



الله الرحمن الرحيم

راهنمای برنامه درسی

حوزه تربیت و یادگیری

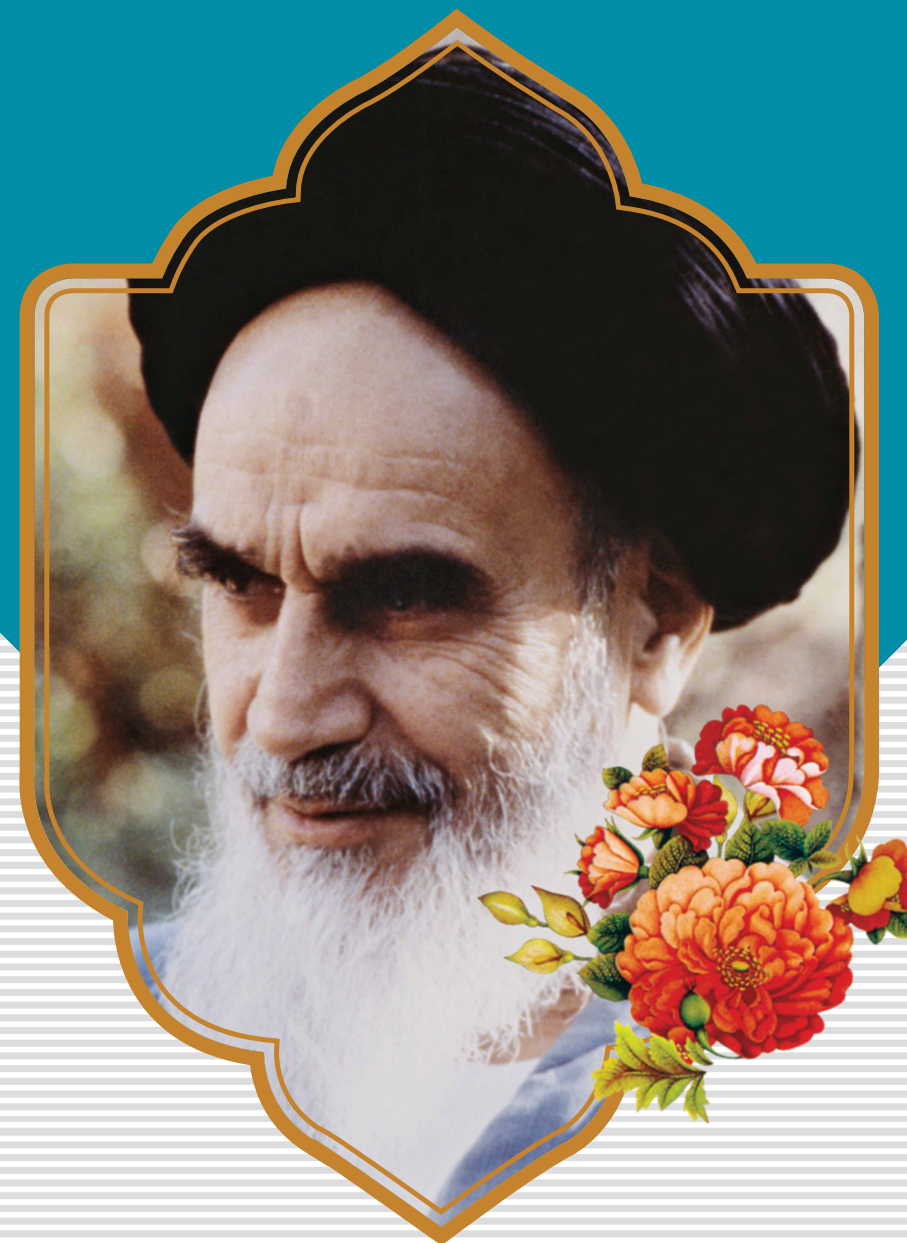
سلامت و تربیت بدنی

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر برنامه ریزی و تألیف کتاب های
درسی ابتدایی و متوسطه نظری

دی ماه ۱۴۰۳
(غیرقابل استناد)

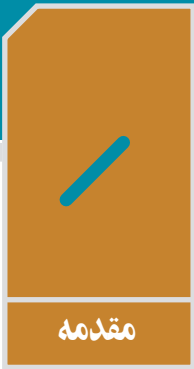


وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی



«سند تحول یک ریل‌گذاری است؛ سند تحول می‌تواند آموزش و پرورش را به سرمنزل مورد نظر برساند ... ابلاغ قدم اول است، باید کاری کنیم که این سند محقق شود ... برای تحوّل آموزش و پرورش روحیه انقلابی لازم است. روحیه انقلابی یعنی ترس نداشته باشید، ملاحظه کاری نداشته باشید، محافظه کاری نداشته باشید، وقتی تشخیص دادید عمل کنید، اقدام کنید، پیش بروید، به توقف راضی نشوید، کارها را تزئینی انجام ندهید.»

بیانات مقام معظم رهبری علیه السلام در دیدار با جمعی از فرهنگیان



🚩تهیه و تدوین راهنماهای برنامه‌های درسی حوزه‌های تربیت و یادگیری یکی از گام‌های ضروری در جهت تحقق مطالبات اسناد فرادستی در زمینهٔ برنامه‌ریزی درسی است که باید همانند بند ۴ سیاست‌های ابلاغی مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) و راهکار ۱-۱ سند تحول بنیادین آموزش و پرورش تحقق یابد. کلیات و چارچوب حوزه‌های یازده‌گانهٔ تربیت و یادگیری^۱ در فصل هشت برنامهٔ درسی ملّی ارائه شده است، اما تهیه و تدوین راهنمای برنامهٔ درسی این حوزه‌ها، به عنوان بخشی از فرایند تولید برنامه‌های درسی، در ضمن بندهای ۱۱-۴، ۱۱-۵ و ۱۱-۶ از فصل ۱۱ همان سند، به عهده سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی نهاده شده است.^۲

در سال ۱۴۰۱، پس از تهیه و تدوین «طرحوارهٔ اجرایی سازی برنامهٔ درسی ملی در سطح مدرسه» (به مثابهٔ طرح کلان و نقشهٔ راه تولید و تمهید مقدمات لازم برای اجرای برنامهٔ درسی در سطح مدرسه) و تأیید آن در شورای عالی آموزش و پرورش، راهنماهای برنامهٔ درسی حوزه‌های تربیت و یادگیری به عنوان یکی از گام‌های این نقشهٔ راه در نظر گرفته شده‌اند که به مثابهٔ منبع محتوای تخصصی موضوعی، یکی از مهم‌ترین منابع مورد استفاده در تهیه «راهنمای تفصیلی عنوان درسی» و همچنین، «جدول عناوین دروس» هستند.^۳

آن‌چه پیشِ رو دارید، راهنمای برنامهٔ درسی حوزهٔ تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی است که با استفاده از تجزیه و تحلیل اهداف، سیاست‌ها و اسناد کلان و فرادستی آموزش و پرورش، بررسی مطالعات و پژوهش‌های متنوع (شامل: مطالعات وضعیت‌سنجی، نیازسنجی، تطبیقی مقایسه‌ای و ارزشیابی برنامه‌ها و کتاب‌های درسی پیشین) و تشکیل شوراهای کارگروه‌های کارشناسی، با حضور صاحب‌نظران و متخصصان موضوعی، متخصصان آموزشی تربیتی عمومی و تخصصی و معلمان و دبیران باتجربه، تهیه و تدوین شده و مورد اعتبارسنجی خبرگان و کارشناسان نیز قرار گرفته است.

۱- این حوزه‌ها عبارتند از: «قرآن و عربی»، «حکمت و معارف اسلامی»، «زبان و ادبیات فارسی»، «فرهنگ و هنر»، «سلامت و تربیت بدنی»، «کار و فناوری»، «علوم انسانی و مطالعات اجتماعی»، «ریاضیات»، «علوم تجربی»، «زبان‌های خارجی»، «آداب و مهارت‌های زندگی و بنیان خانواده».

