

**کتاب معلم**  
**(راهنمای تدریس)**

**تربیت بدنی**

**پایه دهم**

**دوره متوسطه دوم**

# فهرست

## بخش اول: جهت گیری ها و رویکرد های کلان برنامه درسی تربیت بدنی در دوره متوسطه دوم

### فصل اول: معرفی برنامه

- منطق برنامه درسی تربیت بدنی در دوره متوسطه دوم
- جدول وسعت و توالی شایستگی ها (پیامدها) درس تربیت بدنی و سطوح دستیابی در دوره متوسطه دوم
- تبیین ایده های کلیدی، مفاهیم و مهارت های اساسی و چگونگی توسعه آن در دوره متوسطه دوم
- جدول تکالیف عملکردی برای سنجش سطح شایستگی ها به همراه ملاک های سنجش

## بخش دوم: طراحی واحد های یادگیری

### فصل دوم: زندگی فعال

- منطق
- انتظارات محتوایی و عملکردی
- جدول عناوین درسی مربوط به زندگی فعال
- زمان تدریس
- راهبرد های یاد دهی - یادگیری
- ارزشیابی
- درس فعالیت جسمانی برای همه
- درس تندرستی با فعالیت جسمانی

### فصل سوم: رفتارهای فردی و اجتماعی در فعالیت های جسمانی

- منطق
- انتظارات محتوایی و عملکردی
- جدول عناوین درسی مربوط به رفتارهای فردی و اجتماعی در فعالیت های جسمانی
- زمان تدریس
- راهبرد های یاد دهی - یادگیری
- ارزشیابی
- نمونه موقعیت آموزش شجاعت جسمانی و بی احتیاطی جسمانی
- نمونه موقعیت آموزش تقویت مسئولیت پذیری فردی در فعالیت های جسمانی

## فصل چهارم: آمادگی جسمانی

- منطق
- انتظارات محتوا یی و عملکردی
- جدول عناوین درسی مربوط به آمادگی جسمانی
- زمان تدریس
- دستورالعمل های آموزشی
- راهبرد های تمرینی
- ارزشیابی
- درس استقامت قلبی - تنفسی (۱)
- درس قدرت و استقامت عضلانی (۱)
- درس انعطاف پذیری (۱)

## فصل پنجم: مهارت های ورزشی

- منطق
- انتظارات محتوا یی و عملکردی
- جدول عناوین مهارت های ورزشی
- زمان تدریس
- راهبردهای آموزشی
- ارزشیابی
- چگونه فوتسال بازی کنیم؟
- چگونه بدمینتون بازی کنیم؟

## فصل ششم: تفریحات سالم در طبیعت

- منطق
- انتظارات محتوا یی و عملکردی
- جدول عناوین دروس تفریحات سالم در طبیعت
- زمان تدریس
- درس گشت و تفریح در طبیعت

## بخش سوم: ضمائ

- ضمیمه زندگی فعال (الف)
- ضمیمه زندگی فعال (ب)
- ضمیمه زندگی فعال (ج)

## سخنی با همکار

در راستای تحقق سیاست های کلان آموزش و پرورش و اجرایی شدن اسناد تحولی از جمله برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران ، خداوند را شاکریم که توفیق یافتیم برنامه درس تربیت بدنی در دوره متوسطه دوم را در قالب کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی تالیف کنیم و در اختیار شما همکاران عزیز قرار دهیم.

شما معلمان بدون شک محور اصلی اجرای برنامه های درسی هستید و ارتقاء سطح آگاهی و تسلط شما نسبت به برنامه می تواند تضمینی بر اجرای موفق برنامه و تحقق اهداف آن به شمار آید ، از اینرو در بخش اول این کتاب تحت عنوان معرفی برنامه درس تربیت بدنی ، شایستگی ها ، استانداردهای محتوای عملکردی و انتظارات یادگیری از دانش آموزان در دوره متوسطه دوم بیان شده است و در بخش دوم این کتاب محتوای آموزشی برنامه درسی تربیت بدنی در قالب ۴ فصل با عناوین: زندگی فعال، آمادگی جسمانی، رفتارهای فردی و اجتماعی در فعالیت های جسمانی ، مهارت های ورزشی و تفریحات سالم در طبیعت ارایه شده و تلاش گردیده است تا در هر موضوع آموزشی روش های یاددهی و یادگیری، ارزشیابی، ساماندهی موقعیت و فرصت یادگیری نیز ارایه گردد.

به طور حتم ارایه نظرات شما در غنی بخشی به محتوای این برنامه کمک موثری به ما خواهد کرد، خواهشمند است نظرات و پیشنهادات ارزشمند خود را به صورت مکتوب به آدرس پستی تهران - صندوق پستی ۱۵۸۵۵۳۶۳ - دفتر تالیف کتاب های درسی ابتدایی و متوسطه نظری و یا به پیام نگار [talif@talif.sch.ir](mailto:talif@talif.sch.ir) ارسال نمایید.

