

ویژگی‌های کتاب‌های آموزشی

تربیت بدنی و ورزش

مجموعه راهنماهای تولید کتاب‌های آموزشی - ۴



ویژگی‌های کتاب‌های آموزشی
راهنمای تولید کتاب‌های آموزشی برای
ناشران نویسندگان و معلمان مؤلف

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات کمک‌آموزشی
تایستان ۸۳

اطلبوا العلم من المهد الى الحد
پیامبر اسلام (ص)

مقدمه

با ورود به هزاره سوم میلادی، پیشرفت‌ها و تجربیات نوین آموزشی، این امکان را فراهم ساخته است که سخن گهربار پیامبر(ص)، «ز گهواره تا گور دانش بجوی»، یا به عبارت دیگر «یادگیری مادام‌العمر»، مصداق عملی یابد. امروزه یادگیری به زمان حضور در مدرسه محدود نمی‌شود، بلکه همان‌طور که در گزارش کمیسیون بین‌المللی درباره‌ی آموزش برای قرن بیست و یکم با عنوان «یادگیری، گنج درون» (Dolors، ۱۹۹۵) بیان شده است، یادگیری تمام جنبه‌های حیات انسان را دربرمی‌گیرد. تحقق چنین امر خطیری بدون بازناندیشی، بازسازی ساختارها و بازآفرینی مؤلفه‌های نظام آموزشی و زیرساخت‌های آن، بعید می‌نماید.

یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین منابع تحقق یادگیری مؤثر و پایدار در کشورمان، کتاب‌های آموزشی هستند. یادگیری اطلاعات از طریق کتاب، علی‌رغم گسترش اینترنت همچنان اهمیت خود را حفظ کرده است. (گانبیه وریس، ترجمه مهجور، ۱۳۷۸).

کتاب‌های آموزشی توانسته‌اند، در کنار ابزار پیچیده و سریع توسعه یافته‌ی رسانه‌ای در سراسر نظام‌های آموزشی جهان همچنان اهمیت خود را حفظ کنند و به تحقق یادگیری در سطوح مختلف فراگیران بپردازند.

در حال حاضر، «سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش»، به عنوان یکی از مؤسسات بزرگ علمی فرهنگی و آموزشی کشور، در امر پژوهش، برنامه‌ریزی، تولید و ارزشیابی کتاب‌های آموزشی

نقش عمده‌ای دارد. این سازمان، علاوه بر ساماندهی امور تولید و نشر کتاب‌های آموزشی، امر راهنمایی و جهت‌دهی به دست‌اندرکاران امور چاپ و نشر، در راستای تولید کتاب‌های آموزشی مناسب و مورد نیاز نسل دانش‌آموزی، اولیاء، معلمان و کارشناسان آموزشی سراسر کشور را بر عهده دارد. آنچه در مجموعه‌ی حاضر فراهم شده است، تلاشی مقدماتی برای نیل به این مقصد می‌باشد. امیدواریم با نظرات ارشادی و اصلاحی کلیه‌ی صاحب‌نظران امر تعلیم و تربیت، در گام‌های بعدی، این تلاش‌ها کامل‌تر شوند و به سمت تحقق هدف‌های متعالی و آرمانی نظام آموزشی کشور پیش روند

دفتر انتشارات کمک‌آموزشی

ویژگی‌های کتاب‌های آموزشی تربیت‌بدنی و ورزش

۱. کتاب‌های کمک‌آموزشی

تعریف

کتاب‌هایی هستند که برای فراهم آوردن زمینه‌های ایجاد انگیزه، آموزش جبرانی، افزایش دانش و سواد علمی، پرورش مهارت‌های ذهنی و عملی، رشد روابط اجتماعی، آموزش مهارت‌های عملی و ارتقای یادگیرنده، براساس هدف‌ها و برنامه‌های خاصی تهیه و تنظیم می‌شوند و لزوماً به برنامه‌های درسی دوره‌ی تحصیلی وابسته نیستند. این کتاب‌ها در حوزه‌ی تربیت‌بدنی و ورزش به دو گروه تقسیم می‌شوند:

الف) کتاب‌های تکمیلی دانش‌افزایی برای دانش‌آموزان

تعریف

کتاب‌هایی هستند که ماهیت دایره‌المعارفی دارند و در انتقال اطلاعات در حوزه تربیت‌بدنی و ورزش تأکید می‌کنند. ویژگی بارز این نوع کتاب‌ها، ارائه‌ی اطلاعاتی فراتر از چارچوب برنامه و کتاب درسی است.

این کتاب‌ها می‌توانند به عنوان منبع و مرجع مورد استفاده دانش‌آموزان قرار گیرند.

ویژگی‌ها

- به رشد و توسعه‌ی سواد علمی و عملی دانش‌آموزان کمک می‌کنند.
- با سطح سواد و توان جسمی (براساس سن و جنسیت) دانش‌آموزان متناسب هستند.
- وابستگی زیادی به تدریس معلم یا مربی ندارند.
- با سرفصل‌های برنامه‌های درسی دانش‌آموزان در هر دوره نزدیکی دارند.
- ساختار و محتوای آن‌ها علاقه، شگفتی و نشاط را در دانش‌آموزان برمی‌انگیزد و به نیازهای کنجکاوانه‌ی آنان پاسخ می‌دهد.

