بودن این ورزش، میزان گرایش جوانان را به خود افزون نموده است. با توجه به این جنبه ها یادگیری این رشته ورزشی یکی از فعالیت های ضروری معلم است لذا دانشجو معلمان باید بصورت خیلی جدی به یادگیری آن بپردازند و به دلیل وجود تکنیک های زیاد فردی و گروهی، تلاش گسترده ای بدون فوت وقت از جانب مربیان حاذق باید صورت گیرد تا آموزش این رشته در این دو درس تا حد قابل قبولی میسر گردد. با توجه به مهارت های پیچیده ای که در بسکتبال وجود دارد و به دلیل وجود قوانینی که موجب محدودیت های زمانی می شوند و بازیکن را موظف می کند تا تکنیک ها را سریع انجام دهد، پرداختن به این رشته نیازمند سطح آمادگی جسمانی بالایی باشد و انرژی زیادی را می طلبد، لذا نیاز است تا دروس عملی که در ورزش بعنوان ورزش مادر محسوب می شوند و قابلیت های آمادگی جسمانی را افزایش می دهند قبل از این درس تدریس شوند به همین دلیل دروس آمادگی جسمانی، ژیمناستیک و دومیدانی پیشنهاد این درس قرار می گیرند. از طرف دیگر این درس پیشنهاد دروس آموزش بسکتبال می باشد. لذا طی مراحل آموزش، باید از تمریناتی استفاده نمود که ضمن یادگیری مهارت ها سطح توانمندی و تسلط دانشجو معلمان در اجرای آنها آتقدیر افزایش یابد که فراگیران بتوانند در فعالیت های گروهی و موقعیت های مختلف آنها رابه راحتی استفاده نمایند.

| مشخصات درس | نام درس به فارسی: بسکتبال نام درس به انگلیسی: Basketball |
|--|---|
| نوع درس: عملی | |
| تعداد واحد: ۲ | |
| تعداد ساعت: ۶۴ | |
| شایستگی کلیدی: موضوعی | |
| پیش نیاز: - | |
| استاد متخصص برای تدریس: | |
| دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی گرایش ها با سابقه مربیگری در رشته ورزشی بسکتبال | |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:



فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزشی بسکتبال
- آشنایی با امکانات و تجهیزات رشته ورزشی بسکتبال
- نحوه کار با تجهیزات و وسایل همراه با رعایت نکات ایمنی
- وسایل کمک آموزشی مخصوص بسکتبال
- تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه‌های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت‌ها، نظام نمره‌هی و ...)
- سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)

فصل دوم: معرفی، آموزش، تمرین و اصلاح مهارت های پایه/مقدماتی/اصلی

الف: تکنیک ها و مهارت های پاس دادن (دو دست سینه، دو دست زمینی، دو دست بالای سر، بیسبالی)، دریافت کردن، دریبل کردن و شوت ساده

ب: بکارگیری مهارت های پایه در:

- گرم کردن بدن (عمومی و اختصاصی)

- شرایط بازی

- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب گروه‌های دو نفره مهارت های مربوط به این فصل را تمرین کرده و در یک بازی طراحی شده توسط استاد کلاس آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند.

فصل سوم: معرفی، آموزش، تمرین و اصلاح تاکتیک های مقدماتی

- تاکتیک های مقدماتی دفاع و حمله فردی و گروهی

- روش های آموزش دفاع و حمله فردی و گروهی (یک درمقابل یک، دو درمقابل یک، دو درمقابل دو)

- استفاده از تاکتیک های دفاع و حمله فردی و گروهی در شرایط بازی

فعالیت عملکردی: دانشجویان در طول اجرای یک شبه بازی هر یک از تاکتیک های مقدماتی حمله و دفاع را به اجرا گذاشته و موقعیت خود را مورد ارزیابی قرار دهند.

فصل چهارم: معرفی، آموزش، تمرین و اصلاح مهارت های پیشرفته

الف: مهارت های شوت سه گام، جفت، هوک دو دست، پاس های یکدست سینه و زمینی، پاس پشت، ریباند، پیوت در بسکتبال

ب: بکارگیری مهارت های پیشرفته در شرایط بازی و مراحل آن

- گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)

- در شرایط بازی

- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب گروه‌های دو نفره، مهارت های مربوط به این فصل را تمرین کرده و در یک شبه بازی، بازی های ورزشی تعدیل یافته زیر نظر استاد کلاس آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند؛



فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب گروه های چند نفره ، مهارت های مربوط به این فصل را تمرین کرده و در یک بازی طراحی شده توسط استاد کلاس آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند.

فصل پنجم: معرفی، آموزش، تمرین و اصلاح تاکتیک های پیشرفته

- تاکتیک های دفاع و حمله تیمی؛

- روش های آموزش تاکتیک های دفاع و حمله تیمی (من تومن ، منطقه ای (۱-۴، ۱۲-۲) و حمله تیمی ۱-۳-۱ و ضد حمله؛

- استفاده از تاکتیک های دفاع و حمله فردی و گروهی در شرایط بازی؛

فعالیت عملکردی: دانشجویان در حین اجرای بازی بسکتبال ، هر یک از تاکتیک های دفاع و حمله را در تیم خود برنامه ریزی و

اجرا نموده و نقاط قوت و ضعف هر یک از تاکتیک ها را مورد ارزیابی قرارداده و شیوه بکارگیری هر یک از تاکتیک ها را به

طور مشخص بیان نمایند.

فصل ششم: بازی ها

- بازی تمرینی بسکتبال

- بازی کامل بسکتبال

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف / پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛

- پیش بینی فرصت ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف / پیامدهای مورد انتظار

- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز

- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم / آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی

- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع

فن / تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت

فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی / شناختی، تمرین، و

خودکاری می شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی / دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر

قرار دهد.

- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیت های یادگیری، تعداد

دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و... این مرحله با تولید طرح درس

روزانه آغاز می شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- کوچار، بیل و کوچار، مایک. (۱۳۹۳). بسکتبال-مریگری نوجوانان، مترجمان حمیدرضا قاسم پور، ابراهیم علی

دوست قهفرخی و محمدرضا مرادی. تهران: نشر ورزش.



- ووتن، مورگان. (۱۳۸۰). بسکتبال اصول مربیگری موفقیت آمیز، ترجمه رضا مهندسی. تهران: نشر دانا.
- نوربخش، حسن و صفرزاده، امیرحسین. (۱۳۹۱). قوانین و مقررات داوری بسکتبال. تهران: انتشارات نظری.

منابع فرعی:

- کارل، جرج؛ استاتس، تری و جانسون، پرایس. (۱۳۸۷). ۱۰۱ تمرین حمله در بسکتبال، ترجمه رضا سهیلی. تهران: انتشارات به نشر.
- هاگ دورن. (۱۳۷۷). آموزش بسکتبال حرفه ای، ترجمه دکتر علی غضنفری. تهران: انتشارات مبتکران.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. از این رو استاد می تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی- اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایتیم های این ارزشیابی در درس های عملی صرفا به نمایش مهارت ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می شود و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «آموزش بسکتبال»

۱. معرفی درس و منطق آن:

آموزش بسکتبال درسی عملی است. محتوای این درس شامل فرصت‌های یادگیری/تجارب یادگیری برای دانشجومعلمان در آموزش بسکتبال به دانش‌آموزان دوره متوسطه است. فرصت‌های یادگیری این درس آمیخته‌ای از مباحث نظری و عملی است. مباحث نظری این درس شامل معرفی بسکتبال، تاریخچه، تحلیل اهمیت، اهداف و ضرورت آن از یک سو و تحلیل اجزاء، اصول پیشرفت، ارتباط مهارت‌های بنیادی با تکالیف حرکتی آمادگی جسمانی، فضا و تجهیزات، ایمنی، فرآیند تدریس موضوعات عملی و ... است که در مجموع دانش دانشجومعلم تربیت بدنی را افزایش می‌دهد. همچنین مباحث عملی این درس شامل این موارد است: آشنایی با سرفصل موضوعات مهارتی/عملی در آموزش بسکتبال؛ اصول انتخاب و طراحی آموزشی برای یک جلسه تدریس، بکارگیری فنون تدریس و تمرین با توجه به نوع تکلیف حرکتی/مهارتی و روش/روش‌های سنجش و ارزیابی است. تسلط دانشجومعلمان بر تدریس/آموزش موضوعات درسی انتظار اصلی و ماهوی از تربیت معلم است. از این رو فلسفه طراحی و اجرای دروس مختلف با پیشوند «آموزش» نشانه اهمیت پرداختن به این موضوع است. منطق این درس از منظر کارکردی فراهم آوردن فرصت‌های یادگیری عملی برای ایجاد توانایی و تسلط نسبی در دانشجومعلمان به منظور آموزش بسکتبال است. قلمرو این درس به زمینه‌سازی برای آموزش بسکتبال نه تنها به دانش‌آموزان دوره متوسطه بلکه به سایر مخاطبان از جمله دانش‌آموزان دوره ابتدایی و... نیز مرتبط است.

| | |
|---|-----------------------------------|
| نام درس به فارسی: آموزش بسکتبال | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: instruction Basketball | نوع درس: عملی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجومعلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۲ |
| - ضمن بکارگیری مهارت‌ها و تاکتیک‌های اصلی بسکتبال، آنها را انتقال دهد؛ | تعداد ساعت: ۶۴ |
| - یک برنامه تمرینی را برای یک جلسه تدریس آماده کرده و در کلاس اجرا کند؛ | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| - مهارت‌های بسکتبال را ارزیابی کند؛ | پیش‌نیاز: بسکتبال |
| | استاد متخصص برای تدریس: |
| | دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی |
| | گرایش‌ها با سابقه مربیگری در رشته |
| | ورزشی بسکتبال |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- تاریخچه
- اهمیت آموزش بدمینتون در مدارس و نقش بسکتبال در تامین سلامت آمادگی جسمانی
- اثرات فیزیولوژیکی، روانشناختی و جامعه‌شناختی رشته ورزشی بسکتبال
- آسیب‌های ورزشی بسکتبال و نکات پیشگیرانه



- ایمنی در بازی بسکتبال

- سازمان های ملی و بین المللی بسکتبال

تکالیف یادگیری: دانشجو نقش بسکتبال را به عنوان یک محتوای مناسب برای ورزش مدرسه نقد و بررسی می کند.

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب کارگروهی با توجه به اثرات گوناگون این رشته در دانش آموزان نسبت به ارائه این رشته ورزشی در مقاطع مختلف تحصیلی بحث و بررسی نمایند.

فصل دوم: اصول آموزش در بسکتبال

- ماهیت فعالیت ها/ مهارت های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیری و اجرا در مقایسه با فعالیتهای شناختی و عاطفی)

- اصول تجربه و تحلیل تکلیف حرکتی (تعیین قطعات تکلیف حرکتی بقصد آموزش و تمرین)

- فرایند یادگیری مهارت های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیرنده)

- نقش معلم/ مربی در تسهیل یادگیری مهارت های عملی/ حرکتی (اصول آموزش: توضیح، نمایش، طراحی تمرین، بازخورد و اصلاح)

- اصول تغییر در سطح دشواری تمرین تکالیف حرکتی

- اصول و نکات مهم در درگیری سازی دانشجویان در تمرین (انفرادی و گروهی)

- معرفی انواع فرصت یادگیری شامل: انواع تمرین (ایستگاهی، تمرینات مهارتی) و بازیهای ورزشی (شبه بازی های تعدیل یافته، بازی های تمرینی و بازی های کامل)

تکالیف یادگیری: برخی از مفاهیم در اصول آموزش فعالیت ها/ مهارت های عملی/ حرکتی را توضیح دهد.

تکالیف عملکردی: با کمک استاد برای آموزش یک تکلیف حرکتی طراحی آموزش انجام داده و در کلاس اجرا کند.

فصل سوم: قوانین و مقررات در بازی بسکتبال

- قوانین بسکتبال (خطاهای ۳ ثانیه، ۵ ثانیه، ۱۰ ثانیه - ۲۴ ثانیه، حداقل تعداد بازیکن برای شروع و ادامه بازی تعداد پرپودها،

زمان هر پرپود، تعویض ها، تعداد خطاهای فردی و تیمی، دبل، رانینگ و تایم اوت، خطاهای تعویض)

- رعایت قوانین و مقررات در شرایط بازی

تکالیف یادگیری:

- ابعاد زمین، ویژگی های توپ و کسب انواع امتیازات را توضیح می دهد.

- برخی از مهمترین قوانین بازی را توصیف می کند.

فصل چهارم: مدیریت و نحوه برگزاری مسابقات بسکتبال

- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط بازی

- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات و آموزش آن به دانش آموزان

تکالیف عملکردی:

- دانشجویان در طول اجرای بازی، نسبت به رعایت قوانین و مقررات اقدام نمایند و یکی از روش های برگزاری مسابقات را

به صورت اجرای مسابقات داخل کلاس برنامه ریزی و اجرا نمایند. برای آموزش بهتر قوانین و مقررات خود دانشجویان

داوری مسابقات را به عهده بگیرند.



- دانشجویان ضمن اجرای بازی بسکتبال ، نسبت به رعایت قوانین و مقررات این بازی اقدام نمایند.

فصل پنجم: ارزش یابی

- مفاهیم

- دستورالعمل آزمون

- آزمون های مهارت های تکنیکی و تاکتیکی

تکالیف یادگیری: دستورالعمل آزمون های مهارت های تکنیکی و تاکتیکی را تشریح می کند.

تکالیف عملکردی: دانشجویان در قالب کارگروهی نسبت به طراحی و ساخت آزمون هایی بپردازند که در آن تکنیک ها ، مهارت ها و تاکتیک های آموزش داده شده مورد استفاده قرار گیرد.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

دانشجومعلمان با هدایت استاد و در طی جلسات آموزشی در یک ترم تحصیلی به نوبت اصول و فنون انتخاب فعالیت های یادگیری (قابل تدریس با توجه به شرایط)، طراحی آموزشی برای ایجاد فرصت یادگیری در یک جلسه تدریس و نیز رعایت و بکار گیری فنون یاددهی-یادگیری مناسب در تدریس موضوعات عملی/حرکتی در چارچوب روش چهار مرحله ای توضیح دستورالعمل، نمایش مهارت/حرکت، انتخاب و تجویز تمرین مناسب با تکلیف حرکتی و در نهایت بازخورد و اصلاح انجام می- دهند این درس زمانی به شکل مطلوب قابل اجرا است که پیش نیاز های این درس که شامل دروس تربیتی موضوعی و آمادگی جسمانی است توسط دانشجو گذرانده شده باشد.

در این درس، آموزش های کلاس درس با مشارکت همه جانبه استاد و دانشجو انجام می شود. دانشجوی این درس موظف است بر اساس برنامه اعلام شده به مطالعه منابع بپردازند و در مباحث و کلاس داری شرکت نماید. در همه جلسات درس، چند مبحث به صورت نظری ارائه می گردد و به صورت عملی نیز مورد آموزش و تمرین قرار می گیرد. برقراری ارتباط میان آموخته های کلاسی و الزامات محیط آموزشی، بهره گیری از فرصت های یادگیری خارج از محیط آموزشی، برقراری پیوند میان نظر و عمل در محیط آموزشی و فراهم نمودن مشارکت گروهی دانشجویان در انجام فعالیت های عملکردی توسط مدرس از راهبردهای تدریس این درس می باشد که منجر به درک عمیق تر مطالب و بکارگیری دانش نظری، راهنمایی و مشاوره توسط دانشجو معلم در موقعیت های واقعی مدرسه خواهد شد.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- کوچار، بیل و کوچار، مایک. (۱۳۹۳). بسکتبال- مریگیری نوجوانان ، مترجمان حمیدرضا قاسم پور، ابراهیم علی دوست قهفرخی و محمدرضا مرادی . تهران: نشر ورزش.

- ووتن، مورگان. (۱۳۸۰). بسکتبال اصول مریگیری موفقیت آمیز، ترجمه رضا مهندسی. تهران: نشر دانا.

- نوربخش، حسن و صفرزاده، امیرحسین. (۱۳۹۱). قوانین و مقررات داوری بسکتبال. تهران: انتشارات نظری.

منابع فرعی:



- کارل، جرج؛ استاتس، تری و جانسون، پرایس. (۱۳۸۷). ۱۰۱ تمرین حمله در بسکتبال، ترجمه رضا سهیلی. تهران: انتشارات به نشر.

- هاگ دورن. (۱۳۷۷). آموزش بسکتبال حرفه ای، ترجمه دکتر علی غضنفری. تهران: انتشارات میتکران.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اطلاعات علمی دانشجو معلمان، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. سنجش و ارزیابی با روش های ساده و آسان همچون طرح پرسش های کلیدی به ویژه در خصوص پیش نیازهای این درس (یعنی دروس تربیتی موضوعی) قبل از شروع فعالیت های آموزشی انجام می گیرد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، تلاش در یادگیری فعالیتهای مربوط به سه موضوعات شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی- اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس)، ارائه طرح درس، ارائه مطلب آموزشی در کلاس، انجام پروژه و... می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایت م های ارزشیابی پایانی در این درس شامل: آزمون کتبی از مباحث موضوعات دانشی؛ آزمون نحوه آموزش یک یا چند تکلیف/ مهارت حرکتی به شکل اجباری و انتخابی؛ و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «فوتسال»

۱. معرفی درس و منطق آن:

فوتسال به بازی فوتبال درون سالن، گفته می‌شود. این رقابت‌ها در زمینی به ابعاد زمین بسکتبال، در محل‌های سرپوشیده یا در محل باز و بدون دیوار و حصار انجام می‌گیرد. فوتسال (FUTSAL)، واژه بین‌المللی برای این رشته ورزشی است. این واژه برگرفته از لغات اسپانیایی FUTbol به معنای فوتبال و SALA - به معنی درونی یا درون سالن - است. فوتسال تنها شکل فوتبال داخلی است که توسط فیفا تایید شده است. این رشته ورزشی جایگاه رسمی خود را در فدراسیون فوتبال را در دهه ۱۹۸۰ به دست آورد، زیرا آن را به عنوان یک نسخه کوچک از بازی در فضای باز در داخل خانه شناخته شده بود. این ورزش یک توسعه دهنده مهارت‌های عالی است، زیرا به آن نیاز دارد که رفلکس‌های سریع، تفکر سریع، گذراندن نقطه نقطه ای را فراهم کند. توپ کوچک و سنگین فوتسال به بازیکنان نیاز دارد تا توپ را به خوبی و توپ به دست بیاورد. بازی‌های فوتسال اغلب با مهارت‌های فوق‌العاده و مواردی از نمایش پویا و اغلب سرگرم‌کننده تر از فوتبال سنتی هستند، زیرا مهارت فردی صندلی جلو را بر روی تاکتیک‌ها و تشکیلات می‌گیرد.

امروزه فوتسال علاقه‌مندان زیادی در مدارس و دانشگاه‌ها دارد و تقریباً جزء رشته‌های ثابت در برنامه مسابقات دانشگاهی و مدرسه‌ای به شمار میرود. با توجه به ویژگی‌های این بازی، امکان اجرای در دانشگاه‌ها و مدارس وجود داشته و فراگیری آن برای تمامی دانشجو معلمان رشته آموزش تربیت بدنی ضروری به نظر می‌رسد. چراکه اکنون در دوره دوم متوسطه به عنوان یک برنامه الزامی محسوب می‌شود و آموزش آن به دانش‌آموزان الزامی است.

| مشخصات درس | نام درس به فارسی: فوتسال نام درس به انگلیسی: Futsal |
|---|--|
| نوع درس: عملی | |
| تعداد واحد: ۲ | |
| تعداد ساعت: ۶۴ | |
| شایستگی کلیدی: موضوعی | |
| پیش‌نیاز: - | |
| استاد متخصص برای تدریس: | |
| دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی گرایش‌ها با سابقه مربیگری در رشته ورزشی فوتسال | |
| | پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - ضمن آشنایی با مهارت‌ها و تاکتیک‌های مقدماتی و پیشرفته فوتسال آنها را اجرا کند؛ - در بازی‌های تمرینی و کامل شرکت کند و قوانین و مقررات را در بازی فوتسال مورد استفاده قرار دهد؛ |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزشی فوتسال
- اهمیت آموزش فوتسال در مدارس و نقش فوتسال در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی
- آشنایی با امکانات و تجهیزات رشته ورزشی فوتسال



- نحوه کار با تجهیزات و وسایل همراه با رعایت نکات ایمنی
 - تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه‌های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت‌ها، نظام نمره‌هی و ...)
 - سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)
- تکالیف یادگیری:** اهمیت آموزش فوتسال در مدارس و نقش فوتسال در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی را توضیح می دهند؛

فصل دوم: آموزش مهارت های اصلی / پایه فوتسال

- الف: تکنیک ها و مهارت های حمل توپ، پاس ، کنترل، دریبل و شوت در فعالیت های فوتسال
 - ب: بکارگیری مهارت ها در
 - گرم کردن بدن(عمومی- اختصاصی)
 - در شرایط بازی
 - بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)
- فعالیت عملکردی:** دانشجویان در قالب گروه‌های چند نفری مهارت های مربوط به این فصل را تمرین کرده و در یک بازی طراحی شده توسط استاد کلاس آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند.

فصل سوم: آموزش تاکتیک های مقدماتی فوتسال

- تاکتیک های مقدماتی دفاع و حمله فردی و گروهی
 - روش های آموزش دفاع و حمله فردی و گروهی (یک در مقابل یک، دو در مقابل یک، دو در مقابل دو)
 - استفاده از تاکتیک های دفاع و حمله فردی و گروهی در شرایط بازی
- فعالیت عملکردی:** دانشجویان به صورت گروه‌های چند نفره ، هر یک از تاکتیک ها مقدماتی حمله و دفاع را در بازی فوتسال به اجرا گذاشته و موقعیت خود در قالب فردی و یا در تیم را مورد ارزیابی قرار دهند.

فصل چهارم: آموزش مهارت های پیشرفته فوتسال

- الف: مهارت های پاس کات داخل و خارج ، پاس چپ ، انواع دریبل، ضربه سر و شوت نوک پا
 - ب: بکارگیری مهارت ها :
 - گرم کردن بدن(عمومی- اختصاصی)
 - در شرایط بازی
 - بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)
- فعالیت عملکردی:** دانشجویان در قالب گروه‌های چند نفره ، مهارت های مربوط به این فصل را تمرین کرده و در یک بازی طراحی شده توسط استاد کلاس آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند.

فصل پنجم: آموزش تاکتیک های پیشرفته فوتسال

- تاکتیک های پیشرفته حمله و دفاع
- روش های آموزش تاکتیک های پیشرفته(پرس، من تومن، سیستم های ۲-۲-۱ و ۳-۱-۱)
- استفاده از تاکتیک های دفاع و حمله تیمی در شرایط بازی



فعالیت عملکردی: دانشجویان در طول اجرای بازی فوتسال هر یک از تاکتیک های دفاع و حمله را در تیم خود برنامه ریزی و اجرا نموده و نقاط قوت و ضعف هر یک از تاکتیک ها را مورد ارزیابی قرار داده و شیوه بکارگیری هر یک از تاکتیک ها را به طور مشخص بیان نمایند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف/ پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛
- پیش بینی فرصت ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف/ پیامدهای مورد انتظار
- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن/تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی/شناختی، تمرین، و خودکاری می شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر قرار دهد.
- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیت های یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- عباس، بنیان. (۱۳۹۰). آموزش فوتسال. تهران: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.

منابع فرعی:

- خرسندی، اسماعیل. (۱۳۸۵). آموزش فوتسال برای همه. تهران: سنبله.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. از این رو استاد می تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی-حرکتی) و عاطفی-



اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی‌ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایت‌م های این ارزشیابی در درس های عملی صرفاً به نمایش مهارت ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می شود و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «آموزش فوتسال»

۱. معرفی درس و منطق آن:

آموزش فوتسال درسی عملی است. محتوای این درس شامل فرصت‌های یادگیری/تجارب یادگیری برای دانشجومعلمان در آموزش فوتسال به دانش آموزان دوره ابتدایی و دوره متوسطه است. فرصت‌های یادگیری این درس آمیخته‌ای از مباحث نظری و عملی است. مباحث نظری این درس شامل معرفی فوتسال، تاریخچه، تحلیل اهمیت، اهداف و ضرورت آن از یک سو و تحلیل اجزاء، اصول پیشرفت، ارتباط مهارت‌های بنیادی با تکالیف حرکتی فوتسال، فضا و تجهیزات، ایمنی، فرآیند تدریس موضوعات عملی و ... است که در مجموع دانش دانشجومعلم تربیت بدنی را افزایش می‌دهد. همچنین مباحث عملی این درس شامل این موارد است: آشنایی با سرفصل موضوعات مهارتی/عملی در آموزش فوتسال؛ اصول انتخاب و طراحی آموزشی برای یک جلسه تدریس، بکارگیری فنون تدریس و تمرین با توجه به نوع تکلیف حرکتی/مهارتی و روش/روش‌های سنجش و ارزیابی است. تسلط دانشجومعلمان بر تدریس/آموزش موضوعات درسی انتظار اصلی و ماهوی از تربیت معلم است. از این رو فلسفه طراحی و اجرای دروس مختلف با پیشوند «آموزش» نشانه اهمیت پرداختن به این موضوع است. منطق این درس از منظر کارکردی فراهم آوردن فرصت‌های یادگیری عملی برای ایجاد توانایی و تسلط نسبی در دانشجومعلمان به منظور آموزش فوتسال است. قلمرو این درس به زمینه‌سازی برای آموزش فوتسال نه تنها به دانش آموزان دوره ابتدایی و دوره متوسطه بلکه به سایر مخاطبان نیز مرتبط است.

| مشخصات درس | نام درس به فارسی: آموزش فوتسال نام درس به انگلیسی: Futsal instruction |
|---|--|
| نوع درس: عملی | |
| تعداد واحد: ۲ | |
| تعداد ساعت: ۶۴ | |
| شایستگی کلیدی: موضوعی | |
| پیش‌نیاز: فوتسال | |
| استاد متخصص برای تدریس: | |
| دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی گرایش‌ها با سابقه مربیگری در رشته ورزشی فوتسال | |
| | پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجومعلم قادر خواهد بود: |
| | - ضمن بکارگیری مهارت‌ها و تاکتیک‌های اصلی فوتسال، آنها را انتقال دهد؛ |
| | - یک برنامه تمرینی را برای یک جلسه تدریس آماده کرده و در کلاس اجرا کند؛ |
| | - مهارت‌های فوتسال را ارزیابی کند؛ |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- تاریخچه
- اهمیت آموزش فوتسال در مدارس و نقش بسکتبال در تامین سلامت آمادگی جسمانی
- اثرات فیزیولوژیکی، روانشناختی و جامعه‌شناختی رشته ورزشی فوتسال
- آسیب‌های ورزشی فوتسال و نکات پیشگیرانه



- ایمنی در بازی فوتسال

- سازمان های ملی و بین المللی فوتسال

تکالیف یادگیری: دانشجو نقش فوتسال را به عنوان یک محتوای مناسب برای ورزش مدرسه نقد و بررسی می کند.
فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب کارگروهی با توجه به اثرات گوناگون این رشته در دانش آموزان نسبت به ارائه این رشته ورزشی در مقاطع مختلف تحصیلی بحث و بررسی نمایند.

فصل دوم: اصول آموزش در فوتسال

- ماهیت فعالیت ها/ مهارت های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیری و اجرا در مقایسه با فعالیت های شناختی و عاطفی)
- اصول تجربه و تحلیل تکلیف حرکتی (تعیین قطعات تکلیف حرکتی بقصد آموزش و تمرین)
- فرایند یادگیری مهارت های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیرنده)
- نقش معلم/ مربی در تسهیل یادگیری مهارت های عملی/ حرکتی (اصول آموزش: توضیح، نمایش، طراحی تمرین، بازخورد و اصلاح)
- اصول تغییر در سطح دشواری تمرین تکلیف حرکتی
- اصول و نکات مهم در درگیری سازی دانشجویان در تمرین (انفرادی و گروهی)
- معرفی انواع فرصت یادگیری شامل: انواع تمرین (ایستگاهی، تمرینات مهارتی) و بازیهای ورزشی (شبه بازی های تعدیل یافته، بازی های تمرینی و بازی های کامل)

تکالیف یادگیری: برخی از مفاهیم در اصول آموزش فعالیت ها/ مهارت های عملی/ حرکتی را توضیح دهد.

تکالیف عملکردی: با کمک استاد برای آموزش یک تکلیف حرکتی طراحی آموزش انجام داده و در کلاس اجرا کند.

فصل سوم: قوانین و مقررات در بازی فوتسال

- قوانین فوتسال: تعداد بازیکنان، تعویض ها، اخطار، اخراج، اوت، کرنر، پنالتی خطاهای منجر به پنالتی، خطاهای تیمی، پنالتی دوم، وقت اضافی
- رعایت قوانین و مقررات در شرایط بازی

تکالیف یادگیری:

- ابعاد زمین، ویژگی های توپ و کسب انواع امتیازات را توضیح می دهد.
- برخی از مهمترین قوانین بازی را توصیف می کند.

فصل چهارم: مدیریت و نحوه برگزاری مسابقات فوتسال

- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط بازی
- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات و آموزش آن به دانش آموزان

تکالیف عملکردی:



- دانشجویان در طول اجرای بازی، نسبت به رعایت قوانین و مقررات اقدام نمایند و یکی از روش های برگزاری مسابقات را به صورت اجرای مسابقات داخل کلاس برنامه ریزی و اجرا نمایند. برای آموزش بهتر قوانین و مقررات خود دانشجویان داوری مسابقات را به عهده بگیرند.
- دانشجویان ضمن اجرای بازی فوتسال، نسبت به رعایت قوانین و مقررات این بازی اقدام نمایند.

فصل پنجم: ارزش یابی

- مفاهیم

- دستورالعمل آزمون

- آزمون های مهارت های تکنیکی و تاکتیکی

تکالیف یادگیری: دستورالعمل آزمون های مهارت های تکنیکی و تاکتیکی را تشریح می کند.

تکالیف عملکردی: دانشجویان در قالب کار گروهی نسبت به طراحی و ساخت آزمون هایی پردازند که در آن تکنیک ها، مهارت ها و تاکتیک های آموزش داده شده مورد استفاده قرار گیرد.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

دانشجو معلم با هدایت استاد و در طی جلسات آموزشی در یک ترم تحصیلی به نوبت اصول و فنون انتخاب فعالیت های یادگیری (قابل تدریس با توجه به شرایط)، طراحی آموزشی برای ایجاد فرصت یادگیری در یک جلسه تدریس و نیز رعایت و بکار گیری فنون یاددهی-یادگیری مناسب در تدریس موضوعات عملی/حرکتی در چارچوب روش چهار مرحله ای توضیح دستورالعمل، نمایش مهارت/حرکت، انتخاب و تجویز تمرین مناسب با تکلیف حرکتی و در نهایت بازخورد و اصلاح انجام می دهند این درس زمانی به شکل مطلوب قابل اجرا است که پیش نیاز های این درس که شامل دروس تربیتی موضوعی و آمادگی جسمانی است توسط دانشجو گذرانده شده باشد.

در این درس، آموزش های کلاس درس با مشارکت همه جانبه استاد و دانشجو انجام می شود. دانشجوی این درس موظف است بر اساس برنامه اعلام شده به مطالعه منابع پردازند و در مباحث و کلاسهای شرکت نمایند. در همه جلسات درس، چند مبحث به صورت نظری ارائه می گردد و به صورت عملی نیز مورد آموزش و تمرین قرار می گیرد. برقراری ارتباط میان آموخته های کلاسی و الزامات محیط آموزشی، بهره گیری از فرصت های یادگیری خارج از محیط آموزشی، برقراری پیوند میان نظر و عمل در محیط آموزشی و فراهم نمودن مشارکت گروهی دانشجویان در انجام فعالیت های عملکردی توسط مدرس از راهبردهای تدریس این درس است که منجر به درک عمیق تر مطالب و بکارگیری دانش نظری، راهنمایی و مشاوره توسط دانشجو معلم در موقعیت های واقعی مدرسه خواهد شد.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- عباس، بنیان (۱۳۹۰). آموزش فوتسال. تهران: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.

منابع فرعی:



- خرسندی، اسماعیل. (۱۳۸۵). آموزش فوتسال برای همه. تهران: سنبله.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اطلاعات علمی دانشجو معلمان، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. سنجش و ارزیابی با روش های ساده و آسان همچون طرح پرسش های کلیدی به ویژه در خصوص پیش نیازهای این درس (یعنی درس تربیتی موضوعی) قبل از شروع فعالیت های آموزشی انجام می گیرد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، تلاش در یادگیری فعالیت های مربوط به سه موضوعات شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی- اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس)، ارائه طرح درس، ارائه مطلب آموزشی در کلاس، انجام پروژه و... می- باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایت م های ارزشیابی پایانی در این درس شامل: آزمون کتبی از مباحث موضوعات دانشی؛ آزمون نحوه آموزش یک یا چند تکلیف/ مهارت حرکتی به شکل اجباری و انتخابی؛ و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «هندبال»

۱. معرفی درس و منطق آن:

هندبال ورزشی گروهی است که دو تیم شرکت کننده هر کدام دارای هفت بازیکن هستند، از این هفت بازیکن، یک نفر به عنوان دروازه بان جلوی دروازه می ایستد. در ورزش هندبال بازیکنان برای کسب امتیاز باید توپ را درون دروازه حریف جای دهند. در این ورزش از دست برای پاس دادن و شوت کردن استفاده می شود. در هندبال تیمی برنده است که تعداد گل بیشتری بزند. این بازی در سال ۱۹۲۰ میلادی ابداع گردید. مدت استاندارد بازی هندبال دو نیمه ۳۰ دقیقه ای است. هندبال داخل سالن، هندبال روی چمن، هندبال ساحلی (شِبِنال)، هندبال چکی، هندبال آمریکایی و هندبال گیلیک، انواع مختلف هندبال هستند. به هندبالی که به صورت امروزی و در داخل سالن انجام می شود، هندبال تیمی، هندبال المپیک و هندبال اروپایی نیز می گویند. هندبال روی چمن و هندبال چکی از انواع خارج سالنی هستند که در گذشته بیشتر مرسوم بوده اند. نوع دیگر هندبال که در ساحل ها برگزار می گردد، هندبال ساحلی یا شِبِنال (به انگلیسی: *sand ball*) است. شکل و روش هندبال آمریکایی و هندبال گیلیک کاملاً با هندبال مرسوم و آنچه که در المپیک برگزار می گردد، متفاوت است. ورزش هندبال ورزشی سریع و دارای برخورد های بدنی فراوان است. همچون سایر رشته های تیمی، لازمه موفقیت در این رشته داشتن روحیه کار تیمی است. همین ویژگی باعث شده که اکنون به عنوان یک رشته ورزشی مدرسه ای، در مدارس رواج پیدا کند. تقویت روحیه تیمی در کنار سایر فواید فیزیولوژیکی این رشته برای دانش آموزان باعث شده به عنوان یک برنامه الزامی در دوره متوسطه در برنامه درسی تربیت بدنی قرار داده شود. بنابر این منطق حکم می کند تا دانشجو معلمان رشته آموزش تربیت بدنی در طول دوره تحصیلی خود آن را فراگیرند.

| نام درس به فارسی: هندبال | نام درس به انگلیسی: Handball | مشخصات درس |
|---|------------------------------|-----------------------------------|
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | | نوع درس: عملی |
| - ضمن آشنایی با مهارت ها و تاکتیک های مقدماتی و پیشرفته هندبال آنها را اجرا کند؛ | | تعداد واحد: ۲ |
| - در بازی های تمرینی و کامل شرکت کند و قوانین و مقررات را در بازی هندبال مورد استفاده قرار دهد؛ | | تعداد ساعت: ۶۴ |
| | | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| | | پیش نیاز: - |
| | | استاد متخصص برای تدریس: |
| | | دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی |
| | | گرایش ها با سابقه مربیگری در رشته |
| | | ورزشی هندبال |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزشی هندبال
- آشنایی با امکانات و تجهیزات رشته ورزشی هندبال
- نحوه کار با تجهیزات و وسایل همراه با رعایت نکات ایمنی



- وسایل کمک آموزشی مخصوص هندبال
- تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه‌های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت‌ها، نظام نمره‌هی و ...
- سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)

فصل دوم: آموزش مهارت های پایه/اصلی هندبال

الف: تکنیک ها و مهارت های درپیل، پاس، دریافت، شوت ساده در فعالیت های فردی و گروهی هندبال

ب: بکارگیری مهارت ها در

- گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)
- شرایط بازی
- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب گروهی چند نفره، مهارت مربوط به این فصل را تمرین کرده و در یک بازی طراحی شده توسط استاد کلاس آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند.

فصل سوم: آموزش تاکتیک های مقدماتی هندبال

- تاکتیک های مقدماتی دفاع و حمله دفاع و گروهی

- روش های آموزش دفاع و حمله فردی و گروهی (یک در مقابل یک، دو در مقابل یک، دو در مقابل دو)

- استفاده از تاکتیک های مقدماتی دفاع و حمله فردی و گروهی در شرایط بازی

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب گروههای چند نفره، هر یک از تاکتیک های مقدماتی حمله و دفاع را در بازی هندبال به اجرا گذاشته و موقعیت خود در قالب فردی و یا در تیم را مورد ارزیابی قرار دهند.

فصل چهارم: آموزش مهارت های پیشرفته هندبال

الف: مهارت شوت سه گام، شیرجه ای، افت روی دست مخالف، افت از پهلو، دروازه بانی

ب: بکارگیری مهارت ها در:

- گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)
- شرایط بازی
- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب گروههای چند نفره، مهارت های مربوط به این فصل را تمرین کرده و در یک بازی طراحی شده توسط استاد کلاس آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند.

فصل پنجم: آموزش تاکتیک های پیشرفته هندبال

- تاکتیک های پیشرفته دفاع و حمله

- روش های آموزش تاکتیک های دفاع و حمله تیمی (دفاع کشویی، من تو من، ۱-۵، ۲-۴، ضد حمله و حمله در سیستم های فوق



- استفاده از تاکتیک های دفاع و حمله تیمی در شرایط بازی

فعالیت عملکردی: دانشجویان در طول اجرای بازی هندبال، هر یک از تاکتیک های دفاع و حمله را در تیم خود برنامه ریزی و اجرا نموده و نقاط قوت و ضعف هر یک از این تاکتیک ها را مورد ارزیابی قرار داده و شیوه بکارگیری هر یک از تاکتیک ها را به طور مشخص بیان نمایند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف/ پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛

- پیش بینی فرصت ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف/ پیامدهای مورد انتظار

- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز

- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی

- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن/تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی/شناختی، تمرین، و خود کاری می شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر قرار دهد.

- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیتهای یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- انتظاری، مصطفی و پور مجیدی، ابراهیم. (۱۳۹۵). آموزش هندبال با روشی متفاوت. تهران: حتمی.

- پورکیانی، محمد. (۱۳۸۲). آموزش هندبال (۱ و ۲). تهران: دانشگاه پیام نور

منابع فرعی:

- باقری گلزار، وحید و باقری گلزار. (۱۳۹۰). هندبال، آموزش و تمرین. تهران: علیمردان.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. از این رو استاد می تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.



ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیت های مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی-حرکتی) و عاطفی-اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایتام های این ارزشیابی در درس های عملی صرفا به نمایش مهارت ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می شود و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.

سرفصل درس «آموزش هندبال»

۱. معرفی درس و منطق آن:

آموزش هندبال درسی عملی است. محتوای این درس شامل فرصت های یادگیری/تجارب یادگیری برای دانشجو معلمان در آموزش هندبال به دانش آموزان دوره ابتدایی و دوره متوسطه است. فرصت های یادگیری این درس آمیخته ای از مباحث نظری و عملی است. مباحث نظری این درس شامل معرفی هندبال، تاریخچه، تحلیل اهمیت، اهداف و ضرورت آن از یک سو و تحلیل اجزاء، اصول پیشرفت، ارتباط مهارت های بنیادی با تکالیف حرکتی هندبال، فضا و تجهیزات، ایمنی، فرآیند تدریس موضوعات عملی و ... است که در مجموع دانش دانشجو معلم تربیت بدنی را افزایش می دهد. همچنین مباحث عملی این درس شامل این موارد است: آشنایی با سرفصل موضوعات مهارتی/عملی در آموزش هندبال؛ اصول انتخاب و طراحی آموزشی برای یک جلسه تدریس، بکارگیری فنون تدریس و تمرین با توجه به نوع تکلیف حرکتی/مهارتی و روش/روش های سنجش و ارزیابی است. تسلط دانشجو معلمان بر تدریس/آموزش موضوعات درسی انتظار اصلی و ماهوی از تربیت معلم است. از این رو فلسفه طراحی و اجرای دروس مختلف با پیشوند «آموزش» نشانه اهمیت پرداختن به این موضوع است. منطق این درس از منظر کارکردی فراهم آوردن فرصت های یادگیری عملی برای ایجاد توانایی و تسلط نسبی در دانشجو معلمان به منظور آموزش هندبال است. قلمرو این درس به زمینه سازی برای آموزش هندبال نه تنها به دانش آموزان دوره ابتدایی و دوره متوسطه بلکه به سایر مخاطبان نیز مرتبط است.

| | |
|--|-------------------|
| نام درس به فارسی: آموزش هندبال | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: Handball instruction | نوع درس: عملی |



| | |
|--|--|
| <p>پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ضمن بکارگیری مهارت‌ها و تاکتیک‌های اصلی هندبال، آنها را انتقال دهد؛ - یک برنامه تمرینی را برای یک جلسه تدریس آماده کرده و در کلاس اجرا کند؛ - مهارت‌های هندبال را ارزیابی کند؛ | <p>تعداد واحد: ۲</p> <p>تعداد ساعت: ۶۴</p> <p>شایستگی کلیدی: موضوعی</p> <p>پیش‌نیاز: هندبال</p> <p>استاد متخصص برای تدریس:</p> <p>دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی گرایش‌ها با سابقه مربیگری در رشته ورزشی هندبال</p> |
|--|--|

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- تاریخچه
 - اهمیت آموزش هندبال در مدارس و نقش آن در تامین سلامت آمادگی جسمانی
 - اثرات فیزیولوژیکی، روانشناختی و جامعه‌شناختی رشته ورزشی هندبال
 - آسیب‌های ورزشی هندبال و نکات پیشگیرانه
 - ایمنی در بازی هندبال
 - سازمان‌های ملی و بین‌المللی هندبال
- تکالیف یادگیری:** دانشجو نقش هندبال را به عنوان یک محتوای مناسب برای ورزش مدرسه نقد و بررسی می‌کند.
- فعالیت عملکردی:** دانشجویان در قالب کارگروهی با توجه به اثرات گوناگون این رشته در دانش آموزان نسبت به ارائه این رشته ورزشی در مقاطع مختلف تحصیلی بحث و بررسی نمایند.

فصل دوم: اصول آموزش در هندبال

- ماهیت فعالیت‌ها/ مهارت‌های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیری و اجرا در مقایسه با فعالیت‌های شناختی و عاطفی)
 - اصول تجربه و تحلیل تکلیف حرکتی (تعیین قطعات تکلیف حرکتی بقصد آموزش و تمرین)
 - فرایند یادگیری مهارت‌های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیرنده)
 - نقش معلم/ مربی در تسهیل یادگیری مهارت‌های عملی/ حرکتی (اصول آموزش: توضیح، نمایش، طراحی تمرین، بازخورد و اصلاح)
 - اصول تغییر در سطح دشواری تمرین تکالیف حرکتی
 - اصول و نکات مهم در درگیرسازی دانشجویان در تمرین (انفرادی و گروهی)
 - معرفی انواع فرصت یادگیری شامل: انواع تمرین (ایستگاهی، تمرینات مهارتی) و بازی‌های ورزشی (شبه‌بازی‌های تعدیل‌یافته، بازی‌های تمرینی و بازی‌های کامل)
- تکالیف یادگیری:** برخی از مفاهیم در اصول آموزش فعالیت‌ها/ مهارت‌های عملی/ حرکتی را توضیح دهد.



تکالیف عملکردی: با کمک استاد برای آموزش یک تکلیف حرکتی طراحی آموزش انجام داده و در کلاس اجرا کند.

فصل سوم: قوانین و مقررات در بازی هندبال

- قوانین هندبال: ابعاد زمین، ویژگی های توپ، تعداد بازیکنان، تعویض ها، تایم اوت، زمان بازی - خطاهای ۹ متر، دیسکالیفه، خطاهای پنالتی، وقت اضافی، کرنر
- رعایت قوانین و مقررات در شرایط بازی

تکالیف یادگیری:

- ابعاد زمین، ویژگی های توپ و کسب انواع امتیازات را توضیح می دهد.
- برخی از مهمترین قوانین بازی را توصیف می کند.

فصل چهارم: مدیریت و نحوه برگزاری مسابقات هندبال

- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط بازی
- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات و آموزش آن به دانش آموزان

تکالیف عملکردی:

- دانشجویان در طول اجرای بازی، نسبت به رعایت قوانین و مقررات اقدام نمایند و یکی از روش های برگزاری مسابقات را به صورت اجرای مسابقات داخل کلاس برنامه ریزی و اجرا نمایند. برای آموزش بهتر قوانین و مقررات خود دانشجویان داوری مسابقات را به عهده بگیرند.
- دانشجویان ضمن اجرای بازی هندبال، نسبت به رعایت قوانین و مقررات این بازی اقدام نمایند.

فصل سوم: ارزش یابی:

- مفاهیم
- دستورالعمل آزمون
- آزمون های مهارت های تکنیکی و تاکتیکی

تکالیف یادگیری: دستورالعمل آزمون های مهارت های تکنیکی و تاکتیکی را تشریح می کند.

تکالیف عملکردی: دانشجویان در قالب کارگروهی نسبت به طراحی و ساخت آزمون هایی پردازند که در آن تکنیک ها، مهارت ها و تاکتیک های آموزش داده شده مورد استفاده قرار گیرد.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

دانشجو معلم با هدایت استاد و در طی جلسات آموزشی در یک ترم تحصیلی به نوبت اصول و فنون انتخاب فعالیت های یادگیری (قابل تدریس با توجه به شرایط)، طراحی آموزشی برای ایجاد فرصت یادگیری در یک جلسه تدریس و نیز رعایت و بکارگیری فنون یاددهی-یادگیری مناسب در تدریس موضوعات عملی/حرکتی در چارچوب روش چهار مرحله ای توضیح دستورالعمل، نمایش مهارت/حرکت، انتخاب و تجویز تمرین مناسب با تکلیف حرکتی و در نهایت بازخورد و اصلاح انجام می-



دهند این درس زمانی به شکل مطلوب قابل اجرا است که پیش نیازهای این درس که شامل تربیتی موضوعی و آمادگی جسمانی است توسط دانشجو گذرانده شده باشد.

در این درس، آموزش های کلاس درس با مشارکت همه جانبه استاد و دانشجو انجام می شود. دانشجوی این درس موظف است بر اساس برنامه اعلام شده به مطالعه منابع پردازند و در مباحث و کلاس داری شرکت نماید. در همه جلسات درس، چند مبحث به صورت نظری ارائه میگردد و به صورت عملی نیز مورد آموزش و تمرین قرار می گیرد. برقراری ارتباط میان آموخته های کلاسی و الزامات محیط آموزشی، بهره گیری از فرصت های یادگیری خارج از محیط آموزشی، برقراری پیوند میان نظر و عمل در محیط آموزشی و فراهم نمودن مشارکت گروهی دانشجویان در انجام فعالیت های عملکردی توسط مدرس از راهبردهای تدریس این درس می باشد که منجر به درک عمیق تر مطالب و بکارگیری دانش نظری، راهنمایی و مشاوره توسط دانشجو معلم در موقعیت های واقعی مدرسه خواهد شد.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- انتظاری، مصطفی و پور مجیدی، ابراهیم. (۱۳۹۵). آموزش هندبال با روشی متفاوت. تهران: حتمی.

- پورکیانی، محمد. (۱۳۸۲). آموزش هندبال (۱ و ۲). تهران: دانشگاه پیام نور

منابع فرعی:

- باقری گلزار، وحید و باقری گلزار. (۱۳۹۰). هندبال، آموزش و تمرین. تهران: علیمردان.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اطلاعات علمی دانشجومعلمان، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. سنجش و ارزیابی با روش های ساده و آسان همچون طرح پرسش های کلیدی به ویژه در خصوص پیش نیازهای این درس (یعنی درس تربیتی موضوعی) قبل از شروع فعالیت های آموزشی انجام می گیرد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، تلاش در یادگیری فعالیتهای مربوط به سه موضوعات شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی- اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس)، ارائه طرح درس، ارائه مطلب آموزشی در کلاس، انجام پروژه و... می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. آیتم های ارزشیابی پایانی در این درس شامل: آزمون کتبی از مباحث موضوعات دانشی؛ آزمون نحوه آموزش یک یا چند تکلیف/ مهارت حرکتی به شکل اجباری و انتخابی؛ و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.





سرفصل درس «دو و میدانی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

دو و میدانی ناب ترین و اصیل ترین رشته ورزشی است که از ریشه یونانی اتلوس به معنی مبارزه و تلاش گرفته شده و به اندازه تاریخ آفرینش انسال قدمت دارد. پیشینه برگزاری اولین مسابقات دو، پرش و پرتاب در جهان باستان به یونان و ایرلند بازمی گردد. دو و میدانی به مجموعه‌ای از ورزش‌هایی گفته می‌شود که شامل انواع دوها، پرش‌ها، پرتاب‌ها، پیاده‌روی و رشته‌های ترکیبی است. برگزاری مسابقات دو و میدانی، در مقایسه با دیگر ورزش‌ها، ساده‌تر است و نیاز چندانی به تجهیزات گران‌قیمت ندارد. بیشتر رشته‌های دو و میدانی به‌طور کلی انفرادی هستند، به‌جز دوهای امدادی و برخی از مسابقات مانند دوهای صحرانوردی که در آن‌ها امتیاز اعضای یک تیم با هم جمع می‌شود.

بدلیل وجود حرکات بنیادی فراوان از هر نوع این رشته ورزشی رشته‌ای مادر محسوب می‌شود. کشورهای جهان برای کسب مدال‌های فراوان در مسابقات المپیک به این رشته توجه خاصی نشان می‌دهند. همچنین بنا به ضرورت‌های گفته شده اکنون در دوره دوم ابتدایی آموزش آن در دبستان‌های ایران نیز انجام می‌شود. به همین دلیل آشنایی با برای دانشجو معلم ضروری است.

| نام درس به فارسی: دو و میدانی نام درس به انگلیسی: Track and field | مشخصات درس |
|--|-----------------------------------|
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | نوع درس: عملی |
| - نکات ایمنی را در رشته دو و میدانی رعایت کند. | تعداد واحد: ۲ |
| - ضمن آشنایی با مهارت‌های پرتابی در رشته دو و میدانی، آنها را اجرا کند. | تعداد ساعت: ۶۴ |
| - ضمن آشنایی با مهارت‌های پرشی در رشته دو و میدانی، آنها را اجرا کند. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| | پیش‌نیاز: - |
| | استاد متخصص برای تدریس: |
| | دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی |
| | گرایش‌ها با سابقه مربیگری در رشته |
| | ورزشی دو و میدانی |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزشی دو و میدانی
- اهمیت آموزش دو و میدانی برای کودکان و نوجوانان و نقش آن در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی
- آشنایی با امکانات و تجهیزات رشته ورزشی دو و میدانی
- نحوه کار با تجهیزات و وسایل همراه با رعایت نکات ایمنی
- تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه‌های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت‌ها، نظام نمره‌هی و ...)
- سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)



تکالیف یادگیری: اهمیت آموزش دو و میدانی در مدارس و نقش آن در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی را توضیح می دهند؛

فصل دوم: آموزش مهارت دو ها

الف: مهارت صحیح راه رفتن و دویدن (حرکت دست و پا)، انواع استارت ها، مهارت های دو سرعت، نیمه استقامت، دوهای با مانع و دوهای امدادی

ب: بکارگیری مهارت دوها در:

- گرم کردن بدن (عمومی و اختصاصی)
- استفاده از مهارت های (بند الف) در شرایط مسابقه
- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب گروههای چند نفره، مهارت های مربوط به این فصل را تمرین کرده و در یک بازی طراحی شده توسط استاد کلاس آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند.

فصل سوم: آموزش مهارت های پرش ها و پرتاب ها

الف: مهارت های پرش طول و سه گام، ارتفاع، پرتاب های وزنه، نیزه و دیسک

ب: بکارگیری مهارت های میدانی در:

- گرم کردن بدن (عمومی و اختصاصی)
- شرایط بازی
- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب گروههای چند نفره مهارت های مربوط به این فصل را تمرین کرده و در شرایط مسابقه و زیر نظر استاد کلاس آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف/ پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛
- پیش بینی فرصت ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف/ پیامدهای مورد انتظار
- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/ آموزش محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی- یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن/ تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل- جزء- کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله



ذهنی/شناختی، تمرین، و خود کاری می‌شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر قرار دهد.

– طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی‌های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیتهای یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می‌شود.

۴. منابع آموزشی

- ۱- علیجانی، عیدی. (۱۳۹۴). دو و میدانی (۱). تهران: شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران.
- ۲- بیات، محمدرضا؛ کلهر، علی؛ شادمهر، بیژن؛ صغادی، جواد و عطری، احمد ابراهیمی. (۱۳۸۹). دو و میدانی. تهران: سمت.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت‌های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می‌باشد. از این رو استاد می‌تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیت‌های مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی-اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می‌باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی‌ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می‌تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته‌های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایت‌های این ارزشیابی در درس‌های عملی صرفاً به نمایش مهارت‌ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می‌شود و می‌تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «آموزش دو و میدانی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

آموزش دو و میدانی درسی عملی است. محتوای این درس شامل فرصت‌های یادگیری/تجارب یادگیری برای دانشجومعلمان در آموزش دو و میدانی به دانش‌آموزان دوره ابتدایی و دوره متوسطه است. فرصت‌های یادگیری این درس آمیخته‌ای از مباحث نظری و عملی است. مباحث نظری این درس شامل معرفی آموزش دو و میدانی، تاریخچه، تحلیل اهمیت، اهداف و ضرورت آن از یک سو و تحلیل اجزاء، اصول پیشرفت، ارتباط مهارت‌های بنیادی با تکالیف حرکتی دو و میدانی، فضا و تجهیزات، ایمنی، فرآیند تدریس موضوعات عملی و ... است که در مجموع دانش دانشجومعلم تربیت بدنی را افزایش می‌دهد. همچنین مباحث عملی این درس شامل این موارد است: آشنایی با سرفصل موضوعات مهارتی/عملی در آموزش دو و میدانی؛ اصول انتخاب و طراحی آموزشی برای یک جلسه تدریس، بکارگیری فنون تدریس و تمرین با توجه به نوع تکلیف حرکتی/مهارتی و روش/روش‌های سنجش و ارزیابی است.

تسلط دانشجومعلمان بر تدریس/آموزش موضوعات درسی انتظار اصلی و ماهوی از تربیت معلم است. از این رو فلسفه طراحی و اجرای دروس مختلف با پیشوند «آموزش» نشانه اهمیت پرداختن به این موضوع است. منطق این درس از منظر کارکردی فراهم آوردن فرصت‌های یادگیری عملی برای ایجاد توانایی و تسلط نسبی در دانشجومعلمان به منظور آموزش دو و میدانی است. قلمرو این درس به زمینه‌سازی برای آموزش دو و میدانی نه تنها به دانش‌آموزان دوره ابتدایی و دوره متوسطه بلکه به سایر مخاطبان نیز مرتبط است.

| | |
|---|--|
| نام درس به فارسی: آموزش دو و میدانی نام درس به انگلیسی: Track and field instruction | مشخصات درس نوع درس: عملی تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۶۴ شایستگی کلیدی: موضوعی پیش‌نیاز: دوومیدانی استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی گرایش‌ها با سابقه مربیگری در رشته ورزشی دو و میدانی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجومعلم قادر خواهد بود: - ضمن بکارگیری مهارت‌ها و تاکتیک‌های اصلی دوومیدانی، آنها را انتقال دهد؛ - یک برنامه تمرینی را برای یک جلسه تدریس آماده کرده و در کلاس اجرا کند؛ - مهارت‌های دوومیدانی را ارزیابی کند؛ | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- تاریخچه آموزش دو و میدانی
- اهمیت اجرای برنامه‌های دو و میدانی و نقش آن در تأمین سلامت
- اثرات فیزیولوژیکی، روانشناختی و جامعه‌شناختی رشته ورزشی دو و میدانی



- آسیب های ورزشی دو و میدانی و نکات پیشگیرانه
- ایمنی در دو و میدانی
- سازمان های ملی و بین المللی دو و میدانی

تکالیف یادگیری:

- تاریخچه آموزش دو و میدانی در ایران را توضیح می دهد.
- اهمیت اجرای برنامه های دو و میدانی در تأمین سلامت دانش آموزان دوره های تحصیلی را تشریح می کند.

فصل دوم: اصول آموزش در دو و میدانی

- ماهیت فعالیت ها/ مهارت های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیری و اجرا در مقایسه با فعالیت های شناختی و عاطفی)
- اصول تجربه و تحلیل تکلیف حرکتی (تعیین قطعات تکلیف حرکتی بقصد آموزش و تمرین)
- فرایند یادگیری مهارت های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیرنده)
- نقش معلم/ مربی در تسهیل یادگیری مهارت های عملی/ حرکتی (اصول آموزش: توضیح، نمایش، طراحی تمرین، بازخورد و اصلاح)
- اصول تغییر در سطح دشواری تمرین تکالیف حرکتی
- اصول و نکات مهم در درگیرسازی دانشجویان در تمرین (انفرادی و گروهی)
- معرفی انواع فرصت یادگیری شامل: انواع تمرین (ایستگاهی، تمرینات مهارتی) و بازیهای ورزشی (شبه بازیهای تعدیل یافته، بازیهای تمرینی و بازیهای کامل)

تکالیف یادگیری: برخی از مفاهیم در اصول آموزش فعالیت ها/ مهارت های عملی/ حرکتی را توضیح دهد.

تکالیف عملکردی: با کمک استاد برای آموزش یک تکلیف حرکتی دو و میدانی طراحی آموزش انجام داده و در کلاس اجرا کند.

فصل سوم: آشنایی با قوانین و مقررات و مدیریت برگزاری مسابقات

- قوانین و مقررات دو و میدانی: مشخصات پیست، ارتفاع مانع ها، خطاهای استارت، فاصله خطوط، خطاهای دوها، ابعاد چاله پرش، نوع و ارتفاع تشک دو و میدانی، انواع وزنه، نیزه و دیسک
- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط مسابقه
- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات دو و میدانی و آموزش آن به دانش آموزان

تکالیف یادگیری:

- قوانین یک یا دو ماده از مسابقات دو و میدانی را توضیح می دهد.
- قوانین یک یا دو ماده از مسابقات دو و میدانی را برای دانش آموزان دوره های تحصیلی تعدیل می کند.

تکالیف عملکردی:

- مدیریت برگزاری مسابقات کلاسی دو و میدانی را در یک ماده بعهده می گیرد.



۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

دانشجومعلمان با هدایت استاد و در طی جلسات آموزشی در یک ترم تحصیلی به نوبت اصول و فنون انتخاب فعالیت‌های یادگیری (قابل تدریس با توجه به شرایط)، طراحی آموزشی برای ایجاد فرصت یادگیری در یک جلسه تدریس و نیز رعایت و بکارگیری فنون یاددهی-یادگیری مناسب در تدریس موضوعات عملی/حرکتی در چارچوب روش چهار مرحله‌ای توضیح دستورالعمل، نمایش مهارت/حرکت، انتخاب و تجویز تمرین مناسب با تکلیف حرکتی و در نهایت بازخورد و اصلاح انجام می‌دهند این درس زمانی به شکل مطلوب قابل اجرا است که پیش نیازهای این درس که شامل دروس تربیتی موضوعی و آمادگی جسمانی است توسط دانشجو گذرانده شده باشد.

در این درس، آموزشهای کلاس درس با مشارکت همه جانبه استاد و دانشجو انجام می‌شود. دانشجوی این درس موظف است بر اساس برنامه اعلام شده به مطالعه منابع پردازند و در مباحث و کلاسهای شرکت نماید. در همه جلسات درس، چند مبحث به صورت نظری ارائه میگردد و به صورت عملی نیز مورد آموزش و تمرین قرار می‌گیرد. برقراری ارتباط میان آموخته‌های کلاسی و الزامات محیط آموزشی، بهره‌گیری از فرصتهای یادگیری خارج از محیط آموزشی، برقراری پیوند میان نظر و عمل در محیط آموزشی و فراهم نمودن مشارکت گروهی دانشجویان در انجام فعالیت‌های عملکردی توسط مدرس از راهبردهای تدریس این درس می‌باشد که منجر به درک عمیق تر مطالب و بکارگیری دانش نظری، راهنمایی و مشاوره توسط دانشجو معلم در موقعیت‌های واقعی مدرسه خواهد شد.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- علیجانی، عیدی. (۱۳۹۴). دو و میدانی (۱). تهران: شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران.
- بیات، محمدرضا؛ کلهر، علی؛ شادمهر، بیژن؛ صغادی، جواد و عطری، احمد ابراهیمی. (۱۳۸۹). دو و میدانی. تهران: سمت.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اطلاعات علمی دانشجومعلمان، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت‌های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می‌باشد. سنجش و ارزیابی با روش‌های ساده و آسان همچون طرح پرسش‌های کلیدی به ویژه در خصوص پیش نیازهای این درس (یعنی دروس تربیتی موضوعی) قبل از شروع فعالیت‌های آموزشی انجام می‌گیرد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، تلاش در یادگیری فعالیتهای مربوط به سه موضوعات شناختی، مهارتی (روانی-حرکتی) و عاطفی-اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس)، ارائه طرح درس، ارائه مطلب آموزشی در کلاس، انجام پروژه و... می‌باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی‌ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می‌تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.



ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایت‌های ارزشیابی پایانی در این درس شامل: آزمون کتبی از مباحث موضوعات دانشی؛ آزمون نحوه آموزش یک یا چند تکلیف/ مهارت حرکتی به شکل اجباری و انتخابی؛ و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



۱. معرفی درس و منطق آن:

شنا یکی از محبوب ترین رشته های ورزشی المپیک است و مدال های فراوانی در آن پخش می شود البته آن جزوی از ورزش های آبی المپیک است. شنا ورزشی برای افراد از تمامی سنین است. این ورزش هزینه زیادی ندارد و می توان آن را با شدت های متفاوتی انجام داد. شنا یکی از بهترین ورزش ها برای داشتن تناسب اندام است. همچنین این ورزش بر سلامت ذهن نیز تاثیر می گذارد. اولین اطلاعات تاریخی مربوط به شنا به دوران سنگی و حدود ۱۰۰۰۰ هزار سال قبل برمی گردد و حتی مراجعی هم در ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد از شنا وجود دارد. در سال ۱۸۲۸ اولین استخر شنای سر پوشیده در انگلیس برای عموم افتتاح شد. شنای رقابتی نیز از قرن ۱۹ محبوب شد.

در کلیه مسابقات رسمی و بین المللی ۴ نوع با استیل های زیر مورد استفاده قرار می گیرد: ۱- شنای آزاد (هر نوع شنایی می تواند باشد بجز کرال پشت - قورباغه - پروانه) ، گونه ای از شنا است که توسط فیثا تعریف شده و در مسابقات مختلف جهانی و المپیک اجرا میشود که از سریع ترین سبک های شنا محسوب میشود (کرال سینه). ۲- کرال پشت، ۳- شنای قورباغه و ۴- شنای پروانه. لازم به ذکر به فواید شنا از منظر پزشکی، آموزشی و تفریحی نیست. اما تکیه دین مبین اسلام بر فراگیری شنا از زبان مبارک پیامبر اکرم اهمیت آموزش آن را به تمامی افراد به ویژه کودکان را افزایش می دهد. از این رو لازم است دانشجو معلم رشته تربیت بدنی بخوبی آن را فرا گرفته تا بتوانند به دانش آموزان در کانون های ورزش شنا که در استخرهای متعلق به آموزش و پرورش تشکیل می - شود آموزش دهند.

| | |
|---|--|
| <p>نام درس به فارسی: شنا نام درس به انگلیسی: Swimming</p> | <p>مشخصات درس نوع درس: عملی تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۶۴ شایستگی کلیدی: موضوعی پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی گرایش ها با سابقه مربیگری در رشته ورزشی شنا</p> |
| <p>پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - ضمن آشنایی با قوانین و مقررات، مهارت های پایه (حفظ تعادل و حرکت و تغییر مسیر دادن در آب) و اصلی، را اجرا کند؛ - شنای کرال سینه و پشت را اجرا کند؛</p> | |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزشی شنا
- اهمیت آموزش شنا برای کودکان و نوجوانان و نقش آن در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی
- آشنایی با امکانات و تجهیزات رشته ورزشی شنا



- نحوه کار با تجهیزات و وسایل همراه با رعایت نکات ایمنی
 - تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه‌های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت‌ها، نظام نمره‌هی و ...)
 - سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)
- تکالیف یادگیری:** اهمیت آموزش شنا در مدارس و نقش آن در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی را توضیح می‌دهند؛

فصل دوم: آموزش مهارت های پایه و اصلی شنا

- الف - مهارت های شناوری ، نفس گیری و ..
- ب - بکارگیری مهارت ها در :
 - گرم کردن بدن (عمومی _ اختصاصی)
 - زمان شنا کردن
 - بازگشت به حالت اولیه

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب کار کلاسی اقدام به تمرین مهارت های آموزش داده شده اقدام نمایند.

فصل سوم: کرال سینه و کرال پشت

- الف : مهارت های دست و پا و نفس گیری شنای کرال سینه و کرال پشت
- ب : بکارگیری مهارت ها در :
 - گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)
 - زمان شنا کردن
 - بازگشت به حالت اولیه

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب کار کلاسی اقدام به تمرین مهارت های آموزش داده شده اقدام نمایند.

فصل چهارم: آموزش مهارت های شنای قورباغه و پروانه

- الف : مهارت های دست و پا، نفس گیری ، مهارت های شنای قورباغه و پروانه
- ب : بکارگیری مهارت ها در :
 - گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)
 - زمان شنا کردن
 - بازگشت به حالت اولیه

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب کار کلاسی ، نسبت به انجام تمرینات مهارت های آموزش داده شده اقدام نمایند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری



- تعیین اهداف / پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛
- پیش بینی فرصت‌ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف / پیامدهای مورد انتظار
- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن/تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی/شناختی، تمرین، و خودکاری می‌شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر قرار دهد.
- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی‌های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیت‌های یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می‌شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- ۱- هدایت، پرویز. (۱۳۹۵). آموزش شنا از نوزادی تا قهرمانی. تهران: فدراسیون شنا، شیرجه و واترپولوی جمهوری اسلامی ایران.
- ۲- داگلاس. ج. دیوید. (۱۳۸۵). کاملترین و سریع‌ترین روش تعلیم و آموزش شنا، ترجمه، مینا کشی ماتور و نسترن خلیلی. تهران: نظری.