**بخش اول:**

**کلیات**

**فصل اول:**

**معرفی برنامه درس تربیت بدنی**

## منطق برنامه درسی تربیت بدنی در دوره متوسطه دوم

دوره متوسطه دوم بعنوان آخرین فرصت و موقعیت برای تأثیرگذاری بر دامنه نگرش، دانش و مهارت های دانش آموزان در حوزه ورزش ، فعالیت جسمانی و تفریحات سالم بشمار می رود در این دوره فرصت منحصر بفرد و موقعیت بی نظیری برای معلمین تربیت بدنی فراهم می گردد تا توجه دانش آموزان را به آمادگی جسمانی - سلامتی جلب کنند و انگیزه و علاقه آنان را برای ادامه انجام فعالیتهای جسمانی در بزرگسالی تقویت نمایند. بدین ترتیب آنها قادر خواهند بود تا در راستای آموزه های دوره های ابتدایی و متوسطه اول و از طریق شرکت در فعالیت های درس تربیت بدنی ، کسب شایستگی های دامنه سواد جسمانی خود را تداوم بخشند. دانش آموزان در این دوره مستقل می شوند و بیشتر از سایر دوره ها می توانند با استقلال کامل در مورد اوقات فراغت خود تصمیم گیری کنند. استقلال دانش آموزان در این دوره می تواند شرکت در فعالیتهای بدنی را برایشان تسهیل کند

تسهیل شرکت دانش آموزان در فعالیتهای بدنی از آنجا ناشی خواهد شد که آنان بتوانند فعالیتهای بدنی دلخواه خود را انتخاب نموده و به موقعیتهای بسیاری برای شرکت در فعالیتهای بدنی دست یابند و به سطحی از مهارت و توانایی جسمانی دست یابند که شرکت در فعالیت ورزشی را با کسب نتیجه مطلوب و درجاتی از موفقیت همراه کرده و برایشان لذت بخش کند.

در این دوره علایق و تمایلات دانش آموزان نسبت به فعالیتهای بدنی خاص شکل می گیرد، بطوریکه برخی از فعالیتها را جذاب و فرح بخش و برخی دیگر را ناخوشایند می پندارند و از شرکت در آنها اجتناب می کنند. بعنوان مثال دیدن دانش آموزانی که نسبت به ماهیت خشن بسیاری از بازیهای تهاجمی (نظیر فوتبال، بسکتبال) تمایل نشان نمی دهند، چندان دور از انتظار نیست البته این بدان معنا نیست که دانش آموزان مذکور مایل نیستند در فعالیتهای بدنی شرکت نمایند، در واقع این مطلب موید آن است که دانش آموزان مورد بحث به شرکت اجباری در ورزش هایی نظیر فوتبال تمایل نشان نمی دهند، بنابراین برنامه های آموزشی دوره متوسطه دوم با ارائه انواع مختلف

فعالیت‌های بدنی و فراهم نمودن امکان انتخاب آنها، شیوه‌های جدیدی را برای پاسخگویی به علایق متنوع دانش‌آموزان ارائه می‌نماید.

تأکید بر دانش قانونمند (بعنوان مثال علم تمرین و ویژگی دیگر برنامه‌های تربیت بدنی دوره متوسطه دوم است که البته این رویه با هدف تبدیل تربیت بدنی به یک حوزه علمی نظری دنبال نمی‌شود، بلکه بکارگیری دانش قاعده‌محور و قانونمند در جهت تسهیل فراگیری، درک حرکات، آمادگی جسمانی و... بشمار می‌رود. از اینرو در این برنامه بر ویژگی‌های زیر تأکید می‌شود:

- طراحی برنامه آموزشی براساس شایستگی و استانداردهای برنامه درس تربیت بدنی
- ارائه انواع مختلف و متنوع فعالیت‌های جسمانی بگونه‌ای که پاسخگوی نیازهای همه دانش‌آموزان باشند. (انواع فعالیتها و بازی‌های ورزشی).
- توجه به علایق و مهارت‌های قبلی دانش‌آموزان در آموزش
- استفاده از روش‌های تدریس فعال
- استفاده از دانش مفهومی بمنظور تسهیل یادگیری و درک حرکات و آمادگی جسمانی.
- حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی.
- فراهم نمودن فضای عاطفی ایمن و مثبت برای یادگیری.
- تقویت فضای مثبت اجتماعی.
- تدریس با هدف تقویت تعاملات مثبت بین دانش‌آموزان که از نظر مهارتی و توانایی جسمانی با یکدیگر متفاوتند.
- ارائه فعالیت‌های خارج از برنامه کلاسی و نظارت بر آنها.