۲- ۱۱: فرایند تولید و اجرای برنامه‌های درسی و تربیتی:

۱۱-۴: تهیه راهنمای برنامه درسی حوزه‌های تربیت و یادگیری (تعیین اهداف، استانداردهای محتوا، نتایج یادگیری و …)

۱۱-۵: اعتباربخشی راهنمای برنامهٔ درسی حوزه‌های تربیت و یادگیری

۱۱-۶: بررسی و تأیید راهنمای برنامهٔ درسی حوزه‌های تربیت و یادگیری در سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی»

۳- برای اطلاع بیشتر درباره جایگاه راهنمای برنامه درسی حوزه‌های تربیت و یادگیری در فرایند برنامه‌ریزی درسی و تولید بسته‌های تربیت و یادگیری، به سند سازمانی «طرح‌واره تکمیل فرایند برنامه‌ریزی درسی و تولید مواد و منابع آموزشی-تربیتی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی (برنامه درسی ملی تا سطح مدرسه)» مراجعه نمایید.

🚩فطرت‌گرایی توحیدی به عنوان رویکرد و جهت‌گیری کلی برنامه‌های درسی

بر اساس آن‌چه در سند برنامهٔ درسی ملی و دیگر اسناد فرادستی (به‌ویژه مبانی نظری تحول بنیادین آموزش و پرورش) آمده، رویکرد برنامه‌های درسی و تربیتی «فطرت‌گرایی توحیدی» است.^۱ در تبیین این رویکرد و چگونگی اثرگذاری آن بر برنامه‌های درسی تربیتی می‌توان گفت که مفطور بودن انسان‌ها بر فطرت الهی یکی از مهم‌ترین آموزه‌های انسان‌شناختی اسلام است. بر پایه این آموزه، هر فرد از بدو خلقت خویش، از سرمایه‌های بینشی ادراکی (شامل تعقّل و ابزارهای ادراکی در خدمت آن، همچنین برخی شناخت‌های وجدانی و ضروری) و گرایشی انگیزشی (همانند گرایش و میل به کمال، حقیقت و راستی، زیبایی و …) برخوردار است و این مهم‌ترین دستمایهٔ حرکت، رشد و هدایت او در مسیر صلاح و رستگاری است. بر این اساس، نظام تربیتی در کلیت خود، برنامه‌های درسی تربیتی به صورت خاص، باید طوری طراحی شوند که با در نظر گرفتن این سرمایه، به شکوفا شدن هرچه بیشتر آن مدد رسانند. اتخاذ فطرت‌گرایی توحیدی به مثابهٔ رویکرد و جهت‌گیری کلی حاکم بر برنامه‌های درسی تربیتی در جمهوری اسلامی ایران، دستِ کم دربردارندهٔ دو دلالت است:

دلالت اول: کودکان ظرف‌هایی توخالی یا خمیره‌هایی بدون شکل و تعیّن و منفعل نیستند که صرفاً پذیرای اموری باشند که به آنها داده می‌شود، بلکه آنها بر حسب خلقت خود، از داشته‌هایی برخوردارند که با اتکا به آنها با جهان پیرامون خود روبه‌رو می‌شوند و به تدریج، خود و حقایق و واقعیت‌های عالم را می‌یابند. در برنامه‌ریزی تربیتی برای چنین موجودی، القای از بیرون به مثابهٔ یک رویکرد، انتخابی نامناسب است، زیرا این امر با ساختار وجودی او سازگاری ندارد و در نتیجه اثرگذاری مورد نظر را نیز نخواهد داشت. در عوض، برنامه‌ریزی‌ها باید به‌گونه‌ای باشد که کودکان بتوانند از درون خویش (= با اتکا به داشته‌های فطری خود) با عالم مواجه شوند و حقایق آن را به تدریج دریابند تا بتوانند ساختار ادراکات، تمایلات، صفات و ویژگی‌های شخصیتی هویتی خود را متناسب با این داشته‌ها و حقایق یافته شده و با اتکا بر آنها شکل دهند.^۲ این تبیین، در تعیین رویکرد برنامه‌های درسی در یادگیری و تدریس و چگونگی سازماندهی محتوا اثرگذار خواهد بود و این اثرگذاری، در «رویکردها

۱- برنامه درسی ملی، فصل ۴ (رویکرد و جهت‌گیری کلی)، ص ۱۱.

۲- این نگاه به رغم برخی شباهت‌ها با رویکرد سازنده‌گرایی (Constructivism)، نباید به آن معنا تحویل شود، زیرا در برخی مبانی و ابعاد با آن رویکرد تفاوت دارد. یک تفاوت آن است که در اینجا، کودک از داشته‌هایی اولیه برخوردار است که از همان ابتدا، سمت و سوی خاصی به فعال بودن او می‌دهند. دیگر تفاوت بنیادی آن است که رویکرد سازنده‌گرا مبتنی بر مبانی معرفت‌شناختی مشخصی است که اساساً دانش را ساختنی می‌داند، حال آن‌که در مبنای معرفت‌شناختی فطرت‌گرایی توحیدی، دانش اساساً یافتنی است و عمیق شدن درک شخص از این امر یافتنی، در گروی نقش‌آفرینی فعال و همه‌جانبه او در فرایند ادراک (که نوعی سیر برای نیل و رسیدن است) می‌باشد. پس می‌توان گفت هرچند یادگیرنده، دریافت‌کننده منفعل دانش نیست، ولی سازنده آن هم نیست، بلکه یک یابنده فعال است.همچنین، یادآوری این نکته نیز ضروری است که اتخاذ این رویکرد، با این مطلب منافات ندارد که آموزش بعضی موضوعات، خصوصاً در برخی دوره‌های سنی خاص، به صورت مستقیم و القایی یا تلقینی باشند.

رویکرد و منطق

و راهبردهای تربیت و یادگیری» و نیز «رویکرد سازماندهی عنوان درسی» از راهنمای تفصیلی عناوین درسی، بازتاب می‌یابد. به علاوه، این تلقی از انسان و چگونگی رشد وی در تعامل با جهان بیرون از خود، بخش مهمی از ایده بنیادین «هویت دوره‌های تحصیلی» و چگونگی تطوّر آن از دوره اول ابتدایی تا دوره دوم متوسطه را شکل داده است.

دلالت دوم: مراقبت از داشته‌های فطری و رشد و پرورش صحیح و شایسته از اهداف برنامه درسی است. این مراقبت و پرورش، در گروی جلوگیری از به انحراف رفتن داشته‌ها و یا پوشانده شدن آنها توسط تمایلات ناشایست و ادراکات نادرست است. معمولاً گرایش‌ها و یا بینش‌های فطری هنگامی دستخوش تحریف و انحراف می‌شوند که انسان‌ها در تشخیص مصادیق صحیح و اصیل آنها به بیراهه روند. زنده نگه داشتن این داشته‌ها و تقویت آنها در دانش‌آموزان نیازمند درک برخی مفاهیم، مهارت‌ها و به‌ویژه نگرش‌های حوزه‌های تربیت و یادگیری است؛ به علاوه بخش قابل توجهی از «چارچوب شایستگی‌های پایه و عمومی» به هدف مراقبت و تقویت این سرمایه‌های فطری و یا مبتنی بر دارایی‌ها و نگرش‌های فطری دانش‌آموزان تدوین شده که از مهم‌ترین آنها می‌توان به خرده شایستگی‌هایی چون هویت دینی-معنوی، حقیقت‌جویی، جستجوگری و اکتشاف، تمرکز و بینش، تحلیل، استدلال و سنجش‌گری، اخلاق و آداب ارتباطی، تعهد و مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی، خودآگاهی و خودباوری و خویش‌بانی و خویش‌داری اشاره کرد.

بر این اساس، در نظر گرفتن فطرت‌گرایی توحیدی به عنوان رویکرد و جهت‌گیری کلان حاکم بر برنامه‌های درسی به این معنا نیست که این جهت‌گیری تنها در راهنمای برنامه درسی حوزه‌های یادگیری بازتاب می‌یابد، بلکه دیگر مراحل و ابعاد برنامه‌های درسی تربیتی همچون هویت دوره‌های تحصیلی و یا چگونگی ساماندهی محتوا نیز از این رویکرد متأثر خواهند شد.

باری، جاری شدن فطرت‌گرایی توحیدی در برنامه‌های درسی، امری ذو مراتب است؛ یعنی به هر میزان که معانی و دلالت‌های پیش‌گفته در برنامه‌های درسی، فرصت‌ها و موقعیت‌های تربیتی یادگیری و مواد و منابع آموزشی و تربیتی جریان یابد، زمینه‌سازی مناسب‌تری برای «شکوفایی فطرت الهی دانش‌آموزان از طریق درک و اصلاح مداوم موقعیت آنان به منظور دستیابی به مراتبی از حیات طیبه»^۱ صورت گرفته است.

«سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی»

۱- برنامه درسی ملی، فصل ۴ (رویکرد و جهت‌گیری کلی)، ص ۱۱.



رویکرد

در برنامه درسی ملی حوزه تربیت و یادگیری «سلامت و تربیت بدنی» با رویکرد فطرت‌گرایی توحیدی همسو است. این حوزه هماهنگ با جریان تربیت در ساحت زیستی و بدنی، در پی پرورش انسان‌های سالم، برخوردار از توانایی بدنی، دارای مهارت‌های ورزشی، بانشاط و بصیر نسبت به آثار و پیامدهای سبک زندگی خود است. به همین منظور است که رویکرد «توسعه سبک زندگی سالم و فعال» در برنامه درسی اتخاذ شده تا به دانش‌آموزان فرصت داده شود با کسب صلاحیت‌های اساسی این حوزه و مشارکت و لذت بردن از کسب تجارب یادگیری و درک و اصلاح مداوم موقعیت، از سبک زندگی سالم و فعال برخوردار شوند. کسی که با این برنامه درسی پرورش یابد، فردی دارای سواد سلامت و سواد بدنی خواهد بود، چنین فردی از انگیزه و توانایی‌های لازم برای دسترسی به اطلاعات و امکانات بهداشتی برخوردار است، به گونه‌ای که می‌تواند با خویشتن‌داری و استفاده از الگوهای رفتاری سالم و کاستن آسیب‌ها و پیامدهای نامطلوب انتخاب‌ها و تصمیم‌ها، سلامت مطلوب خود را حفظ کند و کیفیت زندگی خود و اطرافیانش را بهبود بخشد؛ او همچنین با داشتن اعتماد به نفس، انگیزش، دانش و شایستگی جسمانی – حرکتی در گستره‌ای از فعالیت‌های بدنی مشارکت و ضمن کمک به رشد و شکوفایی استعدادها، شادابی و نشاط کسب می‌کند و توانایی‌های بدنی و حرکتی خود را حفظ و ارتقاء می‌بخشد.

در چنین رویکردی:

- دانش‌آموزان به خودی خود دارای هویت الهی و کرامت ذاتی هستند و توانمندی‌ها و استعدادهای فراوان قابل شکوفایی دارند. از این رو با تکیه بر قابلیت‌ها، توانایی‌ها و تجربیات خود در فعالیت‌های یادگیری فردی و گروهی این حوزه به صورت فعال مشارکت می‌کنند و در بستر انواع فعالیت‌ها به تعامل خلاق و هدفمند با خود و دیگران و محیط می‌پردازند.
- دانش‌آموزان، متناسب با نیازها و ویژگی‌های روان‌شناختی و جسمانی خود و کسب مجموعه‌ای از فرصت‌های تازه، تجربیاتی مرتبط با زندگی سالم و فعال به دست می‌آورند.
- دانش‌آموزان ضمن توسعه سواد بدنی و سواد سلامت خود، از معلم، که راهبر یاددهی – یادگیری است، انگیزه‌ای برای اصلاح مداوم موقعیت پیدا می‌کنند.
- دانش‌آموزان با دریافت بازخوردهایی که در فرایند ارزشیابی برنامه درسی سلامت و تربیت بدنی به دست می‌آید نسبت به اصلاح رفتار و بهبود عملکرد خود اقدام می‌کنند.
- دانش‌آموزان از پشتیبانی خانواده خود بهره می‌برند و خانواده‌ها نیز با ایفای نقش الگویی برای فرزندان و فراهم آوردن فرصت‌های یادگیری در بیرون از مدرسه در این برنامه درسی مشارکت می‌کنند.

قدمرو حوزه

▲ حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی، خود دارای دو زیر حوزه اصلی «بهداشت و سلامت» و «تربیت بدنی ورزش و تفریحات سالم» است. این دو زیر حوزه اهداف مشترک بسیاری دارند. توجه به سطح کیفی زندگی و رشد و تکامل فرد، اصول صحیح تغذیه، رعایت آداب بهداشتی و کسب مهارت‌های ایمنی و مهارت‌های حرکتی و ورزشی و آمادگی جسمانی از مهم‌ترین اهداف این دو حوزه و شامل موارد زیر است:

- مهارت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی
- بازی‌ها و رشته‌های ورزشی
- تفریحات سالم
- اصول تغذیه سالم و متوازن
- ایمنی و پیشگیری از آسیب‌های فردی و جمعی در ابعاد و شرایط مختلف
- مهارت‌های زیستی و بهداشت فردی و عمومی
- نظام مراقبت از سلامت جسمانی و روانی با تأکید بر سلامت فرد، خانواده و اجتماع
- بهداشت بلوغ و سلامت نوجوانی

اهداف حوزه تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی در بستر شکل‌گیری شایستگی‌های مشترک، اعم از تفکر و تعقل، ارتباط مؤثر و مسئولانه، خویشتن‌سازی و هویت ایرانی-اسلامی در دانش‌آموزان دنبال می‌شود. دانش‌آموزان در جریان توسعه آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی خود، قوت‌ها، ضعف‌ها و ظرفیت (استعداد)های خود را می‌شناسند و از این طریق به خودآگاهی و خود باوری می‌رسند. آنها با انجام انواع بازی‌های ورزشی، اعم از ورزش‌های نوین، بومی-محلی و نیز فعالیت‌های اردویی در طبیعت، هویت ایرانی و اسلامی و تعهد و مسئولیت‌پذیری خود را رشد می‌دهند. به تبع آن در مورد امور، تحلیل، استدلال و سنجشگری می‌کنند و شایستگی برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری و مهارت نه گفتن و سواد رسانه‌ای را در خود تقویت می‌کنند و با مشارکت در برنامه‌های عام‌المنفعه بهبود سبک زندگی به توسعه شایستگی‌هایی چون حفظ ارتباط، تعاون، کار گروهی، تعهد و مسئولیت‌پذیری کمک می‌کنند.

ضرورت و کاربرد

▲ در آموزه‌های اسلامی، بدن انسان امانتی الهی و جایگاه تکامل روح محسوب می‌شود. بنابراین حفظ بدن از خطرهای آسیب‌ها و نیز تقویت جسمانی و برقراری سلامت، یک تکلیف دینی است که در کلام معصومین علیهم‌السلام نیز بر آن تأکید شده است. از نظر این برنامه هم، سلامت و تربیت بدنی عاملی اساسی و مؤثر در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی است و ابزاری ضروری برای رشد و پرورش شهروندانی سالم و توانمند برای دستیابی به ابعادی از زندگی مطلوب به‌شمار می‌رود.

دانش‌آموزان با کسب صلاحیت‌های اساسی این حوزه قادر می‌شوند ظرفیت‌های جسمی، روحی و روانی خود را بشناسند، اعتماد به نفس پیدا کنند و با برنامه‌ریزی، در این جهت کوشا باشند. این آموزه‌ها همچنین به دانش‌آموزان کمک می‌کنند که در قبال بهداشت، سلامتی و ارتقای توانایی‌های بدنی و حرکتی خود مسئولیت بپذیرند و نقش خود را در تضمین سلامت جسمی و روانی و نشاط فردی و اجتماعی خود، به خصوص سلامت خانواده ایفا کنند. دانش‌آموزان در خلال ورزش و فعالیت بدنی یاد می‌گیرند چگونه در قالب گروه یا تیم کار کنند، اعتماد به نفس خود را افزایش دهند، برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کنند، خطر کنند، در مسائل درگیر شوند و به کمک دیگران مسائل را حل کنند. هدف حوزه «تربیت و یادگیری سلامت و تربیت بدنی» این است که دانش‌آموزان توانمند شوند و با به‌کارگیری اصول و روش‌های سالم زیستن و ترویج بهداشت، بر رفتار خود تسلط یابند و رفتارهای مخاطره‌آمیز خود را مهار کنند تا کمتر در معرض بیماری، اختلال و معلولیت قرار گیرند. همچنین با به‌کارگیری اصول و روش‌های صحیح، توانایی‌های بدنی خود را ارتقا دهند و با کسب مهارت‌های ورزشی در انواع بازی‌ها، ورزش‌ها و تفریحات سالم مشارکت کنند و بر نشاط و شادابی فردی و اجتماعی خود بیفزایند.

