

وزارت آموزش و پرورش
سلامت تربیت بدنی و سلامت

ہمارے علم تربیت بدنی

إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ
خداوند اور برگزیدہ و در دانش و توانایی و قوت جسم افزونی بخشیدہ۔ (آیہ ۲۴۷ سورہ بقرہ)

مقام معظم رہبری: «در راه فتح قله ایم»





رهبر کبیر انقلاب؛ حضرت امام خمینی (ره):

آنهایی که جنبه ورزشکاری و عادی دارند، آنهایی هستند که قوای جسمی شان به خاطر همین ورزش نشاط و آمادگی پیدا می کند آن وقت روح آنها معنویت و ایمان را زودتر قبول می کند. ورزش همان طور که بدن را تربیت می کند و سالم می کند، عقل را هم سالم می کند.



رهبر معظم انقلاب؛ حضرت آیت اله خامنه ای (مدظله العالی):

ورزش در زنجیره حرکات انسان در محیط اسلامی و در جامعه ای که زیرساز نظام ارزشی آن اسلامی است، یک نردبان برای تکامل و همچنین تاکید بر ارتقاء امید به زندگی، تامین سلامت و تغذیه سالم است.



باید همراه، همدل و دلسوز باشیم و دل مان برای نظام تعلیم و تربیت بتپد.

حوزه تربیت بدنی و سلامت زیر ساخت اساسی نظام تعلیم و تربیت است، تمرکز معاونت تربیت بدنی باید روی سه محور، معلم، مدرسه و دوران ابتدایی باشد و با ترسیم نقشه راه در بخش‌های مختلف می‌تواند به نقطه مطلوب در این حوزه برسد.

تمرکز ما در حوزه تربیت بدنی و سلامت باید روی سه محور متمرکز شود؛ اولین محور مدنظر مدرسه است. زیرا مدرسه کانون تحول، تربیت، رشد و تعالی انسان‌های بزرگ است. در گام دوم باید با تدوین و برنامه ریزی از ظرفیت همه معلمان در این حوزه بهره گرفت و در محور سوم، روی دوران ابتدایی باید متمرکز شویم. زیرا در این حوزه با تربیت و پرورش درست می‌توانیم آینده دانش آموزان ایران اسلامی را تضمین کنیم.

معاونت تربیت بدنی و سلامت باید در حوزه استعدادیابی و نخبه پروری و ورزش قهرمانی برنامه جامعه‌ای داشته باشد. چراکه نخبگان در هر حوزه ای می‌توانند بهترین راهبران یک جامعه باشند. بنابراین باید نقشه راهی ترسیم کرد که در بخش‌های مختلف در حوزه کیفی و کمی قابلیت ارزیابی داشته باشد و برای رسیدن به مقصد با برنامه ریزی در این حوزه می‌توان به موفقیت‌های چشمگیری دست یافت و با ورود به فعالیت‌های تربیت بدنی می‌توان، بهترین موقعیت‌های فرهنگی و مهارت‌های زندگی را برای یک جامعه مطلوب رقم زد.

مسئولین می‌بایست زمینه رشد و خدمت را برای تمام معلمان مهیا و تلاش کنند، این فضای خوب برای ارتقای نظام تعلیم و تربیت آماده شود.

علیرضا کاظمی / وزیر آموزش و پرورش



دوره توانمندسازی معلمان تربیت بدنی با هدف ارتقای سطح دانش و مهارت‌های کاربردی معلمان گرانقدر تربیت بدنی جهت ارتقای اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس کشور، توسط معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش طراحی و اجرا شده است.