ب) کتاب‌های دانش‌افزایی، مهارتی و روشی برای معلمان و کارشناسان
تعریف

کتاب‌هایی هستند که به دانش‌افزایی معلمان رشته‌ی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی در زمینه‌ی یادگیری و روش تدریس، در چارچوب هدف‌های برنامه‌های درسی، توجه خاص دارند. این‌گونه کتاب‌ها به افزایش دانش و مهارت معلمان به منظور تأثیر بیش‌تر و بهتر آن‌ها در راهنمایی دانش‌آموزان تأکید دارند.

ویژگی‌ها

- اطلاعات و دانش پایه را برای تدریس و ارتقای سطح علمی و توانمندی‌های عملی معلمان در رشته‌ی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی ارائه می‌کنند.
- توانایی‌ها و مهارت‌های معلم تربیت‌بدنی را در زمینه‌ی هدایت فعالیت‌های یاددهی-یادگیری افزایش می‌دهند.

- محتوای آن‌ها، به بهبود فرآیند تدریس معلمان از طریق حل مشکلات آموزشی آن‌ها کمک می‌کند.
- محتوای آن‌ها، توانمندی معلمان را در زمینه‌ی طراحی فعالیت‌های کلاسی (انفرادی یا گروهی) افزایش می‌دهد.
- از ویژگی درهم تنیدگی (یکپارچگی) با سایر درس‌ها، مسائل جامعه، زندگی روزمره و مشاغل و فناوری روز برخوردارند.
- به شرح اصول و مبانی و هدف‌های برنامه‌ی درسی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی می‌پردازند و آن‌ها را برای معلمان تفسیر و تبیین می‌کنند.
- محتوای آن‌ها با نیازهای حرفه‌ای معلمان تربیت‌بدنی و مقطع تدریس آن‌ها هماهنگی دارد.
- محتوای آن‌ها، دانش و توانمندی معلمان را در زمینه‌ی طراحی روش‌های سنجش و ارزشیابی دانش‌آموزان، در حیطه‌های: شناختی - روانی - حرکتی (مهارتی) و عاطفی - اجتماعی (نگرشی) افزایش می‌دهد.
- محتوای جدید است و از منابع روز و معتبر بهره جسته است.
- ساختار و محتوای آن‌ها، علاوه بر ایجاد انگیزه در معلمان، پاسخگوی سؤال آن‌ها و نیازهای کنجکاوانه‌ی آنان در یک یا چند موضوع در حوزه‌ی تربیت‌بدنی و ورزش است.

۲. کتاب‌های کمک‌درسی

تعریف

کتاب‌هایی هستند که به منظور فراهم کردن زمینه‌های ایجاد انگیزه، تسهیل، تقویت، تکمیل و تعمیق یادگیری و فراهم کردن آموزش جبرانی، براساس هدف‌ها و برنامه‌های درسی دوره و پایه‌ی تحصیلی خاصی تهیه و تنظیم می‌شوند. از جمله کتاب‌های کمک‌درسی در حوزه‌ی تربیت‌بدنی و ورزش، به کتاب‌های تمرین می‌توان اشاره کرد.

کتاب‌های تمرین به منظور تثبیت، تقویت آموزش جبرانی و ارزشیابی دانش‌آموزان

تعریف

کتاب‌هایی هستند که به منظور ایجاد امکان تثبیت آموخته‌ها در دانش‌آموزان، تألیف و تدوین می‌شوند. این کتاب‌ها با طراحی انواع مهارت‌ها، تمرین‌ها و فعالیت‌های فردی و یا گروهی، موجب می‌شوند که دانش‌آموزان با اجرای مهارت‌ها و تمرین‌های مرتبط با درس تربیت‌بدنی، در جهت تثبیت یادگیری قدم بردارند.

ویژگی‌ها

- امکان انجام تمرین‌های بیش‌تری را برای تثبیت و تقویت آموخته‌ها در دانش‌آموزان فراهم می‌کنند.
- برای یادگیری عمیق درس تربیت‌بدنی، در حد خود به دانش‌آموزان کمک می‌کنند.
- کمبود زمان کلاس درس تربیت‌بدنی را، در رابطه با حیطه‌ی دانشی و نگرشی و حسی - حرکتی، جبران می‌کنند.
- تمرین‌های ارائه شده در این کتاب‌ها، ادامه‌ی تمرین‌های برنامه‌ی درسی و همسو با آن‌هاست.
- تمرین‌ها و فعالیت‌های طرح شده در آن‌ها متناسب با امکانات، سطح دانش و توانایی جسمی (براساس سن و جنسیت) دانش‌آموزان است.
- متناسب با هدف‌های برنامه‌ی درسی دوره‌های مختلف تحصیلی، تألیف و تدوین شده‌اند.
- در طراحی فعالیت‌ها به علاقه‌های دانش‌آموزان توجه خاص شده است. (بهره‌گیری از بازی‌های حرکتی، گروهی، امدادی و...)

