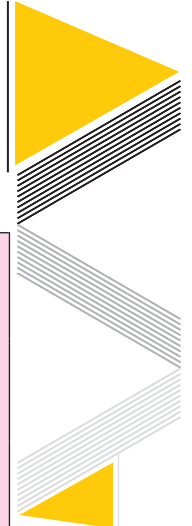


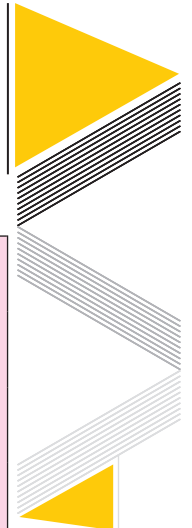
راهنمای معلم دروس تربیت بدنی





مستول تربیت: همکاری با معلم از طریق تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل و تأمین وسایل ورزشی مورد نیاز در منزل	خانواده	
	مدیریت مدرسه	
	معلم	
	دانش آموز	
سازمان دهنده و هماهنگ کننده: تمهید مقدمات، هدایت و نظارت بر اجرای آموزش مجازی درس تربیت بدنی	معلم	
	راهبر و هدایت کننده یاددهی - یادگیری: تدارک و طراحی آموزشی مناسب با استفاده از تمرینات حرکتی متنوع و جذاب متناسب با سرفصل دروس	
	دانش آموز	
	یادگیرنده فعال: انجام تکالیف حرکتی و تمرینات در منزل با مشاهده و بهره‌مندی از آموزش‌های مجازی و حضوری	
مهارت‌های حرکتی حضوری - فاکتورهای آمادگی جسمانی آفلاین - دانش‌ها آفلاین و آنلاین	ارزشیابی	
	شبه‌های	
	رسانه‌های آموزشی	
	رسانه‌های پشتیبان	
آموزش انواع بازی‌ها و سرگرمی‌های بومی و محلی قابل اجرا با اعضای خانواده	استانی	تلویزیون
	سراسری	فضای مجازی
	آموزش انواع برنامه‌های ورزشی مناسب اعضای خانواده	شبکه شاد
	آموزش مهارت‌های ورزشی قابل اجرا در خانه، تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با سرفصل‌های درس	فضای مجازی
فیلم‌ها و محتواهای آموزش تربیت بدنی ویژه دانش‌آموزان و معلمان	شبکه رشد	
بخش حضوری: براساس کتاب راهنمای معلم بخش غیر حضوری: فعالیت‌های آمادگی جسمانی با روش فراگیر، وظیفه‌ای، شخصی‌سازی شده، خودارزیابی. دروس دانشی با روش پروژه، اکتشافی	روش تدریس	
	راهبرهای یاددهی - یادگیری	
	محتوا	
	زمان آموزش	
غیر حضوری	استقامت قلبی تنفسی خود را چگونه تقویت کنیم؟ تمرینات استقامت قلبی تنفسی قدرت و استقامت عضلانی خود را چگونه تقویت کنیم؟ تمرینات قدرت و استقامت عضلانی	
	حضوری	
بسیکبال بازی کنیم؟ چگونه فوتسال بازی کنیم؟ چگونه بدمیتون بازی کنیم؟ چگونه والیبال بازی کنیم؟ چگونه هندبال بازی کنیم؟ چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟ گشت و گاردر در طبیعت		
۵۰ دقیقه		
ساعت		
جلسه		
۲		
دوره / شاخه / پایه / درس		
تربیت بدنی / دهم / دوره دوم متوسطه		

مخاطبان برنامه	خانواده	مسئول تربیت: همکاری با معلم از طریق تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل و تامین وسایل ورزشی مورد نیاز در منزل	
	مدیریت مدرسه	سازمان دهنده و هماهنگ کننده: تمهید مقدمات، هدایت و نظارت بر اجرای آموزش مجازی درس تربیت بدنی	
	معلم	راهبر و هدایت کننده یاددهی - یادگیری: تدارک و طراحی آموزشی مناسب با استفاده از تمرینات حرکتی متنوع و جذاب متناسب با سرفصل دروس	
	دانش آموز	یادگیرنده فعال: انجام تکالیف حرکتی و تمرینات در منزل با مشاهده و بهره‌مندی از آموزش‌های مجازی و حضوری	
شیوه‌های ارزشیابی	حضوری / غیر حضوری online (برخط) / offline (بیرون خط)		
رسانه‌های آموزشی	رسانه‌های پشتیبان	استانی	آموزش انواع بازی‌ها و سرگرمی‌های بومی و محلی قابل اجرا با اعضای خانواده
		تلوویزیون	آموزش انواع برنامه‌های ورزشی مناسب اعضای خانواده
	فضای مجازی	شبکه شاد	آموزش مهارت‌های ورزشی قابل اجرا در خانه، تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با سرفصل‌های درس
		شبکه رشد	فیلم‌ها و محتوای آموزش تربیت بدنی ویژه دانش‌آموزان و معلمان
راهبرهای یاددهی - یادگیری	روش تدریس	بخش حضوری: براساس کتاب راهنمای معلم بخش غیر حضوری: فعالیت‌های آمادگی جسمانی با روش فراگیر، وظیفه‌ای، شخصی سازی شده، خودارزیابی. دروس دانشی با روش پروژه، اکتشافی	
محتوا	غیر حضوری	استقامت قلبی تنفسی خود را چگونه ارزیابی کنیم؟ تمرینات استقامت قلبی تنفسی قدرت و استقامت عضلانی خود را چگونه ارزیابی کنیم؟ تمرینات قدرت و استقامت عضلانی انعطاف پذیری خود را چگونه ارزیابی کنیم؟ تمرینات انعطاف پذیری دانشی: دلایل مشارکت در ورزش	
	حضور	چگونه بسکتبال بازی کنیم؟ چگونه فوتسال بازی کنیم؟ چگونه بدمینتون بازی کنیم؟ چگونه والیبال بازی کنیم؟ چگونه هندبال بازی کنیم؟ چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟ مهارت‌های اردوی ۱	
زمان آموزش	ساعت	۵۰ دقیقه	
	جلسه	۲	
دوره / شاخه / پایه / درس		تربیت بدنی / یازدهم / دوره دوم متوسطه	



مضامین برنامه	خانواده	مسئول تربیت: همکاری با معلم از طریق تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل و تأمین وسایل ورزشی مورد نیاز در منزل
	مدیریت مدرسه	سازمان دهنده و هماهنگ کننده: تمهید مقدمات، هدایت و نظارت بر اجرای آموزش مجازی درس تربیت بدنی
	معلم	راهنم و هدایت کننده یاددهی - یادگیری: تدارک و طراحی آموزشی مناسب با استفاده از تمرینات حرکتی متنوع و جذاب متناسب با سرفصل دروس
	دانش آموز	یادگیرنده فعال: انجام تکالیف حرکتی و تمرینات در منزل با مشاهده و بهره‌مندی از آموزش‌های مجازی و حضوری
شیوه‌های ارزشیابی	مهارت‌های حرکتی حضوری، فاکتورهای آمادگی جسمانی آفلاین - دانش‌ها آفلاین و آنلاین	
رسانه‌های آموزشی	استانی	آموزش انواع بازی‌ها و سرگرمی‌های بومی و محلی قابل اجرا با اعضای خانواده
	تلوویزیون	آموزش انواع برنامه‌های ورزشی مناسب اعضای خانواده
	شبکه‌های مجازی	آموزش مهارت‌های ورزشی قابل اجرا در خانه، تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با سرفصل‌های درس
	شبکه‌های رشد	فیلم‌ها و محتواهای آموزش تربیت بدنی ویژه دانش‌آموزان و معلمان
راهبرهای یاددهی - یادگیری	روش تدریس	بخش حضوری: براساس کتاب راهنمای معلم بخش غیر حضوری: فعالیت‌های آمادگی جسمانی با روش فراگیر، وظیفه‌ای، شخصی‌سازی شده، خودارزیابی. دروس دانشی با روش پروژه، اکتشافی
	محتوا	غیر حضوری چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود استقامت قلبی تنفسی خودمان طراحی کنیم؟ تمرینات استقامت قلبی تنفسی چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی خودمان طراحی کنیم؟ تمرینات قدرت و استقامت عضلانی چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود انعطاف‌پذیری خودمان طراحی کنیم؟ تمرینات انعطاف‌پذیری دانشی: تقویم ورزشی (مکمل‌ها و مواد انرژی زا) دانشی: عوامل مؤثر بر فعالیت جسمانی
زمان آموزش	حضور	چگونه بسکتبال بازی کنیم؟ چگونه فوتبال بازی کنیم؟ چگونه به‌مینتون بازی کنیم؟ چگونه والیبال بازی کنیم؟ چگونه هندبال بازی کنیم؟ چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟ مهارت‌های اردویی ۲
	غیر حضوری	۵۰ دقیقه
دوره / شاخه / پایه / درس	ساعت	۲
	جلسه	۲
		تربیت بدنی / دوازدهم / دوره دوم متوسطه

