

- ۶ قبل از ارائه پیشنهاد برای بهبود اجرا، اجرای مهارت را چندین بار مشاهده کنید. این عمل، پاره‌ای از اشکالات پایدار در مهارت را آشکار خواهد ساخت؛
- ۷ برای مشاهده، از شیوه (کل - جزء - کل)، استفاده کنید. پس از مشاهده کل حرکت، بر روی حرکت اعضای بدن، مانند: پاها و تنه متمرکز شوید. به ترتیب و زمان‌بندی، این اقدام‌ها را مورد ملاحظه قرار دهید. به دامنه حرکتی تمام حرکات توجه کنید و مراقب حرکات غیر ضروری و نامربوط باشید. سپس، کل بدن را مشاهده کنید و روی هماهنگی و توالی حرکات بخش‌های مختلف بدن، در ارتباط با همدیگر، تمرکز کنید؛
- ۸ هنگامی که کشتی‌گیر مجری نیرویی را بر حریف وارد می‌کند، عملکرد حریف نیز باید مورد توجه باشد؛
- ۹ کارآیی و اثر کلی مهارت یا فن مورد نظر باید ارزیابی شود؛
- ۱۰ برای هدایت مشاهدات و اطمینان از توجه به عناصر کلیدی و فراموش نشدن آنها، تهیه فهرستی از اجرا، مفید خواهد بود؛
- ۱۱ با انجام مشاهده، باید اشتباه‌های اجرا مشخص گردد و بازخورد صحیح و مرتبط با اجرا، به کشتی‌گیر مجری، داده شود.

### ۴-۳- انتخاب محل قرارگیری شما

محل قرارگیری شما، یعنی جایی که شما یک مهارت را از آن محدوده تماشا می‌کنید، یکی از اصول مشاهده صحیح است. شما باید از نظر زمان و مکان، موقعیت مناسبی را در نظر بگیرید، تا بتوانید آنچه را که می‌خواهید، ببینید، مشاهده کنید. بهترین محل قرارگیری شما در مهارت‌های مختلف و در عناصر کلیدی مختلف، فرق می‌کند.

راهنمایی‌های زیر می‌توانند، در انتخاب محل قرارگیری صحیح، به شما کمک کنند:

- (۴-۳-۱) سعی کنید، خود را در زاویه صحیح موقعیت حرکت کشتی‌گیر، قرار دهید. این کار باعث می‌شود که شما بهترین دید را داشته باشید.
- (۴-۳-۲) در حالی که مهارت‌ها را مشاهده می‌کنید، جای خود را تغییر دهید. در این صورت، قادر به مشاهده موقعیت‌های گوناگون خواهید بود.
- (۴-۳-۳) به اندازه کافی، از کشتی‌گیران فاصله بگیرید، تا وقتی آنها با سرعت در میدان دید شما حرکت می‌کنند، مشکلی در مشاهده آنها نداشته باشید.
- (۴-۳-۴) در نقطه وسط مسافت پیموده شده و با فاصله کافی، نسبت به کشتی‌گیران قرار بگیرید، تا بتوانید حرکت کامل آنها را در طول مسافت، مشاهده کنید.
- (۴-۳-۵) اگر می‌خواهید، روی مراحل ویژه مهارت تمرکز کنید، به کشتی‌گیران

نزدیک شوید.  
(۴-۳-۶) - اگر موقعیت محیط مد نظر باشد، محل‌هایی را انتخاب کنید، که دارای خطوط مرجع افقی یا عمودی باشند.  
(۴-۳-۷) - در خارج از محل‌های بزرگ و شلوغ قرار بگیرید، به طوری که این مکان‌ها، در پشت شما قرار گیرند.

### تصمیم‌گیری روی تعداد دفعات مشاهده

تعداد دقیق مشاهده، بستگی به مهارت مورد نظر دارد. مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی کشتی، به نسبت سادگی و پیچیدگی و تعداد اجزای تشکیل دهنده آنها، به تعداد مشاهده متفاوتی، نیازمند هستند. به طور ایده‌آل، باید کشتی‌گیران را آنقدر مشاهده کرد، تا اطلاعات مورد نیاز، به دست آید.

### ساز و کار مکانیک مهارت‌های فنی کشتی

هدایت سازکار تکنیکی، تاکتیکی و استراتژیکی مهارت، فراتر از تدریس عناصر جسمانی (مثلاً حرکت پاها، حرکت آماده سازی و دستکاری) است. هر کشتی‌گیر نسبت به موقعیت و شرایط، تکالیف مهارتی مختلف را انجام می‌دهد. برنامه‌های حرکتی ویژه و مورد نیاز برای اجرای این تکالیف مختلف، از طریق آموزش کیفی و مکرر در زمان تمرین توسعه می‌یابد. عوامل مکانیکی باید آموخته، تمرین، ارزیابی و مجدداً تمرین شوند. زمانی که کشتی‌گیر نکات ظریف یا ریزه کاری و مهارت‌های تکنیکی، تاکتیکی و استراتژیکی را خوب فرا گرفت و بر آنها مسلط شد، باید موقعیت‌های رقابتی و شبیه‌سازی مسابقه به او آموزش داده شود. الحاق ساز و کار تکنیکی، تاکتیکی و استراتژیکی به تدریس روزانه، کشتی‌گیران را بهتر آماده اجرای کیفی در تمرین و مسابقه می‌کند. گام بعدی توانایی اجرای خودکار این برنامه‌های حرکتی بدون تفکر درباره مهارت و چگونگی اجرای آن است. این پردازش خودکار یا سازوکار روانی، تعیین کننده اصلی عملکرد مطلوب و با ثبات است. به همین دلیل هدف هر کشتی‌گیر اجرای خودکار مهارت است. مهارت‌های فنی کشتی شامل: (الف) مهارت‌های تکنیکی، (ب) مهارت‌های تاکتیکی، (ج) مهارت‌های استراتژیکی (مبارزه) است:

(الف) آنالیز مهارت‌های تکنیکی (آنالیز فنون تکنیکی) کشتی: تجزیه و تحلیل، بحث و بررسی، توصیف و تشریح ویژگی‌های فنون تکنیکی از جنبه‌های حرکت شناسی، بیومکانیک، آنتروپومتری، قابلیت‌های جسمانی و حرکتی مؤثر در اجرای

صحیح، سریع و راحت مهارت‌های تکنیکی می‌باشد. مقایسه روش‌های مختلف اجرای فنون تکنیکی مشابه و انتخاب بهترین روش برای کشتی‌گیران مختلف با ویژگی‌های آن‌تروپومتریکی متفاوت، یافتن بهترین روش اجرا با هزینه انرژی کمتر، جلوگیری از آسیب‌های احتمالی ناشی از اجرای سخت مهارت‌های مغایر با حرکات طبیعی مفاصل و فراتر از سطح توانایی کشتی‌گیران، یافتن ایرادها و اشکالات فنی کشتی‌گیران، پی بردن به نقاط قوت و برتری‌های تکنیکی حریفان و اتخاذ روش‌های مناسب در اجرای فنون تکنیکی تدافعی و بدل‌کاری برای مقابله مؤثر در برابر آنها، همگی از جنبه‌های کاربردی آنالیز مهارت‌های تکنیکی محسوب می‌شود.

