



بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای هنر آموز توسعه مهارت های چابکی – ذهنی

رشته تربیت بدنی
گروه بهداشت و سلامت
شاخه فنی و حرفه‌ای
پایه دهم دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب: راهنمای هنرآموز توسعه مهارت های چابکی - ذهنی - ۲۱۰۸۲۳

پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: معصومه سلطان رضوانفر، سیده فریده هادوی، فریبا حسین آبادی، حمیده نظری تاج آبادی، علی

شاه محمدی و عزت الزمان بازاری (اعضای شورای برنامه‌ریزی) خاطره جماعت، سید حسین

موسوی ندوشن، نادر ولیدی، حمید دامرودی، غلام حسین یزدان پناه (اعضای گروه تألیف)

تألیف فصل ارزشیابی (اعضای شورای تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش)

محمد علی پارسی پور (ویراستار ادبی)

مدیریت آماده‌سازی هنری: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

شناسه افزوده آماده‌سازی: فرشته حسن خانی قوام (صفحه آرا) - سید مرتضی میرمجیدی (رسم) - آنی بابومیان (تصویرگر)

نشانی سازمان: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهیدموسوی)

تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌گاه: www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج -

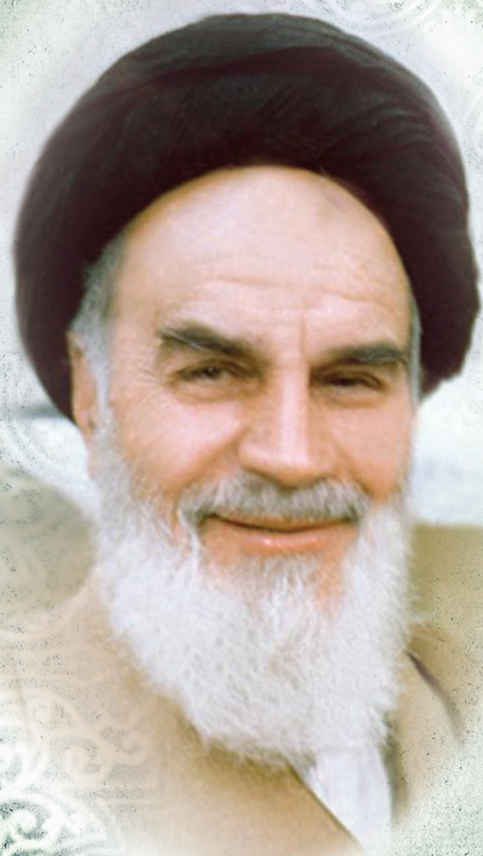
خیابان ۶۱ (دارو پخش) تلفن: ۵ - ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰

صندوق پستی: ۱۳۹ - ۳۷۵۱۵

چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



دست توانای معلم است که چشم انداز آینده ما را ترسیم می کند.

فصل ۱: کلیات.....	۱
فصل ۲: معرفی واحدهای یادگیری.....	۱۵
فصل ۳: راهبردهای یاددهی-یادگیری.....	۲۱
فصل ۴: راهنمای تدریس واحدهای یادگیری.....	۴۳
فصل ۵: مراکز، مواد و منابع یادگیری، ارزشیابی و صلاحیت حرفه‌ای هنرآموز.....	۱۱۷
ارزشیابی.....	۱۲۳

سخنی با هنرآموزان گرامی

موضوع اولین هدف عملیاتی سند تحول بنیادین آموزش و پرورش مربوط به پرورش تربیت یافتگانی است که با درک مفاهیم اقتصادی در چارچوب نظام معیار اسلامی از طریق کار و تلاش و روحیه انقلابی و جهادی، کارآفرینی، فناعت و انضباط مالی، مصرف بهینه و دوری از اسراف و تبذیر و با رعایت وجدان، عدالت و انصاف در روابط با دیگران در فعالیتهای اقتصادی در مقیاس خانوادگی، ملی و جهانی مشارکت می‌نمایند. همچنین سند برنامه ملی درسی جمهوری اسلامی ایران "حوزه تربیت و یادگیری کار و فن‌آوری" به قلمرو و سازماندهی محتوای این آموزش‌ها پرداخته است.

در برنامه‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش علاوه بر اصول دین محوری، تقویت هویت ملی، اعتبار نقش یادگیرنده، اعتبار نقش مرجعیت معلم، اعتبار نقش پایه‌ای خانواده، جامعیت، توجه به تفاوت‌های فردی، تعادل، یادگیری مادام‌العمر، جلب مشارکت و تعامل، یکپارچگی و فراگیری، اصول تنوع‌بخشی آموزش‌ها و انعطاف‌پذیری به آموزش بر اساس نیاز بازار کار، اخلاق حرفه‌ای، توسعه پایدار و کاهش فقر و تولید ثروت، شکل‌گیری تدریجی هویت حرفه‌ای توجه شده است.

مطالبات اسناد بالادستی، تغییرات فناوری و نیاز بازار کار داخل کشور و تغییر در استانداردها و همچنین توصیه‌های بین‌المللی، موجب شد الگوی مناسب که پاسخگوی شرایط مطرح شده باشد طراحی و برنامه‌های درسی بر اساس آن برنامه‌ریزی و تدوین شوند. تعیین سطوح شایستگی و تغییر رویکرد از تحلیل شغل به تحلیل حرفه و توجه به ویژگی‌های شغل و شاغل و توجه به نظام صلاحیت حرفه‌ای ملی، تلفیق شایستگی‌های مشترک و غیرفنی در تدوین برنامه‌ها از ویژگی‌های الگوی مذکور و برنامه‌های درسی است. براساس این الگو فرآیند برنامه‌ریزی درسی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و مهارتی در دو بخش دنیای کار و دنیای آموزش طراحی شد. بخش دنیای کار شامل ده مرحله و بخش دنیای آموزش شامل پانزده مرحله است. نوع ارتباط و تعامل هر مرحله با مراحل دیگر فرآیند به صورت طولی و عرضی است با این توضیح که طراحی و تدوین هر مرحله متأثر از اعمال موارد اصلاحی مربوط به نتایج اعتباربخشی آن مرحله یا مراحل دیگر می‌باشد.

توصیه سند تحول بنیادین و برنامه درسی ملی بر تدوین اجزای بسته آموزشی جهت تسهیل و تعمیق فعالیت‌های یاددهی - یادگیری، کارشناسان و مؤلفان را بر آن داشت تا محتواهای آموزشی مورد نظر را در شبکه‌ای از اجزای یادگیری با تأکید بر برنامه‌درسی رشته، برنامه‌ریزی و تدوین نمایند. کتاب راهنمای هنرآموز از اجزای شاخص بسته آموزشی است و هدف اصلی آن توجیه و تبیین برنامه‌های درسی تهیه شده با توجه به چرخش‌های تحولی در آموزش فنی و حرفه‌ای و توصیه‌هایی برای اجرای مطلوب آن می‌باشد.

کتاب راهنمای هنرآموز در دو بخش تدوین شده است.

بخش نخست مربوط به تبیین جهت‌گیری‌ها و رویکردهای کلان برنامه درسی است که کلیات تبیین منطق برنامه درسی، چگونگی انتخاب و سازماندهی محتوا، مفاهیم و مهارت‌های اساسی و چگونگی توسعه آن در دوره، جدول مواد و منابع آموزشی را شامل می‌شود.

بخش دوم مربوط به طراحی واحدهای یادگیری است و تبیین منطق واحد یادگیری، پیامدهای یادگیری، ایده‌های کلیدی، طرح پرسش‌های اساسی، سازماندهی محتوا و تعیین تکالیف یادگیری و عملکردی با استفاده از راهبردهای مختلف و در آخر تعیین روش‌های ارزشیابی را شامل می‌شود.

همچنین در قسمت‌های مختلف کتاب راهنمای هنرآموز با توجه به اهمیت آموزش شایستگی‌های غیر فنی به آموزش مدیریت منابع، ایمنی و بهداشت، یادگیری مادام‌العمر و مسئولیت‌پذیری تأکید شده است.

اجرای مطلوب برنامه‌های درسی، نیازمند مساعدت و توجه ویژه هنرآموزان عزیز و بهره‌مندی از صلاحیت‌ها و شایستگی‌های حرفه‌ای و تخصصی مناسب ایشان می‌باشد.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

فصل ۱

کلیات

پیش‌گفتار

یادگیری به معنای افزایش توانایی در تغییر رفتار از راه کسب تجربه، فرایندی است که در سرتاسر زندگی انسان جریان دارد و نیازمند تحول بنیادی در ذهن، بینش، نگرش و طرز تفکر انسان است.

بنابراین هر فعالیتی که در کلاس صورت می‌گیرد، نحوه ارائه اطلاعات، اجرای تمرین‌ها و فرصت‌هایی که به فرد یا گروه برای فعالیت می‌دهید بر روی هنرجویان، اثر انگیزشی دارد. در واقع هنرجویان، براساس این که شما چگونه معلمی هستید، چگونه عمل می‌کنید و در کلاس چه احساسی دارید نسبت به شما و نحوه کارتان واکنش نشان می‌دهند. با توجه به این موارد، معلمان برای درک انگیزش و نحوه افزایش آن در هنرجویان خود، شاید در ظاهر ابزار محدودی در اختیار داشته باشند اما با آگاهی بیشتر، می‌توانند هنرجویان خود را در خصوص ماهیت انگیزه یادگیری، نحوه گسترش و درونی کردن آن و بالاخره افزایش شوق یادگیری و به کار بستن آن، از درک کامل‌تری برخوردار سازند. چه گروهی از معلمان توانایی آشکارسازی انگیزه درونی هنرجویان را دارند؟
معلمانی که:

- از نیازهای تک‌تک هنرجویان خود مطلع باشند.
- نسبت به محدودیت‌ها، مقررات و امکانات آگاه و با ثبات باشند.
- آرام، صمیمی و علاقه‌مند به کار باشند.
- به کار مثبت دانش آموز و نحوه تشویق صحیح و به موقع آنها آگاه و در عین حال شوخ طبع و منضبط باشند.

به طور کلی داشتن نگاه مثبت نسبت به کار، کسب اطلاعات جدید، احترام گذاشتن به هنرجو و ... بستر مناسب را برای تشویق هنرجویان و دادن انگیزه به آنان مهیا می‌سازد. از این رو شما هنرآموز گرامی به عنوان «برانگیزاننده» باید فرصتی خلق کنید تا تمایلات هنرجویان را به پذیرش مسئولیت و فراگیری پرورش دهید».

در فرایند یادگیری فرصت‌هایی را برای مشارکت هنرجویان به وجود می‌آورید تا آنان در یادگیری به اهمیت مسئولیت‌پذیری پی ببرند و الگوی مشارکت علمی خود را در داخل و حتی بیرون از کلاس گسترش دهند و به طور فعال و شخصی درگیر فعالیت‌های یادگیری شوند و خودانگیزشی آنان ارتقا یابد. با دادن مسئولیت یادگیری به هنرجویان از دو مشکل انتقال اطلاعات، که ناشی از رویکرد معلم مدار است، جلوگیری کرده اید:

۱. پیشگیری از افت یادگیری که نتیجه کم مسئولیتی هنرجویان در توسعه بخشیدن به مهارت‌های لازم برای پردازش اطلاعات است.
 ۲. ملزم نشدن معلم به داشتن اطلاعات کافی درباره موضوع.
- امروزه منابع متعدد می‌تواند در هر لحظه که معلم احساس کرد به کمک او بشتابد و اطلاعات را در اختیار او قرار دهد. از این رو دادن فرصت‌های بیشتر به

هنرجو برای مسئولیت پذیری و کنترل کار خود می تواند در جهت مثبت باشد زیرا او نیز برای آگاهی بیشتر قادر است از منابع گوناگون (کتاب های درسی، اینترنت، کتب آموزشی، تجارب افراد دیگر) استفاده کند.

علاوه بر این هنرآموز، باید فضای مثبت یادگیری را در کلاس ایجاد کند. فضای مثبت کلاس یعنی داشتن محیطی امن و منظم که در آن قواعد و مقررات به وضوح بیان شود و هنرجو بداند که از او چه انتظاراتی دارند.

او باید بداند که عقاید و احساساتش مورد پذیرش است و ابداع و نوآوری اش با حق انتخابی که به او می دهند، قابل اجراست.

هنرجو باید بداند که هنرآموز به یافته های علمی و عملی او اهمیت می دهد و از او انتظار دارد که تا حد امکان تلاش کند. هنرجو باید یاد بگیرد که مشارکت و همکاری، رفتار دوستانه و نظم و ترتیب از اصول اصلی کلاس است و بالاخره فضای کلاس به نحوی است که او از گذراندن وقت در آن کلاس، علاوه بر یادگیری، رضایت خاطر به دست می آورد و از آموخته هایش می تواند در دوره های بعدی زندگی اش چه در محیط کار و چه در زندگی خصوصی، لذت ببرد. زیرا انتقال آموخته ها بسیار لازم است و اگر او نتواند آنچه را که در مدرسه آموخته به موقعیت های دیگر منتقل کند و در بیرون از فضای مدرسه و کلاس به کار گیرد این سؤال مدام ذهن او را به خود مشغول می کند که چرا به مدرسه آمده و از این کتاب و از سایر کتاب ها و دروسی که می خواند چگونه می تواند برای حل مسائل واقعی زندگی بهره گیرد؟

آموزش امروز بیش از پیش به دیدگاه "میان رشته ای" توجه می کند، یعنی آموختن و به کار گرفتن آن آموخته ها در زندگی.

روش و متدولوژی تدوین این برنامه مبتنی بر شایسته محوری است، لذا آموزش هر کدام از واحدهای یادگیری زمان خاص خود و شیوه های ارائه خاص خود را نیاز دارد به همین لحاظ در مجموعه حاضر سعی شده است که هر کدام از واحدهای درسی شروعی متفاوت داشته باشند و آن هم پرسش آغازین درس است- که از این طریق هنرجویان به سمت چالش های ذهنی سوق داده می شوند و همین چالش آنها را آماده می کند که به دنبال پاسخگویی به سؤالات خود باشند و آنها را به سمت اجرای بهتر تمرینات و فعالیت ها هدایت خواهد کرد.

پس از آن مباحث درسی آغاز می شود، و سپس بخشی تحت عنوان فعالیت های کلاسی و فعالیت های پژوهشی و غیر کلاسی وجود دارد.

هدف از فعالیت های کلاسی: تمریناتی است که هنرجو با دیدن تکنیک ها از طریق تمرین و اجرای هنرآموز- به تمرینات بیشتر تا مرز یادگیری بدون اشتباه به آن تکنیک خواهد رسید. این تمرینات به صورت فردی و گروهی سازمان دهی شده اند.

هدف از فعالیت های پژوهشی غیر کلاسی: تمریناتی است که مبتنی بر مطالعه بیشتر در مورد آن و سپس نتیجه در کلاس ارائه خواهد شد و این امر می تواند با استفاده از منابع و مدارک کلاسی و غیر کلاسی انجام شود.

شیوه امتیاز دهی فعالیت ها به گونه ای است که هنرجو را برای اجرای نهایی یک یا چند فعالیت با استاندارد عملکرد خاص آماده خواهد کرد که بتواند در پایان آن واحد و سپس در پایان آن درس امتیاز قابل قبول برای گذر از این درس را دریافت کند و برای مراحل بعدی آماده شود.

در این شیوه بار و مسئولیت آموزش هنرآموزان کاهش می یابد و شیوه های تدریس متکی بر فعالیت های دانش آموز محوری می باشد که می تواند یادگیری او را عمیق تر نماید.

تعاریف و اصطلاحات

رویکرد برنامه درسی ملی: منظور از این اصطلاح، جهت‌گیری آموزش‌های مدرسه‌ای بر اساس فلسفه تربیتی نظام حاکم بر جامعه و انتظارات رهبران، مردم و نهادها از برنامه درسی ملی است. این رویکرد، رویکرد فطرت‌گرای توحیدی نام دارد که مقصد عالی آن، شکوفایی گرایش‌های الهی در انسان و تربیت انسان خلیفه ... است.

دنیای کار: شامل کار مزدی، پیگیری حرفه و شغل در زندگی و نهایت در همه جنبه‌های زندگی اجتماعی است. دنیای کار شامل زندگی شغلی، بازار کار، محیط واقعی کار و بنگاه‌های اقتصادی است.

محیط کار: موقعیتی است که افراد در آن کار می‌کنند و گستره‌ای وسیع از فضا ها، خانه‌ها، کارگاه‌ها، کارخانه‌ها و... می‌باشند.

بنگاه اقتصادی: محلی که در آن فعالیت‌های اقتصادی مبتنی بر استاندارد ملی طبقه‌بندی مربوطه صورت می‌گیرد.

صلاحیت حرفه‌ای: مجموعه‌ای از شایستگی‌های حرفه‌ای است که با توجه به سطح، نوع و وسعت آنها به سطوح دیگر تقسیم خواهند شد.

آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای (TVET): آموزش و تربیت در قلمرو دنیای کار جهت زمینه‌سازی، آمادگی، نگهداشت و ارتقاء شغلی و حرفه‌ای را گویند. آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای ترکیبی جامع است که به جنبه‌هایی از فرآیند آموزشی و تربیتی اشاره دارد، از قبیل، مطالعه فناوری‌ها و علوم وابسته، کسب نگرش‌ها و مهارت‌های عملی، فهم و دانش مرتبط با حرفه‌ها را در بخش‌های گوناگون اقتصادی و زندگی اجتماعی، علاوه بر آموزش عمومی، ارجاع و اطلاق می‌شود. این ترکیب اعم از آموزش فنی و حرفه‌ای رسمی، غیررسمی و سازمان‌نایافته است. همچنین این آموزش‌ها شامل طیف وسیعی از فرصت‌های توسعه مهارت‌ها است که با بافت‌های ملی و محلی هماهنگ می‌گردد. یادگیری برای یاد گرفتن و رشد سواد و مهارت‌های محاسبه، مهارت‌های غیر فنی و مهارت‌های شهروندی نیز از مولفه‌های جدایی‌ناپذیر آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای می‌باشند

شغل (Job): واژه شغل "استخدام شدن برای ارائه خدمت و یا برای مدتی خاص" می‌باشد. شغل محدود به زمان و فرد کارفرما است. شغل مجموعه‌ای از کارها و وظایف مشخص است که در یک جایگاه خاص تعریف می‌شود. یک شخص ممکن است در یک حرفه در زمان‌های گوناگون مشاغل متفاوت داشته باشد.

حرفه (Occupation): مجموعه‌ای از مشاغل دنیای کار است که شباهت معقولانه‌ای از نظر کارها، دانش و توانایی‌های مورد نیاز دارد. حرفه اشتغال اصلی فرد در طول زندگی است. استاندارد حرفه‌ای، حداقل‌های مورد انتظار دنیای کار در یک حرفه را نشان می‌دهد. حرفه مرتبط با فرد و نقش وی در بازار و دنیای کار است (مانند حسابدار، خانه‌دار، جوشکار، پرستار، مهندس ساختمان). اکثر

حرفه ها در بخش های مختلف وجود دارد در حالی که برخی از حرفه ها (مهندس معدن) مربوط به بخش خاصی است. یک حرفه مجموعه ای از مشاغل است که شباهت معقولانه ای از نظر کارها، دانش و توانایی های مورد نیاز دارد.

وظیفه (Duty): وظیفه عبارت است از مسئولیت و نقش اصلی مشخصی را که در یک جایگاه شغلی یا حرفه ای برای شخص در نظر می گیرند، وظیفه نام دارد. برای مثال از وظایف اصلی یک تعمیرکار خودرو می توان به تعمیر سیستم مولد قدرت، تعمیر سیستم انتقال قدرت و... اشاره کرد. از تکنسین مkatرونیک انتظار می رود نگهداری و تعمیرات سیستم های کنترل عددی را به عنوان وظیفه انجام دهد.

تکلیف کاری (Task): یک تکلیف کاری فعالیت مشخصی است که دارای ابتدا و انتها می باشد و شامل مراحل منطقی است. معمولاً هر وظیفه به چندین تکلیف کاری تقسیم می شود. به طور مثال یکی از تکالیف کاری وظیفه "تعمیر سیستم مولد قدرت"، تنظیم سیستم جرقه می باشد.

شایستگی: مجموعه اثبات شده از دانش، مهارت و نگرش مورد نیاز جهت انجام یک تکلیف کاری، بر اساس استاندارد را شایستگی گویند. شایستگی ها در حوزه آموزش های فنی و حرفه ای به سه دسته شایستگی های فنی، غیر فنی و عمومی تقسیم بندی می شوند.

سطح شایستگی انجام کار: صرف نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطح صلاحیت حرفه ای انجام می شود، انجام هر کار ممکن است با کیفیت مشخصی در محیط کار مورد انتظار با شد. سطح کیفی شناخته شده از یک شخص در محیط کار را سطح شایستگی مورد انتظار و نیاز گویند. سطح شایستگی انجام کار معیار اساسی ارزشیابی می باشد. در بین کشور های مختلف نظام سطح بندی شایستگی گوناگونی وجود دارد اما نظام چهار سطحی معمول ترین آن ها به نظر می رسد.

چارچوب صلاحیت ملی (NQF): چهارچوبی است که صلاحیت ها، مدارک و گواهینامه های در سطوح و انواع مختلف را به صورتی منسجم و همگون براساس مجموعه از معیار ها و شاخص های توافق شده به هم ارتباط می دهد. در این چهارچوب به مهارت و تجربه در کنار دانش، ارزش ویژه ای داده می شود. زمان و مکان یادگیری ارزش کمتری دارد.

سطح صلاحیت (Level of Qualification): سطح صلاحیت عبارت است از سطح حرفه یا شغلی در چهارچوب صلاحیت های حرفه ای ملی که تکالیف کاری باید در آن طراحی و تدوین گردد. نظام های سطح بندی گوناگونی در بین کشورها وجود دارد، سطح صلاحیت مهندسی (حرفه ای) پنج در نظر گرفته شده است که به طبع آن تکنسین فنی یا حرفه ای دارای سطح چهار می باشد. صلاحیت حرفه ای در اروپا EQF به ۸ سطح تقسیم بندی شده است.

برنامه درسی آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای: برنامه درسی آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای مجموعه‌ای از استانداردها، دنیای کار، اهداف، محتوا، روش‌ها، راهبردهای یاددهی-یادگیری، تجهیزات، زمان، فضا، استاندارد شایستگی‌ها، مواد آموزشی، استاندارد ارزشیابی است که دانش آموز(هنرجو)، کارآموز یا مربی را برای رسیدن به آن اهداف در حوزه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای هدایت می‌نماید. دامنه شمول برنامه درسی در حوزه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، دنیای کار و دنیای آموزش را در بر می‌گیرد.

معمولاً در نظام آموزش‌های فنی و حرفه‌ای کشورها سه نوع استاندارد، متصور می‌شوند:

۱. استاندارد شایستگی حرفه‌ای؛ شایستگی یا مهارت، که توسط متولیان صنعت، بازار کار و اتحادیه‌ها، صنوف و... تهیه می‌شود. در این استاندارد، وظایف، کارها و صلاحیت‌های هر شغل یا حرفه مورد توجه قرار می‌گیرند.
۲. استاندارد ارزشیابی؛ براساس استاندارد شایستگی حرفه‌ای و دیگر عوامل مؤثر توسط گروه‌های مشترکی از حوزه‌های گوناگون تهیه می‌شود و منجر به اعطای گواهینامه یا مدرک صلاحیت حرفه‌ای می‌گردد.
۳. استاندارد آموزشی (برنامه درسی)؛ بر اساس استاندارد‌های شایستگی حرفه‌ای ارزشیابی توسط ارائه‌دهندگان آموزش‌های فنی و حرفه‌ای تهیه می‌گردد. در این استاندارد اهداف دروس، محتوا، راهبردهای یاددهی-یادگیری، تجهیزات آموزشی و... در اولویت قرار دارد.

آموزش مبتنی بر شایستگی: رویکردی در آموزش فنی و حرفه‌ای است که تمرکز بر شایستگی‌های حرفه‌ای دارد. شایستگی‌ها را به عنوان پیامدهای آموزشی در نظر می‌گیرد و فرایند نیازسنجی، طراحی و تدوین برنامه درسی و ارزشیابی بر اساس آن‌ها انجام می‌شود. شایستگی‌ها می‌توانند به شایستگی‌های فنی (در یک حرفه یا مجموعه‌ای از حرفه‌ها)، غیرفنی و عمومی دسته‌بندی شوند. رسیدن فراگیران به حداقلی از همه شایستگی‌ها به عنوان هدف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای در این رویکرد مورد توجه قرار می‌گیرد.

استاندارد شایستگی حرفه‌ای: استاندارد شایستگی حرفه‌ای تعیین‌کننده فعالیت‌ها، کارها، ابزارها و شاخص‌هایی برای عملکرد در یک حرفه می‌باشد.

هویت حرفه‌ای: برآیند مجموعه‌ای از باورها، گرایش‌ها، اعمال و صفات فرد در مورد حرفه است. بنابراین بدلیل تغییرات این مجموعه در طول زندگی حرفه‌ای، هویت حرفه‌ای قابلیت تکوین در مسیر تعالی را دارد.

گروه تحصیلی-حرفه‌ای (چند رشته‌ای تحصیلی-حرفه‌ای): چند رشته تحصیلی - حرفه‌ای که در کنار هم قرار می‌گیرند تا فراگیر را برای انتخاب مبتنی بر علائق، تصحیح در موقعیت بر اساس استعداد و حرکت در مسیر زندگی با توجه به استانداردهای راهنمایی و هدایت تحصیلی-حرفه‌ای به صورت منطقی یاری می‌رساند. چند رشته‌ای‌ها ممکن است با توجه به شرایط و امکانات منطقه‌ای

هم خانواده، غیر هم خانواده، شایستگی های بزرگ مبتنی بر گروه های فرعی حرفه و شایستگی های طولی برای کسب کار باشد. گروه بندی تحصیلی- حرفه ای باعث شکل دهی هویت حرفه ای و تکوین آن در طول زندگی خواهد شد. **رشته تحصیلی-حرفه ای:** مجموعه ای از صلاحیت های حرفه ای و عمومی است که آموزش و تربیت بر اساس آن اجرا و ارزشیابی می گردد.

اهداف توانمندسازی: اهداف توانمندسازی اهدافی است که براساس شایستگی ها، استاندارد عملکرد و مقتضیات یاددهی-یادگیری جهت کسب شایستگی ها توسط دانش آموزان تدوین می گردد. اهداف توانمند ساز با توجه به رویکرد شکوفایی فطرت شامل پنج عنصر: تعقل، ایمان، علم، عمل و اخلاق و چهار عرصه ارتباط مرتبی با خود، خدا، خلق و خلقت است که با محوریت ارتباط با خدا تعریف، تبیین و تدوین می شوند. - با توجه به این که آموزش و تربیت فنی و حرفه ای و مهارتی فرایند تکوین و تعالی هویت حرفه ای متریبان است و هویت متریبان برابند نوع ارتباط آنان با خدا، خود، خلق و خلقت می باشد، بنابراین اهداف تربیت با توجه به این عرصه ها قابل تبیین خواهد بود، این عرصه ها به گونه ای جامع، یکپارچه و منطقی کلیه ساحت های تربیتی را دربرمی گیرد.

یادگیری همه جانبه و کل نگر: یادگیری، یک موضوع با توجه به عناصر پنج گانه اهداف درسی و تربیتی و عرصه های چهار گانه مندرج در برنامه درسی ملی است. **یادگیری:** فرایند ایجاد تغییرات نسبتاً پایدار در رفتار یادگیرنده، یادگیری ممکن است از طریق تجربه عینی (از طریق کار، تمرین و...)، به صورت نمادین (از طریق اشکال، اعداد و نمادها)، به شیوه نظری (توضیحات کلی) یا به شیوه شهودی (ذهنی یا روحانی) صورت گیرد.

فعالیت های یادگیری ساخت یافته: فعالیت های یادگیری ساخت یافته بر اساس اصول حاکم بر انتخاب راهبردهای یاددهی - یادگیری در شاخه فنی و حرفه ای طراحی می گردد. در تدوین فعالیت های یادگیری در دروس مختلف شاخه فنی و حرفه ای بر اساس برنامه درسی ملی ایران و حوزه یادگیری کار و فناوری، دیدگاه فناورانه حاکم خواهد بود. انتخاب فعالیت های یاددهی- یادگیری در فرایند آموزش به کمک مواد و رسانه های یادگیری به منظور تحقق شایستگی ها بر اساس اصولی از قبیل تقویت انگیزه دانش آموزان، درک و تفسیر پدیده ها در موقعیت های واقعی دنیای کار، فعال نمودن دانش آموزان استوار است.

محتوا: محتوای آموزشی مبتنی بر اهداف توانمند ساز و فعالیت های یادگیری ساخت یافته می باشد. محتوا مبتنی بر ارزش های فرهنگی و تربیتی و سازگار با آموزه های دینی و قرآنی، مجموعه ای منسجم و هماهنگ از فرصت ها و تجربیات یادگیری است که زمینه شکوفایی فطرت الهی، رشد عقلی و فعلیت یافتن عناصر و عرصه ها را بصورت پیوسته فراهم می آورد. هم چنین محتوا دربرگیرنده مفاهیم و مهارت های اساسی و ایده های کلیدی مبتنی بر شایستگی های مورد انتظار از دانش آموزان است و بر گرفته از یافته های علمی و معتبر بشری می باشد. تناسب

محتوا با نیاز های حال و آینده، علایق، ویژگی های روانشناختی دانش آموزان، انتظارات جامعه اسلامی و زمان آموزش از الزامات محتوا است.

بسته تربیت و یادگیری: بسته تربیت و یادگیری، به مجموعه‌ای هماهنگ از منابع، مواد و رسانه های آموزشی اطلاق می‌شود که در یک بسته واقعی یا به صورت اجزایی هماهنگ با نشان و برند مؤسسه تولیدکننده تهیه و برای یک یا چند پایه تحصیلی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در حال حاضر با گسترش فناوری‌های نوین و ICT، بسته آموزشی با نرم افزارهای آموزشی، لوح فشرده و سایت های اینترنتی تکمیل می شود. طراحی و تهیه بسته یادگیری بر اساس ماکت بسته تربیت و یادگیری انجام می پذیرد.

بسته تربیت و یادگیری می تواند شامل گستره ای از منابع و رسانه های آموزشی یا حاوی تعدادی کتاب و کتابچه، برگه های کار، لوح فشرده، فیلم آموزشی و حتی برخی وسایل کمک آموزشی و ابزارها باشد. در کنار بسته سخت افزاری، استفاده از امکانات نرم افزاری و اینترنت نیز می تواند به تکمیل یک بسته آموزشی کمک کند.

می توان بسته تربیت و یادگیری را به دودسته کلی شامل منابع اصلی و منابع تکمیلی تقسیم نمود. منابع اصلی شامل کتاب راهنمای هنرآموز، کتاب درسی، کتاب کار دانش آموز و کتاب ارزشیابی می شوند.

لذا بسته تربیت و یادگیری شامل اجزاء زیر می باشد

دسته کلی یا اصلی:

۱. کتاب درسی
۲. راهنمای هنرآموز
۳. کتاب همراه هنرجو
۴. کتاب کار

دسته تکمیلی:

۱. نرم افزار دانش آموز
۲. فیلم هنرجو
۳. شبیه سازها
۴. فیلم هنرجو
۵. پوستر

اهداف و ساختار کتاب

اهداف کلی کتاب: آشنا نمودن هنرآموزان با مهارت های چابک، - ذهن، و اهمیت و نحوه آموزش آن از طریق تمرین ها و بازی ها و فعالیت های مختلف است.

محتوای اصلی این درس شامل ۵ واحد یادگیری (فصل) است که شامل:

واحد یادگیری اول _ دارت: هدف این فصل بکارگیری ویژگی ها، تجهیزات، بیومکانیک، مراحل و قواعد پرتاب و روش محاسبه امتیاز بازی دارت توسط هنرجویان است

واحد یادگیری دوم _ اسکیت: هدف این واحد بکارگیری و استفاده از لوازم ایمنی آماده حرکت شدن و نحوه ایستادن و انواع لبه های چرخ ها، شروع حرکت، انواع حرکت، ترمز کردن و تمرینات آن، کسب تعادل، زمین خوردن و بلند شدن از زمین و تمرینات مربوط به آن، سرخوردن، آموزش هفت و هشت و تمرینات آن، عبور از مانع و تمرینات مرتبط می باشد.

واحد یادگیری سوم _ شطرنج: هدف این است که یک بازی دونفره شطرنج را با رعایت کامل قوانین و مقررات انجام دهند.

واحد یادگیری چهارم _ تنیس روی میز: به کارگیری انواع تکنیک های تنیس روی میز و تمرینات مرتبط با آن را به وسیله بازی و فعالیت های کلاسی و پژوهشی انجام دهند

واحد یادگیری پنجم _ بدمینتون: انواع تکنیک های بدمینتون را با افزایش دانش و مهارت های مربوط در نزد هنرجویان است تا بتوانند پس از پایان دوره، تکنیک ها و تاکتیک های مورد نظر و قوانین بدمینتون را به کار بندند و دانش کسب شده را به درستی به علاقه مندان این رشته انتقال دهند.

نکات پیشنهادی:

۱. قبل از تدریس هر واحد یادگیری، در زمینه ضرورت و اهمیت مفاهیم با هنرجویان بحث و گفت و گو کنید.
۲. محتوای واحد های یادگیری را با توجه به فعالیت های ارائه شده با هنرجویان مطرح کنید، سپس جمع بندی کلی را با کمک آنها انجام دهید.
۳. با توجه به این که بعضی از قسمت های هر بخش کتاب برای کسب اطلاعات بیشتر در نظر گرفته شده است و ارزشیابی از آن صورت نمی گیرد، هنرجویان را تشویق نمایید که آنها را مطالعه کنند.
۴. هنرجویان را ترغیب نمایید تا در اجرای فعالیت های عملی تلاش کنند و نتایج کار را در کلاس، مورد بحث و تبادل نظر قرار دهند.
۵. از آن جا که این درس فعالیت ها و تمرین های عملی بسیاری را پیش نهاد می کند، هنرجویان را تشویق کنید که در فعالیت های گروهی شرکت کنند و کارایی فعالیت هایشان را با سایر گروه های کلاسی، ارزیابی کنند. در ضمن، نمونه ای از کلیه فعالیت های خود را برای ارزیابی و استفاده نهایی در پوشه ای جمع آوری نمایند.
۶. ارزش یابی واحدهای یادگیری به دو صورت مستمر و پایانی صورت می گیرد. ارزش یابی عملی با توجه به شاخص هایی چون مشارکت در فعالیت گروهی، مهارت در اجرای کار، علاقه مندی، خلاقیت، رعایت نظم و انضباط، تهیه گزارش کار براساس تمرینات و پیشنهادهای هربخش در طول سال براساس فعالیت های انجام شده و ارزش یابی نظری کلیه مباحث واحدهای یادگیری به صورت مستمر و پایانی انجام می گیرد.
۷. با توجه به تازگی مطالب این واحد یادگیری، از شما درخواست می شود نظرها و پیشنهادهای خود را با ما در میان بگذارید و زمینه را برای تهیه مطالبی مفید تر و پربارتر فراهم سازید.
۸. هر درس را با نام خدا و با یک پیام مرتبط با موضوع آغاز شود. مثال: کودک سالم = جامعه سالم آغاز نمایید.
۹. با توجه به هدف توانمند ساز، وسایل و ابزار لازم را از قبل آماده کنید و فضای آموزشی را مشخص کنید.
۱۰. برای اجرای هر هدف، طرح درس تهیه کنید.
۱۱. هر قسمت از محتوای درس با طرح یک فعالیت ذهن انگیز مانند طرح سؤال، نمایش فیلم و نمایش تصویر شروع می شود.
۱۲. از جمع بندی نظرات هنرجویان برای ادامه تدریس استفاده شود.
۱۳. از روش های فعال تدریس در آموزش مفاهیم استفاده شود.
۱۴. بعد از طرح محتوای درس، بر انجام فعالیت های مطرح شده نظارت کنید.
۱۵. به منابع ذکر شده در تدریس مراجعه نمایید و از آن ها بهره بگیرید.
۱۶. هنرجویان را به استفاده از منابع ذکر شده هدایت نمایید

اهمیت و ضرورت رشته تحصیلی تربیت بدنی

جوامع انسانی بر پایه نهادها و سازمان های اجتماعی استوار است که نقش و اهمیت هر یک در اداره آن ها با توجه به تأثیری که هر سازمان می تواند در فرایند توسعه کشور داشته باشد، مشخص می شود. در جمهوری اسلامی ایران بر اساس مفاد قانون اساسی برنامه درسی ملی، طرحی که بر اساس آن هدف نظام تعلیم و تربیت رسمی کشور تکوین و تعالی هویت متربی با کسب شایستگی های لازم برای درک و اصلاح موقعیت جهت آماده شدن برای حیات طیبه است. در این زمینه آموزش و پرورش از جمله سازمان های زیربنایی است که با توجه به نقش محوری آن در فرایند توسعه، بویژه توسعه نیروی انسانی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

حوزه تربیت بدنی و سلامت به عنوان یکی از حوزه های یادگیری در برنامه درسی ملی به دنبال توسعه رشد و شکوفایی استعدادهای دانش آموزان و تأمین سلامت جسمی و روانی و بهبود عملکرد آنان است.

توسعه و ارتقای سطح فعالیت های ورزشی در سطح آموزشی، تفریحی و قهرمانی، گسترش حضور مردم در فعالیت های سلامت بخش ورزشی، سازمان ها، تسهیلات و خدمات ورزشی در بخش های دولتی و خصوصی نیازمند افرادی دوره دیده (تعلیم دیده) در قلمرو ورزش و تربیت بدنی است. با توجه به واقعیت های یاد شده باید بپذیریم که گسترش برنامه های تربیت بدنی در راستای اهداف آن، علاوه بر توسعه آن در مدارس، نیازمند برنامه ریزی مدون و مطلوب در دوره های فنی و حرفه ای نیز می باشد.

نظر به مبانی فوق و اهمیت روزافزون مسایل تربیتی و آموزشی در تربیت بدنی، ضرورت دارد که برنامه آن در هنرستان ها معطوف به موارد زیر باشد:

- علمی شدن ورزش کشور از طریق توسعه هنرستان های تربیت بدنی.
- نبودن تخصص کافی و کمبود دانش و آگاهی معلمان در زمینه های مختلف تربیت بدنی.
- جبران کمبود معلم ورزش از طریق آماده کردن افرادی که قادر به انتقال آموخته های خود باشند.
- توسعه و ارتقای سطح فعالیت های ورزشی در بخش های آموزشی، تفریحی و قهرمانی.
- توسعه و ارائه تسهیلات و خدمات ورزشی در بخش های دولتی و خصوصی.
- توانمند سازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت بویژه با حرکات متناسب ورزشی.
- بکارگیری روش های درست انجام فعالیت های ورزشی.
- ارتقای توانایی های بدنی، حرکتی و مهارتی.
- پیشگیری از ایجاد بیماری ها و جلوگیری از اختلال و معلولیت های اندامی از طریق ورزش.

از این رو مدارس و هنرستان ها به معلمانی نیاز دارند که سطح علم و دانش علمی آنان در زمینه تربیت بدنی باشد و قادر به انتقال آموخته ها به نسل بعد از خود باشند.

ضمناً برنامه ریزی در هر یک از بخش های اجتماعی و فرهنگی ابعاد مختلفی دارد و نمی توان برنامه ریزی تربیت بدنی و ورزش را در نظام آموزشی کشور نادیده گرفت.

هدایت تحصیلی - حرفه ای

هدایت تحصیلی - حرفه ای شامل:

- هدایت از طریق در اختیار قرار دادن اطلاعات شغلی و حرفه ای که در برنامه درسی رشته بخشی از آن وجود دارد و بخش های دیگر شامل مسیر توسعه حرفه ای از طریق بازدید و کار آموزی محقق می شود.
- مشاوره حرفه ای که در طول سال تحصیلی توسط مشاوران و با کمک آزمون های استاندارد انجام خواهد شد.
- هدایت آموزشی که توسط مشاوران و با ابزارهای سنجش خاص به منظور هدایت فراگیران در مسیر های تحصیلی افقی و عمودی در متوسطه و بعد از آن انجام می شود.

فصل ۲

معرفی واحدهای یادگیری

درس توسعه مهارت های چابکی - ذهنی از ترکیب سازوکار پنج تکلیف کاری در قالب پنج پودمان شایستگی تشکیل شده است که هر پودمان نماینده بخشی از یک شغل در حوزه ورزش است. سازماندهی درس به نحوی است که تکلیف کاری در یک مسیر افقی در طول سال تحصیلی به صورت مرحله ای ارائه می شود. و شایستگی ها به صورت تدریجی کسب و ارزیابی می شود و در نهایت در پایان درس شایستگی کلان توسعه مهارت های چابکی - ذهنی که قابلیت انتقال دارد محقق می شود.



سازماندهی محتوای شایستگی های مورد انتظار شایستگی های فنی:

۱. دارت
۲. اسکیت
۳. شطرنج
۴. تنیس روی میز
۵. بدمینتون

شایستگی های غیر فنی در رشته تربیت بدنی

در این رشته پس از مطالعه و بررسی کارشناسی توسط اعضای گروه ۱۸ شایستگی غیر فنی با توجه به ویژگی های رشته از مجموعه شایستگی های ارائه شده انتخاب گردید که متناسب با اهداف رشته و دروس و تکالیف کاری و مراحل مربوط به آن بوده است. لازم به ذکر است که به لحاظ ویژگی های این رشته و اهداف آن که فارغ التحصیلان پس از اتصال به بازار کار ممکن است به علت دارا بودن توانمندی های خاص در عرصه های ورزش قهرمانی داخلی و بین المللی وارد شوند توجه به اخلاق حرفه ای و ورزشی و رعایت آن جزء لاینفک این رشته می باشد، لذا توجه به اخلاق حرفه ای و ورزشی در آموزش و رعایت آن حین تمرینات و تجلی آن در عرصه های داخلی و بین المللی در هنگام برنامه ریزی و تدوین اهداف، مورد توجه خاص قرار گرفته است. ۱۸ شایستگی غیر فنی به این شرح است:

- ۱- انتخاب فناوری های مناسب.
- ۲- نگهداری فناوری های بکار گرفته شده.
- ۳- مسئولیت پذیری.

