



وزارت تحصیلات عالی
علمی معینیت
ریاست عمومی انسجام امور اکادمیک
د علمی برنامه د پراختیا ریاست

برنامه ملی بازنگری و انکشاف نصاب تحصیلی پوهنتون‌های کشور

د بدنی روزنی او سپورتي علومو پوهنځی
پوهنځی تربیت بدنی و علوم ورزشی

Physical Education and Sports Science Faculty

نصاب تحصیلی رشته تربیت بدنی عمومی

د عمومی بدنی روزنی څانگی تحصیلی نصاب

Curriculum of General Physical Education

عقرب 1398 هـ - کابل



پیام مقام وزارت تحصیلات عالی

نیروی بشری آموزش دیده و متخصص یکی از عناصر اصلی توسعه سیاسی، اجتماعی و اقتصادی کشورها شمرده می شود. بدون تردید انکشاف همه جانبه افغانستان عزیز بدون حضور منابع بشری متخصص و متعهد امکان پذیر نخواهد بود. وزارت تحصیلات عالی افغانستان و نهادهای مربوط آن مسئولیت آموزش و تربیه متخصصین را در رشته ها و عرصه های مختلف با فراهم آوری امکانات مساعد و مناسب تحصیلات عالی عهده دار هست. تحصیلات عالی ستندرد و معیاری وابسته است به نصاب تحصیلی عالی بروز و جامع که مبتنی بر نیازمندی محصلان در جامعه، منطقه و جهان و با معیارهای قبول شده ملی و بین المللی تنظیم گردیده باشد. وزارت تحصیلات عالی افغانستان به منظور تحقق این امر مهم با وجود چالش های فراوان، گام های مؤثر و مفیدی را در جهت معیاری ساختن نظام تحصیلی کشور برداشته است. ما کاملاً باورمند هستیم که مردم افغانستان شایسته تحصیلات عالی باکیفیت اند که از اعتبار جهانی برخوردار بوده و پاسخگوی نیازهای اساسی بازار کار افغانستان باشد. برای نیل به این اهداف والا، داشتن نصاب درسی هماهنگ با معیارهای جهانی، افغانستان شمول و کاربردی امر حتمی و الزامی است.

در پلان استراتژیک ملی وزارت تحصیلات عالی، تدوین نصاب تحصیلی معیاری برای تمام رشته های تحصیلی به عنوان یکی از اهداف اصلی مطرح نظر بوده و به همین جهت به کمیسیون ملی نصاب تحصیلی وظیفه سپرده شد تا در این مورد رهنمودی را تدوین نموده و در روشنایی آن روند انکشاف و بازنگری نصاب تمامی رشته های تحصیلی کشور را آغاز نماید.

خوشبختانه پروسه انکشاف و بازنگری نصاب های تحصیلی حدود دو سال قبل در تمام رشته ها از مرحله نیازسنجی از سطح دیپارتمنت ها، پوهن خاها و پوهنتون ها، مستفیدان از نهادهای دولتی و خصوصی آغاز و همچنان مدل های متعدد سایر کشورها نیز مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت و نصاب های یک تعداد رشته ها تکمیل و به منصفه تطبیق قرار گرفت.

اینک مسرت داریم که در تداوم این پروسه، انکشاف و بازنگری نصاب های تحصیلی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی پوهنتون های کشور؛ مبتنی بر رهنمود جدید، با همت و همکاری همه جانبه مسئولین و اعضای کادر علمی پوهن خا و دیپارتمنت های تربیت بدنی و علوم ورزشی پوهنتون های دولتی و خصوصی کشور تحت نظر کمیسیون ملی نصاب تحصیلی تکمیل و آماده تطبیق گردیده است. ما شاهد تلاش های مستمر، صادقانه و تخصصی همکاران خویش در نهادهای تحصیلی کشور، در تمامی مراحل از جمله: مرحله نیازسنجی، بررسی های مسلکی کمیته های تخصصی و برگزاری کلسرهای متعدد تدوین نصاب درسی، مرحله تدقیق و مرحله نهایی سازی در هر یک از رشته های فوق الذکر بودیم و اقدامات صورت گرفته را که باکیفیت و معیارهای عالی به انجام رسیده است، تحسین و تقدیر می کنیم.

اکنون با افتخار نصاب های بازنگری شده رشته های مختلف تربیت بدنی و علوم ورزشی نهایی شده در وزارت تحصیلات عالی افغانستان را جهت تطبیق در تمام پوهنتون ها و مؤسسات تحصیلات عالی دولتی و خصوصی که این رشته ها را دارند، تقدیم جامعه علمی خویش می نماییم. امید داریم با تطبیق نصاب های جدید بسا از خلاها و کاستی های قبلی رفع گردیده، ارائه خدمات تحصیلات با کیفیت بهتر و بازدهی مؤثرتر صورت گیرد.

در پایان از تمامی تهیه کنندگان نصاب های تحصیلی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، به خصوص از همکاران گرامی در وزارت تحصیلات عالی، اعضای کمیسیون ملی نصاب، استادان پرتلاش شامل در این پروسه، رؤسای پوهن خاها و آمرین دیپارتمنت های مربوطه، کمال قدردانی و سپاس گذاری را می نمایم و برای شان موفقیت های مزید در عرصه خدمت به جامعه اکادمیک کشور را تمنا دارم.

پوهنمل دیپلوم انجینیر عبدالنواب بالاگری
معین علمی و سرپرست وزارت تحصیلات عالی

برنامه ملی بازننگری و انکشاف نصاب‌های تحصیلی

نصاب تحصیلی از عناصر مهم و کلیدی برنامه‌های علمی در وزارت تحصیلات عالی است. تطبیق نصاب تحصیلی معیاری من حیث نقشه راه برای محصلان و تربیه نیروی بشری کشور، از یک سو باعث بهبود کیفیت تدریس و آموزش در نهادهای تحصیلی گردیده و از سوی دیگر فارغان بآدانش و شایسته طبق نیاز بازار کار را به جامعه تقدیم می‌کند. از همین رو، وزارت تحصیلات عالی به‌عنوان اساسی‌ترین نهاد تنظیم‌کننده امور تحصیلات عالی در کشور، روند بازننگری و انکشاف نصاب‌های تحصیلی پوهنتون‌های کشور با اهداف تنظیم آن مطابق به نیاز بازار کار، ضرورت استخدام‌کنندگان با رعایت معیارهای پذیرفته‌شده جهانی در هر رشته تحصیلی را با شعار "ملت واحد - نصاب تحصیلی واحد" در تمامی پوهنتون‌ها و مؤسسات تحصیلات عالی از سطح دیپارتمنت، پوهنخ، پوهنتون تا وزارت تحصیلات عالی، آغاز نموده و قرار است یک‌صد و شصت و پنج رشته مختلف فارغ ده دوره لیسانس موجود در کشور تحت پوشش این برنامه قرار گیرند.

روند انکشاف نصاب با مرحله نیازسنجی آغاز گردید که در آن به‌منظور تشخیص نیاز بازار کار، اعضای کادر علمی مؤسسات تحصیلات عالی اعم از دولتی و خصوصی با ادارات ذی‌دخل، نخبه‌ها و مراجع استخدام‌کننده نشست‌های مشورتی را دایر نموده و بعد از جمع‌آوری نظریات آن‌ها، آن‌ها به‌عنوان مواد کار در کلسترهای تخصصی رشته توسط متخصصین نصاب‌ساز مورد تحلیل و تجزیه قرار داده و در تنظیم نصاب‌های تحصیلی جدید از آن استفاده صورت گرفته است.

کلستر بازننگری نصاب‌های تحصیلی عبارت از گروهی از افراد متخصص، مجرب و ذی‌دخل در رشته مربوطه اعم از استادان صاحب‌نظر پوهنتون‌های دولتی و خصوصی، نمایندگان استخدام‌کنندگان (دولتی و خصوصی)، متخصصین ورزیده از پوهنتون‌های خارجی، نماینده فارغ‌التحصیلان سال‌های اخیر و نماینده کمیسیون ملی نصاب وزارت تحصیلات عالی‌اند که بعد از مرور سایر نصاب‌های موجود و رفرنس‌های بین‌المللی نیازسنجی‌ها را کارشناسی نموده و در چندین مرحله نصاب‌ها را انکشاف می‌دهند.

در بازننگری نصاب‌های تحصیلی که بر اساس اهداف آموزشی هر رشته نصاب ترتیب شده و برای هر مضمون و درس اهداف آموزشی تعریف‌شده که با اهداف آموزشی رشته مطابقت دارد، بر علاوه سایر نصاب‌های رایج در کشور، رفرنس‌های معتبر رشته‌های مشابه در دیگر کشورها نیز مورد مطالعه قرار گرفته و از آن‌ها استفاده شده است. توجه به مهارت‌ها و توانایی‌های محصلان مانند، مهارت استفاده از تکنالوژی معلوماتی، طرز تفکر انتقادی یا (Critical thinking)، توجه به کار عملی (Internship)، مهارت محاوره و ارتباطات، بلدیت با کارگروپی و روحیه همکاری، تقویه خلاقیت و نوآوری، مهارت‌های حل مشکل، مهارت‌های آموزش مادام‌العمر (Life Time Learner)، آگاهی از کلتورهای متفاوت جهانی، تقویه حس وطن‌دوستی و روحیه اسلامی و علاوه بر آن به معیارهای که توسط سازمان یونسکو به‌عنوان مهارت‌های قرن بیست و یکم تعریف گردیده نیز پرداخته‌شده و رعایت گردیده است.

برنامه ملی بازننگری و انکشاف نصاب تحصیلی به همکاری کمیسیون ملی نصاب تحصیلی توسط ریاست انکشاف برنامه‌های علمی وزارت تحصیلات عالی تطبیق می‌گردد. جا دارد که از همکاری اعضای محترم کمیسیون ملی نصاب و سایر اعضای ذی‌دخل برنامه که با زحمات خستگی‌ناپذیر خویش در اکمال این برنامه ملی سهم داشته‌اند، اظهار سپاس و قدردانی نماییم.

پوهنمل خواجه زبیر صدیقی

رئیس انکشاف برنامه‌های علمی

پیشگفتار

ارائه آموزش‌های معیاری در حوزه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی و تربیه نیروهای متخصص در بخش‌های مختلف رسالت مهمی است که پوهنچی و دیپارتمنت‌های تربیت‌بدنی و علوم ورزشی به‌عنوان نهادهای تحصیلات عالی ورزشی عهده‌دار هستند. باورمند هستیم زمانی نهادهای علمی می‌توانند در اجرای رسالت خویش موفق باشند که علاوه بر ارائه آموزش‌های نظری به ارتقاء مهارت‌های عملی محصلان و اصلاح نصاب درسی به‌منظور فراهم آوری فرصت‌های شغلی بیشتر برای فارغ‌التحصیلان بیش‌ازپیش عطف توجه نمایند. نصاب تحصیلی (Curriculum) یک رکن اساسی در تحصیلات عالی هر کشور است؛ زیرا نصاب تحصیلی درواقع بیوگرافی (شناسنامه) مشخصات و خصوصیات هر مضمون (کورس) بوده که به‌منزله رهنمود فشرده و جامع برای موضوعاتی که قرار است تغییر در فهم، سلوک و مهارت مسلکی محصلان به شکل مطلوب مطابق به اهداف مطروحه فراهم می‌سازد.

در سطح هر یک از پوهنتون‌ها، پوهنچی‌ها و دیپارتمنت‌ها، کمیته‌های نصاب تحصیلی وظیفه دارند تا نصاب تحصیلی را که در سال‌های گذشته تدریس می‌گردید، مورد ارزیابی، بازنگری و انکشاف قرار داده، مطابق نیاز جامعه، بازار کار، پیشرفت تکنالوژی، آخرین دستاوردهای علمی و بلاخره مطابق به استندردها و معیارهای محلی، ملی و جهانی عیار سازند. تأکید اجماع ملی که در ماه حوت سال 1396 در کابل در خصوص معیاری سازی نصاب‌های تحصیلی افغانستان برگذار گردیده بود، نیز بر همین موارد بود.

کمیته‌های بازنگری نصاب در سطح پوهنچی‌ها و پوهنتون‌ها با تدوین و توزیع پرسشنامه از اعضای کادر علمی، فارغ‌التحصیلان، محصلان برحال و استخدام‌کننده‌های دولتی و خصوصی در زمینه نقاط ضعف، قوت، فرصت‌ها و چالش‌های موجود در نصاب‌های درسی رشته‌های مختلف خواهان معلومات گردیدند. نتیجه تجزیه و تحلیل این پرسشنامه‌ها و مصاحبه‌ها در هر رشته نقاط ضعف و قوت را مشخص و فرصت‌ها و چالش‌های موجود را انعکاس داد؛ بر همین مبنی برای اصلاح و بازنگری نصاب تحصیلی پلان‌های عملیاتی طرح و اولویت‌ها مشخص گردید.

در فاکولته‌های تربیت‌بدنی و علوم ورزشی کار بازنگری، توحید و معیاری سازی نصاب درسی بالای هر دو رشت تربیت‌بدنی و علوم ورزشی (تربیت‌بدنی عمومی و مدیریت ورزشی) آغاز گردید؛ بعد از تقریباً یک سال کار تخصصی و تدویر چندین مرحله کلستر در سطح ملی، مطالعه نیازهای بازار کار و بررسی الگوهای مختلف از سایر کشورها؛ تدوین نصاب واحد معیاری در سطح ملی به انجام رسید.

انتظار می‌رود با تطبیق نصاب‌های جدید، دانش‌آموخته‌های رشته‌های موردنظر با دانش عمیق‌تر، مهارت‌های بیشتر، نگرش مسئولیت‌پذیری و تعهد مسلط شونده طوری که بتوانند با سهولت‌های بهتری وارد عرصه کار گردیده، خدمات با کیفیت و تخصصی را به جامعه انجام دهند. یقین داریم این دانش‌آموخته‌ها دارای مهارت مسلکی بالا، آشنا با کامپیوتر و انترنت مسلط به زبان‌های بین‌المللی، اعتمادبه‌نفس، صداقت، توان بالا به انجام تحلیل و تجزیه علمی مسائل مهم اجتماعی، روانی، اخلاقی و صحتی می‌باشند.

فهرست مطالب

1.....	مقدمه
2.....	دیدگاه
2.....	مأموریت
2.....	ارزش‌ها
3.....	تعیین اهداف آموزشی
3.....	اهداف عمومی آموزشی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی به شکل اختصار
3.....	هدف‌های صحتی و تندرستی
3.....	هدف‌های تربیتی و اخلاقی
4.....	هدف‌های روانی و اجتماعی
4.....	هدف‌های حرکتی و مهارتی
4.....	وظایف تربیت‌بدنی و علوم ورزشی
4.....	نتایج متوقعه از آموزش
4.....	در زمینه دانش
5.....	در زمینه سلوک
5.....	در زمینه مهارت
7.....	ساحات کاری
7.....	معرفی مختصر پوهنچی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی
8.....	نیازسنجی عمومی و آموزشی
9.....	رپور نیازسنجی (عمومی و آموزشی)
9.....	اهداف بعضی از مضامین منحث نمونه
15.....	کنگوربندی مضامین
15.....	تشریح مضامین اساسی
15.....	تشریح مضمونهای اختیاری

16.....تشریح مضامین تخصصی

صنف اول سمسٹر اول

28.....مفردات و پلان درسی ہفتہوار مضمون اٹلتیک خفیفہ اساسی (1)

36.....مفردات و پلان درسی ہفتہوار مضمون جمناستیک اساسی (1)

43.....مفردات و پلان درسی ہفتہ وار مضمون آمادگی جسمانی

50.....مفردات و پلان کورس پالیسی مضمون آناتومی انسان

56.....مفردات و پلان درسی مضمون تربیت بدنی در مسیر تاریخ

صنف اول سمسٹر دوم

63.....مفردات و پلان درسی مضمون اٹلتیک خفیفہ (2)

72.....مفردات و پلان درسی ہفتہ وار مضمون جمناستیک (2)

78.....مفردات و پلان درسی مضمون فیزیولوژی عمومی

84.....مفردات و پلان درسی ہفتہ وار مضمون بازی های حرکی

91.....مفردات کورس پالیسی ہفتہ وار مضمون اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش

صنف دوم سمسٹر سوم

98.....مفردات پلان پالیسی ہفتہ وار مضمون بسکتبال (1)

105.....مفردات و پلان درسی ہفتہ وار مضمون والیبال (1)

111.....مفردات و پلان درسی ہفتہ وار مضمون جمناستیک (3)

119.....مفردات و پلان درسی مضمون فیزیولوژی ورزشی

125.....مفردات و پلان ہفتہ وار مضمون تربیت بدنی در مکاتب

132.....مفردات و پلان مضمون میتود تدریس تربیت بدنی

140.....مفردات و پالیسی مضمون ورزش معلولین

صنف دوم سمسٹر چہارم

148.....مفردات و پالیسی ہفتہ وار مضمون بسکتبال (2)

161.....مفردات پلان درسی ہفتہ وار مضمون تربیت بدنی معالجوی

168.....مفردات و پلان درسی ہفتہ وار مضمون تکواندو

175.....مفردات و پلان درسی مضمون روانشناسی ورزشی

صنف سوم سمستر پنجم

- 183.....مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون فوتبال (1)
- 189.....مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون هندبال (1)
- 195.....مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون شطرنج
- 209.....مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون مدیریت برگزاری مسابقات
- 216.....مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون ورزش در نهادهای تحصیلی

صنف سوم سمستر ششم

- 224.....مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون فوتبال (2)
- 230.....مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون هندبال (2)
- 236.....مفردات و پلان درسی مضمون تنیس روی میز
- 242.....مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون حقوق ورزش
- 249.....مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون روش تحقیق

صنف چهارم سمستر هفتم

- 260.....مفردات و پلان درسی مضمون بوکس (1)
- 267.....مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون شنا
- 274.....مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون تغذیه ورزشی
- 281.....مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون ساختمان میدانهای ورزشی

صنف چهارم سمستر هشتم

- 288.....مفردات و پلان درسی مضمون پهلوانی سپورتی برای ذکور
- 295.....مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون بوکس (2)
- 302.....مفردات پلان درسی هفته وار مضمون بدمنتون برای زنان
- 310.....مفردات پلان درسی هفته وار مربی گری در ورزش
- 319.....کورس پالیسی درسی هفته وار حرکات اصلاحی درمانی

مفردات پوهنتون شمول

- 325.....هشت سمستر ثقافت اسلامی

فهرست جداول

جدول 1	از خلاصه نتایج متوقعه آموزشی دیپارتمنت	6
جدول 2	نتایج نیازسنجی در مورد نصاب تحصیلی دیپارتمنت تربیت بدنی و علوم ورزشی	12
جدول 4	فهرست مجموعی کریدت های نصاب تربیت بدنی عمومی	18
جدول 5	صنف اول – سمستر اول – رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی	19
جدول 6	صنف اول – سمستر دوم – رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی	20
جدول 7	صنف دوم – سمستر سوم – رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی	21
جدول 8	صنف دوم – سمستر چهارم – رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی	22
جدول 9	صنف سوم – سمستر پنجم – رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی	23
جدول 10	صنف سوم – سمستر ششم – رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی	24
جدول 11	صنف چهارم – سمستر هفتم – رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی	25
جدول 12	صنف چهارم – سمستر هشتم – رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی	26
جدول 3	لیست مشخصات شرکت کنندگان کلاسترها	387

مقدمه

از آنجاییکه تربیت بدنی و علوم ورزشی در طول تاریخ بشر خدماتی قابل قدر انجام داده است اکنون ما شاهد دگرگونی‌های در عرصه تربیت بدنی و علوم ورزشی هستیم. مربیان تربیت بدنی و علوم ورزشی در سعی و تلاش اند تا برای رشد، توسعه و بهبود ورزش بر مبنای اصول علمی و عملی به شکل پروگرام طرح شده از نظر پروسه آموزش، پرورش، رشد و انکشاف جسمی، ذهنی بشر و بخصوص جوانان مفید و مؤثر قرار گیرد. پس باید گفت که نیازمندی جامعه برای فارغان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی حتمی بوده زیرا که مدیران، استادان و مربیان را هم در تحصیلات عالی کشور و هم در معارف و کمیته ملی المپیک تقدیم می‌دارد که مضمون تربیت بدنی جزء کریکولم درسی معارف بوده که تمام مکاتب افغانستان نیاز به معلم تربیت بدنی و علوم ورزشی دارند و همچنین در مؤسسات تحصیلات عالی کشور هم پوهنچی و دیپارتمنت‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی در بخش تعلیم و تربیه ایجاد گردیده که نیاز به کادرهای جوان جهت پیشبرد پروسه درس تربیت بدنی و علوم ورزشی را دارد؛ همچنان کمیته ملی المپیک در بخش تربیه ورزشکاران به شکل علمی و اکادمیک ضرورت به مربیان و ترینران کادرهای مسلکی دارند.

هدف از بازنگری نصاب درسی رشته‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی انکشاف روزافزون علمی و انکشافات آن در سطح جهانی و منطقه بوده و همچنان در مطابق با روحیه مطالعات بازار کار و مراجع استخدام کنندگان هست.

بازنگری از طریق نیازسنجی و تهیه پرسشنامه‌های که از طرف کمیته نصاب مواصلت ورزیده بود، از استادان، محصلان و مراجع استخدام کننده در بازار کار نظرخواهی گردید و بعداً مطابق آن، این نصاب طرح گردید. نصاب درسی هذا بعد از تکمیل شدن و طی مراحل قانونی آن در عمل اجراء صورت می‌گیرد.

پوهنچی و دیپارتمنت‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی یک بخش عمده و اساسی برای انکشاف و پیشرفت یک جامعه محسوب می‌شود. لذا پالیسی‌های تحصیلی باید براساس تحلیل واقعیت‌های یک جامعه، اساسات فرهنگ ملی و پیشرفت‌های علمی و تخنیکی جهان معاصر بنانهاده شود تا در سطح خرد، متوسط و کلان قلمرو ملی و بین‌المللی پاسخگویی نیازهای همان جامعه گردد؛ روی این ملحوظ پوهنچی تربیت بدنی و علوم ورزشی یگانه پوهنچی در سطح افغانستان است که در عرصه تربیت بدنی معلمان مسلکی، مربیان، مدیران ورزش، کادرهای جوان را در حوزه ورزش از بدو تأسیس آن، بر اساس پلان‌های منظم استراتژیکی طی سالیان متمادی کار و فعالیت نموده و از اعتبار خوبی در میان سایر نهادهای علمی و اکادمیک برخوردار است.

پوهنچی و دیپارتمنت‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی در همکاری نزدیک با وزارت معارف کشور در راستای نهادینه ساختن تعلیم و تربیه عصری در مطابقت با پیشرفت‌های علوم، نسل جوان را در رشته‌های مختلف علوم و ورزشی (علوم انسانی، علوم زیستی، علوم فناوری) تربیت می‌نماید. تربیه این کادرهای ورزیده برای پر بار ساختن ریشه‌های تعلیم و تربیه کشور وظایف کلیدی این پوهنچی را تشکیل داده که توجه به این امر جزء لاینفک پلان استراتژیکی پنج‌ساله (2016-2020) هست.

در پلان استراتژیکی توجه اساسی بر موضوع ارتقای کیفیت و اعتباردهی صورت گرفته که با تطبیق این برنامه پوهنچی تربیت بدنی و علوم ورزشی پوهنتون تعلیم و تربیه شهید ربانی می‌تواند جایگاه عالی را در سطح وزارت تحصیلات عالی به دست آورد.

هیئت رهبری، استادان، محصلان و کارمندان این پوهنچی برای رسیدن به اهداف انعکاس یافته در پلان استراتژیکی، تلاش می‌نمایند که با تطبیق این پلان، تغییرات کلی در عرصه‌های علمی_تحقیقی و اداری پوهنچی رونما خواهد شد.

در نصاب تحصیلی پوهنچی و دیپارتمنت‌های تربیت‌بدنی و علوم ورزشی با مشخص ساختن دیدگاه روشن، رسالت مشترک، ارزش‌های فراگیر و اهداف پوهنچی در شرایط فعلی بحث گردیده است که با تقویت قوت‌ها و رفع ضعف‌ها به اعتبار پوهنچی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی افزوده خواهد شد. پوهنچی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی با عملی ساختن آن خواهد توانست نقش مهمی را در عرصه تعلیم و تربیه و تحصیلات عالی جهت تقویه سیستم آموزش و پرورش ایفا نماید.

دیدگاه

پوهنچی و دیپارتمنت‌های تربیت‌بدنی و علوم ورزشی مصمم به تغییر از وضعیت موجود به وضعیت مطلوب در عرصه‌های تربیه رهبران و محققان آموزشی، معلمان مسلکی پاسخگو به نیازهای نظام آموزشی، بر اصول متساوی باثبات و متعهد به نقش تدریس، تحقیق و خدمات فرهنگی در محور ورزش و بازی‌های محلی، مطابق به ماده 52 قانون اساسی کشور، با ایجاد برنامه‌های سالم در سطح ملی و بین‌المللی فعالیت می‌نماید. در تربیه مدیران ورزشی، معلمان و مربیان تربیت‌بدنی و ورزش را در چوکات وزارت تحصیلات عالی به عهده دارند؛ همچنان دیدگاه پوهنچی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی در عرصه تخصصی رشته‌های ورزش نیز دید وسیعی دارد.

مأموریت

پوهنچی و دیپارتمنت‌های تربیت‌بدنی و علوم ورزشی کشور، تقویت و گسترش دانش را در زمینه تعلیم و تربیه کادرهای علمی، مسلکی، تخصصی و محقق جهت برآورده شدن نیازمندی‌های نهاد آموزشی، مدیران و رهبران رشته تربیت‌بدنی و ورزش را رسالت خویش می‌داند. تدریس، تحقیق و خدمات باکیفیت را برای رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی ارائه و ضرورت تحصیل اجتماعی را در افغانستان برآورده می‌سازد.

ارزش‌ها

از آنجاکه پوهنچی و دیپارتمنت‌های تربیت‌بدنی و علوم ورزشی به مثابه تحقق بخشیدن علوم ورزشی مورد بحث است و پدیده ورزش به عنوان ضرورت حیاتی که مقوله آتی را می‌توان یادآور شد (عقل سلیم در بدن سالم) مطرح انسان سالم با عقل سلیم مدنظر است که صحت سرمایه زندگی انسان بوده، حفظ سلامتی و تندرستی جامعه مورد نگرش‌ها است که مربوط به تربیت‌بدنی و علوم ورزشی است.

- تأمین صحت و سلامتی بدن و افزایش مقاومت بدن در برابر امراض و بالا بردن سیستم معافیت بدن
- کار روی ظرفیت‌سازی برای عام ساختن فرهنگ ورزش به منظور جلوگیری جوانان از اعتیاد به مواد مخدر
- ایجاد ورزشی و هماهنگی بین عصب و عضلات برای افزایش سطح مهارتی، بین اعضاء و اندام‌ها به منظور رشد قدرت، سرعت و چابکی
- تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس با افزایش نیروی جسمی و فکری
- افزایش تواضع و حوصله‌مندی در قشر جوان جهت ایجاد محیط امن و مصئون
- تقویت قانون‌مداری در طبقه جوان
- مسئولیت اصلاح سازی سیستم مدیریت ورزشی کشور
- احیای غرور ملی به وسیله تربیه ورزشکاران نخبه و دفاع از حاکمیت ملی

تعیین اهداف آموزشی

اهداف این دیپارتمنت تربیه معلمان تربیت بدنی و ورزش برای مکاتب کشور و مدیران ورزشی مبتنی بر هدف‌های انکشافی و آموزش در این رشته هست. به اساس نیازمندی‌های مبرم وزارت معارف، ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش، کمیته ملی المپیک و نهادهای ملکی، نظامی و خصوصی بخش‌های مدیریت ورزشی به‌طور همه جانبه‌ای که پاسخگو به نیازمندی‌های جامعه در اصول آموزش و پرورش تربیت بدنی و علوم ورزش که یگانه نهاد اکادمیک در سطح کشور است، رسالت خود می‌داند تا در تولید مدیران و رهبران ورزش پایه‌گذاری نماید و ضرورت‌های جامعه ورزشی را مرفوع سازد و آمادگی کامل برای ایجاد رشته دارد.

اهداف عمومی آموزشی تربیت بدنی و علوم ورزشی به شکل اختصار

- تربیه معلمان مسلکی و متخصص مطابق به نیاز نظام آموزشی کشور.
- ارتقای سطح علمی و مسلکی و ایجاد فرصت‌های عادلانه تحصیلی برای استادان و محصلان.
- انکشاف برنامه‌های لیسانس، ماستری و دکتورا.
- طرح و تطبیق برنامه‌های علمی_تحقیقی.
- انکشاف و تداوم روابط اکادمیک با نهادهای ملی و بین‌المللی تحصیلی.
- ایجاد زیربناها برای تطبیق فعالیت‌های تحقیقی و تدریسی.
- تقویت پروسه تضمین کیفیت و اعتباردهی.
- انکشاف برنامه‌های داخل خدمت و شبانه.
- ایجاد دیپارتمنت‌های جدید.
- ایجاد مرکز صحتی برای محصلان.
- تربیه مدیران ورزش در سطح افغانستان مطابق به نیازمندی‌های جامعه.
- ایجاد توأمیت با کمیته ملی المپیک، ریاست عمومی تربیت بدنی در سطح ملی و بین‌المللی منطقه جهت تبادل افکار و کسب تجارب.

هدف‌های صحتی و تندرستی

- تأمین صحت و سلامتی بدن و تجهیز آن در برابر عوارض و بیماری‌ها
- تقویه وظایف اعضای داخلی بدن
- ایجاد ورزشی و هماهنگی در بین اعضا، اندام‌ها به‌منظور رشد قدرت، سرعت، چابکی و مهارت
- ایجاد مقاومت و افزایش میزان تحمل و عادت دادن، استقامت در برابر سختی‌ها، دستیابی به ضبط ارادی اعضای بدن و به کار انداختن آن‌ها.

هدف‌های تربیتی و اخلاقی

- پرورش روان و ایجاد زمینه برای استقلال شخصیت، همت بلند، اراده، ایثار و فداکاری
- دستیابی به مراتب قوت قلب، جرئت، شهامت، استقامت، پایداری و تقویت روحیه
- رشد و پرورش رغبت‌های مثبت و جهت‌دهی آن‌ها به‌سوی خیر و کمال
- توجه به کرامت والای انسانی
- خودداری و دفاع در برابر نابسامانی‌ها و مفسده‌ها

- شناخت و مسئولیت‌های انسانی در انجام دادن هرچه بهتر وظایف
- افزایش توانمندی، تصمیم‌گیری سریع عادلانه اقتصادی و مناسب
- خودداری از پذیرش تحمیلی افکار و عقاید دیگران

هدف‌های روانی و اجتماعی

- تقویت روان و افزایش توانمندی در مبارزه با هوای نفسانی و غلبه بر حسادت، خودپسندی و کینه‌توزی
- تعدیل عواطف در ضبط آوردن حالاتی چون خشم، ستیز، ترس و محبت
- دستیابی به شادابی و نشاط که همواره برای تداوم و رشد حیات ضروری است
- پرورش شخصیت، هوش، قوه کنجکاوی و دیگر ذخایر وجود انسان
- شناخت اصول و توانمندی یا پیروی از آن‌ها در هنگام برخوردهای فردی و اجتماعی
- تن دادن به سازمان‌دهی و توان برای پیشبرد اهداف و عادات بانضباط و دقت در امور

هدف‌های حرکتی و مهارتی

- شناخت استعدادهای حرکتی و شکوفایی آن‌ها با دیگر قابلیت‌های فطری و استعدادهای خدادادی
- شناخت قدردانی و تقویت حس زیباشناسی در حرکات
- فراگیری مهارت‌های حرکات سپورتی و ایجاد هماهنگی عصبی و عضلاتی
- بهره‌مند ساختن از فعالیت‌های حرکتی سالم در اوقات فراغت (نمازی زاده 1383).

وظایف تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

وظایف تربیت‌بدنی در جریان عملکردها به‌طور عموم هماهنگ بوده و یکدیگر را تعقیب و کمک می‌نماید.

وظایف صحی: از قبیل تحکیم عادات در شرایط مختلف، مقاومت در مقابل امراض، انکشاف قوای گروپ‌های عضلاتی و مبارزه با خستگی.

وظایف تربیتی: انکشاف اعمال حرکتی و ایجاد عزم و اراده.

وظایف تعلیماتی و آموزشی: بلند بردن سطح دانش مسلکی و مهارت‌های سپورتی و دفاع از حاکمیت ملی (نمازی زاده، 1383).

نتایج متوقعه از آموزش

مهم‌ترین هدف پروگرام تربیت محصلان به‌عنوان معلمین مسلکی، متعهد، متخصص و ماهر جهت رفع مشکلات تربیت‌بدنی و ورزشی جامعه خواهد بود که این امر مهم را با تربیه سالانه در حدود 100-120 معلم تربیت‌بدنی و علوم ورزشی را مرفوع خواهیم ساخت. فارغ‌التحصیلان این رشته در سه ساحه به شایستگی لازم دست خواهند یافت:

در زمینه دانش

- به مفاهیم و اصطلاحات تربیت‌بدنی و ورزش آشنایی پیدا نموده و آن‌ها را تعریف کنند.
- دیدگاه‌های مختلف را در تربیت‌بدنی و ورزش بشناسند و از آن‌ها در موقعیت‌های مختلف استفاده مناسب نمایند.
- به کیفیت تربیت‌بدنی و علوم ورزشی و نقش آن در انجام برنامه‌های روزانه پی ببرند.
- توانمندی و ظرفیت‌سازی محصلان در عرصه مدیریت و رهبری ورزش در سطح کشور.

- در شناسایی آسیب‌های ورزشی مطابق به اصول طب ورزش با استفاده از نورماتیف‌های آمادگی جسمانی لیاقت و اهلیت نشان دهد.
- پرنسیب‌ها و میتودهای ورزشی را یاد بگیرند.
- بالا بردن ابعاد شناختی در تربیت‌بدنی و علوم ورزشی
- در بررسی مسائل مربوط به تربیت‌بدنی و ورزش از شیوه مقایسوی استفاده نمایند.

در زمینه سلوک

- فرصت‌های تمرینات سالم و تربیت‌بدنی را بفهمند و به تعهد به ارزش‌های ورزش پی ببرند.
- یافته‌های علمی را به‌دوراز تعصب و تنگ‌نظری موردبررسی و عمل قرار دهند.
- بلند بردن ارزش‌های معنوی
- به عقاید و عنعنات مردم احترام قائل شوند.
- مؤدب و حرف‌شنو باشند، صداقت را پیشه خود سازند.
- رازدار باشند.
- فضای دوستی و اعتماد در تمرینات و فعالیت‌های ورزشی را مدنظر داشته باشند.
- اعتمادسازی بین خود و مراجع ذی‌ربط را ایجاد نمایند.
- بی‌طرفی را در ورزش مراعات کنند.
- به شخصیت ورزشکار احترام نمایند.
- شنونده ماهر و مسلکی در امر کمک به حل مشکلات ورزشی و مسابقات آن باشند.
- اخلاق مسلکی را در تمرینات و فعالیت‌های جسمی جز شخصیت خود سازند.
- ارزش‌های مربوط به جندر (جنسیت) را ارج بگذارند.
- قادر به کنترل هیجانات خود و ورزشکاران باشند.

در زمینه مهارت

- تکنیک‌های رشته‌های ورزشی را در موقعیت‌های مختلف و با وسایل مربوط به ورزش را عملاً مورداستفاده و کاربرد قرار دهند.
- حرکات مناسب فیزیکی و بدنی در برابر شاگردان از خود نشان دهند.
- استفاده از آزمون‌های ورزشی را یاد داشته باشند و آن‌ها را عملاً مورد آزمایش قرار دهند.
- تست‌ها و نورماتیف را در مواقع ضروری در فعالیت‌های بدنی به اجرا بگذارند.
- یافته‌های خود را از حالت کیفی به آماری تبدیل نمایند.
- در پروژه‌های تحقیقی نظری و عملی لیاقت و درایت نشان دهند.

جدول 1 جدولی از خلاصه نتایج متوقعه آموزشی دیپارتمنت

معیارهای ملی تحصیلات عالی	واژه‌های کلیدی	تشریح	نتایج متوقعه
دانش مسلکی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی	کسب دانش در زمینه‌های مسلکی، مهارتی و رشد جسمی و فکری	توانایی استفاده از دانش تربیت‌بدنی	1
تجزیه و تحلیل مشکلات مسلکی	تجزیه و تحلیل	توانایی تجزیه و تحلیل به روش‌های نوین برای اجرای فعالیت‌های مرتبط و حل مشکلات در عرصه تربیت‌بدنی و ورزش	2
تحقیق	اجرای تحقیقات علمی	توانایی حل مشکلات به اساس راه‌اندازی تحقیقات علمی با استفاده از دانش و تجارب تخصصی و مسلکی	3
تأمین ارتباطات مؤثر	برقراری ارتباطات	توانایی برقراری ارتباطات و مفاهمه مؤثر در فعالیت‌های ورزشی	4
تطبیق دانش مسلکی	تطبیق کارهای مسلکی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی	توانایی تطبیق کارهای عملی تربیت‌بدنی شامل: پلان‌گذاری، اندازه‌گیری‌ها، پروژه‌سازی، حفظ، مراقبت و بهره‌برداری تمام انواع ساختمان‌ها و میدان‌ها (دارایی‌های منقوله و غیرمنقوله)	5
مدیریت	مدیریت پروژه	توانایی مدیریت پروژه‌های تمام انواع میدان و ساختمان‌های مربوط به تربیت‌بدنی، با عملکرد فردی و تیمی	6
آموزش مادام‌العمری	بروز سازی دانش، مهارت‌ها و تکنالوجی	توانایی بروز سازی دانش مسلکی، مطابق با معیارهای قبول‌شده جهانی، تکنالوجی و مهارت	7
اشتغال‌زایی	خلاقیت‌های تخصصی و مسلکی	توانایی به نمایش گذاشتن خلاقیت‌های تخصصی و مسلکی	8
اخلاق و سلوک مسلکی، توسعه پایدار	پیامدهای تصمیم‌گیری، تطبیق نورم‌ها و توسعه پایدار	توانایی درک پیامدهای تصمیم‌گیری‌ها در رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، تطبیق نورم‌های کاری، اخلاق و سلوک مسلکی برای توسعه پایدار	9

ساحات کاری

فارغ التحصیلان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی توانایی‌هایی عمومی یک کارشناس ورزشی در امور آموزش تربیت بدنی و ورزش را منحیث معلم مسلکی در مکاتب، انستیتیوت‌ها و پوهنتون‌ها، در مراکز آموزشی، تفریحی و مشاور ورزشی در نهادهای اجتماعی را خواهند داشت.

ساحات کاری مشخص با فعالیت‌های مربوطه

- 1- معلم مسلکی در مکاتب، انستیتیوت‌ها و پوهنتون‌های کشور
- 2- مدیریت و هدایت فعالیت‌های ورزشی در کلب‌های آمادگی جسمانی و تندرستی
- 3- مدیریت فعالیت‌های ورزشی و اوقات فراغت در سازمان‌ها، مراکز ورزشی و غیرورزشی
- 4- فعالیت در امور ورزشی وابسته به رسانه‌های گروهی
- 5- مدیریت و اجرای رویدادهای ورزشی در ریاست‌های تربیت بدنی و ورزشی، ریاست‌های ورزشی و فدراسیون‌های ورزشی و نهادهای مشابه وزارتخانه‌ها و نهادهای خصوصی
- 6- کمک مشاور در اصول و روش‌شناسی تمرین در تیم‌های حرفوی ورزشی
- 7- کمک مشاور در امور تغذیه و کنترل وزن در مراکز بهداشتی
- 8- همکاری ورزشی در مراکز درمانگری و توان‌بخشی ورزشی
- 9- کمک مشاور در امور تجزیه و تحلیل مهارت‌های حرفوی ورزشی در تیم‌های ملی کشور.

معرفی مختصر پوهنچی تربیت بدنی و علوم ورزشی

پوهنچی تربیت بدنی و علوم ورزشی به اساس نصاب تحصیلی در چوکات وزارت معارف به نام مکتب سپورت در سال 1323 م، با داشتن 25 تن شاگرد از صنف 7 الی 9 تشکیل گردید که بعد از فراغت صنف نهم به حیث معلمین تربیت بدنی در مکاتب توظیف می‌شدند و در 1337 م، به اساس توجه وزارت معارف به لیسه مسلکی سپورت ارتقا نمود که شاگردان را الی درجه 12 پاس تربیه می‌نمود، در 1352 م، به انستیتیوت تربیت بدنی (دوره پنج‌ساله) انکشاف نمود که شاگردان از صنف 9 جذب می‌شدند الی درجه صنف چهاردهم محصلان را تربیه می‌نمود و در سال 1366 م، به پوهنچی تربیت بدنی ارتقا کرد که در چوکات پیدا گوژی فعالیت داشت، کنون در تشکیل پوهنتون تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی، یکی از فعال‌ترین پوهنچی‌های این پوهنتون بشمار می‌رود، فعلاً فارغان صنوف دوازدهم مکاتب از طریق امتحان کانکور عمومی معرفی و جذب این پوهن‌خ‌ی می‌شوند و ضمناً معلمان داخل خدمت را نیز جهت تدریس پذیرا هست. پوهنچی تربیت بدنی و علوم ورزشی دارای 4 دیپارتمنت هست.

1- دیپارتمنت تربیت بدنی عمومی

2- دیپارتمنت مدیریت ورزشی

3- دیپارتمنت مربی گری

4- دیپارتمنت طب ورزشی (آسیب شناسی ورزشی)

نیازسنجی عمومی و آموزشی

پیدایش بازی ها، تربیت بدنی و اسامی گوناگون ورزش یکی از کارهای برجسته بشر در دوره های تاریخ باستان هست که راه را برای آموزش و پرورش و انتقال فرهنگ و تمدن به نسل های بعدی (نگهداری، تکمیل و توسعه) را هموار ساخت. از ابتدا تا انتها ابداع و ابتکار بشر در روشنایی طب معالجوی، تقویت جسمی، رشد و انکشاف روحی و بلاخره فداکاری و دفاع از میهن در زندگی بشر یا تمدن درخور اهمیت بوده و است.

درواقع پیدایش تربیت بدنی و ورزش به تاریخ پیدایش بشر و تشکیل دسته و جماعات مرتبط است یعنی تربیت بدنی همان هنگامی که بشر به حیات گروهی پرداخت با وی همراه بوده، همان گونه که انسان های اولی حیات بدوی داشته اند اما: به تقویت جسمی خویش علاقه مند بودند. به گفته افلاطون بشر قبل از اینکه به تربیه ی دماغی دست یابند تربیه جسمی انکشاف بیش از حد را پشت سر گذرانده بود. بدین معنی که سرگذشت تربیت بدنی و ورزش مانند سرگذشت حیات بشری طولانی بوده و با خلقت انسان مراحل متعدد و گوناگون را پیموده است. البته مطالعه آن بخشی گسترده و ابعاد وسیع را احتوا می کند.

بنابراین نیاز کشور به آموزش و پرورش معلمان و مربیان علوم تربیت بدنی و ورزش و ... یک امر مسلم و ضرورت جامعه در سرتاسر مکاتب افغانستان و نهادهای تربیت بدنی. ورزش است.

بدین گونه که: چطور این علوم را وسیله تقویت جسم، ذهن و روح به کار می برند؟ چسان آن ها را طبقه بندی کرد؟ چگونه به این ورزش ها تدریس کرد. به خصوص مفاهیم درس های از بازی ها، گیم ها، تربیت بدنی و ورزش ها را با شرایط معارف، مؤسسات تحصیلات عالی و نهادهای رسمی و غیررسمی مهیا کرد و بکار برد. روی این منظور قدامت مضمون تربیت بدنی در مکاتب افغانستان بیش از یک قرن سابقه تاریخی دارد. از سوی دیگر بازار کار، برای معلمان، مربیان و کارشناسان تربیت بدنی و علوم ورزشی یک ضرورت مبرم به حساب می رود. همچنان تربیت بدنی برای تحصیل دانش آموزان در امور زندگی ایشان نقش سرمایه تحصیلی را فراهم می سازد، معنی پیدا می کند. در خصوص انسان آگاهی کسب می نمایند. بدهی است که در سایه این شناخت است که افراد می تواند در جهت تحقق اهداف همه جانبه تحصیلی تربیت بدنی و ورزش گام بردارند.

راپور نیازسنجی (عمومی و آموزشی)

یک سروی در زمستان سال 1396 به وسیله رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی جهت نیازسنجی نصاب تحصیلی این دیپارتمنت انجام گردید. در این نیازسنجی محصلان، فارغان، استخدام کنندگان، کارمندان و استادان دیپارتمنت تربیت بدنی مجموعاً به تعداد 90 نفر مورد هدف بود که 60 نفر به سروی پاسخ ارائه نمودند.

همچنان در کلستر تربیت بدنی و علوم ورزشی کشور در میزان 1398 به وسیله نظرات بسیار ارزشمند متخصصین تربیت بدنی و علوم ورزشی و محصلان جهت نیازسنجی نصاب تحصیلی پوهنهی تربیت بدنی و علوم ورزشی مجموعاً 150 نفر مورد هدف بود که 90 نفر در نظر گرفته شد و به طور کلی نتایج این سروی، نصاب موجوده را با آوردن تغییرات اساسی پاسخگو دانسته است.

بعضی از مضامین فعلی نصاب که ضروری نیست

بر اساس بررسی و نظرسنجی استادان و محصلان بعضی از مضامین، از قبیل وزنه برداری، یادگیری حرکی، کاراته و هاکی را در اجرا برای محصلان دختر مناسب ندانستند و نظر به مشکلات موجوده در ولایات و مرکز نمی توان صنوف اختصاصی را برای پسران برگزار نمود، بناءً اتفاق نظر بر حذف مضامین نامبرده گردید.

علاوه ساختن بعضی مضامین کاربردی و مورد نیاز جامعه

علاوه نمودن مضامین اساسی همچون انگلیسی تخصصی، آئین نگارش، آمادگی جسمانی، حرکات اصلاحی و درمانی، اصول مربی گری، جامعه شناسی ورزشی، فیزیولوژی ورزشی، تربیت بدنی در مکاتب، ورزش معلولین، تربیت بدنی معالجوی، مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی، ورزش در نظام نهادهای تحصیلی، حقوق ورزشی، اصول دفترداری، حرکات اصلاحی و درمانی به دلیل نیازمندی، نظرات متخصصان تربیت بدنی در کلستر تربیت بدنی و علوم ورزشی افغانستان و بر اساس نظرسنجی صورت گرفته از فارغان، استادان، محصلان و نیاز جامعه (بازار کار)، در برنامه درسی دیپارتمنت تربیت بدنی به شدت ضروری به نظر می رسد. علاوه گردید.

اهداف بعضی از مضامین منحیث نمونه

اهمیت و ضرورت (مربی گری ورزش)

مربی گری کلید اصلی توسعه و بهبود استعدادها و به فعلیت رساندن استعدادهای بالقوه است. مربی گری افراد را تشویق می کند که به جای توجه به نقاط ضعف و کمبودهایی که دارند بر نقاط قوت خود متمرکز شوند و این در تضاد با دیدگاه سنتی است دیدگاهی که به افراد توصیه می کند نقاط ضعف خود را بشناسد و آن ها را برطرف کنند و اینکه هر چه نقاط ضعف فردی بیشتر باشد فضای بیشتری برای رشد دارد. یافته ها نشان می دهد تأکید بر نقاط قوت افراد باعث کاهش ترک اختیاری کار (turnover) و افزایش بهره وری و رضایت

مشتریان می‌شود بنابراین با تأکید زیاد بر مربی‌گری نقاط قوت می‌توانیم از توسعه و رشد افراد، از راه آگاهی آنان از خود و محیطی که در آن کار می‌کنند حمایت کنیم و این سبب رشد استعدادها و توانایی‌های افراد می‌شود و فرصت‌هایی را خلق می‌کند که تأثیر آنان در سازمان به حداکثر برسد. (بیکر 2009) در دنیای امروز، مربی‌گری به‌عنوان فعالیت حمایت‌کننده پیشرفت فردی و اثربخشی سازمانی پذیرفته شده است و اکثر سازمان‌ها تمایل دارند در جهت آموزش مربی‌گری به مدیران، سرمایه‌گذاری کنند به‌ویژه مدیرانی که کار آنان دارای اهمیت است، زیرا مربی‌گری اثربخش تأثیر به‌سزایی بر عملکرد سازمانی دارد. (لوبانز 2009).

اهمیت و ضرورت (ورزش معلولین)

معلولیت، محدودیت نیست. شاید در نظر اول شعاری و اغراق‌آمیز به نظر برسد، اما وقتی افتخارآفرینی‌های ورزشکاران معلول کشورمان در رقابت‌هایی چون پارالمپیک را مرور می‌کنیم، به‌درستی این جمله ایمان خواهیم آورد. ورزش همیشه زمینه‌ای بوده که معلولان کشورمان در آن خوش درخشیده‌اند. با افتخارآفرینی و مدال‌آوری در رشته‌های مختلف ورزشی، معلولان ورزشکار ثابت کرده‌اند که از انگیزه و توانایی‌های خارق‌العاده‌ای برخوردارند و همیشه مشوق بزرگی برای افراد دارای شرایط جسمانی مشابه خود بوده‌اند. به خاطر اهمیت بسیار بالای ورزش در روحیه و زندگی افراد معلول، ضروری است که نهادهای حمایتی و رسیدگی به امور این قشر خاص توجه ویژه‌ای به ترویج و فراهم کردن امکانات لازم برای ورزش این افراد داشته باشند.

اهمیت و ضرورت (مضمون حقوق ورزشی)

همه انسان‌ها در بدو تولد مهارت‌های چندی را به همراه دارند و تنها نیاز به بالیدگی و تجربه‌دارند تا آن مهارت‌ها به شکل تقریباً کاملی انجام شود. علاوه از مهارت‌ها ورزشی نیاز مبرم هر مسلک تا آگاهانه بدانند که حقوق ورزش بالای خود ورزشکار و مردم و کشورش چه بوده می‌توانند و مطابق آرمان‌های ملی، رفتار و کردار خویش را هم بالای خود و هم دیگران احترام به آن‌ها داشته باشند.

ویژگی زندگی انسان، اجرای مهارت‌ها و حقوق ورزشی است. معمولاً به‌عنوان تغییرات نسبتاً ثابت رفتار، در نتیجه ارتباط با محیط و به دست آوردن فرهنگ ورزش می‌گردد، موجب شده تا همه موجودات زنده قابلیت‌های ممتازی را کسب نمایند. به‌طوری‌که می‌توانند یاد بگیرند و با کسب تجربه، محیط زندگی خود را بررسی و از این طریق رفتارهایی را ابداع کنند که فطری نباشد. بدون شک حقوق ورزش محور اصلی قانون و احترام به انسان را تشکیل می‌دهد، خواه هدف آموزش خواندن، آموزش پرتاب توپ بسکتبال و خواه حقوق یک مسلک شغلی باشد. هر فرد از این‌که حق خود و دیگران را به بهترین شکل ممکن اجرا نماید لذت زیادی خواهد برد.

اهمیت و ضرورت (تربیت بدنی معالجوی)

در سراسر جهان کلینیک‌های طب ورزش به‌طور اختصاصی برای وقایع و تداوی ورزشکاران تأسیس و تشکیل یافته که خدمات مؤثر صحتی در جهت انکشاف و توسعه در رفع نواقص فیزیکی افراد به کمک متخصص طب ورزش انجام می‌شود. بدین لحاظ آگاهی محصلان، همکار

سپورتنی، معلمین تربیت‌بدنی و مربیان ورزشی درباره بیان حرکات اصلاحی و درمانی حرکات اصلاحی و درمانی در جهت حل مشکلات صحتی آن‌ها کمک خوب می‌کند.