مطالعات بیومکانیک و بیودینامیک در کشتی اغلب توسط عکس‌ها، فیلم‌های ویدئویی، سی‌دی، دی‌وی دی، فلش و غیره انجام می‌شود. عکس‌های فوری و چرخشی برای این منظور بسیار مؤثرند. دینامومتر و کشش‌سنج، تغییرات تدریجی حاصله در اثر تلاش حداکثر نیرو را در حین اجرای فنون کشتی نشان می‌دهد. کشش‌نگارها، پارامترهای قدرت و سرعت را در حد اعلاء و برای ارزیابی فنون در حال اجرا، دائم ضبط می‌کند. این آزمایشات هم‌زمان با سینه‌گرام‌ها و آزمون‌های الکترومیوگرافیک روی تلاش‌های عضلانی انجام می‌شود و به‌وسیله صفحات اندازه‌گیری کشش در چندین اندازه، انجام می‌گیرد. به‌عنوان مثال، مطابق شکل زیر، در مراحل مختلف اجرای فن کمر با آدمک که سرعت حرکت چرخشی پاها (۵/۳۹) ثانیه و زمان لازم برای وارد کردن حداکثر نیروی دست‌ها برای کشش سر و بالا تنه حریف به روی کمر، برای پرتاب حریف به روی تشک (۵/۱۳) ثانیه است و در مجموع، کل زمان اجرای فن برابر با (۱/۴۱) ثانیه می‌باشد.

آزمون‌های اندازه‌گیری شتاب را می‌توان برای تعیین شتاب کشش‌های مختلف بدن در حین اجرای مهارت‌های تکنیکی به‌کار برد. این آزمون‌ها در برنامه‌ریزی برای آموزش و تمرین انفرادی مورد استفاده قرار می‌گیرند. با استفاده از یک سکوی دایره‌ای متحرک، می‌توان زمان به زمین انداختن حریف، راه حل تکنیکی و تاکتیکی موقت در لبه تشک و آنالیز وضعیت تعادل را مطالعه کرد. آنالیز و ثبت مهارت‌های تکنیکی کشتی‌مورد استفاده در تمرین و مسابقه بسیار مهم است. برای همین منظور می‌توان از فرمول‌های زیر استفاده کرد:

تعداد مسابقات ÷ تعداد فنون اجرا شده = کارآیی تکنیکی  
 تعداد فنون اجرا شده ÷ امتیازات کسب شده = کارآیی کسب امتیاز  
 تعداد مسابقات ÷ امتیازات کسب شده = میانگین کارآیی کسب امتیاز  
 تعداد مسابقات ÷ تعداد ضربه کردن = کارآیی ویژه ضربه فنی

طبق فرمول‌های فوق و یا سایر فرمول‌های مشابه دیگر، می‌توان انواع اطلاعات را تعیین کرد. به‌طور مثال می‌توان تعداد و نوع سعی برای زیرگیری و یا کمرگیری، خطاها، دفعات خارج شدن از تشک یا خارج کردن حریف از تشک، تعداد بردها، تعداد باخت‌ها، تعداد پیروزی با امتیاز و تعداد پیروزی با ضربه فنی و غیره را تعیین کرد. آنالیز مهارت‌های تکنیکی بعد از مسابقه، پس از یک دوره آموزش و یا به دنبال یک دوره تمرین انجام می‌شود. آنالیز مهارت‌های تکنیکی رقیبان در یک مسابقه و یادداشت مطالب مورد لزوم و حفظ آنها بسیار مفید و مؤثر است.

### **(ب) آنالیز مهارت‌های تاکتیکی (آنالیز فنون تاکتیکی) کشتی<sup>۱</sup>:**

آنالیز مهارت‌های تاکتیکی کشتی عبارت است از، تجزیه و تحلیل، بحث و بررسی، توصیف و تشریح تاکتیک‌های سه‌گانه ورزش کشتی، که عبارت‌اند از:

**اول؛ تاکتیک در اجرای تکنیک:** معرفی و شناخت انواع تاکتیک‌های مختلف در اجرای یک تکنیک مشخص، با توجه به واکنش‌های احتمالی حریف که ناشی از بازتاب‌های طبیعی و یا عکس‌العمل‌های حساب شده او می‌باشد، در این جنبه از فنون تاکتیکی قرار می‌گیرد، که هدف آن به حداقل رساندن هزینه انرژی، اجرای فن در حداقل زمان، بالا بردن سرعت اجرای تکنیک، سهولت در اجرای فن تکنیکی، جلوگیری از پیش‌بینی دقیق توسط حریف، ممانعت از انجام واکنش‌های تدافعی و بدل‌کاری مناسب از جانب او و انجام عملیات و مانورهای فریبنده مناسب و مؤثر می‌باشد.

**دوم؛ تاکتیک در روش مبارزه:** استفاده مناسب از روش‌های مختلف تهاجمی، تدافعی و بدل‌کاری در هر یک از مقاطع زمانی در حین مسابقه، در هر راند از کشتی، برای مقابله با حریف از نظر قابلیت‌های جسمانی و حرکتی و اجرای به موقع و مؤثر مهارت‌های تکنیکی با توجه به قوانین و مقررات فدراسیون بین‌المللی کشتی، برای تأثیرگذاری کوچینگ بهتر، کسب موفقیت و پیروزی در مبارزه می‌باشد.

**سوم؛ تاکتیک در هدف یا استراتژی:** تعیین اهداف هر یک از مبارزات و تعیین مسابقات هدف، بر اساس اولویت‌های یک برنامه تمرینی نسبت به سطح رقابت‌ها، توانایی و سطح کشتی‌گیر، توقعات و انتظارات را از قبل تعیین می‌کند و از سردرگمی و هدر رفتن انرژی ممانعت می‌کند.

استراتژی، طرحی کلی برای تمام اهداف می‌باشد که در نهایت به یک انسجام و وحدت در روش، برای رسیدن به هدف اصلی می‌انجامد.

آنالیز استانداردهای کنترل و ارزیابی مهارت‌های تاکتیکی عبارت‌اند از:

**۱** برای مطالعه مهارت‌های تاکتیکی کشتی، می‌توان موقعیت‌های متفاوت کشتی

را در محل‌های مورد لزوم مشخص کرد و راه حل‌های تاکتیکی مناسب در لبهٔ تشک را تعیین کرد؛

۲ یادداشت مهارت‌های تاکتیکی کشتی، در حین تمرین و مسابقه به‌طور اخص بسیار مهم است؛

۳ برای دسته بندی برنامه‌های تاکتیکی، مربی می‌تواند قبل از مسابقه و تمرین از کشتی‌گیر بخواهد تا طرح تاکتیکی و جزئیات برنامهٔ تاکتیکی خود را مشخص بکند؛

۴ برای کنترل و تجزیه و تحلیل اهداف برنامه‌های تاکتیکی، مربی می‌تواند اهداف برنامه‌های تاکتیکی را در حین تمرین و مسابقه مقایسه کند؛

۵ مربی از طریق مقایسه و مذاکرهٔ برنامه‌های تاکتیکی با کشتی‌گیران، پیشرفت تاکتیکی را تضمین می‌کند؛