حوزه سلامت و تربیت بدنی در کنار رسالت اصلی خود که ترویج بهداشت و اصول سالم زیستن و ارتقای توانایی‌های بدنی و مهارت‌های حرکتی و ورزشی دانش‌آموزان است، دانش‌آموزان را توانمند می‌سازد تا از شایستگی‌های مشترک برای بهبود سلامت و ارتقای توانایی‌های بدنی و حرکتی خود بهره ببرند. در این برنامه فرصت داده می‌شود با خردورزی و نقادی رفتارهای مربوط به حفظ و ارتقای سلامت بدنی و حرکتی خود را شناسایی و ارزیابی کنند و از تأثیر خانواده، مدرسه، فرهنگ، رسانه، فناوری و عوامل دیگر بر آن آگاه شوند و با پدیده‌هایی همچون عوارض سوء زندگی شهرنشینی، کم‌ تحرکی، چاقی، مصرف‌گرایی، بیماری‌های نوظهور و ... مقابله و از خود مراقبت کنند. همچنین بتوانند مسئولانه و مؤثر در برنامه‌های سلامت و تربیت بدنی مبتنی بر فرهنگ و هویت ایرانی-اسلامی مشارکت کنند و با اخلاق و آداب ارتباطی با دیگران تعامل نمایند و به وظایف خود در برابر سلامت خود، دیگران و محیط با تعهد و مسئولیت‌پذیری عمل کنند.

اهداف

اهداف کلی

خویشتن‌داری و کسب سلامت جسمانی و روانی با درک مفاهیم و ارزش‌های زندگی سالم و آموختن مهارت‌های حفظ و ارتقای سلامت؛
بهبود کیفیت زندگی و ارتقای توانایی‌های بدنی با درک مفاهیم و ارزش‌های زندگی فعال و کسب مهارت‌های حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی متناسب با ویژگی‌ها و توانایی‌های خود؛

بهبود شادابی و نشاط و کسب مهارت‌های حرکتی و ورزشی با انجام انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم و به‌کارگیری مفاهیم و مهارت‌های رشته‌های ورزشی؛
 حمایت از سلامت خود، خانواده و جامعه، با مشارکت آگاهانه در انواع برنامه‌های سالم‌سازی و تربیت‌بدنی مبتنی بر هویت ایرانی – اسلامی و برقراری ارتباط مسئولانه و مؤثر با دیگران.

اهداف دوره‌ها

اهداف دورهٔ اول ابتدایی

- ۱- با شناسایی ویژگی‌ها و نیازهای زیستی مرتبط با رشد و تکامل طبیعی، رفتارهای سالم و بهداشتی را تشخیص دهد و در محیط خانه و مدرسه به‌کار گیرد.
- ۲- با شناسایی ویژگی‌ها و قابلیت‌های جسمانی خود و انجام صحیح و منظم فعالیت‌های بدنی در داخل و خارج از مدرسه، سطح آمادگی جسمانی خود را حفظ کند و ارتقا بخشد.
- ۳- با انجام انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم و کاربست خلاقانه مفاهیم و مهارت‌های حرکتی بنیادی، شادابی و نشاط و مهارت‌های حرکتی خود را توسعه دهد.
- ۴- با شرکت در برنامه‌های سالم‌سازی و تربیت بدنی در خانه و مدرسه، ضمن عمل به وظایف خود در برابر سلامت و بهداشت (فردی، عمومی، محیط و محیط زیست)، اخلاق و آداب ارتباطی، روحیه تعاون و کار گروهی و تعهد و مسئولیت‌پذیری خود را بهبود بخشد.

اهداف دورهٔ دوم ابتدایی

- ۱- با تشخیص ویژگی‌های جسمی، روانی و اجتماعی دوره نوجوانی و بلوغ، رفتارهای سالم و متناسب با هویت خانوادگی و جنسیتی خود را تشخیص دهد و آنها را در موقعیت‌های مختلف به‌کار گیرد.
- ۲- با تشخیص مفاهیم و اجزای آمادگی جسمانی و انجام صحیح و منظم تمرینات آمادگی جسمانی در داخل و خارج از مدرسه، سطح آمادگی جسمانی خود را حفظ کند و ارتقا بخشد.
- ۳- با انجام انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم و کاربست خلاقانهٔ مفاهیم و مهارت‌های پایهٔ ورزشی، شادابی و نشاط و مهارت‌های حرکتی و ورزشی خود را توسعه دهد.
- ۴- با شرکت در برنامه‌های سالم‌سازی و تربیت بدنی خانوادگی و گروه دوستان، ضمن عمل به وظایف خود در برابر سلامت و بهداشت فردی و عمومی و نیز بهداشت محیط و محیط زیست، اخلاق و آداب ارتباطی، روحیهٔ تعاون و کار گروهی و تعهد و مسئولیت‌پذیری خود را بهبود بخشد.

اهداف دورهٔ اول متوسطه

- ۱- با درک مفاهیم و اصول مربوط به حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی، رفتارهای مرتبط با سلامت خود را در موقعیت‌های مختلف ارزیابی کند و در صورت نیاز اصلاح کند و بهبود بخشد.
- ۲- با درک مفاهیم، اصول و روش‌های حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی و انجام صحیح و منظم تمرینات آمادگی

محتوا

جسمانی در داخل و خارج از مدرسه، سطح آمادگی جسمانی خود را حفظ کند و ارتقا بخشد.

۳- با انجام انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم و کاربست خلاقانه مفاهیم و مهارت‌های ساده ورزشی، شادابی و نشاط و مهارت‌های حرکتی و ورزشی خود را توسعه دهد.

۴- با شرکت آگاهانه در برنامه‌های سالم‌سازی و تربیت بدنی مورد علاقه، ضمن عمل به وظایف خود در برابر سلامت و بهداشت فردی و عمومی و نیز بهداشت محیط و محیط زیست، اخلاق و آداب ارتباطی، روحیه تعاون و کار گروهی و تعهد و مسئولیت‌پذیری خود را بهبود بخشد.

اهداف دوره دوم متوسطه

۱- با تجزیه و تحلیل عوامل مؤثر بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی، برای حفظ و ارتقای سلامت خود در زندگی حال و آینده، برنامه‌ریزی و اقدام کند.

۲- با تجزیه و تحلیل عوامل مؤثر بر آمادگی جسمانی، برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی خود برنامه‌ریزی کند و با انجام صحیح و منظم تمرینات آمادگی جسمانی شخصی در موقعیت‌های مختلف، سطح آمادگی جسمانی خود را حفظ کند و ارتقا بخشد.

۳- با انجام انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم و کاربست خلاقانه مفاهیم و مهارت‌های پیچیده ورزشی، شادابی و نشاط و مهارت‌های حرکتی و ورزشی خود را توسعه دهد.

۴- با شرکت مسئولانه در برنامه‌های سالم‌سازی و تربیت بدنی مؤثر، ضمن عمل به وظایف خود در برابر سلامت و بهداشت فردی و عمومی و نیز بهداشت محیط و محیط زیست، اخلاق و آداب ارتباطی، روحیه تعاون و کار گروهی و تعهد و مسئولیت‌پذیری خود را بهبود بخشد.