# شایستگی ها و استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره متوسطه دوم

## شایستگی اول:

- دارای سواد جسمانی است و با پیروی از سبک زندگی فعال، سطح ارتقاء یافته آمادگی جسمانی خود را نشان می دهد.

### استانداردهای محتوا و عملکردی:

- با درک مفاهیم سبک زندگی فعال، از یک برنامه فعالیت جسمانی انتخابی در زندگی روزانه خود پیروی می کند.
- با شرکت منظم در تمرینات و فعالیت های جسمانی در ساعات داخل و خارج از مدرسه برنامه شخصی آمادگی جسمانی خود را دنبال می کند.
- با بکارگیری دانش و مهارت ارزیابی اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، وضعیت آمادگی جسمانی خود را کنترل می کند.
- با بکارگیری دانش و مهارت حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی، سطح مطلوبی از آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت را نشان می دهد.

## شایستگی دوم:

دارای سواد حرکتی است و با شرکت در انواع ورزش، بازی و تفریحات سالم مورد علاقه در موقعیت های مختلف، صلاحیت حرکتی / ورزشی خود را نشان می دهد.

### استانداردهای محتوا و عملکردی:

- اجرای تکنیک صحیح مهارت های ورزشی دو رشته ورزشی اژدو گروه ورزش های تیمی و انفرادی / دو نفره را نشان می دهد.
- رویدادها، قوانین و تاکتیک های ورزشی دو رشته ورزشی اژدو گروه ورزش های تیمی و انفرادی / دو نفره را می شناسد.
- با بکار بستن مهارت، قوانین و تاکتیک های ورزشی مناسب هنگام مشارکت در بازی های ورزشی، عملکرد خود را بهبود می بخشد.
- شایستگی حرکتی و مهارت ورزشی خود را با شرکت در فعالیت های ورزشی مورد علاقه که باکسب درجاتی از موفقیت و لذت همراه است، نشان می دهد.



**شایستگی سوم:** دانش آموزان، رفتار های فردی و اجتماعی مورد نیاز برای یادگیری و مشارکت در فعالیت

های جسمانی را نشان داده و مورد استفاده قرار می دهند.

- اثر تفاوت های فردی بر مشارکت و انجام فعالیت های جسمانی را تشخیص می دهد و به آن احترام می گذارد
- مهارت های رهبری را به نمایش می گذارد
- مهارت های کارگروهی را به نمایش می گذارد در اجرای فعالیتهای بدنی و ورزش، علاقمندی و توانایی خود را به همکاری با دیگران برای رسیدن به اهداف مشترک نشان می دهد،
- مسئولیت خود را در برابر بهبود عملکرد در فعالیت های جسمانی و حرکتی نشان می دهد

## جدول ایده های کلیدی، مفاهیم و مهارت های اساسی و انتظارات عملکردی پایه دهم

ایده کلیدی: سواد جسمانی		
انتظارات عملکردی	خرده مفاهیم	مفاهیم اساسی
	<b>ایمنی، تغذیه، بهداشت</b>	<b>فعالیت جسمانی</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- شناخت نوع و میزان فعالیت بدنی مناسب در برخی از بیماری ها (قلبی - عروقی، آسم، دیابت، چاقی، صرع و معلولیت).</li> <li>- تشخیص و بازشناسی وضعیت تندرستی خود</li> </ul>		
	<b>سبک زندگی فعال</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تشخیص و بازشناسی روش زندگی خود ( فعال، غیر فعال)</li> <li>- شناخت مقدار فعالیت بدنی مناسب در روز و هفته برای حفظ تندرستی</li> <li>- شناخت خطرات بی تحرکی و فواید فعالیت بدنی و ورزش در حفظ تندرستی</li> </ul>		
	<b>تفریحات سالم</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- شناخت برخی از فعالیت های تفریحی در طبیعت</li> <li>- شناخت فواید فعالیت های تفریحی در طبیعت</li> </ul>		
	<b>ورزش</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- شناخت رویدادهای ورزشی .</li> <li>- شناخت تاریخچه ورزش</li> <li>- شناخت قوانین و مقررات ورزشی</li> <li>- شناخت استراتژی های مناسب در بازی های ورزشی برای بهبود عملکرد</li> </ul>		
	<b>استقامت قلبی-تنفسی</b>	<b>آمادگی جسمانی</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- شناسایی فعالیت های جسمانی مناسب خود برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی</li> <li>- شناخت دستور العمل انجام تمرینات بهبود استقامت قلبی - تنفسی</li> </ul>		
	<b>ترکیب بدن</b>	
	<b>قدرت و استقامت عضلانی</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- شناخت انواع تمرینات قدرتی</li> <li>- شناخت دستور العمل انجام تمرینات قدرتی</li> </ul>		
	<b>انعطاف پذیری</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- شناخت انواع تمرینات کششی</li> <li>- شناخت دستور العمل انجام تمرینات کششی</li> </ul>		
	<b>آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- شناخت اجزای آمادگی جسمانی موثر در ورزش انتخابی</li> </ul>		