- تمرین‌های آن‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا اطلاعات موجود را جست‌وجو و پردازش کنند.
- تمرین‌هایی که ارائه می‌دهند، علاوه بر غنی‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان، امکان یادگیری فعال را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کنند.
- شیوه‌های آموزش، اجرا و معیارهای استاندارد برای خود ارزشیابی دانش‌آموزان ارائه می‌کنند.

شیوه‌ی ارزشیابی از کتاب‌های آموزشی در حوزه‌ی تربیت‌بدنی و ورزش کتاب‌های آموزشی در حوزه‌ی درس تربیت‌بدنی و ورزش، از دو جنبه ویژگی‌های اختصاصی و عمومی و با توجه به چک لیست ارزشیابی ۵ درجه‌ای ارزشیابی می‌شوند.

چک لیست ارزشیابی ویژگی‌های اختصاصی کتاب‌های
تکمیلی دانش‌افزایی برای دانش‌آموزان

حوزه آموزشی: تربیت بدنی

عنوان کتاب: نویسنده / مترجم:

ناشر: کد:

ردیف	ویژگی	۵ بسیار زیاد	۴ زیاد	۳ متوسط	۲ کم	۱ بسیار کم
۱	به رشد و توسعه‌ی علمی و عملی دانش‌آموزان کمک می‌کند.					
۲	با سطح سواد و توان جسمی (پراساس سن و جنسیت) دانش‌آموزان متناسب است.					
۳	وابستگی زیادی به تدریس معلم یا مربی ندارد.					
۴	با سرفصل‌های برنامه‌های درسی دانش‌آموزان نزدیکی دارد.					
۵	ساختار و محتوای آن، علاقه، شگفتی و نشاط را در دانش‌آموزان برمی‌انگیزد و به نیازهای کنجکاوانه آنان پاسخ می‌دهد.					
	جمع					
جمع کل						

لازم به ذکر است به هر کتاب تألیفی ۲۰، ترجمه و تألیف ۱۵، ترجمه، ۱۰
گردآوری و تنظیم ۵ امتیاز ویژه تعلق می‌گیرد.

**چک لیست ارزشیابی ویژگی‌های اختصاصی کتاب‌های
دانش‌افزایی، مهارتی و روشی برای معلمان و کارشناسان**

حوزه آموزشی: تربیت‌بدنی

نویسنده/ مترجم:

عنوان کتاب:

ناشر:

کد:

ردیف	ویژگی	۱ بسیار کم	۲ کم	۳ متوسط	۴ زیاد	۵ بسیار زیاد
۱	اطلاعات و دانش پایه برای تدریس را ارائه می‌کند و دانش علمی و عملی معلمان تربیت‌بدنی را افزایش می‌دهد.					
۲	توانایی‌ها و مهارت‌های معلم تربیت‌بدنی را در امر هدایت فعالیت‌های یاددهی - یادگیری افزایش می‌دهد.					
۳	محتوای آن، به بهبود فرایند تدریس معلمان از طریق حل مشکلات آموزشی کمک می‌کند.					
۴	محتوای آن، توانمندی‌های معلمان را در طراحی فعالیت‌های کلاسی برای دانش‌آموزان افزایش می‌دهد.					
۵	از ویژگی درهم‌تنیدگی با سایر درس‌ها، مسائل جامعه، زندگی روزمره و مشاغل و فناوری روز برخوردار است.					
۶	به شرح اصول و مبانی و هدف‌های برنامه‌ی درس تربیت‌بدنی و ورزش می‌پردازد و آن‌ها را برای معلمان تفسیر، تبیین می‌کند.					
۷	محتوای آن با نیازهای حرفه‌ای معلمان تربیت‌بدنی و فرآیند تدریس آن‌ها هماهنگی دارد.					

				محتوای آن دانش و توانمندی معلمان را برای طراحی روش‌های سنجش و ارزشیابی دانش‌آموزان در حیطه‌ی شناختی، روانی، حرکتی (مهارتی) و عاطفی-اجتماعی (نگرشی) افزایش می‌دهد.	۸
				جدیدالتألیف است (در مورد کتاب‌های ترجمه‌ای، در سال تألیف ملاک است) و از منابع بیش‌تر و جدیدتر بهره می‌برد.	۹
				ساختار و محتوای آن، علاوه بر ایجاد انگیزه در معلمان، پاسخگوی سؤالات و نیازهای کنجکاوانه آنان در یک یا چند موضوع در حوزه‌ی تربیت‌بدنی و ورزش است	۱۰
				جمع	
				جمع کل	

چک لیست ارزشیابی ویژگی‌های اختصاصی کتاب‌های تمرین به منظور تثبیت، تقویت و آموزش جبرانی و ارزشیابی دانش‌آموزان

حوزه آموزشی: تربیت‌بدنی

نویسنده / مترجم:

عنوان کتاب:

کد:

ناشر:

ردیف	ویژگی	۵ بسیار زیاد	۴ زیاد	۳ متوسط	۲ کم	۱ بسیار کم
۱	امکان انجام تمرین‌های بیش‌تر با هدف تثبیت و تقویت آموخته‌ها در دانش‌آموزان را فراهم می‌کند.					
۲	برای یادگیری عمیق درس تربیت‌بدنی در حد خود به دانش‌آموزان کمک می‌کند.					
۳	کمبود زمان کلاس درس تربیت‌بدنی را، در رابطه با حیطه‌ی دانشی و نگرشی و مهارتی جبران می‌کند.					
۴	به دلیل ارتباط با درس تربیت‌بدنی، عامل تغییر و بهبود نگرش والدین نسبت به این درس در برنامه‌ی درسی دانش‌آموزان است.					
۵	تمرین‌های ارائه شده در این کتاب‌ها، ادامه‌ی تمرین‌های برنامه‌ی درسی و همسو با آنهاست.					
۶	تمرین‌ها و فعالیت‌های آن متناسب با امکانات، سطح دانش و توانایی جسمی (براساس سن و جنسیت) دانش‌آموزان است.					
۷	متناسب با هدف‌های برنامه‌ی درسی در دوره‌های مختلف تحصیلی، تألیف و تدوین شده است.					
۸	در طراحی فعالیت‌ها به علاقه‌های دانش‌آموزان توجه خاصی شده است (بهره‌گیری از زبان‌های حرکتی، گروهی،					

					امدادی و...)
					۹ تمرین ها به آن دانش آموزان کمک می کنند تا اطلاعات موجود را جست و جو و پردازش کنند.
					۱۰ تمرین هایی که ارائه می کند، علاوه بر غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان، امکان یادگیری فعال را برای دانش آموزان فراهم می کند.
					۱۱ دارای شیوه های آموزشی، اجرا و معیارهای استاندارد ه منظور «خودارزشیابی» دانش آموزان است.
					جمع
					جمع کل

چک لیست ارزشیابی از ویژگی‌های اختصاصی کتاب‌های

آموزشی در آموزش تربیت‌بدنی و ورزش

حوزه آموزشی: تربیت‌بدنی

عنوان کتاب:

نویسنده / مترجم:

کد:

ناشر:

ردیف	ویژگی	۱ بسیار کم	۲ کم	۳ متوسط	۴ زیاد	۵ بسیار زیاد
۱	روی جلد آن جذاب است و با محتوا ارتباط دارد.					
۲	قطع و ابعاد آن مناسب با محتوا و شرایط سنی مخاطبان است.					
۳	قطع، شکل ظاهری، استحکام فیزیکی کتاب با سن مخاطبان و نوع کاربرد آن هماهنگی دارد.					
۴	صفحه‌آرایی از کیفیت و زیبایی (ایجاد انگیزه، آسان‌خوانی، ایجاد نظم فکری در مخاطب، نوع حروف، فواصل حروف و سطرها، سفیدخوانی، ایجاد محرک‌های بصری، توزیع و موزونی تصویرها، تعداد و حجم تصویرها) برخوردار است.					
۵	متن کتاب به لحاظ نگارشی، سلیس و صحیح است.					
۶	متن به لحاظ برقراری ارتباط مناسب با مخاطب، ساده و روان است.					
۷	واژگان به کار رفته در متن با سن و سطح تحصیلات مخاطب تناسب دارد.					
۸	رسم‌الخط متن با رسم‌الخط مورد قبول وزارت آموزش و پرورش تناسب و انطباق دارد. تصویرها، جدول‌ها، نمودارها و... از نظر جلب توجه و روشن بودن پیام، دارای کیفیت هستند.					
۹	تعداد شکل‌ها، جدول‌ها، نمودارها و... با گروه سنی مخاطب تناسب دارد.					
۱۰	تصویرها با ارزش‌ها و فرهنگ ملی و مذهبی و محلی تناسب دارند.					
۱۱	بین متن با تصویرها و جدول‌ها و... سازگاری وجود دارد.					
۱۲	شؤون اجتماعی اقشار مختلف و بهره‌گیری مناسب از عکس‌ها به لحاظ نوع جنسیت، اقوام مختلف و موارد مشابه رعایت شده است.					
۱۳	بین محتوا و تصویرهای ارائه شده، با زندگی روزمره هماهنگی وجود دارد.					
۱۴	جدول‌ها، تصویرها و نمودارها دارای توضیح کامل و مناسب هستند.					
	جمع					

چک لیست ارزشیابی از ویژگی‌های اختصاصی کتاب‌های تمرین به منظور تثبیت، تقویت و آموزش جبرانی و ارزشیابی دانش‌آموزان

حوزه آموزشی: تربیت بدنی

نویسنده / مترجم:

عنوان کتاب:

ناشر:

کد:

ردیف	ویژگی	۵ بسیار زیاد	۴ زیاد	۳ متوسط	۲ کم	۱ بسیار کم
۱	برخی از شکل‌ها، تصویرها، جدول‌ها و نمودارها، با پرسش‌های برانگیزنده و پرورش‌دهنده برخی مهارت‌های شناختی، مانند دقت در مشاهده، مقایسه و قضاوت کیفی و کمی همراه هستند.					
۲	بین عنوان اثر با محتوا و پیام آن هماهنگی وجود دارد.					
۳	بین عنوان هر فصل با بخش با محتوای آن هماهنگی وجود دارد.					
۴	ساختار اثر دارای انسجام مناسب است و اصول تدوین کتاب و نظم منطقی در ارائه مطالب (پیش‌گفتار، مقدمه، فهرست، فصل‌بندی، ذکر منابع و مآخذ، واژه‌نامه، کتاب‌نامه و...) رعایت شده است.					
۵	دارای شناسنامه روشنی است که جمعیت و شرایط مخاطب را مشخص می‌کند. مقدمه دارای کیفیت است (معرفی موضوع اثر، شرح اهمیت و ضرورت موضوع، توصیه‌های احتمالی برای استفاده بهینه از اثر، ذکر پنهان یا آشکار هدف‌های آموزشی اثر).					
۶	بین محتوای اثر با ارزش‌های جامعه هماهنگی وجود دارد.					
۷	در متن از شاهد، مثال، مقایسه و تحلیل برای استدلال و نتیجه‌گیری استفاده شده است.					
۸	محتوای اثر به روز و جدید است.					
۹	محتوای اثر با مسائل روزمره و اولویت‌ها مرتبط است.					
۱۰	دارای پیوستگی و انسجام موضوعی در فصل‌های گوناگون است.					
۱۱	موضوعات علمی با زندگی و مسائل اجتماعی، اخلاقی، ادبی و سایر قلمروهای موضوعی دیگر در اثر، درهم تنیده است.					
۱۲	به پیش‌موخته‌ها و پیش‌دانسته‌های احتمالی مخاطب به هنگام طرح یک اندیشه یا مهارت توجه شده است.					
۱۳	محتوا با علاقه و نیازهای متعادل مخاطب تناسب دارد.					
۱۴	محتوا به لحاظ علمی صحیح است					
	جمع					
	جمع کل					