- ۴- درستکاری و کسب حلال.
 - ۵- مدیریت زمان.
 - ۶- تصمیم گیری.
 - ۷- تعالی فردی.
 - ۸- مدیریت کارها و پروژه ها.
 - ۹- تفکر خلاق.
 - ۱۰- نقش در تیم.
 - ۱۱- تفکر انتقادی.
 - ۱۲- آموزش دیگران.
 - ۱۳- جمع آوری و گرد آوری اطلاعات.
 - ۱۴- کارآفرینی.
 - ۱۵- نگرش سیستمی.
 - ۱۶- مستند سازی.
 - ۱۷- اجتماعی بودن.
 - ۱۸- احترام گذاشتن بر ارزش های دیگران.
- سازماندهی محتوای
- درس توسعه مهارت های چابکی - ذهنی در قالب پودمان های مستقل و تکالیف کاری مجزا از هم تعریف می شود که عبارتند از:
- دارت- اسکیت - شطرنج- تنیس روی میز- بدمینتون



مسیر یادگیری درس دوم سال دهم -توسعه مهارت های چابکی - ذهنی

اهداف درس توسعه مهارت های چابکی - ذهنی

عناصر	عرصه	رابطه با خویشتن (روح، روان و جسم)	رابطه با خدا	رابطه با خلق خدا(سایر انسان ها)	رابطه با خلقت
تعقل، تفکر و اندیشه ورزشی	۱- تجزیه و تحلیل فناوری های جدید در توسعه تکنیک ها و تاکتیک ها در ورزش های راکتی و چابکی.	۱- توجه مددجو به خداوند در یادگیری مادام العمر هنگام انجام تکنیک ها و تاکتیک های مهارتی و حرکتی -راکتی	۱- توجه به ارتباط مؤثر و کار تیمی بین بازیکنان در ورزش های چابکی و ذهنی.	۱- توجه به ارتباط مؤثر و کار تیمی بین بازیکنان در ورزش های چابکی و ذهنی.	۱- توجه به کسب اطلاعات و حفظ در طبیعت و فضاهای روباز در ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی و کل زندگی.
	۲- مسئولیت پذیری در آموزش مهارت های راکتی و چابکی و ذهنی.	۲- تجزیه و تحلیل چگونگی فرهنگ کار و تلاش در آموزش مهارت های راکتی و ذهنی.	۲- تلاش در انتقال آموخته ها به دوستان و خانواده.	۲- تلاش در انتقال آموخته ها به دوستان.	۲- توجه به استفاده از محیط طبیعی مناسب به منظور نشاط بیشتر در ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.
	۳- تجزیه و تحلیل چگونگی فرهنگ کار و تلاش در آموزش مهارت های راکتی و ذهنی.	۳- توجه قلبی به شایستگی فرهنگ کار و تلاش در آموزش های مهارت های حرکتی - راکتی و چابکی و ذهنی	۳- تأمل در کار با فناوری های جدید در آموزش مهارت های چابکی و ذهنی به دوستان.	۳- تأمل در کار با فناوری های جدید در آموزش مهارت های چابکی و ذهنی.	۳- تأمل در استفاده از فناوری های نوین برای حفظ منابع طبیعی در ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.
ایمان و باور	۱- باور به توانایی های خود در خستگی ناپذیری در مقابل حریف در ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.	۱- ایمان و اعتقاد به عمل صالح در کسب مهارت ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.	۱- التزام قلبی به ارتباط مؤثر و کار تیمی بین بازیکنان در ورزش های راکتی هنگام رقابت های تیمی.	۱- ایمان به ارزشمندی فضاهای ورزشی طبیعی در ایجاد نشاط بیشتر.	۱- ایمان به حفظ محیط زیست در استفاده از فناوری های جدید در ورزش های راکتی.
	۲- پذیرش تأکید خودباوری در اجرای مهارت های راکتی و چابکی و ذهنی.	۲- پرهیز از غرور و نخوت با مدد گرفتن از خداوند متعال در مقابله با حریف در ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.	۲- خلاقیت در انتقال آموخته ها به هم تیمی ها در کسب نتایج بهتر در ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.	۲- خلاقیت در انتقال آموخته ها به هم تیمی ها در کسب نتایج بهتر در ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.	۲- ایمان به ارزشمندی فضاهای ورزشی طبیعی در ایجاد نشاط بیشتر.
	۳- باور به توانایی های فردی در خلاقیت طراحی و تولید برنامه های تمرینی در ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.	۳- توجه قلبی به خداوند در کسب صلاحیت های شغلی در مهارت های راکتی و چابکی و ذهنی.	۳- ایمان به بهبود شایستگی های اجتماعی از طریق تقویت مهارت های فنی ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.	۳- ایمان به بهبود شایستگی های اجتماعی از طریق تقویت مهارت های فنی ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.	۳- ایمان به حفظ محیط زیست در اجرای ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.
علم (کسب معرفت شناخت، بصیرت و آگاهی)	۱- آگاهی از زمینه های تربیتی در برقراری ارتباط مؤثر در ورزش های راکتی.	۱- شناخت صفات خدا برای تلاش در جهت نهادینه کردن آن در خود	۱- کسب معرفت در وطن دوستی و میهن دوستی در موفقیت های تیمی.	۱- کسب معرفت در وطن دوستی و میهن دوستی در موفقیت های تیمی.	۱- کسب روحیه نشاط و شادابی از طریق اجرای ورزش های راکتی در طبیعت حفظ نگهداری طبیعت
	۲- کسب معرفت از طریق عمل قانون گرایانه در فعالیت های مستمر ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.	۲- آگاهی بر حضور خدا و پرهیز از تخلفات در ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی	۲- آگاهی از ارتباط مؤثر و کار تیمی برای موفقیت در ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.	۲- آگاهی از ارتباط مؤثر و کار تیمی برای موفقیت در ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.	۲- شناخت سیستمی جهان خلقت از طریق انجام منظم و هماهنگ مقررات رشته های ورزشی.
	۳- شناخت فرایند بکارگیری فناوری های نو در ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی.	۳- کسب و عمل به اخلاق حرفه ای در اجرای ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی	۳- آگاهی از ساحت تربیتی در کسب شایستگی های فنی در بین دوستان.	۳- آگاهی از ساحت های تربیتی در طراحی و تولید وسایل ورزشی ساده از منابع طبیعت به منظور کمک و حفظ و نگهداری طبیعت	۳- آگاهی از ساحت های تربیتی در طراحی و تولید وسایل ورزشی ساده از منابع طبیعت به منظور کمک و حفظ و نگهداری طبیعت

معرفی واحدهای یادگیری

عناصر	عرصه	رابطه با خویشتن (روح، روان و جسم)	رابطه با خدا	رابطه با خلق خدا(سایر انسان ها)	رابطه با خلقت
عمل (کار، تلاش، اطاعت، عبادت، مجاهدت، کارآفرینی، مهارت ...)	۱- مجاهدت در کسب اطلاعات فردی در تکنیک های پایه رشته های راکتی و چابکی و ذهنی. ۲- مهارت در مسئولیت پذیری فردی در یادگیری ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی. ۳- اطاعت از مربی برای تقویت تکنیک های فردی برای توسعه فرهنگ کار در آینده.	۱- مجاهدت برای رسیدن به اخلاق اسلامی در رشته های راکتی و چابکی و ذهنی و سایر رشته ها. ۲- تلاش و امیدواری به خداوند در راه کسب بهتر مهارت ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی. ۳- تمسک به خداوند برای مجاهدت در کسب شایستگی های فنی در ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی و سایر حرکات و ورزش ها.	۱- ارتباط مستمر و کار تیمی با بازیکنان در جهت تقویت روحیه کارآفرینی بهتر در آینده. ۲- تلاش در جهت روحیه حقیقت جویی در روابط تیمی و ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی و زندگی شخصی. ۳- مهارت در تقویت روحیه فرهنگ و تلاش در اجرای ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی واز این طریق در کل زندگی.	۱- اعتقاد به تلاش برای کسب اطلاعات بیشتر به منظور حفظ محیط های ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی و سایر ورزش ها. ۲- تلاش در جهت جمع گرایی برای توسعه محیط های ورزشی در رشته های راکتی و چابکی و ذهنی و کل زندگی ۳- مجاهدت در کار با فناوری برای حفظ و گسترش محیط های ورزشی راکتی و چابکی و ذهنی و سایر ورزش ها	
اخلاق (تزکیه، عاطفه و ملکات نفسانی)	۱- تقویت ملکات نفسانی در یادگیری با فعالیت های مستمر در رشته های راکتی و چابکی و ذهنی ۲- تقویت صداقت و شجاعت برای دستیابی به ملکات نفسانی بالاتر در ورزش های راکتی و چابکی و ذهنی ۳- تقویت فرهنگ کار و تلاش بیشتر فردی در خود رشته های ورزشی راکتی و چابکی و ذهنی.	۱- تقویت ملکات نفسانی برای بالا بردن تفکر در اجرای رشته های ورزشی راکتی و چابکی و ذهنی ... ۲- پایبندی به راستگویی برای اجرای بهتر رشته های راکتی و چابکی و ذهنی و ... ۳- تقویت روحیه صداقت در کسب شایستگی فرهنگ کار و تلاش در رشته های راکتی و چابکی و ذهنی و سایر ورزش ها و همه کارها	۱- تقویت روحیه گذشت در برابر دوستان هم تیمی در رشته های ورزشی راکتی و چابکی و ذهنی و زندگی با کسب ملکات نفسانی با تقویت روحیه خیرخواهی در دوستان ۳- تلاش و تزکیه در کسب شایستگی فنی و توسعه حرفه ای خود و دوستان	۱- تلاش در جهت یادگیری مادام العمر برای احترام به حفظ محیط زیست در فعالیت های ورزشی راکتی و چابکی و ذهنی و سایر امور جاریه ۲- تقویت روحیه بلندهمتی برای حفظ محیط زیست هنگام فعالیت های ورزش ای راکتی و چابکی و ذهنی ۳- اعتماد به نفس در جهت تقویت فرهنگ تولید و فناوری در محیط زیست در رشته راکتی و چابکی و ذهنی و حفظ و نگهداری محیط زیست	

زمان آموزش بودمان های درس: توسعه مهارت های چابکی - ذهنی

ردیف	بودمان ها	کارها	زمان (ساعت)
۱	دارت	نحوه گرفتن دارت، ایستادن، حالت پرتاب پرتاب دارت، تمرین، کنترل-تمرین و پیگیری تمرین تا موفقیت)	۶۰
۲	اسکیت	به دست گرفتن توپ (وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه پرتاب) پاس، شوت، دریافت، دریبل)-تکنیک های پایه مفهوم حرکت ها و تمرینات یک در یک -- مفهوم حمله و دفاع یک در یک. تکنیک های پیشرفته -تاکتیک های فردی (دفاع - حمله) تاکتیک های تیمی و در خدمت تیم و گروه بودن	۶۰
۳	شطرنج	مهره چیدن، مهره خوانی، حرکت ها، حرکت در بازی، مراحل بازی (استراتژی)، ارزیابی پذیرش رقیب و حرکت های او)	۶۰
۴	تنیس روی میز	وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه پرتاب)-به دست گرفتن مفهوم استقرار و حرکت در زمین)-تکنیک های پایه مفهوم استقرار و حرکت در زمین بر اساس تکنیک (بدون توپ و با توپ) تکنیک های پیشرفته. مفهوم حرکت ها و تمرینات یک در یک -- مفهوم حمله و دفاع یک در یک)-تاکتیک های فردی (دفاع - حمله) تاکتیک های تیمی.	۶۰
۴	بدمینتون	وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه پرتاب)-به دست گرفتن مفهوم استقرار و حرکت در زمین)-تکنیک های پایه مفهوم استقرار و حرکت در زمین بر اساس تکنیک (بدون توپ و با توپ) تکنیک های پیشرفته مفهوم حرکت ها و تمرینات یک در یک -- مفهوم حمله و دفاع یک در یک)-تاکتیک های فردی (دفاع - حمله) تاکتیک های تیمی و در خدمت تیم بودن	۶۰
مجموع			۳۰۰

بودجه بندی زمانی درس ۱ پایه دهم: توسعه مهارت های چابکی - ذهنی

این درس شامل پنج واحد یادگیری به شرح زیر است:

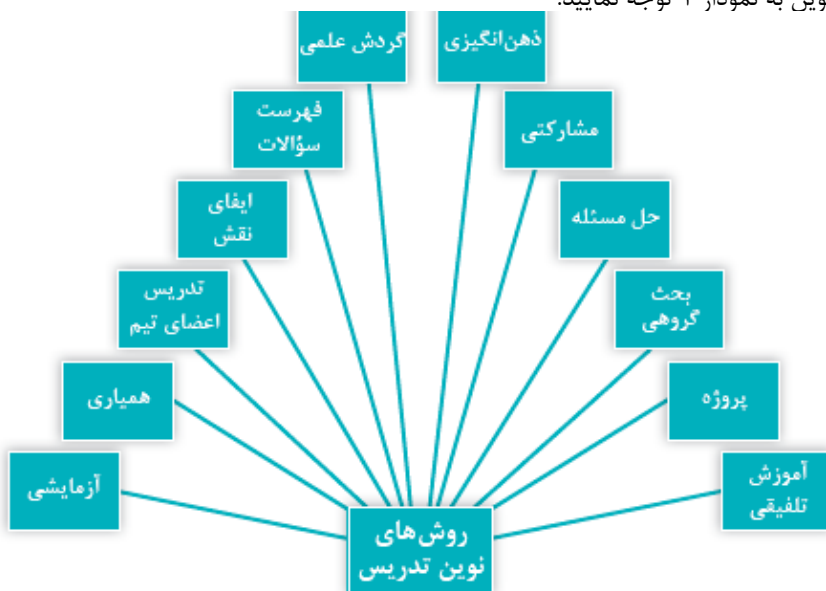
ردیف	نام واحد یادگیری	کل ساعت	ساعت نظری	ساعت عملی
۱	دارت	۶۰	۲۴	۳۶
۲	اسکیت	۶۰	۲۴	۳۶
۳	شطرنج	۶۰	۲۴	۳۶
۴	تنیس روی میز	۶۰	۲۴	۳۶
۵	بدمینتون	۶۰	۲۴	۳۶

فصل ۳

راهبردهای یاددهی-یادگیری

روش های تدریس متداول

برای آموزش مطالب به یادگیرنده با توجه به موضوع، محتوا، گروه سنی یادگیرنده، ... روش های تدریس مختلفی وجود دارد. برای آشنایی با روش های مختلف فعال و نوین به نمودار ۱ توجه نمایید.



نمودار ۱- روش های تدریس نوین

روش های تدریس متداول شامل موارد زیر است:

۱. روش گروهی یا مشارکتی

تدریس مشارکتی یک راهبرد توصیه شده برای یادگیری فردی و جمعی است که نه تنها فرد در مقابل یادگیری خود مسئول است بلکه در مقابل یادگیری دیگران نیز مسئول می باشد و معلم می تواند با انعطافی که در ترکیب و اندازه گروه ها بوجود می آورد به یک تدریس اثربخش دست یابد. به طوری که نه تنها هنرجویان بتوانند با هم کار کنند بلکه یادگیری خود و دیگران را به حداکثر رسانده و از این یادگیری لذت ببرند. فعالیت های گروهی، یادگیری را جذاب و پربار می سازد و به رشد شناختی هنرجویان کمک می کند. این روش در رشد اجتماعی و عاطفی آنان نیز تأثیرگذار است. هنرجویان در تعامل با یکدیگر یاد می گیرند و همین ارتباط، توانایی های اجتماعی و عاطفی آنان را افزایش می دهد و همدلی و همکاری را در آنان تقویت می کند.

برای اجرای درست فعالیت های گروهی و مشارکتی، توجه به نکات زیر، ضروری است:

- ۱- ابتدا ضرورت و اهمیت مشارکت و کارگروهی را برای هنرجویان توضیح دهید تا آگاهانه در اجرای این روش، مشارکت کنند.
 - ۲- با توجه به موضوع درس و تعداد هنرجویان در کلاس، تعداد گروه های کاری را مشخص کنید. (۳ یا ۴ گروه و هر گروه ۲ یا ۴ هنرجو)
 - ۳- از هنرجویان بخواهید برای گروه خود یک هماهنگ کننده و یک گزارشگر انتخاب کنند. وظیفه هماهنگ کننده، ایجاد نظم، رعایت نوبت در گروه و نظارت بر اجرای درست فعالیت گروهی است. وظیفه گزارشگر، یادداشت مطالب مطرح شده در گروه، تهیه گزارش از کار گروهی و ارائه آن در کلاس است. این افراد نباید ثابت باشند. هر هنرجو باید تجربه کار هم هماهنگ کننده و هم گزارشگر را داشته باشد. قبل از شروع کار گروهی، این مطالب را برای هنرجویان توضیح دهید.
 - ۴- گروه بندی هنرجویان به گونه ای باشد که افراد هر گروه ثابت نباشند و تغییر کنند. برای این کار می توانید از روش های زیر استفاده کنید:
 - ۴-۱- شمارش و تقسیم بندی هنرجویان بر اساس اعداد. به عنوان مثال اگر می خواهید چهار گروه تشکیل دهید، از هنرجویان بخواهید از یک تا چهار بشمارند و چهار نفر بعد هم آن را تکرار کنند. در پایان شماره های یک با هم، دو با هم، سه با هم و چهار با هم یک گروه را تشکیل دهند.
 - ۴-۲- هنرجویان را به صورت تصادفی در کلاس بنشانید و از آنان بخواهید از سمت راست یا چپ، هر چهار نفر یک گروه را تشکیل دهند.
 - ۴-۳- گاهی گروه ها را بر اساس انتخاب و تمایل هنرجویان تشکیل دهید.
 - ۴-۴- گاهی خود شما، بر اساس توانمندی های هنرجویان آن ها را گروه بندی کنید. در این روش توجه داشته باشید در هر گروه هنرجویان از نظر درسی، قوی و متوسط و ضعیف با هم باشند.
 - ۵- هرگز گروه ها را بر اساس هنرجویان قوی، متوسط و ضعیف تقسیم بندی نکنید. بهترین گروه مشارکتی، گروهی است که هنرجویان طیف های مختلف آموزشی (قوی، متوسط، ضعیف)، با هم باشند تا بتوانند به یکدیگر کمک کنند و همدلی و همکاری بین آن ها ایجاد شود.
 - ۶- گاهی از هنرجویان بخواهید روشی برای گروه بندی ارائه دهند. با این کار، خلاقیت و انگیزه آنان را در کارگروهی، تقویت می کنید.
 - ۷- هنگام اجرای فعالیت گروهی، خلاصه ای از قواعد کارگروهی مانند نظم، مسئولیت پذیری، رعایت نوبت، همکاری، ... را روی تابلوی کلاس بنویسید یا با هر روش دیگر آن را نشان دهید و هنگام اجرای کارگروهی، توجه هنرجویان را به آن جلب کنید.
- تدریس مشارکتی یک راهبرد تدریس در گروه های کوچک است اما هر تدریسی که با استفاده از گروه صورت می گیرد لزوماً نمی تواند تدریس مشارکتی تلقی گردد. زیرا تدریس مشارکتی الزامات و روش های مخصوص به خود را دارد و تا

زمانی که این الزامات در جای خود و به صورت درست انجام نگیرد نمی توان گفت تدریس مشارکتی صورت پذیرفته است.

وظیفه اصلی معلم ایجاد زمینه مشارکت، همکاری، و رفاقت گروهی میان هنرجویان می باشد. کاراو ایجاد رقابت نیست، بلکه ایجاد رفاقت و همکاری و صمیمیت میان آنهاست. فلسفه وجودی تدریس مشارکتی دقیقاً " به همین سبب است. اگرچه، به خاطر وجود برخی ویژگی های فردی از جمله ویژگی های هوشی، شخصیتی، زمینه خانوادگی و ... رقابت میان هنرجویان ایجاد خواهد شد. اما وظیفه ما به عنوان یک معلم حرفه ای این نیست که به آن دامن بزنیم. بلکه همان طوری که در قبل آمد معلم باید تمام تلاش خود را معطوف به این هدف نماید، که هنرجویان موفقیت خود را منوط به موفقیت دیگران بدانند. در واقع به این شعار اعتقاد پیدا کنند که یا ((همگی غرق می شویم و یا همگی نجات پیدا می کنیم)). در این صورت است که هنرجویان قوی تر، دست دیگر هنرجویان را خواهند گرفت. به اعتقاد کوهن یادگیری مشارکتی به معنای گروه بندی هنرجویان براساس توانایی های مشابه نیست، بلکه بر عکس هر اندازه نا همگونی اعضای گروه از نظر نژاد، زبان، فرهنگ، هوش و پیشرفت تحصیلی بیشتر باشد کارایی رویکرد یادگیری مشارکتی بیشتر خواهد بود.

تعداد هنرجویان عضو هر گروه و ترکیب اعضا گروه:

اولین وظیفه معلم در تدریس مشارکتی گروه بندی هنرجویان در گروه های کوچک است اما آنچه که مهم می باشد این است که در گروه بندی هنرجویان بایستی، قواعدی را رعایت نمود تا حداکثر نتیجه حاصل شود و گرنه ممکن است نتوانیم از تشکیل گروه به نتایج دلخواه خود دست پیدا کنیم. اعضای تشکیل دهنده هر گروه از قانون علمی " آستانه تحمل" پیروی می کند. آستانه تحمل کودکان با نوجوانان و بزرگسالان کاملاً متفاوت است. کودکان آستانه تحمل کمتری نسبت به بزرگسالان دارند. زود خسته می شوند، در یک زمان واحد نمی توانند با تعداد بیشتری از افراد رابطه برقرار ساخته و آن را تا مدتی حفظ نمایند. لذا باید در گروه بندی هنرجویان، این عوامل را مورد توجه قرار داد. یعنی تعداد اعضای هر گروه، رابطه مستقیمی با سن هنرجویان دارد. هر چه سن هنرجویان کمتر، تعداد اعضای گروه نیز کمتر و هر چه سن فراگیران بالاتر، تعداد اعضای گروه نیز می تواند بیشتر باشد. بهتر است، تعداد اعضای گروه هنرجویان دوره ابتدایی ۲ تا ۳ نفر، هنرجویان دوره متوسطه اول ۳ تا ۴ نفر و هنرجویان دوره های متوسطه دوم و بالاتر ۴ تا ۷ نفر باشد.

الف: تا جایی که ممکن است اجازه دهید هنرجویان خود اعضای گروه را تعیین کنند. اما اگر این کار به درستی انجام نشد معلم حق دارد که در تعیین اعضای گروه دخالت کند.

ب: معلم باید توجه داشته باشد که در هر گروه، هنرجویانی از هر سه طیف ضعیف، متوسط و زرنگ حضور داشته باشند. اگر هنرجویان این گونه عمل ننمایند؛ معلم

می تواند با استفاده از روش هایی، آنها را سرو سامان دهد. تا گروه های دلخواه تشکیل شوند.

۲. روش ذهن انگیزی یا بارش فکری

ذهن انگیزی یکی از روش های آموزش خلاق و مشارکتی است. در این روش، مسأله یا پرسشی در کلاس مطرح می شود و هنرجویان آزادانه نظرات خود را در مورد آن بیان می کنند و در پایان، مطالب جمع بندی و مجدداً در کلاس ارائه می شود. ذهن انگیزی رشد شناختی به ویژه تفکر انتقادی، تفکر منطقی و تفکر خلاق را در هنرجویان تقویت می کند و به رشد اجتماعی و عاطفی آنان کمک می کند و جرأت ورزی و اعتماد به نفس آنها را افزایش می دهد.

اجرای این روش مستلزم رعایت نکات زیر است:

- ۱- به همه هنرجویان فرصت داده شود تا آزادانه در گفت و گو شرکت کنند. برای مشارکت هنرجویان، آنان را به پاسخ گویی مجبور نکنید، بلکه با ایجاد انگیزه، آنها را به شرکت در گفت و گو تشویق کنید.
- ۲- اگر هنرجویی پاسخ درستی را ارائه نداد، آن را بپذیرید و به تصحیح پاسخ او نپردازید، زیرا سبب می شود که هنرجویان در گفت و گو شرکت نکنند.
- ۳- هنگام جمع بندی پایانی بدون نام بردن از هنرجویان، به اصلاح نظرات نادرست پردازید.
- ۴- نظم و نوبت مشارکت همه هنرجویان را در اجرای این روش، رعایت کنید.
- ۵- در پایان، نظرات هنرجویان را اصلاح و جمع بندی کنید و در اختیار آنان قرار دهید. می توانید جمع بندی جلسات را هر بار به عهده گروهی از هنرجویان قرار دهید و نظرات اصلاحی خود را ارائه دهید.
- ۶- جمع بندی جلسات ذهن انگیزی را هر بار گروهی از هنرجویان، بر حسب محتوای آن، به صورت پوستر، بروشور، نمودار، ... در کلاس ارائه دهند.

چهار قاعده اساسی بارش مغزی

۱. انتقال ممنوع: این مهمترین قاعده این روش می باشد و لازم است تمام اعضا به آن توجه کرده و بررسی و ارزیابی پیشنهاد را به آخر جلسه موکول کنند. ضمن اینکه ملاحظه تبعیض آمیز پیشنهادات نیز ممنوع است.

۲. اظهار نظر آزاد و بی واسطه: این قاعده برای جرات بخشیدن به شرکت کنندگان برای ارائه پیشنهاداتی است که به ذهن آنها خطور می کند، به عبارت دیگر در یک جلسه بارش مغزی تمام اعضا باید جسارت و شهامت اظهار نظر را پیدا کرده باشند و بدون آنکه ترسی از ارزیابی و بعضاً انتقاد مستقیم داشته باشند؛ بتوانند پیشنهاد و نظر خود را بیان کنند. هر چه پیشنهاد جسورانه تر باشد نشان دهنده اجرای موفق تر جلسه است.

۳. تأکید بر کمیت: هر چه تعداد نظرات بیشتر باشد، احتمال وجود پیشنهادات مفید و کار سازتر در بین آنها بیشتر می شود. موفقیت اجرای روش بارش مغزی با تعداد پیشنهادات مطرح شده در جلسه رابطه مستقیم دارد. در این روش این

گونه عنوان می شود که هر چه تعداد پیشنهاد بیشتر باشد احتمال وجود طرح پیشنهاد کیفی بیشتر است.

۴. تلفیق و بهبود پیشنهادات: اعضا می توانند علاوه بر ارائه پیشنهاد، نسبت به بهبود پیشنهاد خود اقدام کنند. روش بارش مغزی این امکان را به اعضا می دهد که پس از شنیدن پیشنهادات دیگران پیشنهاد اولیه بهبود داده شود. آنها همچنین می توانند پیشنهاد خود را با چند پیشنهاد دیگر تلفیق کرده و پیشنهاد بهتر و کاملتری را به دست آورند.

۳. روش فهرست سؤالات

در این روش فهرستی از سؤالات مختلف تهیه می شود تا موجب برانگیختن قدرت تفکر و تصور فرد گردد. این تکنیک راهی برای به کار انداختن قدرت تصور فرد شناخته شده است.

در این روش، شیوه عمل به این گونه است که ابتدا موضوع یا مسأله ای که می خواهید در باره آن فکر کنید، مشخص می نمایید. سپس سلسله سؤالاتی درباره هر مرحله از موضوع یا مسأله مطرح کنید. نقاط قوت: خلاقیت هنرجویان را افزایش می دهد.

روش مسأله ای (حل مسأله)

این روش یکی از روش های فعال تدریس است، نوعی آماده کردن فراگیران برای زندگی واقعی است. در این روش فعالیت های آموزش به گونه ای تنظیم می شوند که در ذهن فراگیرنده (هنرجو) مسأله ای ایجاد می گردد و او با علاقه مندی برای حل مسأله تلاش می کند. این روش به صورت فردی یا گروهی اجرا می شود و با روش های سنتی کاملاً فرق دارد.

یک ضرب المثل چینی می گوید: «اگر به فردی یک ماهی بدهی، یک وعده غذای او را تأمین کرده ای، اما اگر به او ماهی گیری بیاموزی، غذای یک عمر او را تأمین کرده ای.» بنابراین باید به دانش آموزان یاد دهیم تا به اقتضای زمان، اطلاعات و آموخته های خود را تعمیم دهند و نیروهای بالقوه را به فعل برسانند و در گستره زندگی به رفتارهای مطلوب تبدیل کنند. اجرای این الگو دارای مراحل زیر است:

۱. مشخص کردن مشکل یا مسأله مورد تدریس به صورت دقیق و روشن؛
۲. جست و جوی راه حل های متعدد؛
۳. بررسی راه حل های متعدد؛
۴. انتخاب راه حل مناسب؛
۵. اجرای راه حل مناسب؛
۶. پیگیری نتایج به دست آمده.

هر چند روش حل مسأله دارای مدل های متفاوتی است، اما همه در این اصل سهیم هستند که به دانش آموزان یاد می دهد به اهداف شان دست یابد و هر چه قدرت تصمیم گیری و گزینش راه حل های مطلوب در دانش آموزان افزایش یابد، نیازهای

روزمره خود را راحت تر رفع می کنند و موفق تر خواهند بود. شرایطی که فراگیرنده در این روش، باید داشته باشد عبارت است: توجه به مسأله، قدرت درک مسأله، تشخیص ویژگی های مسأله، آمادگی برای حل مسأله، قدرت تنظیم راه حل های احتمالی، قدرت گردآوری اطلاعات و تحلیل آنها، قضاوت در مورد اطلاعات گردآوری شده و تعمیم و کاربرد مسأله.

محیط و شرایط آموزشی باید به گونه ای تنظیم گردد که فراگیرنده با مشکل مواجه شود، آن را درک کند و از طریق تفکر برای تمامی رویدادها، راه حلی جست و جو نماید.

کمبود و نارسایی: این روش، نسبت به روش های دیگر، به زمان بیشتر و به معلمان با تجربه و آشنا با روش تحقیق احتیاج دارد. اجرای آن در کلاس نیز با بیش از بیست نفر به سختی انجام پذیر است و امکانات زیادی می خواهد.

نقاط قوت: این روش فعالیت های مدرسه را با زندگی واقعی دانش آموزان مرتبط می سازد و از بهترین روش های تربیتی برای ایجاد تفکر علمی در آنان است. هم چنین باعث برانگیختن علاقه طبیعی آنان به درس می شود و روحیه پژوهش، انتقادگری و احساس مسئولیت را در آنان تقویت می کند. این روش به یادگیری پایدار آنان نیز منجر می گردد و باعث شکوفا شدن استعدادها و توانایی های آنان خواهد شد.

۵. روش ایفای نقش

یکی از روش هایی که در تکوین شخصیت فردی و اجتماعی هنرجویان سهم زیادی دارد "روش ایفای نقش است" زیرا نمونه های کوچکی از ایفای نقش های زندگی است و بهتر از بقیه روش ها هنرجویان را در عرصه زندگی می آزماید. این روش، به عنوان یک الگوی تدریس، از دو بعد مورد توجه قرار دارد: بعد شخصی و اجتماعی.

در این الگو، سعی بر آن است که به یادگیرندگان کمک شود تا مفهوم وجود خویش را، در درون فضای اجتماعی که در آن زندگی می کند بیابد و نکات مثبت تصورات خود را درباره خودش، با کمک گرفتن از گروه های اجتماعی، روشن کند. در جریان ایفای نقش، نمونه زنده ای از رفتار انسان مهیا می شود که به مثابه ابزاری در اختیار دانش آموز قرار می گیرد و چون تمرکز حواس و ارتباط عاطفی در این روش زیاد است به یادگیری بهتر و مؤثرتر می انجامد. اجرای این الگو طی مراحل زیر صورت می گیرد:

۱. آماده کردن گروه (با آشنا کردن دانش آموزان با مسأله، آماده سازی گروه، طرح سؤال برای برانگیختن تفکر)
۲. انتخاب شرکت کنندگان
۳. صفحه آرای
۴. آماده کردن تماشاگران
۵. اجرای بازی

۶. ارزشیابی و بحث

۷. اجرای دوباره

۸. بحث و ارزشیابی

۹. تقسیم تجارب

کمبود و نارسایی ها: برای تحقق هدف های پیچیده آموزشی نیست و یک روش جدی تلقی نمی شود و اجرای آن، به هزینه و تجهیزات لازم نیاز دارد و هم چنین وقت گیر است.

نقاط قوت: کمک می کند دانش آموزان احساسات خود را بروز دهند از بینش خود در نگرش ها، ارزش ها و برداشت های خود سود جویند، نگرش ها و مهارت های حل مسایل را به وجود آورند و گسترش دهند، از راه های مختلف مواد درسی را بررسی کنند، زمینه بحث گروهی را فراهم سازند و کم رویی برخی دانش آموزان خجالتی را درمان کنند. هم چنین به ایجاد شور و شوق و انگیزه درونی در فراگیران، افزایش مهارت های روانی - حرکتی هنرجویان، تقویت نگرش ها و طرز تفکر جدید و قبول ارزش های اجتماعی توسط هنرجویان و تقویت قدرت مدیریت و سازماندهی هنرجویان در کلاس و به آینده شغلی آنها کمک می کند.

۶. تدریس اعضای تیم

همان گونه که از عنوان طرح بر می آید، مدیر یادگیری، موضوع درس را بین اعضای تیم تقسیم می کند، هر عضو، متن اختصاص یافته خود را به دقت مطالعه می کند و آن را به اعضای تیم خود تدریس می کند، یعنی هر دانش آموز هم معلم است و هم یادگیرنده. متن باید قابل تقسیم باشد، در غیر این صورت مدیر یادگیری می تواند موضوع درس را با سازماندهی مجدد به قسمت های مختلف تقسیم کند.

بعد از تدریس هر بخش توسط اعضا، آزمون جامع از تمامی بخش ها برگزار می شود و سپس کلید سوالات در اختیار هنرجویان قرار گرفته و هنرجویان کار خود را ارزیابی می کنند و به این دو سوال پاسخ می دهند:

الف - هر کدام تا چه حد موضوع را خوب یاد گرفته اند و به دیگران تدریس کرده اند؟

ب - برای موثر بودن کار خود در تیم چه پیشنهادهایی دارند؟

در این طرح به هنرجویان کمک می شود تا در مورد بخش تعیین شده مسلط شوند و به طور موثر به دیگران تدریس کنند.

طرح های تدریس اعضای تیم و کارایی تیم ممکن است هم زمان استفاده شوند. استفاده نوبتی هم می تواند ضمن ایجاد تنوع در رشته ها، مهارت های مختلفی را آموزش دهد.

نکته قابل توجهی که در این طرح وجود دارد، بررسی و تحلیل نمرات هنرجویان در هر سوال است. بطور طبیعی که هر دانش آموز در سوالات مربوط به بخش خود

نمره بالاتری داشته باشد، ولی نمره دیگر سوالات در بررسی عملکرد دیگر اعضا در فرآیند تدریس نیز قابل تأمل است.

۷. بحث گروهی

روش تدریس به شیوه بحث گروهی، گفت و گویی سنجیده و منظم در باره موضوعی خاص و مورد علاقه مشترک شرکت کنندگان در بحث است. در این روش، هنرجویان با شرکت فعال در فعالیت های کلامی ابعاد مختلف یک مساله را مورد بحث قرار می دهند و در پایان نسبت به آن شناخت عمیق تری به دست می آورند. هم چنین درک می کنند که دیگران نیز نظریاتی دارند و باید به نظریات آنان احترام گذاشت. استدلال کردن و گوش دادن به حرفه ای دیگران را می آموزند و دارای روحیه تحمل آرا می گردند. هم چنین از طریق بحث گروهی، روابط گروهی را تمرین می کنند. در این روش، وظیفه اصلی معلم تحلیل و ارزش یابی جریان بحث، منطق، سازمان و صحت مطالب گفته شده است. البته او می تواند نقش هدایت کننده بحث را داشته باشد و هر جا که بحث به بن بست برسد یا از مسیر اصلی خارج شود، آن را به مسیر اصلی هدایت کند. هم چنین باید مراقب باشد که افراد بخصوصی، بحث را به خود اختصاص ندهند.

- موضوعی که بتوان درباره آن نظرات مختلف و متفاوت ارائه داد. فراگیران درباره موضوع، اطلاعات لازم را داشته باشند یا بتوانند کسب کنند. موضوع موردعلاقه مشترک شرکت کنندگان در بحث باشد.

(در این روش، هنرجویان بیش از استفاده از کتاب یا معلم، خود مولف به یافتن نتایج، اصول و راه حل ها هستند و این در صورتی است که هنرجویان به موضوع علاقه مند باشند.)

موضوعاتی چون ریاضیات، علوم طبیعی، مهندسی و... برای بحث گروهی کارآیی ندارند و در عوض علوم چون علوم اجتماعی، تاریخ، اقتصاد، فلسفه، علوم سیاسی و روان شناسی و جامعه شناسی با این روش قابلیت تدریس دارند. درباره موضوعاتی که هنرجویان کمتر به آن علاقه مند هستند معلم باید به نوعی در هنرجویان ایجاد علاقه کند و در آن ها حساسیت بوجود آورد مثلاً با طرح سوال، پخش یک فیلم و...

به عبارت دیگر، اجرای مطلوب روش بحث گروهی تا اندازه زیادی بستگی به شخصیت معلم دارد. معلمی که از این روش استفاده می کند باید قدرت تصمیم گیری داشته باشند. و طوری بحث را هدایت کند که موضوع به بیراهه کشیده نشود. مثلاً بحث بین دو نفر یا یک نفر و معلم نباشد.

مراحل اجرای روش بحث گروهی

مرحله اول: آمادگی و برنامه ریزی

۱- انتخاب موضوع:

موضوعات و عناوین روش بحث گروهی و ارتباط آن ها با هدف، باید در قالب کلمات و جملات صریح و روشن بیان شود.

۲- فراهم کردن زمینه های مشترک همه فراگیران در بحث و اظهار نظر پیرامون موضوع.

قبل از شروع بحث گروهی، لازم است سطح اطلاعات هنرجویان درباره موضوع یکسان شود.

۳- تعیین نحوه آرایش شبکه های ارتباطی:

ترتیب قرار گرفتن و نشستن فراگیران، در نوع ارتباط موثر است.

- رهبر گروه

- هنرجویان

- شخص مهمان

- ناظر یا ارزیاب

مرحله دوم: روش اجرای بحث گروهی

۱- وظایف معلم در روش بحث گروهی

الف: فراهم کردن امکانات

ب: شرکت در بحث:

پ: هدایت بحث به مسیر اصلی و جلوگیری از بی راهه رفتن بحث.

معلم موظف است در شروع بحث، تحت عنوان مقدمه هدف و ضوابط بحث گروهی را شرح دهد و باید نقش خود را در جریان بحث تا حد یک شنونده کاهش دهد.

ج: کنترل و هدایت بحث به منظور جلوگیری از بی راهه رفتن بحث، کم یا پرگویی برخی.

۲- وظایف هنرجویان در جریان بحث گروه

معلم باید نقش هنرجویان را بدقت به آنان بیاموزد. هنرجویان باید درباره موضوع از قبل، مطالعه کنند وسط حرف دیگران نپرند. با یکدیگر صحبت نکنند، کاملاً به صحبت های دیگران گوش کنند، انتظار نداشته باشند که نظر آن ها حتماً پذیرفته شود.

نقاط قوت: با اجرای این روش، افراد می توانند در عقاید و تجربیات یکدیگر سهیم شوند و خود را ارزیابی کنند، هراس افراد خجالتی کاهش می یابد و قدرت مدیریت و رهبری دانش آموزان تقویت می شود. مفهوم مشارکت و تلاش برای هنرجویان روشن می شود، ذهن فراگیران را پویا و فعال می کند، هنرجویان در پایان "به دیدگاه های مشترک مورد توافق می رسند. هم چنین در این روش معلم نقش راهنما و کنترل کننده را دارد، علاقه و انگیزه هنرجویان افزایش یافته و تدریس کسل کننده نخواهد شد، با مشاهده رفتارها و بحث ها می توان توانایی های هنرجویان را سنجید، عواطف دوستی هنرجویان تقویت یافته و بهتر هم دیگر را می شناسند، تفکر انتقادی در آنان تقویت می شود، سایر توانایی های شناختی رشد می یابد، توانایی سخن گفتن و مهارت های کلامی پرورش می یابد و آموزش و یادگیری بر استدلال و توجیه منطقی استوار است.

۸. همیاری

در این روش کلیه هنرجویان به جای معلم در تدریس درس شرکت دارند. ویژگی اصلی این روش مشارکت هنرجویان در انتقال مفاهیم و مطالب درسی به سایر هنرجویان می باشد. در یادگیری از طریق همیاری تفاوت افراد گروه باعث کارآمد شدن یادگیری می شود. یکی از هدف های یادگیری از طریق این روش این است که هنرجویان یاد بگیرند با هر کسی کار کنند و از این طریق موجب بالا رفتن پیشرفت تحصیلی فراگیران، ایجاد ارتباط مثبت و انتقال تجارب به آن ها می شود که برای توسعه اجتماعی، روانی و شناختی سالم به آن نیاز دارند. روش یادگیری از طریق مشارکتی با روش همیاری کاملاً متفاوت است. ترغیب هنرجویان به فعالیت در گروه های کوچک به منظور کمک به یکدیگر در یادگیری مطالب درسی فصل مشترک تمامی این روش هاست. برای اینکه گروه های همیار موفق شوند معلم سه چیز را باید رعایت کند: رفتار همه هنرجویان را زیر نظر داشته باشد نتایج حاصل از مهارت های اجتماعی را که هنرجویان به کار می برند به آنان بگوید. در مواقع مناسب برای آموزش مهارت های ضروری در کارگروه ها مداخله کند. بعضی از روش های همیاری را چنین می توان بیان کرد:

الف- گروه های پیشرفت تیمی هنرجویان

در این روش هنرجویان به گروه های یادگیری ۴ نفری تقسیم می شوند هنرجویان از حیث سطح کارایی، جنس و نژاد به شیوه ای همگن مختلط می شوند پس از ارائه درس توسط معلم به منظور حصول اطمینان از یادگیری تک تک اعضا هنرجویان به فعالیت های درون گروهی می پردازند در پایان تمامی هنرجویان باید در آزمون های انفرادی که نمی توانند در آن ها به یکدیگر کمک نمایند. نمرات هنرجویان با میانگین نمرات قبلی آنها مقایسه می شود تا عملکرد و میزان پیشرفت آنان تعیین گردد این روش در تدریس موضوعاتی نظیر ریاضیات، زبان، علوم اجتماعی مورد استفاده قرار می گیرد.

ب- رقابت و مسابقه تیمی

روش تدریس معلم و کار گروهی در این روش، کاملاً مشابه روش قبلی است با این تفاوت که هنرجویان به جای شرکت در آزمون در مسابقات شرکت می کنند

پ- یادگیری انفرادی با یاری گرفتن از تیم

در این روش نیز تیم های چهار نفره از دانش آموزانی که در سطح کارایی متفاوت هستند تشکیل می شوند و به تیم هایی که عملکرد مطلوب داشته اند گواهینامه اعطا می شود و در این روش یادگیری مشارکتی با آموزش فردی درمی آمیزد.

ت- تقسیم موضوع به بخش های مختلف

هنرجویان برای کار روی موضوع درس که به بخش های مختلف تقسیم شده است تیم های شش نفره تشکیل می دهند برای مثال زندگی نامه را می توان به بخش های گوناگونی از قبیل سال های نخستین زندگی، نخستین موفقیت ها، مسائل

باقیمانده سال‌های عمر و نقش آن در تاریخ تقسیم کرد. انگیزه توجه به مطالب و کار همه تیم‌ها در سایرین تقویت می‌شود.

ث- پژوهش گروهی

در حقیقت یک طرح عمومی، اداره کلاس است که طبق آن هنرجویان در گروه‌های کوچک در برنامه‌ریزی مشارکتی فعالیت می‌کنند با انتخاب عنوان مطالب مورد مطالعه هر گروه آن را به بخش‌های کوچکتر تقسیم می‌کند و هر بخش را یکی از اعضا مطالعه می‌کند و در آخرین مرحله هر یک از گروه‌ها مجموعه آموخته‌ها و یافته‌های خود را به صورت یک کار گروهی به بقیه کلاس ارائه می‌دهد.

ج- طرح کارایی تیمی

در این روش هر یک از اعضای تیم، دانش خود را قبل از بحث تیمی ارزیابی می‌کند بعد از یک مرور اولیه هر فراگیر به یک سری سوال که قرار است آموخته شود پاسخ می‌دهد سپس اعضای تیم در مورد هر یک از پاسخ‌ها با یکدیگر بحث می‌کنند تا به توافق برسند. از آن جایی که اعضای تیم باید در مورد بهترین پاسخ به توافق برسند شرکت کنندگان این فرصت را پیدا می‌کنند تا اطلاعات را رد و بدل کنند و دلایلشان را توضیح دهند دلایل و شواهد را با دیگر دلایل اعضا ارزیابی می‌نمایند در این روش کلید پاسخها باید دلیل درست و نادرست بودن هر جواب را توضیح دهد. تا اعضا تیم بتوانند درک عمیقی از بهترین پاسخ به دست آورند در این طرح در فراگیران ایجاد انگیزه می‌شود کنجکاوی ذاتی فراگیر در این است که چرا دیگران به این صورت فکر می‌کنند و فراگیر را مشتاق می‌سازد تا دیگر اعضای تیم را علاقه مند نموده و یا حتی تحت تاثیر قرار دهد

۹. روش گردش علمی

این روش گاهی برای مطالعه جامعه است که با توجه به هدف‌های معین آموزشی از طرف معلم و شاگرد طراحی و تنظیم می‌شود. اولین مسأله در استفاده از این روش میزان ارزش، ظرفیت و کیفیت گردش علمی است. این روش می‌تواند در محدوده زمانی از یک ساعت تا یک ماه اجرا شود. اگر انتظار داشته باشیم که از این روش نتایج خوبی حاصل شود، باید قبل از اجرا به طراحی بپردازیم تا در کسب هدف‌های آموزشی به اطمینان بیشتری برسیم.