منابع فرعی:

- ۱- ذکایی، حسین. (۱۳۸۶). آموزش شنا و اصول ایمنی در آب. تهران: علم و حرکت.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت‌های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می‌باشد. از این رو استاد می‌تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیت‌های مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی-حرکتی) و عاطفی-اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می‌باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی‌ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می‌تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.



ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایتیم های این ارزشیابی در درس های عملی صرفا به نمایش مهارت ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می شود و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «آموزش شنا»

۱. معرفی درس و منطق آن:

آموزش شنا درسی عملی است. محتوای این درس شامل فرصت‌های یادگیری/تجارب یادگیری برای دانشجومعلمان در آموزش شنا به دانش‌آموزان دوره ابتدایی و دوره متوسطه است. فرصت‌های یادگیری این درس آمیخته‌ای از مباحث نظری و عملی است. مباحث نظری این درس شامل معرفی شنا، تاریخچه، تحلیل اهمیت، اهداف و ضرورت آن از یک سو و تحلیل اجزاء، اصول پیشرفت، ارتباط مهارت‌های بنیادی با تکالیف حرکتی شنا، فضا و تجهیزات، ایمنی، فرآیند تدریس موضوعات عملی و ... است که در مجموع دانش دانشجومعلم تربیت بدنی را افزایش می‌دهد. همچنین مباحث عملی این درس شامل این موارد است: آشنایی با سرفصل موضوعات مهارتی/عملی در آموزش شنا؛ اصول انتخاب و طراحی آموزشی برای یک جلسه تدریس، بکارگیری فنون تدریس و تمرین با توجه به نوع تکلیف حرکتی/مهارتی و روش/روش‌های سنجش و ارزیابی است. تسلط دانشجومعلمان بر تدریس/آموزش موضوعات درسی انتظار اصلی و ماهوی از تربیت معلم است. از این رو فلسفه طراحی و اجرای دروس مختلف با پیشوند «آموزش» نشانه اهمیت پرداختن به این موضوع است. منطق این درس از منظر کارکردی فراهم آوردن فرصت‌های یادگیری عملی برای ایجاد توانایی و تسلط نسبی در دانشجومعلمان به منظور آموزش شنا است. قلمرو این درس به زمینه‌سازی برای آموزش شنا نه تنها به دانش‌آموزان دوره ابتدایی و دوره متوسطه بلکه به سایر مخاطبان نیز مرتبط است.

| | |
|---|--|
| نام درس به فارسی: آموزش شنا نام درس به انگلیسی: Swimming instruction | مشخصات درس نوع درس: عملی تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۶۴ شایستگی کلیدی: موضوعی پیش‌نیاز: شنا استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی گرایش‌ها با سابقه مربیگری در رشته ورزشی شنا |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجومعلم قادر خواهد بود: - ضمن بکارگیری مهارت‌ها و تاکتیک‌های اصلی شنا، آنها را انتقال دهد؛ - یک برنامه تمرینی را برای یک جلسه تدریس آماده کرده و در کلاس اجرا کند؛ - مهارت‌های شنا را ارزیابی کند؛ | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- تاریخچه آموزش شنا
- اثرات فیزیولوژیکی، روانشناختی و جامعه‌شناختی رشته ورزشی شنا
- اهمیت اجرای برنامه‌های شنا و نقش آن در تأمین سلامت دانش‌آموزان
- ایمنی در شنا و نکات پیشگیرانه



- سازمانهای ملی و بین المللی شنا

تکالیف یادگیری:

- تاریخچه آموزش شنا در ایران و جهان را توضیح می دهد.
- اهمیت اجرای برنامه های شنا در تأمین سلامت دانش آموزان را تشریح می کند.
- ایمنی در شنا و نکات پیشگیرانه آن را تشریح می کند.

فصل دوم: اصول آموزش در شنا

- ماهیت فعالیت ها/ مهارت های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیری و اجرا در مقایسه با فعالیت های شناختی و عاطفی)
- اصول تجربه و تحلیل تکلیف حرکتی (تعیین قطعات تکلیف حرکتی بقصد آموزش و تمرین)
- فرایند یادگیری مهارت های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیرنده)
- نقش معلم/ مربی در تسهیل یادگیری مهارت های عملی/ حرکتی (اصول آموزش: توضیح، نمایش، طراحی تمرین، بازخورد و اصلاح)
- اصول تغییر در سطح دشواری تمرین تکلیف حرکتی
- اصول و نکات مهم در درگیرسازی دانشجویان در تمرین (انفرادی و گروهی)
- معرفی انواع فرصت یادگیری شامل: انواع تمرین (ایستگاهی، تمرینات مهارتی) و بازیهای ورزشی (شبه بازیهای تعدیل- یافته، بازی های تمرینی و بازی های کامل)

تکالیف یادگیری: برخی از مفاهیم در اصول آموزش فعالیت ها/ مهارت های عملی/ حرکتی را توضیح دهد.

تکالیف عملکردی: با کمک استاد برای آموزش یک تکلیف حرکتی شنا طراحی آموزش انجام داده و در کلاس اجرا کند.

فصل سوم: آشنایی با قوانین و مقررات و مدیریت برگزاری مسابقات شنا

- قوانین و مقررات شنا (خطاهای برگشت ها و استارت در انواع شناها و نیز خطا استیل در طول رقابت)
- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات شنا و آموزش آن به دانش آموزان (اجرای مواد مختلف و نحوه امتیاز دهی)

تکالیف یادگیری:

- قوانین یک یا دو ماده از مسابقات شنا را توضیح می دهد.
- قوانین یک یا دو ماده از مسابقات شنا را برای دانش آموزان دوره های تحصیلی تعدیل می کند.

تکالیف عملکردی:

- مدیریت برگزاری مسابقات کلاسی شنا را در یک ماده بعهده می گیرد.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

دانشجومعلم با هدایت استاد و در طی جلسات آموزشی در یک ترم تحصیلی به نوبت اصول و فنون انتخاب فعالیت های یادگیری (قابل تدریس با توجه به شرایط)، طراحی آموزشی برای ایجاد فرصت یادگیری در یک جلسه تدریس و نیز رعایت و بکار گیری فنون یاددهی-یادگیری مناسب در تدریس موضوعات عملی/ حرکتی در چارچوب روش چهار مرحله ای توضیح



دستورالعمل، نمایش مهارت/حرکت، انتخاب و تجویز تمرین مناسب با تکلیف حرکتی و در نهایت بازخورد و اصلاح انجام می- دهند این درس این درس زمانی به شکل مطلوب قابل اجرا است که پیش نیاز های این درس که شامل تربیتی موضوعی و آمادگی جسمانی است توسط دانشجو گذرانده شده باشد.

در این درس، آموزش های کلاس درس با مشارکت همه جانبه استاد و دانشجو انجام می شود. دانشجوی این درس موظف است بر اساس برنامه اعلام شده به مطالعه منابع پردازند و در مباحث و کلاسهای شرکت نماید. در همه جلسات درس، چند مبحث به صورت نظری ارائه میگردد و به صورت عملی نیز مورد آموزش و تمرین قرار می گیرد. برقراری ارتباط میان آموخته های کلاسی و الزامات محیط آموزشی، بهره گیری از فرصتهای یادگیری خارج از محیط آموزشی، برقراری پیوند میان نظر و عمل در محیط آموزشی و فراهم نمودن مشارکت گروهی دانشجویان در انجام فعالیت های عملکردی توسط مدرس از راهبردهای تدریس این درس می باشد که منجر به درک عمیق تر مطالب و بکارگیری دانش نظری، راهنمایی و مشاوره توسط دانشجو معلم در موقعیت های واقعی مدرسه خواهد شد.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- هدایت، پرویز. (۱۳۹۵). آموزش شنا از نوزادی تا قهرمانی. تهران: فدراسیون شنا، شیرجه و واترپلوی جمهوری اسلامی ایران.
- داگلاس. ج. دیوود. (۱۳۸۵). کاملترین و سریع ترین روش تعلیم و آموزش شنا، ترجمه، مینا کشی ماتور و نسترن خلیلی. تهران: نظری.

منابع فرعی:

- ذکایی، حسین. (۱۳۸۶). آموزش شنا و اصول ایمنی در آب. تهران: علم و حرکت.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اطلاعات علمی دانشجومعلم، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. سنجش و ارزیابی با روش های ساده و آسان همچون طرح پرسش های کلیدی به ویژه در خصوص پیش نیازهای این درس (یعنی درس تربیتی موضوعی) قبل از شروع فعالیت های آموزشی انجام می گیرد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، تلاش در یادگیری فعالیتهای مربوط به سه موضوعات شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی-اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس)، ارائه طرح درس، ارائه مطلب آموزشی در کلاس، انجام پروژه و... می- باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.



ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایت‌های ارزشیابی پایانی در این درس شامل: آزمون کتبی از مباحث موضوعات دانشی؛ آزمون نحوه آموزش یک یا چند تکلیف/ مهارت حرکتی به شکل اجباری و انتخابی؛ و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.

سرفصل درس «آمادگی جسمانی ۱»

۱. معرفی درس و منطق آن:

آمادگی جسمانی اصطلاحی بامفاهیم وسیع است که برای افراد مختلف معنای متفاوت دارد در نتیجه بیان یک تعریف دقیق از آن کار ساده ای نیست. سازمان بهداشت جهانی آمادگی جسمانی را (توانایی اجرای کار عضلانی به صورت رضایت بخش) تعریف نموده است و انجمن آمادگی جسمانی آن را بصورت (توانایی انجام فعالیتی روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون خستگی بی مورد و لذت بردن از سرگرمی های اوقات فراغت و توانایی رو به رو شدن با موارد اضطراری پیش بینی نشده) بیان کرده است. از آنجا که زندگی امروزی، به هزینه انرژی کمتری نیاز دارد و انسان نیز اوقات فراقت خود را به صورت غیر فعال می گذراند، بعضی محققان غیر از موارد اشاره شده در بالا، سه دلیل دیگر را نیز برای برخورداری از آمادگی جسمانی بیان داشته اند:

۱. کمک به پیشگیری از بیماری های ناشی از کم تحرکی مانند بیماری های قلبی، فشار خون، دیابت، پوکی استخوان و مانند آنها؛
۲. رسیدن به حداکثر توان ذهنی؛
۳. داشتن احساس خوشایند و سبک بالی و با انرژی بودن؛

بنابراین به طور خلاصه آمادگی جسمانی برخورداری از یک انرژی پویا و سرزنده است که نشان دهنده سلامت سیستم های مختلف بدن و کارکرد خوب آنهاست. توسعه آمادگی جسمانی، به اجرای بهتر مهارت های رشته ورزشی شما کمک می کند و سطح سلامت شما را افزایش می دهد و تحمل شما را در مقابله با مشکلات بالا می برد و خستگی شما را در اجرای فعالیت هایی که در طول روز انجام می دهید، کاهش می دهد. عوامل آمادگی جسمانی را به طور کلی به دو دسته تقسیم می کنند: یکی عوامل وابسته به تندرستی و دیگری عوامل وابسته به آمادگی مهارت های حرکتی. در آمادگی جسمانی مربوط به تندرستی، شیوه زندگی سالم بهبود کیفیت عملکرد و مسائل ضروری جهت سلامتی انسان مورد توجه است. استقامت قلبی - تنفسی، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری و ترکیب بدن از جمله عوامل وابسته به تندرستی هستند. در آمادگی جسمانی مربوط به مهارت های حرکتی، بهبود کیفیت عملکرد ورزشی و نیز سایر فعالیتهای جسمانی مورد توجه است که اگرچه جهت حفظ سلامتی انسان ضروری نیست ولی در زندگی روزمره با آنها بسیار سر و کار داریم. عوامل این نوع آمادگی، سرعت، توان، چابکی، سرعت عمل، تعادل و هماهنگی هستند. از جمله مهمترین دلایل تدریس درس آمادگی جسمانی در دوره کارشناسی آموزش تربیت بدنی ایجاد ظرفیت های بالا در قابلیت های جسمانی به منظور کسب آمادگی زمینه ای برای فراگیری مهارت های ورزشی در سایر واحدهای عملی از یک و سو و کسب مهارت آموزش آمادگی جسمانی به دانش آموزان در کلاس تربیت بدنی است.

| | |
|--|-------------------|
| نام درس به فارسی: آمادگی جسمانی | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: Physical fitness | نوع درس: عملی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۲ |
| - تمرینات مختلف قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی را اجرا کند؛ | تعداد ساعت: ۶۴ |



| | |
|---|--|
| <p>- ضمن آشنایی با تعاریف، مفاهیم، قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی نکات ایمنی در تمرینات را بکار گیرد؛</p> <p>- تمرینات مختلف قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی برای سنین مختلف بکار گیرد؛</p> <p>- روش های تقویت قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی را بکار گیرد؛</p> <p>- قوانین و مقررات و مدیریت اجرایی مسابقات آمادگی جسمانی را به عهده گیرد؛</p> <p>- ضمن آشنایی با دستورالعمل سنجش و ارزیابی، قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی را اندازه گیری، سنجش و ارزشیابی کند؛</p> <p>- یک برنامه تمرینی را برای تقویت یکی از عوامل آمادگی جسمانی طراحی و در کلاس اجرا کند.</p> | <p>شایستگی کلیدی: موضوعی</p> <p>پیش نیاز: -</p> <p>استاد متخصص برای تدریس:</p> <p>دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی گرایش ها با سابقه تدریس در آمادگی جسمانی</p> |
|---|--|

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: اجرای برنامه های مختلف آمادگی جسمانی

- برنامه تمرینات استقامتی، قدرت، سرعت، انعطاف پذیری، چابکی، تعادل، هماهنگی
- بکارگیری برنامه تمرینات جهت تقویت قابلیت های جسمانی و مراحل آن
- گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)
- استفاده از برنامه تمرینات مختلف جهت تقویت قابلیت ها
- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

تکالیف یادگیری:

- انواع روش های تمرینی که برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی آموزش داده شده است تسلط دارد.
- تفاوت فعالیت های هوازی و غیر هوازی را با ذکر مثال توضیح می دهد.

تکالیف عملکردی:

- حداقل گرم کردن یک جلسه را بعهده می گیرد.
- حداقل سرد کردن یک جلسه را بعهده می گیرد.
- با کمک استاد یک برنامه تمرینی (برنامه تمرینات دایره ای) را طراحی و اجرا می کند.

فصل دوم: برگزاری مسابقات کلاسی آمادگی جسمانی

- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط مسابقه
- برگزاری و مدیریت مسابقات آمادگی جسمانی

تکالیف عملکردی:

- در مسابقات آمادگی جسمانی شرکت می کند.
- در اجرای صحیح قوانین مسابقات تلاش می کند.



فصل سوم: سنجش و ارزیابی از آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی

۱- سنجش و ارزیابی از آمادگی جسمانی (مرتبط با سلامت)

۲- سنجش و ارزیابی از آمادگی حرکتی (مرتبط با اجرا)

تکالیف یادگیری:

- انواع آزمون‌های آمادگی جسمانی (مرتبط با سلامت) را نام برده و کاربرد آنها را توصیف می‌کند.
- انواع آزمون‌های آمادگی جسمانی (مرتبط با اجرا) را نام برده و کاربرد آنها را توصیف می‌کند.

تکالیف عملکردی:

- آزمون‌های آمادگی جسمانی (مرتبط با سلامت) را اجرا می‌کند.
- آزمون‌های آمادگی جسمانی (مرتبط با اجرا) را اجرا می‌کند.

فصل چهارم: اصول آموزش آمادگی جسمانی

- ماهیت فعالیت‌ها/ مهارت‌های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیری و اجرا در مقایسه با فعالیت‌های شناختی و عاطفی)

- اصول تغییر در سطح دشواری تمرین تکالیف آمادگی جسمانی؛

- اصول کنترل شدت تمرین؛

- اصول و نکات مهم در درگیرسازی دانشجویان در تمرین (انفرادی و گروهی)

- معرفی انواع فرصت‌های تمرینی شامل: انواع تمرین (ایستگاهی، تمرینات مهارتی)

تکالیف یادگیری: برخی از مفاهیم در اصول تغییر در سطح دشواری تمرین تکالیف آمادگی جسمانی را توضیح دهد.

تکالیف عملکردی: با کمک استاد برای تمرین یک قابلیت آمادگی جسمانی طراحی تمرین انجام داده و در کلاس اجرا کند.

فصل پنجم: آشنایی با قوانین و مقررات و مدیریت برگزاری مسابقات آمادگی جسمانی

- قوانین و مقررات اجرایی برنامه‌های مختلف آمادگی جسمانی

- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط مسابقه

- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات آمادگی جسمانی و آموزش آن به دانش‌آموزان

تکالیف یادگیری:

- قوانین یک یا دو ماده از مسابقات آمادگی جسمانی را توضیح می‌دهد.

- قوانین یک یا دو ماده از مسابقات آمادگی جسمانی را دانش‌آموزان دوره‌های تحصیلی تعدیل می‌کند.

تکالیف عملکردی:

- مدیریت برگزاری مسابقات کلاسی آمادگی جسمانی را در یک ماده بعهده می‌گیرد.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف/ پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛



- پیش بینی فرصت‌ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف / پیامدهای مورد انتظار
- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن/تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی/شناختی، تمرین، و خودکاری می‌شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر قرار دهد.
- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی‌های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیت‌های یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و ... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می‌شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- ۱- گائینی، عباسعلی و رجیبی، حمید. (۱۳۹۳). کتاب آمادگی جسمانی. تهران: انتشارات سمت
- ۲- هیربد، چوبک. (۱۳۹۵). راهنمای فیتنس از مبتدی تا پیشرفته. تهران: علوم ورزشی

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت‌های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می‌باشد. از این رو استاد می‌تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی- اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می‌باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی‌ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می‌تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته‌های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. آیت‌های این ارزشیابی در درس‌های عملی صرفاً به نمایش مهارت‌ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می‌شود و می‌تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره به خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «ژیمناستیک»

۱. معرفی درس و منطق آن:

ورزش ژیمناستیک به مجموعه حرکات هماهنگ موزون گفته می شود که در آن قابلیت های جسمانی و حرکتی از قبیل استقامت ، قدرت ، انعطاف پذیری ، سرعت ، چابکی و هماهنگی عصبی عضلانی توسعه و تکامل می یابد. بهترین تعریفی که از ژیمناستیک می توان ارائه کرد، مدیریت بدن با استفاده از حرکات اصولی است که تسلط و کنترل ورزشکار بر بدن خویش را افزایش می دهد. از سویی دیگر این ورزش شامل آموزش و رشد مهارت های دیگری از قبیل تعادل است و سبب توسعه مهارت های تعادلی ورزشکار که شامل کنترل بدن در فضا است می شود. ورزش ژیمناستیک تبلوری از حرکات بسیار زیبای انسان است که قدرت، استقامت، انعطاف و زیبایی اندام را در انسان متجلی می سازد. کارشناسان علم ورزش، ژیمناستیک را رشته ای علمی و پایه و تغذیه کننده دیگر رشته های ورزشی می دانند. ژیمناستیک از آن جهت رشته ای پایه ای قلمداد می شود که بسیاری از تکنیک ها و فنون رشته های ورزشی را در بر می گیرد. در واقع می توان گفت جامعه ای در ورزش موفق است که ژیمناستیک قوی و توسعه یافته دارد. ژیمناستیک به عنوان رشته ی مادر و پایه ی رشته ها معرفی گردیده است و در این موضوع نسبت به ورزش شنا و دو میدانی اولویت بیشتری هم دارد. بنابراین ورزش ژیمناستیک را با دو هدف می توان دنبال کرد:

۱- همگانی (کسب آمادگی برای ورود به رشته های ورزشی دیگر)

۲- قهرمانی (ادامه ی این ورزش به صورت حرفه ای و کسب افتخار در این ورزش)

ژیمناستیک هنری در دو بخش انجام می شود: بخش اول شامل حرکات زمینی یا حرکاتی است که روی پیست مخصوص صورت می گیرد و بخش دوم حرکاتی است که بر روی وسایل انجام می شود که از این وسایل می توان به دارحلقه، بارفیکس، پارالل، موازنه، خرک و ... اشاره کرد. با وجود گنجاندن ژیمناستیک در برنامه تربیت بدنی مدارس، دانش آموزان و معلمان اغلب از ژیمناستیک استقبال نمی کنند، چون برای عرضه یک برنامه ژیمناستیک با کیفیت در مدارس موانعی وجود دارد که باید بر آن غلبه کنند. از جمله مهمترین آن نبود صلاحیت های حرفه ای در معلمان تربیت بدنی است. بنابراین واحد های ژیمناستیک که در دانشگاهها برای دانشجویان معلم ارائه می شود باید این کاستی را تا حدود زیادی رفع کند و معلمانی پرورش دهد که از دانش و تسلط کافی برای آموزش ژیمناستیک به دانش آموزان برخوردار باشند.

| | |
|--|-------------------|
| نام درس به فارسی: ژیمناستیک | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: | نوع درس: عملی |
| Gymnastic | تعداد واحد: ۲ |
| پيامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | |



| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - مهارت های مقدماتی در حرکات زمینی و برخی از وسایل به انتخاب استاد را اجرا کند. - یک برنامه مقدماتی ژیمناستیک را روی پیست حرکات زمینی اجرا کند. - مهارت های مقدماتی روی اسباب خرمک، خرمک حلقه و پارالل را اجرا کند. - ضمن بکارگیری مهارت ها و تاکتیک های اصلی ژیمناستیک، آنها را انتقال دهد؛ - یک برنامه تمرینی را برای یک جلسه تدریس آماده کرده و در کلاس اجرا کند؛ - مهارت های ژیمناستیک را ارزیابی کند؛ | <p>تعداد ساعت: ۶۴</p> <p>شایستگی کلیدی: موضوعی</p> <p>پیش نیاز: آمادگی جسمانی</p> <p>استاد متخصص برای تدریس:</p> <p>دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی گرایش ها با سابقه مربیگری در رشته ژیمناستیک</p> |
|---|--|

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزشی ژیمناستیک
- اهمیت آموزش ژیمناستیک در مدارس ابتدایی و نقش آن در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی
- آشنایی با امکانات و تجهیزات رشته ورزشی ژیمناستیک
- نحوه کار با تجهیزات و وسایل همراه با رعایت نکات ایمنی
- تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت ها، نظام نمره های و ...)
- سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)

تکالیف یادگیری: اهمیت آموزش ژیمناستیک در مدارس و نقش آن در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی را توضیح می دهند؛

فصل دوم: آموزش مهارت های پایه/مقدماتی ژیمناستیک

- آموزش نحوه صحیح گرم کردن (عمومی و اختصاصی) و سرد کردن در ژیمناستیک
 - آموزش حرکات و مهارت های پایه در ژیمناستیک (مهارت های جابجایی، تعادلی و چرخشی)
 - انواع چرخش ها، پرش ها (پا صاف، باز- آهو- گابریل- قیچی و گربه)، جهش ها (خم از جلو، خم از عقب، باز و پا بکس) و تعادلی ها (فرشته)
- فعالیت عملکردی:** دانشجویان را به گروه های مختلف تقسیم کنید. در هر جلسه یک گروه وظیفه گرم کردن و سرد کردن کلاس را به عهده خواهد داشت.

فصل سوم: بدنسازی برای رشته ژیمناستیک

- تمرینات مقدماتی جسمانی ویژه (قدرتی، استقامتی، انعطاف پذیری و توان)
 - آموزش گهواره پا جمع و پا باز، شمع، سرسره، فرقون، پا بازها، شنا سوئدی
 - آموزش پوزیسیون های (حالت یا فرم) دست و پا در ژیمناستیک
- فعالیت عملکردی:**
- با توجه به سطح آمادگی جسمانی فراگیرندگان کلاس یک برنامه تمرینی مناسب طراحی کنید.
 - کاربرد پوزیسیون های دست و پا در رشته ژیمناستیک را در کلاس درس نمایش دهد.

فصل چهارم: حرکات زمینی



- ایستادن و دویدن اصول صحیح ژیمناستیک
- غلت جلو (پا جمع و پا باز)
- غلت عقب (پا باز و پا جمع)
- شیرجه غلت
- غلت عقب بالانس (ویمیک)
- بالانس و بالانس غلت (پا جمع و پا باز و یک پا)
- چرخ و فلک (دو دست و یک دست)
- پیچ (چرخ و فلک پیچ)
- انواع درو (تودست، دست راست، دست چپ، لنگی)

فعالیت عملکردی:

- با توجه به حرکتی که یاد گرفته برای خود یک برنامه ترکیبی ساده طراحی، و اجرا نماید.
- انواع حرکتی که آموزش داده شده است را می تواند به طور صحیح با رعایت کلیه نکات مهم اجرا نماید.
- با توجه به حرکتی که یاد گرفته برای خود یک برنامه ترکیبی طراحی، و اجرا نماید.

فصل پنجم: خرک

- آشنایی با خرک و وسایل کمک آموزش مربوطه
- مراحل پرش خرک (دورخیز، پریدن جفت روی پیش تخته، جدا شدن از پیش تخته، پرواز اول، گذاشتن دست ها روی خرک، پرواز دوم و فرود)
- انواع پرش از روی خرک (درو طرفین یا پا باز و درو تو دست یا پا جمع)

فعالیت عملکردی:

- پرش درو تو دست و درو طرفین را اجرا می کند.

فصل ششم: آموزش موازنه

- آشنایی با موازنه و وسایل کمک آموزشی مربوطه
- تمرینات آشنایی با چوب موازنه، فرم بدن و وضعیت بازوها یا سر شانه
- برخاستن ها (بالا رفتن، برخاستن درو تو دست پا جمع، درو یک پا تو دست، درو از پهلو با حالت یک پا کشیده)
- راه رفتن، دویدن و چرخش ایستاده یا نشسته (یک پا یا دو پا)
- انواع جهش ها، پرش ها (به بالا، سکسکه، قیچی، گربه، آهو، یک پا جلو باز) و تعادلی (فرشته، فرشته زانو، اربسک، نشسته یک پا و نشسته زاویه)
- غلت جلو و غلت عقب
- بالانس رفت و برگشت
- انواع فرودها (فرود پا باز، پرش صاف بالاف پرش پا جمع و پا باز و پیچ)

فعالیت عملکردی:



- با توجه به مجموعه حرکاتی که یاد گرفته برای خود یک برنامه ترکیبی طراحی، و اجرا نماید.
- انواع حرکاتی که آموزش داده شده است را می تواند به طور صحیح با رعایت کلیه نکات مهم بر روی چوب موازنه اجرا نماید.

فصل هفتم: پارالل

- آشنایی با پارالل و رعایت نکات ایمنی لازم
- طرز تاب خوردن صحیح زیر بغل
- طرز تاب خوردن صحیح روی دستها
- پرش جلو زانو راست
- پرش عقب زانو راست
- غلت جلو پا باز
- زاویه با مکث سه ثانیه
- ریبکا پا باز
- اسکلبکا پا باز

فعالیت عملکردی:

- با توجه به مجموعه حرکاتی که یاد گرفته برای خود یک برنامه ترکیبی طراحی، و اجرا نماید
- انواع حرکاتی که آموزش داده شده است را می تواند به طور صحیح با رعایت کلیه نکات مهم بر روی پارالل اجرا نماید.

فصل هشتم: خرک حلقه

- گرفتن حلقه ها و رفت روی خرک حلقه (پاها پشت خرک)
- درو تودست و رفتن به سوی مقابل خرک حلقه (پاها جلوی خرک)
- گرفتن حلقه ها و تاب جفت پا از هر دو سمت خرک حلقه (یک پا جلو و پا دیگر در پشت خرک)
- درو یک پا جلو یک پا عقب
- درو یک پا، جلو جلو، عقب عقب
- درو یک پا از زیر

فعالیت عملکردی:

- طرز رفتن روی خرک را اجرا کرده و با درواز توی دستها به سمت جلوی خرک می رود.
- با گرفتن حلقه ها پاها را از سمت راست و چپ جفتی و جفتی پا باز تاب می دهد.

فصل نهم: اصول آموزش در ژیمناستیک

- ماهیت فعالیت ها/ مهارت های عملی/حرکتی (از منظر یاد گیری و اجرا در مقایسه با فعالیت های شناختی و عاطفی)
- اصول تجربه و تحلیل تکلیف حرکتی (تعیین قطعات تکلیف حرکتی به قصد آموزش و تمرین)
- فرایند یاد گیری مهارت های عملی/حرکتی (از منظر یاد گیرنده)



- نقش معلم/ مربی در تسهیل یادگیری مهارت‌های عملی/حرکتی (اصول آموزش: توضیح، نمایش، طراحی تمرین، بازخورد و اصلاح)
 - اصول تغییر در سطح دشواری تمرین تکالیف حرکتی
 - اصول و نکات مهم در درگیرسازی دانشجویان در تمرین (انفرادی و گروهی)
 - معرفی انواع فرصت یادگیری شامل: انواع تمرین (ایستگاهی، تمرینات مهارتی)
- تکالیف یادگیری:** برخی از مفاهیم در اصول آموزش فعالیت‌ها/ مهارت‌های عملی/حرکتی را توضیح دهد.

تکالیف عملکردی: هر یک از دانشجویان با کمک استاد برای آموزش یک تکلیف حرکتی ژیمناستیک طراحی آموزش انجام داده و در کلاس اجرا کند. تکالیف انتخاب شده باید از مهارت‌های مقدماتی اسباب تمرین شده در درس ژیمناستیک باشد.

فصل دهم: آشنایی با قوانین و مقررات و مدیریت برگزاری مسابقات ژیمناستیک

- قوانین و مقررات ژیمناستیک: ابعاد تشک، ویژگی‌های تشک، ارتفاع پارالل و خرک، تعداد حرکات، زمان اجرای حرکات، حرکات اجباری؛
- نحوه امتیاز دهی به حرکات (زمینی - پارالل و پرش خرک)
- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط مسابقه
- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات ژیمناستیک و آموزش آن به دانش آموزان

تکالیف یادگیری:

- قوانین یک یا دو اسباب از مسابقات ژیمناستیک را توضیح می‌دهد.
- قوانین یک یا دو اسباب از مسابقات ژیمناستیک را برای دانش آموزان دوره‌های تحصیلی تعدیل می‌کند.

تکالیف عملکردی:

- مدیریت برگزاری مسابقات کلاسی ژیمناستیک را در یک ماده بعهده می‌گیرد.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف/ پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛
- پیش بینی فرصت‌ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف/ پیامدهای مورد انتظار
- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/آموزش محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن/تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله



ذهنی/شناختی، تمرین، و خودکاری می‌شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر قرار دهد.

– طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی‌های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیت‌های یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می‌شود.

۴. منابع آموزشی

- ۱- رضوی، آمنه (۱۳۸۱). ژیمناستیک دختران. تهران: انتشارات مبتکران.
- ۲- جهان‌نیا، اکبر. (۱۳۹۰). آموزش ژیمناستیک از مبتدی تا پیشرفته. تهران: انتشارات آوای ظهور.
- ۳- سادات رضایی، عبدالکریم. (۱۳۷۹). آموزش ژیمناستیک پایه. تهران: دانشگاه تربیت معلم.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش‌بینی فرصت‌های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می‌باشد. از این رو استاد می‌تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی- اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می‌باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی‌ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می‌تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته‌های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایت‌های این ارزشیابی در درس‌های عملی صرفاً به نمایش مهارت‌ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می‌شود و می‌تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «تنیس روی میز»

۱. معرفی درس و منطق آن:

تنیس روی میز از جمله ورزش‌هایی است که به صورت انفرادی و دوپل در قالب بازی‌های انفرادی و تیمی قابل اجراست و یکی از ورزش‌های تفریحی و لذت بخش است که مورد توجه اکثر مردم از خرد و کلان قرار گرفته و به عنوان تفریح و سرگرمی جایگاه خود را در حیطه تفریحات سالم افراد جامعه باز نموده است. این ورزش در اکثر مکان‌های عمومی مانند: پارک‌ها، سواحل، خیابانها و ادارات اجرا می‌گردد و در نتیجه قادر به غنی سازی اوقات فراغت بسیاری از نوجوانان و جوانان و حتی بزرگسالان است. گذشته از جنبه تفریحی، شرکت منظم کودکان و نوجوانان در تمرینات این رشته ورزشی موجب تقویت توانایی‌ها و قابلیت‌های جسمانی و حرکتی، روحی و روانی و اجتماعی و اخلاقی آنها می‌گردد. کسب هماهنگی عصبی-عضلانی، افزایش سرعت، کاهش زمان عکس العمل، تقویت عضلات بالاتنه، تحرک و پویایی و چابکی، تقویت بینایی، شادابی، نشاط روحی و روانی، آرامش و خونسردی، اعتماد به نفس، تقویت قوای ذهنی از نتایج این ورزش است. آموزش اصولی و علمی این ورزش در سنین کودکی و نوجوانی در بهبود قابلیت‌های جسمانی و حرکتی بدن کمک موثری است و می‌تواند باعث علاقمند نمودن دانش آموزان شود. با توجه به مطالب گفته شده، در تدوین سرفصل‌های این درس تلاش شده است تا اصول آموزش مهارت‌های اصلی این رشته ورزشی گنجانده شود.

| | |
|--|---|
| نام درس به فارسی: تنیس روی میز نام درس به انگلیسی: Table Tennis | مشخصات درس نوع درس: عملی تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۶۴ شایستگی کلیدی: موضوعی پیش‌نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی گرایش‌ها با سابقه مربیگری در رشته ورزشی تنیس روی میز |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - ضمن آشنایی با مهارت‌ها و تاکتیک‌های مقدماتی و پیشرفته تنیس روی میز، آنها را اجرا کند؛ - در بازی‌های تمرینی و کامل شرکت کند و قوانین و مقررات را در بازی تنیس روی میز مورد استفاده قرار دهد؛ | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزشی تنیس روی میز
- آشنایی با امکانات و تجهیزات رشته ورزشی تنیس روی میز
- نحوه کار با تجهیزات و وسایل همراه با رعایت نکات ایمنی
- تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه‌های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت‌ها، نظام نمره‌هی و...
- سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)



تکالیف یادگیری: اهمیت آموزش تنیس روی میز در مدارس و نقش آن در تأمین سلامت و پرکردن اوقات فراغت با فعالیت‌های جسمانی را توضیح می‌دهند؛

فصل دوم: آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های اصلی / پایه تنیس روی میز

- الف: انواع راکت‌گیری، نحوه ایستادن پشت‌میز، ضربه با رو و پشت‌راکت، سرویس ساده، فورهند و بک‌هند
- ب: بکارگیری تاکتیک‌ها مهارت‌ها در
 - گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)
 - در شرایط بازی
 - بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب گروه‌های دو نفره، مهارت‌های مربوط به این فصل را تمرین کرده و در شرایط بازی زیر نظر استاد آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند.

فصل سوم: آموزش تاکتیک‌های مقدماتی تنیس روی میز

- تاکتیک‌های مقدماتی دفاع و حمله (هل، رو، هل، فورهند، ترکیب فورهند و بک‌هند)
- روش‌های آموزش دفاع و حمله فردی مقدماتی
- استفاده از تاکتیک‌های دفاع و حمله فردی در شرایط بازی

فعالیت عملکردی: دانشجویان به صورت گروه‌های دو نفره هر یک از تاکتیک‌های مقدماتی دفاع و حمله را در بازی تنیس روی میز به اجرا گذارند

فصل چهارم: آموزش مهارت‌های پیشرفته تنیس روی میز

- الف: انواع ضربه با پیچ، انواع سرویس، های‌لوپ، درایو لوپ، فورهند درایو لوپ، بک‌هند درایو لوپ، بلوک انعکاسی، بلوک کج، اسمش، دراپ شات
- ب: بکارگیری مهارت‌ها در
 - گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)
 - شرایط بازی
 - بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب گروه‌های دو نفره، مهارت‌های مربوط به این فصل را تمرین کرده و در شرایط بازی زیر نظر استاد کلاس آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند.

فصل پنجم: آموزش تاکتیک‌های پیشرفته تنیس روی میز

- تاکتیک‌های دفاع و حمله انفرادی و دابل



- روش های آموزش تاکتیک های پیشرفته حمله بر ضربه ها (۱،۳،۵) دفاع (۲،۴،۶)
 - استفاده از تاکتیک های پیشرفته حمله و دفاع در بازی انفرادی و دوبل تنیس روی میز
- فعالیت عملکردی:** دانشجویان به صورت گروههای چهارنفره هر یک از تاکتیک حمله و دفاع انفرادی و دوبل را در بازی تنیس روی میز به اجرا بگذارند.

فصل ششم: اصول آموزش در تنیس روی میز

- ماهیت فعالیت ها/ مهارت های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیری و اجرا در مقایسه با فعالیت های شناختی و عاطفی)
- اصول تجربه و تحلیل تکلیف حرکتی (تعیین قطعات تکلیف حرکتی بقصد آموزش و تمرین)
- فرایند یادگیری مهارت های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیرنده)
- نقش معلم/ مربی در تسهیل یادگیری مهارت های عملی/ حرکتی (اصول آموزش: توضیح، نمایش، طراحی تمرین، بازخورد و اصلاح)
- اصول تغییر در سطح دشواری تمرین تکالیف حرکتی
- اصول و نکات مهم در درگیرسازی دانشجویان در تمرین (انفرادی و گروهی)
- معرفی انواع فرصت یادگیری شامل: انواع تمرین (ایستگاهی، تمرینات مهارتی) و بازیهای ورزشی (شبه بازی های تعدیل یافته، بازی های تمرینی و بازی های کامل)

تکالیف یادگیری: برخی از مفاهیم در اصول آموزش فعالیت ها/ مهارت های عملی/ حرکتی را توضیح دهد.

تکالیف عملکردی: با کمک استاد برای آموزش یک تکلیف حرکتی طراحی آموزش انجام داده و در کلاس اجرا کند.

فصل سوم: قوانین و مقررات در بازی تنیس روی میز

- قوانین بازی: ابعاد میز، ویژگی های میز، ویژگی های توپ، تعداد گیم ها، امتیاز هر گیم، خطاهای سرویس، خطاهای منجر به از دست دادن امتیاز،
- مقررات بازی دوبل، زنده های سرویس، دریافت کننده ها
- رعایت قوانین و مقررات در شرایط بازی

تکالیف یادگیری:

- ابعاد زمین، ارتفاع تور، ویژگیهای توپ، امتیاز هر گیم، تعداد گیم ها را توضیح می دهد.
- برخی از مهمترین قوانین بازی را توصیف می کند.

فصل هفتم: مدیریت و نحوه برگزاری مسابقات تنیس روی میز

- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط بازی
- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات و آموزش آن به دانش آموزان

تکالیف عملکردی:



- دانشجویان در طول اجرای بازی، نسبت به رعایت قوانین و مقررات اقدام نمایند و یکی از روش های برگزاری مسابقات را به صورت اجرای مسابقات داخل کلاس برنامه ریزی و اجرا نمایند. برای آموزش بهتر قوانین و مقررات خود دانشجویان داوری مسابقات را به عهده بگیرند.

- دانشجویان ضمن اجرای بازی تنیس روی میز، نسبت به رعایت قوانین و مقررات این بازی اقدام نمایند.

فصل هشتم: ارزش یابی:

- مفاهیم

- دستورالعمل آزمون

- آزمون های مهارت های تکنیکی و تاکتیکی

تکالیف یادگیری: دستورالعمل آزمون های مهارت های تکنیکی و تاکتیکی را تشریح می کند.

تکالیف عملکردی: دانشجویان در قالب کارگروهی نسبت به طراحی و ساخت آزمون هایی پردازند که در آن تکنیک ها، مهارت ها و تاکتیک های آموزش داده شده مورد استفاده قرار گیرد.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف/ پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛

- پیش بینی فرصت ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف/ پیامدهای مورد انتظار

- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز

- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/ آموزش محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی

- بکارگیری روش یاددهی- یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع

فن/ تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت

فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی/شناختی، تمرین، و

خود کاری می شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را

مدنظر قرار دهد.

- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیتهای یادگیری، تعداد

دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و... این مرحله با تولید طرح

درس روزانه آغاز می شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

۱- آرمندیا، مهدی و سروش، ژیللا. (۱۳۸۶). *آموزش مقدماتی و پیشرفته بینگ پنگ*. تهران: انتشارات بامداد کتاب

- حاجز، لاری. (۱۳۸۴). *مجموعه حرکات تنیس روی میز، ترجمه: وجیهه گیاهی و علیرضا اسمعیلی*. تهران: انتشارات سنبله



- سیمیلر، دن و هالوچاک، مارک. (۱۳۸۲). آموزش پیشرفته تنیس روی میز. ترجمه، مهدی شیری. تهران: انتشارات معاونت تربیت بدنی و تندرستی آموزش و پرورش.

- یوسفی، زهرا. (۱۳۷۹). آموزش گام به گام تنیس روی میز. تهران: انتشارات وزارت آموزش و پرورش.

- یوسفی، زهرا. (۱۳۷۹). قوانین و جداول مسابقات تنیس روی میز. تهران: انتشارات وزارت آموزش و پرورش.

منابع فرعی:

۱- رمضان پور، محمدرضا. (۱۳۸۴) اصول آموزش تنیس روی میز ۱ و ۲. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. از این رو استاد می تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی- اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایتیم های این ارزشیابی در درس های عملی صرفا به نمایش مهارت ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می شود و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «بدمیتون»

۱. معرفی درس و منطق آن:

با فراگیر شدن ورزش بدمیتون در سطح جامعه؛ ازدیاد علاقمندی به آن در همه اقشار و سنین به خصوص نوجوانان و جوانان مشاهده می شود. از آنجاییکه این رشته بسیار مفرح و زیباست؛ یادگیری آن آسان و پیشرفت در آن در زمان کوتاهی اتفاق می افتد بنابراین یکی از رشته های ضروری در ورزش آموزشگاهها و مدارس به شمار می رود. در ضمن از نظر امکانات مورد نیاز برای راه اندازی این رشته در هر مدرسه جزو رشته های ساده و کم هزینه به شمار می رود. تا جایی که با تهیه چند راکت و توپ در حیاط مدارس و یا سالن قابل اجرا می باشد. با توجه به آپارتمان نشینی و کم تحرکی نسل جوان و سیر افزایش اضافه وزن؛ از نظر بدنی شرکت در بازی بدمیتون به طور منظم به افراد دارای اضافه وزن و رسیدن به وزن متناسب با قد و سنشان کمک می کند. بدمیتون بازی کردن احساس قدرت؛ انگیزه؛ شور و علاقه و جوانی را حفظ می کند و به دور کردن افسردگی و استرس همچنین افزایش خود باوری کمک می کند. بدمیتون همچنین به لذت بردن از یک خواب راحت تر در شب کمک می کند. در نتیجه از بروز بیماری ها یا بدتر شدن آنها به علت خواب ناکافی جلوگیری می کند. دلایل ذکر شده در بالا بخشی از مزایای این رشته است که در نتیجه برای گسترش این رشته در نسل جوان ضرورت یادگیری آن در مدارس را نشان می دهد. و برای اینکار اهمیت پرورش نیروی کارآمد مربی و معلم ورزش که بتواند به درستی فنون و تکنیک های این رشته را به دانش آموزان بیاموزد مشخص می شود. بنابراین گنجاندن این رشته به عنوان یکی از دروس تخصصی عملی مورد انتخاب دانشجویان رشته های دبیری تربیت بدنی می تواند کلیه اهداف مورد نیاز برای پرورش نیروی متخصص در این رشته را فراهم آورد.

| مشخصات درس | نام درس به فارسی: بدمیتون نام درس به انگلیسی: Badminton |
|-----------------------------------|--|
| نوع درس: عملی | |
| تعداد واحد: ۲ | |
| تعداد ساعت: ۶۴ | |
| شایستگی کلیدی: موضوعی | |
| پیش نیاز: - | |
| استاد متخصص برای تدریس: | |
| دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی | |
| گرایش ها با سابقه مربیگری در رشته | |
| ورزشی بدمیتون | |
| | پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - با مهارت ها و تاکتیک های مقدماتی و پیشرفته بدمیتون آشنا شده و آنها را اجرا کند؛ - در بازی های تمرینی و کامل شرکت کند و قوانین و مقررات را در بازی بدمیتون مورد استفاده قرار دهد؛ - ضمن بکارگیری مهارت ها و تاکتیک های اصلی بدمیتون، آنها را انتقال دهد؛ - یک برنامه تمرینی را برای یک جلسه تدریس آماده کرده و در کلاس اجرا کند؛ - مهارت های بدمیتون را ارزیابی کند؛ |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزشی بدمیتون
- آشنایی با امکانات و تجهیزات رشته ورزشی بدمیتون
- نحوه کار با تجهیزات و وسایل همراه با رعایت نکات ایمنی



- تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه‌های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت‌ها، نظام نمره‌هی و ...)
- سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)

فصل دوم: معرفی، آموزش، تمرین و اصلاح مهارت های پایه/مقدماتی/اصلی

الف: مهارت های طرز صحیح گرفتن راکت، وضعیت بدن در شروع و ادامه بازی، ضربه های بالای سر (دراپ) آندره‌ند
دراپ، ضربه‌های پشت راکت، ضربه های موازی زمین و سرویس ساده، اسمش
ب: بکارگیری مهارت ها در:

- گرم کردن بدن (عمومی و اختصاصی)
- در شرایط بازی
- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

فعالیت عملی: دانشجویان در قالب گروه‌های دو نفره مهارت های مربوط به این فصل را تمرین کرده و در یک بازی طراحی شده توسط استاد کلاس آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند.

فصل سوم: معرفی، آموزش، تمرین و اصلاح تاکتیک های مقدماتی

- تاکتیک های مقدماتی دفاع و حمله انفرادی
 - روش های آموزش دفاع و حمله انفرادی (بازی انفرادی)
 - استفاده از تاکتیک های دفاع و حمله بازی انفرادی در شرایط بازی
- فعالیت عملی:** دانشجویان در طول اجرا یک شبه بازی هر یک از تاکتیک های مقدماتی حمله و دفاع را به اجرا گذاشته و موقعیت خود را مورد ارزیابی قرار دهند.

فصل چهارم: معرفی، آموزش، تمرین و اصلاح مهارت های پیشرفته

- الف: مهارت های انواع سرویس (کوتاه و بلند و تیز)، اسمش، ضربه های ترکیبی، ضربه در اطراف سر، ضربه های روی تور و جلوی تور در فعالیت های یک نفره و دابل
ب: بکارگیری مهارت های پیشرفته در:
- گرم کردن بدن (عمومی و اختصاصی)
 - شرایط بازی
 - بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)
- فعالیت عملی:** دانشجویان در قالب گروه‌های دو نفره، مهارت های مربوط به این فصل را تمرین کرده و در یک شبه بازی، بازی های ورزشی تعدیل یافته زیر نظر استاد کلاس آنها را به طور کامل به نمایش بگذارند.

فصل پنجم: معرفی، آموزش، تمرین و اصلاح تاکتیک های پیشرفته



- تاکتیک های پیشرفته دفاع و حمله انفرادی و دوبل
- روش های آموزش تاکتیک های پیشرفته
- استفاده از تاکتیک های پیشرفته در شرایط بازی

فعالیت عملی: دانشجویان در طول اجرای بازی بدمیتون، هر یک از تاکتیک های دفاع و حمله را در تیم خود برنامه ریزی و اجرا نموده و نقاط قوت و ضعف هر یک از این تاکتیک را مورد ارزیابی قرار دهند.

فصل ششم: بازی ها

- بازی تمرینی بدمیتون
- بازی کامل بدمیتون

فصل هفتم: اصول آموزش در بدمیتون

- ماهیت فعالیت ها/ مهارت های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیری و اجرا در مقایسه با فعالیت های شناختی و عاطفی)
- اصول تجربه و تحلیل تکلیف حرکتی (تعیین قطعات تکلیف حرکتی بقصد آموزش و تمرین)
- فرایند یادگیری مهارت های عملی/ حرکتی (از منظر یادگیرنده)
- نقش معلم/ مربی در تسهیل یادگیری مهارت های عملی/ حرکتی (اصول آموزش: توضیح، نمایش، طراحی تمرین، بازخورد و اصلاح)
- اصول تغییر در سطح دشواری تمرین تکلیف حرکتی
- اصول و نکات مهم در درگیری سازی دانشجویان در تمرین (انفرادی و گروهی)
- معرفی انواع فرصت یادگیری شامل: انواع تمرین (ایستگاهی، تمرینات مهارتی) و بازی های ورزشی (شبه بازی های تعدیل یافته، بازی های تمرینی و بازی های کامل)

تکالیف یادگیری: برخی از مفاهیم در اصول آموزش فعالیت ها/ مهارت های عملی/ حرکتی را توضیح دهد.

تکالیف عملکردی: با کمک استاد برای آموزش یک تکلیف حرکتی طراحی آموزش انجام داده و در کلاس اجرا کند.

فصل هشتم: قوانین و مقررات در بازی بدمیتون

- ابعاد زمین، ارتفاع تور، ویژگی های توپ، امتیاز هر گیم، تعداد گیم ها
- رعایت قوانین و مقررات در شرایط بازی
- مقررات بازی دوبل، ابعاد زمین، زنده های سرویس، دریافت کننده ها

تکالیف یادگیری:

- ابعاد زمین، ارتفاع تور، ویژگی های توپ، امتیاز هر گیم، تعداد گیم ها را توضیح می دهد.
- برخی از مهمترین قوانین بازی را توصیف می کند.

فصل نهم: مدیریت و نحوه برگزاری مسابقات بدمیتون

- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط بازی



- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات و آموزش آن به دانش آموزان

تکالیف عملکردی:

- دانشجویان در طول اجرای بازی، نسبت به رعایت قوانین و مقررات اقدام نمایند و یکی از روش های برگزاری مسابقات را به صورت اجرای مسابقات داخل کلاس برنامه ریزی و اجرا نمایند. برای آموزش بهتر قوانین و مقررات خود دانشجویان داوری مسابقات را به عهده بگیرند.
- دانشجویان ضمن اجرای بازی بدمینتون، نسبت به رعایت قوانین و مقررات این بازی اقدام نمایند.

فصل دهم: ارزش یابی

- مفاهیم
- دستورالعمل آزمون
- آزمون های مهارت های تکنیکی و تاکتیکی

تکالیف یادگیری: دستورالعمل آزمون های مهارت های تکنیکی و تاکتیکی را تشریح می کند.

تکالیف عملکردی: دانشجویان در قالب کار گروهی نسبت به طراحی و ساخت آزمونهایی پردازند که در آن تکنیک ها، مهارت ها و تاکتیک های آموزش داده شده مورد استفاده قرار گیرد.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف / پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛
- پیش بینی فرصت ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف / پیامدهای مورد انتظار
- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم / آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی - یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن / تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل - جزء - کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی / شناختی، تمرین، و خودکاری می شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی / دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر قرار دهد.
- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیت های یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و ... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:



۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. از این رو استاد می تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی- اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایتام های این ارزشیابی در درس های عملی صرفاً به نمایش مهارت ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می شود و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره به خود اختصاص دهد.

سرفصل درس «کشتی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

کشتی نوعی ورزش است که در آن دو انسان غیر مسلح با یکدیگر گلاویز شده و برای به زمین زدن یا بی تعادل کردن حریف خود تلاش می کنند. کشتی یکی از قدیمی ترین و فراگیرترین ورزش های دنیا است و احتمالاً در دوران ماقبل تاریخ با تغییر شکل در جنگ های تن به تن و جایگزین کردن مرگ یا صدمات شدید با یک پیروزی نمادین ایجاد شده است. نام کشتی از کمربندی به نام گُستی گرفته شده که پارسیان و زرتشتیان هنگام غروب آفتاب به کمر خود می بستند و در برابر کانون آتش به دعا خواندن می پرداختند. کشتی گرفتن به معنی کمر یکدیگر را گرفتن است. اصل آن در زبان پهلوی، گُستیک و در زبان فارسی دری گُستی خوانده می شود. شواهد بسیاری از حضور کشتی در تمامی تمدن های آغازین بشری وجود دارد. البته اولین بار در یونان باستان به یک ورزش واقعی تبدیل و در سال ۷۰۴ پ. م وارد المپیک شد. در المپیک باستان قهرمان کشتی پس از قهرمان پرتاب دیسک مهمترین پهلوان یونان شمرده می شد. سبک های متنوعی از کشتی در کشورهای مختلف دنیا تمرین می شود. از مهمترین سبک های ملی و محلی کشتی می توان به انواع کشتی با کمر بند شامل گلیما در ایسلند، شوینگن در سوئیس، گوراش در آسیای میانه و نیز سومو و جوجیتسو در ژاپن، و سامبو در روسیه اشاره کرد. اما تقریباً تمام کشورهای دنیا دو سبک المپیک کشتی یعنی کشتی فرنگی و کشتی آزاد را پذیرفته اند، تفاوت این دو در آن است که در کشتی فرنگی، که بیشتر در اروپای قاره ای محبوب است، گرفتن پائین کمر و استفاده از پا ممنوع است، اما در کشتی آزاد کشتی گیران اجازه همین اعمال را دارند. مسابقات این دو رشته زیر نظر اتحادیه جهانی کشتی برگزار می شود. از زمان رضا شاه زورخانه با فرهنگ جدید رونق بیشتری گرفت و در کنار زورخانه ها،



باشگاه‌ها و ورزشگاه‌ها هم شکل گرفتند. از سال ۱۳۱۸ با مطرح شدن مقررات بین‌المللی کشتی، تغییر و تحولاتی در شیوه کشتی گرفتن و طرز لباس پوشیدن کشتی‌گیران پدید آمد. از آن با توجه به زمینه‌های فرهنگی این رشته در ایران، به عنوان یک رشته ورزشی ملی شناخته می‌شود.

براین اساس همواره سعی شده است در دوره‌های تحصیلات عالی در برنامه درسی رشته تربیت بدنی آموزش کشتی جزء برنامه دروس عملی دانشجویان قرار گیرد تا همواره به طور رسمی به گسترش و بقای آن کمک شود. این رو دانشجومعلمان رشته آموزش تربیت بدنی باید نه تنها با این رشته بطور عملی آشنا شوند و مهارت‌های آن را فراگیرند بلکه در بدنه آموزش پرورش در کانون های کشتی به آموزش آن بپردازند.

| | |
|---|---|
| <p>نام درس به فارسی: کشتی نام درس به انگلیسی: Wrestling</p> | <p>مشخصات درس نوع درس: عملی تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۶۴ شایستگی کلیدی: موضوعی پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی ۱ استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی گرایش‌ها با سابقه مربیگری در رشته ورزشی کشتی</p> |
| <p>پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجومعلم قادر خواهد بود: - ضمن آشنایی با قوانین و مقررات، مهارت‌های اصلی کشتی آزاد و فرنگی را اجرا کند. - روش‌های آموزش مهارت‌های اصلی کشتی را بکارگیرد. - آمادگی جسمانی اش را از طریق ورزش کشتی افزایش دهد. - نحوه برگزاری مسابقات کشتی را مدیریت کند.</p> | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزشی کشتی؛
- اهمیت آموزش کشتی برای کودکان و نوجوانان و نقش آن در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی؛
- آشنایی با امکانات و تجهیزات رشته ورزشی کشتی؛
- تکنیک‌ها و مهارت‌های اصلی کشتی آزاد و فرنگی؛
- ایمنی در کشتی و آسیب‌های ورزشی آن
- تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه‌های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت‌ها، نظام نمره‌هی و ...)
- سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)

تکالیف یادگیری:

- اهمیت آموزش کشتی در مدارس و نقش آن در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی را توضیح میدهند؛
- ایمنی در کشتی و آسیب‌های ورزشی آن را توضیح می‌دهد؛
- زمینه‌های فرهنگی کشتی را به عنوان یک رشته ورزشی ملی توضیح می‌دهد؛



فصل دوم: مهارت های مقدماتی / پایه کشتی

الف: تکنیک ها و مهارت های مقدماتی شامل: تمرینات پل سازی، گارد در کشتی آزاد و فرنگی (گارد چپ، گارد راست، گارد جفت، گارد باز، گارد نیمه باز، گارد بسته و ...)، حالت خاک،

ب: بکارگیری مهارت ها در شرایط مراحل آن

- گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)

- استفاده از مهارت های (بند الف) در شرایط رقابت

- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

تکالیف عملکردی

- تکنیک ها و مهارت های مقدماتی شامل: تمرینات پل سازی، گارد در کشتی آزاد و فرنگی (گارد چپ، گارد راست، گارد جفت، گارد باز، گارد نیمه باز، گارد بسته و ...) و حالت خاک را با حریف اجرا می کند.

فصل سوم: آموزش مهارت های پیشرفته کشتی

الف: تکنیک ها و انواع فنون دست تو، مهارت های زیرگیری و تقسیم بندی آن، فن سربند دویی، فن یک دست و یک پا، فنون استارت در کشتی آزاد و فرنگی، کنده کشی، سالتو، فن کمر، یک خم و دو خم، انواع بدل ها و ...

ب: بکارگیری مهارت ها در شرایط مراحل آن

- گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)

- استفاده از مهارت های (بند الف) در شرایط رقابت

- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

تکالیف یادگیری:

- اسامی فنون کشتی را بیان می کند.

تکالیف عملکردی

- تکنیک ها و انواع فنون دست تو، مهارت های زیرگیری و تقسیم بندی آن، فن سربند و پی، فن یک دست و یک پا، فنون استارت در کشتی آزاد و فرنگی، کنده کشی، سالتو، فن کمر، یک خم و دو خم، انواع بدل ها و ... را روی حریف اجرا می کند.

- در زمان گرم کردن اختصاصی از فنون کشتی استفاده می کند.

فصل سوم: آموزش قوانین و مقررات در کشتی

- قوانین کشتی: زمان رقابت، خطاها در کشتی آزاد فرنگی، دایره وسط (منطقه شروع) خطاها در خاک، امتیازات اجرا فنون؛

- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط رقابت؛

- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات و آموزش آن به دانش آموزان؛

تکالیف یادگیری:



- قوانین کشتی را بیان می کند.

تکالیف عملکردی:

- از قوانین و مقررات در شرایط رقابت استفاده می کند؛

فصل چهارم: ارزش یابی

- مفاهیم
- قوانین مقررات
- مهارت های اصلی کشتی آزاد و فرنگی

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف / پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛
- پیش بینی فرصت ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف / پیامدهای مورد انتظار
- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن/تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی/شناختی، تمرین، و خودکاری می شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد را مدنظر قرار دهد.
- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیتهای یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

نوربخش، ناصر (آخرین چاپ). آموزش کشتی. تهران: فدراسیون کشتی.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)



ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. از این رو استاد می تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی- اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایتام های این ارزشیابی در درس های عملی صرفا به نمایش مهارت ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می شود و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس « آمادگی جسمانی ۲ »

۱. معرفی درس و منطق آن:

عدم تحرک بدنی به عنوان یکی از عوامل اصلی خطر بیماری قلبی - عروقی مطرح شده است. فعالیت های سبک و متوسط با کاهش بیماری های قلبی در مردان و زنان همراه است. از طرفی، فعالیت های بدنی در دوره نوجوانی به حفظ و رشد استخوان، عضلات، مفاصل، کنترل وزن با حفظ وزن بدون چربی و کاهش اضطراب، استرس و افزایش اعتماد به نفس کمک می کند. امروزه افزایش مداوم در میزان چاقی مشاهده می شود که متخصصین نقش عوامل محیطی را بیشتر از عوامل ژنتیکی می دانند. علت اصلی این امر، کم تحرکی و مصرف غذاهای چرب و شیرین است که نگرانی جدی برای سلامت عمومی به همراه دارد. انجام فعالیت های بدنی منظم، دارای فواید بی شماری است. یکی از این فعالیت های منظم را می توان فعالیت های همراه با ریتم نام برد که به دلیل ویژگی های خاص و جذابیت آن، در بین همه سنین و جنسیت ها جایگاه ویژه ای را بدست آورده است. فعالیت های همراه با ریتم راهی مناسب برای تمرین همه بدن است و فاکتورهایی مثل استقامت، قدرت، انعطاف پذیری و هماهنگی را توسعه می دهد.

| | |
|---|--|
| نام درس به فارسی: آمادگی جسمانی ۲ | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: Physical fitness2 | نوع درس: عملی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۲ |
| - ضمن آشنایی با قوانین و مقررات، تجهیزات و وسایل، ایمنی و آسیب های متداول در فعالیت های همراه با ریتم، بتواند مهارت ها و تمرینات آن را مدیریت و اجرا کند. | تعداد ساعت: ۶۴ |
| - روش های آموزش مهارت های اصلی فعالیت های همراه با ریتم را بکار گیرد. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| - آمادگی جسمانی خود را از طریق برنامه های فعالیت های همراه با ریتم افزایش دهد. | پیش نیاز: آمادگی جسمانی ۱ |
| - برنامه ریزی فعالیت های آمادگی جسمانی را بداند و بتواند آن را سازماندهی و مدیریت کند. | استاد متخصص برای تدریس: |
| | دارای تخصص علوم ورزشی در تمامی گرایش ها با سابقه مربیگری آمادگی جسمانی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- اهمیت آموزش ایروبیک برای کودکان و نوجوانان و نقش آن در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی
 - آشنایی با امکانات و تجهیزات فعالیت های همراه با ریتم
 - تکنیک ها و مهارت های اصلی / پایه فعالیت های همراه با ریتم
 - ایمنی در فعالیت های همراه با ریتم و آسیب های ورزشی آن؛
 - تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت ها، نظام نمره هی و ...)
 - سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)
- تکالیف یادگیری:** در کارگروه کلاسی، فعالیت های همراه با ریتم را از جنبه مختلف مورد بررسی قرار دهند.



تکالیف عملکردی: نمونه هایی از فعالیت های همراه با ریتم را در کلاس به نمایش بگذارند.

فصل دوم: فعالیت های همراه با ریتم

- معرفی فعالیت های همراه با ریتم
- فواید فعالیت های همراه با ریتم
- اهداف فعالیت های همراه با ریتم
- فعالیت های همراه با ریتم جسم - ذهن
- نکات مهم فعالیت های همراه با ریتم و بدنسازی

تکالیف یادگیری: در کارگروه کلاسی، فعالیت های همراه با ریتم را با آمادگی جسمانی مقایسه و مورد بررسی قرار دهند.

تکالیف عملکردی: نمونه هایی از فعالیت های همراه با ریتم و آمادگی جسمانی را در کلاس به نمایش بگذارند و در مورد آن اظهار نظر خود را اعلام نمایند.

فصل سوم: انواع تمرینات در فعالیت های همراه با ریتم

- شروع کار، زنجیره
- تمرینات فعالیت های همراه با ریتم با چوب
- تمرینات فعالیت های همراه با ریتم با وزنه
- تمرینات فعالیت های همراه با ریتم با توپ بادی
- تمرینات فعالیت های همراه با ریتم با استپ(پله)
- تمرینات فعالیت های همراه با ریتم با کش

تکالیف یادگیری: در کارگروه کلاسی، تفاوت تمرینات فعالیت های همراه با ریتم را با یکدیگر مشخص کنند.

تکالیف عملکردی: نمونه هایی از فعالیت های همراه با ریتم را در کلاس به نمایش بگذارند و در مورد اجرای هر یک از آنها در مدرسه اظهار نظر خود را بیان نمایند.

فصل سوم: آموزش قوانین و مقررات در فعالیت های همراه با ریتم

- قوانین و مقررات عمومی اجرای فعالیت های همراه با ریتم استفاده از قوانین و مقررات در شرایط رقابت
- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات و آموزش آن به دانش آموزان

تکالیف یادگیری: قوانین و مقررات مربوط به اجرای فعالیت های همراه با ریتم را بیان کند.

تکالیف عملکردی: از قوانین و مقررات در شرایط رقابت استفاده کند

فصل ششم: ارزش یابی

- مفاهیم
- قوانین مقررات
- مهارت های اصلی فعالیت های همراه با ریتم

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری



- تعیین اهداف / پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛
- پیش بینی فرصت‌ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف / پیامدهای مورد انتظار
- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن/تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی/شناختی، تمرین، و خودکاری می‌شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر قرار دهد.
- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی‌های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیتهای یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می‌شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- اسد، محمدرضا. عاشورلو، فهیمه (۱۳۹۰). ایروبیک ورزش همگانی. تهران: انتشارات نرسی
- کشتی دار، محمد. ویسی، کوروش (آخرین چاپ). ایروبیک. تهران: انتشارات بامداد کتاب.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت‌های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می‌باشد. از این رو استاد می‌تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی-حرکتی) و عاطفی- اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می‌باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی‌ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می‌تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته‌های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایت‌م‌های این ارزشیابی در درس‌های عملی صرفاً به نمایش مهارت‌ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می‌شود و می‌تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.