۱- محتوا

در وضعیت زرد، محتوای آموزشی بخش‌های دانشی و آمادگی جسمانی به صورت غیر حضوری و محتوای بخش‌های مهارت‌های حرکتی به صورت حضوری انجام می‌شود.

۲- روش‌های تدریس

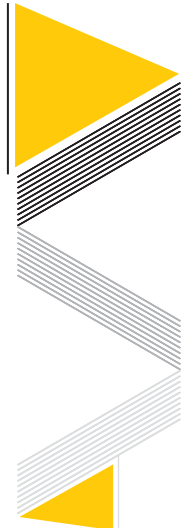
در کتاب راهنمای معلم روش‌های تدریس درس تربیت بدنی به تفصیل ارائه شده است که در آموزش‌های حضوری قابل اجراست. در شرایط آموزش‌های غیر حضوری درس تربیت بدنی روش‌های تدریس متناسب با هر یک از محتواهای این درس در دوره‌های مختلف تحصیلی به شرح جدول زیر پیشنهاد می‌شود:

۸۹

دوره تحصیلی	نوع آموزش	محتوا	روش‌های تدریس پیشنهادی
دوم متوسطه	حضوری	مهارت‌های ورزشی	بر اساس کتاب راهنمای معلم (آموزش به روش درک بازی و...)
	غیر حضوری	آمادگی جسمانی	روش وظیفه‌ای روش شخصی‌سازی شده روش آموزش فراگیر روش خودارزیابی
		موضوعات دانشی	اکتشافی روش پروژه

■ **روش وظیفه‌ای:** در این روش یادگیرنده وظایف حرکتی تعیین شده توسط معلم را انجام می‌دهد و معلم نیز بازخورد فردی ارائه می‌دهد. این روش برای تمرین فردی طراحی شده است، لذا در آموزش‌های مجازی نیز کاربرد زیادی دارد. به عنوان مثال معلم می‌تواند تکالیف حرکتی شامل تمرینات آمادگی جسمانی را به صورت کلی تجویز کند و هر یک از دانش‌آموزان با توجه به زمان در اختیار در منزل تمرینات مربوط را انجام دهند و گزارش آن را در کارنامه تکالیف حرکتی در منزل ثبت و ارائه کنند.

■ **روش شخصی‌سازی شده:** روش شخصی‌سازی شده، برنامه‌ای است که بر اساس تفاوت‌های توانایی‌های جسمی و شناختی یادگیرنده تهیه شده است. در این روش معلم به هر دانش‌آموز اجازه می‌دهد که با سرعت عمل خودش، تکالیف یادگیری تجویز شده توسط معلم را انجام دهد و پیشرفت کند. پیام اصلی این روش این است که دانش‌آموزان در حد توانشان سریع و در حد نیازشان آهسته پیشرفت کنند. تمرکز اصلی این روش بر پاسخ به نیازهای هر فرد یادگیرنده در آموزش است تا در



جریان یادگیری ضمن احساس راحتی، انگیزه و از همه مهم‌تر اعتماد به نفس خود را ارتقا داده و طعم موفقیت را نیز بچشد. در این روش دانش‌آموزان همه در حال یادگیری در مسیر اهداف یکسان هستند، اما مسیرهای دستیابی به اهداف مشترک، به سطح پیشرفت فردی و سبک یادگیری دانش‌آموز بستگی دارد. این روش یکی از روش‌های مؤثر در آموزش‌های مجازی درس تربیت‌بدنی است و به معلم این امکان را می‌دهد تا از امکانات، فضا و انواع رسانه‌های آموزشی قابل‌استفاده در فضای مجازی (فیلم، عکس، پوستر و ...) بهره لازم را ببرد.

ویژگی‌های این روش عبارت‌اند از:

■ **محتوا:** فهرست محتوا و تکالیف بر اساس نتایج پیش‌آزمون، به هر دانش‌آموز ارائه می‌شود و پی‌گیری و اجرای تکالیف توسط دانش‌آموز صورت می‌گیرد.

■ **کنترل مدیریتی:** سیاست‌ها توسط معلم و مدیریت اجرای تکالیف توسط دانش‌آموزان صورت می‌پذیرد و اولیا در منزل نقش نظارتی خواهند داشت.

■ **تکالیف:** باهدف درگیرسازی دانش‌آموزان در فعالیت‌های حرکتی ارائه می‌شود و بیشتر تکالیف برای تمرین انفرادی طراحی شده است و دانش‌آموزان موظف به انجام، ثبت و گزارش دهی تکالیف به معلم هستند.

■ **تعاملات آموزشی:** به‌طور متوسط در هر جلسه آموزش یک بازخورد توسط معلم ارائه می‌شود.

■ **تعیین روال عمل:** سرعت عمل یادگیری توسط هر دانش‌آموز تعیین می‌شود. دانش‌آموز تصمیم می‌گیرد که چه زمان، تمرین را آغاز و به پایان برساند.

■ **پیشبرد تکالیف:** کنترل پیشرفت تکالیف یادگیری در دست دانش‌آموزان است، نه معلم. هر دانش‌آموز بر اساس توان خود در فعالیت‌های یادگیری شرکت دارد و از یک مرحله به مرحله دیگر می‌رود. از این رو در آموزش آمادگی جسمانی می‌توان به راحتی از این روش آموزش استفاده کرد.

■ **روش آموزش فراگیر:** در این روش معلم چندین سطح عملکرد برای موفقیت همه دانش‌آموزان ارائه می‌کند. دانش‌آموز سطح عملکرد را بر اساس توانایی خود انتخاب می‌کند و در تکالیف یادگیری آن شرکت می‌کند؛ به‌عنوان مثال، در آموزش تمرینات قدرت و استقامت عضلانی آمادگی جسمانی، معلم چندین سطح تمرین (ساده به دشوار) ارائه می‌کند و دانش‌آموز با توجه به توانایی خود یکی از سطوح تمرینی را انتخاب کرده و در تمرینات آن شرکت می‌کند.

■ **روش خودارزیابی:** در این روش دانش‌آموزان خود را در مقایسه با برگه معیارهای تعیین‌شده توسط معلم در هر جلسه ارزیابی می‌کنند. در حقیقت در این روش دانش‌آموزان بر عملکرد خود نظارت می‌کنند؛ به‌عنوان مثال، معلم هنجارهای مدنظر در انعطاف‌پذیری را در هر جلسه آموزش مشخص می‌کند و دانش‌آموزان براساس اطلاعات آن هنجارها خودارزیابی می‌کنند و به معلم در پایان کلاس بازخورد ارائه می‌دهند.

■ **روش پروژه:** این روش در آموزش موضوعات دانشی درس تربیت‌بدنی، در بستر فضای مجازی بسیار پر کاربرد و قابل‌اجراست.

در شروع آموزش، معلم اشکال پروژه در درس تربیت بدنی را به شرح زیر معرفی کرده و دانش‌آموزان را در انتخاب مناسب آنها راهنمایی می‌کند. بری این کار معلم می‌تواند نمونه‌هایی از پروژه‌های دانش‌آموزی در سال‌های گذشته را نیز نمایش دهد.

