



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای عالی برنامه‌ریزی

مشخصات کلی برنامه و سرفصل دروس
دوره کاردانی پیوسته تربیت بدنی

گروه علمی-کاربردی



در جلسه ۳۳۸ (فوق‌العاده) شورای سرپرستان مورخ ۱۳۸۱/۲/۲۹ که در
ادامه جلسه ۴۱۴ شورای عالی برنامه‌ریزی تشکیل شد به تصویب رسید.

رای صادره جلسه ۳۳۸ (فوق العاده) شورای سرپرستان مورخ ۱۳۸۱/۲/۲۹،

(ادامه جلسه ۴۱۴ شورای عالی بر مہریزی)

در خصوص برنامه آموزشی دوره کاردانی پیوسته تربیت بدنی

۱) برنامه آموزشی دوره کاردانی پیوسته تربیت بدنی که از طرف گروه علمی -

کاربردی پیشنهاد شده بود، با اکثریت آراء به تصویب رسید.

۲) این برنامه از تاریخ تصویب قابل اجرا است

رای صادره جلسه ۳۳۸ (فوق العاده) شورای سرپرستان مورخ ۱۳۸۱/۲/۲۹، در خصوص

برنامه آموزشی دوره کاردانی پیوسته تربیت بدنی، صحیح است، به مورد اجرا گذاشته شود.

دکتر مصطفی معین

وزیر علوم، تحقیقات و فناوری

رونوشت: به معاونت محترم آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

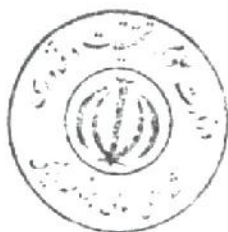
خواهشمند است به واحدهای مجری ابلاغ فرماید.

دکتر حسن خالقی

دبیر شورای علوم و آموزش عالی



بسم الله الرحمن الرحيم



برنامه آموزشی دوره کاردانی پیوسته تربیت بدنی

کمیته تخصصی :

گرایش :

کد رشته :

گروه : علمی - کاربردی

رشته : تربیت بدنی

دوره : کاردانی پیوسته

شورای عالی برنامه ریزی در جلسه ۳۳۸ (فوق العاده) سرپرستان مورخ ۱۳۸۱/۲/۲۹ که در ادامه جلسه ۴۱۴ تشکیل شد براساس طرح دوره کاردانی پیوسته تربیت بدنی که توسط گروه علمی - کاربردی تهیه شده و به تأیید رسیده است، برنامه آموزشی این دوره را در سه فصل (مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس) به شرح پیوست تصویب کرده، و مقرر می دارد:

ماده (۱) برنامه آموزشی دوره کاردانی پیوسته تربیت بدنی از تاریخ تصویب برای کلیه دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی کشور که مشخصات زیر را دارند لازم الاجرا است.
الف : دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی که زیر نظر وزارت علوم، تحقیقات و فناوری اداره می شوند.

ب : مؤسساتی که با اجازه رسمی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و براساس قوانین، تأسیس می شوند و بنابراین تابع مصوبات شورای عالی برنامه ریزی می باشند.
ج : مؤسسات آموزش عالی دیگر که مطابق قوانین خاص تشکیل می شوند و باید تابع ضوابط دانشگاهی جمهوری اسلامی ایران باشند.

ماده (۲) این برنامه از تاریخ ۱۳۸۱/۲/۲۹ برای دانشجویانی که از این تاریخ به بعد وارد دانشگاه می شوند لازم الاجرا است.

ماده (۳) مشخصات کلی، برنامه درسی و سرفصل دروس دوره کاردانی پیوسته تربیت بدنی در سه فصل مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس برای اجرا به معاونت آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری ابلاغ می شود.

فصل اول

مشخصات کلی دوره کاردانی پیوسته

«تربیت بدنی»



۱. تعریف و هدف

هدف برنامه آموزش کاردانی در این گرایش، تربیت افرادی است که بتوانند در حیطه تربیت بدنی و ورزش وظایف سفلی خود را به انجام رسانند.

- ویژگی بارز و مشخص در این رشته تربیت افرادی است که دانش و مهارت‌های پایه‌ای و فنی ورزشها را فرا بگیرند و بتوانند آنها را به فراگیران تحت آموزش انتقال دهند.

- اطلاعات کافی در مورد قوانین و مقررات رشته‌های مختلف ورزشی را کسب کنند و ویژگی‌های هر ورزش بر اساس علم روز را بشناسند.

- از دانش مربیگری در حیطه ورزش آگاهی دارند و نحوه ارائه رشته‌های مختلف ورزشی با حفظ رعایت کلیه مقررات داخلی و بین‌المللی را بطور عملی تجربه کرده باشند.

- به نحوه برگزاری مسابقات ورزشی آشنا هستند و توانایی برگزاری مسابقات ورزشی در رشته‌های مختلف را دارند.

- از اصول سرپرستی تیمهای ورزشی آگاهی دارند و تحت نظر کارشناسان ذیربط در امور مدیریت ورزشی همکاری نمایند.

۲. اهمیت و ضرورت

اهمیت ورزش و تربیت بدنی چنان است که دولت جمهوری اسلامی باید به سالم سازی بنیادی و اشتیاق و علاقه مندی نونهالان، نوجوانان به فعالیت ورزشی توجه ویژه نماید. نتیجه عملی آن نیز بارور نمودن استعدادها و ساختن نسلی توانمند، دانا و سازنده برای آینده می باشد.

۳. نقش و توانایی فارغ التحصیلان

اهم تواناییهای دانش آموختگان در گرایش تربیت بدنی در حد کاردانی به شرح زیر می باشد:

۱- مربی گری یا کمک مربی رشته‌های مختلف ورزشی

۲- برنامه ریزی و اجرای مسابقات ورزشی

۳- آموزش انواع مهارت‌های حرکتی مربوط به رشته‌های مختلف ورزشی

۴- تشخیص آسیب‌های ساده ورزشی به منظور پیشگیری از صدمات احتمالی بیشتر

۵- بهره گیری از بازیهای پرورشی، بومی و سنتی در جهت پرورش ابعاد مختلف انسانی

۶- کاربرد وسایل کمک آموزشی مربوط به هر کدام از رشته‌های ورزشی



۲- مربی یا کمک مربی کانونها و باشگاههای ورزشی

۳- کاردانی امور ورزشی

تبصره: در صورتیکه دانش آموزان این رشته بخواهند در استخدام وزارت آموزش و پرورش به سمت معلم ورزش در آیند باید دوره های یکساله دروس تربیتی را با موفقیت سپرس کنند.

۵. ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو:

۱- فارغ التحصیلان دوره های سه ساله فنی و حرفه ای و کار دانش در رشته مربوطه

۲- پذیرفته شدن در آزمون سراسری

۳- دارا بودن شرایط عمومی

۴- دارا بودن سلامت کامل جسمی و روانی و نداشتن نقص عضو یا تشخیص پزشک یا شورای پزشکی

۶. طول دوره و شکل نظام

مجموع واحدهای دوره کاردانی پیوسته ۱۶۷ واحد به شرح زیر است:

الف - دروس سه ساله اول مجموعاً معادل ۹۶ واحد دبیرستانی است که هر واحد نظری آن معادل ۳۰ ساعت و هر واحد عملی آن بسته به نوع درس بین ۶۰ تا ۹۰ ساعت، کارآموزی حداکثر ۲ واحد است که هر واحد آن معادل ۱۲۰ ساعت می باشد.

