



استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی درس دانش فنی پایه

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

پایه: دهم

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

کد درس: ۲۱۰۲۹۹

کد کتاب: ۲۱۰۲۹۹

نمره	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان
۳	تفکیک و مقایسه اصول اخلاقی و ضد اخلاقی در یک مسابقه ورزشی	بالاتر از حد انتظار	مقایسه و تفسیر مفاهیم ورزشی از دیدگاهها و تمدن های مختلف	۱- مقایسه مفاهیم ورزشی از دیدگاه اخلاقی ۲- تفسیر مسابقات ورزشی تمدن های مختلف براساس اصول اخلاقی	پودمان ۱: کلیات
۲	تفکیک اصول اخلاقی و غیر اخلاقی در یک مسابقه ورزشی	در حد انتظار			
۱	نام گذاری اصول اخلاقی و غیر اخلاقی	پایین تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی پودمان					
نمره پودمان از ۲۰					

نمره	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان
۳	نام گذاری کامل اجزاء مختلف بدن و ارتباط فیزیولوژیک و کاربرد آن ها در ورزش	بالاتر از حد انتظار	نام گذاری و تعیین عملکرد اجزاء مختلف بدن از نظر فیزیولوژیکی و کاربرد استخوان ها و عضلات در ورزش-اهداف حقوق ورزشی	۱- طبقه بندی اجزاء اندام های مختلف بدن و کاربرد آناتومی و فیزیولوژی در تربیت بدنی ۲- تعیین عملکرد اجزاء مختلف بدن از نظر اصول فیزیولوژیکی و کاربرد استخوانها و عضلات در ورزش	پودمان ۲: مبانی علوم پایه در تربیت بدنی
۲	نام گذاری تعدادی از اجزاء مختلف بدن و ارتباط فیزیولوژیک و کاربرد آنها در ورزش	در حد انتظار			
۱	نام گذاری اجزاء مختلف بدن	پایین تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی پودمان					
نمره پودمان از ۲۰					

نمره	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان
۳	دسته بندی و تطبیق وسایل و تجهیزات و اماکن ورزشی براساس اصول ایمنی	بالاتر از حد انتظار	دسته بندی و تطبیق تجهیزات و وسایل و اماکن ورزشی با استاندارد های ایمنی و کاربردی	۱- انتخاب وسایل و تجهیزات ورزشی براساس اصول ایمنی و کاربری ۲- کنترل اماکن ورزشی براساس اصول ایمنی و کاربردی	پودمان ۳: مبانی ساختار اماکن و تجهیزات ورزشی
۲	دسته بندی اماکن و میادین ورزشی براساس معیارهای ایمنی	در حد انتظار			
۱	دسته بندی اماکن و میادین ورزشی	پایین تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی پودمان					
نمره پودمان از ۲۰					



استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی درس دانش فنی پایه

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

پایه: دهم

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

کد درس: ۲۱۰۲۹۹

کد کتاب: ۲۱۰۲۹۹

عنوان پودمان	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	استاندارد عملکرد (کیفیت)	نتایج مورد انتظار	شاخص تحقق	نمره
پودمان ۴: مبنای اندازه‌گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی	۱- کاربرد مقیاس‌های اندازه‌گیری در تربیت بدنی ۲- انتخاب آزمون‌های ورزشی براساس نرم	تعیین مقیاس‌های اندازه‌گیری در فعالیت‌های ورزشی و دسته‌بندی آزمون‌های ورزشی براساس این مقیاس‌ها	بالاتر از حد انتظار	دسته‌بندی و تعیین آزمون‌های ورزشی براساس مقیاس‌های اندازه‌گیری	۳
			در حد انتظار	تعیین مقیاس‌های اندازه‌گیری بدون دسته‌بندی آزمون‌ها	۲
			پایین‌تر از حد انتظار	نام‌گذاری مقیاس‌های اندازه‌گیری	۱
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی پودمان					
نمره پودمان از ۲۰					

عنوان پودمان	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	استاندارد عملکرد (کیفیت)	نتایج مورد انتظار	شاخص تحقق	نمره
پودمان ۵: مبنای ارتباطات رسانه‌های ورزشی	۱- انواع رسانه‌ها و گزارش‌هایی ورزشی ۲- تهیه و تحلیل گزارش‌ها و اخبار ورزشی	تفکیک انواع رسانه‌ها و گزارش‌های ورزشی و دسته‌بندی و تحلیل یک گزارش ورزشی	بالاتر از حد انتظار	دسته‌بندی و تحلیل یک گزارش ورزشی براساس تفکیک نوع رسانه ورزشی	۳
			در حد انتظار	تفکیک رسانه‌ها و گزارش‌های ورزشی	۲
			پایین‌تر از حد انتظار	نام بردن رسانه‌های ورزشی	۱
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی پودمان					
نمره پودمان از ۲۰					

- نمره شایستگی پودمان منحصراً شامل نمرات ۲، ۱ یا ۳ است .
 - زمانی هنرجو شایستگی کسب می کند که در ارزشیابی پودمان حداقل نمره شایستگی ۲ را اخذ کند.
 - حداقل نمره قبولی پودمان ۱۲ از ۲۰ است.
 - نمره کلی درس زمانی لحاظ می شود که هنرجو در کلیه پودمان‌ها ، شایستگی را کسب نماید.

* توجه: لطفاً اصلاحات لازم را با خودکار قرمز مشخص فرمایید.

این نمون برگ ارزشیابی در تاریخ توسط کارشناس محترم رشته مورد

نام کارشناس

امضاء

تایید قرار گرفت.



استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی درس ارتباط موثر

رشته تحصیلی:

پایه: دهم

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

کد رشته:

کد درس:

کد کتاب: ۲۱۰۲۰۹

نمره	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان
۳	برقراری ارتباط و انتقال پیام در محیط‌های متفاوت	بالاتر از حد انتظار	برقراری ارتباط و انتقال پیام براساس عوامل شخصیتی تأثیرگذار در عرصه‌های چهارگانه	۱- تحلیل اهمیت ارتباط موثر و عوامل شخصیتی اثر گذار در آن ۲- تعیین عرصه‌های چهارگانه ارتباط موثر و تحلیل تأثیر متقابل آن‌ها	اهمیت، اهداف و عناصر ارتباط
۲	برقراری ارتباط و انتقال پیام در محیط‌های ساده	در حد انتظار			
۱	برقراری ارتباط	پایین تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی پودمان					
نمره پودمان از ۲۰					
نمره	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان
۳	تعیین حق در عرصه‌های چهارگانه - عمل مبتنی بر حق - پای‌بندی به حقوق - اشاعه رعایت حقوق در عمل	بالاتر از حد انتظار	کنترل هیجانات در برقراری ارتباط براساس الگوهای اثر گذاری متقابل در عرصه های چهارگانه	۱- تحلیل سبک‌ها، پل‌ها و موانع ارتباطی در برقراری ارتباط مفید و موثر ۲- تحلیل اهمیت "خودشناسی" و کنترل هیجانات در برقراری ارتباط موثر	ارتباط موثر با خود و مهارت‌های ارتباطی
۲	تعیین حق در عرصه‌های چهارگانه - عمل مبتنی بر حق - پای‌بندی به حقوق	در حد انتظار			
۱	تعیین حق در عرصه‌های چهارگانه - عمل مبتنی بر حق	پایین تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی پودمان					
نمره پودمان از ۲۰					
نمره	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان
۳	اولویت‌بندی انجام امور - تقویت ارتباط در عرصه‌های چهارگانه - استمرار کیفی ارتباط - اشاعه امور کیفی	بالاتر از حد انتظار	برنامه‌ریزی فعالیت‌ها در عرصه‌های ارتباطی در قالب استفاده حداکثری از زمان و حفظ سرمایه‌های اجتماعی	۱- توجه به اهمیت زمان و اولویت‌بندی فعالیت‌ها در همه عرصه‌های ارتباطی ۲- تعیین نقش سرمایه‌های اجتماعی و اهمیت آن‌ها در اصلاح روابط خود	ارتباط موثر با خدا، خلقت و جامعه
۲	اولویت‌بندی انجام امور - تقویت ارتباط در عرصه‌های چهارگانه - استمرار کیفی ارتباط	در حد انتظار			
۱	اولویت‌بندی انجام امور - تقویت ارتباط در عرصه‌های چهارگانه	پایین تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی پودمان					
نمره پودمان از ۲۰					



استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی درس ارتباط موثر

رشته تحصیلی:

پایه: دهم

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

کد رشته:

کد درس:

کد کتاب: ۲۱۰۲۰۹

نمره	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان
۳	انجام دادن فعالیت برای چک لیست و برنامه‌ریزی یک نمونه فعالیت	بالاتر از حد انتظار	۱- تهیه چک لیست برای همه فعالیت‌های خود از جمله سخنرانی خود به منظور اجرای یک سخنرانی مطلوب و تاثیرگذار ۲- نشان دادن نگرش سیستمی و کل‌نگر برای اصلاح همه روابط و فعالیت‌های خود	۱- تعیین معیارهای انجام گفت و گوهای دو یا چند جانبه ۲- نگرش سیستمی برای اصلاح روابط در محیط کسب و کار	ارتباط موثر در کسب و کار
		در حد انتظار			
		پایین‌تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی پودمان					
نمره پودمان از ۲۰					
نمره	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان پودمان
۳	استفاده از زبان بدن - تعامل سازنده در عرصه‌های چهارگانه - تحلیل فنون مذاکره - مذاکره فعال - اشاعه فرهنگ مذاکره برد برد	بالاتر از حد انتظار	۱- نشان دادن نقش آراستگی‌های ظاهر و باطن در محیط کار و ارتباط از طریق بازی نقش ۲- تحلیل "زبان بدن" در برقراری یک ارتباط	۱- تعیین نقش در آراستگی‌های ظاهر و باطن در برقراری و حفظ ارتباط مفید و موثر ۲- کاربرد "زبان بدن" در ارتباط با دیگران	اهمیت و کارکرد زبان بدن و فنون مذاکره
		در حد انتظار			
		پایین‌تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی پودمان					
نمره پودمان از ۲۰					

- نمره شایستگی پودمان منحصراً شامل نمرات ۲، ۱، ۳ است .
 - زمانی هنرجو شایستگی کسب می کند که در ارزشیابی پودمان حداقل نمره شایستگی ۲ را اخذ کند.
 - حداقل نمره قبولی پودمان ۱۲ از ۲۰ است.
 - نمره کلی درس زمانی لحاظ می شود که هنرجو در کلیه پودمان‌ها ، شایستگی را کسب نماید.

* توجه: لطفاً اصلاحات لازم را با خودکار قرمز مشخص فرمایید.

نام کارشناس
امضاء

این نمونه برگ ارزشیابی در تاریخ توسط کارشناس محترم رشته مورد تایید قرار گرفت.

استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی



درس «پروزش مهارت‌های جسمانی - حرکتی (ویژه پسران)»

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

پایه: دهم

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

کد کتاب: ۲۱۰۳۰۰

کد درس: ۱۰۱۴۱۰۱۱۰

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۱ - بدن‌سازی عمومی			
واحد یادگیری ۱: بدن‌سازی عمومی			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	آزمون دو یا سه فاکتور آمادگی جسمانی وابسته به سلامت	۲	
۲	آزمون دو یا سه فاکتور آمادگی جسمانی وابسته به اجرا	۲	
۳	تدوین برنامه دو آزمون فاکتور آمادگی جسمانی وابسته به سلامت	۲	
۴	تدوین برنامه دو آزمون فاکتور آمادگی جسمانی وابسته به اجرا	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

نام فصل/پودمان ۲ - ژیمناستیک			
واحد یادگیری ۲: ژیمناستیک			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	حرکات بنیادی	۲	
۲	حرکات زمینی	۲	
۳	پرش خرک	۲	
۴	پارالل	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

نام فصل/پودمان ۳ - دو و میدانی			
واحد یادگیری ۳: دو و میدانی			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	حرکات بنیادی (زانو بلند، پاشنه، اسکپ)	۱	
۲	استارت (۴ مرحله استارت)	۲	
۳	دوهای سرعت و استقامت و نیمه استقامت	هر کدام ۲	
۴	دوهای مانع	۲	
۵	دوهای امدادی	۱	
۶	پرش طول و ارتفاع (دورخیز، تیک آف، پرواز و فرود)	هر کدام ۵/۰ نمره	
۷	پرتاب وزنه	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی



درس «پروورش مهارت‌های جسمانی - حرکتی (ویژه پسران)»

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

پایه: دهم

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

کد کتاب: ۲۱۰۳۰۰

کد درس: ۱۰۱۴۱۰۱۱۰

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۴ - شنا			
واحد یادگیری ۴: شنا			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	غوطه‌وری روی آب	۲	
۲	سر خوردن	۲	
۳	حرکت پا(دوشنای کراال سینه و پشت)	۲	
۴	حرکت دست(دوشنای کراال سینه و پشت)	۲	
۵	هماهنگی حرکت دست و نفس‌گیری در دو شنا فوق	۲	
۶	استارت‌ها و برگشت‌ها در دو شنا فوق	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
میانگین مراحل			
نمره شایستگی واحد یادگیری			
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

نام فصل/پودمان ۵ - کشتی			
واحد یادگیری ۵: کشتی			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	گرم کردن	۲	
۲	گارد	۲	
۳	درگیری	۲	
۴	فنون و مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی	۲	
۵	سرد کردن	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
میانگین مراحل			
نمره شایستگی واحد یادگیری			
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

-زمانی هنرجو شایستگی کسب می کند که در ارزشیابی واحد یادگیری حداقل نمره ۲ (از نمره ۳) را اخذ کند .
 -نمره پودمان و نمره کلی درس زمانی لحاظ می شود که هنرجو در کلیه واحدهای یادگیری ، شایستگی را کسب نماید.
 -نمره پودمان از میانگین نمره های واحدهای یادگیری آن پودمان به دست می آید. حداقل نمره قبولی پودمان ۱۲ از ۲۰ است.
 *ارزشیابی (ایمنی، بهداشت، شایستگی های غیر فنی و توجهات زیست محیطی) به صورت مستقل مورد تاکید است و رعایت نکردن آن به معنای عدم قبولی در واحد یادگیری می باشد

* توجه: لطفاً اصلاحات لازم را با خودکار قرمز مشخص فرمایید.

نام کارشناس

امضاء

این نمون برگ ارزشیابی در تاریخ توسط کارشناس محترم رشته مورد تایید قرار گرفت.

استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی



درس «پرورش مهارت‌های جسمانی - حرکتی (ویژه دختران)»

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

پایه: دهم

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

کد کتاب: ۲۱۰۳۰۵

کد درس: ۱۰۱۴۱۰۱۱۰

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۱ - بدن سازی عمومی			
واحد یادگیری ۱: بدن سازی عمومی			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	آزمون دو یا سه فاکتور آمادگی جسمانی وابسته به سلامت	۲	
۲	آزمون دو یا سه فاکتور آمادگی جسمانی وابسته به اجرا	۲	
۳	تدوین برنامه دو آزمون فاکتور آمادگی جسمانی وابسته به سلامت	۲	
۴	تدوین برنامه دو آزمون فاکتور آمادگی جسمانی وابسته به اجرا	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
میانگین مراحل			
نمره شایستگی واحد یادگیری			
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

نام فصل/پودمان ۲ - ژیمناستیک			
واحد یادگیری ۲: ژیمناستیک			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	حرکات بنیادی (از حیطة‌های جابه‌جایی، چرخش، تعادل)	۱	
۲	حرکات زمینی	۱	
۳	پرش خرک	۱	
۴	پارالل	۱	
۵	موازنه	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
میانگین مراحل			
نمره شایستگی واحد یادگیری			
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

نام فصل/پودمان ۳ - دو و میدانی			
واحد یادگیری ۳: دو و میدانی			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	حرکات بنیادی (زانو بلند، پایش، اسکپ)	۱	
۲	استارت (۴ مرحله استارت)	۲	
۳	دوهای سرعت و استقامت و نیمه استقامت	هر کدام ۲	
۴	دوهای مانع	۲	
۵	دوهای امدادی	۱	
۶	پرش طول و ارتفاع (دورخیز، تیک آف، پرواز و فرود)	هر کدام ۰/۵ نمره	
۷	پرتاب وزنه	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
میانگین مراحل			
نمره شایستگی واحد یادگیری			
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			



استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی

درس «پرورش مهارت‌های جسمانی - حرکتی (ویژه دختران)»

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

پایه: دهم

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

کد کتاب: ۲۱۰۳۰۵

کد درس: ۱۰۱۴۱۰۱۱۰

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۴ - شنا			
واحد یادگیری ۴: شنا			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	غوطه‌وری روی آب	۲	
۲	سر خوردن	۲	
۳	حرکت پا(دوشنای کرال سینه و پشت)	۲	
۴	حرکت دست(دوشنای کرال سینه و پشت)	۲	
۵	هماهنگی حرکت دست و نفس‌گیری در دو شنا فوق	۲	
۶	استارت‌ها و برگشت‌ها در دو شنا فوق	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
میانگین مراحل			
نمره شایستگی واحد یادگیری			
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

نام فصل/پودمان ۵ - ورزش هوازی			
واحد یادگیری ۵: ورزش هوازی			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	حرکات بنیادی	۲	
۲	اجرای زنجیره	۲	
۳	ضرب آهنگ	۲	
۴	خلاقیت	۲	
۵	آمادگی عمومی (استایل)	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
میانگین مراحل			
نمره شایستگی واحد یادگیری			
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

-زمانی هنرجو شایستگی کسب می کند که در ارزشیابی واحد یادگیری حداقل نمره ۲ (از نمره ۳) را اخذ کند.

-نمره پودمان و نمره کلی درس زمانی لحاظ می شود که هنرجو در کلیه واحدهای یادگیری، شایستگی را کسب نماید.

-نمره پودمان از میانگین نمره های واحدهای یادگیری آن پودمان به دست می آید. حداقل نمره قبولی پودمان ۱۲ از ۲۰ است.

* ارزشیابی (ایمنی، بهداشت، شایستگی های غیر فنی و توجهات زیست محیطی) به صورت مستقل مورد تاکید است و رعایت نکردن آن به معنای عدم قبولی در واحد یادگیری می باشد

* توجه: لطفاً اصلاحات لازم را با خودکار قرمز مشخص فرمایید.

نام کارشناس
امضاء

این نمون برگ ارزشیابی در تاریخ توسط کارشناس محترم رشته مورد تایید قرار گرفت.

استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی



درس «توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی»

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

پایه: دهم

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

کد کتاب: ۲۱۰۳۰۲

کد درس: ۱۰۱۴۱۰۰۲۱۰

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۱ - دارت			
واحد یادگیری ۱: دارت			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	حالت‌گیری	۱	
۲	استقرار	۱	
۳	تطبيق عناصر دید	۱	
۴	پرتاب	۲	
۵	رعایت قوانین بازی	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان		
	نمره پودمان از ۲۰		

نام فصل/پودمان ۲ - اسکیت			
واحد یادگیری ۲: اسکیت			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	اسکیت کردن به سمت جلو و عقب	۲	
۲	چرخش به سمت جلو و عقب	۲	
۳	چرخش به سمت راست و چپ	۱	
۴	تبدیل حرکت به جلو و عقب	۱	
۵	ترمز گرفتن	۱	
۶	بالا رفتن از پله و عبور از مانع	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان		
	نمره پودمان از ۲۰		

نام فصل/پودمان ۳ - شطرنج			
واحد یادگیری ۳: شطرنج			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	مهره چیدن	۲	
۲	مهره خوانی	۲	
۳	حرکت‌ها	۲	
۴	حرکت در بازی	۱	
۵	مراحل بازی (استراتژی)	۱	
۶	ارزیابی تاکتیک‌ها	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان		
	نمره پودمان از ۲۰		

استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی



درس «توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی»

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

پایه: دهم

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

کد کتاب: ۲۱۰۳۰۲

کد درس: ۱۰۱۴۱۰۰۲۱۰

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۴ - تنیس روی میز			
واحد یادگیری ۴: تنیس روی میز			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	ضربه فورهند و بک‌هند بدون پیچ (ساده) و همراه با کات	۲	
۲	ضربه تک فورهند و تک بک‌هند	۱	
۳	ضربه لوپ فورهند و لوپ بک‌هند	۱	
۴	سرویس فورهند و بک‌هند با پیچ‌های زیر، رو و پهلو	۲	
۵	دریافت سرویس به صورت کات و فلیپ	۱	
۶	حرکت پا به صورت جهشی و تک قدمی	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان		
	نمره پودمان از ۲۰		

نام فصل/پودمان ۵ - بدمینتون			
واحد یادگیری ۵: بدمینتون			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	گرفتن صحیح راکت	۲	
۲	حالت اصلی ضربه زدن	۲	
۳	ضربه زدن با دست کشیده	۱	
۴	اجرای ضربات مورد نظر	۱	
۵	گام برداشتن	۱	
۶	هماهنگی در ضربات و رفت و برگشت‌ها	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان		
	نمره پودمان از ۲۰		

- نمره شایستگی واحد یادگیری یا نمره شایستگی پودمان منحصراً شامل نمرات ۲، ۱ یا ۳ است .

- زمانی هنرجو شایستگی کسب می‌کند که در ارزشیابی واحد یادگیری حداقل نمره شایستگی ۲ را اخذ کند.

- نمره پودمان از میانگین نمره‌های واحدهای یادگیری آن پودمان به دست می‌آید. حداقل نمره قبولی پودمان ۱۲ از ۲۰ است.

- نمره پودمان و نمره کلی درس زمانی لحاظ می‌شود که هنرجو در کلیه واحدهای یادگیری، شایستگی را کسب نماید.