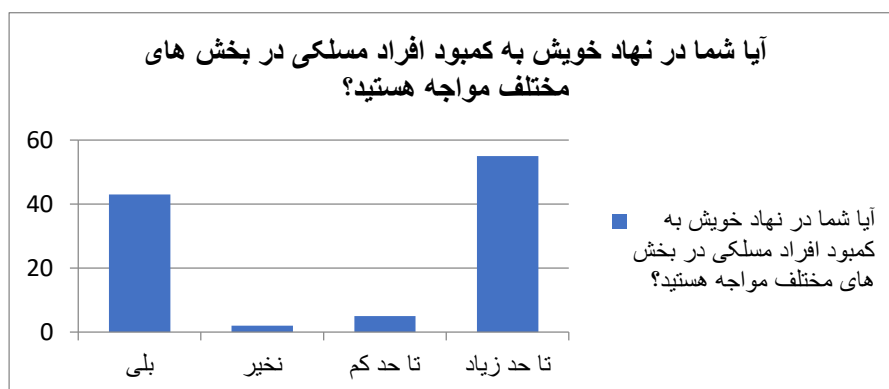
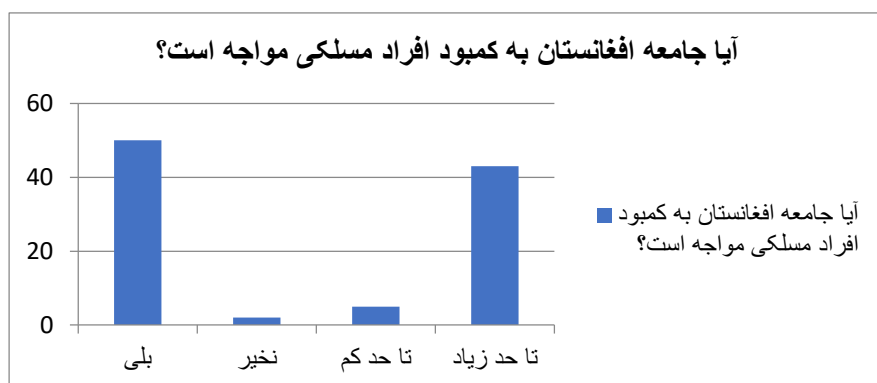
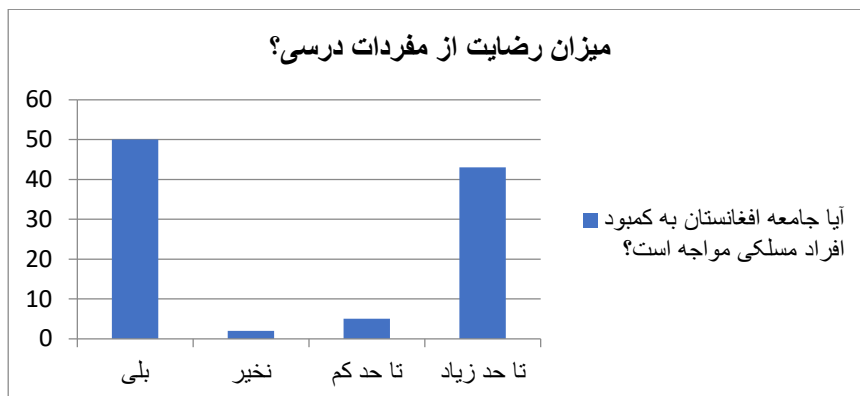
موضوعات این مضمون جنبه تربیوی، آموزشی و صحتی برای محصلان دارد. تا از مزایای میتودیک و علمی آن در روند تحصیل مستفید شوند؛ و فرصت خوبی است تا به اندوخته‌های علمی خویش بیفزایند؛ زیرا آن‌ها بعد از ختم دوره تحصیل در بخش معالجه و تداوی آسیب‌ها و صدمات ناشی از تمرینات و مسابقات سپورتنی باید خدمات صحتی را انجام دهند و نقش خود را در مراقبت و مواظبت ورزش‌کاران در این ساحه ایفا نمایند. بدین منظور مضمون حرکات اصلاحی و درمانی در کریکولم درسی پوهنهی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دو کردیت در سمسטר هشتم صنف چهارم اضافه شد تا محصلان عزیز از به وجه احسن از آن استفاده نمایند.

همچنان مضمون فیزیولوژی ورزشی دو کردیت در کریکولم جدید در سمسטר سوم صنف دوم پوهنهی تربیت‌بدنی گنجانیده شده. فیزیولوژی ورزش از جمله مضامین تخصصی رشته تربیت‌بدنی هست که به مطالعه عملی چگونگی پاسخ‌ها و سازگاری بدنی نسبت به تمرینات گوناگون ورزشی در محیط‌های مختلف می‌پردازد. علم مذکور یکی از گرایش‌های رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی است که جز کریکولم استندرد تمام کشورهای جهان و منطقه هست.

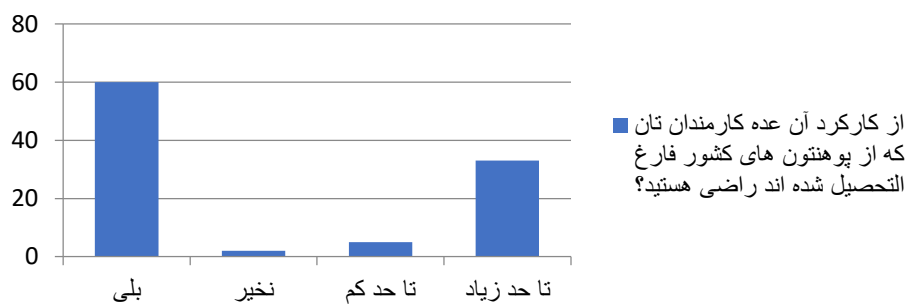
کاهش تعداد کردیت بعضی از مضامین موجوده

تعداد کردیت مضامین بسکتبال، والیبال، جمناسستیک، اتلتیک خفیفه، فوتبال و هندبال، پهلوانی، تاریخ تربیت‌بدنی با دلایل موجه کاهش یافته‌اند.

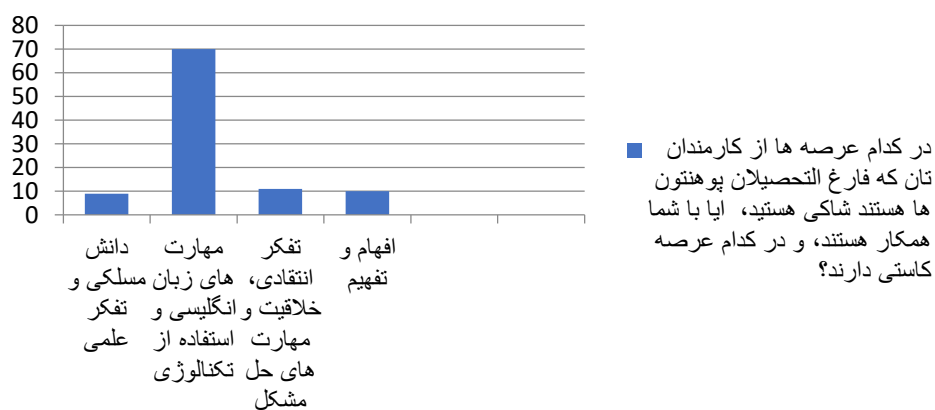
جدول 2 نتایج نیازسنجی در مورد نصاب تحصیلی دیپارتمنت تربیت بدنی و علوم ورزشی

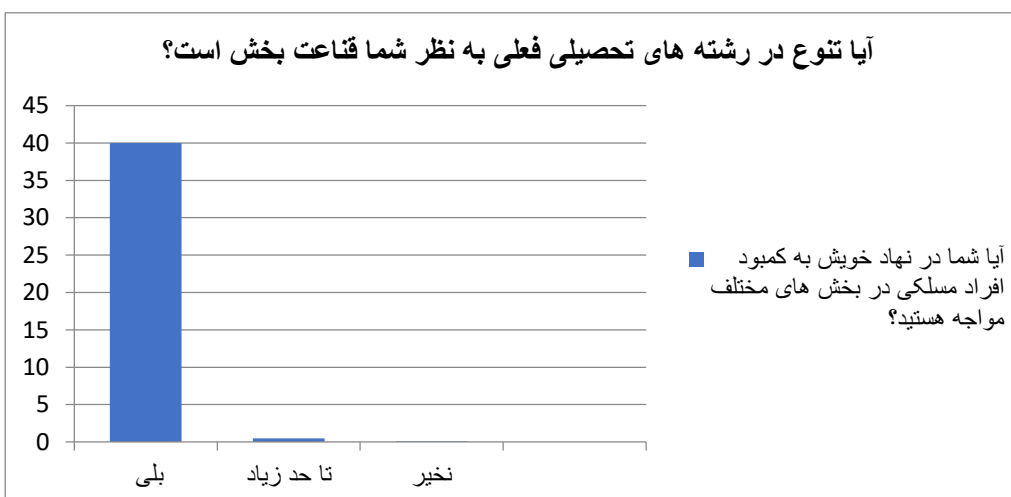
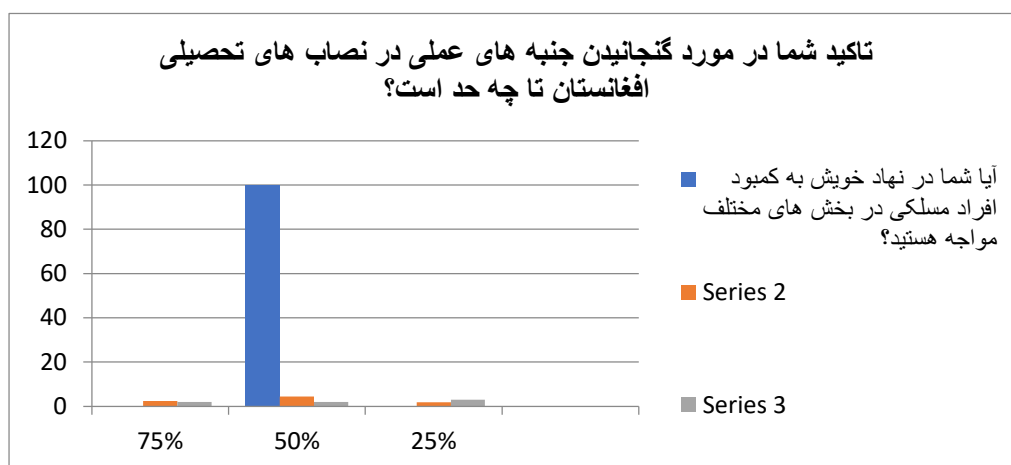
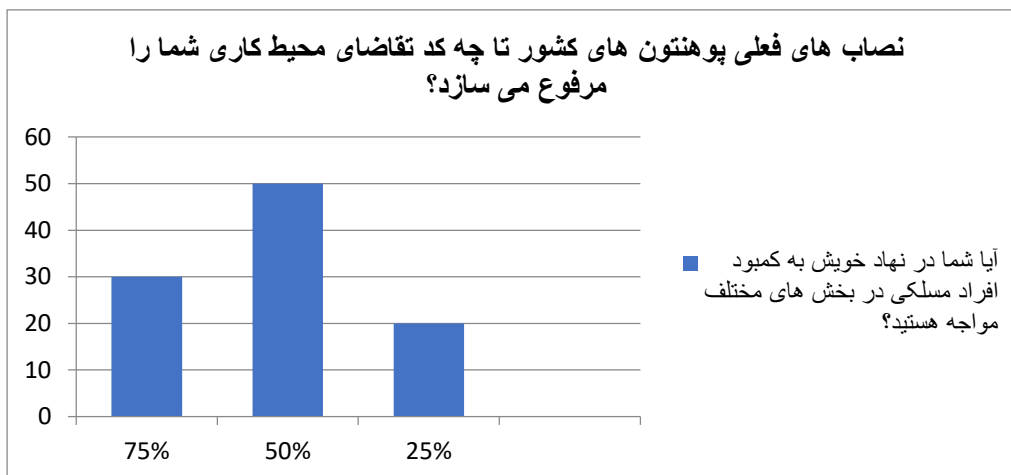


از کارکرد آن عده کارمندان تان که از پوهنتون های کشور فارغ
التحصیل شده اند راضی هستید؟



در کدام عرصه ها از کارمندان تان که فارغ التحصیلان پوهنتون ها
هستند شاکی هستید، آیا با شما همکار هستند، و در کدام عرصه کاستی
دارند؟





کتگوری بندی مضامین

تشریح مضامین اساسی

مقدمه: مطالعه و درک درست هر بخش از علوم انسانی ایجاب شناخت و فهم تخصصی و علمی بنیادهای آن علم را می‌نماید. همچنین بررسی و مطالعه عمیق هر رشته تحصیلی به‌ویژه تاریخ که پیوند ناگسستنی با سایر شاخه‌های علوم انسانی دارد ایجاب مطالعه و تدریس مضامین اساسی را می‌نماید که بدون مطالعه و درک آن فهم علمی و مسلکی در اصل رشته تحصیلی امکان نخواهد داشت.

تعریف مضمون اساسی: عبارت از مضامینی‌اند که فهم محتوای درسی آن‌ها برای ورود و درک بهتر مضامین تخصصی لازمی شمرده‌شده و بنیاد رشته تحصیلی را تشکیل می‌دهند.

اهداف آموزشی: آشنایی محصلان با مبانی نظری و کاربردی رشته تحصیلی، شناخت روش‌ها و فرایندهای شکل‌گیری علوم، کسب و به‌کارگیری مهارت‌های مسلکی تعیین‌شده.

نتایج متوقعه: انتظار می‌رود که محصلان با آگاهی هدفمندانه از گنجینه بزرگ تجارب انسانی و به‌کارگیری خردمندانه دانش ورزشی می‌توانند اندیشه‌ها و راهکارهای را پیشکش جامعه امروز و فردای کشور نمایند که در روشنایی آن بتوان راه روشنگری و تأمین سلامت در نسل جوان افغانستان را هموار ساخت.

روش ارزیابی: ارزیابی روزمره (شفاهی)، آزمون وسط سمستر، بازپرسی کارخانگی، پروژه‌ها و سیمینارهای صنفی، ارزیابی پایانی سمستر در بخش‌های عملی و نظری که شرایط و موقع هریک از ارزیابی‌ها در برنامه درسی استاد و مضامین درج می‌گردد.

تشریح مضمون‌های اختیاری

مقدمه: در ساختار نصاب تحصیلی یک تعداد از مضمون‌های درسی به نام مضمون‌های اختیاری جای‌داده شده است؛ تعداد این مضمون‌ها در دیپارتمنت‌های مختلف مساوی نیست، با درنظرداشت اهمیت و گستردگی بحث‌ها مطالعه برخی مضمون‌ها مهم و جدی تشخیص می‌شود، امکان گنجاندن همه این بحث‌ها در نصاب تحصیلی نیست، به خاطر پی بردن محصلان و استادان به اهمیت آن مضمون‌ها، باید تخصصی و کنکاش و مشوره زیاد از جانب متخصصان آن مضمون‌ها مشخص شده است، برای فهم درست علوم ورزشی، مطالعه این مضمون‌ها چه به‌صورت رسمی و چه به‌صورت غیررسمی مهم و ارزنده است. خواندن همه این مضمون‌ها حتمی و ضروری نیست، از جمع آن همه خواندن یکی از مضمون‌ها ضروری و حتمی هست. محصلان می‌توانند از جمع آن‌ها یک مضمون را نظر به گرایش درونی و تشخیص اهمیت آن انتخاب کرده و بخوانند. متخصصان تربیت‌بدنی و علوم ورزشی با درنظرداشت اصول طرح نصاب و اهمیت برخی موضوعات چند مضمون را به‌عنوان مضمون‌های اختیاری مشخص کرده‌اند، برای درک بهتر از علوم ورزشی، فهم مسایلی که در مضمون‌های اختیاری جای‌داده‌اند، جدی تلقی شده است، بنابراین محصلان می‌توانند کتاب‌های مختلفی در این زمینه را پیدا کرده و مطالعه کنند.

اهداف: هدف از جای دادن مضامین اختیاری در نصاب تحصیلی دیپارتمنت، آشنایی با گستردگی و تنوع علوم در تربیت‌بدنی است. هدف آشنا ساختن محصلان با بحث‌ها و موضوعات مهم و جدی در رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی است، برنامه دیگر پروردن قوای جسمی و

ذهن‌هاست، پرورش جسم و آماده کردن آن برای فشارهای بیشتر از حد تحمل و مقاومت در برابر امراض مختلفه و پروردن ذهن برای تفکر عالی در موقعیت‌های بحرانی برای حل مشکلات است. مطالعه مضمون‌های اختیاری که در دیپارتمنت تربیت‌بدنی در نظر گرفته شده است، مهم دانسته شده است؛ هدف دیگر ارزش دادن به حق انتخاب و گرایش‌های درونی محصلان هست.

یکی از نگرش‌ها در تعیین مضمون‌های اختیاری این بود که محصلان از ارتباط علوم ورزشی با زمینه‌های فکری و علوم دیگر آگاهی حاصل کنند، درضمن محصلان بدانند که اگر با برخی از علومی که ارتباط نزدیک با علوم ورزشی دارند، آشنایی نداشته باشند؛ کمتر می‌توان متخصص درزمینه علوم ورزشی خطابش کرد.

نتایج متوقعه: نتایج حاصله از انتخاب این مضامین را به شکل بولیت در ذیل یادآور شدیم.

1. انتظار می‌رود بعد از ختم این مضامین، محصلان توانایی شناخت بهتری از تحلیل حرکات را داشته باشند.
2. محصلان بعد از فراغت به چیستی و ماهیت علوم ورزشی پی ببرند.
3. محصلان بعد از ختم این دوره بسترهای مهم تکامل ورزش‌های گوناگون در کشور، منطقه و جهان را بشناسند.
4. پیوند علوم ورزشی را با علوم دیگر بدانند.
5. تفاوت بحث‌های علمی ورزشی را با بحث‌های دیگر بدانند.

تشریح مضامین تخصصی

مقدمه: با درنظرداشت دگرگونی‌های شگرفی که درزمینه دانش و کار در دنیای نوین روی داده است، پروردن نیروی کارا در میدان دانش و عمل از اهداف بنیادی هر سازمان و رشته تحصیلی به شمار می‌رود. لهذا مضامین تخصصی در دوره لیسانس رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی حائز اهمیت است و بیشترین کزیدتها نظر به لایحه کزیدت، به آن مختص شده است. مضامین تخصصی دوره لیسانس رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دست کم پنجاه درصد همه مضامین در مفردات را دربر می‌گیرد و فراگیری آن جهت دستیابی محصلان به دانش و مهارت تخصصی حتمی است.

تعریف مضامین تخصصی: منظور از مضامین تخصصی در رشته تحصیلی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، آن دسته از مضامینی است که برای فراگیری دانش و مهارت تخصصی این رشته، بنیاد و سرچشمه اصلی به‌شمار می‌رود. هم‌خوان به لایحه کزیدت، فراگیری مضامین تخصصی با دربر گرفتن بیشتر از 50 درصد مجموع کزیدت‌های درسی، الزامی هست.

اهداف آموزشی: محصلان با گذرانیدن دروس مضامین تخصصی، دانش و فهم بلند در رشته خویش را برای گذار به مراحل بلندتر از دوره لیسانس فرامی‌گیرند. با فراگیری دروس این مضامین دانش شغلی و مهارت‌های حرفوی محصلان افزون می‌گردد.

نتایج متوقعه: انتظار می‌رود که محصلان با آگاهی هدفمندانه از گنجینه بزرگ تجارب انسانی و به‌کارگیری خردمندانه دانش اختصاصی ورزشی می‌توانند اندیشه‌ها و راهکارهای تخصصی خویش را پیشکش جامعه امروز و فردای کشور نمایند که در روشنایی آن بتوان راه روشنگری، انقلاب روحی و تأمین سلامت در نسل جوان افغانستان را هموار ساخت.

روش ارزیابی: ارزیابی روزمره (شفاهی)، آزمون وسط سمستر، بازپرسی کارخانگی‌ها، پروژه‌ها و سیمینارهای صنفی، ارزیابی پایانی سمستر در بخش‌های عملی و نظری که شرایط و موقع هریک از ارزیابی‌ها در برنامه درسی استاد و مضامین درج می‌گردد.

جدول 3 فهرست مجموعی کردیت‌های نصاب تربیت‌بدنی عمومی

مجموع			مضامین کار عملی و منو گراف			مضامین اختیاری و پوهنتون شمول			مضامین تخصصی			مضامین اساسی		
تعداد مضامین	تعداد کردیت	تعداد مضامین	تعداد مضامین	تعداد کردیت	تعداد مضامین	تعداد مضامین	تعداد کردیت	تعداد مضامین	تعداد مضامین	تعداد کردیت	تعداد مضامین	تعداد مضامین	تعداد کردیت	تعداد مضامین
۱۲	۲۵	۱۶,۴	۳۵	۷۹	۵۳,۱	۲۴	۳۸	۲۵,۱	۲	۸	۵,۴	۷۳	۱۵۰	100%

نوت: شایان تذکر است که از جمع (۵) مضامین اختیاری رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی؛ محصل مکلف است به تعداد (۴) کردیت را در جریان تحصیل تکمیل نماید.

جدول 4 صنف اول – سمستر اول – رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

صنف اول – سمستر اول – رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی										
ردیف	نام مضمون	کودنمبر مضمون	نوعیت مضمون	تعداد ساعات درسی	دیپارتمنت مربوطه	ساعات درسی			مجموع ساعات درسی در سمستر	نوعیت مضمون
						نظری	عملی	کنفرانس		
1	اتلتیک 1	PE. PS. 0121	اساسی- عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32	آمادگی جسمانی
2	جمناسطیک 1	PE. PS. 0122	اساسی- عملی	2	تربیت بدنی عمومی	8	52	4	64	آمادگی جسمانی
3	آمادگی جسمانی	PE. PS. 0123	اساسی- نظری	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32	ندارد
4	محیط زیست	Ed. Ge. 0104	عمومی	2	جغرافیا	28		4	32	ندارد
5	آناتومی انسان	PE. PS. 0124	اساسی- نظری	2	تربیت بدنی عمومی	28		4	32	ندارد
6	تاریخ تربیت بدنی	PE. PS. 0125	تخصصی- نظری	2	تربیت بدنی عمومی	28		4	32	ندارد
7	روانشناسی عمومی	Ps.Gp. 01 16	عمومی	2	تعلیمات مسلکی	28		4	32	ندارد
8	جهان بینی اسلامی	Le. Ic. 0103	عمومی	1	ثقافت اسلامی	15		1	16	ندارد
9	آیین نگارش	Li. Dr. 0102	عمومی	2	دری	28		4	32	ندارد
10	انگلیسی 1	Li. En. 0102	عمومی	2	انگلیسی	28		4	32	ندارد
مجموعه کریدها و ساعات درسی در یک سمستر				19	...			304	...	...

لیست مضامین اختیاری سمستر اول رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی							
ردیف	نام مضمون	کودنمبر مضمون	تعداد کریدها	دیپارتمنت مربوطه	تعداد ساعات درسی		
					نظری	عملی	کنفرانس
1							
2							

شماره	نوعیت مضمون	تعداد کریدها	فیصدی بر اساس کریدها
1	اساسی	۸	42.1
2	تخصصی	2	10.5
3	پوهنتون شمول و اختیاری	9	47.4
4	کار عملی و منو گراف	۰	0.0
مجموعه		۱۹	۱۰۰

جدول 5 صنف اول - سمستر دوم - رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

صنف اول - سمستر دوم - رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی										
ردیف	نام مضمون	کودنمبر مضمون	نوعیت مضمون	دیار تمنت مربوطه	ساعات درسی			ساعات درسی	ردیف	نام مضمون
					نظری	عملی	کنفرانس			
1	اتلتیک 2	PE. PS. 0221	تخصصی- عملی	4	تربیت بدنی عمومی	8	52	4	64	اتلتیک 1
2	جمناسطیک 2	PE. PS. 0222	تخصصی- عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32	جمناسطیک 1
3	فیزیولوژی عمومی	PE. PS. 0226	اساسی- نظری	2	تربیت بدنی عمومی	28		4	32	آناتومی
4	بازی های حرکی	PE. PS. 0227	اساسی- عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32	آمادگی جسمانی
5	اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش	PE. PS. 0228	اساسی- نظری	2	تربیت بدنی عمومی	28		4	32	ندارد
6	روانشناسی تربیتی	Ps.Gp 0217	عمومی	2	تعلیمات مسلکی	28		4	32	روانشناسی عمومی
7	فلسفه عبادات	Le. Ic 0203	عمومی	1	تعلیمات اسلامی	15		1	16	ندارد
8	تاریخ معاصر افغانستان	Ss.Hi 0204	عمومی	2	تاریخ	30		2	32	ندارد
9	انگلیسی 2	Li. En. 0202	عمومی	2	انگلیسی	30		2	32	انگلیسی 1
مجموعه کربدت ها و ساعات درسی دریک سمستر				19	...			304	...	...

لیست مضامین اختیاری سمستر اول رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی							
ردیف	نام مضمون	کودنمبر مضمون	تعداد کربدت	دیار تمنت مربوطه	تعداد ساعات درسی		
					نظری	عملی	کنفرانس
1							
2							

شماره	نوعیت مضمون	تعداد کربدت	فیصدی پر اساس کربدت
1	اساسی	۶	31.6
2	تخصصی	6	31.6
3	پوهنتون شمول و اختیاری	7	36.8
4	کار عملی و منو گراف	۰	0.0
مجموعه		۱۹	۱۰۰

جدول 6 صنف دوم - سمستر سوم - رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

صنف دوم - سمستر سوم - رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی									
ردیف	نام مضمون	کودنمبر مضمون	نوعیت مضمون	دیارتمنت مربوطه	ساعات درسی			تعداد ساعات درسی سمستر	مجموع ساعات
					نظری	عملی	کنفرانس		
1	بسکتبال 1	PE. PS. 0329	اساسی- عملی	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32	آمادگی جسمانی
2	والیبال 1	PE. Ps. 0330	اساسی- عملی	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32	آمادگی جسمانی
3	جمناسطیک 3	PE. PS. 0322	تخصصی- عملی	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32	جمناسطیک 2
4	فیزیولوژی ورزشی	PE. PS. 0331	تخصصی- نظری	تربیت بدنی عمومی	28		4	32	فیزیولوژی عمومی
5	تربیت بدنی در مکاتب	PE. PS. 0332	تخصصی- نظری	تربیت بدنی عمومی	28		4	32	ندارد
6	میتود تدریس تربیت بدنی	PE. PS. 0333	تخصصی- نظری	تربیت بدنی عمومی	56		8	64	اصول و مبانی تربیت بدنی
7	ورزش معلولین	PE. PS. 0334	تخصصی- نظری	تربیت بدنی عمومی	28		4	32	آمادگی جسمانی
8	انگلیسی 3	Li. En. 0302	عمومی	انگلیسی	28		4	32	انگلیسی 2
9	ویژگی های نظام اخلاقی	Le. Ic. 0303	عمومی	تعلیمات اسلامی	15		1	16	ندارد
مجموعه کربدت ها و ساعات درسی دریک سمستر					19	...			304
								...	

لیست مضامین اختیاری سمستر اول رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی								
ردیف	نام مضمون	کودنمبر مضمون	تعداد کربدت	دبپار تمننت مربوطه	تعداد ساعات درسی			مجموع ساعات درسی سمستر
					نظری	عملی	کنفرانس	
1								
2								

شماره	نوعیت مضمون	تعداد کربدت	فیصدی بر اساس کربدت
1	اساسی	۲	10.5
2	تخصصی	14	73.7
3	پوهنتون شمول و اختیاری	3	15.8
4	کار عملی و منوگراف	۰	0.0
مجموعه		۱۹	۱۰۰

جدول 7 صنف دوم - سمستر چهارم - رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

صنف دوم - سمستر چهارم - رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی										
ردیف	نام مضمون	کودنمبر مضمون	نوعیت مضمون	دیارتمنت مربوطه	ساعات درسی			ساعات درسی سمستر	بسیکتاب	ردیف
					نظری	عملی	کنفرانس			
1	بسیکتاب 2	PE. PS. 0429	تخصصی- عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32	بسیکتاب 1
	والیبال 2	PE. PS. 0430	تخصصی- عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32	والیبال 1
3	تربیت بدنی معالجوی	PE. PS. 0435	تخصصی- نظری	4	تربیت بدنی عمومی	48		16	64	فیزیولوژی ورزشی
4	تکواندو	PE. PS. 0436	تخصصی- عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32	ندارد
5	روانشناسی ورزشی	PE. PS. 0437	تخصصی- نظری	2	تربیت بدنی عمومی	28		4	32	روانشناسی عمومی
6	کامپیوتر	Sc.Nt 0404	عمومی	2	کامپیوتر ساینس	28		4	32	ندارد
7	اساسات تعلیم و تربیه	Pe. Ed 0411	عمومی	2	تعلیمات مسلکی	28		4	32	ندارد
8	نظام سیاسی اسلام	Le. Ic. 0403	عمومی	1	تعلیمات اسلامی	15		1	16	ندارد
9	انگلیسی تخصصی	Li. En. 0402	تخصصی- نظری	2	انگلیسی	28		4	32	انگلیسی 3
مجموعه کردت ها و ساعات درسی دریک سمستر				19	...			304	...	...

لیست مضامین اختیاری سمستر اول رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی							
ردیف	نام مضمون	کودنمبر مضمون	تعداد کردت	دیارتمنت مربوطه	تعداد ساعات درسی		
					نظری	عملی	کنفرانس
1							
2							

شماره	نوعیت مضمون	تعداد کردت	فیصدی بر اساس کردت
1	اساسی	۲	10.5
2	تخصصی	12	63.2
3	پوهنتون شمول و اختیاری	5	26.3
4	کار عملی و منو گراف	۰	0.0
مجموعه		۱۹	۱۰۰

جدول 8 صنف سوم - سمستر پنجم - رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

صنف سوم - سمستر پنجم - رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی										
ردیف	نام مضمون	کودنمبر مضمون	نوعیت مضمون	دیار تمنت مربوطه	ساعات درسی			تعداد ساعات درسی	آمادگی جسمانی	نوعیت مضمون
					نظری	عملی	کنفرانس			
1	فوتبال 1	PE. PS. 0538	اساسی - عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	آمادگی جسمانی	32
2	هندبال 1	PE. PS. 0539	اساسی - عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	آمادگی جسمانی	32
3	شطرنج	PE. PS. 0540	تخصصی - عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	ندارد	32
4	کمک های اولیه سپورتنی	PE. PS. 0541	تخصصی - نظری	3	تربیت بدنی عمومی	40		4	ندارد	48
5	مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی	PE. PS. 0542	تخصصی - نظری	2	تربیت بدنی عمومی	28		4	مدیریت ورزشی	32
6	ورزش در نظام تحصیلات عالی	PE. PS. 0543	تخصصی - نظری	2	تربیت بدنی عمومی	28		4	ندارد	32
7	ارزیابی تربیتی	Ps.Gp 0517	عمومی	2	تعلیمات مسلکی	28		4	ندارد	32
8	نظام اجتماعی اسلام	Ed. IS. 0503	عمومی	1	تعلیمات اسلامی	15		1	ندارد	16
9	احصائیه	Ed. Ma. 0518	عمومی	2	ریاضی	28		4	ندارد	32
10	جامعه شناسی ورزشی	Ss.So 0544	تخصصی	2	جامعه شناسی	28		4	روانشناسی ورزشی	32
مجموعه کریدت ها و ساعات درسی در یک سمستر		20	...			320	...			

لیست مضامین اختیاری سمستر اول رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی							
ردیف	نام مضمون	کودنمبر مضمون	تعداد کریدت	دیار تمنت مربوطه	تعداد ساعات درسی		
					نظری	عملی	کنفرانس
1							
2							

شماره	نوعیت مضمون	تعداد کریدت	فیصدی بر اساس کریدت
1	اساسی	4	20.0
2	تخصصی	11	55.0
3	پوهنتون شمول و اختیاری	5	25.0
4	کار عملی و منو گراف	0	0.0
مجموعه		20	100

جدول 9 صنف سوم - سمستر ششم - رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

صنف سوم - سمستر ششم - رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی									
شماره	نام مضمون	کودنمبر مضمون	نوعیت مضمون	دیارتمنت مربوطه	ساعات درسی			مجموع ساعات درسی در سمستر	تجربیات
					نظری	عملی	کنفرانس		
1	فوتبال 2	PE. PS. 0638	تخصصی- عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	32	فوتبال 1
2	هندبال 2	PE. PS. 0639	تخصصی- عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	32	هندبال 1
3	تنیس روی میز	PE. PS. 0645	تخصصی- عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	32	ندارد
4	حقوق ورزشی	PE. PS. 0646	تخصصی- نظری	2	تربیت بدنی عمومی	28	4	32	ندارد
5	روش تحقیق در تربیت بدنی	PE. PS. 0647	اساسی- نظری	3	تربیت بدنی عمومی	40	8	48	احصائیه
6	تدریس آموزی	PE. PS. 0648	عمومی- عملی	4	تطبیقی	32	32	64	ارزیابی تربیتی
7	تعلیم و تربیه اسلام	Ed. IS. 0603	عمومی	1	تعلیمات اسلامی	15	1	16	ندارد
8	حفظ الصحه ورزشی (بهداشت ورزشی)	PE. PS. 0649	تخصصی- نظری	2	تربیت بدنی عمومی	28	4	32	ندارد
مجموعه کريدت‌ها و ساعات درسی در یک سمستر					18	...			...

لیست مضامین اختیاری سمستر اول رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی							
شماره	نام مضمون	کودنمبر مضمون	تعداد کريدت	دیارتمنت مربوطه	تعداد ساعات درسی		
					نظری	عملی	کنفرانس
1							
2							

شماره	نوعیت مضمون	تعداد کريدت	فیصدی بر اساس کريدت
1	اساسی	3	16.7
2	تخصصی	10	55.6
3	پوهنتون شمول و اختیاری	1	5.6
4	کار عملی و منو گراف	4	22.2
مجموعه		18	100

جدول 10 صنف چهارم - سمستر هفتم - رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

صنف چهارم - سمستر هفتم - رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی										
ردیف	نام مضمون	کودنمبر مضمون	نوعیت مضمون	دیارتمنت مربوطه	ساعات درسی			مجموع ساعات درسی در سمستر	کلاس	نوعیت
					نظری	عملی	کنفرانس			
1	بوکس 1	PE. PS. 0750	تخصصی _ عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	32	آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی
2	شنا	PE. PS. 0751	تخصصی - عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	32	آمادگی جسمانی	آمادگی جسمانی
3	تغذیه ورزشی	PE. PS. 0752	تخصصی _ نظری	2	تربیت بدنی عمومی		28	32	فیزیولوژی ورزشی	فیزیولوژی ورزشی
4	ساختمان میدان های ورزشی	PE. PS. 0753	تخصصی _ نظری	3	تربیت بدنی عمومی		40	48	ندارد	ندارد
5	مونوگراف 1	Ed. Ps. 0754	تخصصی _ عملی	3	تربیت بدنی عمومی		28	32	روش تحقیق	روش تحقیق
6	قرآن و علوم اسلامی	Ed. IS. 0703	عمومی	1	تعلیمات اسلامی		15	16	ندارد	ندارد
7	آسیب شناسی ورزشی	PE. PS. 0755	تخصصی - نظری	2	تربیت بدنی عمومی		28	32	فیزیولوژی ورزشی	فیزیولوژی ورزشی
8	بیومکانیک	PE. PS. 0756	اختیاری	2	تربیت بدنی عمومی		40	48	ندارد	ندارد
9	تنیس روی زمین	PE. PS. 0756	اختیاری	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	32	ندارد	ندارد
10	وزنه	PE. PS. 0756	اختیاری	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	32		
مجموعه کریدتها و ساعات درسی در یک سمستر					17	...			272	...

لیست مضامین اختیاری سمستر اول رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی										
ردیف	نام مضمون	کودنمبر مضمون	تعداد کریدیت	دیارتمنت مربوطه	تعداد ساعات درسی			مجموع ساعات درسی سمستر	کلاس	نوعیت
					نظری	عملی	کنفرانس			
1	بیومکانیک	PE. PS. 0756	2	تربیت بدنی عمومی	28		4	32		
2	تنیس روی زمین	PE. PS. 0756	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32		
3	وزنه	PE PS. 0756	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32		

شماره	نوعیت مضمون	تعداد کریدیت	فیصدی بر اساس کریدیت
1	اساسی	۰	0.0
2	تخصصی	14	82.4
3	پوهنتون شمول و اختیاری	3	17.6
	مجموعه	۱۷	۱۰۰

جدول 11 صنف چهارم - سمستر هشتم - رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

صنف چهارم - سمستر هشتم - رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی									
شماره	نام مضمون	کودنمبر مضمون	نوعیت مضمون	تعداد ساعات	دیارتمنت مربوطه	ساعات درسی			مجموع ساعات درسی در سمستر
						نظری	عملی	کنفرانس	
1	پهلوانی ورزشی برای ذکور	PE. PS. 0857	تخصصی_عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32
2	بوکس 2	PE. PS. 0850	تخصصی_عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32
3	بدمینتون برای اناث	PE. PS. 0858	تخصصی_عملی	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32
4	مربی گری در ورزش	PE. PS. 0859	تخصصی_نظری	4	تربیت بدنی عمومی	48		16	64
5	حرکات اصلاحی و درمانی	PE. PS. 0860	تخصصی_نظری	2	تربیت بدنی عمومی	28		4	32
6	مونوگراف 2	PE. PS. 0854	کار عملی	4	تربیت بدنی عمومی	6	40	18 ارائه	64
	تمدن اسلامی 8	Ed. IS. 0803	عمومی	1	تعلیمات اسلامی	15		1	16
7	ووشو	PE. PS. 0861	اختیاری	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32
8	کرکت	PE. PS. 0861	اختیاری	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4	32
...	مجموعه کرایت ها و ساعات درسی در یک سمستر			19	...	...			304

لیست مضامین اختیاری سمستر اول رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی							
شماره	نام مضمون	کودنمبر مضمون	تعداد کرایت	دیارتمنت مربوطه	تعداد ساعات درسی		
					نظری	عملی	کنفرانس
1	ووشو	PE. PS. 0861.	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4
2	کرکت	PE. PS. 0861	2	تربیت بدنی عمومی	4	24	4

شماره	نوعیت مضمون	تعداد کرایت	فیصدی بر اساس کرایت
1	اساسی	۰	0.0
2	تخصصی	10	52.6
3	پوهنتون شمول و اختیاری	5	26.3
4	کار عملی و مونوگراف	۴	21.1
	مجموعه	۱۹	۱۰۰

پوهنځی تربیت بدنی و علوم ورزشی

رشته تربیت بدنی عمومی

مفردات درسی

صنف اول سمستر اول

وار مضمون اتلتیک خفیفه اساسی (1) مفردات و پلان درسی هفته

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	اتلتیک خفیفه 1
کود مضمون:	PE. PS. 0121
تعداد کریڈت:	۲ کریڈت
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	اول
سمستر:	اول

شرح مختصر مضمون

اتلتیک خفیفه یکی از وسایل اساسی و مهم تربیت بدنی بوده که دارای تمرینات حیاتی مانند رفتار سپورتنی، انواع دوش، خیزها، پرتابها و سپورتهای چندگانه هست اتلتیک از کلمه یونانی گرفته شده که در زبان یونانی تمرین و مبارزه معنی می دهد؛ و اولین نیازهای که بشر برای ادامه حیات خود به آن پرداخت (حرکت) به سوی رفتار و دویدن بود تمرینات دوش، از عصر قدیم در جوامع بشری وجود داشته که این تمرینات در طول مراحل زندگی بشر در خلال فعالیت های روزانه موجود بوده، طبیعت انسان و نیاز اولیه در سنین کودکی آموزش مهارت های حرکتی و بنیادی با اساس زیر بنایی برای پرورش رشته های عصبی، حسی، حرکتی، رشد و تکامل سیستم عصبی و عضلات بدن هست به همین دلیل مهارت های حرکتی به اساسی تمرینات دوش، رفتار، خیز گرفتن، پرتاب کردن اشیاء، عبور از موانع، حمل و شناخت اشیاء در سنین مختلف بخصوص کودکی آموزش می دیدند. به همین منظور این رشته که برای محصلان تربیت بدنی ضرورت آموزش آن بیشتر احساس می شود. یک کورس مسلکی و اساسی بوده که در تمام ساعات درسی تربیت بدنی مکاتب معارف کشور، کلب های آزاد، تیم های مختلف و متعدد اعم از انث و ذکور، جوانان بزرگسالان مروج هست؛ و نیز یک بخش بزرگ مسابقات کمیته ملی المپیک کشور و جهان را تشکیل می دهد و اکثر افراد جامعه علاقه مند خاص این مضمون بوده و همچنان به حیث یک وسیله اساسی در دیگر رشته های تربیت بدنی مورداستفاده اعظمی قرار می گیرد.

اهداف آموزشی

- شناخت و مفاهیم کلیات ورزش اتلتیک
- شناخت مفهوم واژه های کلیدی و ارتباط آن با سایر رشته به حیث یک مضمون اساسی
- اساسات اتلتیک در جهت کسب دانش مسلکی
- کسب مهارت های جسمی و ذهنی، رابطه ذهن با جسم در جهت تقویدیه حافظه، ناتوانی بدنی و گوشه نشینی شاگردان و جوانان است و ایشان را می توان از این طریق به هدف مطلوب رسانید و یادگیری آن ها را افزایش داد

- تقویت صحت، روحی، جسمی و دسپلین پذیری با ارتباط با سایر رشته‌ها.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در اتلتیک، مفهوم انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش اتلتیک و میان رشته آن.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس و مفاهیم اتلتیک خفیفه
- اهمیت اتلتیک خفیفه در رابطه به دسته‌بندی بخش‌های اتلتیک خفیفه
- معلومات راجع به تاریخچه رشد و انکشاف اتلتیک خفیفه در جهان و افغانستان
- آشنایی به تمرینات عمومی انکشاف دهند، تکنیک رفتار سپورتی و تمرینات ابتدایی دویدن
- آشنایی به بلاک‌های استارت، تمرینات دویدن و رشد خواص فیزیکی (سرعت)
- آشنایی به مسافت دویدن مانع و میتود آموزش دویدن مانع در مسافت‌های کوتاه، متوسط مانع در ستدیم و نمایش فلم دویدن مانع
- تکرار آموزش رفتار سپورتی، رشد تمرینات خصوصی اتلتیک و تحکیم آموزش تمرینات خصوصی دویدن در مسافت‌های مختلف
- آشنایی به تکنیک دویدن ریلی در مسافت‌های مختلف و طرز تبدیلی چوب ریلی در دهلیز ریلی 20 متری
- امتحان وسط سمستر (20/)
- آشنایی به استادیوم و طرز خط اندازی استادیوم شروع الی ختم مسافت‌های دویدن در استادیوم و دانست آوانس‌های دویدن در استادیوم
- دیدن از طرز تمرینات دویدن اتلتیک‌های تیم ملی و جوانان اتلتیک خفیفه و بازدید از المپیک کشور
- اخذ نورماتیف از مهارت‌های عملی و رشد انکشاف خواص فیزیکی
- تکرار تمرینات دویدن و در مسافت‌های کوتاه و متوسط و تحکیم رفتار سپورتی
- آشنایی با قوانین و مقررات دویدن در سرک‌های دوش، تایم گرفتن و اهمیت آن در انواع دویدن
- آموزش دوش ماراتون و دویدن در شرایط طبیعی یا دوش کراس
- حل مشکلات محصلان، آمادگی امتحان نهایی، جمع‌بندی، پاسخ به سؤالات، اصلاح غلطی‌ها و رهنمایی امتحان نهایی.

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است

- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته‌وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر حداکثر (نظری و عملی). 60٪
- مجموع ... 100٪

وجایب و مکلفیت‌های استاد

- آماده کردن لکچر نوت و مواد درسی مطابق مفردات درسی دیپارتمنت
- حاضر شدن به صنف به وقت و زمان معینه
- رشد دادن محصلان در حوزه‌های شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی
- حل کردن مشکلات علمی محصلان به وجه احسن
- رهنمایی کنفرانس‌ها و سمینارهای علمی محصلان به شکل درست
- ارزیابی دقیق و عادلانه از نتایج فعالیت‌های علمی محصلان بخش از وجایب و مکلفیت‌های استاد را تشکیل می‌دهد
- سازمان‌دهی تجارب لابراتواری، کارهای عملی، کنفرانس‌ها، سمینارها و رهنمایی محصلان در قسمت ترتیب مونوگراف و غیره
- بررسی فعالیت‌های علمی محصلان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.

- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت های درسی سایر محصلان را تحت الشعاع قرار نمی دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می دهد.
- اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته اتلتیک خفیفه 1

کلاس	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1. آشنایی با اساسات و سیر تاریخی مضمون	2. کسب دانش و مهارت به منظور یادگیری مهارت‌های رفتاری، عملی.	3. شناخت قوانین و مقررات مضمون	4. شناخت روش‌های یادگیری مضمون	5. کسب مهارت‌های لازم در زمینه تکنیک و تاکتیک مضمون	6. انکشاف مهارت‌های تخیلی و تاکتیکی و خواص فیزیکی
		ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر
۱	آشنایی به اهمیت و ضرورت مضمون	3	3	3	2	3	2
۲	معلومات عمومی درباره شعبات و تعریف مضمون	2	2	2	2	2	2
۳	آشنایی با سیر تاریخی انکشاف مضمون	2	2	2	3	2	2
۴	کسب دانش مهارت‌های رفتار سپورتی و انواع دویدن، خیزها، پرتاب‌ها و سپورت‌های چندگانه	3	3	2	3	3	3
۵	کسب مهارت مهندسی ساختمان از طرز ترسیم میدان‌ها ورزشی (استادیوم) و تایم گیری در اتلتیک خفیفه	2	2	2	2	2	2
اوسط عمومی		2.3					
مجموع		2.4	2.4	2.2	2.4	2.4	2.2
۳= اعظمی ترین اشتراک		۲= اشتراک متوسط		۱= کمترین اشتراک			

کورس پالیسی هفته وار مضمون اتلتیک خفیفه (1)

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	اتلتیک خفیفه 1	تربیت بدنی عمومی	اول	اول	2	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی مضمون و کورس پالیسی - مفهوم لغوی و اصطلاحی اتلتیک خفیفه					پرسش و پاسخ
دوم	4	اهمیت اتلتیک خفیفه از چند بُعد - و معلومات رابطه به دسته بندی بخش های اتلتیک					پرسش و پاسخ
سوم	6	معلومات راجع به تاریخچه رشد و انکشاف اتلتیک خفیفه در جهان و افغانستان					پرسش و پاسخ
چهارم	8	آشنایی به تکنیک رفتار سپورتنی و تمرینات ابتدایی دویدن = نشان دادن فلم های آموزشی مسافت های مختلف دویدن از مسابقات جهانی					پرسش و پاسخ
پنجم	10	آشنایی به بلاک های استارت تمرینات عمومی و خصوصی انکشاف دهنده - آشنایی به تمرینات دویدن و رشد					پرسش و پاسخ
ششم	12	آشنایی به مسافت دویدن مانع و میتود دویدن در مسافت های کوتاه و متوسط					پرسش و پاسخ
هفتم	14	تکرار آموزش رفتار سپورتنی					پرسش و پاسخ

					رشد تمرینات خصوصی اتلتیک و تحکیم آموزش تمرینات خصوصی دویدن در مسافت‌های مختلف		
پرسش و پاسخ					آشنایی به تکنیک دویدن ریلی در مسافت‌های مختلف و طرز تبدیلی چوب ریلی در دهلیز ریلی یا 20 متری	16	هشتم
امتحان 20٪						18	نهم
پرسش و پاسخ					آشنایی به استادیوم و طرز خط اندازی استادیوم شروع الی ختم مسافت‌های دویدن در استادیوم و دانست آوانس‌های دویدن در استادیوم	20	دهم
پرسش و پاسخ					دیدن از تمرینات تیم ملی و جوانان اتلتیک خفیفه و دیدن از طرز دویدن اتلیت‌های ملی کشور و بازدید از المپیک کشور	22	یازدهم
پرسش و پاسخ					اخذ نورماتیف از مهارت‌های عملی و رشد انکشاف خواص فیزیکی	24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					تکرار تمرینات دویدن در مسافت‌های کوتاه و متوسط و تحکیم تکنیک رفتار سپورتی	26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					آشنایی با قوانین و مقررات دویدن در سرک‌های دوش	28	چهاردهم
پرسش و					آموزش دوش ماراتون	30	پانزدهم

پاسخ					و دویدن در شرایط طبیعی یا دوش کراس		
پرسش و پاسخ					حل مشکلات محصلان و آمادگی امتحان نهایی	32	شانزدهم

منابع یا مأخذ

1. شریف، محمدعلی. (1381). مبانی مربی‌گری در اتلتیک خفیفه. تهران: دانشگاه ابوعلی سینا. 2. رمضان پور، محمدرضا. (1375). اصول آموزش اتلتیک خفیفه جلد دوم. تهران: دانشگاه پیام نور. 3. موسویان، سید امیر. (1389). دویدن برای همه. تهران: انتشارات نشر ورزش بامداد کتاب. 4. حسن‌زاده، محمد یونس. (1374). ساختمان میدان‌های سپورتی. کابل: انتشارات انستیتیوت پیدا گوژی کابل.	مأخذ اساسی
1. بیات، محمدرضا، شادمهر، بیژن. (1383). دویدن‌ها در اتلتیک خفیفه جلد اول. تهران: انتشارات وزارت امور خارجه. 2. شیخ، محمود. (1383). آموزش تمرینات اتلتیک خفیفه. تهران: انتشارات دانشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی ایران.	مأخذ کمکی

مفردات و پلان درسی هفته‌وار مضمون جمناسستیک اساسی (1)

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	پوهنتون تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت‌بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت‌بدنی عمومی
اسم مضمون:	جمناسستیک اساسی
کود مضمون:	PE. PS. 0122
تعداد کریڈت:	۲ کریڈت
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش‌نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	اول
سمستر:	اول

شرح مختصر مضمون

امروز دولت‌ها دریافته‌اند که به کمک ورزش می‌توانند شهروندان مفیدتر و مؤثرتری داشته باشند. تربیت‌بدنی و علوم ورزشی با پیشرفت‌های چشمگیری که در دهه اخیر داشته است، بیشتر از هر رشته درسی آموزشی و پرورشی می‌توان به توسعه، پیشرفت، آگاهی، دانش، قدرت و تزکیه‌ی اعتمادبه‌نفس انسان به‌خصوص نوجوان و جوان کمک نماید. امروز جمناسستیک یکی اموری است که به‌عنوان مضمون اختصاصی اساسی یا پایه و فراتر از آن مادر ورزش‌ها در جهان مطرح است و گروه‌های زیادی به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند.

این مضمون در جهت آگاهی بخشی است که وضعیت فعلی علوم ورزش و تربیت‌بدنی در عرصه تعلیم و تربیه تخصص ورزش بدن اشد ضرورت دارد. از سوی دیگر درک و فهم یادگیری معلمان تربیت‌بدنی به اهمیت این موضوع یکی از ضرورت‌های الزامی هست. انتظار آن را داریم که جمناسستیک در پیوند با آموزش‌وپرورش ذهنی و جسمی نقش کلیدی را ایفا کند و از نقش خاص اجتماعی برخوردار گردد. مشکلات تعلیم و تربیه امروزه به‌خصوص در ساحه‌ی تربیت‌بدنی و ورزش از آن جمله فضای نامساعد تدریس و نبود میدان‌ها که پاسخگوی نیازمندی‌های شاگردان و جامعه ما نیست، بر علاوه استفاده از روش‌های مؤثر در پروسه تدریس کافی و قابل‌قبول اداره ورزش نیست. امیدواریم در آینده بتوانیم کارکردهای جمناسستیک و پیوند آن را نه‌تنها در آموزش بلکه در اجتماع از لحاظ مهارت‌های ذهنی و جسمی افراد به جهت تقویت حافظه و جسم نیرومند در سطح ملی آماده و از طریق ورزش جمناسستیک تبارز کند؛ و آنان را در حد ممتاز قرار دهد. ضعف حافظه، سستی و تنبلی، افسردگی و استرس ... را در آن‌ها بهبود بخشیم.

