



تربیت بدنی و علوم ورزشی

تربیت بدنی عمومی یک

(مطابق با آخرین سر فصل‌های مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری)

دکتر سارا اکشکر (استادیار دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر حمید قاسمی (استادیار دانشگاه پیام نور)

رضا صادقی (دانشجوی دکتری تخصصی برنامه‌ریزی و مدیریت ورزشی)

اکبر فرید فتحی (دانشجوی دکتری تخصصی برنامه‌ریزی و مدیریت ورزشی)

ویراستاران: محمدرضا مجمع | زهرا قریشی

عنوان و نام پدیدآور:	تربیت بدنی عمومی یک (مطابق با آخرین سر فصل های مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری) / سارا کشر - [و دیگران]، ویراستاران محمدرضا مجمع، زهرا قریشی	موضوع:	خانواده ها - راهنمای آموزشی
مشخصات نشر:	تهران: انتشارات مجمع، ۱۳۹۳.	موضوع:	تربیت بدنی
مشخصات ظاهری:	۲۲۲ ص: مصور.	شناسه افزوده:	کشر، سارا، ۱۳۴۵ -
فروست:	دانشنامه ی مجمع: ۴۹. مجموعه کتاب های مدیریت راهبردی زندگی- سبک زندگی ایرانیان. تربیت بدنی و علوم ورزشی: ۳۶.	شناسه افزوده:	مجمع، محمدرضا، ۱۳۴۹ -، ویراستار
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۰۹-۶ دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۰۹-۶	شناسه افزوده:	مجموعه کتاب های مدیریت راهبردی زندگی- سبک زندگی ایرانیان: آج ۳۶
وضعیت فهرست نویسی:	فیا	رده بندی کنگره:	۱۳۹۳ ج ۳۶ / HQ۱۰۰
یادداشت:	مولفان سارا کشر، حمید قاسمی، رضا صادقی، اکبر فرید فتحی	رده بندی دیویی:	۳۰۶/۸۵۰۷
یادداشت:	پای عنوان: تربیت بدنی و علوم ورزشی	شماره کتابشناسی ملی:	۳۵۹۰۴۰۳

نام کتاب:	تربیت بدنی عمومی یک
پدیدآورنده:	دکتر سارا کشر دکتر حمید قاسمی رضا صادقی اکبر فرید فتحی
ویراستاران:	محمدرضا مجمع زهرا قریشی
نوبت و سال چاپ:	اول ۱۳۹۳
شمارگان:	یکصد (۱۰۰) نسخه
ناشر:	انتشارات مجمع خیابان شریعتی، بالاتر از دولت، نرسیده به پل صدر، شماره ۱۶۷۱ تلفن: ۲۲۶۴۵۲۷۲ - ۲۲۶۴۵۲۲۲ صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۲۷۲۳ www.Publications.majma.biz info@majma.biz
مراکز بخش و فروش:	۱- موسسه انتشاراتی و مطبوعاتی مجمع نشانی: تهران- خیابان دکتر شریعتی- بالاتر از دولت- نرسیده به پل صدر- شماره ۱۶۷۱ تلفن: ۲۲۶۴۵۲۷۲ - ۲۲۶۴۵۲۲۲ صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۲۷۲۳ www.Press.majma.biz info@majma.biz ۲- سامانه نظام جامع مدیریت فروش روی خط (Online) فروشگاه کتاب مجمع = خرید روی خط (Online) نشانی: WWW.Book.majma.biz
چاپ:	نگین
قیمت:	۱۲۰/۰۰۰ ریال
شماره ی شابک جلد سی و ششم:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۰۵-۳
شماره ی شابک دوره تربیت بدنی و علوم ورزشی:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۵-۰۹-۶

حامیان انتشارات مجمع

در انتشار: دانشنامه ی مجمع - مجموعه کتاب های مدیریت راهبردی زندگی - سبک زندگی ایرانیان