۶ مربی بهتر است برای رقبای شناخته شده و حتی رقبای ناشناخته، برنامه‌های تاکتیکی خاص برای پیروزی با ضربهٔ فنی در یک لحظهٔ مناسب یا در مواقع مناسب دیگر تهیه و در حین آموزش و تمرین مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد؛

۷ با تهیه و تجزیه و تحلیل برنامه‌های تاکتیکی علیه یک کشتی‌گیر قوی، سریع، انعطاف‌پذیر، مقاوم، با جسارت، فنی و غیره می‌توان به جلسات تمرین و آموزش، مفهومی واقعی و کاربردی بخشید؛

۸ با تهیهٔ برنامه‌های تاکتیکی برای کشتی‌گرفتن در سالن، در هوای آزاد، روی یک تشک کوچک، در صبح، ظهر، عصر و شب، ذهن کشتی‌گیران آماده می‌شود؛

۹ با تهیهٔ برنامه‌های مطالعاتی تاکتیک‌های رقبای مختلف، می‌توان تکالیف تاکتیکی روشنی را برای تمرین مشخص کرد؛

۱۰ مربی با به‌کارگیری روش‌های مختلف تاکتیکی، کشف رمز برنامه‌های حریف از طریق تحت نظر گرفتن دقیق آنها هنگام آموزش و تمرین و یا در حین مسابقه، استفاده از عناصر مختلف یک حمله یا ضد حملهٔ تاکتیکی، سود بردن از قوانین و مقررات مسابقات، استفاده از اشتباهات رقیب، تنظیم ریتم مبارزه، استفادهٔ مناسب از سطح تشک، به‌کارگیری برنامه‌های تاکتیکی مؤثر، داشتن راه حل تئوری برای

وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی  
دفتر تالیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

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

کد واحد کار	۳۴۲۱۰۱۰۲	نام واحد کار	ایروبیک	شاخه تحصیلی	فنی و مهارتی
کد پیمانہ	۳۴۲۱۰۱۹۱	پیمانہ:	ایروبیک	گروه تحصیلی - حرفه‌ای	خدمات و بازرگانی
کد درس	۱۰۱۴۱۰۰۲۱۰	درس:	پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی	رشته تحصیلی - حرفه‌ای	تربیت بدنی
					ساعت آموزش ۶۰
					پایه تحصیلی ۱۰

مشکلات تاکتیکی، همگی در پیشرفت مهارت‌های تاکتیکی کشتی بسیار مؤثرند.  
**الف) پیامدهای یادگیری**

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت‌ها / فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	ایروبیک و فواید آن را توضیح دهد.	علم		بحث و گفتگوی هنرجویان با یکدیگر
۲	۱	انواع ایروبیک را توضیح دهد.	علم		بحث و گفتگوی هنرجویان با یکدیگر
۳	۱	ابزار اولیه ایروبیک را بیان کند.	علم		بحث و گفتگوی هنرجویان با یکدیگر
۴	۲	BPM موسیقی را پیدا کند.	عمل		تمرین هنرجویان با یکدیگر
۵	۲	انواع حرکات ایروبیک را اجرا کند.	عمل		تمرین هنرجویان با یکدیگر
۶	۲	انواع علائم و نشانه‌های ایروبیک را اجرا کند.	عمل		تمرین هنرجویان با یکدیگر
۷	۲	تمرینات را با استفاده از علائم و نشانه‌ها و ضرب آهنگ اجرا کند.	عمل		تمرین هنرجویان با یکدیگر
۸	۳	انواع زنجیره‌های حرکتی (ثابت - متغیر - خنثی) را توضیح دهد.	علم		بحث و گفتگوی هنرجویان با یکدیگر
۹	۳	زنجیره‌های حرکتی ثابت را اجرا کند.	عمل		تمرین هنرجویان با یکدیگر
۱۰	۳	زنجیره‌های حرکتی متغیر را اجرا کند.	عمل		تمرین هنرجویان با یکدیگر

تمرین هنرجویان با یکدیگر	عمل	زنجیره‌های حرکتی خنثی را اجرا کند.	۳	۱۱
بحث و گفتگوی هنرجویان با یکدیگر	علم	سرد کردن را توضیح دهد.	۴	۱۲
تمرین هنرجویان با یکدیگر	عمل	تمرینات کششی مربوط به سرد کردن را اجرا کند.	۴	۱۳
تمرین هنرجویان	عمل	درستی زوایای مفاصل و تکنیک حرکات در اجرای تمرینات	۴	۱۴
تمرین هنرجویان	عمل	اجرای تمرینات در شرایط استاندارد		۱۵

#### ب) وسعت محتوی:

دانستن زبان و علائم ایروبیک، ضرباهنگ و ریتم، اجرای تمرینات هماهنگی و مقدماتی همراه با ریتم، انواع و مفهوم خانواده‌های حرکتی ایروبیک - مارچ (march) سایدها و ثبت‌ها (tabs)، اجرای تمرینات مربوط به خانواده‌های حرکتی ایروبیک، مفهوم درست کردن زنجیره‌های حرکتی ثابت و متغیر و خنثی و نحوه پیاده کردن زنجیره‌های حرکتی، اجرای تمرینات مربوط به زنجیره‌های حرکتی (ثابت و متغیر و خنثی)، پیاده کردن زنجیره‌های حرکتی با تکیه بر روش‌های آن، شیوه‌های استفاده از تمرینات سرد کردن - برگشت به حالت اولیه (ریکاوری) و آرام‌سازی، اجرای تمرینات کششی مربوط به سرد کردن

#### ج) سازماندهی محتوی:

دانش و مهارت مرحله ۱ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۲ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۳ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۴ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۵ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۶ را به‌طور تلفیقی بیان کند.

#### د) مواد و رسانه‌های یادگیری:

هنرچو: فیلم، نرم افزار آموزش مجازی، کارت آموزشی، ماکت آموزشی،  
هنرآموز: کتاب راهنمای معلم، فیلم

#### ه) استاندارد فضا: سالن دارای کف پارکت

#### و) تجهیزات آموزشی:

سالن (مکان) ورزش، لباس و کفش مناسب، موزیک، توپ‌های بدنسازی، وزنه، انواع چوب، انواع کش، انواع دمبل، استپ، آینه، CD، کتب، فیلم‌ها و سایت‌های آموزشی، سیستم صوتی، مربی با اندام مناسب

#### ز: سنجش و ارزشیابی :

چک لیست + مشاهده - آزمون

#### ح: الزامات اجرایی:

به ازای هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش انجام دهد.  
برگزاری کلاس‌های بازآموزی معلمان برای تدریس کتاب‌های درسی  
آموزش معلمان در به‌کارگیری فناوری‌های جدید در آموزش

## ایروبیک

■ ایروبیک با افسردگی و ناامیدی مبارزه می‌کند. باعث ایجاد شادی و نشاط می‌شود.  
■ ایروبیک به بالا رفتن توانایی قلب و عروق، انعطاف و دیگر فاکتورهای آمادگی جسمانی کمک می‌کند.