ایده کلیدی: سواد جسمانی		
مهارت اساسی	خرده مهارت	انتظارات عملکردی
مهارت حرکتی	هوشیاری بدنی	وضعیت صحیح بدن خود در اجرای تکنیک مهارت های ورزشی (انتخاب اول) را نشان می دهد.
	هوشیاری فضایی	در طول بازی موقعیت صحیح خود را در ارتباط با سایر افراد و محدوده بازی مانند قرارگیری درس بر روی خط جلو در بازی والیبال) نشان می دهد
	حرکات انتقالی و غیر انتقالی	-----
مهارت حرکتی	دست ورزی (مهارت های ورزشی)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مهارت های حرکتی رشته ورزشی مورد علاقه را صحیح اجرا می کند.</li> <li>- مهارت های حرکتی رشته ورزشی مورد علاقه را در موقعیت های مختلف ورزش ، بازی و فعالیت جسمانی به موقع بکار می گیرد</li> </ul>
	استراتژی و راهبرد های بازی	با بکارگیری استراتژی های مناسب در بازی های ورزشی مورد علاقه ، عملکرد خود را بهبود می بخشد
	استقامت قلبی - تنفسی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دستور العمل انجام تمرینات بهبود استقامت قلبی - تنفسی را بکار می گیرد.</li> <li>- در انواع تمرینات بهبود استقامت قلبی - تنفسی داخل و خارج از مدرسه بطور منظم شرکت می کند.</li> <li>- ارتقاء سطح استقامت قلبی - تنفسی خود را نشان می دهد.</li> </ul>
حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی	ترکیب بدن	در فعالیت های مناسب با سن که ترکیب بدن را بهبود می بخشد، شرکت می کند (انواع فعالیت های جسمانی مفرح).
	قدرت و استقامت عضلانی	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دستور العمل انجام تمرینات قدرتی را بکار می گیرد.</li> <li>- در انواع تمرینات قدرتی داخل و خارج از مدرسه بطور منظم شرکت می کند.</li> <li>- ارتقاء سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را نشان می دهد.</li> <li>-</li> </ul>
	انعطاف پذیری	<ul style="list-style-type: none"> <li>- دستور العمل انجام تمرینات کششی را بکار می گیرد.</li> <li>- در انواع تمرینات کششی داخل و خارج از مدرسه بطور منظم شرکت می کند.</li> <li>- ارتقاء سطح انعطاف پذیری خود را نشان می دهد.</li> <li>-</li> </ul>
	آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا	در تمرینات بهبود آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا شرکت می کند.
مسئولیت پذیری	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بهبود سطح عملکرد خود در یک فعالیت مرتبط با سلامت و یک مهارت حرکتی با پیروی یک برنامه در زمان خارج از مدرسه</li> <li>- تشخیص اعمال ناشی از شجاعت جسمانی و بی احتیاطی جسمانی و بیان ویژگی های هر</li> </ul>	

<p>یک از آنها</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تعیین مسئولیت خود برای رشد مهارت‌ها، کسب دانش مفاهیم و دستیابی به آمادگی جسم</li> <li>- ورزشیابی از عملکرد فعالیت جسمانی خود در طول زندگی</li> <li>- توصیف لذت، خود ابرازی، چالش و فوائد تجربه شده از طریق فعالیت های جسمانی</li> </ul>		<p><b>مهارت های فردی و اجتماعی</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تشخیص اثر تفاوت های همچون جنسیت، سن، موقعیت اقتصادی و اجتماعی در انجام فعالیت های جسمانی</li> <li>- سازماندهی کردن و همکاری با گروه برای رسیدن به هدف گروه</li> <li>- تشخیص و ارزیابی واکنش های روانشناختی اشخاص و واکنش مستقل در برابر فشارهای منفی همکلاسی در زمان فعالیت جسمانی</li> </ul>	<p><b>تعامل اجتماعی</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعیین سهم اعضاء گروه در موقعیت انجام فعالیت های جسمانی (برای مثال: گیم های تیم فعالیت های تیم سازی)</li> <li>- شناخت و ارزیابی نقش همکاری، تعاون و تعامل مثبت با دیگران در زمان شرکت در فعالیت های جسمانی</li> <li>- تشخیص و استفاده از نقاط قوت هر یک از افراد در فعالیت جسمانی</li> </ul>	<p><b>پویایی گروهی</b></p>	