* ارزشیابی (ایمنی، بهداشت، شایستگی‌های غیرفنی و توجهات زیست محیطی) به صورت مستقل مورد تاکید است و رعایت نکردن آن به معنای عدم قبولی در واحد یادگیری می‌باشد

* توجه: لطفاً اصلاحات لازم را با خودکار قرمز مشخص فرمایید.

نام کارشناس

امضاء

این نمون برگ ارزشیابی در تاریخ توسط کارشناس محترم رشته مورد تایید قرار گرفت.

استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی



وزارت آموزش عالی و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
مرکز ملی استاندارد سازی و اعتبار بخشی

درس «توسعه مهارت های حرکتی با توپ»

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷
کد کتاب: ۲۱۱۲۹۹

پایه: یازدهم
کد درس:

رشته تحصیلی: تربیت بدنی
کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۱ - والیبال			
واحد یادگیری: ۱: والیبال			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	آشنایی با توپ	۱	
۲	گاردگیری و جابه جایی	۱	
۳	پنجه زدن و انواع پاس پنجه	۲	
۴	ساعد زدن و دریافت کردن	۲	
۵	سرویس و اجرای انواع سرویس	۲	
۶	اسپک زدن و شرح انواع آبشار (اسپک)	۲	
۷	دفاع روی تور یک نفره و دو نفره و سه نفره	۲	
۸	به کارگیری استراتژی والیبال	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

نام فصل/پودمان ۲ - هندبال			
واحد یادگیری ۲: هندبال			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	کار با توپ	۲	
۲	تکنیک پایه مقدماتی	۲	
۳	تکنیک های پیشرفته	۲	
۴	تاکتیک های فردی (دفاع حمله)	۲	
۵	تاکتیک های تیمی	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

نام فصل/پودمان ۳ - فوتسال			
واحد یادگیری ۳: فوتسال			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	گرم کردن	۱	
۲	اجرای تکنیک مقدماتی	۲	
۳	اجرای تاکتیک ها	۲	
۴	دروازه بانی	۲	
۵	بازیکن رأس	۲	
۶	ضربات ایستگاهی	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان			
نمره پودمان از ۲۰			

استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی



وزارت آموزش عالی و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
مرکز ملی ارزشیابی و سنجش تحصیلی

درس «توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ»

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷
کد کتاب: ۲۱۱۳۹۹

پایه: یازدهم
کد درس:

رشته تحصیلی: تربیت بدنی
کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۴ - فوتبال			
واحد یادگیری ۴: فوتبال			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	کار با توپ	۱	
۲	تکنیک‌های پایه (پاس، شوت، دریافت، دریبل)	۲	
۳	مفهوم حرکت‌ها و تمرینات مرتبط - مفهوم حمله و دفاع تکنیک‌های پیشرفته	۲	
۴	تاکتیک‌های فردی (دفاع - حمله)	۲	
۵	تاکتیک‌های تیمی	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان		
	نمره پودمان از ۲۰		

نام فصل/پودمان ۵ - بسکتبال			
واحد یادگیری ۵: بسکتبال			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	کار با توپ	۲	
۲	تکنیک پایه مقدماتی	۲	
۳	تکنیک‌های پیشرفته	۲	
۴	تاکتیک‌های فردی (دفاع حمله)	۲	
۵	تاکتیک‌های تیمی	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان		
	نمره پودمان از ۲۰		

- نمره شایستگی واحد یادگیری یا نمره شایستگی پودمان منحصراً شامل نمرات ۲، ۱ یا ۳ است.
- زمانی هنرجو شایستگی کسب می‌کند که در ارزشیابی واحد یادگیری حداقل نمره شایستگی ۲ را اخذ کند.
- نمره پودمان از میانگین نمره‌های واحدهای یادگیری آن پودمان به دست می‌آید. حداقل نمره قبولی پودمان ۱۲ از ۲۰ است.
- نمره پودمان و نمره کلی درس زمانی لحاظ می‌شود که هنرجو در کلیه واحدهای یادگیری، شایستگی را کسب نماید.
* ارزشیابی (ایمنی، بهداشت، شایستگی‌های غیرفنی و توجهات زیست محیطی) به صورت مستقل مورد تاکید است و رعایت نکردن آن به معنای عدم قبولی در واحد یادگیری می‌باشد

* توجه: لطفاً اصلاحات لازم را با خودکار قرمز مشخص فرمایید.

نام کارشناس
امضاء

این نمون برگ ارزشیابی در تاریخ توسط کارشناس محترم رشته مورد تایید قرار گرفت.

استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی



درس «توسعه مهارت های رزمی، هدفی»

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

پایه: یازدهم

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

کد کتاب: ۲۱۱۳۰۰

کد درس:

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۱ - تیر و کمان			
واحد یادگیری ۱: تیر و کمان			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	حالت گیری	۱	
۲	استقرار	۲	
۳	تطبیق عناصر دید	۲	
۴	قوانین بازی	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیر فنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان		
	نمره پودمان از ۲۰		

نام فصل/پودمان ۲ - تیراندازی			
واحد یادگیری ۲: تیراندازی			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	ایمنی در تیراندازی	۱	
۲	شناخت رشته ها، میادین، سیبل های تفنگ و تیانچه	۱	
۳	شناخت سلاح های بادی و تجهیزات مربوط به رشته های بادی	۱	
۴	چشم غالب و مغلوب عناصر دید در تفنگ و تیانچه بادی	۲	
۵	حالت گیری و شلیک با تفنگ بادی	۲	
۶	حالت گیری و شلیک با تیانچه بادی	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیر فنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان		
	نمره پودمان از ۲۰		