دوره ی تربیت بدنی و علوم ورزشی - کتاب تربیت بدنی عمومی یک - جلد سی و ششم

مؤسسه فرهنگی و هنری مجمع | مرکز آموزش علمی-کاربردی صنعت جهانگردی تهران دو | مرکز آموزش علمی-کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۲۲ تهران | انجمن خدمات پژوهشی و تحقیقاتی اوراسیا | مرکز تربیت بدنی و علوم ورزشی مجمع

حق چاپ برای انتشارات مجمع محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۷	روش اخذ گواهی نامه کوتاه مدت تخصصی جلد سی و ششم دانشنامه
۱۱	پیش گفتار مولفان
۱۵	گفتار نخست: اصول، فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکاتب
۳۵	گفتار دوم: شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه
۴۹	گفتار سوم: رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش
۶۵	گفتار چهارم: موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش
۱۰۳	گفتار پنجم: اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن
۱۲۳	گفتار ششم: وضعیت بدنی مطلوب، ناهنجاری های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی
۱۳۵	گفتار هفتم: روش های صحیح انجام حرکات در فعالیت های روزمره زندگی
۱۴۹	گفتار هشتم: ورزش و درمان بیماری ها
۱۷۱	گفتار نهم: اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی
۱۹۹	منابع و مآخذ
۲۰۷	فهرست مطالب و تصاویر در لوح فشرده
۲۱۱	فهرست کتاب های چاپ شده و در دست چاپ
۲۲۱	درخواست

این دانشنامه راهنمای جامع و خودآموز برای اشخاص ذیل می باشد:

- ۱- استادان، مدرسان و مربیان رشته‌ی تربیت بدنی
- ۲- دانش آموختگان و دانشجویان رشته‌ی تربیت بدنی
- ۳- دانش آموختگان و دانشجویان کلیه‌ی رشته‌ها
- ۴- پژوهشگران و محققان
- ۵- نویسندگان و علاقه‌مندان که در مورد تالیف یا ترجمه کتاب‌های مشابه این کتاب، اقدام می‌کنند.
- ۶- ایرانیان گرامی که می‌خواهند از وقت خود حداکثر استفاده را ببرند.
- ۷- پدران و مادرائی که فرزندان را هدیه الهی می‌دانند و سعی و کوشش می‌کنند، که با برنامه‌ریزی دقیق و مناسب آینده درخشانی برای آنها فراهم آورند.
- ۸- نوجوانان و جوانانی که می‌خواهند، با تحقق "عقل سالم، در بدن سالم" به موفقیت و خوشبختی دست یابند.

روش اخذ گواهی نامه کوتاه مدت تخصصی

مخاطبان گرامی شما می‌توانند با تهیه هر جلد از این دانشنامه و مطالعه آن به یکی از روش‌های ذکر شده در جدول روش‌های برگزاری دوره‌ها، رشته‌ها و دروس، دوره آموزشی مرتبط با کتاب را بگذرانند و به یکی از روش‌های ذکر شده در جدول روش ارزشیابی شرکت نمایند و بعد از اخذ نمره قبولی مدرک معتبر مرتبط با دوره آموزشی را اخذ نمایند.

مخاطب گرامی، شما می‌توانید برای اخذ گواهی نامه کوتاه مدت تخصصی این کتاب به روش ذیل عمل نمایید:

۱-۱- جدول روش اخذ گواهی نامه کوتاه مدت تخصصی

ردیف	عنوان سامانه‌های نظام جامع مدیریت	نشانی	نوع فعالیت
۱	آموزش از راه دور	www.Majma.info	سامانه اصلی آموزش از راه دور
۲	آموزش از راه تربیت بدنی و علوم ورزشی	www.Sport.majma.info	ثبت نام
۳	سرفصل‌های دوره‌های آموزش عالی و کوتاه مدت تخصصی	www.Curriculum.majma.info	اطلاع رسانی و مشاهده سرفصل‌های دروس
۴	منابع آموزشی و کمک آموزشی دوره‌های آموزش عالی و کوتاه مدت تخصصی	www.Resources.majma.info	استفاده از منابع آموزشی و کمک آموزشی موجود
۵	آزمون‌های روی خط دوره‌های آموزش عالی و کوتاه مدت تخصصی	www.Exam.majma.info	ارایه آزمون روی خط برای دروس ورشته‌های تعیین شده اخذ نمره قبولی و دریافت گواهی نامه