کمبود و نارسایی: این روش برای همه دروس، قابلیت اجرایی ندارد. هم چنین از نظر رفت و آمد و بیمه و تغذیه هزینه‌های مالی زیادی دربردارد که جز در شرایطی مقرون به صرفه نیست.

نقاط قوت: با برنامه‌ریزی و مشخص کردن هدف بازدید فراگیران برای یادگیری آمادگی خوبی پیدا می‌کنند.

۱۰. روش واحد طرح (پروژه)

مفهوم کلمه پروژه (طرح) تا سال ۱۹۰۰ میلادی. در نزد عموم عبارت از یک مسأله وسیع و مهم بود که صرفاً جنبه عملی داشت. ولی بعدها به موضوع هدف و الهامات دانش آموزان، بیش از جنبه عملی آن، تأکید شد.

این روش در موقعیت های طبیعی ارزش تربیتی دارد و جنبه تجربی آن زیاد است. زیرا مهارت های موردنظر را به نحو شایسته ای تقویت می کند. این روش در کسب مهارت های اساسی زندگی فراگیران نقش اساسی دارد در جوامع پیشرفته "یکی از اهداف برنامه های تعلیم و تربیت "تکوین شخصیت افراد برای کسب مهارت های اساسی زندگی است. در این زمینه "ارتقای قدرت مدیریت" برنامه ریزی و کنترل" از محورهای مهم این روش به حساب می آید و در جهت نیل به این اهداف انتخاب روش های فعال تدریس زمینه های مناسب را فراهم خواهد آورد. در روش پروژه فراگیران مقدمات لازم را فراهم می آورند و برای انجام دادن پروژه برنامه ریزی می کنند و برای اجرای صحیح آن به سازماندهی می پردازند و طبق اهداف و برنامه زمانی "موضوع واگذار شده را شروع می کنند و به اتمام می رسانند.

نکته مهم در این روش، مورد استفاده قرار گرفتن آن در موقعیت های خارج از کلاس، یعنی در فضای زندگی واقعی است.

ویژگی های روش پروژه

- ۱- روش پروژه مانند واحد کار هنرجویان است ولی در پروژه اول ارتباط آن با عواملی که باید مورد مطالعه قرار گیرد معین می شود.
- ۲- مرحله به مرحله بودن کار موجب نظم کنترل مرحله ای می شود.
- ۳- یادگیری بسیار عمیق است و پیشرفت هنرجویان بسیار زیاد و کاملاً محسوس است.
- ۴- هنرجویان اعتماد به نفس پیدا می کنند و بین آن ها و معلم رابطه صحیح آموزشی برقرار می شود.
- ۵- رفتارهای اجتماعی مانند "همکاری"، "تعاون"، "احساس مسؤلیت" انضباط در کارها"، "فعالیت"، "صبر و تحمل عقاید مخالف در هنرجویان تقویت می شود.
- ۶- مهارت های تحقیق و پژوهش را می آموزند.
- ۷- توانایی های گوناگون در هنرجویان بروز می کند.
- ۸- فعالیت آموزشی با میل و رغبت انجام می شود و تحمیلی نیست.
- ۹- بسیاری از دشواری های تربیتی به دلیل فعال بودن هنرجویان در ضمن اجرای این روش از بین می رود.

مراحل این پروژه عبارت است از:

۱. تعیین موضوع و هدف: موضوع و هدف باید با استفاده از اصول روان شناسی و علاقه مندی دانش آموزان تعیین شود.

۲. **ارائه طرح:** با بحث و گفت و گو طرح مشخص شود، سپس به دانش آموزان فرصت طراحی می دهند.

۳. **اجرا:** نقش معلم تهیه کردن وسایل لازم و مورد نیاز است و دانش آموزان، با توجه به علاقه مندی و توانایی، فعالیتی را برعهده می گیرند تا آن را در زمان تعیین شده ارائه دهند.

۴. **قضاوت و ارزشیابی:** ارزشیابی صحیح و انتقادات سازنده در اصلاح و تکمیل پروژه تأثیر بسزایی دارد.

کمبود و نارسایی: به معلمان باتجربه و مسلط در کارهای پروژه نیاز دارد و زمان گیر است.

نقاط قوت: روحیه مسئولیت پذیری را در دانش آموزان می پروراند و جنبه عملی و اجرایی را محور فعالیت هایشان قرار می دهد، انگیزه درونی آنان را تقویت می کند و اعتماد به نفس را در آنان افزایش می دهد.

۱۱. روش آموزش تلفیقی (Integrated Curriculum)

روش آموزش تلفیقی، محیط را برای یادگیری پرانگیزه و فعال می سازد. بنابراین برای تأمین نیازهای جامعه امروز، که عصر پیشرفت سریع فناوری است، بسیار ضروری می باشد. این روش فرصت می دهد تا با استفاده از یک موضوع درسی، اطلاعات گوناگون و گسترده ای را پیرامون ابعاد مختلف آن به دست آوریم و با تلفیق این اطلاعات، یاددهی - یادگیری را به صورت یک کل بنگریم؛ همان طور که مصداق آن در زندگی واقعی فراوان است.

روش آموزش تلفیقی که به آن برنامه میان رشته ای نیز می گویند فراگیرنده را مستقیماً درگیر انجام کار می کند و با استفاده از روش های گوناگون، مفاهیم را از ابعاد گوناگون مورد بررسی قرار می دهد.

در آموزش یک مفهوم به کودکان، به دلیل محدودیت هایی که در درک کامل موضوع، مدت زمان و تمرکز کوتاه برای برنامه ریزی های آموزشی دارند. استفاده از روش تلفیقی لازم است. زیرا زمانی که می خواهیم به کودکی به طور مثال ساعت را آموزش دهیم، باید بین آموزش اعداد، حرکات، صدا و نمایش هنر تلفیق ایجاد کنیم. امروزه توجه به هوش چندگانه و به کارگیری آن در آموزش بهتر، این تلفیق ضروری ست.

۱۲. روش آزمایشی

اساس این روش بر اصول یادگیری اکتشافی استوار است. در این روش مستقیماً چیزی آموزش داده نمی شود بلکه موقعیت و شرایطی فراهم می شود تا شاگردان خود از طریق آزمایش به پژوهش بپردازند و جواب مسأله را کشف کنند. این روش نیازمند امکانات خاصی نیست و برای موضوعات علوم تجربی و روان شناسی و سایر علوم روشی مفید است.

بنابراین روش آزمایشی در آموزش کودکان و بزرگسالان روشی مطلوب و مؤثر است و جایگاه ویژه ای در روش های آموزشی دارد. اما باید به چند نکته مهم توجه داشت:

انتخاب فضا و ابزار برای اجرای هدف های تعیین شده (وسایل، مواد و محل انجام)؛ برنامه ریزی صحیح برای اجرای گام به گام تدریس؛ آمادگی معلم برای پاسخ گویی به سؤالات (توضیح نکات ضروری و جلسات بحث و گفت و گو بعد از آزمایش).

کمبود و نارسایی: این روش به معلمان با تجربه و آگاه نیاز دارد، محدودیت زمانی دارد، دسترسی نداشتن به امکانات مانع از کارایی آن می شود و اطلاعات کمتری در اختیار دانش آموزان قرار می دهد.

نقاط قوت: این روش کیفیت یادگیری را افزایش می دهد و یک عامل بسیار برانگیزنده در فعالیت های آموزشی است. برای ارضای حس کنجکاوی و تقویت نیروی اکتشاف و پرورش تفکر انتقادی شاگردان بسیار مفید است. نظر به اینکه یادگیری از طریق تجارب مستقیم حاصل شده، یادگیری آن باثبات تر و مؤثرتر است. هم چنین انگیزه مطالعه و تحقیق روی دانش آموزان را افزایش می دهد و اعتماد به نفس را در آنها ایجاد می کند. ضمن اینکه فعالیت های آموزشی را برای فراگیران جذاب و شیرین می نماید و بازده یادگیری آن، نسبت به سایر روش ها، بسیار بالاست.

طرح درس

نظر به این که ارائه طرح درس راهگشای تدریس می باشد، لازم است هنرآموزان محترم برای اجرای هر چه مطلوب تر فرآیند یاددهی- یادگیری به برنامه ریزی در این زمینه بپردازند. به طور کلی فعالیت هایی که لازم است برای تدریس انجام شود در سه بخش زیر خلاصه می شود:

الف) فعالیت های قبل از تدریس

- ۱- طراحی آموزشی
- ۱-۱- تعیین هدف های کلی آموزش.
- ۱-۲- تعیین هدف های توانمند ساز.
- ۱-۳- تعیین پیش نیازهای درس.
- ۱-۴- تنظیم سؤالات ارزشیابی تشخیصی.
- ۱-۵- تعیین مراحل تدریس با توجه به محتوا.
- ۱-۶- تعیین الگوی تدریس (روش تدریس).
- ۱-۷- تعیین رسانه.
- ۱-۸- تعیین نظام ارزشیابی.
- ۲- پیش بینی ایجاد محیط متناسب آموزشی.

ب) فعالیت‌های ضمن تدریس

۱- فعالیت‌های آغازین درس.

۲- فعالیت‌های ارائه درس.

۳- فعالیت‌های تکمیلی درس.

۱- فعالیت‌های پایانی درس.

ج) فعالیت‌های بعد از تدریس

۱- بررسی میزان پیشرفت هنرجویان.

۲- بررسی میزان موفقیت تدریس در رسیدن به هدف‌ها از نظر محتوا، روش و رسانه

نمونه طرح درس تکمیل شده برای یک جلسه آموزشی

یک نمونه جدول طرح درس پیشنهادی برای یک جلسه آموزشی ارائه می‌شود که می‌تواند با توجه به تبحر و تجربه هنرآموزان محترم فعالیت‌هایی که لازم است برای تدریس انجام شود در جدول زیر اضافه گردد:

- ۱- دانشی: بیان فواید قابلیت‌های جسمانی مرتبط با سلامت، تغذیه مناسب، آسیب‌های ورزشی، حرکات اصلاحی و اطلاعات کلی مهارتی
- ۲- مهارتی: یادگیری و اجرای صحیح مهارت‌های ورزشی
- ۳- نگرشی: رعایت نظم، احترام به حقوق دیگران، ایجاد حس تعامل و همکاری بین دانش‌آموزان و با مربی در یادگیری بهتر مهارت‌ها

طرح درس پیشنهادی

نوع فعالیت	اجزا	اهداف	مراحل اجرایی
سازماندهی ۵ دقیقه	۱. تعویض کفش و لباس ۲. حضور و غیاب ۳. آماده نمودن تجهیزات ورزشی ۴. استقرار مناسب همه دانش آموزان	۱. رعایت نکات ایمنی و بهداشتی ۲. رعایت مقررات آموزشی ۳. فراهم نمودن وسایل آموزشی و کمک آموزشی مورد نیاز ۴. نظم بخشیدن به دانش آموزان جهت شروع گرم کردن	۱. استفاده از کفش و لباس ورزشی ۲. حضور و غیاب توسط هنرآموز ۳. آماده نمودن وسایل مورد نیاز توسط گروه از هنرجویان و با نظارت هنرآموز ۴. استقرار منظم دانش آموزان جهت اقدام به گرم کردن
آمادگی جسمانی ۲۵ دقیقه	۱. گرم کردن عمومی بدن	۱. آمادگی دستگاہ قلبی _ عروقی و تنفس ۲. آمادگی کلی عضلات جهت جلوگیری از آسیب های بدنی ۳. آماده سازی فیزیکی و روانی آنان جهت یادگیری و تمرین	۱. حرکات کششی به صورت پویا و حرکات جنبشی ۲. حرکات نرمشی و جنبشی ۳. دویدن های استقامتی یا تناوبی
آماده سازی جسمانی ۲۵ دقیقه	۱. گرم کردن اختصاصی بدن	۱. پیشگیری از صدمات حین پرداختن به فعالیت های مهارتی ۲. تقویت توان و عملکرد عضلات درگیر در مهارت	۱. انجام حرکات کششی و جنبشی و تمرینات اختصاصی در عضلات درگیر در اجرای مهارت بدون وسیله و با استفاده از وسیله (توپ و ...)
مرور و آموزش مهارتی ۳۰ دقیقه	۱. مرور مهارت آموزش داده شده	۱. رفع اشکالات مهارتی در مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته در هنرجویان ۲. تثبیت الگوی صحیح اجرای مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته	۱. اجرای مهارت توسط هنرجویان، نظارت و رفع اشکالات مهارتی توسط هنرآموز ۲. انجام تمرینات مختلف در ارتباط با مهارت ها مورد نظر با نظارت هنرآموز
مرور و آموزش مهارتی ۳۰ دقیقه	۱. آموزش مهارت جدید	۱. ایجاد علاقه مندی در یادگیری و اجرای درست این مهارت ۲. آموزش مقدماتی مهارت جدید از طریق نمایش اجرای صحیح مهارت	۱. نمایش اجرای صحیح مهارت جدید و بیان نکات کلیدی توسط هنرآموز ۲. تفکیک اجزای مهارت در اجرا به صورت جزء به جزء

راهنماهای یاددهی-یادگیری

نوع فعالیت	اجزا	اهداف	مراحل اجرایی
تمرین و بازی ۳۰ دقیقه	۱. تمرین مهارتی	۱. یادگیری صحیح مراحل مختلف اجرای مهارت جدید، همراه با تعامل فردی و گروهی ۲. اجرای کامل و درست مهارت توسط هنرجویان	۱. تمرین مهارت به شکل فردی و گروهی، ساده و ترکیب با مهارت های قبلی ۲. مشاهده بازخورد و رفع اشکالات اجرایی مهارت توسط هنرآموز
	۲. بازی ورزشی	۱. ایجاد انگیزه به موجب هیجان حاصله از حس رقابت در بازی ۲. توانمند نمودن هنرجویان در بکارگیری مهارت ها در بازی	۱. پرداختن به فعالیت، بازی گروهی و تیمی با نظارت هنرآموز ۲. مشاهده بازخورد و اصلاح اشتباهات و ذکر توضیحات لازم
بازگشت به حالت اولیه ۱۰ دقیقه	۱. سرد کردن بدن	۱. کاهش ضربان قلب و تنفس و بازگشت به حالت طبیعی ۲. بازسازی انرژی تخلیه شده در طول فعالیت ۳. دفع اسید لاکتیک موجود در اثر فعالیت	۱. اقدام به دویدن آهسته و آرام ۲. حرکات کششی به صورت پویا و ایستا در عضلات درگیر ۳. انجام حرکات آرام کننده و نفس گیری (حرکت های آرامش بخش)
	۲. پایان کار کلاسی	۱. حفظ و نگهداری وسایل ورزشی ۲. ایجاد همکاری بین دانش آموزان و احساس مسئولیت ۳. رعایت نکات بهداشتی و انضباط	۱. جمع آوری وسایل با کمک گرفتن از هنرجویان ۲. شست و شوی دست و صورت و رعایت نکات بهداشتی پس از ورزش ۳. تعویض کفش و لباس ورزشی

اصول انتخاب راهبردهای یاددهی – یادگیری در رشته تربیت بدنی

۱. درک و تفسیر پدیده های طبیعی.
۲. طراحی فرصت ها و موقعیت های یادگیری نسبت به محیط کار واقعی.
۳. تقویت انگیزه دانش آموزان با برگزاری اردو های ورزشی.
۴. امکان درک قوانین کلی.
۵. ایجاد تفکر نقادانه به منظور کشف روابط با توجه به اصول بیومکانیک، فیزیک و کاربرد آن در حرکات ورزشی.
۶. ایجاد فرصت به منظور بروز خلاقیت در برگزاری مسابقه با سایر مدارس: کاپ، مدال، حکم.
۷. ایجاد شرایط لازم برای انجام کار گروهی.
۸. تعامل هنرجویان با هنرآموز و مشارکت در فرایند آموزش.
۹. استفاده از فن آوری های نوین.
۱۰. انجام بازی ها و تمرینات مسابقات (نظم پذیری، قانونمندی، همکاری های اجتماعی، تحمل شکست و پذیرش رقیب.
۱۱. حضور در کانون های ورزشی (دانش آموزی – باشگاهی) به صورت کمک مربی آموزش می دهند یا رفع عیوب تکنیکی – تاکتیکی می کنند.
۱۲. حضور در جشنواره های ورزش همگانی، مسابقات علمی – عملی ورزشی بین هنرستان ها، مسابقات قهرمانی مدارس کشور.
۱۳. پس از درس با ارائه تمرین به دانش آموزان به صورت گروهی آنها را به یادگیری بهتر ترغیب کنند. استفاده از روش های به چالش کشیدن بهینه دانش آموزان در هنگام تدریس.
۱۴. توجه به این نکته که خود دانش آموز بهترین روش را برای خود انتخاب می کند.
۱۵. ترسیم فضاهای ورزشی در ابعاد مختلف و در مکان های مناسب.
۱۶. طراحی تاکتیک های مختلف در ورزش های مختلف (انفرادی – گروهی یا اجتماعی).
۱۷. فعالیت در کانون های ورزشی و باشگاهی (تأکید بر وظایف تیمی هر نفر در مسابقه بویژه سرگروه) و ایجاد فرصت برای هنرجویان، به منظور مدیریت سایر هنرجویان در نقش سرگروه.
۱۸. بحث و گفت و گو در مورد تاکتیک های تیمی متناسب با اعضای تیم، ارائه کنفرانس در خصوص روش های جدید اجرای تکنیک ها و تاکتیک ها، تاریخچه و قوانین جدید تدوین شده ورزشی (بویژه ورزش مورد نظر).
۱۹. استفاده از فیلم های آموزشی و وسایل کمک آموزشی از جمله: دوربین پایان نما یا برنده نما(فتو فینیش) _ بازیابی فیلم مسابقه (ویدئوچک) – توپ

هوشمند - تمرینات آیزوکنتیک و تقویت عضلات با استفاده از روش های تقویت عضلات -

۲۰. تمرینات ذهنی (PRACTICMENTAL)

۲۱. استفاده از علم سایبرنتیک در آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌ها (IMAGINATION)

ارزشیابی

مقیاس بندی و نمره دهی شایستگی ارزشیابی پیشرفت تحصیلی در نظام جدید آموزشی دوره دوم متوسطه مبتنی بر شایستگی است. هدف نهایی ارزشیابی مبتنی بر شایستگی، یادگیری و کسب توانایی انجام کار در شغل و حرفه است. هر درس از چند پودمان از یک یا چند واحدهای یادگیری (تکالیف کاری) تشکیل شده است که هنرجویان در فرآیند یادگیری باید در انجام آنها شایستگی لازم را کسب نمایند.

حداکثر نمره هر پودمان و واحد یادگیری ۴ نمره دارد و نمره دهی آن شامل دو بخش ارزشیابی فرآیندی یا مستمر (۱ نمره) و نتیجه ای یا پایانی (۳ نمره) است. هنرجویان برای کسب شایستگی در واحد یادگیری باید حداقل نمره ۲ را از ارزشیابی پایانی کسب نمایند تا در آن واحد یادگیری شایستگی لازم را کسب نمایند. حداقل یک بار امکان جبران برای کسب شایستگی واحدهای یادگیری برای هنرجویان وجود دارد.

نمره هر درس از میانگین نمرات پودمان (که هر پودمان میانگین نمرات یک یا چند واحد یادگیری است) تشکیل می گردد. در ارزشیابی مستمر هنرآموزان می توانند براساس ارزشیابی مراحل انجام کار در کتاب درسی و با توجه به فرآیند یاددهی - یادگیری نمره دهی نمایند. ارزشیابی پایانی براساس نمون برگ بیان شده در کتاب درسی انجام می شود. در سنجش واحد یادگیری شایستگی فنی، غیرفنی، ایمنی و بهداشت و توجهات زیست محیطی توأمان مورد سنجش قرار می گیرند.

در انجام تکلیف کاری یا واحدهای یادگیری برخی از مراحل بسیار مهم و حیاتی (از جمله رعایت ایمنی و بهداشت و شایستگی های غیرفنی) لذا برای قبولی باید در آن مرحله نمره ۲ را اخذ نمایند در غیر این صورت نمره پایانی واحد یادگیری ۱ خواهد بود و هنرجو در آن واحد یادگیری شایستگی را کسب می نماید. نمره هر واحد یادگیری نیز از میانگین نمرات مراحل کار، شایستگی های غیرفنی و ایمنی و بهداشت حاصل می گردد. هنرآموزان محترم می توانند تا ۲۰ درصد نمره از ارزشیابی را به خود ارزیابی توسط هنرجویان اختصاص دهند.

صلاحیت‌های حرفه ای هنر آموزان رشته تربیت بدنی

- ۱- مدرک تحصیلی: حداقل لیسانس در یکی از رشته های ورزشی.
- ۲- مدارک حرفه ای: گذراندن دوره های تخصصی مربیگری - داوری.
- ۳- گذراندن دوره های ضمن خدمت روش های تدریس و مهارت های حرفه آموزی.
- ۳- تجربه کاری: داشتن حداقل سه سال کار تجربی در این زمینه.
- گواهینامه سلامت فیزیکی - حرفه ای.
- ۴- احراز نمره اجتماعی بودن از طریق تست هالند.

فصل ۴

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری



۶-۱ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی دنیای آموزش

کد واحد کار	۳۴۲۱۰۱۰۷	نام واحد کار	شاخه تحصیلی	فنی و مهارتی	ساعت	۶۰
کد پیمانانه / پودمان	۳۴۲۱۳۱	پودمان / پیمانانه:	گروه تحصیلی-حرفه ای	بهداشت و سلامت	آموزش	
کد درس	۱۰۱۴۱۰۱۱۱۰۱۰۷	درس :	توسعه مهارت های چابکی-ذهنی	تربیت بدنی	پایه تحصیلی	دهم

الف: پیامدهای یادگیری:

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت ها/ فعالیت های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	طریقه ایستادن در هنگام پرتاب را نشان دهد	عمل	ارتباط با خویشتن	نشان دادن تصویر و فیلم آموزشی توضیح هنرآموز
۲	۱	طریقه ایستادن در هنگام پرتاب را اجرا کند.	عمل	ارتباط با خویشتن	اجرای هنرجو و راهنمایی هنرآموز
۳	۲	طریقه گرفتن تیر دارت را توضیح دهد.	علم	ارتباط با خویشتن	اجرای هنرجو و توضیح هنرآموز
۴	۲	طریقه گرفتن تیر دارت را نشان دهد..	عمل	ارتباط با خود و سایرین	اجرای هنرجو و راهنمایی هنرآموز
۵	۳	طریقه پرتاب تیر را توضیح دهد	علم	ارتباط با خود و سایرین	توضیح هنرآموز
۶	۳	طریقه پرتاب تیر را نشان دهد	عمل	ارتباط با خود و سایرین	اجرای هنرجو و راهنمایی هنرآموز
۷	۴	اصول بازی را توضیح دهد.	علم	ارتباط با خود	پرسش و گفت و گوی کلاسی
۸		استراتژی بازی را بیان کند.	علم	ارتباط با خود	پرسش و گفت و گوی کلاسی
۹		قوانین بازی را اجرا کند.	عمل	ارتباط با سایرین	اجرای هنرجو و راهنمایی هنرآموز
۱۰		آزمون آن را انجام دهد	علم و عمل	ارتباط با خود	اجرای هنرجو و راهنمایی هنرآموز
۱۱	ایمنی	ایمنی مورد نیاز بازی دارت		ارتباط با خود و سایرین	اجرای هنرجو و راهنمایی هنرآموز

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

ب: وسعت محتوی: توضیح و اجرای طریقه ایستادن در هنگام پرتاب، توضیح و اجرای طریقه گرفتن دارت، توضیح و اجرای طریقه پرتاب، قوانین بازی را اجرا کند. بکارگیری زاویه و جهت بدن و اندام ها در اجرا / قرارگیری در محل مورد نظر در اجرا، روش تطبیق چشم و دست برتر با ابزار مورد نظر در هدف گیری، پیدا کردن چشم غالب، اجرای نشانه روی با هماهنگی پاها و دست ها و شکل صحیح هدف گیری با چشم غالب و پرتاب، مفاهیم قانونی بازی = امتیازگیری = تخلف ها، بازی کردن در چهارچوب قوانین و مقررات، مفاهیم اندازه گیری، آزمون و سنجش مهارت ها، اجرا و بکارگیری آزمون های استاندارد و ارزشیابی آنها

ج: سازماندهی محتوی: دانش مرحله یک گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله دو و بیان و سپس مهارت آن گفته شود. دانش مرحله سه گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله چهار گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله پنج گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود.

د: مواد و رسانه های یادگیری:
فیلم - انیمیشن، عکس و پوستر

ه: استاندارد فضا:
سالن در حدود ۴۰ متر

و: تجهیزات آموزشی: تخته های دارت استاندارد دارت معمولاً از جنس موی اسب، یک عنکبوتی فلزی که تخته دارت را ه بخش مختلف (۶۲ امتیازی) سی دی آموزشی و کتاب و...
بارل (تیپ) استیل و فولادی - شفت آلومینیومی و پلاستیکی و تیتانیوم

ز: سنجش و ارزشیابی: سیبل هدف، برگه ثبت امتیاز

ح: الزامات اجرایی:
به ازای هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش انجام دهد.
برگزاری کلاس های بازآموزی معلمان برای تدریس کتاب های درسی
آموزش معلمان در بکارگیری فناوری های جدید در آموزش

تعریف دارت:

ضمن ارائه تعریف اولیه دارت از هنرجویان بخواهید تا در خصوص سایر تعاریف دارت پژوهش کنند، ضمن اینکه باید آگاه بود که تعاریف و تاریخچه تنها دریچه‌ای برای ورود به مبحث اصلی می باشد، از پرداختن بیش از حد به این مباحث خودداری شود.

ویژگی های ورزش دارت

ورزش دارت دارای ویژگی ها و خصوصیات منحصر به فرد فراوانی می باشد، لذا با طرح سؤال از هنرجویان بخواهید در گروه های چند نفره ویژگی های این ورزش را مطرح نمایند و به خصوصیات علاوه بر آنچه در متن مطرح شده است برسند. مثلا:

- فیزیک بدنی در آن دخیل نیست.
- قدرت جسمانی زیادی نیاز ندارد.
- لباس خاصی نیاز ندارد.
- سرو صدا در آن وجود ندارد و متناسب شخصیت های درون گرا می باشد.
- ...

سیر تاریخی ورزش دارت

از هنرجویان بخواهید سیر تاریخی ورزش دارت را با رسم یک نقاشی مطرح کنند. از هنرجویان بخواهید تصاویر پیشگامان ورزش دارت در جهان و ایران را با مراجعه به کتاب ها و منابع اینترنتی به کلاس آورند.

عوامل آمادگی جسمانی مؤثر در ورزش دارت

از آن جایی که نظریه پردازان سیستم های اجتماعی آموزشی معتقدند که در قرن بیستم تخصص گرایی محض و بررسی یک موضوع به صورت مجزا از مجموعه مرتبط با آن و عدم ارائه تصویری کلی از مسائل مرتبط منجر به عدم یادگیری پایدار شده است، لذا ایجاد ارتباط میان دروس و موضوعات مختلف می تواند به یادگیری پایدار هنرجویان کمک نماید، لذا از هنرجویان بخواهید ابتدا با مراجعه به کتاب پرورش مهارت های جسمانی، حرکتی و میحث قابلیت های جسمانی از درس بدنسازی عمومی، به بحث گروهی در خصوص فاکتورهای آمادگی جسمانی که دارای اهمیت بیشتری در ورزش دارت می باشد، بپردازند. سپس تلاش نمایند این قابلیت ها را به ترتیب اولویت بیان نمایند. هم چنین هنرجویان باید بتوانند بیان کنند که هریک از فاکتورهای آمادگی جسمانی در کدام یک از مراحل پرتاب نقش اساسی دارند؟

تجهیزات و لوازم دارت

یکی از مهمترین نکات در شروع کار، آگاهی از وسایل و تجهیزات ورزش دارت می باشد. تلاش کنید با ارائه عکس، فیلم و تجهیزات واقعی، هنرجویان با تجهیزات آشنا شوند.

✓ در خصوص تخته دارت:

- جنس، اندازه، شکل و بخش های تشکیل دهنده را بررسی کنید.
 - از هنرجویان بخواهید یک صفحه دارت کامل رسم نمایند و با رنگ های مختلف بخش های امتیازی را رنگ آمیزی کنند.
 - هم چنین از هنرجویان بخواهید فاصله تخته دارت با زمین، با ورزشکار و... را با رسم شکل نشان دهند.
- ✓ در خصوص دارت:

از هنرجویان بخواهید یک دارت رسم نمایند.

طول، وزن و جنس قسمت های مختلف یک دارت را بررسی نمایید.

مراحل پرتاب دارت

- از هنرجویان بخواهید در گروه های دو نفره شیوه های مختلف گرفتن دارت در دست و ایستادن را تمرین نمایند و اشکالات یکدیگر را به هم بگویند.
- برای هر یک از شیوه های ایستادن شماره ای اختصاص دهید و از هنرجویان بخواهید در صف های مرتب با شماره شما نحوه ایستادن مورد نظر را انجام دهند. در پایان از آنها بخواهید راحت ترین شیوه را برای ادامه کار انتخاب نماید.
- از آن جایی که یکی از شیوه های تمرین، سایه زدن (shadow) می باشد، از هنرجویان بخواهید بدون در دست داشتن دارت و در همان جایی که ایستاده اند نسبت به انجام پرتاب سایه اقدام نمایند. اما لازم است که یادآوری شود با توجه به نوع چینش از پرتاب دارت شدیداً "خودداری نمایند که موجب آسیب خواهد شد.

لازم است هنرآموز در مکانی از کلاس بایستد که تسلط و تمرکز کافی بر تمامی هنرجویان داشته باشد.

✓ در هنگام بررسی هنرجویان موارد زیر را مورد ارزیابی قرار دهید، اما به خاطر داشته باشید که این نوع ارزیابی از انواع ارزیابی های تکوینی و در حین کار می باشد که باید به فرآیند آموزش کمک نماید.

✓ صاف و ثابت بایستید و بدن خود را به جلو و عقب حرکت ندهید.

✓ کمر خود را خم نکنید.

✓ در حالت تعادل کامل باشید. زاویه بازو را ۹۰ درجه کنید.

✓ با حرکت ساعد و مچ پرتاب کنید.

- اصول مکانیکی ایستادن مانند توزیع وزن، خم شدن به جلو، تعادل و تماس، از نکات بسیار مهمی است که باید در بررسی های شما مورد نظر قرار گیرد. از

هنرجویان بخواهید دارت را یک بار با قدرت و بار دیگر با نرمی و دقت فراوان پرتاب نموده و تفاوت این دو شیوه پرتاب را با هم مقایسه کنند. باید شیوه پرتاب بدون قدرت و نرم را به هنرجویان آموزش دهید و تأثیر انقباضات بی مورد در پرتاب را به آنها نشان دهید.

- قبل از پرتاب منحنی مسیر پرتاب را برای هنرجویان رسم کنید و از آنها نیز بخواهید این کار را انجام دهند. سپس از آنها بخواهید تا یک جسم سبک را با رعایت منحنی پرتاب، پرتاب نمایند.

- از هنرجویان بخواهید با صدای سوت شما حالت پرتاب به خود گرفته و بازو و آرنج و کف دست را در وضعیت صحیح قرار دهند و خود به بررسی سریع آنها بپردازید. از ورزشکاران خود بخواهید بعد از رها شدن دارت از دست آنها بدون افتادن دارت از دست، مسیر پرتاب را دنبال نموده و خود به بررسی آنها بپردازید.

- دو هنرجوی کوتاه و بلند قد را انتخاب نموده و از آنها بخواهید هر یک پرتاب هایی انجام دهند، تا سایر هنرجویان بتوانند به مقایسه تفاوت های این دو پرتاب بپردازند.

- با یک دوربین فیلمبرداری پرتاب خود را ضبط کنید و یک سهمی کامل بر روی تلویزیون بکشید و برای رسیدن به نتیجه پرتاب خود آن را با نقاشی مشخص کنید.

- نکات ایمنی را به طور مرتب به هنرجویان یادآوری نمایید.

گرم کردن در ورزش دارت:

لازم است بازیکنان قبل از پرداختن به بازی و مسابقه به گرم کردن بپردازند اما این گرم کردن شامل:

- گرم کردن جسمی: بازیکن باید قبل از شروع بازی با حرکات کششی و نرمش های سبک بویژه در قسمت بالاتنه، شانه ها، بازو و دست ها خود را برای کار آماده کند. باید از حرکات جهشی و قدرتی که موجب افزایش ضربان قلب می شود خودداری کرد. بنابراین بهترین شیوه های گرم کردن را برای هنرجویان نمایش دهید و از آنها بخواهید هر یک از آنها در جلسات مختلف به ارائه نرمش اقدام کنند.

- گرم کردن ذهنی: این نوع گرم کردن معمولاً با آمادگی ذهنی، تمرکز به صورت سایه زدن و با تصویرسازی ذهنی انجام می شود. از هنرجویان بخواهید در گوشه ای ایستاده و حتی با بستن چشمان خود به تصویرسازی لحظه پرتاب بپردازند.

بیومکانیک پرتاب دارت

لازم است این مبحث و نمودارها را قبل از مرحله پرتاب با هنرجویان تمرین کرده باشید.

مفاصل و اهرم ها

- یک بار دیگر با ترکیب و ادغام مطالب این درس با درس دانش فنی از هنرجویان بخواهید با مراجعه به کتاب خود هریک از مفاصل درگیر در پرتاب دارت را مطالعه نمایند.
- نقش ثابت مفصل شانه و حرکات صحیح مفاصل شانه و آرنج را برای هنرجویان به تصویر بکشید.
- شلاق مچ دست را، که عملی مشکل برای ورزشکاران و ضمناً نیازمند انعطاف زیاد در مفصل مچ می باشد، خیلی تمرین کنید.
- قواعد پرتاب و روش محاسبه امتیاز بازی دارت
- از آن جایی که در منابع متفاوت یکی از اهداف بازی دارت بهبود قدرت محاسبه ریاضی و تقویت حافظه ذکر شده است، برای هنرجویان پرتاب های مختلفی را با توضیح وضعیت طراحی نمایید و بخواهید امتیازات را جمع زده و اعلام نمایند.
- از هنرجویان بخواهید در گروه های دو نفره نقش ورزشکار و داور را ایفا نموده و عمداً به انجام خطاهای توضیح داده شده در متن درس پرداخته تا ایفاگر نقش داور به تشخیص و اعلام خطاها بپردازد.
- از هنرجویان بخواهید در گروه های دو نفره نقش ورزشکار و داور را ایفا نموده به انجام مسابقات دو بپردازند.

اسکیت



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر تألیف کتاب‌های درسی و حرفه‌ای و مهارت‌آموزی

۱-۶ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی دنیای آموزش

کد واحد کار	۳۴۲۲۰۲۰۳	نام واحد کار	اسکیت	شاخه تحصیلی	فنی و مهارتی	ساعت آموزش	۶۰
کد پیمان‌ه/پودمان		پودمان/پیمان‌ه:	اسکیت	گروه تحصیلی-حرفه‌ای	بهداشت و سلامت	آموزش	
کد درس	۱۰۱۴۱۰۱۱۰۲	درس:	توسعه مهارت‌های چابکی-ذهنی	رشته تحصیلی-حرفه‌ای	تربیت بدنی	پایه تحصیلی	دهم

الف: پیامدهای یادگیری:

شماره	کدمرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت‌ها / فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	توضیح وضعیت استقرار، حالت و نحوه ایستادن، انتقال وزن و نگهداشتن وزن به جلو - وضعیت قوزک پا - حالت دست‌ها و بالا تنه	علم	ارتباط با خویشتن	توضیحات هنرآموز - گفت و گوی کلاسی - فعالیت کلاسی و پژوهشی
۲	۱	اجرای تمرینات تعادلی (نشستن روی دو پا) - راه رفتن بدون سرخوردن با اسکیت - راه رفتن با سرخوردن - نگهداشتن پاها بطور موازی	عمل	ارتباط با خویشتن	اجرا توسط هنرجویان
۳	۲	توضیح وضعیت بدن - پاها، توقف و ترمز کردن هنگام اسکیت کردن - انواع ترمز و قوانین و ایمنی مورد نیاز مربوط	علم	ارتباط با خویشتن و خلق	توضیحات هنرآموز - گفت و گوی کلاسی - فعالیت کلاسی و پژوهشی
۴	۲	اجرای تکنیک‌های پوش و ضربه، حرکت به سمت جلو (سرخوردن به جلو، ترمز کردن) انتقال وزن بر روی پای چپ و بالا بردن، گرفتن حالت نشسته بدن - پایین آوردن مرکز ثقل بدن و اجرای ایمنی مورد نیاز	عمل	ارتباط با خویشتن	تمرین و اجرا توسط هنرجویان
۵	۳	توضیح اتصال روی اسکیت - اسکیت با یک پاو ایمنی مورد نیاز	علم	ارتباط با خویشتن	توضیحات هنرآموز - گفت و گوی کلاسی - فعالیت کلاسی و پژوهشی
۶	۳	اجرای تمرینات مربوط به اسکیت با یک پا (پای راست و چپ)	عمل	ارتباط با خویشتن	تمرین و اجرا توسط هنرجویان

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت ها / فعالیت های یادگیری ساخت یافته
۷	۴	توضیح دور زدن	علم	ارتباط با خویشتن	توضیحات هنرآموز - گفت و گوی کلاسی - فعالیت کلاسی و پژوهشی
۸	۴	اجرای تمرینات مربوط به دور زدن از جلو (مراحل آموزش کراس اور)	عمل	ارتباط با خویشتن	تمرین و اجرا توسط هنرجویان
۹	۵	توضیح مفهوم تبدیل حرکت جلو به پشت در مسیر و برعکس - قوانین و ایمنی مورد نیاز مربوطه	علم	ارتباط با خویشتن	توضیحات هنرآموز - گفت و گوی کلاسی - فعالیت کلاسی و پژوهشی
۱۰	۵	اجرای تکنیک تبدیل بدون اسکیت و ایمنی مورد نیاز مربوطه	عمل	ارتباط با خویشتن	تمرین و اجرا توسط هنرجویان
۱۱	۵	توضیح تکنیک تبدیل بدون اسکیت	علم	ارتباط با خویشتن	توضیحات هنرآموز - گفت و گوی کلاسی - فعالیت کلاسی و پژوهشی
۱۲	۵	اجرای تکنیک تبدیل بدون اسکیت	عمل	ارتباط با خویشتن	تمرین و اجرا توسط هنرجویان
۱۳	۵	توضیح تکنیک تبدیل با اسکیت	علم	ارتباط با خویشتن	توضیحات هنرآموز - گفت و گوی کلاسی - فعالیت کلاسی و پژوهشی
۱۴	۵	اجرای تکنیک تبدیل با اسکیت	عمل	ارتباط با خویشتن	تمرین و اجرا توسط هنرجویان
۱۵	۵	توضیح تکنیک تبدیل در جا	علم	ارتباط با خویشتن	توضیحات هنرآموز - گفت و گوی کلاسی
۱۶	۵	اجرای تکنیک تبدیل در جا	عمل	ارتباط با خویشتن	تمرین و اجرا توسط هنرجویان
۱۷	۵	توضیح تکنیک تبدیل در حال سرخوردن	علم	ارتباط با خویشتن	توضیحات هنرآموز - گفت و گوی کلاسی
۱۸	۵	اجرای تکنیک تبدیل در حال سرخوردن	عمل	ارتباط با خویشتن	تمرین و اجرا توسط هنرجویان
۱۹		اجرای بهداشت لازم	عمل	ارتباط با خلق و خود	توضیحات هنرآموز - اجرا توسط هنرجویان

ب: وسعت محتوی: وضعیت استقرار، حالت و نحوه ایستادن، انتقال وزن و نگهداشتن وزن به جلو - وضعیت قوزک پا - حالت دست ها و بالا تنه- اجرای تمرینات تعادلی (نشستن روی دو پا) - راه رفتن بدون سرخوردن با اسکیت -راه رفتن با سرخوردن - نگهداشتن پاها بطور موازی وضعیت بدن - پاها، توقف و ترمز کردن هنگام اسکیت کردن - انواع ترمز و قوانین مربوط - اجرای تکنیک های پوش و ضربه، حرکت به سمت جلو (سرخوردن به جلو، ترمز کردن) انتقال وزن بر روی پای چپ و بالا بردن، گرفتن حالت نشسته بدن - پایین آوردن مرکز ثقل بدن - اتصال روی اسکیت - (cross over) - اسکیت یک پا - دور زدن- اجرای تمرینات مربوط به اسکیت با یک پا (پای راست و چپ) - اجرای تمرینات مربوط به دور زدن از جلو (مراحل آموزش کراس اور- مفهوم تبدیل حرکت جلو به پشت در مسیر و برعکس - قوانین مربوطه- اجرای تکنیک تبدیل بدون اسکیت - اجرای تکنیک تبدیل با اسکیت - اجرای تکنیک تبدیل در جا - اجرای تکنیک تبدیل در حال سرخوردن

ج: سازماندهی محتوی: دانش مرحله یک گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله دو و بیان و سپس مهارت آن گفته شود. دانش مرحله سه گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله چهار گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله پنج گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۵ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود.

د: مواد و رسانه های یادگیری:
پوستر آموزشی - فیلم آموزشی

ه: استاندارد فضا:
پیست اسکیت

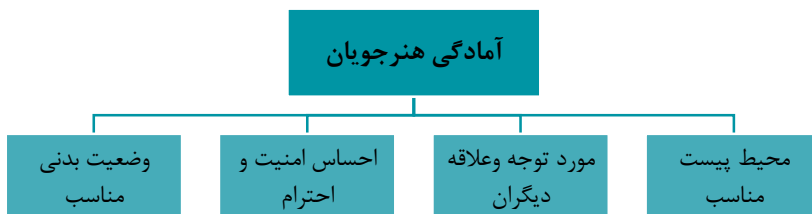
و: تجهیزات آموزشی:
مکان، پیست - کفپوش - کفش اسکیت - چرخ و بلبرینگ برای کفش - ترمز کفش - فیلم آموزشی - cd - dvd

ز: سنجش و ارزشیابی: مشاهده - چک لیست

ح: الزامات اجرایی:
به ازاء هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش انجام دهد.
برگزاری کلاس های بازآموزی معلمان برای تدریس کتاب های درسی
آموزش معلمان در بکارگیری فناوری های جدید در آموزش

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

مرب‌گیری در اسکیت فعالیتی آگاهانه و برنامه ریزی شده است. هنرآموز باید از آمادگی شاگردان خود برای یادگیری آگاهی کامل داشته باشد.