اهداف آموزشی

- شناخت با مفاهیم کلیات ورزش جمناسستیک
- شناخت مفهوم واژه‌های کلیدی و ارتباط آن با سایر رشته‌ها به حیث یک مضمون اساسی

- تفکیک صفوف جمناسستیک در جهت کسب دانش مسلکی
- کسب مهارت‌های جسمی و ذهنی رابطه ذهن با جسم در جهت تقویۀ حافظه، ناتوانی بدنی و گوشه‌نشینی شاگردان و جوانان است و ایشان را می‌توان از این طریق به هدف مطلوب رسانید و یادگیری آن‌ها را افزایش داد
- تقویت صحت، روحی، جسمی و کمک به سایر مضامین ورزشی در جهت دسپلین پذیری.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم جمناسستیک، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش جمناسستیک و میان رشته آن.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- مفاهیم پالیسی جمناسستیک
- فصل اول: کلیات جمناسستیک
- فصل دوم: پیشگامان سپورت جمناسستیک نوین
- فصل سوم: صفوف جمناسستیک
- فعالیت‌های صفی
- صف‌آرایی و تغییر صف
- فعالیت‌های صفی
- فصل چهارم: انواع جمناسستیک
- نقشه مفاهیم
- آموزش حرکات مقدماتی حرکات زمینی
- ایستادن بالای دست‌ها و ملاق زدن به زمین
- حرکت ارابه به جناح راست و چپ و پری وارو
- تحکیم ملاق پیشرو به کمک دست‌ها (پری وارو).
- ارائه کنفرانس
- رهنمایی امتحان

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی

نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته‌وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط... 20٪
- امتحان نهایی سمستر حداکثر (نظری و عملی). 60٪
- مجموع... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت

- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنچی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته جمناسستیک اساسی 1

شماره	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1. اساسات جمناسستیک (صفوف) و سیر تاریخی مضمون.	2. شناخت و آگاهی جمناسستیک در کشورهای پیش گام	3. کسب دانش به منظور یادگیری و مهارت های دسپلینی.	4. مسلط شدن با انواع دسپلین های ورزشی	5. کسب مهارت های لازم در زمینه مدیریت آموزشی مضمون.	6. انکشاف مهارت های تخیلی و تاکتیکی و خواص فیزیکی.
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	فهم سیر تاریخی و انکشاف مضمون	2	3	3	2	3	2
۲	اساسات جمناسستیک در ارتباط با اهمیت و ضرورت آن با سایر رشته ها	3	2	3	3	3	3
۳	معلومات عمومی دانش مسلکی یادگیری دسپلین های ورزشی	3	2	3	3	2	2
۴	کسب دانش و مهارت آموزشی و طرز استفاده آن	3	3	2	3	3	3
۵	کسب تکنیک و تاکتیک ها در جریان تمرین در جریان تدریس	3	3	2	3	3	3
مجموع		2.4	2.8	2.6	2.6	2.8	2.8
اوسط عمومی		2.6					
		۳= اعظمی ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک					

مفردات پلان درسی هفته وار مضمون جمناسستیک (1)

معلومات	رشته	مضمون	دپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی عمومی	جمناسستیک اساسی	تربیت بدنی عمومی	اول	اول	2	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	مفاهیم پالیسی کورس • معرفی • کلیات					پرسش و پاسخ
دوم	4	پیشگامان سپورت جمناسستیک نوین					پرسش و پاسخ
سوم	6	مفاهیم صفوف جمناسستیک					پرسش و پاسخ
چهارم	8	1- فعالیت های صفی					پرسش و پاسخ
پنجم	10	2- صف آراییی و تغییر صف					پرسش و پاسخ
ششم	12	3- پراکنده شدن و تغییر حرکت					پرسش و پاسخ
هفتم	14	انواع جمناسستیک					پرسش و پاسخ
هشتم	16	نقشه مفاهیم جمناسستیک					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20 فیصد					
دهم	20	آموزش حرکات مقدماتی حرکات زمینی					پرسش و پاسخ
یازدهم	22	ایستادن بالای دست ها و ملاق زدن به زمین					پرسش و پاسخ
دوازدهم	24	حرکت ارا به به جناح راست و چپ و پری وارو					پرسش و پاسخ

سیزدهم	26	تحکیم ملاق پیشرو به کمک دست‌ها (پری وارو)				پرسش و پاسخ
چهاردهم	28	پرش از بالای خرک				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	ارائه کنفرانس				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	رهنمایی امتحان				پرسش و پاسخ

مآخذ یا منابع

- شکل دار، زبیل. (1387). جمناسستیک. مجله دایره المعارف دانش ورزش. ترجمه فریده و نسرین. تهران: انتشارات انجام کتاب. شماره 3، ص، 12. - زلمی، رسول. (1386). تاریخچه جمناسستیک در افغانستان. پیام معرفت، مجله علمی و تحقیقی پوهنتون تعلیم و تربیه ی کابل. کابل: مطبعه وزارت تحصیلات عالی. شماره، 3-4 سال چهارم، ص 53. - انجمن جمناسستیک بریتانیا. (1381). آموزش گام‌به‌گام جمناسستیک. ایران: چاپ ولی العصر. - اسفندیاری، بهروز. (1382). آموزش نجات‌غریق. تهران: فدراسیون نجات‌غریق. - مهر آهین، علی‌اکبر. (1381). تصفیه صحنی پاک کاری حوض جمناسستیک. تهران: چاپ کار جمناسستیک مهندسی آب صحنی محیط.	مآخذ اساسی
- انجمن جمناسستیک بریتانیا. (1381). آموزش گام‌به‌گام جمناسستیک. ایران: چاپ ولی العصر. - باقریان، محمد. (1384). خودآموز جمناسستیک. ایران: کتابخانه‌های ایران. - میشل هان، گیرل. (1386). آموزش و تمرینات جمناسستیک صحیح. ترجمه مجید واحدی. تهران: بامداد کتاب. - لاکرو بلیت. (1389). جمناسستیک آمادگی با 100 جلسه. ترجمه رضا رحیمی. تهران: ورزش.	مآخذ کمکی

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون آمادگی جسمانی

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	پوهنتون تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	آمادگی جسمانی
کود مضمون:	PE. PS. 0123
تعداد کريدت:	2 کريدت
نوعيت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	جمناسٹیک اساسی
صنف:	اول
سمستر:	اول

شرح مختصر مضمون

امروز آمادگی جسمانی یکی اموری است که به عنوان مضمون اساسی سایر رشته ها یا پایه و فراتر از آن علم تمرین ورزش ها در جهان مطرح است و گروه های زیادی به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند.

این مضمون در جهت آگاهی بخشی است که وضعیت فعلی تربیت بدنی و علوم ورزش در عرصه تعلیم و تربیه تخصص ورزش بدن اشد ضرورت دارد. از سوی دیگر درک و فهم یادگیری معلمان تربیت بدنی به اهمیت این موضوع یکی از ضرورت های الزامی هست. انتظار آن را داریم که آمادگی در پیوند با آموزش و پرورش ذهنی و جسمی نقش کلیدی را ایفا کند و از نقش خاص اجتماعی برخوردار گردد. مشکلات تعلیم و تربیه امروزه به خصوص در ساحه ی تربیت بدنی و ورزش از آن جمله فضای نامساعد تدریس و نبود میدان ها که پاسخگوی نیازمندی های شاگردان و جامعه ما نیست، بر علاوه استفاده از روش های مؤثر در پروسه تدریس کافی و قابل قبول اداره ورزش نیست. امیدواریم در آینده بتوانیم کارکردهای آمادگی جسمانی و پیوند آن را نه تنها در آموزش بلکه در اجتماع از لحاظ مهارت های ذهنی و جسمی افراد به جهت تقویت حافظه و جسم نیرومند در سطح کشور آماده و از طریق این ورزش تبارز کند؛ و آنان را در حد آمادگی عموم ورزش ها و در کارهای روزمره در حد ممتاز قرار دهد. ضعف حافظه، سستی و تنبلی، افسردگی و استرس را در آن ها بهبود بخشد.

اهداف آموزشی

- آمادگی جسمانی با مفاهیم کلیات
- مفهوم واژه های کلیدی و ارتباط آن با سایر رشته به حیث یک مضمون اساسی
- آمادگی جسمانی در جهت کسب دانش مسلکی
- کسب مهارت های جسمی و ذهنی رابطه ذهن با جسم در جهت تقویة حافظه، ناتوانی بدنی و گوشه نشینی شاگردان و جوانان است و ایشان را می توان از این طریق به هدف مطلوب رسانید و یادگیری آن ها را افزایش داد

- تقویت صحت، روحی، جسمی و دسپلین پذیری در عموم ورزش‌ها.

اهمیت و ضرورت کورس

از آنجایی که آمادگی یکی از مضامین مهم و اساسی ورزش به شمار می‌رود و نیز به‌عنوان یکی از شاخه‌های اساسی ورزش و تربیت‌بدنی بوده و جریان رشد و انکشاف فرد را در مراحل مختلف به‌صورت واضح و مشخص بیان می‌دارد.

تدریس این مضمون به اساس اهداف و پالیسی پوهن‌خ‌ی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی که تربیت‌معلمان مسلکی و مدیریت ورزشی هست، صورت می‌پذیرد. در این مضمون کوشیده می‌شود تا مهارت‌های علمی و مسلکی محصلان به صفت معلمان آینده و مدیران فعال برای جامعه افغانی باشد.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در جمناسطیک مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به‌صورت عملی
- یادگیری ورزش آمادگی در جهت کمک سایر رشته‌ها ورزش.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

مفاهیم پالیسی کورس آمادگی جسمانی

فصل اول: کلیات آمادگی جسمانی

فصل دوم: انواع آمادگی جسمانی

- آمادگی عموم انکشاف دهنده

- آمادگی اختصاصی

- آمادگی کششی

- آمادگی تاب‌ی

- آمادگی با وسایل

امتحان 20٪

- آمادگی با وزنه

فصل دوم: آمادگی روانی

فصل سوم: تمرینات آمادگی جسمانی

کنفرانس

کارهای عملی محصلان با ترکیب حرکات

تطبیق کارهای عملی
حل مشکلات و آمادگی امتحان نهایی
نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی

نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط... 20٪
- امتحان نهایی سمستر حداکثر. 60٪
- مجموع ... 100٪

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی

- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به‌هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
- تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنحی اطلاع می‌دهد. اداره پوهنحی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته آمادگی جسمانی

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- اساسات آمادگی و کلیات	2- کسب دانش به‌منظور یادگیری و مهارت‌های دسپلینی	3- شناخت و آگاهی آمادگی در ارتباط با سایر رشته‌ها	4- مسلط شدن با انواع دسپلین های آمادگی	5- کسب مهارت‌های لازم درزمینه مدیریت آموزشی مضمون	6- انکشاف مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی و خواص فیزیکی
		ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر
۱	فهم واژه‌ها و سیر تاریخی و انکشاف مضمون	2	3	3	2	3	2
۲	اساسات آمادگی در ارتباط بااهمیت و ضرورت آن با سایر رشته‌ها	3	2	3	3	3	3
۳	معلومات عمومی دانش مسلکی یادگیری دسپلین های ورزشی	3	2	3	3	2	2
۴	کسب دانش و مهارت آموزشی و طرز استفاده آن	3	3	2	3	3	3
۵	کسب تکنیک و تاکتیک‌ها در جریان تمرین	3	3	2	3	3	3
مجموع		2.8	2.6	2.6	2.8	2.8	2.6
اوسط عمومی		3.2					
۳=اعظمی‌ترین اشتراک ۲ = اشتراک متوسط ۱=کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون آمادگی جسمانی

معلومات اساسی	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
	تربیت بدنی	آمادگی جسمانی	تربیت بدنی عمومی	اول	اول	2	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	مفاهیم پالیسی کورس آمادگی جسمانی					پرسش و پاسخ
دوم	4	فصل اول: کلیات آمادگی جسمانی					پرسش و پاسخ
سوم	6	فصل دوم: انواع آمادگی جسمانی					پرسش و پاسخ
چهارم	8	- آمادگی عموم انکشاف دهنده					پرسش و پاسخ
پنجم	10	- آمادگی اختصاصی					پرسش و پاسخ
ششم	12	- آمادگی کششی					پرسش و پاسخ
هفتم	14	- آمادگی تابی					پرسش و پاسخ
هشتم	16	- آمادگی با وسایل					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20%					
دهم	20	- آمادگی با وزنه					پرسش و پاسخ
یازدهم	22	فصل دوم: آمادگی روانی					ارزیابی روزمره
دوازدهم	24	فصل سوم: تمرینات آمادگی جسمانی					پرسش و پاسخ
سیزدهم	26	کنفرانس					پرسش و پاسخ

چهاردهم	28	کارهای عملی محصلان با ترکیب حرکات				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	تطبیق کارهای عملی				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	حل مشکلات و آمادگی امتحان نهایی				پرسش و پاسخ

- شکل دار، زیبیل. (1387). جمناسستیک. مجله دایره المعارف دانش ورزش. ترجمه فریده و نسرین. تهران: انتشارات انجام کتاب. شماره 3، ص، 12. - زلمی، رسول. (1386). تاریخچه جمناسستیک در افغانستان. پیام معرفت، مجله علمی و تحقیقی پوهنتون تعلیم و تربیه ی کابل. کابل: مطبعه وزارت تحصیلات عالی. شماره، 3-4 سال چهارم، ص 53. - انجمن جمناسستیکی بریتانیا. (1381). آموزش گام به گام جمناسستیک. ایران: چاپ ولی العصر. - باقریان، محمد. (1384). خودآموز جمناسستیک. ایران: کتابخانه های ایران. - میشل هان، گیرل. (1386). آموزش و تمرینات جمناسستیکی صحیح. ترجمه مجید واحدی تهران: بامداد کتاب. - لاکرو بلیت. (1389). جمناسستیک آمادگی با 100 جلسه. "ترجمه رضا رحیمی" تهران: ورزش.	مأخذ اساسی
---	------------

مفردات و پلان کورس پالیسی مضمون آناتومی انسان

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	آناتومی انسان
کود مضمون:	PE. PS. 0124
تعداد کریدیت:	۲ کریدیت تیوری
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	اول
سمستر:	اول

شرح مختصر مضمون

آناتومی انسان، از مضامین اساسی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی هست که در یک سمستر تدریس می گردد. این مضمون به منظور آشنا ساختن محصلان با مفاهیم علم آناتومی تدریس می گردد. بامطالعه این محصلان در ختم سمستر قادر می گردند تا در رابطه به آناتومی بدن انسان راجع به شکل، ساختمان و ارتباط اعضا و ارگان های بدن انسان با یکدیگر معلومات کامل را فراگیرند. یک مربی تربیت بدنی یا ورزشکاران یا هم قهرمانان ورزش ممکن است در جریان تمرینات با آسیب های ورزشی یا مشکلات کشش در عضلات و غیره روبرو شوند از این جهت شناخت آن ها از بدن انسان و وظایف مختلف اعضای آن ضروری شمرده می شود.

اهداف آموزشی

- دانش بنیادی: محصلان بتوانند در اخیر این کورس در رابطه به آناتومی بدن انسان تعاریف اصطلاحات آن، سیستم های مختلف بدن اعضا و غیره آگاهی پیدا کند.
- مهارت ها: محصلان بتوانند در اخیر این کورس عملاً جاهای مختلف اعضای داخلی بدن را روی بدن خود نشان داده و قادر باشند در جریان تمرینات ورزشی نقاط حساس بدن را به شاگردان معرفی کنند. در صورت مواجه شدن با آسیب های ورزشی قادر به کمک کردن به شخص آسیب دیده باشند.

شیوه های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش های مختلف تدریس در قالب روش تدریس متقابل قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری؛
- بحث و گفتگو و به مناقشه علمی گذاشتن موضوعات درس بین محصلان؛
- ارائه سؤالات درون صنفی جهت مباحثه دوطرفه بین استاد و محصلان؛
- کارهای گروهی و ارائه آن.

مفردات درسی مضمون: (فصل ها و زیر فصل ها)

- تشریح برنامه درسی برای یک سمستر و توضیح مفردات درسی و مقدمه چینی برای موضوعات اصلی و فرعی
- نگاهی مختصری به مفاهیم اساسی آناتومی و اصطلاحات آناتومیکی

- دستگاه‌های بدن (سیستم اسکلت)
 - سیستم عضلات و سیستم تنفسی
 - سیستم هاضمه و ارائه سیمینارها
 - سیستم دوران خون، گروپ های خون و اعضای دوران خون
 - سیستم لمفاتیک
 - سیستم اطراحیه تکرار دروس گذشته، ارائه سیمینارها و رهنمایی برای امتحان وسط سمستر
 - امتحان وسط سمستر ۲۰٪
 - سیستم اندوکراین
 - سیستم عصبی بخش‌ها و سیستم‌های سیستم عصب
 - سیستم عصبی محیطی
 - سیستم تناسلی مردانه
 - سیستم تناسلی زنانه
 - ارائه سیمینارها و سیستم پوششی بدن
 - ملحقیات جلد، تکرار دروس گذشته، رهنمایی برای امتحان و حل مشکلات درسی محصلان
- نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی**

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلان با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلان از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) (20) %
- کارهای عملی (لابراتوار، بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر... (20) %

- امتحان نهایی سمستر حداکثر... (60) %

- مجموع ... 100%

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقاء دهیم. محصلان باید در مشارکت نزدیک باهم کار کرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلال پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.

- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.

- تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنهی اطلاع می‌دهد. اداره پوهنهی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

نمره	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		ورزش	1- شناخت مختصر به مفاهیم اساسی آناتومی و ارتباط علم آناتومی با	2- کسب دانش در مورد اصطلاحات آناتومیک سیستم های بدن	3- شناخت آناتومی سیستم اسکلت و سیستم عضلات بدن	4- شناخت اهمیت سیستم دوران خون و گروپ های خون	5- کسب مهارت در مورد اهمیت سیستم لمفاتیک در بدن
ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی با مفهوم آناتومی، تعریف آناتومی و اصطلاحات آناتومیک	۴	۳	۲	۱	۱	۱
۲	شناخت سیستم عصبی و بخش های سیستم عصبی	۲	۲	۲	۱	۲	۲
۳	آشنایی با ملحقات جلد	۱	۲	۱	۱	۱	۲
۴	کسب مهارت به ارتباط کاربرد علم آناتومی با ورزش نمودن	۳	۳	۳	۳	۳	۲
۵	کسب دانش موقعیت، تناسب، شکل اعضای سیستم های مختلف بدن	۳	۳	۲	۲	۲	۲
مجموع		۲,۴	۲,۶	۲	۱,۶	۱,۸	۱,۸
اوسط عمومی		۲,۰۳					
۳= اعظمی ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱ = کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون آناتومی انسان

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	آناتومی عمومی	تربیت بدنی عمومی	اول	اول	۲	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	تشریح برنامه درسی برای یک سمستر و توضیح مفردات درسی					پرسش و پاسخ
دوم	4	نگاهی مختصری به مفاهیم اساسی آناتومی و اصطلاحات آناتومیکی					پرسش و پاسخ
سوم	6	سیستم های بدن (سیستم اسکلیت)					پرسش و پاسخ
چهارم	8	سیستم عضلات و سیستم تنفسی					پرسش و پاسخ
پنجم	10	سیستم هاضمه و ارائه سیمینارها					پرسش و پاسخ
ششم	12	سیستم دوران خون، گروپ های خون و اعضای دوران خون					پرسش و پاسخ
هفتم	14	سیستم لمفاتیک					پرسش و پاسخ
هشتم	16	سیستم اطراحیہ تکرار دروس گذشته، ارائه سیمینارها					پرسش و پاسخ
نہم	18	امتحان 20%					
دہم	20	سیستم اندوکراین					پرسش و پاسخ

پرسش و پاسخ					سیستم عصبی بخش‌ها و سیستم‌های سیستم عصب	22	یازدهم
پرسش و پاسخ					سیستم عصبی محیطی	24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					سیستم تناسلی مردانه	26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					سیستم تناسلی زنانه	28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					ارائه سیمینارها و سیستم پوششی بدن	30	پانزدهم
جمع‌بندی					ملحقات جلد، تکرار دروس گذشته، رهنمایی برای امتحان و حل مشکلات درسی	32	شانزدهم

منابع یا مأخذ

۱- امین پور، آزاده. (۱۳۸۴). کنترل وزن و حفظ سلامتی بدن. تهران: انتشارات فیبا. ۲- استادان دیپارتمنت آناتومی. (۱۴۹۰). آناتومی، کابل: انتشارات وزارت تحصیلات عالی. ۳- پاس‌بخش، پری‌چهر. (۱۳۸۲). آناتومی عمومی، تهران: انتشارات اشراقیه. 4- SEELEY (1996): tex book of Genral anatomy. 5- Silva(1998): tex book of Humman Anatomy. 6- Ravin' peter(1999):Medical tex book of Anatomy.	مأخذ اساسی
---	------------

مفردات و پلان درسی مضمون تربیت بدنی در مسیر تاریخ

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	تربیت بدنی در مسیر تاریخ
کود مضمون:	PE. PS. 0125
تعداد کریدت:	2 کریدت تیوری
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	اول
سمستر:	اول

شرح مختصر مضمون

تاریخ تربیت بدنی یکی از مضامین تخصصی دیپارتمنت تیوری و سپورت های رزمی پوهن خُی تربیت بدنی و علوم ورزشی پوهنتون تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی هست که هدف از تدریس آن آگاه ساختن محصلان این پوهن خُی در رابطه به رویدادهای ورزشی هست. این مضمون دارای اهداف در قسمت دانش، مهارت و رفتار محصلان هست. به طور نمونه می توانیم از عوامل تأثیرگذار در شکل گیری ورزش ها، مفاهیم و اصطلاحات ورزش بنا بر ضرورت، نقش بنیادی ورزش و تعلیم تربیه و معلومات تاریخی رویدادهای ورزشی در کشورهای مختلف هست. در تدریس این مضمون از روش های سه گانه ی چون استاد محور، محصل محور و محتوا محور به طور سیستماتیک استفاده می شود.

شیوه های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش های مختلف تدریس در قالب روش تدریس متقابل قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث و گفتگو و به مناقشه علمی گذاشتن موضوعات درس بین محصلان
- ارائه سؤالات درون صنفی جهت مباحثه دوطرفه بین استاد و محصلان
- کارهای گروهی و ارائه آن.

مفردات درسی مضمون: (فصل ها و زیر فصل ها)

- معرفی کورس پالیسی، ارزیابی ورودی، مقدمه چینی.
- آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی
- تفاوت پلی و گیم
- تاریخ تربیت بدنی
- ضرورت مطالعه تاریخ
- اهمیت و ضرورت مطالعه تاریخ تربیت بدنی در جوامع اولیه

- ورزش در قرون وسطی
- امتحان وسط سمستر
- تربیت بدنی در روم قدیم
- کمیته بین المللی المپیک با وظایف آن
- تاریخ آغاز بازی های المپیک و المپیای باستان
- تاریخ مسابقات محصلان جهان
- کمیته المپیای زمستانی
- سازمان بازی های آسیایی
- فدراسیون های بین المللی انواع سپورت ها
- حل مشکلات محصلان.

نیازمندی های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری حتمی است.
- محصلان با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلان از ۱۰ نمره محاسبه می گردد
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت های گروهی) (20) %
- کارهای عملی (لایحه اتوار، بازدید از ساحه، فعالیت های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط ... (20) %
- امتحان نهایی سمستر حداکثر ... 60 %
- مجموع ... 100%:

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقاء دهیم. محصلان باید در مشارکت نزدیک باهم کار کرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلال پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنچی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- شناخت میانی، ساختار و منابع تاریخ تربیت بدنی	2- کسب دانش در قسمت مفاهیم و تاریخ بازی، گیم و ورزش ها.	3- کسب مهارت و انتقال دانش در قسمت مضمون	4- شناخت پدیده ها و بازی های قدیم و جدید	5- کسب مهارت های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت های کسب شده مضمون	6- انکشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت های کسب شده در اجتماع.
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی با مفاهیم تاریخ تربیت بدنی.	2	1	2	1	1	1
۲	اهمیت و ارزش مضمون تاریخ تربیت بدنی.	2	1	2	2	1	1
۳	اهداف و وظایف ورزش های قدیم و جدید.	3	1	2	2	2	2
۴	کسب مهارت در تفاوت بازی ها، گیم ها و ورزش های کهن و جدید.	3	1	1	2	1	1
۵	شناخت اقسام بازی ها و تاریخ آن ها.	2	1	1	1	1	2
مجموع		2.4	1	1.6	1.6	1.2	1.4
اوسط عمومی		1.53					
۳= اعظمی ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون تربیت بدنی در مسیر تاریخ

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	تربیت بدنی در مسیر تاریخ	تربیت بدنی عمومی	اول	اول	۲	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول		معرفی کورس پالیسی، ارزیابی ورودی، مقدمه چینی					پرسش و پاسخ
دوم		آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی					پرسش و پاسخ
سوم		تفاوت پلی و گیم					پرسش و پاسخ
چهارم		تاریخ تربیت بدنی					پرسش و پاسخ
پنجم		ضرورت مطالعه تاریخ					پرسش و پاسخ
ششم		اهمیت و ضرورت مطالعه تاریخ تربیت بدنی در جوامع اولیه					پرسش و پاسخ
هفتم		ورزش در قرون وسطی					پرسش و پاسخ
هشتم		امتحان وسط سمستر					
نهم		تربیت بدنی در روم قدیم					امتحان میان سمستر
دهم		کمیته بین المللی المپیک با وظایف آن					پرسش و پاسخ
یازدهم		تاریخ آغاز بازی های المپیک و المپیا باستان					پرسش و پاسخ

دوازدهم		تاریخ مسابقات محصلان جهان				پرسش و پاسخ
سیزدهم		کمیته المپیای زمستانی				پرسش و پاسخ
چهاردهم		سازمان بازی‌های آسیایی				پرسش و پاسخ
پانزدهم		فدراسیون‌های بین‌المللی انواع سپورت‌ها				پرسش و پاسخ
شانزدهم		حل مشکلات محصلان				جمع‌بندی

منابع یا مأخذ

1. فرهاد فر، الهام، (1388). تاریخ تربیت‌بدنی و ورزش. تهران: انتشارات بام داد کتاب. 2. خولی، انور الحق. (1381). ورزش جامعه. تهران: دانشگاه سمت. 3. شعبانی، مرتضی. (1385). اصول و مبانی تربیت‌بدنی و ورزش. تهران: انتشارات دانشگاه ابو علی سینا. 4. آذر بانی، رضا. (1385). اصول و مبانی تربیت‌بدنی و ورزش. تهران: انتشارات: کتابخانه ملی. 5. سیدالی، صفت الله. (1366). تاریخ تربیت‌بدنی و ورزش. کابل: انتشارات انستیتیوت پیدا گوژی کابل. 6. اسماعیلی، محمدرضا. (1388). تاریخ تربیت‌بدنی و ورزش. تهران: انتشارات سازمان مطالعه و تدوین کتاب. 7. هایکوک، کرسیتین. (1377). انواع آمادگی جسمانی بانوان. تهران: انتشارات بوستان. 8. رفاه، پژمان. (1381). تاریخ تربیت‌بدنی. ایران: انتشارات اصفهان.	مأخذ اساسی
---	------------

مفردات درسی

صنف اول سمسٹر دوم

مفردات و پلان درسی مضمون اتلتیک خفیفه (2)

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	اتلتیک خفیفه 2
کود مضمون:	PE. PS. 0221
تعداد کریدت:	4 کریدت
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	اول
سمستر:	دوم

شرح مختصر مضمون

اتلتیک خفیفه یکی از وسایل اساسی و مهم تربیت بدنی بوده که دارای تمرینات حیاتی مانند رفتار سپورتی، انواع دوش، خیزها، پرتابها و سپورت های چندگانه هست اتلتیک از کلمه یونانی گرفته شده که در زبان یونانی تمرین و مبارزه معنی می دهد؛ و اولین نیازهای که بشر برای ادامه حیات خود به آن پرداخت (حرکت) بود تمرینات دوش، از عصر قدیم در جوامع بشری وجود داشته که این تمرینات در طول مراحل زندگی بشر در خلال فعالیت های روزانه موجود بوده، طبیعت انسان و نیاز اولیه در سنین کودکی آموزش مهارت های حرکی و بنیادی با اساس زیر بنایی برای پرورش رشته های عصبی، حسی، حرکی، رشد و تکامل سیستم عصبی و عضلات بدن هست به همین دلیل مهارت های حرکی به اساسی تمرینات دوش، رفتار، خیز گرفتن، پرتاب کردن اشیاء، عبور از موانع، حمل و شناخت اشیاء در سنین مختلف بخصوص کودکی آموزش می دیدند. به همین منظور این رشته که برای محصلان تربیت بدنی ضرورت آموزش آن بیشتر احساس می شود. یک کورس مسلکی و اساسی بوده که در تمام ساعات درسی تربیت بدنی مکاتب معارف کشور، کله های آزاد، تیم های مختلف و متعدد اعم از اناث و ذکور، جوانان بزرگ سالان مروج هست؛ و نیز یک بخش بزرگ مسابقات کمیته ملی المپیک کشور و جهان را تشکیل می دهد و اکثر افراد جامعه علاقه مند خاص این مضمون بوده و همچنان به حیث یک وسیله اساسی در سایر رشته های تربیت بدنی مورد استفاده اعظمی قرار می گیرد.

اهداف آموزشی

- این رشته یکی از وسایل اساسی تربیت بدنی برای تندرستی و سلامت بدن، رفع نارسایی های جسمانی، به دست آوردن نتایج عالی سپورتی
- آمادگی آموزش تکنیک ها، تاکتیک ها، درک مفاهیم اساسی و توانمندی با سایر رشته ها
- شناخت توانایی تفهیم و تفکیک مسائل مهارت های اتلتیک خفیفه بدانند
- کسب مهارت ها برای محصلان در آینده زمینه دستیابی به صفات خوب را مهیا می سازد.

شیوه های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در اتلتیک مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیتهای عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش جمناستیک و میان رشته آن.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی مضمون و پالیسی کورس
- معلومات عمومی راجع به تاریخچه پرتاب گلوله طرز ترسیم میدان گلوله و ساختمان گلوله
- تاریخچه خیزها در جهان و کاربرد آن در جامعه اولیه
- چگونگی خیز برای بقای حیات و آشنایی با تکنیک خیز سه قدمه
- آشنایی با طرز ترسیم حوض خیز دور و سرک دوش آن
- مراحل آموزش تکنیک خیز سه قدمه و دوش در سرک خیز سه قدمه و پای گذاشتن به تخته جمپ
- آشنایی با طرز گرفتن گلوله آموزش تکنیک گلوله و رشد طاقت‌فرسایی
- تکرار آموزش خیز سه قدمه و رشد خواص (سرعت)
- آموزش مراحل خیز سه قدمه و گذاشتن قدم بالای تخته جمپ و رشد خواص فیزیکی
- تکرار تمرینات خیز دور و رشد طاقت‌فرسایی
- طرز دویدن و گذاشتن قدم در خیز دور عوامل مهم در خیز دور و رشد خواص فیزیکی
- تحکیم تخینک خیز سه قدمه
- تاریخچه و پیدایش پرتاب دیسک و نیزه در جهان و کاربرد آن
- معلومات عمومی راجع به میدان و طرز ترسیم میدان دیسک و آشنایی به مشخصات دیسک
- آموزش تمرینات مقدماتی و تکنیک پرتاب دیسک طرز دور خوردن در هنگام پرتاب دیسک به شکل سریع و پرتاب به قدرت
- تحکیم و تکنیک دیسک و رشد طاقت‌فرسایی
- تحکیم و تکنیک دیسک و رشد طاقت‌فرسایی
- آشنایی با مشخصات نیزه و طرز ترسیم میدان آن
- امتحان 20٪
- آشنایی با طرز گرفتن، انتقال نیزه، تحکیم بخشیدن تکنیک دیسک و رشد طاقت‌فرسایی
- آموزش تکنیک مرحله دویدن معمولی نیزه و رشد سرعت
- آموزش مراحل پرتاب نیزه رشد و انکشاف تکنیک پرتاب دیسک و بلند بردن طاقت‌فرسایی
- حل مشکلات محصلان و آمادگی امتحان نهایی

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی

نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر حداکثر... 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف.
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف.
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی.
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت.

- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین.

- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.

- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.

- تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد. اداره پوهنچی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته اتلتیک خفیفه 2

کلاس	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		7- آشنایی با اساسات و سیر تاریخی مضمون.	8- کسب دانش و مهارت به منظور یادگیری مهارت‌های رفتاری، عملی.	9- شناخت قوانین و مقررات مضمون	10- شناخت روش‌های یادگیری مضمون	11- کسب مهارت‌های لازم در زمینه تکنیک و تاکتیک مضمون.	12- انکشاف مهارت‌های تخیلی و تاکتیکی و خواص فیزیکی.
		ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر
۱	آشنایی به اهمیت و ضرورت مضمون	3	3	3	2	3	2
۲	معلومات عمومی درباره شعبات و تعریف مضمون	2	2	2	2	2	2
۳	آشنایی با سیر تاریخی انکشاف مضمون	2	2	2	3	2	2
۴	کسب دانش مهارت‌های رفتار سپورتی و انواع دویدن، خیزها، پرتاب‌ها و سپورت‌های چندگانه	3	3	2	3	3	3
۵	کسب مهارت مهندسی ساختمان از طرز ترسیم میدان‌ها ورزشی (استادیوم) و تایم گیری در اتلتیک خفیفه	2	2	2	2	2	2
مجموع		2.4	2.4	2.2	2.4	2.4	2.2
اوسط عمومی		2.3					
		۳= اعظمی ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک					

کورس پالیسی هفته وار مضمون اتلیتیک خفیفه (2)

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	اتلیتیک خفیفه 2	تربیت بدنی عمومی	اول	دوم	4	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1	معرفی مضمون و پالیسی کورس					پرسش و پاسخ
	2	معلومات عمومی راجع به تاریخچه پرتاب گلوله طرز ترسیم میدان گلوله و ساختمان گلوله					
دوم	3	تاریخچه خیزها در جهان و کاربرد آن در جامعه اولیه چگونگی خیز برای بقای حیات و آشنایی با تکنیک خیز سه قدمه					پرسش و پاسخ
	4	آشنایی با طرز ترسیم حوض خیز دور و سرک دوش آن					
سوم	5	مراحل آموزش تکنیک خیز سه قدمه و دوش در سرک خیز سه قدمه و پای گذاشتن به تخته جمپ					پرسش و پاسخ
	6	آشنایی با طرز گرفتن گلوله آموزش تکنیک گلوله و رشد طاقت فرسایی					
چهارم	7	تکرار آموزش خیز سه قدمه و رشد خواص (سرعت)					پرسش و پاسخ

					آموزش مراحل خیز سه قدمه و گذاشتن قدم بالای تخته جمپ و رشد خواص فیزیکی	8	
پرسش و پاسخ					تکرار تمرینات خیز دور و رشد طاقت‌فرسایی	9	پنجم
					طرز دویدن و گذاشتن قدم در خیز دور عوامل مهم در خیز دور و رشد خواص فیزیکی نرمی و ملایمی بدن	10	
پرسش و پاسخ					تحکیم تخنیک خیز سه قدمه	11	ششم
					تاریخچه و پیدایش پرتاب دیسک و نیزه در جهان و کاربرد آن	12	
پرسش و پاسخ					معلومات عمومی راجع به میدان و طرز ترسیم میدان دیسک و آشنایی به مشخصات دیسک	13	هفتم
					آموزش تمرینات مقدماتی و تکنیک پرتاب دیسک طرز دور خوردن در هنگام پرتاب دیسک	14	
پرسش و پاسخ					تحکیم و تکنیک دیسک و رشد طاقت‌فرسایی	15	هشتم
					آشنایی با مشخصات نیزه و طرز ترسیم میدان آن	16	
					امتحان 20٪	17	نهم
پرسش و پاسخ					آشنایی با طرز گرفتن، انتقال نیزه، تحکیم بخشیدن تکنیک دیسک و رشد طاقت‌فرسایی	18	

پرسش و پاسخ					آموزش تکنیک مرحله دویدن معمولی نیزه و رشد سرعت	19	دهم
					آموزش مراحل پرتاب نیزه رشد و انکشاف تکنیک پرتاب دیسک و بلند بردن طاقت فرسایی	20	
پرسش و پاسخ					تدویر مسابقه صنفی تکنیک پرتاب دیسک و نیزه و رشد سرعت تکنیک، تاکتیک و فزیک	21	یازدهم
					تحکیم تکنیک پرتاب نیزه و رشد خواص فیزیکی (نرمی و ملایمی)	22	
پرسش و پاسخ					اخذ نورماتیف از مهارت‌های تخنیکی رشد انکشاف خواص فیزیکی	23	دوازدهم
					تکرار تمرینات خصوصی و کمکی نیزه و رشد طاقت فرسایی	24	
پرسش و پاسخ						25	سیزدهم
					تحکیم تکنیک پرتاب نیزه و رشد خواص فیزیکی (نرمی و ملایمی)	26	
پرسش و پاسخ					مراحل آموزش تکنیک پرتاب هممر و نشان دادن فلم آموزشی	27	چهاردهم
					معلومات راجع به سیم دسته سر هممر و تاب‌های اولیه هممر	28	
پرسش و پاسخ					انتقال از تاب دوم به به چرخش اول هممر و تغییرات تخنیکی در طی چرخش‌های مختلف هممر	29	پانزدهم

پرسش و پاسخ					تحکیم تکنیک پرتاب نیزه	30	
پرسش و پاسخ					حل مشکلات محصلان و آمادگی امتحان نهایی	۳۱	شانزدهم
					حل مشکلات محصلان و آمادگی امتحان نهایی	32	

منابع یا مأخذ

1. رخشانی مقدم، شهریار. (1383). اصول و آموزش اتلتیک خفیفه جلد اول. تهران: انتشارات پیام نور. 2. رمضان پور، محمدرضا. (1375). اصول آموزش اتلتیک خفیفه جلد دوم. دانشگاه پیام نور. 3. شادمهر، بیژن، حمید. (1379). پرسش‌ها و پرتاب‌ها جلد دوم دومیدانی تهران: انتشارات وزارت امور خارجه. 4. فراجہ داغی، مهدی. (1364). پرسش‌ها و پرتاب‌ها. تهران: انتشارات سهروردی. 5. حسن‌زاده، محمد یونس. (1374). ساختمان میدان‌های سپورتی. کابل: انستیتیوت پیدا گوژی	مأخذ اساسی
1. مجتهدی، حسین. (1389). علم تمرین و روش‌های آماده‌سازی ورزشکاران. اصفهان: انتشارات دانشگاه اصفهان. 2. اقدسی، محمدتقی. (1383). آموزش مهارت‌های ورزشی رهنمایی مربیان. تبریز: انتشارات دانشگاه تبریز.	مأخذ کمکی

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون جمناسطیک (2)

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	پوهنتون تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	مضمون جمناسطیک 2
کود مضمون:	PE. PS. 0222
تعداد کراید:	2 کراید
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	جمناسطیک 1
صنف:	اول
سمستر:	دوم

شرح مختصر مضمون

امروز دولت‌ها دریافته‌اند که به کمک ورزش می‌توانند شهروندان مفیدتر و موثرتری داشته باشند. تربیت بدنی و علوم ورزشی با پیشرفت‌های چشمگیری که در دهه اخیر داشته است، بیشتر از هر رشته درسی آموزشی و پرورشی می‌توان به توسعه، پیشرفت، آگاهی، دانش، قدرت و تزکیه اعتماد به نفس انسان به خصوص نوجوان و جوان کمک نماید. امروز جمناسطیک یکی از امور است که به عنوان مضمون اختصاصی اساسی یا پایه و فراتر از آن مادر ورزش‌ها در جهان مطرح است و گروه‌های زیادی به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند. این مضمون در جهت آگاهی بخشی است که وضعیت فعلی علوم ورزش و تربیت بدنی در عرصه تعلیم و تربیه تخصص ورزش بدن اشد ضرورت دارد. از سوی دیگر درک و فهم یادگیری معلمان تربیت بدنی به اهمیت این موضوع یکی از ضرورت‌های الزامی هست.

اهداف آموزشی

- آشنایی و شناخت انواع جمناسطیک
- یادگیری دانش علمی و مسلکی برای اهل در ساحه تدریس
- شاگردان می‌توانند تفاوت‌های جمناسطیک را مشخص کنند
- بلند بردن دانش مسلکی محصلان از نظر تیوری با ارتباط آن با فعالیت‌های عملی
- تقویت صحت، روحی، جسمی و یادگیری.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در جمناسطیک مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی

- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش جمناسติก و میان رشته آن.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- مفاهیم پالیسی جمناسติก مفاهیم کلیات
- فصل ششم: آمادگی روانی
- فصل هفتم: سازمان‌دهی فعالیت‌های جمناسติก
- فصل هشتم: آشنایی با وسایل و ارزشیابی برنامه‌های جمناسติก
- فصل نهم: آموزش حرکات مقدماتی به روی زمین
- فصل دهم: آموزش حرکات دار حلقه
- فصل یازدهم: آموزش حرکات بالای خرک
- فصل دوازدهم: آموزش حرکات مقدماتی پارالل (متوازی)
- امتحان 20 فیصد
- فصل سیزدهم: ی آموزش حرکات اسپک دسته دار
- فصل چهاردهم: آموزش حرکات بالای بارفکس (سیم)
- فصل پانزدهم: آموزش حرکات بالای چوب موازنه
- فصل شانزدهم: قوانین و مقررات جمناسติก
- ارائه کنفرانس‌های محصلان
- حل مشکلات درسی و پاسخ به سؤالات
- رهنمای امتحان نهایی

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلین با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلین از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلین، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلین می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی

- نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد
- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) (20) %
- کارهای عملی از ساحه، فعالیت‌های عملی به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر (20) %
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی) 60%.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- آماده کردن لکچر نوت و مواد درسی مطابق مفردات درسی دیپارتمنت
- حاضر شدن به صنف به وقت و زمان معینه
- رشد دادن محصلان در حوزه‌های شناختی، عاطفی و روانی – حرکتی
- حل کردن مشکلات علمی محصلان به وجه احسن
- رهنمایی کنفرانس‌ها و سمینارهای علمی محصلان به شکل درست
- ارزیابی دقیق و عادلانه از نتایج فعالیت‌های علمی محصلان بخش از وجایب و مکلفیت‌های استاد را تشکیل می‌دهد
- سازمان‌دهی تجارب لابراتواری، کارهای عملی، کنفرانس‌ها، سمینارها و رهنمایی محصلان در قسمت ترتیب مونوگراف و غیره
- بررسی فعالیت‌های علمی محصلان

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنچی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته جمناسستیک (2)

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- آشنایی با مفاهیم کلیات	2- کسب دانش و مهارت به منظور یادگیری مهارت‌های مسلکی.	3- آموزش علمی درس‌های جمناسستیک مضمون	4- آموزش روان‌شناسی ورزشی در مضمون	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه سازمان‌دهی مضمون.	6- انکشاف مهارت‌های تخیلی و تاکتیکی و خواص فیزیکی.
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی و معلومات عمومی مضمون	2	3	3	2	3	2
۲	شناخت و انواع رشته‌های جمناسستیک	2	1	2	2	3	3
۳	فعالیت‌ها با تناسب رشته‌های مضمون	2	2	2	3	1	1
۴	کسب دانش و مهارت روانی ورزشکاران	2	3	2	3	3	3
۵	کسب دانش و مهارت‌های سازمان‌دهی	2	3	2	3	3	3
	مجموع	2	2.4	2.2	2.6	2.2	2.4
	اوسط عمومی	2.3					
	۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک						

کورس پالیسی هفته وار مضمون جمناسٹیک (2)

معلومات	رشته	مضمون	دیپارٹمنٹ	صنف	سمسٹر	تعداد کریڈٹ	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی عمومی	جمناسٹیک	تربیت بدنی عمومی	اول	دوم	2	اساسی

ہفتہ	ساعات درسی	موضوع	نتیجہ متوقعہ آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمرہ
اول	2	مفہیم پالیسی کورس مفہیم کلیات					پرسش و پاسخ
دوم	4	فصل ششم: آمادگی روانی					پرسش و پاسخ
سوم	6	فصل ہفتم: سازمان دہی فعالیت های جمناسٹیک					پرسش و پاسخ
چہارم	8	فصل ہشتم: آشنایی با وسایل و ارزشیابی برنامه های جمناسٹیک					پرسش و پاسخ
پنجم	10	فصل نہم: آموزش حرکات مقدماتی به روی زمین					پرسش و پاسخ
ششم	12	فصل دہم: آموزش حرکات دار حلقہ					پرسش و پاسخ
ہفتم	14	فصل یازدہم: آموزش حرکات بالای خرک					پرسش و پاسخ
ہشتم	16	فصل دوازدهم: آموزش حرکات مقدماتی پارالل (متوازی)					پرسش و پاسخ
نہم	18	امتحان 20 فیصد					
دہم	20	فصل سیزدہم: ئ آموزش حرکات اسپک دسته دار					پرسش و پاسخ
یازدہم	22	فصل چہاردہم: آموزش حرکات بالای بارفکس (سیم)					پرسش و پاسخ

دوازدهم	24	فصل پانزدهم: آموزش حرکات بالای چوب موازنه				پرسش و پاسخ
سیزدهم	26	فصل شانزدهم: قوانین و مقررات جمناسطیک				پرسش و پاسخ
چهاردهم	28	ارائه کنفرانس‌های محصلان				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	حل مشکلات درسی و پاسخ به سؤالات				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	رهنمای امتحان نهایی				پرسش و پاسخ

منابع یا مأخذ

مأخذ اساسی	- جمناسطیک‌در، زیبیل. (1387). جمناسطیک. مجله دایره المعارف دانش ورزش. ترجمه فریده و نسرین. تهران: انتشارات انجام کتاب. شماره 3، ص، 12. - زلمی، رسول. (1386). تاریخچه جمناسطیک در افغانستان. پیام معرفت، مجله علمی و تحقیقی پوهنتون تعلیم و تربیه ی کابل. کابل: مطبعه وزارت تحصیلات عالی. شماره، 3-4 سال چهارم، ص 53. - اسفندیاری، بهروز. (1382). آموزش نجات‌غریق. تهران: فدراسیون نجات‌غریق. - مهر آهین، علی اکبر. (1381). تصفیه صحی پاک کاری حوض جمناسطیک. تهران: چاپ کارجمناسطیک مهندسی آب صحی محیط.
مأخذ کمکی	- انجمن جمناسطیکی بریتانیا. (1381). آموزش گام‌به‌گام جمناسطیک. ایران: چاپ ولی العصر. - باقریان، محمد. (1384). خودآموز جمناسطیک. ایران: کتابخانه‌های ایران. - میشل هان، گیرل. (1386). آموزش و تمرینات جمناسطیک صحیح. "ترجمه مجید واحدی" تهران: بامداد کتاب. - لاکرو بلیت. (1389). جمناسطیک آمادگی با 100 جلسه. "ترجمه رضا رحیمی" تهران: ورزش.

مفردات و پلان درسی مضمون فیزیولوژی عمومی

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	فیزیولوژی عمومی
کود مضمون:	PE. PS. 0226
تعداد کرایدیت:	۲ کرایدیت تیوری
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	اول
سمستر:	دوم

شرح مختصر مضمون

فیزیولوژی عمومی، از مضامین اساسی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی هست که در یک سمستر تدریس می گردد. این مضمون به منظور آشنا ساختن محصلان با مفاهیم علمی فیزیولوژی تدریس می گردد. با مطالعه این محصلان در ختم سمستر قادر می گردند تا در رابطه به فیزیولوژی بدن انسان، راجع به وظایف حجرات، انساج، اعضا و سیستم های بدن انسان معلومات کامل را فرا بگیرند. یک مربی تربیت بدنی یا ورزشکاران یا هم قهرمانان ورزش ممکن است در جریان تمرینات با آسیب های ورزشی یا مشکلات کشش در عضلات و غیره روبرو شوند از این جهت شناخت وظایف اعضا و سیستم های بدن ضرری هست.

اهداف آموزشی

- فیزیولوژی عمومی با مفاهیم کلیات آن
- شناخت مفهوم واژه های کلیدی و ارتباط آن با رشته به حیث یک مضمون اساسی
- شناخت فیزیولوژی عمومی در جهت کسب دانش مسلکی
- کسب مهارت های طبی رابطه جسم در جهت مطلوب رسانید و یادگیری آن ها در رشته ورزش
- تقویت صحتی، روحی، جسمی و دسپلین پذیری برای فهم علمی.

شیوه های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش های مختلف تدریس در قالب روش تدریس متقابل قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می گیرد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث و گفتگو و به مناقشه علمی گذاشتن موضوعات درس بین محصلان
- ارائه سؤالات درون صنفی جهت مباحثه دوطرفه بین استاد و محصلان
- کارهای گروهی و ارائه آن.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- تشریح برنامه درسی برای یک سمستر و توضیح مفردات درسی
 - نگاهی مختصری به مفاهیم اساسی فیزیولوژی و ارتباط فیزیولوژی با ورزش
 - حجره، سایتوپلازم، هسته و هسته چه
 - سیستم عضلات و سیستم تنفسی
 - هضم و جذب غذا در سیستم هاضمه و ارایه سیمینارها
 - خون، وظایف خون، گروپ‌های خون و اعضای دوران خون
 - تشریح وظایف سیستم لمفاوی در لابراتوار
 - طحال، تناسل دروس گذشته، ارائه سیمینارها و رهنمایی برای امتحان وسط سمستر
 - امتحان وسط سمستر ۲۰٪
 - وظیفه کرده‌ها و ظرفیت مثانه
 - وظایف و افرازات غدوات اندوکراین
 - تشریح وظایف سیستم عصبی مرکزی در لابراتوار
 - نیورون‌ها و سیستم عصبی محیطی
 - وظایف سیستم تناسلی مردانه و تولید اسپرم
 - ارائه سیمینارها و وظایف سیستم تناسلی زنانه و تولید تخمه‌ها
 - پنج حواس بدن انسان. تکرار دروس گذشته و رهنمایی برای امتحان
- نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی**

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلان از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی

نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کربدیت قرار ذیل صورت می گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت های گروهی). (20) %
- کارهای عملی (لابراتوار، بازدید از ساحه، فعالیت های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر ... (20) %
- امتحان نهایی سمستر حداکثر ... (60) %
- مجموع ... (100) %.