■ ایروبیک باعث تقویت حافظه و بالا بردن خلاقیت افراد می‌گردد.  
■ ایروبیک بهترین و ارزان‌ترین روش برای تنظیم و کاهش وزن است.  
بهتر است بدانید که دکتر لنت اچ کولرنخستین فردی بود که در دهه اخیر (۱۹۶۰) ایروبیک را به‌عنوان ورزشی برای تقویت قلب و شش‌ها ترویج داد و فدراسیون جهانی آمادگی جسمانی و ایروبیک در سال ۱۹۹۵ تأسیس شد و مطالعات خود را در زمینه ایروبیک آغاز کرد.

- ۱ به نحوه انجام حرکات موزون زورخانه‌ای مبتنی بر موزیک اشاره شود.
- ۲ به هنرجویان گفته شود که aerobic یک کلمه انگلیسی است و پسوند aero برای ساختن اسم صفت به کار می‌رود و به معنی هوا می‌باشد.
- ۳ هنرجو باید بتواند مثال‌هایی از انواع ایروبیک بازگو کند.
- ۴ موزیک از ملزومات اداره یک کلاس ایروبیک است. BPM مخفف Beatperminut کشیدن M موزیک ملزومات روی تخته وایت برد و تقسیم آن به ۴ دسته ۸ ضربی
- ۵

## گرم کردن

قبل از تدریس شیوه گرم کردن، هدف از گرم کردن عمومی و گرم کردن اختصاصی با هنرجو به بحث و گفتگو گذاشته شود.

■ به هنرجو تذکر داده شود که از حرکات با سطح تماس پایین و یا بدون ضربه در بخش گرم کردن استفاده شود.

■ در حین گرم کردن به هماهنگی هنرجو با موزیک و هماهنگی آنها با یکدیگر توجه کنید.

■ به هنرجو بگویید به جای شمارش در بخش گرم کردن به موزیک گوش دهد و تعداد و نوع حرکات را با تغییر موزیک تطبیق دهد.

\* در حین انجام هر کشش در بخش گرم کردن عمومی یا اختصاصی از هنرجو بخواهید هدف از حرکت را بیان کند.

\* می‌توانید در این بخش از چند هنرجو به‌صورت داوطلب جهت اجرای تمرینات این بخش و دادن چالش به آنها استفاده کنید.



روش خطی یکی از بهترین روش‌های آموزشی برای تقویت و درستی انجام حرکات است. در انواع آموزش‌ها می‌توانید دانش‌آموزان را گروه‌بندی کنید و از آنها بخواهید از حرکات تکراری استفاده نکنند اینگونه سطح خلاقیت آنها را نیز ارتقا داده‌اید. در آموزش روش هر می می‌توانید از شکل هندسی هرم استفاده کنید. در تمام مدتی که دانش‌آموزان به صورت عملی تمرین می‌کنند تذکرات لازم در جهت حفظ راست‌قامتی و انجام تکنیک صحیح را فراموش نکنید.

**روش به اضافه (مبتدی)**

### مبحث قوانین حرکات بنیادی

در تمامی حرکات، نکات زیر توسط هنرجو رعایت شود:

- ۱ پنجه پاکشیده
  - ۲ زانوها صاف
  - ۳ در اجرای حرکات زانو زانوها ۹۰ درجه نه بیشتر و نه کمتر
  - ۴ بدن راست قامت
  - ۵ شانه‌ها پایین و عقب
  - ۶ سینه صاف و بالا
  - ۷ سر بالا
  - ۸ شکم منقبض
  - ۹ پشت صاف
- هنرجویان را به چند گروه مساوی تقسیم و حرکات را بین گروه‌ها پخش کنید و در زمان مشخص از آنها بخواهید تمرین کنند.
  - از هنرجو بخواهید در حین اجرای حرکت، اسم و ماهیت حرکت و تعداد ضرایب را تکرار کند.
  - در طی تمرین از رعایت نکات ایمنی و اجرای صحیح حرکت توسط هنرجو مطمئن شوید.

$$A \text{ آموزش: } \left[ \frac{4M + V.S}{8 \text{ ض ث}} + \frac{G.V + 4M}{8 \text{ ض م}} \right]^{*4}$$

$$B \text{ آموزش: } \left[ \frac{G.V + V.S}{8 \text{ ضرب متغیر}} + \frac{8M}{8 \text{ ضرب ثابت}} \right]^{*4}$$

$$A+B \text{ آموزش: } \left[ \frac{A+B}{16 \text{ ض م}} + \frac{4G.V}{16 \text{ ض ث}} \right]^{*4}$$

$$C \text{ آموزش: } \left[ \frac{Ma + \text{chasse}}{\text{ض } 8 \text{ م}} + \frac{\lambda M}{\text{ض } 8 \text{ ث}} \right]^{*4}$$

$$A+B+C+c \text{ آموزش: } \left[ \frac{A + B + C + c}{\text{ض } 32 \text{ م}} + \frac{\lambda M + \lambda G \cdot V}{\text{ض } 32 \text{ ث}} \right]^{*4}$$

$$D \text{ آموزش: } \left[ \frac{Mab + 2l.g}{\text{ض } 8 \text{ ث}} + \frac{G \cdot V + 2M}{\text{ض } 8 \text{ م}} \right]$$

$$A+B+C+D: \left[ \frac{A + B + C + D}{\text{ض } 32 \text{ ث}} + \frac{6G \cdot V + \lambda M}{\text{ض } 32 \text{ م}} \right]^{*4}$$

فعالیت



تلاش کنید حرکات ثابت و متغیر را با پای انتقال و انتظار به صورت مجزا آموزش دهید.

## روش آموزش

\* چندین زنجیره برای هنرجویان بنویسید و از آنها بخواهید روش آموزش آنها را شرح دهند در روش پای انتقال و انتظار هدف اجرای درست و رعایت قانون موزیک است. این اصل را به هنرجویان گوشزد کنید و آنها را در مورد سرد کردن اختصاصی به چالش بکشید مثلاً از آنها بپرسید «روزی که در کلاس از دمبل استفاده می‌شود سرد کردن آن جلسه تمرینی چگونه است» در حین ارزشیابی انتخاب روش تدریس را به عهده هنرجو بگذارید.

\* سعی کنید قبل از شروع آموزش موزیک موردنظر را چندین بار گوش دهید. این به شما کمک می‌کند با تسلط بیشتری تدریس کنید. همیشه حرکات را از ساده به مشکل تدریس کنید از آموزش حرکات پیچیده و پرشی به افراد مبتدی اجتناب کنید.

## سرد کردن

سرد کردن یکی از مهم‌ترین بخش‌های کلاس است و هیچگاه نباید فراموش کنید. هدف اصلی سرد کردن افزایش ریکاروی و برگشت به حالت اولیه بدن یعنی رساندن آن به سطح قبل از تمرین است. از مهم‌ترین و مشخص‌ترین اثر سرد کردن به حداقل رساندن کوفتگی عضلات پس از تمرین را می‌توان ذکر کرد. سرد کردن را می‌توان به صورت حرکات جنبشی آهسته (مانند حرکات پایه‌ای ایروبیک) و در نهایت استفاده از کشش‌های ایستا ۱۰ تا ۲۰ ثانیه می‌باشد. این کشش‌ها علاوه بر کاهش کوفتگی عضلانی باعث پایین آمدن ضربان قلب و تنفس می‌شود.