- تهیه گزارش با مراجعه به منابع علمی همچون کتاب و مقالات موجود در بستر اینترنت و اپلیکیشن‌ها
- تهیه گزارش براساس ضبط مشاهدات در محیط زندگی
- تهیه گزارش براساس مصاحبه با افراد مختلف در خانواده
- تهیه روزنامه دیواری
- کشیدن نقاشی و داستان‌نویسی
- ساخت ابزار و ماکت وسیله ورزشی

۹۱

پس از معرفی موضوعات دانشی درس تربیت بدنی - بر اساس کتاب‌های راهنمای معلم - معلم فهرستی از عناوین موضوعات مرتبط را تهیه کرده و در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد تا هر دانش‌آموز با مشورت اولیا خود و مطابق باذوق و علاقه، موضوعی از این فهرست را انتخاب کند. پس از انتخاب موضوعات توسط دانش‌آموزان برای هدایت و ارزیابی بهتر پروژه رهنمودهای زیر قابل استفاده است:

- آگاه‌سازی دانش‌آموزان با هدف و حدود انتظارات پروژه
 - آگاه‌سازی والدین در جریان پروژه، هدف‌ها و انتظارات آن
 - درخواست اعلام زمان‌بندی اجرای پروژه و ارائه گزارش از دانش‌آموز
 - نظارت مستمر بر فرایند انجام پروژه‌ها با دریافت گزارش
 - دادن فرصت مشخص به دانش‌آموزان برای گزارش پروژه خود به شما (معلم) و سایر همکلاسی‌های خود
 - معرفی پروژه‌های بهتر و بایگانی آنها در مدرسه و نمایش در معرض عموم
- روش اکتشافی:** در آموزش به روش اکتشافی در فضای مجازی لازم است معلم با طراحی آموزشی مناسب و بهره‌مندی از امکانات فضای مجازی از انواع رسانه‌های مختلف آموزشی (فیلم، عکس، پاورپوینت و ...) بهره کافی را ببرد.

یادگیری اکتشافی فرایندی است که دانش‌آموز با راهنمایی معلم، اصل یا قانونی را کشف نموده و مسئله‌ای را حل می‌کند. در این روش معلم با طرح سؤالات مناسب، جواب‌های نادرست دانش‌آموزان را به سمت جواب‌های درست هدایت می‌نماید. معلم باید کلاس را در جهت صحیح و مسیر معینی حفظ نماید به طوری که از حالت کاوش و پویایی شاگردان کاسته نشود. در این روش، معلم دانش‌آموزان را وادار به فکر کردن می‌کند و آنها را برای رسیدن به پاسخ درست تشویق می‌نماید.

برای مثال در آموزش «سبک زندگی من» در پایه دهم:

- معلم فکر کردن را در دانش‌آموزان با گفت‌وگو و طرح پرسش برمی‌انگیزد و از آنها می‌خواهد با ارائه نمونه‌هایی از سبک‌های زندگی افراد مختلف، ویژگی‌های سبک زندگی را دنبال کنند.
- معلم پس از ارائه چند ویژگی سبک زندگی، چک‌فهرستی را برای بررسی کردن سبک زندگی به



دانش‌آموزان ارائه می‌نمایند.

- معلم باید اطمینان حاصل کند که دانش‌آموزان مسئله را فهمیده‌اند و بدانند که دنبال چه چیزی می‌گردند و چگونه باید این چک‌لیست را پر کنند.
- معلم پس از مقایسه چند سبک زندگی معرفی شده توسط دانش‌آموزان، آنها را به دسته‌بندی محاسن و معایب سبک زندگی فعال و غیرفعال راهنمایی می‌کند.
- پس از اطمینان از درک اهمیت ضرورت سبک زندگی فعال توسط دانش‌آموزان، فعالیت‌هایی را ارائه می‌نماید که به شکل‌گیری انواع الگو برای داشتن سبک زندگی فعال می‌انجامد.
- درنهایت بارانمایی دانش‌آموزان به آنها کمک می‌کند تا بهترین الگوی سبک زندگی فعال مناسب خود را کشف و ارائه کنند.

۳- ارزشیابی

بخش آموزش‌های حضوری:

در ارزشیابی بخش حضوری این درس که شامل آموزش مهارت‌های ورزشی است، معلم به صورت مستمر و در جریان آموزش به کمک ابزارها و شیوه‌های رایج در تربیت بدنی همچون، چک‌لیست مشاهده رفتار، بازی‌های ورزشی و آزمون‌های مهارت‌های ورزشی، دانش‌آموزان را در طول آموزش‌های حضوری سال تحصیلی ارزیابی می‌کند.

بخش آموزش‌های غیرحضوری:

در ارزشیابی بخش غیرحضوری این درس که شامل آموزش آمادگی جسمانی و موضوعات دانشی است، معلم به صورت مستمر و در جریان آموزش به کمک ابزارها و شیوه‌های رایج در تربیت بدنی همچون چک‌لیست خودارزیابی، چک‌لیست ارزیابی پروژه، چک‌لیست مشاهده رفتار توسط والدین، گزارش تکالیف منزل، کارنمای ثبت تکالیف منزل، چک‌لیست ثبت رکورد وضعیت آمادگی جسمانی دانش‌آموزان را در طول آموزش‌های غیرحضوری سال تحصیلی ارزیابی می‌کند.

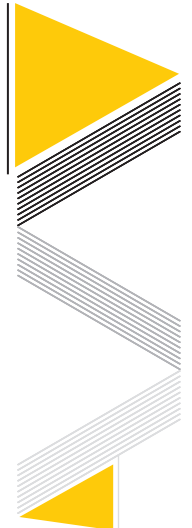
جمع‌بندی و گزارش دهی:

نمره پایانی دانش‌آموز بر پایه بارم‌بندی زیر محاسبه و در پایان هر نوبت تحصیلی به‌عنوان نمره نهایی این درس اعلام و در کارنامه او ثبت خواهد شد.

جدول بارم‌بندی نمره درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه در ایام زرد مدارس در سال تحصیلی

۱۴۰۰ - ۱۳۹۹

نوع آموزش	محتوای آموزشی	ملاک‌های ارزیابی	روش سنجش و ارزیابی	ابزار جمع‌آوری داده‌ها	بارم‌بندی (نمره)
حضور	مهارت‌های ورزشی (۱۰ نمره)	■ رفتارهای فردی و اجتماعی (پوشش ورزشی، حضور به‌موقع، اجرای تکالیف و مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات و احترام به دیگران، رعایت بهداشت فردی و عمومی...)	■ مشاهده رفتار ■ خودارزیابی و ارزیابی دیگران	■ چک‌لیست مشاهده رفتار ■ دفتر گزارش‌ها سرگروه ■ چک‌لیست ارزیابی از خود یا دیگران	۲
		■ سطح مهارت‌های ورزشی (حداقل ۲ مهارت در هر نیمسال)	■ آزمون‌های مهارت ورزشی ■ مشاهده رفتار در طول بازی	■ چک‌لیست ثبت رکورد ■ چک‌لیست مشاهده رفتار	۴
		■ امتیازات کسب‌شده در انجام بازی‌ها و رقابت‌های کلاسی	■ پوشه کار	■ چک‌لیست ثبت امتیازات	۱
		■ به‌کارگیری قوانین و مقررات و استراتژی‌ها در بازی‌های ورزشی	■ مشاهده رفتار	■ چک‌لیست مشاهده رفتار	۱
		■ مشارکت فعال در تمرینات و بازی‌های ورزشی	■ مشاهده رفتار	■ چک‌لیست مشاهده رفتار	۲