وجایب و مکلفیت های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف.
- خودداری از ایجاد بی نظمی در صنف.
- اشتراک نمودن در فعالیت های صنفی.
- استفاده ی اعظمی از لکچر نوت.
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین.
- احترام گذاشتن به استاد و هم صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت های دیگری می گردد که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می نماید.
 - تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت های درسی سایر محصلان را تحت الشعاع قرار نمی دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنهی اطلاع می دهد.
- اداره پوهنهی مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		۱- شناخت مختصر به مفاهیم اساسی فیزیولوژی و ارتباط فیزیولوژی با ورزش	۲- کسب دانش در مورد حجره و ارگان‌های آن	۳- شناخت هضم و جذب غذا در سیستم هاضمه	۴- شناخت اهمیت سیستم تنفس در بدن	۵- کسب مهارت در مورد عصب مرکزی و نحوه فعالیت بخش سیستم عصب مرکزی	۶- انکشاف فعالیت سیستم‌های یازده گانه در بدن
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی با مفهوم فیزیولوژی و ارتباط آن با ورزش	۳	۱	۱	۱	۱	۲
۲	شناخت مفهوم حجره، سایتوپلازم و هسته	۱	۳	۱	۱	۱	۱
۳	آشنایی با سیستم‌های مختلف بدن	۱	۲	۳	۳	۲	۳
۴	افزایش در مهارت هماهنگی عصب و عضله	۱	۱	۱	۱	۳	۳
۵	کسب مهارت وظایف سیستم‌های بدن	۲	۱	۳	۳	۲	۳
مجموع		۱,۶	۱,۶	۱,۸	۱,۸	۱,۸	۲,۴
اوسط عمومی		۱,۸۳					
۳=اعظمی‌ترین اشتراک ۲=اشتراک متوسط ۱=کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون فیزیولوژی عمومی

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	فیزیولوژی عمومی	تربیت بدنی عمومی	اول	دوم	۲	اساسی

هفته ها	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	تشریح برنامه درسی برای یک سمستر و توضیح مفردات درسی					پرسش و پاسخ
دوم	4	نگاهی مختصری به مفاهیم اساسی فیزیولوژی و ارتباط فیزیولوژی با ورزش					پرسش و پاسخ
سوم	6	حجره، سائتوپلازم، هسته وهسته چه					پرسش و پاسخ
چهارم	8	سیستم عضلات و سیستم تنفسی					پرسش و پاسخ
پنجم	10	هضم و جذب غذا در سیستم هاضمه و ارایه سیمینار ها					پرسش و پاسخ
ششم	12	خون، وظایف خون، گروپ های خون و اعضای دوران خون					پرسش و پاسخ
هفتم	14	تشریح وظایف سیستم لمفاوی در لابراتوار					پرسش و پاسخ
هشتم	16	طحال، تانسل دروس گذشته، ارائه سیمینارها و رهنمایی برای امتحان					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان وسط سمستر ۲٪					

دهم	20	وظیفه گرده ها و ظرفیت مثانه				پرسش و پاسخ
یازدهم	22	وظایف و افرازات غدوات اندوکراین				پرسش و پاسخ
دوازدهم	24	تشریح وظایف سیستم عصبی مرکزی در لابراتوار				پرسش و پاسخ
سیزدهم	26	نیورون ها و سیستم عصبی محیطی				پرسش و پاسخ
چهاردهم	28	وظایف سیستم تناسلی مردانه و تولید اسپرم				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	ارائه سیمینار ها و وظایف سیستم تناسلی زنانه و تولید تخمه ها				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	پنج حواس بدن انسان. تکرار دروس گذشته و رهنمایی برای امتحان				جمع بندی

منابع یا مأخذ

مأخذ اساسی	1- آریاپور، لطف الله. (1390). فیزیولوژی خون. کابل: انتشارات عازم. 2 - زمان، محمد اسماعیل. (1390). فیزیولوژی حجره و تنفس. کابل: انتشارات عازم. 3 - فروتن، محمد ناصر. (1393). فیزیولوژی طبی. کابل: انتشارات عازم.
مأخذ کمکی	

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون بازی‌های حرکتی

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت‌بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت‌بدنی عمومی
اسم مضمون:	بازی‌های حرکتی
کود مضمون:	PE.PS. 0227
تعداد کزیدت:	2 کزیدت تیوری و عملی
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش‌نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	اول
سمستر:	دوم

شرح مختصر مضمون

بازی‌های حرکتی من حیث یکی از وسایل تربیت‌بدنی بشمار رفته که ارزش و مقام آن همانند دیگر وسایل تربیت‌بدنی از اهمیت خاص برخوردار بوده به وجود آوردن بازی‌های حرکتی با پیشرفت و انکشاف و کلتور اجتماعی، اقتصاد و رشد تکنالوژی به اشکال متعدد و مختلف از ساده به مشکل توأم بوده که در محیط‌های مختلف به طرزهای گوناگون قرار می‌گیرد. نظر به شرایط کنونی بازی‌های حرکتی بخصوص برای اطفال و نوجوانان از اهمیت خاص برخوردار است که در تعلیم و تربیه جوانان در پهلوی رشد ذهنی اطفال تائید به‌عمل آمده که در حصه تربیت و انکشاف جسمی اطفال و نوجوانان نیز توجه مزید به عمل آید ازاین‌رو لازم است تا با رشد استعدادهای ذهنی شاگردان این آینده‌سازان کشور با سیر و تلاش ممکن در قسمت رشد جسمی آن‌ها یاری رسانند و رهنمایی گردند تا استعدادهای نهفته شاگردان انکشاف یابد. اگر اطفال از سنین کودکی به‌صورت درست و سالم رهنمایی به فعالیت و حرکات منظم بدنی عادت داده شوند واضح است که در قسمت رشد جسمانی آن‌ها کمک کرده و جوانان را از انحرافات منفی و اجتماعی (محیطی) جلوگیری به عمل می‌آورد. در محتویات این موضوعات علمی و میتودیکی گنجانیده شده است.

اهداف آموزشی

- شناخت با مفاهیم کلیات ورزش بازی‌های حرکتی
- شناخت مفهوم واژه‌های کلیدی و ارتباط آن با به حیث یک مضمون تخصصی
- کسب مهارت‌ها در جهت دانش مسلکی

- افزایش مهارت‌های جسمی و ذهنی رابطه ذهن با جسم در جهت تقویۀ حافظه، ناتوانی بدنی و گوشه‌نشینی شاگردان و جوانان است و ایشان را می‌توان از این طریق به هدف مطلوب رسانید و یادگیری آن‌ها را افزایش داد
- تقویت صحت، روحی، جسمی و دسپلین پذیری.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش بازی‌های حرکتی.

روش تدریس

در تدریس این مضمون از میتودهای عملی، شاگرد محوری، روش‌های لکچر، کار گروهی، سؤال و جواب، سیمینار و غیره میتودهای مؤثر تدریس استفاده به عمل آمده و ارزیابی دوام‌دار از محصلین صورت می‌گیرد.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون
- معلومات عمومی در مورد تاریخچه اهمیت و ارزش بازی‌های حرکتی
- اهداف و وظایف معلمان تربیت بدنی
- پلان گذاری‌های درسی بازی‌های حرکتی
- معلومات عمومی به ارتباط بازیچه‌ها و تدریس آن
- آموزش بازیچه‌ها
- بازی دریبل و شارت به حلقه
- امتحان 20٪
- بازی تماس با دست
- آموزش کمک کردن با طناب و شوت کردن توپ به خارج دایره
- آموزش پیدا کردن سر گروپ و فروشنده
- آموزش شکارچی و بازی با حروف الفبا
- بازی دزد و پولیس
- ارائه کنفرانس و یا سیمینار
- حل مشکلات محصلان در ارتباط به مضمون.

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلین با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلین از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلین، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلین می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش آمده استاد مضمون را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی ۱۰ نمره
- سیمینار ۱۰ نمره
- امتحان وسط سمستر ۲۰ نمره نظری
- امتحان نهایی سمستر ۲۰ نمره نظری ۴۰ نمره عملی مجموع ۶۰ نمره

وجایب و مکلفیت‌های محصلین

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلین باید در مشارکت نزدیک باهم کار کرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلاص پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نمایند.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست^۱، سرقت علمی^۲ و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.

- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت های درسی سایر محصلین را تحت الشعاع قرار نمی دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می دهد.
- اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		7. شناخت مبانی، ساختار و منابع بازی‌های حرکتی،	8. کسب دانش در قسمت مفاهیم و بازی‌های حرکتی در زندگی روزمره	9. کسب مهارت و انتقال دانش در قسمت بازی‌های حرکتی به دیگران	10. شناخت پدیده‌های حرکتی در انکشاف ذهنی نوجوانان.	11. کسب مهارت‌های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت‌های کسب‌شده مضمون	12. انکشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت‌های کسب‌شده در اجتماع.
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی با مفاهیم تاریخچه و ساختار بازی‌های حرکتی	2	1	2	1	1	1
۲	اهمیت و ارزش بازی‌های حرکتی	2	1	2	2	1	1
۳	اهداف و وظایف بازی‌های حرکتی	3	1	2	2	1	2
۴	کسب مهارت‌های حرکتی و ذهنی، رول بازی‌های حرکتی در زندگی کودکان و نوجوانان	3	1	1	2	1	1
۵	شناخت اقسام بازی‌ها (بازیچه)	2	1	1	1	1	2
مجموع		2.4	1	1.6	1.6	1	1.4
اوسط عمومی		1.5					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون بازی های حرکی

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	بازی های حرکی	تربیت بدنی عمومی	اول	دوم	۲	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون					پرسش و پاسخ
دوم	4	معلومات عمومی در مورد تاریخچه اهمیت و ارزش بازی های حرکی					پرسش و پاسخ
سوم	6	اهداف و وظایف معلمان تربیت بدنی					پرسش و پاسخ
چهارم	8	پلان گذاری های درسی بازی های حرکی					پرسش و پاسخ
پنجم	10	معلومات عمومی به ارتباط بازیچه ها و تدریس آن					پرسش و پاسخ
ششم	12	آموزش بازیچه ها					پرسش و پاسخ
هفتم	14	بازی دریبل و شارت به حلقه					پرسش و پاسخ
هشتم	16	امتحان وسطی سمستر					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20%					
دهم	20	بازی تماس با دست					پرسش و پاسخ
یازدهم	22	آموزش کمک کردن با طناب و شوت کردن توپ به خارج					پرسش و پاسخ

					دایره		
دوازدهم	24	آموزش پیدا کردن سرگروپ و فروشنده				پرسش و پاسخ	
سیزدهم	26	آموزش شکارچی و بازی با حروف الفبا				پرسش و پاسخ	
چهاردهم	28	بازی دزد و پولیس				پرسش و پاسخ	
پانزدهم	30	ارائه کنفرانس و یا سیمینار				پرسش و پاسخ	
شانزدهم	32	حل مشکلات محصلان در ارتباط به مضمون				جمع بندی	

منابع یا مأخذ

- باتول مشرف جوادی. (1372). تربیت بدنی و ورزش در مدارس. تهران: سمت - نمازی زاده مهدی. (1378). مبانی روانی اجتماعی مهارت های ورزشی، تهران: سمت. - رحیمی، سکندر. (1379). ورزش و بازی های دبستانی. شیراز: کتابخانه ملی ایران. - بهرامی فرج الله. (1364). بازی های ورزشی برای کودکان و نوجوانان در مدارس، تهران: سمت	مأخذ اساسی
- سیدالی، صفت الله. (1370). تاریخ تربیت بدنی. کابل: انستیتوت پیدا گوژی.	مأخذ کمکی

مفردات کورس پالیسی هفته وار مضمون اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش
کود مضمون:	PE.PS. 0231
تعداد کريدت:	2 کريدت- تیوری
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	اول
سمستر:	دوم

شرح مختصر مضمون

اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش یکی از جمله مضامین تخصصی پوهنچی تربیت بدنی و علوم ورزشی به دلیل محسوب می شود که؛ تمامی مطالب و موارد چون: معرفی مفاهیم و اصطلاحات کلیدی مبانی و اصول، شرح تفاوت های بین تربیت بدنی و ورزش، تربیت بدنی و اهداف و نقش آن در فرایند تعلیم و تربیه، ارتباط علم تربیت بدنی و ورزش با جنبه های تربیوی، علل و عوامل بمیان آمدن بازی های المپیک (قدیم و جدید)، سیر و سیستم تربیت بدنی در افغانستان و ملل باستان (کشورهای منطقه)، مکاتب فلسفی و دیدگاه های شان در مورد تربیت بدنی و ورزش، اهمیت انجام فعالیت های بدنی و ورزشی از نظر دین مقدس اسلام، وسایل تربیت بدنی، کرکتر محل تمرینات، طبقه بندی تمرینات و... ضمن توجه؛ به تحلیل آن نیز می پردازد.

اهداف آموزشی

- آشنایی با مفاهیم اصول، مبانی، فلسفه، تربیت بدنی و ورزش
- شناخت مفهوم، مبانی، ساختار و چگونگی تفکیک بین تفاوتها و ویژگی های ورزش و تربیت بدنی
- آشنایی جنبه های تربیوی تربیت بدنی و ورزش (اخلاقی، ذهنی، زیباشناسی، کار و فعالیت)
- کسب مهارت در مورد مشخص ساختن دیدگاه های مکاتب فلسفی و پیروان آنها در مورد تربیت بدنی و ورزش
- درک ارزش رشد و انکشاف همه جانبه بدن و اهمیت آن در زندگی روزمره
- تحلیل و تجزیه عوامل تعطیلی و ایجاد مجدد بازی های المپیک در سطح جهان (قدیم و جدید)
- تهیه پلان منظم فعالیت بدنی با توجه به ترکیب و وضعیت بدنی و رعایت موارد مهم خود آزمایی بدنی

شیوه های تدریس و آموزش

جهت حصول اهداف آموزشی فوق و تدریس بهتر از روش های فعال و دوجانبه قرار ذیل در این مضمون استفاده می گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث و گفتگو و به مناقشه علمی گذاشتن موضوعات درس بین محصلان
- ارائه سؤالات درون صنفی جهت مباحثه دوطرفه بین استاد و محصلان
- کارهای گروهی و ارائه آن.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معلومات درموردی مبانی تربیت‌بدنی (تعریف، اهداف، وظایف، پرنسپب‌ها و...)
- انکشاف مبانی علم تربیت‌بدنی و ورزش
- رابطه تربیت‌بدنی با جنبه‌های تربیوی (اخلاقی، زیباشناسی، ذهنی، کار و فعالیت...)
- تربیت‌بدنی درملل باستان (ایران، چین، هند، خاور نزدیک، یونان، روم و...)
- سیری در تربیت‌بدنی از قدیم تا امروز در افغانستان
- مکاتب فلسفی در تربیت‌بدنی و ورزش
- انسان و خلقت آن از دیدگاهی فلسفه
- تربیت‌بدنی و ورزش از دیدگاه دین مقدس اسلام
- تفکر بازی‌های المپیک قدیم و جدید (احیاء و تعطیل)
- وسایل تربیت‌بدنی
- بازی‌ها در تربیت‌بدنی
- ترکیب بدنی و تمرینات خودآزمایی
- جمناسستیک در تربیت‌بدنی
- توریزم در تربیت‌بدنی
- پرنسپب‌های آموزشی در تربیت‌بدنی

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلان با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلان از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی

نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) (20) %
- کارهای عملی (لابراتوار، بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر - (20) %
- امتحان نهایی سمستر - (60) %
- مجموع نمرات - (100) %

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلان باید در مشارکت نزدیک باهم کار کرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلاص پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
- تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.

اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- شناخت مبانی، ساختار و منابع مضمون	2- کسب دانش در قسمت مفاهیم اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش	3- کسب مهارت و انتقال دانش در اصول و مبانی ورزش	4- شناخت پدیده های حرکتی در انکشاف ذهنی و روانی بازیکنان.	5- کسب مهارت های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت های کسب شده مضمون	6- انکشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت های کسب شده در سایر رشته ها
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی با مفاهیم کلیدی، فلسفی، اهداف پایه و دسته بندی اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش.	3	2	2	1	2	1
۲	شناخت مفهوم، مبانی، تقسیم بندی، تفاوت و ویژگی های ورزش و تربیت بدنی و رابطه آن با سایر علوم.	3	1	1	2	1	1
۳	دانستن جنبه های تربیوی و آموزشی تربیت و ورزش و ارتباط آن با عملکرد و رفتارهای رایج ورزشکاران	2	3	2	2	2	2
۴	تحلیل و مقایسه دیدگاه های مکاتب فلسفی و دین مقدس اسلام در مورد بکارگیری و اهمیت تمرینات بدنی و فعالیت های ورزشی.	3	1	1	2	1	2
۵	توانایی تهیه پلان منظم ورزشی و تطبیق آن جهت کسب و حفظ تناسب خوبی و انکشاف سالم جسمی.	3	2	2	2	1	2
مجموع		2.8	1.8	1.6	1.8	1.4	1.6
اوسط عمومی		1.8/3					
۳= اعظمی ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش

معلومات	رشته	مضمون	دیارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی عمومی	اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش	تربیت بدنی عمومی	اول	دوم	2	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس، ارزیابی ورودی، مقدمه چینی، اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون.					پرسش و پاسخ
دوم	4	معلومات درموردی تیوری تربیت بدنی تعریف، اهداف، وظایف، پرنسیپ ها					پرسش و پاسخ
سوم	6	رابطه تربیت بدنی با جنبه های تربیتی (اخلاقی، زیباشناس...)					پرسش و پاسخ
چهارم	8	تربیت بدنی درملل باستان					پرسش و پاسخ
پنجم	10	حرکات بنیادی					پرسش و پاسخ
ششم	12	انکشاف مبانی تربیت بدنی و ورزش					پرسش و پاسخ
هفتم	14	تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه دین مقدس اسلام					پرسش و پاسخ
هشتم	16	سیری تاریخی تربیت بدنی در افغانستان از قدیم تا کنون					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20					

پرسش و پاسخ					وسایل تربیت بدنی	20	دهم
پرسش و پاسخ					ورزش و بازیها	22	یازدهم
پرسش و پاسخ					ترکیب بدنی و انواع آن	24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					تمرینات خود آزمایی بدنی	26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					جمناسطیک در تربیت بدنی	28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					توریزم در تربیت بدنی	30	پانزدهم
پرسش و پاسخ					پرنسیب های آموزشی در تربیت بدنی	32	شانزدهم

منابع یا مآخذ

1- آذر بانی، احمد. کلاتری، رضا. (1382). اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش. تهران: انتشارات آبیژ. 2- آذر بانی، احمد. کلاتری، رضا. (1383). اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش. تهران: انتشارات آبیژ.	مآخذ اساسی
1- انوار الخوالی، امین. (1381). ورزش و جامعه. تهران: انتشارات سمت. 1. ایزدی، علی اکبر. (1382). تربیت بدنی. ایران: انتشارات دانشگاه پیام نور. 2. بیشل، بل و همکاران. (1387). عوامل تأثیرگذار فرهنگی در ورزش. مترجم: نورعلی. تهران: انتشارات بامداد کتاب. 3. نمازی زاده، مهدی. سلحشور، بهمن. (1387). تربیت بدنی عمومی. تهران: انتشارات سمت.	مآخذ کمکی

مفردات

صنف دوم سمستر سوم

مفردات پلان پالیسی هفته وار مضمون بسکتبال (1)

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	بسکتبال 1
کود مضمون:	PE.PS. 0329
تعداد کریدت:	2 کریدت تیوری و عملی
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	دوم
سمستر:	سوم

شرح مختصر مضمون

به کمک ورزش می‌توانند شهروندان مفیدتر و مؤثرتری داشته باشند. تربیت بدنی و علوم ورزشی با پیشرفت‌های چشمگیری که در دهه اخیر داشته است، بیشتر از هر رشته درسی آموزشی و پرورشی می‌توان به توسعه، پیشرفت، آگاهی، دانش، قدرت و تزکیه‌ی اعتماد به نفس انسان به خصوص نوجوان و جوان کمک نماید. امروز ورزش بسکتبال یکی از اموری است که به عنوان مضمون تخصصی در جهان مطرح است و گروه‌های زیادی به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند.

این مضمون در جهت آگاهی بخشی است که وضعیت فعلی علوم ورزش و تربیت بدنی در عرصه تعلیم و تربیه تخصص ورزش بدن اشد ضرورت دارد. از سوی دیگر درک و فهم یادگیری معلمان تربیت بدنی به اهمیت این موضوع یکی از ضرورت‌های الزامی هست. انتظار آنرا داریم که آموزش و پرورش ذهنی و جسمی نقش کلیدی را ایفا کند و از نقش خاص اجتماعی برخوردار گردد.

امیدواریم در آینده بتوانیم کارکردهای بسکتبال و پیوند آن را در اجتماع از لحاظ مهارت‌های ذهنی و جسمی افراد به جهت تقویت حافظه و جسم نیرومند در سطح ملی آماده و از طریق ورزش باسکتبال تبارز کند.

اهداف آموزشی

- شناخت با مفاهیم کلیات ورزش بسکتبال
- شناخت مفهوم واژه‌های کلیدی و ارتباط آن با به حیث یک مضمون تخصصی
- کسب مهارت‌ها در جهت دانش مسلکی
- افزایش مهارت‌های جسمی و ذهنی رابطه ذهن با جسم در جهت تقویة حافظه، ناتوانی بدنی و گوشه‌نشینی شاگردان و جوانان است و ایشان را می‌توان از این طریق به هدف مطلوب رسانید و یادگیری آن‌ها را افزایش داد
- تقویت صحت، روحی، جسمی و دسپلین پذیری.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش والیبال.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون
- معلومات عمومی در مورد تاریخچه بازی بسکتبال در جهان
- معلومات عمومی درباره تاریخچه بازی بسکتبال در افغانستان
- آموزش مهارت‌های اساسی در بازی بسکتبال
- آموزش طرز ایستاده شدن بازیکنان در میدان
- آموزش پاس با دودست مقابل سینه
- طرز ایستاده شدن بازیکنان پاس از پایین
- امتحان وسطی سمستر
- امتحان عملی
- آموزش پاس‌های راه دور
- آموزش فعالیت‌های تیمی
- آموزش دریبل سرعتی
- آموزش دریبل قدرتی
- آموزش دریبل کنترولی
- آموزش تاکتیک‌های اساسی
- حل مشکلات محصلان در ارتباط به مضمون

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

قواعد کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌تواند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نماید.

پالیسی نمره دهی

نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کریدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی... 60٪
- مجموع... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف.
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف.
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی.
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت.
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین.
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به‌هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		13. شناخت مبانی، ساختار و منابع مضمون	14. کسب دانش در قسمت مفاهیم ورزش بسکتبال	15. کسب مهارت و انتقال دانش تکنیک و تاکتیک ورزش بسکتبال	16. شناخت پدیده‌های حرکتی در انکشاف ذهنی و روانی بازیکنان.	17. کسب مهارت‌های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت‌های کسب‌شده مضمون	18. انکشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت‌های کسب‌شده در اجتماع.
		ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر
۱	آشنایی با مفاهیم تاریخچه و ساختار ورزش بسکتبال	2	1	2	1	1	1
۲	اهمیت و ارزش ورزش بسکتبال	2	1	2	2	1	1
۳	اهداف و وظایف، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های ورزش بسکتبال	3	3	2	2	2	3
۴	کسب مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی ورزش بسکتبال	3	2	1	2	1	3
۵	انکشاف مهارت‌های کسب‌شده از ورزش بسکتبال و شناخت انواع بسکتبال	2	1	1	1	2	2
مجموع		2.4	1.6	1.6	1.6	1.4	2
اوسط عمومی		1.76					
۳=اعظمی‌ترین اشتراک ۲=اشتراک متوسط ۱=کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون بسکتبال (1)

معلومات	رشته	مضمون	دیارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریدت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	بسکتبال 1	تربیت بدنی عمومی	دوم	سوم	۲	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون					پرسش و پاسخ
دوم	4	معلومات عمومی در مورد تاریخچه بازی باسکتبال در جهان					پرسش و پاسخ
سوم	6	معلومات عمومی درباره تاریخچه بازی باسکتبال در افغانستان					پرسش و پاسخ
چهارم	8	آموزش مهارت های اساسی در بازی باسکتبال					پرسش و پاسخ
پنجم	10	آموزش طرز ایستاده شدن بازیکنان در میدان					پرسش و پاسخ
ششم	12	آموزش پاس با دودست مقابل سینه					پرسش و پاسخ
هفتم	14	طرز ایستاده شدن بازیکنان پاس از پایین					پرسش و پاسخ
هشتم	16	امتحان وسطی سمستر					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20٪					
دهم	20	آموزش پاس های راه دور					پرسش و پاسخ

پرسش و پاسخ					آموزش فعالیت‌های تیمی	22	یازدهم
پرسش و پاسخ					آموزش دریبل سرعتی	24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					آموزش دریبل قدرتی	26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					آموزش دریبل کنترولی	28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					آموزش تاکتیک‌های اساسی	30	پانزدهم
جمع‌بندی					حل مشکلات محصلان در ارتباط به مضمون	32	شانزدهم

منابع یا مآخذ

1 جعفر، نصرالله. (1387). مقررات داوری بسکتبال برای زنان و مردان. تهران: انتشارات صدر. 2 سبکتکین، امیر. (1386). مهارت‌های اساسی در بسکتبال. تهران: انتشارات سپرنگ، چاپ ششم. 3 سبکتکین، امیر. (1388). بازی‌های مینی بسکتبال. تهران: انتشارات فدراسیون بسکتبال چاپ هفتم. 4 نعمت پور، ناصر. (1381). آموزش و مجموعه تمرینات بسکتبال. تهران: انتشارات روزبهان، چاپ سوم. 5 - نوربخش، حسن و جعفریان، نصرالله. (1388). قوانین بین‌المللی بسکتبال. تهران: انتشارات فدراسیون بسکتبال	مآخذ اساسی
--	------------

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون والیبال (1)

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	والیبال 1
کود مضمون:	PE. PS. 0330
تعداد کریدت:	2 کریدت تیوری و عملی
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	دوم
سمستر:	سوم

شرح مختصر مضمون

مضمون والیبال یکی از مضامین اساسی و اختصاصی بوده که در سه سمستر (1 و 3) صنوف اول تا دوم در نظر گرفته شده است که در سمستر اول (2) کریدت، در سمستر دوم هم (2) کریدت و در سمستر سوم هم (2) کریدت تدریس می گردد که با گرفتن این درس توانایی های محصلین در بخش دانش و مهارت در حد لیسانس تکمیل گردیده و محصلین قادر به توضیح اصلاحات اساسی مربوط به درس والیبال خواهد شد. این مضمون در مورد رشته والیبال تحلیل و تجزیه کلمات، اصطلاحات و متن های مسلکی دانش لازم را ارائه می نماید. از طریق تمرین و تطبیقات عملی و مهارت های محصلین در این بخش مضمون رشد می نماید. با در نظر داشت موارد فوق تدریس مضمون والیبال در چوکات مفردات درسی دیپارتمنت سپورت های اجتماعی ضروری پنداشته می شود.

اهداف آموزشی

- والیبال با مفاهیم کلیات
- مفهوم واژه های کلیدی و ارتباط آن با سایر رشته به حیث یک مضمون اساسی
- والیبال در جهت کسب دانش مسلکی
- کسب مهارت های جسمی و ذهنی رابطه ذهن با جسم در جهت تقویة حافظه، ناتوانی بدنی و گوشه نشینی شاگردان و جوانان است و ایشان را می توان از این طریق به هدف مطلوب رسانید و یادگیری آن ها را افزایش داد
- تقویت صحت، روحی، جسمی و دسپلین پذیری.

شیوه های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در جناسستیک مفهوم، انواع و کاربرد واژه های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت های تکنیک و تاکتیک ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش والیبال.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون
- معلومات عمومی در مورد تاریخچه بازی والیبال در جهان
- معلومات عمومی درباره تاریخچه بازی والیبال در افغانستان
- آموزش مهارت‌های اساسی در بازی والیبال
- آموزش طرز ایستاده شدن بازیکنان در میدان
- آموزش پاس با دودست با پنجه
- طرز ایستاده شدن بازیکنان پاس از پایین
- امتحان وسطی سمستر
- آموزش پاس از بالا دونفری
- آموزش پاس از پایین دونفری
- مهارت‌های اساسی سرویس در والیبال
- آموزش سرویس از پایین
- آموزش سرویس از بالا
- آموزش بازی دوجانبه داخل میدان
- ارائه کنفرانس و سیمینار
- حل مشکلات محصلان در ارتباط به مضمون

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلین با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلین از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلین، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلین می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی ۱۰ نمره
- سیمینار ۱۰ نمره
- امتحان وسط سمستر ۲۰ نمره نظری
- امتحان نهایی سمستر ۲۰ نمره نظری ۴۰ نمره عملی مجموع ۶۰ نمره

وجایب و مکلفیت‌های محصلین

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلین باید در مشارکت نزدیک باهم کار کرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلاص پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست^۲، سرقت علمی^۴ و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنچی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- شناخت مبانی، ساختار و منابع مضمون	2- کسب دانش در قسمت مفاهیم ورزش والیبال.	3- کسب مهارت و انتقال دانش تکنیک و تاکتیک ورزش والیبال	4- شناخت پدیده‌های حرکتی در انکشاف ذهنی و روانی بازیکنان.	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت‌های کسب شده مضمون	6- انکشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت‌های کسب شده در اجتماع.
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی با مفاهیم تاریخچه و ساختار ورزش والیبال	2	1	2	1	1	1
۲	اهمیت و ارزش ورزش والیبال	2	1	2	2	1	1
۳	اهداف و وظایف، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های ورزش والیبال	3	1	2	2	1	3
۴	کسب مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی ورزش والیبال	3	1	1	2	1	3
۵	انکشاف مهارت‌های کسب شده از ورزش والیبال و شناخت انواع والیبال	2	1	1	1	1	2
	مجموع	2.4	1	1.6	1.6	1	2
اوسط عمومی		1.6					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون والیبال اساسی (1)

معلومات اساسی	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
	تربيت بدنی	والیبال 1	تربيت بدنی عمومی	اول	اول	۲	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون					پرسش و پاسخ
دوم	4	معلومات عمومی در مورد تاریخچه بازی والیبال در جهان					پرسش و پاسخ
سوم	6	معلومات عمومی درباره تاریخچه بازی والیبال در افغانستان					پرسش و پاسخ
چهارم	8	آموزش مهارت های اساسی در بازی والیبال					پرسش و پاسخ
پنجم	10	آموزش طرز ایستاده شدن بازیکنان در میدان					پرسش و پاسخ
ششم	12	آموزش پاس با دودست با پنجه					پرسش و پاسخ
هفتم	14	طرز ایستاده شدن بازیکنان پاس از پایین					پرسش و پاسخ
هشتم	16	امتحان 20 فیصد					

نهم	18	آموزش پاس از بالا دونفری				پرسش و پاسخ
دهم	20	آموزش پاس از پایین دونفری				پرسش و پاسخ
یازدهم	22	مهارت‌های اساسی سرویس در والیبال				پرسش و پاسخ
دوازدهم	24	آموزش سرویس از پایین				پرسش و پاسخ
سیزدهم	26	آموزش سرویس از بالا				پرسش و پاسخ
چهاردهم	28	آموزش بازی دوجانبه داخل میدان				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	ارائه کنفرانس و سیمینار				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	حل مشکلات محصلان در ارتباط به مضمون				جمع‌بندی

منابع یا مأخذ	
1. ابراهیم، خسرو. (1386). 101 تمرین موفق والیبال. تهران: چاپ ویرایش جدید. 2. استفن، متیچل. (1389). آموزش مفاهیم و مهارت‌های ورزشی فوتبال، والیبال. چاپ تهران: بوستان. 3. اسگیتز، ال. (1384). جدیدترین تاکتیک‌های والیبال. تهران: چاپ بوستان. 4. آیریا، جمشید. (1383). والیبال یک و دو تهران: چاپ دانشگاه پیام نور.	مأخذ اساسی
4. خاتمی، امیدوار. (1381). قوانین رسمی والیبال. تهران: چاپ مشهد. 5. صفاری، سید حسین. (1388). آموزش مهارت‌های والیبال_مشهد: چاپ. دانشگاه فردوسی.	مأخذ کمکی

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون جمناسٹیک (3)

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنځی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیار تمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	مضمون جمناسٹیک 3
کود مضمون:	PE.PS. 0322
تعداد کريدت:	2 کريدت
نوعيت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	جمناسٹیک 3
صنف:	دوم
سمستر:	سوم

شرح مختصر مضمون

امروز دولتها دریافته اند که به کمک ورزش می توانند شهروندان مفیدتر و مؤثرتری داشته باشند. تربیت بدنی و علوم ورزشی با پیشرفت های چشمگیری که در دهه اخیر داشته است، بیشتر از هر رشته درسی آموزشی و پرورشی می توان به توسعه، پیشرفت، آگاهی، دانش، قدرت و تزکیه اعتماد به نفس انسان به خصوص نوجوان و جوان کمک نماید. امروز جمناسٹیک یکی اموری است که به عنوان مضمون اختصاصی اساسی یا پایه و فراتر از آن مادر ورزشها در جهان مطرح است و گروه های زیادی به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند. این مضمون در جهت آگاهی بخشی است که وضعیت فعلی علوم ورزش و تربیت بدنی در عرصه تعلیم و تربیه تخصص ورزش بدان اشد ضرورت دارد. از سوی دیگر درک و فهم یادگیری معلمان تربیت بدنی به اهمیت این موضوع یکی از ضرورت های الزامی هست.

انتظار آن را داریم که جمناسٹیک در پیوند با آموزش و پرورش ذهنی و جسمی نقش کلیدی را ایفا کند و از نقش خاص اجتماعی برخوردار گردد. مشکلات تعلیم و تربیه امروزه به خصوص در ساحة تربیت بدنی و ورزش از آن جمله فضای نامساعد تدریس و نبود میدان ها که پاسخگوی نیازمندی های شاگردان و جامعه ما نیست، بر علاوه استفاده از روش های مؤثر در پروسه تدریس کافی و قابل قبول اداره ورزش نیست. امیدواریم در آینده بتوانیم کارکردهای جمناسٹیک و پیوند آن را نه تنها در آموزش بلکه در اجتماع از لحاظ مهارت های ذهنی و جسمی افراد به جهت تقویت حافظه و جسم نیرومند در سطح ملی آماده و از طریق ورزش جمناسٹیک تبارز کند؛ و آنان را در حد ممتاز قرار دهد. ضعف حافظه، سستی و تنبلی، افسردگی و استرس ... را در آن ها بهبود بخشیم.

اهداف آموزشی

- آشنایی و شناخت انواع جمناسٹیک
- یادگیری دانش علمی و مسلکی برای اهل در ساحة تدریس

- شاگردان می‌توانند تفاوت‌های جمناسستیک را مشخص کنند
- بلند بردن دانش مسلکی محصلان از نظر تیوری با ارتباط آن با فعالیت‌های عملی
- تقویت صحت، روحی، جسمی و یادگیری.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در جمناسستیک و مفهوم آن، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش جمناسستیک و میان رشته آن

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- مفاهیم پالیسی جمناسستیک
- مفاهیم کلیات
- تأثیرات فیزیولوژیکی پدیده گرم کردن منابع انرژی
- اثر تمرینات بالای عضلات، چگونگی ضربان قلب را قبل و بعد از ورزش تنظیم کرد
- نحوه تنفس در ورزش
- جمناسستیک و نقش آن بالای ارگانیزم
- آشنایی با وسایل و ارزشیابی برنامه‌های جمناسستیک
- تأثیرات تمرینات جمناسستیک بالای عضلات بدن
- مؤثر واقع شدن تمرینات در جریان تمرین جمناسستیک
- تأثیرات تمرینات بالای سیستم عصبی
- آمادگی روانی در جمناسستیک
- آمادگی‌های روانی قبل از مسابقات جمناسستیک
- انگیزه مثبت در برابر انگیزه منفی – تمرکز و کنترل اضطراب در تمرین
- فشارهای روانی در جمناسستیک
- تفکر عمیق در جمناسستیک جهت یادگیری حرکات اساسی جمناسستیک
- نقشه و طرح‌ریزی مسابقات جمناسستیک
- آموزش مقدماتی انواع پرش از بالای بدون دسته
- امتحان 20 فیصد
- مهارت‌ها و برنامه‌های حفظ تعادل در وسایل جمناسستیکی
- تکرار تمرینات پرش

- مجموعه ملاقات‌ها بالای دوشک جمناستیک
- فشارهای روانی در جمناست‌ها
- تفکر عمیق در جمناست‌ها جهت یادگیری حرکات اساسی جمناستیک
- نقشه و طرح‌ریزی مسابقات جمناستیک
- آموزش مقدماتی انواع پرش از بالای بدون دسته
- آموزش رندت، فلک و پری واروت
- آموزش دور خوردن به شکل قیچی در سیم دور
- آموزش تکنیک حرکات آکروباتیک در تمرین و آموزش ملاقات برگشت به کمک سر
- آموزش مجموعه ملاقات‌های جمناستیک بالای دوشک
- آموزش حالت دویدن و جمپ گرفتن از بالای اسبک بدون دسته
- آموزش پری واروت از بالای اسبک بدون دسته
- حرکات در متوازی میتود تدریس زاویه گرفتن در متوازی و میتود تدریس گاز بلند تنه پیشرو.

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلین با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلین از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلین، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلین می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی

- نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد
- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) (20)٪
- کارهای عملی از ساحه، فعالیت‌های عملی به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر (20)٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی) 60٪
- مجموع نمرات ۱۰۰٪

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- آماده کردن لکچر نوت و مواد درسی مطابق مفردات درسی دیپارتمنت
- حاضر شدن به صنف به وقت و زمان معینه
- رشد دادن محصلان در حوزه‌های شناختی، عاطفی و روانی – حرکتی
- حل کردن مشکلات علمی محصلان به وجه احسن
- رهنمایی کنفرانس‌ها و سمینارهای علمی محصلان به شکل درست
- ارزیابی دقیق و عادلانه از نتایج فعالیت‌های علمی محصلان بخش از وجایب و مکلفیت‌های استاد را تشکیل می‌دهد
- سازمان‌دهی تجارب لابراتواری، کارهای عملی، کنفرانس‌ها، سمینارها و رهنمایی محصلان در قسمت ترتیب مونوگراف و غیره
- بررسی فعالیت‌های علمی محصلان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم، صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنخی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنخی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته جمناسطیک 3

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- آشنایی با مفاهیم کلیات	2- کسب دانش و مهارت به منظور یادگیری مهارت‌های	3- آموزش علمی درس‌های جمناسطیک مضمون	4- آموزش روان‌شناسی ورزشی در مضمون	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه سازمان‌دهی مضمون.	6- انکشاف مهارت‌های تخیلی و تاکتیکی و خواص فیزیکی.
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی معلومات عمومی به انواع مضمون	2	3	3	2	3	2
۲	شناخت انواع آمادگی جمناسطیک	2	1	2	2	3	3
۳	فعالیت‌ها با تناسب رشته‌های مضمون	2	2	2	3	1	1
۴	کسب دانش و مهارت روانی ورزشکاران	2	3	2	3	3	3
۵	کسب دانش و مهارت‌های سازمان‌دهی	2	3	2	3	3	3
	مجموع	2	2.4	2.2	2.6	2.2	2.4
	اوسط عمومی	2.3					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

مفردات کورس پالیسی هفته وار مضمون جمناسطیک (3)

معلومات	رشته	مضمون	دیارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریدت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی عمومی	جمناسٹیک	تربیت بدنی عمومی	دوم	سوم	۲	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1	مفاهیم پالیسی جمناسٹیک					پرسش و پاسخ
	2	مفاهیم کلیات					
دوم	1	تأثیرات فیزیولوژیکی پدیده گرم کردن منابع انرژی					پرسش و پاسخ
	2	اثر تمرینات بالای عضلات، چگونگی ضربان قلب را قبل و بعد از ورزش تنظیم کرد					
سوم	1	نحوه تنفس در ورزش، جمناسٹیک و نقش آن بالای ارگانیزم					پرسش و پاسخ
	2	آشنایی با وسایل و ارزشیابی برنامه‌های جمناسٹیک					پرسش و پاسخ
چهارم	1	تأثیرات تمرینات جمناسٹیک بالای عضلات بدن					پرسش و پاسخ
	2	مؤثر واقع شدن تمرینات در جریان تمرین جمناسٹیک					پرسش و پاسخ
پنجم	1	تأثیرات تمرینات بالای سیستم عصبی					پرسش و پاسخ
	2	آمادگی روانی در جمناسٹیک ها -					پرسش و پاسخ
ششم	1	آمادگی‌های روانی قبل از مسابقات جمناسٹیک					پرسش و پاسخ
	2	انگیزه مثبت در برابر انگیزه منفی - تمرکز و کنترول اضطراب در تمرین					پرسش و پاسخ

هفتم	1	فشارهای روانی در جمناستها					پرسش و پاسخ
	2	تفکر عمیق در جمناستها جهت یادگیری حرکات اساسی جمناستیک					پرسش و پاسخ
هشتم	1	نقشه و طرحریزی مسابقات جمناستیک					پرسش و پاسخ
	2	آموزش مقدماتی انواع پرش از بالای بدون دسته					پرسش و پاسخ
نهم		امتحان 20 فیصد					
دهم	1	مهارتها و برنامه‌های حفظ تعادل در وسایل جمناستیکی					پرسش و پاسخ
	2	تکرار تمرینات پرش					پرسش و پاسخ
یازدهم	1	مجموعه ملاق ها بالای دوشک جمناستیک					پرسش و پاسخ
	2	آموزش رندت ' فلک و پری واروت					پرسش و پاسخ
دوازدهم	1	آموزش دور خوردن به شکل قیچی در سیم دور					پرسش و پاسخ
	2	آموزش تکنیک حرکات آکروباتیک در تمرین و آموزش ملاق برگشت به کمک سر					پرسش و پاسخ
سیزدهم	1	آموزش مجموعه ملاق‌های جمناستیک بالای دوشک					پرسش و پاسخ
چهاردهم	2	آموزش حالت دویدن و جمپ گرفتن از بالای اسپک بدون دسته					پرسش و پاسخ
پانزدهم	1	آموزش پری واروت از بالای اسپک بدون دسته					پرسش و پاسخ
شانزدهم	2	حرکات در متوازی میتود تدریس زاویه گرفتن در متوازی و میتود تدریس گاز بلند تنه پیشرو					پرسش و پاسخ

مآخذ و منابع

مآخذ اساسی	- حرفی، ایوب. (1380). جمناستیک. تهران: انتشارات خوزستان. - زلمی، غوث. (1395). جمناستیک هنری مردان. کابل: انتشارات تحصیلات عالی. - زلمی، محمد رسول. (1391). مفاهیم اساسی درس‌های جمناستیک. کابل: انتشارات ملی المپیک. - انجمن جمناستیک بریتانیا. (1381). آموزش گام‌به‌گام. تهران: انتشارات معراج. - اکران، م. ل. (2007). فعالیت‌های جمناستیک. صوفیه: کلتور جسمی. - دانشمند، حسن. (1388). حرکات اصلاحی آشنایی تجویز تمرینها. تهران: انتشارات سمت.
مآخذ کمکی	- کلتھ نوفسکی. (1973). تمرینات عمومی انکشاف دهنده. مسکو: انتشارات دینامو. ص 20-30

مفردات و پلان درسی مضمون فیزیولوژی ورزشی

لیسانس	قطع تحصیلی:
تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی	پوهنتون:
تربیت بدنی و علوم ورزشی	پوهنځی:
تربیت بدنی عمومی	دیارتمت:
فیزیولوژی ورزشی	اسم مضمون:
PE.PS. 0331	کود مضمون:
2 کریدت تیوری	تعداد کریدت:
اساسی	نوعیت مضمون:
فیزیولوژی عمومی	پیش نیاز مضمون:
دوم	صنف:
سوم	سمستر:

شرح مختصر مضمون

فیزیولوژی ورزشی به مطالعه علمی چگونگی پاسخها و سازگاری بدن نسبت به تمرینات ورزشی می‌پردازد. ازجمله مضامین اساسی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی است که در دو کریدت تدریس می‌گردد. این مضمون به منظور آشنا ساختن محصلین با مفاهیم علمی فیزیولوژی ورزشی، مطالعه عکس‌العمل و هم‌آهنگی بدن نسبت به تمرینات ورزشی تدریس می‌گردد. بامطالعه این مضمون محصلین در ختم سمستر قادر خواهند بود تا رابطه دستگاه‌های بدن با انواع فعالیت‌های ورزشی را تحلیل کنند، شیوه‌های علمی افزایش یا کاهش وزن را طراحی و اجرا کنند و برنامه‌های ورزشی ویژه قدرت و استقامت عضلانی را هدایت کنند. مربیان تربیت بدنی و ورزشکاران می‌بایست با چگونگی بهترین روش تمرین تیم‌های ورزشی و توسعه آمادگی جسمانی و تغییرات فیزیولوژیک ناشی از این تمرینات آگاهی کامل داشته باشند.

اهداف آموزشی

- آشنایی و شناخت فیزیولوژی ورزشی
- یادگیری دانش علمی و مسلکی برای اهل در ساحه تدریس
- شاگردان می‌توانند تفاوت‌های فیزیولوژی ورزشی را مشخص کنند
- بلند بردن دانش مسلکی محصلان از نظر تیوری با ارتباط آن با فعالیت‌های عملی
- تقویت صحت، روحی، جسمی و یادگیری.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف تدریس در قالب روش تدریس متقابل قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری؛
- بحث و گفتگو و به مناقشه علمی گذاشتن موضوعات درس بین محصلین؛
- ارائه سؤالات درون صنفی جهت مباحثه دوطرفه بین استاد و محصلین؛
- کارهای گروهی و ارائه آن.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- آشنایی با فیزیولوژی ورزشی، تعریف انرژی، تولید انرژی در بدن
- منابع بی‌هوازی، منابع هوازی، دستگاه‌های هوازی و بی‌هوازی هنگام استراحت و تمرین
- مبانی فیزیولوژیک خستگی، فیزیولوژی دوره بازیابی پس از فعالیت عضلانی
- واحد انرژی، متابولیسم و نحوه محاسبه مصرف کالری، تأثیر ورزش بر مسیرهای تولید انرژی در بدن
- Σ فیزیولوژی انقباض عضلانی و تغییرات بافت عضلانی در پی ورزش، تغییرات و سازگاری‌های متابولیک عضله به دنبال ورزش‌های استقامتی و قدرتی
- تغییرات و سازگاری‌های سیستم قلبی و عروقی پس از ورزش
- تغییرات و سازگاری‌های تنفسی پس از ورزش
- تغییرات و سازگاری‌های غدد داخلی پس از ورزش
- امتحان وسط سمستر ۲۰٪
- تغییرات آب و الکترولیت در پی ورزش و سازگاری‌های سیستم اطراحیه با ورزش
- تغییرات فیزیولوژیک دوران رشد و تأثیر آن بر ورزش
- تأثیرات ورزش حرفه‌ای بر فیزیولوژی بدن
- فیزیولوژی ورزش در محیط گرم، سرد، ارتفاعات و زیر آب
- تفاوت‌های فیزیولوژیک خانم‌ها و آقایان و تأثیر آن بر کارایی ورزشی
- اثرات ناشی از بی‌تمرینی و تغییرات فیزیولوژیک حاصل از آن
- تغییرات فیزیولوژیک بدن در طول شبانه‌روز و تأثیر آن‌ها بر عملکرد ورزشی، رهنمایی امتحان نهایی

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلین با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلین از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلین، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلین می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) (20) %
- کارهای عملی (لابراتوار، بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر... (20) %
- امتحان نهایی سمستر... حداکثر (60) %
- مجموع... (۱۰۰) %

وجایب و مکلفیت‌های محصلین

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلین باید در مشارکت نزدیک باهم کار کرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلاص پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست^۵، سرقت علمی^۶ و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنخی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنخی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

⁵ Wrong Citation

⁶ Plagiarism

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		مضمون	1- شناخت و ارتباط برقرار کردن مختصر با مفاهیم	2- ورزشکاران از منظر فیزیولوژی ورزش و آمادگی بدنی	3- کسب مهارت در مراقبت‌های اولیه آسیب‌های نسج نرم عضلانی، شکستگی‌ها و دررفتگی‌ها	4- توانایی برنامه‌ریزی و اجرای تست‌های میدانی و آزمایشگاهی درباره عصب، عضله و تحلیل مشکلات عصبی	5- ورزشکاران شامل معاینات قبل از ورزش
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی با مقدمات فیزیولوژی ورزشی، محاسبه میزان کالری	3	2	2	2	2	2
۲	شناخت برخی از سازوکارهای عصبی در بهبود عملکرد ورزشی	2	3	2	2	2	2
۳	دانش در خصوص عملکرد پایه سلول عضلانی، عصبی	2	3	2	2	2	2
۴	کسب مهارت در اجرا و برنامه‌های ورزشی ویژه افزایش قدرت و استقامت عضلانی	2	2	3	2	2	2
۵	کسب مهارت در تفسیر تست‌های ورزشی و کسب دانش فیزیولوژیکی در ارزیابی و معاینات ورزشکاران	2	3	2	2	2	3
مجموع		2.2	2.6	2.2	2	2.2	2.2
اوسط عمومی		2.23					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون فیزیولوژی ورزشی

معلومات اساسی	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
	تربیت بدنی	فیزیولوژی ورزشی	تربیت بدنی عمومی	دوم	سوم	۲	اساسی

هفته	تعداد کریڈت	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	آشنایی با فیزیولوژی ورزشی، تعریف انرژی، تولید انرژی در بدن					پرسش و پاسخ
دوم	4	منابع بی هوازی، منابع هوازی، دستگاه های هوازی و بی هوازی هنگام استراحت و تمرین					پرسش و پاسخ
سوم	6	مبانی فیزیولوژیک خستگی، فیزیولوژی دوره بازیابی پس از فعالیت عضلانی					پرسش و پاسخ
چهارم	8	واحد انرژی، متابولیسم و نحوه محاسبه مصرف کالری، تأثیر ورزش بر مسیرهای تولید انرژی در بدن					پرسش و پاسخ
پنجم	10	فیزیولوژی انقباض عضلانی و تغییرات بافت عضلانی در پی ورزش، تغییرات و سازگاری های متابولیک عضله به دنبال ورزش های استقامتی و قدرتی					پرسش و پاسخ
ششم	12	تغییرات و سازگاری های سیستم قلبی و عروقی پس از ورزش					پرسش و پاسخ
هفتم	14	تغییرات و سازگاری های تنفسی پس از ورزش					پرسش و پاسخ

هشتم	16	تغییرات و سازگاری‌های غدد داخلی پس از ورزش				پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان وسط سمستر ۲۰٪				
دهم	20	تغییرات آب و الکترولیت در پی ورزش و سازگاری‌های سیستم اطراحیه با ورزش				پرسش و پاسخ
یازدهم	22	تغییرات فیزیولوژیک دوران رشد و تأثیر آن بر ورزش				پرسش و پاسخ
دوازدهم	24	تأثیرات ورزش حرفه‌ای بر فیزیولوژی بدن				پرسش و پاسخ
سیزدهم	26	فیزیولوژی ورزش در محیط گرم، سرد، ارتفاعات و زیر آب				پرسش و پاسخ
چهاردهم	28	تفاوت‌های فیزیولوژیک خانم‌ها و آقایان و تأثیر آن بر کارایی ورزشی				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	اثرات ناشی از بی تمرینی و تغییرات فیزیولوژیک حاصل از آن				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	تغییرات فیزیولوژیک بدن در طول شبانه‌روز و تأثیر آن‌ها بر عملکرد ورزشی، رهنمایی امتحان نهایی				جمع‌بندی

منابع یا مأخذ	
1 ادوارد ال. فاکس. (1981). فیزیولوژی ورزش، ترجمه: اصغر خالدران. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.	مأخذ اساسی
2 فرزاد ناظم. (1381). فیزیولوژی انسان. تهران: انتشارات پیام.	
3 مک لو گلین دانیل، استامفورد، دیوید وایت. (1391). فیزیولوژی انسان، ترجمه: عباسعلی گایینی. تهران: انتشارات پیام نور.	
4 ران موگان. (1380). بیوشیمی فعالیت‌های ورزشی، ترجمه: عباسعلی گایینی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.	

مفردات و پلان هفته وار مضمون تربیت بدنی در مکاتب

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تیوری و سپورتهای رزمی
اسم مضمون:	تربیت بدنی در مکاتب
کود مضمون:	PE.PS.0332
تعداد کریدت:	2 کریدت تیوری و عملی
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	دوم
سمستر:	سوم

شرح مختصر مضمون

یکی از ارکان مهم تعلیم و تربیه، تربیت بدنی است که به عنوان یک نهاد اجتماعی، تربیتی و آموزشی اهداف زیادی را دنبال می کند که این اهداف بر پایه فلسفه و آرمان تعلیم و تربیت جامعه است. بناءً این معلمان و مربیان تربیت بدنی نمی توانند بی نیاز از شناخت فلسفه و آرمان تعلیم و تربیت که در جامعه مرسوم است باشند آگاهی از این مهم می تواند به آنان کمک نماید که اهداف تربیت بدنی چهارچوب خاصی را دنبال می نمایند و همچنان اهداف خاص تربیت بدنی و ورزش در سه مرحله تعلیمی مکاتب، (ابتدائیه، متوسطه و لیسه) طبقه بندی و نیازها و ویژگی های این سه دوره در برنامه ریزی و تعیین اهداف تربیت بدنی مدنظر قرار دارد.