## فصل ۵

مراکز، مواد و منابع یادگیری،  
ارزشیابی و صلاحیت حرفه‌ای  
هنرآموز

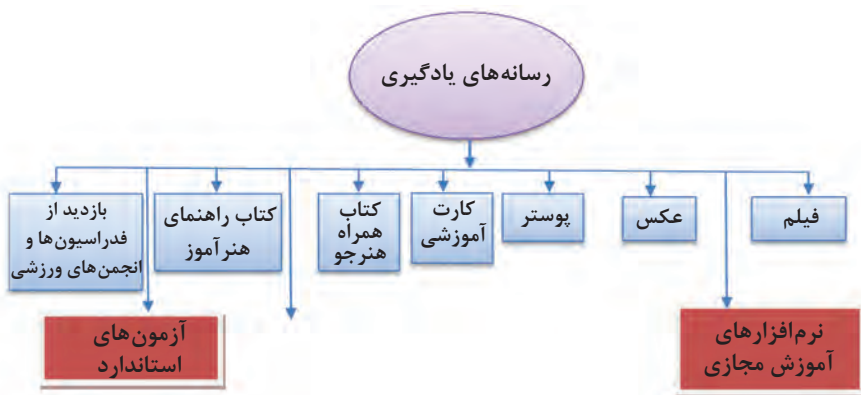
## مواد، رسانه‌ها، مراکز، مواد و منابع یادگیری

### مراکز یادگیری

محیط‌های کار واقعی / محیط‌های مسابقه‌ای / محیط‌های تمرینی آموزشی / کانون‌های ورزشی / محیط اردوهای ورزشی / محیط جشنواره‌های ورزشی - فرهنگی / محیط مسابقات قهرمانی (هنرستان‌ها) مدارس

### رسانه‌های یادگیری

- 1 رسانه‌های مکتوب: کتاب درسی / برنامه درسی / کتاب کار هنر جو / کتاب راهنمای هنرآموز / مجلات رشد / کتاب مرجع / پوستر / بروشور آموزشی / کارت آموزشی
- 2 رسانه‌های غیر مکتوب: دیجیتال شامل: نرم‌افزار هنر جو و هنرآموز / دانشنامه / شبکه رشد / شبکه اجتماعی
- 3 فیلم شامل: فرایند اجرای ماهرانه تکنیک از طریق آموزش و تمرین / نمونه مهارت ورزشکاران حرفه‌ای / فیلم راهنمای هنرآموز / انجام تکالیف کاری جهت اجرای مهارت‌ها / مستند / تاریخی



### منابع یادگیری

- 4 کتاب آموزشی منبع / کتاب مرجع / کتاب راهنما / قوانین و مقررات و آیین‌نامه / استاندارد فنی / آیین کار / خبرگان حرفه‌ای / استاندارد تحلیل و ارزشیابی حرفه / نرم‌افزارهای کمکی

## مواد یادگیری

- ۱ مواد مصرفی
- ۲ ابزار
- ۳ تجهیزات
- ۴ ماکت آموزشی
- ۵ شبیه سازها
- ۶ بازی‌های آموزشی
- ۷ وسایل آموزشی
- ۸ نمونه کار آماده
- ۹ کیت‌های آموزشی
- ۱۰ کارت آموزشی

## ارزشیابی پیشرفت تحصیلی

مشاهده مربی - چک لیست - ثبت رکورد- پرسش توسط مربی و شاگرد- فیلم برداری

## صلاحیت مربیان

### مدرک تحصیلی

حداقل مدرک تحصیلی، کارشناسی و بالاتر در رشته‌های ورزشی

### مدارک حرفه‌ای

- گذراندن دوره تخصصی داوری در رشته‌های ورزشی مربوط به پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی بنیادی
- گذراندن دوره تخصصی کمک مربیگری در رشته‌های ورزشی مربوط به پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی بنیادی
- گذراندن دوره‌های ضمن خدمت روش‌های تدریس و حرفه‌آموزی مربوط به پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی بنیادی

### 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 هنر آموزان جهت دستیابی به شایستگی‌های حرفه‌ای و تخصصی
- ۲ تخصیص منابع مالی لازم جهت فراهم نمودن کارگاه و تجهیزات
- ۳ وجود سالن‌های ورزشی بر اساس استاندارد فضاها و تجهیزات ورزشی
- ۴ وجود ماکت‌های آموزشی و....

## اعتبار بخشی

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

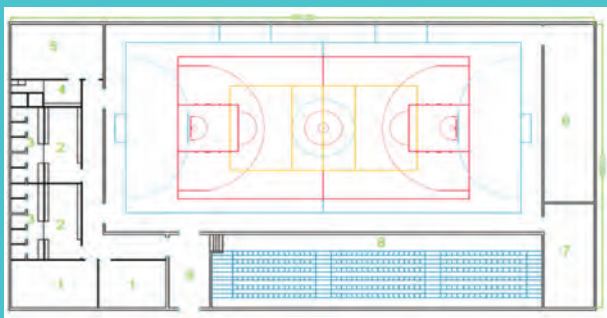
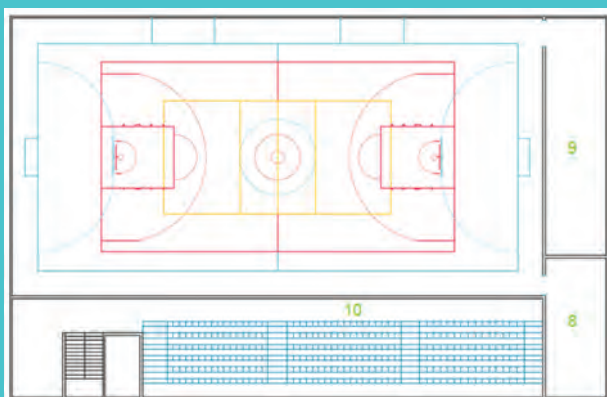
## ارزشیابی / اصلاح / بهبود

■ بر اساس فرایند اعتبار سنجی، هر ۵ سال برنامه درس توسعه مهارت‌های جسمانی، حرکتی بنیادی مورد ارزشیابی و اصلاح کامل قرار می‌گیرد.

■ برنامه درس توسعه مهارت‌های جسمانی، حرکتی بنیادی هر دو سال مورد اصلاحات جزئی قرار می‌گیرد.

## فصل ۶

# استاندارد فضا و تجهیزات



این درس در فضای کلاس، سالن‌های تخصصی و مرتبط با رشته ارائه می‌شود.

در مورد استاندارد فضا و چیدمان تجهیزات آموزشی درس به استانداردهای تعیین شده رشته و سازمان نوسازی مدارس، توجه شود.



## مقررات ایمنی سالن‌های هنرستان

■ هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش به‌واسطه فعالیت‌های کارگاهی، با سایر مدارس عادی تفاوت‌هایی 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 می‌گردد، با توجه به نکات زیر جلوگیری نماید.

۱ آشنا نمودن عوامل اجرایی آموزشگاه به آئین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌ها و سایر مقررات و قوانین مربوط به وظایف آنان.

۲ تذکر وظایف و تکالیف شرعی و اسلامی کارکنان در حفاظت از بیت‌المال و اتخاذ تدابیر لازم در حفظ و حراست اموال واحد آموزشی و جلوگیری از هر گونه اسراف، در خریده‌ها و مصرف مواد.