سرفصل درس «طناب زنی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

طناب زنی در حال حاضر به عنوان یک رشته ورزشی مستقل، پویا و ترکیبی از مهارت های متنوع به صورت ریتیمیک و با مهارت های آکروباتیک همراه با موسیقی که به صورت یک نفره، دونفره و گروهی در دو بخش نمایشی و سرعتی اجرا می شود. در سالهای اخیر کشورهای مطرح در بخش ورزش از جمله انگلستان، امریکا، آلمان، چین، کانادا، ژاپن، کره جنوبی، سوییس، سوئد، بلژیک و مالزی از این رشته ورزشی به عنوان یک فعالیت ورزشی، به صورت علمی و به عنوان یک ورزش پایه جهت افزایش سطح تندرستی و تناسب اندام عمومی مخصوصاً در سنین پایین بویژه در بخش ورزش مدارس و دانشگاهها استفاده می کنند. صاحب نظران و مربیان و همچنین ورزشکاران موفق از این رشته ورزشی به عنوان یک ورزش پایه و مکملی برای سایر ورزش ها مثل ژیمناستیک، شنا، دوچرخه سواری، کشتی، فوتبال، بسکتبال، والیبال و ورزش های رزمی استفاده می کنند. همین طور در رشته ورزشی ژیمناستیک از تمرینات طناب زنی به عنوان یک فعالیت پایه برای افزایش آمادگی جسمانی، تناسب اندام هماهنگی عصبی عضلانی قبل از آموزش مهارت های پایه استفاده می شود، که از این روش مربیان ژیمناستیک امریکایی بهره های فراوانی برده اند. همچنین تحقیقات متعدد علمی و تجربیات ورزشکاران نشان می دهد که تمرینات طناب زنی بهترین روش برای کسب وزن مناسب و وزن عضلانی همچنین تناسب اندام Fitness می باشد. از این روش می توان به عنوان ابزاری مفید برای ارتقا سطح آمادگی جسمانی و تمرینات بدنسازی استفاده کرد. همچنین برنامه روزانه طناب زنی مناسب ترین شیوه برای از بین بردن چربی های اضافی و اضافه وزن می باشد نکته قابل توجه دیگر اهمیت و تأثیر تمرینات طناب زنی در فرآیند رشد کودکان و نوجوانان می باشد به طوری که این تمرینات باعث افزایش ترشح هورمون های تأثیرگذار از جمله هورمون رشد (GH) می شود. انجمن پزشکان قلب آمریکا اذعان کردند که تمرینات منظم طناب زنی برای سلامتی قلب و عروق بسیار مفید می باشد. که این مساله کمک چشمگیری در دستیابی به اهداف تربیت بدنی آموزش و پرورش در مقطع حساس و پر اهمیت ابتدایی دارد. استفاده از روش های علمی و بهینه جهت پرورش جسمانی و روانی دانش آموزان خصوصاً در بعد ورزش همگانی و با توجه به نیاز حرکتی دانش آموزان در سنین رشد، مطالعه و پیاده سازی ورزش های سودمند، مفرح و علمی از اهمیت اساسی برخوردار می باشد. از همین رو طناب زنی می تواند نه تنها به راحتی در مدارس تدریس شود بلکه فراگیری آن می تواند در دوران پس از مدرسه در پر کردن اوقات فراغت با فعالیت های جسمانی به دانش آموزان کمک کند.

| | |
|--|------------------------------|
| نام درس به فارسی: طناب زنی | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: Skipping rope / rope skipping | نوع درس: عملی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۱ |
| - با مفاهیم، فواید طناب زنی و نکات ایمنی و آسیب های ورزشی طناب زنی آشنا شود؛ | تعداد ساعت: ۳۲ |
| - با نحوه گرم کردن و تمرینات بدنسازی رشته ورزشی طناب زنی آشنا شده و کسب مهارت کند؛ | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| - ضمن آشنایی با نکات ایمنی در بازی طناب زنی، مهارت های مقدماتی/ پایه طناب زنی را اجرا کند؛ | پیش نیاز: - |
| | استاد متخصص برای تدریس: |
| | دارای تخصص تربیت بدنی و علوم |



| | |
|--|---|
| <p>- ورزشی در تمامی گرایش‌ها با آشنایی</p> <p>- با رشته ورزشی طناب‌زنی</p> | <p>- مهارت‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته طناب‌زنی را بکار بگیرد؛</p> <p>- با روش‌های آموزش مهارت‌های اصلی طناب‌زنی آشنا شده و آنها را بکار گیرد.</p> <p>- آمادگی جسمانی خود را از طریق ارتقاء ورزش طناب‌زنی ارتقاء بخشد.</p> <p>- مهارت‌های طناب‌زنی ارزیابی کند.</p> |
|--|---|

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزشی طناب‌زنی
 - اهمیت آموزش طناب‌زنی در مدرسه و نقش آن در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی
 - آشنایی با امکانات و تجهیزات رشته ورزشی طناب‌زنی
 - نحوه کار با تجهیزات و وسایل همراه با رعایت نکات ایمنی
 - تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه‌های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت‌ها، نظام نمره‌هی و ...)
 - سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)
- تکالیف یادگیری:** اهمیت آموزش طناب‌زنی در مدارس و نقش آن در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی را توضیح می‌دهند؛

فصل دوم: مهارت‌های مقدماتی / پایه طناب‌زنی

- الف: تکنیک‌ها و مهارت‌های مقدماتی شامل: پریدن، اندازه کردن طناب، جهش کردن و عبور طناب از کنار بدن، طناب زدن از جلو و عقب بطور ساده، طناب زدن با دوبار پریدن، پرش زیگ زاگ، جفت جلو و عقب، پروانه، جاگینگ، پرش قیچی از پهلو، پرش قیچی از جلو، گهواره، چرخش کمر، زانوی بلند، و ...
- ب: بکارگیری مهارت‌ها در شرایط مراحل آن
- گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)
 - استفاده از مهارت‌های (بند الف) در شرایط رقابت
 - بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

تکالیف عملکردی

- تکنیک‌ها و مهارت‌های مقدماتی شامل: پریدن، اندازه کردن طناب، جهش کردن و عبور طناب از کنار بدن، طناب زدن از جلو و عقب بطور ساده، طناب زدن با دوبار پریدن، پرش زیگ زاگ، جفت جلو و عقب، پروانه، جاگینگ، پرش قیچی از پهلو، پرش قیچی از جلو، گهواره، چرخش کمر، زانوی بلند، و ... را اجرا می‌کند.

فصل سوم: آموزش مهارت‌های پیشرفته طناب‌زنی



الف: تکنیک های: پنجه پاشنه، پنجه - پنجه، ضربدر دست، چرخش طناب به یک طرف، چرخش طناب به دو طرف، چرخش طناب ۱۸۰ درجه، چرخش طناب ۳۶۰ درجه، طناب بلند (یک طناب) با اجرای مهارت های ساده، اجرای دو نفره، اجرای مهارت های دو نفره، سه نفره و چهارنفره با طناب بلند و

ب: بکارگیری مهارت ها در شرایط مراحل آن

- گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)
- استفاده از مهارت های (بند الف) در شرایط رقابت
- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

تکالیف یادگیری:

- اسامی فنون طناب زنی را بیان می کند.

تکالیف عملکردی

- تکنیک ها پنجه پاشنه، پنجه - پنجه، ضربدر دست، چرخش طناب به یک طرف، چرخش طناب به دو طرف، چرخش طناب ۱۸۰ درجه، چرخش طناب ۳۶۰ درجه، طناب بلند (یک طناب) با اجرای مهارت های ساده، اجرای دو نفره، اجرای مهارت های دو نفره، سه نفره و چهارنفره با طناب بلند و، اجرا می کند.
- در زمان گرم کردن اختصاصی از فنون طناب زنی پیشرفته استفاده می کند.

فصل سوم: آموزش قوانین و مقررات در طناب زنی

- قوانین طناب زنی: مسابقات انفرادی شامل مسابقه سرعت ۳۰ ثانیه، مسابقه ۳ بار عبور دادن طناب از زیر پا با یک جهش و ... و مسابقات تیمی شامل مسابقه یک طناب و مسابقه دو طناب بلند؛
- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط رقابت؛
- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات و آموزش آن به دانش آموزان؛

تکالیف یادگیری:

- قوانین طناب زنی را بیان می کند.

تکالیف عملکردی:

- از قوانین و مقررات در شرایط رقابت استفاده می کند؛

فصل چهارم: ارزش یابی

- مفاهیم
- قوانین مقررات
- مهارت های اصلی طناب زنی

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری



- تعیین اهداف / پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛
- پیش بینی فرصت‌ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف / پیامدهای مورد انتظار
- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن/تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی/شناختی، تمرین، و خودکاری می‌شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر قرار دهد.
- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی‌های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیتهای یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و ... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می‌شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- ۱- اداره کل تربیت بدنی و فعالیتهای ورزشی. (۱۳۹۱). کلیات و دستورالعمل طرح آموزش مهارت های پایه طناب زنی مقطع تحصیلی ابتدایی. <http://sport.farsedu.org/menu.aspx?id=127443>.
- ۲- ترکمان، علی. (۱۳۹۰). آموزش ۷۰ نوع طناب زدن. تهران: ایماژ نو.

منابع فرعی:

- ۱- شارکی. (۱۳۸۰). بسوی تندرستی با طناب‌زنی، ترجمه محسن حلاجی. تهران: انتشارات اداره کل تربیت بدنی مدارس

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می‌باشد. از این رو استاد می‌تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی-حرکتی) و عاطفی-



اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی‌ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایت‌م های این ارزشیابی در درس های عملی صرفاً به نمایش مهارت ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می شود و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس « زبان تخصصی »

۱. معرفی درس و منطق آن:

درس زبان تخصصی مجموعه ای از متن های علمی و تخصصی به همراه تمرینات متنوع کلاسی و تکالیف خارج از کلاس با محتوای مرتبط با آموزش تربیت بدنی است. در دوره کارشناسی آموزش تربیت بدنی درس زبان تخصصی، متمرکز بر متن هایی است که در برگیرنده حوزه های وابسته به آموزش تربیت بدنی است. با گستردگی روزافزون آموزش تربیت بدنی و ورزش مدرسه مفاهیم اساسی بیشتری در قالب واژه ها و ترکیبات اسمی تولید می شود که فراگیری آنها از روی متن های زبان اصلی ادراک دانشجو معلمان را از مفاهیم بیشتر می کند.

فراگیری زبان تخصصی و فنی نیازمند آشنایی با واژه ها و ترکیبات اسمی (گروه های اسمی) که به طور ویژه در حوزه تخصصی زبان مبدا وارد می شود، است. این موضوع بعد از آشنایی با زبان عمومی که فراگیر با نقش های کلمه شامل: اسامی، افعال، صفات و قیدها و نیز ساختار های متعدد که در شکل عام در زبان مبدا استفاده می شود آشنا می شود، قابل طرح است. از جمله مهمترین کارکردهای این درس ممارست در مهارت های زبانی به ویژه خواندن، نوشتن است. دانشجویان در دوره کارشناسی دانشجو معلمان کمتر قادر به استفاده منابع انگلیسی هستند. از این رو تسلط بر مهارت های خواندن و درک مطلب از متن های تخصصی به زبان انگلیسی یکی از مهمترین کارکردهای این درس به شمار می رود.

| | |
|--|--|
| <p>نام درس به زبان فارسی: زبان تخصصی نام درس به زبان انگلیسی: special English text</p> | <p>مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: موضوعی پیش نیاز: زبان انگلیسی استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی</p> |
| <p>پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو قادر خواهد بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ با عناوین انگلیسی حوزه موضوعی آموزش تربیت بدنی و ورزش آشنا شده و متون تخصصی و عناوین موضوعی آن را به زبان انگلیسی بخواند و درک کند. ▪ ترکیبات اسمی صفت و موصوف و مضاف و مضاف الیه را از یکدیگر تشخیص دهد. ▪ معانی درست و روان واژه های تخصصی را با توجه به موقعیت در متن بکار برد. ▪ شکل های چهارگانه (اسم، فعل، صفت و قید) را در جمله تشخیص دهد و ترجمه ای روان از متون کتاب انجام دهد. | |

۲- فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

- Lesson 1 : Vision and goals for standard-based physical education
- Lesson 2 : Focus on the physical education model content standards
- Lesson 3 : Why teach physical education
- Lesson 4 : Participants in the learning process of PE
- Lesson 5 : Introduction to instruction PE
- Lesson 6 : Establishing a safe environment
- Lesson 7 : Class management
- Lesson 8 : A sample physical education lesson
- Lesson 9 : Introduction to assessment



- Lesson 10 : Introduction to assessment tools
- Lesson 11 : Student portfolios
- Lesson 12 : Is 'physical literacy' an appropriate term?
- Lesson 13 : Lifelong involvement in sport and physical activity (LISPA)
- Lesson 14 : Children competition

تکالیف یادگیری:

- معنای واژه‌ها و عبارات‌ها را به زبان فارسی بیان کند.
- اسم، فعل، صفت، قید و... را در جمله تشخیص دهد.

تکالیف عملکردی: منبع این درس به شکل کتاب کار تهیه شده است و دانشجویان تکالیف خواسته شده را در داخل کتاب انجام می‌دهند. ساختار هر درس مشابه بوده و قالب تکالیف عملکردی یکسانی دارد.

۳- راهبردهای تدریس و یادگیری

- راهبرد مستقیم: خواندن متن به همراه تأکید بر واژه‌های و ترکیبات اسمی
- راهبرد تعاملی: ترجمه متون و تکمیل تکالیف با همراهی دانشجویان
- راهبرد غیرمستقیم: ترجمه متن‌های تخصصی و انجام تکالیف متنوع در خارج از کلاس

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

- Hallaji, M. (1396). *English Texts for Student-Teacher in Physical Education*. Karaj: Nekoyan publication.

منابع فرعی:

- علی دوست، ابراهیم و همکاران (۱۳۹۷). متون تخصصی تربیت بدنی. تهران: انتشارات بامداد کتاب
- محمودی، محمد علی؛ دبیر، بابک و ابراهیم، خسرو (۱۳۹۵). انگلیسی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی. تهران: انتشارات سمت.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری

- ارزشیابی فرآیندی (مستمر): عملکرد دانشجو در اجرای واحد یادگیری پیش‌بینی شده و مشارکت در فعالیت‌های کلاس ۵ نمره
 - تکمیل و انجام تکالیف در خارج از کلاس در کتاب کار دانشجو ۵ نمره
 - ارزشیابی پایانی: آزمون ترجمه، تشخیص ساختار جمله، معنای واژه‌ها و... به میزان ۱۰ نمره
- ارزشیابی از یادگیرنده بر اساس تکالیف یادگیری در طول ترم، تکالیف عملکردی و آزمون پایان ترم انجام می‌شود. مبنای ارزشیابی تکالیف (یادگیری و عملکردی) ملاک‌ها و سطوح پیامدهای یادگیری تعیین شده است.



سرفصل درس «مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی درسی نظری است که به منظور آشنا ساختن دانشجو معلمان با مبانی و اصول فلسفی، تاریخی، مذهبی، علمی، مدیریتی، تربیتی، فرهنگی-هنری، اجتماعی-سیاسی، حرفه‌ای و... در دوره کارشناسی آموزش تربیت بدنی در نظر گرفته شده است. اگرچه دانشجو معلمان با برخی از علوم مرتبط با ورزش و تربیت بدنی آشنا می‌شوند، اما از آنجایی که ورزش در حال حاضر پدیده پیچیده‌ای محسوب می‌شود و با علوم مختلف مرتبط و وابسته است، آگاهی از زیربناهای آن از هر نوعی به درک جامعی از این پدیده منجر خواهد شد. بدیهی است در دو واحد درسی پرداختن مفصل به تمامی و یا حتی بخشی از مبانی و اصول حاکم بر ورزش و تربیت بدنی ممکن نخواهد بود، اما ضروری است تا به مباحث در حد مناسب پرداخته شود. قلمرو این درس به مانند چتری است که تمامی دروس این دوره تحصیلی را در برمی‌گیرد. بنابراین فهم کل‌گرا از مجموعه مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی به دانشجویان کمک می‌کند تا نسبت دروس دیگر با هم و کل عنوان رشته تحصیلی را درک کنند، این کارکردی مهم برای این درس محسوب می‌شود. سایر کارکردهای این درس کمک به دانشجو معلمان در شناخت نگاه مکاتب فلسفی به ورزش و تربیت بدنی، کمک به توجیه و استدلال در تبیین ضرورت دوره تحصیلی کارشناسی آموزش تربیت بدنی، کمک به آگاهی از حرفه‌های موجود، کمک به شناخت و تحلیل ابعاد تاریخی، فرهنگی، مذهبی و... ورزش و تربیت بدنی.

| | |
|---|--|
| <p>نام درس به فارسی: مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی نام درس به انگلیسی: Foundation and principal of sport and physical education</p> | <p>مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۳۲</p> |
| <p>پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو قادر خواهد بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ پدیده‌های حرکت، بازی، ورزش، تربیت بدنی و حوزه‌های وابسته (تندرستی، تفریحات سالم) را توصیف کند. ▪ مبانی فلسفه ورزش و تربیت بدنی در چهار نوع ورزش شناخته شده یعنی ورزش همگانی، ورزش تربیتی، ورزش قهرمانی و ورزش حرفه‌ای را توضیح دهد. ▪ مبانی فرهنگی (ادبی، مذهبی، اجتماعی، رسانه ای و...) و تاریخی ورزش و تربیت بدنی در چهار نوع ورزش شناخته شده یعنی ورزش همگانی، ورزش تربیتی، ورزش قهرمانی و ورزش حرفه‌ای را توضیح دهد. ▪ مبانی علمی ورزش و تربیت بدنی را مورد شناسی قرار دهد. ▪ حرفه‌های تخصصی در ورزش و تربیت بدنی را بشناسد. | <p>شایستگی کلیدی: موضوعی دروس پیش‌نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی</p> |

۲- فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

فصل اول: مقدمه و معرفی مبانی ورزش و تربیت بدنی

- تعریف مبانی و اصول
- تعریف پدیده‌های حرکت، بازی، ورزش، تربیت بدنی و حوزه‌های وابسته (تندرستی، تفریحات سالم)



- اهداف عمومی تربیت بدنی و ورزش
- اصطلاحات کاربردی در ورزش و تربیت بدنی
- اهمیت و ضرورت مطالعه مبانی ورزش و تربیت بدنی

تکالیف یادگیری:

- مبانی و اصول را تعریف کرده و ارتباط آنها را با یکدیگر تبیین می کند.
- اهداف عمومی تربیت بدنی و ورزش به تفکیک تشریح می کند.
-

فصل دوم: مبانی فلسفه ورزش و تربیت بدنی

- تعریف فلسفه، محورهای فلسفه و مکاتب فلسفی
- فلسفه‌ی ورزش همگانی
- فلسفه‌ی ورزش پرورشی (تربیتی) / تربیت بدنی
- فلسفه‌ی ورزش قهرمانی
- فلسفه‌ی ورزش حرفه‌ای

تکالیف یادگیری:

- فلسفه، محورهای فلسفه و مکاتب فلسفی تعریف می کند.
- فلسفه‌ی ورزش همگانی، پرورشی، قهرمانی و حرفه‌ای را تبیین می کند.
-

فصل سوم: مبانی فرهنگی (ادبی، مذهبی، اجتماعی، رسانه‌ای و ...) و تاریخی ورزش و تربیت بدنی

- تعریف فرهنگ و تاریخ
- مبانی فرهنگی و تاریخی ورزش همگانی
- مبانی فرهنگی و تاریخی ورزش پرورشی (تربیتی) / تربیت بدنی
- مبانی فرهنگی و تاریخی ورزش قهرمانی
- مبانی فرهنگی و تاریخی ورزش حرفه‌ای

تکالیف یادگیری:

- مبانی فرهنگی و تاریخی ورزش قهرمانی و پرورشی را تبیین می کند.
- تفاوت بین زیربنای فرهنگی ورزش های چهارگانه را توضیح می دهد.
-

فصل چهارم: مبانی علمی ورزش و تربیت بدنی

- تعریف علم و علم ورزش
- علوم سلامت و تندرستی و ورزش
- پداگوژی ورزشی
- مدیریت رویدادها و سازمان های ورزشی



- فیزیولوژی تمرین
- بیومکانیک کاربردی / بیومکانیک حرکات ورزشی
- رشد و تکامل حرکتی
- جامعه‌شناسی ورزش
- روانشناسی ورزش
- اقتصاد و صنعت ورزش
- سیاست در ورزش
- حقوق ورزشی
- محیط زیست و ورزش
- علوم مهندسی در ورزش
- ...

تکالیف عملکردی:

- مصادیق کاربردی علوم ورزشی را در یکی از ورزش‌های چهارگانه را به کلاس ارائه می‌دهد.
-

فصل پنجم: حرفه‌های تخصصی در ورزش و تربیت بدنی

- حرفه‌های آموزشی و مربیگری
- حرفه‌های مربوط به تندرستی و آمادگی جسمانی
- حرفه‌های مربوط به رسانه‌های جمعی
- حرفه‌های مربوط به مدیریت و رهبری رویدادها و سازمان‌های ورزشی

تکالیف عملکردی:

- تجارب خود و دیگران در مشاغل مختلف ورزشی را در کلاس ارائه می‌دهد.
- انواع حرفه‌های شناخته شده ورزشی را می‌شناسد و تحلیلی از آنها به کلاس ارائه می‌دهد.

۳- راهبردهای تدریس و یادگیری

- راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
- راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
- راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی: نیازمند تألیف است.

منابع فرعی:

- وست، دבורا. آ و بوچر، چارلز. آ. (۱۳۹۵). مبانی تربیت بدنی و ورزش، ترجمه: احمد آزاد. تهران: سمت.
- نیکوبخت، محمد. (۱۳۸۰). تربیت بدنی در آیین فرهنگ و ادبیات ایران. تهران: جهاد دانشگاهی.



- هاگ، هربرت . (۱۳۹۷). آینده ورزش مدارس (تربیت بدنی) در دنیای امروز: مفاهیم علمی برای نوآوری های عملی؛ مبانی فلسفی، علمی و پداگوژیکی ورزش مدارس، ترجمه: محسن حلاجی. قزوین: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین.
- اسماعیلی، محمدرضا. (۱۳۸۸). تاریخ تربیت بدنی و ورزش. تهران: سمت.
- جکسون، راجرز و پالمر، ریچارد. (۱۳۹۲). راهنمای مدیریت ورزشی. ترجمه: دکتر محمد خبیری و فتح الله مسیبی . تهران: کمیته ملی المپیک.
- Haag, H.; Keskinen K. and Talbot M.(2013). Directory of Sport Science, 6th Edition. Human Kinetics.
- Jackson, R. (2014). SPORT ADMINISTRATION MANUAL. International Olympic Committee.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری

- ارزشیابی فرآیندی (مستمر): عملکرد دانشجو در طراحی و اجرای واحد یادگیری پیش بینی شده و مشارکت در فعالیت ها ۴ نمره .
 - ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۱۶ نمره
- ارزشیابی از یادگیرنده بر اساس تکالیف یادگیری در طول ترم، تکالیف عملکردی و آزمون پایان ترم انجام می شود. مبنای ارزشیابی تکالیف (یادگیری و عملکردی) ملاک ها و سطوح پیامد های یادگیری تعیین شده است.



سرفصل درس « آناتومی انسان »

۱. معرفی درس و منطق آن:

آناتومی، مطالعه و شناخت ساختمان بدن انسان و اندام های مختلف تشکیل دهنده آن و موقعیت قرارگیری آنها نسبت به هم است. این ضرورت وجود دارد که تا نسبت به بدن انسان شناخت کافی وجود نداشته باشد، بررسی و تصمیم گیری در مورد انواع حرکتی که در تربیت بدنی و ورزشی به اجرا در می آید، مشکل خواهد بود. در فعالیت های بدنی اجرا شده در زمین بازی و ورزش، تغییراتی در دستگاه های بدن انسان ایجاد می شود که بسیاری از آنها در جهت اجرا و برخی از آنها در جهت آسیب خواهد بود. این تغییرات در ابتدا نیاز به شناخت کافی در مورد دستگاه های درگیر دارد تا بتوان قضاوت درستی در این میان بدست آورد. به هر صورت اجرای صحیح حرکات در تربیت بدنی و ورزش چه به لحاظ سلامتی و چه به لحاظ ورزشی و قهرمانی، مستلزم شناخت کافی از بدن در زوایای گوناگون است که در این درس به آنها پرداخته می شود.

| | |
|--|--|
| نام درس به فارسی: آناتومی انسان نام درس به انگلیسی: Human Anatomy | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۲۲ شایستگی کلیدی: موضوعی دروس پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - مبانی، اصول و مفاهیم اساسی در آناتومی را تشریح می کند و از آنها در شناخت بیشتر بعد جسمانی انسان بهره می گیرد. - سیستم اسکلتی بدن (استخوان ها، مفاصل، بافت ها و عضلات) را می شناسد و در شناخت و اجرای حرکات آنها را بکار می گیرد. - دستگاه های مختلف بدن (دستگاه گردش خون و تنفس، دستگاه گوارش، دستگاه عصبی) و نقش آنها را در فعالیت های جسمانی بیان کرده و کارکرد آنها را بررسی و تحلیل می کند. - به ساختار بدنی انسان به عنوان یک موجود فعال توجه نموده و از بعد اجرای حرکات مختلف، مورد تجزیه و تحلیل قرار می دهد. | |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: مفاهیم و مبانی

- تعریف آناتومی و ضرورت ارائه این درس
- اصطلاحات معمول در آناتومی
- شناخت وضعیت تشریحی بدن
- ساختمان سلول

تکالیف یادگیری: ضرورت و اهمیت آناتومی انسان را از زوایای مختلف مورد بررسی قرار می دهد.



تکالیف عملکردی: در کار گروه‌های کلاسی، بر روی پوستر و یا اسکلت بدن انسان، وضعیت های تشریحی بدن انسان را به نمایش می‌گذارند.

فصل دوم: استخوان شناسی

- بافت استخوانی
- دسته بندی و انواع استخوان های بدن
- استخوان های اندام فوقانی
- استخوان های اندام تحتانی
- استخوان های تنه
- استخوان های سر و گردن

تکالیف یادگیری: با استفاده از اینترنت، تصاویر مربوط به استخوان های ذکر شده را جستجو می‌کند.

تکالیف عملکردی: هر یک از استخوان های ذکر شده را بر روی اسکلت بدن انسان نشان می‌دهد.

فصل سوم: عضله شناسی

- بافت عضلانی، انواع آن و ساختار عضله
- عضلات اندام فوقانی
- عضلات اندام تحتانی
- عضلات اندام تنه

تکالیف یادگیری: عضلات مهم بدن انسان را نام می‌برد.

تکالیف عملکردی: عضلات بدن انسان را با نام لاتین و فارسی آن در اینترنت جستجو و محل دقیق آنها را در بدن نشان می‌دهد.

فصل چهارم: مفصل شناسی

- تعریف مفصل و ساختار آن
- انواع مفاصل در بدن

تکالیف یادگیری: عملکرد انواع مفاصل در بدن را بیان می‌کند.

تکالیف عملکردی: نمونه هایی از مفاصل مختلف در بدن انسان را بر روی اسکلت بدن انسان نشان می‌دهد و تصاویر آنها را از اینترنت جستجو می‌کند.

فصل پنجم: ساختمان دستگاه گردش خون و تنفس

- قلب و عروق خونی قلب
- انواع رگ های خونی
- گردش خون
- ساختمان مجاری تنفسی
- ریه ها و کیسه های هوایی
- تبادل گاز های تنفسی



تکالیف یادگیری: کارکرد دستگاههای گردش خون و تنفس را در بدن انسان تشریح می کند.
تکالیف عملکردی: نقش دستگاههای گردش خون و تنفس را در انواع حرکات انسان بررسی و نمونه های عملی آن را نشان می دهد.

فصل ششم: ساختمان دستگاه عصبی

- سلول عصبی و انواع آن
- تقسیم بندی دستگاه عصبی
- دستگاه عصبی خودکار
- اعصاب حرکتی و اعصاب حسی

تکالیف یادگیری: ساختار دستگاه عصبی خودکار و ارادی را با هم مقایسه می کند.
تکالیف عملکردی: در کار گروه کلاسی ساختار عصبی خودکار و ارادی را در انواع فعالیت های روزمره انسان بررسی می کند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه و بازندهای علمی

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

رواسی، علی اصغر و قیطاسی، مهدی (۱۳۹۵). مقدمات آناتومی انسان (رشته تربیت بدنی). تهران: انتشارات بامداد کتاب.

منابع فرعی:

افضل پور، محمداسماعیل؛ حامی، جواد و خزایی، مجید (۱۳۹۴). آناتومی انسان برای دانشجویان رشته تربیت بدنی. تهران: انتشارات بامداد کتاب.

د، شی پر؛ جی، باتلر و ر، لوئیس (۱۳۹۳). آناتومی و فیزیولوژی انسان (هولز). ترجمه: ابراهیم، خسرو؛ کوزه چیان، مجید و حسینی، سیده مونا. تهران: انتشارات حتمی.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین:

ارزشیابی تکوینی: شرکت در کار گروهها و انجام فعالیت های مربوط ۵ نمره

ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۱۰ نمره

کارپوشه (*Port Folio*): بررسی گزارش ها و فعالیت های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره





سرفصل درس «فیزیولوژی انسان»

۱. معرفی درس و منطق آن:

فیزیولوژی یعنی علم اعمال بدن موجودات زنده، فیزیولوژی علمی است که به بررسی عوامل شیمیایی و فیزیکی دخیل در پیدایش حیات پرداخته و از منظر کارکردی تکامل و توالی زندگی را توجیه می کند. شکل های مختلف حیات از موجودات تک یاخته ای گرفته تا موجوداتی همچون انسان ها که از ساختمان بسیار پیچیده ای برخوردار بوده و دارای خصوصیات عملی منحصر به فرد و ویژه ای هستند در این حوزه بررسی می شوند که خود نشان دهنده قلمرو وسیع این علم است. بنابراین می توان این گستره عظیم علمی را به شاخه ها و شعبه هایی چون فیزیولوژی ویروسی، باکتریایی، یاخته ای، گیاهی، انسانی و بسیاری شاخه های دیگر تقسیم کرد.

فیزیولوژی انسانی که شاخه ای از فیزیولوژی است ما را با مشخصات و فرایندهایی آشنا می کند که انسان را به موجودی توانمند و زنده بدل کرده است تا با وجود شرایط فوق العاده متغیر داخلی و پیرامونی که زندگی را غیر ممکن می سازند، به حیات ادامه دهد. شناخت و کارکرد دستگاههای مختلف بدن انسان باعث می شود تا با گستره بهتری نسبت به فعالیت های بدنی در انسان تصمیم گیری کرد و نسبت به این توانمندی ها، میزان فعالیت ها را مشخص نمود. بدون شک این شناخت محدودیت های بدنی انسان را نیز می تواند برای ما مشخص کند که در برنامه ریزی ها می تواند موثر باشد.

| | |
|---|------------------------------------|
| نام درس به فارسی: فیزیولوژی انسان | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: Human Physiology | نوع درس: نظری |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۲ |
| - مبانی علوم زیستی و ویژگی های موجود زنده را بیان می کند و در چرخه زیستی مرد بررسی قرار می دهد. | تعداد ساعت: ۳۲ |
| - نحوه عملکرد و کارکرد دستگاههای مختلف بدن انسان را تشریح می کند و کاربرد آنها را در فعالیت های بدنی بیان می کند. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| - نقش غدد درون ریز در کنترل فعالیت اندام های بدن انسان را بیان می کند و از کارکرد آنها اطلاع حاصل می کند. | دروس پیش نیاز: آناتومی انسان |
| - کارکرد دستگاههای مختلف بدن در اجرای فعالیت های بدنی را بررسی کرده و نقش هریک را در این فعالیت ها تشریح می کند. | استاد متخصص برای تدریس: |
| | دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: مبانی علوم زیستی

- کلیات و تعاریف مربوط به زیست شناسی و فیزیولوژی
- تفاوت فیزیولوژی با آناتومی
- ویژگی های موجود زنده



▪ چرخه زیستی و تکاملی

▪ سلول و اجزای آن

فصل دوم: وراثت و تکامل در انسان

▪ تاریخچه علم وراثت و قوانین مندل

▪ نظریه های لامارک و داروین در مورد تکامل در انسان

▪ موتاسیون (جهش) ژنی

فصل سوم: فیزیولوژی دستگاه گردش خون و تنفس

▪ فیزیولوژی قلب و ریه

▪ گردش خون در بدن و تنفس سلولی

▪ انواع عروق خونی در بدن و حجم های ریوی

▪ خون و مایع بافتی و لنف

فصل چهارم: فیزیولوژی غدد

▪ غدد درون ریز و برون ریز

▪ نقش هورمونی غدد درون ریز در کسب تعادل جسمانی

▪ تاثیر هورمون بر روی سلول هدف

▪ انواع هورمون های مترشحه از غدد

فصل پنجم: فیزیولوژی بافت عضلانی

▪ دسته بندی عضلات

▪ ساختار عضله اسکلتی

▪ تغییرات مکانیکی و شیمیایی عضله

▪ انقباض عضلانی

فصل ششم:

▪ گوارش

▪ اعمال روده کوچک، روده بزرگ و معده در گوارش

▪ اعمال کبد در گوارش

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی

راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری

راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه و بازندهای علمی

۴. منابع آموزشی



منابع اصلی:

رحمانی نیا، فرهاد (۱۳۹۵). فیزیولوژی انسان (ویژه دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی). تهران: انتشارات بامداد کتاب.
دانیل، مک لوگین و همکاران (۱۳۹۵). فیزیولوژی انسان. ترجمه: گائینی، عباس و همکاران. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.

منابع فرعی:

د، شی یر؛ جی، باتلر و ر، لوئیس (۱۳۹۳). آناتومی و فیزیولوژی انسان (هولز). ترجمه: ابراهیم، خسرو؛ کوزه چیان، مجید و حسینی، سیده مونا. تهران: انتشارات حتمی.
اراضی، حمید و همکاران (۱۳۹۶). فیزیولوژی انسان (ویژه دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی). گیلان: انتشارات دانشگاه گیلان.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین:

ارزشیابی تکوینی: شرکت در کارگروهها و انجام فعالیت های مربوط ۵ نمره

ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۸ نمره

کارپوشه (*Port Folio*): بررسی گزارش ها و فعالیت های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره



سرفصل درس «فیزیولوژی ورزش و علم تمرین»

۱. معرفی درس و منطق آن:

عرصه فعالیت های ورزشی گستره وسیعی دارد و از پیچیدگی خاصی برخوردار است. انسان با توجه به ویژگی های جسمانی خود و نوع خلقتش، به منظور سلامتی خود نیازمند فعالیت بدنی در طول زندگی است. انجام این فعالیت ها مستلزم آن است تا با شناخت کافی از تاثیرات این فعالیت ها در بدن، نحوه اجرای صحیح و برنامه ریزی شده آنها را بشناسد و بتواند یک برنامه متناسب با ویژگی ها و شرایط جسمانی در سراسر زندگی، این برنامه ریزی را به اجرا در آورده و از آن بهره مند گردد. بنابراین در این درس ضمن توجه کافی به مبانی و مفاهیم فیزیولوژی ورزش و علم تمرین، اثرات فعالیت های بدنی و ورزش از جنبه های گوناگون مورد بررسی قرار می گیرد و برای اجرای صحیح یک فعالیت بدنی مناسب از اصول علمی بهره جسته و شرایط عملی مفیدی را برای این گونه فعالیت ها رقم می زند.

| | |
|---|---|
| نام درس به فارسی: فیزیولوژی ورزش و علم تمرین | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: Sport physiology & exercise science | نوع درس: نظری - عملی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۳ |
| - مبانی و مفاهیم فیزیولوژی ورزشی را تشریح کند و با بهره مندی از شناخت دستگاههای مختلف بدن، عملکرد آنها را در فعالیت های بدنی و ورزش مورد بررسی قرار دهد. | تعداد ساعت: ۶۴ |
| - سیستم های انرژی موجود در بدن انسان را بیان کند و نحوه کارکرد آنها را بررسی و تحلیل می کند و برنامه ریزی تقویت این سیستم ها را در فعالیت های بدنی و تمرینات ورزشی بکار گیرد. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| - توانایی خود را در یافته های علمی در مورد فیزیولوژی ورزش و علم تمرین بالا می برد و ضمن تشریح آثار مثبت فعالیت های بدنی در جهت سلامتی، زمینه ایجاد انگیزه در اجرای این فعالیت ها را مورد بررسی قرار می دهد و برای سلامت خود در طول عمر برنامه منظم تمرین و فعالیت بدنی طراحی کند. | دروس پیش نیاز: فیزیولوژی انسان |
| - اصول علمی تمرین را بیان کند و برای برنامه ریزی تمرینی دوره های مختلف تحصیلی مدرسه، آنها را بکار گیرد. | استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

مفهوم فیزیولوژی ورزش و فعالیت های بدنی
بررسی سیر تاریخی و طرح دیدگاههای مختلف در فیزیولوژی ورزش
مسائل کلی فیزیولوژی ورزش و نقش آن در فعالیت های ورزشی
ضرورت کسب آمادگی جسمانی

فصل دوم: دستگاه های تولید انرژی

سیستم انرژی فسفاژن



سیستم انرژی اسیدلاکتیک

سیستم انرژی هوازی

مقایسه سیستم های انرژی هوازی و غیر هوازی

مصرف انرژی در حالت استراحت و ورزش

تکالیف یادگیری: سیستم های مختلف انرژی را از حیث کاربرد آنها تحلیل کرده و مقایسه می کند.

تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی هر یک از رشته های ورزشی را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و سهم هر کدام از سیستم های انرژی را در آنها مشخص کند.

فصل سوم: ورزش و عضلات اسکلتی

مروری بر ساختمان عضلات اسکلتی

نقش عضلات اسکلتی و ورزش

عضلات اسکلتی و تمرینات مقاومتی (سازگاری ها)

کوفتگی عضلانی در تمرینات ورزشی

طراحی و برنامه ریزی تمرینات مقاومتی

تاثیر جسمی بر عضلات و نقش ویژه سیستم عصبی

تاثیر حرکتی بر عضلات و نقش ویژه سیستم عصبی

تکالیف یادگیری: اجرای تمرینات مقاومتی بررسی را بررسی کرده و نحوه تقویت قدرت و استقامت عضلانی را با این گونه تمرینات مشخص می کند.

تکالیف عملکردی: برای گروه های عضلاتی مختلف بدن، با استفاده از انواع تمرینات مقاومتی، برنامه تمرینی قدرت و استقامت عضلانی تنظیم و به اجرا می گذارد.

فصل چهارم: ورزش و دستگاه تنفس

سازگاری دستگاه تنفس با ورزش

تغییرات حاصل از سازگاری دستگاه تنفسی و ورزش

تبادلات گازی در عضلات

محدودیت های تنفسی در اجرای فعالیت های ورزشی

تکالیف یادگیری: فعالیت های میدانی تاثیر گذار بر روی سیستم تنفسی را مشخص می کند.

تکالیف عملکردی: فعالیت های میدانی مشخص شده را با توجه به ویژگی های تمرینی مربوط برنامه ریزی و اجرا می کند.

فصل پنجم: ورزش و قلب و عروق

مروری بر ساختار قلب و عروق

سازگاری قلب و عروق در ورزش

تاثیر تمرینات مختلف روی قلب و عروق

واکنش قلب به تمرینات هوازی و غیر هوازی



تعیین شدت تمرین با ضربان قلب
خون رسانی عضلات در فعالیت های بدنی
تکالیف یادگیری: در کارگروه کلاسی، تمرینات هوازی و غیرهوازی را با هم مقایسه می کند و آثار آن را بر روی سیستم قلبی و عروقی مورد بررسی قرار می دهد.

تکالیف عملکردی: برای هر کدام از تمرینات هوازی و غیرهوازی مطابق با اصول علمی، برنامه تمرینی تنظیم و به اجرا می گذارد.

فصل ششم: مفاهیم علم تمرین

تعریف علم تمرین، آمادگی و آمادگی جسمانی

سازگاری با تمرین

اصول تمرین

تکالیف یادگیری: برای اصول تمرین، نمونه های بارز و مصداق های عینی مشخص می کند.

تکالیف عملکردی: در اجرای تمرینات ورزشی، اصول مربوط به تمرینات را بکار می گیرد.

فصل هفتم: انواع روش های تمرین و متغیر های آن

تمرینات ایستگاهی (دایره ای)

تمرینات تناوبی (اینتروال)

تمرینات تداومی

حجم تمرین

شدت تمرین

تراکم تمرین

بی تمرینی

بیش تمرینی

تعدیل تمرین

تکالیف یادگیری: انواع تمرینات ورزشی را با هم مقایسه و تاثیرات هر یک را مشخص و برای هر یک از رشته های ورزشی، لیستی از روش های تمرینی مناسب تهیه می کند.

تکالیف عملکردی: نمونه تمرین های یاد شده در بالا را در گروه های کلاسی برنامه ریزی و به اجرا می گذارد.

فصل هشتم: برنامه ریزی تمرین

- تمرینات هوازی و اصول مربوط به آن

- تمرینات بی هوازی و اصول مربوط به آن

- تمرینات مقاومتی و اصول مربوط به آن

- تمرینات سرعتی و چابکی و اصول مربوط به آن

تکالیف یادگیری: رشته ورزشی خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و نوع تمرینات بالا و اصول مربوط به آن را مشخص می کند.



تکالیف عملکردی: ضمن تعیین قابلیت های جسمانی مورد نیاز رشته ورزشی خود، برای تقویت آن برنامه تمرینی طراحی می کند.

فصل نهم: زمان بندی تمرینات

- جلسات تمرین

- چرخه روزانه و هفتگی تمرین

- چرخه ماهانه تمرین

- چرخه سالانه تمرین

- برنامه زمان بندی رشته های ورزشی تیمی

- برنامه زمان بندی رشته های ورزشی انفرادی

تکالیف یادگیری: در کارگروه کلاسی، نحوه برنامه ریزی تمرینات در ورزش های انفرادی و گروهی را با هم مقایسه کنند.

تکالیف عملکردی: برای هر یک از رشته های ورزشی منتخب، برنامه های تمرینی روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه تنظیم نماید.

فصل دهم: بازگشت به حالت اولیه و ریکاوری

- بازیافت یا نوسازی

- نقش بازگشت به حالت اولیه بعد از تمرینات

- عوامل موثر بر بازیافت و بازسازی عضلانی ورزشکاران

- نقش تغذیه در بازگشت به حالت اولیه و ریکاوری

تکالیف یادگیری: نحوه ریکاوری / بازگشت به حالت اولیه در تمرینات مختلف را بررسی کند.

تکالیف عملکردی: نوع بازگشت به حالت اولیه / ریکاوری در رشته ورزشی مورد نظر خود را تعیین و نحوه اجرای آن را طراحی

و بصورت نمونه پیاده سازی کند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی

راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری

راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار / پروژه و بازندهای علمی

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

جک، اچ، ویلمور و همکاران (۱۳۹۳). فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی. ترجمه: معینی، ضیاء و همکاران. تهران: انتشارات مبتکران.

تئودور، آ، بومپا (۱۳۸۷). نظریه و روش شناسی تمرین (علم تمرین). ترجمه: کردی، محمدرضا و فرامرزی، محمد. تهران: انتشارات

سمت.

منابع فرعی:

تئودور، آ، بومپا (۱۳۹۳). زمان بندی تمرین. ترجمه: سیاهکوهیان، معرفت؛ آقاعلی نژاد، حمید و رجبی، حمید. تهران: انتشارات

حتمی.



جی.آر، هافمن(۱۳۹۴). راهنمای NSCA در طراحی تمرین. ترجمه: آوندی، سیدعلی و خرمی پور، کیوان. سمنان: انتشارات دانشگاه سمنان.

کاشف، مجید(۱۳۹۱). فیزیولوژی ورزشی کاربردی. تهران: انتشارات سمت.

ادموند.آر، بورک(۱۳۸۴). بازگشت به حالت اولیه، حالت مطلوب در ورزش. ترجمه: خواجهی، نعیم و رجبی، حمید. تهران: انتشارات بامداد کتاب.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: -

ارزشیابی تکوینی: شرکت در کارگروهها و انجام فعالیت های مربوط ۵ نمره

ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۱۰ نمره

کارپوشه (*Port Folio*): بررسی گزارش ها و فعالیت های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره



سرفصل درس «تغذیه ورزشی و کنترل وزن»

۱. معرفی درس و منطق آن:

انسان در طول روز مواد غذایی زیادی را مصرف می کند، بدون آنکه از کم و کیف آن با اطلاع باشد. تغذیه روزانه تابع شرایطی است که می بایست در طول روز به مصرف برسد و نیازهای بدن انسان را تامین کند. رفع گرسنگی شاید یکی از ساده ترین هدف های مصرف غذایی باشد، ولی تامین نیازهای تغذیه ای بدن از اولویت هایی است که پرداختن به آن، انسان را در طول زندگی از مشکلات زیادی پرهیز می دارد.

افرادی که به فعالیت بدنی و ورزش می پردازند، مسلماً نیاز تغذیه ای فراتر از شرایط معمول دارند. اینکه چه نوع فعالیتی انجام می دهند و به چه منظوری بدان می پردازند، همگی تعیین کننده نیازهای تغذیه ای است. به این عوامل، جنسیت، سن، میزان فعالیت و... را نیز باید اضافه کرد. لذا توجه کافی به همه این عوامل باعث می شود تا در پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش با مشکلات کمتری مواجه شد و یا پس از آن بدن با کمبود مواد غذایی مورد نیاز مواجه نشود. همه اینها مواردی هستند تا شخص از مفاهیم و مبانی تغذیه مطلع بوده، نیازهای تغذیه ای را بشناسد، برای کنترل وزن برنامه داشته باشد و در قبل، حین و بعد از ورزش، نیازهای بدنی خود را تامین کند.

| | |
|--|------------------------------------|
| نام درس به فارسی: تغذیه ورزشی و کنترل وزن | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: Sport Nutrition & weight control | نوع درس: نظری |
| اهداف/پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۲ |
| - مفاهیم مربوط به تغذیه و مواد غذایی را بیان کند و کاربرد آنها را در یک برنامه غذایی بررسی کند. | تعداد ساعت: ۳۲ |
| - نیازهای غذایی را بشناسد و در تنظیم برنامه غذایی مناسب ورزشکاران قبل، حین و بعد از فعالیت های ورزشی، آنها را بکار گیرد. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| - وزن مطلوب را اندازه گیری کند و با توجه به میزان کالری مواد غذایی، برای کنترل وزن (تناسب وزن) برنامه تنظیم کند. | دروس پیش نیاز: - |
| | استاد متخصص برای تدریس: |
| | دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

مواد غذایی انرژی زا و غیرانرژی زا، تعاریف و مفاهیم

اهمیت رژیم غذایی متعادل برای انسان

عادات غذا خوردن در شرایط متناسب

رژیم غذایی متعادل

تکالیف یادگیری: در کار گروه کلاسی، اهمیت رژیم غذایی مناسب و عادات غذا خوردن را بررسی می کند.

تکالیف عملکردی: عادات غذایی نامناسب را لیست می کند و یک رژیم غذایی متعادل می نویسد.



فصل دوم: نیازهای غذایی ورزشکاران

کربوهیدرات ها و عملکرد ورزشی آن

چربی ها و عملکرد ورزشی آن

پروتئین ها و عملکرد ورزشی آن

تکالیف یادگیری: نقش مواد غذایی را در فعالیت های ورزشی بررسی و از نظر میزان کالری مقایسه کند.

تکالیف عملکردی: با توجه به رشته ورزشی و سن ورزشکاران، نیازهای غذایی یک رشته ورزشی را تعیین کند.

فصل سوم: سایر نیازهای تغذیه ای ورزشکاران

نقش مایعات در فعالیت های ورزشی

نیازهای ویتامینی ورزشکاران

املاح معدنی و فعالیت ورزشی

تکالیف یادگیری: اهمیت مصرف آب، املاح معدنی و ویتامین ها را تشریح می کند و میزان مصرف آنها را مورد بررسی قرار دهد.

تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، با توجه به نیازهای ورزشکاران و نوع رشته ورزشی، جدولی از ویتامین ها و املاح معدنی و مقادیر متوسط مصرف آنها را تعیین کند.

فصل چهارم: تغذیه و تمرین های ورزشی

تغذیه قبل از تمرین و مسابقه

تغذیه هنگام تمرین و مسابقه

تغذیه بعد از تمرین و مسابقه

تکالیف یادگیری: نقش تغذیه در قبل، هنگام و بعد از ورزش را بررسی می کند و اختلاف آنها را بیان کند.

تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، سرفصل های تغذیه ای قبل، هنگام و بعد از ورزش را با توجه به نوع رشته ورزشی فهرست کند.

فصل پنجم: تغذیه و کنترل وزن

نقش تغذیه در کاهش وزن

نقش تغذیه در افزایش وزن

وزن مطلوب

تعیین کالری مصرفی روزانه

تکالیف یادگیری: نیازهای تغذیه ای را برای داشتن یک وزن مطلوب با توجه به قد معین کند.

تکالیف عملکردی: وزن مطلوب خود را محاسبه، میزان افزایش یا کاهش وزن را مشخص، کالری مصرفی روزانه را تعیین و در صورت لزوم، برای رسیدن به وزن مطلوب یک برنامه مناسب تنظیم کند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی

راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری



راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه و بازندهای علمی

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

رمضانپور، محمدرضا (۱۳۹۴). اصول تغذیه و ورزش. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور
آینتا، بین (۱۳۹۶). راهنمای کامل تغذیه ورزشی. ترجمه: گائینی، عباسعلی؛ شفیعی نیک، لیلا و رضایی، نسرین. تهران: انتشارات سمت.

منابع فرعی:

آسکرای، جاکندروپ و مایکل، گلیسون (۱۳۹۶). تغذیه ورزشی (مقدمه ای بر تولید انرژی و عملکرد ورزشی). ترجمه: محبی، حمید؛ نوری، رضا و روحانی، هادی. تهران: انتشارات حتمی
فرد، برونسی و سرستار، کارگیل (۱۳۹۳). مبانی تغذیه ورزشی. ترجمه: محبی، حمید و فرامرزی، محمد. تهران: انتشارات سمت.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین:-

ارزشیابی تکوینی: شرکت در کارگروهها و انجام فعالیت های مربوط ۵ نمره

ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۱۰ نمره

کارپوشه (*Port Folio*): بررسی گزارش ها و فعالیت های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره



سرفصل درس «کاربرد آمار در تربیت بدنی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

آمار در تمامی جهات زندگی انسان بسیار گسترده است. از ساده ترین فعالیت ها گرفته تا پیچیده ترین پژوهش ها، می توان نقش آمار را بسیار با اهمیت تلقی کرد. تربیت بدنی نیز از این قاعده مستثنی نبوده و نیازمند بکارگیری روش های مختلف آماری است. برای استفاده مطلوب تر از اطلاعات و داده های بدست آمده در تربیت بدنی، لازم است تا از روش جمع آوری آنها گرفته تا دسته بندی و توصیف آنها از علم آمار استفاده کرد.

یک معلم تربیت بدنی در طول سال تحصیلی اطلاعات زیادی را از کلاس درس خود بدست می آورد که اگر بخواهد از آنها استفاده درست و منطقی داشته باشد، ضرورت دارد تا با بکارگیری علم آمار و روشی مدنظر در این علم استفاده کرده و در انسجام داده ها، تجزیه و تحلیل آنها و ارائه مناسب کمک بگیرد. این درس می کوشد تا با ساده ترین شیوه ها، آنچه را که از علم آمار در تربیت بدنی مورد نیاز معلمان تربیت بدنی است، در اختیار قرار دهد تا با کمک یک روش علمی و منطقی به ارزیابی و ارائه نظرات، بطور علمی و منطقی عمل نماید.

| | |
|---|--|
| نام درس به فارسی: کاربرد آمار در تربیت بدنی نام درس به انگلیسی: statistical application in physical education | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: موضوعی دروس پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - مفهوم و اهمیت آمار را بیان نموده و کاربرد آن را در تربیت بدنی مشخص می کند. روش های آمار توصیفی را فرا گرفته، محاسبات آن را انجام داده و در داده های تربیت بدنی از آنها استفاده می کند. - نحوه رسم نمودارهای آماری را تشریح می کند و برای نمایش داده های بدست آمده از تربیت بدنی از آنها استفاده می کند. | |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: مفاهیم و کلیات

مفهوم علم آمار و اهمیت و ضرورت آن

آمار توصیفی و استنباطی

آمار پارامتریک و غیر پارامتریک

اهمیت فراگیری آمار

تکالیف یادگیری: دلیل اینکه چرا باید آمار را یاد بگیریم، بطور کامل تشریح می کند.

تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، مصداق های آمار پارامتریک و غیر پارامتریک در داده های تربیت بدنی را دسته بندی می کند.



فصل دوم: علامت جمع در آمار و قواعد آن

علامت جمع در آمار

کاربرد علامت جمع

قواعد جمع

تکالیف یادگیری: مفهوم علامت جمع در آمار را بیان می کند.

تکالیف عملکردی: تمرینات مربوط به جمع آماری را به درستی انجام می دهد.

فصل سوم: مفاهیم و مقیاس های اندازه گیری

تعریف جامعه، پارامتر، متغیر، نمونه و آمار

مقیاس های اندازه گیری

انواع متغیر

کرانه اعداد

سراسر کردن اعداد اعشاری

تکالیف یادگیری: تفاوت ها و شباهت های مقیاس های آماری را مشخص می کند.

تکالیف عملکردی: با توجه به متغیرهای موجود در داده های تربیت بدنی، آنها را تعیین نموده و در هر کدام مقیاس اندازه گیری

بکار رفته را معین می کند.

فصل چهارم: جدول توزیع فراوانی ها و نمودارهای آماری

خلاصه کردن اطلاعات خام

فراوانی مطلق، فراوانی نسبی، فراوانی تجمعی

طبقه بندی کردن اطلاعات خام

نمودار دایره ای

نمودار نقطه ای

نمودار خطی

نمودار ستونی

تکالیف یادگیری: یک جدول توزیع فراوانی را رسم کرده و خصوصیات آن را توصیف می کند و نحوه رسم نمودارهای مربوط

به آنها را مشخص می کند.

تکالیف عملکردی: یک نمونه از آزمون های انجام شده در بخش تربیت بدنی مدرسه را تهیه، جدول توزیع مربوط به آن را طراحی

و رسم می کند و نمودارهای مورد نظر آن را رسم می کند.

فصل پنجم: شاخص های گرایش به مرکز

میانگین

میانه

نما یا مد



تکالیف یادگیری: تفاوت ها، شباهت ها و بکارگیری شاخص های گرایش به مرکز را تشریح می کند.
تکالیف عملکردی: در یک نمونه داده های جمع آوری شده از درس تربیت بدنی مدرسه، شاخص های گرایش به مرکز را محاسبه می کند.

فصل ششم: شاخص های پراکندگی

مقایسه میانگین، میانه و نما

دامنه تغییرات

انحراف استاندارد (انحراف معیار)

واریانس

ویژگی های واریانس و انحراف استاندارد

تکالیف یادگیری: با توجه به شاخص های پراکندگی و کاربرد هر یک، با اهمیت ترین آنها را با دلیل و استدلال بیان می کند.
تکالیف عملکردی: در نمونه داده های جمع آوری شده از درس تربیت بدنی مدرسه، شاخص های پراکندگی را محاسبه می کند.

فصل هفتم: منحنی طبیعی و نمرات استاندارد

منحنی طبیعی

منحنی های کجی دار

نمرات استاندارد Z

نمرات استاندارد T

تکالیف یادگیری: منحنی طبیعی و ویژگی های آن و سطوح زیر منحنی و منحنی های کجی دار را و نمرات استاندارد TZ را تشریح می کند.

تکالیف عملکردی: در نمونه های مختلف گردآوری شده قادر به ترسیم و تشخیص نوع منحنی بوده و محاسبه سطوح زیر منحنی و تخمین اعداد استاندارد و کاربرد آن می باشد.

فصل هشتم: انواع همبستگی و کاربرد آن

ضریب همبستگی پیرسون

ضریب همبستگی اسپیرمن

تکالیف یادگیری: ضریب همبستگی پیرسون و اسپیرمن و کاربرد آنها را درک کرده و تفاوت آن ها را بیان می کند.

تکالیف عملکردی: در نمونه های جمع آوری شده ضرایب همبستگی را محاسبه و تفسیر می کند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی

راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری

راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه و بازندهای علمی

۴. منابع آموزشی



منابع اصلی:

امیرتاش، علی محمد و حاتمی، امیدوار (۱۳۹۶). ریاضیات پایه و مقدمات آمار. تهران: انتشارات سمت.
الهی، علیرضا؛ کلانتری، عظیم و کلانتری، حسنعلی (۱۳۹۷). آمار توصیفی در تربیت بدنی و علوم ورزشی. تهران: انتشارات بامداد کتاب.

منابع فرعی:

لوئیس، کوهن و مایکل، هالیدی (۱۳۹۵). آمار در علوم تربیتی و تربیت بدنی. ترجمه: دلاور، علی تهران: انتشارات رشد.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: -

ارزشیابی تکوینی: شرکت در کارگروهها و انجام فعالیت های مربوط ۵ نمره

ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۱۰ نمره

کارپوشه (*Port Folio*): بررسی گزارش ها و فعالیت های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره



سرفصل درس « مدیریت رویدادهای ورزشی (با رویکرد ورزش مدارس) »

۱. معرفی درس و منطق آن:

اداره کلاس درس یکی از ضروریات و نیازهای اساسی یک معلم است. این امر بدون نظارت و برنامه‌ریزی که از ارکان علم مدیریت است، امکان پذیر نیست. از سوی دیگر، ارزیابی های لازم در طول سال تحصیلی و هدایت صحیح فرایند یاددهی - یادگیری، بدون بکارگیری شیوه مستدل و علمی بسیار مشکل خواهد بود. در این راستا علم مدیریت کلیدی است که راهگشای این امر مهم است.

فعالیت‌های تربیت‌بدنی در مدرسه از گستره وسیعی برخوردار است و هدایت آن روش مناسبی را طلب می‌کند که علم مدیریت چاره ساز آن است. نحوه اداره کلاس درس، فعالیت‌های متعدد، مسابقات و رقابت‌ها و... همگی نیازمند برنامه‌ریزی، هدایت، نظارت و اجرا است. مهم تر اینکه معلم به تنهایی در عرصه عملی ساختن آنها تقریباً شرایط خاصی را دارد و برای هدایت این فرایند لازم است تا از همه امکانات موجود بهره کافی و وافی را ببرد. این امر در سایه استفاده از علم مدیریت است که با طرح مباحث مرتبط می‌تواند ابزارهای لازم را در اختیار معلم تربیت‌بدنی قرار دهد.

| | |
|---|---|
| <p>نام درس به فارسی: مدیریت رویدادهای ورزشی (با رویکرد ورزش مدارس) نام درس به انگلیسی:</p> | <p>مشخصات درس نوع درس: نظری</p> |
| <p>Management sports events (with sport schools approach)</p> | <p>تعداد واحد: ۲</p> |
| <p>پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو قادر خواهد بود:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مفاهیم مدیریت را تشریح کند، به بررسی تئوری های مدیریت بپردازد و سازمان های ورزشی داخلی و بین المللی را شناسایی و وظایف آنها را تحلیل کند. - نظر اسلام را در مورد رقابت و مسابقه بیان کند و راهکارهای مورد نظر آن را استخراج و نحوه عملیاتی کردن آداب و احکام مورد نظر در دین اسلام را مورد بررسی قرار دهد. - اصول، شیوه ها و ضوابط مدیریت و برنامه ریزی فعالیت های ورزشی را بیان کند و در مدیریت کلاس درس و اجرای مسابقات ورزشی آنها را بکار گیرد. - در انجام وظایف محوله در ساعت درس تربیت بدنی احساس و وظیفه کند و برای غنای آن و اوقات فراغت دانش آموزان، برنامه های متنوع برنامه ریزی و اجرا کند. | <p>تعداد ساعت: ۳۲</p> <p>شایستگی کلیدی: موضوعی</p> <p>دروس پیش نیاز: مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی</p> <p>استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی</p> |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- تاریخچه و ضرورت علم مدیریت در تربیت بدنی
- تعریف مدیریت
- مدیریت و رهبری
- تئوری های مدیریت
- نظر اسلام در مورد رقابت و مسابقه و ویژگی های آن



تکالیف یادگیری: ضرورت علم مدیریت در تربیت بدنی را بیان کند و در این راستا تئوری های مدیریت را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد.

تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، نظرات اسلام در مورد مسابقات را بررسی کرده و راهکارهای مورد نظر آن را استخراج و مشخص نمایند.

فصل دوم: آشنایی با سازمان های ورزشی داخلی و بین المللی ورزشی

- سازمان تربیت بدنی
- کمیته ملی المپیک و کمیته ملی پارالمپیک
- تشکیلات ورزشی کشورهای اسلامی
- تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش
- تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
- فدراسیون های ورزشی
- کمیته بین المللی المپیک و کمیته بین المللی پارالمپیک
- فدراسیون های بین المللی ورزشی
- ادارات کل تربیت بدنی استان ها
- تربیت بدنی نهادها و سازمان ها

تکالیف یادگیری: نهادها و سازمان های تربیت بدنی در داخل و خارج کشور را شناسایی و دسته بندی کرده و سلسه مراتب آنها را مشخص کند.

تکالیف عملکردی: با مراجعه به منابع و مبادی ذیربط نسبت به حیطه کاری و شرح وظایف یکی از سازمان های ورزشی که برای او تعیین شده، گزارش تهیه نموده و به کلاس ارائه نماید.

فصل سوم: مدیریت، برنامه ریزی و سازماندهی در تربیت بدنی

- مفاهیم اساسی در برنامه ریزی
- برنامه ریزی در تربیت بدنی
- سازماندهی در تربیت بدنی
- چارت سازمانی مسابقات و شرح وظایف
- نحوه تشکیل جلسات و شوراها
- ارزیابی مسابقات
- افتتاحیه و اختتامیه مسابقات

تکالیف یادگیری: برنامه های مد نظر در تربیت بدنی مدرسه را مشخص و نسبت به برنامه ریزی و سازماندهی آنها، نقطه نظرات اجرایی خود را بیان کند.



تکالیف عملکردی: در کار گروه کلاسی، برنامه‌ریزی، سازماندهی و اجرای مسابقات در مدرسه را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و مناسب‌ترین شیوه اجرا را برای این گونه مسابقات را اتخاذ نمایند.

فصل چهارم: مدیریت اجرای مسابقات ورزشی

- مراحل تصمیم‌گیری جدول مسابقات
 - انواع جدول مسابقات
 - نحوه تنظیم گزارشات مربوط به مسابقات ورزشی
- تکالیف یادگیری: مراحل تصمیم‌گیری در مورد یک مسابقه را بیان کرده و برای آن یک چک لیست تهیه کند.
- تکالیف عملکردی: برای یک دوره مسابقات به انتخاب خود، با توجه به مراحل تصمیم‌گیری، یک جدول مسابقه تنظیم کند.

فصل پنجم: مدیریت اجرای اردوها، اعزام کاروان‌ها و تیم‌های ورزشی

- برنامه ریزی فعالیت‌های اردو
 - سازماندهی اردو
 - امکانات و تجهیزات اردو
 - مراقبت‌های اردو - برنامه ریزی اعزام داخلی
 - برنامه ریزی اعزام برون مرزی
 - وظایف سرپرست کاروان و تیم ورزشی
- تکالیف یادگیری: در کار گروه کلاسی، مراحل اجرای یک اردوی ورزشی و یا یک تیم ورزشی به مسابقات را در یک جدول مشخص و مراحل اجرایی آن را به صورت چک لیست در جدول تعیین کند.
- تکالیف عملکردی: برای کلاس یک اردوی ورزشی درون استانی و یا برون استانی طراحی و اجرا شود.

فصل ششم: برنامه ریزی و اجرای فعالیت‌های ورزش مدارس

- مفهوم و کارکرد فعالیت‌های فوق برنامه در درس تربیت بدنی
- ساختار و تشکیلات اجرای فوق برنامه‌های ورزشی مدارس
- فوق برنامه‌های مکمل درس تربیت بدنی
- اردوهای ورزشی
- حیاط پویا
- مسابقات ورزشی
- اردوهای ورزشی
- ورزش آغازین مدرسه
- کانون‌های ورزشی



تکالیف یادگیری: در کارگروه کلاسی، فعالیت‌های مکمل معرفی شده و آنچه که در مدرسه انجام می‌شود را مورد بررسی قرار دهد.

تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، فعالیت‌های مکمل در محیط ورزشی به اجرا گذاشته و ارزیابی گروه را ارائه کند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی

راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری

راهبرد غیرمستقیم: مشاوره‌ای، واحد کار/ پروژه و بازندهای علمی

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی: پیشنهاد تالیف

منابع فرعی:

حمیدی، مهرزاد (۱۳۹۵). مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی. تهران: انتشارات بامداد کتاب.

بنیان، عباس و نظری مادونی، عباس (۱۳۹۰). مدیریت رویدادهای ورزشی. تهران: انتشارات دانشگاه شهید رجایی.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین:-

ارزشیابی تکوینی: شرکت در کارگروهها و انجام فعالیت‌های مربوط ۵ نمره

ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۱۰ نمره

کارپوشه (*Port Folio*): بررسی گزارش‌ها و فعالیت‌های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره



سرفصل درس «حقوق ورزشی با ملاحظات قوانین اسلامی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

فعالیت های ورزشی و محیط های مربوط به آن هر یک به دلایل خاص همواره باوقایع و حوادث گوناگون روبه رو بوده اند. این حوادث از کم اهمیت ترین جرائم از قبیل ضرب و جرح شروع و تا حادث ترین نوع آنها مانند نقص عضو و... ادامه دارد. عدم اطلاع جامعه ورزشی از نتایج قانونی تخلفات و جرائم واقع در محیط های ورزشی به دلیل فقدان آموزش و نیز موجود نبودن مجموعه های مدونی که متضمن نوع جرائم ورزشی و مجازات های آنها باشد، برگسترش کمی و کیفی آنها همواره افزوده است. حقوق ورزشی به مجموعه مطالبی اطلاق می شود که وظایف، اختیارات و مسئولیت های قانونی همه کسانی که به نحوی با فعالیت های ورزشی درگیر هستند، روشن می سازد. به عبارتی مطالعه حقوق ورزش به جامعه ورزشی می آموزد که چگونه باید در فعالیت های ورزشی مشارکت نمود تا حوادث ناشی از آن، مسئولیت های قانونی را که نهایتاً به مجازات محرومیت از حقوق اجتماعی و جبران ضرر و زیان منتهی می شود، متوجه آنها نسازد.

| | |
|--|--|
| نام درس به فارسی: حقوق ورزشی با ملاحظات قوانین اسلامی | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: Sport Law with Islamic rules considerations | نوع درس: نظری |
| اهداف/پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۲ |
| بود: | تعداد ساعت: ۳۲ |
| - حقوق ورزشی و قواعد آن را بیان کند و مصداق های مربوط به آن را در مدرسه مشخص کند. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| - نسبت به حقوق مربوط اماکن ورزشی و تجهیزات آن آگاه بوده و شرایط ایمنی را برای فعالیت های ورزشی مهیا می کند. | دروس پیش نیاز: - |
| - به نقش خود در پیشگیری از جرائم و حوادث ورزشی واقف بوده و ضوابط و قوانین مربوط به اجرای فعالیت های ورزشی را رعایت کند و در مواقع ضروری آنها را نیز به دیگران گوشزد کند. | استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات و مفاهیم

- تعریف حقوق و اوصاف قواعد حقوقی
- منابع حقوق
- تعریف و اهداف حقوق ورزشی



- تاریخچه حقوق ورزشی
- حقوق ورزشی در اسلام و حقوق ایران
- جایگاه ورزش در قانون اساسی

فصل دوم: مسئولیت های قانونی و انواع آن

- مسئولیت کیفری
- جرم و ارکان آن
- انواع مجازات
- مسئولیت مدنی و ارکان آن
- تکالیف یادگیری:

تکالیف عملکردی: دانشجویان با تشکیل گروه های کاری با همکاری استاد، مصادیق مربوط به جرم های ورزشی را در رشته های مختلف مشخص نمایند .

فصل سوم: مسئولیت های حقوقی ناشی از عملیات ورزشی

- علت جرم نبودن حوادث ناشی از عملیات ورزشی
- تحلیل حقوقی قانون مجازات اسلامی
- تکالیف یادگیری:

تکالیف عملکردی: دانشجویان با انجام بحث گروهی به روش مباحثه، مصادیق بارز دلایل جرم نبودن حوادث ناشی از عملیات ورزشی را تعیین نمایند .

فصل چهارم: مسئولیت های قانونی مدیران در ورزش

- تعریف و انواع مدیران در ورزش
- وظایف حقوقی مدیران فنی در ورزش
- مصادیق وظایف حقوقی مدیران فنی
- توجه به شرایط جوی در ورزش
- کمک به ورزشکاران مصدوم
- اختیارات مدیران در تنبیه ورزشکاران
- مسئولیت های حقوقی داوران

تکالیف عملکردی: دانشجویان می توانند با مراجع قضایی یا مراکز تابع در ارگانهای ورزشی ، ارتکاب جرم در محیط های ورزشی را مورد بررسی قرار داده و هر کدام در موضوع خاصی برای کلاس گزارش تهیه نمایند .