۲	<ul style="list-style-type: none"> چک‌لیست ارزیابی پروژه آزمون‌های تستی، تشریحی 	<ul style="list-style-type: none"> پروژه آزمون‌های آنلاین 	<ul style="list-style-type: none"> شناخت مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی 	غیر حضوری
۲	<ul style="list-style-type: none"> کارنمای ثبت تکالیف حرکتی در منزل چک‌لیست مشاهده رفتار 	<ul style="list-style-type: none"> پوشه کار مشاهده رفتار توسط والدین 	<ul style="list-style-type: none"> انجام تمرینات و تکالیف حرکتی آمادگی جسمانی 	
۴	<ul style="list-style-type: none"> چک‌لیست ثبت رکورد براساس معیارهای آمادگی جسمانی 	<ul style="list-style-type: none"> آزمون‌های آمادگی جسمانی خودارزیابی / ارزیابی والدین 	<ul style="list-style-type: none"> سطح آمادگی جسمانی (سنجه‌های مدنظر در هر نیمسال) 	
۲	<ul style="list-style-type: none"> چک‌لیست ارزیابی پروژه گزارش تکالیف منزل آزمون‌های تستی، تشریحی 	<ul style="list-style-type: none"> پروژه پوشه کار آزمون‌های آنلاین 	<ul style="list-style-type: none"> شناخت موضوعات مربوط به زندگی فعال 	
۲۰	مجموع نمرات			

۴- رسانه‌های پشتیبان

■ سامانه ملی رشد:

در آموزش‌های غیرحضوری معلمان می‌توانند از انواع فیلم‌های آموزشی تربیت‌بدنی بارگذاری شده بر روی سامانه ملی رشد، به‌عنوان پشتیبان برنامه درسی استفاده کنند؛ عناوین این فیلم‌ها عبارت‌اند از:

■ فیلم آموزش تنیس روی میز ویژه معلمان تربیت‌بدنی دوره دوم متوسطه

■ فیلم آموزش بدمینتون ویژه معلمان تربیت‌بدنی دوره دوم متوسطه

علاوه بر فیلم‌های آموزشی مذکور تعدادی فیلم آموزشی ویژه دانش‌آموزان بر روی سامانه رشد موجود است که بهره‌مندی از آنها در آموزش‌های مجازی علاوه بر ایجاد تنوع در آموزش، برای دانش‌آموزان نیز جذاب و دل‌چسب خواهد بود. عناوین فیلم‌های آموزشی درس تربیت‌بدنی ویژه دانش‌آموزان عبارت‌اند از:

■ فیلم ورزش زورخانه ویژه دانش آموزان

■ فیلم ورزش پیاده روی در کوهستان ویژه دانش آموزان

همچنین توصیه می شود با امکانی که این سامانه در اختیار کاربران قرار داده است، معلمان نسبت به بارگذاری محتوای آموزشی مناسب اقدام نمایند.

■ سامانه شاد:

حوزه تربیت بدنی و سلامت در شبکه شاد دارای کانال های متنوعی از جمله کانال تربیت بدنی و سلامت، کانال کانون های ورزشی، کانال تغذیه سالم، وزن سالم و زندگی سالم و کانال باشگاه مجازی بدن سازی و آمادگی جسمانی است. در هر یک از این کانال ها، محتوای متنوعی بر حسب موضوع بارگذاری شده است. در کانال تربیت بدنی و سلامت محتوای درسی تمام پایه های تحصیلی از اول ابتدایی تا دوازدهم در بخش های دانشی، آمادگی جسمانی، مهارت های ورزشی، انواع بازی های ورزشی در خانه، ورزش صبحگاهی سرگرمی های ورزشی و مباحث اخلاقی و تربیتی بارگذاری شده است. همچنین در کانال کانون های ورزشی، آموزش ۸ رشته ورزشی (والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتسال، بدمینتون، طناب زنی و حرکات اصلاحی) ارائه شده است.

■ رسانه سراسری و استانی:

از ظرفیت های رسانه های ملی و محلی می توان در قالب تولید فیلم های آموزشی دانش آموزان برای آموزش مؤلفه های آمادگی جسمانی، بخش های دانشی و بازی های حرکتی در منزل بهره برد.

۵- انتظارات از مخاطبان برنامه

■ دانش آموز:

- رعایت مراحل گرم کردن و سرد کردن بدن هنگام انجام تکالیف حرکتی در منزل
- داشتن پوشش ورزشی مناسب برای انجام تکالیف حرکتی در منزل
- رعایت نکات بهداشتی و تغذیه ای انجام فعالیت های حرکتی در منزل
- انجام تکالیف حرکتی و دانشی هر جلسه آموزش در منزل و ثبت و گزارش دهی به موقع به معلم
- پیگیری، مشاهده و بهره مندی از فیلم های آموزش مجازی

■ معلم:

- داشتن طراحی آموزشی در هر جلسه آموزش
- تدارک انواع رسانه های آموزشی مناسب فضای مجازی در هر جلسه
- بهره مندی از محتوای آموزشی مناسب در رسانه های رشد و شاد



- تدارک و طراحی انواع تمرینات حرکتی با تأکید بر تمرینات انفرادی
- هدایت و راهبری و نظارت بر عملکرد دانش‌آموزان در منزل از طریق ارتباط با دانش‌آموز و اولیا
- برگزاری جلسات مجازی با اولیا با هدف تدارک محیط آموزشی مناسب در منزل
- انجام ارزشیابی براساس دستورالعمل ارائه شده

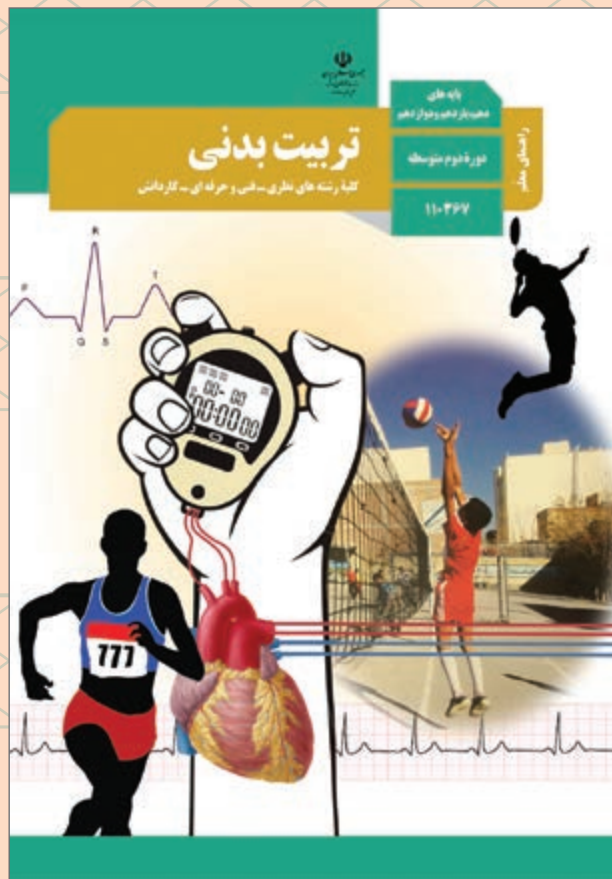
■ مدیریت مدرسه:

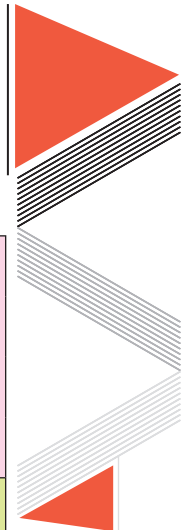
- همکاری با معلمان در تمهید مقدمات و اجرای هر چه بهتر آموزش‌های حضوری و غیرحضوری
- برقراری ارتباط با اولیا و مطلع کردن آنها از شرایط و امکانات لازم برگزاری کلاس‌ها و آزمون‌های غیرحضوری
- نظارت بر آموزش‌های مجازی درس تربیت بدنی براساس بودجه‌بندی ارائه شده
- نظارت بر رعایت موازین و ارزش‌های فرهنگی و دینی در جریان آموزش‌های مجازی

■ خانواده:

- تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل
- همکاری در تأمین وسایل ورزشی در منزل
- نظارت بر انجام فعالیت‌ها و رعایت مراحل گرم کردن، سرد کردن و ایمنی فعالیت‌های حرکتی در منزل
- نظارت بر رعایت مسائل بهداشتی و تغذیه دانش‌آموزان در هنگام انجام تکالیف حرکتی در منزل
- همکاری با معلم در اجرا و ارزشیابی هر چه بهتر آموزش‌های غیرحضوری
- فراهم آوردن محیط امن و مناسب برای انجام فعالیت‌های حرکتی در منزل
- شرکت در جلسات مجازی ویژه اولیا

راهنمای معلم دروس تربیت بدنی



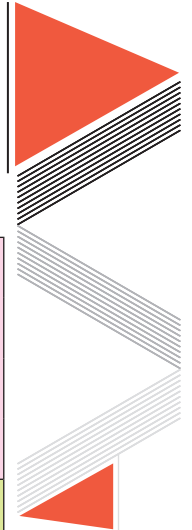


مخاطبان برنامه	خانواده	همکاری با معلم از طریق تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل و تأمین وسایل ورزشی مورد نیاز در منزل	
	مدیریت مدرسه	تمهید مقدمات، هدایت و نظارت بر اجرای آموزش مجازی درس تربیت بدنی	
	معلم	تدارک و طراحی آموزشی مناسب با استفاده از تمرینات حرکتی متنوع و جذاب متناسب با سرفصل دروس	
	دانش آموز	انجام تکالیف حرکتی و تمرینات در منزل با مشاهده و بهره‌مندی از آموزش‌های مجازی	
شیوه‌های ارزشیابی	حضوری/غیر حضوری (تلفظی/نویسی) (برخط/online)	فاکتورهای آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی به‌صورت آفلاین دانشی به‌صورت آنلاین و آفلاین	
	رسانه‌های پشتیبان	استانی	آموزش انواع بازی‌ها و سرگرمی‌های بومی و محلی قابل اجرا با اعضای خانواده
رسانه‌های آموزشی	توزیع‌یون	سراسری	آموزش انواع برنامه‌های ورزشی مناسب اعضای خانواده
	فضای مجازی	شبکه شاد	آموزش مهارت‌های ورزشی قابل اجرا در خانه، تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با سرفصل‌های درس
	شبکه رشد	فیلم‌ها و محتواهای آموزش تربیت بدنی ویژه دانش آموزان و معلمان	
یادگیری - یاددهی	روش تدریس	فراگیر، وظیفه‌ای	فراگیر، وظیفه‌ای
	مسئله حل		
محتوا	غیر حضوری	چگونه به‌دنبال بازی کنیم؟	چگونه به‌دنبال بازی کنیم؟
		چگونه فوتبال بازی کنیم؟	چگونه فوتبال بازی کنیم؟
		چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟	چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟
		گشت و گذار در طبیعت	گشت و گذار در طبیعت
		استقامت قلبی تنفسی خود را چگونه تقویت کنیم	استقامت قلبی تنفسی خود را چگونه تقویت کنیم
		تمرینات استقامت قلبی تنفسی	تمرینات استقامت قلبی تنفسی
		قدرت و استقامت عضلانی خود را چگونه تقویت کنیم	قدرت و استقامت عضلانی خود را چگونه تقویت کنیم
		تمرینات قدرت و استقامت عضلانی	تمرینات قدرت و استقامت عضلانی
		انعطاف پذیری خود را چگونه تقویت کنیم	انعطاف پذیری خود را چگونه تقویت کنیم
		تمرینات انعطاف پذیری	تمرینات انعطاف پذیری
دانش: فعالیت جسمانی هنگام بیخوابی	دانش: فعالیت جسمانی هنگام بیخوابی		
دانش: سبک زندگی من	دانش: سبک زندگی من		
زمان آموزشی	ساعت	هر جلسه ۵۰ دقیقه	
	جلسه	۲ جلسه	
درس / پایه / دوره / رشته		تربیت بدنی / دهم / دوره متوسطه دوم	

مخاطبان برنامه	خانواده	همکاری با معلم از طریق تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل و تأمین وسایل ورزشی مورد نیاز در منزل	
	مدیریت مدرسه	تمهید مقدمات، هدایت و نظارت بر اجرای آموزش مجازی درس تربیت بدنی	
	معلم	تدارک و طراحی آموزشی مناسب با استفاده از تمرینات حرکتی متنوع و جذاب متناسب با سرفصل دروس	
	دانش آموز	انجام تکالیف حرکتی و تمرینات در منزل با مشاهده و بهره‌مندی از آموزش‌های مجازی	
شیوه‌های ارزشیابی	حضور غیر حضوری (خطی) offline (بیرون خط) online (بر خط)	فاکتورهای آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی به‌صورت آفلاین دانشی به‌صورت آنلاین و آفلاین	
	رسانه‌های آموزشی رسانه‌های پشتیبان	استانی	آموزش انواع بازی‌ها و سرگرمی‌های بومی و محلی قابل اجرا با اعضای خانواده
سراسری		آموزش انواع برنامه‌های ورزشی مناسب اعضای خانواده	
شبکه شاد		آموزش مهارت‌های ورزشی قابل اجرا در خانه، تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با سرفصل‌های درس	
فضای مجازی شبکه رشد		فیلم‌ها و محتوای آموزش تربیت بدنی ویژه دانش‌آموزان و معلمان	
راهبردهای یادگیری - یادگیری	روش تدریس	فراگیر، وظیفه‌ای	فراگیر، وظیفه‌ای
		پروژه، حل مسأله	
محتوا	غیر حضوری	چگونه به‌بست‌بست‌باز بازی کنیم؟	چگونه به‌بست‌بست‌باز بازی کنیم؟
		چگونه فوتسال بازی کنیم؟	چگونه فوتسال بازی کنیم؟
		چگونه والیبال (در خانه) بازی کنیم؟	چگونه والیبال بازی کنیم؟
		چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟	چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟
		مهارت‌های دارویی (۱)	مهارت‌های دارویی (۱)
		استقامت قلبی تنفسی خود را چگونه ارزیابی کنیم	استقامت قلبی تنفسی خود را چگونه ارزیابی کنیم
		تمرینات استقامت قلبی تنفسی	تمرینات استقامت قلبی تنفسی
		قدرت و استقامت عضلانی خود را چگونه ارزیابی کنیم	قدرت و استقامت عضلانی خود را چگونه ارزیابی کنیم
		تمرینات قدرت و استقامت عضلانی	تمرینات قدرت و استقامت عضلانی
		انعطاف پذیری خود را چگونه ارزیابی کنیم	انعطاف پذیری خود را چگونه ارزیابی کنیم
تمرینات انعطاف‌پذیری	تمرینات انعطاف‌پذیری		
دانشی؛ فعالیت جسمانی هنگام بیماری	دانشی؛ فعالیت جسمانی هنگام بیماری		
دانشی؛ سبک زندگی من	دانشی؛ سبک زندگی من		
زمان آموزشی	ساعت	هر جلسه ۵۰ دقیقه	
	جلسه	۲ جلسه	
درس / پایه / دوره ارشته		تربیت بدنی / یازدهم / دوره متوسطه دوم	



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
معاونت برنامه‌ریزی درسی و تولید بسته‌های تربیت و یادگیری
دفتر برنامه‌ریزی درسی و تولید بسته‌های تربیت و یادگیری
آموزش عمومی و متوسطه نظری