۳ حفظ و نگاه‌داشت ساختمان واحد آموزشی از نظر استحکام، مسائل ایمنی، تأسیسات، محوطه و ابزار و وسائل و غیره

۴ بازدید و کنترل پنجره‌ها، درها، فلکه‌ها، شبکه‌های 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، اشیاء، مواد اولیه از قبیل لوازم و تجهیزات در ساعات اداری و غیر اداری از کارگاه.

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

۷ تأکید بر رعایت اصول ایمنی در کلیه بخش‌های هنرستان به‌ویژه سالن‌های ورزشی.

۸ نظارت بر استفاده صحیح و حفاظت از وسایل تکثیر و واگذاری مسئولیت نگهداری آنها به یکی از کارکنان هنرستان، این‌گونه وسایل باید در اطاقی 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 درهای ورودی و خروجی و پنجره‌های ساختمان‌ها و صدور دستور لازم در جهت رفع نواقص آنها.

۱۰ پیش‌بینی و جلوگیری از بروز آتش‌سوزی (سرکشی به وسایل نفت سوز و حرارتی پس از تعطیل کار روزانه) سرقت و آسیب و خرابی و سایر حوادث در واحد ساختمانی یا شبکه‌های تأسیساتی و اموال و اثاثیه و کالاها و تجهیزات تحت نظر.

- ۱۱ اطلاع فوری از اتفاقات و حوادث غیرمترقبه نظیر آتش سوزی، دزدی، خرابی به مسئولان وانجام اقدامات احتیاطی اولیه.
- ۱۲ ایجاد عوامل حفاظتی و ایمنی درسالن‌ها، کارگاه و آزمایشگاه و برنامه‌ریزی 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 محیط‌های آموزش عملی (سالن‌ها، کارگاه‌ها، آزمایشگاه‌ها، اردوها، گردش‌های علمی و مؤسسات مورد بازدید).
- ۱۶ تهیه تابلو برای کلیه کلیدهای سالن‌ها، انبارها، ساختمان‌ها، تأسیسات در محل مناسب در انبار مرکزی.
- ۱۷ بازدید از اشیاء وسایل و اموال اعم از فنی، اداری، آموزشی و تأسیساتی و غیره و توصیه در حفظ و نگهداری آن به استفاده‌کنندگان.
- ۱۸ نظارت بر انبار لوازم و میزان موجودی‌های سالن‌ها، کارگاه‌ها و نحوه خرید و مصرف مواد. و نیز ترتیب تنظیم دفاتر اموال هنرستان طبق دستورالعمل‌های ابلاغی و به نحوی که دقیقاً متضمن اموال غیر استهلاکی هنرستان در هر زمان باشد.
- ۱۹ انجام سایر اموری که با رعایت قوانین، آیین نامه و دستورالعمل‌های مربوط در ارتباط کامل با نظم اداری و مالی آموزشگاه باشد.
- ۲۰ تهیه فرم شناسنامه برای تجهیزات مختلف سالنی، کارگاهی و دستگاه‌های 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 فعالیت‌های کارگاهی با هنرجویان
- ۲ رعایت مقررات آموزشی و تربیتی
- ۳ حضور به موقع در کارگاه و هماهنگی برای انجام فعالیت‌های آموزشی مربوطه
- ۴ نظارت و هماهنگی در رعایت بهداشت و نظافت فردی و پاکیزه نگه‌داشتن محیط کارگاه
- ۵ استفاده از کفش و لباس مناسب و متناسب با شئونات اسلامی
- ۶ خودداری از به‌کاربردن وسایل تجملی و آرایشی (انگشتر، زنجیر، دستبند و غیره جهت ایمنی در کارگاه‌ها)
- ۷ پوشیدن لباس کار در کارگاه الزامی است (رنگ لباس کار با نظر معاونت فنی می‌باشد).

- ۸ در صورت خسارت به هر وسیله یا هر دستگاهی ، هنرجو 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 همراه داشتن تلفن همراه ( موبایل ) طبق دستورالعمل آموزش و پرورش در محیط کارگاه ممنوع است.
- ۱۱ حفظ خونسردی در صورت بروز هرگونه حادثه در کارگاه برای هنرجویان و رعایت موارد لازم .

## فصل ۷

### اصطلاحات تخصصی

### ■ 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 الله است.

### ■ دنیای کار

شامل کار مزدی، پیگیری حرفه و شغل در زندگی در همه جنبه‌های زندگی اجتماعی است. دنیای کار از دنیای آموزش و زندگی شخصی متمایز است. دنیای کار اعم از 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 فضاها از خانه تا کارخانه بزرگ را شامل می‌شود.

### ■ بنگاه اقتصادی

محلی که در آن فعالیت‌های اقتصادی مبتنی بر استاندارد ملی طبقه‌بندی فعالیت‌های اقتصادی 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 ارتقای شغلی و حرفه‌ای را گویند. آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای واژه‌ای جامع است که به جنبه‌هایی از فرایند آموزشی و تربیتی، دربرگیرنده 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 واژه اعم از آموزش فنی و حرفه‌ای رسمی، غیررسمی و سازمان نیافته 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 عرضی (غیر فنی) و مهارت‌های شهروندی نیز از مؤلفه‌های 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 مشغولیت 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 حرفه‌ها در بخش‌های مختلف وجود دارد در حالی که برخی از حرفه‌ها (مهندس معدن) مربوط به بخش خاصی است. یک حرفه مجموعه‌ای از مشاغل است که شباهت معقولانه‌ای از نظر کارها، دانش و توانایی‌های مورد نیاز دارد.

### ■ وظیفه (Duty)

وظیفه عبارت است از مسئولیت و نقش اصلی مشخصی را که در یک جایگاه شغلی یا حرفه برای شخص در نظر می‌گیرند. برای مثال از وظایف اصلی یک تعمیرکار خودرو می‌توان به تعمیر سیستم مولد قدرت، تعمیر سیستم انتقال قدرت و... اشاره کرد. از تکنسین مkatرونیک انتظار می‌رود نگهداری و تعمیرات سیستم‌های کنترل عددی را به عنوان وظیفه انجام دهد.

### ■ تکلیف کاری (Task)

یک تکلیف کاری فعالیت مشخصی است که دارای ابتدا و انتها می‌باشد و شامل مراحل منطقی است. معمولاً هر وظیفه به چندین تکلیف کاری تقسیم می‌شود. به طور مثال یکی از تکالیف کاری وظیفه «تعمیر سیستم مولد قدرت»، تنظیم سیستم جرقه می‌باشد.

### ■ شایستگی<sup>۱</sup>

مجموعه‌ای اثبات شده از دانش، مهارت و نگرش مورد نیاز جهت انجام یک تکلیف کاری، بر اساس استاندارد را، شایستگی گویند. شایستگی‌ها در حوزه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای به سه دسته شایستگی‌های فنی، غیر فنی و عمومی تقسیم‌بندی می‌شوند.

### ■ سطح شایستگی انجام کار

صرف نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطح صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود، انجام هر کار ممکن است با کیفیت مشخصی در محیط کار مورد انتظار باشد. 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 می‌باشد. در بین

۱. Competency

کشورهای مختلف نظام سطح‌بندی شایستگی گوناگونی وجود دارد اما نظام چهار سطحی معمول‌ترین آنها به نظر می‌رسد.