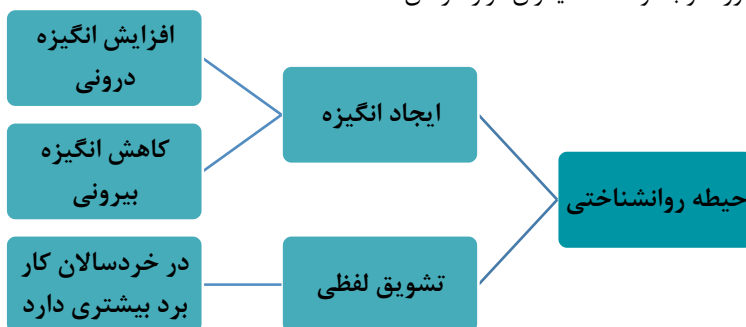
وضعیت بدنی مناسب:

توجه به نیازهای جسمانی و فیزیولوژیک اسکیت بازان هنگام یادگیری بسیار مهم است معلم باید به وضع بدنی آنها رسیدگی کند و توجه داشته باشد که ممکن است هنرجویان گرسنه یا تشنه باشند. از این رو باید به آنها فرصت داده شود تا بتوانند به رفع نیازهای خود بپردازند.

احساس امنیت و احترام:

اسکیت بازان باید از لحاظ نشستن در نیمکت و پوشیدن کفش هایشان راحت باشند و فضای مناسب برای خانواده ها باید طوری باشد که موجب حواس پرتی آنها نشود به طوری که خود مربی ها خانواده ها را مشاهده کنند. °

مورد توجه و علاقه دیگران قرار گرفتن:



نکات یادگیری

- مربی باید بلند صحبت کند تا تمامی شاگردان صدای او را به خوبی بشنوند.
- سؤال و پرسش کردن، رکن اصلی آموزش می باشد.
- مربی باید با گشاده رویی - سعه صدر و با میل و علاقه به هنرجویان پاسخ دهد.
- پاسخ مربی هرگز نباید حالت تمسخر، توهین و خصومت داشته باشد و یا بی اعتنا باشد.
- مربی نباید اجازه دهد که هنرجویان مدت طولانی را در سانسر بیکار باشند بلکه باید پیوسته فضای سانس را برای یادگیری و آگاهی فعال نگه دارد.
- نظم و انضباط یکی از مسائل اصلی در آموزش اسکیت است که بدون حاکمیت آن در کلاس درس، عملاً "مربی قادر به انجام هیچ کاری نیست.
- مربی که خود در پیست، رفتار متعادل و مناسبی ندارد نباید توقع رفتار مطلوب و شایسته از شاگردان خود داشته باشد.

محیط پیست مناسب:

- محیط پیست اسکیت باید طوری باشد که شاگردان از لحاظ جسمانی و روانی آسایش و آرامش داشته باشند و مهمتر از همه به این نکته پی ببرند که مربی به آنها علاقه مند و خواهان موفقیت آنان است نیازهای پایین تر اسکیت بازان به خوبی برطرف شود آنها آمادگی بیشتر و بهتری برای یادگیری پیدا خواهند کرد. مهارت در اسکیت به صورت یک دسته از حرکات مجرد است که از نظر محیطی به طور پیوسته انجام می پذیرند و در اصطلاح به آنها حرکات زنجیره ای و پیچیده گفته می شود.
- از این رو باید مراحل ششگانه آموزش در نظر گرفت که بتوان مهارت را به طور کامل آموزش داده این مراحل به ترتیب ذیل می باشد.
- ۱- نمایش اولیه مهارت (به طور کامل)
 - ۲- توضیحات شفاهی (چرا این مهارت را آموزش می دهیم و به چه نحوی باید آن را تمرین کنیم)
 - ۳- تکرار نمایش (به صورت جزء به جزء)
 - ۴- مرحله تمرین کردن ورزشکار
 - ۵- مرحله گرفتن اشکال از سوی مربیان و رفع آن
 - ۶- مرحله رفع و کامل کردن مهارت (که بسته به نوع مهارت می تواند زمان زیادی را سپری کند)

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

نکته دیگری که باید به آن توجه شود، این است که تمرین مهارت های اسکیت باید تا حد امکان برای ورزشکاران نونهال به جزء تبدیل شود و این حرکات باید در دو حالت ایستا (بدون حرکت) و پویا (در حال حرکت) انجام پذیرد. سایر رشته های زیر مجموعه اسکیت:

تخته اسکیت (اسکیت بورد):

شامل یک تخته و چهار چرخ است که با خم شدن این تخته به چپ و راست، چرخ آن نیز به چپ و راست متمایل می شود و از زیر شاخه های اسکیت اگرسیو است که بر روی سکوها و لبه و جدول در خیابان و مخصوصاً میله های کنار پله ها و باشگاه ها انجام می شود و چون به پا بسته نشده است یکی از سخت ترین رشته ها می باشد.



اسکیت بورد

اینلین هاکی:

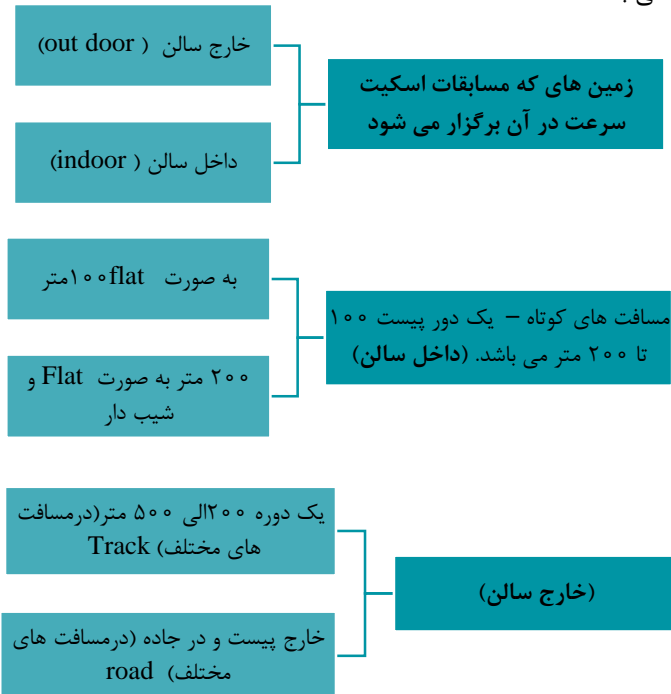
این رشته به صورت تیمی انجام می شود و ورزشکار روی اسکیت هاکی همراه با چوب و توپ و تجهیزات ایمنی کامل به هاکی می پردازد که در دو وقت ۲۰ دقیقه ای و فاصله بین نیمه ها ۵ دقیقه می باشد، صورت می گیرد. تیم ایران در سال های اخیر توانسته مقام و جایگاه خوبی در سطح آسیا پیدا کند که می توان به کسب مقام سوم آسیا اشاره کرد. از تیم های مطرح جهان می توان تیم کانادا و آمریکا را نام برد.



بازی هاکی

سرعت:

ورزشی است مرکب از عوامل مختلف که می تواند در مجموعه متنوعی از محل و فضای زمین، شرایط مسابقه و عوامل دیگر که در نتیجه یک مسابقه دخالت دارند، شامل می شود. و شرکت کنندگان اینلاین سرعت نیازمند یادگیری مهارت های متنوع می باشند.



محیط پیست مناسب:

محیط پیست اسکیت باید طوری باشد که شاگردان از لحاظ جسمانی و روانی آسایش و آرامش داشته باشند و مهمتر از همه به این نکته پی ببرند که مربی به آنها علاقه مند و خواهان موفقیت آنان است نیازهای پایین تر اسکیت بازان به خوبی برطرف شود آنها آمادگی بیشتر و بهتری برای یادگیری پیدا خواهند کرد. مهارت در اسکیت به صورت یک دسته از حرکات مجرد است که از نظر محیطی به طور پیوسته انجام می پذیرند و در اصطلاح به آنها حرکات زنجیره ای و پیچیده گفته می شود.

از این رو باید مراحل شش گانه آموزش در نظر گرفت که بتوان مهارت را به طور کامل آموزش داد این مراحل به ترتیب ذیل می باشد.

۱- نمایش اولیه مهارت (به طور کامل)

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

- ۲- توضیحات شفاهی (چرا این مهارت را آموزش می دهیم و به چه نحوی باید آن را تمرین کنیم؟)
 - ۳- تکرار نمایش (به صورت جزء به جزء)
 - ۴- مرحله تمرین کردن ورزشکار
 - ۵- مرحله گرفتن اشکال از سوی مربیان و رفع آن
 - ۶- مرحله رفع و کامل کردن مهارت (که بسته به نوع مهارت می تواند زمان زیادی را سپری کند)
- نکته دیگری که باید به آن توجه شود، این است که تمرین مهارت های اسکیت باید تا حد امکان برای ورزشکاران نونهال به جزء تبدیل شود و این حرکات باید در دو حالت ایستا (بدون حرکت) و پویا (در حال حرکت) انجام پذیرد.

اینلاین فری استایل:

یکی از جدید ترین رشته های اسکیت است که با مانع انجام می شود. که شامل ۵ شاخه می باشد.

- ۱ اسلalom: انواع و اقسام حرکات پا و حرکات سریم پاها از بین موانع می باشد.
- ۲ اسپید اسلalom: شامل عبور از موانع با یک پا در کمترین زمان می باشد.
- ۳ اسلاید: شامل اسلاید کشیدن (ترمز گرفتن) در محدوده معین که به تفکیک زیبایی و طول اسلاید انجام شده، امتیاز می دهند.
- ۴ فری جامپ: پرش از روی یک میله در فضای بسته
- ۵ های جامپ: پرش از روی یک میله با استفاده از شیب(رمپ) در فضای باز می باشد.

هنری (نمایشی)

رشته های آن شامل موارد زیر می باشد.

- ۱- رقابت های انفرادی
- ۲- رقابت های دو نفره

اگرسیو:

به معنای خشن و تهاجمی می باشد. که در سکوهای U، سکوپرش و لبه های پله و جدول های کنار خیابان انجام می شود و جنبه نمایشی دارد.

مسابقات آن معمولاً "در ۳ رشته اصلی و یک رشته فرعی می باشد.

- ۱ بارک -- در اسکیت پارک برقرار می شود و در ۲ راند یک دقیقه ای و از تمام وسایل استفاده می شود.
- ۲ بست تریک -- بر روی یک وسیله برگزار می شود و تکنیک ترین و سخت ترین حرکت نفر اول را مشخص می کند.
- ۳ ورت -- در صف پایپ برگزار می شود در ۲ راند یک دقیقه ای
- ۴ بیگ ایر -- بر روی فان باکس برگزار می شود و بلند ترین پرش ها نفرات اول تا سوم را مشخص می کند.

رول بال:

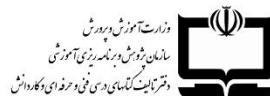
متشکل از سه رشته هند بال، بسکتبال و اسکیت و قوانین برگزیده از این سه رشته، به علاوه قوانین خاص خود را دارا می باشد.

یک بازی گروهی با حضور ۶ بازیکن در زمین و ۶ بازیکن ذخیره در هر تیم انجام می شود و یک نفر به عنوان دروازه بان و ۵ نفر بازیکن است.

دو تیم ۶ نفره در دو نیمه ۱۰ الی ۲۵ دقیقه ای (بسته به رده سنی و جنسیت) مقابل یکدیگر قرار می گیرند و استراحت بین دو نیمه ۵ دقیقه می باشد. در پایان وقت رسمی تیمی برنده است که بیشترین گل را زده باشد.

شطرنج

۱-۶ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی دنیای آموزش



کد واحد کار	۳۴۲۱ ۰۳۰۵	نام واحد کار	شاخه تحصیلی	فنی و مهارتی	ساعت آموزش	۶۰
کد پیمانانه/پودمان	۳۴۲۱	پودمان/ پیمانانه:	گروه تحصیلی-حرفه‌ای	بهداشت و سلامت	آموزش	
کد درس	۱۰۱۴۱۰۰۳۰۵	درس:	رشته تحصیلی-حرفه‌ای	تربیت بدنی	پایه تحصیلی	دهم
			توسعه مهارت‌های چابکی-ذهنی			

الف: پیامدهای یادگیری:

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت‌ها/فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	ستون، عرض و قطرهای صفحه شطرنج را شرح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	پرسش و پاسخ، بحث کلاسی
۲	۱	نامگذاری خانه‌های صفحه شطرنج را شرح دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	بحث کلاسی، گفت و گو
۳	۱	ستون، عرض و قطرها را بر روی صفحه شطرنج نشان دهد و مرکز صفحه شطرنج را نشان دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی توسط خود هنرجویان- مشارکت با یار
۴	۱	نحوه حرکت مهره‌های شطرنج را شرح دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	مشارکت با یار-خلق راه حل
۵	۱	حرکت مهره‌ها را در حالت‌های مختلف انجام دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی توسط خود هنرجویان و استفاده از نرم افزار آموزشی-مشارکت با یار
۶	۲	ترفیع پیاده و گرفتن (زدن) را شرح دهد	علم	رابطه با خویشتن	خلق راه حل - گفت و گو
۷		ترفیع پیاده و گرفتن (زدن) را انجام دهد	علم	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی توسط خود هنرجویان و استفاده از نرم افزار آموزشی
۸	۲	ارزش نسبی مهره‌ها را شرح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	بحث کلاسی - گفت و گو
۹	۲	ارزش نسبی مهره‌ها را با تمرینات مختلف اجرا کند.	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی توسط خود هنرجویان - استفاده از اینترنت
۱۰	۳	تعویض و قربانی را شرح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	پرسش و پاسخ - بحث کلاسی

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت ها/ فعالیت های یادگیری ساخت یافته
۱۱	۳	مثال هایی از تعویض و قربانی را انجام دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی توسط خود هنرجویان
۱۲	۳	کیش، مات و پات را شرح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	پرسش و پاسخ، بحث کلاسی
۱۳	۳	کیش، مات و پات را در حالت های مختلف اجرا کند.	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی توسط خود هنرجویان و استفاده از نرم افزار آموزشی
۱۴	۳	چنگال، سیخ و آچمزی را شرح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	بحث کلاسی - گفت و گو
۱۵	۳	چنگال، سیخ و آچمزی را در حالت های مختلف اجرا کند.	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی توسط خود هنرجویان
۱۶	۴	قلعه رفتن را شرح دهد	علم	رابطه با خویشتن	پرسش و پاسخ، بحث کلاسی
۱۷	۴	قلعه رفتن را انجام دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی توسط خود هنرجویان
۱۸	۴	قوانین اصلی بازی شطرنج را شرح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	پرسش و پاسخ، بحث کلاسی - گفت و گو
۱۹	۴	قوانین اصلی بازی شطرنج را در بازی به کار گیرد	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی در بازی توسط خود هنرجویان
۲۰	۴	ثبت حرکات را توضیح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	بحث کلاسی - گفت و گو
۲۱	۴	ثبت حرکات را در تمرین و بازی به کار گیرد	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی در بازی توسط خود هنرجویان
۲۲	۵	مراحل بازی شطرنج را شرح دهد	علم	رابطه با خویشتن	پرسش و پاسخ، بحث کلاسی
۲۳	۵	اصول گسترش را در تمرین و بازی به کار گیرد	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی در بازی توسط خود هنرجویان
۲۴	۵	تکنیک های وسط و آخر بازی را اجرا کند.	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی در بازی توسط خود هنرجویان
۲۵	۶	مفاهیم اساسی استراتژی شطرنج را شرح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	بحث کلاسی - گفت و گو
۲۶	۶	تمرینات استراتژی شطرنج را اجرا کند.	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی در بازی توسط خود هنرجویان

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت ها/ فعالیت های یادگیری ساخت یافته
۲۷	۶	ترکیب در شطرنج را شرح دهد	علم	رابطه با خویشتن	پرسش و پاسخ، بحث کلاسی
۲۸	۶	تمرینات ترکیب در شطرنج را انجام دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	با انجام تمرینات عملی در بازی توسط خود هنرجویان و استفاده از منابع
۲۹	ایمنی	موارد ایمنی شامل وضعیت نشستن صحیح، انتخاب میز و صندلی استاندارد و... را اجرا نماید	عمل	رابطه با خویشتن و خلق	با حضور در سالن شطرنج
۳۰	زیست محیطی	تمیز و پاکیزه نگهداشتن میز و صفحه و فضای سالن را نشان دهد.	اخلاق	رابطه با خلق	با حضور در سالن شطرنج
۳۱	نگرش	داشتن نظم، حضور به موقع، رعایت حقوق دیگران و قوانین شطرنج را به نمایش بگذارد	عمل	رابطه با خلق خدا	با حضور در سالن شطرنج

ب: وسعت محتوی: آشنایی با صفحه و مهره های شطرنج، یادگیری و اجرای حرکت مهره ها، ترفیع پیاده، گرفتن(زدن)، آن پاسان، ارزش نسبی مهره ها، کیش، مات و پات، چنگال، سیخ و آچمزی، قلعه گیری، قوانین بازی شطرنج، ثبت حرکات بازی، مراحل بازی شطرنج(گشایش، وسط بازی و آخر بازی)، استراتژی بازی شطرنج، ترکیب در شطرنج

ج: سازماندهی محتوی: توضیح بحث های مقدماتی مثل: معرفی صفحه و مهره، حرکت مهره ها، ترفیع پیاده، گرفتن(زدن)، آن پاسان، ارزش نسبی مهره ها، کیش، مات و پات، چنگال، سیخ و آچمزی، قلعه گیری و سپس توضیح قوانین بازی شطرنج، ثبت حرکات بازی، مراحل بازی شطرنج، استراتژی بازی شطرنج، ترکیب در شطرنج و اجرای آنها

د: مواد و رسانه های یادگیری: کتاب مرجع آموزش شطرنج، اینترنت، مجلات، نرم افزارهای آموزش شطرنج، مراجعه به هیئت شطرنج و مدارس شطرنج

ه: استاندارد فضا: فضای ورزشی سرپوشیده، میز و صندلی استاندارد شطرنج

و: تجهیزات آموزشی: صفحه و مهره فدراسیونی، تابلوی آموزش شطرنج، ساعت شطرنج و برگه ثبت

ز: سنجش و ارزشیابی بر اساس نمون برگ ارزشیابی مستمر و پایانی، حل مسائل و پژوهش های محول شده

ح: الزامات اجرایی: به ازاء هر ۱۶ نفر هنرجو حضور یک هنرآموز و یک مربی آموزشی الزامی است.
آموزش هنر آموزان در به کارگیری فناوری های جدید درآموزش

صفحه و مهره های شطرنج

- ۱ بدون هیچ توضیحی هنرجویان باید به بررسی صفحه شطرنج بپردازند و در مورد قسمت های مختلف آن در کلاس بحث کنند.
 - ۲ هنرجویان باید با عرض ها، ستون ها و قطرهای صفحه شطرنج آشنا شوند.
 - ۳ هنرجویان باید مختصات و نامگذاری خانه های شطرنج را یاد بگیرند چون بعداً در ثبت حرکات شطرنج به آن نیاز خواهند داشت.
 - ۴ نشان دادن مرکز اصلی و مرکز بزرگ
 - ۵ توانایی شناخت مهره های شطرنج، چیدن مهره ها و حرکت هر کدام از مهره ها در حالت های مختلف
 - ۶ توانایی انجام ترفیع پیاده
 - ۷ تاکید بر عناصر علم، عمل، ایمان، اخلاق و وقت شناسی در عرصه های خلقت، خدا و خویشتن
- هنر آموز باید با نظارت اطمینان پیدا کند که هنرجویان:
- موارد آموزشی را یاد گرفته و عملاً به کار می گیرند.
 - موارد ایمنی شامل وضعیت مناسب نشستن و... را رعایت می کنند.
 - موارد اخلاقی و قوانین شطرنج شامل رعایت سکوت و... را رعایت می کنند.
 - در تمام موارد بازخورد لازم را دریافت می کنند.
- گرفتن(زدن)- آن پاسان
- ۱ هیچ مهره‌ای ضمن حرکت نمی‌تواند در خانه‌ای که به وسیله مهره خودی اشغال شده است بنشیند ولی به عکس هر مهره می‌تواند خانه متعلق به رقیب خود را اشغال کند و مهره رقیب را از صفحه شطرنج خارج کند.
 - ۲ در بازی شطرنج گرفتن مهره حریف اجباری نیست مگر هنگامی که بازی دیگری وجود نداشته باشد.
 - ۳ هر مهره به همان شکلی که حرکت می‌کند مهره حریف را می‌زند به استثنای پیاده که طریقه گرفتن آن با سایر مهره‌ها فرق دارد.
 - ۴ آن پاسان یک حرکت ویژه و فقط مربوط به حرکت پیاده هاست. زمانی که یک پیاده سه عرض جلوتر از حالت اولیه خود قرار گیرد (یعنی همیشه عرض ۵ برای سفید و عرض ۴ برای سیاه). حال اگر یکی از پیاده های حریف در دو ستون مجاور این پیاده، بخواهند در حرکت اول خود، دو خانه به سمت جلو حرکت کنند، پیاده مورد نظر ما (سه عرض پیشرفته) می‌تواند پیاده حریف را آن پاسان کند یعنی آن را کشته و در خانه پشت آن قرار بگیرد. این گرفتن بلافاصله پس از حرکت صورت گیرد که پیاده قدم مضاعف برمی‌دارد
 - ۵ هنرجویان باید با تمرکز کامل که اساس کار شطرنج است تمرینات را اجرا کنند.
 - ۶ هنر آموز باید هرچه سریعتر هنرجویان را با منابع مرتبط آشنا کند.
 - ۷ هنرآموز هر جلسه باید هنرجویان را با چند قانون بازی شطرنج آشنا کرده و مطمئن شود آن را به کار می‌گیرند.

ارزش نسبی مهره‌ها- کیش - مات - پات - چنگال - سیخ - آچمز - قلعه‌گیری
۱ پیاده مینا ارزش گذاری مهره هاست (پیاده ۱ امتیاز - ۱ اسب ۳ امتیاز - ۱
رخ ۵ امتیاز

۱ فیل ۳ امتیاز - ۱ وزیر ۹ امتیاز - ۱ شاه بی نهایت)
۲ شاه را در وضعیتی کیش می‌گویند که خانه آن بوسیله یک مهره رقیب تهدید
شده باشد.

۳ هیچوقت دو شاه نمی‌توانند در دو خانه مجاور یکدیگر مستقر گردند.
۴ هرگاه شاه مورد کیشی واقع شود که دفع آن غیر مقدور باشد بازی خاتمه
می‌یابد و می‌گویند شاه مات شده است.

۵ اگر شاه کیش نشده باشد و هیچ حرکت نه با شاه خودی و نه مهره های دیگرش
نداشته باشد این حالت را پات می‌گویند و بازی مساوی می‌شود.

۶ اگر یک مهره بتواند به دو مهره حریف حمله‌ور شود. در چنین حالتی، اصطلاحاً
چنگال ایجاد می‌شود.

۷ آچمز در اصطلاح یعنی بی حرکت شدن که دو نوع است مطلق و نسبی
آچمز مطلق: برای شاه است. مهره ای با حرکت خود باعث کیش شدن شاه خودی
می‌شود که این مهره به اصطلاح آچمز مطلق است و اجازه حرکت ندارد.

آچمز نسبی: برای مهره های با ارزش تر است. که مهره آچمز شده اگر چه اجازه
حرکت دارد اما با حرکت خود باعث از دست رفتن مهره با ارزش می‌شود.

توجه: اگر مهره ها مثل هم باشند از نظر ارزش مثلاً رخ با رخ تعویض است آچمز
نیست. هلاک برای آچمزی نسبی این باشد که آیا ضرر می‌کنیم یا نه

۸ سیخ بسیار مشابه آچمز است، اما در جهت معکوس آن عمل می‌کند. در این
تاکتیک، با حمله‌ور شدن یک مهره خودی به یک مهره ارزشمند حریف، مهره
حریف مجبور می‌شود که جابه‌جا شود و مهره خودی می‌تواند مهره پشتی مهره
حریف را بزند.

۹ قلعه‌گیری، حرکتی است استثنایی و همزمان بین دو مهره شاه و یکی از رخ‌ها

نکته



در حرکت قلعه‌گیری ابتدا باید شاه حرکت داده شود سپس رخ. در غیر این صورت یعنی
اگر ابتدا رخ را حرکت دهیم دیگر اجازه قلعه‌گیری در آن را از دست می‌دهیم.
حرکت قلعه‌گیری در بازی اجباری نیست اما بسیار لازم و مفید است.

قواعد بازی شطرنج

بازی شطرنج چنان شاخ و برگ می‌گیرد و چنان گستردگی و تنوعی می‌یابد که
دیگر نمی‌توان بر اساس محاسبه صرف گفت که کدام شاخه یا شاخه‌ها به برتری
می‌انجامند. استفاده از راه‌های میان‌بر و جست‌وجو بر اساس توجه به جنبه‌هایی

از وضعیت‌ها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. آنچه موجبات تفاوت سطح شطرنج‌بازان می‌شود، نحوه کاربرد این منطق است. استادان بزرگ از توانایی تحلیل استادانه فقط در مورد ضروری استفاده می‌کنند و بیشتر به منطقی که گفته ایم متوسل می‌شوند و البته بهترین حرکت‌ها را هم در کوتاهترین زمان پیدا می‌کنند. توجه شما را به کلیاتی از قواعد بازی استادان جلب می‌کنیم.

قواعد حمله

بیهوده مهره مهاجم را با مهره مدافع تعویض نکنید. باید در یکی از عناصر چهارگانه (نیرو، فضا، زمان، ساختار پیاده ای) برتری داشته باشید تا حمله کنید.

هدف عمده در بیشتر حمله‌ها ایجاد ضعف پیاده ای است. در جایی حمله کنید که نیرویتان قویتر است، به جز حمله اقلیت که هدف در آن ایجاد پیاده عقب مانده در ستون باز است. در جهتی حمله کنید که پیاده‌هایتان نشانه رفته‌اند. موقعیت بهتر در مرکز، حمله در جناح را توجیه می‌کند.

قواعد دفاع

در هنگام دفاع، صرفه جویی کنید. مهره زیادی دست و پا گیر مدافع است. ضعف پیاده ای ایجاد نکنید، و اگر مجبور شدید، این ضعف را در حداقل نگه دارید.

قواعد نیرو

کسی که از لحاظ نیرو جلو باشد در ۹۰ درصد مواقع برنده است. وقتی از لحاظ نیرو جلو هستید، اصل اساسی تعویض مهره‌ها است.

قواعد فضا

بکوشید کنترل خود را بر فضا افزایش دهید. وقتی برتری فضا دارید مهره‌ها را تعویض نکنید، مهره‌های شما با ارزشترند، زیرا مهره‌های حریفان در هم رفته و فشرده هستند. با تعویض‌های پیاده ای بازی را باز کنید. حمله خود را بر پیاده ای متمرکز کنید.

قواعد زمان

موقعیت را قفل نکنید و یا نبندید. با تعویض‌های پیاده ای بازی را باز کنید.

قواعد تعویض

برای اینکه بدون اتلاف وقت، ستون یا عرض و یا قطری را بگشایید یا تصرف کنید، تعویض کنید. برای اینکه در اثر عقب نشینی وقت تلف نکنید، تعویض کنید.

برای اینکه مدافع قوی را از میان بردارید، تعویض کنید. هنگامی که از لحاظ قوا جلو هستید، تعویض کنید. وقتی حریفتان ضعف پیاده ای دارد، تعویض کنید. وقتی پیاده رونده دارید تعویض کنید.

قواعد فیل

فیل در موقعیت های باز بهتر است. وقتی قطرها را بگشایید، فیل بیشترین کارایی را دارد. فیل علیه پیاده رونده کارایی خوبی دارد.

قواعد اسب

اسب در موقعیت های بسته بهتر است. اسب اگر در مرکز مستقر شود بیشترین کارایی را دارد. وقتی پیاده های رونده متصل دارید، اسب بیشترین کارایی را دارد.

قواعد رخ

رخ به ستون های باز تعلق دارد. هدف نهایی رخ، هجوم به عرض هفتم و هشتم است.

قواعد وزیر

وزیر باید در گشایش در جای خود بماند و در وسط بازی در مرکز باشد.

قواعد شاه

هر چه به آخر بازی نزدیک تر می شوید، شاه را فعال تر کنید.

قواعد پیاده

ماهیت طرح عملیاتی شما به ساختار پیاده ای بستگی دارد. سه نوع ساختار پیاده ای وجود دارد: ضعیف، محکم، دینامیک پیاده های مرکزی مهمتر از پیاده های جناحی هستند. در آخر بازی، پیاده ها نباید هم رنگ فیلتان باشند.

قواعد ساختار پیاده ای

جزایر پیاده ای (ضعیف)

جزایر پیاده ای ضعیف هستند، زیرا به حمایت سوارها نیاز دارند. با کاهش تعداد سوارها، جزایر پیاده ای ضعیف تر می شوند. وقتی جزایر پیاده ای دارید، آنها را حمایت یا تعویض کنید. وقتی علیه جزایر پیاده ای بازی می کنید سوار های سبک را تعویض کنید. پیاده های ایزوله یا مفرد (ضعیف) پیاده ایزوله وزیر d4 یا d5 (ضعیف / دینامیک) با کاهش تعداد سوار ها، پیاده های ایزوله ضعیف تر می شوند.

وقتی علیه پیاده های ایزوله بازی می کنید، سوار های سبک را تعویض کنید. آخر بازی با سوار های سنگین برای شما خوب است.

وقتی علیه پیاده های ایزوله بازی می کنید، باید آنها را بلوکه کنید.

پیاده های دوبله

وقتی علیه پیاده های دوبله بازی می کنید، آنها را بلوکه کنید.

وقتی خودتان پیاده های دوبله دارید، تا جایی که می توانید آنها را برانید.

پیاده های عقب مانده

وقتی پیاده های عقب مانده دارید، باید سعی کنید آنها را به پیش برانید.

وقتی پیاده های عقب مانده دارید باید سعی کنید فیلی را که با پیاده عقب مانده بلوکه شده است تعویض کنید.

وقتی علیه پیاده عقب مانده بازی می کنید، باید ابتدا محدود و بلوکه اش کنید. سپس از مهره بلوکه کننده به طور سیستماتیک حمایت کنید. سوارها را حول نقطه بلوکه جولان دهید تا دفاع در هم نریزد. آنگاه نابودش کنید.

پیاده های رونده

پیاده رونده را باید به پیش راند.

وقتی پیاده رونده دارید باید سوارها را تعویض کنید. با کاهش تعداد سوارها، قدرت پیاده رونده رو به افزایش می رود.

وقتی علیه پیاده رونده بازی می کنید، باید بلوکه اش کنید.

پیاده های مجزا

هر چه بازی پیشتر رود، پیاده های مجزا ضعیف تر می شوند.

وقتی علیه پیاده های مجزا بازی می کنید، نباید فکر و ذهن خود را معطوف آنها کنید. در وسط بازی کافی است سوارها را درست مستقر کنید.

وقتی علیه پیاده های مجزا بازی می کنید، باید سوارهای سبک را تعویض کنید.

پیاده های آویزان (دینامیک)

وقتی علیه پیاده های آویزان بازی می کنید، باید سوارهای سبک را تعویض کنید. با کاهش تعداد سوارها، سبک پیاده های آویزان ضعیف تر می شوند.

وقتی علیه پیاده های آویزان بازی می کنید، باید حریفتان را وادار کنید که پیاده غیر مرکزی تر را براند، و سپس پیاده مرکزی تر را بلوکه کنید.

زنجر پیاده ای (محکم)

پایه زنجر پیاده ای، میدان جنگ است.

برای حمله به زنجر، با پیاده به پایه اش حمله کنید.

با سوارها به پایه جدید حمله کنید تا سرانجام وضعی در جایی ایجاد شود، سپس با با قدرت به این ضعف یورش بیاورید و در آخر بازی مجدداً به سراغ ضعف اولیه بروید.

به هر حال این بود شمه ای از آنچه استادان در حین بازی رعایت می کنند. بدیهی است که این قواعد و توصیه ها را می توان باز هم ادامه داد و درس های بیشتری

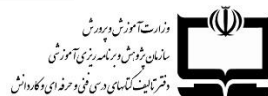
گرفت. (شطرنج‌بازان بر اساس تجربه خود در طی سال‌ها به نتایجی می‌رسند که بر آیند آنها را می‌توان به صورت قاعده یا دستور در اختیار نوآموزان و هنرآموزان گذاشت.) باری، اساس قضاوت ما در انتخاب حرکت، بیشتر این گونه منطبق‌ها و استنتاج‌هاست و کامپیوترها درست‌تر در چنین عرصه‌هایی از ما انسان‌ها ضعیف‌ترند.

ارزشیاب،

ارزشیاب، بر اساس آزمون کتبی و عملی و همچنین فعالیت کلاسی و پژوهش‌های هنرجویان می‌باشد.

تنیس روی میز

۱-۶ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی دنیای آموزش



کد واحد کار	۳۴۲۱۰۹۱۰۳	نام واحد کار	تنیس روی میز	شاخه تحصیلی	فنی و مهارتی	ساعت آموزش	۶۰
کد پیمانانه/پودمان	۳۴۲۱۰۹۱۰۳۰۷	پودمان/پیمانانه:	تنیس روی میز	گروه تحصیلی-حرفه‌ای	بهداشت و سلامت		
کد درس	۱۰۱۴۱۰۰۳۰۷	درس:	توسعه مهارت‌های چابکی-ذهنی	رشته تحصیلی-حرفه‌ای	تربیت بدنی	پایه تحصیلی	دهم

الف: پیامدهای یادگیری:

شماره	کدمرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت ها / فعالیت های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	آشنایی با وسایل و تجهیزات تنیس روی میز و انواع راکت گیری را شرح دهید.	عمل		با نمایش وسایل و تجهیزات رشته تنیس روی میز و انواع راکت گیری توسط هنر آموز و با در اختیار گرفتن راکت بین هنرجویان، انواع راکت گیری را اجرا کنند.
۲	۲	ضربه فور هند را نشان دهید	عمل		با نمایش ضربه فور هند در روی زمین توسط هنرآموز هنرجویان ضربه فور هند را تکرار کنند.
۳	۲	ضربه بک هند را نشان دهید	عمل		با نمایش ضربه بک هند در روی زمین توسط هنرآموز هنرجویان ضربه بک هند را تکرار کنند.
۴	۳	انواع ضربه های چرخشی (پیچ) را اجرا کند	عمل		هنرآموز با نمایش انواع ضربه های پیچ از هنرجویان می خواهد دو به دو ضربه های پیچ را تکرار کنند
۵	۳	انواع سرویس های ساده (فور هند، بک هند) را اجرا کند	عمل		هنرآموز با نمایش انواع سرویس های ساده (بک هند و فور هند) از هنرجویان می خواهد دو به دو سرویس های ترکیبی را تکرار کنند.
۶	۳	انواع سرویس های ترکیبی را نشان دهد	عمل		هنرآموز با نمایش انواع سرویس های ترکیبی از هنرجویان می خواهد دو به دو سرویس های ترکیبی را تکرار کنند.
۷	۳	انواع سرویس از نظر برد (سرعت) را اجرا کند	عمل		هنرآموز با نمایش انواع سرویس ها از نظر برد (سرعت) توسط هنرآموز، هنرجویان می خواهد دو به دو سرویس های ترکیبی را تکرار کنند.
۸	۳	انواع دریافت مقابل سرویس های کوتاه و بلند را نشان دهد.	عمل		هنرآموز انواع دریافت های در مقابل سرویس های کوتاه و بلند را نمایش و هنرجویان با گروه های دو نفره بر روی میز اجرا می کنند

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت ها / فعالیت های یادگیری ساخت یافته
۹	۳	انواع کات و انواع تمرینات آن را نشان دهد.	عمل		با نمایش کات و انواع آن در تمرینات مختلف توسط هنرآموز، هنرجویان این تمرینات را دو به دو اجرا نمایند.
۱۰	۴	انواع لوپ و انواع تمرینات آن را نشان دهد.	عمل		با نمایش لوپ و انواع آن در تمرینات مختلف توسط هنرآموز، هنرجویان این تمرینات را دو به دو انجام می دهند.
۱۱	۴	انواع بلاک و انواع تمرینات آن را اجرا کند.	عمل		با نمایش بلاک و انواع تمرینات توسط هنرآموز، هنرجویان در گروه های دو نفره آن را اجرا کنند.
۱۲	۵	انواع سرویس در بازی دو نفره را نشان دهد	عمل		هنرآموز با انجام انواع سرویس در بازی دو نفره از هنرجویان می خواهد ۴ به ۴ این سرویس ها را پیاده نمایند.
۱۳	۵	تاکتیک های بازی های دو نفره را اجرا کند	عمل		هنرآموز با آموزش تاکتیک های دو نفره به هنرجویان از آنان بخواهد در روی میز آن را اجرا کنند.
۱۴	۵	انواع حرکت پا و جابه جایی را نشان دهد.	عمل		هنرآموز با نشان دادن انواع حرکت پا و جابه جایی به هنرجویان، از آنان می خواهد آن را در بازی اجرا کنند.
۱۵	۵	انواع تمرینات برای بازیکنان حمله ای، دفاعی و تقویت سرویس را اجرا کند.	عمل		هنرآموز با نشان دادن تمرینات مختلف برای بازیکنان حمله های و دفاعی و تقویت سرویس را آموزش و هنرجویان تکرار کنند.
۱۶		انواع قوانین و مقررات رشته تنیس روی میز را اجرا کند.			هنرآموز با آموزش قوانین و مقررات هنرجویان را در بازی وادار به اجرای آن نمایند.
۱۷		آزمون های مهارتی را استاندارد و به کارگیری آن را در ارزیابی نشان دهید			با نمایش آزمون های استاندارد مهارتی توسط هنرآموز، هنرجویان را به تشویق در اجرای آن نمایند.
۱۸		به کارگیری استانداردها و نکات ایمنی در بازی را شرح دهید			هنرآموز با گفتن استاندارد و نکات ایمنی به هنرجویان آن را تشویق به اجرای آن نمایند.

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

<p>ب: وسعت محتوی: مفاهیم اولیه و اجرای قرارگیری و حرکت، راکت گیری، روش و اجرای ضربه زدن ساده (فورهند - بک هند) (سرویس و روش و اجرای ضربه زدن پیچیده (فورهند - بک هند) سرویس کات و لوپ، پیچ ها، مفاهیم قانون بازی، امتیازگیری، تخلف ها و اجرای درست حرکات، بازی در چارچوب قوانین و مقررات، مفاهیم تاکتیکی (جاگیری - حرکت - موقعیت سنجی خود و هم تیمی و حریف) و اجرای تاکتیک بر اساس توجه به جاگیری و حرکت - تعیین موقعیت خود و هم تیمی و حریف، مفاهیم و اجرای اندازه گیری، آزمون ها و سنجش مهارت ها (تکنیک ها و تاکتیک ها)</p>
<p>ج: سازماندهی محتوی: دانش و مهارت مرحله یک را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله دو را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله سه را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله چهار را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله پنج را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله شش را به طور تلفیقی بیان کند.</p>
<p>د: مواد و رسانه های یادگیری:</p> <p>هنرجو: فیلم، نرم افزار آموزش مجازی، کارت آموزشی، ماکت آموزشی، هنرآموز: کتاب راهنمای معلم، فیلم</p>
<p>ه: استاندارد فضا:</p> <p>سالن تنیس روی میز</p>
<p>و: تجهیزات آموزشی:</p> <p>توپ، میز، راکت، لباس، پوشش محوطه بازی</p>
<p>ز: سنجش و ارزشیابی</p> <p>چک لیست - مشاهده - آزمون های استاندارد</p>
<p>ح: الزامات اجرایی:</p> <p>به ازای هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش انجام دهد.</p> <p>برگزاری کلاس های بازآموزی هنرآموزان برای تدریس کتاب های درسی</p> <p>آموزش هنرآموزان در بکارگیری فناوری های جدید در آموزش</p>

روش‌های تدریس به کار گرفته شده در تنیس روی میز

روش تدریس تلفیقی یکی از روش‌هایی است که در این درس به کار گرفته شده است. به این معنا که ابتدا سعی شده است با ارائه چند بازی و تمرین، محیط را برای یادگیری پُرانگیزه و فعال نماییم و اطلاعات یاددهی و یادگیری را به صورت یک کل به آن پردازیم و هنرجو را مستقیماً "درگیر مهارت و محتوا نماییم، سپس مهارت‌ها را از ابعاد مختلف بررسی کرده و تقریباً هر جلسه با ارائه یک بازی و تمرین‌هایی مشابه، عملاً هنرجو را درگیر اجرای مهارت‌های خواسته شده نماییم. بطور مثال در هدف توانمند سازی اول به بازی آینده می‌پردازیم، بازی که در آن شیوه گرفتن راکت مطرح شده است و یا بازی پینگ پنگ نیمکتی.

در هدف توانمند سازی دوم که نگاهی به ارسال درست ضربات دارد، در این بازی ضرورت قرار گیری صحیح (حالت آماده) پشت میز از اهم اهداف آن می‌باشد. در هدف توانمند سازی سوم از بازی رقابتی "همکلاسی کمکم کن" استفاده شده است، از عوامل موفقیت در این بازی، دقت در اجرای ضربات فورهند می‌باشد و عملاً شرایط برای یادگیری مهیا می‌شود. همیشه سعی شده است که مفاهیم را از ابعاد گوناگون مورد بررسی قرار دهیم.

از دیگر روش‌های تدریس به کار گرفته شده، روش تدریس مشارکتی می‌باشد. روشی که در آن نه تنها هنرجو در مقابل یادگیری خود مسئول است بلکه در مقابل یادگیری دیگر هنرجویان نیز مسئول می‌باشد و هنرآموز باید با انعطافی که در تقسیم بندی گروه‌ها (گروه‌های ۲، ۳، و یا ۴ نفری بازی‌ها و تمرینات مختلف) به وجود می‌آورد به یک تدریس اثر بخش دست یابد. در این روش همگی از یادگیری لذت می‌برند و با انجام بازی‌ها و تمرینات مربوطه و مرتبط نمودن هدف توانمند سازی مورد نظر با مهارت‌های زندگی و اجتماعی که به تفکیک در هر هدف عنوان شده است، موجب رشد اجتماعی و عاطفی هنرجویان می‌شود و همدلی و همکاری را در آنان تقویت می‌نماید. برای رویت تکنیک‌ها بیشتر از عکس‌ها و برای تقویت مهارت‌ها از تمرین‌های مختلف استفاده شده است، تمریناتی که به مرور پیچیده و چند وجهی می‌گردد، به عبارتی با ارائه یک تمرین، هنرجو همزمان چند تکنیک را یاد می‌گیرد. به طور مثال در آموزش سرویس و انواع آن، به دریافت و انواع آن نیز اشاره شده است که بدین منظور علاوه بر سرویس‌های کوتاه و بلند، به انواع دریافت (کات و فلیپ) نیز اشاره گردیده است. در این فصل، محتوا به ترتیب با تمرینات مقدماتی و گرفتن راکت و سپس سرویس، کات، لوپ و در پایان به فلیپ اشاره شده است، ولی در این درس هنرجویان کات و فلیپ را همزمان با سرویس، آموزش می‌بینند و یا همزمان با دیگر مهارت‌ها و در حین اجرای تکنیک‌ها، آموزش حرکت‌های پا نیز بیان شده است. در صورتی که حرکت‌های پا در این کتاب به تفکیک در آخرین جلسات بیان می‌شود.

