



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

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



وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب: توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ - ۲۱۱۲۹۹

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: سیده فریده هادوی، حمیده نظری تاج‌آبادی، عزت‌الزمان بازیاری، علی‌شاه‌محمدی، فریبا حسین‌آبادی و

معصومه سلطان رضوانفر (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

حامد مرادی (والیبال)، ندا خاوری (هندبال)، علی‌زندپی‌پور (فوتسال)، مرتضی قنبری‌ها و علی‌شاه‌محمدی (فوتبال)،

سیده فریده هادوی و علی توفیق (بسکتبال) (اعضای گروه تألیف) - معصومه سلطان رضوانفر (ویراستار ادبی)

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

شناسه افزوده آماده‌سازی: جواد صفری (مدیر هنری) - ایمان اوچیان (طراح یونیفورم) - خدیجه محمدی (صفحه‌آرا) - صبا

کاظمی (طراح جلد) - مریم دهقان‌زاده (تصویرگر و رسام) - سعید سلطان‌علیان (عکاس) - آنی بابومیان

(طراح تصاویر)

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

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

وب سایت: [www.irtextbook.ir](http://www.irtextbook.ir), [www.chap.sch.ir](http://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: ۳۷۵۱۵-۱۳۹

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

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۶

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.



ملت شریف ما اگر در این انقلاب بخواهد پیروز شود باید دست از آستین برآرد و به کار پردازد. از متن دانشگاه‌ها تا بازارها و کارخانه‌ها و مزارع و باغستان‌ها تا آنجا که خودکفا شود و روی پای خود بایستد.  
امام خمینی (قدس سره الشریف)

**فصل ۱: والیبال** ..... ۱

- بازیکن لیبرو در بازی والیبال ..... ۱۱
- مهارت‌های پایه بدون توپ در والیبال ..... ۱۵
- تکنیک‌های مقدماتی والیبال ..... ۲۳
- تمرینات پنجه‌زدن در والیبال ..... ۳۴
- تکنیک ساعد در والیبال ..... ۳۶
- تکنیک سرویس ..... ۴۸
- انواع سرویس ..... ۵۰
- تکنیک آبشار (اسپک یا حمله) در والیبال ..... ۶۰
- انواع اسپک یا حمله در والیبال ..... ۶۵
- تکنیک دفاع روی تور ..... ۷۱
- تاکتیک‌ها در والیبال ..... ۸۱
- آزمون‌های مهارت در والیبال ..... ۹۲
- ارزشیابی شایستگی والیبال ..... ۱۰۰

**فصل ۲: هندبال** ..... ۱۰۳

- تعریف هندبال ..... ۱۰۵
- کار با توپ ..... ۱۱۲
- پاس ..... ۱۱۵
- پاس مچی ..... ۱۱۹
- حرکت کشویی یا پیستونی ..... ۱۲۱
- دربیبل ..... ۱۲۳
- شوت ..... ۱۲۵
- ارزشیابی شایستگی هندبال ..... ۱۵۴

**فصل ۳: فوتسال** ..... ۱۵۵

- تکنیک انواع پاس ..... ۱۵۹
- مراحل کنترل توپ ..... ۱۶۲
- مراحل دریبلینگ ..... ۱۶۵
- تکنیک شوت‌زدن ..... ۱۶۸
- اجرای سیستم ۲-۲ ..... ۱۷۱

- نقش بازیکن رأس ..... ۱۸۰
- دروازه‌بانی ..... ۱۸۵
- ضربه اوت ..... ۱۹۰
- ضربات خطا ..... ۱۹۳
- کرنر ..... ۱۹۴
- ارزشیابی شایستگی فوتسال ..... ۱۹۹

#### فصل ۴: فوتبال ..... ۲۰۱

- تکنیک بنیادین فردی در دویدن ..... ۲۰۳
- تکنیک دریبل ..... ۲۰۹
- ضربه‌ها ..... ۲۱۲
- کنترل ..... ۲۱۸
- ضربهٔ سر ..... ۲۲۱
- پاس دادن ..... ۲۲۳
- تاکتیک در فوتبال ..... ۲۲۴
- دفاع انفرادی ..... ۲۲۶
- دفاع گروهی ..... ۲۳۰
- ارزشیابی شایستگی فوتبال ..... ۲۳۶

#### فصل ۵: بسکتبال ..... ۲۳۷

- کار با توپ ..... ۲۴۰
- «مهارت‌های مهاجم» بدون توپ ..... ۲۴۴
- مهارت‌های مهاجم با توپ ..... ۲۵۸
- دریبل کردن ..... ۲۵۹
- «پاس دادن» و «دریافت کردن» ..... ۲۶۸
- شوت کردن ..... ۲۸۱
- گول‌ها ..... ۲۹۹
- دفاع فردی ..... ۳۰۶
- اصول حرکات پایهٔ تیمی بسکتبال ..... ۳۲۵
- ارزشیابی شایستگی بسکتبال ..... ۳۳۸