خرده ارزش ها	ارزش های اساسی	خرده مهارت ها	مهارت های اساسی	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	نقشه
– داشتن احساس مراقبت الهی و شکرگزاری برای نعمت سلامتی – ارزش گذاری به فعالیت های عام المنفعهٔ بهبودمسبک زندگی خانوادگی و گروه دوستان و مشارکت فعال در آنها – احترام به پرچم و سرود ملی در رقابت های ورزشی – حفظ و نگهداری اماکن تفریحی طبیعی و ورزشی موجود در محل زندگی – حفظ و پاسداشت ورزش های سنتی، بازی های بومی –محلی، خاوادگی و گروه دوستان – پرهیز از بدزبانی و اهانت در بازی و فعالیت های بدنی – نشان دادن رفتارهای مهرورزانه و کلمات تشویق آمیز در بازی و فعالیت های بدنی – بیان مؤدبانه ایده های خود و گوش دادن به ایده های دیگران در بازی و فعالیت های بدنی – رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در بازی و فعالیت بدنی – حفظ و نگهداری اماکن، وسایل و تجهیزات ورزشی و تفریحی در مدرسه و محله	– داشتن احساس مراقبت الهی و شکرگزاری – ارزش گذاری برای بر نامه ها و فعالیت های عام المنفعه – امیدواری نسبت به پیشرفت کشور و افتخار آگاهانه به دستاوردهای آن – حفظ و پاسداشت نمادها، شخصیت ها و آثار ملموس ملی – اخلاق و آداب ارتباطی – تعهد و مسئولیت پذیری – فعالیت و تلاشگری – خود آگاهی و عزت نفس – تکریم محیط زیست و بهره مندی مسئولانه از آن	– تعیین واقع بینانه چند هدف در زندگی خود – تنظیم فعالیت های لازم برای رسیدن به اهداف خود – انجام امور خود با وسایل، زمان و مکان تعیین شده – همکاری با بزرگسالان مورد اعتماد برای تصمیم گیری و انتخاب های خود – ارائه نتایج تصمیم ها و انتخاب های خود – روش های پرهیز از رفتارهای تند در مواجهه با اختلاف بین خود و دیگران در خانواده و گروه دوستان – نه گفتن» به خواسته های نادرست دیگران با آرامش – نشان دادن رفتارهای ایمن و سالم مرتبط با رشد و تکامل طبیعی در موقعیت های آشنا – انجام صحیح نرمش های عمومی بدن – ثبت فعالیت بدنی با به کارگیری روش های ساده (همچون: پر کردن کاربگه، تهیه و ارائه گزارش و ...) – نشان دادن قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت (انعطاف پذیری، استقامت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی) – نشان دادن قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با اجزا (تعادل، هماهنگی، چابکی) – انجام منظم فعالیت های بدنی روزانه – انجام صحیح حرکات جابه جایی (همچون، راه رفتن، دویدن، سر خوردن، بوزنمه، لی لی، پریدن و ..)	– تعیین اهداف و برنامه ریزی – ارزیابی کردن – نتیجه گیری و رسیدن به نتیجه، – تصمیم گیری و انتخاب – ارائه نتایج و به اشتراک گذاشتن آن، – انتقال یادگیری به موقعیت های جدید – نه گفتن “ نه گفتن “ – حل تعارض و ارتباط آمادگی جسمانی – حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی – پایش سطح آمادگی جسمانی – نشان دادن مهارت های حرکتی (حرکات بنیادی مهارت های ورزشی، حرکات شیرین کاری، مهارت های ساده داوری) – به کارگیری مهارت های حرکتی در انواع بازی ورزش و تفریحات سالم (انفرادی و گروهی)	– آداب ثقافت و روش های مراقبت از اندام های مهم بدن (چشم، گوش، دندان و ...) – بهداشت عمومی در محیط – پیرامون خود (خانه، مدرسه) – بهداشت محیط زیست – زیبایی های، صبر ی محیط زیست و راه های افزایش آن، کاهش آلاینده های محیط زیست، دفع صحیح زباله)	۱ سواد سلامت بهداشت	

خرده ارزش های اساسی	مهارت های اساسی	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	نقشه
– داشتن احساس مراقبت الهی و شکرگزاری – ارزش گذاری برای بر نامه ها و فعالیت های عام المنفعه – امیدواری نسبت به پیشرفت کشور و افتخار آگاهانه به دستاوردهای آن – حفظ و پاسداشت نمادها، شخصیت ها و آثار ملموس ملی – اخلاق و آداب ارتباطی – تعهد و مسئولیت پذیری – فعالیت و تلاشگری – خود آگاهی و عزت نفس – تکریم محیط زیست و بهره مندی مسئولانه از آن	– تعیین اهداف و برنامه ریزی – ارزیابی کردن، – نتیجه گیری و رسیدن به نتیجه، – تصمیم گیری و انتخاب – ارائه نتایج و به اشتراک گذاشتن آن، – انتقال یادگیری به موقعیت های جدید – حل تعارض و «نه گفتن» – نشان دادن رفتارهای ایمن و سالم مرتبط با رشد و تکامل طبیعی – توسعه آمادگی جسمانی – توسعه مهارت های حرکتی (حرکات بنیادی، مهارت های ورزشی، حرکات شیرین کاری، مهارت های ساده داوری) – مشارکت در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم (انفرادی، گروهی) – کنجکاوی و پرسشگری – تمرکز و توجه مستمر – تعاون و کار گروهی	– بهداشت (فردی، عمومی، محیط و محیط زیست) – تغذیه (الگوی غذایی سالم، بهداشت و ایمنی مواد غذایی) – بیماری (واگیر، غیرواگیر، ناخوشی های جزئی و ...) – ایمنی (اصول و پیشگیری از حوادث، آسیب ها و رفتارهای پرخطر همچون مخاطرات طبیعی و اجتماعی، دخانیات، مواد دارویی، اعتیاد و ...) – رشد و تکامل (تأمین متعادل نیازهای زیستی –بدنی و تعادیل امیال و غرایز طبیعی، بلوغ) – سلامت عاطفی و روانی (خودآگاهی و عزت نفس، تاب آوری، حفظ بهداشت روان) – سلامت اجتماعی و خانوادگی (روابط خانوادگی، نقش های جنسیتی و خانوادگی، ازدواج، تشکیل خانواده و فرزندآوری)	۱ سواد سلامت	
			۲ سواد بدنی	– فعالیت بدنی (فوائد و ویژگی ها، انواع، عوامل مؤثر، توصیه های ایمنی، بهداشت و تغذیه) – ورزش (مفاهیم، فنون، راهبردها و قوانین و مقررات رشته های ورزشی) – آمادگی جسمانی (مفاهیم، اصول و روش تمرین) – حرکت (مفاهیم ادراکی – حرکتی، حرکات و وضعیت های صحیح بدن)

ادامه جدول

خرده ارزش ها	ارزش های اساسی	خرده مهارت ها	مهارت های اساسی	خرده مفاهیم	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	نقشه
				- رفتارهای ایمن در استفاده از طبیعت، فضاها ی عمومی و خدمات اجتماعی - مراکز امدادی و روش های صحیح درخواست کمک در شرایط خطر (طبیعی و اجتماعی) - بیماری های مرتبط با دود سیگار - روش های ایمن مصرف دارو و هشدارهای مصرف دارویی	ایمنی		
				- عادات و رفتارهای سالم مربوط به رشد و تکامل طبیعی و پاسخ به نیازهای زیستی (اراستگی، خواب، غذا، فعالیت جسمانی، عواطف مثبت)	رشد و تکامل		
				- علائم و نحوه صحیح ابراز عواطف و هیجانات پایه (غم، خشم، نفرت و ترس) - خودآگاهی (ویژگی های ظاهری و مشخصات فردی، تفاوت ها و شباهت های انسان با دیگران، علائق و ...) - ویژگی های شخصیت مطلوب - تاب آوری (روش های مواجهه مثبت با موقعیت های سخت و دشوار در خانواده و امور تحصیلی)	سلامت عاطفی و روانی		

غیر قابل استناد

ادامه جدول

خرده ارزش ها	ارزش های اساسی	خرده مهارت ها	مهارت های اساسی	خرده مفاهیم	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	نقشه
- رعایت قوانین و نوبت خود و دیگران در بازی و فعالیت بدنی - برهبر از ابزار رفتار ناعادلانه در بازی و فعالیت بدنی - مراقبت از خود و هم بازی در فعالیت بدنی - داشتن شوق به بازی و فعالیت بدنی - برخورداری از آراستگی ظاهری و تندرستی - برخورداری از توانایی بدنی و مهارت های حرکتی			- تعاون و کار گروهی	- آداب خوردن و آشامیدن در فرهنگ ایرانی - اسلامی - غذاهای مفید و مضر برای بدن و وعده ها و میان وعده های سالم - جلوگیری از ورود میکروب ها به مواد غذایی (شستشوی مواد غذایی، دست ها، ظروف و ...) - نقش غذا در بدن و ارتباط تغذیه با وزن	تغذیه		
		- انجام صحیح حرکات کنترل بدن (همچون: تعادل ایستا، تعادل پویا، چرخیدن، پیچیدن و ...) - انجام صحیح حرکات کنترل شیء (همچون: پرتاب، دریافت، ضربه با دست، ضربه یا پا، ضربه با ابزار و ...) - به کارگیری حرکات بنیادی در انواع بازی و تفریحات سالم (بازی های شبیه ورزشی، بومی - محلی و ...) - انجام فعالیت های بدنی مفرج خاتوا دگی و گروه دوستان (پیاده روی، پیاده روی در کوهستان، بازی با حلقه، طناب بازی، دوچرخه سواری، اسکیت و ...) - انجام فعالیت های اردو یی (همچون انتخاب استراحتگاه، مسیریابی، چادرزنی، گره زنی، روشن کردن آتش، غذا پختن و ...) - عضویت در بازی ها و فعالیت های گروهی و ا یفای نقش خود در گروه - تشخیص نقش های افراد در بازی ها و فعالیت های گروهی - توجه به نظرات و پیشنهاد های افراد در بازی ها و فعالیت های گروهی - داشتن تمرکز و توجه مستمر در بازی و فعالیت بدنی - ک نجکاو ی و پرستگری			- بیماری های واگیر و غیر واگیر شایع در کودکان (علائم، راه های سرایت بیماری، کنترل و پیشگیری) - اقدامات لازم و ضروری در مواجهه با بیماری	بیماری	