اهداف آموزشی

- آشنایی و شناخت تربیت بدنی در مکاتب
- یادگیری دانش علمی و مسلکی برای اهل در ساحه تدریس
- شاگردان می توانند تفاوت های تربیت بدنی در مکاتب را مشخص کنند
- بلند بردن دانش مسلکی محصلان از نظر تیوری با ارتباط آن با فعالیت های عملی
- تقویت صحی، روحی، جسمی و یادگیری.
- افزایش مهارت های جسمی و ذهنی رابطه ذهن با جسم در جهت تقویة حافظه، ناتوانی بدنی و گوشه نشینی شاگردان و جوانان است وایشان را می توان از این طریق به هدف مطلوب رسانید و یادگیری آن ها را افزایش داد
- تقویت صحی، روحی، جسمی و تفکیک هر دوره.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیتهای عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری کاربرد تربیت بدنی در مکاتب.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون
- بررسی اهداف تربیت بدنی در مکاتب
- اهداف کلی تربیت بدنی
- تربیت بدنی در دوره ابتدائیه
- ویژگی‌ها و نیازهای کودکان در دوره ابتدائیه
- تربیت بدنی در دوره متوسط
- ویژگی‌ها و نیازهای کودکان در دوره متوسط
- امتحان وسطی سمستر
- انواع بازی‌های سپورتی در دوره ابتدائیه
- تربیت بدنی در دوره لیسه
- ویژگی‌ها و نیازهای متعلمین در دوره لیسه
- انواع بازی‌های سپورتی در دوره لیسه
- طبقه‌بندی هدف‌های آموزش تربیت بدنی در مکاتب
- اهداف کلی تربیت بدنی در دوره ابتدائیه؛ متوسط؛ و لیسه
- حل مشکلات محصلان در ارتباط به مضمون

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد

- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گزارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌تواند قبلاً در زمینه مشکل پیش آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نماید.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی) 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقاء مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف.
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف.
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی.
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت.
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین.
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.

- تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد. اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	شرح	نتایج متوقعه مضمون					
		1- شناخت مبانی، ساختار و اهداف کلی تربیت‌بدنی در مکاتب	2- کسب دانش در مورد اهداف تربیت بدین در دوره‌های مختلف (ابتدائیه، متوسطه و لیسه).	3- شناخت ویژگی و نیازمندهای کودکان در دوره مختلف	4- شناخت پدیده‌های اجتماعی با به انواع بازی‌های سپورتی در دوره‌های متعدد	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه تطبیق چند رشته تربیت‌بدنی در مکاتب و دوره‌های مختلف	6- انکشاف مهارت‌های لازمی در جهت طبقه‌بندی هدف‌های آموزشی تربیت‌بدنی در مکاتب با توجه به دوره‌های متذکره
		ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر
۱	آشنایی با مفاهیم، اهداف و طبقه‌بندی تربیت‌بدنی در مکاتب	2	2	1	1	2	2
۲	شناخت مفهوم، مبانی، ساختار و اهداف کلی در دوره مختلف	2	1	2	2	2	1
۳	آشنایی با طبقه‌بندی هدف‌های آموزشی تربیت‌بدنی در مکاتب در دوره‌های (ابتدائیه، متوسط، لیسه)	3	2	2	2	1	1
۴	کسب مهارت به ارتباط تشخیص نیازها و ویژگی متعلمین مکاتب	3	1	1	2	1	2
۵	به کار بستن اهداف کلی تربیت‌بدنی در دوره‌های مختلف آموزشی	3	1	2	1	1	2
مجموع		2	1.4	1.8	1.6	1.4	1.6
اوسط عمومی		1.6					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون تربیت بدنی در مکاتب

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	تربیت بدنی در مکاتب	تربیت بدنی عمومی	دوم	سوم	۲	تخصصی حتمی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون					پرسش و پاسخ
دوم	4	بررسی اهداف تربیت بدنی در مکاتب					پرسش و پاسخ
سوم	6	اهداف کلی تربیت بدنی					پرسش و پاسخ
چهارم	8	تربیت بدنی در دوره ابتدائیه					پرسش و پاسخ
پنجم	10	ویژگی ها و نیازهای کودکان در دوره ابتدائیه					پرسش و پاسخ
ششم	12	تربیت بدنی در دوره متوسط					پرسش و پاسخ
هفتم	14	ویژگی ها و نیازهای کودکان در دوره متوسط					پرسش و پاسخ
هشتم	16	انواع بازی های سپورتی در دوره ابتدائیه					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20%					
دهم	20	تربیت بدنی در دوره لیسه					پرسش و پاسخ

پرسش و پاسخ					چگونگی اجرای چند رشته تربیت‌بدنی در مکاتب	22	یازدهم
پرسش و پاسخ					ویژگی‌ها و نیازهای متعلمین در دوره لیسه	24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					انواع بازی‌های سپورتی در دوره لیسه	26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					طبقه‌بندی هدف‌های آموزش تربیت‌بدنی در مکاتب	28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					اهداف کلی تربیت‌بدنی در دوره ابتدائیه؛ متوسط؛ و لیسه	30	پانزدهم
جمع‌بندی					حل مشکلات محصلان در ارتباط به مضمون	32	شانزدهم

منابع یا مأخذ

1- ایرج، احرایی فرد. (1356). رهنمودهای برای تربیت‌بدنی در دبستان. تهران: انتشارات. تربیت‌بدنی و علوم ورزشی. 2- فرج‌الله، بهرامی. (1352). بازی ورزشی برای کودکان و نوجوانان در مکاتب. تهران: انتشارات. تربیت‌بدنی و علوم ورزشی. 3- محمود، منصور. (1350). روانشناسی جمناستیک. تحول روانی از کودکی تا پیری. تهران: انتشارات چهریر. 4- نیری، مصطفی. (1357). اصول آموزش و پرورش برای مکاتب ابتدائی و راهنمایی. تهران: انتشارات. تربیت‌بدنی و علوم ورزشی. 5- یلدائی، رضایی مسیحی. (1358). کودک و بازی. تهران: انتشارات. تربیت‌بدنی و علوم ورزشی. نبوی، محمد. (1371). روش تدریس تربیت‌بدنی در مکاتب. تهران: انتشارات. سمت. 7- حسینی، سید عماد. (1385). اصول و مبانی تربیت‌بدنی و برنامه‌ریزی. تهران: انتشارات. دانشگاه شمال 8- دوماری، محمد امیری. (1392). روش‌های آموزش تربیت‌بدنی. تهران: انتشارات صحافی فرهنگ.	مأخذ اساسی
--	------------

مفردات و پلان مضمون میتود تدریس تربیت بدنی

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	میتود تدریس تربیت بدنی
کود مضمون:	PE.PS.0333
تعداد کریدت:	4 کریدت تیوری
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	دوم
سمستر:	سوم

شرح مختصر مضمون

با توجه به رشد و گسترش روزافزون علوم ورزشی، مربیان رشته‌های مختلف ورزشی باید برای آماده‌سازی بدنی و روانی ورزشکاران از علم روز آگاه بوده و همگام با آن پیش بروند. در این راستا، آشنایی با علم تمرین و یا به بیان دیگر علم آماده‌سازی بدن از اهمیت به سزایی برخوردار است. تربیت بدنی و ورزش با استفاده از علوم فیزیولوژی، حرکت‌شناسی، بیومکانیک، روانشناسی و آسیب‌شناسی، راه کارهای مناسب و مفیدی را برای توسعه عوامل آمادگی جسمانی ارائه می‌نماید.

باید گفت که این کورس در مدت زمان 16 هفته درسی تحت عناوین میتودهای تدریس تربیت بدنی، پرنسیپ‌های آموزشی تربیت بدنی، ساختار جریان آموزش در تربیت بدنی، میتودهای پرورش خواص در تربیت بدنی، اساس مشق و تمرین ورزشی، پلان گذاری و ارزیابی مشق و تمرین ورزشی و آشکار فعالیت‌های تربیت بدنی با همکاری استادان و شما محصلان تدریس می‌شود.

اهداف آموزشی

- آشنایی با مفاهیم و تعاریف تدریس، برنامه‌ریزی سازمان‌دهی و ارزیابی دروس تربیت بدنی
- مقایسه میتودهای سنتی و جدید تدریس تربیت بدنی
- تشخیص مهارت‌های استادان برتر تربیت بدنی
- طرح و بیان برنامه‌ریزی درسی تربیت بدنی
- برنامه‌ریزی خلاقیت و نوآوری در میتودهای درسی تربیت بدنی.

شیوه‌های تدریس و آموزش

- مخلوطی از روش‌های مختلف تدریس در قالب روش تدریس متقابل قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:
- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری

- بحث و گفتگو و به مناقشه علمی گذاشتن موضوعات درس بین محصلان
- ارائه سؤالات درون صنفی جهت مباحثه دوطرفه بین استاد و محصلان
- کارهای گروهی و ارائه آن.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- آشنایی استاد با محصلان، معرفی کورس پالیسی
- تعریف میتود تدریس تربیت‌بدنی، تحول در روش‌های تدریس
- میتودهای تدریس در تربیت‌بدنی
- ساختار جریان آموزش
- پرنسپ‌های آموزشی در تربیت‌بدنی.
- میتودهای پرورش خواص (ماهیت) حرکی جسمی
- وسایل و میتودهای پرورش قوه
- میتود پرورش طاقت‌فرسایی خصوصی
- امتحان وسط سمستر
- میتود پرورش چالاکي، اساس ترینگ مشق و تمرین ورزشی
- اشکال تشکیلاتی جریان مشق و تمرین ورزشی
- محتویات مشق و تمرین ورزشی
- مراحل مشق و تمرین ورزشی، اشکال فعالیت‌های تربیت‌بدنی
- آمادگی برای درس
- فورم و یا شکل فعالیت‌های خارج از درس؛ و حل مشکلات
- . نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی
- اصول تمرین، جایگاه تربیت‌بدنی در مکاتب ابتدایی در جهان معاصر
- سازگاری با تمرین، تربیت‌بدنی در مکاتب ابتدائیه
- طول عمر ورزشی، روش تدریس و پلان ریزی درس تربیت‌بدنی برای صنوف اول تا پنجم
- آمادگی عضلانی، میتودهای تدریسی تربیت‌بدنی
- ساختار عضلانی و انقباض، میتودهای تدریس تربیت‌بدنی دوره ابتدائیه
- اعصاب و واحدهای حرکتی، انتخاب یک میتود تدریس
- بازگشت ارتجاعی، برنامه‌ریزی یک ساعت درسی تربیت‌بدنی برای صنوف ابتدائیه
- وراثت در برابر تمرین، مراحل تدریس تربیت‌بدنی در مکاتب اجزای آمادگی عضلانی خصوصیات و ویژگی‌های رشدی کودکان 6 الی 9 ساله
- آمادگی جسمانی، رزش برای کودکان ویژه
- فعالیت بدنی و تندرستی، چگونگی تنظیم یک درس برای صنوف تربیت‌بدنی
- مزایای فیزیولوژیکی آمادگی جسمانی

- طرح‌ریزی درس تربیت‌بدنی برای صنوف لیسه
- حل مشکلات.

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری حتمی است
- محصلان با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلان از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی). (20) %
- کارهای عملی (لابراتوار، بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر... (20) %
- امتحان نهایی سمستر حداکثر... (60) %
- مجموع ... (100) %

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلان باید در مشارکت نزدیک باهم کارکرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلاق پرورده تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.

- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت های درسی سایر محصلان را تحت الشعاع قرار نمی دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می دهد.
- اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می کند

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- شناخت مبانی، میتودهای تدریس تربیت بدنی.	2- کسب دانش در قسمت مفاهیم مضمون.	3- کسب مهارت و انتقال دانش در قسمت مضمون	4- شناخت انواع میتودهای تدریس.	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت‌های کسب شده مضمون	- انکشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت‌های کسب شده در اجتماع.
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی با مفاهیم و قواعد میتود تدریس تربیت بدنی.	3	1	3	1	1	1
۲	اهمیت و ارزش مضمون میتود تدریس تربیت بدنی.	2	1	2	2	1	1
۳	اهداف و وظایف میتودهای تدریس تربیت بدنی.	3	1	2	2	2	2
۴	کسب مهارت میتودهای آموخته شده.	3	1	1	2	1	1
۵	تطبیق میتودهای آموخته شده در ساحه عمل.	2	1	1	1	1	2
	مجموع	2.6	1	1.8	1.6	1.2	1.4
	اوسط عمومی	1.6					
۳= اعظمی ترین اشتراک =۲ اشتراک متوسط =۱ کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون میتود تدریس تربیت بدنی

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	میتود تدریس تربیت بدنی	تربیت بدنی عمومی	دوم	سوم	4	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1	آشنایی استاد با معرفی کورس پالیسی و معلومات در مورد نحوه نگارش و ارائه کنفرانس ها.					پرسش و پاسخ
	2	تعریف میتود تدریس تربیت بدنی تحول در روش های تدریس					پرسش و پاسخ
دوم	3	میتودهای تدریس در تربیت بدنی.					پرسش و پاسخ
	4	ساختار جریان آموزش					پرسش و پاسخ
سوم	5	پرنسیب های آموزشی در تربیت بدنی.					پرسش و پاسخ
	6	میتودهای پرورش خواص (ماهیت) حرکی جسمی.					پرسش و پاسخ
چهارم	7	وسایل و میتودهای پرورش قوه					پرسش و پاسخ
	8	میتود پرورش طاقت فرسایی خصوصی.					پرسش و پاسخ
پنجم	9	میتود پرورش چالاکی. اساس ترنینگ مشق و تمرین ورزشی.					پرسش و پاسخ

اشکال تشکیلاتی جریان مشق و تمرین ورزشی.	10		پرسش و پاسخ
محتویات مشق و تمرین ورزشی.	11	ششم	پرسش و پاسخ
اصول تمرین، جایگاه تربیت بدنی در مکاتب ابتدایی در جهان معاصر	12		پرسش و پاسخ
آمادگی برای درس	13	هفتم	پرسش و پاسخ
محتویات مشق و تمرین ورزشی	14		پرسش و پاسخ
سازگاری با تمرین، تربیت بدنی در مکاتب ابتدائیه	15	هشتم	پرسش و پاسخ
ارائه کنفرانس ها	16		پرسش و پاسخ
امتحان 20٪		18	نهم
مراحل مشق و تمرین ورزشی. اشکال فعالیت های تربیت بدنی	19	دهم	پرسش و پاسخ
آمادگی برای درس.	20		پرسش و پاسخ
فورم و یا شکل فعالیت های خارج از درس؛ و حل مشکلات.	21	یازدهم	جمع بندی
وراثت در برابر تمرین، مراحل تدریس تربیت بدنی در مکاتب	22		پرسش و پاسخ
اصول تمرین	23	دوازدهم	پرسش و پاسخ
جایگاه تربیت بدنی در مکاتب ابتدایی در جهان معاصر	24		پرسش و پاسخ

سیزدهم	25	سازگاری با تمرین				پرسش و پاسخ
	26	تربیت بدنی در مکاتب ابتدائیه				پرسش و پاسخ
چهاردهم	27	اجزای آمادگی عضلانی خصوصیات و ویژگی‌های رشدی کودکان 6 الی 9 ساله				پرسش و پاسخ
	28	طول عمر ورزشی				پرسش و پاسخ
پانزدهم	29	روش تدریس و پلان ریزی درس تربیت بدنی برای صنوف اول تا پنجم				پرسش و پاسخ
	30	آمادگی عضلانی				پرسش و پاسخ
شانزدهم	31	میتودهای تدریسی تربیت بدنی				پرسش و پاسخ
	32	حل مشکلات محصلان				پرسش

منابع یا مأخذ

مأخذ اساسی	1. خسروی، ابراهیم. (1381). تیوری و میتودولوژی تمرین از مبانی کاربرد. مشهد: دانشگاه امام رضا. 2. رحمانی نیا، فرهاد. (1386). یادگیری حرکتی. تهران: انتشارات بامداد کتاب. 3. شارکی، برایان و گسکیل، استیون. (1387). فیزیولوژی ورزشی برای مربیان. تهران: بامداد کتاب. 4. صفوی، امان الله. (1383). روش‌ها، فنون و الگوهای تدریس. تهران: پوهنتون‌ها (سمت). 5. قاسمی، حسن. (1383). مهارت‌های اساسی تدریس. زنجان: نیکان کتاب.
مأخذ کمکی	1. گائینی، عباسعلی. (1378). آمادگی جسمانی. تهران: سمت. 2. محمدی، غلام سخی. (1394). میتود تدریس تربیت بدنی. کابل: انتشارات نامی. 3. نمازی زاده، مهدی. (1389). تربیت بدنی عمومی. تهران: سمت. 4. کریمی، جواد. (1381). نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.

مفردات و پالیسی مضمون ورزش معلولین

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنهی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	ورزش معلولین
کود مضمون:	PE.PS.0334
تعداد کريدت:	2 کريدت تیوری
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	دوم
سمستر:	سوم

شرح مختصر مضمون

انسان‌های دوران باستان به اهمیت حرکت برای رهایی از دردها و درمان آگاه بودند. این امر را می‌توان در تاریخ چین، هند و روم باستان به خوبی مشاهده نمود. دانشمندان دیگری نیز مثال زکریای رازی و ابن سینا بر اهمیت تمرینات بدنی برای بهره‌مندی از یک زندگی سالم و مفید تأکید نموده‌اند. پیشرفت علم و تکنولوژی، در کنار رشد کمی معلولیت‌های ناشی از عوامل صحتی، حوادث طبیعی و جنگ موجب شد به ورزش به عنوان یک پدیده اجتماعی به‌طور جدی توجه گردد. وقوع جنگ‌های جهانی اول و دوم و خیل عظیم معلولیت‌های ناشی از جنگ موجب شد امکانات گوناگونی در این زمینه در آمریکا و بعضی از کشورهای اروپایی دایر گردد. در این زمان مجامع و مراکز علمی و تحقیقاتی فعالیت خود را به‌طور جدی در بخش‌های فیزیوتراپی، طب ورزشی و سایر علوم مرتبط برای کاهش عوارض ناشی از معلولیت آغاز کردند. تأسیس آسایشگاه‌های ویژه برای آسیب دیدگان ضایعات نخاعی توسط یکی از جراحان معروف انگلیسی به نام دکتر «وانس جونز» را می‌توان جدی‌ترین اقدام برای بازتوانی معلولین دانست. این مرکز توانست با بهره‌گیری از امکانات و تمرینات طبی - ورزشی تجربه‌ای سودمند در زمینه ورزش معلولین به سایر کشورها معرفی نماید. نتایج حیرت‌آور درمان از راه ورزش، موجی عظیم در اهمیت و ضرورت پرداختن به این پدیده مهم را در سراسر دنیا ایجاد و لزوم تأسیس تشکیلات مستقل و قدرتمند ورزشی معلولین را بیش‌ازپیش نمایان ساخت.

اهداف عمومی

در دنیای امروز با شمار رو به افزون معلولین و نیز گسترش انواع رشته‌های ورزشی و نیاز حیاتی معلولین به تحرک و فعالیت بیشتر جسمانی لزوم ابداع و به‌کارگیری روش‌ها و شیوه‌های جدید و آسان‌تر که خاص معلولین باشد بیش‌ازپیش احساس می‌شود.

سال‌هاست که این باور و ذهنیت نادرست معلولین نخاعی که محدودیت‌های حرکتی مانع فعالیت‌های جسمانی و تمرینات بدنی آنان می‌شود، یا ورزش تأثیری بر جسم و روح ندارد، به کناری نهاده شده است.

ورزش‌های مناسب معلولین: متخصص طب بر این باوراند که حتی اگر بیمار یا معلولی یک سال هم هیچ تحرک و فعالیت بدنی نداشته باشد، بازهم می‌تواند با انجام فعالیت‌های بدنی ملایم، سطح سلامت کلی بدنش را ارتقاء دهد. در اینجا به بررسی تمرینات ورزشی مناسب برای افراد معلول می‌پردازیم.

اهداف آموزشی

ورزش مستمر که به‌طورکلی نقشی بارز در کاهش آثار معلولیت دارد بر معلولین ضایعه نخاعی هم آثار مثبت متعدد دارد که در

زیر به آن‌ها فهرست‌وار اشاره می‌شود:

- مانع پیدایش زخم‌های بستر
- کارکرد بهتر دستگاه گوارش
- مانع افزایش پوکی استخوان
- افزایش قدرت عضلانی
- مانع پیدایش سنگ‌های مثانه یا کلیه
- تسریع روند توان‌بخشی و اوقات فراغت مفرح و مفید
- بهبود عملکرد دستگاه‌های تنفسی و گردش خون مانند تنفس بهتر و تثبیت فشارخون
- پیشگیری از تغییر شکل مفاصل
- کاهش اسپاسم یا گرفتگی و سختی عضلات و افزایش کلی تعادل بدن
- آثار روحی روانی مانند کاهش اضطراب، تقویت روحیه و سازگاری بیشتر با محدودیت‌های حاصل از معلولیت.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف تدریس در قالب روش تدریس متقابل قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث و گفتگو و به مناقشه علمی گذاشتن موضوعات درس بین محصلان
- ارائه سؤالات درون صنفی جهت مباحثه دوطرفه بین استاد و محصلان
- کارهای گروهی و ارائه آن.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس، ارزیابی وردی، مقدمه‌چینی، اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون.
- آشنایی با مفاهیم فلسفه ورزش معلولین
- منشأ و ریشه‌های ورزش معلولین
- طبقه‌بندی معلولیت
- اهداف ورزش کردن معلولین

- فواید ورزش برای معلولین
- معرفی ورزش‌های مناسب معلولین
- امتحان وسط سمستر
- طبقه‌بندی رشته‌های ورزشی معلولین
- ورزش‌های قهرمانی معلولین
- برنامه ورزشی خوب برای معلولین
- ورزش‌های قدرتی و هوازی برای معلولین
- ورزش‌های مناسب برای ولچرنشینان
- آشنایی با اماکن و تأسیسات و تجهیزات ورزشی معلولان
- ارائه سیمینار توسط محصلان
- رفع مشکلات و پرابلم‌های درسی محصلان

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری حتمی است.
- محصلان با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلان از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) (20) %
- کارهای عملی (لابراتوار، بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر... (20) %
- امتحان نهایی سمستر حداکثر ... (60) %
- مجموع... (100) %:

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلان باید در مشارکت نزدیک باهم کار کرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلال پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پابندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

نوع کسب	نتایج متوقعه					
	1- شناخت ورزش های معلولین.	2- کسب دانش در قسمت مفاهیم مضمون.	3- کسب مهارت و انتقال دانش در قسمت مضمون	4- شناخت انواع میتودهای تدریس برای معلولین	5- کسب مهارت های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت های کسب شده مضمون	6- انکشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت های کسب شده در اجتماع.
ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی با مفاهیم و فلسفه ورزش معلولین.	3	1	3	1	1
۲	اهمیت و ارزش ورزش معلولین	2	1	2	1	1
۳	اهداف، وظایف و فواید ورزش برای معلولین.	3	1	2	2	2
۴	کسب مهارت میتودهای آموخته شده. در تطبیق ورزش های معلولین.	3	2	1	2	1
۵	تطبیق میتودهای آموخته شده در ساحه عمل.	2	1	1	1	2
مجموع						1.4
اوسط عمومی						1.66
۳= اعظمی ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک						

کورس پالیسی هفته وار مضمون ورزش معلولین

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	ورزش معلولین	تربیت بدنی عمومی	دوم	سوم	2	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس، ارزیابی وردی، مقدمه چینی، اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون					پرسش و پاسخ
دوم	4	آشنایی با مفاهیم فلسفه ورزش معلولین					پرسش و پاسخ
سوم	6	منشأ و ریشه های ورزش معلولین					پرسش و پاسخ
چهارم	8	طبقه بندی معلولیت					پرسش و پاسخ
پنجم	10	اهداف ورزش کردن معلولین					پرسش و پاسخ
ششم	12	فواید ورزش برای معلولین					پرسش و پاسخ
هفتم	14	معرفی ورزش های مناسب معلولین					پرسش و پاسخ
هشتم	16	امتحان وسط سمستر					
نهم	18	طبقه بندی رشته های ورزشی معلولین					امتحان میان سمستر

دهم	20	ورزش‌های قهرمانی معلولین				پرسش و پاسخ
یازدهم	22	برنامه ورزشی خوب برای معلولین				پرسش و پاسخ
دوازدهم	24	ورزش‌های قدرتی و هوازی برای معلولین				پرسش و پاسخ
سیزدهم	26	ورزش‌های مناسب برای ولچرنشینان				پرسش و پاسخ
چهاردهم	28	آشنایی با اماکن و تأسیسات و تجهیزات ورزشی معلولان				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	ارائه سیمینار توسط محصلان				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	ارائه سیمینار توسط محصلان				جمع‌بندی

منابع یا مآخذ

1- تقوی، مجتبی. (1386). آموزش مربی‌گری. ترجمه، داریوش ذکاکی تهران: انتشارات تربیت‌معلم. 2- ورنر، برگمن. (1389). آموزش بسکتبال. ترجمه مجید جلالی و فراهانی تهران: انتشارات. سمت 3- انشل، اچ، مارک. (1388). روانشناسی ورزشی از تیوری تا عمل، ترجمه، دکتر سید علی‌اصغر مسدد، تهران: انتشارات، اطلاعات 4- کیا دلیری، مظاهر. (1386). آموزش تکنیک‌ها در بسکتبال، تهران: انتشارات بوستان. 5- گریزی، علی. (1385). آنچه یک مربی بداند. تهران: انتشارات علم ورزش. 6- کلایندر، سوزان. (1389). مربی‌گری و تغذیه سالم در فوتبال. تهران: انتشارات علوم انسانی پوهنتون‌های (سمت). 7- دهقان، حبیب. (1391). کامل‌ترین مربی‌گری. تهران: انتشارات بامداد کتاب. 8- دونیک، لیزلی. (1393). اصول مربی‌گری در ورزش. پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی تهران: انتشارات، بام داد کتاب. 9- رضائیان، علی. (1379). تجزیه، تحلیل و طراحی سیستم‌ها. تهران: انتشارات سمت.	مآخذ اساسی
---	------------

مفردات

صنف دوم سمستر چهارم

مفردات و پالیسی هفته وار مضمون بسکتبال (2)

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	بسکتبال 2
کود مضمون:	PE.PS. 0429
تعداد کريدت:	2 کريدت
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	آمادگی
صنف:	دوم
سمستر:	چهارم

شرح مختصر مضمون

به کمک ورزش می‌توانند شهروندان مفیدتر مؤثرتری داشته باشند. تربیت بدنی و علوم ورزشی با پیشرفت‌های چشمگیری که در دهه اخیر داشته است، بیشتر از هر رشته درسی آموزشی و پرورشی می‌توان به توسعه، پیشرفت، آگاهی، دانش، قدرت و تزکیه اعتماد به نفس انسان به خصوص نوجوان و جوان کمک نماید. امروز ورزش بسکتبال یکی اموری است که به عنوان مضمون تخصصی در جهان مطرح است و گروه‌های زیادی به اشکال گوناگون با آن سروکار دارند.

این مضمون در جهت آگاهی بخشی است که وضعیت فعلی علوم ورزش و تربیت بدنی در عرصه تعلیم و تربیه تخصص ورزش بدان اشد ضرورت دارد. از سوی دیگر درک و فهم یادگیری معلمان تربیت بدنی به اهمیت این موضوع یکی از ضرورت‌های الزامی هست. انتظار آن را داریم که آموزش و پرورش ذهنی و جسمی نقش کلیدی را ایفا کند و از نقش خاص اجتماعی برخوردار گردد. امیدواریم در آینده بتوانیم کارکردهای بسکتبال و پیوند آن را در اجتماع از لحاظ مهارت‌های ذهنی و جسمی افراد به جهت تقویت حافظه و جسم نیرومند در سطح ملی آماده و از طریق ورزش باسکتبال تبارز کند.

اهداف آموزشی

- شناخت با مفاهیم کلیات ورزش بسکتبال
- شناخت مفهوم واژه‌های کلیدی و ارتباط آن با به حیث یک مضمون تخصصی
- کسب مهارت‌ها در جهت دانش مسلکی
- افزایش مهارت‌های جسمی و ذهنی رابطه ذهن با جسم در جهت تقویت حافظه، ناتوانی بدنی و گوشه نشینی شاگردان و جوانان است و ایشان را می‌توان از این طریق به هدف مطلوب رسانید و یادگیری آن‌ها را افزایش داد
- تقویت صحت، روحی، جسمی و دسپلین پذیری.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش بسکتبال.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معلومات کلی در مورد بازی بسکتبال
- معرفی انواع بسکتبال
- لکچر در مورد توسعه ورزش بسکتبال در افغانستان
- آموزش تکنیک‌های اساسی
- آموزش مراحل یک تمرین
- آموزش پاس با دودست از دو جناح
- آموزش پاس‌های نزدیک نظری
- آموزش پاس از بالا دونفری
- آموزش پاس از پایین دونفری
- مهارت‌های اساسی دریبل در بسکتبال
- آموزش دریبل از پایین
- آموزش دریبل از بالا
- آموزش بازی دوجانبه داخل میدان
- ارائه کنفرانس و سیمینار
- ارائه کنفرانس و سیمینار

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌تواند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نماید.

پالیسی نمره دهی

نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کریدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی) 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف.
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف.
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی.
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت.
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین.
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به‌هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنخی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنخی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- شناخت مبانی، ساختار و منابع مضمون	2- کسب دانش در قسمت مفاهیم ورزش بسکتبال	3- کسب مهارت و انتقال دانش تکنیک و تاکتیک ورزش بسکتبال	4- شناخت پدیده‌های حرکتی در انکشاف ذهنی و روانی بازیکنان.	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت‌های کسب شده مضمون	6- انکشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت‌های کسب شده در اجتماع.
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی با مفاهیم تاریخچه و ساختار ورزش بسکتبال	2	1	2	1	1	1
۲	اهمیت و ارزش ورزش بسکتبال	2	1	2	2	1	1
۳	اهداف و وظایف، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های ورزش بسکتبال	3	3	2	2	2	3
۴	کسب مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی ورزش بسکتبال	3	2	1	2	1	3
۵	انکشاف مهارت‌های کسب شده از ورزش بسکتبال و شناخت انواع بسکتبال	2	1	1	1	2	2
	مجموع	2.4	1.6	1.6	1.6	1.4	2
	اوسط عمومی	1.76					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون بسکتبال (2)

معلومات اساسی	رشته	مضمون	دپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
	تربيت بدنی	بسکتبال 2	تربيت بدنی عمومی	دوم	چهارم	۲	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معلومات کلی در مورد بازی بسکتبال					پرسش و پاسخ
دوم	4	معرفی انواع بسکتبال					پرسش و پاسخ
سوم	6	لکچر در مورد توسعه ورزش بسکتبال در افغانستان					پرسش و پاسخ
چهارم	8	آموزش تکنیک‌های اساسی					پرسش و پاسخ
پنجم	10	آموزش مراحل یک تمرین					پرسش و پاسخ
ششم	12	آموزش پاس با دودست از دو جناح					پرسش و پاسخ
هفتم	14	آموزش پاس‌های نزدیک					پرسش و پاسخ
هشتم	16	تکرار					پرسش و پاسخ
نهم	18	آ امتحان 20٪					
دهم	20	آموزش پاس از پایین دونفری					پرسش و پاسخ
یازدهم	22	مهارت‌های اساسی دریبل در بسکتبال					پرسش و پاسخ

دوازدهم	24	آموزش دربیبل از پایین				پرسش و پاسخ
سیزدهم	26	آموزش دربیبل از بالا				پرسش و پاسخ
چهاردهم	28	آموزش بازی دوجانبه داخل میدان				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	ارائه کنفرانس و سیمینار				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	ارائه کنفرانس و سیمینار				جمع بندی

منابع یا مأخذ

مأخذ اساسی	1- جعفر، نصرالله. (1387). مقررات داوری بسکتبال برای زنان و مردان. تهران: انتشارات صدر. 2- سبکتکین، امیر. (1386). مهارت‌های اساسی در بسکتبال انتشارات تهران: سیرنگ، چاپ ششم. 3- سبکتکین، امیر. (1388). بازی‌های مینی بسکتبال. تهران: انتشارات فدراسیون بسکتبال چاپ هفتم. 4- نعمت پور، ناصر. (1381). آموزش و مجموعه تمرینات بسکتبال تهران: انتشارات روزبهان، چاپ سوم. 5 - نوریخش، حسن و جعفریان، نصرالله. (1388). قوانین بین‌المللی بسکتبال. تهران: انتشارات فدراسیون بسکتبال.
مأخذ کمکی	6. هادی، فریده. (1386). بسکتبال 1. فنی حرفه‌ای. دفتر برنامه‌ریزی تهران: وزارت آموزش و پرورش.

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون والیبال (2)

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	والیبال 2
کود مضمون:	PE. PS. 0430
تعداد کریدت:	2 کریدت تیوری و عملی
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	والیبال 2
صنف:	دوم
سمستر:	چهارم

شرح مختصر مضمون

مضمون والیبال یکی از مضامین اساسی و اختصاصی بوده که در سه سمستر (1 و 3) صنف اول تا دوم در نظر گرفته شده است که در سمستر اول (2) کریدت، در سمستر دوم هم (2) کریدت و در سمستر سوم هم (2) کریدت تدریس می گردد که با گرفتن این درس توانایی های محصلین در بخش دانش و مهارت در حد لیسانس تکمیل گردیده و محصلین قادر به توضیح اصلاحات اساسی مربوط به درس والیبال خواهد شد. این مضمون در مورد رشته والیبال تحلیل و تجزیه کلمات، اصطلاحات و متن های مسلکی دانش لازم را ارائه می نماید. از طریق تمرین و تطبیقات عملی و مهارت های محصلین در این بخش مضمون رشد می نماید. با در نظر داشت موارد فوق تدریس مضمون والیبال در چوکات مفردات درسی دیپارتمنت سپورت های اجتماعی ضروری پنداشته می شود.

اهداف آموزشی

- فیزیولوژی عمومی با مفاهیم کلیات آن
- شناخت مفهوم واژه های کلیدی و ارتباط آن با رشته به حیث یک مضمون اساسی
- شناخت فیزیولوژی عمومی در جهت کسب دانش مسلکی
- کسب مهارت های طبی رابطه جسم در جهت مطلوب رسانید و یادگیری آن ها در رشته ورزش
- تقویت صحتی، روحی، جسمی و دسپلین پذیری برای فهم علمی.

شیوه های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش های مختلف تدریس در قالب روش تدریس متقابل قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث و گفتگو و به مناقشه علمی گذاشتن موضوعات درس بین محصلان

- ارائه سؤالات درون صنفی جهت مباحثه دوطرفه بین استاد و محصلان
- کارهای گروهی و ارائه آن.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون
- معلومات عمومی آموزش مربی‌گری در بازی والیبال
- آموزش سازمان‌دهی برگزاری مسابقات والیبال
- آموزش سیستم برگزاری مسابقات
- آموزش پاس از بالای سر با پنجه
- آموزش شوت در بازی والیبال
- آموزش دفاع در والیبال
- امتحان وسطی سمستر
- آموزش شوت از بالای جال و طرز اجرای آن
- آموزش تکنیک بلاک کردن در بالای جال والیبال
- تکنیک‌های اساسی سرویس در والیبال
- آموزش تکنیک سرویس با جمپ
- آموزش سیستم تاکتیکی بازی در میدان والیبال
- آموزش بازی دوجانبه داخل میدان
- ارائه کنفرانس و سیمینار
- حل مشکلات محصلان در ارتباط به مضمون

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلین با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلان از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی

نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) (20) %
- کارهای عملی (لآبراتوار، بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر - (20) %
- امتحان نهایی سمستر - (60) %
- مجموع نمرات - (100) %

وجایب و مکلفیت‌های محصلین

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلین باید در مشارکت نزدیک باهم کار کرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلاص پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست^۷، سرقت علمی^۸ و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنچی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

نتایج متوقعه						نتایج متوقعه مضمون	شماره
24. انکشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت‌های کسب‌شده در اجتماع.	23. کسب مهارت‌های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت‌های کسب‌شده مضمون	22. شناخت پدیده‌های حرکتی در انکشاف ذهنی و روانی بازیکنان.	21. کسب مهارت و انتقال دانش تکنیک و تاکتیک ورزش والیبال	20. کسب دانش در قسمت مفاهیم ورزش والیبال.	19. شناخت مبانی، ساختار و منابع مضمون		
ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر		
1	1	1	2	1	2	آشنایی با مفاهیم تاریخچه و ساختار ورزش والیبال.	۱
1	1	2	2	1	2	اهمیت و ارزش ورزش والیبال	۲
3	1	2	2	1	3	اهداف و وظایف، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های ورزش والیبال	۳
3	1	2	1	1	3	کسب مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی ورزش والیبال.	۴
2	1	1	1	1	2	انکشاف مهارت‌های کسب‌شده از ورزش والیبال و شناخت انواع والیبال	۵
2	1	1.6	1.6	1	2.4	مجموع	
1.6						اوسط عمومی	
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

مفردات کورس پالیسی هفته وار مضمون والیبال (2)

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
اساسی	تربيت بدنی	والیبال 2	تربيت بدنی عمومی	دوم	چهارم	۲	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون					پرسش و پاسخ
دوم	4	معلومات عمومی آموزش مربی گری در بازی والیبال					پرسش و پاسخ
سوم	6	آموزش سازمان دهی برگزاری مسابقات والیبال					پرسش و پاسخ
چهارم	8	آموزش سیستم برگزاری مسابقات					پرسش و پاسخ
پنجم	10	آموزش پاس از بالای سر با پنجه					پرسش و پاسخ
ششم	12	آموزش شوت در بازی والیبال					پرسش و پاسخ
هفتم	14	آموزش دفاع در والیبال					پرسش و پاسخ
هشتم	16	امتحان وسطی سمستر					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20٪					
دهم	20	آموزش تکنیک بلاک کردن در بالای جال والیبال					پرسش و پاسخ
یازدهم	22	تکنیک های اساسی سرویس در والیبال					پرسش و پاسخ

دوازدهم	24	آموزش تکنیک سرویس با چمپ				پرسش و پاسخ
سیزدهم	26	آموزش سیستم تاکتیکی بازی در میدان والیبال				پرسش و پاسخ
چهاردهم	28	آموزش بازی دوجانبه داخل میدان				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	ارائه کنفرانس و سیمینار				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	حل مشکلات محصلان در ارتباط به مضمون				جمع بندی

منابع یا مأخذ	
5. ابراهیم، خسرو. (1386). 101 تمرین موفق والیبال تهران: چاپ ویرایش جدید. 6. استغن، متیچل. (1389). آموزش مفاهیم و مهارت های ورزشی فوتبال، والیبال، باسکتبال_تهران: چاپ بوستان. 7. اسگیتز، ال. (1384). جدیدترین تاکتیک های والیبال. تهران: چاپ بوستان. 8. آیریا، جمشید. (1383). والیبال یک ودو. تهران: چاپ دانشگاه پیام نور.	مأخذ اساسی
7. خاتمی، امیدوار. (1381). قوانین رسمی والیبال. تهران: چاپ مشهد. 8. صفاری، سید حسین. (1388). آموزش مهارت های والیبال_چاپ. مشهد: دانشگاه فردوسی.	مأخذ کمکی

مفردات پلان درسی هفته وار مضمون تربیت بدنی معالجوی

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنځی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	تربیت بدنی معالجوی
کود مضمون:	PE.PS. 0435
تعداد کريدت:	4 کريدت تيوري
نوعيت مضمون:	اساسی
پيش‌نياز مضمون:	فيزيولوژی ورزشی
صنف:	دوم
سمستر:	چهارم

شرح مختصر مضمون

انسان از همان لحظه‌ای که دیده به جهان می‌گشاید زندگی را با تحریک و جنبش آغاز نموده و از این راه زمینه رشد و سلامتی خود را به وجود می‌آورد. حفظ سلامت و رشد قوای جسمانی و روحی از امور لازم و ضروری هر انسان عاقل و خردمند است.

نقش ورزش در تندرستی و شادابی انسان بر همگان روشن و پذیرفتنی است به‌طوری‌که روحیه سالم و بانشاط را در جسم سالم و سلامتی جسمانی را همراه با فعالیت‌های جسمانی و اجرای برنامه‌ای ورزشی می‌توان جستجو کرد و از طرف دیگر احکام دینی داشتن بدن نیرومند و سالم "انسان را در راه انجام وظایف دینی و دنیوی و رسیدن به اهداف اسلامی و انسانی کمک خواهد کرد. لذا در متون دینی نسبت به این امر تشویق شده است. همه ما کم‌وبیش می‌دانیم که ورزش منظم و دائمی تناسب فیزیکی بدن را بهبود می‌بخشد.

نتایج جدیدترین تحقیقات بین‌المللی نیز حاکی از این است که ورزش و فعالیت بدنی به‌عنوان راهکار اصلی پیشگیری "بسیاری بیماری‌ها مانند انواع مختلف سرطان‌ها "بیماری‌های قلب و عروق "شکر" چاقی و فشار بلند خون را به تأخیر انداخته یا از بروز آن جلوگیری می‌کند.

اهداف آموزشی

- محصلین بتوانند در اخیر این کورس در رابطه به تاریخچه صحی ورزشکار، کمک در معاینات همکار سپورتي، حفظ‌الصحه مکان‌های ورزشی، تأثیرات ورزش بالای صحت بدن، اهمیت ماساژ، روش‌های بانداژ نمودن، امراض سفر در ورزش، دوپینگ ... و غیره معلومات کافی حاصل نماید.

- مهارت‌ها: محصلین بتوانند در اخیر این کورس عملاً آنچه را که فراگرفته‌اند از قبیل اخذ تاریخچه صحی ورزشکار، مکانیزم‌های بانداژ نمودن، انجام دادن ماساژ، اجرای کمک‌های صحی اولیه و غیره را در زندگی عملی‌شان تطبیق نمایند.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف تدریس در قالب روش تدریس متقابل قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث و گفتگو و به مناقشه علمی گذاشتن موضوعات درس بین محصلین
- ارائه سؤالات درون صنفی جهت مباحثه دوطرفه بین استاد و محصلین
- کارهای گروهی و ارائه آن.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- تشریح برنامه درسی برای یک سمستر، معاینات صحی ورزشکاران
- مشکلات عفونی شایع در ورزشکاران، اثرات متقابل ورزش و بیماری‌های عفونی
- کم‌خونی‌های شایع در ورزشکاران و راه‌های پیشگیری و درمان آن‌ها
- عوامل خطر بیماری‌های قلبی، ورزش و بازتوانی قلبی
- پاتوفیزیولوژی و علل شایع مرگ ناگهانی در ورزشکاران
- آسم و برونکو اسپاسم ناشی از ورزش و راهکارهای کنترل آن
- مشکلات شایع گوش، حلق، بینی، دندان و چشم در ورزشکاران
- کنترل قند خون و احتیاطات ورزشی در ورزشکاران مبتلا به دیابت نوع 1 و 2
- امتحان وسط سمستر ۲۰٪
- انواع سردرد در ورزشکاران و راه‌های تشخیص و درمان آن‌ها
- مشکلات شایع پوستی در ورزشکاران، ارائه سیمینارها
- پاتوفیزیولوژی، تعاریف و شیوه‌های رایج درمان چاقی
- پاتوفیزیولوژی، علائم و نشانه‌ها، تشخیص و درمان بیماری استیوپوروز
- ملاحظات ورزشی خاص در ورزشکاران باردار، ارائه سیمینارها
- انواع دوپینگ، مراحل نمونه‌گیری دوپینگ، روش‌های تقلب در روند آزمایش دوپینگ
- مشکلات شایع طبی در رشته‌های ورزشی خاص، ارائه سیمینارها رهنمایی امتحان پایان سمستر

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلین با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلین از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلین، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلین می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) (20) %
- کارهای عملی (لایبراتور، بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر... (20) %
- امتحان نهایی سمستر حداکثر ... (60) %
- مجموع... (100) %:

وجایب و مکلفیت‌های محصلین

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلین باید در مشارکت نزدیک باهم کار کرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلاص پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست⁹، سرقت علمی¹⁰ و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنچی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

⁹ Wrong Citation

¹⁰ Plagiarism

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		کلیات مضمون	1- شناخت و ارتباط برقرار کردن مختصر با مفاهیم و ورزشکاران از منظر فیزیولوژی ورزش و آمادگی بدنی	2- کسب دانش در مورد تشخیص و استعدادیابی ورزشکاران	3- کسب مهارت در مراقبت‌های اولیه آسیب‌های نسج نرم عضلانی، شکستگی‌ها و دررفتگی‌ها	4- توانایی برنامه‌ریزی و اجرای تست‌های میدانی و آزمایشگاهی درباره عصب، عضله و تحلیل مشکلات عصبی عضلانی	5- کسب دانش و مهارت در ارزیابی وضعیت سلامتی ورزشکاران شامل معاینات قبل از ورزش
		ن.م.ن	ن.م.ن	ن.م.ن	ن.م.ن	ن.م.ن	ن.م.ن
۱	آشنایی با انواع مشکلات طبی ورزشکاران	3	2	1	2	1	1
۲	شناخت علل و علائم بیماری‌ها در ورزشکاران	2	2	3	2	1	2
۳	کسب مهارت در تشخیص و ارزیابی وضعیت صحت ورزشکاران شامل معاینات قبل از ورزش	2	2	2	3	3	2
۴	کسب مهارت و توانایی در راه‌های پیشگیری و مراقبت از آسیب‌های ورزشی	1	2	3	2	2	2
۵	ارائه مشاوره صحت به مربیان ورزشی و ورزشکاران	1	1	3	2	2	3
مجموع		1.8	1.8	2.4	2.2	1.8	2
اوسط عمومی		2					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون تربیت بدنی معالجوی

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	تربیت بدنی معالجوی	تربیت بدنی عمومی	دوم	چهارم	4	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	تشریح برنامه درسی برای یک سمستر، معاینات صحی ورزشکاران					پرسش و پاسخ
دوم	4	مشکلات عفونی شایع در ورزشکاران، اثرات متقابل ورزش و بیماری های عفونی					پرسش و پاسخ
سوم	6	کم خونی های شایع در ورزشکاران و راه های پیشگیری و درمان آنها					پرسش و پاسخ
چهارم	8	عوامل خطر بیماری های قلبی، ورزش و بازتوانی قلبی					پرسش و پاسخ
پنجم	10	پاتوفیزیولوژی و علل شایع مرگ ناگهانی در ورزشکاران					پرسش و پاسخ
ششم	12	آسم و برونکواسپاسم ناشی از ورزش و راهکارهای کنترل آن					پرسش و پاسخ
هفتم	14	مشکلات شایع گوش، حلق، بینی، دندان و چشم در ورزشکاران					پرسش و پاسخ

پرسش و پاسخ					کنترل قند خون و احتیاطات ورزشی در ورزشکاران مبتلا به دیابت نوع 1 و 2	16	هشتم
امتحان وسط سمستر ۲۰٪						18	نهم
پرسش و پاسخ					انواع سردرد در ورزشکاران و راه‌های تشخیص و درمان آن‌ها	20	دهم
پرسش و پاسخ					مشکلات شایع پوستی در ورزشکاران، ارائه سیمینارها	22	یازدهم
پرسش و پاسخ					پاتوفیزیولوژی، تعاریف و شیوه‌های رایج درمان چاقی	24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					پاتوفیزیولوژی، علائم و نشانه‌ها، تشخیص و درمان بیماری استیوپوروز	26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					ملاحظات ورزشی خاص در ورزشکاران باردار، ارائه سیمینارها	28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					انواع دوپینگ، مراحل نمونه‌گیری دوپینگ، روش‌های تقلب در روند آزمایش دوپینگ	30	پانزدهم
جمع‌بندی					مشکلات شایع طبّی در رشته‌های ورزشی خاص، ارائه سیمینارها، رهنمایی امتحان پایان سمستر	32	شانزدهم

منابع یا مأخذ	
1. اعظمی، قدرت الله. (۱۳۸۵). حفظ الصحة ورزشی، کابل: انتشارات وزارت تحصیلات عالی. 2. استون، روی. (۱۳۸۰). طب ورزش، ترجمه علی نژاد. تهران: انتشارات علم و ورزش. 3. فاکس، ماتیوس. (۱۹۸۱). فیزیولوژی ورزش، ترجمه اصغر خالدان، تهران: دانشگاه تربیت بدنی علم و ورزش.	مأخذ اساسی
1. چراغ، چراغ علی. (۱۳۸۶). اساسات جراحی، کابل: انتشارات وزارت تحصیلات عالی. 2. رجبی، حمید. (۱۳۸۲)، آمادگی جسمانی، تهران: انتشارات پائیز. 3. Ly Muscuvite(1998): tex book of scince and medicine in sport publishing Jion.	مأخذ کمکی

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون تکواندو

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنهی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تیوری و سپورت های رزمی
اسم مضمون:	تکواندو
کود مضمون:	PE.PS. 0436
تعداد کريدت:	2 کريدت تیوری و عملی
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	دوم
سمستر:	چهارم

شرح مختصر مضمون

تکواندو یکی از مضامین اساسی و مهم تربیت بدنی بوده که شامل نصاب تعلیمی پوهنهی تربیت بدنی، مکاتب معارف کشور هست؛ که بخش بزرگ بازی های المپیایی جهانی و بازی های آسیایی بوده که با زندگی و صحت مردم رابطه مستقیم دارد. در این بازی سن و سال و جنسیت مطرح نبوده به شکل انفرادی ذکور مقابل ذکور، اناث، مقابل اناث به شکل جوهره ای، به رقابت می پردازند و اجرای فورم های تکواندو به شکل انفرادی و به شکل گروپی اجرا می گردد که از جمله بازی های دلچسپ مهم تربیت بدنی بوده که دارای جنبه های مثبت تربیتی و رقابتی هست. در رشد و انکشاف عضلات، تقویت سیستم تنفس، جهاز هاضمه، چالاکي و مهارت های حرکی نقش ارزنده را بازی می نمایند. چون ضربات و حرکات سریع فریب دهنده این بازی شاد بیت و انعطاف پذیری را در بازیکنان خلق می کند و یکرشته تحرکی و قدرتی به شمار می رود تمرینات و مهارت های این بازی در جوامع بشری وجود داشته که این تمرینات در طول مراحل زندگی بشر در خلال فعالیت های روزانه موجود بوده، طبیعت انسان و نیاز اولیه در سنین کودکی آموزش مهارت های حرکی و بنیادی با اساس زیربنایی برای پرورش رشته های عصبی، حسی، حرکی، رشد و تکامل سیستم عصبی و عضلات بدن هست به همین دلیل مهارت های حرکی به اساس تمرینات انفرادی گروپی جوهره ای بازی می گردد. به همین منظور این رشته که برای محصلان تربیت بدنی ضرورت آموزش آن بیشتر احساس می شود. یک کورس مسلکی و اساسی بوده که در تمام ساعات درسی تربیت بدنی مؤسسات تحصیلات عالی، مکاتب، کلپ های آزاد، تیم های مختلف و متعدد اعم از اناث و ذکور، جوانان بزرگسالان مروج هست و اکثر افراد جامعه علاقه مند خاص این مضمون بوده و همچنان به حیث مهارت اساسی در دیگر رشته های گروپی و انفرادی تربیت بدنی مورد استفاده اعظمی قرار می گیرد.

اهداف آموزشی

- شناخت با مفاهیم کلیات ورزش تکواندو
- شناخت مفهوم واژه‌های کلیدی و ارتباط آن با به حیث یک مضمون تخصصی
- کسب مهارت‌ها در جهت دانش مسلکی
- افزایش مهارت‌های جسمی و ذهنی رابطه ذهن با جسم در جهت تقویۀ حافظه، ناتوانی بدنی و گوشه‌نشینی شاگردان و جوانان است و ایشان را می‌توان از این طریق به هدف مطلوب رسانید و یادگیری آن‌ها را افزایش داد
- تقویت صحت، روحی، جسمی و دسپلین پذیری.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش بازی‌های حرکی.