ب - دروس ۲ سال آخر شامل ۷۲ واحد دانشگاهی است که ۱۰ واحد آن دروس عمومی (باکسیر واحد تربیت بدنی) مقرب شورای عالی برنامه ریزی است و هر واحد نظری معادل ۱۶ ساعت، هر واحد آزمایشگاهی معادل ۳۲ و هر واحد کارگاهی معادل ۴۸ ساعت می باشد و ۲ واحد کارآموزی که هر واحد آن معادل ۱۲۰ ساعت است. دروس آزمایشگاهی و کارگاهی یک واحدی می توانند تا ۴۸ و ۶۴ ساعت افزایش یابند.



نوع و تعداد واحدهای درسی

- دروس عمومی ۱۱ واحد
- دروس پایه ۷ واحد
- دروس اصلی ۳۴ واحد
- دروس تخصصی ۲۰ واحد

جمع ۷۲ واحد

۳

جدول سیم درصد دروس عملی و نظری بر حسب ساعت (با احتساب ساعت کارآموزی)

نوع درس	تعداد واحد	تعداد ساعت	درصد (بر حسب ساعت)	درصد مجاز
دروس نظری	۲۸	۷۶۸	۳۹/۱	۳۵-۵۵
دروس عملی	۲۴	۱۲۳۲	۶۰/۹	۴۵-۶۰
جمع کل	۷۲	۲۰۰۰	۱۰۰	۱۰۰



فصل دوم

جدول دروس کاردانی پیوسته

« تربیت بدنی »



کد ۱	شاخه: فنی و حرفه‌ای
کد ۳	رشته: خدمات
کد ۲۲	گروه: تربیت بدنی و علوم ورزشی
کد ۰۱	رشته: تربیت بدنی
کد	گرایش: گرامر

سیران گروه بندی: دروس عمومی به سال اول

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
نظام جدید آموزش متوسطه
کد فرم
تاریخ تهیه
صفحه

دول عنوانین دروس به تفکیک بافت

کلاس درس	عنوان درس	مدت زمان واحد	نظری	عملی	جمع	دروس پیش نیاز	دروس هم نیاز
۱	قرآن (۱)	۱	۳۰	-	۳۰	قرآن (۱)	
۲	قرآن (۲)	۱	۳۰	-	۳۰	قرآن (۲)	
۳	قرآن (۳)	۱	۳۰	-	۳۰	قرآن (۳)	
۴	تعلیمات دینی (۱)	۲	۶۰	-	۶۰	تعلیمات دینی (۱)	
۵	تعلیمات دینی (۲)	۲	۶۰	-	۶۰	تعلیمات دینی (۲)	
۶	تعلیمات دینی (۳)	۲	۶۰	-	۶۰	تعلیمات دینی (۳)	
۷	متون ادب فارسی و املا (۱)	۱	۳۰	-	۳۰	متون ادب فارسی و املا (۱)	نگارش و دستور زبان فارسی (۱)
۸	متون ادب فارسی و املا (۲)	۱	۳۰	-	۳۰	متون ادب فارسی و املا (۲)	نگارش و دستور زبان فارسی (۲)
۹	متون ادب فارسی و املا (۳)	۱	۳۰	-	۳۰	متون ادب فارسی و املا (۳)	نگارش و دستور زبان فارسی (۳)
۱۰	متون ادب فارسی و املا (۴)	۱	۳۰	-	۳۰	متون ادب فارسی و املا (۴)	نگارش و دستور زبان فارسی (۴)
۱۱	نگارش و دستور زبان فارسی (۱)	۱	۳۰	-	۳۰	نگارش و دستور زبان فارسی (۱)	متون ادب فارسی و املا (۱)
۱۲	نگارش و دستور زبان فارسی (۲)	۱	۳۰	-	۳۰	نگارش و دستور زبان فارسی (۲)	متون ادب فارسی و املا (۲)
۱۳	نگارش و دستور زبان فارسی (۳)	۱	۳۰	-	۳۰	نگارش و دستور زبان فارسی (۳)	متون ادب فارسی و املا (۳)
۱۴	نگارش و دستور زبان فارسی (۴)	۱	۳۰	-	۳۰	نگارش و دستور زبان فارسی (۴)	متون ادب فارسی و املا (۴)
	جمع کل						



تاریخ اعلام	شماره اعلام	تاریخ اعلام	تاریخ اعلام	تاریخ اعلام	تاریخ اعلام
۱	۱	۲	۲	۳	۳

تغییرات (تجدید نظر های) انجام شده و
(تغییرات) تجدید نظر آنها

9

دروس عمومی دوره دو ساله
علمیات کبریا و تبتلی

وزارت آهو زئف و بهر و رنف

Phosphorus

دروس مهم بنیاد

Photobry

02/05/2011

М.Х.А.И.У.

2000

2000

...and the

1000

1000

ایک ایسا مکتبہ

این

1

11

رانت (نجدید سطر عالی) است (م) نجدید (م)
افش (نجدید سطر است) (م)

۱-۵۰	هنر و حرفه‌ای	تجارت
۳-۵۰	خدمات	زمنی
۲۲-۵۰	تربیت بدنی و علوم ورزشی	کسب و کار
۱۱-۵۰	تربیت بدنی	دانش
۱-۵۰	تربیت بدنی	تربیت بدنی
۱-۵۰	تربیت بدنی	تربیت بدنی

مدرس اصلی دوره دو ساله

عنوان گروه بندی

۱	کد	شماره	مقی و حر فای
۲	کد	مستند	خدا مان
۳	کد	گروه	فرهت بدنی و علوم ورزشی
۴	کد	دسته	فرهت بدنی
۵	کد	توسیت	جانی
۶	کد	کتاب	

ردیف	نام درس	کلاس درس	عنوان درس	تعداد واحد	نظری	عملی	جمع	دروس پیش نیاز	دروس هم نیاز
۱			آناتومی و فیزیولوژی انسانی (۳)	۳	۷۸	-	۷۸	هیچانی بیوشیمی - آناتومی	
۲			روانشناسی کودک و نوجوان	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیولوژی انسانی (۳)	
۳			تغذیه و کاربرد مواد آموزشی در تربیت بدنی	۱	-	۳۲	۳۲	روانشناسی عمومی و مفاهیم آماد	
۴			اصول و مبانی تربیت بدنی	۲	۳۲	-	۳۲	مبانی بیوشیمی	
۵			فیزیولوژی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	روانشناسی کودک و نوجوان	
۶				۲	۳۲	-	۳۲	آناتومی و فیزیولوژی انسانی (۳)	
۷			سنگینی و اندازه گیری در تربیت بدنی	۲	۳۲	-	۳۲	آناتومی و فیزیولوژی انسانی (۳)	
۸			تعلیم و ورزش	۲	۳۲	-	۳۲	آناتومی و فیزیولوژی انسانی (۳)	
۹			ورزشهای آموزشی تربیت بدنی	۲	۳۲	-	۳۲	آناتومی و فیزیولوژی انسانی (۳)	
۱۰			اصول سمپوزی در تربیت بدنی	۲	۳۲	-	۳۲	آناتومی و فیزیولوژی انسانی (۳)	
۱۱			آسیب شناسی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	آناتومی و فیزیولوژی انسانی (۳)	
۱۲			حرکات اصلاحی	۲	۳۲	-	۳۲	آناتومی و فیزیولوژی انسانی (۳)	
۱۳			مسابقات و روشهای ورزشی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	روانشناسی عمومی و مفاهیم آماد	
۱۴			زبان تخصصی	۲	۳۲	-	۳۲	روانشناسی عمومی و مفاهیم آماد	
۱۵			اصول مربیگری	۲	۳۲	-	۳۲	روانشناسی عمومی و مفاهیم آماد	
۱۶			یادگیری و اسیرای مهارتهای حرکتی	۲	۳۲	-	۳۲	روانشناسی عمومی و مفاهیم آماد	
۱۷			کاربرد رایانه در تربیت بدنی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	روانشناسی عمومی و مفاهیم آماد	

فصل سوم

سرفصل دروس دوره کاردانی پیوسته

« تربیت بدنی »



کد: ۱	نام درس:	کد فرم:
کد: ۳	تاریخ تهیه:	جمهوری اسلامی ایران
کد: ۲۱	آمادگی جسمانی	وزارت آموزش و پرورش
کد: ۰۱	بیشینه	لگام چله به آمادگی ورزشی
کد: ۰۱	مسم یازده	جدول - هدف محتوی

مدرس: ...
 تاریخ: ...
 موضوع: ...
 نام دانش آموز: ...
 کلاس: ...
 کد: ...