غیر قابل استناد

ارکان محتوای حوزه تربیت و یادگیری «سلامت و تربیت بدنی» در دورهٔ دوم ابتدایی

خبرده ارزش ها	ارزش های اساسی	خبرده مهارت ها	مهارت های اساسی	خبرده مفاهیم	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	ردیف
- داشتن احساس مراقبت الهی و شکرگزاری برای نعمت سلامتی - ارزش گذاری به فعالیت های عام المنفعهٔ بهبود سبک زندگی خانوادگی و گروه دوستان و مشارکت فعال در آنها - افتخار آگاهانه به دستاوردهای ایران در حوزه پزشکی و سلامت در قیل و بعد از انقلاب اسلامی ایران - افتخار آگاهانه به دانشمندان معروف و برجسته حوزه پزشکی و سلامت در تاریخ و تمدن ایرانی اسلامی - احترام به پرچم و سرود ملی در رقابت های ورزشی - افتخار آگاهانه به دستاوردهای برجسته ورزشی در کشور - حفظ و پاسداشت ورزش های سنتی و بازی های بومی - محلی خانوادگی و گروه دوستان - حفظ و پاسداشت اماکن ورزشی و تفریحی مدرسه و محله - افتخار آگاهانه به اماکن تفریحی، طبیعی و ورزشی موجود در شهر و محل زندگی	- داشتن احساس مراقبت الهی و شکرگزاری - ارزش گذاری برای برنامه ها و فعالیت های عام المنفعه - امیدواری نسبت به پیشرفت کشور و افتخار آگاهانه به دستاوردهای آن - حفظ و پاسداشت نمادها، شخصیت ها و آثار ملموس ملی - اخلاق و آداب ارتباطی - تعهد و مسئولیت پذیری - فعالیت و تلاشگری - خودآگاهی و عزت نفس - تکریم محیط زیست و بهره‌مندی مسئولانه از آن	- تعیین عوامل کمک کننده و مراحم در مسیر دستیابی به اهداف - تعیین فعالیت های لازم برای رسیدن به اهداف و بررسی نحوه انجام آنها - تعیین زمان، مکان و وسایل مورد نیاز برای انجام امور و به کار بستن آن - استفاده از مراحل تصمیم گیری برای انتخاب های خود - استفاده از منابع و روش های مناسب برای دستیابی به اهداف - مدیریت زمان و پول در دستیابی به اهداف - تفاهم و همدلی با درک زمینه ها و دلایل اصلی تعارض آفرین - توانایی نه گفتن به خواسته های نادرست دیگران با احترام و صراحت - نشان دادن رفتارهای ایمن و سالم مرتبط با رشد و تکامل طبیعی در برخی از موقعیت ها - انجام صحیح انواع تمرینات آمادگی جسمانی (مرتبط با سلامت و اجرا) - اندازه گیری فعالیت بدنی با به کار گیری روش های ساده (همچون: گام‌شمار، رسم نمودار، ضربان قلب و ...) - نشان دادن قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت (انعطاف پذیری، استقامت و قدرت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی، ترکیب بدن)	- تعیین اهداف و برنامه ریزی - ارزشابی کردن - نتیجه گیری و رسیدن به نتیجه - تصمیم گیری و انتخاب - ارائه نتایج و به اشتراک گذاشتن آن - انتقال یادگیری به موقعیت های جدید - حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی - پایش سطح آمادگی جسمانی - نشان دادن مهارت های حرکتی (حرکات بنیادی، مهارت های ورزشی، حرکات شیرین کاری، مهارت های ساده داوری) - به کار گیری مهارت های حرکتی در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم (انفرادی، گروهی) - تعاون و کار گروهی	- بهداشت فردی در دوران بلوغ - روش های مراقبت از دستگاه های مهم بدن (دستگاه گوارش، تنفس، قلب و عروق و ...) - مسائل و مشکلات بهداشت عمومی و محیط در سطح خانه، مدرسه و محله - روش های رفع و کاهش آنها - بهداشت محیط زیست (نقش آب در زندگی، آب آلوده و منابع آلوده کنندهٔ آن، آب سالم، صرفه جویی در مصرف آب، آلودگی صوتی شامل: اثرات صداها بر انسان، منابع آلوده کننده صدا، راه های کاهش آلودگی صوتی)	بهداشت	سواد سلامت	۱
				تغذیه			

ادامه جدول

خبرده ارزش ها	ارزش های اساسی	خبرده مهارت ها	مهارت های اساسی	خبرده مفاهیم	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	ردیف
					سلامت اجتماعی و خانوادگی	۲	
					فعالیت بدنی		
					حرکت	آمادگی جسمانی	
					پاسخ های بدن و انواع فعالیت بدنی سبک، متوسط و شدید (دمای بدن، ضربان قلب، تنفس و ...) اصول عمومی تمرین (گرم کردن و سرد کردن بدن)		



خرده ارزش ها	ارزش های اساسی	خرده مهارت ها	مهارت های اساسی	خرده مفاهیم	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	ردیف
					سلامت عاطفی و روانی		
				– علائم و نشانه های عواطف و هیجانات پیچیده همچون غرور، شفقّت و ... و تأثیر آنها بر رفتار و نحوه صحیح ابراز آنها – خودآگاهی (ویژگی های فردی، استعدادهای بالقوه، علایق، قوت ها و ضعف های خود) – ویژگی افراد دارای عزت نفس بدون عزت نفس – تاب آوری (روش های مواجهه مثبت با موقعیت های سخت و دشوار در گروه همسالان و امور تحصیلی) – عادات و رفتار های مغل بهداشت روانی و اصلاح آنها (دبرخوانی، اعتیاد به اینترنت، خشم)			۲ سواد بدنی خانوادگی و
				– تغییرات در بین اعضای خانواده و روش های سازگاری با آنها (تولد، بیماری، از دست دادن والدین و ...) – تغییرات در بین دوستان و روش های سازگاری با آنها (تغییر محل زندگی، محل تحصیل، از دست دادن دوست و ...)			