فصل پنجم: مسئولیت قانونی مدیران در غیر عملیات ورزشی

- مسئولیت حقوقی مدیران ورزشگاه ها
- مسئولیت حقوقی مدیران تیم های ورزشی
- مسئولیت حقوقی سازندگان و فروشندگان و ساییل ورزشی



تکالیف عملکردی: دانشجویان می توانند با مراجعه به باشگاهها و مدارس و ورزشگاهها، موارد مربوط به عدم رعایت مسئولیت ها و وظایف مدیران فنی و مدیران اداری را بررسی و لیست نمایند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه و بازندهای علمی

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

- فراهانی، ابوالفضل؛ نصیرزاده، عبدالمهدی و وطن دوست، مریم (۱۳۹۴). حقوق ورزشی. تهران: انتشارات حتمی

منابع فرعی:

- آقایی نیا، حسین (۱۳۹۶). حقوق ورزشی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران

- چلبی، البرز (۱۳۹۰). حقوق ورزشی. تهران: انتشارات جاودانه

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: -

ارزشیابی تکوینی: شرکت در کارگروهها و انجام فعالیت های مربوط ۵ نمره

ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۱۰ نمره

کارپوشه (*Port Folio*): بررسی گزارش ها و فعالیت های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره



سرفصل درس «یادگیری حرکتی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

یادگیری یکی از مقوله های مهم در نظام آموزشی است. در تربیت بدنی نیز یادگیری در بخش حرکت نقش مهمی را ایفا می کند. اینکه حرکت از چه اجزایی تشکیل شده و ماهیت آن چگونه است، از جمله مواردی است که اهمیت یادگیری حرکتی را مشخص می کند. در این درس، مهارت ها دسته بندی و ماهیت شان مشخص می شوند، روش های تمرینی آنها تعیین می شوند و معلمان و مربیان با نوع بازخوردی که در حین تمرینات ارائه می دهند، می توانند فرایند یادگیری حرکتی را هدایت کنند. نقش تمرین که از کلیدی ترین عوامل در یادگیری تلقی می گردد، نیازمند شناخت کافی و برنامه ریزی مناسب است که در این مبحث بدان پرداخته می شود.

| | |
|--|------------------------------------|
| نام درس به فارسی: یادگیری حرکتی | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: Motor learning | نوع درس: نظری |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۲ |
| - با نحوه پردازش اطلاعات و تصمیم گیری در یادگیری حرکات آگاهی پیدا کرده و در تحلیل یادگیری مهارت ها از آنها استفاده کند. | تعداد ساعت: ۳۲ |
| - انواع مهارت ها و نحوه تمرین آنها را بررسی کرده و در مورد بکارگیری آنها در مدرسه تصمیم گیری کند. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| - با توجه به شرایط مدرسه، نحوه یادگیری حرکت و تمرینات مربوط به آنها را مورد بررسی قرار داده و با توجه به نوع بازخورد های ارائه شده، تصمیمات مناسب اتخاذ کند. | دروس پیش نیاز: - |
| | استاد متخصص برای تدریس: |
| | دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- تعریف یادگیری حرکتی و تاریخچه آن
- ضرورت پرداختن به یادگیری حرکتی
- مفهوم اجرا و یادگیری
- تکالیف یادگیری: ضرورت پرداختن به بحث یادگیری در مقوله حرکت را تشریح می کند.
- تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، زوایای مختلف یادگیری حرکتی را به بحث و بررسی می گذارد.

فصل دوم: پردازش اطلاعات و تصمیم گیری

- رویکرد پردازش اطلاعات
- زمان واکنش و تصمیم گیری
- توجه و اجرای انسانی
- سیستم های سه گانه حافظه



تکالیف یادگیری: چگونگی پردازش اطلاعات در حافظه انسان را مورد بررسی قرار می دهد.
تکالیف عملکردی: با کمک تصاویر، روند پردازش اطلاعات و توجه را نشان می دهد.

فصل سوم: مهارت و عوامل موثر بر آن

- تعریف مهارت
 - طبقه بندی مهارت ها
 - ماهیت مهارت و نوع تمرین
 - انگیزش
 - بازخورد
 - سرعت و دقت در مهارت
- تکالیف یادگیری: مفهوم مهارت و دسته بندی آن را بیان می کند.
تکالیف عملکردی: در کار گروه کلاسی، مهارت های موجود در رشته های ورزشی مورد استفاده در مدارس را طبقه بندی می کند.

فصل چهارم: عوامل موثر بر یادگیری حرکتی

- تقویت و آمادگی
 - تفاوت های فردی، وسعت و دامنه آن
 - تاثیر تمرین
 - کاربرد روش یادگیری کلی و جزئی
 - منحنی یادگیری
 - تقلید و یادگیری
 - خودکاری و تمرین ذهنی
 - انتقال یادگیری در یادگیری مهارت های حرکتی
 - نگهداری الگوها و مهارت های حرکتی
- تکالیف یادگیری: میزان توجه به هر یک از عوامل موثر بر یادگیری را در دوره های تحصیلی مورد بررسی قرار داده و آنها را اولویت بندی نمایند.

تکالیف عملکردی:

فصل پنجم: بازخورد

- تعریف بازخورد
 - انواع بازخورد
 - بازخورد و مهارت های باز و بسته
 - دقت بازخورد
- تکالیف یادگیری: انواع بازخورد و طبقه بندی آن را بیان کند و نحوه استفاده آن را بداند.



تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، فیلم پخش شده مربوط به آموزش یا مسابقه یک رشته ورزشی را ملاحظه و انواع بازخورد در آن را نشان می دهد.

فصل ششم: انتقال یادگیری حرکتی

- تعریف انتقال و انواع آن
 - نظریه های انتقال و یادگیری
 - نظریه تعمیم
 - انتقال یادگیری دو عضو مشابه
- تکالیف یادگیری: نظریه های انتقال و یادگیری را مورد بررسی قرار داده و تعمیم یادگیری در مهارت ها را بیان کند.
- تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، نحوه انتقال یادگیری در هر یک از رشته های ورزشی مورد نظر را تعیین کند.

فصل هفتم: انگیزش و برانگیختگی در یادگیری مهارت های حرکتی

- تعریف انگیزش و برانگیختگی
 - منحنی برانگیختگی
 - سطح برانگیختگی
 - سطح برانگیختگی و ماهیت مهارت
 - سطح برانگیختگی و مراحل یادگیری
 - تکنیک های انگیزشی
 - نقش معلم و مربی و انگیزش
- تکالیف یادگیری: سطح برانگیختگی در رشته های ورزشی مختلف را بررسی می کند.
- تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، نحوه افزایش انگیزش در ساعت درس تربیت بدنی توسط معلم را تجزیه و تحلیل می کند.

فصل هشتم: سازماندهی و برنامه ریزی تمرین

- تعریف تمرین
 - اصول بنیادین تمرین
 - سازماندهی تمرین
 - فواید متعدد تمرین
 - آماده سازی پیش از تمرین
 - سازماندهی تمرین به وسیله مراحل یادگیری
- تکالیف یادگیری: اصول بنیادین تمرین را در سازماندهی تمرینات تشریح می کند.
- تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، سازماندهی تمرینات در رشته های ورزشی مورد نظر را مورد بررسی قرار داده و اصول بنیادین تمرین را در این سازمان دهی بکار می گیرد.



۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه و بازندهای علمی

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

- ریچارد ای، اشمیت (۱۳۹۵). یادگیری حرکتی و اجرا: از اصول تا تمرین. ترجمه: نمازی زاده، مهدی و واعظ موسوی سید کاظم. تهران: سمت.
ویلیام اچ، ادواردز (۱۳۹۵). یادگیری و کنترل حرکتی: از نظریه تا عمل. ترجمه: حیرانی، علی و جهانگیری محمد و وزینی طاهر امیر. تهران: بامداد کتاب.

منابع فرعی:

- ریچارد ای، مگیل (۱۳۹۶). یادگیری حرکتی: مفاهیم و کاربردها. ترجمه: واعظ موسوی، سید کاظم و شجاعی، معصومه. تهران: بامداد کتاب.
- ریچارد ای، اشمیت؛ واعظ موسوی، سید محمد کاظم و کریگ ای. ریسبرگ (۱۳۹۴). یادگیری و عملکرد حرکتی: رویکرد یادگیری مسئله مدار. ترجمه: نمازی زاده، مهدی. تهران: سمت

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین:

ارزشیابی تکوینی: شرکت در کارگروهها و انجام فعالیت های مربوط ۵ نمره
ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۱۰ نمره

کارپوشه (*Port Folio*): بررسی گزارش ها و فعالیت های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره





سرفصل درس «حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

انسان موضوع اصلی مطالعه بسیاری از علوم بشری است و هر یک از علوم از منظر و زاویه ای خاص به بررسی آن می پردازد. آنچه که مسلم است، سراسر زندگی انسان با حرکت عجین شده است. این امر در فعالیت های بدنی و ورزش بسیار چشمگیر است. شناخت حرکات در زوایا و سطوح مختلف می تواند تقویت آن را بدنبال داشته باشد و استفاده از قوانین بیومکانیکی، توسعه آن را به مراتب افزایش می دهد.

تمامی مهارت های ورزشی در سطوح و محورهای حرکتی اجرا می شوند که در حرکت شناسی ورزشی تجزیه و تحلیل شده و تقویت این مهارت ها مستلزم شناخت کافی این حرکات است. دلیل این مدعا این است که حرکات در بدن حاصل انقباض عضلانی است و چنانچه عضلاتی که این حرکات را باعث می شوند مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرند، راحت تر می توان به تقویت آنها پرداخت. در این راستا، نباید از قوانین و اصول بیومکانیکی حرکات نیز غافل شد. چرا که درک صحیح حرکات و مهارت های ورزشی اجرا شده، حاصل این علم است. در مجموع با استفاده از این دو علم، حرکات اجرا شده توسط انسان بهتر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و اصول علمی و بیومکانیکی نیز توسعه آنها را بهبود می بخشد.

| | |
|--|------------------------------------|
| نام درس به فارسی: حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: kinesiology & sport biomechanic | نوع درس: نظری - عملی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۳ |
| - مفاهیم و قوانین مقدماتی فیزیک و بیومکانیک ورزشی را فرا می گیرد و در تربیت بدنی بکار می برد. | تعداد ساعت: ۶۴ |
| - نسبت به عضلات بدن و توانایی آنها در حرکات شناخت پیدا کرده و در تجزیه و تحلیل مکانیکی حرکات و مهارت های ورزشی از آنها استفاده می کند. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| - شکل صحیح حرکات بدنی و درک صحیح از عضلات درگیر را به منظور تقویت آنها فرا می گیرد و برای هر کدام حداقل سه تمرین پیشنهاد می کند. | دروس پیش نیاز: آناتومی انسان |
| | استاد متخصص برای تدریس: |
| | دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات و مفاهیم

- تعریف و تاریخچه حرکت شناسی
- سطوح و محورهای حرکتی و مرکز ثقل بدن
- اصول و تقسیم بندی حرکات با توجه به محورها و سطوح حرکتی
- طبقه بندی مفاصل بدن
- عوامل محدود کننده حرکات در مفاصل



- اندازه گیری زوایای حرکتی

تکالیف یادگیری: با توجه به طبقه بندی مفاصل، حرکات اصلی هر یک از این مفاصل را تعیین و تشریح می کند.
تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، یک رشته ورزشی در نظر گرفته، حرکات اصلی آن را بررسی نموده و در سطوح حرکتی نشان می دهد.

فصل دوم: حرکات اصلی در اندام فوقانی

- حرکات شانه

- حرکات کمر بند شانه

- حرکت بازو

- حرکات آرنج و ساعد

- حرکات مچ و انگشتان دست

تکالیف یادگیری: نوع حرکت در مفاصل شانه، آرنج و مچ دست را در سطوح و محورهای مربوط تشریح می کند.
تکالیف عملکردی: حرکات مفاصل شانه، آرنج و مچ دست را در سطوح و محورهای مربوط بر روی پوستر یا اسکلت بدن انسان نشان می دهد و برای هر کدام یک مثال ورزشی می آورد.

فصل سوم: حرکات اصلی در اندام تحتانی

- حرکات ران

- حرکات زانو

- حرکات مچ و انگشتان پا

تکالیف یادگیری: نوع حرکت در مفاصل ران، زانو و مچ پا را در سطوح و محورهای مربوط تشریح می کند.
تکالیف عملکردی: حرکات مفاصل ران، زانو و مچ پا را در سطوح و محورهای مربوط بر روی پوستر یا اسکلت بدن انسان نشان می دهد و برای هر کدام یک مثال ورزشی می آورد.

فصل چهارم: حرکات اصلی در تنه

- حرکات جانبی ستون مهره ها

- حرکات چرخشی ستون مهره ها

- سایر حرکات ستون مهره ها

تکالیف یادگیری: حرکات اصلی تنه را در سطوح و محورهای حرکتی تشریح می کند.
تکالیف عملکردی: حرکات اصلی تنه را در سطوح و محورهای حرکتی بر روی بدن خود نشان می دهد و یک مصداق نیز از رشته های ورزشی برای آن مشخص می کند.

فصل پنجم: تجزیه و تحلیل حرکتی

- اصول تجزیه و تحلیل حرکتی مهارت های ورزشی

- انواع اهرم ها در بدن انسان



تکالیف یادگیری: یک تکنیک از یک رشته ورزشی مورد نظر را انتخاب کرده و حرکات اصلی آن را در سطوح و محورهای حرکتی بررسی می کند.

تکالیف عملکردی: تجزیه و تحلیل حرکتی مورد نظر را به صورت گزارش به کلاس ارائه می دهد

فصل ششم: مقدمات بیومکانیک ورزشی

- آشنایی با واژه ها، تعاریف و مفاهیم بیومکانیک ورزشی

- تاریخچه مختصری از بیومکانیک ورزشی

- جایگاه و کاربرد بیومکانیک ورزشی در رشته های مختلف ورزشی

تکالیف یادگیری: نقش و اهمیت بیومکانیک ورزشی را در تربیت بدنی بیان می کند.

تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، مصداق های بیومکانیکی را در رشته های ورزشی پر کاربرد در مدرسه را تعیین و فهرست می کند.

فصل هفتم: مرکز ثقل

- تعریف مرکز ثقل

- مرکز ثقل بدن و نقش آن در فعالیت های ورزشی

- تعیین مرکز ثقل هنگام اجرای مهارت های ورزشی

تکالیف یادگیری: تعیین مرکز ثقل بدن را به صورت کاربردی و علمی بیان و تعیین می کند.

تکالیف عملکردی: نسبت به تعیین مرکز ثقل در مهارت های ورزشی منتخب به صورت عملی اقدام کند.

فصل هشتم: سینماتیک و سینتیک خطی و زاویه ای در فعالیت های بدنی

- مسافت و جابجایی خطی و زاویه ای

- تندی و سرعت خطی و زاویه ای

- شتاب خطی و زاویه ای

- کمیت های برداری و مولفه های آن

- تعریف اینرسی، جرم و نیرو

- قوانین نیوتن

- اصطحکاک و انواع آن

- ضربه، برخورد، ضریب ارتجاع

- گشتاور، گشتاور اینرسی و برآیند آن

- اهرم ها

تکالیف یادگیری: اهمیت سینماتیک و سینتیک خطی و زاویه ای را در تربیت بدنی و ورزش بیان می کند.

تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، یک رشته ورزشی را انتخاب و در مورد کاربرد سینماتیک و سینتیک خطی و زاویه ای در آنها بحث کند و مصداق های عینی آنها را معرفی و فهرست نمایند.

فصل نهم: تحلیل مکانیکی حرکات و مهارت های ورزشی



- اصول حرکت
- اصول نیرو
- اصول موازنه و پایداری
- اصول پرتاب

تکالیف یادگیری: کاربرد قوانین نیوتن را در تربیت بدنی با مصداق های و مثال های ورزشی تشریح می کند.
 تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، یک رشته ورزشی منتخب را تعیین و تحلیل بیومکانیکی مهارت های آن را در قالب گزارش به کلاس ارائه می دهد.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
 راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
 راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه و بازندهای علمی

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

آر.تی، فلویید (۱۳۹۲). حرکت شناسی. ترجمه: طباطبایی، حمید و بهروز عابدینی، امیرمحمد. تهران: انتشارات بامداد کتاب.
 صادقی، حیدر (۱۳۹۳). مقدمات بیومکانیک ورزشی. تهران: انتشارات سمت.

منابع فرعی:

تندنویس، فریدون (۱۳۹۶). حرکت شناسی ورزشی. تهران: انتشارات دانشگاه خوارزمی
 جیمز، جی. هی (۱۳۹۲). بیومکانیک فنون ورزشی (جلد اول). ترجمه: نمازی زاده، مهدی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین:-

ارزشیابی تکوینی: شرکت در کارگروهها و انجام فعالیت های مربوط ۵ نمره

ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۱۰ نمره

کارپوشه (*Port Folio*): بررسی گزارش ها و فعالیت های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره





سرفصل درس «رشد و تکامل حرکتی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

شناخت ویژگی های رشدی در دانش آموزان، شرایطی را فراهم می کند تا در اجرای برنامه های درس تربیت بدنی در مدارس دقیق تر عمل کرد. بسیاری از فعالیت های ورزشی در مدرسه به اجرا گذاشته می شود، اما ممکن است با شرایط رشدی دانش آموزان سازگار نباشد. اینکه در هر شرایط سنی و رشدی چه اتفاقاتی در بدن انسان رخ می دهد و آثار آن چیست، موضوعی است که در این درس بدان پرداخته می شود.

با توجه به مراحل رشدی در دانش آموزان و تغییرات حاصل می توان نیازهای مربوط به هر مرحله را بهتر بررسی کرد و متناسب با آن فعالیت های ورزشی لازم را ارائه نمود. تفاوت های فردی و تفاوت های جنسیتی نیز از جمله عواملی هستند که می توان در دوران رشد آنها را ملاحظه و بررسی کرد.

| | |
|--|------------------------------------|
| نام درس به فارسی: رشد و تکامل حرکتی | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: Motor development and Growth | نوع درس: نظری |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۲ |
| - با اصول کلی رشد، نمو و بالیدگی جسمی و حرکتی آشنا شده و ویژگی های هر مرحله رشدی را بررسی کرده و شاخصه های اصلی آن را تحلیل کند. | تعداد ساعت: ۳۲ |
| - متناسب با شرایط و خصوصیات رشدی، برنامه های ورزشی و تربیت بدنی افراد و گروه های مختلف سنی را تعیین و به اجرا بگذارد. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| - جایگاه تئوری رشد و تکامل حرکتی و جسمانی را بشناسد و آنها را در برنامه ریزی و طراحی تمرین افراد و گروه های مختلف سنی بکار گیرد. | دروس پیش نیاز: - |
| | استاد متخصص برای تدریس: |
| | دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات و مفاهیم

- تعریف نمو، بالیدگی، رشد و...
- مروری بر نمو پس از تولد (منحنی اسکامون)
- قوانین عمومی نمو و بالیدگی
- اهمیت پرداختن به نمو، بالیدگی، رشد و... در تربیت بدنی
- تکالیف یادگیری: قوانین عمومی نمو و بالیدگی را بیان می کند و به رشد حرکتی دروه مدرسه توجه دارد.
- تکالیف عملکردی: در کار گروه کلاسی، اهمیت نمو، بالیدگی و رشد را در تربیت بدنی بررسی کند.

فصل دوم: نمو و رشد پیش از تولد

- مراحل نمو پیش از تولد
- تمایز جنسی، نمو جنینی



- رشد کارکردی جنین

- عوامل موثر بر رشد پیش زایشی و وزن

فصل سوم: ساختار وضعیت بدنی و رشد و نمو دستگاه های حیاتی بدن

- الگوهای عمومی رشد

- رشد و قد و وزن

- رشد و شکل و وضعیت بدنی

- رشد ابعاد و نسبت های بدنی و ثبات ابعاد و اندازه های بدنی در رشد

- دستگاه قلبی - تنفسی و تغییرات در کارکردهای قلب و مشخصات خون و ریه و کارکردهای تنفسی در طول رشد و نمو

- دستگاه عضلانی و خواص سوخت و سازی عضله و تغییرات بافتی و سلولی و انقباضی عضله

- دستگاه استخوانی و نمو عرضی و طولی استخوان و انواع سلول های استخوانی و فرایند استخوان سازی

- دستگاه عصبی و تغییرات آن در طول رشد و نمو و تکامل حرکتی

تکالیف یادگیری: الگوهای عمومی رشد را بررسی کرده و تمایزات آن را بیان کند.

تکالیف عملکردی: در کار گروه کلاسی، ویژگی های رشدی دستگاههای مختلف بدن در دوره مدرسه را استخراج کند.

فصل چهارم: آگاهی بدنی، رشد حرکتی و حساسیت رشد حرکتی

- تعریف رشد حرکتی، الگوها و مهارت های حرکتی و طبقه بندی فعالیت های حرکتی

- رشد حرکتی در دوران زندگی و بازتاب ها و نقش آنها

- رشد و تکامل حسی ادراکی کودکان

- رشد حسی و درک حرکتی

- رشد شنیداری و دیداری و درک شکل و اندازه، کل و جزء جهت یابی فضائی، و عمق و...

- آگاهی بدنی

- حساسیت رشد حرکتی، پرسش و یادگیری حرکتی، محدودیت های حرکتی اولیه، تجارب حسی - حرکتی اولیه، تمرین اضافی

و رشد حرکتی، برنامه های ادراکی حرکتی

تکالیف یادگیری: ویژگی های رشدی دوران مدرسه را مشخص کند.

تکالیف عملکردی: از مشاهده ویژگی های رشدی و حرکتی دانش آموزان مدرسه گزارش تهیه کند.

فصل پنجم: الگوهای حرکتی بنیادی

- راه رفتن

- دویدن

- دریافت و پرتاب

- جهیدن و پریدن و...

تکالیف یادگیری: تکامل سنی الگوهای حرکتی بنیادی را بررسی کند.

تکالیف عملکردی: برای توسعه الگوهای حرکتی بنیادی و ترکیب آنها با یکدیگر، تمرینات مناسب طراحی کند.



فصل ششم: ویژگی های رشدی دوران مدرسه

- ضرورت های توجه به ویژگی های رشدی در دوران مدرسه
- ارتباط ویژگی های رشدی با آمادگی های جسمانی و حرکتی دانش آموزان
- تکالیف یادگیری: ویژگی های رشد حرکتی دوران مدرسه را احصاء کند.
- تکالیف عملکردی: برای تقویت ویژگی های رشد جسمانی، تمرینات مناسب طراحی کند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
- راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
- راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه و بازندهای علمی

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

- کاتلین، ام هی وود و نانسی، گچل (۱۳۹۱). رشد حرکتی در طول عمر. ترجمه: اصلا نخانی، محمدعلی و همکاران. تهران: انتشارات علم و حرکت.
- شجاعی، معصومه (۱۳۹۵). رشد حرکتی. تهران: انتشارات دانشگاه امام حسین (ع)
- منابع فرعی:
- کاتلین، ام. هیوود و ماری، آن رابرتون و نانسی، گچل (۱۳۹۳). تحلیل پیشرفته رشد حرکتی. ترجمه: فارسی، علیرضا. تهران: انتشارات حتمی
- خلجی، حسن؛ سیف نراقی، مریم (۱۳۹۰). رشد و تکامل حرکتی. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین:-

- ارزشیابی تکوینی: شرکت در کارگروهها و انجام فعالیت های مربوط ۵ نمره
- ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۱۰ نمره
- کارپوشه (*Port Folio*): بررسی گزارش ها و فعالیت های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره





سرفصل درس «حرکات اصلاحی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

کم تحرکی از پدیده های عصر کنونی است که با پیشرفت تکنولوژی و صنعت حاصل شده است. چاقی از یک طرف و بروز مشکلات جسمانی از طرف دیگر گریبانگیر انسان بی تحرک شده است. از طرفی دیگر استفاده صحیح و نابجا از ابزار و وسایل، عدم رعایت وضعیت صحیح بدنی در حالت های مختلف در زندگی روزانه و عادات غلط فراوان در طول حضور در مدرسه باعث شده است تا شیوع ناهنجاری های جسمانی فراوان مشاهده شود.

توجه جدی به امر ناهنجاری های جسمانی باعث می شود تا با پیشگیری از عوامل مربوط به آن و بهره گیری از فعالیت ها و تمرینات بدنی مناسب روزانه، یک زندگی سالم را به فرد هدیه داد. مهم تر اینکه این ناهنجاری ها متأسفانه در مراکز آموزشی بخصوص مدارس شیوع زیاد و نگران کننده دارد و لازم است تا مربیان و معلمان تربیت بدنی ضمن آگاهی از این ناهنجاری ها، زمینه پیشگیری و جلوگیری از آنها را در مدارس با اجرای صحیح فعالیت های مناسب بدنی فراهم آورند. این درس به دنبال تحقق چنین هدفی است تا بتواند صرفه جویی خوبی در بحث بهداشت و درمان داشته باشد.

| | |
|---|------------------------------------|
| نام درس به فارسی: حرکات اصلاحی | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: Corrective Exercises | نوع درس: عملی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۱ |
| - اصول کلی وضعیت های قرارگیری بدنی به شکل طبیعی را بر شمرده و از ناهنجاری های مربوط آگاهی پیدا کند. | تعداد ساعت: ۳۲ |
| - برای هر کدام از ناهنجاری های جسمانی، برنامه های تمرینی طراحی و آنها را به اجرا گذارد. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| - اصول مربوط به قرارگیری وضعیت های مناسب بدنی را رعایت کند و آن را به دیگران نیز یادآور شود. | دروس پیش نیاز: آناتومی انسان |
| | استاد متخصص برای تدریس: |
| | دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات و مفاهیم

- تعریف حرکات اصلاحی و مفاهیم کلی مربوط به آن
 - تاریخچه حرکات اصلاحی
 - کاربردهای حرکات اصلاحی و تفاوت آن با فیزیوتراپی
 - وضعیت قرارگیری بدنی طبیعی و حالت های صحیح قرارگیری بدن
 - خط شاقولی (مبنا) برای سنجش و وضعیت قرارگیری بدن
 - بکارگیری اصول نظری وضعیت قرارگیری بدنی طبیعی در حالت های مختلف (راه رفتن، نشستن، خوابیدن، ایستادن و...)
- تکالیف یادگیری: وضعیت های صحیح بدنی را در زندگی روزانه مورد بررسی قرار دهد.



تکالیف عملکردی: شکل صحیح وضعیت های بدنی در موقعیت های مختلف در زندگی روزانه را نشان دهد.

فصل دوم: ناهنجاری های جسمانی

- اصول انتخاب حرکت های ورزشی برای اصلاح ناهنجاری های قرارگیری بدنی
- ناهنجاری های جسمانی، انواع و طبقه بندی آنها (برگشت پذیر، برگشت ناپذیر...)
- رعایت نکات اساسی در آماده سازی فرد برای اجرای حرکات اصلاحی
- تکالیف یادگیری: اصول انتخاب حرکت برای اصلاح ناهنجاری ها را مشخص کند.
- تکالیف عملکردی: حرکات مشخص شده برای اصلاح ناهنجاری ها را در کارگروه کلاسی تمرین و گزارش مربوط را به کلاس ارائه نمایند.

فصل سوم: وضعیت های طبیعی قرارگیری اندام فوقانی و ناهنجاری های مربوط

- گردن کج و حرکت های مناسب
- سر به جلو و حرکت های مناسب
- شانه افتاده و شانه نامتقارن و حرکت های مناسب
- شانه بالا و حرکت های مناسب
- آزمون های ارزیابی هریک از ناهنجاری ها
- اجرای حرکت های مناسب در اصلاح ناهنجاری های گردن کج ، سر به جلو، شانه افتاده و نامتقارن، شانه بالا
- تکالیف یادگیری: علل ناهنجاری های مذکور در بین دانش آموزان را مورد بررسی قرار داده و نتیجه را به کلاس ارائه دهد.
- تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، با فرض بروز ناهنجاری، حرکت های مناسب را به یکدیگر توصیه کرده و آنها را به اجرا بگذارد و از نتیجه حاصل گزارش تهیه کند.

فصل چهارم: وضعیت های طبیعی قرارگیری تنه و ستون مهره ای و ناهنجاری های مربوط

- پشت گرد (کیفوز) و حرکت های مناسب
- پشت گود (لودروز کمری) و حرکت های مناسب
- پشت گرد و گود (کیفولوردوزیس) و حرکت های مناسب
- پشت صاف و حرکت های مناسب
- انحراف جانبی ستون مهره ای (اسکولیوز) و حرکت های مناسب
- انحراف جانبی ستون مهره ای به همراه پشت گرد (کیفو اسکولیوزیس) و حرکت های مناسب
- دردهای کمر و حرکت های مناسب
- اجرای حرکت های مناسب در اصلاح ناهنجاری های پشت گرد، پشت گود، پشت گرد و گود، پشت صاف ، انحراف جانبی ستون مهره ای، انحراف جانبی ستون مهره ای به همراه پشت گرد، دردهای کمر
- تکالیف یادگیری: شیوع ناهنجاری های مربوط به تنه و ستون مهره ای را بررسی و گزارش کند.
- تکالیف عملکردی: برای ناهنجاری های مربوط به تنه و ستون مهره ای، حرکات و تمرین های مناسب اصلاحی طراحی و به اجرا گذارد.



فصل پنجم: وضعیت های طبیعی قرارگیری اندام تحتانی و ناهنجاری های مربوط

- لگن نامتقارن و حرکت های مناسب
 - پای پراتنزی و حرکت های مناسب
 - پای ضربدري و حرکت های مناسب
 - پای متمایل به جلو و حرکت های مناسب
 - پای متمایل به عقب و حرکت های مناسب
 - مچ پای پیچ خورده و حرکت های مناسب
 - کف پای صاف و حرکت های مناسب
 - انگشتان پای کج (هالوس و الگوس)
- اجرای حرکت های مناسب در اصلاح ناهنجاری های لگن نامتقارن، پای متمایل به عقب پای، پراتنزی، مچ پای پیچ خورده، پای ضربدري، کف پای صاف، پای متمایل به جلو، انگشتان پای کج
- تکالیف یادگیری: انواع ناهنجاری های مربوط به اندام تحتانی (پاها) را با هم مقایسه و علل و عوامل مربوط را تشریح کند.
- تکالیف عملکردی: در کار گروه کلاسی، حرکت های مناسب برای اصلاح ناهنجاری های مورد نظر مربوط به اندام تحتانی را طراحی و به کلاس ارائه نماید.

فصل ششم: طراحی برنامه های حرکات اصلاحی در مدرسه

- اصول طراحی تمرین، هماهنگی های ضروری، شدت تمرین، مدت تمرین و...
 - طراحی تمرین برای گروههای خاص از ناهنجاری ها برای دانش آموزان با شرایط ویژه
- تکالیف یادگیری: اصول مربوط به اجرای برنامه تمرینات اصلاحی را برای گروههای خاص دانش آموزی بیان می کند.
- تکالیف عملکردی: یکی از ناهنجاری های جسمی را انتخاب و با توجه به حرکات و تمرین های به اجرا در آمده در کلاس، یک برنامه تمرینی مناسب طراحی کند.

فصل هفتم: ناهنجاری های قرارگیری بدنی نزد معلولین

- معلولین ضایعه نخاعی و ناهنجاری های رایج، حرکات مناسب
 - معلولین قطع عضو اندام تحتانی و ناهنجاری های رایج، حرکات مناسب
 - معلولین قطع عضو اندام فوقانی و ناهنجاری های رایج، حرکات مناسب
 - معلولین فلج مغزی و ناهنجاری های رایج، حرکات اصلاحی مناسب
 - نابینایان و ناهنجاری های رایج، حرکات مناسب
- اجرای حرکت های مناسب در اصلاح ناهنجاری های رایج نزد معلولین ضایعه نخاعی، قطع عضوها، فلج مغزی و نابینایان
- تکالیف یادگیری: با دسته بندی افراد معلول، شرایط مشترک آنها برای اجرای تمرینات ورزشی را مشخص کند.
- تکالیف عملکردی: از یک مرکز نگهداری افراد معلول بازدید بعمل آورده و از ناهنجاری های مربوط به افراد معلول گزارش تهیه و به کلاس ارائه نماید.



۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه و بازندهای علمی

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

علیزاده، محمدحسین؛ قراخانلو، رضا و دانشمندی، حسن (۱۳۹۵). حرکات اصلاحی. تهران: انتشارات سمت.
سخنگویی، یحیی و افشارمند، زهره (۱۳۹۴). حرکات اصلاحی. تهران: انتشارات حتمی.

منابع فرعی:

دانشمندی، حسن و همکاران (۱۳۹۵). حرکات اصلاحی پیشرفته (از تئوری تا عمل). تهران: انتشارات آواری ظهور.
نظری، شهرام و علی بخشی، اسماعیل (۱۳۹۱). حرکات اصلاحی در ناهنجاری های بدنی (همراه با برنامه های تمرینات اصلاحی و درمانی). سمنان: انتشارات دانشگاه ایوانکی

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین:

ارزشیابی تکوینی: شرکت در کارگروهها و انجام فعالیت های مربوط ۵ نمره

ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۸ نمره

کارپوشه (*Port Folio*): بررسی گزارش ها و فعالیت های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره





سرفصل درس «فعالیت های فوق برنامه تربیت بدنی و ورزش»

۱. معرفی درس و منطق آن:

رسالت آموزش و پرورش در هر کشوری تقویت نگرش انسانی به زندگی و ارتقای فلسفه آن و ایجاد توانایی در افراد جامعه برای زندگی سالم و سازنده است. یکی از ویژگی های آموزش و پرورش پیشرفته و مدرن، توجه ویژه به فعالیت هایی است که دانش آموزان در خارج از کلاس و مدرسه از حیث مکانی و خارج از جدول برنامه کلاسی و مدرسه ای از حیث زمانی انجام می دهند. این قبیل فعالیت ها همسو با برنامه های اصلی / برنامه های کلاسی که دانش آموزان در داخل کلاس آنها را می آموزند می توانند در رشد همه جانبه دانش آموزان مؤثر باشند.

بر دستگاه تعلیم و تربیت هر کشوری واجب است در راستای این مهم وارد عرصه شده و زمینه های اجرایی این برنامه ها را فراهم بیاورد. این برنامه ها فوق برنامه نامیده می شوند. مطابق برخی از فرهنگ ها و دانشنامه ها مجموعه ای از فعالیت ها و تجربیات دانش آموزان است که به خارج از حیطه دروس و خارج از فضای مدرسه مربوط می شوند، فعالیت های فوق برنامه اطلاق می کنند. فعالیت های فوق برنامه ورزشی برای دانش آموزان مهمترین فرصت برای پر کردن اوقات فراغت ایشان از طریق فعالیت های ورزشی است.

| | |
|--|---|
| نام درس به فارسی: فعالیت های فوق برنامه تربیت بدنی و ورزش | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: Extracurriculum activities of physical education and sports | نوع درس: نظری |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۲ |
| - واژه ها و اصطلاحات رایج در خصوص اوقات فراغت را توضیح دهد و وجه تفاوت آنها را با فعالیت های فوق برنامه تشریح کند. | تعداد ساعت: ۲۲ |
| - اهمیت اوقات فراغت با رویکرد ورزشی را درک کند و دلایل، توجیه ها و ضرورت های فوق برنامه ورزشی بیان کند و نقش آنها را در فعال کردن زندگی دانش آموزان را مشخص کند. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| - فعالیت های فوق برنامه ورزشی در وزارت آموزش و پرورش را بشناسد و نقش برنامه اختیاری برنامه درسی تربیت بدنی در فعال نمودن زندگی دانش آموزان را تشریح کند. | پیش نیاز: مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی |
| - در فرآیند برنامه ریزی و اجرای فعالیت های فوق برنامه ورزشی در سطح مدرسه، شهرستان و استان، پیشنهادات اجرایی ارائه کند. | استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- تعاریف و اصطلاحات
- اهمیت اوقات فراغت با رویکرد ورزشی
- تاریخچه فعالیت های فوق برنامه ورزشی دانش آموزان



- ویژگی های فعالیت های مکمل درس تربیت بدنی و فوق برنامه ورزشی

- دلایل، توجیه ها و ضرورت های فوق برنامه ورزشی

- برنامه اختیاری برنامه درسی تربیت بدنی و فوق برنامه ورزشی

تکالیف یادگیری: واژه ها و اصطلاحات رایج در خصوص اوقات فراغت را توضیح دهد و وجه تفاوت آنها را تشریح کند.

تکالیف عملکردی: با توجه به نقش برنامه اختیاری برنامه درسی تربیت بدنی در فوق برنامه ورزشی مدارس، به تناسب دوره تحصیلی، راهکار مناسب به منظور هرچه فعال نمودن زندگی دانش آموزان ارائه دهد.

فصل دوم: فعالیت های فوق برنامه ورزشی در وزارت آموزش و پرورش

- ساختار و تشکیلات تربیت بدنی و ورزش در وزارت آموزش و پرورش

- انواع فعالیت های فوق برنامه درس تربیت بدنی و ورزش مدارس

- مسابقات ورزشی مدرسه قهرمان از سطح شهرستان/مناطق تا سطح کشور

- مسابقات ورزشی بین المللی (ISF)

- فعالیت های کانون های ورزشی خارج از مدرسه

- فعالیت های کانون های حرکات اصلاحی / راست قامتی (ارجاع دانش آموزان توسط معلم تربیت بدنی)

تکالیف یادگیری: انواع فعالیت های فوق برنامه ورزشی در وزارت آموزش و پرورش را نام ببرد و تفاوت های آن را بازگو کند.

تکالیف عملکردی:

- از فعالیت های کانون های ورزشی خارج از مدرسه بازدید کرده و به کلاس گزارش دهد.

- از فعالیت های کانون های حرکات اصلاحی / راست قامتی بازدید کرده و به کلاس گزارش دهد.

- در صورت امکان به عنوان یک داوطلب در اجرای مسابقات ورزشی مدرسه در سطوح مختلف مشارکت کرده و به کلاس گزارش دهد.

- در صورت امکان تجارب شرکت سایر معلمان و دانش آموزان را در مسابقات ورزشی مدرسه در سطوح مختلف را در کلاس نقل کند.

فصل سوم: فرآیند برنامه ریزی و اجرای برنامه های ورزشی با رویکرد زندگی فعال

- مطالعه برنامه های اختیاری برنامه درسی تربیت بدنی در دوره های تحصیلی

- تنظیم جدول زمانبندی فعالیت های اوقات فراغت در هفته

- توصیه های اجرایی فعالیت های اوقات فراغت

- معرفی فعالیت ها ورزشی و فعالیت های بدنی جایگزین در زندگی روزانه

تکالیف عملکردی:

- یک نمونه جدول زمانبندی اوقات فراغت با رویکرد زندگی فعال را ارائه دهد.

- از فعالیت های اوقات فراغت توأم با زندگی فعال گزارش تصویری تهیه نماید.

- از کانون های حرکات اصلاحی بازدید کند و در صورت امکان مشکلات آنها شناسایی کند.



فصل چهارم: زندگی فعال

- مفهوم زندگی فعال
- زندگی فعال و نقش آن در سلامت
- حداقل فعالیت های بدنی مورد نیاز هفتگی در سنین مختلف
- معرفی فعالیت های بدنی مناسب با سلامت در طول زندگی

تکالیف عملکردی:

- زمان مناسب فعالیت برای هر گروه سنی را مشخص کند.
- متناسب با سن دانش آموزان مدرسه، فعالیت های بدنی مناسب با سلامت را به نقکیک دوره های تحصیلی مشخص کند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
- راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
- راهبرد غیرمستقیم: واحد کار/ پروژه و بازیهای علمی از مدارس، بازدید از اجرای مسابقات ورزشی و کانون ورزشی، گفتگو با معلمان تربیت بدنی مدارس پیرامون وضعیت آموزش در کانون های ورزشی و ...

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی: پیشنهاد تالیف

منابع فرعی:

- حلاجی، محسن و امیری، محمد علی. (۱۳۹۷). فعالیت های مکمل و فوق برنامه تربیت بدنی و ورزش مدارس. رشد آموزش تربیت بدنی شماره پیاپی، ۶۵، ۱۹(۱)، ۱۴-۱۱.
- سایت رسمی معاونت سلامت و تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش
- سایت فدراسیون ورزش مدارس

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی آغازین: به منظور تعیین سطح اطلاعات علمی پیشنهادی در این درس قبل از شروع فعالیت های آموزشی انجام می گیرد.
- ارزشیابی تکوینی: عملکرد دانشجو در طراحی و اجرای واحد یادگیری پیش بینی شده و مشارکت در فعالیت ها ۴ نمره .
- ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۸ نمره و ارائه واحد کار یا پروژه ۸ نمره.



سرفصل درس «آسیب ها و ایمنی افراد در ورزش»

۱. معرفی درس و منطق آن:

مسئله پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش، ممکن است حوادث ناخواسته ای را به دنبال داشته باشد. بروز چنین آسیب های در درجه اول به عدم رعایت نکات ایمنی بر می گردد. بررسی ها نشان می دهد که با شناخت کافی از آسیب ها، می توان در پیشگیری از آنها قدم های مثبتی برداشت و با رعایت اصول مربوط به کمک های اولیه آن، از عواقب و آثار نامطلوب بعدی آن جلوگیری بعمل آورد.

در مدارس کشور به دلیل نبود فضاها، امکانات و وسایل ورزشی مناسب و عدم رعایت مسائل ایمنی، یا فعالیت های ورزشی محدود می شود و یا با بروز حادثه مواجه می شود. هر دو صورت این ماجرا به نفع سلامت دانش آموزان نخواهد بود و با رعایت یک سری اصول اولیه و شناخت کافی از آسیب های مترتبه، می توان شرایط مناسبی را برای اجرای فعالیت های جسمانی و ورزشی برای دانش آموزان در سطح مدرسه ایجاد کرد. معلمان تربیت بدنی با آگاهی از مطالب این درس و بکارگیری آنها می توانند در بسیاری از مواقع از خسارات جبران ناپذیر به جسم دانش آموزان جلوگیری کنند.

| | |
|--|--|
| نام درس به فارسی: آسیب ها و ایمنی افراد در ورزش نام درس به انگلیسی: injuries & safety in sport | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: موضوعی دروس پیش نیاز: آناتومی انسان استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - مفهوم، ضرورت و اهمیت آسیب شناسی ورزشی و ایمنی در فعالیت های ورزشی را بیان می کند و راههای مقابله با آسیب را مورد بررسی قرار می دهد و در فعالیت های بدنی و ورزشی، ایمنی مربوط به آن را رعایت کند. - عمده ترین و رایج ترین آسیب ها در تصادفات ورزشی در هریک از اندام ها را بیان می کند و کمک های اولیه مربوط به آن را بکار گیرد. - آسیب های ورزشی رایج در مدرسه را لیست کند، ایمنی و راههای پیشگیری مربوط به آنها را بررسی کند و نکات ایمنی جهت پیشگیری از وقوع این آسیب ها را به دانش آموزان گوشزد کند و لزوم رعایت آنها را مورد توجه قرار دهد. | |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات و مفاهیم

- تعریف آسیب ورزشی، کمک های اولیه

- تفاوت تشخیص و درمان،



- تاریخچه و سیر تکوینی آسیب شناسی ورزشی

- اصول کمک های اولیه (کلیات)

- ضرورت کمک های اولیه

- وظایف کارشناس تربیت بدنی در باره آسیب های ورزشی و کمک های اولیه .

تکالیف یادگیری: مفهوم آسیب شناسی و کمک های اولیه را با هم مقایسه و تفاوت تشخیص و درمان را بیان کند.

تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، اصول اولیه کمک های اولیه را تجزیه و تحلیل و اجرا کند.

فصل دوم: آسیب های بافت نرم

- اسپرین، انواع و درجه های آن

- استرین، انواع و درجه های آن

- بورسیت، کبودی، خون مردگی، استرس فراکچر، کشیدگی زائده ای، کوفتگی عضلانی

- آشنایی با وسایل و تجهیزات کمک های اولیه از نزدیک (مرتبط با آسیب)

- اجرای کمک های اولیه روی اسپرین، استرین و آسیب های بافت نرم

- نحوه پیشگیری از بروز آسیب به بافت های نرم

تکالیف یادگیری: آسیب های رایج بافت نرم در مدرسه را مورد بررسی قرار دهد و شیوع هر یک را مشخص کند.

تکالیف عملکردی: با فرض بروز آسیب در بافت نرم، نسبت به اجرای برنامه کمک های اولیه با در نظر گرفتن تمام ویژگی های

مطرح شده، اقدام کند.

فصل سوم: آسیب های بافت سخت

- در رفتگی مفصلی (کلیات)

- آسیب های غضروف مفصلی

- آسیب صفحه رشد

- ضرب دیدگی مفصلی

- آشنایی با وسایل و تجهیزات کمک های اولیه از نزدیک (مرتبط با آسیب)

- اجرای کمک های اولیه روی آسیب های بافت سخت و مفاصل (کلیات)

- نحوه پیشگیری از بروز آسیب به بافت های سخت

تکالیف یادگیری: عواقب ناشی از آسیب به بافت سخت بخصوص غضروف مفصلی و صفحه رشد را بررسی و بیان کند.

تکالیف عملکردی: با مراجعه به اورژانس یکی از مراکز درمانی، روند بروز آسیب بافت سخت، انتقال مصدوم و

کمک های اولیه انجام گرفته را بررسی و از آن گزارش تهیه کند.

فصل چهارم: شکستگی

- انواع شکستگی

- مکانیسم های شکستگی

- مراحل ترمیم شکستگی



- آشنایی با وسایل و تجهیزات کمک های اولیه از نزدیک (مرتبط با شکستگی ها)

- اجرای کمک های اولیه روی آسیب های شکستگی

- رعایت نکات ایمنی در پیشگیری از شکستگی

تکالیف یادگیری: انواع شکستگی را بیان می کند و آسیب های شایع در این باره را با آمار و ارقام بدست آمده از منابع معتبر گزارش کند.

تکالیف عملکردی: با ایجاد شرایط فرضی بروز شکستگی، رعایت نکات ایمنی و پیشگیرانه و اجرای برنامه کمک های اولیه را تمرین کند.

فصل پنجم: آسیب های رایج تنه سر و گردن

- آسیب های رایج سر و گردن و کمک های اولیه آن

- آسیب های رایج در ستون مهره ای و کمک های اولیه آن

- آسیب های رایج در کمر بند شانه ای (مفصل شانه، کتف و...) و کمک های اولیه آنها

- توصیه های لازم در پیشگیری از بروز آسیب های تنه و سر و گردن

تکالیف یادگیری: ضرورت توجه جدی به آسیب های سر و گردن را گوشزد کند و ایمنی مربوط به پیشگیری چنین آسیب هایی را بررسی و اعلام نماید.

تکالیف عملکردی: نحوه کمک های اولیه به مصدوم سر و گردن و حمل وی به مرکز درمانی فرضی را به نمایش گذارد.

فصل ششم: آسیب های اندام فوقانی

- آسیب های رایج در مفصل آرنج و کمک های اولیه آنها

- آسیب های رایج در مچ دست و انگشتان و کمک های اولیه آنها

- نحوه پیشگیری از بروز آسیب های اندام فوقانی

تکالیف یادگیری: آسیب های شایع در اندام فوقانی و ایمنی مربوط به آن را تشریح کند.

تکالیف عملکردی: نحوه آتل بندی آسیب های مربوط به اندام فوقانی را عملاً نشان دهد.

فصل هفتم: آسیب های اندام تحتانی

- آسیب های رایج در مفصل و استخوان ران کمک های اولیه آنها

- آسیب های رایج در مفصل زانو و کمک های اولیه آنها

- آسیب های رایج در مفصل مچ پا و انگشتان کف پا و روش های کمک های اولیه آنها

- چگونگی پیشگیری از بروز آسیب های اندام تحتانی

تکالیف یادگیری: آسیب های شایع در اندام تحتانی و ایمنی مربوط به آن را تشریح کند.

تکالیف عملکردی: نحوه آتل بندی آسیب های مربوط به اندام تحتانی را عملاً نشان دهد.

فصل هشتم: آسیب های خاص و اصول ایمنی و وسایل حمایتی آنها در ورزش های مختلف

- آسیب های خاص در ورزش های مختلف و کمک های اولیه آنها

- استفاده از وسایل ایمنی و حمایتی در ورزش های گوناگون و روش های پیشگیری از بروز آسیب های ورزشی



تکالیف یادگیری: وسایل ایمنی و حمایتی در ورزش های گوناگون را بررسی و نحوه استفاده از آنها را در شرایط بروز آسیب مشخص کند.

تکالیف عملکردی: با تهیه وسایل ایمنی و حمایتی در دسترس، یک بسته کمک های اولیه تهیه و نحوه استفاده از آنها را در شرایط بروز آسیب تمرین کند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
- راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
- راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه و بازدیدهای علمی

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

- عزیزاده، محمدحسین؛ قراخانو، رضا و دانشمندی، حسن (۱۳۹۳). پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی. تهران: انتشارات سمت.
- کریستر، رلف (۱۳۹۱). راهنمای جامع و کاربردی پیشگیری از آسیب های ورزشی. ترجمه: رهنما، نادر؛ محمدی هیمن و صاحب الزمانی، منصور. تهران: انتشارات پژوهشگاه وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.
- اصفهانی، نوشین و اسدی، حسن (۱۳۹۶). کمک های اولیه در آسیب های ورزشی. تهران: انتشارات حتمی

منابع فرعی:

- فراهانی، ابوالفضل (۱۳۸۷). کمک های اولیه. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- ملیندا، جی، فلیگل (۱۳۹۲). کمک های اولیه در ورزش. ترجمه: ثالثی، محسن. تهران: انتشارات علم و حرکت.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی آغازین:
- ارزشیابی تکوینی: شرکت در کارگروهها و انجام فعالیت های مربوط ۵ نمره
- ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۸ نمره
- کارپوشه (Port Folio): بررسی گزارش ها و فعالیت های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره





سرفصل درس « مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی »

۱. معرفی درس و منطق آن:

توسعه اماکن، تاسیسات و تجهیزات ورزشی و بازسازی آنها مستلزم هزینه هایی است که تدارک آنها کار ساده ای نخواهد بود. برای این منظور، مدیریت کردن آنها نقش مهم و بسزایی را در جلوگیری از هدر رفت سرمایه ها ایفا می کند. از طرفی، بهداشت و ایمنی این اماکن و تجهیزات به دنبال آن است تا با حفظ حداقل استانداردها، از بروز آسیب ها جلوگیری و سلامت استفاده کنندگان را تا حد زیادی تضمین کند. رعایت بهداشت و ایمنی از جمله موارد مهمی است که با توجه به شرایط سنی دانش آموزان، حفظ سلامت آنها در مدارس می بایست مورد تاکید قرار گیرد.

حفظ و نگهداری از اماکن و تجهیزات ورزشی مدارس، ایمنی و حفظ بهداشت آنها بخودی خود به دست نمی آید و باید ضمن آموزش هر فعالیت ورزشی، قوانین، مقررات و رعایت موارد مربوط به آن را نیز آموزش داد و لزوم رعایت آن نیز از سوی معلمان مورد تاکید باشد.

انتخاب زمین و محوطه ورزشی مناسب از نظر حفظ سلامت دانش آموزان می بایست جزء اولین مسئولیت معلمان و مربیان ورزش باشد تا از هر گونه خطر و آلودگی عاری باشد.

لزوم نظارت فضا و امکانات قبل از اجرای فعالیت و اجرای دقیق مقررات و رعایت انجام ایمن فعالیت های ورزشی مستلزم آن است تا معلمان با آگاهی کامل و داشتن برنامه مناسب است که ضرورت آن پرداختن به این درس را مشخص می کند.

| | |
|--|--|
| نام درس به فارسی: مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: management of sport facilities and equipments | نوع درس: نظری |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۱ |
| - با فضاهای ورزشی و تجهیزات مربوط به آن آشنا شده و نحوه مدیریت و نگهداری اماکن و تجهیزات ورزشی مورد استفاده در ورزش مدارس را مورد بررسی قرار داده و آنها را بکار گیرد. | تعداد ساعت: ۱۶ |
| - مفهوم بهداشت، ایمنی، اماکن و تجهیزات مورد استفاده در فعالیت های ورزشی را بشناسد و برای اجرای دقیق آن در ساعت تربیت بدنی برنامه ریزی کند و در این زمینه به دانش آموزان توصیه های لازم را ارائه نماید. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| - لزوم ایمنی و بهداشت در هر یک از فضاهای ورزشی را مورد توجه قرار داده، قبل از اجرای فعالیت، از ایمنی و بهداشت این فضاها اطمینان حاصل کند و هنگام فعالیت نیز توجه به آنها را به دانش آموزان گوشزد کند. | دروس پیش نیاز: |
| - اجرای فعالیت های ورزشی در وضعیت های مختلف آب و هوایی را بررسی کرده و در حین فعالیت برای حفظ بهداشت و رعایت ایمنی، آنها را به اجرا بگذارد | استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- مفهوم اماکن، تجهیزات ورزشی و مدیریت آن
- آشنایی با فضاهای ورزشی و تعاریف مربوط به آن



- آشنایی با تجهیزات ورزشی و تعاریف مربوط به آن
- مفهوم بهداشت و بهداشت ورزشی
- مفهوم ایمنی و ایمنی ورزش
- نقش ایمنی و بهداشت در مدرسه و ساعت درس تربیت بدنی
- عوامل موثر در ایمنی و بهداشت ساعت درس تربیت بدنی

تکالیف یادگیری:

۱. دانشجویان مفهوم اماکن و تجهیزات ورزشی را در دسته بندی های مختلف تقسیم کرده و در قالب کارگروه مورد بررسی و نتیجه به کلاس ارائه نمایند.
۲. عوامل موثر در ایمنی و بهداشت ساعت درس تربیت بدنی را از جهات مختلف در کارگروه های کلاسی بحث و بررسی کنند.

تکالیف عملکردی:

۱. دانشجویان با تشکیل کارگروه، اماکن و تجهیزات ورزشی قابل استفاده عموم در جامعه را بررسی و شاخص های مهم استفاده از آنها را تعیین کنند.
۲. راهکارهای مورد استفاده عمومی اماکن و تجهیزات ورزشی را در باب ایمنی و بهداشت تحلیل کنند.

فصل دوم: اماکن و تجهیزات ورزشی مورد استفاده در مدارس

- بررسی رشته های ورزشی مورد استفاده در مدارس
- نقش اماکن و تجهیزات ورزشی در توسعه فعالیت های ورزشی مدارس
- اماکن ورزشی قابل استفاده در ورزش مدارس و مدیریت آنها
- تجهیزات ورزشی قابل استفاده در ورزش مدارس و نحوه نگهداری و مدیریت آنها

تکالیف یادگیری: دانشجویان استفاده از اماکن و تجهیزات ورزشی را در مدرسه و ساعت درس تربیت بدنی در قالب کارگروه مورد بررسی و نتیجه به کلاس ارائه نمایند.

تکالیف عملکردی: دانشجویان با تشکیل کارگروه، هر یک از عوامل موثر در نگهداری و حفظ اماکن و تجهیزات ورزشی مدرسه را بررسی و شاخص های مهم آن را تعیین کرده و راهکارهای اجرایی آن را به منظور بهره برداری بیشتر احصا کنند.

فصل سوم: ایمنی و بهداشت فضا و اماکن ورزشی قابل استفاده در مدرسه

- ایمنی و بهداشت فضاهای ورزشی روباز
- ایمنی و بهداشت فضاهای ورزشی بسته
- ایمنی و بهداشت سایر فضاهای مورد استفاده در ورزش

تکالیف یادگیری: هر یک از دانشجویان، لیستی از فضاهای ورزشی مورد استفاده در مدارس محل زندگی خود تهیه و به کلاس ارائه کند. با جمع بندی از کل گزارش ها، فضاهای مشترک مشخص شوند.

تکالیف عملکردی: دانشجویان با تشکیل کارگروه، ایمنی و بهداشت فضاهای مشخص شده را به تفکیک تهیه کنند.

فصل چهارم: ایمنی و بهداشت وسایل و تجهیزات ورزشی دانش آموز

- ایمنی و بهداشت پوشاک ورزشی (لباس، کفش، ساک، جوراب)



- ایمنی و بهداشت تجهیزات ورزشی (انواع راکت، انواع توپ و...)

تکالیف یادگیری: دانشجویان در کارگروه‌های کلاسی، فهرستی از پوشاک و تجهیزات ورزشی مورد استفاده دانش آموزان در مدرسه را تعیین نمایند.

تکالیف عملکردی: دانشجویان در کارگروه‌های کلاسی به تفکیک ایمنی و بهداشت، فهرست تهیه شده در مورد پوشاک و تجهیزات ورزشی مشخص کنند.

فصل پنجم: ایمنی و بهداشت فعالیت های جسمانی

- ورزش و بیماری ها
- ورزش و آسیب ها
- ورزش و آب و هوا
- ورزش و تغذیه
- ورزش و سلامتی

تکالیف یادگیری: هر گروه از دانشجویان یکی از موضوعات مورد بحث در فصل چهارم را انتخاب و پیرامون آن بررسی کرده و نتیجه را به کلاس ارائه نماید.

تکالیف عملکردی: در کارگروه‌های کلاسی، موارد مبتلابه در مدرسه در هریک از موضوعات مورد بحث را تعیین و راهکارهای بهداشتی و ایمنی آن را مشخص کنند.

فصل ششم: مدیریت ایمنی در آموزش تربیت بدنی

- عوامل انسانی
- فعالیت
- عوامل آسیب

تکالیف یادگیری: در کارگروه‌های کلاسی، نقش هر کدام از موضوعات مورد بحث مورد بررسی قرار گیرد.

تکالیف عملکردی: دانشجویان سعی کنند با مشارکت یکدیگر، فلوچارتی از مدیریت ایمنی در کلاس درس در هر یک بخش های مورد بحث تهیه کنند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

هدف از ارائه این درس، بررسی ایمنی و بهداشت فضای مدرسه و محیط هایی است که دانش آموزان در آن به فعالیت می پردازند، است. بنابراین سعی شود دانشجویان به طور فعال و در قالب گروه‌های درسی به این بررسی ها پرداخته و با توجه به حداقل شرایط موجود در مدرسه، نکات کاربردی و قابل اجرا را احصا و در کلاس آنها را جمع بندی کنند. هرچند مبانی نظری بحث ها نیز مورد نیاز است، اما هدایت یادگیری به سمتی باشد که نکات کاربردی در هر بخش تبیین تا در آینده کاری دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد. مسلماً اگر دانش آموزان در هر بخش تنها چند نکته حتی ساده را فرا بگیرند، در مقیاس وسیع می تواند اثرات سازنده ای داشته باشد.

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی: پیشنهاد تالیف



منابع فرعی:

- فراهانی، ابوالفضل و قاسمی، حمید(۱۳۹۳). مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- یداله زاده، عهدیه(۱۳۹۵). بهداشت و ورزش. تهران: انتشارات حتمی
- عباسپور، بیتا(۱۳۹۲). ایمنی و خطر در تربیت بدنی کودکان دبستانی. تهران: انتشارات بامداد کتاب

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی آغازین:
- ارزشیابی تکوینی: شرکت در کارگروهها و انجام فعالیت های مربوط ۵ نمره
- ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۸ نمره
- کارپوشه (Port Folio): بررسی گزارش ها و فعالیت های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره



سرفصل درس «تربیت بدنی دانش آموزان با نیازهای ویژه»

۱. معرفی درس و منطق آن:

دانش آموزان با نیازهای ویژه، گروهی از دانش آموزان مشغول به تحصیل در مدارس کشور هستند که با توجه به شرایط ویژه حسی، جسمانی، ذهنی، روانشناختی و ادراکی، نیازمند توجه خاص هستند. لذا لازم است از چند جهت به این مهم توجه شود: اول اینکه با عنایت به منشور آموزش یکپارچه که بسیاری از دانش آموزان با شرایط ویژه را در کنار دانش آموزان مدارس عادی قرار می دهد، معلم این مدارس باید با ویژگی های این قبیل دانش آموزان آشنایی داشته و روش های یاددهی - یادگیری مهارت ها و مفاهیم به آنها را بداند و بتواند از این روش ها برای آموزش به این دانش آموزان در کنار سایر دانش آموزان استفاده نماید. دوم اینکه احتمال دعوت به کار (بکارگیری) این معلمان در مدارس خاص دانش آموزان با نیازهای ویژه وجود دارد و لذا داشتن حداقل قابلیت های شناختی و مهارتی در این زمینه از ضروریات دوره های تربیت معلم تربیت بدنی است. اهداف این درس با چهارچوب مفهومی دانشگاه فرهنگیان هماهنگ شده است. علاوه بر این، این محتوا حاوی استانداردهای سازمان های ملی و بین المللی ورزش و تربیت بدنی برای افراد معلول است.

| | |
|---|---|
| نام درس به فارسی: تربیت بدنی دانش آموزان با نیازهای ویژه نام درس به انگلیسی: Adapted physical education or Physical education for students with special needs. | مشخصات درس نوع درس: نظری - عملی تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۴۸ شایستگی کلیدی: موضوعی دروس پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی و آشنا به ورزش افراد با نیازهای ویژه |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - با اصول و مبانی، دانش عمومی تربیت بدنی تطبیقی (ویژه)، سازگاری با ورزش و زمینه های مرتبط با آموزش های تربیت بدنی ویژه آشنا شده، جنبه های قانونی آن را بداند و نسبت به رفع نیازهای فردی و اجتماعی دانش آموزان با نیازهای ویژه اقدام کند. - مهارت های اساسی در اجرای آزمون، ارزیابی، برنامه نویسی و تدریس فعالیت های جسمانی سازگار با شرایط دانش آموزان با نیازهای ویژه را فرا بگیرد و آن را بکار بندد. - با انواع دانش آموزان با نیازهای ویژه و روش های توسعه قابلیت های فردی و اجتماعی آنها و چگونگی برقراری ارتباط با آنها آشنا شود و روش های آموزش مهارت های حرکتی به این دانش آموزان را در صحنه عمل به کار بگیرد. | |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- مقدمه، تعاریف و اصطلاحات تربیت بدنی تطبیقی
- طراحی و اجرای برنامه های تربیت بدنی تطبیقی
- برنامه های تربیت فردی و گروهی دانش آموزان با نیازهای ویژه
- استراتژی های آموزش برای تربیت بدنی تطبیقی
- ارزشیابی، اندازه گیری و آشنایی با آزمون های دانش آموزان با نیازهای ویژه



تکالیف یادگیری:

در قالب بحث گروهی، دیدگاه و برداشت های خود را از مفهوم تربیت بدنی تطبیقی و اینکه آیا درست است که دانش آموزان با نیازهای ویژه را با دانش آموزان عادی ادغام کنند را بیان کنند.

تکالیف عملکردی: تصاویری از دانش آموزان با نیازهای ویژه و فعالیت هایی که قادر به انجام آن هستند، تهیه کنند.

فصل دوم: شناخت دانش آموزان با نیازهای ویژه

- معلولین ذهنی، معلولین با اختلالات یادگیری، اوتیسم و معلولیت های ارتباطی،
- معلولین ناشنوا (اختلالات شنوایی) و معلولین نابینا (اختلالات بینایی)
- معلولین قطع عضو و اندام کوچک و ناهنجاری های اندامی (DWARFISM)
- معلولین فلج مغزی، ضربه مغزی
- معلولین ضایعه نخاعی، اسپاینایفیدا، ام اس، تحلیل عضلانی، روماتیسم
- معلولیت اختلال رشد هماهنگی حرکتی (خام حرکتی یا DCD)
- آشنائی با علائم و نشانگان بیماریهایی که احتمال بروز معلولیت دارند شامل:
 - چاقی و اضافه وزن،
 - مشکلات تنفسی و آسم،
 - اختلالات قلبی و عروقی مادرزادی (CHD)،
 - صرع
 - سندرم جنینی الکل (FAS)
 - نشانگان توره (Tourette syndrome)
 - نشانگان ویلیامز (Williams Syndrome)
 - دیابت
 - آرتریت ایدیوپاتیک جوانان (Juvenile Rheumatoid Arthritis)
 - ام اس (Multiple Sclerosis) (MS)
 - دش پروردگی (دیستروفی عضلانی MD) (Muscle Dystrophy)
 - اختلال استخوان زائی (Osteogenesis Imperfecta)
 - نشانگان آنجلمن (Engelman Syndrome)

تکالیف یادگیری: در کار گروه کلاسی، ویژگی های مشترک دانش آموزان مربوط به هر یک از انواع معلولیت ها را تهیه و به کلاس ارائه نماید.

تکالیف عملکردی: فعالیت های جسمانی مورد انتظار از هر یک از دانش آموزان را در محیط ورزشی در قالب فیلم یا اسلاید نمایش دهد.

فصل سوم: ملاحظات ضروری در توسعه قابلیت های جسمانی و حرکتی دانش آموزان با نیازهای ویژه



- توسعه حرکتی (مهارتی)
- توسعه ادراکی - حرکتی (شناختی - حرکتی)
- ویژگی های حرکتی کودکان پیش دبستانی و دبستانی

تکالیف یادگیری: برای هر یک از دانش آموزان با نیازهای ویژه که معرفی شده اند، حداقل یک مهارت حرکتی و یک مهارت ادراکی - حرکتی معرفی کند.

تکالیف عملکردی: فعالیت های معرفی شده را دسته بندی کرده و آنها را در محیط ورزشی اجرا و نواقص احتمالی را برطرف نماید.

فصل چهارم: فعالیت های دانش آموزان با نیازهای ویژه

- فعالیت ها و آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
- فعالیت های با ویلچر و سایر وسایل ورزشی
- فعالیت های حرکتی ویژه معلولین حسی و ارتباطی (ناشنوا و کم شنوا / نابینا و کم بینا / لکنت زبان)
- فعالیت های حرکتی ویژه معلولیت های یادگیری و اوتیسم و نقص توجه
- فعالیت های حرکتی ویژه کم توانان ذهنی
- فعالیت های حرکتی ویژه مبتلایان به بیماری های غیر واگیردار (آسم / دیابت / صرع / اختلالات قلبی و عروقی / نشانگان جنینی و مادرزادی / نشانگان توره / نشانگان ویلیامز / آرتریت ایدیوپاتیک جوانان / ام اس / دش پروردگی / اختلال استخوانزائی / نشانگان آنجلمن
- فعالیت های حرکتی ویژه دانش آموزان مبتلا به چاقی / اضافه وزن
- فعالیت های آبی
- ورزش های زمستانی
- ورزش های انفرادی، دو نفره و تیمی
- فعالیت های تفریحی و هیجانی

تکالیف یادگیری: در کار گروه کلاسی، فعالیت های ورزشی دانش آموزان با نیازهای ویژه را در دو دسته قهرمانی و همگانی مشخص کنند.

تکالیف عملکردی: از محل تمرین دانش آموزان و یا افراد با این ویژگی بازدید کرده و نتیجه را در قالب گزارش به کلاس ارائه نمایند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

مسئله شاید در کلاس شما هم تعداد زیادی باشند که با این دانش آموزان تاکنون ارتباطی نداشته باشند. بهتر است ضمن رعایت اختصار در ارائه مباحث علمی زیاد، سعی کنید بصورت کاربردی شناخت دانشجویان نسبت به این افراد را افزایش دهید و اطلاعاتی را در کلاس مطرح کنید یا به عنوان تکلیف در نظر بگیرید که بتواند نیاز کار با دانش آموزان با نیازهای ویژه در مدرسه را حل کند. از دانشجویان مطلع در کلاس که در زمینه کار با این دانش آموزان وجود دارد، در فعالیت های گروهی بخوبی استفاده کنید.