ردیف	شرح اقدامات و کارهای انجام داده	تاریخ	ملاحظات
۱	آمادگی جسمانی	...	...
۲	آمادگی جسمانی	...	...
۳	آمادگی جسمانی	...	...
۴	آمادگی جسمانی	...	...
۵	آمادگی جسمانی	...	...
۶	آمادگی جسمانی	...	...
۷	آمادگی جسمانی	...	...
۸	آمادگی جسمانی	...	...
۹	آمادگی جسمانی	...	...
۱۰	آمادگی جسمانی	...	...
۱۱	آمادگی جسمانی	...	...
۱۲	آمادگی جسمانی	...	...
۱۳	آمادگی جسمانی	...	...
۱۴	آمادگی جسمانی	...	...
۱۵	آمادگی جسمانی	...	...
۱۶	آمادگی جسمانی	...	...
۱۷	آمادگی جسمانی	...	...
۱۸	آمادگی جسمانی	...	...
۱۹	آمادگی جسمانی	...	...
۲۰	آمادگی جسمانی	...	...
۲۱	آمادگی جسمانی	...	...
۲۲	آمادگی جسمانی	...	...
۲۳	آمادگی جسمانی	...	...
۲۴	آمادگی جسمانی	...	...
۲۵	آمادگی جسمانی	...	...
۲۶	آمادگی جسمانی	...	...
۲۷	آمادگی جسمانی	...	...
۲۸	آمادگی جسمانی	...	...
۲۹	آمادگی جسمانی	...	...
۳۰	آمادگی جسمانی	...	...



ردیف	شرح اقدامات و کارهای انجام داده	تاریخ	ملاحظات
۱	آمادگی جسمانی	...	...
۲	آمادگی جسمانی	...	...
۳	آمادگی جسمانی	...	...
۴	آمادگی جسمانی	...	...
۵	آمادگی جسمانی	...	...
۶	آمادگی جسمانی	...	...
۷	آمادگی جسمانی	...	...
۸	آمادگی جسمانی	...	...
۹	آمادگی جسمانی	...	...
۱۰	آمادگی جسمانی	...	...
۱۱	آمادگی جسمانی	...	...
۱۲	آمادگی جسمانی	...	...
۱۳	آمادگی جسمانی	...	...
۱۴	آمادگی جسمانی	...	...
۱۵	آمادگی جسمانی	...	...
۱۶	آمادگی جسمانی	...	...
۱۷	آمادگی جسمانی	...	...
۱۸	آمادگی جسمانی	...	...
۱۹	آمادگی جسمانی	...	...
۲۰	آمادگی جسمانی	...	...
۲۱	آمادگی جسمانی	...	...
۲۲	آمادگی جسمانی	...	...
۲۳	آمادگی جسمانی	...	...
۲۴	آمادگی جسمانی	...	...
۲۵	آمادگی جسمانی	...	...
۲۶	آمادگی جسمانی	...	...
۲۷	آمادگی جسمانی	...	...
۲۸	آمادگی جسمانی	...	...
۲۹	آمادگی جسمانی	...	...
۳۰	آمادگی جسمانی	...	...

کد: ۱	شماره: ۱	تاریخ: ۱۳۸۵	کد: ۱
کد: ۲	شماره: ۲	تاریخ: ۱۳۸۵	کد: ۲
کد: ۳	شماره: ۳	تاریخ: ۱۳۸۵	کد: ۳
کد: ۴	شماره: ۴	تاریخ: ۱۳۸۵	کد: ۴
کد: ۵	شماره: ۵	تاریخ: ۱۳۸۵	کد: ۵
کد: ۶	شماره: ۶	تاریخ: ۱۳۸۵	کد: ۶
کد: ۷	شماره: ۷	تاریخ: ۱۳۸۵	کد: ۷
کد: ۸	شماره: ۸	تاریخ: ۱۳۸۵	کد: ۸
کد: ۹	شماره: ۹	تاریخ: ۱۳۸۵	کد: ۹
کد: ۱۰	شماره: ۱۰	تاریخ: ۱۳۸۵	کد: ۱۰

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
نظام جدید آموزش متوسطه

جدول - هدف محتوی

ردیف	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس
۱	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس
۲	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس
۳	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس
۴	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس
۵	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس
۶	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس
۷	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس
۸	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس
۹	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس
۱۰	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس	موضوع	شرح	نوع	تاریخ	کلاس

کد: ۳۰	نام و نام خانوادگی: ...	تاریخ تولد: ...	شماره (۱)	کد فرم: ...
کد: ۲۲	رشته: ...	تاریخ: ...	کد: ...	نام دروس: ...
کد: ۱۰	گروه: ...	تاریخ: ...	کد: ...	پوشش: ...
کد: ۰۰	رشته: ...	تاریخ: ...	کد: ...	همه موارد

استانی: ...

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
نظام جدید آموزش متوسطه

جدول - هدف محتوی

زمان		موضوع		هدف		محتوی	
نوع	موضوع	نوع	موضوع	نوع	موضوع	نوع	موضوع
۱	۱	تاریخ	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳
۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵
۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶
۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷
۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹
۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰
۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱
۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲
۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳
۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴
۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵
۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶
۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷
۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸
۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹
۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰

جدول - هدف محتوی

[illegible][illegible]

کد کلاس	نام درس	مبانی پرورشی	تاریخ تهیه	کد کلاس	موضوع واحد	نوع واحد	شاخه	نشی و حرکات
کد کلاس	پیش نیاز	مسم نیاز		کد کلاس	تیمسال پیشنهادی	نظری	زمینه	خدمات
کد کلاس				کد کلاس	ساعات در هفته	۰۰	گروه	تربیت بدنی و علوم ورزشی
کد کلاس				کد کلاس	ساعات در ترمسال	۰۳	گرایش	تربیت بدنی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
مقام مدیریت آموزش متوسطه

مدت کل: آشنایی دانشجویان با اصول و مبانی پرورشی ترکیبیات سازنده بدن و واکنشهای مقدماتی این ترکیبیات