شرایط در حال تغییر دنیای کار در مشاغل گوناگون، توسعه فناوری‌ها و تحقق توسعه پایدار، ما را بر آن داشت تا برنامه‌های درسی و محتوای کتاب‌های درسی را در ادامه تغییرات پایه‌های قبلی براساس نیاز کشور و مطابق با رویکرد سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران در نظام جدید آموزشی بازطراحی و تألیف کنیم. مهم‌ترین تغییر در کتاب‌ها، آموزش و ارزشیابی مبتنی بر شایستگی است. شایستگی، توانایی انجام کار واقعی به‌طور استاندارد و درست تعریف شده است. توانایی شامل دانش، مهارت و نگرش می‌شود. در رشته تحصیلی حرفه‌ای شما، چهار دسته شایستگی در نظر گرفته شده است:

۱. شایستگی‌های فنی برای جذب در بازار کار مانند توانایی اجرای تکنیک و تاکتیک‌های مناسب هر رشته ورزشی
۲. شایستگی‌های غیرفنی برای پیشرفت و موفقیت در آینده مانند کار تیمی، مدیریت منابع و...
۳. شایستگی‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات مانند کار با نرم افزارها
۴. شایستگی‌های مربوط به یادگیری مادام‌العمر مانند کسب اطلاعات از منابع دیگر

بر این اساس، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش مبتنی بر اسناد بالادستی و با مشارکت متخصصان برنامه‌ریزی درسی فنی و حرفه‌ای و خبرگان دنیای کار، مجموعه اسناد برنامه درسی رشته‌های شاخه فنی و حرفه‌ای را تدوین نموده‌اند که مرجع اصلی و راهنمای تألیف کتاب‌های درسی هر رشته است.

این درس، سومین/چهارمین درس شایستگی‌های فنی و کارگاهی است که ویژه رشته تربیت بدنی در پایه ۱۱ تألیف شده است. کسب شایستگی‌های این کتاب برای موفقیت آینده شغلی و حرفه‌ای شما بسیار ضروری است. هنرجویان عزیز سعی نمایید؛ تمام شایستگی‌های آموزش داده شده در این کتاب را کسب و در فرایند ارزشیابی به اثبات رسانید.

کتاب درسی توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ شامل پنج پودمان است و هر پودمان دارای یک یا چند واحد یادگیری است و هر واحد یادگیری از چند مرحله کاری تشکیل شده است. شما هنرجویان عزیز پس از یادگیری هر پودمان می‌توانید شایستگی‌های مربوط به آن را کسب نمایید. هنرآموز محترم شما برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات منظور می‌نماید و نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد. در صورت احراز نشدن شایستگی پس از ارزشیابی اول، فرصت جبران و ارزشیابی مجدد تا آخر سال تحصیلی وجود دارد. کارنامه شما در این درس شامل ۵ پودمان و از دو بخش نمره مستمر و نمره شایستگی برای هر پودمان خواهد بود و اگر در یکی از پودمان‌ها نمره قبولی را کسب نکردید، تنها در همان پودمان لازم است مورد ارزشیابی قرار گیرید و پودمان‌های قبول شده در مرحله اول ارزشیابی مورد تأیید است و لازم به ارزشیابی مجدد نمی‌باشد. همچنین این درس دارای ضریب ۸ است و در معدل کل شما بسیار تأثیرگذار است.

همچنین علاوه بر کتاب درسی، امکان استفاده از سایر اجزاء بسته آموزشی که برای شما طراحی و تألیف شده است، وجود دارد. یکی از این اجزای بسته آموزشی، کتاب همراه هنرجو می‌باشد که برای انجام فعالیت‌های موجود در کتاب درسی باید استفاده نمایید. کتاب همراه خود را می‌توانید هنگام آزمون و فرایند ارزشیابی نیز همراه داشته باشید. اجزای بسته آموزشی دیگری نیز برای شما در نظر گرفته شده است که با مراجعه به وبگاه رشته خود به نشانی [www.tvoccd.medu.ir](http://www.tvoccd.medu.ir) می‌توانید از عناوین آن مطلع شوید.

فعالیت‌های یادگیری در ارتباط با شایستگی‌های غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای، حفاظت از محیط زیست و شایستگی‌های یادگیری مادام‌العمر و فناوری اطلاعات و ارتباطات همراه با شایستگی‌های فنی طراحی و در کتاب درسی و بسته آموزشی ارائه شده است. شما هنرجویان عزیز کوشش نمایید این شایستگی‌ها را در کنار شایستگی‌های فنی آموزش ببینید، تجربه کنید و آنها را در انجام فعالیت‌های یادگیری به کار گیرید.