### ■ چارچوب صلاحیت ملی (NQF)

چارچوبی است که صلاحیت‌ها، مدارک و گواهینامه‌های در سطوح و انواع مختلف را به صورتی منسجم و همگون براساس مجموعه‌ای از معیارها و شاخص‌های توافق شده به هم ارتباط می‌دهد. در این چارچوب به مهارت و تجربه در کنار دانش ارزش ویژه‌ای داده می‌شود. زمان و مکان یادگیری ارزش کمتری دارد.

### ■ سطح صلاحیت (Level of Qualification)

سطح صلاحیت عبارت است از سطح حرفه یا شغلی در چارچوب صلاحیت‌های حرفه‌ای ملی که تکالیف کاری باید در آن طراحی و تدوین گردد. نظام‌های سطح‌بندی گوناگونی در بین کشورها وجود دارد، سطح صلاحیت مهندسی (حرفه‌ای) پنج در نظر گرفته شده است که به طبع آن تکنسین فنی یا حرفه‌ای دارای سطح چهار می‌باشد. صلاحیت حرفه‌ای در اروپا EQF به ۸ سطح تقسیم‌بندی 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 دانش‌آموز (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 نظام‌های 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)؛ براساس استانداردهای شایستگی حرفه و ارزشیابی توسط ارائه‌دهندگان آموزش‌های فنی و حرفه‌ای تهیه می‌گردد. در این استاندارد و 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 به‌عنوان 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 به‌عنوان هدف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای در این رویکرد مورد توجه قرار می‌گیرد.

### ■ استاندارد شایستگی حرفه

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

### ■ هویت حرفه‌ای

برایند مجموعه‌ای از باورها، گرایش‌ها، اعمال و صفات فرد در مورد حرفه است. بنابراین به دلیل 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 به‌صورت منطقی یاری می‌رساند. چند رشته‌ای‌ها ممکن است با توجه به شرایط و امکانات منطقه‌ای هم خانواده، غیر هم خانواده، شایستگی‌های بزرگ مبتنی بر گروه‌های فرعی حرفه و شایستگی‌های طولی برای کسب کار باشد. گروه بندی تحصیلی - حرفه‌ای باعث شکل‌دهی هویت حرفه‌ای و تکوین آن در طول زندگی خواهد شد.

### ■ رشته تحصیلی - حرفه‌ای

مجموعه‌ای از صلاحیت‌های حرفه‌ای و عمومی است که آموزش و تربیت بر اساس آن اجرا و ارزشیابی می‌گردد.

### ■ اهداف توانمندسازی

اهداف توانمندسازی اهدافی است که بر اساس شایستگی‌ها، استاندارد عملکرد و اقتضائات یاددهی - یادگیری جهت کسب شایستگی‌ها توسط دانش آموزان تدوین می‌گردد. اهداف توانمند ساز با توجه به رویکرد شکوفایی فطرت شامل پنج عنصر: تعقل، ایمان، علم، عمل و اخلاق و چهار عرصه ارتباط متربی با خود، خدا، خلق و خلقت است که با محوریت ارتباط با خدا تعریف، تبیین و تدوین می‌شوند. باتوجه به اینکه آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای و مهارتی فرایند تکوین و تعالی هویت حرفه‌ای متربیان است و هویت متربیان برایند نوع ارتباط آنان با خدا، خود، خلق و خلقت می‌باشد، بنابراین اهداف تربیت با توجه به این عرصه‌ها قابل تبیین خواهد بود، این عرصه‌ها به گونه‌ای جامع، یکپارچه و منطقی کلیه ساحت‌های تربیتی را دربرمی‌گیرد.



## ■ یادگیری یک پارچه و کل نگر

یادگیری همه جانبه، یادگیری یک موضوع از ابعاد مختلف. در برنامه درسی ملی به ارتباط عناصر اهداف درسی و تربیتی و عرصه‌های چهارگانه گفته می‌شود.

## ■ 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.

## ■ فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته

فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته بر اساس اصول حاکم بر انتخاب راهبردهای یاددهی - یادگیری در شاخه فنی و حرفه‌ای طراحی می‌گردد. در تدوین فعالیت‌های یادگیری در دروس مختلف شاخه فنی و حرفه‌ای بر اساس برنامه درسی ملی ایران و حوزه یادگیری کار و فناوری، دیدگاه فناورانه حاکم خواهد بود. انتخاب فعالیت‌های یاددهی - یادگیری در فرایند آموزش به کمک مواد و رسانه‌های یادگیری به منظور تحقق شایستگی‌ها بر اساس اصولی از قبیل تقویت انگیزه دانش‌آموزان، درک و تفسیر پدیده‌ها در موقعیت‌های واقعی دنیای کار، فعال نمودن دانش‌آموزان استوار است.

## ■ محتوا

محتوی آموزشی مبتنی بر اهداف توانمند ساز و فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته می‌باشد. محتوی مبتنی بر ارزش‌های فرهنگی و تربیتی و سازگار با آموزه‌های دینی و قرآنی، مجموعه‌ای منسجم و هماهنگ از فرصت‌ها و تجربیات یادگیری است که زمینه شکوفایی فطرت الهی، رشد عقلی و فعلیت یافتن عناصر و عرصه‌ها را به صورت پیوسته فراهم می‌آورد. همچنین محتوی مفاهیم و مهارت‌های اساسی و ایده‌های کلیدی مبتنی بر شایستگی‌های مورد انتظار از دانش‌آموزان است و بر گرفته از یافته‌های علمی و معتبر بشری می‌باشد. تناسب محتوی با نیازهای حال و آینده، علایق، ویژگی‌های روانشناختی دانش‌آموزان، 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 رسانه‌های آموزشی اطلاق می‌شود که در یک بسته واقعی یا به صورت

---

۱- ساخت‌های تعلیم و تربیت بر اساس سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، عبارت‌اند از: اعتقادی، عبادی و اخلاقی، اجتماعی و سیاسی، زیستی و بدنی، زیباشناختی و هنری، اقتصادی و حرفه‌ای و علمی و فناورانه.

اجزایی هماهنگ با نشان و برند مؤسسه تولید کننده 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 سایت‌های اینترنتی تکمیل می‌شود. طراحی و تهیه بسته یادگیری براساس ماکت بسته تربیت و یادگیری انجام می‌پذیرد.

بسته تربیت و یادگیری می‌تواند شامل گستره‌ای از منابع و رسانه‌های آموزشی یا حاوی تعدادی کتاب و کتابچه، برگه‌های 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 می‌تواند به تکمیل یک بسته آموزشی کمک کند. می‌توان بسته تربیت و یادگیری را به دو گروه کلی شامل منابع اصلی و منابع تکمیلی تقسیم نمود.