نام فصل/پودمان ۳ - کاراته			
واحد یادگیری ۳: کاراته			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	آماده سازی (نحوه لباس پوشیدن و احترام و ورود و خروج)	۱	
۲	تکنیک های پایه (ایستادن ها)	۲	
۳	تکنیک های پایه (دفاع ها)	۲	
۴	تکنیک های پایه (ضربات دست)	۲	
۵	تکنیک های پایه (ضربات پا)	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیر فنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان		
	نمره پودمان از ۲۰		

استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی



درس «توسعه مهارت های رزمی ، هدفی»

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

پایه: یازدهم

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

کد کتاب: ۲۱۱۳۰۰

کد درس:

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۴ - پینت بال		
واحد یادگیری ۴: پینت بال		
ردیف	مراحل کاری	حدافل نمره قبولی
۱	پینت بال و شروع آن	۱
۲	بازی پینت	۱
۳	نحوه در دست گرفتن مارکر	۲
۴	نحوه دو بدنی با مارکر و شلیک هم زمان آن	۲
۵	تکنیک های شلیک	۲
۶	بازی در موانع و موقعیت های مختلف	۲
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲
	میانگین مراحل	
	نمره شایستگی واحد یادگیری	
	نمره مستمر از ۵	
	نمره شایستگی پودمان	
	نمره پودمان از ۲۰	

نام فصل/پودمان ۵ - تکواندو		
واحد یادگیری ۵: تکواندو		
ردیف	مراحل کاری	حدافل نمره قبولی
۱	نحوه لباس پوشیدن و احترام و ورود و خروج	۱
۲	نحوه گرم کردن و سردکردن عمومی و اختصاصی	۱
۳	انواع ایستادن ها	۲
۴	انواع تکنیک های دست	۲
۵	انواع تکنیک های پا	۲
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲
	میانگین مراحل	
	نمره شایستگی واحد یادگیری	
	نمره مستمر از ۵	
	نمره شایستگی پودمان	
	نمره پودمان از ۲۰	

نمره شایستگی واحد یادگیری یا نمره شایستگی پودمان منحصراً شامل نمرات ۱، ۲ یا ۳ است .
 زمانی هنرجو شایستگی کسب می کند که در ارزشیابی واحد یادگیری حدافل نمره شایستگی ۲ را اخذ کند.
 نمره پودمان از میانگین نمره های واحدهای یادگیری آن پودمان به دست می آید. حدافل نمره قبولی پودمان ۱۲ از ۲۰ است.
 نمره پودمان و نمره کلی درس زمانی لحاظ می شود که هنرجو در کلیه واحدهای یادگیری، شایستگی را کسب نماید.
 *ارزشیابی (ایمنی، بهداشت، شایستگی های غیرفنی و توجهات زیست محیطی) به صورت مستقل مورد تاکید است و رعایت نکردن آن به معنای عدم قبولی در واحد یادگیری می باشد

* توجه: لطفاً اصلاحات لازم را با خودکار قرمز مشخص فرمایید.

این نمون برگ ارزشیابی در تاریخ توسط کارشناس محترم رشته مورد تایید قرار گرفت.

نام کارشناس

امضاء

استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی



درس «عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش ها»

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

پایه: دوازدهم

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

کد کتاب: ۲۱۲۳۰۲

کد درس:

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۱ - برنامه ریزی تمرین			
واحد یادگیری ۱:			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	برنامه ریزی	۱	
۲	انواع روش های تمرینی	۲	
۳	تصمیم گیری در مورد محتوای یک جلسه تمرین / فعالیت ورزشی	۲	
۴	مثلت ارتباطات توانایی های زیست حرکتی	۲	
۵	تمرینات هوازی و بی هوازی	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳		
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان از ۳			
نمره پودمان از ۲۰			

نام فصل/پودمان ۲ - پیشگیری از آسیب های ورزشی			
واحد یادگیری ۲:			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	مفاهیم "امنیت" و "ایمنی" در ورزش ،	۱	
۲	عوامل پیشگیرانه در بروز آسیب ورزشی	۲	
۳	لباس و ورزشی	۱	
۴	آسیب های ورزشی	۲	
۵	قوانین و مقررات رشته های ورزشی	۲	
۶	آگاهی از آسیب های ورزشی	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳		
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان از ۳			
نمره پودمان از ۲۰			

نام فصل/پودمان ۳ - جدول مسابقات ورزشی			
واحد یادگیری ۳:			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	جدول یک حذفی	۱	
۲	جدول دوحذفی	۱	
۳	اقدامات لازم برای سیدگذاری تیم ها	۱	
۴	جدول دوره ای	۲	
۵	جدول ترکیبی	۲	
۶	جدول جام جهانی	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳		
نمره مستمر از ۵			
نمره شایستگی پودمان از ۳			
نمره پودمان از ۲۰			

استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی



درس «عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش ها»

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷
کد کتاب: ۲۱۲۳۰۲

پایه: دوازدهم
کد درس:

رشته تحصیلی: تربیت بدنی
کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۴ - پیکرسنجی			
واحد یادگیری ۴:			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	تشخیص نوع پیکری افراد	۱	
۲	کاربرد های مختلف پیکرسنجی	۱	
۳	روش های اندازه گیری پیکر سنجی	۲	
۴	ساختار و اندازه های بدنی	۱	
۵	روش اندازه گیری های چین پوستی	۲	
۶	ترکیب بدنی	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان از ۳		
	نمره پودمان از ۲۰		