رعایت نکات ایمنی، بهداشتی از اصول انجام کار است لذا توصیه‌های هنرآموز محترمتان در خصوص رعایت مواردی را که در کتاب آمده است، در انجام کارها جدی بگیرید.

امیدواریم با تلاش و کوشش شما هنرجویان عزیز و هدایت هنرآموزان گرامی، گام‌های مؤثری در جهت سربلندی و استقلال کشور و پیشرفت اجتماعی و اقتصادی و تربیت مؤثری شایسته جوانان برومند میهن اسلامی برداشته شود.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

## سخنی با هنرآموزان عزیز

در راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران و نیازهای متغیر دنیای کار و مشاغل، برنامه‌درسی رشته تربیت بدنی طراحی و بر اساس آن محتوای آموزشی نیز تألیف گردید. کتاب حاضر از مجموعه کتاب‌های کارگاهی می‌باشد که برای سال یازدهم تدوین و تألیف گردیده است. این کتاب دارای ۵ پودمان است که هر پودمان از یک یا چند واحد یادگیری تشکیل شده است. همچنین ارزشیابی مبتنی بر شایستگی از ویژگی‌های این کتاب می‌باشد که در پایان هر پودمان شیوه ارزشیابی آورده شده است. هنرآموزان گرامی می‌بایست برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات برای هر هنرجو ثبت کنند. نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد و نمره هر پودمان از دو بخش تشکیل می‌گردد که شامل ارزشیابی پایانی در هر پودمان و ارزشیابی مستمر برای هر یک از پودمان‌ها است. از ویژگی‌های دیگر این کتاب طراحی فعالیت‌های یادگیری ساخت‌یافته در ارتباط با شایستگی‌های فنی و غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای و مباحث زیست محیطی است. این کتاب جزئی از بسته آموزشی تدارک دیده شده برای هنرجویان است که لازم است از سایر اجزاء بسته آموزشی مانند کتاب همراه هنرجو، نرم‌افزار و فیلم آموزشی در فرایند یادگیری استفاده شود. کتاب همراه هنرجو در هنگام یادگیری، ارزشیابی و انجام کار واقعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شما می‌توانید برای آشنایی بیشتر با اجزای بسته‌یادگیری، روش‌های تدریس کتاب، شیوه ارزشیابی مبتنی بر شایستگی، مشکلات رایج در یادگیری محتوای کتاب، بودجه‌بندی زمانی، نکات آموزشی شایستگی‌های غیرفنی، آموزش ایمنی و بهداشت و دریافت راهنما و پاسخ فعالیت‌های یادگیری و تمرین‌ها به کتاب راهنمای هنرآموز این درس مراجعه کنید. لازم به یادآوری است، کارنامه صادر شده در سال تحصیلی قبل بر اساس نمره ۵ پودمان بوده است و در هنگام آموزش و سنجش و ارزشیابی پودمان‌ها و شایستگی‌ها، می‌بایست به استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی منتشر شده توسط سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی مراجعه گردد. رعایت ایمنی و بهداشت، شایستگی‌های غیرفنی و مراحل کلیدی بر اساس استاندارد از ملزومات کسب شایستگی می‌باشند. همچنین برای هنرجویان تبیین شود که این درس با ضریب ۸ در معدل کل محاسبه می‌شود و دارای تأثیر زیادی است.

کتاب شامل پودمان‌های ذیل است:

پودمان اول: با عنوان «والیبال» که در آن به مفاهیم و سپس به تکنیک‌ها اشاره شده است و در ادامه به تاکتیک‌های دفاع، حمله و... پرداخته می‌شود.

پودمان دوم: عنوان «هندبال» دارد، که در آن مدت زمان بازی، کار با توپ، دریافت و انواع آن، پاس و انواع آن، دریبل، شوت، پرتاب، گول و انواع آن، دفاع و دروازه‌بانی، آموزش داده شده است.

پودمان سوم: دارای عنوان «فوتسال» است. در این پودمان ابتدا نحوه گرم کردن، پاس، کنترل کردن، دریبلینگ، شوت کردن و دروازه بانی آموزش داده شده است.

پودمان چهارم: «فوتبال» نام دارد. ابتدا تکنیک فردی در دویدن، لمس توپ، حمل توپ، دریبلینگ، ضربه‌ها، کنترل و انواع آن، پاس دادن‌ها را شرح داده شده و در ادامه تاکتیک‌های هر یک آموزش داده شده است.

پودمان پنجم: با عنوان «بسکتبال» می‌باشد که در آن به هنرجویان کار با توپ و مهارت‌های مهاجم بدون توپ و با توپ و دویدن‌ها، چرخش‌ها و دریبل، پاس، دریافت و دفاع‌ها و حمله و سایر تکنیک‌ها آموزش داده می‌شود.

امید است که با تلاش و کوشش شما همکاران گرامی اهداف پیش‌بینی شده برای این درس محقق گردد.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