خرده ارزش ها	ارزش های اساسی	خرده مهارت ها	مهارت های اساسی	خرده مفاهیم	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	ردیف
– کنترل هیجانات در بازی و فعالیت های بدنی (خشم و شادی) – رعایت حیا و عفاف در پوشش ورزشی – استفاده از کلمات تشویق آمیز و اشارات مناسب برای ارتباط با همبازی – بیان ایده های خود و گوش دادن به ایده های دیگران با آرامش و لحن مناسب – رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در بازی و فعالیت بدنی – رعایت قوانین و نوبت خود و دیگران در بازی و فعالیت بدنی – ابراز نارضایتی در برابر رفتار های ناعادلانه نسبت به خود و دیگران – مراقبت از خود و همبازی در بازی و فعالیت بدنی – حفظ و نگهداری اماکن، وسایل و تجهیزات ورزشی و تفریحی در مدرسه و محله – داشتن شوق به بازی و فعالیت بدنی – برخورداری از آراستگی ظاهری و تندرستی – برخورداری از توانایی بدنی و مهارت های حرکتی		– نشان دادن قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا (تعادل، هماهنگی، چابکی، سرعت) – انجام منظم فعالیت های بدنی روزانه – انجام صحیح مهارت های ورزشی پایه (انفرادی، گروهی و ...) – به کارگیری مهارت های ورزشی پایه در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم (آموزشگاهی، سنتی، بومی – محلی و ...) – انجام فعالیت های بدنی مفرح خانوادگی و گروه دوستان رایج در محل زندگی (پیاوه روی، پیاوه روی در کوهستان، بازی با حلقه، طناب بازی، دوچرخه سواری، اسکیت، دارت و ...) – انجام فعالیت های اردویی (همچون انتخاب استراحتگاه، مسیریابی، چادرزنی، گره زنی، روشن کردن آتش، غذا پختن و ...) – تشکیل گروه در بازی ها و فعالیت های گروهی و تعیین نقش اعضا – استفاده از توانمندی های متفاوت افراد در بازی ها و فعالیت های گروهی – تشخیص قواعد و قوانین و ایفای نقش در کار گروهی – سازگاری با تفاوت های افراد در گروه – آموزش به همتایان و یادگیری از ایشان – داشتن توجه و تمرکز در بازی و فعالیت بدنی – کبچکاوی و پرسشگری		– انواع حوادث طبیعی، اجتماعی و خانگی پرخطر و اقدامات اولیه – کمک های اولیه در آسیب های سطحی (خون دماغ، بریدگی، سوختگی و ...) – عوارض و پیامدهای مصرف دخانیات – انواع مواد دارویی و دستورالعمل های آن (نسخه ای و غیرنسخه ای)	بیماری	سلامت سواد	۱
				– ویژگی های رشد و تکامل در دوران بلوغ، راهکارهای سازگار شدن با آن (ویژه دختران) – تصور بدن و عوامل مؤثر بر آن (نقش های جنسیتی، فرهنگ، رسانه و ...)	رشد و تکامل		

خرده ارزش ها	ارزش های اساسی	خرده مهارت ها	مهارت های اساسی	خرده مفاهیم	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	ردیف
				- علل نهفته هیجانات، افکار و عوامل پراکنگر آینده احساسات و رفتارها -خودآگاهی (ویژگی های تغییرپذیر و تغییرناپذیر و روش های مناسب برای رشد قوّت ها و کاستن ضعف های خود) - مسائل و مشکلات عزت نفس افراد در دوره نوجوانی - تاب آوری (عوامل محافظت کننده فردی و محیطی برای غلبه بر شرایط سخت و ناگوار) -معیارهای بهاباشت روان	سلامت عاطفی و روانی		
				- انواع روابط در اعضای خانواده و دوستان و آثار آن (روابط سالم و ناسالم و زیان بار) -مسئولیت های نوجوان در خانواده، مدرسه و محله	سلامت اجتماعی و خانوادگی		

غیر قابل استناد

خرده ارزش ها	ارزش های اساسی	خرده مهارت ها	مهارت های اساسی	خرده مفاهیم	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	ردیف
- شهادت مواجهه محترمانه با رفتارهای ناعادلانه نسبت به خود و دیگری - مراقبت از خود، همبازی و حریف در فعالیت بدنی و مسابقات ورزشی -قبول شکست و پیروزی و کنترل خشم و شادی در بازی و مسابقات ورزشی - رعایت حیا و عفاف در پوشش ورزشی - ارتباط مناسب با همبازی و بازیکنان حریف در موقعیت رقابت با استفاده از کلمات و زبان بدن تشویق آمیز - بیان ایده های خود و گوش دادن مؤثر به ایده های دیگران با دادن بازخورد مناسب در جریان بازی، ورزش و فعالیت بدنی - داشتن شوق به بازی و فعالیت بدنی -برخورداری از آراستگی ظاهری و تندرستی - برخورداری از توانایی بدنی و مهارت های حرکتی		- انجام منظم تمرینات آمادگی جسمانی در موقعیت های مختلف - انجام صحیح مهارت های ساده ورزشی (انفرادی، گروهی و ...) - به کارگیری مهارت های ساده ورزشی در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم (آموزشگاهی، سنتی، بومی-محلی و ...) -انجام فعالیت های بدنی مغرغ رایج در محل زندگی (پیاده روی، پیاده روی در کوهستان، بازی با حلقه، طناب بازی، دوچرخه سواری، اسکیت، دارت و ...) - انجام فعالیت های اردویی (همچون انتخاب استراحتگاه، مسیرپایی، چادرزنی، گره زنی، روشن کردن آتش، غذا پختن و ...) - بالا بردن توانمندی افراد در ایفای نقش خود در فعالیت های گروهی - اشتراک تجربیات یادگیری با دیگران در فعالیت های گروهی - پذیرش مسئولیت عملکرد خود در گروه بدون سرزنش دیگران - مشارکت مؤثر در پیشبرد/تحقق اهداف گروه -آموزش به همتایان و یادگیری از ایشان -کنجکاوی و پرسشگری -داشتن توجه و تمرکز در بازی و ورزش	-به کارگیری مهارت های حرکتی در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم (انفرادی، گروهی) -تعاون و کار گروهی	بیماری - بیماری های واگیر و غیرواگیر دستگاه تنفس، گوارش، پوست و مخاط (علایم، عوامل مؤثر بر آن، اصول و روش های پیشگیری) - بیماری و علل و عوامل آن (میکروب ها، تغذیه، سبک زندگی، عدم تحرک بدنی، استرس، ارتباط محیط زیست و ...) - ناخوشی های جزئی و روش های خود مراقبتی (توصیه های خانگی و سنتی)	ایمنی - روش های محافظت از خود و دیگران در برابر انواع حوادث طبیعی، اجتماعی و خانگی - کمک های اولیه در آسیب های جسمانی رایج (شکستگی، بریدگی و ...) - علل گرایش افراد به دختانیات (عوامل خطر و پیشگیری) - اختلالات مصرف مواد (عوامل خطر و پیشگیری)	رشد و تکامل - ویژگی های رشد و تکامل در دوران بلوغ و راهکارهای سازگار شدن با آن (ویژه پسران) - کنترل امیال و غرایز (روش صحیح پاسخ و پیامدهای عدم کنترل افکار، عواطف و خیالات)	

غیر قابل استناد

▲
 ارکان محتوای حوزه تربیت و یادگیری «سلامت و تربیت بدنی» در دورهٔ دوم متوسطه

خرده ارزش ها	ارزش های اساسی	خرده مهارت ها	مهارت های اساسی	خرده مفاهیم	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	ردیف
– داشتن احساس مراقبت الهی و شکرگزاری برای نعمت سلامتی – ارزش گذاری به فعالیت های عام‌المنفعهٔ بهبود سبک زندگی مؤثر و مورد علاقه و مشارکت فعال در آنها – افتخار آگاهانه به دستاوردهای برجسته کشور در حوزه پزشکی و سلامت در سطح منطقه و جهان – افتخار آگاهانه به دانشمندان برجسته ایرانی حوزه پزشکی و سلامت در سطح منطقه و جهان – احترام به پرچم و سرود ملی در رقابت های ورزشی – افتخار آگاهانه به دستاوردهای برجسته ورزشی کشور در سطح منطقه و بین الملل – حفظ و پاسداشت ارزش های سستی و بازی های بومی – محلی ایرانی مورد علاقه – حفظ و پاسداشت اماکن تفریحی طبیعی و ورزشی موجود در کشور – رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و تغذیه در بازی و فعالیت بدنی	– داشتن احساس مراقبت الهی و شکرگزاری – ارزش گذاری برای برنامه ها و فعالیت های عام‌المنفعهٔ بهبود سبک زندگی – امیدواری نسبت به پیشرفت کشور و افتخار آگاهانه به دستاوردهای آن – حفظ و پاسداشت نمادها، شخصیت ها و آثار ملموس ملی – اخلاق و آداب ارتباطی – تعهد و مسئولیت پذیری – فعالیت و تلاشگری – خودآگاهی و عزت نفس – تکریم محیط زیست و بهره مندی مسئولانه از آن	– شناسایی و کنترل عوامل مؤثر در مسیر دستیابی به اهداف – طراحی، اجرا، ارزیابی مستقل برنامه خود و ارائه راهبردهایی برای بهبود آن – شناسایی و کنترل عوامل مؤثر در پایبندی به نظم و انضباط و مدیریت زمان در امور خود – تحلیل پیامدهای انتخاب های خود و بازنگری در تصمیم – پذیرفتن مسئولیت ها، انتخاب ها و تصمیم های خود – استفاده از راهبردهای گذاشت، مذاکره و مصالحه و میانجی گری در حل تعارض – توانایی نه گفتن به خواسته های نادرست دیگران یا خونسردی و ابراز وجود مثبت – نشان دادن رفتارهای ایمن و سالم مرتبط با رشد و تکامل طبیعی در موقعیت های مختلف و ترویج نتایج آن – انجام صحیح تمرینات هوازی (تناوبی، تداومی، ایستگاهی، دایره ای) و قدرتی – اندازه گیری آمادگی جسمانی مرتبط با عملکرد با به کارگیری آزمون ها و نرم های استاندارد (پرش عمودی و افقی، دوی رفت و برگشت ۹x۹ متر، دوی سرعت ۳۰ متر) – نشان دادن قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت (انعطاف پذیری، استقامت و قدرت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی، ترکیب بدن)	– تعیین اهداف و برنامه ریزی – ارزیابی کردن – نتیجه گیری و رسیدن به نتیجه، – تصمیم گیری و انتخاب – ارائه نتایج و به اشتراک گذاشتن آن – انتقال یادگیری به موقعیت های جدید – حل تعارض و «نه گفتن» – تفکر و حل مسئله – حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی – پایش سطح آمادگی جسمانی – نشان دادن مهارت های حرکتی (حرکات بنیادی، مهارت های ورزشی، حرکات شیرین کاری، مهارت های ساده داوری)	– سو تغذیه، اختلالات و عادات غذایی – تأثیر فرهنگ، رسانه و ... بر الگوی تغذیه در زندگی – انواع فساد مواد غذایی و بیماری های ناشی از آن – انواع رژیم های غذایی و تأثیر آنها بر سلامت افراد	– بهداشت ازدواج و فرزندآوری – روش های مراقبت از افراد دارای نیازهای ویژه (سالمندان، بیماران و معلولان) – مسائل و مشکلات بهداشتی محیط کار و زندگی و کنترل آنها – مسائل و مشکلات محیط زیستی در محل زندگی و روش های حل آنها (فاضلاب و دفع بهداشتی، زیانه مبارزه با پندپایان و جوندگان و ...)	۱ سواد سلامت	