بحث های گروهی کمک خوبی است تا بهتر بتوان سطح کلاس را متعادل کرد. بازدیدهای عینی از محل تحصیل، نگهداری و ورزش این افراد بسیار راهگشاست.

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

- جوزف، وینیک و دیوید، پورتا (۲۰۱۸). تربیت بدنی تطبیقی و ورزش. هیومن کینتیک
- Winnick, J. (2005). Adapted physical education and sport (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

منابع فرعی:

- سخنگویی، یحیی و همکاران (۱۳۹۵). ورزش معلولین. تهران: انتشارات حتمی
- کتاب های چاپ فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین
- کتاب های چاپ سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی آغازین: برگزاری یک مباحثه گروهی در کلاس و جمع آوری نقطه نظرات گروهی
- ارزشیابی تکوینی: ارائه تکالیف و فعالیت ها در مورد هر یک از فصول کتاب ۵ نمره
- ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی از مباحث نظری ۱۰ نمره
- کارپوشه (Port Folio): جمع آوری فعالیت های عملی و کارگاهی در مورد هر یک از انواع دانش آموزان ۵ نمره



سرفصل درس « تاریخ تربیت بدنی و ورزش پهلوانی در ایران و اسلام »

۱. معرفی درس و منطق آن:

سیر پیشرفت و تکامل هر پدیده اجتماعی و از جمله پدیده اجتماعی تربیت بدنی / جسمانی و ورزش مرهون تلاش های مردم جوامع و فرهنگ های مختلف آنان است. آگاهی و درک از تحولات انجام شده از یک سو و شناسایی نقش فرهنگ و بویژه مذهب مردم در جهت دهی به رشد و پیشرفت این تحولات در طول زمان از گذشته تا کنون که به شکل گیری تاریخ آن پدیده منجر می شود، یک ضرورت است. درس تاریخ در دوره ابتدایی در قالب تعلیمات اجتماعی و در دوره متوسطه در قالب درسی مجزا و خاص به دانش آموزان ارائه شده است. در دوره آموزش عالی بنا به نوع رشته تحصیلی به ویژه در علوم اجتماعی و انسانی واحد تاریخ برای آشنا ساختن دانشجویان با تاریخ شکل گیری علم مربوطه ارائه می شود. بر همین منوال واحد درسی تاریخ تربیت بدنی و ورزش پهلوانی در ایران و اسلام با همین منطق به منظور آشنا ساختن دانشجویان رشته آموزش تربیت بدنی با تاریخ تحولات تربیت بدنی و ورزش در ایران و جهان اسلام با تاکید بر درک ویژگی های تربیت بدنی و ورزش در ایران پس از اسلام و نیز نقش مشاهیر ورزشی ایران و جهان اسلام در طی دوره های تاریخی ممتاز تدوین می شود.

| | |
|--|---|
| نام درس به فارسی: تاریخ تربیت بدنی و ورزش پهلوانی در ایران و اسلام نام درس به انگلیسی: History of Sport and physical education in Iran and Islam | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |
| اهداف / پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - با ماهیت و اهمیت تاریخ آشنا شود - با تحولات تاریخ تربیت بدنی و ورزش در ایران باستان و صدر اسلام آشنا شود - با تحولات تاریخ تربیت بدنی و ورزش در ایران پس از اسلام آشنا شود - ویژگی های تربیت بدنی و ورزش ایران را پس از اسلام تحلیل کند. - با تحولات تاریخ تربیت بدنی و ورزش ایران و اسلام در دوران معاصر آشنا شود و آنها را تحلیل کند. - با مشاهیر ورزشی ایران آشنا شود و نقش آنها را درک کند. | |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

بخش اول : کلیات

فصل اول: کلیات تاریخ

- تعریف تاریخ: ماهیت، اهمیت و ضرورت
- انواع تاریخ: تاریخ شفاهی و تاریخ مکتوب، تاریخ عام و تاریخ خاص، تاریخ توصیفی و تاریخ تحلیلی
- دوره های تاریخی
- تاریخچه تاریخ: مورخان بزرگ

تکالیف یادگیری:



۱. ماهیت، اهمیت و ضرورت تاریخ را تشریح می کند.
۲. انواع تاریخ را می شناسد و کاربرد آنها را تحلیل کند.
۳. دوره های تاریخی را تشریح می کند.

تکالیف عملکردی:

- برخی از کاربردهای تاریخ را شناسایی کرده و به کلاس ارائه می دهد.

فصل دوم: کلیات تاریخ تربیت بدنی و ورزش

- تاریخ خاص و مطالعه تاریخ تربیت بدنی و ورزش
- تعاریف تربیت بدنی، ورزش و سایر شکل های فعالیت جسمانی
- ویژگی های مطالعه تاریخ تربیت بدنی و ورزش

تکالیف یادگیری:

- ۱- تاریخ خاص و مطالعه تاریخ تربیت بدنی و ورزش را تشریح می کند.
- ۲- ویژگی های مطالعه تاریخ تربیت بدنی و ورزش را تشریح می کند.

تکالیف عملکردی:

۱- برخی از ویژگی های مطالعه تاریخ تربیت بدنی و ورزش را شناسایی کرده و به کلاس ارائه می دهد.

بخش دوم: تاریخ تربیت بدنی و ورزش در ایران و اسلام

فصل سوم: تاریخ تربیت بدنی و ورزش در ایران باستان و صدر اسلام

- ورزش و مذهب

- تاریخ ایران و تربیت بدنی و ورزش در ایران باستان
- جشنواره ها و مسابقات ورزشی در ایران باستان
- انواع ورزش ها در ایران باستان
- تاریخ تربیت بدنی و ورزش در صدر اسلام
- ورزش های مورد تاکید اسلام

تکالیف یادگیری:

- ۱- ارتباط ورزش و مذهب را تشریح می کند.
- ۲- اهداف جشنواره ها و مسابقات ورزشی را می شناسد و کاربرد آنها را تحلیل کند.
- ۳- ورزش های مورد تاکید اسلام را تشریح می کند.

تکالیف عملکردی:

۱. برخی از انواع ورزش ها در ایران باستان را شناسایی کرده و به کلاس ارائه می دهد.

فصل چهارم: تاریخ تربیت بدنی و ورزش در ایران پس از اسلام



- جشنواره های و مسابقات ورزشی در ایران پس از اسلام
- انواع ورزش ها در ایران پس از اسلام
- ویژگی های تربیت بدنی و ورزش ایران پس از اسلام
- آموزه های پهلوانی
- آموزه های فتیان
- آموزه های عیاران
- آموزه های شاطران
- آموزه های زورگران
- ...

تکالیف یادگیری:

۱. جشنواره ها و مسابقات ورزشی در ایران پس از اسلام را تشریح می کند.
۲. ویژگی های تربیت بدنی و ورزش ایران پس از اسلام می شناسد و آنها را تحلیل کند.

تکالیف عملکردی:

۱. برخی از کاربردهای آموزه های پهلوانی را شناسایی کرده و به کلاس ارائه می دهد.

فصل پنجم: تحولات تاریخ تربیت بدنی و ورزش ایران و اسلام در دوران معاصر

- تاریخ ایران و تربیت بدنی و ورزش در ایران معاصر
- درس تربیت بدنی در مدارس
- اجرای درس تربیت بدنی در مدارس
- برنامه درسی ملی
- دبیرستان های تربیت بدنی
- مدارس ورزش
- تربیت بدنی در دانشگاهها
- رشته تحصیلی تربیت بدنی و علوم ورزشی
- تحصیلات تکمیلی
- سازمان های ورزشی ایران
- انواع رشته های ورزشی در ایران معاصر
- ورزش زنان
- تاریخ تربیت بدنی و ورزش در اسلام معاصر

تکالیف یادگیری:

- ۱- برخی از مولفه های تاریخی در تربیت بدنی و ورزش را تشریح می کند.



۲- ورزش زنان را تحلیل کند.

تکالیف عملکردی:

۱- برخی از وقایع مهم در تاریخ تربیت بدنی و ورزش در اسلام معاصرشناسایی کرده و به کلاس ارائه می‌دهد.

فصل ششم: مشاهیر ورزشی ایران و جهان اسلام

- قهرمانان ورزشی ایران
- بنیانگذاران ورزشی ایران
- اندیشمندان ورزشی ایران (شاعران، سیاست‌مداران، دانشمندان و فقها)

تکالیف یادگیری:

- ۱- برخی از قهرمانان ورزشی ایران را نام می‌برد.
- ۲- نقش اندیشمندان ورزشی ایران می‌شناسد و آنها را تحلیل کند.

تکالیف عملکردی:

۲. زندگی نامه یک از بنیانگذاران ورزشی ایران را به کلاس ارائه می‌دهد.

فصل هفتم: آئین ورزش پهلوانی

- آداب برد و باخت
- آداب فتوت، مردانگی و جوانمردی
- بازی جوانمردانه
- بازی منصفانه
- ارزش‌ها و اخلاق در ورزش

تکالیف یادگیری: بازی جوانمردانه را توصیف کند و مصداق‌های فتوت، مردانگی، جوانمردی و... را با تاکید بر آموزه‌های دینی، در ورزش مدارس مشخص کند.

تکالیف عملکردی: آدابی که در حین اجرای مسابقات و اردوها می‌بایست در رویدادهای ورزشی دانش‌آموزی رعایت شود را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار دهد.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
- راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
- راهبرد غیرمستقیم: واحد کار/ پروژه

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- در دست تالیف.



منابع فرعی:

- اسمعیلی، محمدرضا. (۱۳۹۶). تاریخ تربیت بدنی و ورزش، چاپ هشتم. تهران: سمت
- نیکویخت، محمد. (۱۳۸۰). تربیت بدنی در آینه فرهنگ و ادبیات ایران. تهران: پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی آغازین: به منظور تعیین سطح اطلاعات علمی پیشیناز در این درس قبل از شروع فعالیت‌های آموزشی انجام می‌گیرد.
- ارزشیابی تکوینی: عملکرد دانشجو در طراحی و اجرای واحد یادگیری پیش بینی شده و مشارکت در فعالیت‌ها ۳ نمره .
- ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۱۵ نمره و ارائه واحد کار یا پروژه ۲ نمره.



سرفصل درس «روش های یاددهی - یادگیری در آموزش تربیت بدنی دوره ابتدایی و متوسطه»

۱. معرفی درس و منطق آن:

واحد درسی «روش های یاددهی-یادگیری در آموزش تربیت بدنی» شامل معرفی روش های است که به واسطه آنها امکان انتقال محتوای پیش بینی شده در برنامه ریزی درسی فراهم می شود. همانطور که حداقل سه حوزه یادگیری متفاوت برای یادگیری انسان قائل شده اند، روش های انتقال محتوای این سه حوزه نیز با هم متفاوت هستند. چنانچه بهترین و مناسب ترین محتوای برای تحقق اهداف ورزش مدرسه (تربیت بدنی) در نظر گرفته شود، اما روش های یاددهی - یادگیری و تمرین کارآمد و موثر از سوی معلم بکار گرفته نشود، تحقق هدف های عقیم می مانند. این واحد درسی با دو واحد درسی «برنامه ریزی درسی در آموزش تربیت بدنی» و «طراحی آموزشی در آموزش تربیت بدنی» ارتباط تنگاتنگ دارد. از این رو باید آنها به شکل یک کل واحد در نظر گرفت.

معلم تربیت بدنی بدلیل ظرفیت درس تربیت بدنی و ورزش با چالش انتقال محتوای حرکتی - مهارتی، دانش و عاطفی-اجتماعی در کلاس خود روبرو است. مهمترین کارکرد این درس در تسریع انتقال محتوای و افزایش کیفیت آموزشی است. نشاط حاصل از یادگیری حرکتی و تسلط دانش آموزان در انجام بازی و رقابت های ورزشی به بهبود رفتارهای عاطفی و اجتماعی در زمان آموزش و تمرین می انجامد. و این چرخه بطور مداوم تکرار می شود. یادگیری حرکتی صرفا با آموزش محقق نشده و نیازمند تمرین مناسب و کافی است. بنابراین در آموزش تربیت بدنی نویسندگان و متخصصین بر اصطلاح فرآیند یاددهی- یادگیری و تمرین تاکید می کنند.

| | |
|---|---|
| نام درس به زبان فارسی: روش های یاددهی-یادگیری در آموزش تربیت بدنی دوره ابتدایی و متوسطه نام درس به زبان انگلیسی: Teaching-learning methods in physical education instruction | مشخصات درس نوع درس: نظری - عملی تعداد واحد: ۲ زمان درس: ۴۸ ساعت شایستگی کلیدی: تربیتی - موضوعی پیش نیاز: مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - واژه ها و اصطلاحات، جایگاه و موقعیت یاددهی-یادگیری در آموزش تربیت بدنی را در بسترهای متفاوت درک و تحلیل کند. - روش های یاددهی-یادگیری در آموزش تربیت بدنی دوره ابتدایی را به تفکیک حوزه های یادگیری تشریح و در کلاس درس اجرا کند. - روش های یاددهی-یادگیری در آموزش تربیت بدنی دوره متوسطه را به تفکیک حوزه های یادگیری تشریح و در کلاس درس اجرا کند. - مفهوم ارتباط و مهارت های آن را در تدریس بشناسد و کاربرد آنها را تشریح کند. | |

۲- فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

فصل اول: جایگاه و موقعیت آموزش و تدریس تربیت بدنی (ورزش مدرسه)

- جایگاه آموزش تربیت بدنی در حوزه های نظری و موضوعی علوم ورزشی
- جایگاه و موقعیت روش یاددهی-یادگیری در تربیت بدنی با دروس کارشناسی آموزش تربیت بدنی و علوم ورزشی



- جایگاه و موقعیت روش یاددهی-یادگیری تربیت بدنی در فرآیند فعالیت های آموزشی معلم تربیت بدنی

تکالیف یادگیری: جایگاه و موقعیت آموزش و تدریس تربیت بدنی (ورزش مدرسه) را توضیح می دهد.

تکالیف عملکردی:-

فصل دوم: تعریف و تحلیل واژه ها و اصطلاحات

- تربیت و تربیت حرکتی
- یادگیری و یادگیری حرکتی
- فرآیند یاددهی- یادگیری و تمرین
- آموزش
- فعالیت های آموزشی
- تدریس (مفهوم، کارکرد و ویژگی های تدریس موثر)
- الگوهای تدریس (تفاوت الگوهای تدریس و الگوهای آموزش)
- تفاوت یادگیری، آموزش، تدریس و آموزش
- طراحی آموزشی
- کارورزی
- صلاحیت های حرفه ای معلم تربیت بدنی

تکالیف یادگیری: واژه ها و اصطلاحات مرتبط با روش های یاددهی - یادگیری در تربیت بدنی را تعریف و تحلیل کند.

تکالیف عملکردی: در قالب گروه های کلاسی، صلاحیت های حرفه ای معلم تربیت بدنی را با توجه به منابع معتبر و اسناد بالادستی استخراج نماید.

فصل سوم: روش های یاددهی-یادگیری در آموزش تربیت بدنی دوره ابتدایی

- روش های یاددهی-یادگیری موضوعات حرکتی - مهارتی
- روش های یاددهی-یادگیری موضوعات دانشی
- روش های یاددهی- یادگیری موضوعات عاطفی - اجتماعی
- عوامل موثر بر انتخاب روش های یاددهی- یادگیری تربیت بدنی دوره ابتدایی

تکالیف یادگیری: در گروه های کلاسی، از متن کتاب های راهنمای معلم تربیت بدنی، روش های یاددهی-یادگیری موضوعات دانشی، عاطفی - اجتماعی و مهارتی - حرکتی دوره ابتدایی را استخراج و ارائه دهد.

تکالیف عملکردی: به انتخاب خود، یکی از روش های یاددهی- یادگیری متناسب با موضوعات تربیت بدنی دوره ابتدایی را در کلاس اجرا کند.

فصل چهارم: روش های تدریس تربیت بدنی در دوره متوسطه

- روش های یاددهی-یادگیری موضوع حرکتی - مهارتی
- روش های یاددهی-یادگیری موضوعات دانشی
- روش های یاددهی- یادگیری موضوعات عاطفی - اجتماعی



- عوامل موثر بر انتخاب روش های یاددهی - یادگیری تربیت بدنی دوره متوسطه

تکالیف یادگیری: در گروههای کلاسی، از متن کتاب های راهنمای معلم تربیت بدنی، روش های یاددهی-یادگیری موضوعات دانشی، عاطفی - اجتماعی و مهارتی - حرکتی دوره متوسطه را استخراج و ارائه دهد.

تکالیف عملکردی: به انتخاب خود، یکی از روش های یاددهی - یادگیری متناسب با موضوعات تربیت بدنی دوره متوسطه را در کلاس اجرا کند.

فصل پنجم: ارتباط و تعامل در تدریس

- تعریف ارتباط و تعامل معلم و شاگرد

- ویژگی های تعامل بین دانش آموزان و معلمان تربیت بدنی

- اقدامات معلمان برای بهبود تعامل ایشان با دانش آموزان

- انواع روش های ارتباطی و موانع ارتباط

- خلاصه پیشنهادهایی برای بهبود ارتباط و تعامل بین معلم و شاگرد

تکالیف یادگیری: با مراجعه به منابع کتابخانه ای، مقالات و متن های مرتبط با انواع روش های ارتباطی و موانع ارتباط در کلاس تربیت بدنی را به کلاس معرفی کرده و چکیده آنها را در کلاس بخواند.

تکالیف عملکردی: با حضور در کلاس های تربیت بدنی گزارشی از تعاملات معلم و شاگردان را تهیه و به کلاس ارائه می دهد و به نقد و بررسی آنها با هدایت معلم می پردازد.

۳- راهبردهای تدریس و یادگیری

• راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی

• راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری

• راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

- رضانی نژاد، رحیم (۱۳۹۴). تربیت بدنی در مدارس. تهران: انتشارات سمت.

- حلاجی، محسن (۱۳۹۶). الگوها و روش های تدریس در آموزش تربیت بدنی (ورزش مدرسه). کرج: انتشارات مهاتما گاندی.

منابع فرعی:

- آذربانی، احمد و افشار، منصور. (۱۳۹۱). روش ها، فنون و الگوهای تدریس تربیت بدنی. تهران: انتشارات آبیژ.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری

▪ ارزشیابی فرآیندی (مستمر): عملکرد دانشجو در طراحی و اجرای واحد یادگیری پیش بینی شده و مشارکت در فعالیت ها ۶ نمره

▪ ارائه واحد کار یا پروژه ۴ نمره



▪ ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۱۰ نمره

سرفصل درس «طراحی آموزشی در آموزش تربیت بدنی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

درس طراحی آموزشی در آموزش تربیت بدنی ورزش در برابر درس برنامه ریزی درسی در آموزش تربیت بدنی و ورزش، علمی رویه ای محسوب می شود. این علم مجموعه ای از علم فناوری آموزشی، برنامه ریزی درسی و روش های یاددهی - یادگیری در آموزش تربیت بدنی و ورزش است. حتی می توان چنین عنوان کرد که در عرصه عمل نزدیک ترین دانشی است که می تواند معلم تربیت بدنی را در مواجهه با کلاس درس کمک کند. اگرچه این درس به شکل نظری ارائه می شود اما حاوی اطلاعاتی است که معلم را در بستر عمل و در برنامه ریزی در سطح کلاس / سطح خرد یاری می دهد. ماهیت این درس به هنر حاصل از تجربه معلم در هدایت کلاسی با کیفیت است و برای اثربخش بودن در این امر لازم است معلم با عوامل متعدد و موثر بر فعالیت هایش آشنا شده و اهداف مورد نظر و تکلیف شده از سوی آموزش و پرورش را با تعدیل و اصلاح محقق کند. قلمرو این درس به فراتر از دروس مذکور نیز کشیده می شود تا جایی که دانش معلم از فضای فیزیکی و اجتماعی محیط آموزشی، دانش نسبت به ماهیت رشته های ورزشی درون مدرسه ای و شیوه آموزش آنها و نیز روش های سنجش و ارزیابی می تواند نقش مهمی در تسلط او به طراحی آموزشی داشته باشد. از جمله مهمترین کارکردهای این درس کمک به معلم در پیاده سازی/ اجرای برنامه های توصیه شده در کتاب های راهنمای معلم تربیت بدنی در دوره های تحصیلی است.

| | |
|--|--|
| نام درس به فارسی: طراحی آموزشی در آموزش تربیت بدنی نام درس به انگلیسی: Instructional design in physical education instruction | مشخصات درس نوع درس: نظری-عملی تعداد واحد: ۲ زمان درس: ۴۸ ساعت شایستگی کلیدی: تربیتی - موضوعی پیش نیاز: روش های یاددهی- یادگیری در آموزش تربیت بدنی استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - هدف، مفهوم و اهمیت طراحی آموزشی به طور کلی و بویژه در آموزش تربیت بدنی و ورزش را درک کند و عناصر و مراحل آن را در یک پایه تحصیلی در مدرسه بکار گیرد. - کتاب های راهنمای معلم تربیت بدنی را پیش از اقدام به طراحی آموزشی برای یک دوره و یا یک جلسه تحلیل کند و یک نمونه از طرح درس سالیانه و روزانه را به نگارش در بیاورد. | |

۲- فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

فصل اول: مقدمه و معرفی طراحی آموزشی

- مفهوم و تعریف طراحی آموزشی
- مقصود از طراحی آموزشی
- اهمیت طراحی آموزشی و تعابیر مختلف از آن
- طراح آموزشی کیست؟



- عوامل موثر بر طراحی آموزشی

- الگوهای طراحی آموزشی

- عناصر و مراحل طراحی آموزشی

- تجزیه و تحلیل: تجزیه و تحلیل عوامل موثر و پیش نیازهای برنامه

- تصمیم گیری: تعیین محتوا/ فعالیت ها و فرصت های یادگیری

- راهبرد: تعیین راهبردهای آموزشی و مدیریتی

- ارزشیابی: سنجش و ارزیابی از آموخته‌های فراگیران

تکالیف یادگیری: مفهوم و مقصود از طراحی آموزشی را بیان کند و عناصر آن را نام برده و توضیح دهد.

تکالیف عملکردی:

فصل دوم: جایگاه/ موقعیت طراحی آموزشی

- طراحی آموزشی و علوم تربیتی

- جایگاه طراحی آموزشی در سطوح برنامه ریزی درسی

- طراحی آموزشی و برنامه ریزی درسی

- طراحی آموزشی و نظریه های آموزش/ تدریس/ یادگیری

- طراحی آموزشی و تکنولوژی آموزشی

- طراحی آموزشی و طرح درس (سالیانه و روزانه)

- طراحی آموزشی و طراحی تمرین

تکالیف یادگیری: جایگاه/ موقعیت طراحی آموزشی را از ابعاد مختلف تشریح کند و تفاوت طراحی آموزشی و طراحی تمرین

در ورزش را بیان کند.

تکالیف عملکردی: یک نمونه طرح روزانه به انتخاب خود در یکی از دوره های تحصیلی تهیه نماید.

فصل سوم: تحلیل کتاب های راهنمای معلم درس تربیت بدنی

- شایستگی ها و استاندارد های درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی

- شایستگی ها و استاندارد های درس تربیت بدنی در دوره متوسطه

- آشنایی با محتوای واحد های یادگیری درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی

- آشنایی با محتوای واحد های یادگیری درس تربیت بدنی در دوره متوسطه

- برنامه ریزی فعالیت های ورزشی مدرسه (فعالیت های مکمل و فوق برنامه)

- تهیه برنامه درسی سالیانه

تکالیف یادگیری: تفاوت بین شایستگی ها و استاندارد های درس تربیت بدنی را با یک مثال توضیح می دهد.

تکالیف عملکردی: یک نمونه طرح درس سالیانه برای یکی از دوره های تحصیلی تهیه کند.



فصل چهارم: طراحی آموزشی در تربیت بدنی و ورزش

- تجزیه و تحلیل: تعیین نیازهای آموزشی مبتنی بر آزمون ورودی از فراگیران، تدوین اهداف / شایستگی در برنامه ریزی درسی تربیت بدنی و ورزش، تحلیل جو مدرسه

- تصمیم گیری: فن انتخاب و سازماندهی محتوا (تعیین محتوا/ فعالیت های یادگیری در برنامه ریزی درسی تربیت بدنی و ورزش)

- راهبرد: پیش بینی الگوها، راهبردها، روش ها و فنون تدریس و تمرین؛ پیش بینی راهبردهای ارائه تکلیف (با توجه به حوزه یادگیری) و راهبردهای مدیریت کلاس (به مانند: شکل بندی و گروه بندی)

- پیش بینی فضا و تجهیزات آموزشی - ورزشی (آماده سازی ملزومات درس تربیت بدنی با رعایت ایمنی)

- عوامل موثر بر اجرای برنامه درسی تربیت بدنی و ورزش (تجزیه و تحلیل رخدادهای آموزشی به همراه حرکت سنجی و زمان سنجی اجرای تکالیف حرکتی)

- طراحی سه نوع محتوای حرکتی - مهارتی، دانشی و عاطفی - اجتماعی در یک جلسه؛

- ارزشیابی: پیش بینی راهبردهای سنجش و ارزیابی از آموخته های فراگیران در درس تربیت بدنی و ورزش

تکالیف یادگیری: برای یک جلسه درس تربیت بدنی، سه نوع محتوای حرکتی - مهارتی، دانشی و عاطفی - اجتماعی بنویسد.

تکالیف عملکردی: در قالب یک پروژه کلاسی برای آموزش / تدریس یک واحد درسی مرحله طراحی آموزشی شامل تجزیه و تحلیل، تصمیم گیری، راهبرد، پیش بینی فضا و تجهیزات آموزشی - ورزشی و ارزشیابی را تدوین و اجرا کند.

فصل پنجم: طرح درس نویسی

- آشنایی با انواع جداول طرح درس سالیانه

- آشنایی با انواع طرح درس روزانه در تربیت بدنی

- نگارش طرح درس سالیانه و روزانه

تکالیف یادگیری: جداول طرح درس سالیانه و روزانه موجود در کتاب های راهنمای معلم را بررسی و تحلیل کند.

تکالیف عملکردی: برای یک جلسه درس، طرح درس روزانه طراحی و در کلاس اجرا کند.

۳- راهبردهای تدریس و یادگیری

- راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
- راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
- راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی: نیاز به تالیف

منابع فرعی:



- شعبانی، حسن. (۱۳۹۰). مهارت های آموزشی و پرورشی، جلد اول، فصول ششم و هفتم. تهران: سمت.
- گروه نویسندگان. (۱۳۹۶). راهنمای معلم دوره دوم متوسطه. تهران: دپارتمان تربیت بدنی دفتر تالیف کتابهای درسی عمومی و متوسطه نظری.
- گروه نویسندگان. (۱۳۹۵). راهنمای معلم دوره اول متوسطه. تهران: دپارتمان تربیت بدنی دفتر تالیف کتابهای درسی عمومی و متوسطه نظری

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری

- ارزشیابی فرآیندی (مستمر): عملکرد دانشجو در طراحی و اجرای واحد یادگیری پیش بینی شده و مشارکت در فعالیت ها ۴ نمره
- ارائه واحد کار یا پروژه ۴ نمره
- ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۱۲ نمره



سرفصل درس «سنجش و ارزشیابی در آموزش تربیت بدنی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی یکی از دروس نظری است که در بردارنده مفاهیم متعددی از جمله مباحث نظری سنجش و اندازه گیری، ارزشیابی و انواع آن، کاربرد آمار توصیفی در ارزشیابی از فعالیت های جسمانی و آزمون های مرتبط با اجرا / عملکرد انسان می باشد. در این درس، دانشجویان می توانند با استفاده از آزمون های عملکردی، متغیرهای مرتبط با عملکرد جسمانی دانش آموزان را کمی کنند. نتایج به دست آمده از اجرای این آزمون ها به معلمان تربیت بدنی کمک خواهد کرد تا سطح توانایی دانش آموزان را قبل از آغاز کلاس به منظور تعیین سطح مهارت و یا توانایی جسمانی شان شناسایی کرده و در طراحی آموزشی مورد استفاده قرار دهند. همچنین معلمان لازم است به منظور نمره دهی در پایان یک دوره آموزشی از این آزمون ها استفاده ببرند. در فعالیت های مکمل و فوق برنامه معلمان در قالب مربی می توانند برای طراحی برنامه ها و پروتکل های تمرینی خود، بر اساس سطح پایه عملکرد ورزشکاران از اندازه گیری، سنجش و ارزشیابی کمک بگیرند علاوه بر این، یافته های حاصل می تواند در غربالگری دانش آموزان و استعدادیابی در ورزش مورد استفاده قرار گیرد.

| | |
|---|--|
| نام درس به فارسی: سنجش و ارزشیابی در آموزش تربیت بدنی نام درس به انگلیسی: | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: تربیتی - موضوعی پیش نیاز: کاربرد آمار در تربیت بدنی استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |
| Measurement and evaluation in physical education instruction | |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - مفاهیم مرتبط با اندازه گیری، سنجش و ارزشیابی را توضیح داده، آنها را با هم مقایسه کند و مصداق های مربوط به هر یک را در درس تربیت بدنی مشخص و ارائه دهد. - انواع آزمون های را در تربیت بدنی شناسایی کند و کاربرد آنها را توضیح دهد. - توصیف آماری داده ها را در نمرات خام تهیه شده از درس تربیت بدنی را بکار بگیرد و درک خود را از آن بیان کند. - فرآیند نمره دهی در درس تربیت بدنی را در هر یک از دوره های تحصیلی بررسی کرده و راهکارهای مناسب مربوط به هر پایه تحصیلی را مشخص نموده و در یک مورد نمره دهی درس تربیت بدنی در مدرسه مشارکت می کند. | |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: تاریخچه اندازه گیری، سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی

- روند گسترش تاریخی ابزارهای اندازه گیری و ارزشیابی
- تاریخچه سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی ایران و جهان
- اندازه گیری ابعاد بدن
- آزمون های قدرت عضلانی
- آزمون های پیشرفت حرکتی پایه



- آزمون‌های مهارت‌های ورزشی
- آزمون‌های رفتارهای فردی و اجتماعی
- آزمون‌های استقامت قلبی - عروقی
- آزمون‌های دانش ورزشی

تکالیف یادگیری: به تشریح تاریخچه و بکارگیری اندازه‌گیری، سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی می‌پردازد.

تکالیف عملکردی: آزمون‌های مورد استفاده در درس تربیت بدنی را در کلاس اجرا و به تحلیل آنها می‌پردازد.

فصل دوم: مفهوم‌شناسی

- ماهیت اندازه‌گیری و ارزشیابی
- مفهوم شناسی اندازه‌گیری، آزمون، سنجش و ارزشیابی
- روش آماری
- موضوع‌ها و مواد اندازه‌گیری در ورزش مدرسه (تربیت بدنی)
- شرایط قبول داده‌ها
- توزیع داده‌ها
- ارزشیابی مبتنی بر استانداردهای نورم - مرجع و ملاک - مرجع
- ارزشیابی ورودی / اولیه / تشخیصی، تکوینی / مستمر، پایانی / تلخیصی
- اهداف اندازه‌گیری، آزمون و ارزشیابی
- مقیاس‌های اندازه‌گیری

تکالیف یادگیری: توضیح برخی از مفاهیم نظری مورد استفاده در درس اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی

تکالیف عملکردی: ارائه گزارشی از ارزشیابی یک معلم تربیت بدنی در طول یک سال به کلاس

فصل سوم: فرآیند سنجش و ارزشیابی در درس تربیت بدنی

- فرآیند نمره دهی
- شناسایی و تشخیص اهداف / شایستگی‌ها و استانداردهای محتوایی و عملکردی در تربیت بدنی دوره ابتدایی (کتاب‌های راهنمای معلم) و انتخاب و اجرای آزمون مناسب
- شناسایی و تشخیص هدف‌ها / شایستگی‌ها و استانداردهای محتوایی و عملکردی در تربیت بدنی دوره متوسطه (کتاب‌های راهنمای معلم) و انتخاب و اجرای آزمون مناسب
- مقایسه اندازه‌ها با معیارها (نورم - مرجع و ارزشیابی ملاک - مرجع)
- رویکردهای ارزشیابی (ارائه نتایج به شکل ارزشیابی توصیفی در دوره ابتدایی و ارزشیابی کمی در دوره متوسطه)
- نمره دهی: ارزشیابی پایانی / تلخیصی

تکالیف یادگیری: توضیح فرآیند نمره‌دهی و مراحل آن

تکالیف عملکردی: ارائه گزارش نتایج ارزشیابی با دو رویکرد توصیفی و کمی برای یک گروه از داده‌ها



فصل چهارم: آزمون‌های درس تربیت بدنی

- شناسایی و کاربرد آزمون‌های آمادگی جسمانی
- شناسایی و کاربرد آزمون‌های آمادگی حرکتی
- شناسایی و کاربرد آزمون‌های ادراکی - حرکتی
- شناسایی و کاربرد آزمون‌های مهارتی
- شناسایی و کاربرد آزمون‌های روانی/عاطفی-اجتماعی
- ویژگی‌های آزمون(روایی، اعتبار و ...)

تکالیف یادگیری: تشخیص اختلاف و ویژگی‌های انواع آزمون‌های مورد استفاده در تربیت بدنی

تکالیف عملکردی: ارائه جدول تلخیصی از انواع آزمون‌ها مورد استفاده در تربیت بدنی و ویژگی‌های آنها

فصل پنجم: جنبه‌های کمی اندازه‌گیری (آمار توصیفی)

- دلایل تحلیل نمره
- اقسام نمره
- تنظیم و نمایش نمرات در قالب جدول و نمودار
- توزیع نرمال/طبیعی
- مقادیر/کمیت‌های توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد و ...)
- اندازه‌گیری موقعیت فرد در گروه
- نمره‌های استاندارد و تبدیل نمره‌های خام به نمره‌های استاندارد

تکالیف یادگیری: تشریح توزیع نرمال

تکالیف عملکردی: ارائه گزارش تبدیل یک مجموعه داده‌های خام به نمرات استاندارد

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
- راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
- راهبرد غیرمستقیم: مشاوره‌ای، واحد کار/ پروژه‌ها و تکالیف کلاسی

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- هادوی، فریده؛ فراهانی، ابوالفضل و ایزدی، علیرضا(۱۳۹۲). اندازه‌گیری، سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی. تهران: انتشارات حتمی
- شیخ، محمود؛ شهبازی، مهدی و طهماسبی، شهرزاد(۱۳۹۲). سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی. تهران: انتشارات بامداد کتاب

منابع فرعی:



- خلجی، حسن و خواجوی، داریوش. (۱۳۸۴). سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی. اراک: انتشارات دانشگاه اراک
- بسکو، جیمز. اس. و گوستاوسن، ویلیام. اف. (۱۳۹۲). اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی، ترجمه غلامرضا سراج. تهران: بامداد کتاب.
- سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی. (۱۳۹۵). راهنمایی معلم در ارزشیابی توصیفی. اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی.
- کتاب‌های راهنمای معلم تربیت بدنی در دوره‌های ابتدایی و متوسطه

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اطلاعات علمی پیشیناز ۲ نمره
- ارزشیابی تکوینی: عملکرد دانشجو در طراحی و اجرای واحد یادگیری پیش‌بینی شده و مشارکت در فعالیت‌ها ۵ نمره
- ارائه واحد کار یا پروژه ۳ نمره
- ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۱۰ نمره



سرفصل درس «کاربرد روانشناسی ورزشی در آموزش تربیت بدنی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

انسان دارای ابعاد گوناگون است و توجه به این ابعاد از ضروریات محسوب می شود. در دنیای تربیت بدنی و ورزش نیز پرداختن به همه ابعاد مورد تاکید متخصصان است.

ساعت درس تربیت بدنی از جهات گوناگون قابل بررسی است. معلم تربیت بدنی علاوه بر پرداختن به بعد جسمانی، می بایست به بعد روانی نیز توجه داشته باشد. امروزه متخصصان تربیت بدنی و علوم ورزشی بر این واقفند که موفقیت یک ورزشکار در گرو آمادگی روانی اوست. به همین جهت است که در کنار پرداختن به وضعیت جسمانی، وضعیت روانی نیز نیاز به آموزش و تمرین دارد. مدیریت حالات روانی، بکارگیری تکنیک های روانی و ... از جمله عواملی هستند که موفقیت ورزشکاران را در پی دارد. این درس به دنبال آن است به معلمان تربیت بدنی بیاموزد در کنار شرایط جسمانی، توجه به شرایط روانی دانش آموزان نیز با اهمیت است و از همان ابتدای پرداختن به ورزش، به دنبال فراگیری و بکارگیری مباحث مربوط به روانشناسی ورزشی نیز باشیم.

| | |
|--|---|
| نام درس به فارسی: کاربرد روانشناسی ورزشی در آموزش تربیت بدنی نام درس به انگلیسی: <i>Application of Sport Psychology in Physical Education</i> | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: موضوعی دروس پیش نیاز: روانشناسی تربیتی استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو قادر خواهد بود: - مفهوم و گرایش های روانشناسی ورزش در تمرینات ورزشی را بشناسد و تاثیرات آن را در ورزش و فعالیت های بدنی مورد تجزیه تحلیل قرار دهد. - نحوه ارتباط موثر در فعالیت های ورزشی را بررسی و تاثیر آن را مورد بررسی قرار دهد. - شیوه های آرام سازی را در فعالیت ورزشی بکارگیرد. - بکارگیری مهارت های روانی را در فعالیت های ورزشی مورد بررسی قرار دهد. | |

۲- فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

▪ فصل اول: کلیات

- مفهوم روانشناسی ورزش
 - رشد روانشناسی تمرینات ورزشی
 - گرایش های جدید در روانشناسی ورزش
- تکالیف یادگیری: ضرورت وجودی کاربرد روانشناسی ورزشی را در آموزش تربیت بدنی مورد بررسی قرار دهد.
تکالیف عملکردی: مصداق هایی از کاربرد روانشناسی ورزشی را در رشته های مختلف ورزشی گزارش کند.

▪ فصل دوم: تاثیرات روانشناسی در ورزش

- رفتار مربیان بر عملکرد و رفتار ورزشکاران
- عملکرد ورزشکاران مطابق با انتظارات مربی



- تاثیر توقعات در برنامه های ورزشی جوانان
- نسبت های رشد سنی و فرایند توقعات ورزشی
- تکالیف یادگیری: تاثیر عملکرد معلمان تربیت بدنی را بر دانش آموزان مورد بررسی قرار دهد.
- تکالیف عملکردی: با مراجعه به مدرسه و مشاهده ساعت درس تربیت بدنی، رفتار معلم تربیت بدنی را نسبت به دانش آموزان گزارش کند.

▪ فصل سوم: ارتباط موثر و کارآمد

- ارتباطات تعریف شده
- ارتباطات در گروهها و در ورزش
- پویایی ارتباطات تیمی
- همدلی و گوش کردن فعالانه
- آموزش اظهار وجود
- روانشناسی ورزش به عنوان یک دستیار ماهر
- تکالیف یادگیری: نوع ارتباطات بصورت فردی و گروهی را با هم مقایسه کند.
- تکالیف عملکردی: با بررسی یک فعالیت ورزشی گروهی، نوع ارتباطات درون گروهی آنها را مشخص نماید.

▪ فصل چهارم: ویژگی های روانشناختی اوج عملکرد

- مروری بر اوج عملکرد
- ویژگی های روانی اوج عملکرد در حین ورزش
- جریان روانی و اوج عملکرد
- نگرش ها و مهارت های روانی ورزشکاران موفق و ورزشکاران کمتر موفق
- چه ویژگی هایی برای رسیدن به اوج عملکرد مورد نیاز است؟
- تکالیف یادگیری: ویژگی های یک ورزشکار موفق را بیان کند.
- تکالیف عملکردی: طی یک مصاحبه، نظر استادهاى خود را در خصوص ورزشکار موفق جمع آوری کند.

▪ فصل پنجم: افزایش آگاهی برای اجرای ورزشی

- آگاهی و ارتباط آن با کسب مهارت
- یادگیری اصول پایه ای
- بازی کردن به بهترین شکل اوج اجرا
- آگاهی در مدیریت استرس اجرا
- فنون توسعه آگاهی
- تکالیف یادگیری: انواع استرس در فعالیت های مختلف ورزشی را بیان کند.
- تکالیف عملکردی: یک رشته ورزشی را انتخاب و با مراجعه به قهرمانان این رشته، نوع استرس در آنها را گزارش کند.

▪ فصل ششم: انگیزندگی و عملکرد



- تعریف انگیختگی و ساختارهای مرتبط

- منشا حالت های انگیختگی

- چگونه انگیختگی ایجاد می شود

- رابطه بین انگیختگی و عملکرد حرکتی

تکالیف یادگیری: تفاوت انگیختگی را ورزش های انفرادی و گروهی مقایسه کند.

تکالیف عملکردی: تاثیر انگیختگی را در یک رشته ورزشی منتخب بررسی و گزارش کند.

▪ فصل هفتم: فنون آرام سازی

- مهارت های و راهکارهای آرام سازی عضله به ذهن

- تمرینات تنفس

- تمرینات آرام سازی پیشرونده

- فنون آرام سازی ذهن به عضله

- مهارت ها و راهکارهایی برای یادگیری چگونگی افزایش فعال سازی و انرژی بخشی

تکالیف یادگیری: بررسی کند که چرا آرام سازی در ورزش ضرورت دارد؟

تکالیف عملکردی: یکی از فنون آرام سازی را انتخاب و در یک تیم ورزشی منتخب اجرا کند.

▪ فصل چهارم: فنون و مهارت های روانی

- تصویرسازی ذهنی

- هدف گزینی

- اضطراب و استرس

- اعتماد به نفس و عزت نفس

تکالیف یادگیری: جایگاه مهارت های روانی را در ورزش بیان کند.

تکالیف عملکردی: با کمک همکلاسی های خود، یک از مهارت های روانی را انتخاب و آن را تمرین و بکارگیری کند.

۳- راهبردهای تدریس و یادگیری

• راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی

• راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری

• راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

- ویلیامز، جین ماری (۱۳۹۶). روان شناسی ورزشی کاربردی، رشد فردی برای اوج عملکرد (ج ۱). ترجمه: فارسی، علیرضا؛

عبدلی، بهروز؛ فولادیان، جواد؛ حبیبی فر، فهیمه. تهران: انتشارات علم و حرکت.

- ویلیامز، جین ماری (۱۳۹۶). روان شناسی ورزشی کاربردی، رشد فردی برای اوج عملکرد (ج ۲). ترجمه: کیایی، تقی و

همکاران. تهران: انتشارات مهرگان دانش.



- رابرت، واینبرگ؛ دنیل، گولد (۱۳۹۴). مبانی روانشناسی ورزش و تمرین (ج ۱ و ۲). ترجمه: واعظ موسوی، محمد کاظم و همکاران. تهران: انتشارات حتمی.

منابع فرعی:

- آزادی، یدالله؛ قائمی، بهاره (۱۳۹۳). کاربرد روانشناسی در ورزش. تهران: انتشارات آوای ظهور

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری

- ارزشیابی فرآیندی (مستمر): عملکرد دانشجو در طراحی و اجرای واحد یادگیری پیش‌بینی شده و مشارکت در فعالیت‌ها ۵ نمره
- ارائه واحد کار یا پروژه ۶ نمره
- ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۹ نمره



سرفصل درس «کاربرد رسانه های آموزشی و فناوری اطلاعات در آموزش تربیت بدنی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

درس «کاربرد رسانه های آموزشی و فناوری اطلاعات در آموزش تربیت بدنی» درسی نظری برای بهبود توانایی معلم تربیت بدنی در مدیریت و فرآیند یاددهی-یادگیری است. این درس اگرچه بشکل نظری ارائه می شود اما می تواند با تعیین تکالیف عملکردی بیشتر برای دانشجویان تجارب آنها را در عمل افزایش داد. عنوان انتخاب شده برای این درس از نظر طبقه بندی علوم ذیل تکنولوژی آموزشی قرار می گیرد. این رشته خود یکی از رشته های علوم تربیتی است. کاربرد یافته ها و دستاوردهای علمی رشته تکنولوژی آموزشی (که عبارت است از روش سیستماتیک طراحی، اجرای و ارزشیابی کل فرایند تدریس و یادگیری که براساس هدف های معین یا بهره گیری از یافته های روان شناسی یادگیری و علم ارتباطات و به کارگیری منابع مختلف- اعم از انسانی و غیر انسانی- به منظور آموزش مؤثرتر تنظیم و اجرا می شود.) در آموزش تربیت بدنی می تواند به تسهیل آموزش تربیت بدنی و ورزش در مدارس کمک کند. منطق کاربرد فناوری اطلاعات در درس تربیت بدنی را می توان چنین خلاصه کرد:

- ارتقا افزایش توانایی معلمان تربیت بدنی در زمینه به کارگیری فناوری اطلاعات
- تجهیز مدارس با امکانات و ابزارهای مورد نیاز جهت گسترش فناوری اطلاعات
- بهره گیری بهینه از فناوری اطلاعات برای تغییر ساختار آموزش ورزش
- استفاده از فناوری اطلاعات برای ایجاد فرصت های یادگیری و تحصیل برای همه دانش آموزان
- افزایش سطح یادگیری فراگیران
- طراحی و ساخت وسایل آموزشی ساده برای اجرای فعالیت های جسمانی، حرکتی و ورزشی درس تربیت بدنی
- آشنایی با تجهیزات الکترونیکی تولید شده برای بهبود عملکردهای حرکتی دانش آموزان
- ...

| | |
|--|---|
| <p>نام درس به فارسی: کاربرد رسانه های آموزشی و فناوری اطلاعات در آموزش تربیت بدنی نام درس به انگلیسی: Applying instructional media and informational technology in teaching physical education</p> | <p>مشخصات درس نوع درس: عملی تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۶۴ شایستگی کلیدی: تربیتی - موضوعی پیش نیاز: استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی</p> |
| <p>پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - فناوری آموزشی و کاربرد آن را در تدریس درس تربیت بدنی تشریح کند و زمینه های استفاده آن در این درس را تحلیل کند. - تجارب معلمان تربیت بدنی در طراحی و ساخت وسایل ورزشی برای اجرای بازی های ورزشی را بکار گیرد و انگیزه لازم برای ساخت، ترویج، تکمیل و استفاده از آنها را کسب کند. - بکارگیری نرم افزارهای کاربردی برای آموزش بهتر را می آموزد و با توجه به محتوای درس تربیت بدنی، بک نمونه فعالیت تولید و ارائه می دهد.</p> | |



۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- آشنایی با رشته فناوری آموزشی
- تعریف فناوری آموزشی از دیدگاه‌های مختلف
- تاریخچه پیدایش و تحول فناوری آموزشی
- کاربرد علوم مختلف در فناوری آموزشی
- تعریف رسانه آموزشی
- وسایل کمک آموزشی
- تفاوت رسانه آموزشی و وسایل کمک آموزشی
- تحقیقات در زمینه رسانه
- چرا باید از فناوری در آموزش استفاده کنیم؟
- نگرش به مهارت‌های کاربرد فناوری در آموزش
- اصول انتخاب رسانه آموزشی
- آشنایی با شرکت صنایع آموزشی

تکالیف یادگیری: مفهوم و کاربرد فناوری آموزشی را تشریح کند.

تکالیف عملکردی: بازدید از شرکت صنایع آموزشی ایران

فصل دوم: کاربرد رسانه‌های آموزشی در آموزش تربیت بدنی

- تفاوت فعالیت‌های آموزشی در کلاس تربیت بدنی نسبت به دروس دیگر
- کاربرد فناوری در مدیریت و فرآیند یاددهی و یادگیری تربیت بدنی (ورزش مدرسه)
- بررسی وضعیت موجود طراحی، ساخت، تولید و کاربرد وسایل آموزشی و کمک آموزشی در تربیت بدنی
- کاربرد فناوری و ایرلس در آموزش و تمرین فعالیت‌های ورزشی
- کاربرد سیستم‌های نمایش کامپیوتری و دستگاه‌های مانیتورینگ فعالیت‌های جسمانی در آموزش تربیت بدنی و ورزش
- تولید و کاربرد وسایل آموزشی و کمک آموزشی در دوره ابتدایی
- تولید و کاربرد وسایل آموزشی و کمک آموزشی در دوره متوسطه

تکالیف یادگیری: مولفه‌های تفاوت محیط یادگیری درس تربیت بدنی را تشریح می‌کند.

تکالیف عملکردی: در قالب یک گزارش کلاسی لیستی از وسایل آموزشی و کمک آموزشی بکارگرفته شده از سوی معلمان

تربیت بدنی در یک دوره تحصیلی را ارائه می‌دهد.

فصل سوم: کاربرد فناوری اطلاعات در آموزش تربیت بدنی

- کاربرد بازی‌های فعال نمایشی / ویدئویی در دوره ابتدایی
- کاربرد پاورپوینت در آموزش تربیت بدنی دوره متوسطه
- تولید و کاربرد نمایش ویدئوی در آموزش تربیت بدنی دوره متوسطه



- کاربرد نرم افزارهای های کامپیوتری (آفیس و...) در ارزشیابی و ...
- تکالیف یادگیری:** ضرورت کاربرد نرم افزارهای های کامپیوتری (آفیس و...) در ارزشیابی و... را تشریح می کند.

تکالیف عملکردی:

- در قالب یک فعالیت کلاسی در خصوص نگرش معلمان تربیت بدنی نسبت به کاربرد فناوری اطلاعات در آموزش تربیت بدنی تحقیق کرده و به کلاس ارائه می دهد.
- با استفاده از نرم افزار پاورپوینت برای آموزش محتوای دانشی درس تربیت بدنی در دوره متوسطه چندین اسلاید آماده می کند.
- با مصاحبه با معلم تربیت بدنی تجارب آنها را در استفاده از نمایش ویدئوی در آموزش تربیت بدنی دوره متوسطه به کلاس ارائه می دهد.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
- راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
- راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه و بازندهای علمی

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی: نیاز به تالیف

منابع فرعی:

- فردانش، هاشم. (۱۳۸۷). مبانی نظری تکنولوژی آموزشی. تهران: سمت.
- چین، پل. (۱۳۸۹). کاربرد فناوری ارتباطات و اطلاعات در تدریس، ترجمه بهمن زندی و عبدالرحمان جریحی. تهران: دانشگاه پیام نور.
- حلاجی، محسن و بی نیاز، عباس. (۱۳۹۸). استفاده مناسب از فناوری آموزشی در تربیت بدنی. رشد آموزش تربیت بدنی.
- Andrew D. Eberline & K. Andrew R. Richards (2013) Teaching with Technology in Physical Education, Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators, 26:6, 38-39,

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اطلاعات علمی پیشنهادی در این درس ۲ نمره
- ارزشیابی تکوینی: عملکرد دانشجو در طراحی و اجرای واحد یادگیری پیش بینی شده و مشارکت در فعالیت ها ۵ نمره
- ارائه واحد کار یا پروژه ۵ نمره
- ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۸ نمره



سرفصل درس «پژوهش و توسعه حرفه ای»

۱. معرفی درس و منطق آن:

وقتی در طول برنامه آموزش حرفه‌ای دانشجو معلمان فرصت پژوهش در تجربه را بدست آورند، به توانایی های مورد نیاز برای مواجهه با موقعیت‌های نامعلومی که در آن غوطه‌ورند دست خواهند یافت و قادر خواهند بود این توانایی را به دانش‌آموزان خود منتقل کنند. معلم باید از تدریس و عمل تربیتی عادی شده^۱ فاصله گرفته و به سوی تدریس و عمل فکورانه^۲ پیش برود، به نحوی که با پیشی پژوهشی مسائل کلاس و مدرسه را بکاود و با اقدام پژوهی و ژرف‌اندیشی به یافتن راه‌حل‌ها، کاربرد بلافصل یافته‌ها و اخذ بازخورد مداوم به اصلاح و بهبود فرآیند های آموزشی و پرورشی بپردازد.

| مشخصات درس | نام درس به فارسی: پژوهش و توسعه حرفه‌ای نام درس به انگلیسی: Professional research and development |
|---|--|
| نوع درس: نظری+عملی تعداد واحد: (۱+۱) تعداد ساعت: ۴۸ شایستگی کلیدی: تربیتی- موضوعی پیش‌نیاز: استاد متخصص برای تدریس: متخصص علوم تربیتی | پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - با آگاهی از چستی و چگونگی پژوهش روایی، تجربیات شخصی خود/دیگری را از موقعیت‌های آموزشی/تربیتی مورد واکاوی (تأمل) قرار داده و گزارش یافته‌های درس پژوهی و اقدام پژوهی را مطالعه نموده و بازتاب های حاصل از این فرآیند را برای بهبود عملکرد در موقعیت های بعدی طراحی، اجرا و گزارش نماید |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: پژوهش روایی

- ماهیت تجربه، یادگیری از تجربه، و تأمل بر تجربه و تمایز آن با سایر انواع یادگیری
- روایت نویسی وسیله‌ای برای پژوهش در عمل
- پژوهش روایی در خدمت رشد حرفه‌ای
- چگونه روایت ها بین دانش آشکار و دانش ضمنی پیوند می زنند؟
- اهداف پژوهش روایی و کاربردهای آن

۱-routinized

۲ - reflective



- انواع پژوهش روایی

تکالیف عملکردی:

با مطالعه داستان زندگی معلمان و مقالات علمی در زمینه پژوهش روایی تأثیر این شیوه مطالعه را در بهبود عملکرد حرفه‌ای در قالب یک مقاله کوتاه ارائه نماید.

یک پژوهش روایی را به صورت خلاصه یا در قالب یک مقاله مروری با ذکر ویژگی‌ها و مراحلش ارائه کند. (البته قالب مذکور قبلاً باید توسط استاد توضیح داده شود)

فصل دوم: روش پژوهش روایی

- ابزارهای گردآوری اطلاعات در پژوهش روایی

- فرآیند تحلیل داده‌ها

- معنا دهی به داده‌ها

- کد گذاری

- تحلیل ساختاری

- اعتبار بخشی

تکالیف عملکردی:

با استفاده از فرآیند تحلیل ساختاری، یافته‌های علمی پژوهشی را اعتبار بخشی نماید.

فصل سوم: اقدام پژوهی

- چستی اقدام پژوهی در آموزش و پرورش (ماهیت، تعریف، ابعاد، گستره)،

- چرایی اقدام پژوهی در آموزش و پرورش (اهداف، پیامدها، ضرورت و اهمیت)

- تاریخچه و خاستگاه‌های اقدام پژوهی

- نظریه‌ها و دیدگاه‌های موجود در زمینه اقدام پژوهی

تکالیف یادگیری:

- مشارکت در نقد و ارزیابی گزارش‌های ارائه شده در کلاس در زمینه اقدام پژوهی هی ارائه شده.

تکالیف عملکردی:

- تهیه یک نوشته انتقادی در مورد باورها و عقاید شخصی خود در مورد چستی و ضرورت اقدام پژوهی در آموزش و پرورش

و ارائه آن در کلاس برای بررسی و نقد

فصل چهارم: روش اقدام پژوهی

- چگونگی تشخیص مسئله،

- چگونگی تدوین طرح اقدام پژوهی،

- روش اجرای مراحل اقدام پژوهی

- چگونگی گردآوری داده‌ها و شواهد مهم در اقدام پژوهی

- بازاندیشی در باره داده‌ها و شواهد و اصلاح فرآیند اقدام پژوهی

- نقش مشورت و مشارکت در اقدام پژوهی



- ارزشیابی، نقادی و اعتباریابی در اقدام پژوهی
چگونگی بازخورد، اصلاح و کاربرد نتایج در اقدام پژوهی
- چگونگی مستند سازی، ثبت و ضبط مراحل و تهیه گزارش نهایی و اطلاع رسانی و اشاعه دستاوردهای اقدام پژوهی
مشارکت در نقد مطالب گزارش شده در کلاس (گزارش حاصل از فعالیت عملکردی گروه‌ها)

تکالیف عملکردی

- تشکیل کارگروه‌هایی متشکل از دانشجوی معلمان و مشارکت آنها در نقد نمونه‌ای از اقدام پژوهی انجام شده توسط معلمان دیگر و تهیه گزارش نقد برای ارائه به کلاس

فصل پنجم: درس پژوهی

- تدوین طرح درس پژوهشی متناسب با سوالهای پژوهشی:
- ترسیم وضع موجود و مطلوب
- شناسایی تغییرات مورد نیاز
- تعیین هدفهای درس
- تعیین تجارب و فعالیتهای یادگیری
- تعیین رفتار ورودی
- پیش بینی منابع و وسایل آموزشی
- پیش بینی نحوه مدیریت و سازماندهی کلاس
- پیش بینی نحوه تفکر و واکنش دانش آموزان به تدریس
- تعیین معیارهای تحقق هدفها
- تعیین روش سنجش و ارزشیابی
- تعیین چارچوب اجرایی طرح درس پژوهشی

تکالیف یادگیری

در باره چارچوب طرح درس پژوهشی بحث می کند. و دلایل و اهمیت هر یک از مولفه ها را بر می شمارد.

تکالیف عملکردی

در قالب کارگروههای دانشجویی یک طرح درس پژوهشی را تهیه و به کلاس ارائه می نمایند

فصل ششم: روش درس پژوهی

- تدوین طرح درس پژوهشی
- اجرای طرح درس مورد پژوهش
- ژرف اندیشی در باره داده ها و شواهد
- چگونگی ژرف اندیشی در باره روند اجرای فعالیت گروه
- تهیه گزارش نهایی و اشاعه دستاوردهای گروه درس پژوهی

تکالیف یادگیری



در باره چگونگی اجرای طرح درس پژوهشی، چگونگی نقد مناسب تر نحوه اجرای طرح درس پژوهشی و ضرورت اشاعه نتایج درس پژوهی بحث می کنند

تکالیف عملکردی

طرح درس پیش بینی شده در گروه را بصورت آزمایشی در کلاس اجرا می کنند

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- راهبردهای اصلی شامل پرسش و پاسخ، حل مساله، نقادی و پژوهش به صورت گروهی و مشارکتی است. در کلاس در خلال بیان فلسفه، مبانی، اصول، روش و مراحل اجرای اقدام پژوهی به تحلیل و نقادی گزارش های مطالعات اقدام پژوهی معلمان و آشنا سازی دانشجو معلمان با تجارب معلمان پژوهنده پرداخته می شود.
- در بخش عملی، دانشجو معلمان در قالب گروه های مناسب، به انتخاب مسئله متناسب با رشته آموزش تربیت بدنی و تدوین پیشنهاد کامل اقدام پژوهی و اجرای آن در محیط واقعی می پردازند و گزارش کار خود در هر مرحله را به کلاس ارائه داده و از نقد و مشارکت سایر دانشجو معلمان استفاده می کنند.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- عطاران، محمد (۱۳۹۶). پژوهش روایی. دانشگاه فرهنگیان
- ساکي، رضا (۱۳۹۲) درس پژوهی، مبانی، اصول و روش اجرا، انتشارات جهاد دانشگاهی.
- استیپانک و همکاران (۱۳۸۹) درس پژوهی راهنمایی عملی برای مدیران و معلمان، ترجمه دکتر رضا ساکی و داریوش مدنی، انتشارات حکمت علوی

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی آغازین: به منظور تعیین سطح اطلاعات علمی پیشنهاد در این درس قبل از شروع فعالیت های آموزشی انجام می گیرد.
- ارزشیابی تکوینی: (۶ نمره)
- ارزشیابی پایانی: (۸ نمره)
- کارپوشه (Port Folio): (۶ نمره)



سرفصل درس «کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۱»

۱. معرفی درس و منطق آن

آموزش اثربخش نیازمند آن است که معلمان در طول دوره آموزشی در معرض تجربیات متنوع و غنی قرار گرفته و قادر به مطالعه، تصمیم گیری و ارزیابی نتایج تصمیمات در موقعیت های پیچیده آموزشی و تربیتی مبتنی بر یافته های علمی و پژوهشی باشند. برنامه کارورزی فرصت برقرار ساختن پیوند میان آموخته های نظری با محیط های واقعی آموزشی- تربیتی و عمق بخشیدن به تجربه های پیشین در جهت توسعه شایستگی های حرفه ای و دست یابی به ظرفیت غایی کنش عملی در کلاس درس را فراهم می کند. این برنامه در دانشگاه فرهنگیان، با تأکید بر مشاهده تأملی، روایت نگاری و واکاوی تجربیات به عنوان عناصر سازنده/شکل دهنده عمل فکورانه؛ و نیز ابزارهای سه گانه اقدام پژوهی، درس پژوهی و پژوهش روایتی به عنوان روش های مورد تأکید در برنامه تربیت معلم فکورانه؛ و نیز ابزارهای سه گانه اقدام پژوهی، درس پژوهی و پژوهش روایتی به عنوان روش های مورد تأکید در ساز عمل مستقل حرفه ای معتبر و کسب تجربیات دست اول است. فرصت های یادگیری تدارک دیده شده از سوی استادان و بازخوردهای ارائه شده از سوی آنان باید امکان تلفیق نظر و عمل تربیتی را در موقعیت های واقعی، برای یافتن راه حل های قابل دفاع و پاسخ به مسئله های آموزشی/ تربیتی تدارک ببیند. بهره گیری از مبانی نظری/ تکنیک ها و فنون در برنامه کارورزی به منظور دستیابی دانشجو به یک نگاه همه جانبه و غنا بخشیدن به تصمیمات اتخاذ شده در ابعاد برنامه ریزی، اجرا و ارزیابی برای حمایت از یادگیری دانش آموزان ضروری است. در طول برنامه کارورزی دانشجو فرصت کسب تجربه برای درک عمل اثربخش، تأمل بر روی آن به منظور پذیرش مسئولیت حرفه ای را کسب می نماید.

در کارورزی یک دانشجو با کسب مهارت در به کارگیری روش ها و فنون مشاهده تأملی، موقعیت های آموزشی و تربیتی در سطح مدرسه و کلاس درس را مورد مطالعه قرار داده و دریافت های خود را در قالب روایت ها، روزنگارها، تجربیات شخصی ارائه می نماید. این یافته ها از موقعیت مدرسه و کلاس درس می تواند همراه با عکس و فیلم/ گزارش گفتگو با کادر مدرسه/ معلم راهنما/ اولیاء/ دانش آموزان (با هماهنگی مدرسه) تکمیل شود. روایت های دانشجو از موقعیت های مختلف مورد واکاوی قرار گرفته و مسئله های شناسایی شده با استفاده از شواهد و مستندات علمی گزارش می گردد.

| | |
|---|-------------------------|
| نام درس به فارسی: کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۱ | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: <i>Internship in physical education 1</i> | نوع درس: کارورزی |



| | |
|---|--|
| <p>پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود:</p> <p>با مشاهده تأملی مسئله‌های آموزشی/ تربیتی در سطح کلاس درس و مدرسه را شناسایی و با استفاده از شواهد و مستندات علمی آن را تبیین نماید.</p> <p>مشاهدات تأملی و یافته‌های تجربی حاصل از واکاوی روایت‌ها را ثبت و گزارش نماید.</p> | <p>تعداد واحد: ۲</p> <p>تعداد ساعت: ۱۲۸ ساعت</p> <p>شایستگی کلیدی: موضوعی-تربیتی</p> <p>دروس پیش‌نیاز: پژوهش و توسعه حرفه‌ای</p> <p>استاد متخصص برای تدریس: متخصص رشته‌ای</p> |
|---|--|

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

هفته اول:

ارائه یک تصویر کلی از برنامه کارورزی در طی چهار ترم و انتظارات از دانشجو، معرفی برنامه کارورزی یک با تأکید بر مشاهده تأملی و روایت نویسی (ماهیت روایت‌ها و چگونگی نگارش آن)، تکالیف عملکردی در طول ترم، برنامه زمان بندی سمینارها در سطح مدرسه و پردیس/ واحد آموزشی، و تبیین فرم‌های ارزیابی از عملکرد دانشجویان بر اساس پیامدها و سطوح عملکرد، توزیع دانشجویان در مدارس (هماهنگی با مناطق آموزشی و سازماندهی دانشجویان در مدارس باید قبل از شروع ترم و با تشکیل ستاد کارورزی در سطح استان صورت گیرد). تعامل از نزدیک میان استاد و دانشجو از طریق مطالعه گزارش‌ها و ارائه بازخورد به موقع و سازنده، و نیز تشکیل جلسات بحث و گفتگو پیرامون تجربیات حاصل از حضور در موقعیت‌های واقعی از استلزامات اجرایی برنامه کارورزی است. تشکیل سمینار در کلیه هفته‌ها برای بحث و بررسی پیرامون عملکرد دانشجو و گفتگو در خصوص بازخورد‌های ارائه شده از سوی اساتید ضروری است. مشارکت دانشجویان در نقد و بررسی گزارش‌ها/ روایت‌های همکلاسی‌ها/ همقطاران فرصت یادگیری انتقال تجربیات به یکدیگر را فراهم می‌کند.

هفته دوم:

کارگاه مطالعه موقعیت

تکلیف یادگیری: مشاهده فیلم تدریس/ موقعیتی در سطح کلاس درس/ مدرسه بر اساس گام‌های زیر:

الف: توصیف موقعیت (بیان ویژگی‌ها و مشخصه‌های متمایز کننده)

ب: تشریح/ استنباط از موقعیت (شناسایی اجزاء و روابط)

ج: بازنگری (به گونه دیگر دیدن/ از زاویه دید دیگری به موقعیت نگاه کردن) با استفاده از تکنیک‌های اگر، آنگاه، شش کلاه تفکر، اسکمپر... در یافتن نقطه کانونی

د: تبیین مسئله با استفاده از استدلال قیاسی یا استقرایی به کمک شواهد و مستندات جمع‌آوری شده (از آنجایی که آموزش این بخش نیازمند آن است که دانشجو گزارشی از مطالعه موقعیت بر اساس محورهای چهارگانه تهیه کرده باشد، لذا آموزش این بخش در جلسه ششم ارائه می‌شود).

هفته سوم:

مشاهده آزاد



حضور دانشجویان در مدارس (جلسه آشنایی با مدرسه، مدیر و معلم راهنما)

تکلیف یادگیری: تجربه اولین روز کارورزی من در مدرسه. از دانشجو خواسته شود تا اولین تجربیات خود را از اولین روز کارورزی از زمان آماده شدن برای رفتن به مدرسه تا زمان برگشتن در قالب داستان یا خاطره یادداشت روزانه ثبت و ارائه نماید. دانشجو در اولین روز کارورزی مشاهده آزاد دارد و آنچه را مشاهده می کند بدون هیچ محدودیتی ثبت و ضبط خواهد نمود. این موارد می تواند شامل رخ داد ها در مسیر رفت و آمد به مدرسه؛ فضا و موقعیت مدرسه؛ احساسات، تصورات و انتظارات؛ نحوه برخورد کادر مدرسه؛ نحوه مواجه شدن با دانش آموزان؛ گفتگو ها با کارکنان مدرسه، معلمان و.... باشد.

هفته چهارم:

مطالعه موقعیت

گزارش های (روایت) تهیه شده از مشاهده آزاد از جهت رعایت روش ها و فنون توصیف و تشریح موقعیت و به صورت گروهی مورد نقد و بررسی قرار می گیرد. تشکیل گروه های حرفه ای متشکل از سه تا چهار دانشجو و ارائه بازخورد توسط همقطاران/ گروه همسالان امکان به مشارکت گذاشتن تجربیات را به عنوان یک مهارت حرفه ای تقویت می کند. محور هایی که گزارش ها بر اساس آن مورد نقد و بررسی قرار خواهد گرفت:

الف: توصیف موقعیت (بیان ویژگی ها و مشخصه های متمایز کننده)

ب: تشریح/ استنباط از موقعیت (شناسایی اجزاء و روابط)

ج: بازنگری (به گونه دیگر دیدن/ از زاویه دید دیگری به موقعیت نگاه کردن) با استفاده از تکنیک های اگر، آنگاه، شش کلاه تفکر و اسکمیر.