هدف‌ها و مفاهیم سطح دانش برای دوره‌ی آموزش تحصیلی ابتدایی

هدفها و مفاهیم	پایه اول	پایه دوم	پایه سوم	پایه چهارم	پایه پنجم
۱- آشنایی با وضعیت‌های بدنی (اطلاعات از فرم صحیح بدن در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن و دوییدن، آگاهی از محدودیت‌ها و قابلیت‌های حرکتی خود)	۱- شکل صحیح ایستادن در مقابل اشکال غلط آن ۲- شکل صحیح نشستن در حالات مختلف: روی زمین، روی صندلی، پشت میز، در مقابل اشکال غلط آن‌ها ۳- شکل صحیح راه رفتن در مقابل شکل غلط آن ۴- شکل صحیح خوابیدن بر روی تخت و روی زمین در مقابل اشکال غلط آن‌ها ۵- شکل صحیح دوییدن در مقابل شکل غلط آن	۱- صرف انرژی ۲- راه رفتن، وضعیت سر، دست‌ها و پاها ۳- دوییدن، فرودست‌ها، پا و سر و گردن و تنه ۴- دامنه حرکتی مفاصل ۵- محدودیت‌های حرکتی در مفاصل اصلی و عمده بدن	۱- آشنایی با ایستادن و فعالیت ورزشی ۲- آشنایی با نشستن و اندازه‌های میز و صندلی ۳- آشنایی با انواع راه رفتن، حمل اشیا ۴- آشنایی با فرم صحیح بدن در انواع بازی و ورزش ۵- آشنایی با حرکت‌های خطرناک و ممنوع برای گردن و کمر	۱- آشنایی با ایستادن، استخوان‌ها و عضلات ۲- آشنایی با نشستن، استخوان‌ها و عضلات ۳- آشنایی با راه رفتن و عملکرد استخوان‌ها و عضلات ۴- آشنایی با تانراهای حرکتی و ورزش ۵- آشنایی با فعالیت و ورزش در صورت وجود محدودیت‌های حرکتی	۱- آشنایی با ایستادن و عضلات ۲- آشنایی با نشستن و عضلات ۳- آشنایی با راه رفتن و عملکرد استخوان‌ها و عضلات ۴- آشنایی با تانراهای حرکتی و ورزش ۵- آشنایی با فعالیت و ورزش در صورت وجود محدودیت‌های حرکتی
۲- آشنایی با آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های آن	۶- آشنایی با آمادگی جسمانی ۷- آشنایی با پرش زیگزاگ ۸- آشنایی با دو سرعت	۶- آشنایی با نحوه کسب آمادگی جسمانی ۷- آشنایی با آزمون چابکی ۸- آشنایی با آزمون تعادل	۶- آشنایی با ارتباط آمادگی جسمانی و تندرستی ۷- آشنایی با عواملی که آمادگی جسمانی را کاهش می‌دهند	۵- آشنایی با اجزای آمادگی جسمانی ۶- آشنایی با آزمون‌های دو ۵۰۰ متر، انعطاف‌پذیری، دراز و نشستن، پارفیکس	۶- آشنایی با مسیر تندرستی
۳- آگاهی از اطلاعات مربوط به بهداشت ورزش (برخی از اصول اساسی استفاده از مواد غذایی، اهمیت کنترل وزن بدن)	۹- آشنایی با غذاهای مطلوب ۱۰- آشنایی با آشامیدنی‌های سالم	۹- آشنایی با زمان نوشیدن آب ۱۰- آشنایی با محاسن وزن تناسب بدن	۸- آشنایی با زمان صرف غذا و فعالیت ۹- آشنایی با نحوه نوشیدن آب در زمان فعالیت ۱۰- آشنایی با مواد غذایی سازنده مثل کلسیم ۱۱- آشنایی با معایب چاقی و سنگینی وزن ۱۲- آشنایی با مشکلات فرد چاق	۷- آشنایی با مواد غذایی و رشته‌های ورزشی ۸- آشنایی با نقش آب در فعالیت‌های بدنی و ورزشی ۹- آشنایی با اهمیت کنترل وزن ۱۰- آشنایی با وزن مطلوب سلامتی ۱۱- آشنایی با چگونگی تعیین وزن مطلوب خود ۱۲- آشنایی با جدول وزن مطلوب ۱۳- آشنایی با وزن بدن و بازی‌ها و ورزش‌ها	۷- آشنایی با مواد غذایی و رشته‌های ورزشی ۸- آشنایی با نقش آب در فعالیت‌های بدنی و ورزشی ۹- آشنایی با اهمیت کنترل وزن ۱۰- آشنایی با وزن مطلوب سلامتی ۱۱- آشنایی با چگونگی تعیین وزن مطلوب خود ۱۲- آشنایی با جدول وزن مطلوب ۱۳- آشنایی با وزن بدن و بازی‌ها و ورزش‌ها
۴- آگاهی از مواد ایمنی (برخی از عوامل ایجاد مدمات ورزشی، رعایت اصول ایمنی)	۱۱- آشنایی با خطر هل دادن یکدیگر و عدم تناسب بین هم‌بازی‌ها ۱۲- آشنایی با ضرورت مراقبت اعضای بدن هنگام ورزش و بازی	۱۱- آشنایی با کفش و پوشاک مناسب ۱۲- آشنایی با بازی در محل‌های خطرناک ۱۳- آشنایی با وسایل امکانات خطرآفرین هنگام ورزش و بازی	۱۳- آشنایی با انواع وسایل خطرآفرین در بسازی و ورزش ۱۴- آشنایی با ورزش در زمان بیماری	۱۲- آشنایی با عوامل ایجاد در انتام‌های بدن ۱۳- آشنایی با اصول ایمنی و سلامتی در ورزش	۱۴- آشنایی با عوامل ایجاد آسیب در مکان‌های مختلف ۱۵- آشنایی با عوامل آسیب‌پذیر در برخی از رشته‌های ورزشی ۱۶- آشنایی با ورزش‌های ایمن ۱۷- آشنایی با مشکلات علم رعایت اصول ایمنی ۱۸- آشنایی با اصول ایمنی در برخی ورزش‌ها
۵- آشنایی با رشته‌های ورزشی رایج آموزشگاهی	۱۳- آشنایی با ورزش‌هایی که با دست و پا انجام می‌گیرند. ۱۴- آشنایی با ورزش‌هایی که با پا انجام می‌گیرند. ۱۵- آشنایی با ورزش‌هایی که با دست و پا انجام می‌گیرند.	۱۴- آشنایی با ورزش‌هایی که با وسیله انجام می‌گیرند. ۱۵- آشنایی با ورزش‌هایی که بدون وسیله انجام می‌گیرند.	۱۴- آشنایی با مقررات ورزش‌های انفرادی از جهت ابزار وسایل گروهی از جهت ابزار وسایل	۱۴- آشنایی با مقررات ورزش‌های انفرادی از جهت ابزار وسایل گروهی از جهت ابزار وسایل	۱۹- آشنایی با فایده‌های ورزش‌ها
۶- آشنایی با اصول و مبانی تربیت بدنی (آگاهی از اهداف تربیت‌بدنی در حد دوره ابتدایی، آگاهی نسبت به اهمیت کارگروهی و تیمی)			۱۶- آشنایی با مزیت حضور در جمع ۱۷- آشنایی با تلاش برای موفقیت گروهی داشتن ۱۸- آشنایی با مزیت تقویت روحیه همکاری و ایثار ۱۹- آشنایی با هدف‌ها و رویکردهایی که در بعد شناختی مطرح هستند. ۲۰- آشنایی با هدف‌هایی که در	۱۶- آشنایی با مزیت حضور در جمع ۱۷- آشنایی با تلاش برای موفقیت گروهی داشتن ۱۸- آشنایی با مزیت تقویت روحیه همکاری و ایثار ۱۹- آشنایی با هدف‌ها و رویکردهایی که در بعد شناختی مطرح هستند. ۲۰- آشنایی با هدف‌هایی که در	۲۰- آشنایی با عوامل مخمل کار گروهی ۲۱- آشنایی با محاسن کار گروهی و تیمی ۲۲- آشنایی با بازی‌های بالای کار گروهی ۲۳- آشنایی با کارگروهی و احساس مسئولیت ۲۴- آشنایی با هدف در ابعاد الهی، عاطفی