مسائل تربیتی و آموزش مهارت‌های زندگی: یکی دیگر از محورهایی است که در این درس بر آن تأکید شده است، بیان مهارت‌های زندگی است، به عبارتی هر

موضوع) به تناسب کاربرد و اهمیت تکنیک در تنیس روی میز، به مسائل تربیتی و آموزش مهارت های زندگی تعمیم داده شده است. به طور مثال در مورد ضربه بک هند که بیشتر فرصتی است برای استفاده از ضربه فورهند، به اصل فرصت یابی و فرصت سازی در زندگی و امور مختلف پرداخته ایم و یا برای سرویس که شروع کننده هر رالی می باشد به کلام که می تواند شروع کننده یک رابطه خوب و یا بد باشد، اشاره شده است و به همین ترتیب پیچ توپ و واکنش حریف بر اساس نوع پیچ آن، با عکس العمل رفتار دیگران در برابر رفتار شما، و یا استفاده از سرویس کوتاه به امید به ضربه سوم با داشتن برنامه مشخص که به امید در زندگی و داشتن برنامه ریزی مشخص برای آینده منجر می شود و یا اشتباهات در ضربات فورهند و بک هند و اشتباهات رایج در زندگی شخصی هنرجویان، که هنر آموز می تواند تشابه سازی بین حرکات اشتباه در ضربات مختلف با حرکات اشتباه در زندگی شخصی هنرجویان را بوجود آورد. بدین صورت هنرجویان شرطی شده و هر وقت حرکت اشتباه مزبور را انجام دهند یادآور حرکت اشتباه در زندگی شخصی آنان نیز می شود و برعکس، بطور مثال می توان اشاره نمود که افزایش زاویه زیر بغل بیش از حد همانند استفاده زیاد از وسایل الکترونیکی مانند: تلفن همراه، تبلت و لب تاب و ... می باشد.

آموزش مفاهیم: در این بخش جداولی طراحی نموده ایم تحت عنوان جدول نکات اصلی، که ضمن دسته بندی مفاهیم، دسترسی و نوع استفاده از موارد را بطور کاملاً کاربردی در اختیار هنر جویان قرار می دهد.

ارزشیابی: در این بخش هنرجو در معرض ارزیابی خود و دیگران قرار می گیرد و شکل کمی کاملاً قابل دستیابی می باشد به طور مثال برای ارزشیابی اهم نکاتی که هنرجویان در حالت درست گارد بایستی انجام دهند، را بشمارید.

نکات ایمنی و بهداشتی: در این بخش علاوه بر نکات ایمنی به نکات بهداشتی که به طور کلی در ورزش لازم است، اشاره نموده ایم. در اولین جلسه هنگام ورزش کردن در سالن دقیقاً به موانع و خطراتی که امکان دارد پیش بیاید توجه کنید و از برجستگی ها و یا فرورفتگی های محیط کلاس اطلاع داشته باشید. ممکن است در فضای کلاس شما اشیا و وسایلی در مواردی همچون (فضای بین میزها، فضای بین میز و دیوار، سطح دیوار، کف پوش سالن و محیط کلاس، صندلی، نیمکت، درب کلاس موقع باز و بسته نمودن، شکسته بودن پایه های میز و بعضی از راکت ها) وجود داشته باشد که موجب آسیب رسانی به هنرجویان شود، آنها را شناسایی و دور نمایید.

سئوالات پژوهشی: در این بخش به فعالیتی خارج از سطح کلاس (پیشرفته) که می توان بطور گروهی یا انفرادی به آن دسترسی پیدا نمود، اشاره شده است. به طور مثال، مزایا و معایب راکت گیری شیک هند و پن هولدر در منابع و کتاب معتبر آموزشی تنیس روی میز بیان شده است، در سؤال پژوهشی هنرجویان را

راهنمایی نموده و با طرح سؤال مربوطه، به آنان و جهت پژوهش و دستیابی به پاسخ مورد نظر انگیزه بدهید.

سطح بندی کلاس: هنرآموز باید در اولین جلسه از هنرجویان سؤال نماید که آیا تنیس روی میز بازی کرده اند و در صورت جواب مثبت در چه سطحی بازی کرده‌اند؟

بر اساس این پرسش هنرآموز می‌تواند کلاس را سطح بندی نماید و با تشکیل گروه‌های مختلف که متشکل از افراد ماهر، نیمه ماهر و مبتدی، زمینه یادگیری با روش تدریس مشارکتی را فراهم نماید.

افزایش انگیزش برای یادگیری: در جلسه اول هنرآموز باید با شرح مختصری از ویژگی‌های بازی تنیس روی میز، انواع مسابقات آن، جذابیت‌های این رشته ورزشی و ترسیم آینده شغلی (کسب مدارج مربیگری، داوری و تاسیس کلوپ‌های ورزشی) با نگرش مثبت، نشاط و امید به آینده را در هنرجویان تقویت نماید و شرایط یادگیری را برای ورود به محتوای تنیس روی میز مهیا نماید.

گرم کردن اختصاصی: یکی از ویژگی‌های تنیس روی میز کم خطر بودن و آسیب‌دیدگی کم ورزشکاران است، اما اگر مرحله گرم کردن بخصوص گرم کردن اختصاصی بخوبی انجام نگیرد، ممکن است در اثر حرکت ناگهانی و شدت حرکات به مچ دست، کتف و عضلات کمر آسیب وارد آید بنابراین تأکید بر چند نوع حرکات کششی ویژه عضلات گردن، عضلات سینه‌ای، پشتی و مچ دست توصیه می‌گردد.

بازی آینده: نیاز است که در این بازی حرکت و تکنیک صحیح نشان داده شود (مرجع) و از هنرجویان ماهر، فیلم، عکس و غیره می‌توان بدین منظور بهره برده شود.

راکت گیری: راکت گیری به روش شیک هند(دست دادن) و پن هولدر(مدادی) را آنها کاملاً توضیح داده و شکل صحیح آنها را نشان دهید. دلایل استفاده از راکت گیری شیک هند و آموزش آن در کلاس را توضیح دهید.

توجه: به روش پن هولدر فقط اشاره شود و وقت کلاس بیشتر برای روش شیک هند در نظر گرفته شود.

راکت گیری شیک هند(دست دادن): هنرآموز باید دقت نماید که هنرجویان در هنگام تعویض ضربه، راکت را در دست جابجا نکرده و راکت در دست نچرخد و راکت به صورت دو، سه و چهار انگشتی گرفته نشود.

تمرینات مقدماتی(نگه داشتن توپ و سپس ضربه با رو و پشت راکت به توپ): تمرینات با افزایش تعداد ضربات، رعایت تعادل و افزایش یا کاهش ارتفاع توپ، مشکل تر می‌شود.

تمرینات مقدماتی(رد کردن توپ از زیر پا و زمین زدن آن): تعداد زیاد ضربات و ثابت نگه داشتن محل فرود توپ روی زمین می‌تواند نشان دهنده مهارت هنر جو باشد

تمرینات مقدماتی (ضربه به دیوار با فورهند و بک هند): اگر هدف افزایش دقت باشد باید توپ به ترتیب به دیوار، زمین و راکت برخورد نماید که با تعیین مکانی بر روی دیوار مناسب تر است ولی اگر هدف تقویت استیل یا شیوه ضربه فورهند و یا بک هند باشد، باید توپ به ترتیب به زمین، دیوار و راکت برخورد نماید.

تمرینات مقدماتی (بازی بدمینتون و تنیس با کمک نیمکت و یا ...): به گونه‌ای عمل شود که قوانین بازی بدمینتون و تنیس رعایت شود. **حالت گارد یا آماده:** هنرجو باید به صورت عادت همیشه به این شکل قرار بگیرد. حالت گارد، ضربه فورهند و حرکت پا: رعایت حالت آماده و حرکت درست پاها مد نظر است.

پرتاب توپ توسط یار کمکی و ضربه فورهند و حالت آماده: یار کمکی باید توپ ساده ای را ارسال نماید.

فورهند با میز ناشو: تمرین مشکلی است ممکن است بعضی از هنرجویان متوجه نشوند و به درستی نتوانند انجام دهند، باید با مشاهده و تمرین بیشتر اجرا شود. (سرعت ضربات و ارتفاع توپ بایستی کم باشد)

بازی همکلاسی کمکم کن: در بازی همکلاسی کمکم کن هنرجویان یاد می‌گیرند که به صورت گروهی برنده شوند و ضمن تقویت روحیه تیمی در زمینه‌های ایثار، همکاری و مشارکت با دیگران ارتقا می‌یابند، استفاده از هنرجویانی که مهارت بیشتری دارند می‌تواند به تقویت گروه و یادگیری همه افراد گروه بینجامد، منتها این افراد نباید همیشه ثابت باشند و هنرآموز هم دقت نماید که روش درست اجرای مهارت‌ها، فدای رقابت نشود.

بازی همراه هم: جهت حرکت هنرجویان باید در این بازی مشخص گردد و به هنرجویان تذکر داده شود که همگی در یک جهت حرکت نمایند. ضمناً هنرجویانی که چپ دست می‌باشند باید در یک گروه مجزا قرار بگیرند.

بازی این کار رو بکن، این کار رو نکن: می‌توان در قالب جمله «این کار رو نکن» حرکات اشتباه را نشان داد و همچنین تأکید بر اجرای درست مهارت با تکرار جمله «این کار رو بکن» علاوه بر تأیید مهارت موجب نشاط و یادگیری هنرجویان می‌گردد.

بازی هدف زنی: در این بازی هنرجو با نقاط مختلف میز آشنا شده و سعی در افزایش دقت نقاط فرود توپ داشته که در سرویس‌ها خیلی ارزشمند می‌باشد.

استفاده از جدول نکات اصلی: جهت استفاده از جداول مزبور به کارگیری موارد زیر مؤثر و مفید می‌باشد.

- جداول به شکلی تنظیم شده است که استفاده کاربردی و موردی می‌تواند داشته باشد بطور مثال در سرویس ساده فورهند و در مرحله قبل از ضربه، آیا پای چپ باید جلوتر از پای راست قرار بگیرد و یا بر عکس (جدول صفحه ۱۵۳ کتاب درسی).

- در هر سه مرحله قبل، هنگام و بعد از ضربه مهارت‌ها به گونه‌ای تنظیم شده است که هنرآموز می‌تواند به آن مرحله تاکید نماید و بهتر است از هنرجویان خواسته شود که با مطالعه و دقت در جدول مزبور هر نکته ای که توانسته اند در عمل اجرا نمایند، بصورت گفتاری بیان نمایند.
- برای هر مرحله (قبل، هنگام و بعد از ضربه) حتی الامکان چند عدد عکس گذاشته شده است که می‌تواند به انتقال مفاهیم مورد نظر کمک نماید. پیشنهاد می‌گردد که حتماً از تصاویر استفاده شود چرا که شیوه استفاده از جداول با توجه به تصاویر می‌تواند کمک زیادی به امر یادگیری داشته باشد و اشاره به نکات آموزشی در هر مرحله با توجه به جدول موجود می‌تواند به اجرای درست تکنیک کمک نماید.
- تصاویر به‌صورت واقعی بوده به عبارتی در حین اجرای مهارت‌ها، تصاویر گرفته شده است.
- تصاویر از دانش آموز استان البرز، آقای نوید شمس، قهرمان نونهال جهان (زیر ۱۱ سال)، گرفته شده است که مناسب است در کلاس به این نکته اشاره نمود و موجبات تقویت هویت ملی هنرجویان فراهم شود.
- هنرجویان باید حرکات اشتباه را در اجرای خود با توجه به نکات اصلی در جداول، شناسایی نمایند و آن را نشان دهند و سپس نسبت به اجرای درست و صحیح آن اقدام نمایند.
- هنرجویان باید با تعاریف، اصطلاحات و قوانین تنیس روی میز آشنایی مناسبی داشته باشند به همین منظور در کتاب هنرجو به آن اشاره شده است. هنرآموز ضمن ارجاع هنرجویان به آن کتاب، باید در کلاس مرتب از اصطلاحات مربوطه استفاده نماید.
- به شیوه‌های مختلف هنرجویان را ترغیب نمایید که از کتاب هنرجو استفاده نمایند بطور مثال: از لباس بعضی از هنرجویان به عمد ایراد قانونی گرفته شود تا مبحث مربوطه را در کتاب هنرجو مطالعه نمایند.
- ضربه ساده فورهند و بک‌هند:** توجه به فاصله هنرجو از میز، وضعیت قرارگیری پاها، زاویه بدن نسبت به میز، حالت دست (ساعد، آرنج و زاویه زیر بغل) و حرکت دست در سه مرحله قبل، هنگام و بعد از ضربه از اهم نکات این ضربه می‌باشد.
- انواع تمرینات:** جهت استفاده از تمرینات مختلف حتی الامکان موارد زیر در نظر گرفته شود.
- حتماً قبل از شروع کلاس با توجه به طرح درس آن جلسه و نیاز تمرینی، تمرینات مورد نظر را مشخص نمایید.
- از تمرینات ساده تر برای گرم کردن تخصصی استفاده نمایید.
- در هر جلسه تمرینات را از ساده به مشکل اولویت بندی نمایید.
- از تمرین ضربدر - موازی بیشتر استفاده نمایید این تمرین از تمرینات مشکل بوده که بازیکنان در هر رده و سطحی از آن می‌توانند استفاده نمایند.

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

- اجرای یک مهارت از ساده به مشکل (سایه زنی، روی زمین، با دیوار یا زمین و با میز) طراحی شود.

- در اجرای سرویس، برخورد توپ به تور ممکن است موجب عدم دقت در آن شود، می‌توان با برداشتن تور شرایط ساده تری را برای اجرای سرویس مهیا نمود.

- مناطق میز (۱ لغایت ۹) از اهم نکاتی است که نسبت به فرود توپ باید روی آن تأکید گردد. بهتر است هنرجویان با این مناطق آشنا شده و از همه بخواهید که سرویس را در نقاط مشخص ارسال نمایند و از بازی هدف زنی نیز به همین منظور استفاده نمایید.



مناطق میز

- اجرای تکنیک‌ها به صورت سایه زنی می‌تواند تصویر ذهنی هنرجویان را تقویت نماید، بنابراین سعی شود قبل از اجرا روی میز، تکنیک‌ها را به صورت سایه زنی تمرین کنند.

- به گونه ای تمرین‌ها انجام شود که بدون اشاره به نکات آموزشی، یادگیری و اجرای مناسب صورت گیرد. به عبارتی در حین بازی و تمرین، اشکالات برطرف و روش درست تکنیک بیان گردد، سپس برای تأیید و تأکید بر نکات مهم به مطالب کتاب تحت عنوان نکات آموزشی اشاره نمایید.

- شاخص کمی برای برآورد و خود ارزیابی هنرجویان تعریف نمایید، به طور مثال: با تمرین فورهند - فورهند از قسمت‌های مختلف میز (حتی الامکان سعی شود تعداد آن به عدد ۳۰ برسد) به هدف اصلی آن که افزایش تعداد رفت و برگشت توپ‌ها می‌باشد، دست یابید.

- بعد از افزایش مناسب تعداد رفت و برگشت و دستیابی تقریبی به شاخص کمی، با کمک تصاویر سعی گردد شناختی از سه مرحله قبل، هنگام و بعد از ضربه در هنرجویان بوجود آید.

- تمرینات با توپ زیاد، سرعت یادگیری را افزایش می‌دهد که شرح آن در کتاب هنرجو آمده است. به هنرجویان تأکید نمایید به کتاب مزبور مراجعه و آمادگی ذهنی برای اجرای آن در جلسات مختلف را داشته باشند.

- برای هر تمرین هدفی در نظر گرفته شده است، دقت نمایید که با توجه به هدف اصلی تمرین، تمرینات انتخاب شوند، به طور مثال در تمرین فورهند یا بک‌هند ثابت (نفر اول) و فورهند و بک‌هند به تناوب (نفر دوم)، موجب افزایش هماهنگی استفاده از این دو ضربه و ثبات و تقویت راکت‌گیری می‌گردد و یا تمرین ضربدر - موازی که هماهنگی ضربات فورهند و بک‌هند هدف اصلی آن است.

انواع سرویس: سرویس از نظر پیچ، نوع حرکت دست، برد، سرعت، سطح راکت، مسیر و پرتاب توپ به انواع مختلف تقسیم بندی شده است..

سرویس ساده فورهند و بک‌هند: بهتر است قوانین و مقررات سرویس در این مرحله گفته شود.

سرویس فورهند با پیچ زیر به دیوار: به صورت سایه زنی، با دیوار، بدون تور و با تور، تمرینات سرویس را می‌توان انجام داد.

سرویس فورهند با پیچ زیر بدون تور: قبل از اجرای کامل سرویس، اجرای آن به صورت سایه زنی، با دیوار و بدون تور می‌تواند در اجرای مناسب آن مؤثر باشد.

سرویس فورهند با پیچ زیر: راکت به نقاط ۴، ۵ و ۶ توپ کشیده می‌شود، زاویه راکت باز و حرکت آن از بالا به پایین و جلو کشیده و از نیروی مچ دست بیشتر استفاده می‌شود.

نقاط مختلف روی میز و ارسال سرویس کوتاه و بلند به آنها: سرویس کوتاه در زمین خود به نقاط ۴، ۵ و ۶ و در زمین حریف به نقاط ۷، ۸ و ۹ برخورد می‌کند. و سرویس بلند در زمین خودی به نقاط ۱، ۲ و ۳ و در زمین حریف به نقاط ۷، ۸ و ۹ برخورد می‌کند.

سرویس فورهند ترکیبی با پیچ زیر و پهلوی: برای اجرای این سرویس صفحه راکت را باز نگهدارید و راکت را از راست به چپ و یا از چپ به راست حرکت دهید و به نقاط زیری توپ بکشید.

گرفتن راکت برای سرویس یو(U): برای انجام این سرویس باید روش راکت‌گیری را تغییر بدهید. یعنی راکت را با انگشتان شست و سبابه بگیرید. به این طریق که نرمی انگشت شست را روی اسفنج راکت قرار دهید و انگشت سبابه با انتهای تیغه راکت زاویه حدوداً ۴۵ درجه بسازد.

حرکت دست در سرویس یو(U): این سرویس کاربردی‌ترین سرویس در بین بازیکنان طراز اول جهان است.

فلیپ فورهند: فلیپ یکی از فنون حمله‌ای است که در پاسخ به سرویس‌های کوتاه صورت می‌گیرد و زمانی مؤثرتر است که به صورت انفجاری در جای خالی حریف ضربه زده شود. برای اجرای آن هنرجو باید ابتدا به طرف توپ یک گام برداشته و با توجه به استفاده از ضربه فورهند یا بک‌هند به ترتیب پای راست یا چپ خود را به سمت توپ پرتاب نماید و سپس راکت را (اگر ساعد شل بوده و از مچ دست بیشتر استفاده شود، مؤثرتر است) به توپ در نقطه اوج با زاویه راکت نزدیک به عمود با حرکت سریع و کوتاه مچ دست ضربه بزند.

سرویس فورهند ترکیبی: دو نوع سرویس ترکیبی وجود دارد، سرویس با پیچ

زیری پهلویی و سرویس با پیچ رویی پهلویی

سرویس های تاس: سرویس با پرتاب بلند توپ را می توان با سایر سرویس ها در آمیخت. مثلاً "سرویس پیچ پهلویی به صورت پرتاب بلند اجرا کرد اما به نظر می رسد که سرویس یو (U) بهترین ترکیب را با این سرویس می سازد. برای اجرای این سرویس، توپ ۱/۵ تا ۳ متر (بعضی اوقات بیشتر) به هوا پرتاب می شود تا از سرعت سقوط توپ بطور سریع و ناگهانی برای زدن سرویس استفاده شود. ضمناً با استفاده از سقوط توپ، می توان سرعت را به پیچ تبدیل نمود. در پرتاب بلند از آنجاکه توپ بسیار سریع تر از حد طبیعی سقوط می کند فرصت تشخیص زمان ضربه برای حریف وجود نداشته و باعث فریب هر چه بیشتر او می شود. یکی دیگر از ویژگی های سرویس پرتاب بلند این است که با پرتاب توپ به بالا تمرکز حریف را به هم می خورد زیرا حریف با چشم، توپ پرتاب شده را تعقیب می کند. **ضربه تک:** در مرحله قبل از ضربه راکت با زاویه بسته از پایین به بالا و جلو حرکت می کند. دست از کنار بدن شروع به حرکت می کند و ضربه تک در مرحله هنگام ضربه، حالت انفجاری دارد و چون سرعت توپ باید زیاد باشد به نقطه ۳ آن ضربه زده می شود. نقطه اوج جهش توپ بهترین زمان برای ضربه به توپ می باشد. اگر ارتفاع توپی که به طرف شما می آید زیاد باشد (به اصطلاح توپ بلند) می توان قبل از اوج و یا بعد از اوج ضربه زده شود. و در مرحله بعد از ضربه، می توان دست را تا سطح شانه چپ حرکت داده و دست از بدن دور شود، وزن بدن را به پای جلو منتقل گردد.

کات کمی دور از میز فورهند: در مرحله قبل از ضربه، باید پای چپ را جلوتر از پای راست قرار بگیرد. سنگینی بدن را روی پای راست می باشد. راکت با زاویه باز در حد شانه قرار گیرد. حتی المقدور آرنج به طرف جلو و شانه چپ به طرف تور باشد. حرکت نوسانی دست، بیشتر از کات توی میز است. در مرحله هنگام ضربه، همزمان با انتقال وزن به طرف جلو، ساعد را به طرف پایین و جلو حرکت دهید وقتی توپ در اوج جهش قرار گرفت راکت را با زاویه باز به نقاط پایینی توپ بکشید. زمان ضربه زدن به توپ دیرتر از کات توی میز است. زاویه راکت بازتر از کات توی میز است. و در مرحله بعد از ضربه، دست (ساعد و بازو) به طرف تور کشیده می شود. وزن بدن باید به پای جلو (چپ) منتقل شود.

کات کمی دور از میز: درجه اهمیت و نقش کاربردی کات توی میز، کات کمی دور از میز و کات دور از میز به ترتیب بیشتر می باشد، لذا واضح است که زمان تمرینی را باید براین اساس تنظیم نمایید.

های لوپ فورهند و بک هند با یار روی زمین و با استفاده از نیمکت و طناب: یار تمرینی، توپ را برای هنرجو از روی طناب یا نیمکت می فرستد و پس از برخورد به زمین و بلند شدن، هنرجو با های لوپ فورهند و یا بک هند آن را برگشت بدهد.

های لوپ فورهند و بک هند روی میز بدون تور: در این روش بازیکن تمرینی از سمت خود توپ را روی میز قرار می دهد و به طرف هنرجو قل می دهد، هنرجو باید صبر کند وقتی توپ از لبه انتهایی میز خارج شد، های لوپ فورهند و یا بک هند بزند.

های لوپ فورهند: در مرحله قبل از ضربه، فاصله از میز بیشتر از حد یکدست است. زمان ضربه به توپ بعد از مرحله اوج بوده، پای چپ جلوتر از پای راست قرار گرفته و زانوها کمی خم می شود چرخش بالاتنه همانند چرخش بدن در پرتاب دیسک در دو و میدانی صورت می گیرد و در مرحله هنگام ضربه، بازو و ساعد را در یک زمان به طرف بالا و چپ حرکت داده شود. زاویه کمی بسته، به نقطه ۳ توپ ضربه زده شود و بعد از مرحله اوج توپ به آن ضربه زده شود. راکت در دست شل نباشد، در مرحله بعد از ضربه، حرکت دست به طرف بالا ادامه دارد. بازو را به گوش نزدیک می شود و انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو انجام می گردد و حرکت راکت تا بالای سر ادامه دارد.

های لوپ بک هند: در مرحله قبل از ضربه، پاها تقریباً در یک خط قرار دارد، زمان ضربه به توپ بعد از مرحله اوج می باشد. بالاتنه روبه روی میز است و با خم کردن زانوها سنگینی بدن را به پایین برده می شود. راکت را در محوطه نزدیک زانوها قرار می گیرد و زاویه راکت باید کمی بسته باشد. در مرحله هنگام ضربه، همزمان با چرخش سریع مچ حول ساعد و ساعد حول محور بازو، به طرف بالا نیز حرکت دارد. با کمک مچ دست، وقتی توپ در دومین مرحله ی بعد از اوج قرار گرفت، راکت را به قسمت پشت توپ (۳ توپ) یا کمی بالاتر قرار (بین ۲ و ۳ توپ) بکشید. در این مرحله زانوها را نیز تقریباً به حالت اولیه برمی گردد و سنگینی بدن به بالا می رود. در مرحله بعد از ضربه، وزن بدن را به پنجه پاها منتقل شده و حرکت راکت را به طرف بالا تا حد بالاتر از سر ادامه دارد.

طرح درس یک جلسه به صورت پیشنهادی (جلسه اول):

- هنرآموز در ابتدا از هنرجویان نسبت به بازی تنیس روی میز چند پرسش را مطرح و با پاسخ های هنرجویان ضمن شناسایی سطح کلاس، با جمع بندی و دسته بندی پاسخ ها و تشریح زیبایی ها، انواع مسابقات و ترسیم آینده شغلی برای تنیس روی میز شرح داده و با این کار انگیزش یادگیری را در هنرجویان بالا می برد. (۱۰ دقیقه)

- فیلم مربوط به تمرینات مقدماتی را که ۵ دقیقه می باشد، نشان دهید (می-توان هنرآموز با کمک یکی از هنرجویان فیلم مزبور را قبل از شروع کلاس تهیه نموده و به شکل های مختلف ارائه دهد).

- سپس با گرم کردن عمومی و تخصصی هنر جویان را آماده اجرای تمرینات مقدماتی و بازی های مربوطه، با راکت، با زمین و با دیوار نمایید. در مابین تمرینات هنرآموز با بیان چند سؤال زیر (مانند آیا می دانید تنیس روی میز در چه کشوری اولین بار بازی شد؟ آیا می دانید مسابقات تنیس روی میز به چه شکل و چگونه در

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

جهان برگزار می‌گردد؟ در ارتباط با تاریخچه پیدایش، ویژگی‌ها و آسیب‌های احتمالی تنیس روی میز و ... چه اطلاعاتی دارید؟) ذهن هنرجویان را فعال و سپس از آنان بخواهید برای دسترسی با پاسخ این سؤالات به کتاب هنرجو مراجعه نمایند. (۳۵ دقیقه)

- سپس هر دو نفر پشت یک میز قرار گرفته و تنیس روی میز بازی می‌نمایند. در حین بازی هنرآموز به نحوه درست برخورد توپ به میز، امتیاز و خطاها و همچنین به چگونگی شمارش امتیاز در تنیس روی میز اشاره می‌نماید. (۲۰ دقیقه)

- در پایان کلاس هنرآموز با استفاده مجدد از تمرینات مقدماتی از هنرجویان می‌خواهد که در حین انجام تمرین نوع گرفتن راکت خود را به دیگران نشان دهند، سپس با خود ارزیابی شیوه گرفتن راکت و اجرای تمرینات مقدماتی را در سه سطح عالی، خیلی خوب و خوب دسته بندی نموده و به انواع راکت (شیک هند و پن هولدر) اشاره نمایید و مزایا و معایب هر کدام را بیان می‌نماید (۱۰ دقیقه)

انتظارات عملکردی از هنرجو:

- علاقه‌مندی هنرجو به این ورزش با توجه به ویژگی‌های آن و ترسیم آینده کاری برای خود.
- با فرآیند پیدایش تنیس روی میز آشنا شده و بتواند از آن در یادگیری خود استفاده نماید.
- بتواند دو روش راکت‌گیری را بدرستی انجام دهد و یک نوع از آن را انتخاب نماید.
- ضمن اجرای تمرینات مقدماتی، مراحل آموزش آن را نیز یاد گرفته و برای خود تعیین سطح عملکردی نماید.



**۶-۱ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی
دنیای آموزش**

کد واحد کار	۳۴۲۱۰۹۱	نام واحد کار	بدمیتون	شاخه تحصیلی	فنی و مهارتی	ساعت آموزش	۶۰
کد پیمانانه / پودمان	۳۴۲۱۰۹۱۰۳	پودمان / پیمانانه:	بدمیتون	گروه تحصیلی-حرفه‌ای	بهداشت و سلامت		
کد درس	۱۰۱۴۱۰۰۳۰۴	درس:	توسعه مهارت‌های چابکی-ذهنی	رشته تحصیلی-حرفه‌ای	تربیت بدنی	پایه تحصیلی	دهم

الف: پیامدهای یادگیری:

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت‌ها / فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	نحوه قرار گرفتن در زمین و راکت گیری را نشان دهد.	عمل	ارتباط با خود	هنرآموز با آموزش انواع قرارگرفتن در زمین و چگونگی گرفتن راکت را دو به دو انجام دهند (هنرجویان)
۲	۱	نحوه استقرار در حالت آماده در حالت دفاعی و حمله ای را اجرا کند	عمل	ارتباط با خلق	هنرآموز در زمین‌های بدمیتون در گروه‌های دو نفره هنرجویان انواع حالت آماده را نشان دهد و هنرجویان انجام دهند.
۳	۱	نحوه حرکت در زمین را نشان دهد	عمل	ارتباط با خود	هنرآموز شیوه حرکت در جهات مختلف را نشان داده و هنرجویان دو به دو روبروی هم انجام دهند.
۴	۲	حالت کامل ضربه زدن را نشان دهد	عمل	ارتباط با خود	هنرآموز شیوه‌های ضربه زدن و تفاوت‌های آن را به توپ را نمایش دهد و هنرجویان دو به دو تکرار کنند.
۵	۲	سرویس‌های فورهند و انواع آن را اجرا کند	عمل	ارتباط با خلق	هنرآموز با آموزش سرویس فورهند و انواع آن هنرجویان را دو به دو به تمرین عملی و امی دارد
۶	۲	سرویس‌های بک هند و انواع آن را اجرا کند	عمل	ارتباط با خلق	هنرآموز با آموزش سرویس بک هند و انواع آن هنرجویان را دو به دو به تمرین عملی و امی دارد و برای تکمیل یادگیری از فیلم استفاده نماید.
۷	۳	ضربه تماس و انواع آن را نشان دهد	عمل	ارتباط با خلق	هنرآموز با نشان دادن ضربه تاس و انواع آن در حالت دفاعی و حمله ای در گروه‌های دو نفره آموزش دهد و آنان به اجرای عملی آن مبادرت نمایند.
۸	۳	ضربه دراپو و دفاع و اسمش و انواع آن را اجرا کند	عمل	ارتباط با خلق	هنرآموز با نشان دادن ضربه‌های دراپو و انواع دفاع و اسمش و انواع آن، هنرجویان را روبه روی هم قرار داده و تکرار نمایند.
۹	۳	دراپ و انواع آن را نشان دهد	عمل	ارتباط با خلق	با نمایش دراپ و انواع آن توسط هنرآموز هنرجویان آن را دو به دو تکرار کنند
۱۰	۳	ضربات آندرهند و انواع آن را نشان دهد	عمل	ارتباط با خلق	با نمایش ضربات آندر هند و انواع آن توسط هنرآموز هنرجویان آن را در گروه‌های ۲ نفره تکرار کنند.

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت ها / فعالیت های یادگیری ساخت یافته
۱۱	۳	ضربه بک هند و تاسبک هند را نشان دهد	عمل	ارتباط با خلق	هنرآموز با نشان دادن ضربه بک هند و تاسبک هند هنرجویان را روبه روی یکدیگر قرار دهند و آن ضربه را تکرار کنند.
۱۲	۳	ضربه دراپ بک هند و انواع آن را اجرا کند	عمل	ارتباط با خلق	با نمایش دراپ بک هند و انواع آن توسط هنرآموز هنرجویان در گروه دو نفره آن را تکرار نمایند
۱۳	۳	ضربه اسمش بک هند را نشان دهد	عمل	ارتباط با خلق	با نمایش اسمش بک هند توسط هنرآموز، هنرجویان در گروه های دو نفره آن را اجرا نمایند
۱۴	۳	ضربه کات و انواع آن را اجرا کند	عمل	ارتباط با خلقت	با نمایش ضربه کات و انواع آن توسط هنرآموز هنرجویان در گروه های دو نفره آن را اجرا نمایند
۱۵	۴	شیوه های انتخاب تکنیک های صحیح در موقعیت آن را نشان دهد	عمل	ارتباط با خود	با نمایش انواع تکنیک های آموخته شده در موقعیت های مناسب توسط هنرآموز در بازی هنرجویان آن را به نمایش بگذارند
۱۶	۴	انواع تاکتیک های دفاعی را اجرا کند	عمل	ارتباط با خلق	هنرآموز با نمایش انواع تاکتیک های دفاعی یک نفره و دو نفره هنرجویان را دو به دو و رو به رو هم قرار می دهد و از آن ها می خواهد اجرا کنند
۱۷	۴	انواع تاکتیک های حمله ای را اجرا کند	عمل	ارتباط با خلق	هنرآموز با نمایش انواع تاکتیک های دفاعی یک نفره و دو نفره هنرجویان را دو به دو و رو به رو هم قرار می دهد و از آن ها می خواهد اجرا کنند
۱۸	۴	انواع تاکتیک های حمله و دفاعی را نشان دهد	عمل	ارتباط با خلق	هنرآموز تاکتیک های حمله و دفاعی یک نفره و دو نفره را نشان داده و از هنرجویان می خواهد در بازی های یک نفره و دو نفره اجرا کنند
۱۹	۵	اصول صحیح استقرار در بازی های ۱ نفره و ۲ نفره را اجرا کند	عمل	ارتباط با خود و خلق	هنرآموز با نمایش اصول بازی های ۱ نفره و ۲ نفره و نحوه استقرار هنرجویان را نشان دهد و از آنان بخواهند اجرا کنند
۲۰	۵	اجرای تکنیک های تاکتیک ها در شرایط رقابت را نشان دهد.	عمل	ارتباط با خلق	نمایش نمونه هایی از تمرینات ترکیبی ۱ نفر و ۲ نفره را نشان دهد و هنرجویان آن را تکرار نمایند.
۲۱	۶	قوانین و مقررات بازی بدمینتون را شرح دهد	علم	ارتباط با خود و خلق	با آموزش قوانین و مقررات هنرآموز هنرجویان را به اجرای آن در حالت بازی وادار می نماید.
۲۲	۶	آزمون استاندارد را شرح دهد	علم	ارتباط با خود	با نمایش آزمون های مهارتی هندیبال هنرجویان را وادار به اجرای آن نمایند
۲۳	ایمنی و بهداشت	وسایل و تجهیزات استاندارد و نحوه استفاده آن را شرح دهد	علم	ارتباط با خلقت	با نمایش وسایل و تجهیزات استاندارد و چگونگی استفاده از آنان توسط هنرآموز آموزش داده و هنرجویان در بازی آن را اجرا کنند.

ب: وسعت محتوی: مفاهیم اولیه و اجرای قرارگیری و حرکت، راکت گیری، روش و اجرای ضربه زدن ساده (فورهند - یک هند) سرویس و روش و اجرای ضربه زدن پیچیده (فورهند - یک هند) سرویس کات و لوپ، پیچ ها، مفاهیم قانون بازی، امتیازگیری، تخلف ها و اجرای درست حرکات، بازی در چارچوب قوانین و مقررات، مفاهیم تاکتیکی (جاگیری - حرکت - موقعیت سنجی خود و هم تیمی و حریف) و اجرای تاکتیک بر اساس توجه به جاگیری و حرکت - تعیین موقعیت خود و هم تیمی و حریف، مفاهیم و اجرای اندازه گیری، آزمون ها و سنجش مهارت ها (تکنیک ها و تاکتیک ها)

ج: سازماندهی محتوی: دانش و مهارت مرحله یک را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله دو را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله سه را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله چهار را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله پنج را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله شش را به طور تلفیقی بیان کند.

د: مواد و رسانه های یادگیری:
هنرجو: فیلم، نرم افزار آموزش مجازی، کارت آموزشی، ماکت آموزشی،
هنرآموز: کتاب راهنمای معلم، فیلم

ه: استانداردها: فضا:
سالن چند منظوره، سالن سرپوشیده، نور عمودی و پنجره بوده یا پوشش دار

و: تجهیزات آموزشی:
تور، پایه، شاتل، راکت، زمین

ز: سنجش و ارزشیابی
مشاهده - چک لیست

ح: الزامات اجرایی:
به ازاء هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش انجام دهد.
برگزاری کلاس های بازآموزی هنرآموزان برای تدریس کتاب های درسی
آموزش هنرآموزان در بکارگیری فناوری های جدید در آموزش

تمرینات آشنایی با راکت:

۱- گرفتن معمولی راکت با دست ۲- دست به دست نمودن راکت ۳- بالا و پایین و چپ و راست کردن راکت ۴- عبور راکت از بین پاها و طرفین بدن ۵- پرتاب کردن راکت به هوا و گرفتن آن ۶- ردو بدل کردن راکت توسط دو و یا سه نفر و ... ۷- رقابت های امدادی جابجائی راکت بین دو گروه ۸- محل راکت با کف و انگشت دست ۹- گرفتن راکت با دسته آن ۱۰- گرفتن راکت با صفحه آن ۱۱- تشکیل صف ستونی و ردوبدل کردن راکت از بالا و پایین ۱۲- اجرای بازی های متنوع با راکت

اجرای بازی های نشاط آور و تفریحی، تمرینات آشنایی با راکت را لذت بخش می کند.

نکته



با توجه به شرایط زمانی و مکانی و میزان پیشرفت هنرجویان، می توان تمرینات دیگری هم طراحی و اجرا نمود.

نکته



شکل ۱

ارزشیابی با هدف دریافت بازخورد عملکردی برای هنرجو و هنرآموز و برای اصلاح حرکت و برطرف شدن نقاط ضعف می باشد.

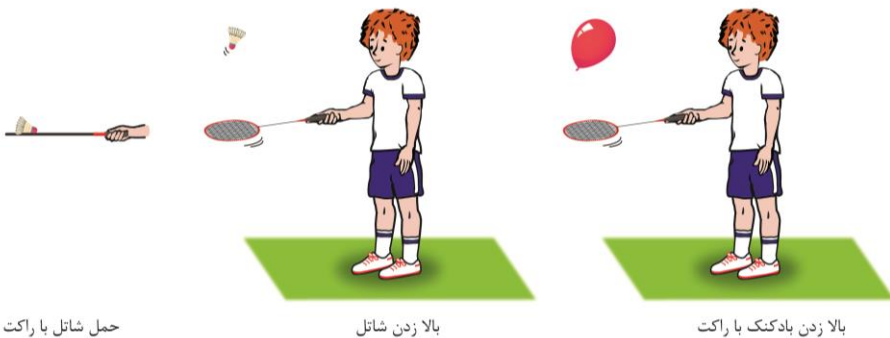
تمرینات گرفتن راکت:

ابتدا برای تثبیت حالت جلوی دست (فورهند) و پس از آن حالت پشت دست (بک هند) تمرین می شود.

-تمرینات جلوی دست (فورهند)

۱- هنرجویان با یکدیگر دست بدهند ۲- دست دادن با راکت و اصلاح توسط هنرآموزان ۳- حرکت راکت به جهات مختلف بدون شاتل ۴- زدن شاتل به طرف بالا با ارتفاع زیاد و بعد از آن با ارتفاع کم ۵- سه بار زدن شاتل به ارتفاع زیاد و سه

بار ارتفاع کم و پس از آن ۲ بار و یک بار ۶- زدن شاتل به دیوار صاف در ارتفاع حدود سه متر ۷- هر دونه را با یک شاتل کار کنند و یک درمیان شاتل را بالا بزنند ۸- دونه روبروی هم قرار بگیرند و شاتل را با ارتفاع مناسب به طرف هم بزنند. -تمرین شست دست (بک هند) همه تمرینات جلوی دست (فورهند) برای حالت رفتن راکت به شکل پشت دست (بک هند) نیز تکرار شوند. هنرآموز نظارت کند که راکت به درستی گرفته شود.



حمل شاتل با راکت

بالا زدن شاتل

بالا زدن بادکنک با راکت

شکل ۲

تمرینات ترکیبی گرفتن راکت:

- ۱- حالت گرفتن راکت با فرمان هنرآموز تغییر یابد
- ۲- حالت فورهند و بک هند یک درمیان وبدون شاتل اجرا شود.
- ۳- تمرین هر دو حالت باشاتل به صورت یک درمیان
- ۴- دو نفر روبروی هم قرار بگیرند و یکی با فورهند و دیگری با بک هند شاتل را به طرف یکدیگر بزنند.

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

در اجرای ضربه بک هند نقش و هماهنگی ساعد میچ و شست دست، مهم و تعیین کننده است.

نکته



می توان از بادکنک و یا توپ لاستیکی سبک به خصوص برای هنرجویانی که مشکل دارند استفاده نمود.

نکته



زدن شاتل به طرف بالا در حال حرکت به جلو و عقب اجرا شود. هنرآموز توجه داشته باشد و تذکر دهد که شاتل در حد کمر هنرجو با راکت برخورد داشته باشد تا او با سهولت بیشترین کار را انجام بدهد.

حالت آماده:

- ۱- ایستادن به حالت تعادل با پای موازی کنار هم
- ۲- ایستادن با تعادل به حالت های پای عقب و جلو
- ۳- عقب و جلو کردن پاها با تکیه روی پنجه های پا
- ۴- حالت ارتجاعی پاها و انتقال وزن از یک پا به پای دیگر
- ۵- پریدن و فرود در روی پاها به حالت عقب و جلو
- ۶- پریدن و فرود روی پاها به حالت کنار هم
- ۷- تبدیل حالت دفاعی به حالت حمله ای و برعکس
- ۸- روی پنجه حرکت کردن به چهار جهت
- ۹- هنرجویان حرکت قبلی را با فرمان هنرآموز اجرا نمایند.

حرکات فوق با تکیه و تاکید روی پنجه های پا اجرا شوند و دست ها بر اساس حالت آناتومیکی و حرکتی بدن هماهنگ با عمل پاها حرکت داده شوند.

نکته





حالت آماده برای ضربه زدن (۲)



وضعیت راکت در آغاز (۱)



استفاده از آینه برای اصلاح و تنظیم حرکات

شکل ۳

حرکت در زمین (گام برداشتن)

گام برداشتن در بدمینتون به چندین روش مرسوم بوده است. اما برترین حالت آن گام شمشیر بازی است که در آن سرعت بیشتر، حفظ تعادل بهتر، صرف انرژی کمتر و زیبایی حرکت مشخص تر است.

گام برداشتن به جلوی تور (فورهند و بک هند)

۱- در حالت ایستاده و بدون راکت، پای برتر یک گام به جلو برود و برگردد به هر دو سمت چپ و راست

۲- مانند حرکت قبلی است و این بار دو گام پشت سرهم به جلو برود و برگردد

۳- در زمین بدمینتون و از مرکز زمین (حدود ۱/۵ متر از خط T شکل عقب تر) بدون راکت دو حرکت قبلی اجرا شوند

۴- حرکت قبلی با در دست داشتن راکت اجرا شوند.

نکته



در این شیوه گام ها نه در دریافت و نه در برگشت حالت ضربدری نمی شوند اما در شیوه قدیم ضربدری می شوند.

در تمرین حرکات فوق سر و سینه به طرف روبرو و بالا نگه داشته شود.

نکته



- گام برداشتن به عقب زمین: الف: سمت فورهند.
- ۱- در مرکز زمین، عمل چرخش بدن به سمت راکت و گوشه فورهند تمرین شود
- ۲- چرخش و حرکت با یک گام و پس از آن با دو گام و در صورت نیاز بیشتر به گوشه انتهایی بدون حالت ضربدری پاها اجرا شود
- ۳- در انتهای زمین با گام قیچی و دویدن معمولی به مرکز زمین برگردد.

تمرینات فوق ابتدا بدون راکت و سپس با راکت اجرا شوند.

نکته



- ب: سمت بک هند:
- ۱- تمرین چرخش بدن به سمت دست بدون راکت.
 - ۲- رفتن با پای موافق راکت به گوشه بک هند که تقریباً پشت بدن به طرف زمین مقابل می شود.
 - ۳- پس از زدن ضربه گام موافق به سمت مرکز برمی گردد و با دویدن معمولی مراجعت می شود.
- ج: سمت بک هند و زدن ضربه اطراف سر:
- ۱- چرخش کامل بدن به طرف دست راکت دار گوشه بک هند.
 - ۲- رفتن با دوگام بدون ضربدری شدن پاها و رسیدن به گوشه بک هند.
 - ۳- پس از ضربه زدن و عمل قیچی پاها، با دویدن معمولی به مرکز زمین بر می گردد (شکل ۴).

عمل چرخش بدن در مرکز زمین و قیچی پاها در انتهای زمین به طور جداگانه تمرین و عادت شود.