مخاطبان برنامه		خانواده			
مدیریت مدرسه		همکاری با معلم از طریق تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل و تأمین وسایل ورزشی مورد نیاز در منزل			
معلم		تدارک و طراحی آموزشی مناسب با استفاده از تمرینات حرکتی متنوع و جذاب متناسب با سرفصل دروس			
دانش آموز		انجام تکالیف حرکتی و تمرینات در منزل با مشاهده و بهره‌مندی از آموزش‌های مجازی			
شیوه‌های ارزشیابی		حضور آفلاین (بیرون خط) / حضور آنلاین (برخط)			
فکتورهای آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی به‌صورت آفلاین دانشی به‌صورت آنلاین و آفلاین					
رسانه‌های آموزشی		استانی			
رسانه‌های پشتیبان		آموزش انواع بازی‌ها و سرگرمی‌های بومی و محلی قابل اجرا با اعضای خانواده			
تلویزیون		آموزش انواع برنامه‌های ورزشی مناسب اعضای خانواده			
شبکه شاد		آموزش مهارت‌های ورزشی قابل اجرا در خانه، تمرینات آمادگی جسمانی متناسب با سرفصل‌های درس			
فضای مجازی		فیلم‌ها و محتواهای آموزش تربیت بدنی ویژه دانش‌آموزان و معلمان			
شبکه رشد					
راهبردهای یاددهی - یادگیری		روش تدریس			
فراگیر، وظیفه‌ای		فراگیر، وظیفه‌ای			
پروژه، حل مسأله		فراگیر، وظیفه‌ای			
محتوا		غیر حضوری			
مطالعه آزاد		چگونه بدمیستون بازی کنیم؟ چگونه فوتبال بازی کنیم؟ چگونه هندبال بازی کنیم؟ چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟ مهارت‌های دارویی (۱) چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود استقامت قلبی تنفسی خودمان طراحی کنیم؟ تمرینات استقامت قلبی تنفسی چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی خودمان طراحی کنیم؟ تمرینات قدرت و استقامت عضلانی چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود انعطاف‌پذیری خودمان طراحی کنیم؟ تمرینات انعطاف‌پذیری		چگونه سنگبال بازی کنیم؟ چگونه فوتسال بازی کنیم؟ چگونه هندبال بازی کنیم؟	
زمان آموزشی		ساعت			
جلسه <td colspan="2">هر جلسه ۵۰ دقیقه</td>		هر جلسه ۵۰ دقیقه			
		۲ جلسه			
درس / پایه / دوره / رشته		تربیت بدنی / دوازدهم / دوره متوسطه دوم			

۱- محتوا

در وضعیت زرد، محتوای آموزشی بخش‌های دانشی و آمادگی جسمانی به صورت غیر حضوری و محتوای بخش‌های مهارت‌های حرکتی به صورت حضوری انجام می‌شود.

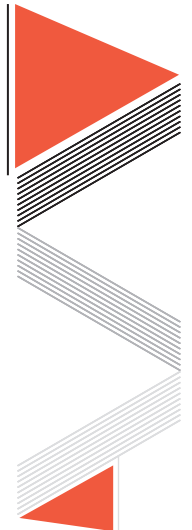
۲- روش‌های تدریس

در کتاب راهنمای معلم روش‌های تدریس درس تربیت بدنی به تفصیل ارائه شده است که در آموزش‌های حضوری قابل اجراست. در شرایط آموزش‌های غیر حضوری درس تربیت بدنی روش‌های تدریس متناسب با هر یک از محتواهای این درس در دوره‌های مختلف تحصیلی به شرح جدول زیر پیشنهاد می‌شود:

دوره تحصیلی	نوع آموزش	محتوا	روش‌های تدریس پیشنهادی
دوم متوسطه	حضوری	مهارت‌های ورزشی	بر اساس کتاب راهنمای معلم (آموزش به روش درک بازی و...)
	غیر حضوری	آمادگی جسمانی	روش وظیفه‌ای روش شخصی‌سازی شده روش آموزش فراگیر روش خودارزیابی
		موضوعات دانشی	اکتشافی روش پروژه

■ **روش وظیفه‌ای:** در این روش یادگیرنده وظایف حرکتی تعیین شده توسط معلم را انجام می‌دهد و معلم نیز بازخورد فردی ارائه می‌دهد. این روش برای تمرین فردی طراحی شده است، لذا در آموزش‌های مجازی نیز کاربرد زیادی دارد. به عنوان مثال معلم می‌تواند تکالیف حرکتی شامل تمرینات آمادگی جسمانی را به صورت کلی تجویز کند و هر یک از دانش‌آموزان با توجه به زمان در اختیار در منزل تمرینات مربوط را انجام دهند و گزارش آن را در کارنامه تکالیف حرکتی در منزل ثبت و ارائه کنند.

■ **روش شخصی‌سازی شده:** روش شخصی‌سازی شده، برنامه‌ای است که بر اساس تفاوت‌های توانایی‌های جسمی و شناختی یادگیرنده تهیه شده است. در این روش معلم به هر دانش‌آموز اجازه می‌دهد که با سرعت عمل خودش، تکالیف یادگیری تجویز شده توسط معلم را انجام دهد و پیشرفت کند. پیام اصلی این روش این است که دانش‌آموزان در حد توانشان سریع و در حد نیازشان آهسته پیشرفت کنند. تمرکز اصلی این روش بر پاسخ به نیازهای هر فرد یادگیرنده در آموزش است تا در



جریان یادگیری ضمن احساس راحتی، انگیزه و از همه مهم‌تر اعتماد به نفس خود را ارتقا داده و طعم موفقیت را نیز بچشد. در این روش دانش‌آموزان همه در حال یادگیری در مسیر اهداف یکسان هستند، اما مسیرهای دستیابی به اهداف مشترک، به سطح پیشرفت فردی و سبک یادگیری دانش‌آموز بستگی دارد. این روش یکی از روش‌های مؤثر در آموزش‌های مجازی درس تربیت‌بدنی است و به معلم این امکان را می‌دهد تا از امکانات، فضا و انواع رسانه‌های آموزشی قابل‌استفاده در فضای مجازی (فیلم، عکس، پوستر و ...) بهره لازم را ببرد.

ویژگی‌های این روش عبارت‌اند از:

■ **محتوا:** فهرست محتوا و تکالیف بر اساس نتایج پیش‌آزمون، به هر دانش‌آموز ارائه می‌شود و پی‌گیری و اجرای تکالیف توسط دانش‌آموز صورت می‌گیرد.

■ **کنترل مدیریتی:** سیاست‌ها توسط معلم و مدیریت اجرای تکالیف توسط دانش‌آموزان صورت می‌پذیرد و اولیا در منزل نقش نظارتی خواهند داشت.

■ **تکالیف:** باهدف درگیرسازی دانش‌آموزان در فعالیت‌های حرکتی ارائه می‌شود و بیشتر تکالیف برای تمرین انفرادی طراحی شده است و دانش‌آموزان موظف به انجام، ثبت و گزارش دهی تکالیف به معلم هستند.

■ **تعاملات آموزشی:** به‌طور متوسط در هر جلسه آموزش یک بازخورد توسط معلم ارائه می‌شود.

■ **تعیین روال عمل:** سرعت عمل یادگیری توسط هر دانش‌آموز تعیین می‌شود. دانش‌آموز تصمیم می‌گیرد که چه زمان، تمرین را آغاز و به پایان برساند.

■ **پیشبرد تکالیف:** کنترل پیشرفت تکالیف یادگیری در دست دانش‌آموزان است، نه معلم. هر دانش‌آموز بر اساس توان خود در فعالیت‌های یادگیری شرکت دارد و از یک مرحله به مرحله دیگر می‌رود. از این رو در آموزش آمادگی جسمانی می‌توان به راحتی از این روش آموزش استفاده کرد.

■ **روش آموزش فراگیر:** در این روش معلم چندین سطح عملکرد برای موفقیت همه دانش‌آموزان ارائه می‌کند. دانش‌آموز سطح عملکرد را بر اساس توانایی خود انتخاب می‌کند و در تکالیف یادگیری آن شرکت می‌کند؛ به‌عنوان مثال، در آموزش تمرینات قدرت و استقامت عضلانی آمادگی جسمانی، معلم چندین سطح تمرین (ساده به دشوار) ارائه می‌کند و دانش‌آموز با توجه به توانایی خود یکی از سطوح تمرینی را انتخاب کرده و در تمرینات آن شرکت می‌کند.