۲-۱- جدول روش‌های برگزاری دوره‌ها، رشته‌ها و دروس

ردیف	عنوان
۱	حضور
۲	نیمه حضور
۳	مکاتبه ای = کلاس‌های غیرحضور با معرفی منبع آموزشی و شرکت در آزمون
۴	آموزش از راه دور = کلاس‌های مجازی از طریق اینترنت
۵	کارگاه آموزشی
۶	سمینار تخصصی
۷	انجام پروژه تخصصی با هدایت استاد راهنما و مشاور
۸	ارایه نمونه کار
۹	سایر موارد با ذکر عنوان

۳-۱- جدول روش ارزشیابی - ارزیابی - آزمون جامع (پایانی یا نهایی)

ردیف	عنوان
۱	آزمون کتبی جامع - حضور
۲	آزمون کتبی جامع - روی خط (Online)
۳	آزمون شفاهی جامع - حضور
۴	آزمون عملی جامع - حضور
۵	ارایه پروژه - حضور
۶	ارایه سمینار - حضور
۷	ارایه کار کلاسی - حضور
۸	ارایه نمونه کار - حضور
۹	اخلاق حرفه‌ای
۱۰	سایر موارد با ذکر عنوان

پیشگفتار مؤلفان

ورزش تعلیم و تربیتی، دربرگیرنده تربیت بدنی و ورزش در کلیه واحدهای آموزشی در مقاطع مختلف تحصیلی از پیش دبستانی تا دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی است. بنابراین جامعه هدف ورزش تعلیم و تربیتی، در وضعیت ایده‌آل، شامل تمام افرادی است که در واحدهای آموزشی رسمی یاد شده مشغول به تحصیل می‌باشند. تربیت بدنی، دانشی نیست که صرفاً به پرورش جسم و عوامل مؤثر بر بهبود سلامت جسمانی بپردازد، بلکه همان‌گونه همه ما می‌دانیم، "عقل سالم در بدن سالم" می‌باشد. تربیت بدنی با پرورش جسم و در کنار آن پرورش خصایص و سجایای اخلاقی، به آدمی کمک می‌کند تا بتواند مسیر رشد و کمال خود را سهل‌تر طی نماید. مجموعه پیش رو با عنوان تربیت بدنی عمومی، با تأکید و تمرکز بر ارتقای آگاهی و دانش افراد در رابطه با ابعاد مختلف تربیت بدنی و ورزش، حقوق افراد در ورزش و انتظاراتی که بایستی افراد از محیط‌های ورزشی داشته باشند، تدوین شده است. رویکرد متفاوتی که مجموعه پیش رو بدان پرداخته است و در واقع نقطه تمایز این مجموعه با سایر مجموعه‌ها و کتب موجود است، رویکرد ارتقای بینش افراد نسبت به ورزش و تربیت بدنی است تا شاید از این طریق بتواند زمینه‌ی ترغیب و گرایش افراد به محیط ورزشی را فراهم نماید. همچنین لازم به ذکر است که مجموعه‌ی پیش رو مطابق با آخرین سرفصل مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در راستای ایجاد تحول بنیادین در

کلاس‌ها و واحدهای تربیت‌بدنی در دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی که در سال ۱۳۹۲ تدوین شده است. امید است این مجموعه بتواند انتظارات دانشجویان و مدرسان محترم را برآورده سازد. بدیهی است که نقطه نظرهای شما مخاطبان گرامی می‌تواند در راستای هر چه بهتر شدن محتوای این کتاب ما را یاری دهد.

www.ketab.ir