دول هدفی - محتوی

ردیف	موضوعات	رویس و ریز محتوای آموزش	تعاریف	حلقه	حلقه	اهداف رفتاری	نمره	نمره
۱	تعاریف	مقدمت بررسی تفاوتهای بیوشیمی با شیمی آلی	درک و فهم	شناختی	این اثر پایان این درس را می توان انتظار می رود که:	۰۱	۰۰	۰۰
۲	تعاریف	آشنایی با رابطه اکسیداسیون و احیا، مواد مورد بدن	درک و فهم	شناختی	تعاریف و طبقه بندی علم شیمی را بداند	۰۲	۰۰	۰۰
۳	تعاریف	آشنایی با طبقه بندی ترکیبات بدن	کاربرد	شناختی	مقدمت شیمی آلی	۰۳	۰۰	۰۰
۴	تعاریف	آشنایی با اکسیداسیون کربو هیدراتها	درک و فهم	شناختی	مقدمت علم بیوشیمی و تفاوتهای آن با شیمی آلی را بیان کند	۰۴	۰۰	۰۰
۵	تعاریف	آشنایی با اکسیداسیون چربیها	درک و فهم	شناختی	مقدمت در رابطه با اکسیداسیون و احیا، مواد مورد بدن را بیان کند	۰۵	۰۰	۰۰
۶	تعاریف	آشنایی با اکسیداسیون آمینو اسیدهای آمینه	درک و فهم	شناختی	طبقه بندی ترکیبات بدن انسان و اهمیت بیوشیمی آنها را توضیح دهد	۰۶	۰۰	۰۰
۷	تعاریف	جمع ساعات	درک و فهم	شناختی	مقدمت در رابطه با کربو هیدراتها و اکسیداسیون آنها را بیان کند	۰۷	۰۰	۰۰
۸	تعاریف	جمع ساعات	درک و فهم	شناختی	مقدمت در رابطه با چربیها و اکسیداسیون آنها را بیان کند	۰۸	۰۰	۰۰
۹	تعاریف	جمع ساعات	درک و فهم	شناختی	مقدمت در رابطه با اسیدهای آمینه و اکسیداسیون آنها را بیان کند	۰۹	۰۰	۰۰



این (تجدید نظر مانی) انجام شده است
(تجدید نظر مانی) (تجدید نظر مانی)

[illegible]

هدف کلی: آشنایی با مفاهیم و نظریه های روانشناسی رشد و ویژگیهای رشدی دوره های مختلف قبل از تولد تا نوجوانی

مدول - مدول - مدول

روزگار	دوس و ریزه‌خوای امروز	لطیفه	حقیقه	محدثهای رانازی	روز و دردمان با کلاه: نسل
نظری علمی چند					

ردیف	عنوان	نوع	حجم	تاریخ	محل	وضعیت
۱	مقدمه	کتاب	۱۰	۱۳۸۰	کتابخانه	موجود
۲	فصل اول: کلیات روانشناسی رشد کودک و نوجوان	کتاب	۱۰	۱۳۸۰	کتابخانه	موجود
۳	تاریخچه روانشناسی رشد کودک و نوجوان	کتاب	۱۰	۱۳۸۰	کتابخانه	موجود
۴	اصول و قوانین روانشناسی رشد کودک و نوجوان	کتاب	۱۰	۱۳۸۰	کتابخانه	موجود
۵	عوامل مؤثر در رشد کودک و نوجوان	کتاب	۱۰	۱۳۸۰	کتابخانه	موجود
۶	روشهای مطالعه و تحقیق در روانشناسی رشد کودک و نوجوان	کتاب	۱۰	۱۳۸۰	کتابخانه	موجود
۷	فصل دوم: نظریه هارویدهای رشد کودک و نوجوان	کتاب	۱۰	۱۳۸۰	کتابخانه	موجود
۸	نظریه شناختی پیاز	کتاب	۱۰	۱۳۸۰	کتابخانه	موجود
۹	نظریه رشد فروید	کتاب	۱۰	۱۳۸۰	کتابخانه	موجود
۱۰	نظریه رشد اخلاقی کلبی	کتاب	۱۰	۱۳۸۰	کتابخانه	موجود
۱۱	نظریه رشد روانی - اجتماعی اریکسون	کتاب	۱۰	۱۳۸۰	کتابخانه	موجود
۱۲	نظریات اسکینر و سوزر در مورد یادگیری و دوره های رشد	کتاب	۱۰	۱۳۸۰	کتابخانه	موجود
۱۳	دیدگاه اسلام در مورد رشد	کتاب	۱۰	۱۳۸۰	کتابخانه	موجود

کد فرم	تاریخ تهیه	صفحه	تذکره
نام درس	تعلیمی و ورزشی	کد	نوع واحد: نظری
پیش نیاز	سابقه پیشینی	کد	نیمسال پیشنهادی: ۸
هم نیاز		کد	ساعات در هفته: ۲
		کد	ساعات در نیمسال: ۳۲

ردیف	موضوع	نوع	حجم	تاریخ	محل
۱	فصل سوم: نوروتین ها	درک و فهم	شناختی	پایان این درس از دکتر استغفار مهدی پور که: پروتئین ها را معرفی کند و انواع آن را نام ببر و نقش پروتئینها را در بدن توضیح دهد	۰۰ ۰۰ ۰۳ ۰۱
۲	- طبقه بندی - نقش پروتئینها در بدن	درک و فهم	شناختی	اسیدهای آمینه ضروری را معرفی کند و منابع غذایی نام ببر و نقش آنها را توضیح دهد	۰۰ ۰۰ ۰۳ ۰۱
۳	- اسیدهای آمینه ضروری	درک و فهم	شناختی	ارتباط پروتئین ها با فعالیت های ورزشی	۰۰ ۰۰ ۰۳ ۰۱
۴	- منابع غذایی و مقدار لازم	درک و فهم	شناختی	موراد معنی را معرفی کند و نقش موراد معنی در بدن را توضیح دهد	۰۰ ۰۰ ۰۳ ۰۱
۵	ارتباط پروتئین ها با فعالیت های ورزشی	درک و فهم	شناختی	موراد معنی لازم برای بدن و منابع تامین کننده آنها را توضیح دهد	۰۰ ۰۰ ۰۳ ۰۱
۶	فصل چهارم: نوراد معنی و ریتاسین ها	درک و فهم	شناختی	ارتباط موراد معنی با فعالیت های ورزشی	۰۰ ۰۰ ۰۳ ۰۱
۷	- نقش موراد معنی و ریتاسین ها در بدن	درک و فهم	شناختی	نقش آب در بدن را توضیح دهد	۰۰ ۰۰ ۰۳ ۰۱
۸	- منابع غذایی و میزان لازم	درک و فهم	شناختی	الکترو لیت ها را معرفی کند	۰۰ ۰۰ ۰۳ ۰۱
۹	ارتباط موراد معنی و ریتاسین ها با فعالیت های ورزشی	درک و فهم	شناختی	نقش آب در فعالیت های ورزشی	۰۰ ۰۰ ۰۳ ۰۱
۱۰	فصل پنجم: نقش آب در بدن	درک و فهم	شناختی		۰۰ ۰۰ ۰۳ ۰۱
۱۱	- نقش آب در بدن	درک و فهم	شناختی		۰۰ ۰۰ ۰۳ ۰۱
۱۲	- الکترو لیت ها	درک و فهم	شناختی		۰۰ ۰۰ ۰۳ ۰۱
۱۳	- نقش آب در فعالیت های ورزشی	درک و فهم	شناختی		۰۰ ۰۰ ۰۳ ۰۱

ردیف	نام درس	تاریخ تهیه	صفحه	نوع	تعداد واحد	نوع واحد	نوع و محتوای آموزشی	کلاس
۱	آمادگی	۱۳۸۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	آمادگی	۱۳۸۸	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	آمادگی	۱۳۸۸	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	آمادگی	۱۳۸۸	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	آمادگی	۱۳۸۸	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	آمادگی	۱۳۸۸	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	آمادگی	۱۳۸۸	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	آمادگی	۱۳۸۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	آمادگی	۱۳۸۸	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	آمادگی	۱۳۸۸	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰

هدف کلی: آشنایی دانشجو باانبارهای آموزشی تربیت بدنی دروسین مختلف و چگونگی برنامه ریزی، اجرا و ارزشیابی دروس تربیت بدنی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
نظام جدید آموزش متوسطه

جدول هدف - محتوای

ردیف	نام درس	تاریخ تهیه	صفحه	نوع	تعداد واحد	نوع واحد	نوع و محتوای آموزشی	کلاس
۱	آمادگی	۱۳۸۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	آمادگی	۱۳۸۸	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	آمادگی	۱۳۸۸	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	آمادگی	۱۳۸۸	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	آمادگی	۱۳۸۸	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	آمادگی	۱۳۸۸	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	آمادگی	۱۳۸۸	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	آمادگی	۱۳۸۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	آمادگی	۱۳۸۸	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	آمادگی	۱۳۸۸	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰

نویسنده: (تجدید نظر های انجام شده ۱۳۸۸)
(تجدید نظر آخر)

کد فرم:	تاریخ تهیه:	موضوع:	تهیه کننده:
نام درس:	آموزش شناسایی ورزشی	کد: ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	نوع واحد: نظری
پیش نیاز:	آشنایی و آشنایی با ورزش	کد:	پیش نیاز: ۱۰
هم نیاز:	هم نیاز:	کد:	پیش نیاز: ۱۱
		کد:	پیش نیاز: ۱۲

مذکر: آشنایی و آشنایی با ناسا و آسپهای بدنی احتمالی ناسا از حرکات و فعالیت های ورزشی، نکات ایمنی و راههای پیشگیری و سایر جنبه های ویژه

مذکر: آشنایی و آشنایی با ناسا و آسپهای بدنی احتمالی ناسا از حرکات و فعالیت های ورزشی، نکات ایمنی و راههای پیشگیری و سایر جنبه های ویژه

ردیف	موضوع	نوع	حجم	تعداد	تاریخ	توضیحات
۱	مقدمه	دانش	شناختی	۰۰	۰۰	۰۰
۲	۱- مروری بر عضلات، نااندامها و ساقها، انواع مفصل و چگونگی عملکرد آنان	درک و فهم	شناختی	۰۰	۰۰	۰۰
۳	۲- صدمات ورزشی بافت عضلانی - تئوری	درک و فهم	شناختی	۰۰	۰۰	۰۰
۴	۳- صدمات ورزشی استخوانها	درک و فهم	شناختی	۰۰	۰۰	۰۰
۵	۴- صدمات ورزشی مفصل و رباطها	درک و فهم	شناختی	۰۰	۰۰	۰۰
۶	۵- صدمات ورزشی رانج درشته های ورزشی	درک و فهم	شناختی	۰۰	۰۰	۰۰
۷	۶- روشهای پیشگیری از صدمات و اقدامات اولیه پس از بروز آسیب	درک و فهم	شناختی	۰۰	۰۰	۰۰
۸	جمع ساعات			۹۹	۹۹	۰۰

کد فرم	تاریخ تهیه:	موضوع:	از:	تعداد واحد:	نوع واحد:	نظری	تجربی
نام درس:	اصول مربیگری	کد:					
پیش نیاز:	روش های آموزش تربیت بدنی	کد:					
هسم نیاز:		کد:					

مدرس: آشنایی با روش های محاسبه تمرین

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
سیستم جدید آموزش متوسطه

محتوی - هدف جدول

ردیف	موضوع	شرح	حجم	زمان	روش	تاریخ	موضوع	شرح	حجم	زمان	روش
۱	مقدمه	درک و فهم	شناختی								
۲	۱- روش های محاسبه شدت تمرین	درک و فهم	شناختی								
۳	۲- ضربان قلب	درک و فهم	شناختی								
۴	۳- ذخیره پیشینه	درک و فهم	شناختی								
۵	۴- آستانه بی هوایی	درک و فهم	شناختی								
۶	۵- حداکثر ضربان قلب	درک و فهم	شناختی								
۷	۶- ویژگی تمرین	درک و فهم	شناختی								
۸	۷- انواع روش های تمرین	درک و فهم	شناختی								
۹	۸- توان	درک و فهم	شناختی								
۱۰	۹- سرعت	درک و فهم	شناختی								
۱۱	۱۰- تعداد	درک و فهم	شناختی								
۱۲	۱۱- عوامل آمادگی عضلات (قدرت و استقامت عضلات)	درک و فهم	شناختی								
۱۳	۱۲- انعطاف پذیری	درک و فهم	شناختی								



پس از پایان این درس از لوازم انتشار می رود که:
روش های محاسبه شدت تمرین از فصل (ضربان قلب به ذخیره پیشینه)
آستانه بی هوایی و حداکثر ضربان قلب را توضیح دهد
۲- ویژگی های تمرین را توضیح دهد
۳- انواع روش های تمرین شامل بالاپردن توان، سرعت، تعداد، عوامل آمادگی عضلات (قدرت و استقامت عضلات) و انعطاف پذیری و چابکی را توضیح دهد

ردیف	موضوع	شرح	حجم	زمان	روش	تاریخ	موضوع	شرح	حجم	زمان	روش
۱											
۲											
۳											

کد درس	تاریخ تهیه	نسخه	تر	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس	کلاس	کلاس	کلاس	کلاس	کلاس
نام درس: بسکتبال (۳)	تاریخ تهیه: (۳)	نسخه: (۳)	تر: (۳)	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)
پیش نیاز: بسکتبال (۱)	پیش نیاز: (۱)	نسخه: (۱)	تر: (۱)	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)
مسم نیاز:	مسم نیاز:	نسخه:	تر:	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس:	کلاس:	کلاس:	کلاس:	کلاس:	کلاس:

استفاده کاربردی از تکنیکهای بسکتبال در حرکات یک توره دوره توره، سه توره و در نهایت اجرای حمله و دفاع تیم ۱۰