د: تعیین نقطه کانونی (بازبینی شواهد جمع آوری شده برای دستیابی به درک عمیق تر و همه جانبه تر نسبت به موقعیت/ طرح مسئله).

هفته پنجم:

مطالعه موقعیت

حضور در مدرسه و تکمیل اطلاعات مورد نیاز/ شواهد بیشتر برای بیان مسئله. در این جلسه دانشجو با توجه به بازخورد های ارائه شده از سوی همسالان/ همقطاران یا استاد به مطالعه مجدد موقعیت (مدرسه) پرداخته و با جمع آوری اطلاعات/ شواهد بیشتر گزارش خود را برای یادگیری روش تبیین مسئله تکمیل می نماید.

هفته ششم:

مطالعه موقعیت

گفتگو در این جلسه پیرامون روش ها و فنون مشاهده تأملی ادامه می یابد و دانشجو با استفاده از شواهد جمع آوری شده از موقعیت مورد مطالعه به تبیین مسئله مبادرت می نماید. مرور محورها در جلسه دوم و آموزش نکات مربوط به تبیین مسئله.

الف: توصیف موقعیت (بیان ویژگی ها و مشخصه های متمایز کننده) (مرور)

ب: تشریح/ استنباط از موقعیت (شناسایی اجزاء و روابط) (مرور)



ج: بازنگری (به گونه دیگر دیدن/ از زاویه دید دیگری به موقعیت نگاه کردن) با استفاده از تکنیک های اگر، آنگاه، شش کلاه تفکر، اسکمپر... (مرور)

ه: تبیین مسئله با استفاده از استدلال قیاسی یا استقرایی به کمک شواهد و مستندات جمع آوری شده (آموزش).
شرح تنظیم پوشه کار... توسط چه کسی تنظیم می شود: نسخه ای از مجموعه فعالیت های انجام شده در مطالعه موقعیت به همراه بازخوردهای ارائه شده در محورهای مختلف تبیین مسئله در پرونده توسعه حرفه ای دانشجو ضبط گردد... منظور همان پوشه کار است؟ پرونده توسعه حرفه ای با چه فرمتی باید تشکیل شود؟ آیا به دنبال پرونده الکترونیکی یا همان ای-پورتفولیو بوده ایم؟ باید به سمتی برویم که دانشجو خود متکفل این امر شود.

هفته هفتم:

مشاهده تأملی و مسئله شناسی موقعیت فیزیکی مدرسه/ بازدید از مدرسه و تشکیل سمینار در سطح پردیس/ مدرسه تکلیف عملکردی: تهیه گزارش از موقعیت فیزیکی مدرسه شامل: موقعیت جغرافیایی و محیط بیرونی مدرسه، انواع فضاها (کتابخانه، زمین ورزش، آبخوری، سرویس ها، کلاس ها، راهرو ها....) نور، جریان هوا، وضعیت بهداشت، امکانات و تجهیزات (کارگاهی، آزمایشگاهی، شبکه مجازی، سایت و....) شناسایی و تبیین مسئله (فرآیند مسئله شناسی و تبیین مسئله رعایت شود) ارائه یافته ها در سمینار مدرسه/ پردیس. این گزارش در قالب روایت نگاری (فرم پیوست) تنظیم شود. نمونه ای از توصیف موقعیت فیزیکی و تحلیل تحلیل و تفسیر آن در کلاس بحث کارورزی مورد نقد و بررسی قرار گرفته و بازخوردها از سوی استاد به منظور تکمیل اطلاعات و شواهد ارائه گردد.

پوشه کار: گزارش دانشجو به همراه بازخوردهای ارائه شده توسط استاد به منظور درک موقعیت فیزیکی و تأثیر آن بر یادگیری دانش آموزان در پوشه کار ضبط گردد.

هفته هشتم:

مشاهده تأملی و مسئله شناسی ساختار و سازمان مدرسه/ بازدید از مدرسه و تشکیل سمینار در سطح مدرسه/ پردیس تکلیف عملکردی: تهیه گزارش از ساختار سازمانی، روش های بکارگرفته شده در اداره مدرسه، ساختار سازمانی، نحوه گردش کار در سطح مدرسه، تعاملات میان مدیر، معلمان، کارکنان و نحوه تعامل با اولیاء مدرسه و تدوین. آن در قالب روایت نویسی (فرم پیوست) تنظیم شود. نمونه ای از توصیف ساختار و سازمان مدرسه و تحلیل و تفسیر آن در کلاس بحث کارورزی مورد نقد و بررسی قرار گرفته و بازخوردها از سوی استاد به منظور تکمیل اطلاعات و شواهد ارائه گردد.

پوشه کار: گزارش دانشجو به همراه بازخوردهای ارائه شده توسط استاد به منظور درک ساختار و سازمان مدرسه و تأثیر آن بر یادگیری دانش آموزان در پوشه کار ضبط گردد.

هفته نهم:

مشاهده تأملی و مسئله شناسی موقعیت عاطفی روانی/ تعاملات در سطح مدرسه/ بازدید از مدرسه و تشکیل سمینار در سطح پردیس/ مدرسه

تکلیف عملکردی: تهیه گزارش از موقعیت عاطفی روانی مدرسه شامل: روابط عاطفی میان معلم و دانش آموزان (درک حالات روانی دانش آموزان، برنامه ریزی برای ایجاد جو مثبت و سازنده در فضای کلاس و...) تعاملات دانش آموزان با یکدیگر (میزان



احترام، همدلی، همکاری و...)، روابط عاطفی میان معلمان و کارکنان و مدیر شناسایی و تبیین شود. یافته‌ها در سمینار مدرسه/ پردیس. این گزارش در قالب روایت نویسی (فرم پیوست) تنظیم شود. نمونه‌ای از توصیف تعاملات و روابط عاطفی در سطح کلاس درس/مدرسه و تحلیل و تفسیر آن در کلاس بحث کارورزی مورد نقد و بررسی قرار گرفته و بازخوردها از سوی استاد به منظور تکمیل اطلاعات و شواهد ارائه گردد.

پوشه کار: گزارش دانشجو به همراه بازخورد های ارائه شده توسط استاد به منظور درک روابط عاطفی و تعاملات در سطح کلاس درس و مدرسه و تأثیر آن بر یادگیری دانش آموزان در پوشه کار ضبط گردد.

هفته دهم، یازدهم، دوازدهم و سیزدهم:

مشاهده تأملی کلاس درس و مسئله شناسی فرآیند آموزش/بازدید از مدرسه و تشکیل سمینار در سطح پردیس/مدرسه تکلیف عملکردی: تهیه گزارش از موقعیت آموزشی شامل: جو و فضای عاطفی و روانی، طراحی آموزشی، راهبرد های آموزش، سازماندهی تکالیف یادگیری، تعاملات میان معلم و دانش آموزان و دانش آموزان با یکدیگر، وضوح و شفاف بودن مباحث، میزان درگیر نمودن دانش آموزان در فرآیند یادگیری، مواد و منابع آموزشی، ارزشیابی از یادگیری و... شناسایی و تبیین شود. این گزارش در قالب روایت نگاری (فرم پیوست) تنظیم شود. نمونه‌ای از توصیف فرآیند آموزش در سطح کلاس درس و تحلیل و تفسیر آن در کلاس بحث کارورزی مورد نقد و بررسی قرار گرفته و بازخورد ها از سوی استاد به منظور تکمیل اطلاعات و شواهد ارائه گردد.

پوشه کار: گزارش دانشجو به همراه بازخورد های ارائه شده استاد در پوشه کار ضبط گردد.

هفته چهاردهم:

ثبت و واکاوی تجربیات

نمونه‌ای از پژوهش‌های روایتی از جهت نوع اطلاعات، روش‌ها و ابزارهای بکارگرفته شده، و یافته‌های آن در کلاس توسط استاد مورد بررسی قرار گیرد و با تبیین نقش روایت نویسی و واکاوی آن در آموزش حرفه‌ای مراحل تحلیل ساختاری روایت‌ها (بند الف و ب) بر روی گزارش‌های تهیه شده از سطح کلاس درس/مدرسه آموزش داده شود.

تعریف و کاربرد پژوهش روایتی در کارورزی

تحلیل ساختاری روایت‌ها

(۱) کدگذاری باز

(۲) کدگذاری محوری و انتخاب مضامین

تکلیف یادگیری: مطالعه مقالات یا منابع علمی در زمینه پژوهش روایتی... قرار نشد از این تعبیر استفاده نکنیم؟ در یکی از محورهای فوق و جمع بندی یافته‌ها برای ارائه به کلاس.

تکلیف عملکردی:

الف: تحلیل یک نمونه پژوهش روایتی بر اساس مراحل ذکر شده به صورت گروهی

ب: تحلیل و واکاوی گزارش‌های تهیه شده از مدرسه/کلاس درس و کدگذاری آن‌ها برای یافتن مضامین

هفته پانزدهم:



ثبت و واکاوی تجربیات

نمونه‌ای از پژوهش‌های روایتی از جهت نوع اطلاعات، روش‌ها و ابزارهای بکارگرفته شده، و یافته‌های آن در کلاس توسط استاد مورد بررسی قرار گیرد و مراحل تحلیل ساختاری بر روی روایت‌های تهیه شده (بند ج و د) از کلاس درس / مدرسه آموزش داده شود.

تحلیل ساختاری روایت‌ها

۳) ارتباط مضامین با یکدیگر

۴) تبیین مسئله

تکلیف عملکردی:

الف: تحلیل یک نمونه پژوهش روایتی بر اساس مراحل ذکر شده به صورت گروهی

ب: تحلیل و واکاوی گزارش تهیه شده از سطح کلاس درس و مدرسه به منظور یافتن ارتباط میان مضامین و تبیین مسئله

هفته شانزدهم:

سمینار (بررسی گزارش‌ها و تحلیل ساختار آن بر اساس فرآیند شناسایی و تبیین مسئله در سطح مدرسه / پردیس)

در این نشست دانشجویان یافته‌های خود از مطالعه موقعیت مدرسه و کلاس درس را در قالب مسئله‌های تبیین شده به همراه راه

حل‌های مبتنی بر یافته‌های علمی ارائه نموده و یافته‌ها در کلاس به صورت گروهی مورد نقد و بررسی قرار می‌گیرد.

تکلیف عملکردی: دانشجویان گزارش یافته‌های خود را در طول ترم را زیر نظر استاد تنظیم نمایند. در این گزارش دانشجویان باید

یافته‌های خود را از مسئله‌های مطالعه شده و تبیین و آن را به کمک شواهد و مستندات علمی پژوهشی قابل دفاع ارائه نماید.

پوشه کار: گزارش تنظیم شده در پوشه کار توسعه حرفه‌ای ضبط می‌گردد.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

راهبردهای مستقیم، غیر مستقیم، در قالب ارائه شیوه مشاهده تأملی، به کارگیری راهبردهای شناختی در تحلیل موقعیت‌های واقعی،

تحلیل نقادانه برای شناسایی و تبیین مسئله، راهبردهای مشارکتی، پژوهش روایتی، سمینارهای گروهی و فردی ارائه می‌گردد.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- احمدی، آمنه (۱۳۹۴). راهنمای عملی برنامه کارورزی دانشگاه فرهنگیان با رویکرد تربیت معلم فکور (۱). تهران: دانشگاه

فرهنگیان.

منبع فرعی:

- کرمی، علی و زائری، معصومه (۱۳۹۷). تمرین معلمی (کارورزی). نشر: فارس - مهر.

- نوروزی، رضاعلی و مقامی، حمید (۱۳۸۴). تمرین معلمی (کارورزی و مدیریت کلاس درس). قم: سماء قلم.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری



ارزشیابی پایانی:

ارزشیابی پایانی در درس کارورزی یک در قالب سمینار پایانی صورت می گیرد که در آن دانشجویان باید یافته های خود از مطالعه موقعیت های تربیتی و آموزشی را ارائه و با استناد به یافته های علمی پژوهشی (مطالعه شده در دروس نظری) از آن دفاع نمایند. این جلسه با حضور معلم راهنما تشکیل می شود.

ارزشیابی فرآیند:

ارزشیابی فرآیند بر اساس بازخورد های داده شده به گزارش های ارائه شده در طول ترم و سمینارهای سطح مدرسه و واحد آموزشی صورت می گیرد. میزان مشارکت در بحث ها، ارائه یافته های جدید، پاسخ به بازخورد های داده شده و...

ارزیابی پوشه کار:

کلیه گزارش ها به همراه بازخورد های داده شده در پوشه توسعه حرفه ای دانشجوی ضبط و مبنای برنامه ریزی برای آموزش های بعدی و نیز دفاع از توانایی های حرفه ای در پایان دوره قرار می گیرد. یک نسخه از پوشه در اختیار دانشجو و یک نسخه در واحد آموزشی ثبت و ضبط می گردد.

ارزشیابی توسط عوامل مدرسه (مدیر و معلم راهنما):

بخشی از ارزیابی دانشجو در پایان ترم مربوط به گزارش عملکردی است که از سوی معلم راهنما و مدیر مدرسه ارائه می گردد.

امتیاز درس کارورزی بر مبنای ۱۰۰ و به شرح زیر محاسبه می شود:

- شرکت فعال در جلسات کلاسی، سمینارها و مدرسه: ۲۰ امتیاز
- گزارش های عملکردی مرحله ای: ۴۰ امتیاز
- تدوین و ارائه گزارش پایانی: ۴۰ امتیاز
- حد نصاب قبولی در درس «کارورزی ۱» ۷۰٪ امتیاز یا نمره ۱۴ می باشد.

تکات اساسی در تنظیم گزارش پایانی:

۱. تنظیم فهرست و فصل بندی
۲. ارائه مقدمه، هدف و تعاریف و مفاهیم کلیدی
۳. نگارش ادبی و فنی
۴. اعتبار داشتن گزاره ها
۵. ظرافت و زیبایی ظاهری
۶. صحت نحوه تحلیل، تفسیر و نقد گزاره ها
۷. ارائه نمودارها و عوامل دیداری و هنری مکمل
۸. ارائه راه حل ها و پیشنهادهای برخاسته از یافته ها
۹. ارجاعات روشن، استفاده از منابع معتبر و ارائه پیوست ها
۱۰. رعایت ساختار علمی و کلی گزارش بر اساس اصول حاکم بر رشته تحصیلی





سرفصل درس «کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۲»

۱. معرفی درس و منطق آن

اگر تدریس را فرایندی سازمان‌یافته، اخلاقی و متعهدانه بدانیم که نیازمند بهره‌گیری از یافته‌های علمی، شهود^۱ و خلاقیت در موقعیت‌های بی‌بدیل و منحصر به فرد است، در آن صورت برنامه کارورزی به جای تمرکز انحصاری بر آموزش فنون، نیازمند آن است که دانشجو معلم فعالانه با موقعیت‌های واقعی در سطح کلاس درس روبرو شود و به آنان کمک کند تا با به کارگیری روش‌های استدلالی/منطقی به بررسی موقعیت‌های یادگیری پرداخته و با آگاهی انتقادی نسبت به تجربیات اندوخته شده به آفرینش الگوهای ذهنی و طرح‌واره‌هایی بپردازند که به آنان در اتخاذ تصمیمات اثربخش و ارزیابی نتایج حاصل از تصمیمات جهت برنامه‌ریزی کمک کند.

تدریس عملی، وابسته به موقعیت است و با ویژگی‌های شخصی معلم و آنچه او در یک مکان و زمان خاص انجام می‌دهد مرتبط است. از این رو فرصت‌های یادگیری تدارک دیده شده در کارورزی^۲، به دنبال آن است تا دانشجو معلم را در معرض دانش کاربردی که ترکیبی از انواع مختلف دانش (بیانی^۳، رویه‌ای^۴، موقعیتی^۴، فراشناختی^۵) است قرار داده، به آنان کمک کند تا به تأمل در باره موقعیت‌های تربیتی بپردازند.

در این برنامه از طریق طراحی فعالیت‌های یادگیری امکان کسب تجربیات مستقیم، بررسی نتایج و بازاندیشی در خصوص دیدگاه‌های مختلف و دریافت‌های خود را به دست آورند. در برنامه کارورزی^۲، دانشجو با قرار گرفتن در معرض تکالیف اصیل^۶، توانایی تأمل در عمل را به طور مقدماتی از طریق مشارکت در فرآیند آموزش (فردی، گروه‌های کوچک/گروه‌های بزرگ) و نهایتاً اجرای مستقل فعالیت‌های یادگیری در سطح کلاس درس کسب خواهد نمود و به درک صحیحی نسبت به آنچه در کلاس جریان دارد دست می‌یابد. آگاهی نسبت به تصمیمات ناظر به برنامه‌ریزی، اجرا و ارزیابی، به عنوان یک فرآیند تأملی به شناخت جهت‌گیری حرفه‌ای، نوع تفکر و سبک تدریس دانشجو کمک خواهد کرد.

- 1- Intuition
- 2- Declarative knowledge
- 3- Procedural knowledge
- 4- Conditional knowledge
- 5- Metacognitive Knowledge
- 6- Authentic task



| | |
|--|---|
| <p>نام درس به فارسی: کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۲ نام درس به انگلیسی: <i>Internship in physical education 2</i></p> | <p>مشخصات درس نوع درس: کارورزی ۲ تعداد واحد: ۲</p> |
| <p>پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: ۱. با تداوم مطالعه موقعیت یادگیری (در سطح کلاس درس یا مدرسه) مشکلات/ نیازهای فردی، گروه‌های کوچک/ بزرگ را شناسایی/ بازشناسی کند و فعالیت‌هایی را برای رفع مشکلات/ نیازهای یادگیری طراحی، تولید، اجرا و ارزیابی نماید. ۲. تجربیات خود از مشارکت در فرآیند آموزش را واکاوی نموده و یافته‌های خود را روایت نماید.</p> | <p>تعداد ساعت: ۱۲۸ ساعت شایستگی کلیدی: موضوعی-تربیتی دروس پیش‌نیاز: کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۱ استاد متخصص برای تدریس: متخصص رشته ای</p> |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

جلسه اول:

معرفی برنامه کارورزی و تکالیف عملکردی، نحوه طراحی فعالیت‌های یادگیری، شیوه تنظیم روایت‌ها، برنامه زمان‌بندی سمینارها در سطح مدرسه و واحد آموزشی و چگونگی ارزیابی از عملکرد دانشجویان بر اساس پیامدها و سطوح عملکرد.

جلسه دوم تا شانزدهم:

در طول این جلسات دانشجو در مدرسه حضور خواهد داشت و جلسات بحث کارورزی برحسب مورد می‌تواند در سطح مدرسه یا واحد آموزشی تشکیل شود. از آنجایی که در برنامه کارورزی ۲، دانشجو در مقیاس خرد در فعالیت‌های یادگیری که در سطح کلاس درس مشارکت می‌کند و از این طریق به تجربیات دست اول در زمینه یادگیری دست خواهد یافت لذا، ضروری است دانشجویان بر اساس گزارش پایانی ارائه شده در نیم‌سال اول، مسئله‌ها/ نیازهای تأثیرگذار بر یادگیری دانش‌آموزان را در سطح فردی، گروه‌های کوچک، گروه کلاسی شناسایی و آن‌ها را در قالب فعالیت‌های یادگیری طراحی و تدوین نموده و با هدایت معلم راهنما (به صورت مشترک با معلم راهنما یا به صورت مستقل زیر نظر معلم راهنما اجرا نماید) به حل مسئله / پاسخ به نیازها اجرا نماید. این مسئله‌ها/ نیازها می‌تواند ناظر به عملکردهای شناختی یا عاطفی-هیجانی دانش‌آموزان باشد. گفتگو با دانشجو قبل و بعد از اجرا در ارتباط با طرح طراحی شده، و فرآیند اجرای فعالیت باید در فضایی امن و راحت به گونه‌ای که منجر به یک خود ارزیابی و شناسایی نقاط قوت و ضعف و راهکارهای ارتقاء/ بهبود آن باشد (فرم‌های گفتگو قبل و پس از اجرای فعالیت ضمیمه است).

توصیه: با توجه به این که مسئله‌های شناسایی شده از سوی دانشجویان از عمق و پیچیدگی متفاوتی برخوردار است لذا، می‌توان برحسب موقعیت‌های مطالعه شده نسبت به اجرای فعالیت‌های یادگیری به صورت فردی، گروه کوچک، جمعی اقدام نمود. تصمیم‌گیری در خصوص تقدم و تأخر در اجرای هر یک از این موقعیت‌های یادگیری بر عهده مدرس محترم است.

در صورتی که بنا به دلایلی دانشجو امکان کار بر روی مسئله‌های شناسایی شده در ترم یک را دارا نباشد، توصیه می‌شود در یک نشست مشترک میان معلم راهنما، استاد کارورزی و دانشجو نسبت به شناسایی مسئله‌ها/ نیازها اقدام شده و فعالیت‌های یادگیری بر



اساس آن طراحی، اجرا و ارزیابی شود. دانشجویانی که بنا به دلایلی موفق به اتمام کار در ترم یک نشده‌اند می‌توانند با در نظر گرفتن یک برنامه ترمیمی از یک تا چهار هفته نسبت به تهیه/ تکمیل گزارش‌ها و شناسایی مسئله‌ها برای ورود به عرصه با نظر استاد راهنما اقدام نمایند. بدیهی است که نمره این گروه از دانشجویان بر اساس آیین‌نامه آموزشی ناتمام اعلام می‌گردد.

تکالیف عملکردی برای مشارکت در فعالیت‌های کلاسی:

1. تهیه طرح برای مشارکت در فعالیت‌های یادگیری و اجرای مستقل فعالیت‌ها با هماهنگی معلم راهنما.
2. طراحی فعالیت یادگیری برای رفع نیاز/ حل مسئله به صورت فردی و مشارکت در اجرای آن زیر نظر معلم راهنما، تهیه گزارش از اجرای فرآیند اجرای فعالیت، ارزیابی نتایج و تطبیق آن پیش‌بینی‌ها و ارائه پیشنهادها برای طراحی موقعیت یادگیری بعدی.
3. طراحی فعالیت یادگیری برای رفع نیاز/ حل مسئله به گروه کوچک و مشارکت در اجرای آن زیر نظر معلم راهنما، تهیه گزارش از اجرای فرآیند اجرای فعالیت، ارزیابی نتایج و تطبیق آن پیش‌بینی‌ها و ارائه پیشنهادها برای طراحی موقعیت یادگیری بعدی.
4. طراحی فعالیت یادگیری برای رفع نیاز/ حل مسئله در سطح جمعی/ کلاس درس و مشارکت در اجرای آن زیر نظر معلم راهنما، تهیه گزارش از اجرای فرآیند اجرای فعالیت، ارزیابی نتایج و تطبیق آن پیش‌بینی‌ها و ارائه پیشنهادها برای طراحی موقعیت یادگیری بعدی.

تکالیف عملکردی برای اجرا توسط دانشجو

1. طراحی فعالیت یادگیری برای رفع نیاز/ حل مسئله به صورت فردی زیر نظر معلم راهنما، تهیه گزارش از اجرای فرآیند اجرای فعالیت، ارزیابی نتایج و تطبیق آن پیش‌بینی‌ها و ارائه پیشنهادها برای طراحی موقعیت یادگیری بعدی.
2. طراحی فعالیت یادگیری برای رفع نیاز/ حل مسئله به گروه کوچک به صورت فردی زیر نظر معلم راهنما، تهیه گزارش از اجرای فرآیند اجرای فعالیت، ارزیابی نتایج و تطبیق آن پیش‌بینی‌ها و ارائه پیشنهادها برای طراحی موقعیت یادگیری بعدی.
3. طراحی فعالیت یادگیری برای رفع نیاز/ حل مسئله در سطح جمعی/ کلاس درس به صورت فردی زیر نظر معلم راهنما، تهیه گزارش از اجرای فرآیند اجرای فعالیت، ارزیابی نتایج و تطبیق آن پیش‌بینی‌ها و ارائه پیشنهادها برای طراحی موقعیت یادگیری بعدی.

محور طراحی فعالیت‌های الزامی

- طراحی فعالیت یادگیری برای درگیر نمودن دانش‌آموزان
- طراحی فعالیت یادگیری برای مرور مباحث
- طراحی فعالیت یادگیری برای آموزش مهارت‌های کار مشارکتی
- طراحی فعالیت برای پرورش مهارت‌های تفکر
- طراحی تکلیف یادگیری برای یکی از موضوعات درسی
- طراحی فعالیت رفع بدفهمی‌های دانش‌آموزان



- طراحی فعالیت برای رفع عقب ماندگی های تحصیلی
- طراحی فعالیت برای تقویت/ بهبود عملکردهای عاطفی (مثل بی نظمی، عدم رعایت قوانین)
- طراحی فعالیت یادگیری برای سنجش آموخته ها
- سایر فعالیت ها به تشخیص معلم راهنما

ساختار طراحی فعالیت ها:

- هدف/ پیامد
- مراحل/ گام های اجرای فعالیت
- مواد/ منابع آموزشی مورد نیاز
- روش بازخورد دادن به دانش آموزان در فرایند اجرا
- سنجش آموخته ها/ سنجش عملکرد

تهیه گزارش از اجرا

.....

سمینارها

سمینارها در دو شکل اجرا می شود:

- الف: در سطح مدرسه و پس از مشاهده عملکرد دانشجو در اجرای فعالیت ها و بر اساس طرح پیش بینی شده با مشارکت معلم راهنما برای کمک به دانشجو در ارزیابی عملکرد خود و برنامه ریزی.
- ب: در سطح واحد آموزشی به صورت مشارکتی برای به مشارکت گذاشتن تجربیات و یافته ها و دستیابی به درک عمیق تر از تجربیات کسب شده.

انواع سمینارها

- سمینار با حضور معلمان راهنما و دانشجویان دو نوبت در نیم سال و الزامی
- سمینارهای جمعی برای انتقال یافته ها و تجربیات و تبادل نظر به صورت ماهیانه و الزامی (با برنامه ریزی و اعلام قبلی از سوی مدرس)
- سمینار گروهی دانشجویان بر حسب موضوعات مشترک (اختیاری و با درخواست دانشجویان)

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

برگزاری کارگاه آموزشی برای طراحی فعالیت های یادگیری با رویکرد شناختی، و به کارگیری راهبردهای شناختی برای مطالعه و تحلیل نقادانه موقعیت های یادگیری در سطح کلاس درس، رویکرد تجربی برای اجرای فعالیت ها در سطح کلاس درس به صورت فردی، گروه های کوچک/ جمعی، راهبردهای مشارکتی، برای مشارکت در سمینارهای کلاسی و به بحث گذاشتن تجربیات و ارائه یافته.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:



-احمدی، آمنه (۱۳۹۴). راهنمای عملی برنامه کارورزی دانشگاه فرهنگیان با رویکرد تربیت معلم فکور (۱). تهران: دانشگاه فرهنگیان.

منبع فرعی:

- کرمی، علی و زائری، معصومه (۱۳۹۷). تمرین معلمی (کارورزی). نشر: فارس- مهر.

-نوروزی، رضاعلی و مقامی، حمید (۱۳۸۴). تمرین معلمی (کارورزی و مدیریت کلاس درس). قم: سماء قلم.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری

ارزشیابی پایانی:

ارزشیابی پایانی در درس کارورزی دو بر اساس تهیه طرح فعالیت در سطح کلاس، مشارکت با معلم راهنما در اجرای فعالیت‌های یادگیری، اجرای مستقل فعالیت‌های یادگیری و ارزیابی از نتایج بر اساس پیش‌بینی‌ها، شرکت در سمینارهای کلاسی برای ارائه یافته‌ها و تجربیات به سایر دانشجویان. در این سمینارها دانشجویان باید یافته‌های خود از مطالعه موقعیت‌های تربیتی و آموزشی را ارائه و با استاد به یافته‌های علمی پژوهشی (مطالعه شده در دروس نظری) ارائه و از آن دفاع نمایند.

ارزشیابی فرآیند:

ارزشیابی فرآیند بر اساس بازخوردهای داده شده به گزارش‌های ارائه شده در طول نیم‌سال و سمینارهای سطح مدرسه و واحد آموزشی صورت می‌گیرد. میزان مشارکت در بحث‌ها، ارائه یافته‌های جدید، پاسخ به بازخوردهای داده شده و...

ارزیابی پوشه کار:

طرح تهیه شده و کلیه گزارش‌ها از اجرای فعالیت‌ها به همراه بازخوردهای داده شده در پوشه توسعه حرفه‌ای دانشجو ضبط و مبنای برنامه‌ریزی برای آموزش‌های بعدی و نیز دفاع از توانایی‌های حرفه‌ای در پایان دوره قرار می‌گیرد. یک نسخه از پوشه در اختیار دانشجو و یک نسخه در واحد آموزشی ثبت و ضبط می‌گردد.

ارزشیابی عوامل مدرسه (مدیر و معلم راهنما):

بخشی از ارزیابی دانشجو در پایان نیم‌سال مربوط به گزارش عملکردی است که از سوی معلم راهنما و مدیر مدرسه ارائه می‌گردد.

امتیاز درس کارورزی بر مبنای ۱۰۰ و به شرح زیر محاسبه می‌شود:

- شرکت فعال در جلسات کلاسی (معلم راهنما)، سمینارها (استاد راهنما): ۲۰ امتیاز

- نظر معلم راهنما در مورد سطح عملکرد دانشجو بر اساس ملاک‌های ذکر شده: ۳۰ امتیاز

- نظر استاد راهنما در طراحی، تدوین، اجرای و ارزیابی فعالیت‌ها با توجه به سطح عملکرد دانشجو بر اساس ملاک‌های ذکر شده: ۳۰ امتیاز

- تدوین و ارائه گزارش پایانی توسط استاد راهنما با کسب نظر از معلم راهنما با توجه به سطح عملکرد دانشجو بر اساس ملاک‌های ذکر شده: ۲۰ امتیاز

- حد نصاب قبولی در درس «کارورزی ۲» ۷۰٪ امتیاز یا نمره ۱۴ می‌باشد.



در صورتی که بنا به دلایلی دانشجوی امکان کار بر روی مسئله‌های شناسایی شده در ترم یک را دارا نباشد، توصیه می‌شود در یک نشست مشترک میان معلم راهنما، استاد کارورزی و دانشجو نسبت به شناسایی مسئله‌ها/ نیازها اقدام شده و فعالیت‌های یادگیری بر اساس آن طراحی، اجرا و ارزیابی شود. دانشجویانی که بنا به دلایلی موفق به اتمام کار در ترم یک نشده‌اند می‌توانند با در نظر گرفتن یک برنامه ترمیمی از یک تا چهار هفته نسبت به تهیه/ تکمیل گزارش‌ها و شناسایی مسئله‌ها برای ورود به عرصه با نظر استاد راهنما اقدام نمایند. بدیهی است که نمره این گروه از دانشجویان بر اساس آیین‌نامه آموزشی ناتمام اعلام می‌گردد. (پ ۳/ص ۴/ T7)

سایر نکات:

نکات اساسی در تنظیم گزارش پایانی:

۱. تنظیم فهرست و فصل‌بندی
۲. ارائه مقدمه، هدف و تعاریف و مفاهیم کلیدی
۳. نگارش ادبی و فنی
۴. اعتبار داشتن گزاره‌ها
۵. ظرافت و زیبایی ظاهری
۶. صحت نحوه تحلیل، تفسیر و نقد گزاره‌ها
۷. ارائه نمودارها و عوامل دیداری و هنری مکمل
۸. ارائه راه‌حل‌ها و پیشنهادهای برخاسته از یافته‌ها
۹. ارجاعات روشن، استفاده از منابع معتبر و ارائه پیوست‌ها
۱۰. رعایت ساختار علمی و کلی گزارش بر اساس اصول حاکم بر رشته تحصیلی



سرفصل درس «کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۳»

۱. معرفی درس و منطق آن

در کارورزی ۳، دانشجو معلم مستقیماً مسئولیت تدریس و اداره کلاس درس (۹۰/۴۵ دقیقه) را بر عهده می‌گیرد و با مطالعه بافت و زمینه‌ای که آموزش در آن جاری است، طرح یادگیری را برای آموزش مفاهیم/ مهارت‌های علمی ارائه شده در برنامه درسی^۱ تدوین می‌نماید. چنین طرحی باید دربرگیرنده‌ی فرصت‌هایی باشد که نسبت به یادگیری دانش‌آموزان حساس بوده و عمیقاً با بافت و بستر واقعی زندگی آن‌ها ارتباط برقرار می‌نماید. ماهیت تکالیف یادگیری و عملکردی پیش‌بینی شده در طرح یادگیری نیز باید بتواند میان تجربیات و دانسته‌های پیشین و جدید دانش‌آموزان ارتباط برقرار کند و امکان یکپارچه‌سازی یادگیری فراهم نماید.

برنامه‌ریزی دانشجو با طرح پرسش‌هایی در خصوص ظرفیت‌هایی که در بافت و زمینه یادگیری وجود دارد و می‌تواند به دانش‌آموزان در به کارگیری دانش و تجربه پیشین و علایق شخصی آنان کمک نماید آغاز شده و با تدارک دیدن فرصت‌هایی برای به تجربه گذاشتن دریافته‌ها، طرح پرسش‌ها/ فرضیه‌ها از سوی دانش‌آموزان، ادامه می‌یابد. یافته‌های حاصل از این تجربه برای درک عمیق‌تر/ رفع بدفهمی‌ها، در موقعیت واقعی/ شبیه‌سازی شده به کارگرفته می‌شود و نتایج/ آموخته‌ها- با توجه به این که یادگیرندگان امکان طرح پرسش/ فرضیه‌های متفاوتی را دارا هستند- برای استحکام بیشتر یادگیری به اشتراک گذاشته می‌شود. در این فرآیند دانش‌آموزان فرصت خواهند داشت تا دانش کسب شده را با استفاده از راهبردهای یادگیری در شرایط جدید به کار بگیرند و به علایق/ پرسش‌هایی که در فرآیند یادگیری طرح شده پاسخ دهند. در طی این مراحل (گام‌ها) دانشجو از طریق ثبت و واکاوی روایت‌ها با طرح پرسش‌های تأملی و پاسخ به آن‌ها بصیرت بیشتری نسبت به اثربخشی طرح یادگیری و هدایت این فرآیند، درک واقعیت‌های محیط آموزشی، تأثیر آن بر عملکرد خود، ویژگی‌ها و توان‌مندی‌های شخصی، و نحوه سازگار نمودن توانایی‌های خود با موقعیت‌های پیچیده و منحصر به فرد آموزش، به دست می‌آورد. این پرسش‌ها باید بتوانند حس کنجکاوی دانشجو را برای مطالعه موقعیت‌های مسئله‌ای در کلاس، ارزیابی اثربخشی یک نظریه در عمل، آزمون مجدد یافته‌های تجربی/ علمی و... را در قالب کنش پژوهی محدود فردی برانگیزد. علاوه بر این پاسخ به پرسش‌هایی که در فرآیند تصمیم‌گیری و پس از آن مطرح می‌شود زمینه‌ساز عمل جدید بوده و دانشجو را در فرآیند توسعه حرفه‌ای و بافت و زمینه‌ای که در آن دست به عمل خواهد زد، یاری می‌کند. در این مرحله شیوه مطالعه کنش پژوهی فردی است و هدف از عمل فکورانه دانشجو معلم به سازی عمل، به‌سازی درک و فهم، و اصلاح عملکرد حرفه‌ای خود در موقعیتی است که در آن دست به عمل زده است.

^۱ - برنامه درسی / کتاب درسی (با توجه به این که سند برنامه درسی معمولاً در اختیار معلمان قرار ندارد می‌توان از کتاب درسی استفاده نمود).



| | |
|--|--|
| نام درس به فارسی: کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۳ نام درس به انگلیسی: <i>Internship in physical education 3</i> | مشخصات درس نوع درس: کارورزی ۳ تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۱۲۸ ساعت شایستگی کلیدی: موضوعی-تربیتی دروس پیش نیاز: کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۲ استاد متخصص برای تدریس: متخصص رشته ای |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو قادر خواهد بود: با تحلیل محتوای برنامه درسی / کتاب درسی مفاهیم و مهارت‌های اساسی را شناسایی و طرح یادگیری را طراحی، اجرا و ارزیابی نموده، و تأثیرات آن بر نتایج توانایی دانش‌آموزان در انتقال آموخته‌ها به موقعیت جدید را مورد ارزیابی قرار دهد. نتایج تجربیات خود از فرآیند طراحی، اجرا و ارزیابی و بازبینی و بازاندیشی را با تکیه بر عقلانیت عملی در قالب کنش پژوهی فردی گزارش کند. | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

جلسه اول:

معرفی برنامه کارورزی و فرآیند کنش پژوهی فردی، نحوه تهیه طرح یادگیری با تمرکز بر فرایند پیش‌بینی شده، شیوه ثبت تجربیات و واکاوی آن در هر یک از مراحل کنش پژوهی، ساختار گزارش کنش پژوهی، برنامه زمان‌بندی سمینارها در سطح مدرسه و واحد آموزشی و چگونگی ارزیابی از عملکرد دانشجویان بر اساس پیامدهای یادگیری و ملاک‌ها و سطوح موفقیت.

جلسه دوم تا شانزدهم:

تهیه طرح‌های یادگیری برای بر عهده گرفتن مسئولیت تدریس در سطح کلاس درس مبتنی بر محتوای برنامه درسی (کتاب درسی)، اجرا و بررسی تأثیر آن در کسب توانایی دانش‌آموزان برای انتقال آموخته‌ها به موقعیت جدید است. استاد راهنما (برای دوره متوسطه مشارکت استاد راهنمای تربیتی و تخصصی - برای دوره ابتدایی استاد تربیتی و مشاوره تخصصی بر حسب نیاز موضوعات درسی) باید بر فرآیند تهیه طرح کنش پژوهی فردی و اجرای آن تا مرحله تهیه گزارش نظارت داشته باشد و بازخوردهای ارائه شده به منظور ارزیابی عملکرد دانشجو در پوشه توسعه حرفه‌ای ثبت و ضبط گردد. فرآیند تحلیل محتوای برنامه درسی و استخراج مفاهیم و مهارت‌های اساسی برای تهیه طرح یادگیری و تولید مواد و منابع آموزشی مورد نیاز نیز زیر نظر استاد راهنما و با مشارکت معلم راهنما صورت می‌گیرد. از نظر زمانی تنظیم جلسات برای بررسی طرح و تولیدات دانشجو باید به گونه‌ای صورت گیرد که دانشجو بتواند طرح کنش پژوهی فردی پیش‌بینی شده را اجرا و نتایج آن را گزارش نماید. در طول این جلسات حضور دانشجو در مدرسه ضروری است و جلسات بررسی برای بازخورد دادن، انتقال تجربیات و... در قالب سمینارها بر حسب مورد می‌تواند در سطح مدرسه یا واحد آموزشی تشکیل شود. (فرم پیشنهادی^۱ گفتگو میان استاد/ معلم راهنما قبل و پس از اجرای طرح یادگیری ضمیمه است).

توصیه: با توجه به این که مطالعه موقعیت و مسئله‌های شناسایی شده برای شروع کنش پژوهی فردی از اهمیت زیادی برخوردار است لذا، توصیه می‌شود استاد راهنما با مطالعه پیشینه دانشجو در کارورزی او ۲ برنامه‌ریزی لازم را به منظور کمک به دانشجو

^۱ - فرم‌ها می‌تواند با توجه به شرایط و اقتضانات مورد بازنگری قرار گیرد.



برای تهیه طرح کنش پژوهی فردی و اجرای موفقیت آمیز آن از سوی دانشجویان بنمایند. فرآیند رفت و برگشت برای حل مسئله ممکن است نیازمند طراحی‌های متعدد باشد.

با توجه به این که ماهیت طرح‌های یادگیری تهیه شده احتمالاً با روش‌های رایج آموزشی در سطح مدرسه و کلاس درس متمایز است و نیازمند تدارک منابع و مواد آموزشی / فضای یادگیری متفاوتی می‌باشد لذا، هماهنگی با معلم راهنما و مدیریت مدرسه برای اجرای طرح‌های یادگیری از سوی استاد راهنما و دانشجو الزامی است. تأمین منابع / امکانات و همکاری با دانشجو برای تهیه آن به شرط تأیید استاد راهنما از سوی واحد آموزشی الزامی است.

تکالیف عملکردی:

الف: طراحی و اجرای طرح کنش پژوهی فردی

- ۱) تهیه طرح کنش پژوهی و تأیید آن توسط استاد راهنما بر مبنای چرخه کنش پژوهی فردی
 - ۲) تبیین واضح و روشن از مسئله (تعیین انتظارات حرفه‌ای که در فرایند کنش پژوهی فردی به دنبال دستیابی به آن است)
 - ۳) شناسایی و تحلیل ظرفیت‌ها در موقعیتی (آموزشی / تربیتی)
 - ۴) تعیین فرضیه‌ها / سؤالات / اهداف به همراه ملاک‌ها و سطوح عملکرد
 - ۵) طراحی و تدوین طرح عمل در گفتگو با استاد راهنما / معلم راهنما (قبل و بعد از عمل)
 - ۶) اجرای طرح یادگیری^۱ و جمع آوری اطلاعات از فرآیند طراحی و اجرا^۲
 - ۷) تأمل درباره عمل انجام شده، تبیین و فهم آن و بازگشت به مرحله اول (به صورت رفت و برگشت تا حل مسئله)
 - ۸) جمع آوری اطلاعات از فرایند اجرا (شامل دست نوشته‌ها، روایت‌های شخصی (تأمل قبل، و پس از عمل)، جلسات بحث و گفتگو با استاد و معلم راهنما، کاربرگ‌های دانش آموزان، نتایج سنجش از یادگیری دانش آموزان و....)
 - ۹) تحلیل و تفسیر یافته‌ها
 - ۱۰) کد گذاری و طبقه‌بندی اطلاعات، تحلیل و تفسیر یافته‌ها بر اساس فرضیه؟ سؤال یا... طرح شده و ملاک‌ها و سطوح عملکرد
- ۱) تهیه گزارش کنش پژوهی فردی

ب: طرح یادگیری

طرح یادگیری

- مطالعه موقعیت یادگیری و شناسایی ظرفیت‌های آن (ظرفیت‌های فردی / جمعی در بافت / زمینه یادگیری) برای تهیه طرح یادگیری
- تدوین طرح یادگیری بر اساس تحلیل برنامه‌درسی (کتاب‌درسی)، شناسایی مفاهیم و مهارت‌ها
- طراحی تکالیف یادگیری و عملکردی برای مراحل یادگیری پیش‌بینی شده
- تولید مواد آموزشی مورد نیاز برای اجرای طرح یادگیری
- هدایت فرآیند یادگیری در سطح کلاس درس / مدرسه

^۱ - در صفحه ی بعد این طرح و ساختار آن به طور کامل توضیح داده شده است.

^۲ - دانشجو باید ۶ حد اقل طرح یادگیری را بر اساس فرم‌های الف، ب، ج و د پیوست برای پاسخ به فرضیه‌ها / سؤالات یا.... در چرخه کنش پژوهی فردی اجرا نماید.



- ارزیابی از توانایی دانش‌آموزان در انتقال آموخته‌ها به موقعیت جدید

ساختار طرح یاددهی یادگیری:

- مفاهیم و مهارت‌ها در برنامه‌درسی / کتاب‌درسی
 - پیامد یادگیری
 - مراحل/گام‌های طرح یادگیری
- برقراری ارتباط (فرصت یادگیری تدارک دیده شده در ارتباط با زندگی روزمره دانش‌آموز بوده و برخاسته از مسایل/چالش‌هایی است که دانش‌آموز با آن روبرو است)
- تجربه کردن (فرصت یادگیری تدارک دیده شده قابل تجربه/آزمایش/بررسی باشد، به یادگیرنده کمک کند تا با بروز خلاقیت خود به کشف روابط/راه‌حل‌ها دست پیدا کند، اختراع کند و به ایده‌های نو بیاندهد/از طریق پژوهش به پرسش‌های خود پاسخ دهد)
- به کار بستن (فرصت کاربردی نمودن مفاهیم و اطلاعات کسب شده برای دستیابی به درک عمیق و به کارگیری آن توسط دانش‌آموز فراهم شود. مثل: ایجاد ارتباط بین تئوری و عمل/بکارگیری آن برای به دست آوردن یک تصور حرفه‌ای در ارتباط با مسئله/حل مسئله یا پژوهش انجام شده)
- به اشتراک گذاشتن (فرصت یادگیری تا حد امکان دانش‌آموزان را به کار گروهی تشویق کند و آن‌ها را در موقعیتی قرار دهد تا برای انجام پژوهش یا جمع‌آوری اطلاعات و تجزیه و تحلیل آن‌ها نیاز به تعامل و تلفیق یافته‌ها و عرضه آن در قالبی جدید/مطالعه موضوع از زوایای مختلف کند/ایجاد هم‌افزایی کند)
- انتقال آموخته‌ها به موقعیت جدید (فرصت‌های جدیدی برای به کارگیری و بسط آموخته‌ها به موقعیت جدید فراهم شود)
- مواد/منابع آموزشی موردنیاز/تدارک دیدن فضای یادگیری
 - روش بازخورد دادن به دانش‌آموزان در فرایند یادگیری
 - سنجش آموخته‌ها/سنجش عملکرد

تأمل و واکاوی تجربیات حرفه‌ای

- بررسی پیش‌بینی‌ها (با مطالعه مجدد تجربیات واکاوی شده در ترم اول و دوم ظرفیت‌های ممکن موقعیت یادگیری (فردی/جمعی که در بافت و زمینه وجود دارد) را شناسایی نموده و چگونگی بهره‌گیری از این ظرفیت برای ورود به مرحله برقراری ارتباط را مشخص نماید.
- تعیین موانع و محدودیت‌ها و چگونگی مدیریت آن در فرایند آموزش
- بررسی علل تغییرات طرح در فرآیند اجرا (تطبیق با شرایط/نیازهای یادگیری و...)
- بررسی نتایج یادگیری و چگونگی دستیابی به آن
- واکاوی فرایند عمل حرفه‌ای و تجربیات کسب شده
- شناسایی نقاط قوت و ظرفیت‌های خود برای بهره‌گیری از آن در موقعیت بعدی آموزش
- اتخاذ تصمیمات برای به کارگیری تجربیات در موقعیت بعدی

سمینارها



الف) جلسات بحث و گفتگوی فردی / گروهی / جمعی قبل از طراحی: به منظور گفتگو پیرامون ظرفیت‌های شناسایی شده در موقعیت و چگونگی پیوند آن با پیامد یادگیری / فرصت‌های یادگیری (مراحل برقراری ارتباط و...) و سنجش، نحوه هدایت یادگیری در سطح کلاس و مقاصد حرفه‌ای که دانشجو به دنبال دست‌یابی به آن است. توصیه می‌شود این جلسات در سطح مرکز یا پردیس تشکیل شود.

ب) جلسات بحث و گفتگو پس از اجرای طرح یادگیری: در این جلسات دانشجو باید گزارشی از فرآیند اجرا که شامل طرح یادگیری، بازخوردهای ارائه شده در هر یک از مراحل آموزش، تحلیل و تفسیر را به همراه داشته باشد. این جلسات باید به دانشجو کمک کند تا تصویر روشن‌تری نسبت به ظرفیت‌های حرفه‌ای خود و چگونگی بهره‌گیری از آن در موقعیت بعدی به دست آورد. این مهم به کمک بازخوردهای (در سطر سطح تأمل بر روی عمل) ارائه شده از سوی استاد امکان‌پذیر می‌شود.

سمینارهای پس از اجرا می‌تواند در دو شکل زیر اجرا شود:

الف: در سطح مدرسه و پس از مشاهده عملکرد دانشجو در اجرای برنامه پیش‌بینی شده با هماهنگی معلم راهنما و ارائه بازخورد برای ادامه کار

ب: در سطح مرکز یا پردیس به صورت مشارکتی برای به اشتراک گذاشتن تجربیات و یافته‌ها و دستیابی به درک عمیق‌تر از تجربیات کسب شده. با توجه به این که در این ترم فعالیت‌های دانشجویان در قالب کنش‌پژوهی فردی دنبال می‌شود برگزاری سمینارها در هر یک از مراحل قبل و پس از اجرای هر مرحله به شیوه مشارکتی به درک انتظارات و انتقال تجربیات کمک می‌کند. سمینارها فرصت ارزشمندی را از طریق به اشتراک گذاشتن تجربیات برای کسب مهارت‌های حرفه‌ای در اختیار دانشجویان قرار می‌دهد.

انواع سمینارها

سمینار با حضور استاد راهنما / دانشجویان و معلمان راهنما

سمینارهای گروهی برای انتقال یافته‌ها و تجربیات و تبادل نظر به صورت ماهیانه و الزامی (با برنامه‌ریزی و اعلام قبلی از سوی استاد) سمینار گروهی دانشجویان بر حسب موضوعات مشترک (اختیاری و با درخواست استاد / دانشجویان)

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

راهبردهای مستقیم، غیرمستقیم، در قالب ارائه شیوه مشاهده تأملی، به کارگیری راهبردهای شناختی در تحلیل موقعیت‌های واقعی، تحلیل نقادانه برای شناسایی و تبیین مسئله، راهبردهای مشارکتی، پژوهش روایتی، سمینارهای گروهی و فردی ارائه می‌گردد.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- احمدی، آمنه (۱۳۹۴). راهنمای عملی برنامه کارورزی دانشگاه فرهنگیان با رویکرد تربیت معلم فکور (۱). تهران: دانشگاه فرهنگیان.

منبع فرعی:

- کرمی، علی و زائری، معصومه (۱۳۹۷). تمرین معلمی (کارورزی). نشر: فارس - مهر.

- نوروزی، رضاعلی و مقامی، حمید (۱۳۸۴). تمرین معلمی (کارورزی و مدیریت کلاس درس). قم: سماء قلم.



۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری

ارزشیابی پایانی:

ارزشیابی پایانی در درس کارورزی ۳ در قالب سمینار پایانی صورت می‌گیرد که در آن دانشجویان باید یافته‌های خود از نتایج کنش پژوهی فردی ارائه و از آن دفاع نمایند. این جلسه می‌تواند با حضور معلمان راهنما تشکیل می‌شود.

ارزشیابی فرآیند:

ارزشیابی فرآیند بر اساس بازخوردهای داده شده به گزارش‌های ارائه شده در طول ترم و سمینارهای سطح مدرسه و واحد آموزشی صورت می‌گیرد. میزان مشارکت در بحث‌ها، ارائه یافته‌های جدید، پاسخ به بازخوردهای داده شده و...

ارزیابی پوشه کار:

کلیه گزارش‌ها در مراحل مختلف کنش پژوهی فردی به همراه بازخوردهای داده شده در پوشه توسعه حرفه‌ای دانشجویان ضبط و مبنای برنامه‌ریزی برای آموزش‌های بعدی و نیز دفاع از توانایی‌های حرفه‌ای در پایان دوره قرار می‌گیرد. یک نسخه از پوشه در اختیار دانشجویان و یک نسخه در واحد آموزشی ثبت و ضبط می‌گردد.

ملاک‌های ارزشیابی طرح یادگیری:

- انعطاف فرصت‌های یادگیری
- انعطاف در فرایند اجرا
- به کارگیری مهارت‌های یادگیری
- فراخواندن سطوح بالای تفکر
- تنوع محصول یادگیری / تولیدات دانش‌آموزان

ارزشیابی عوامل مدرسه (مدیر و معلم راهنما):

بخشی از ارزشیابی دانشجویان در پایان ترم مربوط به گزارش عملکردی است که از سوی معلم راهنما و مدیر مدرسه ارائه می‌گردد.^۱

امتیاز درس کارورزی بر مبنای ۱۰۰ و به شرح زیر محاسبه می‌شود:

- شرکت فعال در جلسات کلاسی، سمینارها و مدرسه: ۲۰ امتیاز
- گزارش‌های عملکردی مرحله‌ای: ۳۰ امتیاز
- گزارش کنش پژوهی فردی: ۳۰ امتیاز
- دفاع در جلسه پایانی ۲۰ امتیاز
- حد نصاب قبولی در درس «کارورزی ۳» ۷۰٪ امتیاز یا نمره ۱۴ می‌باشد.

^۱ - در فرم ارزشیابی ارائه خواهد شد.



نکات اساسی در تنظیم گزارش پایانی:

۱. تنظیم فهرست و فصل‌بندی
۲. ارائه مقدمه، هدف و تعاریف و مفاهیم کلیدی
۳. نگارش ادبی و فنی
۴. اعتبار داشتن گزاره‌ها
۵. ظرافت و زیبایی ظاهری
۶. صحت نحوه تحلیل، تفسیر و نقد گزاره‌ها
۷. ارائه نمودارها و عوامل دیداری و هنری مکمل
۸. ارائه راه‌حل‌ها و پیشنهادهای برخاسته از یافته‌ها
۹. ارجاعات روشن، استفاده از منابع معتبر و ارائه پیوست‌ها
۱۰. رعایت ساختار علمی و کلی گزارش بر اساس اصول حاکم بر رشته تحصیلی



سرفصل درس «کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۴»

۱. معرفی درس و منطق آن

در ترم چهارم کارورزی انتظار می‌رود دانشجویان با تجربیات کسب شده، بتوانند در نقش معلم به عنوان برنامه‌ریز درسی^۱ (مجری فعال) حاضر شده و ضمن تحلیل برنامه درسی تجویزی، واحد یادگیری را برای پاسخ به نیازها/حل مسایل یادگیری دانش آموزان طراحی، تولید، اجرا و نتایج آن را در کسب شایستگی های پیش بینی شده در برنامه درسی، مورد ارزیابی قرار دهد. با توجه به ویژگی نظام برنامه ریزی درسی در ایران، تطبیق آن با موقعیت های تربیتی/آموزشی و به منظور حفظ استانداردهای برنامه درسی این فرآیند با استفاده از رویکرد طراحی معکوس^۲ تدوین می شود. طراحی معکوس مبتنی بر درک اصیل^۳ و استفاده عقلانی و مؤثر از آموخته‌های نظری و نحوه بکارگیری آن در عرصه عمل است، به گونه‌ای که دانشجو را به آن سوی آنچه می‌بیند و استفاده از آموخته‌ها برای ساخت معنا هدایت کند. این فرآیند با تحلیل برنامه درسی (تحلیل کتاب درسی^۴) آغاز شده و با تعیین شایستگی های مورد انتظار، ملاک‌ها و سطوح عملکرد، طراحی تکالیف یادگیری و عملکردی برای هدایت فرآیند یادگیری و کمک به یادگیرندگان در بسط قابلیت ها و ظرفیت های وجودی^۵ ادامه می‌یابد. تعیین شایستگی‌ها در آغاز برای روشن شدن تصمیمات معلم برای تعیین مسیری است که یادگیرنده باید طی کند و موجب می‌شود تا نگاه معلم را همواره بر شایستگی های مورد انتظار برنامه درسی متمرکز نگاه دارد. محتوا در چارچوب "ایده کلیدی"^۶ / مفاهیم و مهارت های اساسی^۷ مطرح می‌شود و باعث می‌گردد تا در طراحی واحد یادگیری امکان تلفیق در درون و بیرون از حوزه یادگیری فراهم شود. در چنین شرایطی فرآیند یاددهی-یادگیری از محدوده‌ی توجه به حافظه و به عبارتی "آموزش برای به خاطر سپردن" کاملاً خارج شده و همواره آموزش بر دستیابی به شایستگی ها متمرکز می‌ماند. در طی این مسیر، یادگیرندگان قادر خواهند بود، بین اطلاعات جدید و دانش و آموخته های پیشین خود ارتباط برقرار کنند، واقعیت‌ها و حقایق را به «مسائل کلی» و روزمره ای که با آن برخورد می‌کنند پیوند دهند و آن را در زمینه های جدید به کار گیرند. از آنجایی که این شیوه از طراحی نیازمند درهم نوردیدن مرز های دانش و تلفیق موضوعات در برنامه درسی در سطح پایه یا دوره تحصیلی است، لذا اتخاذ تصمیمات باید با مشارکت معلمان در سطح مدرسه صورت بگیرد و در طراحی فرصت های یادگیری از راهبردهای مختلف (راهبردهای مستقیم، غیر مستقیم، تعاملی، رشد فردی) برای طراحی تکالیف یادگیری و عملکردی استفاده شود. عمل فکورانه در این مرحله ناظر به کاویدن منظم رخدادها در فرآیند طراحی، تدوین، اجرا و

^۱ - هدف عملیاتی ۱۱ سند تحول بنیادین- نقش معلم در برنامه درسی ملی (صفحه ۱۲ « برای خلق فرصت های تربیتی و آموزش [معلم] مسئولیت تطبیق، تدوین، اجرا و ارزشیابی برنامه های درسی و تربیتی در سطح کلاس درس را بر عهده دارد»).

^۲ - *backward design*

^۳ - *Genuine understanding*

^۴ - در صورتی که سند برنامه درسی در اختیار دانشجویان قرار نداشته باشد.

^۵ - برنامه درسی ملی نقش دانش آموز صفحه ۱۲ «در فرآیند یاددهی- یادگیری و تربیت پذیری و توسعه شایستگی های خویش به لحاظ ذاتی نقش فعال دارد». نقش معلم «با شناخت و بسط ظرفیت های وجودی دانش آموزان و خلق فرصت های تربیتی و آموزشی زمینه درک و انگیزه اصلاح مداوم موقعیت آنان را فراهم سازد».

^۶ - *Key idea*

^۷ - برنامه درسی ملی صفحه ۱۳ بند دو محتوا دربرگیرنده مفاهیم و مهارت های اساسی و ایده های کلیدی مبتنی بر شایستگی های مورد انتظار از دانش آموزان است».



ارزیابی واحد یادگیری، یافتن روابط علت و معلولی میان شیوه کار و کارکرد ها، نتایج و علل آن در سطح مدرسه به شیوه مشارکتی و در قالب درس پژوهی است.

| | |
|---|---|
| <p>نام درس به فارسی: کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۴ نام درس به انگلیسی: <i>Internship in physical education 4</i></p> | <p>مشخصات درس نوع درس: کارورزی ۴</p> |
| <p>پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: با تحلیل محتوای برنامه درسی / کتاب درسی واحد یادگیری برای کسب شایستگی های مورد انتظار در برنامه درسی را با مشارکت معلمان در سطح مدرسه طراحی، اجرا و تأثیر آن را در بهبود عملکرد دانش آموزان مورد ارزیابی قرار دهد. با ثبت و واکاوی تجربیات در فرایند درس پژوهی، یافته های حاصل از عملکرد حرفه ای خود در سطح مدرسه را گزارش نماید.</p> | <p>تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۱۲۸ ساعت شایستگی کلیدی: موضوعی- تربیتی دروس پیش نیاز: کارورزی در آموزش تربیت بدنی ۳ استاد متخصص برای تدریس: متخصص رشته ای</p> |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

جلسه اول:

در این ترم دانشجویان با توجه به تجربیات کسب شده در طول اجرای برنامه، درک عمیق تری نسبت به توانایی های خود، نحوه برخورد با موقعیت های واقعی کلاس درس، نحوه کنار آمدن با چالش ها و... بدست آورده اند و می توانند تصمیمات خود را در فرایند طراحی، تولید و اجرای واحد های یادگیری با مشارکت سایر معلمان/ همقطاران به مرحله اجرا بگذارند. لذا ضروری است اساتید در آغاز کار فرآیند درس پژوهی، فرآیند تهیه طرح واحد یادگیری، اجرا و ارزیابی از نتایج آن را با تمرکز بر: شیوه ثبت تجربیات و واکاوی آن در هر یک از مراحل درس پژوهی، نحوه تعامل با معلمان/ همقطاران در سطح مدرسه در فرآیند طراحی، تدوین، اجرا و ارزیابی از نتایج واحد یادگیری، ساختار گزارش درس پژوهی، برنامه زمان بندی سمنارها در سطح مدرسه و واحد آموزشی و چگونگی ارزیابی از عملکرد دانشجویان بر اساس ملاک ها و سطوح موفقیت بر اساس پیامدهای یادگیری را در یک نشست جمعی به بحث بگذارند. توصیه می شود در این نشست نسبت به نحوه گروه بندی دانشجویان به عنوان تیم درس پژوهی برای طراحی، تولید، اجرا و ارزیابی واحد های یادگیری اقدام شود.

می توان دانشجویان را در گروه های دو تا ۴ نفر (حد اکثر) برای تشکیل تیم درس پژوهی سازمان داد. روش مشارکت دانشجویان در فرآیند طراحی، تولید، اجرا و ارزیابی به شرح زیر است:

۱. مطالعه برنامه درسی (کتاب درسی) استخراج مفاهیم و مهارت های اساسی و سازمان دادن آن ذیل ایده کلیدی، تولید واحد یادگیری. این فعالیت توسط تیم دانشجویان زیر نظر استاد تربیتی و تخصصی انجام می شود.
۲. اجرای واحد یادگیری در کلاس درس توسط یکی از اعضا و مشاهده و ثبت عملکرد توسط سایر اعضای تیم به طور همزمان و به تفکیک هر عضو گروه (معلمان/ همقطاران)



۳. جمع آوری اطلاعات از فرآیند تدریس توسط کلیه اعضای برای ارائه در جلسه گروهی (دیدن فرآیند آموزش از زوایای مختلف) به همراه نتایج ارزشیابی از یادگیری دانش آموزان با استفاده از روش های رسمی / غیر رسمی. این جلسات به طور مستمر در طول اجرا و بعد از هر جلسه تشکیل و بر روی نتایج بازخورد های ارائه شده از سوی همکاران/ هم قطاران برای بهبود عملکرد در جلسه بعد تصمیم گیری می شود. کل مذاکرات در این جلسات ثبت و ضبط شده و در نشست پایانی به منظور شناسایی نقاط قوت و ضعف و تأثیر گروه در عملکرد هر یک از اعضای و نتایج حاصله مورد بررسی مجدد قرار می گیرد (بند ۴ و ۵، ۶).

۴. بررسی گزارش مشاهدات و اطلاعات جمع آوری شده در گروه و نقد و ارزیابی نتایج یادگیری دانش آموزان و تنظیم آن در قالب گزارش پایانی کل گروه (دانشجویان)

۵. تعیین نقاط کور/ محدودیت ها در طراحی/ اجرا و ارائه پیشنهادات برای اصلاح/ بهبود آن برای دستیابی دانش آموزان به سطح بالاتر یادگیری

۶. تحلیل عملکرد گروه، شناسایی یافته ها و تأثیر گفتگو ها در درک و پذیرش مسئولیت حرفه ای و صورت بندی مجدد هویت حرفه ای توسط هر یک از اعضای (میزان تأثیر گذاری بر عملکرد گروه، یادگیری های حرفه ای و...)

- تشکیل نظام مند این نشست ها برای بررسی نتایج یادگیری دانش آموزان و تصمیم گیری در خصوص روش هایی که منجر به بهبود یادگیری همه دانش آموزان می شود، دارای اهمیت است. تأمل فردی و تأمل گروهی، انعکاس یادگیری روش ها، اصولی که در کار از آن تبعیت شده است و...، چگونه تفکر آن ها تحت تأثیر فرایند عمل مشارکتی قرار گرفته است، ایده هایی که آن ها از این بحث ها به کلاس های درس خود خواهند برد.

- روایت نویسی از مجموعه ایده پردازی ها برای طراحی، تولید، و اجرا، یادداشت های شخصی قبل، حین و پس از اجرا، نشست ها گروهی، فرایند اجرا....

- هماهنگی با معلم راهنما و مدیر مدرسه به منظور تشکیل جلسات درس پژوهی در سطح مدرسه بر عهده استاد راهنما است. در صورتی که امکان شکل گیری تیم درس پژوهی در سطح مدرسه وجود نداشته باشد می توان تیم را در سطح پردیس/ مرکز تشکیل داد. مسئولیت انجام کلیه فعالیت های فوق بر عهده این تیم در سطح مدرسه خواهد بود.

جلسه دوم تا شانزدهم:

در این ترم دانشجو مسئولیت تدریس در سطح کلاس درس را بر اساس تهیه طرح واحد یادگیری (حد اقل یک فصل/بخش کتاب درسی) را بر عهده دارد و باید واحد یادگیری خود را حول یک ایده کلیدی که پوشش دهنده محتوای برنامه درسی (مفاهیم و مهارت های اساسی و... در کتاب درسی) است طراحی نماید. طرح تهیه شده پس از بررسی در گروه ۲ تا ۴ نفره در سطح پردیس/ مرکز به همراه دفاعیه آن در شورای معلمان دوره/ پایه تهیه و در سطح مدرسه با حضور استاد راهنما از آن دفاع می شود. نظرات معلمان بر روی طرح اعمال و طرح با مشارکت معلمان دوره/ پایه اجرا و نتایج اجرای آن به شیوه درس پژوهی مورد تحلیل و تفسیر قرار می گیرد. در گفتگو استاد راهنما و دانشجو پاسخ به این پرسش ها مسیری که دانشجو قصد طی نمودن آن را دارد روشن شده و به دفاع از طرح در جلسه معلمان کمک می کند: ایده های کلیدی، مفاهیم اساسی، مهارت های اساسی که یادگیرندگان باید به آن دست یابند، کدام اند؟ چه مدارک و شواهدی بیانگر آن است که شایستگی های مورد انتظار تحقق یافته و دانش آموزان به راستی مطالب را فرا گرفته اند و می توانند آموخته های خود را به نحوی معنادار و موثر در موقعیت های جدید به کار گیرند؟ ملاک ها و سطوح ارزیابی شایستگی ها چیست؟ چه راهبردها و راهکارهایی (فعالیت های یادگیری، تکالیف



عملکردی) به یادگیرندگان کمک خواهد کرد تا خود، مفاهیم را بسازند و به افرادی صاحب دانش و توانمندی در زمینه ای خاص تبدیل شوند؟

استاد راهنما (برای دوره متوسطه مشارکت استاد راهنمای تربیتی و تخصصی- برای دوره ابتدایی استاد تربیتی و مشاوره تخصصی بر حسب نیاز موضوعات درسی) باید بر فرآیند تهیه طرح واحد یادگیری و فرآیند درس پژوهی و اجرای آن تا مرحله تهیه گزارش نهایی نظارت داشته باشد و بازخورد های ارائه شده به منظور ارزیابی عملکرد دانشجو در پوشه حرفه‌ای او ثبت و ضبط گردد. فرآیند تحلیل محتوای برنامه درسی و تعیین ایده کلیدی برای تهیه واحد یادگیری و تولید مواد و منابع آموزشی مورد نیاز نیز زیر نظر استاد راهنما و با مشارکت معلم راهنما صورت می‌گیرد. از نظر زمانی تنظیم جلسات برای بررسی طرح و تولیدات دانشجو باید به گونه‌ای صورت گیرد که دانشجو بتواند طرح درس پژوهی پیش بینی شده را با مشارکت معلمان در سطح مدرسه اجرا و نتایج آن را گزارش نماید. در طول ترم حضور دانشجو در مدرسه برای تعامل با معلمان/ کادر مدرسه ضروری است و جلسات گفتگو برای بررسی عملکرد دانشجو در مدرسه و رفع محدودیت ها یا تدارک شرایط برای اجرای واحد یادگیری، بازخورد دادن، انتقال تجربیات و... در قالب سمینارها بر حسب مورد می‌تواند در سطح مدرسه یا واحد آموزشی تشکیل شود.