نام فصل/پودمان ۵ - بدنسازی مدرن			
واحد یادگیری ۵:			
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	روند تکامل وسایل و تجهیزات بدنسازی در طول تاریخ	۱	
۲	توصیف سالن های بدن سازی مدرن بر اساس ابعاد سه گانه امکان ورزشی	۱	
۳	طبقه بندی چهار گانه تجهیزات بدن سازی	۲	
۴	دستگاه های دیجیتالی	۲	
۵	پیش نیاز های اساسی در تمرینات بدن سازی با دستگاه های مکانیکی	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان از ۳		
	نمره پودمان از ۲۰		

- نمره شایستگی واحد یادگیری یا نمره شایستگی پودمان منحصراً شامل نمرات ۲، ۱ یا ۳ است .
 - زمانی هنرجو شایستگی کسب می کند که در ارزشیابی واحد یادگیری حداقل نمره شایستگی ۲ را اخذ کند.
 - نمره پودمان از میانگین نمره های واحدهای یادگیری آن پودمان به دست می آید. حداقل نمره قبولی پودمان ۱۲ از ۲۰ است.
 - نمره پودمان و نمره کلی درس زمانی لحاظ می شود که هنرجو در کلیه واحدهای یادگیری، شایستگی را کسب نماید.
 * ارزشیابی (ایمنی، بهداشت، شایستگی های غیرفنی و توجهات زیست محیطی) به صورت مستقل مورد تاکید است و رعایت نکردن آن به معنای عدم قبولی در واحد یادگیری می باشد

* توجه: لطفاً اصلاحات لازم را با خودکار قرمز مشخص فرمایید.

نام کارشناس
امضاء

این نمون برگ ارزشیابی در تاریخ توسط کارشناس محترم رشته مورد تایید قرار گرفت.



استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی

درس «توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش»

سال تحصیلی: ۱۳۹۷-۹۸

پایه: دوازدهم

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

کد کتاب: ۲۱۲۳۰۰

کد درس:

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۱ - برنامه ریزی بازی ها و ورزش های سنتی			
واحد یادگیری ۱:			کد:
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	بازهای بومی - محلی	۱	
۲	پیشینه بازهای بومی - محلی	۱	
۳	بازی های محله ای	۱	
۴	ورزش های مدرن	۱	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان از ۳		
	نمره پودمان از ۲۰		

نام فصل/پودمان ۲ - برنامه ریزی تغذیه ورزشی			
واحد یادگیری ۲:			کد:
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	تغذیه	۲	
۲	کربوهیدرات ها	۱	
۳	چربی ها	۱	
۴	پروتئین ها	۱	
۵	نوشیدنی های ورزشی	۲	
۶	نیازهای غذایی ورزشکاران	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان از ۳		
	نمره پودمان از ۲۰		

نام فصل/پودمان ۳ - روانشناسی ورزشی			
واحد یادگیری ۳:			کد:
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی	نمره
۱	نقش ورزش در تقویت ابعاد روانی در زندگی اجتماعی	۱	
۲	کاربرد روانشناسی در ورزش	۲	
۳	تصویرسازی ذهنی	۲	
۴	تمرین ذهنی	۲	
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲	
	میانگین مراحل		
	نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳		
	نمره مستمر از ۵		
	نمره شایستگی پودمان از ۳		
	نمره پودمان از ۲۰		



استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی

درس «توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش»

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

پایه: دوازدهم

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

کد کتاب: ۲۱۲۳۰۰

کد درس:

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نام فصل/پودمان ۴ - برنامه ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامتی معلولان

واحد یادگیری ۴:		کد:
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی
۱	نحوه تفکیک معلولیت (ذهنی - جسمی، جسمی - ذهنی)	۲
۲	تفکیک معلولین (ذهنی - جسمی، جسمی - ذهنی)	۲
۳	علت معلولیت	۱
۴	شرایط فعالیت بدنی افراد معلول	۱
۵	معلولیت حسی	۱
۶	شرایط ارتباط با افراد معلول	۱
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲
	میانگین مراحل	
	نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳	
نمره مستمر از ۵		
نمره شایستگی پودمان از ۳		
نمره پودمان از ۲۰		

نام فصل/پودمان ۵ - برنامه ریزی فضاهای سرپوشیده و روباز

واحد یادگیری ۵:		کد:
ردیف	مراحل کاری	حداقل نمره قبولی
۱	برنامه ریزی برای فضاها و اماکن ورزشی رسمی سرپوشیده	۲
۲	برنامه ریزی برای فضاها و اماکن ورزشی رسمی روباز	۱
۳	طبقه بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس اندازه	۱
۴	طبقه بندی فضاها و اماکن ورزشی بر اساس نوع مهارت های ورزش	۱
۵	فضاها و اماکن ورزشی غیررسمی	۲
۶	طبقه بندی بر اساس رشته های ورزشی انفرادی و گروهی	۱
	ایمنی، بهداشت، شایستگی غیرفنی و توجهات زیست محیطی*	۲
	میانگین مراحل	
	نمره شایستگی واحد یادگیری از ۳	
نمره مستمر از ۵		
نمره شایستگی پودمان از ۳		
نمره پودمان از ۲۰		

- نمره شایستگی واحد یادگیری یا نمره شایستگی پودمان منحصراً شامل نمرات ۲،۱ یا ۳ است.

- زمانی هنرجو شایستگی کسب می کند که در ارزشیابی واحد یادگیری حداقل نمره شایستگی ۲ را اخذ کند.

- نمره پودمان از میانگین نمره های واحدهای یادگیری آن پودمان به دست می آید. حداقل نمره قبولی پودمان ۱۲ از ۲۰ است.

- نمره پودمان و نمره کلی درس زمانی لحاظ می شود که هنرجو در کلیه واحدهای یادگیری، شایستگی را کسب نماید.