روش تدریس

در تدریس این مضمون از میتودهای عملی، شاگرد محوری، روش‌های لکچر، کار گروهی، سؤال و جواب، سیمینار و غیره میتودهای مؤثر تدریس استفاده به عمل آمده و ارزیابی دوام‌دار از محصلین صورت می‌گیرد.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی رشته تکواندو و تاریخچه آن در جهان و افغانستان
- روش آموزش داخل شدن به سالن ورزش تکواندو به لسان کوریایی
- میتود آموزش سرعت تکواندوکار
- میتود آموزش نشستن و بر خاستن به لسان کوریایی (جوچوم سوگی) و عملاً اجرای آن
- میتود آموزش قوه تکواندوکار
- میتود آموزش الاستیکیت تکواندوکار
- میتود آموزش حرکات رقص پاها و یادگرفتن کلمه تبدیل کردن پاها به لسان کوریایی
- میتود آموزش حرکات دول یو چاگی، هوریوچاگی
- امتحان وسط سمستر 20٪
- میتود آموزش نریوچاگی، پاکات نریو چاگی

- میتود آموزش موم دلیوچاگیو تیو مومدولیو چاگی، اصطلاحات سپورتی یا ترمینالوژی
- اصلاح غلطی‌ها و حل مشکلات محصلین
- میتود آموزش حکمیت و نمره دادن در ورزش تکواندو
- میتود آموزش یوپ چاگی و تیو یوپ چاگی
- میتود آموزشی کوچنگ برای ورزشکاران در جریان مسابقات.

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلین با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلین از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلین، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلین می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش آمده استاد مضمون را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی ۱۰ نمره
- سیمینار ۱۰ نمره
- امتحان وسط سمستر ۲۰ نمره نظری
- امتحان نهایی سمستر ۲۰ نمره نظری ۴۰ نمره عملی مجموع ۶۰ نمره

وجایب و مکلفیت‌های محصلین

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلین باید در مشارکت نزدیک باهم کارکرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلال پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست^{۱۱}، سرقت علمی^{۱۲} و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنهی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنهی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه							
		1- شناخت مبانی، ساختار و منابع تکواندو	زندگی روزمره	2- کسب دانش در قسمت مفاهیم و حرکات دفاعی در زندگی روزمره	3- کسب مهارت و انتقال دانش در قسمت بازی‌های حیاتی به دیگران	4- شناخت پدیده‌های حرکتی در انکشاف ذهنی نوجوانان.	مهارت‌های کسب‌شده مضمون	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت‌های کسب‌شده در اجتماع.	6- انکشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت‌های کسب‌شده در اجتماع.
		ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر
۱	آشنایی با مفاهیم تاریخچه و ساختار ورزش تکواندو	2	1	2	1	1	1	1	1
۲	اهمیت و ارزش تکواندو	2	1	2	2	2	1	1	1
۳	اهداف و وظایف تکواندو	3	1	2	2	2	1	1	2
۴	کسب مهارت‌های حرکتی و ذهنی، رول بازی‌های حرکتی در زندگی کودکان و نوجوانان	3	1	1	1	2	1	1	1
۵	شناخت اقسام حمله و دفاع شخصی	2	1	1	1	1	1	1	2
	مجموع	2.4	1	1.6	1.6	1	1	1.4	1.4
	اوسط عمومی	1.5							
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک									

کورس پالیسی هفته وار مضمون تکواندو

معلومات	رشته	مضمون	دیارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی عمومی	تکواندو	تربیت بدنی عمومی	دوم	چهارم	۲	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی رشته تکواندو و تاریخچه آن در جهان و افغانستان					پرسش و پاسخ
دوم	4	روش آموزش داخل شدن به سالن ورزش تکواندو به لسان کوریا					پرسش و پاسخ
سوم	6	میتود آموزش سرعت تکواندو کار					پرسش و پاسخ
چهارم	8	میتود آموزش نشست و بر خاستن به لسان کوریا (جوچوم سوگی) و عملاً اجرای آن					پرسش و پاسخ
پنجم	10	میتود آموزش قوه تکواندو کار					پرسش و پاسخ
ششم	12	میتود آموزش الاستیکیت تکواندو کار					پرسش و پاسخ
هفتم	14	میتود آموزش حرکات رقص پاها و یادگرفتن کلمه تبدیل کردن پاها به لسان کوریا					پرسش و پاسخ
هشتم	16	میتود آموزش حرکات دولیو چاگی، هوریوچگی					پرسش و پاسخ

امتحان وسط سمستر 20٪						18	نهم
پرسش و پاسخ					میتود آموزش نریوچاگی، پاکات نریو چاگی	20	دهم
پرسش و پاسخ					میتود آموزش موم دلیوچاگیو تیو موم دولیو چاگی، اصطلاحات سپورتی یا ترمینالوژی	22	یازدهم
پرسش و پاسخ					تکرار	24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					اصلاح غلطی‌ها و حل مشکلات محصلین	26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					میتود آموزش حکمیت و نمره دادن در ورزش تکواندو	28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					میتود آموزش یوپ چاگی و تیو یوپ چاگی،	30	پانزدهم
جمع‌بندی					میتود آموزشی کوچنگ برای ورزشکاران در جریان مسابقات	32	شانزدهم

منابع یا مأخذ

- رحمانی، فرهاد. (1387). مبانی روانی اجتماعی در تربیت‌بدنی. تهران: انتشارات وارسته - جوراک، کیم. (1387). تکواندو ترجمه قادر شاسب. تهران: انتشارات تلاش - صدیقی، محمدرضا. (1367). پایان‌نامه جهت آموزش دان 5. تبریز: انتشارات نور - رضایی، رضا. (1390). اصول پیشرفت در تکواندو نوین. اصفهان: انتشارات سعدی - تکایی، محمود. (1371). روش تدریس تربیت‌بدنی. تهران: انتشارات سمت ص 64. - غفوری، غلام قادر. (1370). بازی‌های حرکی. کابل: انتشارات انستیتیوت پیدا گوژی کابل ص 78. - نژاد، محمدعلی. (1360). علم ورزش و اصول آماده‌سازی. تهران: انتشارات علم ورزش ص 53. - نمازی زاده، مهدی. (1370). تربیت‌بدنی عمومی. تهران: انتشارات سمت ص 93. - گائینی، عباسعلی. (1383). آمادگی جسمانی. تهران: انتشارات سمت ص 23. - فرهاد فر، الهام. (1388). تاریخ تربیت‌بدنی و ورزش. تهران: انتشارات بامداد ص 97.	مأخذ اساسی
--	------------

مفردات و پلان درسی مضمون روانشناسی ورزشی

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	روانشناسی ورزشی
کود مضمون:	PE.PS. 0437
تعداد کراید:	2 کراید تیوری
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	دوم
سمستر:	چهارم

شرح مختصر مضمون

روانشناسی ورزش در این اواخر به شکل جدی رشد و توسعه یافته است. توجه و علاقه به این رشته تدریجاً رو به افزایش است و در این مدت زمان این رشته ورزشی به حدی رشد کرده که خود به چندین شاخه دیگر تقسیم شده است. روزبه روز مطالعات و تحقیقات جدیدی توسط دانشمندان مربوط به این رشته صورت می گیرد و کتاب های متعددی به چاپ می رسد. روانشناسی ورزش دربرگیرنده گزینش درست و برانگیختن ورزشکاران به گونه ای که هر ورزشکار بتواند در بالاترین حد توانایی خود، به رقابت بپردازد.

با توجه به رشد و گسترش روزافزون علوم ورزشی، مربیان رشته های مختلف ورزشی باید برای آماده سازی بدنی و روانی ورزشکاران از علم روز آگاه بوده و همگام با آن پیش بروند. در این راستا، آشنایی با علم روانشناسی ورزش و یا به بیان دیگر علم آماده سازی روانی از اهمیت به سزایی برخوردار است. اهداف آموزشی این مضمون دارای اهداف در قسمت دانش، مهارت و رفتار محصلان هست. به طور نمونه می توانیم از عوامل تأثیرگذار در شکل گیری ورزش ها، مفاهیم و اصطلاحات ورزش بنا بر ضرورت، نقش بنیادی ورزش تربیت بدنی از نظر روانی در میدان مبارزه آگاهی حاصل نمایند.

اهداف آموزشی

- شناخت با مفاهیم کلیات روان شناسی ورزشی
- شناخت مفهوم واژه های کلیدی و ارتباط آن با به حیث یک مضمون تخصصی
- کسب مهارت ها در جهت دانش مسلکی

- افزایش مهارت‌های جسمی و ذهنی رابطه ذهن با جسم در جهت تقویۀ حافظه، ناتوانی بدنی و گوشه‌نشینی شاگردان و جوانان است و ایشان را می‌توان از این طریق به هدف مطلوب رسانید و یادگیری آن‌ها را افزایش داد
- تقویت صحت، روحی، جسمی و دسپلین پذیری.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری روان‌شناسی ورزش.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس، ارزیابی ورودی، مقدمه‌چینی، اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون
- تدریس موضوع تاریخچه و تعریف روانشناسی ورزش
- مفاهیم روانشناسی ورزش و ارائه سیمینارها
- خدمات روانشناسی ورزش و ارائه سیمینارها
- انگیزش و انواع آن، ارائه سیمینارها
- تدریس موضوع روش‌های ایجاد انگیزش
- مروری به درس‌های گذشته و ارائه سیمینارها
- امتحان وسط سمستر
- انواع ترس
- موضوع استرس و انگیختگی و ارائه سیمینارها
- تدریس موضوع اضطراب و هیجان در ورزش ارائه سیمینارها
- تصویرسازی ذهنی و مهارت توجه و ارائه سیمینارها
- تدریس موضوع شخصیت و ورزش.
- خشونت و پرخاشگری در ورزش.
- نتیجه‌گیری نهایی از کورس سپری شده و سؤالات کنترولی حل مشکلات.

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرعت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی

نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی) 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به‌هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- شناخت مبانی، روانشناسی ورزشی.	2- کسب دانش در قسمت مفاهیم مضمون.	3- کسب مهارت و انتقال دانش در قسمت مضمون	4- شناخت مهارت‌های حرکی شاگردان و نقش آمادگی‌های فیزیکی تخیلی تاکتیکی و روانی.	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت‌های کسب‌شده مضمون	5- کسب‌شده در اجتماع. اکتشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت‌های
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی با مفاهیم و قواعد روانشناسی ورزشی.	3	1	3	3	1	1
۲	اهمیت و ارزش مضمون روانشناسی ورزشی.	2	1	2	2	1	1
۳	اهداف و وظایف موضوعات روانی ورزشکاران در مسابقات.	3	1	2	2	2	2
۴	کسب مهارت میتودهای آموخته‌شده.	3	1	1	2	2	1
۵	تطبیق میتودهای آموخته‌شده در ساحه عمل.	2	1	1	1	1	2
مجموع		2.6	1	1.8	2	1.4	1.4
اوسط عمومی		1.7					
۳=اعظمی‌ترین اشتراک ۲=اشتراک متوسط ۱=کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون روانشناسی ورزشی

معلومات	رشته	مضمون	دپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	روانشناسی ورزشی	تربیت بدنی عمومی	دوم	چهارم	۲	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس، ارزیابی ورودی، مقدمه چینی، اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون.					پرسش و پاسخ
دوم	4	تاریخچه و تعریف روانشناسی ورزش					پرسش و پاسخ
سوم	6	مفاهیم روانشناسی ورزش					پرسش و پاسخ
چهارم	8	خدمات روانشناسی ورزش					پرسش و پاسخ
پنجم	10	انگیزش و انواع آن					پرسش و پاسخ
ششم	12	تدریس موضوع روش های ایجاد انگیزش					پرسش و پاسخ
هفتم	14	مروری به درس های گذشته					پرسش و پاسخ
هشتم	16	اخذ امتحان 20%					
نهم	18	انواع ترس					پرسش و پاسخ
دهم	20	موضوع استرس و انگیزش					پرسش و پاسخ

پرسش و پاسخ					تدریس موضوع اضطراب و هیجان در ورزش	22	یازدهم
پرسش و پاسخ					تصویرسازی ذهنی و مهارت توجه	24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					تدریس موضوع شخصیت و ورزش.	26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					خشونت و پرخاشگری در ورزش.	28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					نتیجه‌گیری نهایی از کورس سپری شده و سؤالات کنترولی.	30	پانزدهم
جمع‌بندی					حل مشکلات محصلان در رابطه به مضمون.	32	شانزدهم

منابع یا مأخذ

1. عبدلی، بهروز. (1391). مبانی روانی - اجتماعی تربیت‌بدنی و ورزش. تهران: بامداد کتاب. 2. خدایی خیابوری، سیامک. (1380). روانشناسی بازی. تهران: انتشارات احرار. 3. واعظ موسوی، سید محمدکاظم. (1387). روان‌شناسی ورزشی. تهران: انتشارات سمت. 4. یمینی، محمد. (1384). روانشناسی برای مربیان تربیت‌بدنی. مشهد: انتشارات دانشگاه امام رضا (ع). 5. مسدد، سید علی‌اصغر. (1388). روانشناسی ورزش از تئوری تا عمل. تهران: انتشارات اطلاعات. 6. آذر بانی، احمد. (1382). اصول و مبانی تربیت‌بدنی و ورزش. تهران: انتشارات ستاره. 7. رضوی، سید محمدحسین. (1384). اصول و مبانی تربیت‌بدنی. ایران: انتشارات دانشگاه شمال صفحات 5- 15.	مأخذ اساسی
1. گرژی، علی. (1385). آنچه یک مربی باید بداند. ایران: انتشارات بامداد کتاب. صفحات 69- 70- 71- 72. 2. نمازی زاده، مهدی. (1383). تربیت‌بدنی عمومی. تهران: انتشارات سمت. صفحات 24- 37. 3. نبوی، محمد. (1387). کلیات تربیت‌بدنی در مدارس. تهران: انتشارات سمت. صفحات 68- 84.	مأخذ کمکی

مفردات

صنف سوم سمستر پنجم

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون فوتبال (1)

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	فوتبال 1
کود مضمون:	PE. PS 0538
تعداد کريدت:	2 کريدت تيوری و عملی
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	سوم
سمستر:	پنجم

شرح مختصر مضمون

از جهت اینکه ورزش فواید همه جانبه‌ی بالای سیستم‌های مختلف بدن دارد امروز تمام اقشار دنیا به این مسئله پی بردند و با تمام تلاش‌های انسانی خویش به این امر مبرم به خاطر لذت بردن از زندگی شخصی خویش می‌پردازند. در جهان امروز ورزش فوتبال بیشترین علاقه‌مندان خویش خود را دارد که از جمع این همه ورزش‌هایی که آن ورزش فوتبال افسونگراست.

ورزش فوتبال قدامت تاریخی چند هزارساله دارد که این ورزش تدریجاً سیر تکاملی خویش را در این مدت‌ها داشته است که البته کشورهای مثل یونان، مصر، چین و روم قدیم بیشتر از همه با این ورزش آشنایی داشتند و در اوایل با این ورزش می‌پرداختند. امروز در اکثر کشورهای موارد استفاده خاص دارد. نسخه‌ی که تحت عنوان آموزش مهارت‌های اساسی بازی فوتبال ترتیب گردیده حاوی موضوعات اساسی بازی فوتبال هست که برای محصلان رشته‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی در مقطع لیسانس تدوین شده است. امید است علاوه بر جامعه تحصیلات عالی، متصدیان ورزش فوتبال نیز از آن بهره‌مند شوند.

اهداف آموزشی

- شناخت با مفاهیم کلیات ورزش فوتبال
- شناخت مفهوم واژه‌های کلیدی و ارتباط آن با به حیث یک مضمون تخصصی
- کسب مهارت‌ها در جهت دانش مسلکی
- افزایش مهارت‌های جسمی و ذهنی رابطه ذهن با جسم در جهت تقویة حافظه، ناتوانی بدنی و گوشه‌نشینی شاگردان و جوانان است و ایشان را می‌توان از این طریق به هدف مطلوب رسانید و یادگیری آن‌ها را افزایش داد
- تقویت صحت، روحی، جسمی و دسپلین پذیری.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیتهای عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش فوتبال.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون.
- معلومات عمومی در مورد تاریخچه فوتبال در جهان.
- معلومات عمومی درباره تاریخچه بازی فوتبال در افغانستان.
- بحث گروهی در مورد قوانین و مقررات فوتبال
- توضیح، ترسیم مشخصات میدان فوتبال
- مزیت‌های بازی فوتبال و آسیب‌ها در بازی فوتبال
- تغذیه در بازی فوتبال.
- میتود تدریس بازی فوتبال.
- امتحان وسط سمستر
- آموزش ستاپ داخل پا
- آموزش پاس داخل پا و آموزش ستاپ پشت پا
- آموزش ستاپ پشت ران پا
- آموزش ستاپ روی سینه در بازی فوتبال
- آموزش ستاپ سر.
- آموزش دربیبل کردن با سر پنجه‌های پا.
- ارائه کنفرانس‌ها

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلان از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً درزمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی) 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلان باید در مشارکت نزدیک باهم کارکرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلال پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنهی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنهی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

نمایش	نتایج متوقعه مضمون										
	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر					
نتایج متوقعه مضمون	۱	۲	۱	۲	۱	۲					
	۲	۲	۱	۲	۲	۱					
	۳	۳	۳	۲	۲	۳					
	۴	۳	۲	۱	۲	۳					
	۵	۲	۱	۱	۱	۲					
مجموع						2.4	1.6	1.6	1.6	1.4	2
اوسط عمومی						1.76					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک											

کورس پالیسی هفته وار مضمون فوتبال (1)

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	فوتبال 1	تربیت بدنی عمومی	سوم	پنجم	۲	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون.					پرسش و پاسخ
دوم	4	معلومات عمومی در مورد تاریخچه فوتبال در جهان.					پرسش و پاسخ
سوم	6	معلومات عمومی درباره تاریخچه بازی فوتبال در افغانستان.					پرسش و پاسخ
چهارم	8	بحث گروهی در مورد قوانین و مقررات فوتبال					پرسش و پاسخ
پنجم	10	توضیح، ترسیم مشخصات میدان فوتبال					پرسش و پاسخ
ششم	12	مزیت های بازی فوتبال و آسیب ها در بازی فوتبال					پرسش و پاسخ
هفتم	14	تغذیه در بازی فوتبال.					پرسش و پاسخ
هشتم	16	میتود تدریس بازی فوتبال.					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20٪					
دهم	20	آموزش ستاپ داخل پا					پرسش و پاسخ
یازدهم	22	آموزش پاس داخل پا و آموزش ستاپ پشت پا					پرسش و پاسخ

دوازدهم	24	آموزش ستاپ پشت ران پا	پرسش و پاسخ
سیزدهم	26	آموزش ستاپ روی سینه در بازی فوتبال	پرسش و پاسخ
چهاردهم	28	آموزش ستاپ سر.	پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	آموزش دریل کردن با سرپنجه‌های پا.	پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	ارائه کنفرانس‌ها	پرسش و پاسخ

منابع یا مآخذ

مآخذ اساسی	1. باچر، لوکس. (1382). فوتبال تهاجمی. مشهد: چاپ جدید. 2. کارنیچ، ماریا. (1983). طراحی رژیم‌های غذایی برای ورزشکاران. تهران: چاپ جدید. 3. سلامی، فرزانه. (1384). درمان آسیب‌های عضلانی. تهران: دانشگاه الزهرا. 4. هینکل، کارلاد زد. (1381). مبانی آناتومی حرکتی. تهران: سازمان مطالعه، هفتم.
مآخذ کمکی	9. داداش ضیایی، رضا. (1384). آموزش نوین الفبای فوتبال. تهران: تلاش. 10. فرانک کچ، ویکتور کچ. (1379). فیزیولوژی ورزشی. ترجمه اصغر خالدان.

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون هندبال (1)

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	هندبال 1
کود مضمون:	PE.PS. 0539
تعداد کریدت:	2 کریدت تیوری و عملی
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	سوم
سمستر:	پنجم

شرح مختصر مضمون

کورس که تحت عنوان معرفی هندبال تدریس می گردد، یکی از مضامین اساسی و مهم تربیت بدنی بوده که این ورزش در تمام کشورهای دنیا مخصوصاً در افغانستان از علاقه مندان خاصی خود هم از خانم ها و هم از آقایان برخوردار هست. این مضمون به تعداد (4) کریدت در سه سمستر تدریس می گردد که این مضمون توانایی های محصلان را در بعد دانش و مهارت در مقطع لیسانس تکمیل نموده و این ورزش زیادتیر در مکاتب، پوهنتون ها، کلب های آزاد وجود داشته و آگاهی آن برای همه ورزشکاران هندبال مهم و ضروری است از این رو تدریس مضمون هندبال در چوکات مفردات درسی دیپارتمنت سپورت های اجتماعی ضروری پنداشته می شود.

اهداف آموزشی

- شناخت با مفاهیم کلیات ورزش هندبال
- شناخت مفهوم واژه های کلیدی و ارتباط آن با به حیث یک مضمون تخصصی
- کسب مهارت ها در جهت دانش مسلکی
- افزایش مهارت های جسمی و ذهنی (رابطه ذهن با جسم در جهت تقویة حافظه، ناتوانی بدنی و گوشه نشینی شاگردان و جوانان است و ایشان را می توان از این طریق به هدف مطلوب رسانید و یادگیری آن ها را افزایش داد).
- تقویت صحتی، روحی، جسمی و دسپلین پذیری.

شیوه های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش هندبال.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون
- معلومات عمومی در مورد تاریخچه هندبال در جهان
- معلومات عمومی درباره تاریخچه بازی هندبال در افغانستان
- بحث گروهی در مورد قوانین و مقررات هندبال
- توضیح، ترسیم مشخصات میدان
- طرز ایستاده شدن بازیکنان هندبال
- آموزش قپ کردن توپ توسط دودست
- امتحان وسط سمستر
- آموزش پاس از بالای شانه
- آموزش پاس از بغل
- آموزش پاس مچ دست
- آموزش انواع، اقسام پاس‌ها که کمتر مورد استفاده دارد
- آموزش انواع دریبل کردن در بازی هندبال
- آموزش قپ توسط یکدست
- ارائه سیمینار توسط محصلان
- حل مشکلات محصلان در رابطه به مضمون

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلان با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلان از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی) 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلان باید در مشارکت نزدیک باهم کارکرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلال پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
- تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1. شناخت مبانی، ساختار و منابع مضمون	2. کسب دانش در قسمت مفاهیم ورزش هندبال	3. کسب مهارت و انتقال دانش تکنیک و تاکتیک ورزش هندبال	4. شناخت پدیده‌های حرکتی در انکشاف ذهنی و روانی بازیکنان.	5. کسب مهارت‌های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت‌های کسب‌شده مضمون	6. انکشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت‌های کسب‌شده در اجتماع.
		ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر
۱	آشنایی با مفاهیم تاریخچه و ساختار ورزش هندبال	2	1	2	1	1	1
۲	اهمیت و ارزش ورزش هندبال	2	1	2	2	1	1
۳	اهداف و وظایف، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های ورزش هندبال	3	1	2	2	2	3
۴	کسب مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی ورزش هندبال	3	2	1	2	1	3
۵	انکشاف مهارت‌های کسب‌شده از ورزش هندبال و شناخت انواع هندبال	2	1	1	1	2	2
مجموع		2.4	1.2	1.6	1.6	1.4	2
اوسط عمومی		1.7					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون هندبال (1)

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	هندبال 1	تربیت بدنی عمومی	سوم	پنجم	۲	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون					پرسش و پاسخ
دوم	4	معلومات عمومی در مورد تاریخچه هندبال در جهان					پرسش و پاسخ
سوم	6	معلومات عمومی درباره تاریخچه بازی هندبال در افغانستان					پرسش و پاسخ
چهارم	8	بحث گروهی در مورد قوانین و مقررات هندبال					پرسش و پاسخ
پنجم	10	توضیح، ترسیم مشخصات میدان					پرسش و پاسخ
ششم	12	طرز ایستاده شدن بازیکنان هندبال					پرسش و پاسخ
هفتم	14	آموزش قپ کردن توپ توسط دودست					پرسش و پاسخ
هشتم	16	آموزش پاس از بالای شانه					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20٪					
دهم	20	آموزش پاس از بغل					پرسش و پاسخ
یازدهم	22	آموزش پاس مچ دست					پرسش و پاسخ
دوازدهم	24	آموزش انواع، اقسام پاس‌ها که کمتر مورد استفاده دارد					پرسش و پاسخ

سیزدهم	26	آموزش انواع دربیبل کردن در بازی هندبال				پرسش و پاسخ
چهاردهم	28	آموزش قپ توسط یکدست				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	ارائه سیمینار توسط محصلان				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	حل مشکلات محصلان در رابطه به مضمون				جمع‌بندی

منابع یا مأخذ	
مأخذ اساسی	1- ری‌تا، کلانتون. (1384). آموزش هندبال. تهران: چاپ جدید. 2- فدراسیون ملی هندبال. (1384). قوانین جدید هندبال. تهران: سمت. 3- علی محمد، امیرتاش. (1384). هندبال تیمی. تهران: چاپ جدید. 4- فلیشیا، مکاون. (1394). تکنیک و تاکتیک‌های هندبال. مسکو: چاپ جدید. 5- میگار، جانسن. (1394). دو صد ورزش. لندن: چاپ جدید.
مأخذ کمکی	1. حسین داد، امیرمحمد (1384). راهنمای کامل تمرینات آماده‌سازی بدن تهران. 2. مهدوی، محمد. (1389). حرکات اصلاحی در هندبال تهران.

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون شطرنج

مقطع تحصیلی: لیسانس	
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنهی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	شطرنج
کود مضمون:	PE.PS. 0540
تعداد کريدت:	۲ کريدت
نوعيت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	سوم
سمستر:	پنجم

شرح مختصر مضمون

تقویت توانایی کسی همچون یک بازیکن شطرنج امر آسانی نیست. پرورش عضلات بازو یا پاهای یک ورزشکار به سادگی از طریق تمرین با وزنه های مختلف قابل حصول است. تمرین همچنین به بهبود سرعت در شنا و دوش کمک می نماید؛ اما چقدر زمان و انرژی باید جهت به دست آوردن مختصر پیشرفت در شطرنج بکار برد؟ هزاران تن در سرتاسر جهان به طور منظم به بازی شطرنج می پردازند اما در مجموع هیچ پیشرفت قابل توجهی حاصل نمی کنند. زمانی کتاب های آموزشی لاسکر، کاپابلانکا و ایوه را مطالعه می نمودم. گفته های ایوه را به خاطر هماهنگی و استدلال منطقی اش ستایش کردم؛ اما به ویژه یادداشت های لاسکر را به خاطر دارم. او فرد بسیار خوش بینی بود به واسطه آنکه اظهار می داشت قادر است در مدت ۱۲۰ ساعت یک شطرنج مبتدی را به سطح یک استاد بین المللی برساند. نمی دانم چه کسانی این ادعای لاسکر را می پذیرند اما بی شک فاصله بس درازی است میان کسی که فقط چگونگی اجتناب از خطاهای بزرگ را می داند (مبتدی) و کسی که به استقلال تکنیکی در بازی دست یافته و به سیستم های گشایشی مختلف مجهز بوده و به ظرافت های استراتژی شطرنج واقف است (استاد شطرنج) دلیلی وجود ندارد که یک نفر هنگامی که استاد شود، بتواند با موفقیت به بازیکنان جوان تعلیم شطرنج دهد. استعداد و قابلیت تعلیم و آموزش از ویژگی خاصی برخوردار است. من هرگز به طور جدی به پسر شطرنج را آموزش نداده ام. فقط وقتی دیدم خیلی مغشوش و سرگرم بازی می کند کتابی به او توصیه نمودم و گفتم اول این کتاب را بخوان بعد باهم بازی می کنیم. برای کسی به سن و سال او شطرنج فقط یک وسیله بازی و سرگرمی است، مثل یک قطار برقی، اما برای من شطرنج یک حرفه است. من هرگز نتوانسته ام طرز تلقی و نگرش او به شطرنج را درک کنم همان طور که او نتوانست در این زمینه مرا درک کند. وظیفه یک معلم آن است که استعداد را در شاگرد خود کشف کند، آن ها شکوفا کرده و پرورش دهد و فقط بعد از این مرحله است که می تواند با تمرین و ممارست منظم و آشنا کردن وی با مسائل پیچیده و جدید او را به سطوح بالاتر ارتقا دهد.

اهداف آموزشی

- تشخیص ویژگی‌های تاریخی شطرنج و تأثیر آن بالای مضامین دیگر
- فعالیت‌های آموزشی شطرنج توسط گروه‌های هم سن، استعداد‌های نهفته شاگردان را تبارز داده و فراگیری درس‌های مختلف را برای آن‌ها سهل می‌سازد
- تقویت دانش و معلومات شاگردان درباره مفهوم شطرنج و عوامل مؤثر آن در اجتماع
- ورزش شطرنج معالجه خوبی برای تقویه حافظه، ناتوانی بدنی و گوشه‌نشینی شاگردان و جوانان است وایشان را می‌توان از این طریق به هدف مطلوب رسانید و یادگیری آن‌ها را افزایش داد
- تقویت صحت، روحی، جسمی و دسپلین پذیری افراد جامعه

اهمیت و ضرورت کورس

از آنجایی که مضمون شطرنج یکی از مضامین مهم و اساسی ورزش به شمار می‌رود، شطرنج سپورتی نیز به عنوان یکی از شاخه‌های اساسی ورزش و تربیت بدنی بوده و جریان رشد و انکشاف فرد را در مراحل مختلف به صورت واضح و مشخص بیان می‌دارد. تدریس این مضمون به اساس اهداف و پالیسی پوهنتون تعلیم و تربیه ی کابل که تربیت معلمان مسلکی هست، صورت می‌پذیرد. در این مضمون کوشیده می‌شود تا مهارت‌های علمی و مسلکی محصلان به صفت معلمان آینده کشور بلند برده شود.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش شنا و میان رشته آن

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- مفاهیم شطرنج
- شطرنج در مسیر تاریخ جهان و افغانستان
- آموزش شطرنج
- شروع بازی
- مهرها شطرنج

- قوانین بازی شطرنج
- جابجا نمودن دانه‌های شطرنج به روی تخته
- حرکات دانه‌های شطرنج
- آموزش سیستم غربی و حرکات دانه‌ها
- آموزش سیستم شرقی و حرکات دانه‌های شطرنج
- تحکیم آموزش حرکات شطرنج و قلعه ساختن و هم توضیح کشت وزیر و اج
- آموزش برنامه‌ریزی نحوه مقرر بازی شطرنج
- آموزش برنامه‌ریزی فاینل مسابقات شطرنج
- تحکیم آموزش حرکات شطرنج و قلعه ساختن و هم توضیح کشت وزیر و اج به شکل مسابقوی

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیزی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرعت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گزارد.

پالیزی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیزی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی). 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف.
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف.
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی.
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت.
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین.
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به‌هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
- تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد. اداره پ پوهنچی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته شطرنج

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- آشنایی با اساسات و سیر تاریخی مضمون	2- کسب دانش و مهارت به‌منظور یادگیری	3- شناخت قوانین و مقررات مضمون	4- شناخت روش‌های یادگیری مضمون	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه تکنیک و تاکتیک مضمون	6- انکشاف مهارت‌های تخیلی و تاکتیکی و خواص فیزیکی
		ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر
۱	آشنایی به اهمیت و ضرورت مضمون	2	3	3	2	3	2
۲	آشنایی با سیر تاریخی انکشاف مضمون	3	2	3	3	3	3
۳	معلومات عمومی انواع شطرنج	3	2	3	3	2	2
۴	کسب دانش و مهارت طرز حرکات شطرنج	3	3	2	3	3	3
۵	کسب تکنیک و تاکتیک‌ها در شطرنج	3	3	2	3	3	3
مجموع		2.8	2.6	2.6	2.8	2.8	2.6
اوسط عمومی		2.7					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون شطرنج

معلومات اساسی	رشته	مضمون	دیارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
	تربیت بدنی عمومی	شطرنج	تربیت بدنی عمومی	سوم	پنجم	2	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی - تاریخچه مفاهیم کلیات شطرنج					پرسش و پاسخ
دوم	4	شطرنج در مسیر تاریخ جهان و افغانستان					پرسش و پاسخ
سوم	6	آموزش شطرنج • شروع بازی • مهرها شطرنج					پرسش و پاسخ
چهارم	8	قوانین بازی شطرنج					پرسش و پاسخ
پنجم	10	1 جابجا نمودن دانه های شطرنج به روی تخته					پرسش و پاسخ
ششم	12	2- حرکات دانه های شطرنج					پرسش و پاسخ
هفتم	14	3 آموزش سیستم غربی و حرکات دانه ها					پرسش و پاسخ
هشتم	16	4 آموزش سیستم شرقی و حرکات دانه های شطرنج					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20%					

پرسش و پاسخ					I. آموزش برنامه‌ریزی نحوه مقرر بازی شطرنج	20	دهم
پرسش و پاسخ					آموزش برنامه‌ریزی فایل مسابقات شطرنج	22	یازدهم
پرسش و پاسخ					تحکیم آموزش حرکات شطرنج و قلعه ساختن	24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					وهم توضیح کشت وزیج واج به شکل مسابقوی	26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					ارائه کارخانگی در مورد مختلف که از طرف استاد مضمون داده می‌شود	28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					ارائه کنفرانس‌های محصلان	30	پانزدهم
پرسش و پاسخ					حل مشکلات درسی و پاسخ به سؤالات	32	شانزدهم

1- بروس پاندو لفینسی. (1380). درس‌های از بازی‌های فیشر. تهران: انتشارات کتابخانه ملی ایران. 2- کاسپاروف. (1382). تاکتیک‌های یادگیری بازی شطرنج. تهران: کتابخانه ملی ایران. 3- زلمی، رسول. (1388). آموزش شطرنج. چپتر درسی. کابل: پوهنتون تعلیم و تربیه ی کابل. 4- غفوری غلام قادر. (1368). بازی‌های سپورتی. کابل: انستیتیوت پیدا گوژی کابل. 5- رضا رضایی. (1392). تدریس شطرنج. مصوب فدراسیون جهان. فدراسیون جهان: انتشارات فردین. 6- مایز لیز. (1391). تئوری بنیادی شطرنج. تهران: انتشارات فردین.	مآخذ اساسی
--	------------

مفردات و پالیسی کمک‌های اولیه سپورتی

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت‌بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت‌بدنی عمومی
اسم مضمون:	کمک‌های اولیه سپورتی
کود مضمون:	PE.PS. 0541
تعداد کریدت:	۲ کریدت تیوری
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش‌نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	سوم
سمستر:	پنجم

شرح مختصر مضمون

تربیت‌بدنی فرآیندی است که هدف آن بهبود رشد و شکوفایی استعدادهای انسان و تأمین سلامت، تندرستی و بهبود عملکرد اوست. کمک‌های اولیه سپورتی که به حیث مضمون تخصصی در دیپارتمنت کمک‌های اولیه و صدمات ورزشی پوهن‌خُی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی پوهنتون تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی تدریس می‌شود، هدف از تدریس این مضمون آشنایی با اصول کمک‌های اولیه به گونه فنی و مسلکی هست. همان‌طور که می‌دانیم ورزش کردن برای رشد صحت و سلامتی افراد مفید است جلوگیری از صدمات و اقدامات لازم و به‌موقع بعد از آسیب‌ها مهم‌تر از آن هست. یک مربی موفق علاوه برداشتن مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی، توانایی آموزش فنون، روش‌ها، ایجاد انگیزه در ورزشکار و موارد دیگر، برای تضمین آینده‌ای روشن و موفق ورزشکاران خود باید اصول کمک‌های اولیه سپورتی را بدانند و تا رسیدن داکتر اقدامات ضروری را انجام دهند. اگر یک مربی از روش‌های صحیح کمک‌های اولیه و انتقال مصدومین به شفاخانه و مراکز صحتی، آگاهی کافی نداشته باشد در این صورت، بروز هرگونه حادثه و صدمه ممکن است به دلیل عدم مهارت و امکانات لازم و نرساندن به‌موقع کمک‌های اولیه به وی موجب بروز صدمات و خطرات جدی جانی برای مصدوم گردد.

اهداف آموزشی

- تشخیص ویژگی‌های تاریخی مکمل‌های اولیه و تأثیر آن بالای مضامین دیگر
- فعالیت‌های آموزشی کمک‌های اولیه توسط گروه‌های هم سن، استعدادهای نهفته شاگردان را تبارز داده و فراگیری درس‌های مختلف را برای آن‌ها سهل می‌سازد
- تقویت دانش و معلومات شاگردان درباره مفهوم کمک‌های اولیه و عوامل مؤثر آن در اجتماع

- کمک‌های اولیه معالجه خوبی برای پیش‌نیاز صدمه دیه بوده و برای مصدوم الزامی هست
- تقویت صحت، روحی، جسمی و دسپلین پذیری افراد جامعه.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های نظری به صورت عملی
- یادگیری کمک‌های اولیه در ارتباط با کارکردهای ورزش.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس، ارزیابی مقدماتی، مقدمه‌چینی، اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون
 - هدف و اهمیت کمک‌های اولیه
 - روش‌های اساسی کمک‌های اولیه
 - شکستگی‌ها
 - آسیب‌های استخوانی و عضلانی
 - آسیب‌دیدگی‌های مزمن آرنج
 - پارگی عضله‌ی چهار سر ران
 - آسیب‌دیدگی‌های حاد پایین ساق پا و مچ پا
 - امتحان وسط سمستر ۲۰٪
 - ارائه کنفرانس‌ها
 - خون‌ریزی
 - پانسمان
 - بانداز دست‌وپا
 - حمل مصدوم یا مجروح
 - وقایع در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی
 - وقایع در فعالیت‌های ورزشی و تفریحی
- نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است

- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرعت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی). 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف.
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف.
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی.
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت.
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین.
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به‌هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
- تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد. اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه					
	1- شناخت مبانی، ساختار و اهداف مضمون کمک‌های اولیه	2- کسب دانش در مورد روش‌های اساسی در کمک‌های اولیه	3- شناخت انواع شکستگی‌ها و قواعد تداوی معیاری آن	4- شناخت آسیب‌های استخوانی و عضلانی	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه انواع بانسمان‌ها و چگونگی بانسمان زخم‌ها	6- انکشاف مهارت‌های اساسی در روند چگونگی حمل مصدوم یا مجروح (ورزشی)
	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
	3	2	3	2	3	2
	آشنایی با کمک‌های اولیه و توانایی تشریح آن					
	3	2	2	3	2	3
	شناخت مفهوم، آگاهی در مورد علائم حیاتی و نجات زندگی با تنفس و کمپرس قلب.					
3	2	2	1	1	2	2
آشنایی محصلان با آسیب‌دیدگی‌های مختلف ساق پا مچ پا آرنج‌ها و...						
4	3	2	2	2	2	2
کسب مهارت در جلوگیری از اقسام خونریزی‌ها (داخلی و خارجی)						
5	3	2	3	2	2	2
کسب مهارت در مورد چگونگی بانداز دست‌وپا						
مجموع						2.8
2.2						2.2
اوسط عمومی						2.2
3= اعظمی‌ترین اشتراک 2= اشتراک متوسط 1= کمترین اشتراک						

مفردات و پالیسی هفته وار مضمون کمک‌های اولیه سپورتی

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریدت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	کمک‌های اولیه سپورتی	تربیت بدنی عمومی	سوم	پنجم	۲	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس، ارزیابی مقدماتی، مقدمه چینی، اهمیت و ضرورت مضمون					پرسش و پاسخ
دوم	4	هدف و اهمیت کمک‌های اولیه					پرسش و پاسخ
سوم	6	روش‌های اساسی کمک‌های اولیه					پرسش و پاسخ
چهارم	8	شکستگی‌ها					پرسش و پاسخ
پنجم	10	آسیب‌های استخوانی و عضلانی					پرسش و پاسخ
ششم	12	آسیب دیدگی‌های مزمن آرنج					پرسش و پاسخ
هفتم	14	پاره‌ی عضله‌ی چهار سر ران					پرسش و پاسخ
هشتم	16	آسیب دیدگی‌های حاد پایین ساق پا و مچ پا					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان وسط سمستر					
دهم	20	ارائه کنفرانس‌ها					پرسش و پاسخ

پرسش و پاسخ					خونریزی	22	یازدهم
پرسش و پاسخ					پانسمان	24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					بانداز دست و پا	26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					حمل مصدوم یا مجروح	28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					وقایه در فعالیت های ورزشی و تفریحی	30	پانزدهم
جمع بندی					وقایه در فعالیت های ورزشی و تفریحی	32	شانزدهم

منابع یا مأخذ

۱- آرنس، دین. (۱۳۷۵). درمان پیشگیری بیماری های قلبی. تهران: انتشارات تابان ص ۴۸. ۲- ارمسترانگ، آرنس، ای. (۱۳۸۱). تأثیر محیط بر فعالیت های ورزشی. تهران: چاپ خانه وزارت فرهنگ. ص ۳۳. ۳- اعظمی، قدرت الله. (۱۳۸۵). طب ورزش. کابل: تحصیلات عالی. ص ۸۱. ۴- پیترسن، مرلین. (۱۳۷۹). تغذیه در ورزش. مشهد. انتشارات دانشگاه فردوس ص ۱۵. ۵- جلالی، مژده حضرتی، دکتر مریم. (۱۳۸۵). آموزش کمک های اولیه. ایران: انتشارات نوالی مهتاب. ص ۱۱۰. ۶- خز علی، مهدی. (۱۳۸۵). ۱۰۰۱ توصیه پزشکی. تهران: چاپ فرازاندیش سبز ص ۷۲.	مأخذ اساسی
	مأخذ کمکی

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون مدیریت برگزاری مسابقات

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	مدیریت برگزاری مسابقات
کود مضمون:	PE.PS. 0542
تعداد کریدت:	2 کریدت تیوری و عملی
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	سوم
سمستر:	پنجم

شرح مختصر مضمون

تربیت بدنی یکی از رشته های جذاب و پرنشاط است که علاقه مندان زیادی را به سمت خود می کشاند و مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی به حیث مضمون تخصصی در دیپارتمنت مدیریت ورزشی پوهنچی تربیت بدنی و علوم ورزشی پوهنتون تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی تدریس می شود. هدف تدریس این مضمون آشنایی با قوانین و مقررات، مدیریت، سازمان دهی و در کل مدیریت اجرای مسابقات ورزشی به شکل فنی و مسلکی هست همان طور که می دانیم مسابقات ورزشی نیاز به برنامه ریزی مناسب جهت پیش برد آن به شکل مؤفقا نه دارد که این برنامه ریزی با اقدامات فرهنگی همسو بوده و مدیریت برگزاری رقابت های ورزشی مربوط دانش های تخصصی مدیریان ورزشی هست.

در این کورس پالیسی سعی شده است که تمامی مطالب مورد نیاز برای پوشش درس مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی ارائه گردد که تا حد توان، تلاش گردیده است تا مطالبی در این مضمون منعکس گردد که برای مدیران ورزشی آینده مؤثر تمام شود. امید است این کورس، شما را در رسیدن به هدف تان که همانا خدمت گزاری به رشته تربیت بدنی خصوصاً رشته مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی است یاری نماید. در پایان لازم به ذکر است که این مضمون می تواند منبع مفیدی درسی برای محصلان دیپارتمنت تربیت بدنی عمومی پوهنچی تربیت بدنی و علوم ورزشی باشد.

اهداف آموزشی

- تشخیص ویژگی های تاریخی مدیریت سازمان و تأثیر آن بالای مضامین دیگر
- فعالیت های آموزشی مدیریت مسابقات توسط گروه های ورزشی
- تقویت دانش و معلومات شاگردان درباره مفهوم مدیریت و عوامل مؤثر آن در اجتماع
- تقویت روحی، جسمی و دسپلین پذیری در مسابقات ورزشی.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های نظری به صورت عملی
- یادگیری کمک‌های اولیه در ارتباط با کارکردهای ورزش.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس، ارزیابی مقدماتی، آشنایی، مقدمه‌چینی، اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون
- برنامه‌ریزی مسابقات و رویدادهای ورزشی
- سازمان‌دهی مسابقات و رویدادهای ورزشی
- نقش نیروهای داوطلب در برگزاری مسابقات ورزشی
- بازاریابی مسابقات ورزشی
- مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی
- مدیریت و سرپرستی تیم‌های ورزشی اعزام به رقابت‌های بیرون مرزی
- مقررات و سیاست‌های مسابقات ورزش
- امتحان 20 فیصد
- نحوه اجرای مسابقات ورزشی در مدارس، پوهنتون‌ها، کارخانه‌ها ادارات دولتی...
- جشن‌ها و مراسم مسابقات ورزشی
- آشنایی با جداول مسابقات ورزشی
- آگاهی مسابقات: یک حذفی، دو حذفی، دوره‌ای...
- افتتاحیه و اختتامیه مسابقات ورزشی
- ارائه کنفرانس‌ها
- حل مشکلات محصلان

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی). 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف.
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف.
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی.
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت.
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین.
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به‌هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
- تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد. اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- شناخت مبانی، ساختار و منابع مدیریت برگزاری مسابقات	2- کسب دانش در قسمت مفاهیم مدیریت برگزاری مسابقات	3- کسب مهارت و انتقال دانش مدیریت برگزاری مسابقات	4- شناخت پدیده‌های حرکتی در انکشاف ذهنی نوجوانان.	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت‌های کسب‌شده مضمون	6- انکشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت‌های کسب‌شده در اجتماع.
		ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر
۱	آشنایی با مفاهیم تاریخچه مدیریت برگزاری مسابقات.	2	1	2	1	1	1
۲	اهمیت و ارزش مدیریت در برگزاری مسابقات.	2	1	2	2	1	1
۳	اهداف و وظایف مدیران برگزاری مسابقات.	3	1	2	2	1	2
۴	کسب مهارت‌های موردنظر مدیران برگزارکننده مسابقات ورزشی.	3	1	1	2	1	3
۵	شناخت سیستم‌های برگزاری مسابقات ورزشی.	2	1	1	1	2	2
مجموع		2.4	1	1.6	1.6	1.2	1.8
اوسط عمومی		1.6					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون مدیریت برگزاری مسابقات

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	مدیریت برگزاری مسابقات	تربیت بدنی عمومی	سوم	پنجم	۲	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس، ارزیابی مقدماتی، آشنایی، مقدمه چینی، اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون					پرسش و پاسخ
دوم	4	برنامه ریزی مسابقات و رویدادهای ورزشی.					پرسش و پاسخ
سوم	6	سازمان دهی مسابقات و رویدادهای ورزشی.					پرسش و پاسخ
چهارم	8	نقش نیروهای داوطلب در برگزاری مسابقات ورزشی.					پرسش و پاسخ
پنجم	10	بازاریابی مسابقات ورزشی					پرسش و پاسخ
ششم	12	مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی.					پرسش و پاسخ
هفتم	14	مدیریت و سرپرستی تیم های ورزشی اعزام به رقابت های بیرون مرزی					پرسش و پاسخ
هشتم	16	مقررات و سیاست های مسابقات ورزش.					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20 فیصد					
دهم	20	نحوه اجرای مسابقات ورزشی در مدارس، پوهنتون ها،					پرسش و پاسخ

					کارخانه‌ها ادارات دولتی...		
پرسش و پاسخ					جشن‌ها و مراسم مسابقات ورزشی.	22	یازدهم
پرسش و پاسخ					آشنایی با جداول مسابقات ورزشی.	24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					آگاهی مسابقات: یک حذفی، دو حذفی، دوره‌ای...	26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					افتتاحیه و اختتامیه مسابقات ورزشی	28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					ارائه کنفرانس‌ها	30	پانزدهم
جمع‌بندی					حل مشکلات محصلان	32	شانزدهم

منابع یا مأخذ

1- حمیدی، دکتر مهرزاد. (1384). مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی. تهران: بامداد کتاب. 2- رواز، آزاده. (1383). حمایت مالی و بازاریابی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی. تهران: دانشگاه (تحقیق کلاسی). 3- سجادی، دکتر سید نصر الله. (1396). مدیریت سازمان‌های ورزشی. تهران: سمت. 4- طالب پور، مهدی. (1382). جزوه کارگاه آموزشی ویژه مدیران تربیت‌بدنی پوهنتون‌ها. تهران: اداره کل تربیت‌بدنی و وزارت علوم تحقیقات و فناوری.	مأخذ اساسی
1- موسوی، شاهرودی سید محمد. (1382). برنامه‌ریزی خرد. تهران: انتشارات سایه‌گستر. 2- نظریان مادوانی، دکتر عباس، عباس بنیان. (1390). مدیریت رویدادهای ورزشی. تهران: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.	مأخذ کمکی

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون ورزش در نظام تحصیلات عالی

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنځی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	ورزش در نظام تحصیلات عالی
کود مضمون:	PE.PS. 0543
تعداد کريدت:	2 کريدت
نوعيت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	سوم
سمستر:	پنجم

شرح مختصر مضمون

ورزش عرصه فعالیت‌های الگومند، ساختارهای اجتماعی و روابط میان نهادی (interinstitutional) است که فرصت منحصربه‌فردی برای مطالعه و فهم پیچیدگی‌های حیات اجتماعی فراهم می‌آورد. ورزش فعالیتی است که درجه‌ای از اشتغال اولیه را دربر دارد که دیگر شرایط نهادی قادر به پیشی گرفتن از آن نیستند. ورزش چنان فرصتی برای تحقیق در مورد «اشکال بسیار شفاف ساختار اجتماعی فراهم می‌آورد که در دیگر نظام‌ها یا موقعیت‌ها نمی‌توان یافت». امروز علمای تعلیم و تربیت، تربیت بدنی و ورزش را به‌عنوان مؤثرترین ابزار تربیت می‌نگرند. پرورش‌یافتگان مکتب تربیتی تربیت بدنی، انسان‌های ارزشمند هستند که در آنان فضیلت‌های اخلاقی انسان سالم اجتماعی شکوفا گردیده است. ویژگی‌های اخلاقی صبر و شکیبایی، همت بلند و مسئولیت‌پذیری، سخاوتمندی و فداکاری، عدالت‌گرایی و انصاف، قانون‌گرایی و حرمت‌گذاری به حقوق دیگران، همیاری و تعامل با دیگران که همه از مهارت‌های سعی و تلاش در زندگی اجتماعی امروز است؛ از طریق حضور در تکاپوهای ورزش قابل حصول است. دولت‌ها دریافته‌اند که به کمک ورزش می‌توانند شهروندان مفیدتر و مؤثرتری داشته باشند. نقش علوم ورزشی با پیشرفت‌های چشمگیری که در دهه اخیر داشته است، بیشتر از هر رشته درسی آموزشی و پرورشی می‌توان به توسعه، پیشرفت، آگاهی، دانش، قدرت، تزکیه و اعتماد به نفس انسان؛ بخصوص در مکاتب و پوهنتون‌ها کمک نماید.