توصیه: با توجه به این که سؤال/ مسئله‌ها/ نیاز های شناسایی شده برای شروع فرآیند درس پژوهی از اهمیت زیادی برخوردار است و این سؤال/ مسئله‌ها/ نیازها باید از بستر مدرسه و کلاس درس برخاسته باشد لذا، مشارکت کادر مدرسه در طول اجرای این برنامه ضروری است. توصیه می‌شود استاد راهنما با مطالعه پیشینه دانشجو در کارورزی ۱، ۲ و ۳ برنامه‌ریزی لازم را برای کمک به دانشجو برای تهیه طرح درس پژوهی و اجرای موفقیت آمیز آن از سوی دانشجویان بنمایند. تعداد واحد های یادگیری تهیه شده و اجرای آن وابسته به طرح درس پژوهی است اما حد اقل یک واحد یادگیری (یک فصل/ بخش در کتاب درسی) است. همکاری پردیس ها و واحد های تابعه با دانشجو و مدرسه برای تأمین منابع/ امکانات به شرط تأیید استاد راهنما الزامی است.

۱) تکالیف عملکردی:

- تهیه طرح درس پژوهی و تأیید آن توسط استاد راهنما بر مبنای چرخه درس پژوهی
 - تعیین هدف (تعریف روشن سؤال/ مسئله/ نیاز) با مشارکت معلمان
 - طراحی واحد یادگیری
 - ارزیابی میزان اثر بخشی واحد یادگیری بر اساس مسئله/ نیاز تعریف شده با مشارکت معلمان
 - اجرای واحد یادگیری با مشارکت معلمان و ثبت آن در فرآیند اجرا
 - تبیین و جلب مشارکت معلمان در فرآیند اجرا، تأمل و گفتگوی حرفه‌ای با آنان
 - بازبینی و بازاندیشی در مورد تصمیمات اتخاذ شده بر اساس گفتگوهای حرفه‌ای در فرآیند طراحی، تولید و اجرا
- ثبت و واکاوی تجربیات در طول ترم توسط دانشجو

۲) تکالیف عملکردی

- مطالعه موقعیت یادگیری و شناسایی ظرفیت های آن برای تهیه طرح واحد یادگیری
- تهیه طرح واحد یادگیری بر اساس تحلیل برنامه درسی (کتاب درسی)، شناسایی ایده کلیدی/ مفاهیم و مهارت های اساسی.....
- تدوین شایستگی
- طراحی تکالیف یادگیری و عملکردی



- تولید مواد آموزشی مورد نیاز برای اجرای طرح واحد یادگیری
- هدایت فرآیند یادگیری در سطح کلاس درس / مدرسه
- ارزیابی از شایستگی های کسب شده توسط دانش آموزان بر اساس ملاک ها و سطوح عملکرد.

ساختار طراحی واحد یادگیری:

- ۱) منطق واحد یادگیری
- ۲) شایستگی های مورد انتظار
- ۳) ایده کلیدی که واحد یادگیری حول آن سازماندهی می شود
- ۴) مفاهیم و مهارت های اساسی (قوانین / اصول / خرده مفاهیم / خرده مهارت ها / و....)
- ۵) طرح پرسش های اساسی
- ۶) ملاک های سنجش و سطوح عملکرد دانش آموزان (تکالیف عملکردی)
- ۷) تعیین شواهدی برای ارزیابی عملکردی و معیار های ارزیابی تولیدات یادگیرندگان
- ۸) فرصت های یادگیری (سازماندهی فعالیت های یادگیری - براساس مراحل یادگیری در کارورزی ۳)
- ۹) تعیین اطلاعات و مهارت های مستقیم (پایه) و مورد نیاز یادگیرندگان برای انجام فعالیت های یادگیری و تکالیف عملکردی
- ۱۰) تعیین محدوده ی تجربیات خارج از کلاس درس برای انتقال آموخته ها به موقعیت واقعی
- ۱۱) تعیین تولیدات یادگیرندگان در جریان فعالیت های یادگیری و تکالیف عملکردی و نحوه ارزیابی آن
- ۱۲) روش تفسیر، سطح دستیابی یادگیرندگان به شایستگی ها و راهبرد بازخورد دادن به دانش آموزان (تکالیف یادگیری، جبرانی، تکمیلی، توسعه ای)
- ۱۳) انواع راهکار های سنجش
- ۱۴) راهکار هایی برای بررسی بدفهی های یادگیرندگان

تأمل و واکاوی تجربیات حرفه ای

- تعیین هدف
- بررسی پیش بینی ها
- روشن نمودن موانع و محدودیت ها و راه حل ها
- طراحی و تولید واحد یادگیری
- تأملات و تعدیل ها در فرآیند اجرا
- تحلیل و تفسیر نتایج یادگیری دانش آموزان
- تحلیل و تفسیر نتایج کسب شده در گروه معلمان
- واکاوی یادداشت های تأملی و تجربیات حاصل از نشست ها و فرآیند گفتگوی حرفه ای با معلمان / همقطاران
- اتخاذ تصمیمات برای آینده حرفه ای

سمینارها

سمینارها در دو شکل اجرا می شود:



الف: در سطح مدرسه و پس از مشاهده عملکرد دانشجو در اجرای برنامه پیش بینی شده با هماهنگی معلم راهنما و ارائه بازخورد برای ادامه کار

ب: در سطح واحد آموزشی به صورت مشارکتی برای به مشارکت گذاشتن تجربیات و یافته ها و دستیابی به درک عمیق تر از تجربیات کسب شده. با توجه به این که در این ترم فعالیت های دانشجویان در قالب درس پژوهی دنبال می شود برگزاری سمینار ها در هر یک از مراحل قبل و پس از اجرای هر مرحله به شیوه مشارکتی در گروه های پیش بینی شده به دانشجویان در درک انتظارات و انتقال تجربیات به یکدیگر بسیار کمک می کند.

انواع سمینار ها

سمینار با حضور استاد راهنما/ دانشجویان و معلمان راهنما

سمینار های گروهی برای انتقال یافته ها و تجربیات و تبادل نظر به صورت ماهیانه و الزامی (با برنامه ریزی و اعلام قبلی از سوی مدرس)

سمینار گروهی دانشجویان بر حسب موضوعات مشترک (اختیاری و با درخواست دانشجویان)

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

راهبردهای مستقیم، غیر مستقیم، در قالب ارائه شیوه مشاهده تأملی، بکارگیری راهبرد های شناختی در تحلیل موقعیت های واقعی، تحلیل نقادانه برای شناسایی و تبیین مسئله، راهبرد های مشارکتی، پژوهش روایتی، سمینار های گروهی و فردی ارائه می گردد.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- احمدی، آمنه (۱۳۹۴). راهنمای عملی برنامه کارورزی دانشگاه فرهنگیان با رویکرد تربیت معلم فکور (۱). تهران: دانشگاه فرهنگیان.

منبع فرعی:

- کرمی، علی و زائری، معصومه (۱۳۹۷). تمرین معلمی (کارورزی). نشر: فارس - مهر.

- نوروزی، رضاعلی و مقامی، حمید (۱۳۸۴). تمرین معلمی (کارورزی و مدیریت کلاس درس). قم: سماء قلم.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری

ارزشیابی پایانی:

ارزشیابی پایانی در درس کارورزی ۴ بر اساس واحد یادگیری طراحی شده و گزارش پایانی تهیه شده صورت می گیرد، که در آن دانشجویان باید یافته های خود از نتایج عملکرد خود و تجربیات کسب شده در تعامل با معلمان/ همقطاران را به منظور تعیین میزان اثر بخشی عملکرد خود و تأثیر آن بر یادگیری دانش آموزان ارائه و از آن دفاع نمایند. این جلسه با حضور معلمان راهنما/ اساتید گروه کارورزی تشکیل می شود.

ارزشیابی فرآیند:

ارزشیابی فرآیند بر اساس بازخورد های داده شده به نشست های گروهی در مرحله طراحی و تولید واحد یادگیری، گزارش نشست ها در سطح مدرسه و واحد آموزشی با مشارکت معلمان/ همقطاران و نیز سمینار های درس پژوهی در سطح مدرسه که در آن



دانشجویان باید از طرح تهیه شده در جمع معلمان دفاع و یافته های خود از نتایج درس پژوهی و نتایج مشارکت معلمان/ همقطاران در نتایج کسب شده را گزارش نمایند. این جلسه می تواند با حضور معلمان راهنما/ کادر مدرسه تشکیل می شود.

ارزیابی پوشه کار:

کلیه روایت های نوشته شده در مراحل مختلف درس پژوهی به همراه بازخورد های داده شده در پوشه توسعه حرفه ای دانشجو ضبط و مبنای برنامه ریزی برای آموزش های بعدی و نیز دفاع از توانایی های حرفه ای در پایان دوره قرار می گیرد. یک نسخه از پوشه در اختیار دانشجو و یک نسخه در واحد آموزشی ثبت و ضبط می گردد. پوشه کار می تواند شامل ضبط جلسات دانشجو با معلمان در سطح مدرسه و نیز سایر مستنداتی که برای دفاع از عملکرد حرفه ای تدارک دیده شده باشد.

ارزشیابی عوامل مدرسه (مدیر و معلم راهنما):

بخشی از ارزیابی دانشجو در پایان ترم مربوط به گزارش عملکردی است که از سوی معلم راهنما و مدیر مدرسه ارائه می گردد.

امتیاز درس کارورزی بر مبنای ۱۰۰ و به شرح زیر محاسبه می شود:

- شرکت فعال در جلسات کلاسی، سمینارها و مدرسه: ۲۰ امتیاز

- گزارش های عملکردی تعاملات در سطح مدرسه: ۲۰ امتیاز

- طراحی، تولید و اجرای واحد یادگیری: ۲۰ امتیاز

- گزارش درس پژوهی: ۲۰ امتیاز

- دفاع در جلسه پایانی: ۲۰ امتیاز

- حد نصاب قبولی در درس «کارورزی ۴» ۷۰٪ امتیاز یا نمره ۱۴ می باشد.

تکات اساسی در تنظیم گزارش پایانی:

- تنظیم فهرست و فصل بندی
- ارائه مقدمه، هدف/پرسش و تعاریف و مفاهیم کلیدی
- روش جمع آوری و اعتبار اطلاعات
- روش تحلیل، تفسیر اطلاعات
- ارائه یافته ها بر اساس پرسش های پژوهش روایی
- ارجاعات روشن، استفاده از منابع معتبر و ارائه پیوست ها
- ظرافت و زیبایی ظاهری
- نگارش ادبی و فنی
- رعایت ساختار علمی و کلی گزارش بر اساس اصول حاکم بر پژوهش های کیفی



سرفصل درس «پروژه در آموزش تربیت بدنی»

۱- معرفی درس و منطق آن

در آموزش حرفه‌ای، سطح عالی مورد انتظار این است که یادگیرنده بتواند با درونی نمودن دانش کسب شده، آن را در قالب دانش کاربردی برای شناسایی، صورت بندی و حل مسائل و ارائه خدمات اثربخش در حوزه عمل تخصصی و حرفه‌ای خود عینیت بخشد. تدوین پروژه پایانی در برنامه تربیت معلم با تکیه بر **پژوهش روایتی (از نوع خودکاوی روایتی)** امکان به تصویر کشیدن "من حرفه ای" با نگاه ژرف، تاملی و همه‌جانبه به تجارب کسب شده (زیسته) اعم از نظری و عملی در طول دوره تربیت معلم و ارایه روایت شخصی از سایه روشن‌های دانشی، منشی و مهارتی حرفه معلمی، بصیرت‌ها و ابهامات معلمی، قوت‌ها و ضعف‌های ادراک شده را به دانش آموخته تربیت معلم می‌دهد. دانش و یافته‌های حاصل از این پژوهش برای ورود به عرصه خدمت حرفه‌ای رهاوردی قابل اتکاست که به پشتوانه آن برنامه‌ریزی برای نیل به آینده حرفه‌ای متاملانه، پویا و بالنده ممکن می‌شود. انتظار می‌رود این درس (پروژه)، شایستگی دانشجومعلم تربیت بدنی را در انجام عمل فکورانه (تاملی) ارتقاء داده و کمک نماید تا این شایستگی در طول حیات حرفه‌ای آنان بروز و ظهور داشته باشد.

با توجه به اینکه برداشت‌های و کنش‌های متفاوتی در اجرا/ پیاده‌سازی محتوای درس تربیت بدنی در مدارس کشور وجود دارد و با عنایت به اینکه در دهه اخیر شاهد تولید کتاب‌های راهنمای معلم تربیت بدنی در پایه‌ها و دوره‌های تحصیلی هستیم، لازم است عمل حرفه‌ای معلمان در کلاس‌های درس با انتظارات این کتاب‌ها که مبتنی بر سند برنامه درسی ملی است، منطبق باشد. تولید پروژ باید بتواند مشکلات تطبیق آموخته‌های دانشجو معلمان تربیت بدنی در طول دوره تحصیل و کتاب‌های راهنمای معلم تربیت بدنی را با پیاده‌سازی/ اجرای درس تربیت بدنی مرتفع سازد و یا حداقل بطور آزمایشی آنها را با این مشکلات آشنا سازد.

| | |
|---|--|
| نام درس به فارسی: پروژه در آموزش تربیت بدنی نام درس به انگلیسی: | مشخصات درس نوع درس: پروژه تعداد واحد: ۲ زمان درس: بر اساس نیاز و تشخیص استاد راهنما شایستگی کلیدی: تربیتی- موضوعی پیش نیاز: پژوهش و توسعه حرفه‌ای استاد متخصص برای تدریس: دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی در تمامی گرایش‌ها |
| Project in instruction Physical education پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو قادر خواهد بود: انتظار کلی: با واکاوی، تحلیل و تفسیر تجربه‌های روایت شده در طول دوره آموزش حرفه‌ای و سایر تجربیات روایت نشده (تجربیات پیشین)، با استفاده روشمند از خودکاوی روایتی، تجربیات متنوع و پراکنده خود را در قالب روایت در برگیرنده ای از "من حرفه ای" به رشته تحریر درآورد. مهمترین انتظارات چنین هستند: ۱. من حرفه‌ای: در سازماندهی تجربیات خود ابعاد عمل حرفه‌ای (برنامه‌ریزی درسی، روش‌های یاددهی- یادگیری، سنجش و اندازه‌گیری، طراحی آموزشی و...) را در پیوند با یکدیگر و با کتاب‌های راهنمای معلم تربیت بدنی به صورت سازمان یافته به تصویر کشیده است به گونه‌ای که تأثیر و تأثیر متقابل ابعاد بر یکدیگر و مجموعاً بر یادگیری خود، دانش آموزان و هم‌قطاران به وضوح به تصویر کشیده شده است. ۲. قابلیت‌ها/ توانایی‌ها: در تحلیل و تفسیر تجربیات خود (از گذشته تا حال) توانسته قابلیت‌های خود به عنوان یک یادگیرنده، آموزشگر و عضوی از یک گروه حرفه‌ای | |

1 - narrative self-study



را تبیین کند، و پرسش های فرا روی خود را با توجه به تجربیات کسب شده و تنوع نقش ها مطرح و به آن ها پاسخ دهد، به گونه ای که مسیر آینده حرفه ای خود را به روشنی تبیین نماید.

۳. خود کاوی روایتی: در متن پژوهشی درکی از کل و ارتباط آن با جزئیات را برای قابل دریافت نمودن حرکت خواننده میان گذشته، حال و آینده، و ارتباط زمان و مکان و من های مختلف را به نمایش گذاشته و توانسته به کمک بازگویی دوباره روایت (ساختن صحنه و پیرنگ) و با پاسخ به پرسش های پژوهش، بصیرت حرفه ای خود را با صورت بندی جدید در قالب دانش کاربردی/ رویه ای به نمایش بگذارد.

۴. ارائه و دفاع: از اعتماد به نفس بالایی برای دفاع از یافته های پژوهش برخوردار است و می تواند نظم منطقی را میان ایده ها و پرسش های پژوهش برقرار نماید و به پرسش های طرح شده در جریان دفاع با استفاده از یافته های پژوهش پاسخ های مستدل و قابل دفاع ارائه نماید و چگونگی طی مسیر حرفه در آینده را با تکیه بر تجربیات کسب شده روشن کند.

۲- فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن

بخش اول: روش تحقیق به زبان ساده

فصل اول: کلیات

- مفهوم پژوهش و تحقیق
- چرا تحقیق می کنیم؟
- انواع تحقیق
- جامعه آماری و نمونه گیری
- انواع روش تحقیق

فصل دوم: ساختار یک تحقیق علمی

- انتخاب موضوع
- بیان مسئله
- ضرورت و اهمیت تحقیق
- پیشینه تحقیق
- سوال ها/اهداف/فرضیه های تحقیق
- مشخص کردن متغیرها
- روش تحقیق
- روش جمع آوری داده ها
- تعیین ابزار اندازه گیری
- تنظیم و تلخیص داده ها



- تحلیل داده ها و نتیجه گیری

- تدوین گزارش و اشاعه یافته ها

فصل سوم: نگارش و صفحه آرایی تحقیق

- مراحل نگارش پایان نامه و رساله

- مراحل نگارش مقاله پژوهشی

- تهیه چکیده تحقیق

- نحوه تنظیم و ویرایش تحقیق

- منبع نویسی

- پاورقی

- پیوست ها

بخش دوم: پروژه

ماهیت درس پروژه از نوع خودکاوی روایتی و متکی بر مجموعه تجربیات کسب شده در طول دوره آموزشی و تجربیات پیشین دانشجو معلم و فرصت های یادگیری مبتنی بر آموزش های ارائه شده در سرفصل درس پژوهش روایتی است، دانشجو باید با توجه به مجموعه تجربیات خود (تجربیات پیشین، دوره کارورزی و سایر تجربیات کسب شده در طول دوره تحصیلی) نسبت به تنظیم طرح پژوهشی (خودکاوی روایتی)، شناسایی منابع اطلاعاتی، جمع آوری اطلاعات و تحلیل و تفسیر اطلاعات، آزمون اعتبار یافته ها اقدام کند و نسبت به ارائه گزارش خود در قالب گزارش پژوهش روایتی از نوع خودکاوی روایتی اقدام نماید. این طرح زیر نظر استاد راهنما اجرا و نتایج آن برای دفاع در جلسه پایان دوره آماده می گردد.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری چگونگی هدایت درس

راهبردهای اصلی شامل حل مساله، تفکر تأملی، تفکر نقاد و پژوهش است. هدف اصلی در این درس این است که دانشجو معلم یافته های حاصل از تجربیات خود را صورت بندی نموده و در قالب دانش کاربردی/ دانش رویه ای ارائه نماید. در فرایند عمل، اقداماتی به شرح زیر به انجام می رسد:

۱. تهیه فهرستی از کلیه تجربیات، گزارش ها، دست نوشته ها، یادداشت های شخصی، خاطرات، تصاویر، فیلم های تدریس، تولیدات فیزیکی و... در طول دوره تحصیلی (این مطالب می تواند مربوط به دوره تحصیلات مدرسه ای نیز باشد) و ترسیم آن در قالب نقشه ذهنی (*mind map*).

۲. ایجاد شرایط برای آنکه دستاوردها و تجارب دانشجو معلم بر اساس یک روال منطقی مثل روند زمانی، چالش ها و پرسش هایی که دانشجو معلم با آن روبرو بوده است یا ذهن او را به خود مشغول کرده است و... تنظیم شود.

۳. فرصت سازی برای مرور و مرور دوباره تمام داده های جمع آوری شده از تجربیات و حاشیه نویسی بر آن بر اساس دریافت ها، احساسات، قضاوت ها و... توسط دانشجو معلم. (یادداشت هایی که در این مرحله نوشته می شود، در مرحله تحلیل و تفسیر به دانشجو معلم کمک می کند. توصیه می شود این کار با فاصله زمانی دست کم یک روز انجام گیرد).

۴. درخواست مراجعه مجدد به همتایان (دانشجو معلمان)، معلمان راهنمای دروس کارورزی، آموزشگران دروس دوره تحصیلی، مدیریت های آموزش و پرورش، سایت های مرتبط و حتی دوره مدرسه، همکلاس های قبلی یا سایر کسانی که در طول دوران



تحصیل با آن‌ها سروکار داشته‌اند. این گفتگوها باید در خدمت به تصویر کشیدن من حرفه‌ای و یافتن تصویری شفاف‌تر از من حرفه‌ای باشند. (این مراجعات می‌تواند به صورت غیر رسمی باشد و موضوع گفتگو، یادداشت‌های شخصی دانشجو معلم یا پرسش‌ها و چالش‌هایی باشد که با آن روبرو شده است. توصیه می‌شود فضای گفتگو به صورتی تنظیم گردد که امکان نقادی و نه ارزیابی را تدارک ببیند). این گفتگوها بهتر است در دو مرحله صورت بگیرد: یکبار قبل از تحلیل و تفسیر تجربیات و در مرحله دوم پس از دستیابی به یافته‌های و به منظور اعتبارسنجی یافته‌های پژوهش.

۵. کمک به مشخص نمودن پرسش‌هایی برای به تصویر کشیدن من حرفه‌ای توسط دانشجو معلم؛ پرسش‌هایی که تصویر روشنی از هویت حرفه‌ای دانشجو معلم (مبتنی بر تجربیات کسب شده) را مهیا می‌کند و مسیر آینده او را به تصویر می‌کشد (نشان دادن آینده ممکن، آینده محتمل و آینده مطلوب و نحوه حرکت در این مسیر حرفه‌ای).

۶. زمینه‌سازی برای آنکه دانشجو معلم بتواند هر نوع تحلیل ممکن قابل دفاع و یا با طی فرآیند کدگذاری و تحلیل و تفسیر یافته‌های حاصل از روایت‌هایی که تدوین کرده به شرح مطرح در درس کارورزی، روایت‌ها و اطلاعات جمع‌آوری شده را برای تنظیم گزارش «تجربیات»، «دانش‌ها» و «آرمان‌ها» بکار گیرد و گزارش اولیه خود را تدوین کند.

۷. ایجاد فرصت برای بازخوانی‌های مکرر متن تدوین شده و گفتگوی بر سر آن و ایجاد فرصت برای ارائه گزارش به دیگر دانشجو معلمان و فرصت دادن برای بازتدوین گزارش. حرکت رفت و برگشتی از گذشته به حال و از حال به آینده حرفه‌ای در طول این بازبینی‌ها و نقادی‌ها لازم است.

۴- راهبردهای ارزشیابی یادگیری

ارزشیابی در این درس، فرایندی مبتنی بر مشارکت است. استاد درس، مسئول ارزشیابی عملکرد دانشجو معلم است. در این درس، مردودی مطرح نیست اما تنظیم گزارش نهایی بر اساس اصول باید به انجام رسد و استاد درس کیفیت آن را تایید نماید. ارائه گزارش در جلسات گروهی دانشجو معلمان صورت می‌گیرد و نقادی هر گزارش دست کم یک نوبت توسط سایر دانشجو معلمان انجام می‌شود. استاد درس بر اینکه این نقادی‌های گروهی در اصلاح گزارش نهایی بکار گرفته شود، نظارت می‌کند.

۵- ساختار گزارش پایانی پروژه (گزارشی از نوع خود کاوی روایتی)

۱. **صفحه عنوان: مشتمل بر:** آرم و نام دانشگاه (بالای صفحه)، اسم پردیس، نام گروه آموزشی، نام درس، «عنوان گزارش»، دوره تحصیلی، نام و نام خانوادگی دانشجو معلم، نام و نام خانوادگی استاد راهنما و زمان پذیرش گزارش توسط استاد راهنما (با ذکر روز، ماه و سال).

۲. **بسم الله الرحمن الرحيم (یا عناوین مشابه)**

۳. **صفحه تاییدیه استاد راهنما و تعهد دانشجو معلم (بر اساس فرمت دانشگاه)**

۴. **تقدیم‌نامه (در صورت تشخیص دانشجو معلم)**

۵. **پیشگفتار (در صورت تشخیص دانشجو معلم)**

۶. **چکیده:** مشتمل بر ۲۰۰-۲۵۰ کلمه که اصل یافته نویسنده را آشکار کند. در بالای چکیده، «عنوان» و در زیر آن «کلمات کلیدی» (۵-۷ کلمه / مفهوم) ذکر می‌شود.



۷. فهرست مطالب: فهرست مطالب الزامی است و در صورت نیاز فهرست جداول، فهرست نمودارها و شکل‌ها، فهرست پیوست‌ها هم اضافه می‌شود. هر گونه نمونه سوال و یا تصویر و فیلم و غیره که به عنوان بخشی از تحلیل و تفسیر مورد استفاده قرار گرفته است به صورت پیوست در پایان گزارش و بعد از منابع قرار می‌گیرد.

۸. متن اصلی گزارش: متن گزارش نیازمند ساختار خاصی نیست. آنچه مطرح است، وجود مولفه‌های اصلی گزارش است. در این گزارش لازم است مولفه‌های زیر وجود داشته باشند؛ که اگر به همین ترتیب دنبال شوند می‌توانند ساختاری را شکل دهند:

مقدمات: شرحی از تجربیات زمینه‌ساز روی آوری به کار معلمی به زبانی برانگیزاننده برای شروع. این قسمت می‌تواند خود دارای عناوینی باشد یا می‌تواند به صورت یک متن پیوسته ارائه شود. آنچه مطرح است ارائه شرحی از انگیزه‌های ورود و تجارب مربوط به معلمی کردن دیگران است.

شرح تجارب تحصیلی در دوره آموزشی تربیت معلم: این شرح نشان می‌دهد که بر دانشجو معلم در دوره تربیت معلم (در دانشگاه فرهنگیان) چه گذشته است. شرحی از ابتدا تا انتهای تحصیل. شرحی از آنچه «انتظار داشته»، از آنچه «با آن مواجه شده و در آن زیسته»، شرحی از «نوع نگاهی که به رخدادها و واقع شده در فرایند تحصیل داشته»، شرحی از «تصمیماتی که اتخاذ کرده و اعمالی که به انجام رسانده»، شرحی از «آنچه در این جریان شنیده است (دانش ارائه شده)» و شرحی از «آنچه پذیرفته است (دانش مورد قبول)». این موضوعات اصولاً می‌توانند بر اساس مجموعه روایت‌ها، گزارش‌ها، دست‌نوشته‌ها، تولیدات، یادداشت‌های روزانه، کاربرگ‌های ارزیابی عملکرد دانشجو، طرح‌های یادگیری، برگه‌های فعالیت یادگیری/آزمون دانش‌آموزان، تصاویر و سایر اطلاعات جمع‌آوری شده... در طول دوره تنظیم شوند و دانشجو معلم بهتر است به آنها استناد کند. با وجود این، الزامی به ارائه مستندات نیست. آنچه مطرح و مقبول است، گزارش دانشجو معلم است.

تشریح معلمی کردن خود در آینده: وقتی دانشجو معلم به شرح تجارب علمی و عملی خود پرداخت، زمان آن می‌رسد که اعلام کند «بناست او چگونه معلمی کند؟» اینکه او چگونه معلمی می‌کند دارای چهار وجه اساسی است: اول اینکه «چه باورهایی درباره یادگیری و آموزش دارد». دوم آنکه «خود را به رعایت چه اصولی یا چه نظریه‌هایی در معلمی کردن متعهد می‌داند». سوم آنکه «چه آرمان‌هایی را برای معلمی کردن خود لحاظ کرده است». و چهارم آنکه «عمل معلمی را در موقعیت‌های واقعی با چه چالش‌هایی مواجه می‌بیند». شرح اینکه «او چگونه با چالش‌ها مواجه می‌شود»، موضوع ارزشمندی است.

تهدات حرفه‌ای دانشجو معلم: آنچه دانشجو معلم تا اینجا می‌گوید، شرحی است از تجربه و آرمان. اما معلمی کردن نیازمند «تعالی مستمر» است. این موضوع نیازمند آن است که دانشجو معلم از اکنون به آینده‌ای متفاوت هم عنایت داشته باشد. شرح اینکه او چه طریقی را برای بهسازی مستمر خود برگزیده است و چگونه به عنوان یک «یادگیرنده مادام‌العمر» عمل خواهد کرد، در اینجا می‌آید.



۹. منابع: به طور کلی ممکن است شخص از هیچ منبعی استفاده نکند؛ اما اگر دانشجو معلم از منابعی بهره گرفت، معرفی آنها بر اساس سبک APA ضروری است.

۱۰. پیوست‌ها: آنچه در ارتباط با این گزارش است و به فهم یا اعتبار آن کمک می‌کند اما ارائه آن در متن گزارش ممکن نیست، در پیوست قرار می‌گیرد.

نکات اساسی برای نگارش گزارش نهایی پروژ

- ۱- هر گزارش، به عنوان «سند» تولیدی دانشجو معلم است که نسبت به تمام مفاد آن، متعهد است.
 - ۲- هر گزارش، تحت یک «عنوان» منتشر می‌شود؛ عنوانی خلافاً برای نشان دان محتوای آن.
 - ۳- نگارش گزارش با رعایت قواعد نگارشی و ویرایشی زبان فارسی، انجام می‌شود.
 - ۴- حجم پیش‌بینی شده گزارش، در تمام گزارش‌ها رعایت می‌گردد.
 - ۵- در همه گزارش‌ها از خط «بی نازنین» با اندازه ۱۴ برای متن و از همان خط به صورت «برجسته» برای عناوین استفاده می‌شود.
 - ۶- متن گزارش با رعایت اصول «تایپ»، تایپ می‌گردد.
 - ۷- اصول زیبایی در تنظیم متن نهایی، رعایت می‌شود.
 - ۸- در نگارش متن، اصول اخلاقی و ارزش‌های اجتماعی و دینی لحاظ و رعایت می‌شود.
 - ۹- از هر گزارش فقط سه نسخه برای «پردیس»، «استاد راهنما» و «دانشجو معلم»، منتشر می‌شود.
 - ۱۰- بارگذاری گزارش نهایی در پورتال دانشگاه، توسط دانشجو معلم انجام می‌شود و کد اختصاص یافته به گزارش، در متن منتشر شده قید می‌گردد.
- ساختار پیشنهادی برای تنظیم گزارش نهایی درس پروژه به شرح جدول ۳ است.



ساختار گزارش نهایی پروژه

مقدمات

- ✓ **صفحه عنوان: مشتمل بر:** نام دانشگاه (بالای صفحه)، اسم پردیس، نام گروه آموزشی، نام درس، «عنوان گزارش»، دوره تحصیلی، نام و نام خانوادگی دانشجو معلم، نام و نام خانوادگی استاد راهنما و زمان پذیرش گزارش توسط استاد راهنما (با ذکر روز، ماه و سال).
- ✓ **بسم الله الرحمن الرحيم**
- ✓ **صفحه تاییدیه استاد راهنما و تعهد دانشجو معلم**
- ✓ **تقدیم نامه (در صورت لزوم)**
- ✓ **پیشگفتار (در صورت لزوم)**
- ✓ **چکیده و کلیدواژه‌ها:** مشتمل بر ۲۰۰-۲۵۰ کلمه
- ✓ **فهرست‌ها:** فهرست مطالب، فهرست جداول، فهرست نمودارها و شکل‌ها، فهرست پیوست‌ها

متن اصلی گزارش

- ✓ **مقدمه**
- ✓ **شرح تجارب تحصیلی در دوره آموزشی تربیت معلم:**
 - «انتظارات اولیه»
 - «تجارب زیسته»
 - «تحلیل از رخداد‌های واقع شده در فرایند تحصیل»
 - «تصمیمات اتخاذ شده و اعمال به انجام رسیده»
 - «آنچه شنیده شده (دانش ارائه شده)»
 - «آنچه پذیرفته است (دانش مورد قبول)»
- ✓ **تشریح معلمی کردن خود در آینده:**
 - « چگونگی معلمی کردن »
 - « باورهای یادگیری و آموزش.»
 - « اصول یا نظریه‌های مبنایی برای معلمی کردن.»
 - « آرمان‌های معلمی کردن.»
 - « چالش‌های عمل معلمی در موقعیت‌های واقعی.»
 - « چگونگی مواجهه با چالش‌ها معلمی در موقعیت عمل.»
- ✓ **تعهدات حرفه‌ای دانشجو معلم:**

منابع

پیوست‌ها



سرفصل درس «دارت»

۱. معرفی درس و منطق آن:

ورزش دارت ورزش ساده ای است ولی این کافی نیست که فقط وسط تخته دارت را هدف قرار دهیم و پرتاب کنیم، بلکه تخته دارت ۶۲ قسمت برای امتیاز دارد که هر کدام به نوبه خود از حساسیت بالایی برخوردار است. این ورزش را پیر تا جوان، چه پسر په دختر و حتی معلولین و جانبازان و یا ناشنوایان می توانند به عنوان یک حرفه، یک ورزش و یا حتی یک تفریح سالم با خیالی آسوده و برای رفع استرس انجام دهند. بیشتر ورزشها علاوه بر فضای زیاد نیز به امکانات گران و یا در ورزشهای دسته جمعی نیاز به جمع آوری نفرات است ولی تمرین دارت را می توان در فضای بسیار کم و سه عدد دارت و یک تخته دارت و با حداقل یک نفر یا حد اکثر نفرات انجام داد. فضای در نظر گرفته شده برای دارت فضایی بسیار جزئی است.

در دوره های جنگ در قرن ۱۸، بطری های خالی نوشیدنی و نشانه گیری برای انداختن چوب کبریت از فاصله دور به داخل این بطری ها یکی از جالب ترین و سرگرم کننده ترین تفریحات این سربازها بود که بعدها این فکر به ذهنشان خطور کرد که می توانند به شکل بهتر و سرگرم کننده تری تفریح کنند و حتی از این بازی پول در بیاورند که پس از مدتی بطری ها تبدیل به یک تخته مسطح شد و با تکه چوب های تراشیده شده به قطعات کوچک و نوک تیز بدل گشتند. صفحه چوبی و مسطح که «بورد» نامیده می شود از تعدادی حلقه های رنگین که به فاصله هایی معین نقاشی شده تشکیل می گردد که هر پرتاب در داخل یکی از حلقه های رنگین امتیاز مخصوص به خود را دارد. از جمله مهمترین قوانین آن چنین است: ۱- هر بازیکن در یک نوبت گردشی با انداختن سه دارت در هر نوبت (راند) بازی می کند. ۲- هر بازیکن یک دارت را در شروع بازی برای مشخص شدن نفر آغاز کننده بازی پرتاب می کند. ۳- امتیازات بدست آمده بر مبنای امتیازی است که برای هر ناحیه در نظر گرفته شده است، نه بر مبنای رنگ آن. ۴- در صورت افتادن دارت از تخته دارت (اگرچه به نمره خورده باشد) امتیازی برای آن پرتاب در نظر گرفته نمی شود. فاصله زمین تا نقطه وسط دارت (خال) ۱۷۳ سانتی متر و فاصله فرد تا تخته ۲۳۷ سانتی متر باید باشد.

عده ای این ورزش را به دانش آموزان دوره متوسطه آموزش می دادند که بتوانند با قوی تر ساختن عضله های بازو و ساعد خود نشانه گیری دقیق تری داشته باشند که بعدها حتی در جنگ ها برای پرتاب تیر با کمان و نیزه نیز بسیار مفید بود. این واحد درسی که به شکل انتخابی در دوره کارشناسی آموزش تربیت بدنی ارائه می شود می تواند توانایی دانشجو معلمان را در هدایت کلاس تربیت بدنی با فعالیت های انتخابی یا اختیاری تقویت کند. این رو اگرچه تعداد رشته های ورزشی اینچنین زیاد است انتخاب این رشته به دلیل سهولت در یادگیری و اجرا می باشد.

| مشخصات درس | نام درس به فارسی: دارت نام درس به انگلیسی: Throwing Darts |
|---|---|
| نوع درس: عملی | |
| تعداد واحد: ۱ | |
| تعداد ساعت: ۳۲ | |
| شایستگی کلیدی: موضوعی | |
| پیش نیاز: - | |
| استاد متخصص برای تدریس: | |
| دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی در تمامی | |
| | پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - با مهارت های اصلی/پایه رشته ورزشی دارت آشنا شده و آنها را اجرای کند. - ضمن آشنایی با روش های آموزش مهارت های اصلی رشته ورزشی دارت، آنها را بکارگیرد. - ضمن آشنایی با مهارت ها و تاکتیک های دارت آنها را اجرا کند؛ |



| | |
|--|--|
| | گرایش‌ها با داشتن سابقه در رشته ورزشی دارت |
|--|--|

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزشی دارت
 - اهمیت آموزش دارت به نوجوانان در مدارس متوسطه و نقش آن در تأمین سلامت و پرکردن اوقات فراغت با فعالیت‌های جسمانی
 - آشنایی با امکانات و تجهیزات رشته ورزشی دارت
 - نحوه کار با تجهیزات و وسایل همراه با رعایت نکات ایمنی
 - تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه‌های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت‌ها، نظام نمره‌هی و ...)
 - سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)
- تکالیف یادگیری:** اهمیت آموزش دارت به نوجوانان در مدارس متوسطه و نقش آن در تأمین سلامت و پرکردن اوقات فراغت با فعالیت‌های جسمانی را توضیح می‌دهند؛

فصل دوم: بدنسازی در رشته ورزشی دارت

- گرم کردن عمومی
- انواع حرکات کششی در رشته ورزشی دارت
- تمرینات قدرتی در رشته ورزشی دارت

فصل سوم: مقدمات رشته ورزشی دارت

- مقدمات رشته ورزشی دارت شامل:
- آشنایی با مشخصات و ویژگی‌های دارت
- آشنایی با مختصات سیل/ها/ تخته دارت
- آشنایی با مکان مسابقه/ بازی: روشنایی و تشک/ کف پوش

تکالیف یادگیری:

- مشخصات و ویژگی‌های دارت و مختصات سیل‌ها می‌شناسد.

فصل چهارم: مهارت‌های پایه در رشته ورزشی دارت

۳۰۳



- حالت گیری: شکل صحیح بدن و نحوه گرفتن دارت
- استقرار: ایستادن و تنظیم فاصله از سیبل
- پرتاب: هدف گیری، دورخیز، رها کردن و مشایعت دارت

تکالیف عملکردی

- تکنیک ها و مهارت های مقدماتی شامل: حالت گیری، استقرار و پرتاب را اجرا می کند

فصل پنجم: آموزش قوانین و مقررات در رشته ورزشی دارت

- قوانین رشته ورزشی دارت: اندازه های قانونی نصب تخته و فاصله تا تخته دارت، امتیازات و قواعد آن، قواعد مشترک در تمام بازی ها
- آشنایی با انواع بازی ها
- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط رقابت؛
- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات و آموزش آن به دانش آموزان؛

تکالیف یادگیری:

- قوانین رشته ورزشی دارت را بیان می کند.

تکالیف عملکردی:

- از قوانین و مقررات در شرایط رقابت استفاده می کند؛
- با انواع بازی های دارت آشنایی پیدا کرده و در آنها شرکت می کند.

فصل ششم: ارزش یابی

- مفاهیم
- قوانین مقررات
- مهارت های اصلی رشته ورزشی دارت

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف / پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛
- پیش بینی فرصت ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف / پیامدهای مورد انتظار
- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم / آموزش محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی - یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن / تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل - جزء - کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی / شناختی، تمرین، و خود کاری می شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: توضیح کلامی / دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد را مدنظر قرار دهد.



- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیتهای یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و ... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می شود.

۴. منابع آموزشی

- میرزمانی، سیدشهرام. (۱۳۹۴). آموزش دارت. تهران: سلسله مهر.
- ظهوری، مسعود. (۱۳۸۹). جاذبه های ورزش دارت، آموزش تکنیک، تاکتیک، قوانین و مقررات. تهران: بامداد کتاب.
- شایسته، مهدی. (۱۳۹۲). آموزش دارت پایه. تهران: سنگ ورزش.
<http://www.chap.sch.ir/sites/default/files/lbooks/96-97/615/001-028-C210302.pdf>

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. از این رو استاد می تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی- اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایتام های این ارزشیابی در درس های عملی صرفا به نمایش مهارت ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می شود و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «هنر و فنون آرام سازی در تربیت بدنی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

زندگی مدرن و سبک های پر از تنش در آن استرس و اضطراب بسیاری را به آحاد جامعه وارد می سازد. لذا توجه به مبانی معتبر آموزشی برای کاهش فشارهای همه جانبه در زندگی از اهم وظایف نظام تعلیم و تربیت در کشور است. درس روش های آرام سازی با تاکید بر استفاده از تمرینات جسمانی از جمله مباحث بسیار مهم در تربیت بدنی و علوم ورزشی است که علی رغم وجود روش های سنتی با قدمت بسیار بالا به عنوان یک علم جدید در استفاده برای ایجاد آرامش روحی و روانی و جسمانی در افراد و به ویژه در ورزشکاران مورد استفاده قرار می گیرد.

آشنایی با مفاهیم این درس و استفاده از آن برای معلمان تربیت بدنی در مدارس می تواند کمک بسیاری به دور کردن تنش از دانش آموزان کرده و دانش آموزان از این روش های آموزش دیده در تامین آرامش و کنترل و غلبه بر تنش های موجود در تمام زندگی خود بهره خواهند برد.

| | |
|--|---|
| نام درس به فارسی: هنر و فنون آرام سازی در تربیت بدنی (از طریق تمرین) نام درس به انگلیسی: Art and Methodes of relaxation (through Exercise) | مشخصات درس نوع درس: عملی تعداد واحد: ۱ تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: موضوعی پیش نیاز: - اسناد منحصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - ضمن آشنایی با تعاریف و انواع استرس، علائم و نشانه های استرس و اضطراب را شناسایی و موقعیت سنجی کند. - با روش های مختلف کنترل و / یا کاهش استرس در زندگی روزمره آشنا شده و آنها را در زندگی خود به کار ببرد. - مهارت های غلبه بر استرس و کنترل عوامل تاثیر گذار بر آن برای هدایت دانش آموزان در کنترل استرس خود را کسب کنند. - تنش های جسمانی و روانشناختی را کنترل و مدیریت کند. | |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات و مفاهیم

- تعریف استرس و اضطراب

- انواع تنش های جسمانی و روانی (استرس جسمانی - استرس روانی - استرس خوب - استرس بد و...)

- روش های منفی غلبه بر تنش

- حمایت های اجتماعی

- نقش تغذیه در غلبه بر تنش

- مدیریت زمان خواب

- نقش معنویت و انواع آن در کنترل تنش

- تسکین مثبت تنش



فصل دوم: روش های آرام سازی

- تنفس عمیق

- آرام سازی عضلانی

- تصویر سازی (تجسم) ذهنی

- عبادت و اندیشه (مراقبه)

- یوگا

- تای چی

- آرامش با خنده

- آرامش با موسیقی

تکالیف یادگیری:

تکالیف عملکردی:

فصل سوم : تمرینات آرام سازی

- راه رفتن

- جاگینگ

- ها کینگ

- پیلاتس

- تای چی

- یوگا

- هوازی (دستگاههای قلبی عروقی)

- بی هوازی (تمرینات با وزنه دوره ای)

- بازی های تفریحی

- عبادت و مراقبه

۳- راهبردهای تدریس و یادگیری

- راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی

- راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری

- راهبرد غیر مستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه و بازیهای علمی

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

۱- نیاز به تالیف

منابع فرعی:



۱- داگلاس، برنستین؛ تامس، بور کووک (۱۳۹۷). راهنمای آموزش آرام سازی روانی. ترجمه: صاحبی، علی. تهران: انتشارات سایه سخن

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: به منظور تعیین سطح اطلاعات علمی پیشنهادی در این درس قبل از شروع فعالیت های آموزشی انجام می گیرد. ارزشیابی تکوینی: از عملکرد دانشجویان در طول ترم ارزشیابی مستمر به عمل می آید. این ارزشیابی شامل موارد ذیل است:

۱- ارائه گزارش عملی و اجراء کلاس

۲- نحوه اداره کلاس در یکی از موضوعات درس

ارزشیابی پایانی:

ارزشیابی پایانی از طریق موارد ذیل صورت می پذیرد:

۳- آزمون نظری از آگاهی های کسب شده



سرفصل درس «پینت بال»

۱. معرفی درس و منطق آن:

پینت بال یک بازی رزمی - هدفی است و ماهیت آن هیجانی و تیمی است. بسیاری از ماموریت های مربوط به میدان تیر و انواع شلیک ها شاید در شرایط واقعی امکان پذیر نباشد، اما در پینت بال می توان این شرایط را فراهم نمود. با اجرای این درس دانشجو می تواند ضمن آشنایی با انواع حالت های تیراندازی، شرایط گوناگون میدانی را تمرین کند و در هر یک از حالت ها، نوع، تکنیک و تاکتیک شلیک را بیاموزد. در این ارتباط یکی از مهم ترین آموزه های آن مشارکت گروهی اعضا در اجرای این درس است. چرا که موفقیت در بازی منوط به کار گروهی است. ماهیت این درس به گونه ای است با جذابیت تمام حاوی مطالب آموزشی بسیاری است که کار گروهی سرآمد آن است.

| | |
|---|--|
| نام درس به فارسی: پینت بال | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: paintball | نوع درس: عملی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۲ |
| ۱. مفهوم بازی پینت بال و ایده کلی آن را بیان می کند و نحوه شروع بازی آن را به اجرا می گذارد. | تعداد ساعت: ۶۴ |
| ۲. انواع بازی را در پینت بال را به اجرا می گذارد و قوانین مقررات مربوط به آن را رعایت می کند. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| ۳. در اجرای بازی پینت بال، تکنیک ها و انواع شلیک ها را بکار می گیرد و با توجه به تاکتیک های موجود، یک بازی کامل را برنامه ریزی و اجرا می کند. | دروس پیش نیاز: - |
| | استاد متخصص برای تدریس: اساتید گروه تربیت بدنی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- مفهوم و تعریف پینت بال
- تاریخچه
- ایده کلی بازی پینت بال

تکالیف یادگیری: مزایا و معایب بازی پینت بال را بیان کنید.

تکالیف عملکردی: تاریخچه بازی پینت بال را به دو دسته ایران و جهان تفکیک کنید.

فصل دوم: قوانین و مقررات

- زمین بازی
- ابزار و وسایل
- تعداد بازیکنان



- نحوه امتیازدهی

- زمان بازی

تکالیف یادگیری: با استفاده از منابع معتبر علمی، در مورد مدت زمان بازی های لیگ اروپا، آمریکا و ایران در دسته های مختلف پژوهش کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.

تکالیف عملکردی: به دو گروه ۵ یا ۷ نفره تقسیم شده و تعیین یک داور برای اعلام فرمان ها، با قرار گرفتن در پایگاه های انتهایی زمین شیوه شروع بازی را تمرین کنید.

فصل سوم: انواع بازی پینت بال

- بازی در جنگل

- بازی های سناریویی در زمین های بزرگ

- بازی های سرعتی

تکالیف یادگیری: با استفاده از منابع معتبر علمی چند نمونه از بازی های دارای موضوع و چگونگی برگزاری سناریوی آن را جست و جو کنید و در کلاس ارائه دهید.

تکالیف عملکردی: یک نمونه از بازی های معرفی شده را با توجه به شرایط تعیین و آن را اجرا کنید.

فصل چهارم: تکنیک های بازی پینت بال

- نحوه در دست گرفتن مارکر

- نحوه شلیک به هدف ثابت

- نحوه شلیک به هدف متحرک

- نحوه دویدن با مارکر

- نحوه دویدن و شلیک همزمان

- حرکت رو به جلو و شلیک

- دویدن عرضی و شلیک

- اسنپ شوت

- بانکر کردن

- پنالتی

تکالیف یادگیری: انواع شلیک ها در پینت بال را مورد بررسی قرار داده و تحلیل کنید.

تکالیف عملکردی: در زمین بازی، با استفاده از انواع استقرار، شلیک های مختلف را تمرین کنید.

فصل پنجم: بازی در موانع مختلف

- بازی در بانکرهای مرتفع و ایستاده

- بازی در اسنیک

- بازی در دوریتو

- بازی در بانکرهای تمپل و مینی رایس

تکالیف یادگیری: نحوه اجرای بازی در موانع مختلف را بررسی و تحلیل کنید.



تکالیف عملکردی: تمرین در زمین با موانع مختلف را به اجرا بگذارید.

فصل ششم: تاکتیک های بازی پینت بال

- بازی در موقعیت های مختلف
- بازیکن دفاع
- بازیکن حمله
- بازیکن میانی (هافبک)

تکالیف یادگیری: نوع بازی هر یک از پست ها در بازی پینت بال را تجزیه و تحلیل کنید و تاکتیک هر پست را مشخص کنید.

تکالیف عملکردی: با توجه به انواع پست های بازی پینت بال، آنها را در موقعیت های مختلف تمرین کنید.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف/ پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛
- پیش بینی فرصت ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف/ پیامدهای مورد انتظار
- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن/تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی/شناختی، تمرین، و خودکاری می شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد را مدنظر قرار دهد.
- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیتهای یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و ... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می شود.

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

۱- پیشنهاد تالیف

منابع فرعی:

- Paintballer - Romain Maniere, Rich Telford. Fabien cuvilliez , 2012
- Paintball IQ , Marcello Margott.2015
- WPBO Rules , www.Millennium - series.com.2016

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی آغازین:
- ارزشیابی تکوینی: شرکت در کارگروهها و انجام فعالیت های مربوط ۵ نمره
- ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۸ نمره



▪ کارپوشه (Port Folio): بررسی گزارش ها و فعالیت های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره

سرفصل درس «دوچرخه سواری»

۱. معرفی درس و منطق آن:

امروزه مزایای تحرک و فعالیت های بدنی روزمره بر کسی پوشیده نیست. تجربه نشان داده است که افراد فعال، از زندگی سالم تر و شاداب تری برخوردار هستند و مقاومت آنها در مقابل تنش های روانی و بسیاری بیماری ها بیشتر است. فعالیت های ورزشی که دارای ضربه های موزون و هماهنگ هستند مانند دویدن و دوچرخه سواری، می توانند منجر به کارآیی منظم سیستم قلبی و تنفسی شوند.

بسیاری از افراد از دوچرخه سواری به عنوان یک ورزش و پر کردن اوقات فراغت استفاده می کنند. دوچرخه سواری عمدتاً فعالیتی آتروبیک یا هوازی است. این امر برای ریه ها که برای ارسال بیشترین میزان اکسیژن به داخل بدن منبسط می شوند و قلب که برای انتقال این اکسیژن به تمام بدن ضربان سریع تری پیدا می کند، مفید است. این ورزش با توجه به ماهیتی که دارد، در فضاهایی استفاده می شود که توام با شادی و نشاط است و باعث شده به عنوان یک ورزش مفرح شناخته شود.

| مشخصات درس | نام درس به فارسی: دوچرخه سواری نام درس به انگلیسی: cycling |
|--|--|
| نوع درس: عملی | |
| تعداد واحد: ۲ | |
| تعداد ساعت: ۶۴ | |
| شایستگی کلیدی: موضوعی | |
| پیش نیاز: - | |
| استاد متخصص برای تدریس: | |
| دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی در تمامی گرایش ها با داشتن سابقه مربیگری در رشته ورزشی دوچرخه سواری | |
| | - مفاهیم، ویژگی ها و مزایای ورزش دوچرخه سواری را مورد بررسی قرار دهد و برای حضور در تمرینات مربوط به آن تلاش کند. - مهارت ها و تاکتیک های مقدماتی و پیشرفته دوچرخه سواری را بشناسد و آنها را اجرا کند. - در تمرین ها و فعالیت های مربوط به دوچرخه سواری شرکت کند و قوانین و مقررات مربوط به آن را مورد استفاده قرار دهد. |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزشی دوچرخه سواری
- آشنایی با امکانات و تجهیزات رشته ورزشی دوچرخه سواری
- نحوه کار با تجهیزات و وسایل همراه با رعایت نکات ایمنی
- تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت ها، نظام نمره هی و ...
- سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)



تکالیف یادگیری: اهمیت آموزش دوچرخه سواری در مدارس و نقش آن در تأمین سلامت و پرکردن اوقات فراغت با فعالیت- های جسمانی را بیان می کند و تفاوت آن را با دویدن و کوهنوردی مشخص می کند.

فصل دوم: اصول اولیه و پایه دوچرخه سواری

- دوچرخه و انواع آن
- لوازم و تجهیزات دوچرخه
- مراقبت از دوچرخه
- تجهیزات اضافی

فعالیت عملکردی: دانشجویان در کار گروههای کلاسی، تقسیم بندی دوچرخه ها را به تفکیک مشخص کرده و تجهیزات مربوط به هر یک را تعیین کنند و مراقبت های لازم را در هر بخش تعیین کنند.

فصل سوم: آموزش مهارت های دوچرخه سواری

- مهارت های دوچرخه سواری تفریحی
- مهارت های دوچرخه سواری جاده
- مهارت های دوچرخه سواری پیست
- مهارت های دوچرخه سواری کوهستان

فعالیت عملکردی: دانشجویان در کار گروههای کلاسی، مهارت های مربوط به این فصل را زیر نظر استاد تمرین کنند.

فصل چهارم: آموزش تاکتیک های مقدماتی دوچرخه سواری

- تاکتیک های مقدماتی دوچرخه سواری کوهستان
- تاکتیک های مقدماتی دوچرخه سواری پیست
- تاکتیک های مقدماتی دوچرخه سواری جاده

فعالیت عملکردی: دانشجویان به صورت کارگروههای کلاسی، هر یک از تاکتیک های مقدماتی را در دوچرخه سواری با هم مقایسه کنند و نحوه بکارگیری آنها را مورد بررسی قرار دهند.

فصل چهارم: آمادگی جسمانی در دوچرخه سواری

- گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)
- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)
- آمادگی جسمانی در هر یک از رشته های دوچرخه سواری

فعالیت عملکردی: دانشجویان در قالب کارگروههای کلاسی، نحوه گرم کردن و سرد کردن و نحوه آمادگی جسمانی در هر یک از رشته های ورزشی را زیر نظر استاد تمرین کنند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف / پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛
- پیش بینی فرصت ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف / پیامدهای مورد انتظار



- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن/تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی/شناختی، تمرین، و خودکاری می شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر قرار دهد.
- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیتهای یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- نیکول، کوک (۱۳۹۱). دوچرخه سواری. ترجمه: اللهیاری، فاطمه؛ محمدخانی، زینب؛ کریمیان، طیبه؛ حسان، فرزانه. تهران: انتشارات نشر ورزش.
- جکی، شروود (۱۳۹۲). مربیگری سطح یک دوچرخه سواری. ترجمه: سلگی، محسن؛ میرزایی، سعید. تهران: انتشارات حکیم هیدچی.

منابع فرعی:

- توکلی، علی؛ ذکایی، حسین؛ ذکایی، ابراهیم (۱۳۸۴). دوچرخه سواری برای همه. تهران: انتشارات مهر ساجده.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. از این رو استاد می تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی- اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایتم های این ارزشیابی در درس های عملی صرفا به نمایش مهارت ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می شود و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «تکواندو»

۱. معرفی درس و منطق آن:

هنرهای رزمی به نظام ها و سنت های مدونی از تکنیک ها و فنون مبارزه‌ای گفته می‌شود که با انگیزه‌ها و دلایل متفاوتی تمرین می‌شوند، برخی از این دلایل عبارتند از: دفاع شخصی، رقابت در مسابقات، سلامتی بدنی و تناسب اندام، سرگرمی و تفریح و همچنین رشد و تعالی ذهنی، جسمی و معنوی. در هنرهای رزمی، بر درونی‌سازی وضعیتی تأکید می‌شود که در آن کارکردهای محاسبه‌گری ذهن به تعلیق درآمده تا ذهن و بدن به عنوان یک واحد پیوسته به شرایط محیطی و تغییرات آن واکنش نشان دهند. اصطلاح هنرهای رزمی بیشتر به رشته‌های رزمی شرق آسیا اشاره دارد. بسیاری از تکنیک‌ها و تمرینات رشته‌های مختلف رزمی مشابه است، اما هر یک از آنها ترکیب مخصوصی از مهارت‌ها را در خود جای داده‌اند. هر یک از رشته‌های رزمی به میزان خاصی از توانایی‌های بدنی شامل قدرت بدنی، انعطاف‌پذیری (به‌ویژه در ناحیه لگن)، هماهنگی عضلات و استقامت نیاز دارد. در قرن بیستم شاهد محبوبیت روزافزون هنرهای رزمی شرقی در جهان غرب بوده‌ایم که در این بین، تکواندو از سال ۲۰۰۰ در برنامه رسمی بازیهای المپیک قرار گرفته‌است.

تکواندو یک ورزش رزمی کره‌ای و یکی از ورزش‌های المپیک است و دارای بیشترین تعداد ورزشکار در میان ورزش‌های رزمی

در سراسر دنیا است. تکواندو هنری رزمی و ورزشی است که روش دفاع از خود را به هنرجو (دانشجو) آموزش می‌دهد. تکواندو از سه کلمه مجزای به معنای راه و روش، «دو» و «دو». به معنای دفاع کردن، ضربه زدن و تخریب کردن با دست «کوان». ضربه زدن و خرد کردن با پا تشکیل شده‌است. اگر چه معنای تکواندو روشی برای مبارزه با پا و دست است ولی محتوای آموزشی و فرهنگی تکواندو بر مبنای یعنی محل زندگی نامگذاری «دوجانگ» که راه و روش زندگیست بنیانگذاری شده تا جایی که محل تمرین تکواندو را «دو» عبارت اند از: احترام، بردباری و صبر، کنترل نفس، شرافت، روحیه «چونگ‌شین» کردند. اصول اخلاقی تکواندو یا همان سرسختی و شکست‌ناپذیری، انجام وظایف در مقابل پدر و مادر، اتحاد و یگانگی ملت هاست. فوائد تکواندو به شما کمک می‌کند تا بدن و فکر خوب و سالمی داشته باشید و بتوانید توانایی‌های خودتان را افزایش دهید. تکواندو استقامت و قدرت بدنی شما را افزایش داده و سلامتی شما را به واسطه تمرین و نرمش‌های بدنی بهبود می‌بخشد. نرمش‌های کششی پویا و یکنواخت آن به شما کمک می‌کند تا قدرت عضلانی و ماهیچه‌های بهتری به دست آورید. نرمش‌های کششی ساده و سالم تکواندو، انعطاف‌پذیری بدن را افزایش می‌دهند و این در حالی است که حاصل تمرین‌های تنفسی و تمرکز آن، عکس‌العمل‌های سریع و دقیق می‌باشد. نتیجه ورزش تکواندو، افزایش انرژی، سلامتی و تناسب جسمانی بهتر، هماهنگی بیشتر اعضای بدن و اعتماد به نفس بالاتر است. این خصوصیات لازمه یک زندگی شادتر و طولانی‌تر می‌باشد.

منطق گنجاندن این درس ناشی از ضرورت آموزش آن در مدارس است. در حال حاضر مسابقات آموزشگاهی در کشور سالانه برگزار می‌شود. بنابراین آشنایی دانشجومعلم با ما فهمیم، اصول اولیه و برخی از تمرینات مقدماتی آن ضروری به نظر می‌رسد.



| | |
|---|---|
| نام درس به فارسی: تکواندو نام درس به انگلیسی: Taekwondo | مشخصات درس نوع درس: عملی تعداد واحد: ۱ تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: موضوعی پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی در تمامی گرایش‌ها با داشتن سابقه مربیگری در رشته ورزشی تکواندو |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | |
| <ul style="list-style-type: none"> - ضمن آشنایی با مهارت‌ها و تاکتیک‌های مقدماتی و پیشرفته والیبال آنها را اجرا کند؛ - در بازی‌های تمرینی و کامل شرکت کند و قوانین و مقررات را در تکواندو مورد استفاده قرار دهد؛ - آمادگی جسمانی خود را از طریق ارتقاء ورزش تکواندو ارتقاء بخشد. | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزشی تکواندو؛
- اهمیت آموزش تکواندو برای کودکان و نوجوانان و نقش آن در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی؛
- آشنایی با امکانات و تجهیزات رشته ورزشی تکواندو؛
- تکنیک‌ها و مهارت‌های اصلی / پایه تکواندو؛
- آشنایی با مفهوم رنگ‌های کمربند در تکواندو،
- ایمنی در تکواندو و آسیب‌های ورزشی آن؛
- تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه‌های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت‌ها، نظام نمره‌هی و ...)
- سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)

تکالیف یادگیری:

- اهمیت آموزش تکواندو در مدارس و نقش آن در تأمین سلامت و آمادگی جسمانی را توضیح میدهند؛
- ایمنی در تکواندو و آسیب‌های ورزشی آن را توضیح می‌دهد؛
- دلایل علاقه‌مندی ایرانیان به رشته ورزشی تکواندو را توضیح می‌دهد؛

فصل دوم: بدنسازی در تکواندو

- گرم کردن عمومی



-انواع حرکات کششی در تکواندو

-تمرینات قدرتی در تکواندو

فصل سوم: مهارت های مقدماتی / پایه تکواندو

الف: تکنیک ها و مهارت های مقدماتی شامل: انواع فرم های پایه در تکواندو،

ب: بکارگیری فرمهای پایه در شرایط

- گرم کردن بدن(عمومی - اختصاصی)

- استفاده از مهارت های (بند الف) در شرایط رقابت

- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

تکالیف عملکردی

- تکنیک ها و مهارت های مقدماتی شامل: انواع فرم های پایه در تکواندو را اجرا می کند

فصل چهارم: دفاع و ضربات پا در تکواندو

- انواع دفاع ها: الگوی ماگی، موم تونگ ماگی، آره ماگی

- انواع ضربات پا: آپ چاگی، دولیو چاگی، تیجاگی، موم دولیو چاگی، موم دولیو یوپ چاگی

تکالیف یادگیری:

- قادر به تشخیص اسامی انواع دفاع تکواندو از روی اجرای آنها است.

تکالیف عملکردی

- انواع دفاع ها: الگوی ماگی، موم تونگ ماگی، آره ماگی را اجرا می کند.

- انواع ضربات پا: آپ چاگی، دولیو چاگی، تیجاگی، موم دولیو چاگی، موم دولیو یوپ چاگی را اجرا می کند.

فصل پنجم: آموزش قوانین و مقررات در تکواندو

- قوانین تکواندو: دسته بندی اوزان در تکواندو، مشخصات تشک، لباس مسابقه، داروان، خطاها و ...

- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط رقابت؛

- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات و آموزش آن به دانش آموزان؛

تکالیف یادگیری:

- قوانین تکواندو را بیان می کند.

تکالیف عملکردی:

- از قوانین و مقررات در شرایط رقابت استفاده می کند؛

فصل ششم: ارزش یابی

- مفاهیم

- قوانین مقررات



- مهارت های اصلی تکواندو

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف / پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛
- پیش بینی فرصت‌ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف / پیامدهای مورد انتظار
- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم / آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی - یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن / تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل - جزء - کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی / شناختی، تمرین، و خودکاری می‌شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی / دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر قرار دهد.
- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی‌های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیت‌های یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و ... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می‌شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- ۱- ربانی، محمدحسین. (۱۳۹۵) آموزش تکواندو (اصول و مبانی کشش، نرمش و ضربات پا). تهران: علم و حرکت.
- ۲- ربانی، محمدحسین. (۱۳۹۰) آموزش تکواندو پومسه. تهران: علم و حرکت.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت‌های یادگیری در آغاز ترم - در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس - در قالب طرح درس روزانه - ضروری می‌باشد. از این رو استاد می‌تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی - اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می‌باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی‌ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می‌تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.



ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایتیم های این ارزشیابی در درس های عملی صرفا به نمایش مهارت ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می شود و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «تیراندازی (تیر و کمان / اسلحه)»

۱. معرفی درس و منطق آن:

تیراندازی با کمان یا تیر و کمان فعالیتی است که می‌تواند به عنوان ورزش یا برای شکار یا برای جنگ استفاده شود. ابزار تیراندازی از یک کمان منحنی شکل و یک تیر که سرش یک سنگ یا فلز نوک تیز بود تشکیل می‌شد و فرد تیرانداز با گذاشتن تیر در کمان و کشیدن آن تیر را پرتاب می‌کرد. تیراندازی با کمان در ۳ رشته کمان‌های کامپوند، ریکرو و سنتی برگزار می‌گردد. نظر به تاکید دین مبین اسلام به فراگیری رشته‌های ورزشی که منجر به تقویت مهارت‌های دفاعی می‌شود، آشنا ساختن نوجوانان و جوانان با مهارت‌های تیراندازی با سلاح‌های مختلف ضروری می‌باشد. از آنجائیکه امکان آموزش تیراندازی با اسلحه‌های گرم در مدارس وجود ندارد، آموزش تیراندازی با تیر و کمان / اسلحه بادی می‌تواند در صورت وجود امکان در کانون‌های ورزشی وابسته به آموزش و پرورش جایگزینی مناسب باشد.

درس «تیراندازی با تیر و کمان / اسلحه» در دوره کارشناسی آموزش تربیت بدنی واحدی انتخابی محسوب می‌شود. پردیس‌های دانشگاهی در صورت وجود امکانات می‌توانند این واحد درسی را برگزار کنند. بنابراین فراگیری این رشته در بین دروس انتخابی با توجه به تاکید دین مبین اسلام می‌تواند در اولویت قرار گیرد.

| مشخصات درس | نام درس به فارسی: تیراندازی با تیر و کمان / اسلحه نام درس به انگلیسی: Archery / shooting |
|---|--|
| نوع درس: عملی | |
| تعداد واحد: ۱ | |
| تعداد ساعت: ۳۲ | |
| شایستگی کلیدی: موضوعی | |
| پیش‌نیاز: - | |
| استاد متخصص برای تدریس: | |
| دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی در تمامی گرایش‌ها با داشتن سابقه مربیگری در رشته ورزشی تیراندازی با تیر و کمان / اسلحه | |
| | پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - ضمن آشنایی با قوانین و مقررات، مهارت‌های اصلی / پایه تیراندازی با تیر و کمان / اسلحه را اجرا کند. - با روش‌های آموزش مهارت‌های اصلی تیراندازی با تیر و کمان / اسلحه آشنا شده و آنها را بکارگیرد. |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزشی تیراندازی با تیر و کمان / اسلحه به همراه تاریخچه آن
- اهمیت آموزش تیراندازی با تیر و کمان / اسلحه به نوجوانان و نقش آن در پرکردن اوقات فراغت با فعالیت‌های جسمانی
- آشنایی با امکانات و تجهیزات رشته ورزشی تیراندازی با تیر و کمان / اسلحه
- نحوه کار با تجهیزات و وسایل همراه با رعایت نکات ایمنی
- تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه‌های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت‌ها، نظام نمره‌هی و ...
- سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)



تکالیف یادگیری: اهمیت آموزش تیراندازی با تیر و کمان/اسلحه به نوجوانان و نقش آن در تأمین سلامت و پرکردن اوقات فراغت با فعالیت‌های جسمانی را توضیح می‌دهند؛

فصل دوم: بدنسازی در تیراندازی با تیر و کمان/اسلحه

- گرم کردن عمومی
- انواع حرکات کششی در تیراندازی با تیر و کمان/اسلحه
- تمرینات قدرتی در تیراندازی با تیر و کمان/اسلحه

فصل سوم: مقدمات تیراندازی با تیر و کمان

- مقدمات تیراندازی با تیر و کمان شامل:
- آشنایی با انواع کمان: کمان چهار خم و کمان ترکیبی
- آشنایی با مختصات اجزاء کمان:
- آشنایی با تجهیزات جانبی کمانداران: لباس، محافظ‌ها، تیردان، کیف تیردان و ...