غیر قابل استناد

▲
 ادامه جدول

خرده ارزش ها	ارزش های اساسی	خرده مهارت ها	مهارت های اساسی	خرده مفاهیم	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	ردیف
				– فواید و ویژگی های فعالیت بدنی در بیماری های مزمن (همچون: بیماری های قلبی –عروقی، دیابت، سرطان و...) – اصول ایمنی، بهداشت و تغذیه در موقعیت های تمرین و مسابقات ورزشی – امکان سنجی فعالیت بدنی (همچون: بررسی فایده، هزینه، مکان ورزشی، سطح مهارت و توانایی جسمانی و...)	فعالیت بدنی	۲ سواد بدنی	
						ورزش	
				– حرکات پیشگیری کننده از ناهنجاری های شایع ساختار قامتی	حرکت	آمادگی جسمانی	

غیر قابل استناد

خرده ارزش ها	ارزش های اساسی	خرده مهارت ها	مهارت های اساسی	خرده مفاهیم	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	ردیف
–بر خورداری از آراستگی ظاهری و تندرستی – بر خورداری از توانایی بدنی و مهارت های حرکتی		– داشتن توجه و تمرکز در بازی و ورزش		– عوامل مؤثر بر رشد و تکامل و روش های کنترل آنها (ازدواج و فرزندآوری، وراثت، محیط، بیماری و...) – راهبردهای تعدیل (تنظیم) خرایز، تمایلات و کنترل افکار، عواطف و خیالات	رشد و تکامل		
				– روش های کنترل و مدیریت هیجانات، افکار، احساسات و رفتارها – خودآگاهی (ارزش ها، اهداف، مسئولیت ها و عوامل مؤثر بر شکل گیری و تغییر آنها) – روش های مناسب تقویت عزت نفس – تاب آوری (راهبردهای مؤثر برای استقامت در برابر چالش ها و شکست ها) – اختلالات و مشکلات بهداشت روان و روش های پیشگیری و مواجهه با آنها	سلامت عاطفی و روانی		
				– مسائل و مشکلات مربوط به روابط میان اعضای خانواده و دوستان و روش های حل آنها – مسئولیت های تبدیل شدن به فرد بالغ در جامعه (ازدواج و فرزندآوری)	سلامت اجتماعی و خانوادگی		

خرده ارزش ها	ارزش های اساسی	خرده مهارت ها	مهارت های اساسی	خرده مفاهیم	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	ردیف
– مشارکت در وضع قوانین در بازی و فعالیت بدنی و پابندی به آن – دعوت به انجام خوبی ها و دوری از بدی ها در مواجهه با رفتار های ناعادلانه نسبت به خود و دیگری – مراقبت از خود، همبازی و حریف در فعالیت بدنی و مسابقات ورزشی – خویشتن داری در برابر فشار های منفی همبازی و حریف در بازی و مسابقات ورزشی – رعایت حیا و عفاف در پوشش ورزشی – ارتباط مناسب با همبازی و بازیکنان حریف در موقعیت رقابت با استفاده از کلمات و زبان بدن تشویق آمیز – بیان ایده های خود و گوش دادن مؤثر به ایده های دیگران با دادن بازخورد مناسب در جریان بازی، ورزش و فعالیت بدنی – داشتن شوق به بازی و فعالیت بدنی		– نشان دادن قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا (تعادل، هماهنگی، سرعت، چابکی، توان، زمان واکنش) – انجام منظم برنامه تمرینی شخصی – تمرینات آمادگی جسمانی – انجام صحیح مهارت های پیچیده ورزشی (انفرادی، گروهی) – به کار گیری مهارت های ساده ورزشی در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم (آموزشگاهی، سنتی، بومی –محلی و ...) – انجام فعالیت های بدنی منجر و مورد علاقه (پیاده روی و پیاده روی در کوهستان، بازی با حلقه، طناب بازی، دوچرخه سواری، اسکیت، دارت و ...) – انجام فعالیت های اردویی (همچون انتخاب استراحتگاه، مسیریابی، چادر زنی، گرهنزی، روشن کردن آتش، غذا پختن و ...) – استفاده از روش های سازنده و مثبت تأثیر گذاری بر افراد گروه – آرزو شیبانی و اصلاح نقش های افراد در پیشبرد اهداف و فعالیت های گروهی – آرزو شیبانی و اصلاح رفتارهای خود در پیشبرد بیشتر اهداف در فعالیت های بدنی گروهی – تشخیص و استفاده بهینه از فرصت ها – آموزش به همتایان و یادگیری از ایشان – کنجکاوی و پرسشگری	– به کار گیری، مهارت های حرکتی در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم (انفرادی، گروهی) – تعاون و کارگروهی	– مدیریت خطر در حوادث و آسیب های طبیعی، اجتماعی و خانگی (علل و روش های پیشگیری قوانین حمایت کننده) – کمک های اولیه حیاتی (احیای قلبی تنفسی، قطع خونریزی، مسومیت و ...) – اعتیاد به دخانیات، مواد مخدر و مسکرات (عوامل خطر، علائم، روش های پیشگیری) – روش قوانین و اصول پیشگیری و برخوردایمن با مصرف کنندگان مواد و مسکرات	ایمنی		

ادامه جدول

خرده ارزش ها	ارزش های اساسی	خرده مهارت ها	مهارت های اساسی	خرده مفاهیم	مفاهیم اساسی	ایده کلیدی	ردیف
					فعالیت بدنی	سواد بدنی	۲
					- فواید و ویژگی های فعالیت بدنی در افراد دارای نیازهای خاص (معلولان، زنان باردار، سالمندان و ...) - اصول ایمنی، بهداشت و تغذیه در انواع رشته های ورزشی - عوامل مؤثر بر فعالیت های بدنی و سبک زندگی فعال (همچون: عوامل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، فردی و ...)		
					ورزش		
					- مفاهیم علوم ورزشی - فنون، راهبردها و قوانین و مقررات تخصصی رشته های ورزشی		
					حرکت	آمادگی جسمانی	
					- حرکات اصلاحی - ناهنجاری های شایع ساختار قایمی		
					- دستگاه های انرژی و سازگاری های مهم بدن در فعالیت بدنی - مفاهیم انواع تمرینات قدرتی تناوبی، تناوبی، دایره ای و ایستگاهی (اصل) - اضافه بار و ویژگی تمرین و ...		