انفرادی)				روی میز (فورهند، بگ هند، سرویس) (بگ هند، فورهند، سرویس، اسمش) ۸- کسب مهارت در مهارت های اساسی دو میزانی (استارت نشسته و ایستاده) ۹- کسب مهارت در آموزش سه گام بسکتبال
۴- کسب مهارت در برعکسی شیرین کاری ها (حرکات تعادلی، تقلیدی، تشبیهی، ابدایی، مربوط به رشته های ورزشی	۱۰- کسب مهارت در تعادلی فرشته ۱۱- تقلید حرکات هواپیما، کانگورو و موتورسواری			۹- کسب مهارت در طناب بازی ساده از جلو، در جا از جلو ۱۰- کسب مهارت در چرخاندن توپ روی انگشت ۱۱- کسب مهارت در ضربات متوالی با رو و پشت راگت تنیس روی زمین به توپ ۱۲- کسب مهارت در رویایی زدن
۵- کسب مهارت در شناخت مفاهیم از طریق فعالیت	۱۲- کسب مهارت در تشخیص اعضا از راه فعالیت ۱۳- کسب مهارت در شناخت صف و ستون از طریق فعالیت	۱۳- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (جمع) ۱۴- کسب مهارت در تشخیص اشکال هندسی از طریق فعالیت (دایره لوزی)	۱۵- کسب مهارت در جهت یابی (بالا و پایین، چپ و راست) ۱۶- کسب مهارت در تشخیص اشکال هندسی از طریق فعالیت (مثلث، مستطیل و مربع)	۱۳- کسب مهارت در تشخیص مفاهیم ریاضی از طریق حرکت (ضرب و تقسیم) ۱۴- کسب مهارت در شناخت توانایی های حرکتی خود (چندقدر نرم می دوم)
۶- کسب مهارت در اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارت ها و بازی های ورزشی	۱۴- کسب مهارت در باز کردن بدن ۱۵- کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن ۱۶- کسب مهارت در راه رفتن ۱۷- کسب مهارت در دویدن ۱۸- کسب مهارت در پریدن ۱۹- کسب مهارت در فریب و فرار (جای خالی) ۲۰- کسب مهارت در لی لی کردن ۲۱- کسب مهارت در با پرش رفتن ۲۲- کسب مهارت در پرتاب کردن ۲۳- کسب مهارت در دریافت زدن ۲۴- کسب مهارت در ضربه زدن	۱۵- کسب مهارت در بستن و باز کردن بدن ۱۶- کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن ۱۷- کسب مهارت در راه رفتن ۱۸- کسب مهارت در دویدن ۱۹- کسب مهارت در پریدن ۲۰- کسب مهارت در فریب و فرار (جای خالی) ۲۱- کسب مهارت در لی لی کردن ۲۲- کسب مهارت در با پرش رفتن ۲۳- کسب مهارت در پرتاب کردن ۲۴- کسب مهارت در دریافت زدن ۲۵- کسب مهارت در ضربه زدن	۱۷- کسب مهارت در بستن و باز کردن بدن ۱۸- کسب مهارت در چرخیدن و پیچیدن ۱۹- کسب مهارت در راه رفتن ۲۰- کسب مهارت در دویدن ۲۱- کسب مهارت در پریدن ۲۲- کسب مهارت در فریب و فرار (جای خالی) ۲۳- کسب مهارت در لی لی کردن ۲۴- کسب مهارت در با پرش رفتن ۲۵- کسب مهارت در پرتاب کردن ۲۶- کسب مهارت در دریافت زدن ۲۷- کسب مهارت در ضربه زدن	۱۵- کسب مهارت در امدادی پاس سینه بسکتبال به دیوار ۱۶- کسب مهارت در دویدن و جهیدن امدادی با حلقه ۱۷- کسب مهارت در پرش از روی موانع

سرفصل‌های موضوعی حوزه‌ی آموزش تربیت‌بدنی و ورزش، مربوط به دوره‌های مختلف تحصیلی

۱. مهارت‌های بنیادی: مهارت‌هایی که در سه زمینه‌ی اصلی حرکات انتقالی، غیرانتقالی و مهارتی تقسیم‌بندی می‌شوند.

۲. وضعیت‌های بدنی: حالاتی که بدن در شکل صحیح خود قرار داشته باشد؛ مثل: درست ایستادن، درست نشستن، درست راه رفتن، درست خوابیدن.

۳. آموزش ورزش‌ها: فوتبال: بسکتبال، هندبال، والیبال، تنیس روی میز، شنا، هاکی ژیمناستیک دوومیدانی (دوها، پرتاب‌ها، پرش‌ها)، کشتی (فرنگی، آزاد، پهلوانی)، بدمینتون، اسکواش، تنیس، قایقرانی، واترپلو، وزنه‌برداری، بدنسازی، اسکی، تیراندازی، تیروکمان، والیبال ساحلی، فوتبال ساحلی، اسب‌سواری، اسپک تاکرا، شیرجه، ورزش‌های هوایی، فوتبال سالی، مینی‌والیبال، مینی‌بسکتبال، شمشیربازی، تکواندو، کاراته، جودو، دوچرخه‌سواری، ورزش باستانی، گلف، اسکیت، بولینگ، بوکس، صخره‌نوردی، کوهنوردی، سنگ‌نوردی، بیسبال، راگبی و...

۴. فعالیت بدنی و بیماری‌ها (درمان و پیشگیری بیماری‌ها با ورزش)

۵. فعالیت بدنی و زندگی سالم

۶. فعالیت بدنی و تغذیه

۷. فعالیت بدنی و درمان مشکلات روانی (درمان استرس، انزوا، و...)