* ارزشیابی (ایمنی، بهداشت، شایستگی های غیرفنی و توجهات زیست محیطی) به صورت مستقل مورد تاکید است و رعایت نکردن آن به معنای عدم قبولی در واحد یادگیری می باشد

* توجه: لطفاً اصلاحات لازم را با خودکار قرمز مشخص فرمایید.

این نمون برگ ارزشیابی در تاریخ توسط کارشناس محترم رشته مورد تایید قرار

نام کارشناس

امضاء

گرفت.



استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی درس دانش فنی تخصصی

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

پایه: دوازدهم

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

کد کتاب: ۲۱۲۲۹۹

کد درس:

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

نمره	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان بودمان
۳	علاوه بر انتخاب و طراحی، ایده خاص خود را متناسب با سن کودک ارائه دهد.	بالاتر از حد انتظار	طراحی و انتخاب یک رشته ورزشی (بازی) متناسب با سن کودک بر اساس پیوستار رشد	تحلیل مراحل رشد کودکی تا بزرگسالی	بودمان ۱: کاربرد پیوستار رشد حرکتی در ورزش
۲	علاوه بر انتخاب رشته مناسب سن کودک طراحی نیز انجام دهد.	در حد انتظار			
۱	قادر به طراحی نباشد، اما رشته ورزشی نامناسب انتخاب کرده است.	پایین تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی بودمان از ۳					
نمره بودمان از ۲۰					

نمره	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان بودمان
۳	معرفی ۶ ورزشکار	بالاتر از حد انتظار	معرفی ۶ مصداق ورزشکار معاصر با نمونه های بارز اخلاقی آنها	تحلیل جایگاه تربیت در حوزه های ورزشی	بودمان ۲: کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی
۲	معرفی ۴ ورزشکار	در حد انتظار			
۱	معرفی ۲ ورزشکار	پایین تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی بودمان از ۳					
نمره بودمان از ۲۰					

نمره	شاخص تحقق	نتایج مورد انتظار	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (واحدهای یادگیری)	عنوان بودمان
۳	داخلی - بین المللی با اجرای خوب و تسلط کامل به واژگان و موقعیت	بالاتر از حد انتظار	طراحی یک موفقیت ورزشی داخلی - بین المللی و استفاده از متون انگلیسی آموخته شده در این ارتباط	نحوه برقراری ارتباط های کلامی در محیط های ورزشی	بودمان ۳: توسعه ارتباطات کلامی در محیط های ورزشی بین المللی
۲	داخلی - بین المللی با اجرا به کمک ابزار زبان متناسب با موقعیت	در حد انتظار			
۱	یک موقعیت داخلی با اجرای ناقص	پایین تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی بودمان از ۳					
نمره بودمان از ۲۰					



استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی مبتنی بر شایستگی درس دانش فنی تخصصی

رشته تحصیلی: تربیت بدنی

پایه: دوازدهم

سال تحصیلی: ۹۸-۱۳۹۷

کد رشته: ۱۰۱۴۱۰

کد درس:

کد کتاب: ۲۱۲۲۹۹

عنوان پودمان	تکالیف عملکردی (واحد‌های یادگیری)	استاندارد عملکرد (کیفیت)	نتایج مورد انتظار	شاخص تحقق	نمره
پودمان ۴: کاربرد آزمون‌های ورزشی	تحلیل نتایج آزمون‌ها کاربرد آزمون‌ها در سطوح مختلف	درک ویژه از اندازه‌گیری، آزمون و ارزشیابی.	بالاتر از حد انتظار	کاربرد آزمون‌های عملی در ورزش‌های مختلف	۳
			در حد انتظار	عوامل و آزمون‌های آمادگی حرکتی	۲
			پایین‌تر از حد انتظار	شناخت آزمون‌های مهارت‌های ورزشی	۱
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی پودمان از ۳					
نمره پودمان از ۲۰					

عنوان پودمان	تکالیف عملکردی (واحد‌های یادگیری)	استاندارد عملکرد (کیفیت)	نتایج مورد انتظار	شاخص تحقق	نمره
پودمان ۵: تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی	کاربرد فنون مشاوره در تحلیل تکنیک‌ها بکارگیری مشاهدات در تحلیل و ارزیابی	مشاهده یک واقعه (مسابقه) ورزشی و تحلیل تکنیک‌های آن ورزش با استفاده از چک لیست	بالاتر از حد انتظار	تکمیل کردن تمام چک لیست‌ها و تحلیل تکنیک‌های مورد نظر	۳
			در حد انتظار	تکمیل کردن کامل چک لیست‌ها و تحلیل ناقص تکنیک‌ها	۲
			پایین‌تر از حد انتظار	تکمیل کردن ناقص چک لیست‌ها	۱
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی پودمان از ۳					
نمره پودمان از ۲۰					

- نمره شایستگی پودمان منحصراً شامل نمرات ۲، ۱ یا ۳ است.

- زمانی هنرجو شایستگی کسب می‌کند که در ارزشیابی پودمان حداقل نمره شایستگی ۲ را اخذ کند.

- حداقل نمره قبولی پودمان ۱۲ از ۲۰ است.

- نمره کلی درس زمانی لحاظ می‌شود که هنرجو در کلیه پودمان‌ها، شایستگی را کسب نماید.

* توجه: لطفاً اصلاحات لازم را با خودکار قرمز مشخص فرمایید.

این نمون برگ ارزشیابی در تاریخ..... توسط کارشناس محترم رشته مورد

تایید قرار گرفت.

نام کارشناس

امضاء