اهداف آموزشی

- تشخیص ویژگی‌های تاریخی ورزش نهادهای تحصیلی و تأثیر آن بالای مضامین دیگر
- فعالیت‌های آموزشی ورزش نهادهای تحصیلی توسط گروه‌های محصلان
- تقویت دانش و معلومات محصلان درباره مفهوم ورزش مؤسسات تحصیلات عالی و عوامل مؤثر آن در اجتماع
- تقویت روحی، جسمی و دسپلین‌پذیری در نهادهای تحصیلی.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیتهای عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های نظری به صورت عملی
- یادگیری کمک‌های اولیه در ارتباط با کارکردهای ورزش.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- مفاهیم کورس پالیسی و کلیات مضمون
- نقش ورزش در نظام اجتماعی
- ورزش در نظام‌های اجتماعی جهان و افغانستان
- دیپلماسی "ورزش و حل کشمکش‌های بین‌المللی"
- ورزش و نظام دین
- ورزش و نظام اقتصادی
- سهم ورزش در تقویت اقتصاد
- ورزش و نظام تعلیم و تربیت
- امتحان 20٪
- سهم تربیت و آموزش در تقویت ورزش
- ورزش و پیشرفت تحصیلی
- ورزش و کسب ارزش‌ها
- ورزش پوهنتون‌ها و تربیت
- نقش بازی‌های المپیک در نظام‌های اجتماعی
- ارائه کنفرانس‌ها
- حل مشکلات محصلان

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی) ... 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف.
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف.
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی.
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت.
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین.
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به‌هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
- تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد. اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

نتایج متوقعه						نتایج متوقعه مضمون	ملاحظات
6- انکشاف مهارت‌های اساسی در روند چگونگی مشارکت در ورزش و پیشرفت تحصیلی	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه ورزش	4- شناخت عوامل مؤثر ورزش‌های نهادهای تحصیلی در تقویت دروس	3- شناخت انواع ورزش‌های نهادهای تحصیلی	2- کسب دانش در مورد روش‌های اساسی در ورزش نهادهای تحصیلی	1- شناخت مبانی، ساختار و اهداف مضمون ورزش نهادهای تحصیلی		
ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر		
2	3	2	3	2	3	آشنایی با ورزش دانش گاهی و توانایی تشریح آن	۱
3	2	3	2	2	3	شناخت مفهوم، آگاهی در مورد علائم حیاتی و مصروفیت‌های سالم	۲
2	2	1	1	2	2	آشنایی محصلان با ورزش‌های نهادهای تحصیلی	۳
2	2	2	2	2	3	کسب مهارت در جلوگیری از انواع ورزش‌ها	۴
2	2	2	3	2	3	کسب مهارت در مورد چگونگی پیشرفت تحصیلی	۵
2.2	2.2	2	2.2	2	2.8	مجموع	
2.2						اوسط عمومی	
۳=اعظمی‌ترین اشتراک ۲=اشتراک متوسط ۱=کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون ورزش در نظام نهادهای تحصیلی

معلومات اساسی	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
	تربيت بدنی	ورزش در نظام نهادهای تحصیلی	تربيت بدنی عمومی	سوم	پنجم	۲	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	مفاهیم کورس پالیسی و کلیات مضمون					پرسش و پاسخ
دوم	4	نقش ورزش در نظام اجتماعی					پرسش و پاسخ
سوم	6	ورزش در نظام های اجتماعی جهان و افغانستان					پرسش و پاسخ
چهارم	8	دیپلماسی " ورزش و حل کشمکش های بین المللی "					پرسش و پاسخ
پنجم	10	ورزش و نظام دین					پرسش و پاسخ
ششم	12	ورزش و نظام اقتصادی					پرسش و پاسخ
هفتم	14	سهم ورزش در تقویت اقتصاد					پرسش و پاسخ
هشتم	16	ورزش و نظام تعلیم و تربیت					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20 فیصد					
دهم	20	سهم تربیت و آموزش در تقویت ورزش					پرسش و پاسخ

پرسش و پاسخ					ورزش و پیشرفت تحصیلی	22	یازدهم
پرسش و پاسخ					ورزش و کسب ارزش‌ها	24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					ورزش نهادهای تحصیلی و تربیت	26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					نقش بازی‌های المپیک در نظام‌های اجتماعی	28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					ارائه کنفرانس‌ها	30	پانزدهم
جمع‌بندی					حل مشکلات محصلان	32	شانزدهم

منابع یا مأخذ

- تئودور شلتز. (1975). القيمة الاقتصادية للتربية، ترجمة عفيفي، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية. - زلمی، رسول. (1385). تاریخچه تربیت بدنی افغانستان. پیام معرفت، مجله علمی- تحقیقی پوهنتون تعلیم و تربیه ی کابل. کابل: مطبوعه تحصیلات عالی. شماره، 1-2 سال سوم، 1385 ص 42-46. - زلمی، رسول. (1385). بررسی ورزش‌ها در نظام‌های اجتماعی. کابل: پوهنتون تعلیم و تربیه ی کابل. مطبوعه تحصیلات عالی. - شعبانی بهار، غلام‌رضا. (1384). اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش. همدان: دانشگاه بوعلی سینا. - طلعت، ابراهیم لطفی. (1981). مبادی علم الاجتماع. ریاض: النجلو المصرية. - عبدالفتاح لطفی و ابراهیم سلامه. (1960). المدخل فی اصول التربية الرياضية تاریخها. السکندریه: دار لکتب الجامعة. - مطهری، مرتضی. (1373). تعلیم و تربیت در اسلام. تهران: صدرا. - نیری، مصطفی. (1357). اصول آموزش برای مدارس. تهران: دانشکده علوم تربیت معلم. - Chu, Donald, (1982). Dimensions of Sports Studies, John While. and Sons NY - Kraus, Richard (1984). Recreation & Leisure in Modern Society, 3rd Ed, Scoot Foresman, Ill.	مأخذ اساسی
- تافر، آلوین، (1377). آموختن برای فردا. ترجمه بابک پاکزاد، تهران: انتشارات بی‌نا. - مایر، فردریک. ترجمه علی‌اصغر فیاض، (1973). تاریخ اندیشه‌های تربیتی. تهران: دانشگاه سمت. - گائینی و رجبی، (1382). آمادگی جسمانی. تهران: دانشگاه سمت. - Kenyon, G.S. (1969). Aspects of Contemporary Sport Sociology. The Athletic Institute, Palm Beach, flo.	مأخذ کمکی

مفردات

صنف سوم سمستر ششم

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون فوتبال (2)

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	فوتبال 2
کود مضمون:	PE.PS. 0638
تعداد کريدت:	2 کريدت تیوری و عملی
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	فوتبال 1
صنف:	سوم
سمستر:	ششم

شرح مختصر مضمون

از جهت اینکه ورزش فواید همه جانبه‌ی بالای سیستم‌های مختلف بدن دارد امروز تمام اقشار دنیا به این مسئله پی بردند و با تمام تلاش‌های انسانی خویش به این امر مبرم به خاطر لذت بردن از زندگی شخصی خویش می‌پردازند.

ورزش فوتبال از مزیت‌های زیاد برخوردار است و در اکثر کشورهای جهان مورد استفاده خاص دارد. نسخه‌ی که تحت عنوان آموزش مهارت‌های اساسی بازی فوتبال ترتیب گردیده حاوی موضوعات اساسی بازی فوتبال هست که برای محصلان رشته‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی در مقطع لیسانس تدوین شده است. امید است علاوه بر جامعه نهادهای تحصیلی، متصدیان ورزش فوتبال نیز از آن بهره‌مند شوند.

اهداف آموزشی

- آشنایی و شناخت انواع فوتبال
 - یادگیری دانش علمی و مسلکی برای اهل در ساحه تدریس
 - شاگردان می‌توانند تفاوت‌های فوتبال را مشخص کنند
 - بلند بردن دانش مسلکی محصلان از نظر تیوری با ارتباط آن با فعالیت‌های عملی
- تقویت صحت، روحی، جسمی و یادگیری.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی

- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
 - یادگیری ورزش شنا و میان رشته آن.
- مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)**

- آموزش تمرینات گولکیپر
 - آموزش گذشتن از موانع در بازی فوتبال
 - آموزش انداختن اوت
 - آموزش ضربه آزاد یا فری کیک
 - آموزش ضربه کارنر در بازی فوتبال
 - آموزش شوت بغل پا
 - آموزش شوت پشت پا در بازی فوتبال
 - سیستم‌های حمله در بازی فوتبال
 - امتحان وسط سمستر
 - سیستم حمله در بازی فوتبال. 4:4:2
 - (1) سیستم‌های دفاع در بازی فوتبال
 - (2) سیستم دفاع 4:4:2
 - روش‌های حمله در بازی فوتبال
 - روش‌های دفاع کردن در بازی فوتبال
 - ارائه سیمینار توسط محصلان
 - ارائه سیمینار توسط محصلان.
- نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی**

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی). 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقاء مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به‌هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
- تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنهی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنهی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1 شناخت مبانی، ساختار و منابع مضمون	2 کسب دانش در قسمت مفاهیم ورزش فوتبال	3 کسب مهارت و انتقال دانش تکنیک و تاکتیک ورزش فوتبال	4 شناخت پدیده‌های حرکتی در انکشاف ذهنی و روانی بازیکنان	5 کسب مهارت‌های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت‌های کسب‌شده مضمون	6 انکشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت‌های کسب‌شده در اجتماع
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی با مفاهیم تاریخیچه و ساختار ورزش فوتبال	2	1	2	1	1	1
۲	اهمیت و ارزش ورزش فوتبال	2	1	2	2	1	1
۳	اهداف و وظایف، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های ورزش فوتبال	3	3	2	2	2	3
۴	کسب مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی ورزش فوتبال	3	2	1	2	1	3
۵	انکشاف مهارت‌های کسب‌شده از ورزش فوتبال و شناخت انواع فوتبال	2	1	1	1	2	2
مجموع		2.4	1.6	1.6	1.6	1.4	2
اوسط عمومی		1.76					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون فوتبال (2)

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
اساسی	تربيت بدنی	فوتبال 2	تربيت بدنی عمومی	سوم	ششم	۲	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	آموزش تمرینات گولکیپر					پرسش و پاسخ
دوم	4	آموزش گذشتن از موانع در بازی فوتبال					پرسش و پاسخ
سوم	6	آموزش انداختن اوت					پرسش و پاسخ
چهارم	8	آموزش ضربه آزاد یا فری کیک.					پرسش و پاسخ
پنجم	10	آموزش ضربه کارنر در بازی فوتبال					پرسش و پاسخ
ششم	12	آموزش شوت بغل پا.					پرسش و پاسخ
هفتم	14	آموزش شوت پشت پا در بازی فوتبال.					پرسش و پاسخ
هشتم	16	سیستم های حمله در بازی فوتبال.					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20٪					
دهم	20	سیستم حمله در بازی فوتبال. 4:4:2					پرسش و پاسخ
یازدهم	22	(1) سیستم های دفاع در بازی فوتبال.					پرسش و پاسخ
دوازدهم	24	(2) سیستم دفاع 4:4:2					پرسش و پاسخ

سیزدهم	26	روش‌های حمله در بازی فوتبال				پرسش و پاسخ
چهاردهم	28	روش‌های دفاع کردن در بازی فوتبال				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	(1) ارائه سیمینار توسط محصلان				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	حل مشکلات				پرسش و پاسخ

منابع یا مآخذ

مآخذ اساسی	1- باچر، لوکس. (1382). فوتبال تهاجمی. مشهد: چاپ جدید. 2- کارنیچ، ماریا. (1983). طراحی رژیم‌های غذایی برای ورزشکاران. تهران: چاپ جدید. 3- سلامی، فرزانه. (1384). درمان آسیب‌های عضلانی. تهران: دانشگاه الزهراء. 4- هینکل، کارلاد زد. (1381). مبانی آناتومی حرکتی. تهران: سازمان مطالعه. هفتم.
مآخذ کمکی	1- داداش ضیایی، رضا. (1384). آموزش نوین الفبای فوتبال. تهران: تلاش. 2- فرانک کچ، ویکتور کچ. (1379). فیزیولوژی ورزشی. ترجمه اصغر خالدران.

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون هندبال (2)

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	هندبال ۲
کود مضمون:	PE.PS. 0639
تعداد کريدت:	2 کريدت
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	هندبال 1
صنف:	سوم
سمستر:	ششم

شرح مختصر مضمون

کورس که تحت عنوان معرفی هندبال تدریس می گردد، یکی از مضامین اساسی و مهم تربیت بدنی بوده که این ورزش در تمام کشورهای دنیا مخصوصاً در افغانستان از علاقه مندان خاصی خود هم از خانم ها و هم از آقایان برخوردار هست. این مضمون به تعداد (4) کريدت در سه سمستر تدریس می گردد که این مضمون توانایی های محصلان را در بعد دانش و مهارت در مقطع لیسانس تکمیل نموده و این ورزش زیادت در مکاتب، پوهنتون ها، کلب های آزاد وجود داشته و آگاهی آن برای همه ورزشکاران هندبال مهم و ضروری است از این رو تدریس مضمون هندبال در چوکات مفردات درسی دیپارتمنت سپورت های اجتماعی ضروری پنداشته می شود.

اهداف آموزشی

- آشنایی و شناخت هندبال
- یادگیری دانش علمی و مسلکی برای اهل در ساحه تدریس
- شاگردان می توانند تفاوت های هندبال را مشخص کنند
- بلند بردن دانش مسلکی محصلان از نظر تیوری با ارتباط آن با فعالیت های عملی
- تقویت صحت، روحی، جسمی و یادگیری.

شیوه های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری

- بحث گفتگو و مناقشه علمی در رشته جمناسستیک، مفهوم انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش جمناسستیک و میان رشته آن

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون
- تاریخچه هندبال ساحلی
- معلومات عمومی درباره تاریخچه بازی هندبال ساحلی
- بحث گروهی در مورد قوانین و مقررات هندبال
- توضیح، ترسیم مشخصات میدان
- طرز ایستاده شدن بازیکنان هندبال
- آموزش قپ کردن توپ توسط دودست
- امتحان 20٪
- آموزش پاس از بالای شانه
- آموزش پاس از بغل
- آموزش پاس مچ دست
- آموزش انواع، اقسام پاس‌ها که کمتر مورد استفاده دارد
- آموزش انواع دریبل کردن در بازی هندبال
- آموزش قپ توسط یکدست
- ارائه سیمینار توسط محصلان
- حل مشکلات محصلان در رابطه به مضمون

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلان از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً درزمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد: ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) (20) %

- کارهای عملی از ساحه، فعالیت‌های عملی به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر... (20) %
- امتحان نهایی سمستر حداکثر ... 60%
- مجموع ... 100%

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- آماده کردن لکچر نوت و مواد درسی مطابق مفردات درسی دیپارتمنت
- حاضر شدن به صنف به وقت و زمان معینه
- رشد دادن محصلان در حوزه‌های شناختی، عاطفی و روانی – حرکتی
- حل کردن مشکلات علمی محصلان به وجه احسن
- رهنمایی کنفرانس‌ها و سیمینارهای علمی محصلان به شکل درست
- ارزیابی دقیق و عادلانه از نتایج فعالیت‌های علمی محصلان بخش از وجایب و مکلفیت‌های استاد را تشکیل می‌دهد
- سازمان‌دهی تجارب لابراتواری، کارهای عملی، کنفرانس‌ها، سیمینارها و رهنمایی محصلان در قسمت ترتیب مونوگراف و غیره
- بررسی فعالیت‌های علمی محصلان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1. شناخت مبانی، ساختار و منابع مضمون	2. کسب دانش در قسمت مفاهیم ورزش هندبال	3. کسب مهارت و انتقال دانش تکنیک و تاکتیک ورزش هندبال	4. شناخت پدیده‌های حرکتی در انکشاف ذهنی و روانی بازیکنان.	5. کسب مهارت‌های لازم در زمینه تطبیق دانش و مهارت‌های کسب‌شده مضمون	6. انکشاف مهارت، انجام تحقیقات در زمینه چگونگی تطبیق مهارت‌های کسب‌شده در اجتماع.
ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	
۱	آشنایی با مفاهیم تاریخچه و ساختار ورزش هندبال	2	1	2	1	1	
۲	اهمیت و ارزش ورزش هندبال	2	1	2	2	1	
۳	اهداف و وظایف، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های ورزش هندبال	3	1	2	2	3	
۴	کسب مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی ورزش هندبال	3	2	1	2	3	
۵	انکشاف مهارت‌های کسب‌شده از ورزش هندبال و شناخت انواع هندبال	2	1	1	1	2	
مجموع		2.4	1.2	1.6	1.6	1.4	
اوسط عمومی		1.7					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک =۲ اشتراک متوسط =۱ کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون هندبال (2)

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	هندبال 2	تربیت بدنی عمومی	سوم	ششم	۲	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون					پرسش و پاسخ
دوم	4	تاریخچه هندبال ساحلی					پرسش و پاسخ
سوم	6	معلومات عمومی درباره تاریخچه بازی هندبال ساحلی					پرسش و پاسخ
چهارم	8	بحث گروهی در مورد قوانین و مقررات هندبال					پرسش و پاسخ
پنجم	10	توضیح، ترسیم مشخصات میدان					پرسش و پاسخ
ششم	12	طرز ایستاده شدن بازیکنان هندبال					پرسش و پاسخ
هفتم	14	آموزش قپ کردن توپ توسط دودست					پرسش و پاسخ
هشتم	16	امتحان 20٪					
نهم	18	آموزش پاس از بالای شانه					پرسش و پاسخ
دهم	20	آموزش پاس از بغل					پرسش و پاسخ
یازدهم	22	آموزش پاس مچ دست					پرسش و پاسخ
دوازدهم	24	آموزش انواع، اقسام پاس‌ها که کمتر مورد استفاده دارد					پرسش و پاسخ

سیزدهم	26	آموزش انواع دربیبل کردن در بازی هندبال				پرسش و پاسخ
چهاردهم	28	آموزش قپ توسط یکدست				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	ارائه سیمینار توسط محصلان				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	حل مشکلات محصلان در رابطه به مضمون				جمع‌بندی

منابع یا مأخذ

مأخذ اساسی	1- ریتا، کلانتون. (1384). آموزش هندبال. تهران: چاپ جدید. 2- فدراسیون ملی هندبال. (1384). قوانین. تهران: جدید هندبال. 3- علی محمد، امیرتاش. (1384). هندبال تیمی. تهران: چاپ جدید. 4- فلیشیا، مکاون. (1394). تکنیک و تاکتیک. مسکو: چاپ جدید. 5- میگار، جانسن. (1394). دو صد ورزش. لندن: چاپ جدید.
مأخذ کمکی	1- حسین داد، امیرمحمد. (1384). راهنمای کامل تمرینات آماده‌سازی بدن تهران. 2- مهدوی، محمد. (1389). حرکات اصلاحی در هندبال. تهران:

مفردات و پلان درسی مضمون تنیس روی میز

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	تنیس روی میز
کود مضمون:	PE.PS. 0645
تعداد کراید:	2 کراید
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	سوم
سمستر:	ششم

شرح مختصر مضمون

تنیس از مضامین اساسی و مهم تربیت بدنی بوده که شامل نصاب تعلیمی پوهنچی تربیت بدنی، مکاتب معارف کشور هست؛ که بخش بزرگ بازی های المپیایی جهانی و بازی های آسیایی بوده که بازندگی و صحت مردم رابطه مستقیم دارد. در این بازی سن و سال و جنسیت مطرح نبوده به شکل انفرادی ذکور مقابل ذکور، انثا، مقابل انثا به شکل تیمی و جوهره ای، دو بازیکن ذکور مقابل ذکور، دو بازیکن انثا مقابل انثا و همچنان به شکل مخلوطی یک نفر انثا و یک نفر ذکور به یک طرف و یک نفر انثا و یک نفر ذکور به طرف دیگر میز تنیس قرار می گیرند که از جمله بازی های جالب و مصروف کننده ای تربیت بدنی بوده که دارای جنبه های مثبت تربیتی و رقابتی هست. در رشد و انکشاف عضلات، تقویت سیستم تنفس، جهاز هاضمه، چالاکی و مهارت های حرکی نقش ارزنده را بازی می نمایند. چون ضربات و حرکات سریع نویسنده این بازی شادابی و انعطاف پذیری را در بازیکنان خلق میکند و یک رشته تحرکی و قدرتی به شمار می رود تمرینات و مهارت های این بازی در جوامع بشری وجود داشته که این تمرینات در طول مراحل زندگی بشر در خلال فعالیت های روزانه موجود بوده، طبیعت انسان و نیاز اولیه در سنین کودکی آموزش مهارت های حرکی و بنیادی با اساس زیربنایی برای پرورش رشته های عصبی، حسی، حرکی، رشد و تکامل سیستم عصبی و عضلات بدن هست به همین دلیل مهارت های حرکی به اساس تمرینات انفرادی گروهی جوهره ای بازی می گردد. به همین منظور این رشته که برای محصلان تربیت بدنی ضرورت آموزش آن بیشتر احساس می شود.

اهداف آموزشی

- آشنایی و شناخت تنیس روی میز
- یادگیری دانش علمی و مسلکی برای اهل در ساحه تدریس
- شاگردان می توانند تفاوت های حرکات سرویس و شوت را مشخص کنند

- بلند بردن دانش مسلکی محصلان از نظر تیوری و ارتباط آن با فعالیت‌های عملی
- تقویت صحت، روحی، جسمی و یادگیری.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در رشته جمناسستیک، مفهوم انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش تنیس روی میز.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس، اهمیت و ضرورت مضمون
- تاریخچه و انکشاف تنیس در جهان در افغانستان
- ورزش تنیس و تجهیزات تنیس و انواع راکت یا ریکت تنیس
- توپ‌های تنیس کفش و جوراب‌های بازیکنان و بازی در یک گیم
- بازی در یک گیم، قوانین بازی انفرادی و قوانین بازی دوبل
- گرم کردن و سرد کردن فواید ورزش تنیس روی میز برای عضلات و آسیب‌های
- گرفتن ریکت تنیس روی میز و ضربه فورهند تهاجمی و کنترل
- انواع طرف گرفتن، طرف گرفتن نیمه غربی گریپ غربی و گریپ اروپایی
- امتحان وسط سمستر
- وضعیت ایستاده و حرکت پاها
- تمرینات طرز قرارگیری پا
- توپ‌های تنیس وضعیت
- حل مشکلات محصلان و...

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلان از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً درزمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد: ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) (20) %

- کارهای عملی از ساحه، فعالیت‌های عملی به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر... (20) %
- امتحان نهایی سمستر حداکثر ... 60%
- مجموع ... 100%

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- آماده کردن لکچر نوت و مواد درسی مطابق مفردات درسی دیپارتمنت
- حاضر شدن به صنف به وقت و زمان معینه
- رشد دادن محصلان در حوزه‌های شناختی، عاطفی و روانی – حرکتی
- حل کردن مشکلات علمی محصلان به وجه احسن
- رهنمایی کنفرانس‌ها و سمینارهای علمی محصلان به شکل درست
- ارزیابی دقیق و عادلانه از نتایج فعالیت‌های علمی محصلان بخش از وجایب و مکلفیت‌های استاد را تشکیل می‌دهد
- سازمان‌دهی تجارب لابراتواری، کارهای عملی، کنفرانس‌ها، سمینارها و رهنمایی محصلان در قسمت ترتیب مونوگراف و غیره
- بررسی فعالیت‌های علمی محصلان

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنهی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنهی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته تنیس روی میز

نتایج متوقعه						نتایج متوقعه مضمون	نمایه
6-انکشاف مهارت‌های تخیلی و تاکتیکی و خواص فیزیکی.	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه تکنیک و تاکتیک مضمون.	4- شناخت روش‌های یادگیری مضمون	3- شناخت قوانین و مقررات مضمون	2- کسب دانش و مهارت به‌منظور یادگیری مهارت‌های رفتاری، عملی.	1- آشنایی با اساسات و سیر تاریخی مضمون.		
ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر		
2	3	2	3	3	2	۱	آشنایی به اهمیت و ضرورت مضمون
3	3	2	2	1	3	۲	معلومات عمومی درباره تنیس روی میز
1	1	3	2	3	2	۳	آشنایی با سیر تاریخی انکشاف مضمون
3	3	3	2	3	2	۴	کسب دانش و مهارت‌های تنیس روی میز
3	3	3	2	3	3	۵	کسب تکنیک و تاکتیک‌های مراحل آموزش، سرویس، شوت و دفاع در تنیس
4.8	2.6	2.6	2.2	2.6	2.8	مجموع	
2.93						اوسط عمومی	
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون تنیس روی میز

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	تنیس روی میز	تربیت بدنی عمومی	سوم	ششم	2	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس، اهمیت و ضرورت مضمون					پرسش و پاسخ
دوم	4	تاریخچه و انکشاف تنیس در جهان در افغانستان					پرسش و پاسخ
سوم	6	ورزش تنیس و تجهیزات تنیس و انواع راکت یا ریکت تنیس					پرسش و پاسخ
چهارم	8	توپ های تنیس کفش و جوراب های بازیکنان و بازی در یک گیم					پرسش و پاسخ
پنجم	10	بازی در یک گیم، قوانین بازی انفرادی و قوانین بازی دوبر					پرسش و پاسخ
ششم	12	گرم گردن و سرد کردن، فواید ورزش تنیس برای عضلات و آسیب های تنیس					پرسش و پاسخ
هفتم	14	گرفتن ریکت تنیس و ضربه فورهند تهاجمی و کنترول شده					پرسش و پاسخ
هشتم	16	انواع طرف گرفتن، طرف گرفتن نیمه غربی گریپ غربی و گریپ اروپایی					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20%					
دهم	20	وضعیت ایستاده و حرکت پاها					پرسش و پاسخ

پرسش و پاسخ					تمرینات طرز قرارگیری پا	22	یازدهم
پرسش و پاسخ					تنیس گامی به سوی موفقیت	24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					تمرینات ادامه حرکت فورهند های متوالی	26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					چگونگی اجرای ضربه بک هند به شکل قدرتمند و ضربه بک هند تک دستی	28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					ضربه بک هند دودستی و اهمیت حرکات و خواص فیزیکی، سرعت، چالاکی و شتاب در تنیس	30	پانزدهم
پرسش و پاسخ					حل مشکلات محصلان و آمادگی امتحان نهایی سمستر	32	شانزدهم

منابع یا مأخذ:

1- یارتدی، هدایت. (1383). دانستنی‌های مقدماتی تنیس. تهران: انتشارات مدرسه عالی ورزش. 2- زلمی، غوث. (1395). آموزش 3- تنیس. کابل: انتشارات پوهنتون تعلیم و تربیه 4- محمد، موسی. (1387). کلیات تربیت بدنی در مدارس. تهران: انتشارات سمت.	- مأخذ اساسی
1- دانشمند، حسن. (1388). حرکت اصلاحی آشنایی تجویز ترینرها. تهران: انتشارات سمت. 2- گریزی، علی. (1395). آنچه یک مربی باید بداند. ایران: انتشارات کتاب بامداد.	- مأخذ کمکی

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	حقوق ورزش
کود مضمون:	PE.PS. 0646
تعداد کراید:	2 کراید
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	نداد
صنف:	سوم
سمستر:	ششم

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون حقوق ورزش

شرح مختصر مضمون

حقوق ورزش یکی از گرایش های علم حقوق است که به بررسی حوادث در ورزش می پردازد. به طور کلی می توان گفت که منظور از حوادث ورزشی تمام جرائم و شبه جرائمی است که توسط ورزشکاران، معلمین و مربیان و تماشاگران و حتی سازندگان و تولیدکنندگان لوازم و تجهیزات ورزشی در رابطه با ورزش صورت می گیرد و موضوع این حوادث می تواند سلامتی و جان و اموال، حیثیت و شرافت و سایر حقوق قانونی اشخاص باشد که در محدوده ورزش به نحوی حضور دارند، گستره کمی و کیفی موضوع های فوق به وضوح اهمیت این رشته را آشکار می سازد.

اهداف آموزشی

- شناخت با مفاهیم کلیات حقوق ورزش
- شناخت مفهوم واژه های کلیدی و ارتباط آن با سایر رشته به حیث یک مضمون اساسی
- شناخت حقوقی ورزش در جهت کسب دانش مسلکی
- کسب مهارت های حقوقی (رابطه ذهن با حقوق و حد شناسی در ورزش)
- تقویت روحی، جسمی و دسپلین پذیری افراد جامعه.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در جمناسطیک مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیتهای عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های ذهنی و حقوقی
- یادگیری درس‌های حقوقی

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس، ارزیابی ورودی، مقدمه‌چینی، اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون.
- معلومات راجع شناخت حقوق ورزشی
- تعریف حقوق ورزش و اهداف حقوق ورزش
- حقوق ورزش در اسلام
- حقوق ورزش و جامعه‌شناسی
- قانون مسئولیتهای مدنی
- مسئولیتهای ناشی از عملیات ورزشی
- رویه قضایی و نظریه اداره حقوقی
- امتحان 20 فیصد
- ماهیت و ویژگی‌های فضای ورزش
- قواعد عمومی حقوق جزا- جرم در حقوق جزا
- مجازات و تقاضای تجدیدنظر
- وظایف و مسئولیتهای قانونی مربیان نسبت به ورزشکاران
- تخلفات مربیان، داوران و سرپرستان
- محرومیت‌ها و مجازات نهادهای ورزشی
- حل مشکلات محصلین
-

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی

نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی) 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف.
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف.
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی.
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت.
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین.
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به‌هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
- تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد. اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته حقوق ورزشی

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- اساسات حقوق ورزش	2- کسب دانش به‌منظور یادگیری و مهارت‌های دسپلینی	3- شناخت و آگاهی درس‌های حقوقی در ورزش	4- مسلط شدن با انواع دسپلین های حقوقی	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه مدیریت آموزشی مضمون	6- انکشاف مهارت‌های کاربردی و خواص مضمون
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	فهم واژه‌های مضمون	2	3	3	2	3	2
۲	اساسات حقوق در ارتباط با اهمیت و ضرورت آن با سایر رشته‌ها	3	2	3	3	3	3
۳	معلومات عمومی دانش مسلکی یادگیری دسپلین های ورزشی	3	2	3	3	2	2
۴	کسب دانش و مهارت آموزشی و طرز استفاده	3	3	2	3	3	3
۵	کسب مهارت‌های حقوقی در جریان تمرین و در جریان تدریس	3	3	2	3	3	3
مجموع		2.8	2.6	2.6	2.8	2.8	2.6
اوسط عمومی		2.7					
۳= اعظمی ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون حقوق ورزشی

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	حقوق ورزش	تربیت بدنی عمومی	سوم	ششم	2	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس، ارزیابی ورودی، مقدمه چینی، اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون.					پرسش و پاسخ
دوم	4	معلومات راجع شناخت حقوق ورزشی					پرسش و پاسخ
سوم	6	تعریف حقوق ورزش و اهداف حقوق ورزش					پرسش و پاسخ
چهارم	8	حقوق ورزش در اسلام					پرسش و پاسخ
پنجم	10	حقوق ورزش و جامعه شناسی					پرسش و پاسخ
ششم	12	قانون مسئولیت های مدنی					پرسش و پاسخ
هفتم	14	مسئولیت های ناشی از عملیات ورزشی					پرسش و پاسخ
هشتم	16	رویه قضایی و نظریه اداره حقوقی					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20 فیصد					
دهم	20	ماهیت و ویژگی های فضای ورزش					پرسش و پاسخ
یازدهم	22	قواعد عمومی حقوق جزا- جرم در حقوق جزا					پرسش و پاسخ

دوازدهم	24	مجازات و تقاضای تجدیدنظر				پرسش و پاسخ
سیزدهم	26	وظایف و مسئولیت‌های قانونی مربیان نسبت به ورزشکاران				پرسش و پاسخ
چهاردهم	28	تخلفات مربیان، داوران و سرپرستان				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	محرومیت‌ها و مجازات نهادهای ورزشی				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	حل مشکلات محصلین				پرسش و پاسخ

منابع یا مأخذ:

1- اشراقی، حسام. (1394). درس‌نامه حقوق ورزشی. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی. 2- چلبی، البرز. (1386). دیپاچه‌ای بر حقوق ورزشی. تهران: انتشارات بامداد کتاب. 3- چلبی، البرز. (1390). حقوق ورزشی. تهران: انتشارات: جنگل، جاودانه. 4- فاطمه عبدوی، معصب خسروی، محمدرضا مقدسی فر. (1392). مقدمه‌ای بر حقوق ورزشی. تهران: انتشارات حتمی. 5- کاتوزیان، ناصر. (1390). حقوق مدنی. تهران: انتشارات جنگل. 6- میر محمد کاشف، مهدی شیدایی. (1393). حقوق و اخلاق ورزشی. تهران: انتشارات بامداد کتاب. 7- نور بهاء، رضا. (1390). زمینه حقوق جزای عمومی. تهران: انتشارات جنگل. 8- نیا، حسین آقایی. (1395). حقوق ورزشی. اصفهان: انتشارات میزان.	- مأخذ اساسی
--	--------------

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون روش تحقیق

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنځی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	روش تحقیق
کود مضمون:	PE.PS. 0647
تعداد کريدت:	3 کريدت
نوعيت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	نداد
صنف:	سوم
سمستر:	ششم

شرح مختصر مضمون

تأمل در تحقیقات اجتماعی از منظر معرفت شناختی در افغانستان نشان می دهد در عرصه معرفت علمی، رهیافت عقلانیت غیر انتقادی غلبه دارد. بر علاوه غفلت از تجربه روشی عقلانیت انتقادی برای اثبات فرضیات علمی در حوزه تحقیقات اجتماعی حاکم بوده، تحقیقات در کشور ما از بنیه های علمی و روش های دقیق تحقیقی اصلاً برخوردار نمی باشند. این امر دیپارتمنت تربیت بدنی. علوم ورزشی را واداشت تا مضمون بنام روش تحقیق نظری را برای محصلان این رشته تدریس نماید. اهمیت این مضمون در بالا بردن ظرفیت های محصلان در قلمرو تحقیقات اجتماعی در بُعد تحلیل کمی و کیفی هست. تا این محصلان بتوانند که از سطوح متفاوت تحلیل چون: توصیف، تبیین و تفسیر داده ها بهره ببرند.

اهداف آموزشی

- شناخت با مفاهیم کلیات روش تحقیق
- شناخت مفهوم واژه های کلیدی و ارتباط آن با سایر رشته به حیث یک مضمون تخصصی
- شناخت روش تحقیق در جهت کسب دانش مسلکی
- کسب مهارت های حقوقی (رابطه ذهن با روش های تحقیق)
- تقویت نوشتاری و ارائه مطلب.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در جمناسطیک مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیتهای عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های ذهنی و حقوقی
- یادگیری درس‌های تحقیقی

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

فصل اول مقدمه بر تحقیق در فعالیتهای تربیت‌بدنی

- تحقیق چیست؟ چرا تحقیق می‌کنیم؟ اهمیت و ضرورت انجام تحقیق چیست؟
- عناصر اصلی در یک تحقیق علمی
- مرحله اول: پرسش آغازین - مرحله دوم: مطالعات اکتشافی -
- مرحله سوم: طرح نظری مسئله تحقیق
- مرحله چهارم: ساختن مدل تحلیلی - مرحله پنجم: مشاهده
- مرحله ششم: تحلیل اطلاعات - مرحله هفتم: نتیجه‌گیری

فصل دوم طرح مسئله و مار برد متون تحقیقی

- مسئله شناسی - مسئله تحقیق - عناصر اصلی مسئله تحقیق
- شناسایی مسئله تحقیق در فرایند تحقیق - تبدیل مسئله به پرسش آغازین
- ویژگی‌های پرسش آغازین
- مطالعاتی اکتشافی - عناصر مهم در مطالعات اکتشافی

فصل سوم بیان مسئله

- انتخاب بیان؟
- نوشتن مقدمه
- بیان مسئله
- مشخص کردن متغیرها
- متغیر چیست
- انواع متغیر
- متغیرها و سطوح اندازه‌گیری آنها
- سطوح اندازه‌گیری و سنجش متغیرها

- رابطه نظریه با واقعیت (فرضیه تحقیق)

فصل چهارم تدوین روش تحقیق

- مدل تحلیلی چیست؟
- انواع مدل‌های تحلیل در تحقیق
- ساختار مدل تحلیلی
- عناصر اصلی مدل تحلیلی
- روش‌های گردآوری داده‌ها
- جایگاه ابزار جمع‌آوری داده‌ها
- انواع روش‌های جمع‌آوری اطلاعات
- الف: روش‌های کتابخانه‌ای یا اسنادی
- ب: پرسشنامه
- ج: مصاحبه
- د: مشاهده

فصل پنجم مسائل اخلاقی پژوهش و علم

- هفت حوزه نادرستی علمی
- روش‌های نادرست جمع‌آوری داده
- نقص فنی دستگاه
- نگهداری نادرست داده‌ها
- هم نویسی همراه کننده
- اعمال غیرقابل قبول مربوط به انتشارات

فصل ششم اندازه‌گیری

- سطوح مختلف اندازه‌گیری
- مقیاس طبقه‌ای
- مقیاس طبقه‌ای
- مقیاس ترتیبی
- مقیاس فاصله‌ای
- مقیاس نسبی
- اصول تحلیل و تفسیر داده‌ها

فصل هفتم روابط بین متغیرها

- هدف‌های طرح تحقیق
- طرح تحقیق به‌عنوان کنترل واریانس
- پیشینه ساختن واریانس تجربی
- کنترل متغیرهای نامربوط و ناخواسته

- راه‌های کنترل متغیرهای نامربوط و ناخواسته
- کمینه ساختن واریانس خطا
- پایه‌های استنباط‌های علی
- هم‌پراشی و تغییرات هم‌زمان
- تحقق ترتیب زمانی وقوع پیشامدها
- مؤلفه‌های طرح تحقیق

الف: مقایسه

ب: دستکاری

ج: کنترل

د: تعمیم‌پذیری

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی

نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کربدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی). 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف.
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف.
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی.
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت.
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین.
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به‌هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته روش تحقیق

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- اساسات روش تحقیق	2- کسب دانش به‌منظور یادگیری و مهارت‌های تحقیق	5- شناخت و آگاهی درس‌های اخلاقی تحقیق	4- مسلط شدن با انواع دسپلین های تحقیق	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه تحقیق آموزشی مضمون	6- انکشاف مهارت‌های کاربردی و خواص مضمون 6
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	فهم واژه‌های مضمون تحقیق	2	3	3	2	3	2
۲	اساسات تحقیق در ارتباط بااهمیت و ضرورت آن با سایر رشته‌ها	3	2	3	3	3	3
۳	معلومات عمومی دانش مسلکی یادگیری دسپلین های اخلاقی	3	2	3	3	2	2
۴	کسب دانش و مهارت آموزشی و طرز استفاده آن	3	3	2	3	3	3
۵	کسب مهارت‌های تحقیقی در جریان تمرین و در جریان تدریس	3	3	2	3	3	3
	مجموع	2.8	2.6	2.6	2.8	2.8	2.6
	اوسط عمومی	2.7					
۳= اعظمی ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون روش تحقیق در تربیت بدنی

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	روش تحقیق در تربیت بدنی	تربیت بدنی عمومی	سوم	ششم	3	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1	درباره مفردات و کورس پالیسی مضمون					پرسش و پاسخ
	2	کلیات مضمون					
دوم	1	فصل اول مقدمه بر تحقیق در فعالیت های تربیت بدنی • تحقیق چیست؟ چرا تحقیق می کنیم؟ اهمیت و ضرورت انجام تحقیق چیست؟ • عناصر اصلی در یک تحقیق علمی • مرحله اول: پرسش آغازین- • مرحله دوم: مطالعات اکتشافی-					پرسش و پاسخ
	2	• مرحله سوم: طرح نظری مسئله تحقیق • مرحله چهارم: ساختن مدل تحلیلی- • مرحله پنجم: پرسشنامه- مصاحبه و مشاهده • مرحله ششم: تحلیل اطلاعات- مرحله هفتم: نتیجه گیری					
سوم	1	فصل دوم طرح مسئله و مار برد متون تحقیقی • مسئله شناسی- مسئله تحقیق- عناصر اصلی					پرسش و پاسخ

					مسئله تحقیق		
					• شناسایی مسئله تحقیق در فرایند تحقیق- تبدیل مسئله به پرسش آغازین • ویژگی های پرسش آغازین • مطالعاتی اکتشافی- عناصر مهم در مطالعات اکتشافی	2	
					فصل سوم بیان مسئله		
					• انتخاب بیان؟ • نوشتن مقدمه • بیان مسئله • مشخص کردن متغیرها • متغیر چیست • انواع متغیر	1	
					• متغیرها و سطوح اندازه گیری آنها • سطوح اندازه گیری و سنجش متغیرها • رابطه نظریه با واقعیت (فرضیه تحقیق)	2	
					فصل چهارم تدوین روش تحقیق		
					• مدل تحلیلی چیست؟ • انواع مدل های تحلیل در تحقیق	1	
					• ساختار مدل تحلیلی • عناصر اصلی مدل تحلیلی	2	
					• روش های گردآوری داده ها • جایگاه ابزار جمع آوری داده ها • انواع روش های	1	
					• جمع آوری اطلاعات الف: روش های کتابخانه ای یا اسنادی ب: پرسشنامه ج: مصاحبه د: مشاهده	2	
					فصل پنجم مسائل اخلاقی پژوهش و علم		
					• هفت حوزه نادرستی علمی	1	

چهارم

پنجم

ششم

هفتم

					• روش‌های نادرست • جمع‌آوری داده • نقص فنی دستگاه		
					• نگهداری نادرست داده‌ها • هم‌نویسی گمراه‌کننده اعمال غیرقابل قبول مربوط به انتشارات	2	
					فصل ششم اندازه‌گیری		
					• سطوح مختلف اندازه‌گیری • مقیاس طبقه‌ای • مقیاس طبقه‌ای • مقیاس ترتیبی •	1	هشتم
					• مقیاس فاصله‌ای • مقیاس نسبی • اصول تحلیل و تفسیر داده‌ها	2	
پرسش و پاسخ							
امتحان 20٪						3	نهم
					فصل هفتم روابط بین متغیرها		
					• هدف‌های طرح تحقیق • طرح تحقیق به عنوان کنترل واریانس	1	دهم
					• پیشینه ساختن واریانس تجربی • کنترل متغیرهای نامربوط و ناخواسته	2	
پرسش و پاسخ							
					• راه‌های کنترل متغیرهای نامربوط و ناخواسته • کمینه ساختن واریانس خطا •	1	
					• پایه‌های استنباط‌های علی هم‌پراشی و تغییرات هم‌زمان • تحقق ترتیب زمانی وقوع پیشامدها • مؤلفه‌های طرح تحقیق	2	یازدهم
پرسش و پاسخ							
					الف: مقایسه	1	دوازدهم

					ب: دستکاری ج: کنترل د: تعمیم‌پذیری تمرین عملی فصل ششم		
					تکرار	2	
پرسش و پاسخ					تمرین عملی فصل فصل‌ها	1	سیزدهم
					تکرار	2	
پرسش و پاسخ					کار عملی	1	چهاردهم
					...	2	
پرسش و پاسخ					ارائه کنفرانس	1	پانزدهم
					...	2	
پرسش و پاسخ					حل مشکلات	1	شانزدهم
					حل مشکلات	2	
منابع یا مأخذ:							
1. هومن، حیدر علی. (1384). شناخت روش علمی در علوم رفتاری. تهران: پیک فرهنگ، 2. دوورژه، موریس. (1375). روش‌های علوم اجتماعی. ترجمه، خسرو اسدی. تهران: امیرکبیر. 3. میلر، دلبرت. (1384). راهنمای سنجش و تحقیقات اجتماعی. ترجمه، هوشنگ نایی. تهران: نشر نی. 4. بی، ارل. (1386). روش‌های تحقیق در علوم اجتماعی. ترجمه، رضا فاضل. تهران: سمت، 5. جری از. تامس. (1386). روش تحقیق در تربیت‌بدنی، ترجمه رحمت‌الله صدیق (1). تهران: دانشگاه سمت.						- مأخذ اساسی	

مفردات

صنف چهارم سمستر هفتم

مفردات و پلان درسی مضمون بوکس (1)

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	بوکس 1
کود مضمون:	PE.PS. 0750
تعداد کریدت:	۲ کریدت
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	صنف چهارم
سمستر:	هفتم

شرح مختصر مضمون

بوکس از مضامین اساسی و مهم تربیت بدنی بوده که شامل نصاب تعلیمی تربیت بدنی، مکاتب معارف کشور هست؛ که بخش بزرگ بازی‌های المپیایی جهانی و بازی‌های آسیایی بوده که بازندگی و صحت مردم رابطه مستقیم دارد. در این بازی سن و سال و جنسیت مطرح نبوده به شکل انفرادی ذکور مقابل ذکور، اناث، مقابل اناث صورت می‌گیرد که از جمله بازی‌های جالب و مصروف کننده‌ای تربیت بدنی بوده که دارای جنبه‌های مثبت تربیتی و رقابتی هست. در رشد و انکشاف عضلات، تقویت سیستم تنفس، جهاز هاضمه، چالاکی و مهارت‌های حرکی نقش ارزنده را بازی می‌نمایند. چون ضربات و حرکات سریع نویسنده این مبارزه شجاعت، شادابی و انعطاف‌پذیری را در بازیکنان خلق میکند و یک رشته تحرکی و قدرتی به شمار می‌رود تمرینات و مهارت‌های این ورزش در جوامع بشری وجود داشته که این تمرینات در طول مراحل زندگی بشر در خلال فعالیت‌های روزانه موجود بوده، طبیعت انسان و نیاز اولیه در سنین کودکی آموزش مهارت‌های حرکی و بنیادی با اساس زیربنایی برای پرورش رشته‌های عصبی، حسی، حرکی، رشد و تکامل سیستم عصبی و عضلات بدن هست به همین دلیل مهارت‌های حرکی به اساس تمرینات انفرادی جوهری تمرین می‌گردد. به همین منظور این رشته که برای محصلان تربیت بدنی ضرورت آموزش آن بیشتر احساس می‌شود. یک کورس مسلکی و اساسی بوده که در تمام ساعات درسی تربیت بدنی پوهنتون‌ها، مکاتب، کلپ‌های آزاد، تیم‌های مختلف و متعدد اعم از اناث و ذکور، جوانان بزرگسالان مروج هست و اکثر افراد جامعه علاقه‌مند خاص این مضمون بوده و همچنان به حیث مهارت اساسی در سرعت چشم تحرک و دیگر رشته‌های گروهی و انفرادی تربیت بدنی مورد استفاده اعظمی قرار می‌گیرد.

اهداف آموزشی

- آشنایی و شناخت بوکس
- یادگیری دانش علمی و مسلکی برای اهل در ساحه تدریس
- شاگردان می‌توانند تفاوت‌های حرکات را مشخص کنند
- بلند بردن دانش مسلکی محصلان از نظر تیوری با ارتباط آن با فعالیت‌های عملی
- تقویت صحت، روحی، جسمی و یادگیری.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در رشته بوکس، مفهوم انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش تنیس روی میز.

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس، اهمیت و ضرورت مضمون
- سیر تاریخی بوکس در جهان و ورزش بوکس متوجه‌تان
- تاریخچه بوکس در افغانستان نقش و اهمیت اجتماعی ورزش و تربیت بدنی
- میتودهای آموزشی بوکس
- آموزش تکنیک گراد
- تحکیم تکنیک گراد
- آموزش تکنیک هاکن
- تحکیم تکنیک هاکن
- امتحان وسط سمسٹر
- تحکیم تکنیک اپرکت
- آموزش تکنیک گراد با زمزک
- آموزش تکنیک هاکن با زمزک
- آموزش تکنیک اپرکت با زمزک
- آموزش تکنیک گراد و هاکن همراه با لاپ
- آموزش تکنیک اپرکت همراه با لاپ

- جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

- رهنمایی امتحان

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلان از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد
- سرعت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

- امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً درزمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.
- **پالیسی نمره دهی:** نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده ۱۹ لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد: ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) (20) %

- کارهای عملی از ساحه، فعالیت‌های عملی به صلاحیت استاد مضمون

- امتحان وسط سمستر... (20) %

- امتحان نهایی سمستر حداکثر ... 60%

- مجموع ... 100%

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- آماده کردن لکچر نوت و مواد درسی مطابق مفردات درسی دیپارتمنت
- حاضر شدن به صنف به وقت و زمان معینه
- رشد دادن محصلان در حوزه‌های شناختی، عاطفی و روانی – حرکتی
- حل کردن مشکلات علمی محصلان به وجه احسن
- رهنمایی کنفرانس‌ها و سمینارهای علمی محصلان به شکل درست
- ارزیابی دقیق و عادلانه از نتایج فعالیت‌های علمی محصلان بخش از وجایب و مکلفیت‌های استاد را تشکیل می‌دهد
- سازمان‌دهی تجارب لابراتواری، کارهای عملی، کنفرانس‌ها، سمینارها و رهنمایی محصلان در قسمت ترتیب مونوگراف و غیره
- بررسی فعالیت‌های علمی محصلان

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست^{۱۳}، سرقت علمی^{۱۴} و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنهی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنهی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته بوکس 1

نتایج متوقعه						نتایج متوقعه مضمون	ه‌ا
12. انکشاف مهارت‌های تخیلی و تاکتیکی و خواص فیزیکی؛ و ذهنی	11. کسب مهارت‌های لازم در زمینه تکنیک و تاکتیک مضمون.	10. شناخت روش‌های یادگیری مضمون	9. شناخت قوانین و مقررات مضمون	8. کسب دانش و مهارت به‌منظور یادگیری مهارت‌های رفتاری، عملی.	7. آشنایی با اساسات و سیر تاریخی مضمون.		
ن.م. ر	ن.م. ر	ن.م. ر	ن.م. ر	ن.م. ر	ن.م. ر		
3	3	2	2	3	2	آشنایی به اهمیت و ضرورت مضمون	۱
3	3	3	2	3	2	معلومات عمومی درباره ضربات بوکس	۲
2	2	3	2	2	2	آشنایی با سیر تاریخی انکشاف مضمون	۳
3	3	3	3	3	2	کسب دانش و مهارت در قوانین و مقررات	۴
3	3	3	2	3	3	کسب تکنیک و تاکتیک از مراحل آموزش هاکن، گراد، اپرکت و آمادگی خصوصی	۵
2.8	2.8	3	2.2	2.8	2.2	مجموع	
2.6						اوسط عمومی	
۳= اعظمی ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

مفردات پلان درسی هفته وار مضمون بوکس (1)

معلومات	رشته	مضمون	دیارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	بوکس	تربیت بدنی عمومی	چهارم	هفتم	2	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی کورس، اهمیت و ضرورت مضمون					پرسش و پاسخ
دوم	4	سیر تاریخی بوکس در جهان و ورزش بوکس متوجه تان					پرسش و پاسخ
سوم	6	تاریخچه بوکس در افغانستان و نقش و اهمیت اجتماعی ورزش و تربیت بدنی					پرسش و پاسخ
چهارم	8	میتودهای آموزشی بوکس					پرسش و پاسخ
پنجم	10	آموزش تکنیک گراد					پرسش و پاسخ
ششم	12	تحکیم تکنیک گراد					پرسش و پاسخ
هفتم	14	آموزش تکنیک هاکن					پرسش و پاسخ
هشتم	16	تحکیم تکنیک هاکن					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20٪					
یازدهم	22	تحکیم تکنیک اپرکت					پرسش و پاسخ

دوازدهم	24	آموزش تکنیک گراد با زمزک					پرسش و پاسخ
---------	----	--------------------------	--	--	--	--	----------------

سیزدهم	26	آموزش تکنیک هاکن با زمزک				پرسش و پاسخ
چهاردهم	28	آموزش تکنیک اپرکت با زمزک				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	آموزش تکنیک گراد و هاکن همراه با لاپ آموزش تکنیک اپرکت همراه با لاپ				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	جمع بندی و نتیجه گیری رهنمایی امتحان				پرسش و پاسخ

منابع یا مأخذ:

- گریزی، علی. (1385). آنچه یک مربی باید بداند. ایران: انتشارات بامداد کتاب. - سهراب، مهدی. (1386). عملکرد یادگیری و حرکتی. ایران: انتشارات پیام نور. - گائینی، عباس علی. (1385). آمادگی جسمانی. تهران: انتشارات سمت. - قاسمی، حسن. (1383). مهارت های اساسی تدریس. زنجان: انتشارات نیکان کتاب	- مأخذ اساسی
- راسیتودسکی، م و (1985). نورم های فیزیکی ورزشکاران. صوفیه: طب و کلتور جسمی - ویلور، اجک اچ. (1385). فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی. تهران: انتشارات هور.	- مأخذ کمکی

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون شنا

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	شنا (آب بازی)
کود مضمون:	PE.PS. 0751
تعداد کریدت:	۲ کریدت
نوعیت مضمون:	اساسی - تخصصی
پیش نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	چهارم
سمستر:	هفتم

شرح مختصر مضمون

شنا از جمله سپورتهای باستانی به شمار می رود که در حال حاضر و گذشته از اهمیت خاص برخوردار بوده است. زیرا در شنا تمام عضلات اعضای بدن حصه می گیرد انسان می تواند در اثر تمرینات شنا موانع که در پیشروی قرار دارد مرفوع سازد. مثال: عبور از دریاچه ها و آب های ایستاده و غیره و همچنان نجات دادن خود و دیگران از غرق شدن در آب هست، زیرا کمک به یک انسان وجیهه انسانی و اخلاقی بشمار می رود.