۸. فعالیت بدنی و طول عمر

۹. فعالیت بدنی، توانبخشی و بازپروری

۱۰. فعالیت بدنی و تندرستی

۱۱. فعالیت بدنی و تفریحات سالم

۱۲. فعالیت بدنی و درمان معلولیت‌ها

۱۳. فعالیت بدنی، بیماران خاص و معلولان
۱۴. فعالیت بدنی، سن و جنسیت
۱۵. حرکات اصلاحی
۱۶. تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه قرآن
۱۷. تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه ائمه معصومین
۱۸. تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه علمای دین
۱۹. بازی از دیدگاه اسلام
۲۰. مبانی فلسفی تربیت بدنی و ورزش (از دیدگاه مکاتب گوناگون)
۲۱. مبانی جامعه‌شناسی تربیت بدنی و ورزش
۲۲. مبانی روان‌شناسی تربیت بدنی و ورزش
۲۳. مبانی تاریخی تربیت بدنی و ورزش
۲۴. مبانی فیزیولوژی تربیت بدنی و ورزش
۲۵. مبانی بیومکانیکی ورزش
۲۶. بازی‌های بومی - محلی
۲۷. المپیک
۲۸. ورزش دختران از منظر فلسفی و دینی
۲۹. ورزش دختران از منظر فیزیولوژیکی
۳۰. ورزش دختران از منظر تاریخی
۳۱. ورزش دختران از منظر روان‌شناسی
۳۲. ورزش دختران از منظر جامعه‌شناسی
۳۳. ورزش‌های مناسب دختران
۳۴. تنگناها و محدودیت‌های ورزش دختران
۳۵. زنان قهرمان
۳۶. تاریخچه ورزش زنان
۳۷. ورزش مادران آینده

۳۸. تربیت‌بدنی و ورزش در آینه پژوهش
۳۹. ورزش و آثار مخرب دوپینگ
- ۴۰- آموزش ساخت وسایل ورزشی ساده
۴۱. بازی‌های ورزشی
۴۲. آمادگی جسمانی در ورزش‌ها
۴۳. جنبش آمادگی جسمانی
۴۴. آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی
۴۵. آمادگی جسمانی وابسته به اجرا
۴۶. آمادگی جسمانی و تندرستی
۴۷. مبانی فیزیولوژیکی آمادگی جسمانی
۴۸. مبانی روانی و اجتماعی آمادگی جسمانی
۴۹. برنامه‌های آمادگی جسمانی
۵۰. کارکردهای آمادگی جسمانی
۵۱. آمادگی جسمانی و شیوه زندگی
۵۲. آمادگی جسمانی و کنترل وزن
۵۳. روش‌های ساده کسب و ارزشیابی آمادگی جسمانی
۵۴. خواندنی‌هایی از تاریخ تربیت‌بدنی و ورزش ایران و جهان
۵۵. تمرینات بدون وسیله
۵۶. تمرینات با وسیله
۵۷. اوقات فراغت و ورزش
۵۸. قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی
۵۹. نکات ایمنی در ورزش‌ها
۶۰. کمک‌های اولیه در ورزش
۶۱. طناب‌بازی
۶۲. استپ

۶۳. ایروبیگ
۶۴. اطلاعات عمومی ورزشی
۶۵. جاده تندرستی
۶۶. روش‌های تدریس درس تربیت‌بدنی
۶۷. اصول مربیگری
۶۸. وضعیت جهانی در تربیت‌بدنی
۶۹. ارزشیابی درست تربیت‌بدنی
۷۰. رشد و تکامل حرکتی
۷۱. یادگیری حرکتی
۷۲. مدیریت در تربیت‌بدنی و ورزش
۷۳. آموزش تلفیقی در تربیت‌بدنی
۷۴. استانداردهای درس تربیت‌بدنی
۷۵. طراحی فضاهای بازی برای کودکان
۷۶. آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی و ورزش
۷۷. استانداردهای معلمی در تربیت‌بدنی و ورزش
۷۸. روش‌های تحقیق در تربیت‌بدنی و ورزش
۷۹. استعدادیابی ورزشی
۸۰. حرکت‌شناسی
۸۱. آسیب‌شناسی ورزشی
۸۲. روش‌های برگزاری مسابقات
۸۳. علم تمرین
۸۴. تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس ابتدایی
۸۵. تربیت‌بدنی و ورزش در پیش‌دستانی
۸۶. تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس راهنمایی
۸۷. تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس متوسطه

۸۸. واژه‌نامه و فرهنگ لغات در تربیت‌بدنی و ورزش

۸۹. اساس و اهداف درس تربیت‌بدنی در مدارس

مجموعه راهنماهای تولید کتاب‌های آموزشی می‌کوشد تا یافته‌های علمی کاربردی و دیدگاه‌های صاحب‌نظران درباره‌ی سامان‌بخشی کتاب‌های آموزشی را برای استفاده‌ی نویسندگان، ناشران و سایر پدیدآورندگان کتاب‌های آموزشی ارائه نماید.

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر انتشارات کمک‌آموزشی

دبیرخانه سامان‌بخشی کتاب‌های آموزشی

<http://samanketab.roshdmag.ir>