نکته





شکل ۴- چرخش بدن

د: گام کنار و دفاع

- ۱- برای سمت فورهند ابتدا یک گام موافق به طرف خط کناری برداشته شود.
- ۲- حرکت قبلی با دو گام اجرا شود.
- ۱- سمت بک هند، ابتدا گام به سمت دست مخالف راکت برده شود.
- ۲- تمرین قبلی با دو گام اجرا شود.

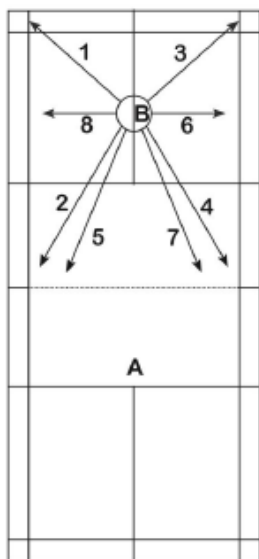
نکته



در هر دو حالت، پاها حالت ضربدری نمی شوند و به دنبال هم می روند و برعکس بر میگردند.

-روش دیگر (قدیمی تر):

- ۱- برای هر دو طرف، ابتدا با یک گام مخالف تمرین شود و سپس گام موافق هم اضافه شود یعنی حالت ضربدری.
- روش ترکیبی: برای سمت فورهند تکنیک جدید و برای سمت بک هند تکنیک قدیمی تمرین شود (شکل ۵).



شکل ۵

پیشنهاد می شود آموزش و تمرینات با محوریت تکنیک جدید و برتر اجرا شود و به هنگام اجرای حرکات فوق، تعادل بدن، پاها و راکت حفظ شود.

نکته



حالت ضربه زدن.

الف: حالت فورهند:

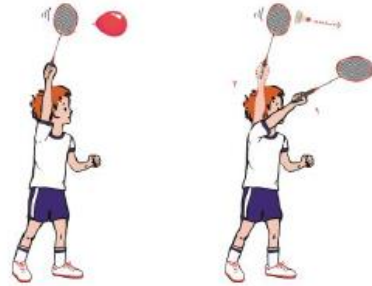
- ۱- هنرجویان به حالت آماده در فواصل مناسب قرار بگیرند و با چهار شماره به ترتیب زیر و با فرمان عمل نمایند: - شماره یک بدن و پا حدود ۹۰ درجه به سمت راکت می چرخد - شماره دو دست و راکت به سمت بالا و جلو و محل زدن شاتل پرتاب شود- با شماره ۳ دست و راکت به سمت پایین و مخالف برده شود. - شماره چهار برگشت به حالت اولیه است
- ۲- حرکت قبلی با سه شماره و بعد با دو شماره و پس از آن با یک شماره اجرا شود.
- ۳- هنرجویان نزدیک تور والیبال بایستند و باحالت صحیح راکت را به نوار بالایی تور بزنند.
- ۴- هنرجویان زیر حلقه بسکتبال قرار بگیرند و با حالت صحیح دست و راکت به تور بسکتبال به عنوان محل زدن شاتل بزنند.
- ۵- یک شاتل آویزان شود و هنرجویان با روش صحیح به آن ضربه بزنند(شکل ۶)
- ۶- یک نفر ضربه بلند همانند سرویس می زند و نفر روبرو ضربه بزند(شکل ۷).



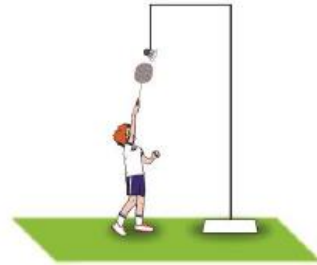
تمرین حالت ضربه زدن با تور بسکتبال



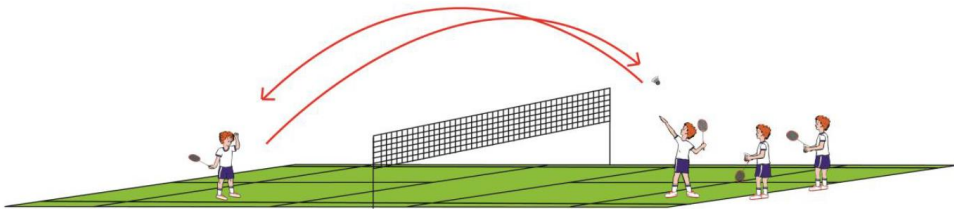
تمرین حالت ضربه زدن از بغل



تمرین حالت ضربه زدن با تور والیبال



شکل ۶



شکل ۷

نکته



برای پیش گیری از حرکت دورانی دست و راکت، می توان هنرجو را کنار دیوار تمرین داد.

۱- اگر شاتل جلو و پا عقب و یا چپ و راست باشد، زنده ضربه باید با حرکت مناسب، خود را به پشت شاتل برساند و ضربه بزند.
۲- ضروری است که هنرآموز در تمام موارد، حرکات هنرجویان را زیر نظر داشته باشد و اصلاحات لازم را به عمل آورد. چون انحرافات و اشتباهات راکت گیری در این حالت پیش می آید.
لازم است منابع تولید نیرو در ضربات یادآوری و با حالت ضربه زدن صحیح هماهنگ شود.

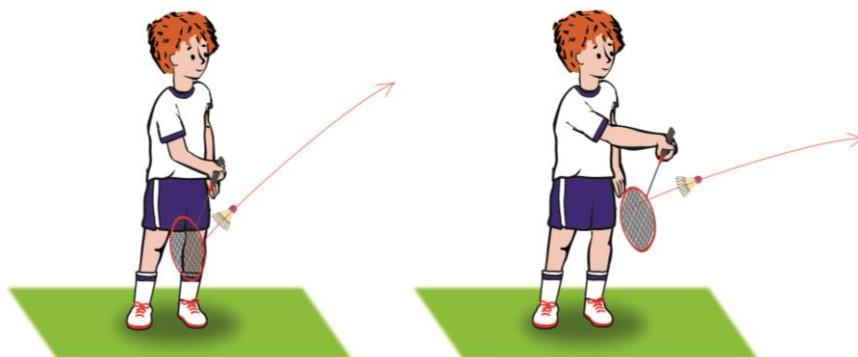
نکته



طراحی و برنامه ریزی فعالیت های آموزشی و تمرین از آسان به مشکل و از ساده به مرکب چند فایده دارد:
۱- فراگیران را به آسانی ترقی می دهد.
۲- هنرجو به تدریج اعتماد بنفس پیدا می کند و با انگیزه بیشتر مهارت های آتی و مشکل تر را یاد می گیرد.
۳- طراحی خلاقانه تمرینات همراه با بازی های ایمن و جهت دار، یادگیری را آسان تر و لذت بخش تر می کند.

سرویس و انواع آن: محل استقرار زدن سرویس فورهند و بک هند برای هنرجویان بیان گردد. بر اساس شیوه آموزش صحیح پیشنهاد می شود ابتدا سرویس کوتاه و بعد سرویس متوسط و آخر سرویس بلند(فقط فورهند) آموزش داده شود و یادآوری گردد که سرویس باید ضربداری زده شود.
۱- هنرجویان بدون شاتل راکت را به حالت سرویس کوتاه فورهند و بک هند حرکت دهند.
۲- تمرین قبلی رابا شاتل اجرا کنند.
۳- سرویس کوتاه را به نحوی به شاتل بزنند که بیشتر به کنار و بغل آن اصابت کند (حدود ۸۵-۹۰ درصد).
۴- در این تمرین تلاش شود و سرویس به منطقه مجاز و قانونی ارسال شود یعنی پشت خط کوتاه سرویس.
تمرینات سرویس متوسط: ۱- حرکت بدون شاتل راکت به حالت سرویس متوسط ۲- تمرین قبل با شاتل و شاتل را به حالت ضربداری ارسال کند. ۴- تاکید شود که در این تمرین سرویس به منطقه مجاز فرستاده شود و ارتفاع شاتل از

زمین حدود ۴ متر باشد. نکته: اگر سرویس متوسط با ارتفاع کم و تقریباً به حالت افقی، زده شود به آن سرویس تیز^۱ می‌گویند (شکل ۸).



سرویس متوسط

سرویس تیز (درايو)

شکل ۸

تمرینات سرویس بلند: این نوع سرویس فقط به صورت فورهند مرسوم است.
 ۱- حرکت دست و راکت بدون شاتل به حالت سرویس بلند ۲- تمرین قبلی با شاتل اجرا شود ۳- راکت به نحوی به شاتل بخورد که حدود ۸۵-۹۰ درصد زیر آن بخورد و برخورد در محدوده زانوی پای جلویی باشد. ۴- تاکید شود شاتل به انتهای زمین یکنفره با ارتفاع و قوس نسبتاً زیاد روانه و با حالت عمودی فرود آید.

نکته



سرویس های کوتاه و متوسط با هر دو حالت فورهند و بک هند تمرین شوند و سرویس بلند فقط به حالت فورهند باشد. سرویس ها از هردو میدان راست و چپ اجرا شوند تا هنرجویان عادت کنند.

نکته



بازوی دست راکتی زنده سرویس از بدن فاصله زیاد نگیرد تا تعادل حرکت او حفظ شود.

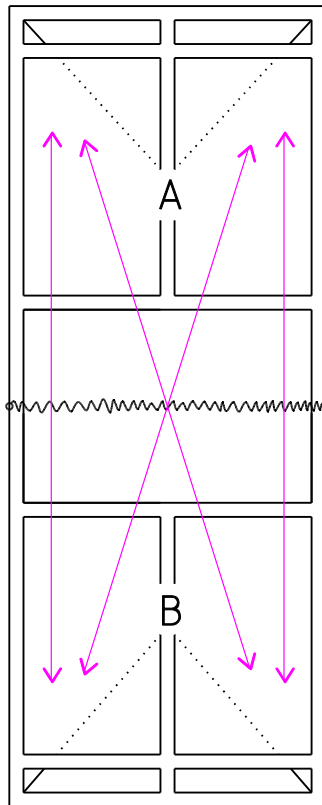
تاس (کلیر):

قبل از شروع آموزش و تمرین هر تکنیک، آن را نمایش داده تا تصویرروشن و دقیقی در ذهن هنرجو فراهم گردد.
 ۱- پرتاب توپ پلاستیکی و یا شیئی مناسب دیگر به طرف بالا و جلو

^۱ Drive Service

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

- ۲- پرتاب شامل بر طرف با لا و جلو با شدت
- ۳- هنرجویان هر کدام یک شاتل در دست و از عقب به طرف جلو آمده و به طرف جلو آمده و به طرف بالا و جلو پرتاب کنند.
- ۴- مانند تمرین قبل است اما هنرجویان از جلو عقب عقب رفته و شاتل را پرتاب کنند.
- ۵- هنرجویان با حالت ضربه زدن به شاتل آویزان ضربه می زنند.
- ۶- دو به دو روبروی هم، یکی سرویس بلند و دیگری ضربه تاس می زند.
- ۷- دو به دو روبروی هم یکی سرویس و دیگری تامحل دفاعی می زند.
- ۸- تمرین قبلی تکرار ولی تاس حمله ای زده شود.
- ۹- دو نفر روبروی هم و تاس پی در پی بزنند.



شکل ۹- بهترین محل فرود در ضربه‌های تاس در محل نوک پیکان‌ها است.



۱- هنرآموز نظارت کند که حالت ضربه زدن رعایت شود
۲- ضربات مستقیم و مورب و کج تمرین نشوند

ایمنی: قبل از اجرای این تمرینات بدن گرم و آماده شود.

ضربه اسمش:

- ۱- شاتل را از بالای تور به زمین مقابل می کوبند ۲- تمرین قبل را با دورخیز اجرا کنند.
- ۳- هنرآموز شاتل را به جلو و بالای تور مقابل ارسال و هنرجویان به آن ضربه بزنند
- ۴- تمرین قبلی را با فاصله بیشتر نسبت به تور اجرا کنند
- ۵- هنرجویان دو نفری روبروی هم قرار می گیرند، یکی سرویس بلند و دیگری اسمش می زند
- ۶- هنرجویان دو نفری روبروی هم قرار می گیرند و یکی اسمش و دیگری دفاع بلند کند
- ۷- هنرجویان به دو گروه تقسیم شوند: یک گروه اسمش و گروه دیگر دفاع بلند کنند. هر فردی اسمش زد باید به سمت گروه مقابل بدود و برعکس.



برای اجرای یک اسمش قوی، حالت گردش بدن باید کامل باشد و برای کسب نتیجه بهتر شاتل با نیمه بالایی راکت زده شود.

ایمنی: برای اجرای این تمرینات بدن هنرجویان کاملاً گرم و آماده شوند.

ضربه درایو:

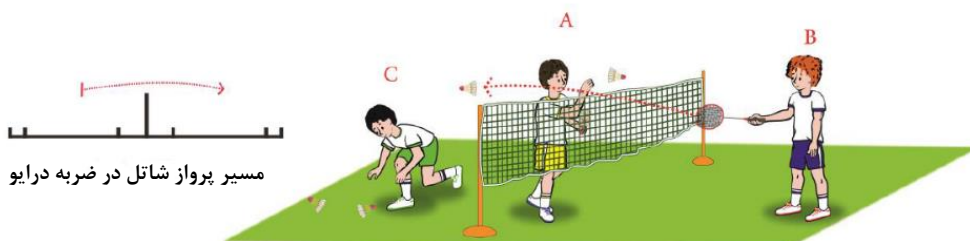
- تمرینات باید به حالتی طراحی شوند که افقی زدن شاتل را القا نماید.
- ۱- هر هنرجو یک عدد شاتل دارند و آن را به صورت افقی از روی تور پرتاب می کنند.
 - ۲- هنرجو پرتاب شاتل را به حالت بک هند و از درون بدن اجرا نماید
 - ۳- شاتل آویزان به تناوب در سمت راست و یا چپ و یا جلو و درون بدن قرار گیرد و هنرجو به حالت درایو به آن ضربه بزند
 - ۴- خطی به ارتفاع حدود ۱۶۰ سانتی متر روی دیوار کشیده شود و از هنرجو بخواهید ۲ تا ۶ متری شاتل را به خط دیوار بزنند.
 - ۵- هنرجویان دو به دو روبروی هم قرار بگیرند و ضربات مختلف درایو را به صورت مستقیم و یا مورب و ضربدری تمرین نمایند.
 - ۶- هنرجویان یک نفر در مقابل دو نفر قرار گیرند و تمرین کنند.
 - ۷- می توان هنرجویان را در دو گروه در دو زمین مقابل هم قرار داد و به نوبت وارد زمین شوند و ضربه بزنند و انتهای گروه بروند.

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

ایمنی: برای تمرین دیوار از شاتل های مناسب و کار گروه استفاده شود.

هنرآموز کاملاً " نظارت داشته باشد که برخورد راکت به شاتل در سطح بالایی تور و صفحه راکت افقی و به طرف لبه بالایی تور باشد.

نکته



مسیر پرواز شاتل در ضربه درایو

تمرین ابتدایی ضربه درایو

شکل ۱۰

دفاع و انواع آن

دفاع متوسط:

آموزش این دفاع به دلیل سهولت عمل برای هنرجو در ابتدا آموزش و تمرین داده شود. از طرفی اجرای آن مشابه عملکرد سرویس متوسط است و می توان از تکنیک آموخته شده آن در این تکنیک هم بهره مند شد.

۱- حرکت دست و راکت درجا بدون شاتل برای هر دو حالت فورهند و بک هند تمرین شود.

۲- تمرین گام بدون شاتل ابتدا یک گام و بعد دو گام و... به صورت فورهند و بک هند اجرا شود.

۳- تمرین گام ترکیبی بدون شاتل اجرا شود.

۴- دو نفر هنرجو روبروی هم، یکی سرویس متوسط و دیگری اسمش می زند و سرویس زنده دفاع متوسط می کند.

۵- تمرین قبلی با هدف دفاع مستقیم و یا مورب و کج اجرا شود.

۶- دو نفر هنرجو روبروی هم اسمش و دفاع متوسط را متناسب با توانایی و تصمیم خود اجرا نمایند.

نکته



در دفاع متوسط، معمولاً دریافت شاتل در سطح زانو و یا پایین تر از آن می باشد.



قدرت و شدت اسمش ها در ابتدا کم و به تدریج افزایش یابد.

دفاع کوتاه:

- حرکت ظریف و انعطاف پذیری است که نیاز به مهارت ویژه و کنترلی دارد که با استفاده از نیروی اسمش حریف اجرا می شود. در این دفاع مچ دست مانند برگرداندن لیوان خالی از حالت افقی به حالت ایستاده و عمودی عمل می کند.
- ۱- انداختن شاتل از وسط زمین و پایین زانو به جلوی زمین مقابل به صورت فورهند و بک هند با دست هنرجو
 - ۲- تمرین حرکت دست و راکت بدون شاتل از سمت فورهند و بک هند
 - ۳- تمرین یک گام دفاع به صورت فورهند و بک هند
 - ۴- ترکیب تمرینات شماره ۲ و ۳ و اجرای آن بدون شاتل
- یادآوری: تمرینات مانند تمرینات دفاع متوسط با دفاع کوتاه اجرا شوند.



در این نوع دفاع مچ دست و راکت کاملا حالت هدایتی داشته و نیاز به نیروی خاص ندارد.

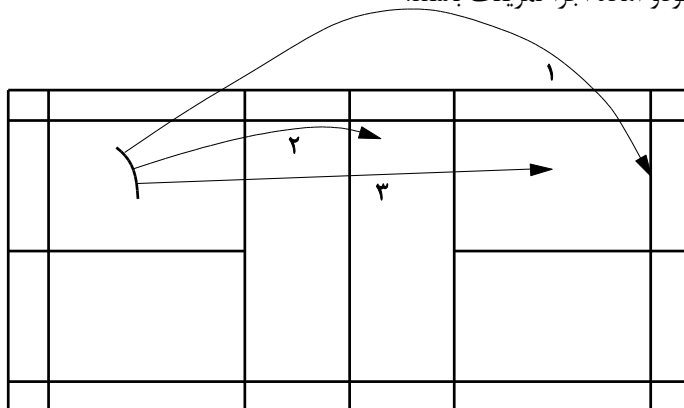
۲- اسمش ها ابتدا آرام و آهسته و سپس شدت افزایش یابد.

دفاع تیز (درايو)

- این نوع دفاع کاملا مانند ضربه درايو اجرا می شود و بازیکن باید بتواند اسمش حریف را در سطح بالایی تور دریافت نماید.
- بازیکن برای موفقیت در این دفاع نیاز به پیش بینی و عکس العمل به موقع دارد و زاویه برخورد راکت و شاتل نزدیک به ۹۰ درجه خواهد بود.
- ۱- هنرجویان شاتل را از سطح افقی قسمت بالایی تور و به حالت افقی به زمین مقابل پرتاب نمایند
 - ۲- تمرین حرکت دست و راکت بدون شاتل از سمت فورهند و بک هند
 - ۳- تمرین یک گام دفاع و متعاقب آن با دو گام به صورت فورهند و بک هند
 - ۴- ترکیب تمرینات شماره ۲ و ۳ و اجرای آن بدون شاتل.
- یادآوری: بقیه تمرینات مانند دفاع متوسط و دفاع کوتاه اجرا شوند و ضمن نظارت بر عملکرد هنرجویان به آنان تذکر داده شود که شاتل را در سطح بالایی تور دفاع کنند و افقی ارسال نمایند.

۱- در مورد تمرین دفاع در ابتدا حالت فورهند و بعد حالت بک هند و سپس حالت ترکیبی اجرا شوند.
 ۲- تمرینات دفاع ابتدا در مقابل اسمش های آرام و آهسته اجرا و به تدریج شدت اسمش ها افزایش یابد.

ایمنی: قبل از اجرای تکنیک اسمش و دفاع، بدن کاملاً "گرم عمومی و اختصاصی" شود و آماده اجرا تمرینات باشند.



شکل ۱۱

مسیر پرواز انواع دفاع ۱- دفاع متوسط
 ۲- دفاع کوتاه ۳- دفاع تیز(دراپو)

دراپ^۱ و انواع آن:

در این تمرینات اجرای دراپ از بالای سر^۲ و بیشتر از انتهای زمین مورد نظر است که می توان گفت حالت ابتکار زنده می باشد نه مربوط به عکس العمل در مقابل عمل حریف. حرکت کاملاً مانند حالت اسمش می باشد اما نیروی وارد سر شاتل بسیار کمتر و از ۵ تا ۳۰ درصد اسمش متناوب است.

۱- هنرجویان شاتل را با دست از بالای سر به پشت تور می اندازند.
 ۲- تمرین شماره یک را با آمدن به جلو و یا از جلو به عقب رفتن اجرا می کنند.
 ۳- هنرجویان به شاتل آویزان به حالت دراپ ضربه می زنند.
 ۴- هنرجویان دو نفری روبروی هم قرار می گیرند یکی سرویس بلند و دیگری دراپ می زند.
 ۵- هنرجویان دراپ را به صورت مستقیم و کج تمرین نمایند.

^۱ Drop

^۲ Over head drop

نکته



از زمان برخورد راکت به شاتل، پرواز شاتل باید به سمت پایین و زمین مقابل باشد.

هنرآموز، نظارت و کنترل نماید که حالت ضربه زدن توسط هنرجویان رعایت شود.

ضربه زیر دست (آندرهند) و انواع آن:

بازیکن می تواند آندرهند کلیبر را در جواب دراپ، ضربه جلوی تور و حتی اسمش حریف (دفاع متوسط و بلند) بزند و آندرهند دراپ را در پاسخ دراپ، ضربه جلوی تور و حتی اسمش حریف (دفاع کوتاه) روانه کند.

نکته



آندرهند کلیبر حالت دفاعی دارد، اما آندرهند دراپ می تواند تدارک یک حمله را داشته باشد.

۱- هنرجویان با دست شاتل را از پایین و جلو به طرف بالا و عقب پرتاب می کنند.

۲- همان تمرین شماره یک را اجرا می کنند ولی شاتل را با ارتفاع کم به پشت تور می اندازند.

۳- تمرینات شماره ۱ و ۲ را با کشیدن پای موافق راکت به سمت تور اجرا کنند.

۴- هنرجویان دوبه دو روبروی هم قرار بگیرند یکی شاتل را با دست به زمین مقابل و پشت تور می اندازد و دیگری با راکت و پای کشیده موافق به سمت تور ضربه آندرهند دراپ می زند.

ضربات جلوی تور^۱

ضرباتی هستند که با مهارت و ظرافت خاص و در جواب هر نوع ارسال به جلوی تور حریف می توان از آن استفاده نمود. برای اجرا، پای موافق راکت به جلو کشیده می شود و کمی بین ران و ساق زاویه می باشد پای عقب تقریباً^۲ کشیده است.

۱- یک هنرجو شاتل را با دست به جلوی زمین مقابل پرتاب و هنرجوی دیگر ضربه جلوی تور می زند.

۲- هر دو هنرجو روبروی هم ضربه را تمرین می کنند.

۳- تمرینات با فواصل متناوب از تور اجرا گردند.

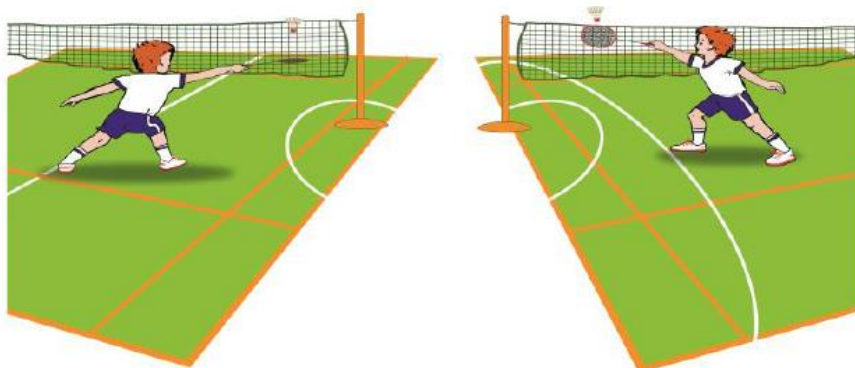
۴- در جواب ضربه دراپ یا دفاع کوتاه حریف، این پاسخ داده می شود.

نکته

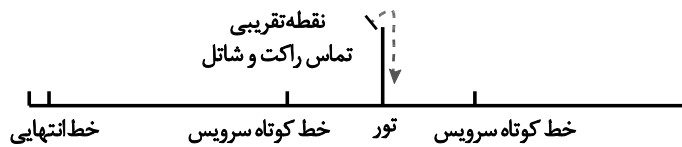


۱- تمرینات فوق با فورهندو یک هند و مستقیم و کج اجرا شوند.

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

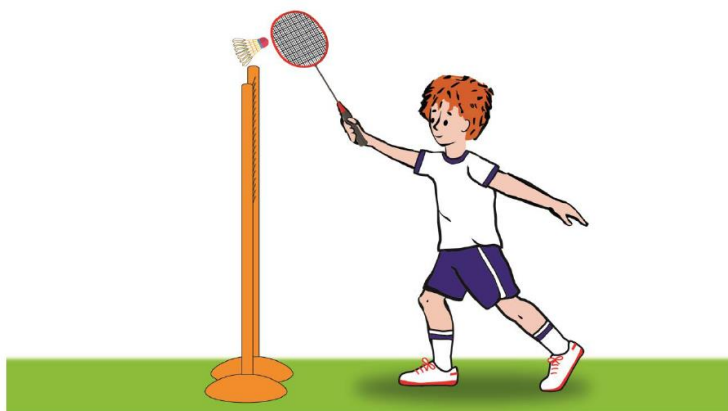


حالت بدن و پاها در اجرای ضربات جلوی تور (فورهند و بک هند)



مسیر پرواز شاتل در ضربات جلوی تور (فورهند و بک هند) و همچنین محل تماس راکت و شاتل

نسبت به تور



شکل ۱۲- ضربات جلوی تور

اگر ضربه حریف از بالای سطح تور گرفته شود، می توان با تعویض حالت راکت، آن را به طرف پایین زمین حریف کوبید^۱.

هنرجویان حرکت را با راکت و بدون شاتل و با پای کشیده اجرا نمایند و هنرآموز کاملاً نظارت کند که حرکت راکت برای آندره‌ند دراپ و آندره‌ند کلیر جداگانه و به درستی اجرا شوند. تمرینات شماره ۴ و ۵ با راکت اجرا شوند.

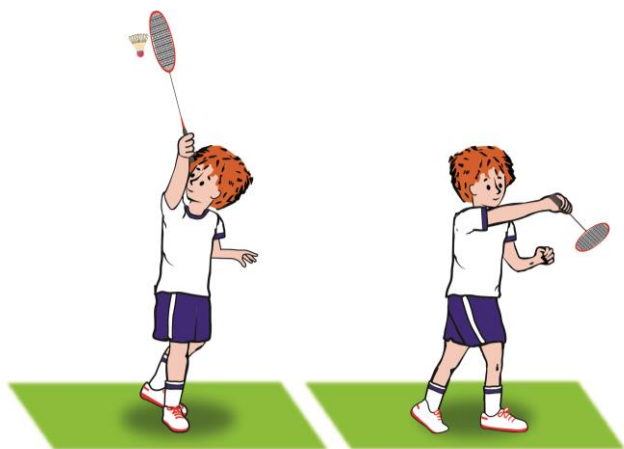
تمرینات ترکیبی دراپ و آندره‌ند کلیر

۱- هنرجویان دو به دو روبروی هم، یکی با سرویس بلند شروع می کند و دیگری دراپ می زند و نفر اول آندره‌ند کلیر پاسخ می دهد. ۲- تمرین شماره یک را به صورت مستقیم و مورب و کج اجرا نمایند ۳- هنرجویان به دو گروه ستونی در دو زمین مقابل قرار می گیرند و نظرات پس از زدن دراپ یا آندره‌ند کلیر به گروه مقابل می‌روند و این روند ادامه می یابد تا زمانی که هنرآموز صلاح می داند.

بک هند تاس و دراپ:

نمایش صحیح حرکت بک هند تاس و دراپ بالای سر ضروری است. از طرفی آموزش مرحله به مرحله و نظارت هنرآموز برای موفقیت اجرای این تکنیک بدیهی است.

۱- اجرای ۴ شماره ای بدون شاتل حرکت بک هندتاس و بک هنددراپ مانند فورهند تاس و دراپ ۲- اجرای حرکت قبلی با شماره های کمتر و بدون شماره ۳- ضربه زدن به حالت بک هند تاس و بک هند دراپ ۳- ضربه زدن به حالت بک هندتاس و دراپ به نوار بالای تور والیبال ۴- ضربه زدن بک هند به تور پسکتبال ۵- ضربه زدن به شاتل آویزان ۶- یک هنرجو سرویس بلند و هنرجوی دیگر ضربه یک هندتاس می زند ۷- یک نفر سرویس بلند و نفر روبرو و ضربه بک هند دراپ می زند ۸- دو نفر روبروی هم قرار می گیرند. یک نفر فورهندتاس و دیگری بک هندتاس می زند ۹- دو نفر روبروی هم ضربه می زنند یکی بک هنددراپ و دیگری آندره‌ند کلیر می زند.



حالت زدن بک هند دراپ



تمرین حرکت بک هند با حوله
شکل ۱۳- بک هند تاس و دراپ

- ۱- ضربات بک هند تاس به صورت دفاع و حمله ای و بک هند دراپ به حالت آهسته و سریع و مستقیم و مورب و کج تمرین شوند.
- ۲- ضربات بک هند دراپ به حالت دراپ آهسته و دراپ سرعتی تمرین شوند.

۱۰- دو نفر هنرجو روبروی هم فرار می گیرند. یکی یک بار بک هند تاس و باردیگر بک هند دراپ می زند. نفر روبروی او با ضربات فورهند تاس و آندرهند کلیر پاسخ می دهد.

نکته



شیوه انتخاب صحیح تکنیک ها

در ابتدا هنرآموز توضیحات لازم را در چگونگی اجرای صحیح تکنیک‌ها به هنرجویان ارائه می‌دهد و تمرینات خود را به گونه‌ای طراحی می‌کند که آموزش از آسان به مشکل و از ساده به مرکب اجرا شوند.

- ۱- یک نفر سرویس کوتاه می‌زند و نفر مقابل جواب کوتاه و یا بلند می‌دهد.
- ۲- نفر اول سرویس متوسط می‌زند و نفر دوم اسمش و یا دراپ و یا تاس جواب می‌دهد.
- ۳- نفر اول سرویس بلند می‌زند، نفر دوم اسمش و یا دراپ و یا تاس پاسخ می‌دهد.
- ۴- نفر اول سرویس بلند، نفر دوم تاس و در پاسخ او نفر اول اسمش و یا دراپ می‌زند.
- ۵- نفر اول سرویس بلند، نفر دوم اسمش و نفر اول جواب اسمش را به شکل کوتاه، دراپ و یا متوسط بدهد.

نکته



هنرآموز برحسب شرایط نوع ضربات و یا مستقیم و کج بودن آن‌ها را مشخص می‌نماید و می‌تواند تمرینات متنوع دیگری را هم طراحی نماید.

- ۷- هنرجویان دو به دو روبروی هم ضربه تاس متوالی بزنند.
- ۸- یک نفر در یک گوشه قرار بگیرد و تاس به دو گوشه مقابل بزند و هنرجو پاسخ بدهد.
- ۹- هنرجویان روبروی هم دراپ و آندره‌ندکلیر بزنند.
- ۱۰- دو نفری ضربات جلوی تور را به صورت مستقیم و کج تمرین نمایند.
- ۱۱- دو نفر روبروی هم و ضربات دراپو فورهند و بک هند را ابتدا به صورت جدا و سپس به طور متناوب یک درمیان بزنند.

نکته



- ۱- در اجرای تکنیک ابتدا لازم است دقت و به مرور با رفع اشکالات اجتماعی و تمرین مناسب، سرعت افزایش یابد، پس از فراگیری تکنیک، هنرجو باید با دقت و هوشیاری تشخیص دهد که هر تکنیکی را در چه زمانی و شرایطی انتخاب و اجرا نماید تا بهره بیشتری برای او داشته باشد.
- ۲- پیشنهاد می‌شود آموزش و تمرین تکنیک‌های حمله‌ای اول صورت پذیرد و بعد آموزش و تمرین تکنیک‌های دفاعی در خیلی موارد نتیجه سریع‌تر و ملموس‌تر خواهد بود.
- ۳- با یادآوری و تذکر، زدن شاتل از بالاترین و جلوترین نقطه ممکن، به تعداد مناسب ضربات تمرین شود. چون این امر بسیار مهم و اساسی است.
- ۴- درمورد تمرین سه مرحله را باید در نظر داشت:
 - ۱- یادگیری
 - ۲- اصلاح و تکامل حرکت
 - ۳- تسلط روی ضربه.

تاکتیک و انواع آن:

با تمرینات و تمهیدات مناسب و انتقال تجربه به هنرجو، باید شرایطی فراهم شود که او از تاکتیک نسبتاً قوی و مشخص بهره مند شود و برای شروع و ادامه و پایان بازی، برنامه داشته باشد تا بتواند نتیجه مطلوب را کسب نماید.

الف: تاکتیک های حمله ای:

- ۱- دو هنرجو روبروی هم تاس حمله ای می زنند و سعی می کنند یکدیگر را تحت فشار قرار دهند
- ۲- تمرین قبلی تکرار شود، اما هر نفر ضربه ناقص حریف را با اسمش پاسخ دهد
- ۳- دو هنرجو روبروی هم و دراپ سرعتی و آندرهندکلیر تمرین کنند.
- ۴- ضربه جلوی تور مستقیم و یا کج تمرین شود و هرکدام فرصت به دست آورد شاتل را از روی تور بزند.
- ۵- دو نفر روی هم ضربات درایو را می زنند و تلاش می کنند یکدیگر را مغلوب نمایند.
- ۶- یک نفر سرویس کوتاه می زند و نفر روبرو جواب کوتاه می دهد. نفر اول به شاتل حمله و آن را روی تور می زند.

این نوع تاکتیک بیشتر شامل ضرباتی است که شاتل با ارتفاع کم و سرعت زیاد به زمین مقابل ارسال می شود و حریف را تحت فشار قرار داده و در موضع دفاعی نگه می دارد.

نکته



ب: تاکتیک دفاعی:

- ۱- دو هنرجو روی هم تاس دفاعی می زنند.
- ۲- یک نفر سرویس بلند و دیگری تاس دفاعی می زند.
- ۳- یک نفر سرویس متوسط و دیگری تاس دفاعی میزند.
- ۴- یک نفر سرویس کوتاه و دیگری آندرهندکلیر می زند.
- ۵- یک نفر سرویس بلند و دیگری دراپ آهسته می زند.
- ۶- دو هنرجو روبروی هم تاس و دفاعی می زنند.
- ۷- یکی اسمش و دیگری دفاع متوسط و یا بلند می زند.

ج: تاکتیک ترکیبی:

یعنی ترکیبی از تاکتیک حمله ای و دفاعی که بازیکن می بایست به درستی و در شرایط مناسب از آن ها استفاده کند.
اگر بازیکن بخواهد که ابتکار عمل را در اختیار داشته باشد باید بیشتر از تاکتیک حمله ای استفاده نماید.

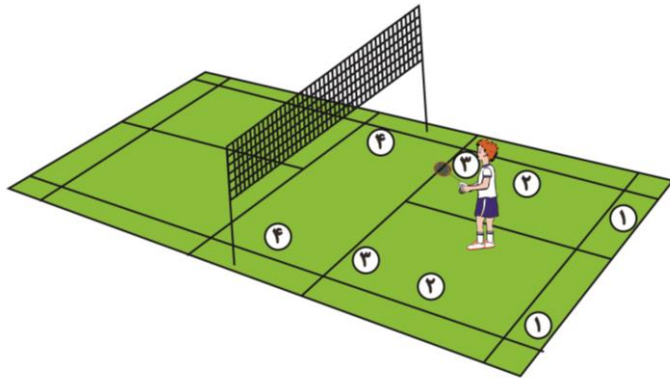
تاکتیک یک نفره:

توصیه می شود که هنرجویان بیشتر از ضربات مستقیم و کمتر از ضربات کج استفاده کنند. براساس تاکتیک عمومی بازی یکنفره، تمرینات به حالتی اجرا شوند که ضربات کنار خط و چهار گوشه زمین ارسال شوند تا از حریف دورتر باشند و حریف را حرکت دهد و جایجا کند تا او دچار اشتباه شود.

۱- یک نفر سرویس بلند می زند و نفر روبرو ضربه تاس را به گوشه زمین مقابل ارسال می کند (مستقیم و کج) ۲- تمرین شماره یک ابتدا با تاس حمله ای و سپس با تاس دفاعی اجرا شود. ۳- یک نفر سرویس بلند و نفر روبرو اسمش به کنار خط زمین یکنفره می زند ۴- یک هنرجو سرویس بلند و دیگری درآپ آهسته و یا سرعتی کنار خط و نزدیک تور می زند. ۵- یک نفر سرویس کوتاه و نفر روبرو آندرهندکلیر مستقیم یا کج به انتهای زمین نزد یک خط انتهایی ارسال کند ۶- یک نفر اسمش و دیگری دفاع کوتاه نزدیک تور و یا دفاع متوسط به انتهای زمین مقابل اجرا می کند.

نکته

هنرآموز هدف و فایده هر ضربه را برای هنرجو تشریح کند و از آنان بخواهد ضربات را کنار خطوط و چهار گوشه هدف گیری نمایند.



- ۱- محل فرود ضربات تاس
- ۲- محل فرود ضربات اسمش
- ۳- محل فرود ضربات درآپ
- ۴- محل فرود ضربات جلوی تور

شکل ۱۴- تاکتیک یک نفره

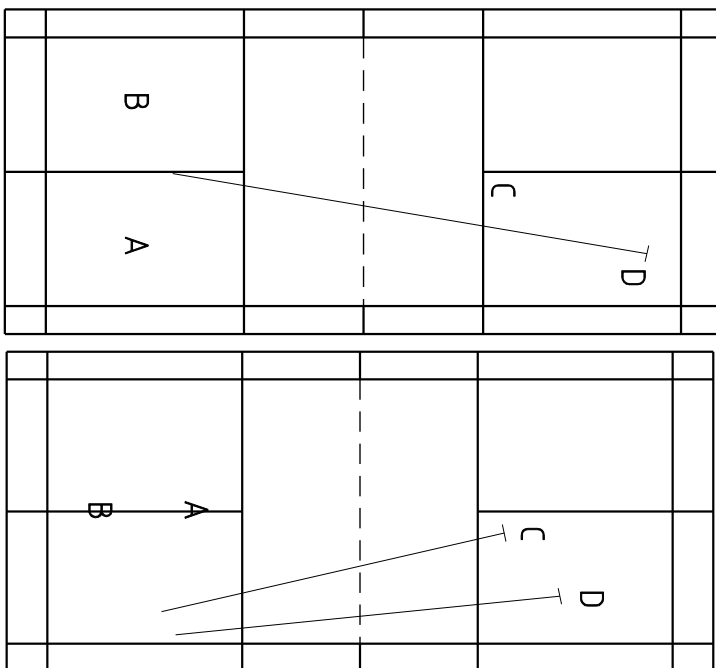
تاکتیک دو نفره

تمرینات دو نفره با حضور چهار هنرجو که دو به دو روبروی هم قرار می گیرند اجرا شوند. برای نایل شدن به اهداف بازی دو نفره، بهتر است از نمونه تمرینات زیر استفاده شود.

- ۱- یک تیم، سرویس کوتاه می زند و تیم مقابل جواب کوتاه و یا درایو می دهد.
- ۲- یک تیم سرویس کوتاه می زند و تیم دیگر جواب را بین دو نفر ارسال می کند
- ۳- یک تیم سرویس متوسط می زند و تیم دیگر اسمش و یا دراپ بین دو نفر می زند.
- ۴- دو گروه ضربات درایو را تمرین و سعی کنند یکدیگر را مغلوب نمایند.
- ۵- یک گروه حالت حمله ای و گروه دیگر حالت دفاعی دارند و هر دو گروه سعی می کنند دیگری را تحت فشار قرار دهند. دفاعها به صورت درایو یا متوسط باشند.

زمان مورد نیاز هر تمرین و محل ارسال شاتل در هر تمرین توسط هنرآموز با توجه به اهداف تمرین نظارت و کنترل شود.

نکته



شکل ۱۵- یکی از مناسب ترین محل های ارسال شاتل بین بازیکنان تیم مقابل است تا در فکر و حرکت آنان اختلال و شک ایجاد کند و عکس العمل آنها را به تأخیر بیندازد.

اصول صحیح استقرار در بازی:

در بازی یکنفره تفکر فردی و شیوه خصوصی، اما در بازی دو نفره باید تفکر و شیوه تیمی حاکم باشد. لذا در تمرینات باید به گونه‌ای عمل کرد که تفکر مورد نظر القا شود.

۱- حالت استقرار صحیح زدن و دریافت سرویس یکنفره بدون شاتل و با شاتل تمرین شود.

۲- حالت قرار گرفتن بازیکن یکنفره نسبت به محل شاتل در زمین مقابل شاتل و بدون شاتل تمرین شود

۳- استقرار صحیح در زمان زدن و یا دریافت سرویس دو نفره بدون شاتل و با شاتل تمرین شود.

۴- استقرار بازیکنان دو نفره در شرایط مختلف و متناسب با عملکرد حریف بدون شاتل و کلاسی تمرین شود.

۵- روش پهلو به پهلو شدن بازیکنان از حالت جلو و عقب: زمانی که یکی از بازیکنان مجبور می شود شاتل را بلند ارسال کند، فرد جلویی از طرف زمین خود عقب می آید تا کنار هم حالت دفاعی بگیرند.

۶- روش جلو و عقب شدن از حالت پهلو به پهلو: در حالت دفاعی که دو نفر کنار هم قرار دارند اگر یکی از آنان موفق شود ضربه کوتاه یا تیز و دراپی به زمین حریف بفرستد، خیلی سریع باید زنده ضربه جلو بیاید و یار او به عقب و پشت سر او برود و به حالت عقب و جلو (حمله‌ای) قرار بگیرند.

۷- اگر بازیکنی از تیم دو نفره، اقدام به سرویس متوسط و یا بلند کند، باید از طرف زمین خود عقب بیاید و یار او به طرف دیگر زمین برود و کنار هم آماده دفاع شوند.

۸- اگر در موقعیت دفاع دونفره، تیم مقابل اقدام به اسمش و یا دراپ نماید، هر کدام از دفاع کنندگان طرف خود را جمع می کنند. اما اگر طرف مقابل وسط بزند نفرات دفاع کننده باید قراردادی بین خود داشته باشند که کدام نفر اقدام کند تا تداخل به وجود نیاید.

نکته



تمرینات فوق باید به صورت کلامی، عملی بدون شاتل و با شاتل اجرا شوند تا هنرجویان بتوانند به سهولت به آنها عمل نمایند و مرتب تغییرات و جابه جایی ها را به نمایش بگذارند.

-اجرای تکنیک ها و تاکتیک ها در شرایط رقابت:

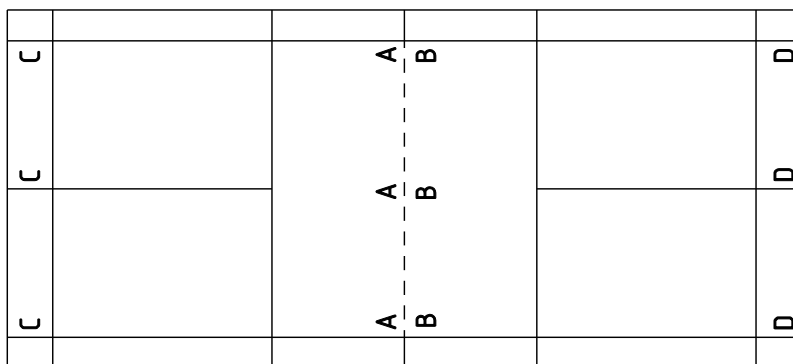
پس از فراگیری تکنیک ها و تاکتیک ها به صورت ساده، لازم است ترکیب شوند و به حالت رقابت نزدیک شوند. بدیهی است که تمرینات ترکیبی رقابتی باید از ترکیب دو و یا سه تکنیک شروع و به مرور تعداد آنها را افزایش یابند. تمرینات ترکیبی را می توان ابتدا با شمارش تعداد ضربات اجرا نمود و پس از کسب آمادگی بیشتر به صورت زمان محاسبه نمود. پس از آن می توان به صورت گیم اجرا کرد تا هنرجویان به شرایط رقابت برسند.