■ **روش خودارزیابی:** در این روش دانش‌آموزان خود را در مقایسه با برگه معیارهای تعیین‌شده توسط معلم در هر جلسه ارزیابی می‌کنند. در حقیقت در این روش دانش‌آموزان بر عملکرد خود نظارت می‌کنند؛ به‌عنوان مثال، معلم هنجارهای مدنظر در انعطاف‌پذیری را در هر جلسه آموزش مشخص می‌کند و دانش‌آموزان براساس اطلاعات آن هنجارها خودارزیابی می‌کنند و به معلم در پایان کلاس بازخورد ارائه می‌دهند.

■ **روش پروژه:** این روش در آموزش موضوعات دانشی درس تربیت‌بدنی، در بستر فضای مجازی بسیار پرکاربرد و قابل‌اجراست.

در شروع آموزش، معلم اشکال پروژه در درس تربیت بدنی را به شرح زیر معرفی کرده و دانش آموزان را در انتخاب مناسب آنها راهنمایی می کند. بری این کار معلم می تواند نمونه هایی از پروژه های دانش آموزی در سال های گذشته را نیز نمایش دهد.

- تهیه گزارش با مراجعه به منابع علمی همچون کتاب و مقالات موجود در بستر اینترنت و اپلیکیشن ها
- تهیه گزارش براساس ضبط مشاهدات در محیط زندگی
- تهیه گزارشی براساس مصاحبه با افراد مختلف در خانواده
- تهیه روزنامه دیواری
- کشیدن نقاشی و داستان نویسی
- ساخت ابزار و ماکت وسیله ورزشی

۹۵

پس از معرفی موضوعات دانشی درس تربیت بدنی - بر اساس کتاب های راهنمای معلم - معلم فهرستی از عناوین موضوعات مرتبط را تهیه کرده و در اختیار دانش آموزان قرار می دهد تا هر دانش آموز با مشورت اولیا خود و مطابق باذوق و علاقه، موضوعی از این فهرست را انتخاب کنند. پس از انتخاب موضوعات توسط دانش آموزان برای هدایت و ارزیابی بهتر پروژه رهنمودهای زیر قابل استفاده است:

- آگاه سازی دانش آموزان با هدف و حدود انتظارات پروژه
 - آگاه سازی والدین در جریان پروژه، هدف ها و انتظارات آن
 - درخواست اعلام زمان بندی اجرای پروژه و ارائه گزارش از دانش آموز
 - نظارت مستمر بر فرایند انجام پروژه ها با دریافت گزارش
 - دادن فرصت مشخص به دانش آموزان برای گزارش پروژه خود به شما (معلم) و سایر همکلاسی های خود
 - معرفی پروژه های بهتر و بایگانی آنها در مدرسه و نمایش در معرض عموم
- روش اکتشافی:** در آموزش به روش اکتشافی در فضای مجازی لازم است معلم با طراحی آموزشی مناسب و بهره مندی از امکانات فضای مجازی از انواع رسانه های مختلف آموزشی (فیلم، عکس، پاور پوینت و ...) بهره کافی را ببرد.

یادگیری اکتشافی فرایندی است که دانش آموز با راهنمایی معلم، اصل یا قانونی را کشف نموده و مسئله ای را حل می کند. در این روش معلم با طرح سؤالات مناسب، جواب های نادرست دانش آموزان را به سمت جواب های درست هدایت می نماید. معلم باید کلاس را در جهت صحیح و مسیر معینی حفظ نماید به طوری که از حالت کاوش و پویایی شاگردان کاسته نشود. در این روش، معلم دانش آموزان را وادار به فکر کردن می کند و آنها را برای رسیدن به پاسخ درست تشویق می نماید.

برای مثال در آموزش «سبک زندگی من» در پایه دهم:

- معلم فک کردن را در دانش آموزان با گفت و گو و طرح پرسش برمی انگیزد و از آنها می خواهد با ارائه نمونه هایی از سبک های زندگی افراد مختلف، ویژگی های سبک زندگی را دنبال کنند.
- معلم پس از ارائه چند ویژگی سبک زندگی، چک فهرستی را برای بررسی کردن سبک زندگی به



دانش‌آموزان ارائه می‌نمایند.

- معلم باید اطمینان حاصل کند که دانش‌آموزان مسئله را فهمیده‌اند و بدانند که دنبال چه چیزی می‌گردند و چگونه باید این چک‌لیست را پر کنند.
- معلم پس از مقایسه چند سبک زندگی معرفی شده توسط دانش‌آموزان، آنها را به دسته‌بندی محاسن و معایب سبک زندگی فعال و غیرفعال راهنمایی می‌کند.
- پس از اطمینان از درک اهمیت ضرورت سبک زندگی فعال توسط دانش‌آموزان، فعالیت‌هایی را ارائه می‌نماید که به شکل‌گیری انواع الگو برای داشتن سبک زندگی فعال می‌انجامد.
- درنهایت با راهنمایی دانش‌آموزان به آن‌ها کمک می‌کند تا بهترین الگوی سبک زندگی فعال مناسب خود را کشف و ارائه کنند.

۳- ارزشیابی

بخش آموزش‌های حضوری:

در ارزشیابی بخش حضوری این درس که شامل آموزش مهارت‌های ورزشی است، معلم به صورت مستمر و در جریان آموزش به کمک ابزارها و شیوه‌های رایج در تربیت بدنی همچون، چک‌لیست مشاهده رفتار، بازی‌های ورزشی و آزمون‌های مهارت‌های ورزشی، دانش‌آموزان را در طول آموزش‌های حضوری سال تحصیلی ارزیابی می‌کند.

بخش آموزش‌های غیرحضوری:

در ارزشیابی بخش غیرحضوری این درس که شامل آموزش آمادگی جسمانی و موضوعات دانشی است، معلم به صورت مستمر و در جریان آموزش به کمک ابزارها و شیوه‌های رایج در تربیت بدنی همچون چک‌لیست خودارزیابی، چک‌لیست ارزیابی پروژه، چک‌لیست مشاهده رفتار توسط والدین، گزارش تکالیف منزل، کارنمای ثبت تکالیف منزل، چک‌لیست ثبت رکورد وضعیت آمادگی جسمانی دانش‌آموزان را در طول آموزش‌های غیرحضوری سال تحصیلی ارزیابی می‌کند.

جمع‌بندی و گزارش دهی:

نمره پایانی دانش‌آموز بر پایه بارم‌بندی زیر محاسبه و در پایان هر نوبت تحصیلی به‌عنوان نمره نهایی این درس اعلام و در کارنامه او ثبت خواهد شد.

جدول بارم‌بندی نمره درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه در ایام زرد مدارس در سال تحصیلی
۱۴۰۰ - ۱۳۹۹

نوع آموزش	محتوای آموزشی	ملاک‌های ارزیابی	روش سنجش و ارزیابی	ابزار جمع‌آوری داده‌ها	بارم‌بندی (نمره)			
حضور	مهارت‌های ورزشی (۱۰ نمره)	<ul style="list-style-type: none"> رفتارهای فردی و اجتماعی (پوشش ورزشی، حضور به‌موقع، اجرای تکالیف و مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات و احترام به دیگران، رعایت بهداشت فردی و عمومی و...) 	<ul style="list-style-type: none"> مشاهده رفتار خودارزیابی و ارزیابی دیگران 	<ul style="list-style-type: none"> چک‌لیست مشاهده رفتار دفتر گزارش‌ها سرگروه چک‌لیست ارزیابی از خود یا دیگران 	۲			
					<ul style="list-style-type: none"> سطح مهارت‌های ورزشی (حداقل ۲ مهارت در هر نیمسال) 	<ul style="list-style-type: none"> آزمون‌های مهارت ورزشی مشاهده رفتار در طول بازی 	<ul style="list-style-type: none"> چک‌لیست ثبت رکورد چک‌لیست مشاهده رفتار 	۴
					<ul style="list-style-type: none"> امتیازات کسب‌شده در انجام بازی‌ها و رقابت‌های کلاسی 	<ul style="list-style-type: none"> پوشه کار 	<ul style="list-style-type: none"> چک‌لیست ثبت امتیازات 	۱
					<ul style="list-style-type: none"> به‌کارگیری قوانین و مقررات و استراتژی‌ها در بازی‌های ورزشی 	<ul style="list-style-type: none"> مشاهده رفتار 	<ul style="list-style-type: none"> چک‌لیست مشاهده رفتار 	۱
					<ul style="list-style-type: none"> مشارکت فعال در تمرینات و بازی‌های ورزشی 	<ul style="list-style-type: none"> مشاهده رفتار 	<ul style="list-style-type: none"> چک‌لیست مشاهده رفتار 	۲