تکالیف یادگیری:

- انواع کمان، مختصات آنها و تجهیزات جانبی می‌شناسد.

فصل چهارم: مهارتهای پایه در تیراندازی با کمان

- حالت‌گیری
- استقرار
- هدف‌گیری

تکالیف عملکردی

- تکنیک‌ها و مهارت‌های مقدماتی شامل: هدف‌گیری، استقرار و هدف‌گیری را اجرا می‌کند

فصل پنجم: آموزش قوانین و مقررات در تیراندازی با تیر و کمان/اسلحه

- قوانین تیراندازی با تیر و کمان/اسلحه: شرایط مسابقه در داخل سالن و خارج سالن، انواع مسافت‌های کوتاه و بلند، قوانین تیراندازی برای میدان تیراندازی و
- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط رقابت؛
- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات و آموزش آن به دانش‌آموزان؛

تکالیف یادگیری:

- قوانین تیراندازی با تیر و کمان را بیان می‌کند.

تکالیف عملکردی:



- از قوانین و مقررات در شرایط رقابت استفاده می کند؛

فصل ششم: ارزش یابی

- مفاهیم

- قوانین مقررات

- مهارت های اصلی تیراندازی با تیر و کما

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف / پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛

- پیش بینی فرصت ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف / پیامدهای مورد انتظار

- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز

- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم / آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی

- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن / تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی / شناختی، تمرین، و خود کاری می شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی / دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر قرار دهد.

- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیت های یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و ... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

۱- تنورساز، سعید؛ لورا، کبرا و هدایت، فروغ. (۱۳۹۵). آموزش گام به گام تیراندازی با کمان. تهران: بامداد کتاب

منابع فرعی:

۱- پودمان (۱). تیر و کمان. برگرفته از سایت:

<http://www.chap.sch.ir/sites/default/files/lbooks/96-97/616/001-046-C211300.pdf>

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. از این رو استاد می تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی-



اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی‌ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایت‌م های این ارزشیابی در درس های عملی صرفاً به نمایش مهارت ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می شود و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «شطرنج»

۱. معرفی درس و منطق آن:

شطرنج یک بازی یا ورزش فکری است که بیشتر با ذهن افراد سروکار دارد. فضای کم و امکانات محدود از مزیت های این ورزش است که در هر گوشه و کناری قادر به اجرای آن هستیم. شاید یادگیری شطرنج از تکنیک های زیادی برخوردار نباشد و با شناخت مهره ها بتوان به آن دست یافت، اما ماهیت این ورزش به گونه ای است که دارای تاکتیک های بسیاری است. شاید از نادر ورزش هایی است که در درون هر تاکتیک حمله و یا دفاعی که بکار می رود، می بایست به ضد آن تاکتیک نیز توجه کرد و آینده نگری از خصوصیات بارز آن است. این ورزش مفرح از جمله ورزش هایی است که فراگیری آن می تواند روش بسیار خوبی برای پر نمودن اوقات فراغت را به ارمغان آورد و از این طریق به خانواده نیز کمک کند.

| | |
|--|---|
| نام درس به فارسی: شطرنج نام درس به انگلیسی: Chess | مشخصات درس نوع درس: عملی تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۶۴ شایستگی کلیدی: موضوعی موضوعی دروس پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - ضمن آگاهی از مفاهیم، قوانین و مقررات بازی شطرنج با مهارت از مهره های شطرنج استفاده کند. - روش های آموزش بازی شطرنج را بیاموزد و به دیگران انتقال دهد. - ضمن آشنایی با نحوه مدیریت برگزاری مسابقات شطرنج، یک دوره مسابقه را اجرا کند. | |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- تاریخچه
- اهمیت آموزش شطرنج در مدارس
- مهارت استفاده از مهره های شطرنج در شرایط بازی

فصل دوم: آموزش مهارت های بازی شطرنج

- حرکت مهره های سرباز، اسب، فیل، شاه، وزیر
- بکارگیری مهره ها در شرایط بازی

تکالیف عملکردی: دانشجویان در قالب گروه های دو نفره مهارت استفاده از مهره های شطرنج را به نمایش بگذارند.

فصل سوم: آموزش تاکتیک های ساده

- تاکتیک های ساده، دفاع و حمله



- روش های آموزش تاکتیک های ساده دفاع و حمله

- استفاده از تاکتیک های دفاع و حمله در بازی شطرنج

فصل چهارم: قوانین و مقررات و نحوه مدیریت برگزاری مسابقات

- تعداد مهره های شطرنج، حرکات صحیح مهره ها، زمان بازی، نحوه امتیازدهی، کیش، مات

- استفاده از قوانین و مقررات در شرایط بازی

- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات و آموزش آن به دانش آموزان

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف/ پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛

- پیش بینی فرصت ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف/ پیامدهای مورد انتظار

- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز

- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی

- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع

فن/تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور

رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی/شناختی،

تمرین، و خودکاری می شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد را

مدنظر قرار دهد.

- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیتهای یادگیری، تعداد

دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و ... این مرحله با تولید طرح

درس روزانه آغاز می شود.

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی:

۱- پیشنهاد تالیف

منابع فرعی:

۱- یوسف پور، قربان؛ رفیع نژاد، محمد(۱۳۹۳). آموزش شطرنج (از مقدماتی تا پیشرفته). تهران: انتشارات تندیس

۲- بی. پریچارد(۱۳۸۴). آموزش شطرنج (ویژه نوجوانان). مترجم: بلوچ، حمیدرضا؛ طلوعی فر، محمود. تهران: انتشارات

اسرار دانش.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

▪ ارزشیابی آغازین:

▪ ارزشیابی تکوینی: شرکت در کارگروهها و انجام فعالیت های مربوط ۵ نمره

▪ ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی ۸ نمره

▪ کارپوشه (Port Folio): بررسی گزارش ها و فعالیت های انجام گرفته در طول ترم ۵ نمره



سرفصل درس «ورزش زورخانه ای»

۱. معرفی درس و منطق آن:

زورخانه، نماد تمدن ایرانیان است و ورزش زورخانه‌ای ریشه در تاریخ کهن و فرهنگ غنی ایران دارد. پس از ظهور اسلام، سیر تکاملی ورزش زورخانه‌ای شدت یافته و پس از اینکه فرهنگ ایران با عرفان اسلامی عجین می‌شود به اوج رسیده و زورخانه بر پایه اعتقادات شیعه شکل می‌گیرد. ورزش زورخانه‌ای از افتخارات ایران اسلامی است که نیاکان یکتاپرست ما با هشیاری و استعداد بی‌نظیر توانسته‌اند نظامی ورزشی توأم با فرهنگ ارزشی و ادبیات و موسیقی سبکی تربیتی به جامعه بشری عرضه کنند. ورزش زورخانه‌ای دارای مضامین دینی، ملی، فرهنگی با تأکید بر پرورش جسم، تندرستی، و ایجاد روحیه دلاوری، سلحشوری و جوانمردی به فرزندان و شاگردان است. به زبان علمی امروزی ورزش زورخانه‌ای پیوند آموزه‌های دینی، فرهنگ ملی با فعالیت‌های جسمانی و مهارت‌های حرکتی است. از اینرو فراگیری و ترویج آموزش آن یک ضرورت ملی محسوب می‌شود. آموزش این رشته ورزشی به دانشجویان معلمان تربیت بدنی با توجه به فراهم شدن فرصت‌های آموزش آن به دانش‌آموزان مدارس و برگزاری مسابقات سالیانه آن در سطوح استانی و کشوری یکی از وظایف دانشگاه فرهنگیان محسوب می‌شود.

درس «ورزش زورخانه‌ای» در دوره کارشناسی آموزش تربیت بدنی واحدی انتخابی محسوب می‌شود. پردیس‌های دانشگاهی در صورت وجود امکانات می‌توانند این واحد درسی را برگزار کنند. بنابراین فراگیری این رشته در بین دروس انتخابی با توجه به وجود آموزه‌های دینی و ملی می‌تواند در اولویت قرار گیرد.

| | |
|--|--|
| نام درس به فارسی: ورزش زورخانه‌ای نام درس به انگلیسی: | مشخصات درس نوع درس: عملی تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۶۴ شایستگی کلیدی: موضوعی پیش‌نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: مری و یا استادیار دارای مدرک تحصیلی تربیت بدنی و علوم ورزشی در تمامی گرایش‌ها با داشتن سابقه مربیگری در رشته ورزش زورخانه‌ای |
| Zurkhaneh sports پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - با مفاهیم، اصطلاحات و آیین‌ها و رسوم ورزش زورخانه‌ای آشنا شود. - با مهارت‌های اصلی/پایه (شنو، میل، سنگ، پازدن، چرخیدن و کباده) ورزش زورخانه‌ای آشنا شده و آنها را اجرا کند. - با روش‌های آموزش مهارت‌های اصلی ورزش زورخانه‌ای آشنا شده و آنها را بکارگیرد. - با قوانین و ورزش زورخانه‌ای آشنا شود. | |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- معرفی رشته ورزش زورخانه‌ای به همراه تاریخچه آن
- اهمیت آموزش ورزش زورخانه‌ای به نوجوانان و نقش آن در پرکردن اوقات فراغت با فعالیت‌های جسمانی
- تبیین و توضیح مقررات کلاس از جنبه‌های آموزشی، نحوه نظارت بر فعالیت‌ها، نظام نمره‌هی و ...
- سازماندهی کلاس (گروه بندی دانشجویان در صورت نیاز)



تکالیف یادگیری:

- اهمیت آموزش ورزش زورخانه‌ای به نوجوانان و نقش آن در تأمین سلامت و پرکردن اوقات فراغت با فعالیت‌های جسمانی را توضیح می‌دهند؛
- نحوه کار با وسایل ورزش زورخانه‌ای همراه با رعایت نکات ایمنی را توضیح دهد.
- برخی از مهمترین مضامین فرهنگی و ملی ورزش زورخانه‌ای را تشریح کند.

فصل دوم: زورخانه

- مرشد، سردم، گود، میاندار و دعا در زورخانه
- آشنایی با تجهیزات (تخته شنو، میل، سنگ، و کباده) رشته ورزشی ورزش زورخانه‌ای
- نحوه کار با وسایل ورزش زورخانه‌ای همراه با رعایت نکات ایمنی

تکالیف یادگیری:

- نحوه کار با وسایل ورزش زورخانه‌ای همراه با رعایت نکات ایمنی را توضیح دهد.
- برخی از مهمترین مضامین فرهنگی و ملی ورزش زورخانه‌ای را تشریح کند

فصل سوم: مهارت سنگ

- مکان سنگ گرفتن
- سنگ گرفتن
- گل سنگ و شمارش
- فواید جسمانی

تکالیف یادگیری:

- مکان سنگ گرفتن را بشناسد و سنگ گرفتن را اجرا کند؛
- فواید جسمانی سنگ گرفتن را بیان کند؛

فصل چهارم: مهارت شنو

- نحو شنو رفتن
- انواع شنو رفتن
- فواید جسمانی

تکالیف عملکردی

- شنو برود و انواع آن را اجرا کند؛
- فواید جسمانی شنو رفتن را بیان کند؛

فصل پنجم: مهارت میل



- میل گرفتن
- میل بازی
- نرمش با میل
- فواید جسمانی میل گرفتن

تکالیف یادگیری:

- میل گرفتن را اجرا کند؛
- فواید جسمانی میل گرفتن را بیان کند؛

فصل ششم: مهارت کباده

- کباده کشیدن
- شمارش
- فواید جسمانی کباده کشیدن

تکالیف یادگیری:

- کباده کشیدن را اجرا کند؛
- فواید جسمانی کباده کشیدن را بیان کند؛

فصل هفتم: مهارت پازدن و چرخیدن

- انواع پازدن (پای نرم، پای ضربدری، پای شاطری و ...)
- انواع چرخیدن (مقدمه چرخ زدن / جولان زدن، چرخش چمنی، چرخ تیز، تک فر، دو تا یکی و ...)
- فواید جسمانی پازدن و چرخیدن

تکالیف یادگیری:

- مهارت پازدن و چرخیدن را اجرا کند؛
- فواید جسمانی مهارت پازدن و چرخیدن را بیان کند؛

فصل هشتم: مهارت کشتی پهلوانی

- پهلوان کیست؟
- گل کشتی خواندن

تکالیف یادگیری:

- مهارت کشتی را در صورت تمایل اجرا کند؛
- مراسم و آیین کشتی پهلوانی را تشریح کند؛



فصل نهم : مسابقات ورزش زورخانه‌ای

- قوانین ورزش زورخانه‌ای و شرایط مسابقه
- استفاده از قوانین و مقررات ورزش زورخانه‌ای در شرایط رقابت؛
- مدیریت نحوه برگزاری مسابقات ورزش زورخانه‌ای و آموزش آن به دانش آموزان؛

تکالیف یادگیری:

- قوانین تیراندازی با تیر و کمان را بیان می کند.
- از قوانین و مقررات در شرایط رقابت استفاده می کند؛

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف/ پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛
- پیش بینی فرصت‌ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف/ پیامدهای مورد انتظار
- پیش بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز
- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی
- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف نظر از بکارگیری هر نوع فن/تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی/شناختی، تمرین، و خودکاری می شود؛ مربی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و بازخورد** را مدنظر قرار دهد.
- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی‌های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیت های یادگیری، تعداد دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و ... این مرحله با تولید طرح درس روزانه آغاز می شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- ۱- طلوع کیان، فرهاد. (۱۳۸۹). آموزش ورزش زورخانه‌ای. تهران: سفیر اردهال.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس



روزانه- ضروری می‌باشد. از این رو استاد می‌تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی- اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می‌باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی‌ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می‌تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته‌های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایت‌های این ارزشیابی در درس‌های عملی صرفاً به نمایش مهارت‌ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می‌شود و می‌تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس «ورزش تخصصی انفرادی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

رشته های ورزشی در سطح جامعه بسیار متعددند. این رشته های ورزشی با توجه به نوع دیدگاهی که وجود دارد، دسته بندی های مختلفی را به خود دیده است. از جمله آنها می توان به ورزش های توپی و غیر توپی، ورزش های آبی، ورزش های راکتی و ... اما دسته بندی متعارف دیگری وجود دارد که طی آن ورزش ها به دو دسته گروهی و انفرادی تقسیم بندی می شوند. این شیوه مختص زمان هایی است که رشته های ورزشی در سطح مقدماتی آموزش داده شده و برای اینکه ورزشکار در سطح بالاتری از آن رشته ورزشی بهره مند گردد و یا به عبارتی تخصص لازم را بدست آورد و فرصت ارائه برای همه رشته های ورزشی وجود ندارد، بکار گرفته می شود تا دانشجو به انتخاب خود و با توجه به امکانات یک رشته ورزشی انفرادی و یک رشته ورزشی گروهی را انتخاب و آن را در یک ترم تحصیلی بگذراند. در این بخش بیشتر مباحث تاکتیکی و آماده سازی برای مسابقات و کامل نمودن قوانین و مقررات رشته ورزشی مورد نظر مطرح است.

| نام درس به فارسی: ورزش تخصصی انفرادی | مشخصات درس |
|--|---|
| نام درس به انگلیسی: Individual sports | نوع درس: عملی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۲ |
| - مهارت برنامه ریزی مقدماتی تمرینات مربوط به رشته ورزشی مورد نظر به منظور آماده سازی برای حضور در مسابقات را کسب کند و آنها را در حین مسابقات ورزشی بکار گیرد. | تعداد ساعت: ۶۴ |
| - آمادگی جسمانی مربوط به ورزش مورد نظر را در سطح مسابقات افزایش داده و آنها را برای حضور در مسابقات ورزشی رشته آماده سازد. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| - با نحوه برگزاری مسابقات رشته ورزشی مربوط در سطح مدارس آشنایی پیدا کرده و قوانین و مقررات آن را فرا گرفته و در تمرینات ورزشی رشته مربوط آنها را استفاده کند. | دروس پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- اهمیت فراگیری رشته ورزشی تخصصی در مدارس و نقش آن در توسعه آمادگی جسمانی
- مهارت ها و تاکتیک های پیشرفته رشته ورزشی تخصصی مربوطه
- آمادگی جسمانی تخصصی مورد نیاز رشته ورزشی مربوطه
- برنامه ریزی تمرینات جهت آماده سازی ورزشکار
- فرآیند مربیگری

فصل دوم: آموزش مهارت های پیشرفته رشته ورزشی تخصصی

- توسعه مهارت های پیشرفته، شگردهای فردی
- بکارگیری مهارت های پیشرفته و شگردهای فردی در:
- گرم کردن بدن (عمومی - اختصاصی)



- شرایط بازی با رقابت
- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

فصل سوم: آموزش تاکتیک های پیشرفته و توسعه آمادگی جسمانی

- روش های توسعه تاکتیک های پیشرفته دفاع و حمله رشته ورزشی مربوطه
- برنامه ریزی جهت توسعه تاکتیک پذیری ورزشکاران رشته ورزشی مربوطه
- استفاده از تاکتیک های پیشرفته در شرایط بازی
- روش های توسعه آمادگی جسمانی مور نیاز رشته ورزشی مربوطه
- مهارت های مربیگری رشته ورزشی مربوطه

فصل چهارم: قوانین و مقررات تکمیلی

- مقررات کامل بازی رشته ورزشی مربوطه
- رعایت قوانین و مقررات و نحوه داوری رشته ورزشی مربوطه در شرایط بازی

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
- راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
- راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار / پروژه

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- منبع یا منابع درسی متناسب با نوع رشته ورزشی است که برای تدریس انتخاب می شود، تعیین خواهد شد.

منبع فرعی:

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی فرآیندی (مستمر): عملکرد دانشجو در طراحی و اجرای واحد یادگیری پیش بینی شده و مشارکت در فعالیت ها
- ۵ نمره و ارائه واحد کار یا پروژه ۵ نمره
- ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۱۰ نمره





سرفصل درس «ورزش تخصصی گروهی»

معرفی درس و منطق آن:

رشته های ورزشی در سطح جامعه بسیار متعددند. این رشته های ورزشی با توجه به نوع دیدگاهی که وجود دارد، دسته بندی های مختلفی را به خود دیده است. از جمله آنها می توان به ورزش های توپی و غیر توپی، ورزش های آبی، ورزش های راکتی و ... اما دسته بندی متعارف دیگری وجود دارد که طی آن ورزش ها به دو دسته گروهی و انفرادی تقسیم بندی می شوند. این شیوه مختص زمان هایی است که رشته های ورزشی در سطح مقدماتی آموزش داده شده و برای اینکه ورزشکار در سطح بالاتری از آن رشته ورزشی بهره مند گردد و یا به عبارتی تخصص لازم را بدست آورد و فرصت ارائه برای همه رشته های ورزشی وجود ندارد، بکار گرفته می شود تا دانشجو به انتخاب خود و با توجه به امکانات یک رشته ورزشی انفرادی و یک رشته ورزشی گروهی را انتخاب و آن را در یم ترم تحصیلی بگذرانند. در این بخش بیشتر مباحث تاکتیکی و آماده سازی برای مسابقات و کامل نمودن قوانین و مقررات رشته ورزشی مورد نظر مطرح است.

| | |
|---|--|
| نام درس به فارسی: ورزش تخصصی گروهی نام درس به انگلیسی: <i>Group sports</i> | مشخصات درس نوع درس: عملی تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۶۴ شایستگی کلیدی: موضوعی دروس پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - مهارت برنامه ریزی مقدماتی تمرینات مربوط به رشته ورزشی مورد نظر به منظور آماده سازی برای حضور در مسابقات را کسب کند و آنها را در حین مسابقات ورزشی بکار گیرد. - آمادگی جسمانی مربوط به ورزش مورد نظر را در سطح مسابقات افزایش داده و آنها را برای حضور در مسابقات ورزشی رشته آماده سازد. - با نحوه برگزاری مسابقات رشته ورزشی مربوط در سطح مدارس آشنایی پیدا کرده و قوانین و مقررات آن را فرا گرفته و در تمرینات ورزشی رشته مربوط آنها را استفاده کند. | |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- اهمیت فراگیری رشته ورزشی تخصصی در مدارس و نقش آن در توسعه آمادگی جسمانی
- مهارت ها و تاکتیک های پیشرفته رشته ورزشی تخصصی مربوطه
- آمادگی جسمانی تخصصی مورد نیاز رشته ورزشی مربوطه
- برنامه ریزی تمرینات جهت آماده سازی ورزشکار

فصل دوم: آموزش مهارت های پیشرفته رشته ورزشی تخصصی

- توسعه مهارت های پیشرفته، شگردهای فردی
- بکارگیری مهارت های پیشرفته و شگردهای فردی
- گرم کردن بدن (عمومی و اختصاصی)



- بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

فصل سوم: آموزش تاکتیک های پیشرفته و توسعه آمادگی جسمانی

- روش های توسعه تاکتیک های پیشرفته دفاع و حمله رشته ورزشی مربوطه
- برنامه ریزی جهت توسعه تاکتیک پذیری و ورزشکاران رشته ورزشی مربوطه
- استفاده از تاکتیک های پیشرفته در شرایط بازی
- روش های توسعه آمادگی جسمانی مورد نیاز رشته ورزشی مربوطه
- مهارت های مریگری رشته ورزشی مربوطه

فصل چهارم: قوانین و مقررات تکمیلی

- مقررات کامل بازی رشته ورزشی مربوطه
- قوانین و مقررات و نحوه داوری رشته ورزشی مربوطه در شرایط بازی

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
- راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
- راهبرد غیرمستقیم: مشاوره ای، واحد کار/ پروژه

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- منبع یا منابع درسی متناسب با نوع رشته ورزشی است که برای تدریس انتخاب می شود، تعیین خواهد شد

منبع فرعی:

-

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی فرآیندی (مستمر): عملکرد دانشجو در طراحی و اجرای واحد یادگیری پیش بینی شده و مشارکت در فعالیت ها
- ۵ نمره و ارائه واحد کار یا پروژه ۵ نمره
- ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۱۰ نمره



سرفصل درس «استعداد یابی در ورزش»

۱. معرفی درس و منطق آن:

بر اساس بیانیه حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی در برنامه درسی ملی، بکارگیری روش های درست انجام فعالیت جسمانی و ارتقای توانایی های بدنی و حرکتی و تبیین روش های تفریحی سالم از مهمترین ماموریت های درس تربیت بدنی است در همین راستا بهره مندی از ساعات آموزش رسمی و غیر رسمی درس تربیت بدنی، فضا های متنوع آموزشی و ورزشی، مشارکت و همراهی اولیاء مدرسه و دانش آموزان و ظرفیت های درون و بیرون آموزش و پرورش مورد تاکید است و بر انجام فعالیت های ورزشی داخل و خارج از مدرسه، تاکید می گردد. بنابراین در حال حاضر در کنار تدارک استلزامات اجرای درس تربیت بدنی و تاکید همه جانبه بر کیفیت بخشی به آن، برنامه ریزی و اجرای فعالیت های مکمل درس تربیت بدنی می تواند نه تنها پاسخی به این کیفیت بخشی باشد بلکه می تواند به عنوان یکی از فعالیت های برنامه کلان مدارس برای فعالیت مکمل در نظر گرفته شود.

| | |
|---|--|
| نام درس به فارسی: استعداد یابی ورزشی | مشخصات درس |
| نام درس به انگلیسی: sport talent identification | نوع درس: نظری |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو قادر خواهد بود: | تعداد واحد: ۲ |
| ۱- مفهوم استعدادیابی را بشناسد و اصول آن را با توجه به شرایط مدرسه تبیین کند. | تعداد ساعت: ۳۲ |
| ۲- برای هریک از معیارهای استعدادیابی شاخص تهیه کند و به وسیله آن ارزیابی بعمل آورده و متناسب با اطلاعات بدست آمده دانش آموزان را به سمت رشته های ورزشی مناسب هدایت کند. | شایستگی کلیدی: موضوعی |
| ۳- به منظور فراهم آوردن محیطی مناسب برای فعالیت دانش آموزان برای کوشش بیشتر، از برنامه های مکمل درس تربیت بدنی مورد تایید استفاده کند. | دروس پیش نیاز: مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی |
| | استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات و مفاهیم

- مفهوم استعداد، استعدادیابی، استعدادیابی ورزشی، مدیریت استعداد
- اهمیت استعدادیابی
- ارکان اصلی استعداد (قابلیت، مهارت، فرصت)
- جذب، گزینش، بکارگیری، توسعه و نگهداشت استعداد در ورزش

تکالیف یادگیری: دانشجویان در بحث گروهی خود، مفهوم استعدادیابی را با توجه به شرایط مدرسه تعیین کنند و نتیجه را به کلاس ارائه و جمع بندی کنند.

تکالیف عملکردی: دانشجویان برای هریک از مراحل جذب، گزینش، بکارگیری، توسعه و نگهداشت استعدادیابی در مدرسه راه حل تهیه و گزارش آن را ارائه کند.

فصل دوم: اصول و وروش های استعدادیابی



- اصول استعدادیابی
- روش های استعدادیابی
- مراحل استعدادیابی
- عوامل تاثیرگذار در استعدادیابی

تکالیف یادگیری: اصول و روش های مورد استفاده در مدرسه در بحث گروهی دانشجویان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و جمع بندی شود.

تکالیف عملکردی: روش های جمع بندی شده در محیط واقعی بکار گرفته شود.

فصل سوم: معیارها و ارزیابی استعدادیابی

- معیارها و ارزیابی ویژگی های ادراکی - حرکتی
- معیارها و ارزیابی ویژگی های روانشناختی
- معیارها و ارزیابی ویژگی های فیزیولوژیکی
- معیارها و ارزیابی ویژگی های جسمانی
- معیارها و ارزیابی ویژگی های پیکرسنجی
- معیارها و ارزیابی ویژگی های روانی - حرکتی

تکالیف یادگیری:

تکالیف عملکردی:

فصل چهارم: نقش برنامه ریزی و اجرای فعالیت های فوق برنامه در استعدادیابی

- مفهوم و کارکرد فعالیت های فوق برنامه در درس تربیت بدنی
- ساختار و تشکیلات اجرای فوق برنامه های ورزشی مدارس
- فوق برنامه های مکمل درس تربیت بدنی

- اردوهای ورزشی
- حیاط پویا
- مسابقات ورزشی
- اردوهای ورزشی
- ورزش آغازین مدرسه
- کانون های ورزشی

تکالیف یادگیری: دانشجویان با بحث گروهی خود، فعالیت های مکمل معرفی شده و آنچه که در مدرسه انجام می شود را از منظر استعدادیابی مورد بررسی قرار دهند.

تکالیف عملکردی: دانشجویان فعالیت های مکمل را در محیط ورزشی به اجرا بگذارند و بررسی های بعمل آمده را ارزیابی کنند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری



با استفاده از فرصت های یادگیری مستقیم/ فردی از طریق مطالعه پژوهش ها/ مقالات علمی در زمینه استعدادیابی سعی شود دانشجویان را در این درس فعال کرد. تلاش شود تا ارائه مطالب بیشتر در راستای درس تربیت بدنی و مدرسه باشد؛ این موضوع را می توان با بکارگیری شیوه های مشارکتی در اجرای کلاس و فعالیت هایی که در این راستا تعیین می گردد، هدایت نمود. بدون شک دانشجویان اطلاعات قابل ملاحظه ای در بحث استعدادیابی دارند که با هدایت یادگیری به سمت آنچه که مطرح شد، به اهداف مورد نظر دست یافت. بنابراین تلاش شود تا فعالیت ها در سطح کلاس درس تعریف شود و کاربرد مطالب در راستای مدرسه و با توجه به دوره های تحصیلی پیش بینی شود.

بکارگیری راهبرد های شناختی در تحلیل موقعیت های آموزشی و ارائه راهبرد هایی برای بهبود یادگیری دانش آموزان و خلق فرصت های جدید یادگیری همه عواملی هستند که لزوم توجه به آنها، رسیدن به اهداف آموزشی مورد نظر را تسهیل می کند.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- خسروی زاده، اسفندیار؛ خسروی زاده، علی (۱۳۹۴). استعدادیابی در ورزش. تهران: انتشارات سمت.

منبع فرعی:

- جیم، براون (۱۳۹۰). استعدادیابی در ورزش. ترجمه: ارشم، سعید و رادنی، الهام. تهران: انتشارات علم و حرکت.
- ابراهیم، خسرو و حلاجی، محسن (۱۳۸۳). آشنایی با مبانی نظری و فرایند استعدادیابی ورزشی. تهران: انتشارات بامداد کتاب.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی آغازین:-
- ارزشیابی تکوینی: بررسی فعالیت های کارگاهی در طول ترم ۵ نمره
- ارزشیابی پایانی: برگزاری آزمون کتبی ۸ نمره
- کارپوشه (Port Folio): گزارش ها و فعالیت های کلاسی جمع آوری شده ۵ نمره



سرفصل درس «دفاع شخصی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

در جوامع امروزی احتمال بروز خطر از سوی افراد سود جو و فرصت طلب که خواهان کسب منافع از روش های غیر قانونی هستند وجود دارد و ممکن است به هر دلیل عامل آسیب رسانی داشته باشند. لذا افراد باید به فنون دفاع و محافظت از خود مجهز شوند تا حداقل از بروز بعضی آسیب ها جلوگیری شود.

درس تربیت بدنی در مدارس می تواند این امکان را در اختیار دانش آموزان قرار دهد و لذا معلم تربیت بدنی باید به اصول اولیه و پایه ای دفاع شخصی آشنا بوده تا بتواند تمام و یا بخشی از آنها را به دانش آموزان آموزش دهد تا بدین وسیله بتوانند از حریم شخصی خود دفاع کنند.

| نام درس به فارسی: دفاع شخصی نام درس به انگلیسی: SELF DEFENCE | مشخصات درس |
|---|--|
| پایمدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: | نوع درس: عملی |
| - موقعیت های خطر زا را از موقعیت های بدون خطر تشخیص داده و با فنون و مهارت های لازم در مواقع ضرورت از آن برای تامین و حفظ سلامت استفاده و یا عکس العمل مناسب از خود نشان دهد. | تعداد واحد: ۲ |
| - آمادگی های جسمانی و روانشناختی لازم برای مقابله با خطرهای احتمالی از سوی اشخاص دیگر را پیدا کند و با آموزش روش های مختلف، مهارت های دفاع شخصی را بیاموزد و بتواند این مهارت ها را بکار بگیرد. | تعداد ساعت: ۶۴ |
| - مفهوم نیاز به تلاش بسیار برای تکامل مهارت های دفاع شخصی در سایه تمرین و ممارست را درک کرده و آن را به دانش آموزان انتقال دهد. | شایستگی کلیدی: موضوعی پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی در تمامی گرایش ها با داشتن سابقه مربیگری در رشته های رزمی و یا آشنا به دفاع شخصی |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: رهایی جستن (ایستادن و دفاع های زمینی)

- اصول مواجه شدن با خطر
- انواع خطر
- انواع دفاع زمینی

تکالیف یادگیری: در کارگروه های کلاسی، موقعیت های خطر آفرین در جامعه را شناسایی و راه مقابله با آن را بررسی کنند.

تکالیف عملکردی: در کلاس، موقعیت های خطر را بازسازی و راه مقابله با آن را مورد بررسی قرار دهند.

فصل دوم: سد کردن ها - ضربه زدن ها

- دست
- پا
- آرنج
- ساعد



- سر

- زانو

تکالیف یادگیری: در کارگروه‌های کلاسی، موقعیت‌های خطرآفرین مربوط به هر یک از اعضای مورد بحث در این فصل را مشخص کنند.

تکالیف عملکردی: حداقل برای هر یک از اعضای مورد نظر، یک موقعیت خطرآفرین طراحی و راه مقابله با آن را تمرین کنند.

فصل سوم: سقوط‌ها

- انواع سقوط‌ها

- روش‌های ایمن سقوط‌ها

تکالیف یادگیری: احتمال سقوط در موقعیت‌های واقعی را در کارگروه کلاسی بررسی کنند.

تکالیف عملکردی: تمرینات مربوط به هر یک از سقوط‌ها را به صورت ایمن ایمن تمرین کنند.

فصل چهارم: تشخیص مزیت‌ها در شرایط حمله

- ابزار و ادوات دفاعی

- موقعیت‌های ایمن

- وضعیت‌های واقعی حمله

- آرامش ذهنی حتی در گرفتاری جسمانی

تکالیف یادگیری: شرایط و ویژگی‌های یک موقعیت ایمن را در کارگروه کلاسی بررسی و نتیجه را به کلاس ارائه کنند.

تکالیف عملکردی: وضعیت‌های حمله در وضعیت‌های واقعی را بررسی و تمرین کنند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- تعیین اهداف/ پیامدهای مورد انتظار برای تمامی جلسات آموزشی در طول یک ترم تحصیلی (تولید جدول طرح درس ترمی)؛

- پیش‌بینی فرصت‌ها / تجارب یادگیری مناسب با اهداف/ پیامدهای مورد انتظار

- پیش‌بینی فضا و تجهیزات مورد نیاز

- بکارگیری الگوی آموزش مستقیم/ آموزش معلم محور با تکیه بر استفاده از راهبردهای مستقیم و تعاملی

- بکارگیری روش یاددهی-یادگیری برای ارائه تکلیف حرکتی متناسب با نوع تکلیف حرکتی: صرف‌نظر از بکارگیری هر نوع

فن/تکنیک برای یادگیری حرکتی یک مهارت ورزشی (برای نمونه بکارگیری فن کل-جزء-کل) لازم است به منظور

رعایت فرآیند یادگیری حرکتی در فراگیران در مواجهه با آموختن یک مهارت جدید که شامل سه مرحله ذهنی/شناختی،

تمرین، و خودکاری می‌شود؛ مریی گذر از حداقل چهار مرحله: **توضیح کلامی/دستورالعمل، نمایش، تمرین و**

بازخورد را مدنظر قرار دهد.

- طراحی آموزشی با تکیه بر اهداف و شایستگی‌های مورد انتظار برای یک جلسه با توجه به نوع فعالیت‌های یادگیری، تعداد

دانشجویان و سطح مهارت آنها، وجود فضا و تجهیزات مورد نیاز برای آموزش و تمرین، زمان و ... این مرحله با تولید طرح

درس روزانه آغاز می‌شود.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:



۱- نیاز به تالیف

منابع فرعی:

۱- ابن یمین، جواد (۱۳۸۹). دفاع شخصی کاربردی. تهران: انتشارات علم آفرین.

۲- کامرانی، مقداد (۱۳۹۰). تکنیک ها، تاکتیک ها و قوانین دفاع شخصی. تهران: انتشارات سپهر اندیشه.

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: تعیین سطح اجرا/عملکرد دانشجویان در یک رشته ورزشی، قبل از شروع طراحی آموزشی و پیش بینی فرصت های یادگیری در آغاز ترم- در تدوین جدول طرح درس ترمی - و قبل از یک جلسه تدریس- در قالب طرح درس روزانه- ضروری می باشد. از این رو استاد می تواند با سنجش و ارزیابی سطح توانایی و مهارت حرکتی برخی از دانشجویان در اجرای یک تکلیف حرکتی پایه (مهارت ورزشی پایه) از میزان تسلط آنها و به تبع آن نیازهای آموزشی مطلع گردد.

ارزشیابی تکوینی: در طول ترم تحصیلی لازم است ارزشیابی تکوینی انجام شود. این ارزشیابی شامل سنجش و ارزیابی مشارکت فعال دانشجو در تمهید مقدمات آموزشی، یادگیری در فعالیتهای مربوط به سه موضوع شناختی، مهارتی (روانی- حرکتی) و عاطفی- اجتماعی (رفتارهای فردی و اجتماعی در کلاس) می باشد. این ارزشیابی که بیشتر بر مشارکت دانشجو و جدیت و پشتکار او در بروز شایستگی ها و رفتارهای مورد نظر متمرکز است می تواند بین ۶ تا ۸ نمره به خود اختصاص دهد.

ارزشیابی پایانی: شامل سنجش و ارزیابی از آموخته های دانشجویان در طول ترم تحصیلی است. ایتیم های این ارزشیابی در درس های عملی صرفا به نمایش مهارت ها حرکتی در قالب تکنیک و تاکتیک محدود می شود و می تواند بین ۱۲ تا ۱۴ نمره خود اختصاص دهد.



سرفصل درس « استعدادیابی در ورزش »

۱. معرفی درس و منطق آن:

بر اساس بیانیه حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی در برنامه درسی ملی، بکارگیری روش های درست انجام فعالیت جسمانی و ارتقای توانایی های بدنی و حرکتی و تبیین روش های تفریحی سالم از مهمترین ماموریت های درس تربیت بدنی است در همین راستا بهره مندی از ساعات آموزش رسمی و غیر رسمی درس تربیت بدنی، فضا های متنوع آموزشی و ورزشی، مشارکت و همراهی اولیاء مدرسه و دانش آموزان و ظرفیت های درون و بیرون آموزش و پرورش مورد تاکید است و بر انجام فعالیت های ورزشی داخل و خارج از مدرسه، تاکید می گردد. بنابراین در حال حاضر در کنار تدارک استلزامات اجرای درس تربیت بدنی و تاکید همه جانبه بر کیفیت بخشی به آن، برنامه ریزی و اجرای فعالیت های مکمل درس تربیت بدنی می تواند نه تنها پاسخی به این کیفیت بخشی باشد بلکه می تواند به عنوان یکی از فعالیت های برنامه کلان مدارس برای فعالیت مکمل در نظر گرفته شود.

| | |
|--|--|
| نام درس: استعدادیابی در ورزش نام انگلیسی: <i>Talent-acquisition in sports</i> | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: موضوعی دروس پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: اساتید گروه تربیت بدنی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری مهارت آموز قادر خواهد بود: ۱- مفهوم استعدادیابی را بشناسد و اصول آن را با توجه به شرایط مدرسه تبیین کند. ۲- برای هر یک از معیارهای استعدادیابی شاخص تهیه کند و به وسیله آن ارزیابی بعمل آورده و متناسب با اطلاعات بدست آمده دانش آموزان را به سمت رشته های ورزشی مناسب هدایت کند. ۳- به منظور فراهم آوردن محیطی مناسب برای فعالیت دانش آموزان برای کوشش بیشتر، از برنامه های مکمل درس تربیت بدنی مورد تایید استفاده کند. | |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- مفهوم استعداد، استعدادیابی، استعدادیابی ورزشی، مدیریت استعداد
- اهمیت استعدادیابی
- ارکان اصلی استعداد (قابلیت، مهارت، فرصت)
- جذب، گزینش و بکارگیری استعداد در ورزش

تکالیف یادگیری: در بحث گروهی، مفهوم استعدادیابی با توجه به شرایط مدرسه تعیین گردد و نتیجه را به کلاس ارائه و جمع بندی صورت گیرد.



تکالیف عملکردی: برای هر یک از مراحل جذب، گزینش و بکارگیری استعدادیابی در مدرسه راه حل تهیه و گزارش آن ارائه شود.

فصل دوم: اصول و روش های استعدادیابی

- اصول استعدادیابی
- روش های استعدادیابی
- مراحل استعدادیابی
- عوامل تاثیرگذار در استعدادیابی
- مدل ها و نظام های استعدادیابی در ورزش

تکالیف یادگیری: اصول و روش های مورد استفاده در مدرسه در بحث گروهی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و جمع بندی شود.

تکالیف عملکردی: روش های جمع بندی شده در محیط واقعی بکار گرفته شود.

فصل سوم: معیارها و ارزیابی استعدادیابی

- معیارها و ارزیابی ویژگی های ادراکی - حرکتی
- معیارها و ارزیابی ویژگی های روانشناختی
- معیارها و ارزیابی ویژگی های فیزیولوژیکی
- معیارها و ارزیابی ویژگی های جسمانی
- معیارها و ارزیابی ویژگی های پیکرسنجی
- معیارها و ارزیابی ویژگی های روانی - حرکتی

تکالیف یادگیری: شاخص های ارزیابی هر یک از ملاک ها تهیه و فهرست شوند.

تکالیف عملکردی: برای هر یک از دوره های تحصیلی یک بسته استعدادیابی تهیه شود.

فصل چهارم: نقش برنامه ریزی و اجرای فعالیت های فوق برنامه در استعدادیابی

- مفهوم و کارکرد فعالیت های فوق برنامه در درس تربیت بدنی
- ساختار و تشکیلات اجرای فوق برنامه های ورزشی مدارس
- فوق برنامه های مکمل درس تربیت بدنی

- اردوهای ورزشی
- حیاط پویا
- مسابقات ورزشی
- اردوهای ورزشی
- ورزش آغازین مدرسه



▪ کانون های ورزشی

تکالیف یادگیری: با بحث گروهی، فعالیت های مکمل معرفی شده و آنچه که در مدرسه انجام می شود از منظر استعدادیابی مورد بررسی قرار گیرد.

تکالیف عملکردی: فعالیت های مکمل در محیط ورزشی به اجرا گذاشته شده و پس از بررسی، از ارزیابی های بعمل آمده گزارش تهیه شود.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

با استفاده از فرصت های یادگیری مستقیم/ فردی از طریق مطالعه پژوهش ها/ مقالات علمی در زمینه استعدادیابی سعی شود دانشجویان را در این درس فعال کرد. تلاش شود تا ارائه مطالب بیشتر در راستای درس تربیت بدنی و مدرسه باشد؛ این موضوع را می توان با بکارگیری شیوه های مشارکتی در اجرای کلاس و فعالیت هایی که در این راستا تعیین می گردد، هدایت نمود. بدون شک مهارت آموزان اطلاعات قابل ملاحظه ای در بحث استعدادیابی دارند که با هدایت یادگیری به سمت آنچه که مطرح شد، به اهداف مورد نظر دست یافت.

بنابراین تلاش شود تا فعالیت ها در سطح کلاس درس تعریف شود و کاربرد مطالب در راستای مدرسه و با توجه به دوره های تحصیلی پیش بینی شود.

بکارگیری راهبرد های شناختی در تحلیل موقعیت های آموزشی و ارائه راهبرد هایی برای بهبود یادگیری دانش آموزان و خلق فرصت های جدید یادگیری همه عواملی هستند که لزوم توجه به آنها، رسیدن به اهداف آموزشی مورد نظر را تسهیل می کند.

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

۱- پیشنهاد تالیف

منبع فرعی:

۱- خسروی زاده، اسفندیار و خسروی زاده، علی (۱۳۹۴). استعدادیابی در ورزش. تهران: انتشارات سمت.

۲- براون، جیم (۱۳۸۹). استعدادیابی در ورزش. ترجمه: ارشم، سعید و رادنیاء، الهام. تهران: انتشارات علم و حرکت.

۳۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی آغازین: -
- ارزشیابی تکوینی: بررسی فعالیت های کارگاهی در طول ترم ۷ نمره
- ارزشیابی پایانی: برگزاری آزمون کتبی ۸ نمره
- کارپوشه (Port Folio): گزارش ها و فعالیت های کلاسی جمع آوری شده ۵ نمره



سرفصل درس «نهضت داوطلبی در رویدادهای ورزشی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

موضوع داوطلبان و تاریخچه آن از گذشته‌های دور مطرح بوده ولی در دوران معاصر برخواسته از نهضت داوطلبی است که در همه زمینه‌ها مطرح است. در برنامه‌ریزی و مدیریت مدرن تربیت بدنی و ورزش موضوع داوطلبان مطرح است. مشارکت داوطلبان در عرصه‌های گوناگون تربیت بدنی و ورزش همچون: برگزاری مسابقات ورزش مدارس، برگزاری مسابقات ورزش دانشگاهها، برگزاری مسابقات ورزشی فدارسیون‌های ورزشی ملی و ... در سطوح ملی و بین المللی نیازمند برنامه‌ریزی و مدیریت است. نظر به اهمیت و ضرورت موضوع داوطلبان و شناخت ابعاد آن نزد دانشجو معلمان تربیت بدنی، واحد درسی با عنوان « نهضت داوطلبی در رویدادهای ورزشی » طراحی می‌شود.

شناخت و تقویت اندیشه داوطلب شدن (چرا مردم داوطلب می شوند؟) و راه‌های بکارگیری (مدیریت جذب و آموزش و اشتغال) و حفظ آنها باید از درون مدرسه و بویژه بواسطه برگزاری فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه ورزشی آغاز شود. آشنایی دانشجو معلمان آموزش تربیت بدنی با موضوع داوطلبی و اهمیت و ضرورت آن در تسهیل برگزاری فعالیت‌های آموزشی، رقابتی و تفریحی در درون و بیرون از مدرسه از یک سو و تعلیم و تربیت نسلی از دانش آموزان با باورهای اصیل ایرانی - اسلامی به موضوع داوطلبی و توانا در مشارکت و مسئولیت پذیری اجتماعی از جمله مهمترین جنبه کارکردی منطق این درس است. از منظر قلمرو، این درس با واحد درسی مدیریت رویدادهای ورزشی و واحد درسی اوقات فراغت با رویکرد ورزش ارتباط دارد.

| مشخصات درس | نام درس به فارسی: نهضت داوطلبی در رویدادهای ورزشی نام درس به انگلیسی: |
|--|--|
| نوع درس: نظری | |
| تعداد واحد: ۲ | |
| تعداد ساعت: ۳۲ | |
| شایستگی کلیدی: موضوعی | |
| پیش نیاز: | |
| اصول و مبانی تربیت بدنی | |
| استاد متخصص برای تدریس: | |
| استاد گروه تربیت بدنی ترجیحا با گرایش مدیریت | |
| | پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: |
| | ۱- واژه‌ها و اصطلاحات رایج در خصوص داوطلبان را توضیح دهد و وجه تفاوت آنها را تشریح کند. |
| | ۲- اهمیت حضور داوطلبان در ورزش را درک کند. |
| | ۳- ویژگی‌های زمینه فعالیت داوطلبان را بشمرد و دلایل / توجیه های اعتقادی، فرهنگی، اقتصادی و تربیتی داوطلبی در آموزش و پرورش را ارائه دهد. |
| | ۴- با فرآیند برنامه ریزی و مدیریت داوطلبان در ورزش آشنا شود و زمینه‌های فعالیت داوطلبان در تربیت بدنی و ورزش مدارس را توضیح دهد. |
| | ۵- نمونه‌ای از تجارب کشورهای جهان در زمینه فعالیت های داوطلبی در تربیت بدنی و ورزش مدارس به کلاس درس ارائه دهد. |

۲. فرصت‌های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات

- تعاریف و اصطلاحات
- اهمیت و ضرورت موضوع داوطلبان



- تاریخچه داوطلبی در ایران و اسلام و جنبش داوطلبی در دوران معاصر
- ابعاد انگیزشی داوطلبان (چرا مردم داوطلب می شوند)
- ویژگی های زمینه فعالیت داوطلبان
- فعالیت داوطلبان در آموزش پرورش
- دلایل / توجیه های اعتقادی، فرهنگی، اقتصادی و تربیتی داوطلبی در آموزش و پرورش

تکالیف یادگیری:

- دلایل، توجیه ها و ضرورت های مشارکت داوطلبان در آموزش و پرورش را بیان کند.
- ویژگی های فعالیت ها و امور قابل مشارکت داوطلبان در آموزش و پرورش را تشریح کند.

فصل دوم: زمینه های فعالیت داوطلبان در تربیت بدنی و ورزش مدارس

- انواع فعالیت های داوطلب پذیر در تربیت بدنی و ورزش مدارس
- فعالیت های مکمل درس تربیت بدنی
- ورزش آغازین / صبحگاهی
- استعدادیابی ورزشی
- مسابقات ورزشی درون مدرسه ای
- فعالیت های فوق برنامه ورزشی مدارس
- مسابقات ورزشی مدرسه قهرمان از سطح شهرستان / مناطق تا سطح کشور
- مسابقات ورزشی بین المللی (ISF)
- فعالیت های کانون های ورزشی خارج از مدرسه
- فعالیت های کانون های حرکات اصلاحی / راست قامتی (ارجاع دانش آموزان توسط معلم تربیت بدنی)
- همایش های ورزشی در ایام الله و سایر مناسبت های ملی

تکالیف یادگیری: انواع فعالیت های داوطلب پذیر در تربیت بدنی و ورزش مدارس وزارت آموزش و پرورش را نام ببرد و تفاوت های آن را بازگو کند.

تکالیف عملکردی:

- از فعالیت های کانون های ورزشی خارج از مدرسه بازدید کرده و زمینه فعالیت داوطلبی در آنها را بررسی و به کلاس گزارش دهد.
- از فعالیت های کانون های حرکات اصلاحی / راست قامتی بازدید کرده و زمینه فعالیت داوطلبی در آنها را بررسی و به کلاس گزارش دهد.
- در صورت امکان به عنوان یک داوطلب در اجرای مسابقات ورزشی مدرسه در سطوح مختلف مشارکت کرده و به کلاس گزارش دهد.



- در صورت امکان تجارب شرکت داوطلبانه سایر معلمان و دانش آموزان را در مسابقات ورزشی مدرسه در سطوح مختلف را در کلاس نقل کند.

فصل سوم: فرآیند برنامه ریزی و مدیریت داوطلبان در ورزش

- مطالعه قوانین مصوب و بخشنامه های در زمینه امکان سنجی بکارگیری نیروی های داوطلب
- شناسایی فعالیت ها/ سمت ها/ پست داوطلب پذیر در فعالیت های ورزشی مدارس
- تعیین شرایط داوطلبان (عمومی و تخصصی)
- فراخوان جذب داوطلبی
- آموزش داوطلبان
- راهکارهای حفظ و حمایت از داوطلبان
- ساخت پایگاه اطلاعاتی برای داوطلبان
- تقدیر از داوطلبان

تکالیف عملکردی:

- چند نمونه از قوانین مصوب وزارت آموزش و پرورش در زمینه داوطلبی را استخراج کند.
- چند نمونه فعالیت ها/ سمت ها/ پست داوطلب پذیر در فعالیت های ورزشی مدارس شناسایی کند.
- یک فراخوان برای جذب داوطلبان طراحی کند.

فصل چهارم: تجارب کشورهای جهان در زمینه فعالیت های داوطلبی در تربیت بدنی و ورزش مدارس

- تجارب کشورهای توسعه یافته جهان در زمینه فعالیت های داوطلبی در تربیت بدنی و ورزش مدارس
- تجارب کشورهای در حال توسعه جهان در زمینه فعالیت های داوطلبی در تربیت بدنی و ورزش مدارس

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری

- راهبرد مستقیم: روش تدریس سخنرانی و توضیحی
- راهبرد تعاملی: بحث گروهی، پرسش و پاسخ و همیاری
- راهبرد غیرمستقیم: واحد کار/ پروژه و بازندهای علمی از برگزاری مسابقات ورزشی، کانون ورزشی، گفتگو با معلمان تربیت بدنی مدارس پیرامون فعالیت های داوطلب پذیر ...

۴. منابع آموزشی

منبع اصلی:

- ۱- نیازمند تالیف.

منابع فرعی:

- ۱- حمیدی، مهرداد. (۱۳۹۵). مدیریت اجرای مسابقات ورزشی، فصل سوم. تهران: بادمداد کتاب.
- ۲- افروز، محمدصادق. (۱۳۹۰). نهضت داوطلبی در ورزش و تفریحات سالم. تهران: امید.
- ۳- سایت رسمی معاونت سلامت و تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش



۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

ارزشیابی آغازین: به منظور تعیین سطح اطلاعات علمی پیشنهادی در این درس قبل از شروع فعالیت‌های آموزشی انجام می‌گیرد.
ارزشیابی تکوینی: عملکرد دانشجو در طراحی و اجرای واحد یادگیری پیش‌بینی شده و مشارکت در فعالیت‌ها ۴ نمره.
ارزشیابی پایانی: آزمون مباحث نظری به میزان ۸ نمره و ارائه واحد کار یا پروژه ۸ نمره.



سرفصل درس «تعلیم و تربیت از طریق بازی»

۱. معرفی درس و منطق آن:

بازی فعالیتی است که با فطرت انسان همراه است. در محیطی که بازی انجام می شود، فارغ از قوانین، اوج شادی و لذت قابل مشاهده است. بازی هایی که با اهداف مشخص طراحی می شوند، محیط یادگیری را به گونه ای تغییر می دهند تا دانش آموز با تمام توان و انرژی خود تلاش کند.

پرداختن به ورزش و بازی می تواند آمادگی جسمانی را افزایش دهد. مهارت، موفقیت، اعتماد به نفس را افزایش می دهد. به دانش آموز می آموزد چگونه محرک های آنی را در خود کنترل کند و مناسبات اجتماعی را چگونه به طرز مفیدی اجرا نماید. دانش آموز می آموزد که چگونه دوستان جدید پیدا کند و با آنان چگونه تعامل کند. در کشف علایق و شیوه صحیح زندگی به او کمک می کند. قوانین را رعایت کرده و منصفانه عمل نماید. با پیروزی و شکست کنار بیاید. اینکه دانش آموزان از سنین پایین تر به کشف لذت ورزش و بازی های ورزشی پی ببرند و انجام بازی های کم تحرک یا بی تحرک (مانند بازی با کامپیوتر) کمتر بپردازند، در آینده نیز سالم و تندرست خواهند بود.

این درس به دنبال این است تا بکارگیری انواع بازی ها، اهداف متصور در هر یک از دوره های تحصیلی را بهتر تحقق بخشد و با صرف هزینه، فضا و امکانات کمتر، بهره وری ساعت درس تربیت بدنی را افزایش داد.

| | |
|--|---|
| نام درس به فارسی: تعلیم و تربیت از طریق بازی نام درس به انگلیسی: Education Through the game | مشخصات درس نوع درس: نظری تعداد واحد: ۲ تعداد ساعت: ۳۲ شایستگی کلیدی: موضوعی دروس پیش نیاز: - استاد متخصص برای تدریس: دارای تخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی |
| پیامدهای یادگیری: در پایان این واحد یادگیری دانشجو معلم قادر خواهد بود: - تعریف و اهمیت بازی را بداند، نظر دانشمندان تعلیم و تربیت در مورد بازی را بیان کند و نقش آن را در رشد کودکان بررسی کند. - انواع بازی را از زوایای مختلف مورد بررسی قرار داده و آنها را با دیدگاههای مورد بحث در کلاس، تقسیم بندی کند و اهداف مربوط به هر دسته از بازی ها را بیان کند. - هر یک از انواع بازی ها را در کلاس به اجرا گذاشته و با توجه به هدف بازی، دوره تحصیلی قابل استفاده از هر بازی را مشخص کند. | |

۲. فرصت های یادگیری، محتوای درس و ساختار آن:

فصل اول: کلیات و مفاهیم

- تعریف بازی
- اهمیت و فواید بازی
- خصوصیات بازی
- نظریه های بازی
- نقش ورزش در زندگی کودکان و نوجوانان



تکالیف یادگیری: فواید بازی در دوره های سنی مختلف را بررسی کند.

تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، نقش بازی را در هر یک از دوره های تحصیلی مشخص و نتیجه را به کلاس ارائه دهد.

فصل دوم: تعلیم و تربیت و بازی

- بازی در متون اسلامی
- بازی از دیدگاه دانشمندان تعلیم و تربیت
- بازی و فرهنگ

تکالیف یادگیری: نقش بازی را در فرهنگ دین اسلام و دیدگاه دانشمندان تعلیم و تربیت تشریح کند.

تکالیف عملکردی: در کارگروه کلاسی، برای دوره های تحصیلی مختلف یک دستورالعمل بازی تهیه نماید

فصل سوم: نقش بازی در فرایند رشد

- نقش بازی در رشد جسمانی
- نقش بازی در رشد عاطفی
- نقش بازی در رشد اجتماعی
- نقش بازی در رشد روانی
- نقش بازی در رشد ذهنی

تکالیف یادگیری: در هر یک از دوره های تحصیلی، نقش بازی ها بر روی دانش آموزان را بررسی و نتیجه را گزارش کند.

تکالیف عملکردی: با نظرسنجی از معلمان تربیت بدنی، مصداق های مربوط به هر یک از ویژگی ها را مشخص و فهرست کند.

فصل چهارم: انواع بازی

- بازی های بومی و محلی
- بازی های پرورشی
- بازی های گروهی
- بازی های امدادی
- بازی های تقلیدی و شریک‌کاری
- بازی های ورزشی
- بازی های داخل کلاس

تکالیف یادگیری: دانشجویان در قالب بحث گروهی، دسته بندی بازی ها را مورد بررسی قرار دهند و نظر اصلاحی خود را با ذکر دلیل بیان نمایند.

تکالیف عملکردی: هر یک از دانشجویان از انواع بازی های ذکر شده حداقل سه نوع آن را انتخاب و برای هر کدام یک بازی تهیه و به کلاس ارائه نمایند.

۳. راهبردهای تدریس و یادگیری



بطور مسلم، انواع بازی با توجه به دیدگاههای مختلف در این زمینه می تواند دارای دسته بندی های متفاوت باشد. ضمن اینکه در کلاس به این نکته توجه می شود و از نظر دانشجویان نیز در کلاس استفاده می شود، تاکید روی اجرای بازی ها باشد و اینکه هر بازی چه هدفی را دنبال می کند و به دنبال چه مقاصدی است، در اولویت باشد. پیشنهاد می شود از دانشجویان خواسته شود تا در بخش بازی های بومی و محلی، حتما یکی از بازی های شهر محل زندگی خود را به کلاس ارائه نماید.

۴. منابع آموزشی

منابع اصلی: پیشنهاد تالیف

منابع فرعی:

- ۱- کتاب های ضمیمه دوم تا پنجم ابتدایی - چاپ سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش
- ۲- کتاب آموزش تربیت بدنی نوین نوجوانان - چاپ نشر ورزش
- ۳- کتاب بازی های دبستانی - چاپ معاونت تربیت بدنی و تندرستی وزارت آموزش و پرورش
- ۴- کتاب بازی های ورزشی - چاپ نشر ورزش
- ۵- کتاب بازی های پرورشی رشته های امورتربیتی و آموزش ابتدایی - آماده چاپ

۵. راهبردهای ارزشیابی یادگیری (پیشنهادی)

- ارزشیابی آغازین:-
- ارزشیابی تکوینی: ارائه بازی های تکلیفی که در کلاس ارائه می شود، ۵ نمره
- ارزشیابی پایانی: آزمون کتبی از مطالب شناختی ۱۰ نمره
- کارپوشه (Port Folio): جمع آوری نظرات در بحث های گروهی - تدوین بازی های ارائه شده به همراه عکس و تصویر، ۵ نمره



فصل چهارم: توزیع کلان دروس رشته آموزش تربیت بدنی در هشت نیمسال تحصیلی (پیشنهادی)

| نیمسال تحصیلی | | | | | | | | | | | | | | نوع درس | | | |
|---------------|--|---------|--------------------------------------|---------|-----------------------------------|---------|---|---------|-----------------------------------|---------|--|---------|--|---------|--------------------------------------|------------------------|----------|
| واحد | هشتم | واحد | هفتم | واحد | ششم | واحد | پنجم | واحد | چهارم | واحد | سوم | واحد | دوم | | واحد | اول | |
| ۲ | تاریخ فرهنگ و تمدن اسلام و ایران | ۲ | از دروس گرایش آشنایی با منابع اسلامی | ۲ | از دروس گرایش تاریخ و تمدن اسلامی | ۲ | آشنایی با قانون اساسی جمهوری اسلامی | ۲ | دانش خانواده و جمعیت | ۲ | از دروس گرایش مبانی نظری اسلام | ۲ | از دروس گرایش مبانی نظری اسلام | ۲ | از دروس گرایش اخلاق اسلامی | معارف اسلامی (۱۶ واحد) | |
| - | - | - | - | - | - | - | - | ۳ | زبان انگلیسی | - | - | ۲ | سلامت/ بهداشت و صیانت از محیط زیست | ۳ | زبان فارسی | عمومی (۸ واحد) | |
| ۲ | آشنایی با ورزش‌های تربیتی دفاع مقدس | ۲ | چالش‌های تربیت اسلامی در دنیای معاصر | - | - | ۲ | اخلاق معلمی از دیدگاه اسلام | ۲ | تربیت دینی کودک و نوجوان در اسلام | ۳ | فلسفه تربیتی اسلام | ۲ | اسناد، قوانین و سازمان آموزش و پرورش در ج.ا.ا.* | ۲ | سیره تربیتی پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) | تربیت اسلامی (۱۵ واحد) | |
| ۲ | جامعه‌شناسی آموزش و پرورش | - | - | ۱ ع۱ | اصول و روش های راهنمایی و مشاوره | - | - | ۲ | اصول برنامه ریزی درسی | ۱ ع۱ | اصول و روش های تدریس | ۲ | نظریه های یادگیری و آموزش | ۲ | روانشناسی تربیتی | تربیتی (۱۴ واحد) | |
| - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | ۲ ع | کاربست فناوری در یادگیری | - | - | - | |
| ۲ | کاربرد روانشناسی ورزشی در آموزش تربیت بدنی | ۲ | سنجش و ارزشیابی در آموزش تربیت بدنی | ۱ ع۱ | طراحی آموزشی در آموزش تربیت بدنی | ۱ ع۱ | روش های یاددهی - یادگیری در آموزش تربیت بدنی | - | - | ۲ ع | کاربرد رسانه های آموزشی و فناوری اطلاعات در آموزش تربیت بدنی | ۱ ع۱ | پژوهش و توسعه ای حرفه ای | - | - | تربیتی - موضوعی | |
| ۲ | پروژه در آموزش تربیت بدنی | ۲ | کارورزی ۴ | ۲ | کارورزی ۳ | ۲ | کارورزی ۲ | ۲ | کارورزی ۱ | - | - | - | - | - | - | - | |
| ۲ | درس انتخابی نظری | ۲ ع | آموزش فوتسال | ۲ ع | فوتسال | ۲ ع | آموزش بسکتبال | ۲ ع | آموزش شنا | ۲ ع | شنا | ۲ ع | تنیس روی میز | ۲ ع | آمادگی جسمانی ۱ | موضوعی | |
| ۱ ع۱ | تربیت بدنی دانش آموزان با نیازهای ویژه | ۲ ع | آموزش هندبال | ۲ ع | هندبال | ۲ ع | آموزش والیبال | ۲ ع | والیبال | ۲ ع | آموزش دوومیدانی | ۲ ع | دوومیدانی | ۲ ع | حقوق ورزشی با ملاحظات قوانین اسلامی | | |
| ۱ ع | طناب زنی | ۱ ع | حرکات اصلاحی | ۲ ع | بدمینتون | ۲ ع | ژیمناستیک | ۲ ع | بسکتبال | ۲ ع | کشتی (پسران) آمادگی جسمانی ۲ (دختران) | ۲ ع | تاریخ تربیت بدنی و ورزش پهلوانی در اسلام و ایران | ۲ ع | کاربرد آمار در تربیت بدنی | | |
| - | - | ۲ ع | درس انتخابی عملی | ۲ ع۱ | حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی | ۲ ع | مدیریت رویدادهای ورزشی با تاکید بر ورزش مدارس | ۲ ع | رشد و تکامل حرکتی | ۲ ع۱ | فیزیولوژی ورزش و علم تمرین | ۲ ع | فیزیولوژی انسان | ۲ ع | آناتومی انسان | | |
| - | - | ۲ ع | زبان تخصصی | ۲ ع | تغذیه ورزشی و کنترل وزن | ۲ ع | یادگیری حرکتی | - | - | ۲ ع | آسیب ها و ایمنی افراد در ورزش | - | - | ۲ ع | مبانی و اصول ورزش و تربیت بدنی | | |
| - | - | - | - | - | - | ۲ ع | فعالتهای فوق برنامه تربیت بدنی و ورزش | - | - | - | - | - | - | ۱ ع | مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی | | |
| ۱۵ واحد | ۱۷ واحد | ۱۹ واحد | ۲۰ واحد | ۱۹ واحد | ۲۰ واحد | ۱۹ واحد | ۲۰ واحد | ۱۹ واحد | ۲۰ واحد | ۱۹ واحد | ۲۰ واحد | ۲۰ واحد | ۲۰ واحد | ۲۰ واحد | ۲۰ واحد | | جمع واحد |
| ۱۱ واحد | ۸ واحد | ۸ واحد | ۱۱ واحد | ۱۱ واحد | ۱۱ واحد | ۱۱ واحد | ۱۱ واحد | ۱۱ واحد | ۱۱ واحد | ۱۱ واحد | ۱۰ واحد | ۱۳ واحد | ۱۸ واحد | ۱۸ واحد | نظری | | |
| ۲ واحد | ۷ واحد | ۹ واحد | ۷ واحد | ۶ واحد | ۷ واحد | ۶ واحد | ۶ واحد | ۶ واحد | ۶ واحد | ۶ واحد | ۱۰ واحد | ۷ واحد | ۲ واحد | ۲ واحد | عملی | | |
| - | ۲ واحد | ۲ واحد | ۲ واحد | ۲ واحد | ۲ واحد | ۲ واحد | ۲ واحد | ۲ واحد | ۲ واحد | ۲ واحد | - | - | - | - | کارورزی | | |
| ۲ واحد | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | پروژه | | |



پیوست ۱- مشخصات تدوین کنندگان برنامه درسی دوره کارشناسی پیوسته رشته آموزش تربیت بدنی

موضوع: بازنگری برنامه درسی دوره کارشناسی پیوسته رشته آموزش تربیت بدنی

مجری: معاونت آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه فرهنگیان (جناب آقای دکتر طاهر روشن دل اربطانی)

ناظر کارگروه تخصصی: مدیرکل دفتر برنامه ریزی درسی و آموزشی (جناب آقای دکتر مهدی نامداری پژمان)

دبیر و عضو کارگروه تخصصی: سرکار خانم دکتر عاطفه عطاران

اعضای کارگروه تخصصی برنامه درسی آموزش تربیت بدنی (به ترتیب الفبا):

سرکار خانم دکتر نازیلا خیابانچیان (رئیس کارگروه)، جناب آقای عباس اردستانی، جناب آقای امید جهانسوز، جناب آقای دکتر محسن حلاجی، جناب آقای دکتر شهرام نظری و سرکار خانم دکتر فریده هادوی.

اعضای پشتیبان و سرفصل نویس برنامه درسی آموزش تربیت بدنی (به ترتیب الفبا):

سرکار خانم مهدیه ایروم، سرکار خانم سارا باقری، سرکار خانم فرزانه سادات حسینیان، جناب آقای دکتر مهرزاد حمیدی، سرکار خانم دکتر میترا روحی، سرکار خانم مرجان نامجو، سرکار خانم فرح نامنی.

اعضای کارگروه بازنگری دروس تعلیم و تربیت اسلامی (به ترتیب الفبا):

جناب آقای دکتر سید نقی موسوی (رئیس کارگروه)، جناب آقای سردار هادی مراد پیری، جناب آقای سردار محمدنبی رودکی، جناب آقای دکتر علی لطیفی، جناب آقای دکتر محمود نوذری، جناب آقای دکتر علی همت بناری.

تاریخ تصویب برنامه در شورای برنامه ریزی درسی دانشگاه: ۱۳۹۷/۱۲/۱۸

تاریخ تصویب برنامه در گروه هماهنگی برنامه ریزی تربیت معلم: ۱۳۹۹/۰۴/۰۳