ارتقاء توانمندی‌های منابع انسانی مورد تاکید اسناد بالادستی از جمله "سیاست‌های کلی ابلاغی مقام معظم رهبری (مدظله العالی) جهت ایجاد تحول در نظام تعلیم و تربیت، بیانیه گام دوم انقلاب، سند تحول بنیادین و سند تحول دولت مردمی" قرار گرفته است. از طرف دیگر نظام تعلیم و تربیت به عنوان عامل اثرگذار و مولد نیروی انسانی مورد اعتنای جدی سند تحول بنیادین می‌باشد، به نحوی که در بیانیه ارزش‌ها، چشم‌انداز و اهداف کلان به توسعه مستمر شایستگی‌ها و ارتقاء توانمندی‌های معلمان و همچنین برقراری نظام اثربخش و کارآمد مدیریت منابع انسانی تاکید گردیده است. همچنین بر اساس سیاست‌های کلی ایجاد تحول در نظام آموزش و پرورش کشور، توسعه تربیت بدنی و ورزش در مدارس، زیربنای سلامت جسمانی و روانی نسل آینده‌ساز کشور است و تربیت و تامین نیروی انسانی توانمند، بستر را برای توسعه درس تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی فراهم خواهد کرد. ماهیت تدریس کیفی و اثربخش، به باور، نگرش و رفتارهای معلمان وابسته است. بهبود کیفیت آموزشی، مستلزم وجود معلمانی شایسته، باانگیزه، آگاه و ماهر به عنوان مهم‌ترین عنصر نظام آموزشی می‌باشد و این امر نه تنها در زمان ورود به حرفه معلمی بلکه در سراسر حرفه معلمی بایستی این‌گونه باشد. چنانچه به دنبال بهبود کیفیت در آموزش و پرورش هستیم، باید رشد حرفه‌ای معلمان را سرلوحه کارها قرار دهیم. بنابراین با توجه باینکه بایستی یادگیری دانش‌آموزان و بهبود کیفیت آموزشی را در فرآیند یاددهی - یادگیری جست و جو کرد و معلمان مهم‌ترین عامل در بالابردن کیفیت یادگیری دانش‌آموزان هستند. حرکت به سوی اجرای کیفی و مطلوب برنامه درسی تربیت بدنی مستلزم مساعدت و توجه ویژه معلمان عزیز، مدیران محترم و مسئولین تلاشگر و هدایت و حمایت صمیمانه گروه‌های آموزشی می‌باشد.

صادق ستاری فرد/ معاون تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش

دوره اول ابتدایی

پایه اول

موضوع دانشی:

حرکات پایه و وضعیت بدنی (ایستادن، خوابیدن، راه رفتن، دویدن)

آمادگی جسمانی (اجزای آمادگی جسمانی)

بهداشت و تغذیه (غذا و حرکت، آشامیدنی‌ها و حرکت)

ایمنی در ورزش (حالت‌های خطرناک، ایمنی در بازی)

رشته‌های ورزشی (ورزش‌های با دست، پا، پا و دست)

موضوع مهارتی:

آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی:

(قدرت، استقامت عمومی، استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری)

آمادگی جسمانی مرتبط با حرکات: (تعادل)

حرکات پایه: حرکات انتقالی (راه رفتن، دویدن، به پهلو دویدن)

حرکات غیر انتقالی (چرخیدن، پیچیدن، بلند کردن)

حرکات کنترلی (پرتاب کردن از بالا، پایین، دودستی)

رمزینه ارزشیابی:



رمزینه کتاب راهنما:



رمزینه‌های بالا را اسکن نمایید.



محتوای برنامه درسی درس تربیت بدنی و سلامت

دوره اول ابتدایی

پایه دوم

موضوع دانشی:

حرکات پایه و وضعیت بدنی:

(مصرف انرژی در راه رفتن و دویدن، دامنه‌ی حرکتی و محدودیت مفاصل)

آمادگی جسمانی: (آمادگی جسمانی چگونه به دست می‌آید؟)

بهداشت و تغذیه (زمان نوشیدن آب، محاسن وزن مناسب بدن)

ایمنی در ورزش:

(کفش و پوشاک مناسب بازی در محل‌های خطرناک، وسایل و امکانات خطرآفرین)

رشته‌های ورزشی (آشنایی با رشته‌های انفرادی و اجتماعی)

موضوع مهارتی:

آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی:

(قدرت، استقامت عمومی، استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری)

آمادگی جسمانی مرتبط با حرکات: (چابکی-تعادل پویا)

حرکات پایه:

حرکات انتقالی (به پهلو دویدن، پریدن)

حرکات غیر انتقالی (خم و راست شدن)

حرکات کنترلی (دریافت کردن، پرتاب کردن)

رمزینه ارزشیابی:



رمزینه ضمیمه کتاب:



رمزینه کتاب راهنما:



رمزینه‌های بالا را اسکن نمایید.