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

نکته

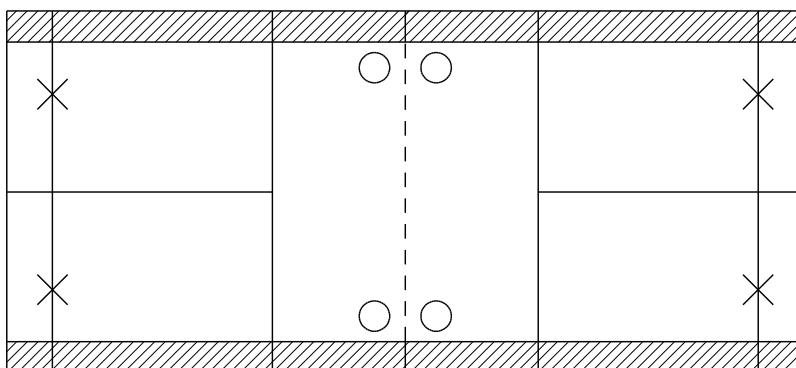
تعداد یا زمان تمرین ترکیبی و هدف اجرایی آن‌ها در بازی‌های یکنفره و دو نفره توسط هنرآموز تشریح شود. با کسب آمادگی بیشتر هنرجو، فشار تمرینات افزایش می‌یابد.

اجرای سایه بدمینتون^۱ ضروری است و حرکت و گام برداشتن را در زمین آسان‌تر و روان‌تر می‌کنند.



تمرین با تعداد ۱۰ نفر

نفرات جلو ضربات جلوی تور و نفرات انتهای زمین ضربات تاس می‌زنند.



تمرین دراپ و آندره‌ند کلیپر با ۸ نفر

نفرات عقب زمین دراپ و نفرات جلوی تور آندره‌ند کلیپر می‌زنند.

شکل ۱۶- اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها در شرایط رقابت

^۱ Shadow Badminton

- قوانین و مقررات بدمینتون:

- حالت های مختلف خطاهای سرویس به طور عملی تمرین شوند.
- ۱- خطاهای تماس به تور و پایه و تجاوز به حریم حریف عملاً" نمایش و تشریح شود.
 - ۳- اعمال و رفتارهای ناشایست و جرایم با کارت تمرین شود.
 - ۴- وظایف و محل خط نگهداران تمرین شود.
 - ۵- یک بازی یکنفره و یک بازی دو نفره به طور کامل اجرا و داوری عملی آن تمرین شود.
 - ۶- کمک یک مسابقه تیمی آموزشی بین دو گروه از هنرجویان برقرار شود و شیوه آرایش نفرات هر تیم و ثبت نتایج و پرونده آن مسابقه تمرین شود.
 - ۷- شیوه پرکردن برگ امتیازات بدمینتون به طور عملی تمرین شود.

ارزشیابی شایستگی دارت

شرح کار:

با استفاده از دست برتر و به کار بردن شیوه گرفتن صحیح بهترین حالت گیری را نشان دهد، با متعادل ترین شیوه ایستادن و با تشخیص بهترین زوایا و جهات بدن استقرار صحیحی را نمایش دهد و با هماهنگی کلیه اندام ها به تطبیق عناصر دید پردازد و نشانه روی دقیقی را اجرا نموده و با رعایت کلیه قوانین و مقررات پرتاب صحیحی را به سمت هدف اجرا نماید.

استاندارد عملکرد:

کسب ۵۰ درصد امتیاز ثبت شده در ۳ تکرار

شاخص ها:

نتیجه محور(بر اساس امتیازات ثبت شده بر سیل)

دقت

تمرکز

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

شرایط:

محوطه پرتاب استاندارد و ایمن با روشنایی مناسب

ابزار و تجهیزات:

تخته های دارت استاندارد (از جنس موی اسب)

دارت با نوک پلاستیکی یا فلزی و نگهدارنده ای از جنس برنج یا تنگستن، میله ای از جنس آلومینیوم یا تیتانیوم و دنباله پلاستیکی

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	حالت گیری	۱	
۲	استقرار	۱	
۳	تطبیق عناصر دید	۱	
۴	پرتاب	۲	
۵	رعایت قوانین بازی	۱	
	<p>شایستگی های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:</p> <p>با احترام گذاشتن به حقوق دیگران توانایی تصمیم گیری، تفکر خلاق، دقت و تمرکز را در خود تقویت نماید و به کنترل هیجانات خود پردازد و مسئولیت پذیر باشد. هم چنین با استفاده از وسایل سالم و استاندارد و پرهیز از شوخی های نابجا و نشانه روی به سمت دیگران مهارت را به درستی به انجام رساند.</p>		۲
	میانگین نمرات		*

*حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی ۲ می باشد:

ارزشیابی شایستگی اسکیت

شرح کار:

هنرجویان ضمن حفظ تعادل و اسکیت کردن به علت جلو و به سمت عقب را انجام می دهند و در عین حال نحوه ترمز گرفتن، چرخش به سمت راست و چپ به سمت جلو و عقب، عبور از مانع را فرا می گیرند.

استاندارد عملکرد:

اسکیت کردن به سمت جلو و عقب و چرخش به سمت جلو و عقب و در دو سمت راست و چپ و تبدیل حرکت و بالا رفتن از پله و عبور از مانع در زمان ۳ دقیقه.

شاخص ها:

حفظ تعادل

سرعت

هماهنگی

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

کفش اسکیت - لوازم ایمنی اسکیت و کلاه ایمنی، مانع و مخروط ، پیست اسکیت.

شرایط:

پیست آموزشی اسکیت

ابزار و تجهیزات: کفش اسکیت لوازم ایمنی و کلاه ایمنی - تجهیزات کمک آموزشی

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	اسکیت کردن به سمت جلو و عقب	۲	
۲	چرخش به سمت جلو و عقب	۲	
۳	چرخش به سمت راست و چپ	۱	
۴	تبدیل حرکت به جلو و عقب	۱	
۵	ترمز گرفتن	۱	
۶	بالا رفتن از پله و عبور از مانع	۱	
	شایستگی های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:	۲	
	مسئولیت پذیری، احترام به مربی اخلاق حرفه ای و		
	میانگین نمرات		*

※حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی ۲ می باشد:

ارزشیابی شایستگی شطرنج

شرح کار:

با استفاده از تجهیزات شطرنج هنرجویان مهارت های آموزش داده شده شامل مهره چیدن ، مهره خوانی ، حرکت مهره ها ، حرکت در بازی ، مراحل بازی و تاکتیک های شطرنج را اجرا نمایند.

استاندارد عملکرد:

پیش بینی و ثبت ۲۰ حرکت مهره سفید و سیاه (۱۰ سفید و ۱۰ سیاه) بر روی صفحه بر اساس یک تاکتیک حمله و دفاع

شاخص ها:

صفحه شطرنج و چیدن مهره ها

مهره خوانی

حرکت ها

حرکت در بازی

مراحل بازی شطرنج

ارزیابی تاکتیک های شطرنج

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

شرایط:

فضای ورزشی سرپوشیده، میز و صندلی استاندارد شطرنج

ابزار و تجهیزات: صفحه و مهره استاندارد شطرنج، تابلوی آموزش شطرنج، ساعت شطرنج ، برگه ثبت و کامپیوتر

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	مهره چیدن	۲	
۲	مهره خوانی	۲	
۳	حرکت ها	۲	
۴	حرکت در بازی	۱	
۵	مراحل بازی (استراتژی)	۱	
۶	ارزیابی تاکتیک ها	۱	
	شایستگی های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:	۲	
	احترام به رقیب مقابل و داشتن احترام او		
	میانگین نمرات		*

*حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی ۲ می باشد:

ارزشیابی شایستگی تنیس روی میز

شرح کار:

هنرجویان با راکت گیری شیک هند(دست دادن) ضربات فورهند و بک هند را به صورت ساده(بدون پیچ) و به شکل کات، تک و لوپ انجام می دهند. انواع سرویس و دریافت آن را اجرا می نمایند و با رعایت قوانین و مقررات، به صورت انفرادی و دو نفره (دوبل) بازی تنیس روی میز را انجام می دهند. با تکرار تمرینات، تکنیک های ذکر شده را هماهنگ با اجرای حرکات پا نیز انجام می دهند.

استاندارد عملکرد:

اجرای تکنیک های فورهند و بک هند بدون پیچ و همراه با پیچ های زیری، پهلویی و رویی به همراه حرکات مختلف پا - اجرای سرویس های مختلف و دریافت آن

شاخص ها:

ضربه فورهند و بک هند بدون پیچ(ساده) و همراه با کات -ضربه تک فورهند و تک بک هند
ضربه لوپ فورهند و لوپ بک هند - سرویس فورهند و بک هند با پیچ های زیر، رو و پهلو
دریافت سرویس بصورت کات و فلیپ - حرکت پا بصورت جهشی و تک قدمی

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

شرایط:

سالن سرپوشیده و وسایل استاندارد

ابزار و تجهیزات: سالن سرپوشیده با کف پوش ، میز تنیس روی میز(از نوع چرخ دار و تاشو)، راکت ، توپ، انواع سبد برای توپ ها، تور و گیره

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	ضربه فورهند و بک هند بدون پیچ(ساده) و همراه با کات	۲	
۲	ضربه تک فورهند و تک بک هند	۱	
۳	ضربه لوپ فورهند و لوپ بک هند	۱	
۴	سرویس فورهند و بک هند با پیچ های زیر، رو و پهلو	۲	
۵	دریافت سرویس بصورت کات و فلیپ	۱	
	حرکت پا بصورت جهشی و تک قدمی	۱	
	شایستگی های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:	۲	
	میانگین نمرات		*

**حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی ۲ می باشد:

ارزشیابی شایستگی بدمینتون

شرح کار

هنرجویان با اجرای ضربات متنوع مرتبط، هماهنگی حرکات را یعنی بدن با راکت و هردو را با شاتل نمایش دهند و در نهایت بازی بدمینتون را طبق اصول آموزش داده شده، اجرا نمایند.

استاندارد عملکرد:

اجرای یک گیم ۱۱ تایی بازی بدمینتون.

شاخص ها:

حالت درست دست در ضربات
حرکت صحیح پا در زمین و گام برداشتن به جهات مختلف
اجرای درست ضربات جلوی دست (فورهند) و پشت دست (بک هند).
هماهنگی عمومی و اختصاصی در نمایش ضربات و حرکات.

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

شرایط:
سالن یا محل مناسب آموزش و تمرین.
ابزار و تجهیزات:
لباس ورزشی، وسایل مربوط، تجهیزات کمک آموزشی.

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	گرفتن صحیح راکت	۲	
۲	حالت اصلی ضربه زدن	۲	
۳	ضربه زدن با دست کشیده	۱	
۴	اجرای ضربات مورد نظر	۱	
۵	گام برداشتن	۱	
۶	هماهنگی در ضربات و رفت و برگشت ها	۱	
	شایستگی های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:	۲	
	میانگین نمرات		*

*حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی ۲ می باشد:

فصل ۵

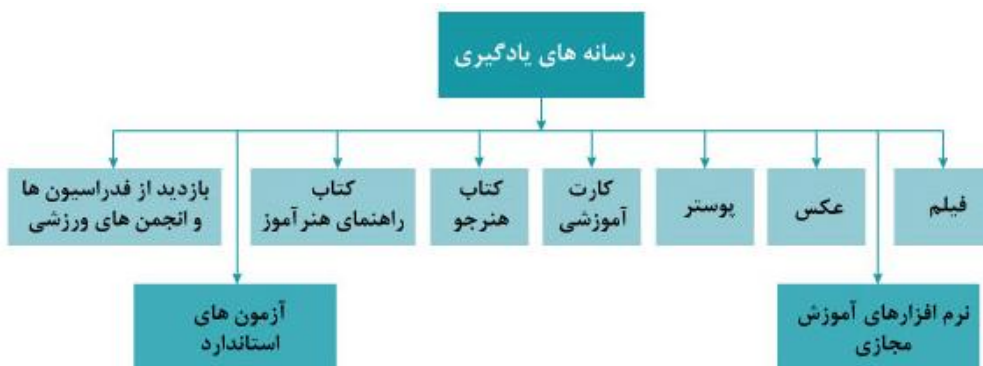
مراکز، مواد و منابع یادگیری، ارزشیابی و
صلاحیت حرفه ای هنرآموز

مراکز یادگیری

محیط های کار واقعی / محیط های مسابقه ای / محیط های تمرینی آموزشی /
کانون های ورزشی / محیط اردوهای ورزشی / محیط جشنواره های ورزشی -
فرهنگی / محیط مسابقات قهرمانی (هنرستان ها) مدارس

رسانه های یادگیری

- رسانه های مکتوب: کتاب درسی / برنامه درسی / کتاب کار هنرجو / کتاب راهنمای هنرآموز / مجلات رشد / کتاب مرجع / پوستر / بروشور آموزشی / کارت آموزشی
- رسانه های غیر مکتوب: دیجیتال شامل: نرم افزار هنرجو و هنرآموز / دانشنامه / شبکه رشد / شبکه اجتماعی
- فیلم شامل: فرایند اجرای ماهرانه تکنیک از طریق آموزش و تمرین / نمونه مهارت ورزشکاران حرفه ای / فیلم راهنما هنرآموز / انجام تکالیف کاری جهت اجرای مهارت ها / مستند / تاریخی



ابزار ارزشیابی پیشرفت تحصیلی

- مشاهده مربی - چک لیست - ثبت رکورد - پرسش توسط هنرآموز - فیلم برداری
- صلاحیت مربیان
- مدرک تحصیلی
- حداقل مدرک تحصیلی، کارشناسی و بالاتر در رشته های ورزشی
- مدارک حرفه ای
- گذراندن دوره تخصصی داوری در رشته های ورزشی مربوط به توسعه مهارت های چابکی - ذهنی
- گذراندن دوره تخصصی کمک مربیگری در رشته های ورزشی مربوط به توسعه مهارت های چابکی - ذهنی
- گذراندن دوره های ضمن خدمت روش های تدریس و حرفه آموزی مربوط به توسعه مهارت های چابکی - ذهنی
- تجربه کاری
- برای کسانی که دارای مدرک تحصیلی تربیت دبیر فنی نیستند ارائه گواهی کار در حوزه تجربی الزامی است.

الزامات اجرا

۱. آموزش مدیران و بازآموزی هنرآموزان جهت دستیابی به شایستگی های حرفه ای و تخصصی.
۲. تخصیص منابع مالی لازم جهت فراهم نمودن کارگاه و تجهیزات
۳. وجود سالن های ورزشی بر اساس استاندارد فضاها و تجهیزات ورزشی
۴. وجود ماکت های آموزشی و ...

اعتبار بخشی

مرحله اول اعتبار بخشی در شوراهای تخصصی در مراحل تألیف انجام می شود. مرحله دوم اعتبار بخشی بعد از گذشت یک سال توسط کارشناسان دفتر به روش قضاوتی و با همکاری گروه های آموزشی انجام گردد و حداقل پنج سال بعد از اعتبار بخشی مرحله دوم اعتبار داشته باشد.

ارزشیابی/اصلاح / بهبود

بر اساس فرایند اعتبار سنجی، هر ۵ سال برنامه درس توسعه مهارت های چابکی - ذهنی مورد ارزشیابی و اصلاح کامل قرار می گیرد. برنامه درس توسعه مهارت های چابکی - ذهنی هر دو سال مورد اصلاحات جزئی قرار می گیرد.

مقررات ایمنی سالن های هنرستان

هنرستان های فنی حرفه ای و کاردانش به واسطه فعالیت های کارگاهی، با سایر مدارس عادی تفاوت هایی دارند که نیاز به توجه بیشتر عوامل اجرایی واحدهای آموزشی و مدیریت آموزش و پرورش دارد امید است همکاران گرامی با احساس مسئولیت و تدبیر لازم همراه با هوشیاری کامل و کسب اطلاع از محیط کاری خود از بروز حوادث غیر مترقبه که منجر به خسارات جانی و مالی می گردد، با توجه به نکات زیر جلوگیری نماید.

۱. آشنا نمودن عوامل اجرایی آموزشگاه به آیین نامه ها و دستورالعمل ها و بخشنامه ها و سایر مقررات و قوانین مربوط به وظایف آنان.

۲. تذکر وظایف و تکالیف شرعی و اسلامی کارکنان در حفاظت از بیت المال و اتخاذ تدابیر لازم در حفظ و حراست اموال واحد آموزشی و جلوگیری از هر گونه اسراف، در خریدها و مصرف مواد و تجهیزات و وسایل آموزشی و نهایت سعی در نگهداری اموال شود..

۳. حفظ و نگهداشت ساختمان واحد آموزشی از نظر استحکام، مسایل ایمنی، تأسیسات، محوطه و ابزار و وسایل و غیره.

۴. بازدید و کنترل پنجره ها، درب ها، فلکه ها، شبکه های روشنایی، حرارتی، آبرسانی، گازرسانی و سایر اموال و تأسیسات واحد تحت نظر در پایان ساعات اداری و حصول اطمینان از بسته بودن یا بازبودن و یا روشن و خاموش شدن آنها.

۵. جلوگیری از ورود افراد ناشناس و جلوگیری از خروج غیرمجاز، اموال، اشیا مواد اولیه از قبیل لوازم و تجهیزات در ساعات اداری و غیر اداری از کارگاه و سالن های ورزشی.

۶. خارج کردن وسایل اسقاط و فرسوده که استفاده بیشتر از آنها خطرناک می باشد.

۷. تأکید بر رعایت اصول ایمنی در کلیه بخش های هنرستان بویژه سالن های ورزشی.

۸. نظارت بر استفاده صحیح و حفاظت از وسایل تکثیر و واگذاری مسئولیت نگهداری آنها به یکی از کارکنان هنرستان، این گونه وسایل باید در اتاقی محفوظ و دور از دسترس عموم نگهداری شود.

۹. حفظ و حراست اموال و جهات ایمنی بخصوص در مواقع و ایام تعطیل و بررسی وضع درب های ورودی و خروجی و پنجره های ساختمان ها و صدور دستور لازم در جهت رفع نواقص آنها.

۱۰. پیش بینی و جلوگیری از بروز آتش سوزی (سرکشی به وسایل نفت سوز و حرارتی پس از تعطیل کار روزانه) سرقت و آسیب و خرابی و سایر حوادث در واحد ساختمانی یا شبکه های تأسیساتی و اموال و اثاثیه و کالاها، تجهیزات تحت نظر.

۱۱. اطلاع فوری از اتفاقات و حوادث غیرمترقبه نظیر آتش سوزی، دزدی، خرابی به مسئولان و انجام اقدامات احتیاطی اولیه.

۱۲. ایجاد عوامل حفاظتی و ایمنی در سالن ها، کارگاه و آزمایشگاه و برنامه ریزی در جهت آموزش اصول ایمنی و بهداشت.
۱۳. تشکیل کمیته فنی و حفاظتی در کارگاه به منظور جلوگیری از بروز هر گونه خطر احتمالی.
۱۴. نظارت بر پوشیدن لباس کار هنرآموزان و هنرجویان از نظر ایمنی و بهداشت در محیط سالن و کارگاه.
۱۵. برقراری و حفظ نظم در کلاس درس و محیط های آموزش عملی (سالن ها، کارگاه ها، آزمایشگاه ها، اردوها، گردش های علمی و مؤسسات مورد بازدید) و توصیه و سفارش در حفظ محیط زیست داخل و خارج سالن
۱۶. تهیه تابلو برای کلیه کلیدهای سالن ها، انبارها، ساختمان ها، تأسیسات در محل مناسب در انبار مرکزی. با مسئولیت یکی از کارکنان.
۱۷. بازدید از اشیاء وسایل و اموال اعم از فنی، اداری، آموزشی و تأسیساتی و غیره و توصیه در حفظ و نگهداری آن به استفاده کنندگان.
۱۸. نظارت بر انبار لوازم و میزان موجودی های سالن ها، کارگاه ها و نحوه خرید و مصرف مواد. و نیز ترتیب تنظیم دفاتر اموال هنرستان طبق دستورالعمل های ابلاغی و به نحوی که دقیقاً متضمن اموال غیر استهلاکی هنرستان در هر زمان باشد (زیر نظر مدیر).
۱۹. انجام سایر اموری که با رعایت قوانین، آیین نامه و دستورالعمل های مربوط در ارتباط کامل با نظم اداری و مالی آموزشگاه باشد.
۲۰. تهیه فرم شناسنامه برای تجهیزات مختلف سالنی، کارگاهی و دستگاه های آزمایشگاهی و دیگر وسایل و ابزار کار و غیره.

آیین نامه انضباطی و مقررات ایمنی

- ۱- رعایت اخلاق، ادب و احترام و حسن رفتار، مشارکت در فعالیت های کارگاهی با هنرجویان.
- ۲- رعایت مقررات آموزشی و تربیتی.
- ۳- حضور به موقع در کارگاه و سالن ورزشی و هماهنگی برای انجام فعالیت های آموزشی مربوطه (با نظارت مسئول مربوطه).
- ۴- نظارت و هماهنگی در رعایت بهداشت و نظافت فردی و پاکیزه نگه داشتن محیط کارگاه و سالن های ورزشی و اطراف آنها.
- ۵- استفاده از کفش و لباس مناسب و متناسب با شئونات اسلامی.
- ۶- خودداری از بکاربردن وسایل تجملی و آرایشی (انگشتر، زنجیر، دستبند و غیره جهت ایمنی در کارگاه ها).
- ۷- پوشیدن لباس کار در کارگاه الزامی است (رنگ لباس کار با نظر معاونت فنی می باشد).

- ۸- در صورت خسارت به هر وسیله یا هر دستگاهی، هنر جو مربوطه مقصر شناخته شده و مخارج تعمیرات و یا خرید آن دستگاه به عهده وی خواهد بود و تا تهیه آن به تشخیص سرپرست کارگاه از انجام کار در کارگاه محروم خواهد شد.
- ۹- نظارت بر اتصال هر گونه وسیله برقی به شبکه برق توسط هنرجویان.
- ۱۰- ممنوعیت همراه داشتن تلفن همراه (موبایل) طبق دستور العمل آموزش و پرورش در محیط کارگاه و سالن های ورزشی.
- ۱۱- حفظ خونسردی در صورت بروز هرگونه حادثه در کارگاه و سالن ورزشی برای هنرجویان و رعایت موارد لازم.
- ۱۲- تمیز و پاکیزه نگه داشتن داخل و خارج کارگاه ها، سالن ها، فضاها و محیط های ورزشی، انبارها، آزمایشگاه ها و... زیر نظر مربی مربوطه.

ارزشیابی

ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی در آموزش‌های فنی و حرفه‌ای

۱- اشاره

ارزشیابی در فرایند توسعه سرمایه انسانی نقش مهمی به عهده دارد، صرف نظر از این که در هنرستان انجام شود یا اینکه خارج از برنامه‌های آموزشی رسمی انجام گیرد و یا در حین شغل یا برای ارزیابی تجارب حاصل در طول زندگی به کار برده شود. ارزشیابی از جمله اجزاء مهم یادگیری مادام العمر است، هم برای افراد که به‌روشی برای ارزشیابی و اهدای گواهینامه معتبر در مراحل مختلف زندگی احتیاج دارند و هم برای مؤسسات مهارت‌آموزی که در پی ارتقاء برنامه‌های تحرک‌پذیری ارزشیابی خود هستند تا بتوانند سیاست‌های آموزش فنی و حرفه‌ای درازمدت خود را تحقق بخشند.

در اسناد بالادستی و توصیه‌های بین‌المللی توجه زیادی به تحول ارزشیابی در نظام آموزشی شده است:

سیاست‌های کلی ایجاد تحول در آموزش و پرورش ابلاغی از طرف رهبر معظم انقلاب- ۱۳۹۲

• تحول بنیادین شیوه‌های ارزشیابی، دانش‌آموزان برای شناسایی نقاط قوت و ضعف و پرورش استعدادها و خلاقیت دانش‌آموزان.

سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش

• راهکار ۱۹/۲- طراحی و اجرای نظام ارزشیابی، نتیجه محور براساس استانداردهای ملی، برای گذر از دوره‌های تحصیلی، و رویکرد ارزشیابی، فرآیند محور در ارتقای پایه‌های تحصیلی، دوره ابتدایی و رویکرد تلفیقی (فرآیند محور و نتیجه محور) در سایر پایه‌های تحصیلی.

ارزشیابی در برنامه درسی ملی ایران

• به‌صورت مستمر تصویری روشن و همه‌جانبه از موقعیت کنونی دانش‌آموز، فاصله او با موقعیت بعدی و چگونگی اصلاح آن متناسب با ظرفیت‌ها و نیازهای وی ارائه می‌کند.

• زمینه انتخاب‌گری، خودمدیریت، و رشد مداوم دانش‌آموز را با تأکید بر خودارزشیابی فراهم می‌کند و بهره‌گیری از سایر روش‌ها را زمینه‌ساز تحقق آن می‌داند.

- ضمن حفظ کرامت انسانی، کاستی‌های یادگیری را فرصتی برای بهبود موقعیت دانش‌آموز می‌داند.
- کاستی‌های یادگیری را فرصتی برای بهبود و اصلاح نظام آموزشی می‌داند.

توصیه نامه آموزش و تربیت فنی و حرفه ای (یونسکو ۲۰۱۵)

- برای ایجاد و استفاده از اطلاعات مربوط به پیشرفت‌های یادگیرندگان، باید سیستم‌های سنجش موثر و مناسب طراحی شوند. ارزشیابی‌های فرایند‌های یاددهی و یادگیری، از جمله سنجش تکوینی، باید با همکاری همه ذی‌نفعان، به ویژه معلم‌ها و مربیان، نمایندگان زمینه‌های حرفه‌ای مورد نظر، سرپرستان و یادگیرندگان انجام شوند. عملکرد کلیه یادگیرندگان را باید با استفاده از روش‌های مختلف (از قبیل خودارزیابی و در صورت لزوم، ارزیابی توسط هم‌گروه‌ها) مورد سنجش و ارزیابی قرار داد.

توصیه‌نامه سومین کنگره بین‌المللی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای (یونسکو ۲۰۱۲)

- پشتیبانی، انعطاف‌پذیر مسیرهای آموزش و تجمیع آنها، به رسمیت شناختن و انتقال از یادگیری‌های فردی از طریق شفاف‌سازی، استقرار سیستم‌های صلاحیت حرفه‌ای پیامد محور، اقدامات معتبر برای سنجش و ارزیابی، شناسایی و اعتباردهی، صلاحیت‌های حرفه‌ای از جمله در سطح بین‌المللی، تبادل اطلاعات و توسعه اعتماد متقابل و همکاری میان تمام ذینفعان مربوطه، تعمیم مکانیسم‌های تضمین کیفیت به صورت یکپارچه به تمام قسمت‌های سیستم صلاحیت حرفه‌ای

۲- تعاریف

شایستگی:

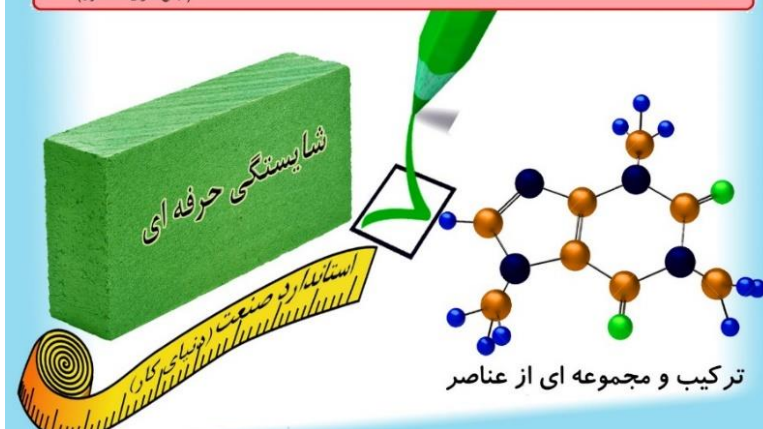
توانایی انجام کار بر اساس استاندارد را گویند.

برخی از تعاریف شایستگی

- توانایی انجام کار برابر استاندارد.

- انجام دادن درست کار در زمان درست با روش درست در موقعیت پیچیده با استفاده از ترکیب درست دانش، مهارت و نگرش و با ابزارها، تجهیزات، شرایط اجرا، مواد و استانداردها.

- منظور از شایستگی مجموعه‌ای ترکیبی از صفات، توانمندی‌ها و مهارت‌های ناظر به همه جنبه‌های هویت (عقلانی، عاطفی، ارادی و عملی) است، که مترجمان در جهت درک و عمل برای بهبود مستمر موقعیت خود (برای دستیابی به مراتب حیات طیبه) باید آن‌ها را «کسب» کنند.
(مبانی نظری سند تحول)



ارزشیابی

شایستگی دارای سطوحی است که یکی از انواع سطح‌بندی شایستگی‌های حرفه‌ای به صورت چهار مرحله‌ای می‌باشد و شامل موارد زیر است:

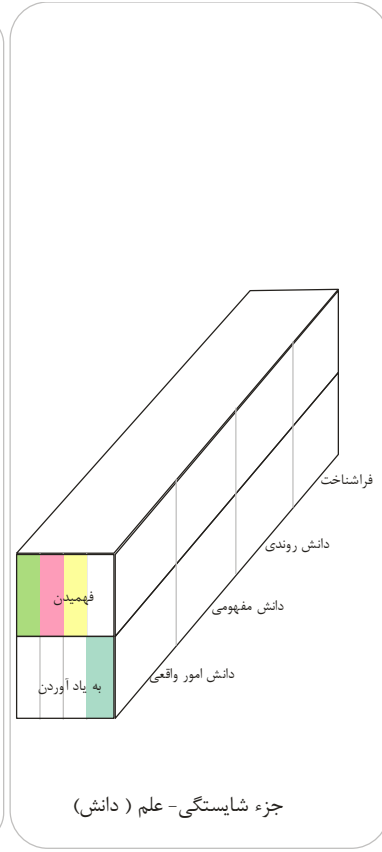


۳- الگوهای نگاشت سطوح شایستگی به سطوح اهداف یادگیری

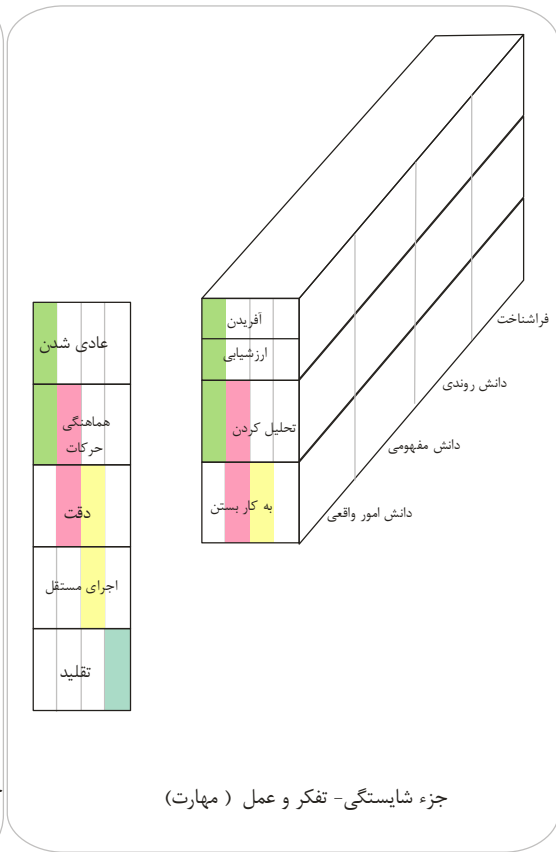
با توجه به سطوح بیان شده در اهداف یادگیری و عملکردی به همراه سطوح شایستگی‌ها الگوی نگاشت متفاوتی وجود دارد. با توجه به تجارب سایر کشورها در آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و تجارب داخلی الگوی ۱ نشان داده شده در شکل ۱ توصیه می‌گردد.

سایستگی سطح ۴
سایستگی سطح ۳
سایستگی سطح ۲
سایستگی سطح ۱

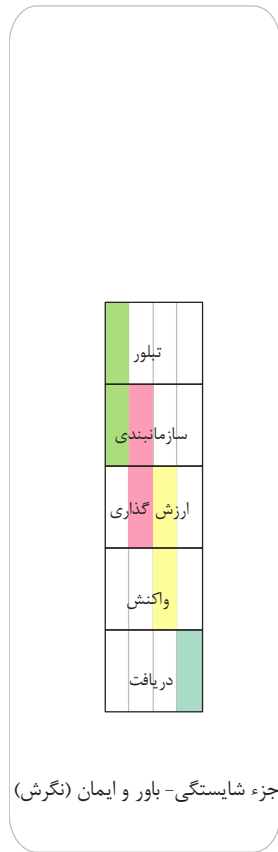
انواع شایستگی ها:
 ۱- شایستگی فنی
 ۲- شایستگی غیر فنی (اخلاق حرفه ای و دیگر موارد)



جزء شایستگی - علم (دانش)



جزء شایستگی - تفکر و عمل (مهارت)



جزء شایستگی - باور و ایمان (نگرش)

شکل ۱- الگوی ۱- طرحواره اجزاء شایستگی و ارتباط آنها با سطوح شایستگی

تکلیف کاری-Task

تکلیف کاری کوچکترین واحد یک کار با پیامد و خروجی مشخص و مفید می‌باشد.
- پیامد یک تکلیف کاری می‌تواند به صورت محصول، خدمت یا تصمیم در نظر گرفته شود.

- یک تکلیف کاری، قسمتی از کار است که قابل واگذار کردن خواهد بود.
- یک تکلیف کاری دارای نقطه شروع و انتها می‌باشد.
- یک تکلیف کاری قابل اندازه‌گیری و مشاهده است.
- یک تکلیف کاری می‌تواند مستقل از کارهای دیگر انجام شود.
- هر تکلیف کاری دارای دو یا چند مرحله کار (Step) می‌باشد.
- تعداد تکالیف کاری در هر شغل یا حرفه معمولاً در محدوده ۷۵ الی ۱۲۵ قرار می‌گیرد.

از تکلیف کاری با نام "کار" نیز در برخی از موارد یاد می‌شود. کسب توانایی در انجام کار بر اساس استاندارد موجب شایستگی می‌گردد.

مرحله کار-Step

فعالیت‌های لازم برای انجام یک تکلیف کاری را "مرحله کار" می‌گویند. مراحل انجام کار یک رویه مشروح انجام کار است. معمولاً هر تکلیف کاری از سه یا چند مرحله کار تشکیل شده است.

حرفه: خانه دار

وظیفه: نگهداری حیاط

کار: چمن زدن

مرحله کار: روشن نمودن چمن زن

استاندارد عملکرد (Performance Standard)

شایستگی‌های حرفه‌ای دنیای کار براساس استاندارد عملکرد استوار است. آن سطح شناخته شده و قابل قبول برای انجام یک کار در یک حرفه یا شغل را استاندارد عملکرد آن کار می‌نامند. معمولاً در استاندارد عملکرد شرایط انجام کار، عملکرد و معیار ارزیابی آورده می‌شود (رجوع به شکل ۴- نمون برگ‌های ارزشیابی). در ادامه نمونه‌هایی از استاندارد عملکرد آورده شده است:

نمونه ۱: استاندارد عملکرد جهت انجام کار "بررسی پمپ‌ها و سیالات" در حرفه مکترونیک: بررسی پمپ‌ها و سیالات طبق چک لیست به طوری که پمپ‌ها طبق مشخصات کار کرده و لزجت و سطح روغن طبق مشخصات سازنده باشد.

نمونه ۲: استاندارد عملکرد جهت انجام کار "رسم مدارها و نقشه‌های الکتریکی با رایانه" در حرفه برق کار ماهر:

رسم نقشه‌های مدارهای فرمان با نرم افزار نقشه کشی به نحوی که مطابق با نقشه دستی موجود بوده و علائم به کار رفته در آن با استاندارد IEC مطابق باشد.

نمونه ۳: استاندارد عملکرد جهت انجام کار "اجرای عملیات اولیه تراشکاری" در حرفه ماشین کار عمومی:
 اجرای عملیات اولیه تراشکاری (روتراشی - پله تراشی - پیشانی تراشی) با استفاده از ماشین تراش و ابزارهای تراش به صورتی که قطعه کار با دقت ابعادی با تولرانس $\pm 0.1 \text{ mm}$ حاصل شود.

مهارت (skills) (شامل تفکر و عمل):

توانائی عضلات و ایجاد هماهنگی بین آن ها و یا به عبارتی هماهنگی بین اعمال روان حرکتی را مهارت گویند. البته از سطوح بالائی حوزه شناختی نیز به عنوان مهارت یاد می شود. مهارت های روان حرکتی دارای ویژگی هایی هستند که در شکل زیر مشاهده می شود. در هر تکلیف کاری حداقل سه و حداکثر شش مرحله کاری وجود دارد که هر مرحله شامل دانش و مهارت است به نحوی که انجام هر مهارت مستلزم کاربرد دانش است و تعریف مذکور عملیاتی کردن مهارت را مد نظر دارد. بنابراین هر شایستگی (تکلیف کاری) می تواند از چندین مهارت تشکیل شده باشد.



شکل ۲ - ویژگی های مهارت (بخش روان حرکتی)

دانش (knowledge) (شامل علم):

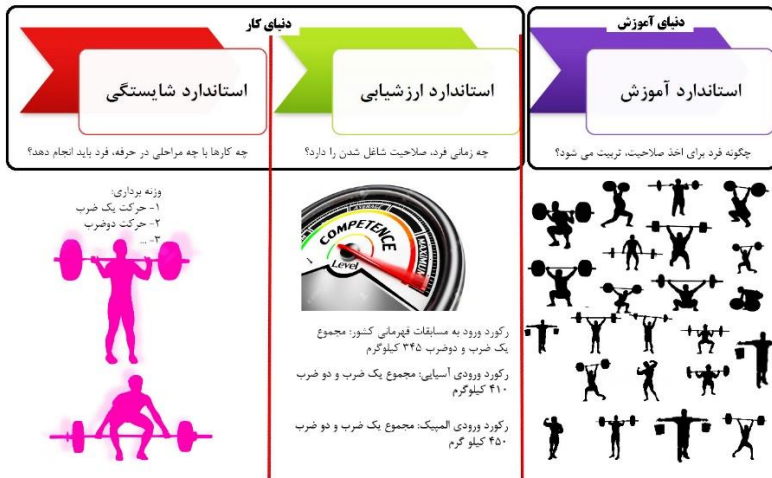
به توانایی های ذهنی- عقلانی از قبیل کسب دانش، رشد مهارت های ذهنی، قدرت تجزیه تحلیل را دانش گویند.

نگرش (Attitude) (شامل اخلاق و باور)

نگرش به توانایی هایی گفته می شود که به جنبه احساسی و عاطفی، ارزش، علائق و نگرش مربوط می شود. توانایی مشارکت فعال توأم با علاقه مثالی از این نوع توانایی است. نگرش در واقع نوعی مهارت ذهنی و عملی است.

رابطه ارزشیابی با استاندارد شایستگی و صلاحیت حرفه‌ای

ارزشیابی باید مستقیماً با استانداردهای شایستگی حرفه مرتبط باشد و بر اساس آنها تدوین شود (نه آن که از استانداردهای آموزشی اقتباس شود). این امر برای ارزشیابی دقیق میزان توانایی فرد ضروری می باشد. از نظر فردی، ارزشیابی می تواند منجر به صدور گواهینامه شود و به افراد کمک کند تا وارد حرفه و شغل خاصی شوند، در آن پیشرفت نمایند و در شرایط یادگیری دائمی روشی برای ثبت توانایی‌ها و شایستگی های افراد در شرایط مختلف و زمان های متفاوت به دست دهد. از نظر کارفرمایان ارزشیابی می تواند در استخدام، ارتقاء و برنامه ریزی برای آموزش های داخلی به کار برده شود. از نظر مؤسسات مهارت آموزی ارزشیابی و سنجش، روشی برای تعیین کیفیت مهارت ها و دانش های آموخته شده در برابر شایستگی های واقعی مورد نیاز در یک حرفه است. با اعطای گواهینامه به افراد، هنرستان های فنی و حرفه ای می توانند برنامه های آموزشی خود را به افراد و کارفرمایان ارائه نمایند. در مسیر حرکت از دنیای کار به دنیای آموزش می توان سه نوع استاندارد را مورد توجه قرار داد (شکل ۳).



شکل ۳- توالی استاندارد های شایستگی حرفه، ارزشیابی و آموزش

نظام صلاحیت‌های حرفه‌ای ملی بر اساس سطوح صلاحیت‌های حرفه‌ای پایه گذاری شده است. تحرک پذیری افقی و عمودی از ویژگی های این نظام است. برای ورود به ارزشیابی در یک سطح از صلاحیت، باید مدرک سطح صلاحیت قبلی به همراه زمان تجربی مورد نیاز کسب شده باشد. جهت ارزش گذاری به تجربه کسب شده، سنجش آغازین مبتنی بر استاندارد عملکرد گذشته (اما با سطح شایستگی بالاتر) صورت می گیرد و برای ورود به سطح بالاتر از ارزشیابی تشخیصی صورت می گیرد. در هنگام تحرک افقی در داخل یک حرفه و یا حرف دیگر شایستگی های مشترک که احراز شده است مورد قبول واقع می شود. استانداردهای عملکرد مبنای تهیه استاندارد ارزشیابی حرفه هستند. در شکل ۴ نمونه‌ای از استاندارد ارزشیابی حرفه نشان داده شده است.