#### ■ منابع اصلی شامل:

- ۱ کتاب درسی
- ۲ کتاب راهنمای معلم
- ۳ کتاب همراه هنرجو

#### ■ لذا بسته تربیت و یادگیری شامل :

- ۱ کتاب درسی
- ۲ راهنمای هنرآموز
- ۳ کتاب همراه هنرجو
- ۴ کتاب تمرین
- ۵ نرم افزار هنرجو
- ۶ فیلم هنرجو
- ۷ فیلم هنرآموز
- ۸ پوستر

و غیره

## منابع

- ۱ اسمعیلی، مهدی، طراحی و تدوین فرایند برنامه‌ریزی درسی در آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۰.
- ۲ اسمعیلی، مهدی، «آموزش مبتنی بر شایستگی»، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۸۹.
- ۳ اسمعیلی، مهدی، «برنامه درسی کل نگر»، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۰.
- ۴ اسمعیلی، مهدی، «شایستگی‌های غیرفنی دنیای کار»، همایش بین‌المللی مهندسی مکانیک، دانشگاه صنعتی شریف، ۱۳۸۹.
- ۵ آزاد، ابراهیم، «چارچوب صلاحیت حرفه‌ای»، سازمان فنی و حرفه‌ای، ۱۳۸۸.
- ۶ احدیان، محمد و محرم آقازاده، راهنمای کاربردی روش‌های نوین تدریس، تهران آئین، ۱۳۷۸.
- ۷ شعبانی، حسن، روش‌ها و فنون تدریس، انتشارات سمت، ۱۳۸۲.
- ۸ شعبانی، حسن، مهارت‌های آموزشی و پرورشی: روش‌ها و فنون تدریس (جلد ۱)، انتشارات سمت، ۱۳۹۱.
- ۹ قاسمزاده، فاطمه و همکاران، راهنمای هنرآموز مراقبت از سلامت کودک، اداره چاپ کتاب‌های درسی، تهران، ۱۳۹۵.
- ۱۰ رضوی، آمنه، ژیمناستیک (دختران)، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، تهران، ۱۳۹۴.
- ۱۱ هلاوی، ناصر، ژیمناستیک (پسران)، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، تهران، ۱۳۹۳.
- ۱۲ هی، جیمز، (۱۹۸۵)، بیومکانیک فنون چهار شنا، ترجمه: سیده فریده هادوی، انتشارات سازمان تربیت بدنی، ج. ایران. حوزه معاونت امور فرهنگی و آموزشی. دفتر تحقیقات و آموزش، تهران، ۱۳۷۱.
- ۱۳ اچ هیوارد، ویویان. آمادگی جسمانی پیشرفته. مترجمین: آزاد، احمد و همکاران. انتشارات سمت، ۱۳۹۲.
- ۱۴ بومپا، تئودور. اصول روش‌شناسی تمرین از کودکی تا قهرمانی. مترجمین: ابراهیم، خسرو و دشتی، هاجر. انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی. وزارت علوم تحقیقات و فناوری، چاپ اول، ۱۳۸۱.
- ۱۵ شیخ، محمود و همکاران. سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی و علوم ورزشی. انتشارات بامداد کتاب، چاپ سوم، زمستان ۱۳۸۶.

۱۶ قراخانلو، رضا و رجبی، حمید. مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی (تک‌آموز شماره ۷). انتشارات کمیته ملی المپیک، چاپ اول، ۱۳۲۸.

۱۷ مجتهدی، حسین. آزمون‌های آمادگی جسمانی و مهارت‌های ورزشی. انتشارات دانشگاه اصفهان. چاپ اول. بهار ۱۳۸۹.

۱۸ McArdle, W.D, Katch, F.I. and Katch V.I: Exercise physiology: Energy, Nutrition and Human performance sixth edition. Baltimore, Williams and Wilkins (2007)

۱۹ Swain et al (1994) 'Target HR for the development of CV fitness'. - Medicine & Science in sports & Exercise, 26(1), 112- 116

۲۰ Sport Medicine 2003; 33(7): 517-538

۲۱ Sport Medicine 2004; 34(14):967-981

۲۲ بلیت، لاکرو. ( ) تمرینات قدرتی برای شنای سریع‌تر. ترجمه: ایمان رحیمی، دانیال خاکبان، (۱۳۹۳) تهران انتشارات اطمینان.

۲۳ هومنیان، بیژن شادمهر، بدو - بپر - پرتاب‌کن، انتشارات دانشگاه تهران - ۱۳۹۴.

۲۴ عیدی علیجانی، دو ومیدانی ۱، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران ۱۳۹۳.

۲۵ بیات و همکاران، دو و میدانی، انتشارات سمت - تهران ۱۳۹۰.

۲۶ Run ,Jump,throw. The Official IAAF guide To Teaching Athletic Education and certification system -2009

۲۷ Introduction in saching IAAF

Cauch Education and certifiacion system -2010

۲۸ track and field-middle &long distance - iaaf coach education 2014

۲۹ پتروف رایکو (پروفیسور بلغاری)، آموزش کشتی آزاد و فرنگی، ترجمه ناصر نوربخش، فیلا، ۱۳۷۶.

۳۰ پتروف رایکو (پروفیسور بلغاری)، الفبای کشتی، ترجمه ناصر نوربخش، انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۷.

۳۱ پتروف رایکو (پروفیسور بلغاری)، جزوات درسی بیومکانیک کلاس مربیگری، انستیتو کشتی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۷۵.

۳۲ ج - هی پروفیسور جمیز، بیومکانیک تکنیک‌های ورزشی، ترجمه جمیل آریایی، جهاد دانشگاهی (جامد)، ۱۳۷۰.

۳۳ گراوز ریچارد و کامیون دیوید، مفاهیم در حرکت شناسی، ترجمه غفاری‌زاده، کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۶۳.

۳۴ قیاسی سید محمدرضا، گلچینی از کشتی ایران و جهان، پردیس، ۱۳۷۰.

- ۳۵ تند نویس فریدون، حرکت‌شناسی، فدراسیون شنا جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۶۴.
- ۳۶ کورنینو لون، دموکسی سیگمانت، ساوریونرل (ایتالیایی)، تکامل تکنیکی کشتی جدید، ترجمه ناصر نوربخش، ۱۳۶۵.
- ۳۷ کاشف مجید، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی، اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۴.
- ۳۸ خرمی محمد، جزوات درسی بیومکانیک در کشتی، کلاس مربیگری انستیتو کشتی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۶۴.
- ۳۹ نوربخش ناصر، کشتی، دفتر تألیف و برنامه‌ریزی درسی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۸.
- ۴۰ شاه‌مراد اف یوری (روسی)، شگرد قهرمانان کشتی جهان و المپیک، ترجمه ناصر نوربخش، ۱۳۷۵.
- ۴۱ اعتصامی بدالله، آموزش علمی کشتی، ضمیمه تکنیک‌های فرنگی، توبه، ۱۳۶۹.
- ۴۲ جزوه رئوس مطالب بازآموزی مدرسان ایروبیک و استپ، بهار ۱۳۹۴.
- ۴۳ جزوه مربیگری ایروبیک و استپ، فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک، زمستان ۱۳۸۷.
- ۴۴ صفاری ماه‌فروغ، جزوه مربیگری و شیوه تیم‌داری ایروبیک و استپ زمستان ۱۳۸۶.



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

صندوق پستی ۴۸۷۴ / ۱۵۸۷۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام‌بخار [tvoccd@roshd.ir](mailto:tvoccd@roshd.ir) ارسال نمایند.

وب‌گاه: [www.tvoccd.medu.ir](http://www.tvoccd.medu.ir)

دست‌نویس کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاروانش

