



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش

استخدامی دبیر تربیت بدنی

کتاب موفقیت در آزمون های آموزش و پرورش



- شرح و خلاصه درس و معرفی نکات برتر؛ ویژهی آزمون های استخدامی
- مطابق با آخرین تغییرات منابع سازمان سنجش و آموزش کشور
- سؤالات ادوار گذشته و سؤالات تألیفی جهت ارزشیابی آموزشی دبیر

راهنمای معلم تربیت بدنی و سلامت پایه های هفتم، هشتم و نهم دوره اول متوسطه؛
راهنمای معلم تربیت بدنی و سلامت پایه های دهم، یازدهم، دوازدهم دوره دوم متوسطه؛
یادگیری و کنترل حرکتی شامل (پردازش اطلاعات و عملکرد حرکتی و...)؛
آسیب شناسی ورزشی شامل مباحث (اصول پیشگیری آسیب در تربیت بدنی و...؛
اندازه گیری، سنجش و ارزش یابی در تربیت بدنی و...؛
مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی و...؛



Arach an easy way for teaching

گروه مولفان
دکتر یوسف عبدالله پور؛
سیده صدیقه موسوی

□ بخش راهنمای تدریس دبیری (دوره اول و دوم متوسطه)..... ۵

◀ شرح درس..... ۶

□ بخش نکات طلایی مباحث:

(یادگیری و کنترل حرکتی،

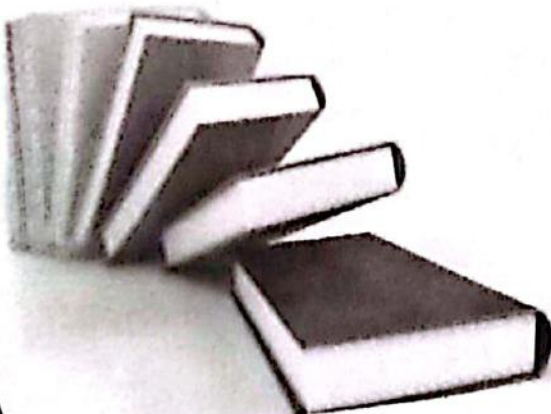
اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی،

مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی،

آسیب شناسی ورزشی،

□ بخش سوالات ادوار گذشته‌ی آزمون استخدامی تربیت بدنی..... ۲۶۳

□ بخش سوالات جهت ارزشیابی دبیر تربیت بدنی..... ۳۰۵





اهمیت و جایگاه درس تربیت‌بدنی و سلامت در نظام آموزشی

- براساس مفاد قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، سند چشم‌انداز بیست‌ساله نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، برنامه درسی ملی، هدف نظام تعلیم و تربیت رسمی کشور تکوین و تعالی هویت متربی با کسب شایستگی‌های لازم برای درک و اصلاح موقعیت جهت آماده شدن برای تحقق حیات طیبه است.
- حوزه یادگیری تربیت‌بدنی و سلامت به‌عنوان یکی از ۱۱ حوزه یادگیری در برنامه درسی ملی به دنبال برقراری سلامتی کامل جسمی، روانی و ایجاد زمینه‌هایی در جهت شناساندن روش‌های درست فعالیت جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی و تبیین روش‌های تفریحی سالم در حوزه محتوایی تربیت‌بدنی است.
- آموزش تربیت‌بدنی به‌عنوان یک صلاحیت مشترک بین‌رشته‌ای در برنامه‌های درسی فرصت (تعمیق) به‌کارگیری آموخته‌ها در موقعیت‌های واقعی زندگی و راهکارهای مقابله با چالش‌های آن را فراهم می‌آورد و در جهت نیل به سلامت (همه‌جانبه) که همانا یکی از دغدغه‌های اصلی جامعه است، هم‌راستا می‌شود.
- یکی از وظایف اصلی مدرسه، آماده کردن افراد برای ورود به زندگی اجتماعی است. زندگی اجتماعی مستلزم داشتن مهارت‌های فردی، بین فردی و اجتماعی و دارا بودن آداب اجتماعی است. انسان مدام تحت تأثیر نحوه زندگی گروه‌های اجتماعی، تمایلات، جذابیت‌ها و درخواست‌های آن است. این تمایلات و درخواست‌ها ممکن است زندگی او را تحت تأثیر قرار داده و با فشارهای مختلف و بحران‌های بعدی همراه کند.
- جهانی‌سازی، سرعت و گسترش (گسترده‌گی) اطلاعات، رشد فناوری، توسعه اقتصادی و اجتماعی، تأثیر همسالان و رواج برخی از ارزش‌های کاذب ممکن است جوامع را با مشکلاتی نظیر مهاجرت، نیازهای جدید، دوری از فضایل اخلاقی، اعتیاد، خشونت، قانون‌شکنی، اختلالات روانی و بحران‌های معنوی دیگر مواجه کند لذا فرد به الگوها، دانش و مهارت‌هایی نیاز دارد که به کمک آنها بتواند با مسائل غیرقابل پیش‌بینی برخوردی سازنده داشته باشد.
- تربیت‌بدنی (زمینه‌های بروز) شایستگی‌های لازم را در متربیان برای اداره امور زندگی (آداب اخلاقی، اقتصادی، تغذیه، بهداشت، آداب اجتماعی شدن، مدیریت اوقات فراغت، خودآگاهی، هویت‌یابی، ارتباط مؤثر، مراقبت از محیط زیست، مدیریت بحران و خطر و کسب مهارت‌های پیشگیرانه و ...) پرورش می‌دهد.
- انسان‌ها همواره نیازمند پیمودن مسیر کمال و سعادت هستند. رعایت آداب و کسب مهارت‌های زندگی پاسخی به این نیاز است. رعایت اصول زندگی سالم موجب وحدت و تعادل در رفتار فرد و حفظ سلامت و تعادل روانی در اجتماع است.
- مدرسه، سامان‌دهنده موقعیت و فرصت‌های تربیتی است که با برنامه تربیت محور، مدیریت متعهد و متخصص و نوآور و مربیان فکور، امین و علاقه‌مند، می‌تواند زمینه‌ساز شکوفایی فطرت الهی و رشد هماهنگ و همه‌جانبه استعدادهای طبیعی و ساماندهی عواطف و احساسات متربی باشد. در این میان، درس تربیت‌بدنی و سلامت به‌عنوان طلایه‌دار سلامت دانش‌آموزان و آماده‌ساختن آنها برای زندگی آینده و تلاش برای فراهم کردن برنامه‌ای کامل و سالم برای اوقات فراغت، نقش بسیار بااهمیتی دارد.

ویژگی‌ها علایق و نیازهای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول (۱۲-۱۵ سال):

دانش‌آموزان این گروه سنی با دیگر گروه‌های دانش‌آموزی تفاوت‌های ویژه‌ای دارند و در دامنه‌ای از هوش، توانایی‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی قرار گرفته و همواره در حال تکامل و بهبود آن هستند و طیف وسیعی از تفاوت‌های جسمانی ناشی از بلوغ در میان ایشان دیده می‌شود. از این رو در جدول زیر به خلاصه‌ای از ویژگی‌ها و نیازهای مشترک این گروه سنی اشاره شده است.

جدول ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان ۱۲ و ۱۳ سال:

ویژگی‌ها	مخاطب (دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۵ ساله)	نیازها
شناختی	- در مرحله رشد منظم و مستمر شناختی و توانایی‌های ارادی - عملی هستند. - آمادگی کامل برای یادگیری مهارت‌های ورزشی، درک راهکارها (تاکتیک‌های بازی) را دارند. - آمادگی کامل ذهنی برای درک موضوعات اصلی دانش تربیت‌بدنی و ورزشی را دارند. - در مرحله توسعه قدرت استدلال و رشد عقلانی، کسب آمادگی برای کشف روابط بین اجزای مهارت و بازی هستند. - گرایش قوی به یادگیری چیزهایی را دارند که فکر می‌کنند مفید است.	- شناخت خود در ابعاد جسمانی و روانی. - شناخت هویت ملی و احساس تعلق به آن.
جسمانی حرکتی	- رشد بدنی شتاب‌یافته را در افزایش وزن، قد، اندازه قلب، ظرفیت ریه و قدرت عضلانی تجربه می‌کنند که این شتاب در دختران در این سن بیش از پسران است. - رشد استخوانی، سریع‌تر از رشد عضلانی انجام می‌شود و استخوان‌ها از حمایت ضعیف عضلات و تاندون‌ها برخوردارند. - تفاوت‌های جسمانی را به لحاظ رشد فیزیولوژیکی ناشی از بلوغ در خود تجربه می‌کنند.	- برخورداری از وضعیت بدنی مناسب. - تحرک و تلاش جسمانی و برخورداری از روحیه فعال و چابک. - کسب مهارت‌های ورزشی. - انجام رقابت و مسابقه در قالب گروه‌های ورزشی.
اجتماعی و اخلاقی	- به شدت به ارزش‌های گروه‌های همسالان خود وابسته‌اند. - به راحتی تحت تأثیر احساسات و ارزش‌های گروهی خود قرار می‌گیرند. - به رغم اینکه نسبت به والدین سرکش‌اند ولی به ارزش‌های آنها وابسته‌اند. - در مرحله پذیرش والدین و معلمان قرار دارند و برای این کار، به تصدیق و اثبات آنها نیاز دارند. - در روابط انسانی، منصف‌اند.	- التزام عملی به ارزش‌های اخلاقی. - تحمل مشکلات و سختی‌ها. - تخلیه عواطف و هیجانات. - فرصت ابراز وجود. - ارتباط و تعامل داشتن با گروه همسالان.

انتظارات از برنامه درس تربیت بدنی و سلامت:

■ با توجه به اینکه دانش‌آموزان در این پایه در حداثی دوره ابتدایی و متوسطه قرار می‌گیرند می‌توان گفت ماهیت برنامه آموزشی آن، انتقالی و گذار محور است باید دانش‌آموزان را کمک نماید تا از دوره کودکی فاصله گرفته و برای دوره متوسطه و ورود به زندگی بزرگسالی آماده شوند. از این رو، از این برنامه انتظار می‌رود تا ضمن ایجاد آمادگی لازم در دانش‌آموزان برای ورود به پایه‌های بالاتر باعث بهبود آمادگی هوازی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری و هماهنگی و چابکی گردد.

- فرصت فراگیری مهارت‌های پایه ورزش‌های مختلف و کسب تجربه‌های متنوع حرکتی را فراهم آورد.
- با بهره‌مندی از انواع راهبردهای یاددهی - یادگیری به رشد و توسعه زمینه‌های ادراکی و قوای تفکر کمک کرده و امکان تصمیم‌گیری‌های عاقلانه، درست و به موقع در فعالیت‌های ورزشی و زندگی را فراهم آورد.
- با فراهم آوردن فضایی شاد و نشاط‌انگیز و کسب تجربه لذت از شرکت در فعالیت بدنی به بهبود نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی منجر شود. با ایجاد فرصت‌های کسب تجربه شکست و پیروزی در بازی و ورزش دانش‌آموزان را برای رویارویی با زندگی واقعی در اجتماع آماده سازد.
- فرصت توسعه روابط اجتماعی و تعامل با گروه همسالان را فراهم آورد.
- فرصت کسب صلاحیت‌ها و یادگیری‌های مشترک تأکیدشده در برنامه‌های درسی از جمله ارزش‌های اخلاقی و بهداشتی، و مهارت‌هایی همچون تلاش، کارگروهي، احترام به خود و دیگران، صبر و خویشتن‌داری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط با رعایت قوانین، حس مسئولیت و انتخاب سالم را فراهم آورد.

فرایند تدریس

✓ مرحله اول:

■ **آماده‌سازی بدن (گرم کردن):** آماده‌سازی بدن از بخش‌های مهم فعالیت‌های جسمانی است و صرف‌نظر از آثار فیزیولوژیکی آن بر بدن، تحقیقات نشان داده‌اند که با گرم‌کردن مناسب، می‌توان از بیش از ۴۰ درصد آسیب‌ها جلوگیری کرد. به‌طور کلی هر جلسه تمرین ورزشی، سه مرحله گرم‌کردن، فعالیت اصلی و سرد کردن را شامل می‌شود.

■ **گرم‌کردن:** گرم کردن یا تمرین مقدماتی نوعی فعالیت بدنی است که به‌منظور آماده‌سازی پیش از فعالیت اصلی با ورزش انجام می‌شود.

■ **گرم کردن برای رسیدن به هدف‌های زیر صورت می‌گیرد:** - آمادگی بدنی؛ - پیشگیری از آسیب‌های ورزش؛ - آمادگی ذهنی و روانی.

■ **انواع گرم کردن:** معمولاً گرم کردن را به دو بخش عمومی و اختصاصی تقسیم می‌کنند.

■ **گرم کردن عمومی:** شامل حرکاتی است که کل بدن را به‌طور عمومی دربرمی‌گیرد و هدف همه حرکات در تمامی رشته‌های ورزشی مشترک است و با فنون و مهارت‌های مورد استفاده در یک رشته خاص ورزشی به‌طور مستقیم ارتباط ندارد. در گرم کردن عمومی، سه مرحله زیر قابل استفاده است:

۱- راه رفتن و دویدن نرم، ۲- نرمش‌های عمومی معروف به سوئدی، ۳- تمرینات کششی.

■ در تقدّم و تأخّر اجرای مراحل بالا اختلاف نظر وجود دارد؛ اما معلمان می‌توانند با بهره‌گیری از تجارب ارزشمند خود و سایر همکاران و پیشکسوتان، آن را مدیریت کنند.

■ **گرم کردن اختصاصی:** گرم کردن اختصاصی شامل انجام حرکات، مرور تکنیک و مهارت‌هایی است که ورزشکار در تمرین یا مسابقه، آنها را انجام خواهد داد. برای مثال، در رشته والیبال بازیکنان پس از گرم کردن عمومی، چند حرکت پاس پنجه و ساعد و اسبک را انجام می‌دهند یا در بازی بسکتبال، بازیکنان چند بار انواع دربیل و پاس و شوت و ریباند و ضدحمله را تمرین می‌کنند.

✓ مدت گرم کردن؛ مدت گرم کردن با توجه به عوامل زیر تعیین می‌شود:

- **شرایط محیطی:** به‌طور حتم هر قدر هوا سردتر باشد، مدت زمان بیشتری برای گرم کردن لازم است.
- **لباس ورزشکار:** میزان پوشش و لباس ورزشکار بر مدت گرم کردن تأثیر دارد. بهتر است ورزشکار در آب و هوای سرد از پوشش مناسب استفاده کند تا بدن بهتر و سریع‌تر گرم شود.
- **میزان آمادگی فرد:** هر قدر آمادگی بیشتر باشد مدت زمان گرم کردن ممکن است کوتاه‌تر باشد.
- **نوع تمرین:** نوع فعالیت اصلی در هر جلسه می‌تواند در نوع و مدت گرم کردن تأثیرگذار باشد.

📖 اصولی که در هنگام گرم کردن باید رعایت کرد:

تمرینات گرم کردن باید تدریجی و به آرامی انجام شود. مدت و شدت گرم کردن باید به‌اندازه‌ای باشد تا درجه حرارت عضلات بدن را افزایش دهد. اما این به معنای انجام دادن تمرینات طولانی و شدید نیست؛ زیرا خستگی و کاهش ذخایر انرژی را در پی خواهد داشت. برای اینکه گرم کردن مفید و مؤثر باشد فاصله زمانی گرم کردن تا آغاز تمرین اصلی باید کوتاه باشد، اگرچه ممکن است اثر گرم کردن تا ۲۰ دقیقه پس از پایان آن باقی بماند؛ اما برای دستیابی به بهترین نتیجه فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه نباید از ۵ تا ۱۰ دقیقه بیشتر باشد. گرم کردن عمومی عضلات بزرگ و حرکات کل بدن را شامل می‌شود. شدت گرم کردن به آمادگی فرد بستگی دارد و از ۵۰ تا ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب متغیر است. کشش یکی از تمرینات مهم گرم کردن است که با افزایش انعطاف‌پذیری در فرد، عضلات، مفاصل و رباط‌ها را آماده فعالیت می‌کند.

✓ مرحله دوم:

■ **آموزش مهارت‌های حرکتی (فعالیت اصلی):** بخش هدفمند فرایند است که جلسه آموزش و تمرین به سبب آن تشکیل شده است. این بخش بیشترین مدت زمان را به خود اختصاص می‌دهد. به‌طور کلی روش‌های تدریس در درس تربیت‌بدنی را می‌توان مانند یک پیوستار در نظر گرفت که در یک طرف آن روش‌های تدریس معلم محور (مستقیم) و در طرف دیگر آن، روش‌های تدریس شاگرد محور (غیر مستقیم) قرار دارد.

■ **انتخاب روش تدریس تحت تأثیر عوامل زیر است:** هماهنگی با اهداف؛ محتوا؛ توانایی معلم؛ امکانات و فضا. در درس تربیت‌بدنی نیز شرایط آموزشی، نگرش معلم و اولویت‌بندی اهداف در هر برنامه، در انتخاب روش تدریس مؤثر است.

■ **آموزش مهارت‌های حرکتی با هر روش تدریسی که از سوی معلم ارائه گردد، شامل مراحل زیر است:** توضیح؛ نمایش؛ تکرار و تمرین؛ هدایت (بازخورد).

■ **توضیح:** توضیحات باید با بیانی قابل فهم، مهارت را توصیف کند و متناسب با سن دانش‌آموزان و خلاصه، ساده و مستقیم ارائه گردد. به عبارت دیگر شرح مهارت در قالب چند کلمه باید بتواند تصویر مناسبی از مهارت را به دانش‌آموزان ارائه دهد.

■ **نمایش:** گرچه ارائه توضیح شفاف و مختصر در مورد مهارت دانش‌آموزان را تا حدودی با موضوع آشنا می‌کند، ولی تفهیم مهارت فقط از این طریق برای دانش‌آموزان اغلب دشوار است. بنابراین، نمایش‌هایی که برای به تصویر کشیدن حرکت، اجرا می‌شود در آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی بسیار تأثیرگذار است.

■ **تکرار و تمرین:** تمرین کلید یادگیری است. استفاده از انواع تمرینات متناسب با توانایی دانش‌آموزان و موضوع آموزش در فضای شاد و دلچسب برای دانش‌آموزان در تسهیل فرایند یادگیری بسیار مؤثر است.

■ **هدایت و بازخورد:** تشخیص مشکلات دانش‌آموزان: در هر کلاس، تعداد معدودی از دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت مشکل دارند. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. ممکن است این مشکل به جهت هماهنگی ضعیف ساختار بدنی با شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید باتجربه و خبره باشد. برخی در این کار خبره‌اند و می‌توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به سرعت بازاند. این معلمان خبره می‌گویند: «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا «در آب سر بخور» یا با راهنمایی‌های ساده دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سریعی به دست می‌آورند.

■ **مرحله بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفه او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست؛ بلکه باید دانش‌آموزان را به سمت اصلاح آن هدایت کند.** موفقیت در این کار، به یادگیری سرعت می‌بخشد؛ در نتیجه وقتی دانش‌آموز راهنمایی‌های معلم را فراگیرد و به هدف برسد، به تکرار حرکات جدید که به موفقیت منجر می‌شوند، علاقه‌مند می‌گردد. در عین حال، مربی باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئله شخصی است و باید به دانش‌آموزان کمک کند تا مؤثرترین الگوهای حرکتی را خود کشف کنند. یادگیری حرکتی را نمی‌توان از تغییر رفتار یا رشد نگرش جدا کرد. تفکر دانش‌آموز در مورد معلم و آنچه او می‌آموزد، به اندازه آنچه یاد می‌گیرد اهمیت دارد. حضور معلم، تشویق او، صبرش و باورش نسبت به رشد علایق و توانایی دانش‌آموزان تحقق اهداف بلندمدت را ممکن می‌سازد.

✓ مرحله سوم:

■ **سرد کردن:** تمرینات سرد کردن بلافاصله پس از پایان تمرین اصلی یا مسابقه انجام می‌شود. مدت مناسب برای سرد کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه است؛ اما با توجه به همان عواملی که در بخش گرم کردن گفته شد، می‌تواند متغیر باشد و ترتیب انجام حرکات در مرحله سرد کردن متفاوت است.

■ **برای مثال یک نمونه برنامه سرد کردن به شرح زیر است:** دویدن نرم همراه با نفس‌های آرام و عمیق به مدت ۱ تا ۲ دقیقه؛ راه رفتن همراه با کاهش سرعت و با انجام نرمش‌های عمومی به‌ویژه حرکاتی که به باز شدن قفسه سینه کمک می‌کند، به مدت ۳ تا ۵ دقیقه؛ کشش ۲ تا ۳ دقیقه.

■ **نکته برتر:** تمرینات سرد کردن سیر نزولی دارد؛ یعنی با شدت متوسط آغاز می‌شود و این شدت مرتب کاهش می‌یابد تا به حالت استراحت منتهی شود.

✓ **ارزشیابی:** ارزشیابی یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در فرایند آموزش محسوب می‌شود و هدف از آن انعکاس پیشرفت دانش‌آموزان و معلمان در تحقق اهداف برنامه درسی است.

■ **ارزشیابی را فرایند منظم جمع‌آوری اطلاعات از یادگیری دانش‌آموزان و قضاوت در مورد حدود یادگیری تعریف کرده‌اند.** براساس این تعریف، مشاهدات بی‌نظم و ترتیب از رفتار دانش‌آموزان را نمی‌توان ارزشیابی خواند و باید معلمان از آغاز برنامه آموزشی نسبت به تنظیم فرایند ارزشیابی، برنامه‌ریزی کنند.

■ **درس تربیت بدنی و سلامت چگونه مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد؟** در ارزشیابی از عملکرد دانش‌آموزان در حوزه تربیت بدنی و سلامت و قضاوت در مورد کیفیت عملکرد آنها بهره‌گیری از سه شیوه ارزشیابی ورودی، مستمر و پایانی ضروری است.

✓ **سنجش و ارزشیابی ورودی:** این شیوه از ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی دانش‌آموزان و تشخیص مهارت‌های اولیه آنها در ورزش‌های مورد نظر صورت می‌گیرد. مشاهده رفتار دانش‌آموزان در هنگام انجام فعالیت‌های مرتبط و پرسش‌های شفاهی، ابزار مناسبی برای تشخیص در این نوع ارزشیابی است. معلمان می‌توانند از این شیوه برای شروع تدریس مطالب جدید استفاده کنند.

✓ **سنجش و ارزشیابی مستمر:** ارزشیابی مستمر یا تکوینی معادل فارسی «Formative assessment» به معنای سازنده و رشددهنده است. گاهی معلمان کلمه مستمر را با مکرر اشتباه گرفته و ارزشیابی مستمر را انجام آزمون‌های مکرر، قلمداد کرده‌اند. در حالی که مهم‌ترین ویژگی مستمر پویایی و گستردگی آن است و این ویژگی است که آن را از ارزشیابی پایانی و تشخیصی متمایز می‌کند. اهمیت ارزشیابی مستمر در ارائه بازخورد به معلم برای طراحی فعالیت‌های مناسب‌تر آموزشی است. معلمان نباید از ارزشیابی مستمر برای رتبه‌بندی و دسته‌بندی دانش‌آموزان استفاده کنند یا دانش‌آموزانی را به ناتوانی متهم کنند؛ بلکه انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و دانش‌آموز کمک کند تا بدانند در چه مرحله‌ای از پیشرفت یادگیری قرار دارند و برای پیشرفت بیشتر چه تمهیداتی باید اندیشیده شود. با توجه به ماهیت مهارتی این درس و وجود فراوانی در تفاوت‌های فردی و تجارب پیشین دانش‌آموزان در فرایند یادگیری این درس، نقش و اهمیت ارزشیابی مستمر در درس تربیت بدنی و سلامت، بیش از ارزشیابی پایانی و تشخیصی خواهد بود.

سنجش و ارزشیابی مستمر درس تربیت بدنی و سلامت چگونه صورت می‌گیرد؟

■ **به‌طور کلی می‌توان گفت ارزشیابی را باید در چند مرحله دنبال کرد:**

۱- اهداف و انتظارات یادگیری در هر موضوعی را به خوبی و به دقت مدنظر قرار دهید.

۲- انواع فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان را در این درس دسته‌بندی کنید.

■ **با توجه به رویکرد آموزشی این درس فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان را می‌توان به دسته‌های**

زیر تقسیم کرد: الف) فعالیت‌های انفرادی داخل مدرسه؛ ب) فعالیت‌های گروهی داخل مدرسه؛ ج) فعالیت‌های انفرادی خارج از مدرسه؛ د) فعالیت‌های گروهی خارج مدرسه.

۳- شیوه‌ها و ابزار مناسب سنجش و اندازه‌گیری هر فعالیت را انتخاب کنید.

■ **با توجه به تنوع مطالب و فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت سنجش از این درس نیز روش‌ها و ابزار متنوعی را می‌طلبد که صرف‌نظر از به کارگیری هر نوع ابزار و روش اندازه‌گیری توجه به یک سری نکات در سنجش و اندازه‌گیری این درس ضروری است.**

■ **از چه ابزارهایی استفاده کنیم؟**

با توجه به دسته‌بندی انواع فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان - اشاره شده در بند (۲) - ضرورت دارد ابزار مناسب برای سنجش هر فعالیت انتخاب شود.


انواع ابزارهای رایج در سنجش درس تربیت بدنی عبارت‌اند از:

■ **آزمون‌های مهارتی:** آزمون‌های مهارتی معیارهای خوبی برای سنجش عملکرد در اجرای مهارت‌های حرکتی و ورزشی هستند و عموماً آزمون‌های مهارتی، نسبت به ابزارهای مشاهده‌ای معیارهای پایاتری هستند و استفاده

سؤالات ادوار گذشتهی آزمون استخدامی



TEST

000

۱- برای یک معلم فرآیندگرا، کدام جزء برنامه، اهمیت زیادی ندارد؟

- (۱) تلاش (۲) ارزیابی پایانی (۳) تعامل (۴) فعال بودن

■ پاسخ گزینه «۲» صحیح است. یک معلم فرآیندگرا به روند آموزش و تلاش و تعامل دانش‌آموزان اهمیت بیشتری می‌دهد تا به نتیجه پایانی.

TEST

000

۲- منفی‌ترین روش آموزشی در تاریخ کلاس‌های تربیت بدنی کدام است؟

- (۱) رها کردن توپ در فضای مدرسه (۲) ورزش وسیله تنبیه شدن
(۳) استفاده از وسایل و قوانین رسمی (۴) اجرا و نمایش توسط عده‌ای از دانش‌آموزان

■ پاسخ گزینه «۱» صحیح است. منفورترین روش آموزشی در کلاس‌های تربیت بدنی، رها کردن توپ در فضای مدرسه است.

۳- براساس کدام نوع از انواع تعاملات آموزشی، در کلاس‌های درس تربیت بدنی، معلم باید از نظر آمادگی جسمانی،

TEST

000

آموزش مهارت‌های ورزشی و رفتار آموزشی، برای شاگردان الگو باشد؟

- (۱) بازتاب اندیشه (۲) تبادل نظر (۳) شکل‌دهی رفتار (۴) تعامل کلامی

■ پاسخ گزینه «۳» صحیح است. در شکل‌دهی رفتار، معلم تربیت بدنی از نظر آمادگی جسمانی، آموزش مهارت‌های ورزشی و رفتار آموزشی برای شاگردان خود الگو است و بر آنها تأثیرگذار است.

۴- در کدام روش تدریس، نگرش مثبتی نسبت به تربیت بدنی ایجاد می‌شود و از نظر اجتماعی نیز مناسب است؟

- (۱) آزاد (۲) حل مسئله (۳) گام به گام (۴) تکلیفی

■ پاسخ گزینه «۴» صحیح است. در روش تکلیفی یا معلم‌محور نگرش مثبت نسبت به تربیت بدنی ایجاد می‌شود.

TEST

000

۵- معلمین متخصص و بسیار ماهر، تمایل زیادی به استفاده از کدام روش تدریس دارند؟

- (۱) تکلیفی (۲) دستوری (۳) گام به گام (۴) اکتشافی

■ پاسخ گزینه «۲» صحیح است. معلمین بسیار ماهر و متخصص به دلیل داشتن تبحر لازم و انتقال کامل دانش به شاگردان خود از روش دستوری استفاده می‌کنند.

TEST

000

۶- کدام گروه از اهداف، ملاک سنجش و ارزیابی عملکرد دانش‌آموزان محسوب می‌شوند؟

- (۱) دوره (۲) جزیی (۳) رفتاری (۴) کلی

■ پاسخ گزینه «۳» صحیح است. اهداف رفتاری ملاک سنجش و ارزیابی عملکرد دانش‌آموزان هستند.

۷- توانایی پیش‌بینی مواردی که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفتد، مربوط به کدام یک از اجزای هنر تدریس

TEST

000

است؟

- (۱) شهود و اشراق (۲) بازاندیشی (۳) شخصیت فردی (۴) رفتار فردی

■ پاسخ گزینه «۱» صحیح است. شهود و اشراق نوعی حس و ادراک درونی است که باعث پیش‌بینی مواردی می‌شود که در طول آموزش توسط معلم اتفاق می‌افتد.

۸- در کدام مرحله از مراحل تدریس، اصول آموزش و یادگیری با توجه به اهداف درس در سه حیطه دانش، نگرش و

TEST
000

مهارت اهمیت ویژه‌ای دارد؟

(۱) مدیریت کلاس (۲) پایان کلاس (۳) موضوع و متن اصلی درس (۴) فعالیت‌های مقدماتی

■ پاسخ گزینه «۳» صحیح است. در مرحله موضوع و متن اصلی درس که از مراحل تدریس است اصول آموزش

و یادگیری با توجه به اهداف درس اهمیت ویژه‌ای دارد.

۹- وقتی معلم به دانش‌آموز می‌گوید: «دوست دارم شما را در بازی فعال‌تر بینم»، کدام مورد از موارد ایجاد یک

TEST
000

محیط مناسب را رعایت کرده است؟

(۱) ثبات و استمرار در رفتار (۲) تمرکز بر رفتار به جای تمرکز بر فرد

(۳) آموزش مثبت با ایجاد ارتباط کلامی مثبت (۴) تشویق و ترغیب با تمرکز بر پیشرفت شاگرد و تقویت رفتارهای مثبت

■ پاسخ گزینه «۲» صحیح است. در عواملی که برای ایجاد یک محیط مناسب تأثیر گذارند، عامل تمرکز بر رفتار

به جای تمرکز بر فرد باعث ایجاد رفتار مورد نظر معلم در دانش‌آموز می‌شود.

TEST
000

۱۰- برای تغییر رفتار شاگردان، کدام روند پذیرفته شده است؟

(۱) تغییر در رفتار گروهی، تغییر در رفتار فردی، تغییر در نگرش، تغییر در دانش

(۲) تغییر در نگرش، تغییر در دانش، تغییر در رفتار فردی، تغییر در رفتار گروهی

(۳) تغییر در رفتار فردی، تغییر در دانش، تغییر در نگرش، تغییر در رفتار گروهی

(۴) تغییر در دانش، تغییر در نگرش، تغییر در رفتار فردی، تغییر در رفتار گروهی

■ پاسخ گزینه «۴» صحیح است. طبق مدل رفتاری کراس، تغییر در دانش، تغییر در نگرش و تغییر در رفتار فردی

و گروهی روند تغییر رفتار در دانش‌آموزان است.

TEST
000

۱۱- کدام هدف از اجرای مسابقات ورزشی در مدرسه دنبال نمی‌شود؟

(۱) تلاش فردی و گروهی ملاک محسوب می‌شود. (۲) از مسابقه به عنوان عامل انگیزشی استفاده می‌شود.

(۳) همه دانش‌آموزان باید پیروزی و شکست را تجربه کنند. (۴) مبتنی شدن ارزیابی پایانی دانش‌آموزان بر نتایج مسابقات

■ پاسخ گزینه «۴» صحیح است. گزینه‌های ۱ تا ۳ از اهداف برگزاری مسابقات در مدارس است ولی نباید ملاک

ارزیابی پایانی دانش‌آموزان باشد.

TEST
000

۱۲- کدام یک از رفتارهای زیر، نشانه خودکنترلی است؟

(۱) پرت نکردن حواس معلم یا شاگرد هنگام اجرای تکالیف (۲) فریب دادن

(۳) هل دادن (۴) بددهنی

■ پاسخ گزینه «۱» صحیح است. دانش‌آموز باید در بددهنی، هل دادن، فریب دادن و پرت نکردن حواس معلم و

... خودکنترلی داشته باشد که در گزینه ۱ فعل جمله مناسب‌تر است.

۱۳- گروه‌بندی شاگردان و سازماندهی فضا و امکانات از جمله فعالیت‌های کدام مرحله از مراحل چهارگانه تدریس

TEST
000

است؟

(۱) پایان کلاس (۲) مدیریت کلاس (۳) موضوع و متن اصلی درس (۴) فعالیت‌های مقدماتی

■ پاسخ گزینه «۲» صحیح است. مراحل تدریس: ۱- فعالیت‌های مقدماتی: تعیین محل استقرار دانش‌آموزان و

گرم کردن؛ ۲- موضوع و متن اصلی درس: شامل برنامه و طرح درس معلم؛ ۳- مدیریت کلاس: شامل گروه‌بندی

شاگردان و سازماندهی فضا و امکانات می‌باشد.

TEST
000

۱۴- به طور کلی روش‌های آموزش و تدریس در تربیت بدنی به سمت کدام روش‌ها متمایل شده است؟

(۱) حل مسئله و اکتشافی (۲) دستوری و تکلیفی (۳) تکلیفی و گام به گام (۴) حل مسئله و دستوری