دوره اول ابتدایی

پایه سوم

موضوع دانشی:

حرکات پایه و وضعیت بدنی:

(آشنایی با وضعیت‌های بدنی هنگام فعالیت ورزشی، حمل اشیاء و حرکات خطرناک و ممنوع کردن و کمر)

آمادگی جسمانی: (آگاهی از عوامل کاهنده و افزایش‌دهنده‌های آمادگی جسمانی)

بهداشت و تغذیه:

(آشنایی با فعالیت‌های ورزشی و رابطه‌ی آن با غذا و آشامیدنی، مشکلات وزن زیاد)

ایمنی در ورزش (آشنایی با زمان توقف فعالیت‌های ورزشی)

رشته‌های ورزشی (آشنایی با رشته‌های با و بدون وسیله)

موضوع مهارتی:

آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی (قدرت، استقامت عمومی، استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری)

آمادگی جسمانی مرتبط با حرکات: (سرعت عکس‌العمل، چابکی)

حرکات پایه:

حرکات انتقالی (لی‌لی کردن، مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت)

حرکات غیر انتقالی (هل دادن و تاب خوردن)

حرکات کنترلی (مهارت در ضربه زدن با دست و پا)

رمزینه ارزشیابی:



رمزینه ضمیمه کتاب:



رمزینه کتاب راهنما:



رمزینه‌های بالا را اسکن نمایید.

محتوای برنامه درسی درس تربیت بدنی و سلامت

دوره دوم ابتدایی

پایه چهارم

موضوع دانشی:

حرکات پایه و وضعیت بدنی:

(آشنایی با عملکرد عضلات و استخوان‌ها و نقش آنها در حرکات، آگاهی از ناتوانی‌های حرکتی)

آمادگی جسمانی: (آگاهی از اجزای آمادگی جسمانی)

بهداشت و تغذیه (آگاهی از برخی اصول بهداشت و تغذیه‌ی ورزشی)

ایمنی در ورزش (آگاهی از برخی عوامل خطر ساز و عوامل کاهش آسیب‌های ورزشی، ایمن در بازی)

رشته‌های ورزشی: (آشنایی با وسایل رشته‌های مختلف ورزشی، ورزش‌های با پا و دست)

اهداف تربیت بدنی: آگاهی از هدف‌های شناختی و نگرشی (همکاری و تعاون، مشارکت و ...)

- آشنامیدنی‌ها و حرکت

موضوع مهارتی:

آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی:

(قدرت عضلانی، استقامت قلبی عروقی، استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری)

آمادگی جسمانی مرتبط با حرکات: (سرعت)

مهارت‌های ورزشی:

(پاس، دریافت و دریبل فوتبال-سرویس، ساعد و پنجه‌ی والیبال- سرویس، فورهند و بک‌هند)

در تنیس روی میز- غلت جلو، غلت عقب و بالانس در ژیمناستیک)

رمزینه ارزشیابی:



رمزینه ضمیمه کتاب:



رمزینه کتاب راهنما:



رمزینه‌های بالا را اسکن نمایید.

دوره دوم ابتدایی

پایه پنجم

موضوع دانشی:

حرکات پایه و وضعیت بدنی: (ایستادن و خستگی-نشستن و بیماری)
آمادگی جسمانی: (جاده‌ی تندرستی-ابزارهای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی)
بهداشت و تغذیه: (نقش آب در فعالیت ورزشی و اهمیت کنترل وزن)
ایمنی در ورزش: -آگاهی از اماکن پرخطر برای ورزش
-آگاهی از ورزش‌های ایمن
-آشنایی با ابزاری که از آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌کند
رشته‌های ورزشی: فواید و ویژگی‌های رشته‌های ورزشی
اهداف تربیت‌بدنی: ابعاد عاطفی و الهی تربیت‌بدنی

موضوع مهارتی:

آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی: (استقامت قلبی عروقی-استقامت عضلانی-انعطاف‌پذیری)
آمادگی جسمانی مرتبط با حرکات: (سرعت عکس‌العمل)
مهارت‌های ورزشی: (پاس، دریافت شوت و شوت سه‌گام در بسکتبال)
-پاس، دریافت شوت و شوت سه‌گام در هندبال
-سرویس، فورهند و بک‌هند و اسمش در بدمیتون
-استارت نشسته و ایستاده در دو و میدانی

رمزینه ارزشیابی:



رمزینه ضمیمه کتاب:



رمزینه کتاب راهنما:



رمزینه‌های بالا را اسکن نمایید.



دوره دوم ابتدایی

پایه ششم

موضوع دانشی:

حرکات پایه و وضعیت بدنی: (شناخت انواع حرکت در اعضاء مختلف بدن)
آمادگی جسمانی: (آگاهی از کارکرد آمادگی حرکتی و جسمانی)
بهداشت و تغذیه: (آشنایی با تاثیر تغذیه مطلوب و ورزش بر سلامت
- آشنایی با بهداشت فردی و عمومی در ورزش)
ایمنی در ورزش: (- آشنایی با آسیب‌های جسمانی در ورزش
- آشنایی با ایمنی وسایل ورزشی
- آشنایی با حرکات ممنوعه در ورزش)
رشته‌های ورزشی: - آشنایی با رشته ورزشی دو و میدانی
- آشنایی با بازی‌های بومی - محلی
- آشنایی با روش‌های مراقبت از وسایل و امکانات ورزشی)
اهداف تربیت بدنی: (ابعاد عاطفی و الهی تربیت بدنی)

موضوع مهارتی:

آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی: (استقامت قلبی عروقی - قدرت - انعطاف پذیری)
آمادگی جسمانی مرتبط با حرکات: (- چابکی - هماهنگی - تعادل)
مهارت‌های ورزشی: (- دو سرعت - انواع پرش - انواع پرتاب - دو امدادی - دو استقامت
- انواع بازی‌های ورزشی و بومی)

رمزینه ارزشیابی:



رمزینه کتاب راهنما:



رمزینه‌های بالا را اسکن نمایید.

دوره اول متوسطه

پایه نهم

موضوع دانشی:

بهداشت: (تندرستی با ورزش)

تغذیه: (کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن)

ایمنی و آسیب‌های جسمانی: (ایمنی اماکن و وسایل ورزشی

- اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش)

وضعیت‌های مناسب بدنی: (وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن)

آمادگی جسمانی

(- برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی)

موضوع مهارتی:

آمادگی جسمانی: (استقامت قلبی تنفسی، قدرت، استقامت عضلانی بالاتنه، انعطاف‌پذیری، سرعت)

مهارت‌های ورزشی

- آموزش مقدماتی هندبال:

(آشنایی با توپ، انواع دریافت، انواع پاس، انواع دریبل، انواع شوت، دروازه‌بانی، دفاع و حمله)

- ورزش‌های رایج در مدرسه:

(بدمیتون، والیبال، بسکتبال، فوتسال، تنیس روی میز، بازی‌های بومی محل)

- ورزش‌های سنتی و قابل اجرا در طبیعت (پیاده‌روی)

رمزینه ارزشیابی:



رمزینه کتاب راهنما:



رمزینه‌های بالا را اسکن نمایید.

دوره دوم متوسطه

پایه دهم

موضوع دانشی:

زندگی فعال

(- فعالیت جسمانی هنگام بیماری

- سبک زندگی من)

تفریحات سالم و گردش در طبیعت

(- گشت و گذار در طبیعت)

موضوع مهارتی:

بخش اختصاصی

آمادگی جسمانی: تقویت استقامت قلبی تنفسی - تقویت قدرت و استقامت عضلانی - تقویت

انعطاف پذیری

بخش انتخابی

مهارت ورزشی: معرفی ورزش - قوانین و مقررات رشته ورزشی - مروری بر مهارت های قبل

- آموزش مهارت های پیشرفته - تاکتیک های حمله - تاکتیک های دفاع - برگزاری رقابت های

کلاسی

رمزینه ارزشیابی:



رمزینه کتاب راهنما:



رمزینه های بالا را اسکن نمایید.

دوره دوم متوسطه

پایه یازدهم

موضوع دانشی:

زندگی فعال

(- فعالیت جسمانی و مراقبت از کمر - دلایل مشارکت در ورزش)

تفریحات سالم و گردش در طبیعت

(- مهارت‌های اردویی)

موضوع مهارتی:

آمادگی جسمانی:

ارزیابی استقامت قلبی تنفسی - ارزیابی قدرت و استقامت عضلانی

- ارزیابی انعطاف‌پذیری - تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا)

مهارت ورزشی:

معرفی ورزش - قوانین و مقررات رشته ورزشی

- مروری بر مهارت‌های قبل - آموزش مهارت‌های پیشرفته

- تاکتیک‌های حمله - تاکتیک‌های دفاع

- برگزاری رقابت‌های کلاسی

رمزینه ارزشیابی:



رمزینه کتاب راهنما:



رمزینه‌های بالا را اسکن نمایید.

دوره دوم متوسطه

پایه دوازدهم

موضوع دانشی:

زندگی فعال

(- تغذیه ورزشی: مکمل‌ها و مواد انرژی‌زا)

- عوامل تاثیرگذار بر فعالیت‌های جسمانی و ورزش

تفریحات سالم و گردش در طبیعت

(- مهارت‌های اردویی)

موضوع مهارتی:

آمادگی جسمانی:

طراحی برنامه برای بهبود استقامت قلبی تنفسی

طراحی برنامه برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی - طراحی برنامه برای بهبود انعطاف پذیری

مهارت ورزشی:

معرفی ورزش - قوانین و مقررات رشته ورزشی -

مروری بر مهارت‌های قبل - آموزش مهارت‌های پیشرفته -

تاکتیک‌های حمله - تاکتیک‌های دفاع - برگزاری رقابت‌های کلاسی

رمزینه ارزشیابی:



رمزینه کتاب راهنما:



رمزینه‌های بالا را اسکن نمایید.



آموزش بسکتبال ۱



آموزش تنیس روی میز ۲



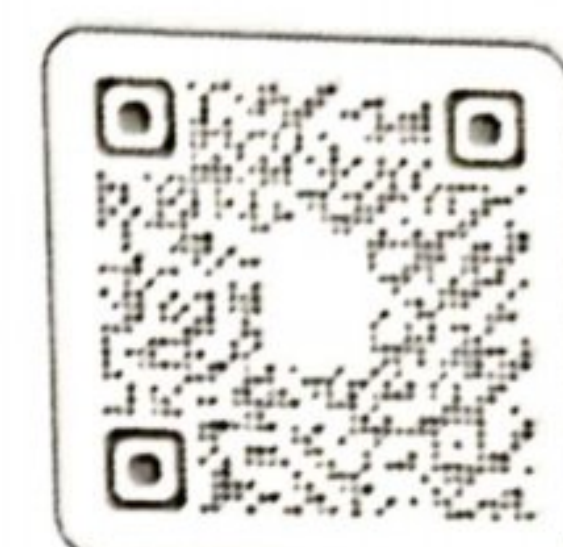
آموزش تنیس روی میز ۱



آموزش بسکتبال ۲



آموزش طناب زنی ۲



آموزش طناب زنی ۱



آموزش فوتبال



آموزش هندبال ۲



آموزش هندبال ۱



آموزش بدمینتون



آموزش والیبال ۲



آموزش والیبال ۱



آموزش دومیدانی



آموزش مهارت‌های پایه و بنیادین و بازی ۲



آموزش مهارت‌های پایه و بنیادین و بازی ۱

رمزینہ‌های بالا را اسکن نمایید.



رمزینہ، دفاتر کار کلاسی ابتدائی
دوره دوم



رمزینہ دفاتر کار کلاسی
ابتدائی دوره اول



رمزینہ آموزش یک مهارت
ورزشی در هر پایه تحصیلی



رمزینہ برنامه آموزش و
توانمندسازی معلمان و دبیران
تربیت بدنی



رمزینہ، دفاتر کار کلاسی
متوسطه اول و دوم

رمزینہ‌های بالا را اسکن نمایید.

راهنمای کتابچه

مجلدی که پیش روی شماست، کتابچه راهنمای درس تربیت بدنی است که تمامی اهداف آموزشی و محتوای درس تربیت بدنی در دوره‌ها تحصیلی ابتدایی، متوسطه اول و دوم و پایه‌های تحصیلی اول ابتدایی تا دوازدهم را در خود جای داده است. در کنار درج موضوعات دانشی و مهارتی مربوط به هر پایه تحصیلی، رمزینهای برای دریافت کتاب راهنمای تدریس و ارزشیابی آن پایه تحصیلی قرار داده شده است که به راحتی با اسکن کردن رمزین، می‌توانید به آن‌ها دسترسی داشته باشید. در برخی از پایه‌های تحصیلی در کنار کتاب راهنمای تدریس، ضمیمه‌ای نیز وجود دارد که با اسکن کردن رمزین مربوط به خود، قابل دریافت است. همچنین رمزین محتوای فیلم‌های آموزشی مهارت‌های ورزشی مطابق با کتب راهنمای تدریس معلم و دفاتر کار دوره‌های مختلف تحصیلی نیز جهت دسترسی آسان و استفاده معلمان تربیت بدنی درج گردیده است. امید است همکاران گرامی ضمن مطالعه دقیق این کتابچه، با دریافت محتواهای آموزشی مربوط به هر پایه تحصیلی، با نگاه علمی و دقیق، در جهت توسعه درس تربیت بدنی گام بردارند و شاهد تحقق شعار (ورزش قوی برای ایران قوی) باشیم.