نمون برگ ۸-۱- تحلیل استاندارد عملکرد کار

نام و نام خانوادگی:		شماره ملی:		تاریخ ارزشیابی	
کد حرفه	۳۴۴۶۰۱۹۳	حرفه:	تکنسین گرافیک	استاندارد عملکرد کار:	اجرای گرافیک نشانه و علامت تصویری و راهمایی برای کاربرد عمومی و اختصاصی بنابر استاندارد واضح و مرتبط بودن معنای نوشتار - خوانایی نوشتار و تناسب رنگ فرم و اندازه (متناسب با سفارش مشتری و مدیر هنری
کد وظیفه	۰۱	وظیفه:	طراحی تبلیغات	واحد کار	
کد کار	۰۱۰۱	کار:	اجرای نشانه و علامت تصویری گرافیک	محل شایستگی کار	۲

۱- شرایط انجام کار :

۱- زمان: ۱ ساعت (تحويل نهایی فایل دیجیتال)	۲- انتخاب رنگ و فرم مناسب	۳- نمونه نقشه کار / رویه عملیاتی :
۲- شاخص های اصلی استاندارد عملکرد کار:	۱- انتخاب رنگ و فرم مناسب	۱- گردآوری المان های تصویری برای طراحی نشانه و علامت تصویری
۱- انتخاب رنگ و فرم مناسب	۲- تناسب نوشته ها و تصاویر با موضوع	۲- اجرای کامپیوتری نشانه و علامت تصویری
۲- شاخص های اصلی استاندارد عملکرد کار:	۳- انتخاب رنگ و فرم مناسب	۳- انتخاب رنگ یا رنگ های مناسب چه برای فضای مجازی (RGB) یا چاپی (CMYK)
۱- انتخاب رنگ و فرم مناسب	۴- طراحی مستقیم مفهوم	۴- ابزار ارزشیابی: مشاهده - نمونه کار - ژورنال برپوشن شفاهی
۲- شاخص های اصلی استاندارد عملکرد کار:	۴- انتخاب مواد و متریال مناسب برای ساخت نشانه و علامت تصویری	۵- ابزار و تجهیزات مورد نیاز انجام کار: ۱- کامپیوتر با نرم افزار های مرتبط ۲- پرینتر و اسکنر ۳- مداد پاکن کاغذمیز رنگ ۴- میز کار و ستلی مناسب
۱- گردآوری المان های تصویری برای طراحی نشانه و علامت تصویری	۵- انتخاب مواد و متریال مناسب برای ساخت نشانه و علامت تصویری	۶- تکالیف کاری مرتبط در گروه کاری:

نمون برگ ۹-۱- ارزشیابی کار

نام و نام خانوادگی	شماره ملی	تاریخ ارزشیابی	نوبت
کد حرفه	۳۴۴۶۰۱۹۳	حرفه:	تکنسین گرافیک
کد وظیفه	۰۱	وظیفه:	اجرای گرافیک نشانه و علامت تصویری
کد کار	۰۱۰۱	کار:	اجرای گرافیک نشانه و علامت تصویری

ردیف	مرا حل کار	شرایط عملکرد (بزرگراه، محدودیت، زمان، مکان، ابزار، تجهیزات، فرم فرارادایست)	نتایج ممکن	استاندارد (شاخص ها، آوری، نمره دهی)	نمره
۱	پذیرش سفارش	زمان: ۱۰ دقیقه مکان: آتیه گرافیک	فایل قبول	برآورد قیمت پروژه، فن بیان، ارائه نمونه کارهای گذشته	۳
۲	آماده سازی مقدمات پروژه	زمان: ۱۰ دقیقه مکان: آتیه گرافیک	فایل قبول	برآورد قیمت، ارائه نمونه کارهای گذشته	۲
۳	طراحی کردن نمونه های اولیه	زمان: ۳۰ دقیقه مکان: آتیه گرافیک	فایل قبول	داشتن نمونه کار رضایتی در برآورد قیمت	۱
۴	ارائه دادن به مشتری	زمان: ۱۰ دقیقه مکان: آتیه گرافیک	فایل قبول	جستجوی موضوع در اینترنت، کار با کامپیوتر	۲
۵				توانایی در جستجو و کار با کامپیوتر	۱
۶				تکنیک های دانش عمیق، طراحی، پیگیری، مدیریت، انتخاب قیمت مناسب	۳
				تکنیک های دانش عمیق، طراحی، پیگیری، مدیریت، انتخاب قیمت مناسب	۲
				داشتن دانش عمیق، توانایی در طراحی پیچیده	۱
				ساخت ماکت، نمونه کارهای گذشته	۳
				داشتن نمونه کار رضایتی ماکت	۲
					۱
					۲
					۱
<p>شاخص های ارزشیابی: مهارت های فنی، دانش، توانایی، مهارت، پیگیری، مدیریت، انتخاب قیمت مناسب</p>					
<p>نمره شاخصی: ۱-۲ (بسیار خوب)، ۳-۴ (خوب)، ۵-۶ (متوسط)، ۷-۸ (ضعیف)، ۹-۱۰ (بسیار ضعیف)</p>					
<p>نوع ارزشیابی: کار (شایستگی انجام کار)</p>					
<p>نوع ارزشیابی: کار (شایستگی انجام کار)</p>					

ب

شکل ۴ - نمونه ای از استاندارد ارزشیابی حرفه برای یک شایستگی

اصول حاکم بر ارزشیابی پیشرفت تحصیلی و تربیتی در آموزش فنی و حرفه ای

ارزشیابی باید واجد حداقل‌روایی (یعنی اندازه‌گیری باید استاندارد عملکرد حرفه‌ای انتخاب شده را اندازه‌گیری کند) و پایایی باشد (یعنی بتواند این استانداردها را به صورت یکنواخت و ناوابسته به یک مکان و یا دستگاه خاص ارزشیابی کند). اگر ابزار ارزشیابی در سطح منطقه درست می‌شود - براساس استانداردهای محلی و یا ملی و یا بانک سئوالات امتحان - و نتایج نیز دارای اعتبار وسیع باشند. ضروری است کارشناسان مراکز ملی سنجش و هنر آموزان منطقه، آموزش‌های کافی در زمینه مدیریت و طراحی ارزشیابی را دیده باشند. اگر ابزارهای ارزشیابی استاندارد شده به صورت متمرکز تدوین شوند، لازم است این کار توسط متخصصان ارزشیابی و با کمک افرادی که استانداردهای حرفه را تدوین کرده‌اند صورت پذیرد. خطا در مقدار روایی و اعتبار آزمون‌های ملی دارای اثرات منفی بسیاری خواهد بود. ارزشیابی پیشرفت تحصیلی و تربیتی در شاخه فنی و حرفه‌ای ناظر بر تحقق شایستگی‌ها و دستیابی به سطوح شایستگی‌ها و صلاحیت حرفه‌ای ملی ایران به شرح زیر می‌باشد:

۱- تنوع ابزارها و روش‌ها در بهره‌گیری از شایستگی‌ها در موقعیت ابزارها و روش جهت سنجش پیشرفت تحصیلی و شایستگی‌های حرفه‌ای و عمومی متنوع خواهد بود.

ملاک کسب شایستگی‌های حرفه‌ای استاندارد ارزشیابی حرفه مبتنی بر استاندارد عملکرد حرفه تکلیف کاری.

۲- شواهد کافی و متنوع برای قضاوت

ارزشیابی به صورت مستمر و عملکردی مبتنی بر عمل خواهد بود. ملاک گذر از دوره کسب استاندارد شایستگی حرفه‌ای و عمومی کسب مدرک براساس صلاحیت خواهد بود.

۳- ارزشیابی متنوع و مستمر با توجه به یادگیری هر یک از هنرجویان استفاده از واقعیت‌های دنیای کار و تجربه ارزشیابی حرفه به ارزشیابی گروه‌کاری و ارزشیابی.

۴- خود آگاهی و خود ارزیابی در دستیابی به سطوح شایستگی بالاتر در ارزشیابی شایستگی عمومی و حرفه ۱۰ الی ۲۰ درصد قضاوت توسط هنرجو انجام خواهد پذیرفت.

تکالیف کاری همراه با سطح بندی شایستگی‌های حرفه‌ای و عمومی.

- ۵ - عدم استفاده از شرایط اضطراب آور
شرایط ارزشیابی مبتنی بر شرایط ذکر شده در استاندارد ارزشیابی باشد.
منصفانه باشد
- ۶ - مشارکت سایر دانش‌آموزان و والدین در سنجش (ارزیابی همتا)
استفاده از گروه دانش‌آموزان برای سنجش قضاوتی در فرآیندهای ساخت، طراحی،
تعمیر، نصب، تحلیل، اپراتوری.
- ۷ - حفظ نقش مدرسه و معلم در ارزشیابی
ارزشیابی نهایی گروه کاری توسط تیمی از هنرآموز انجام می‌شود.
- ۸ - نتیجه محور و فرآیند محوری
استاندارد عملکرد تکالیف کاری به عنوان نتیجه فرآیند یاددهی - یادگیری تلقی
می‌شود. برخی از نتایج باید در دنیای کار (کارآموزی) ارزشیابی شوند.
به کارگیری ارزشیابی فرآیند محور در کسب شایستگی‌ها
- ۹ - کارگروهی و حل مساله
اجرای فرآیند ارزشیابی در بستر کارگروهی و موقعیت‌های جدید جهت حل مساله
در زندگی.
- ۱۰ - ارزشیابی بعنوان بخش جدایی ناپذیر از فرآیند یاددهی - یادگیری
ارزشیابی پیشرفت تحصیلی قبل از ارزشیابی مبتنی بر استاندارد عملکرد اتفاق
خواهد افتاد.
- ۱۱ - تکالیف عملکردی در سنجش
ارزشیابی و سنجش مبتنی بر واقعیات و شرایط موجود در استاندارد ارزشیابی
حرفه خواهد بود.
- ۱۲ - کسب کلیه شایستگی‌ها جهت اخذ صلاحیت
زمانی یک هنرجو شایسته دریافت مدرک صلاحیت حرفه‌ای می‌گردد که در
تمامی پودمان‌ها گواهینامه شایستگی دریافت کرده باشد و در پودمان زمانی
گواهینامه شایستگی دریافت می‌کند که در تمامی کارها، شایستگی انجام کار را
با توجه به استاندارد عملکرد داشته باشد.

^۱ - ارزشیابی‌های همتا که بیشتر در حوزه آموزش هنر تحت عنوان ژورمان انجام می‌شود از این نوع است. به طور کلی در آن دسته از ارزشیابی‌هایی که احساس معیار ارزشیابی است، برای حفظ روایی به صورت ارزشیابی همتا انجام می‌شود.

روش‌های سنجش و ارزشیابی با توجه به زمان در آموزش‌های فنی و حرفه‌ای:

- سنجش آغازین : برای ارزیابی ورودی تعیین صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود.
 - سنجش تکوینی : برای اصلاح یادگیری صورت می‌گیرد.
 - سنجش تشخیصی: برای شروع آموزش که معمولاً در محیط آموزش انجام می‌گیرد.
 - سنجش تراکمی: در انتهای تکالیف کاری و پودمان‌ها و سطوح صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌گیرد.
 - سنجش تکمیلی: برای کارآموزی و کارورزی و عملیات میدانی انجام می‌شود.
- در نظام صلاحیت‌های حرفه‌ای با توجه به نوع حرفه و سطح صلاحیت حرفه‌ای و نوع نظام یادگیری (مادام‌العمر و ...) از روش‌های مختلف زمانی استفاده می‌شود. البته سنجش تراکمی برای اندازه‌گیری سطح شایستگی و تسلط در هر کار و حرفه مورد توجه ویژه‌ای قرار می‌گیرد.

ابزارهای سنجش شایستگی:

- سنجش عملکردی شامل کتبی عملکردی، سنجش شناسایی، شبیه‌سازی شده، نمونه‌کار، پروژه‌های طولانی مدت، سنجش ۳۶۰ درجه‌ای و ...
- سنجش مشاهده‌ای: شامل سنجش بر اساس فهرست و آرسی، مقیاس‌های درجه‌بندی، واقع‌نگاری و ...
- سنجش عاطفی: شامل پرسش‌نامه، تفکیک معنایی، سنجش نگرش با مقیاس لیکرت، مصاحبه
- سنجش تکمیلی: مصاحبه با کارفرما، مشاهده در حین کار، سنجش پیرو و ... این نوع سنجش برای اطمینان از شایستگی موردنظر در محیط کار واقعی استفاده می‌شود(در کارآموزی و کارورزی مورد استفاده قرار می‌گیرد).
- سنجش همه‌جانبه (ترکیبی): شامل کارپوشه، ۳۶۰ درجه‌ای و ... این نوع سنجش‌ها برای سنجش کلی حوزه‌های یادگیری استفاده می‌شود.

از آنجا که شما بر مبنای تجارب گذشته، با ابزارهای ارزشیابی اهداف دانشی آشنا هستید، در جدول ۱ برخی از ابزارهای ارزشیابی مؤلفه‌های شایستگی در اهداف مهارتی(شامل تفکر و عمل) و اهداف نگرشی(شامل ایمان و اخلاق) آمده است.

جدول ۱- برخی از ابزارهای ارزشیابی مؤلفه‌های شایستگی
ابزارهای اندازه‌گیری و سنجش مهارت (تفکر)

مهارت‌های شناختی				
آفریدن	رزشیابی کردن	تحلیل کردن	به کار بستن	بعد دانش و مهارت شناختی
★ ○ △ ■	■ ○ △ ★	■ ○ △ ★ ×	■ ★ △ ○ +	الف: دانش امور واقعی
○ △ ★ ▲ ■ *	▲ * ★ △ ○ ■	○ ⊗ * + ○ △ ★ ×	○ ⊗ * ■ + △ ★	ب: دانش مفهومی
■ △ ★ ○	■ △ ★ ○	■ ○ △ ★	○ ⊗ * ■ + △ ★	ج: دانش روندی
● ○ △ ★	△ ★ ○	○ △ ★	★ ○ △	د: دانش فراشناختی

ابزارهای اندازه‌گیری و سنجش مهارت (عمل)

تقلید	اجرای مستقل	دقت	هماهنگی حرکت	عادی شدن
○ ● ■ ★	△ ○ ■ ● ● ★	★ △ ○ ● ● ⊙	★ ○ △ ■ ● ●	○ △ ■ ● ● ★

ابزارهای اندازه‌گیری و سنجش نگرش (باور و اخلاق حرفه‌ای)

دریافت	واکنش	ارزش‌گذاری	سازمان‌بندی	تبلور
○ △ ● ■ ★	△ ○ ● ■ ★ ⊙	★ ○ △ ● ● ■ ⊙	○ △ ⊙ ⊙ ● ● ■ ★	◇ ⊙ ● ● ★ ○ △ ■

ابزارهای آزمون و سنجش:

+ آزمون صحیح-غلط × آزمون جورکردنی * آزمون تشریحی □ آزمون کوتاه-پاسخ ⊗ چند گزینه‌ای ★ مشاهده ○ سنجش عملکردی △ کارپوشه ■ روبریک ● فهرست وارسی ▲ نقشه مفهومی ◇ مصاحبه ◆ پرسش شفاهی ⊕ نمونه کار ⊕ پروژه ⊕ آزمون ۳۶۰ درجه ⇄ گزارش † پژوهش موردی ⊙ محک زنی ⊙ ارائه ☑ ایفای نقش ☒ کارگروهی ☞ خودسنجی.
(با توجه به نوع آزمون و رشته تحصیلی می‌توان از ابزارهای دیگر برای سنجش استفاده نمود).

بطور خلاصه انواع سنجش در آموزش بر اساس شایستگی عبارتند از:

انواع سنجش در آموزش بر اساس شایستگی

مشاهده عملکرد

در این نوع سنجش تمرکز ارزیاب بر فرایند انجام کار است که اثبات شایستگی عملکرد بر اساس فرایند و رویه کاری هم نامیده می‌شود.

آزمون مهارت

در این نوع سنجش تمرکز ارزیاب بر نمونه کار، نمونه مهارت و یا انجام یک پروژه است. بدیهی است در پروژه‌ها نمونه مهارت‌ها به صورت تکراری و فراوان ممکن است مورد ارزیابی قرار گیرد.

شبیه سازها

در این نوع سنجش‌ها تمرکز ارزیاب متوجه محصول نهایی و یا مشاهده فرایند انجام کار باشد در برخی از موارد شبیه سازی مستلزم انجام محاسبات و راه‌اندازی نرم‌افزارهای خاص می‌باشد.

آزمون کتبی عملکردی

در این نوع سنجش تمرکز ارزیاب بر نتایج محاسبات و عملیات انجام شده است. بیشتر این نوع سنجش در تکالیف کاری دانشی که سطح بالای مهارت‌های شناختی .

شکل ۵- انواع سنجش در آموزش مبتنی بر شایستگی

محتوای مورد ارزیابی

ارزشیابی در حرفه باید شایستگی انجام کار براساس استاندارد عملکرد را سنجش نماید. این شایستگی ترکیبی از دانش، مهارت و نگرش می‌باشد. با توجه به استانداردهای حرفه‌ای و شرایط ارائه آموزش‌ها، شایستگی‌های مورد ارزیابی به صورت‌های گوناگون خواهند بود. ارزشیابی ممکن است علاوه بر ارزشیابی مهارت‌ها و شایستگی‌هایی که مستقیماً با حرفه فرد در ارتباط هستند، مهارت‌های دیگری را نیز اندازه‌گیری کند و به آنها مهارت‌های محوری می‌گویند: این مهارت‌ها عبارتند از سواد و حساب، مهارت‌های زندگی شامل مهارت‌های اجتماعی و شهروندی، مهارت‌های عام کارایی مانند ارتباطات و تصمیم‌سازی و براساس حرفه فرد مهارت‌های مدیریت و کار آفرینی. لذا ارزشیابی به صورت کل نگر می‌باشد به طوری که شایستگی‌های فنی و غیرفنی در تحلیل کارها مورد توجه قرار خواهد گرفت.

رویکردها و روش‌های سنجش و ارزیابی محتوی یک فرآیند و سیستم آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای می‌تواند براساس شاخص‌های مختلف دسته‌بندی گردد:

روش‌های مدیریتی ارزشیابی

دو روش مدیریتی ارزشیابی وجود دارد: آزمون‌های استاندارد شده و بانک‌های اطلاعاتی

آزمون‌های استاندارد شده

این رویکرد شامل تدوین ارزشیابی‌های شایستگی حرفه‌ای استاندارد شده و سازمان دادن آزمون در موقعیت‌های متمرکز است که یا مستقیماً توسط مراکز ملی سنجش انجام می‌شود و یا این که این مراکز اعتباربخشی آن را به عهده می‌گیرند. این روش معمولاً در کشورهای در حال توسعه انجام می‌شود که با مؤسساتی نظیر UK, City Guilds همکاری کرده‌اند. این مؤسسات به کشورهای در حال توسعه کمک کرده‌اند تا برنامه‌های ارزشیابی مناسب این برنامه‌ها را تدوین کنند و یا اقتباس نمایند.

در سال‌های اخیر برخی شرکت‌های فن آوری نظیر میکروسافت و Cisco نیز ابزار ارزشیابی استاندارد شده و برنامه‌های مهارت‌آموزی به کار برده شده در سطح جهان را تولید کرده‌اند. این مؤسسات می‌توانند گواهینامه‌های مربوطه را صادر نمایند.

بانک های اطلاعاتی

در این روش براساس استانداردهای حرفه، بانک اطلاعاتی شامل سؤالات ارزشیابی شایستگی حرفه براساس استاندارد عملکرد تشکیل می شود. این بانک اطلاعاتی در اختیار تمام افراد ذی نفع (مانند مؤسسات آموزش و کارفرمایان) قرار می گیرد تا بتوانند براساس این بانک اطلاعات، ارزشیابی های خود را تدوین کنند. انجام این کار مستلزم وجود کارشناسانی در مرکز ملی سنجش است که استانداردهایی را تدوین کرده است. این کارشناسان به ارائه دهندگان آموزشی، آموزش می دهند که چگونه از این اطلاعات در ارزشیابی های خود استفاده کنند. انجام این کار در کشورهای در حال توسعه بسیار مشکل است مخصوصاً اگر آزمون ها بخواهد دارای رویایی و پایایی باشند. این روش نسبت به آزمون های استاندارد به اقدامات امنیتی و کارکنان تخصصی کمتری احتیاج دارد. سؤالات این بانک را می توان مستقیماً به تمام فعالیت ها در هر حرفه مرتبط کرد. و تدوین و اجرای این آزمون ها محتاج کارهای اداری عریض و طویل نیست. این آزمون ها دارای انعطاف بیشتری هستند زیرا در صورت تغییر استانداردهای یک حرفه می توان اطلاعات مربوط در بانک را تغییر داد، در صورت اجرای این روش باید افراد به صورت متمرکز ثبت نام شوند و گواهی نامه های آنها صادر گردد تا بتوان تغییر محل افراد به سهولت صورت گیرد و یادگیری مادام العمر نیز میسر شود.

مقیاس بندی و نمره دهی شایستگی

ارزشیابی پیشرفت تحصیلی در نظام جدید آموزشی دوره دوم متوسطه مبتنی بر شایستگی است. هدف نهایی ارزشیابی مبتنی بر شایستگی، یادگیری و کسب توانایی انجام کار در شغل و حرفه است. مقیاس های گوناگونی برای ارزشیابی شایستگی حرفه ای وجود دارد که در جدول ذیل مشاهده می شود.

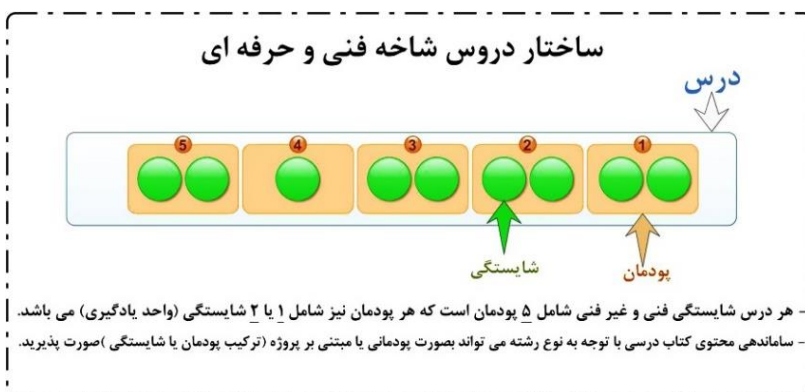
مقیاس بندی رتبه ای - ارزشیابی شایستگی حرفه

ردیف	مقیاس بندی شایستگی جزء	محدوده انتظارات - مقیاس بندی شایستگی جزء	مقیاس بندی شایستگی (کار)	مقیاس بندی شایستگی (گروه کاری)
۱	بلی - خیر	عدم شایستگی: کسب نکردن حداقل ۷۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته: کسب حداقل ۷۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز	نیازمند آموزش: نداشتن معیار های مربوط به شایستگی کار شایسته: داشتن معیار های مربوط به شایستگی کار	نیازمند آموزش: نداشتن معیار های مربوط به شایستگی کار شایسته: داشتن معیار های مربوط به شایستگی کار
۲	مقیاس های ۱، ۲، ۳	سطح مقیاس ۱: کسب نکردن حداقل ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۲: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۳: کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز	نیازمند آموزش: کسب نکردن حداقل ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایستگی کامل: کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز	نیازمند آموزش: کسب نکردن حداقل ۶۰ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز شایسته: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز شایستگی کامل: کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز
۳	مقیاس های ۱، ۲، ۳ و ۴ و ۵	سطح مقیاس ۱: کسب نکردن حداقل ۴۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۲: کسب حداقل ۴۰ درصد و حداکثر ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۳: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۴: کسب حداقل ۸۰ درصد و حداکثر ۹۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۵: کسب کردن حداقل ۹۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز	کاملاً نیازمند آموزش: کسب نکردن حداقل ۴۰ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز نیازمند آموزش: کسب حداقل ۴۰ درصد و حداکثر ۶۰ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز شایسته: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز شایستگی کامل: کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز	کاملاً نیازمند آموزش: کسب نکردن حداقل ۴۰ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز نیازمند آموزش: کسب حداقل ۴۰ درصد و حداکثر ۶۰ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز شایسته: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز شایستگی کامل: کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز

ردیف	مقیاس بندی شایستگی جزء	محدوده انتظارات- مقیاس بندی شایستگی جزء	مقیاس بندی شایستگی (کار)	مقیاس بندی شایستگی (گروه کاری)
۴	مقیاس های ۱، ۲، ۳ و ۵	سطح مقیاس ۱: کسب نکردن حداقل ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۲: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۳: کسب کسب حداقل ۸۰ درصد و حداکثر ۸۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۴: کسب حداقل ۹۰ درصد و حداکثر ۹۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۵: کسب کردن حداقل ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی بالاتر از سطح مورد نیاز	کاملاً نیاز مند آموزش: کسب نکردن حداقل ۴۰ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز نیازمند آموزش: کسب حداقل ۴۰ درصد و حداکثر ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته : کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز شایستگی کامل: کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز	کاملاً نیاز مند آموزش: کسب نکردن حداقل ۴۰ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز نیازمند آموزش: کسب حداقل ۴۰ درصد و حداکثر ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته : کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز شایستگی کامل: کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز
۵	مقیاس های ۱، ۲، ۳ و ۴	سطح مقیاس ۱: کسب نکردن حداقل ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۲: کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۳: کسب کسب حداقل ۸۰ درصد و حداکثر ۹۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز سطح مقیاس ۴: کسب حداقل ۹۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز	کاملاً نیازمند آموزش: کسب نکردن حداقل ۴۰ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز نیازمند آموزش: کسب حداقل ۴۰ درصد و حداکثر ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته : کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز شایستگی کامل: کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز	کاملاً نیازمند آموزش: کسب نکردن حداقل ۴۰ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز نیازمند آموزش: کسب حداقل ۴۰ درصد و حداکثر ۶۰ درصد انتظارات در سطح شایستگی مورد نیاز شایسته : کسب حداقل ۶۰ درصد و حداکثر ۸۵ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز شایستگی کامل: کسب کردن حداقل ۸۵ درصد انتظارات در سطوح شایستگی مورد نیاز

نحوه ارزشیابی دروس شایستگی‌های پایه فنی، فنی و غیر فنی

- مواد درسی که ارزشیابی آنها مبتنی بر شایستگی است عبارتند از:
 - ۱- شایستگی های غیر فنی شامل الزامات محیط کار در پایه دهم کارگاه نوآوری و کار آفرینی، کاربرد فناوری های نوین، مدیریت تولید در پایه یازدهم و اخلاق حرفه ای در پایه دوازدهم (شاخه فنی و حرفه ای و کاردانش)
 - ۲- درس مشترک گروه در پایه دهم شامل: نقشه کشی فنی رایانه‌ای، طراحی و زبان بصری، آب، خاک و گیاه، ارتباط مؤثر. (شاخه فنی و حرفه‌ای)
 - ۳- کارگاه‌های ۸ ساعته (شاخه فنی و حرفه‌ای) پایه های دهم، یازدهم و دوازدهم
 - ۴- دروس شایستگی های پایه شامل: ریاضی، فیزیک، زیست‌شناسی و شیمی
 - ۵- دروس دانش فنی پایه و دانش فنی تخصصی
- هر یک از مواد درسی موضوع ماده یک شامل پنج پودمان (فصل) می‌باشد که باید برای هر یک از آنها توسط هنرآموز مربوط ارزشیابی مستقل از هنرجو صورت گیرد و در نتیجه یک نمره مستقل از ۲۰ نمره برای هر یک پودمان‌ها ثبت می‌گردد.



- نمره هر پودمان از دو بخش تشکیل می‌گردد و فقط یک نمره بر اساس ۰ تا ۲۰ ثبت می‌گردد.

بخش اول شامل ارزشیابی پایانی هر پودمان: نمره ارزشیابی از کسب شایستگی از پودمان مورد نظر که با سه نمره ۱، ۲، ۳ (۱= عدم احراز شایستگی؛ ۲= احراز شایستگی ۳= احراز شایستگی بالاتر از انتظار) مشخص می‌گردد و نتیجه آن با ضریب ۵ منظور می‌گردد (شکل ۶).

بخش دوم ارزشیابی مستمر: نمره مستمر که بر اساس انجام فعالیت‌های کلاسی و کارگاهی، نظم، مشارکت در فعالیت‌های آموزشی و تربیتی خودارزیابی، ابتکار در تکالیف عملکردی درسی و ... از ۰ تا ۵ نمره اختصاص پیدا خواهد کرد. شرط قبولی در هر پودمان کسب نمره حداقل ۱۲ می‌باشد.

• با توجه به اینکه خودآگاهی، خودارزیابی و تصمیم‌گیری از سوی هنرجویان، چگونگی، جبران و رفع کاسته‌ها از اصول ارزشیابی، پیشرفت تحصیلی و تربیتی است، توصیه می‌گردد هنرآموزان ۲ نمره از ۵ نمره مستمر را به خودارزیابی، توسط هنرجویان اختصاص دهند. همچنین خودارزیابی‌ها، بایسته بر اساس ارزشیابی‌ها مندرج در کتاب‌های درسی و موارد مطرح شده در کتاب راهنمای هنرآموز انجام پذیرد.

رشته تحصیلی: نام و نام خانوادگی:	درس: کد دانش آموزی:
-------------------------------------	------------------------

پودمان ۱:			پودمان ۱:		
تعداد واحد یادگیری		تعداد مراحل:	تعداد مراحل:		تعداد واحد یادگیری ۱:
نمره	حداقل نمره	مرحله کار	نمره	حداقل نمره	مرحله کار
	۲	۱		۲	۱
	۱	۲		۱	۲
	۱	۳		۱	۳
	۱	۴		۱	۴
	۲	۵		۲	۵
	۱	۶		۱	۶
	۲	ایمنی بهداشت/شایستگی غیر فنی/توجهات زیست محیطی		۲	ایمنی بهداشت/شایستگی غیر فنی/توجهات زیست محیطی
۰	۲	میانگین مراحل	۰	۲	میانگین مراحل
۰		نمره شایستگی ۳	۰		نمره شایستگی از ۳
		نمره مستمر (از ۵)			نمره مستمر (از ۵)
۰.۰		نمره نهایی کار از ۲۰	۰.۰		نمره واحد یادگیری از ۲۰

زمانی هنرجو شایستگی را کسب می نماید که ۲ نمره از ۳ نمره واحد یادگیری را اخذ نماید. شرط قبولی هر پودمان حداقل ۱۲ است. نمره کلی درس (میانگین نمرات پودمان ها) زمانی لحاظ می شود که هنرجو در کلیه کارها شایستگی را کسب نماید. شکل ۶ - ساختار نمره یک پودمان که از دو واحد یادگیری تشکیل شده است.

نمرات احتمالی که برای هر پودمان ثبت می شود در شکل زیر نشان داده شده است:

نمرات احتمالی در ثبت نمره واحد یادگیری

نتیجه	نمره قابل ثبت	نمره مستمر	نمره شایستگی	نتیجه	نمره قابل ثبت	نمره مستمر	نمره شایستگی	نتیجه	نمره قابل ثبت	نمره مستمر	نمره شایستگی
شایسته (قبول)	۱۵	۰	۳	غیر شایسته	۱۰	۰	۲	غیر شایسته	۵	۰	۱
شایسته (قبول)	۱۵.۵	۰.۵	۳	غیر شایسته	۱۰.۵	۰.۵	۲	غیر شایسته	۵.۵	۰.۵	۱
شایسته (قبول)	۱۶	۱	۳	غیر شایسته	۱۱	۱	۲	غیر شایسته	۶	۱	۱
شایسته (قبول)	۱۶.۵	۱.۵	۳	غیر شایسته	۱۱.۵	۱.۵	۲	غیر شایسته	۶.۵	۱.۵	۱
شایسته (قبول)	۱۷	۲	۳	شایسته (قبول)	۱۲	۲	۲	غیر شایسته	۷	۲	۱
شایسته (قبول)	۱۷.۵	۲.۵	۳	شایسته (قبول)	۱۲.۵	۲.۵	۲	غیر شایسته	۷.۵	۲.۵	۱
شایسته (قبول)	۱۸	۳	۳	شایسته (قبول)	۱۳	۳	۲	غیر شایسته	۸	۳	۱
شایسته (قبول)	۱۸.۵	۳.۵	۳	شایسته (قبول)	۱۳.۵	۳.۵	۲	غیر شایسته	۸.۵	۳.۵	۱
شایسته (قبول)	۱۹	۴	۳	شایسته (قبول)	۱۴	۴	۲	غیر شایسته	۹	۴	۱
شایسته (قبول)	۱۹.۵	۴.۵	۳	شایسته (قبول)	۱۴.۵	۴.۵	۲	غیر شایسته	۹.۵	۴.۵	۱
شایسته (قبول)	۲۰	۵	۳	شایسته (قبول)	۱۵	۵	۲	غیر شایسته	۱۰	۵	۱

در صورت غیبت نمره شایستگی ۰ است.

شکل ۷- نمرات احتمالی ثبت شده برای هر پودمان

• هر پودمان شامل یک تا سه واحد یادگیری (واحد شایستگی) است و ارزشیابی، پیشرفت تحصیلی، از واحدهای شایستگی، مطابق با شیوه مندرج در کتاب‌های درسی صورت خواهد کرد و نتیجه آن در دفاتر ثبت نمره کلاس، در مدرسه ثبت خواهد شد و بر اساس نتیجه حاصل از ارزشیابی واحدهای شایستگی نمره پودمان به دست خواهد آمد.

• به منظور استقرار نظام ارزشیابی، پیشرفت تحصیلی، استاندارد در کشور، استانداردهای ارزشیابی، پیشرفت تحصیلی، با رویکرد شایستگی، را برای هر یک از دروس در شاخه‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش تهیه شده است.



شکل ۸- کتاب استانداردهای ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی برای کلیه رشته‌های تحصیلی

در شکل ۹ نمونه هایی از نمره‌دهی بر اساس استاندارد های ارزشیابی مبتنی بر شایستگی برای پودمان های مختلف رشته های گروه بزرگ حرفه ای صنعت، خدمات، کشاورزی و هنر نشان داده شده است.

نام فصل/پودمان ۱ - آماده سازی بذر برای کاشت

کد		واحد یادگیری ۲: ضد عفونی بذر		کد		واحد یادگیری ۲: تیمار بذر		کد		واحد یادگیری ۱: تعیین مقدار بذر مصرفی	
ردیف	حداقل نمره قبولی	مراحل کاری	ردیف	نمره حداقل قبولی	مراحل کاری	ردیف	نمره حداقل قبولی	مراحل کاری	ردیف	نمره حداقل قبولی	
۱	۲	تهیه مواد ضد عفونی کننده	۱	۲	تعیین نوع تیمار ضروری	۱	۲	تعیین ویژگی های بذر	۱	۲	تعیین تراکم بونه
	۲	آماده کردن بذر برای ضد عفونی	۲	۲	تعیین مواد و وسایل مورد نیاز	۲	۲	بررسی شرایط کشت و کار	۲	۲	محاسبات مقدار بذر
	۲	آماده کردن مواد ضد عفونی کننده	۳	۲	فراهم کردن شرایط مورد نیاز در حد بهینه	۳	۲	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۳	۲	میانگین مراحل
	۲	انجام فرآیند ضد عفونی	۴	۲	اجرای تیمار	۴	۲	میانگین مراحل	۴	۲	نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳
	۲	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*		۲	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*			نمره مستمر از ۵			نمره واحد یادگیری از ۲۰
		میانگین مراحل			میانگین مراحل						نمره پودمان از ۲۰
		نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳			نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳						
		نمره مستمر از ۵			نمره مستمر از ۵						
		نمره واحد یادگیری از ۲۰			نمره واحد یادگیری از ۲۰						

الف

نام فصل/پودمان ۱ - برش کاری یا قیچی

کد		واحد یادگیری ۲- برش کاری یا قیچی اهرمی		کد		واحد یادگیری ۱: برش کاری یا قیچی دستی	
ردیف	حداقل نمره قبولی	مراحل کاری	ردیف	نمره حداقل قبولی	مراحل کاری	ردیف	نمره حداقل قبولی
۱	۲	آماده سازی	۱	۲	آماده سازی	۱	۲
۲	۲	برش کاری	۲	۲	برش کاری	۲	۲
۳	۲	کنترل نهایی	۳	۲	کنترل نهایی	۳	۲
	۲	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*		۲	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*		۲
		میانگین مراحل			میانگین مراحل		
		نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳			نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳		
		نمره مستمر از ۵			نمره مستمر از ۵		
		نمره واحد یادگیری از ۲۰			نمره واحد یادگیری از ۲۰		
		نمره پودمان از ۲۰			نمره پودمان از ۲۰		

ب

نام فصل/پودمان ۳ - عکاسی پرسنلی

کد		واحد یادگیری ۵: عکاسی پرسنلی		کد		واحد یادگیری ۲: عکاسی پرسنلی	
ردیف	حداقل نمره قبولی	مراحل کاری	ردیف	نمره حداقل قبولی	مراحل کاری	ردیف	نمره حداقل قبولی
۱		آماده کردن مدل برای عکاسی	۱	۱	انتخاب عکس	۱	۱
۲		نویز برداری	۲	۲	ویرایش در رایانه روتوش و بازسازی	۲	۲
۳		تهیه عکس با عکس برداری	۳	۲	گرفتن خروجی	۳	۱
۴		ویرایش و گرفتن خروجی نهایی	۴	۲		۴	۲
		ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*		۲	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*		۲
		میانگین مراحل			میانگین مراحل		
		نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳			نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳		
		نمره مستمر از ۵			نمره مستمر از ۵		
		نمره واحد یادگیری از ۲۰			نمره واحد یادگیری از ۲۰		
		نمره پودمان از ۲۰			نمره پودمان از ۲۰		

پ

نام یودمان ۲: حسابداری پرداخت ها			
واحد یادگیری ۲: ثبت پرداخت وجه نقد/ اسناد پرداختنی			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	کنترل اسناد مشبته دریافت وجه نقد/ اسناد پرداختنی	۱	
۲	پرداخت وجه نقد/ اسناد پرداختنی	۲	
۳	صدور سند پرداخت وجه نقد/ اسناد پرداختنی	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره واحد یادگیری از ۲۰		
	نمره یودمان از ۲۰		

ت

شکل ۹- نمونه هایی از نمره دهی ارزشیابی مبتنی بر شایستگی در رشته های مختلف

- زمانی که هنرجو در دروس مبتنی بر شایستگی، قبول اعلام می‌گردد که در هر ۵ یودمان درس نمره بالای ۱۲ کسب کند. در این صورت میانگین ۵ نمره یودمان به عنوان نمره کلی درس در کارنامه تحصیلی، هنرجو منظور خواهد شد. در صورتی که فرد در یک یا چند یودمان حداقل نمره ۱۲ را کسب نکند در آن ماده درسی قبولی را بدست نمی‌آورد و نمره ۱۰ در سیستم برای او منظور خواهد شد. ارزشیابی مجدد صرفاً در یودمان یا یودمان‌هایی که حداقل نمره مورد نظر در آن کسب نشده است صورت خواهد پذیرفت و در تمام طول سال تحصیلی حداقل برای یک بار امکان پذیر خواهد بود.
- خلاصه نمرات کسب شده در یودمان‌ها رشته‌های تحصیلی، در یک کار برگ تحت عنوان گواهی شایستگی‌های حرفه‌ای تنظیم و همراه با مدارک تحصیلی دیگر به هنرجو تحویل داده خواهد شد.
- هنرجویان می‌توانند در ارزشیابی فرآیند مدار و نتیجه مدار، کتاب همراه هنرجو را در زمان اجرای ارزشیابی با خود به همراه داشته باشند. این کتاب با هدف کاهش اضطراب در دانش آموزان و تحقق اهداف آموزش و ارزشیابی مبتنی بر شایستگی طراحی گردیده است. در طول دوران تحصیل هنرجویان تنها یک کتاب همراه خواهند داشت و برای کلیه دروس مبتنی بر شایستگی کاربرد دارد (شکل ۱۰).



شکل ۱۰ - اهداف و ویژگی های کتاب همراه هنرجو

۱. سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی، ۱۳۸۹.
۲. برنامه درسی ملی ایران، مصوب شورای عالی آموزش و پرورش، ۱۳۹۰.
۳. سند طراحی مفهومی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، دفتر تالیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۴.
۴. توصیه نامه آموزش فنی و حرفه ای، یونسکو ۲۰۱۲ و ۲۰۱۵.
۵. اسمعیلی، مهدی. طراحی و تدوین فرآیند برنامه‌ریزی درسی در آموزش‌های فنی و حرفه‌ای. سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب های فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ۱۳۹۰.
۶. اسمعیلی، مهدی، "آموزش مبتنی بر شایستگی"، دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه‌ای، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی. ۱۳۸۹.
۷. اسمعیلی، مهدی، " برنامه درسی کل نگر"، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی. ۱۳۹۰.
۸. اسمعیلی، مهدی، " شایستگی‌های غیر فنی دنیای کار"، همایش بین المللی مهندسی مکانیک، دانشگاه صنعتی شریف. ۱۳۸۹.
۹. آزاد، ابراهیم، "چارچوب صلاحیت حرفه‌ای"، سازمان فنی و حرفه‌ای. ۱۳۸۸.
۱۰. قاسم زاده، فاطمه و همکاران، مراقبت از سلامت کودک، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران-تهران. ۱۳۹۵.
۱۱. -میرزمانی، سیدشهرام -آموزش دارت -ناشر:سلسله مهر -تهران-۱۳۹۴.
۱۲. -ظهوری، مسعود -جاذبه‌های ورزش دارت، آموزش تکنیک، تاکتیک، قوانین و مقررات -ناشر: نشر ورزش و بامداد کتاب -چاپ دوم - تهران-۱۳۸۹.
۱۳. -شایسته، مهدی - آموزش دارت(پایه) ناشر: سنگ ورزش -چاپ اول -تهران-۱۳۹۲.
۱۴. افضل‌ی بروجنی، اسدالله، حیدری، حسین، آموزش اسکیت پایه اصول و روش ها (ویژه مدرسان، مربیان و ورزشکاران)، تهران، انتشارات حتمی، ۱۳۹۳.
۱۵. ادواردز، کریس، آموزش اسکیت، ترجمه:همت خواه، محمد، همت خواه، پیام، انتشارات عصر کتاب، تهران، ۱۳۸۰.
۱۶. کم میلار، آموزش گام به گام اسکیت، ترجمه: قوسی، ندا، انتشارات مهر جهان، تهران، ۱۳۸۳.
۱۷. مهدوی، فرهاد، خلج، حسن، اولین و جامع ترین کتاب معرفی اسکیت آزاد و قوانین داوری، انتشارات آکادمی اسکیت مجموعه ورزشی انقلاب اسلامی، فدراسیون جمهوری اسلامی، تهران. ۱۳۸۴.

۱۸. خوشدل، گیتی، بازی زندگی و راه این بازی، انتشارات نشر پیکان، چاپ شصتم، ۱۳۸۱.
۱۹. آرمند نیا(گیوه چی)، مهدی، آموزش مقدماتی و پیشرفته پینگ پنگ، نشر بامداد کتاب، چاپ پنجم، ۱۳۹۵.
۲۰. قاسم نژاد، مه پری، بازی‌های ورزشی و نقش آن در رشد جسمانی و روانی کودکان، نشر بامداد کتاب، چاپ دوم، ۱۳۹۰.
۲۱. ساداتیان، سید اصغر، مهارت زندگی برای نوجوانان، جوانان و بزرگسالان، انتشارات ما و شما، چاپ نهم، ۱۳۹۰.
۲۲. پویانفرد، علیرضا، بازیهای ورزشی در مدارس، اداره کل آموزش و پرورش، ۱۳۶۸.
۲۳. لطف‌اله نسبی، جمیل، راهنمای سطح یک مربیگری، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی، چاپ اول، ۱۳۹۱.
۲۴. شیری، مهدی، آموزش پیشرفته تنیس روی میز، انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه معاونت تربیت بدنی و سلامت، چاپ اول، ۱۳۸۲.
۲۵. عمیدی، امیر، دوره مربیگری درجه دو تنیس روی میز، اصفهان، ۱۳۷۶.
۲۶. اکبری آرمند، علی، تنیس روی میز ویژه هنرستان های تربیت بدنی، دفتر برنامه‌ریزی و تالیف آموزش فنی و حرفه ای و کار و دانش وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۲.
۲۷. سایت فدراسیون تنیس روی میز جمهوری اسلامی ایران.
۲۸. مداحی مرتضی، آموزش مهارت های بدمینتون، ناشر فدراسیون بدمینتون، ۱۳۸۳.
۲۹. مداحی مرتضی، نقش مربیان و بازیکنان در بدمینتون، ناشر فدراسیون بدمینتون، ۱۳۸۷.
۳۰. یزدان پناه غلام حسین، بدمینتون (۱)، ناشر شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۸۰.
۳۱. یزدان پناه غلام حسین، بدمینتون (۱) دانشگاه‌ها و مؤسسات عالی، ناشر انتشارات چهار باغ، ۱۳۹۸.

32. <http://www.shatranjbaz.ir>

33. <http://harandi-chesscenter.ir/>

34. Part Davis. Badminton Practical Guide, 1988.

35. Peter Roper. Badminton, The skills of The game, 1988.

هنرآموزان محترم، می‌توانند نظریه‌های اصلاحی خود را دربارهٔ مطالب این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران -

صندوق پستی ۴۸۷۴ / ۱۵۸۷۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام‌نگار tvoccd@roshd.ir ارسال نمایند.

وب‌گاه: www.tvoccd.medu.ir

دفترتالیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