ردیف	محتوی	رویس و رتبه محتوای آموزشی	زمان	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس	کلاس	کلاس	کلاس	کلاس	کلاس
۱	آشنایی با کلاس و تقسیم بندی افراد	آشنایی با کلاس و تقسیم بندی افراد	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)
۲	مروری بر بسکتبال (۱)	مروری بر بسکتبال (۱)	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۲)	کلاس: (۲)	کلاس: (۲)	کلاس: (۲)	کلاس: (۲)	کلاس: (۲)
۳	تبادل کار با توپ، در بیل (کنترل، قدرتی، سرعتی)	تبادل کار با توپ، در بیل (کنترل، قدرتی، سرعتی)	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)
۴	پاسها (دو دست، یک دست، نیمه، یک دست زمینی، پاس بالی، دو دست، بالای سر، در حال حرکت و دریافت ها)	پاسها (دو دست، یک دست، نیمه، یک دست زمینی، پاس بالی، دو دست، بالای سر، در حال حرکت و دریافت ها)	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۴)	کلاس: (۴)	کلاس: (۴)	کلاس: (۴)	کلاس: (۴)	کلاس: (۴)
۵	شوتها (ثابت، یک دست و دو دست، سه گام، جفت)	شوتها (ثابت، یک دست و دو دست، سه گام، جفت)	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۵)	کلاس: (۵)	کلاس: (۵)	کلاس: (۵)	کلاس: (۵)	کلاس: (۵)
۶	چرخشها (داخلی و خارجی) و تغییر مسیر ها (با توپ و بدون توپ)	چرخشها (داخلی و خارجی) و تغییر مسیر ها (با توپ و بدون توپ)	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۶)	کلاس: (۶)	کلاس: (۶)	کلاس: (۶)	کلاس: (۶)	کلاس: (۶)
۷	دفاع فردی و انواع دفاع فردی	دفاع فردی و انواع دفاع فردی	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۷)	کلاس: (۷)	کلاس: (۷)	کلاس: (۷)	کلاس: (۷)	کلاس: (۷)
۸	۱ - on - ۱	۱ - on - ۱	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۸)	کلاس: (۸)	کلاس: (۸)	کلاس: (۸)	کلاس: (۸)	کلاس: (۸)
۹	آموزش تکنیکهای تکمیلی	آموزش تکنیکهای تکمیلی	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۹)	کلاس: (۹)	کلاس: (۹)	کلاس: (۹)	کلاس: (۹)	کلاس: (۹)
۱۰	پاس دو دست زمینی و پاس هوکی	پاس دو دست زمینی و پاس هوکی	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۱۰)	کلاس: (۱۰)	کلاس: (۱۰)	کلاس: (۱۰)	کلاس: (۱۰)	کلاس: (۱۰)
۱۱	انواع شوتهای سه گام و شوت هوکی	انواع شوتهای سه گام و شوت هوکی	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۱۱)	کلاس: (۱۱)	کلاس: (۱۱)	کلاس: (۱۱)	کلاس: (۱۱)	کلاس: (۱۱)
۱۲	محررات و قوانین بسکتبال	محررات و قوانین بسکتبال	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۱۲)	کلاس: (۱۲)	کلاس: (۱۲)	کلاس: (۱۲)	کلاس: (۱۲)	کلاس: (۱۲)
۱۳	ارزشهای بین نرم (ارزشهای تکمیلی)	ارزشهای بین نرم (ارزشهای تکمیلی)	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۱۳)	کلاس: (۱۳)	کلاس: (۱۳)	کلاس: (۱۳)	کلاس: (۱۳)	کلاس: (۱۳)
۱۴	آموزش پستهای ویژه در بسکتبال	آموزش پستهای ویژه در بسکتبال	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۱۴)	کلاس: (۱۴)	کلاس: (۱۴)	کلاس: (۱۴)	کلاس: (۱۴)	کلاس: (۱۴)



تمام نکات مهم ارائه شده در بسکتبال (۱) در حرکات و تمرینات پیشرفته تر یکبار گیرد

تمام تکنیکهای بسکتبال ربه طور کامل اجرا کنند

محررات اجرای بسکتبال را بیان کنند

قانونه نمایش مهارتها در سطح قابل قبولی باشند

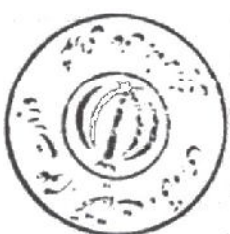
با پستهای ویژه و وظایف آن آشنا شود و آنها را اجرا کنند

ردیف	محتوی	رویس و رتبه محتوای آموزشی	زمان	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس	کلاس	کلاس	کلاس	کلاس	کلاس
۱	آشنایی با کلاس و تقسیم بندی افراد	آشنایی با کلاس و تقسیم بندی افراد	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)	کلاس: (۱)
۲	مروری بر بسکتبال (۱)	مروری بر بسکتبال (۱)	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۲)	کلاس: (۲)	کلاس: (۲)	کلاس: (۲)	کلاس: (۲)	کلاس: (۲)
۳	تبادل کار با توپ، در بیل (کنترل، قدرتی، سرعتی)	تبادل کار با توپ، در بیل (کنترل، قدرتی، سرعتی)	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)	کلاس: (۳)
۴	پاسها (دو دست، یک دست، نیمه، یک دست زمینی، پاس بالی، دو دست، بالای سر، در حال حرکت و دریافت ها)	پاسها (دو دست، یک دست، نیمه، یک دست زمینی، پاس بالی، دو دست، بالای سر، در حال حرکت و دریافت ها)	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۴)	کلاس: (۴)	کلاس: (۴)	کلاس: (۴)	کلاس: (۴)	کلاس: (۴)
۵	شوتها (ثابت، یک دست و دو دست، سه گام، جفت)	شوتها (ثابت، یک دست و دو دست، سه گام، جفت)	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۵)	کلاس: (۵)	کلاس: (۵)	کلاس: (۵)	کلاس: (۵)	کلاس: (۵)
۶	چرخشها (داخلی و خارجی) و تغییر مسیر ها (با توپ و بدون توپ)	چرخشها (داخلی و خارجی) و تغییر مسیر ها (با توپ و بدون توپ)	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۶)	کلاس: (۶)	کلاس: (۶)	کلاس: (۶)	کلاس: (۶)	کلاس: (۶)
۷	دفاع فردی و انواع دفاع فردی	دفاع فردی و انواع دفاع فردی	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۷)	کلاس: (۷)	کلاس: (۷)	کلاس: (۷)	کلاس: (۷)	کلاس: (۷)
۸	۱ - on - ۱	۱ - on - ۱	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۸)	کلاس: (۸)	کلاس: (۸)	کلاس: (۸)	کلاس: (۸)	کلاس: (۸)
۹	آموزش تکنیکهای تکمیلی	آموزش تکنیکهای تکمیلی	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۹)	کلاس: (۹)	کلاس: (۹)	کلاس: (۹)	کلاس: (۹)	کلاس: (۹)
۱۰	پاس دو دست زمینی و پاس هوکی	پاس دو دست زمینی و پاس هوکی	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۱۰)	کلاس: (۱۰)	کلاس: (۱۰)	کلاس: (۱۰)	کلاس: (۱۰)	کلاس: (۱۰)
۱۱	انواع شوتهای سه گام و شوت هوکی	انواع شوتهای سه گام و شوت هوکی	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۱۱)	کلاس: (۱۱)	کلاس: (۱۱)	کلاس: (۱۱)	کلاس: (۱۱)	کلاس: (۱۱)
۱۲	محررات و قوانین بسکتبال	محررات و قوانین بسکتبال	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۱۲)	کلاس: (۱۲)	کلاس: (۱۲)	کلاس: (۱۲)	کلاس: (۱۲)	کلاس: (۱۲)
۱۳	ارزشهای بین نرم (ارزشهای تکمیلی)	ارزشهای بین نرم (ارزشهای تکمیلی)	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۱۳)	کلاس: (۱۳)	کلاس: (۱۳)	کلاس: (۱۳)	کلاس: (۱۳)	کلاس: (۱۳)
۱۴	آموزش پستهای ویژه در بسکتبال	آموزش پستهای ویژه در بسکتبال	۱۰	نوع واحد: عملی	نوع واحد: عملی	کلاس: (۱۴)	کلاس: (۱۴)	کلاس: (۱۴)	کلاس: (۱۴)	کلاس: (۱۴)	کلاس: (۱۴)

کد فرم:	تاریخ تهیه:	صفحه:	از:	تعداد ابعاد:	نوع واحد:	عملی:	شاخه:	نشی و حرکات:	کلاس:
نام درس:	بسیکبال (۲)	کلاس:	کلاس:	کلاس:	نیمسال پیشنهادی:	کلاس:	زیننه:	خدمات:	کلاس:
پیش نیاز:	بسیکبال (۱)	کلاس:	کلاس:	کلاس:	ساعات در هفته:	کلاس:	گسرود:	تربیت بدنی و علوم ورزشی	کلاس:
مجم نیاز:		کلاس:	کلاس:	کلاس:	ساعات در نیمسال:	کلاس:	رشته:	تربیت بدنی	کلاس:
							گمراش:		کلاس:

جمهوری اسلامی ایران وزارت آموزش و ورزش نظام جدید آموزش متوسطه جدول هدف - محتوی

محتوی	هدف کلی	استفاده کاربردی از تکنیکهای بسیکبال در حرکات یک نفره، دو نفره، سه نفره و در نهایت اجرای حمله و دفاع تیم	هدفهای رفتاری	حمله	دفاع	روش و روشهای آموزشی	زمان
تیم از پایان این فائوره اجرای انواع ورزش برای آزادسازی جو بداند در یک همکاری و دینره مهاجمین فائوره کسب امتیاز در مقابل مدافین باشند	۱۵	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	آموزش انواع ورزشها در بسیکبال	۳۰
	۱۶	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	آموزش حرکات دو بر علیه دو 2-on-2	۳۰
	۱۷	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	باس برود و نقره	۳۰
	۱۸	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	پینگ و جرخش	۳۰
	۱۹	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	نوعی بار و فاض	۳۰
	۲۰	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	آموزش حرکات سه بر علیه سه 3-on-3	۳۰
	۲۱	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	سه گردنها	۳۰
	۲۲	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	ضربه رپها	۳۰
	۲۳	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	ایپلت	۳۰
	۲۴	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	آموزش اصول انتقال حمله به دفاع و بالعکس، یک، دو و سه نفره	۳۰
	۲۵	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	آموزش اصول ضد حمله سه نفره (حمله - دفاع)	۳۰
	۲۶	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	اصول دفاع و حمله تیمی	۳۰
	۲۷	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	اصول کلی دفاع جاگیری	۳۰
	۲۸	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	آموزش دفاع تک سابر ۲-۱-۲	۳۰



تغییرات (تجدید نظرهای انجام شده) (تشی تعدید نظر آخر)

کد	نام دوره	تاریخ تهیه	صفحه	تر	کد	نماد واحد	نوع واحد	عملی	شماره	نامی و حرفه‌ای	شاخه	کلاس
کد	نام دوره	تاریخ تهیه	صفحه	تر	کد	نماد واحد	نوع واحد	عملی	شماره	نامی و حرفه‌ای	شاخه	کلاس
کد	نام دوره	تاریخ تهیه	صفحه	تر	کد	نماد واحد	نوع واحد	عملی	شماره	نامی و حرفه‌ای	شاخه	کلاس
کد	نام دوره	تاریخ تهیه	صفحه	تر	کد	نماد واحد	نوع واحد	عملی	شماره	نامی و حرفه‌ای	شاخه	کلاس
کد	نام دوره	تاریخ تهیه	صفحه	تر	کد	نماد واحد	نوع واحد	عملی	شماره	نامی و حرفه‌ای	شاخه	کلاس

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
نظام جدید آموزش متوسطه

نمونه سوال - محتوای

ردیف	محتوای سوال	نوع سوال	نمره	مجموع نمره
۱	پس از پایان این ... از فراموشی و ... جلوگیری کنید.	تفصیلی	۱	۱
۲	پس از پایان این درس از فراموشی و ... جلوگیری کنید.	تفصیلی	۲	۲
۳	رشته ورزشی بدنسازی را تعریف کنید.	تفصیلی	۳	۳
۴	مفهوم ورزش را از دیدگاه پیدایش رشته بدنسازی بیان کنید.	تفصیلی	۴	۴
۵	امکانات و تجهیزات رشته بدنسازی را نام ببر و ویژگی‌های آن‌ها را بیان کنید.	تفصیلی	۵	۵
۶	نکات ایمنی مربوط به این رشته را توضیح دهید.	تفصیلی	۶	۶
۷	تکنیک‌های مقدماتی رشته ورزشی بدنسازی را نام ببر و نحوه اجرای آن‌ها را توضیح دهید.	تفصیلی	۷	۷
۸	تکنیک‌های آمروخته شده فوق را در ورزش ایدو رایت نام ببر و نحوه اجرای آن‌ها را توضیح دهید.	تفصیلی	۸	۸
۹	نکات ایمنی مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۹	۹
۱۰	نمونه‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۰	۱۰
۱۱	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۱	۱۱
۱۲	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۲	۱۲
۱۳	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۳	۱۳
۱۴	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۴	۱۴
۱۵	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۵	۱۵
۱۶	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۶	۱۶
۱۷	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۷	۱۷
۱۸	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۸	۱۸
۱۹	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۹	۱۹
۲۰	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۲۰	۲۰

برای (تجدید نظر مای) اقدام شده
(تجدید نظر مای)

ردیف	محتوای سوال	نوع سوال	نمره	مجموع نمره
۱	پس از پایان این ... از فراموشی و ... جلوگیری کنید.	تفصیلی	۱	۱
۲	پس از پایان این درس از فراموشی و ... جلوگیری کنید.	تفصیلی	۲	۲
۳	رشته ورزشی بدنسازی را تعریف کنید.	تفصیلی	۳	۳
۴	مفهوم ورزش را از دیدگاه پیدایش رشته بدنسازی بیان کنید.	تفصیلی	۴	۴
۵	امکانات و تجهیزات رشته بدنسازی را نام ببر و ویژگی‌های آن‌ها را بیان کنید.	تفصیلی	۵	۵
۶	نکات ایمنی مربوط به این رشته را توضیح دهید.	تفصیلی	۶	۶
۷	تکنیک‌های مقدماتی رشته ورزشی بدنسازی را نام ببر و نحوه اجرای آن‌ها را توضیح دهید.	تفصیلی	۷	۷
۸	تکنیک‌های آمروخته شده فوق را در ورزش ایدو رایت نام ببر و نحوه اجرای آن‌ها را توضیح دهید.	تفصیلی	۸	۸
۹	نکات ایمنی مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۹	۹
۱۰	نمونه‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۰	۱۰
۱۱	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۱	۱۱
۱۲	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۲	۱۲
۱۳	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۳	۱۳
۱۴	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۴	۱۴
۱۵	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۵	۱۵
۱۶	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۶	۱۶
۱۷	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۷	۱۷
۱۸	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۸	۱۸
۱۹	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۱۹	۱۹
۲۰	تکنیک‌های مربوط به تکنیک‌های پیشرفته (اسمش Smash Drive)	تفصیلی	۲۰	۲۰

کد درس	نام درس	تاریخ تهیه	نسخه	از	تعداد واحد	نوع واحد	نوع	نوع
۱	تیر اندازی (۲) (دختران)			کد: ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۹	عملی	کد: ۰۱	کد: ۰۱
۲	تیر اندازی (۱) (دختران)			کد: ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۹	نمونه	کد: ۰۱	کد: ۰۱
۳	تیر اندازی (۱) (دختران)			کد: ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰	۹	نمونه	کد: ۰۱	کد: ۰۱

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
حکام جدید آموزش متوسطه

اول هدف - محتوی

مدارس: افزایش سطح توانمندی فارغ التحصیلان

ردیف	موضوع	محتوا	نوع	تعداد واحد	نوع واحد	نوع	نوع	نوع
۱	مقدمه	۱- مروری بر تکنیکهای پیشرفته	مباحثی	۱	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰
۲	۲- مروری بر تکنیکهای پیشرفته	مباحثی	۱	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰
۳	۳- ارتقاء سطح تکنیکها و نا تکنیکها پیشرفته	مباحثی	۱	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰
۴	۴- اجرای سطح تکنیکها و نا تکنیکها در شرایط رقابت	مباحثی	۱	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰
۵	۵- آشنایی با آموزش مهارتهای پایه در تیر اندازی	مباحثی	۱	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰
۶	۶- آشنایی با اصول اولیه بدنسازی در تیر اندازی	مباحثی	۱	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰
۷	۷- آشنایی با مقررات پیشرفته	مباحثی	۱	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰
۸	۸- آشنایی با آزمونهای اختصاصی تیر اندازی	مباحثی	۱	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰
۹	۹- آشنایی با اصول ایمنی و آسیبهای رایج در این رشته	مباحثی	۱	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰	۰۰
۱۰	جمع ساعات			۹۹	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹



ردیف	نام و نام خانوادگی	تاریخ تولد	محل تولد
۱- کد:	نام، نام خانوادگی		
۲- کد:	رتبه، خدمات		
۳- کد:	ترتیب بدنی و علوم ورزشی		
۴- کد:	رتبه بدنی		
۵- کد:	رتبه بدنی		
۶- کد:	کتابخانه		
۷- کد:	ساعات در هفته		
۸- کد:	ساعات در سال		

جدول هدف - محتوی

[illegible]

104

کد فرم:	تاریخ تهیه:	صفحه:	از:
نام درس:	فوتبال (۴) (پسران)	کد:	کد:
پیش نیاز:	فوتبال (۳) (پسران)	کد:	کد:
مسم نیاز:		کد:	کد:

مدرسین: ایجاد توانمندی در فراغ التحصیلان به منظور آموزش افراد تحت تعلیم

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
نظام جدید آموزش متوسطه

جدول هدف - محتوی

ردیف	شرح اهداف یادگار از اصل	تعیین
۱	مهارت های آموخته شده فعلی را به خوبی بدون اشکال تدریس نماید	۰۵۰۰۰
۲	مهارت های آموخته شده قبلی را با کیفیت بهتری انجام دهد	۰۵۰۰۰
۳	اصول اولیه بدنسازی را در رشته فوتبال به مسطور و گرم کردن افراد تحت تعلیم خود به کار گیرد	۰۵۰۰۰
۴	مهارت های اولیه فوتبال را به افراد تحت تعلیم خود فراموش نکند	۰۵۰۰۰
۵	فوتبال و مقررات مربوط به فوتبال را در شرایط بازی به خوبی رعایت کند	۰۵۰۰۰
۶	شبهه های ارزشیابی در فوتبال را به خوبی بداند	۰۵۰۰۰
۷	اصول ایمنی در زمین رشته را به خوبی اجرا نماید	۰۵۰۰۰
۸	جمع ساعات	۰۵۰۰۰

ردیف	شرح اهداف یادگار از اصل	تعیین
۱	مقدمه :	۰۵۰۰۰
۲	۱- معرفی بر مهارت های آموخته شده	۰۵۰۰۰
۳	۲- ارتفاع، سطح مهارت های آموخته شده	۰۵۰۰۰
۴	۳- بازیگری اصول اولیه بدنسازی در رشته فوتبال	۰۵۰۰۰
۵	۴- بازیگری شیوه آموزش مهارت های پایه فوتبال برای یادگیری به فراگیری خود	۰۵۰۰۰
۶	۵- بازیگری فوتبالیست و مقررات در شرایط مسابقه	۰۵۰۰۰
۷	۶- آشنایی با شیوه های ارزشیابی رشته مورد نظر	۰۵۰۰۰
۸	۷- بازیگری اصول ایمنی و آسیب های رایج در این رشته	۰۵۰۰۰

ردیف	شرح اهداف یادگار از اصل	تعیین
۱	۱- بازیگری فوتبالیست و مقررات در شرایط مسابقه	۰۵۰۰۰
۲	۲- آشنایی با شیوه های ارزشیابی رشته مورد نظر	۰۵۰۰۰
۳	۳- بازیگری اصول ایمنی و آسیب های رایج در این رشته	۰۵۰۰۰

ردیف	شرح اهداف یادگار از اصل	تعیین
۱	۱- بازیگری فوتبالیست و مقررات در شرایط مسابقه	۰۵۰۰۰
۲	۲- آشنایی با شیوه های ارزشیابی رشته مورد نظر	۰۵۰۰۰
۳	۳- بازیگری اصول ایمنی و آسیب های رایج در این رشته	۰۵۰۰۰

جمهوری اسلامی ایران		وزارت آموزش و تفریح		نظام جدید آموزش متوسطه	
کد: ۱	نام: فنی و حرفه‌ای	تعداد واحد: ۲	نوع واحد: عملی	از:	صفحه:
کد: ۲	رشته: خدمات	تیمسال پیشنهادی: ۱۰	کلاس:	کارآموزی (۲)	تاریخ تهیه:
کد: ۳۳	گروه: تربیت بدنی و ورزش	ساعات در هفته: ۱۲	کلاس:		
کد: ۰۱	رشته: تربیت بدنی	ساعات در ترم: ۲۴۰	کلاس:		
کد: ۰۰	گرایش:		کلاس:		

آشنایی با محیط های اداری و آموزشی و چگونگی بکارگیری آمیخته ها در مدارس، کانون و باشگاه های ورزشی و فراگرداری

جدول هدف - محتوی

زمان	روش و ابزار محتوای آموزش	موضوع	حجم	هدفهای رفتاری	نوع ارزشیابی	نمره	میانگین
۱۳	آشناسودن دانش آموزان به:	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	۱۳	۵۰
۱۴	نمونه حفظ و نگهداری وسایل و تجهیزات ورزشی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	۱۴	۵۰
۱۵	باساخت وسایل ساده کمک آموزشی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	۱۵	۵۰
۱۶	گرم کردن (عمومی) - اختصاصی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	۱۶	۵۰
۱۷	مشاهده ثبت و آشنایی با نحوه پانچو آموزش تکنیک های فردی و اختصاصی به دانش آموزان و انتقال آن به کورگاران:	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	۱۷	۵۰
۱۸	نمونه آموزش معلم و مربی تربیت بدنی و توزیع دانش آموزان با توجه به	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	۱۸	۵۰
۱۹	ارائه نکات آموزش	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	۱۹	۵۰
۲۰	رفع معایب تکنیکی رکبک به اجرای صحیح آن	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	۲۰	۵۰
۲۱	ارائه قوانین و مقررات رشته ورزشی توسط معلم و مربی تربیت بدنی و بیان آن به دانش آموزان	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	۲۱	۵۰
۲۲	انجام بازیهای کلاسی در شرایط خاص	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	۲۲	۵۰
۲۳	بازگشت به حالت اولیه:	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	۲۳	۵۰
۲۴	دیدن های نرم، حرکات کششی و نحوه پانچو آمدن ضربه ها و قلب دانش آموزان و اجرای عمل آن	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	۲۴	۵۰
۲۵		دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	دانش حرکتی	۲۵	۵۰

نوع ارزشیابی	نوع ارزشیابی	نوع ارزشیابی	نوع ارزشیابی	نوع ارزشیابی	نوع ارزشیابی	نوع ارزشیابی	نوع ارزشیابی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸

نام درس: دفاع شخصی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز:

هدف: آشنایی با مهارت‌های دفاع و ضربه و ترکیب حرکات دفاعی - ضربه‌ای در تکنیک‌های دفاع شخصی

سرفصل دروس: ۶۴ ساعت

- ۱- آشنایی با فاکتورهای آمادگی جسمانی بکار برده شده در این درس
- ۲- آشنایی با ضربات
- ۳- آشنایی با انواع دفاع
- ۴- آشنایی با انواع رهایی‌ها
- ۵- آشنایی با انواع قفل شدن‌ها
- ۶- آشنایی با انواع گارد
- ۷- انواع فوق زدن‌ها و چرخاندن حریف
- ۸- آشنایی و اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌های دفاع شخصی
- ۹- آشنایی با واژه‌های دفاع شخصی
- ۱۰- آشنایی با فنون دفاع و ضربه و اجرای آن