۲	<ul style="list-style-type: none"> ■ چک لیست ■ ارزیابی پروژه ■ آزمون‌های تستی، تشریحی 	<ul style="list-style-type: none"> ■ پروژه ■ آزمون‌های آنلاین 	<ul style="list-style-type: none"> ■ شناخت مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی 	غیر حضوری
۲	<ul style="list-style-type: none"> ■ کارنمای ثبت تکالیف حرکتی در منزل ■ چک لیست مشاهده رفتار 	<ul style="list-style-type: none"> ■ پوشه کار ■ مشاهده رفتار توسط والدین 	<ul style="list-style-type: none"> ■ انجام تمرینات و تکالیف حرکتی آمادگی جسمانی 	
۴	<ul style="list-style-type: none"> ■ چک لیست ثبت رکورد بر اساس معیارهای آمادگی جسملی 	<ul style="list-style-type: none"> ■ آزمون‌های آمادگی جسمانی خودارزیابی / ارزیابی والدین 	<ul style="list-style-type: none"> ■ سطح آمادگی جسمانی (سنجه‌های مدنظر در هر نیمسال) 	
۲	<ul style="list-style-type: none"> ■ چک لیست ارزیابی پروژه ■ گزارش تکالیف منزل ■ آزمون‌های تستی، تشریحی 	<ul style="list-style-type: none"> ■ پروژه ■ پوشه کار ■ آزمون‌های آنلاین 	<ul style="list-style-type: none"> ■ شناخت موضوعات مربوط به زندگی فعال 	
۲۰	مجموع نمرات			

۴- رسانه‌های پشتیبان

■ سامانه ملی رشد:

در آموزش‌های غیرحضوری معلمان می‌توانند از انواع فیلم‌های آموزشی تربیت‌بدنی بارگذاری شده بر روی سامانه ملی رشد، به‌عنوان پشتیبان برنامه درسی استفاده کنند؛ عناوین این فیلم‌ها عبارت‌اند از:

■ فیلم آموزش تنیس روی میز ویژه معلمان تربیت‌بدنی دوره دوم متوسطه

■ فیلم آموزش بدمینتون ویژه معلمان تربیت‌بدنی دوره دوم متوسطه

علاوه بر فیلم‌های آموزشی مذکور تعدادی فیلم آموزشی ویژه دانش‌آموزان بر روی سامانه رشد موجود

است که بهره‌مندی از آنها در آموزش‌های مجازی علاوه بر ایجاد تنوع در آموزش، برای دانش‌آموزان نیز جذاب و دل‌چسب خواهد بود. عناوین فیلم‌های آموزشی درس تربیت‌بدنی ویژه دانش‌آموزان عبارت‌اند از:

■ فیلم ورزش زورخانه ویژه دانش‌آموزان

■ فیلم ورزش پیاده‌روی در کوهستان ویژه دانش‌آموزان

همچنین توصیه می‌شود با امکانی که این سامانه در اختیار کاربران قرار داده است، معلمان نسبت به بارگذاری محتواهای آموزشی مناسب اقدام نمایند.

■ سامانه شاد:

حوزه تربیت بدنی و سلامت در شبکه شاد دارای کانال‌های متنوعی از جمله کانال تربیت بدنی و سلامت، کانال کانون‌های ورزشی، کانال تغذیه سالم، وزن سالم و زندگی سالم و کانال باشگاه مجازی بدن‌سازی و آمادگی جسمانی است. در هر یک از این کانال‌ها، محتوای متنوعی برحسب موضوع بارگذاری شده است. در کانال تربیت بدنی و سلامت محتوای درسی تمام پایه‌های تحصیلی از اول ابتدایی تا دوازدهم در بخش‌های دانشی، آمادگی جسمانی، مهارت‌های ورزشی، انواع بازی‌های ورزشی در خانه، ورزش صبحگاهی سرگرمی‌های ورزشی و مباحث اخلاقی و تربیتی بارگذاری شده است. هم‌چنین در کانال کانون‌های ورزشی، آموزش ۸ رشته ورزشی (والیبال، بسکتبال، هندبال، فوتسال، بدمینتون، طناب‌زنی و حرکات اصلاحی) ارائه شده است.

■ رسانه سراسری و استانی:

از ظرفیت‌های رسانه‌های ملی و محلی می‌توان در قالب تولید فیلم‌های آموزشی دانش‌آموزان برای آموزش مؤلفه‌های آمادگی جسمانی، بخش‌های دانشی و بازی‌های حرکتی در منزل بهره برد.

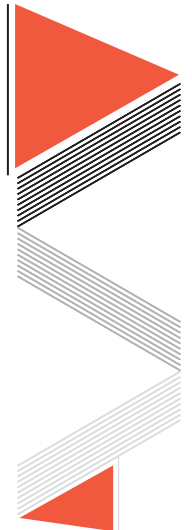
۵- انتظارات از مخاطبان برنامه

■ دانش‌آموز:

- رعایت مراحل گرم کردن و سرد کردن بدن هنگام انجام تکالیف حرکتی در منزل
- داشتن پوشش ورزشی مناسب برای انجام تکالیف حرکتی در منزل
- رعایت نکات بهداشتی و تغذیه‌ای انجام فعالیت‌های حرکتی در منزل
- انجام تکالیف حرکتی و دانشی هر جلسه آموزش در منزل و ثبت و گزارش‌دهی به‌موقع به معلم
- پیگیری، مشاهده و بهره‌مندی از فیلم‌های آموزش مجازی

■ معلم:

- داشتن طراحی آموزشی در هر جلسه آموزش



- تدارک انواع رسانه‌های آموزشی مناسب فضای مجازی در هر جلسه
- بهره‌مندی از محتواهای آموزشی مناسب در رسانه‌های رشد و شاد
- تدارک و طراحی انواع تمرینات حرکتی با تأکید بر تمرینات انفرادی
- هدایت و راهبری و نظارت بر عملکرد دانش‌آموزان در منزل از طریق ارتباط با دانش‌آموز و اولیا
- برگزاری جلسات مجازی با اولیا با هدف تدارک محیط آموزشی مناسب در منزل
- انجام ارزشیابی براساس دستورالعمل ارائه شده

■ مدیریت مدرسه:

- همکاری با معلمان در تمهید مقدمات و اجرای هر چه بهتر آموزش‌های حضوری و غیرحضوری
- برقراری ارتباط با اولیا و مطلع کردن آنها از شرایط و امکانات لازم برگزاری کلاس‌ها و آزمون‌های غیرحضوری
- نظارت بر آموزش‌های مجازی درس تربیت بدنی براساس بودجه‌بندی ارائه شده
- نظارت بر رعایت موازین و ارزش‌های فرهنگی و دینی در جریان آموزش‌های مجازی

■ خانواده:

- تشویق و ترغیب و نظارت بر اجرای تکالیف حرکتی در منزل
- همکاری در تأمین وسایل ورزشی در منزل
- نظارت بر انجام فعالیت‌ها و رعایت مراحل گرم کردن، سرد کردن و ایمنی فعالیت‌های حرکتی در منزل
- نظارت بر رعایت مسائل بهداشتی و تغذیه دانش‌آموزان در هنگام انجام تکالیف حرکتی در منزل
- همکاری با معلم در اجرا و ارزشیابی هر چه بهتر آموزش‌های غیرحضوری
- فراهم آوردن محیط امن و مناسب برای انجام فعالیت‌های حرکتی در منزل
- شرکت در جلسات مجازی ویژه اولیا