شنا در ادوار مختلف زندگی از اهمیت خاص برخوردار بوده و موردپسند همه مردم جهان و جامعه بشری بوده است. شنا را چه به شکل انفرادی و چه به شکل دسته جمعی و یا گروهی به خصوص در سواحل بحیره ها و دیگر نقاط آب های صحتی انجام می دهند، شنا در هوای آزاد و صاف در داخل آب صورت می گیرد لذا شرایط مساعد را نسبت به ورزش های دیگر سپورتنی به وجود می آورد که به ویژه در قسمت تغذیه و رشد سیستم های اعضای داخلی بدن کمک می نماید:

از قبیل سیستم تنفس دوران خون سیستم اعصاب و همچنان باعث رشد عضلات می گردد. از تمرینات شنا در طبابت نیز استفاده می شود به خصوص در امراض جلدی، عصبی و اشخاص ضعیف الجسه توصیه می گردد که به این ورزش رو آورند، بر علاوه شنا دارای وظایف آموزشی و تربیتی نیز هست، شنا در مکاتب، تحصیلات عالی و در انواع رشته های سپورتنی جهت رشد قوه فیزیکی، طاقت فرسایی و آمادگی جسمی نیز استفاده می گردد و از جمله مضامین اساسی تربیت بدنی به شمار می رود، در شنا؛ سن و سال و جنسیت مطرح نبوده بلکه انسان ها می توانند در هر سن و سال و موسم از این ورزش عالی مستفید شوند.

اهداف آموزشی

- آشنایی با مفاهیم کلیات ورزش شنا
- شناخت مفهوم واژه‌های کلیدی و ارتباط آن با سایر رشته به حیث یک مضمون اساسی
- شناخت انواع ورزش شنا در جهت کسب دانش مسلکی
- کسب مهارت‌های جسمی و ذهنی معالجه خوبی برای تقویۀ حافظه، ناتوانی بدنی و گوشه‌نشینی شاگردان و جوانان است و ایشان را می‌توان از این طریق به هدف مطلوب رسانید و یادگیری آن‌ها را افزایش داد
- تقویت صحت، روحی، جسمی و دسپلین پذیری افراد جامعه.

اهمیت و ضرورت کورس

از آنجایی که مضمون شنا یکی از مضامین مهم و اساسی ورزش به شمار می‌رود، شنا سپورتنی نیز به عنوان یکی از شاخه‌های اساسی ورزش و تربیت بدنی بوده و جریان رشد و انکشاف فرد را در مراحل مختلف به صورت واضح و مشخص بیان می‌دارد.

تدریس این مضمون به اساس اهداف و پالیسی پوهن‌خ‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی که تربیت معلمان مسلکی و مدیریت ورزشی هست، صورت می‌پذیرد. در این مضمون کوشیده می‌شود تا مهارت‌های علمی و مسلکی محصلان به صفت معلمان آینده و میران فعال برای جامعه افغانی باشد.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در شناخت مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش شنا و میان رشته آن

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی مفاهیم شنا
- شنا در مسیر تاریخ یا تاریخ انکشافی شنا
- تاریخچه شنا در افغانستان
- انواع و ماهیت شنا

- تکنیک‌های شنا کرال به سینه
- تکنیک‌های شنا کرال به عقب
- تکنیک‌های شنا برس (قورباغه)
- تکنیک‌های شنا دولفین
- تکنیک‌های شنا به پهلو (بغل)
- تمرینات شنا ریلی
- دایف یا شیرجه
- طرز آشنایی شنا واترپلو
- برنامه‌ریزی (مقرره مسابقات شنا)

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرعت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً درزمینه مشکل پیش‌آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی

نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی) 60٪
- مجموع ... 100٪

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف.
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف.
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی.
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت.
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین.
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
- تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد. اداره پوهنچی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته شنا (آببازی)

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- آشنایی با اساسات و سیر تاریخی مضمون.	2- کسب دانش و مهارت به‌منظور یادگیری مهارت‌های رفتاری، عملی.	3- شناخت قوانین و مقررات مضمون	4- شناخت روش‌های یادگیری مضمون	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه تکنیک و تاکتیک مضمون.	6- انکشاف مهارت‌های تخیلی و تاکتیکی و خواص فیزیکی.
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی به اهمیت و ضرورت مضمون	2	3	3	2	3	2
۲	معلومات عمومی انواع شنا	3	2	3	3	3	3
۳	آشنایی با سیر تاریخی انکشاف مضمون	3	2	3	3	2	2
۴	کسب دانش و مهارت طرز حرکات دست‌وپای در شنا	3	3	2	3	3	3
۵	کسب تکنیک و تاکتیک انواع شنا	3	3	2	3	3	3
مجموع		2.8	2.6	2.6	2.8	2.8	2.6
اوسط عمومی		2.7					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون شنا

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت و دنی	شنا	تربیت بدنی عمومی	چهارم	هفتم	2	اساسی- تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	معرفی مفاهیم شنا					پرسش و پاسخ
دوم	4	شنا در مسیر تاریخ یا تاریخ انکشافی شنا					پرسش و پاسخ
سوم	6	تاریخچه شنا در افغانستان					پرسش و پاسخ
چهارم	8	انواع و ماهیت شنا					پرسش و پاسخ
پنجم	10	تکنیک های شنا کراال به سینه					پرسش و پاسخ
ششم	12	تکنیک های شنا کراال به عقب					پرسش و پاسخ
هفتم	14	تکنیک های شنا برس (کورباغه)					پرسش و پاسخ
هشتم	16	تکنیک های شنا دولفین					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20٪					
دهم	20	تکنیک های شنا به پهلو (بغل)					پرسش و پاسخ
یازدهم	22	کنفرانس های محصلان					پرسش و پاسخ
دوازدهم	24	تکنیک های شنا برس (کورباغه)					پرسش و پاسخ

سیزده هم	26	تکنیک‌های شنا دولفین				پرسش و پاسخ
چهارده هم	28	تکنیک‌های شنا به پهلو (بغل)				پرسش و پاسخ
پانزدهم	30	تمرینات شنا ریلی دایف یا شیرجه				پرسش و پاسخ
شانزدهم	32	حل مشکلات				

منابع یا مأخذ

- اشنایدر، زیبیل. (1387). شنا. مجله دایره المعارف دانش ورزش. ترجمه فریده و نسرین. تهران: انتشارات انجام کتاب. شماره 3، ص، 12. - زلمی، رسول. (1386). تاریخچه شنا در افغانستان. پیام معرفت، مجله علمی و تحقیقی پوهنتون تعلیم و تربیه ی کابل. کابل: مطبعه وزارت تحصیلات عالی. شماره، 3-4 سال چهارم، ص 53. - انجمن شنای بریتانیا. (1381). آموزش گام‌به‌گام شنا. ایران: چاپ ولی العصر. - اسفندیاری، بهروز. (1382). آموزش نجات‌غریق. تهران: فدراسیون نجات‌غریق. - مهر آهین، علی‌اکبر. (1381). تصفیه صحتی پاک کاری حوض شنا. تهران: چاپ کارشناسی مهندسی آب صحتی محیط.	مأخذ اساسی
- انجمن شنای بریتانیا. (1381). آموزش گام‌به‌گام شنا. ایران: چاپ ولی العصر. - باقریان، محمد. (1384). خودآموز شنا. ایران: کتابخانه‌های ایران. - میشل هان، گیرل. (1386). آموزش و تمرینات شنای صحیح. "ترجمه مجید واحدی" تهران: بامداد کتاب. - لاکرو بلیت. (1389). شنا آمادگی با 100 جلسه. "ترجمه رضا رحیمی" تهران: ورزش.	مأخذ کمکی

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون تغذیه ورزشی

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	تغذیه ورزشی
کود مضمون:	PE.PS. 0752
تعداد کزیدت:	2 کزیدت
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	نداد
صنف:	چهارم
سمستر:	هفتم

شرح مختصر مضمون

ورزش از جمله فعالیت های است که جنبش، حرکت را بمیان می آورد. اجرای فعالیت ها به صورت درست آن نیاز به انرژی دارد. انواع مختلف مواد مغذی مقدار مختلف از انرژی را تولید می کنند؛ بنابراین نیاز است که همه از این مواد مغذی در زندگی روزمره ما استفاده نمایم تا فعال بمانیم. در فعالیت های ورزشی بجا خواهد بود که مطابق فعالیت و نوعیت فعالیت که انجام می دهیم انرژی لازم را از مواد غذایی کسب نمایم.

اهداف آموزشی

- شناخت با مفاهیم کلیات تغذیه
- شناخت مفهوم واژه های کلیدی و ارتباط آن با سایر رشته به حیث یک مضمون اساسی
- شناخت تغذیه ورزش در جهت کسب دانش مسلکی
- کسب دانش تغذیه (رابطه با خوراکی های مثمر)
- تقویت روحی، جسمی و تأثیرات مواد مفید.

شیوه های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری

- بحث گفتگو و مناقشه علمی در تغذیه ورزش مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در خوردن مواد تقویتی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های خوراکی
- یادگیری درس‌های حقوقی

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- تشریح برنامه درسی برای یک سمستر و توضیح مفردات درسی
- نقش تغذیه در فعالیت‌های ورزشی و تاریخچه تغذیه
- مواد اصلی تشکیل‌دهنده تغذیه
- کاربوهیدریت
- پروتئین‌ها
- شحمیات
- ویتامین‌ها
- منرال‌ها
- امتحان 20٪
- آب
- نیازهای غذایی هنگام ورزش و تمرین فیزیکی
- رابطه نوع تغذیه و فعالیت‌های ورزشی
- مسمومیت‌های غذایی
- چاقی و عادات غذایی
- ورزش و بکارگیری مکمل‌های غذایی
- ارائه سیمینارهای محصلین و رهنمایی برای امتحان نهایی

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود

- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گزارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً درزمینه مشکل پیش‌آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی

نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی)، 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به‌هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
- تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.

اداره پوهنځی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته تغذیه ورزشی

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		7- اساسات تغذیه ورزش	8- کسب دانش به منظور یادگیری و مهارت غذایی	9- شناخت و آگاهی درس های تغذیه در ورزش	10- مسلط شدن با انواع خوراکی ها	11- کسب مهارت های لازم در زمینه مدیریت آموزشی مضمون	12- انکشاف مهارت های کاربردی و خواص مضمون
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	فهم واژه های مضمون	2	3	3	2	3	2
۲	اساسات تغذیه در ارتباط با اهمیت و ضرورت آن با سایر رشته ها	3	2	3	3	3	3
۳	معلومات عمومی دانش مسلکی یادگیری و شناخت مواد	3	2	3	3	2	2
۴	کسب دانش و مهارت آموزشی و طرز استفاده آن	3	3	2	3	3	3
۵	کسب مهارت های کاربردی در جریان تمرین	3	3	2	3	3	3
	مجموع	2.8	2.6	2.6	2.8	2.8	2.6
اوسط عمومی		2.7					
۳= اعظمی ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون تغذیه ورزشی

معلومات	رشته	مضمون	دپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	تغذیه ورزشی	تربیت بدنی عمومی	چهارم	هفتم	2	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	تشریح برنامه درسی برای یک سمستر و توضیح مفردات درسی					پرسش و پاسخ
دوم	4	نقش تغذیه در فعالیت های ورزشی و تاریخچه تغذیه					پرسش و پاسخ
سوم	6	مواد اصلی تشکیل دهنده تغذیه					پرسش و پاسخ
چهارم	8	کاربوهایدریت ها					پرسش و پاسخ
پنجم	10	پروتئین ها					پرسش و پاسخ
ششم	12	شحمیات					پرسش و پاسخ
هفتم	14	ویتامین ها					پرسش و پاسخ
هشتم	16	منرال ها					پرسش و پاسخ
نهم	18	امتحان 20٪					
دهم	20	آب					پرسش و پاسخ
یازدهم	22	نیازهای غذایی هنگام ورزش					ارزیابی روزمره
دوازدهم	24	رابطه نوع تغذیه و فعالیت های ورزشی					پرسش و پاسخ
سیزدهم	26	مسمومیت های غذایی					پرسش و

پاسخ							
پرسش و پاسخ					چاقی و عادات غذایی	28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					ورزش و بکارگیری مکمل‌های غذایی	30	پانزدهم
پرسش و پاسخ					ارائه سیمینارهای محصلین و رهنمایی برای امتحان نهایی	32	شانزدهم

منابع یا مأخذ

1- اعظمی، قدرت الله. (1385). طب ورزش. کابل: انتشارات. وزارت تحصیلات عالی. 2- اقبالی، محمدحسین (1392). بهداشت و ورزش. تهران: انتشارات. بامداد کتاب. 3- امیدوار، نسرين. (1385). تغذیه و بهداشت مواد غذایی. تهران: انتشارات. دارو پخش. 4- حبیبی، محمد زبیر. (1396). تربیت بدنی در مؤسسات تحصیلات عالی. کابل: انتشارات. نویسا. 5- سخی زاده، محمد شفیع. (1394). آموزش تکنیک‌های اساسی بوکس. کابل: انتشارات. وزارت تحصیلات عالی. 6- سوزان، کلایندر. (1383). تغذیه قدرتی برای بدن سازان. تهران: انتشارات کوثر. 7- سوزان، کلایندر. (1384). تغذیه علمی و قدرتی برای ورزشکاران. تهران: انتشارات کوثر. 8- مریلین، پیترسن. (1385). تغذیه در ورزش، ترجمه مهندس پروانه دادبخش. مشهد: انتشارات دانشگاه فردوسی. 9- نقی زاده بایی، مسعود. (1383). تغذیه ورزشکاران. تهران: انتشارات بوستان.	مأخذ اساسی
--	------------

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون ساختمان میدان‌های ورزشی

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت‌بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت‌بدنی عمومی
اسم مضمون:	ساختمان میدان‌های ورزشی
کود مضمون:	PE.PS. 0753
تعداد کریدت:	3 کریدت تیوری
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش‌نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	چهارم
سمستر:	هفتم

شرح مختصر مضمون

از آنجایی که محصلان امروزی پوهنچی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، معلمان آینده این مرزوبوم خواهند بود. لذا ایجاب می‌کند که در کنار دانش عمومی نسبت به مسلک، به موارد که در شکل‌گیری جریان و پروسه تدریس کمک و سهل‌سازی می‌کند، معلومات کافی و همه‌جانبه داشته باشند. مضمون ساختمان میدان‌های ورزشی به مطالب همچون: چگونگی فهم و تعیین موقعیت جغرافیایی اماکن ورزشی، طرز ساخت و احداث اماکن ورزشی، مدیریت حفظ و نگهداری از اماکن، رعایت فضاهای جانبی میدان‌ها ورزشی، طرز آماده‌سازی میدان‌های روباز (سبزه و کانکریت) و... تمرکز دقیق و همه‌جانبه دارد.

اهداف آموزشی

- آشنایی با مفاهیم و اصطلاحات مکان‌ها و محلات ورزشی
- شناخت آگاهی لازم از اولین محلات و میدان ورزشی در جهان
- آشنایی با شکل و طرز اولین مکان‌های ورزشی در جهان
- درک عوامل سیر انکشافی مکان‌های ورزشی
- کسب آگاهی از محلات مدرن و جدید امروزی با تجهیزات لازمه آن
- شناخت کامل از ابعاد و اندازه‌های ستدیم و میدان‌های امروزی
- طرز ترسیم میدان‌های بازی‌های اجتماعی و انفرادی.
- آشنایی با نرم‌افزار جانبی برای رسم میدان‌ها (AutoCAD)

شیوه‌های تدریس و آموزش

جهت حصول اهداف آموزشی فوق و تدریس بهتر از روش‌های فعال و دوجانبه قرار ذیل در این مضمون استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث و گفتگو و به مناقشه علمی گذاشتن موضوعات درس بین محصلین

- ارائه سؤالات درون صنفی جهت مباحثه دوطرفه بین استاد و محصلین
- کارهای گروهی و عملی (ترسیم میدان‌ها ورزشی در جریان دروس).

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس، ارزیابی وردی، مقدمه‌چینی، اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون.
- معلومات راجع به تاریخچه اولین ساختمان‌های ورزشی یونان قدیم و طرز استفاده از آنان
- موقعیت جغرافیایی و نقشه ستدیوم طبق مقررات بین‌المللی به دو طرز
- توضیح و تشریح فرمول‌های و ریاضیکی و اشکال هندسی ضروری
- شروع و ختم مسافت‌های دوش در ستدیوم و آوانس‌ها در مسافه‌های مختلف دویدن
- خط اندازی میدان بازی فوتبال در داخل ستدیوم طبق معیارات معینه
- خط اندازی میدان بازی فوتبال نظریه اندازه‌های معیاری طبق مقررات بین‌المللی
- خط اندازی میدان بازی هندبال نظریه اندازه‌ها طبق مقررات بین‌المللی
- خط اندازی میدان بازی والیبال نظریه اندازه‌ها طبق مقررات بین‌المللی
- خط اندازی میدان بازی باسکتبال نظریه اندازه‌ها طبق مقررات بین‌المللی
- خط اندازی میدان‌های خیز سه قدمه، خیز دور، خیز بلند و خیز طایق
- خط اندازی میدان‌های انداخت گلوله، نیزه، دیسک و هم
- مشخصات دوشک پهلوانی و رینگ بوکس
- مشخصات وسایل جمناستیک برای مردان و زنان.
- نرم‌افزار AutoCAD

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلین با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلین از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلین، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلین می‌توانند قبلاً درزمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) - (20) %
- کارهای عملی (لبراتورار، بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر - (20) %
- امتحان نهایی سمستر - (60) %
- مجموع نمرات - (100) %

وجایب و مکلفیت‌های محصلین

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلین باید در مشارکت نزدیک باهم کارکرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلاص پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

ردیف	موضوع	نتایج متوقعه					
		ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر
۱	آشنایی با اصطلاحات و سیر انکشافی و مبانی ساختمان‌های ورزشی و محلات برگزاری مسابقات ورزشی.	3	2	1	2	2	2
		2	2	1	3	1	1
		3	1	2	1	2	2
		3	2	2	2	2	2
		3	2	2	1	2	1
مجموع		2.8	1.8	1.6	1.8	1.8	1.6
اوسط عمومی		1.9					
۳=اعظمی‌ترین اشتراک =۲ اشتراک متوسط =۱ کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون ساختمان میدان های ورزشی

معلومات اساسی	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
	تربيت بدنی عمومی	ساختمان میدان های ورزشی	تربيت بدنی عمومی	چهارم	هفتم	3	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2 1	معرفی کورس، ارزیابی ورودی، مقدمه چینی، اهمیت و ضرورت فراگیری مضمون. معلومات راجع به تاریخچه اولین ساختمان های ورزشی					پرسش و پاسخ
دوم	4 1	موقعیت جغرافیایی و نقشه ستدیوم طبق مقررات بین المللی به دو طرز					پرسش و پاسخ
سوم	6 1	توضیح و تشریح فرمول های و ریاضیکی و اشکال هندسی ضروری					پرسش و پاسخ
چهارم	8 1	شروع و ختم مسافت های دوش در ستدیوم و آوانس ها در مسافه های مختلف دویدن					پرسش و پاسخ
پنجم	10 1	طرز خط اندازی و مشخص ساختن مستطیل میدان فوتبال در داخل ستدیوم					پرسش و پاسخ
ششم	12 1	خط اندازی میدان بازی فوتبال نظر به اندازه های و طبق مقررات بین المللی					پرسش و پاسخ
هفتم	14 1	خط اندازی میدان بازی هندبال نظر به اندازه ها طبق مقررات بین المللی					پرسش و پاسخ
هشتم	16 1	خط اندازی میدان بازی والیبال					پرسش و

پاسخ					نظر به اندازه ها طبق مقررات بین المللی		
امتحان 20٪						1-18	نهم
پرسش و پاسخ					خط اندازی میدان بازی باسکتبال نظر به اندازه ها طبق مقررات بین المللی	20 1	دهم
ارزیابی روزمره					خط اندازی میدان های خیز سه قدمه، خیز دور،	22 1	یازدهم
پرسش و پاسخ					خط اندازی میدان های خیز بلند و خیز طباقی (نیزه)	24 1	دوازدهم
پرسش و پاسخ					خط اندازی میدان های انداخت گلوله، پرتاب نیزه،	26 1	سیزدهم
پرسش و پاسخ					خط اندازی میدان های انداخت دیسک و همر	28 1	چهاردهم
پرسش و پاسخ					مشخصات دوشک پهلوانی و رینگ بوکس	30 1	پانزدهم
پرسش و پاسخ					خط اندازی میدان بازی بزرگشی و کرکت	32 1	شانزدهم

منابع یا مآخذ

1- از، اولسون جان. (1382). مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی مترجم حسین رضوی بلوایان، خواجهی، تهران: انتشارات پیام نور.	مآخذ اساسی
2- بلوریان، محسن. (1374). اطلاعات مهندسی فضاهای ورزشی، تهران: انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش.	
3- حسن زاده، محمد تقی. جعفری، حسین. (1378). مشخصات و موازین فنی فضاهای ورزشی، تهران: انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش.	
4- زلمی، رسول. (1397). جمناسستیک سپورتی. کابل: پوهنتون تعلیم و تربیه استاد ربانی. انتشارات نویسا.	
11. سجادی، سید نصرالله. (1389). مدیریت طراحی و نگهداری اماکن و تجهیزات ورزشی، تهران: انتشارات نشر آوای ظهور.	مآخذ کمکی
12. نیا، سعید. (1382). کاربری زمین شهری، تهران: انتشارات سازمان شهرداری ها.	
13. کاشف، میر محمد. (1389). مدیریت اماکن و فضاهای ورزشی، تهران: انتشارات سمت.	
14. دربی، کرین و مالکرد، کلیسون. (1380). فضاها و سالن سرپوشیده. مترجم: ژیل، بویان. تهران: انتشارات پیام نور.	

مفردات

صنف چهارم سمستر هشتم

مفردات و پلان درسی مضمون پهلوانی سپورتی برای ذکور

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	پهلوانی سپورتی برای ذکور
کود مضمون:	PE, PS, 0857
تعداد کریدت:	۲ کریدت تیوری و ۲ کریدت عملی
نوعیت مضمون:	اساسی
پیش نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	چهارم
سمستر:	هشتم

شرح مختصر مضمون

کورس که تحت میتودهای رشد خواص فیزیکی پهلوانی سپورتی برای شما محصلان عزیز تدریس می گردد یک برنامه مسلکی، اساسی و علمی بوده که نظر به ضرورت به حیث یک مضمون مسلکی در پوهنچی تربیت بدنی آموزش داده می شود و در تمام ساحات ورزشی، کلهای آزاد مروج بوده همه به این سپورت علاقه مندی خاص دارند هر معلم تربیت بدنی که می خواهد در آینده منحیث متخصص و مسلکی در جامعه خدمت نمایند باید به این موضوعات مهم دست رسی کامل داشته باشد و همچنان شامل نصاب درسی پوهنچی تربیت بدنی و مکاتب معارف کشور بوده و شامل مسابقات جهانی کمیته ملی المپیک هست.

اهداف آموزشی

- شناخت با مفاهیم کلیات پهلوانی سپورتی
- شناخت مفهوم واژه های کلیدی و ارتباط آن با سایر رشته به حیث یک مضمون تخصصی
- شناخت پهلوانی سپورتی در جهت کسب دانش مسلکی
- کسب دانش مضمون (رابطه با تکنیک و تاکتیک ها)
- تقویت روحی، جسمی و اجتماعی

شیوه های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در تغذیه ورزش مفهوم، انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در خوردن مواد تقویتی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های خوراکی
- یادگیری درس‌های حقوقی

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس، پالیسی و توضیح مواد درسی اهمیت و ضرورت مضمون
- اهداف و وظایف تربیت‌بدنی و تاریخچه پهلوانی سپورتی در کشور
- تاریخچه سپورتی آزاد، گرویکورومن و سمبو در جهان
- تاریخچه پهلوانی جودو
- طرز ایستاده شدن (کارد پهلوانی) حرکات به جناح‌های مختلف در گارد
- طرز رها کردن دست و درآمد کردن به پای راست و چپ رشد طاقت‌فرسایی
- روی دست در حالت گارد و کله داخل در پارتر
- پرتاب بالای ران (لنگ) در گارد و مانکی در پارتر
- امتحان وسط سمستر
- پرتاب از کمر (قیان) در گارد و پانسی
- نال در حالت گارد نکت در پارتر دیدن از فلم های آموزشی پهلوانی آزاد، گریکوگرومن و سامبو
- گرفتن یک پار و دو کردن و بلند نمودن روی شانه و طریقه خاک کردن
- کله زنگ در گارد و پرتاب حالت پارتر
- تکرار تمرینات و تکنیک‌های گذشته

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است
- محصلان با عذر معقول تا 25٪ غیر حاضری نموده می‌توانند
- بیشتر از 25٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

فواید کار خانگی

- کار خانگی محصل از 10 نمره محاسبه می‌گردد
- نمره کار خانگی محصل در جمع نمرات آن محاسبه می‌گردد
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای عملی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کار خانگی می‌شود
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین استاد را در جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کار خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلان، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلان می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی

نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کریدت قرار زیر صورت می‌گیرد.

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 10٪
- کارهای عملی (بازدید از ساحه، فعالیت‌های عملی) به صلاحیت استاد مضمون 10٪
- امتحان وسط ... 20٪
- امتحان نهایی سمستر (نظری و عملی). 60٪
- مجموع ... 100٪.

وجایب و مکلفیت‌های محصلان

- کارهای گروهی در جهت ارتقا مهارت و سلوک لازم
- حاضر شدن به وقت معین در صنف
- خودداری از ایجاد بی‌نظمی در صنف
- اشتراک نمودن در فعالیت‌های صنفی
- استفاده‌ی اعظمی از لکچر نوت
- اجرای کارهای خانگی و ارائه کنفرانس به وقت معین
- احترام گذاشتن به استاد و هم‌صنفان.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، اسناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگر می‌گردد؛ که از جانب محصلان در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت عملی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.

- تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلان را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد. اداره پوهنچی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته پهلوانی برای ذکور

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱۳. آشنایی با اسالسات و سیر تاریخی مضمون. عملی.	نتایج متوقعه مضمون	۲	۳	۲	۲	۳	۱۸. انکشاف مهارت‌های تخیلی و تاکتیکی و خواص فیزیکی.
		۲	۱	۲	۱	۲	۱۷. کسب مهارت‌های لازم درزمینهٔ تکنیک و تاکتیک مضمون.
		۲	۲	۳	۳	۳	۱۶. شناخت روش‌های یادگیری مضمون
		۳	۳	۲	۲	۲	۱۵. شناختند قوانین و مقررات مضمون
		۳	۲	۲	۳	۳	۱۴. کسب دانش و مهارت به‌منظور یادگیری مهارت‌های رفتاری،
۱	آشنایی به اهمیت و ضرورت مضمون	۲	۳	۲	۲	۳	۱۳. انکشاف مهارت‌های تخیلی و تاکتیکی و خواص فیزیکی.
۲	آشنایی با سیر تاریخی انکشاف مضمون	۲	۱	۲	۱	۲	۱۷. کسب مهارت‌های لازم درزمینهٔ تکنیک و تاکتیک مضمون.
۳	معلومات عمومی درباره انواع پهلوانی	۲	۲	۳	۳	۳	۱۶. شناخت روش‌های یادگیری مضمون
۴	کسب دانش و مهارت‌های پهلوانی	۳	۳	۲	۳	۳	۱۵. شناختند قوانین و مقررات مضمون
۵	کسب تکنیک و تاکتیک‌های پهلوانی	۳	۲	۲	۳	۳	۱۴. کسب دانش و مهارت به‌منظور یادگیری مهارت‌های رفتاری،
مجموع		۲.۴	۲.۲	۲.۲	۲.۶	۲.۴	۲.۶
اوسط عمومی		۲.۴					
۳=اعظمی‌ترین اشتراک ۲=اشتراک متوسط ۱=کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون پهلوانی سپورتی

معلومات	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریڈت	نوع مضمون
اساسی	تربیت بدنی	پهلوانی	تربیت بدنی عمومی	چهارم	ہشتم	2	تخصصی

ہفتہ	ساعات درسی	موضوع	نتیجہ متوقعہ آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمرہ
اول	1 2	معرفی کورس، پالیسی و توضیح مواد درسی اہمیت و ضرورت مضمون					پرسش و پاسخ
دوم	3 4	اهداف و وظایف تربیت بدنی و تاریخچہ پهلوانی سپورتی در کشور و جہان					پرسش و پاسخ
سوم	5 6	تاریخچہ سپورتی آزاد، گرویکورومن و سامبو در جہان					پرسش و پاسخ
چهارم	7 8	تاریخچہ پهلوانی جودو					پرسش و پاسخ
پنجم	9 10	طرز ایستادہ شدن (کارد پهلوانی) حرکات بہ جناحہای مختلف در گارد					پرسش و پاسخ
ششم	11 12	طرز رها کردن دست و درآمد کردن بہ پای راست و چپ رشد طاقت فرسائی					پرسش و پاسخ
ہفتم	13 14	روی دست در حالت گارد و کله داخل در پارتر					پرسش و پاسخ
ہشتم	15 16	پرتاب بالای ران (لنگ) در گارد و مانکی در پارتر					پرسش و پاسخ
نہم	17 18	امتحان 20٪					

پرسش و پاسخ				پرتاب از کمر (قیان) در گارد و پانسی	19 20	دهم
پرسش و پاسخ				نال در حالت گارد نکت در پارتر	21 22	یازدهم
پرسش و پاسخ				دیدن از فلم های آموزشی پهلوانی آزاد، گریکوگرومن و سامبو	23 24	دوازدهم
پرسش و پاسخ				گرفتن یک پار و دو کردن و بلند نمودن روی شانه و طریقه خاک کردن	25 26	سیزدهم
پرسش و پاسخ				کله زنگ در گارد و پرتاب حالت پارتر	27 28	چهاردهم
پرسش و پاسخ				تکرار تمرینات و تکنیک های گذشته	29 30	پانزدهم
پرسش و پاسخ				جمع بندی و نتیجه گیری	31 32	شانزدهم

منابع یا مأخذ

- موسوی، سید عسکر. (138). مبانی کاربرد علوم در ورزش کشتی. تهران: انتشارات بام داد کتاب. - غفوری؛ غلام قادر. (1382). پهلوانی سپورتی. چاپ اول. تهران: انتشارات سمت. - هنلی، راید، جرمن- تام. (1385). آموزش کشتی (ترجمه محمد همت خواه). تهران: انتشارات عصر کتاب. - نوربخش، ناصر. (1385). کشتی. تهران: چاپ و نشر کتاب درسی ایران. - نوربخش، ناصر. (1385). کشتی، تهران: ناشر شرکت چاپ کتب درسی ایران	- مأخذ اساسی
1. صفوی، امان الله. (1382). روش های فنون و الگوهای تدریس. تهران: 2. شجاع، منوچهر. (1379). گنجین از هنرهای رزمی. مشهد: انتشارات نوند.	- مأخذ کمکی

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون بوکس (2)

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	بوکس 2
کود مضمون:	PE. PS. 0850
تعداد کریدت:	۲ کریدت تیوری و 2 کریدت عملی
نوعیت مضمون:	تخصصی جسمی
پیش نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	صنف چهارم
سمستر:	هشتم

شرح مختصر مضمون

بوکس یکی از مضامین تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی بوده که بخش بزرگ بازی های المپیایی جهانی و بازی های آسیایی است؛ که بازندگی و صحت مردم رابطه مستقیم دارد. این ورزش به شکل انفرادی ذکور مقابل ذکور، اناث، مقابل اناث به رقابت می پردازند که از جمله بازی های جالب و مصروف کننده ای تربیت بدنی بوده که دارای جنبه های مثبت تربیتی و رقابتی هست. در رشد و انکشاف عضلات، تقویت سیستم تنفس، جهاز هاضمه، چالاکی و مهارت های حرکتی نقش ارزنده را بازی می نمایند. چون ضربات و حرکات سریع نویسنده این مبارزه شجاعت، شادابی و انعطاف پذیری را در بازیکنان خلق می کند و یک رشته تحرکی و قدرتی به شمار می رود تمرینات و مهارت های این ورزش در جوامع بشری وجود داشته که این تمرینات در طول مراحل زندگی بشر در خلال فعالیت های روزانه موجود بوده، طبیعت انسان و نیاز اولیه در سنین کودکی آموزش مهارت های حرکتی و بنیادی با اساس زیربنایی برای پرورش رشته های عصبی، حسی، حرکتی، رشد و تکامل سیستم عصبی و عضلات بدن هست به همین دلیل مهارت های حرکتی به اساس تمرینات انفرادی جوهری تمرین می گردد.

اهداف آموزشی

- آشنایی با مفاهیم و اصطلاحات ورزش بوکس
- شناخت آگاهی لازم از سیر تاریخی بوکس
- آشنایی با شکل و طرز تکنیک ها
- کسب آگاهی از کارکردهای مدرن و جدید امروزی با تجهیزات لازمه آن.

شیوه‌های تدریس و آموزش

جهت حصول اهداف آموزشی فوق و تدریس بهتر از روش‌های فعال و دوجانبه قرار ذیل در این مضمون استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث و گفتگو و به مناقشه علمی گذاشتن موضوعات درس بین محصلین
- ارائه سؤالات درون صنفی جهت مباحثه دوطرفه بین استاد و محصلین
- کارهای گروهی و عملی (ترسیم میدان‌ها ورزشی در جریان دروس).

مفردات درسی مضمون: (فصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس، اهداف و وظایف تربیت‌بدنی
- معلومات عمومی در مورد حرکات دفاعی بوکس
- معلومات عمومی به ارتباط رد کردن ضربات مشت نکات اصلی دفاع
- بلاک کردن به دستکش راست بلاک کردن با شانه
- پوشش در مقابل ضربات حریف
- پوشش در مقابل ضربات حریف حرکات محوری
- امتحان وسط سمستر
- حرکات محوری
- تاکتیک بوکس مبارزه در فاصله‌های کوتاه
- حمله ضد حمله
- تاکتیک حمله با حرکات فریب‌دهنده (فینت)
- تمرینات آموزشی بوکس
- حل مشکلات محصلان در رابطه به مضمون
- جمع‌بندی و نتیجه‌گیری
- رهنمایی امتحان

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلین با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلین از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.

- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلین، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلین می‌توانند قبلاً درزمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) - (20) %
- کارهای عملی (لایبراتور، بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر... (20) %
- امتحان نهایی سمستر... (60) %
- مجموع نمرات ... (100) %

وجایب و مکلفیت‌های محصلین

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلین باید در مشارکت نزدیک باهم کار کرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلال پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
- تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد. اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته بوکس 2

نتایج متوقعه	نتایج متوقعه مضمون						اهمیت
1- آشنایی با اساسات و سیر تاریخی مضمون.	2- کسب دانش و مهارت به منظور یادگیری مهارت‌های رفتاری، عملی.	3- شناخت قوانین و مقررات مضمون	4- شناخت روش‌های یادگیری مضمون	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه تکنیک و تاکتیک مضمون.	6- انکشاف مهارت‌های تخطیکی و تاکتیکی و خواص فیزیکی؛ و ذهنی	ن.م.ر.	
2	3	2	2	3	3	ن.م.ر.	۱ آشنایی به اهمیت و ضرورت مضمون
2	3	2	3	3	3	ن.م.ر.	۲ معلومات عمومی درباره ضربات بوکس
2	2	2	3	2	2	ن.م.ر.	۳ آشنایی با سیر تاریخی انکشاف مضمون
2	3	3	3	3	3	ن.م.ر.	۴ کسب دانش و مهارت در قوانین و مقررات
3	3	2	3	3	3	ن.م.ر.	۵ کسب تکنیک و تاکتیک از مراحل آموزش هاکن، گراد، اپرکت و آمادگی خصوصی
2.2	2.8	2.2	3	2.8	2.8	ن.م.ر.	مجموع
2.6						ن.م.ر.	اوسط عمومی
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون بوکس 2

معلومات اساسی	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
	تربيت بدنی	بوکس	تربيت بدنی عمومی	چهارم	هشتم	2	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1 2	معرفی کورس، اهداف و وظایف تربیت بدنی					پرسش و پاسخ
دوم	3 4	معلومات عمومی در مورد حرکات دفاعی بوکس					پرسش و پاسخ
سوم	5 6	معلومات عمومی به ارتباط رد کردن ضربات مشت نکات اصلی دفاع					پرسش و پاسخ
چهارم	7 8	بلاک کردن به دستکش راست					پرسش و پاسخ
پنجم	9 10	بلاک کردن با شانه					پرسش و پاسخ
ششم	11 12	پوشش در مقابل ضربات حریف					پرسش و پاسخ
هفتم	13 14	پوشش در مقابل ضربات حریف					پرسش و پاسخ
هشتم	15 16	حرکات محوری					پرسش و پاسخ
نهم	17 18	امتحان 20٪					
دهم	19 20	حرکات محوری					پرسش و پاسخ
یازدهم	21 22	تاکتیک بوکس مبارزه در فاصله های کوتاه					پرسش و پاسخ

دوازدهم	23 24	حمله				پرسش و پاسخ
سیزدهم	25 26	ضد حمله				پرسش و پاسخ
چهاردهم	27 28	تاکتیک حمله با حرکات فریب‌دهنده (فینت)				پرسش و پاسخ
پانزدهم	29 30	تمرینات آموزشی بوکس حل مشکلات محصلان در رابطه به مضمون				پرسش و پاسخ
شانزدهم	31 32	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری رهنمایی امتحان				پرسش و پاسخ

منابع یا مأخذ

- راسیتودسکی، م و. (1985). نورم‌های فیزیکی ورزشکاران. صوفیه: طب و کلتور جسمی. - گائینی، عباس علی. (1385). آمادگی جسمانی. تهران: انتشارات سمت. - گرژی، علی. (1385). آنچه یک مربی باید بداند. ایران: انتشارات بامداد کتاب. - محمد، غلام سخی. (1388) تیوری تربیت‌بدنی کابل: انتشارات مطبعه تحصیلات عالی.	- مأخذ اساسی
- سهراب، مهدی. (1386). عملکرد یادگیری و حرکتی. ایران: انتشارات پیام نور. - کشاورزی، علی. (1381). تغذیه و رژیم غذایی ورزشکاران. تهران: آژیر.	- مأخذ کمکی

مفردات پلان درسی هفته وار مضمون بدمنتون برای زنان

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	بدمنتون برای اناث
کود مضمون:	PE. PS. 0858
تعداد کریدت:	2 کریدت تیوری و 2 کریدت عملی
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	چهارم
سمستر:	هشتم

شرح مختصر مضمون

بدمنتون یکی از مضامین اساسی و مهم تربیت بدنی بوده که شامل نصاب تعلیمی پوهنچی تربیت بدنی، مکاتب معارف کشور هست که بازندگی مردم رابطه مستقیم دارد. در این بازی سن و سال و جنسیت مطرح نبوده به شکل انفرادی ذکور مقابل ذکور، اناث، مقابل اناث به شکل جوهره ای، دو بازیکن ذکور مقابل ذکور، دو بازیکن اناث مقابل اناث و همچنان به شکل مخلوطی یک نفر اناث و یک نفر ذکور به یک طرف و یک نفر اناث و یک نفر ذکور به طرف دیگر میدان ایستاده می شوند که از جمله بازی های دلچسپ مهم تربیت بدنی بوده که دارای جنبه های مثبت تربیتی و رقابتی هست. در رشد و انکشاف عضلات، تقویت سیستم تنفس، جهاز هاضمه، چالاک و مهارت های حرکی نقش ارزنده را بازی می نمایند. چون ضربات و حرکات سریع نویسنده این بازی شادابی و انعطاف پذیری را در بازیکنان خلق میکند و یک رشته تحرکی و قدرتی به شمار می رود تمرینات و مهارت های این بازی در جوامع بشری وجود داشته که این تمرینات در طول مراحل زندگی بشر در خلال فعالیت های روزانه موجود بوده، طبیعت انسان و نیاز اولیه در سنین کودکی آموزش مهارت های حرکی و بنیادی با اساس زیربنایی برای پرورش رشته های عصبی، حسی، حرکی، رشد و تکامل سیستم عصبی و عضلات بدن هست به همین دلیل مهارت های حرکی به اساس تمرینات انفرادی گروپی جوهره ای بازی می گردد. به همین منظور این رشته که برای محصلان تربیت بدنی ضرورت آموزش آن بیشتر احساس می شود. یک کورس مسلکی و اساسی بوده که در تمام ساعات درسی تربیت بدنی پوهنتون ها، مکاتب، کله های آزاد، تیم های مختلف و متعدد اعم از اناث و ذکور، جوانان بزرگسالان مروج هست و اکثر افراد جامعه علاقه مند خاص این مضمون بوده و همچنان به حیث مهارت اساسی در دیگر رشته های گروپی و انفرادی تربیت بدنی مورد استفاده اعظمی قرار می گیرد.

اهداف آموزشی

- آشنایی و شناخت بدمنتون
- یادگیری دانش علمی و مسلکی برای اهل در ساحه تدریس
- شاگردان می‌توانند تفاوت‌های بدمنتون را مشخص کنند
- بلند بردن دانش مسلکی محصلان از نظر تیوری با ارتباط آن با فعالیت‌های عملی
- تقویت صحت، روحی، جسمی و یادگیری.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در رشته بدمنتون، مفهوم انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری ورزش بدمنتون و میان رشته آن

پلان درسی هفته‌وار (شامل تفصیل سرفصل‌ها و زیر فصل‌ها)

- معرفی کورس، اهمیت و ضرورت مضمون
- و سیر تاریخی بدمنتون در جهان
- سامان و لوازم بدمنتون و میتودهای آموزشی در بازی بومنتون
- آموزش تکنیک سرویس
- و آموزش تکنیک شوت
- بدمنتون
- آموزش تکنیک دفاع و رشد سرعت
- آموزش تکنیک سرویس به هدف رشد خواص فیزیکی بدمنتون
- و آموزش تکنیک حمله
- میتود آموزش حمله و داخل نمودن پر
- امتحان وسط سمستر
- و میتود آموزش ضربه بک هند از بالای سر
- میتود آموزش تکنیک ضربات فوره‌ند، اصطلاحات سپورتی یا ترمینالوژی
- آموزش قوانین و مقررات بازی آموزش، تاکتیک گرفتن سرویس دو نفره
- و آموزش تکنیک گرفتن سرویس دونفره و آموزش سرویس در میدان حریف
- معلومات عمومی در مورد سیستم برگزاری مسابقات

- آموزش روش‌های اجرای تمرینات در شرایط پیچیده بازی بدمنتون
- مشکلات محصلین و آمادگی امتحان نهایی
- جمع‌بندی و نتیجه‌گیری.

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلین با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلین از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلین، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلین می‌توانند

قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) ... (20) %
- کارهای عملی (لابراتوار، بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر ... (20) %
- امتحان نهایی سمستر ... (60) %
- مجموع نمرات ... (100) %

وجایب و مکلفیت‌های محصلین

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلین باید در مشارکت نزدیک

باهم کارکرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که

لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلاق پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با

خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل در زمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد در زمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنهی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنهی در زمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته بدمنتون

نتایج متوقعه						نتایج متوقعه مضمون	اهمیت
6- انکشاف مهارت‌های تخیلی و تاکتیکی و خواص فیزیکی.	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه تکنیک و تاکتیک مضمون.	4- شناخت روش‌های یادگیری مضمون	3- شناخت قوانین و مقررات مضمون	2- کسب دانش و مهارت به منظور یادگیری مهارت‌های رفتاری، عملی.	1- آشنایی با اساسات و سیر تاریخی مضمون.		
ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.		
2	3	2	3	3	3	آشنایی به اهمیت و ضرورت مضمون	۱
3	3	2	2	2	3	معلومات عمومی درباره بازی بدمنتون	۲
1	1	3	2	2	2	آشنایی با سیر تاریخی انکشاف مضمون	۳
3	3	3	2	3	2	کسب دانش و مهارت‌های بدمنتون	۴
3	3	3	2	3	2	کسب تکنیک و تاکتیک‌های مراحل آموزش بدمنتون	۵
2.4	2.6	2.6	2.2	2.6	2.4	مجموع	
2.4						اوسط عمومی	
۳= اعظمی ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

پلان درسی هفته وار مضمون بدمنتون برای زنان

معلومات اساسی	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کریدت	نوع مضمون
	تربیت بدنی	بدمنتون	تربیت بدنی عمومی	چهارم	هشتم	2	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1 2	معرفی کورس، اهمیت و ضرورت مضمون و سیر تاریخی بدمنتون در جهان					پرسش و پاسخ
دوم	3 4	سامان و لوازم بدمنتون و میتودهای آموزشی در بازی بومنتون					پرسش و پاسخ
سوم	5 6	آموزش تکنیک سرویس					پرسش و پاسخ
چهارم	7 8	و آموزش تکنیک شوت بدمنتون					پرسش و پاسخ
پنجم	9 10	آموزش تکنیک دفاع و رشد سرعت					پرسش و پاسخ
ششم	11 12	آموزش تکنیک سرویس به هدف رشد خواص فیزیکی بدمنتون					پرسش و پاسخ
هفتم	13 14	و آموزش تکنیک حمله					پرسش و پاسخ
هشتم	15	میتود آموزش حمله و داخل					پرسش و

پاسخ					نمودن پر	16	
امتحان 20٪						17 18	نهم
پرسش و پاسخ					و میتود آموزش ضربه بک هند از بالای سر	19 20	دهم
پرسش و پاسخ					میتود آموزش تکنیک ضربات فورهند، اصطلاحات سپورتی یا ترمینالوژی	21 22	یازدهم
پرسش و پاسخ					آموزش قوانین و مقررات بازی آموزش، تاکتیک گرفتن سرویس دونفره	23 24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					و آموزش تکنیک گرفتن سرویس دونفره و آموزش سرویس در میدان حریف	25 26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					معلومات عمومی در مورد سیستم برگزاری مسابقات	27 28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					کنفرانس	29 30	پانزدهم
پرسش و پاسخ					جمع بندی و نتیجه گیری رهنمایی امتحان	31 32	شانزدهم

منابع یا مأخذ:

- پت، دیوش. (1380). آموزش بدمنتون مترجم محمد همت خواه. تهران: انتشارات عصر کتاب. - راستیودسکی، ولادمیر. (1996). نورم‌های فیزیکی ورزشکاران بدمنتون صوفیه: طب و کلتور جسمی. - کران، م، ل. (2007). فعالیت‌های بدمنتون. صوفیه: طب و کلتور جسمی.	- مأخذ اساسی
- نژادی، محمدعلی. (1380). علم ورزش و اصول آمادگی سازی، تهران: انتشارات علم ورزش.	- مأخذ کمکی

مفردات پلان درسی هفته وار مربی‌گری در ورزش

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنچی:	تربیت‌بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت‌بدنی عمومی
اسم مضمون:	مربی‌گری در ورزش
کود مضمون:	PE. PS. 0859
تعداد کزیدت:	4 کزیدت
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش‌نیاز مضمون:	آمادگی جسمانی
صنف:	چهارم
سمستر:	هشتم

شرح مختصر مضمون

مربی‌گری وسیله‌ای است که یک شخص یا گروهی از افراد را از یک مکان به مقصد مطلوب می‌رساند. مربی‌گری امروزه یکی از سریع‌ترین حرفه‌های رو به رشد در جهان است مربی‌گری در اواسط سال ۱۹۸۰ میلادی توسط توماس لئونارد در ایالات متحده آمریکا ایجاد شد. از آن‌پس رشد و گسترش آن در بریتانیا، جاپان، کانادا، استرالیا، سنگاپور و نیوزیلند ادامه یافته است. با آنکه ارزش آن بیشتر و بیشتر و به‌صورت گسترده‌ای مورد تأیید قرار گرفته است، شنیدن ایده‌های مختلف افراد درباره شمول (ترکیب) دقیق مربی‌گری جالب است. مربی‌گری حرفه‌ای در رابطه با رسیدن به اهداف است، اما هنوز گاهی اوقات پی نمی‌برند که چگونه این امر می‌تواند در زندگی خصوصی و حرفه‌ای آن‌ها بکار برده شود.

مربی قادر است بین اهداف سازمانی و نیازهای فردی کارمندان برای رشد و پیشرفت تعادل برقرار کند و سبب برقراری یک رابطه مبتنی بر منفعت بین فرد و سازمان شود. ضروری نیست که یک مربی، به‌طور حتمی تجربه مستقیم کاری فردی که به او مراجعه کرده است را داشته باشد، مگر در مواردی که مربی‌گری در رابطه با یک مهارت ویژه باشد. یک مربی به دنبال آن نیست که به موضوعات عمیقی مانند اعتماد به نفس پایین و عملکرد شغلی ضعیف بپردازد، بلکه بیشتر به موضوعات کاربردی مانند تنظیم هدف‌ها و دستیابی به نتایج در یک محدوده زمانی مشخص می‌پردازد. یک مربی خوب باید قادر باشد با افراد ارتباط برقرار کند و به آن‌ها انگیزه و روحیه بدهد. آن‌ها می‌توانند به افراد کمک کنند که خلاقیت و مهارت‌های حل مسئله را در خود تقویت کنند؛ مهارت‌های که در یک زندگی کاری روزانه از دست‌رفته‌اند و فراموش شده‌اند. فرایند مربی‌گری به افراد کمک می‌کند که خود را سریع‌تر با تغییرات محیطی وفق دهند و به آن‌ها کمک می‌کند که ظرفیت‌ها و توانایی‌هایشان را بشناسند مربی به‌عنوان یک تسهیل‌گر، مشاور و یاریگر عمل می‌کند و تلاش می‌کند از روش‌هایی استفاده نماید تا شرایط مناسبی را که منجر به یادگیری شود ایجاد نماید و فراگیر را در فرایند یادگیری درگیر سازد.

اهداف آموزشی

- آشنایی و شناخت فن مربی‌گری
- یادگیری دانش علمی و مسلکی برای اهل در ساحه تدریس
- شاگردان می‌توانند تفاوت‌های مربی‌گری را مشخص کنند
- بلند بردن دانش مسلکی محصلان از نظر تیوری با ارتباط آن با فعالیت‌های عملی
- مسلط بودن و دسپلین پذیری و کنترل تمرین.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف (نظری و عملی) در قالب روش تدریس قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث گفتگو و مناقشه علمی در رشته مربی‌گری، مفهوم انواع و کاربرد واژه‌های تخصصی مضمون
- ارائه سؤالات در داخل صنف و کمک کردن در فعالیت‌های عملی
- کارهای گروهی در جهت کسب مهارت‌های تکنیک و تاکتیک‌ها به صورت عملی
- یادگیری مربی‌گری در ورزش.

نیازمندی‌های مضمون و معیارهای ارزیابی

- معرفی کورس، ارزیابی وردی، مقدمه‌چینی، اهمیت و ضرورت فراگیری
- آشنایی با مفاهیم فلسفه مربی‌گری
- آشنایی محصلان با منشأ و ریشه‌های مربی‌گری
- آشنایی با ویژگی‌های مربیان موفق
- شیوه‌های مربی‌گری
- اهداف آموزشی و تربیتی یک مربی
- معرفی اصول و موازین اخلاقی مربیان
- تکرار
- مهم‌ترین مسئولیت‌های مربیان پایه
- مشخصات یک مربی خوب
- وظایف اساسی مربیان
- نکات اساسی که مربیان بیشتر روی آن تأکید دارد
- نقش مربیان در شخصیت ورزشکاران
- آشنایی با ویژگی‌های یک مربی خوب از نظر روانی
- ارائه سیمینار توسط محصلان
- ارائه سیمینار توسط محصلان

- امتحان وسط سمستر
- مهم‌ترین مسئولیت‌های مربیان پایه
- مشخصات یک مربی خوب
- وظایف اساسی مربیان
- نکات اساسی که مربیان بیشتر روی آن تأکید دارد
- نقش مربیان در شخصیت ورزشکاران
- انگیزه دادن ورزشکاران
- رفتار با ورزشکاران
- مربی‌گری با رویکرد مسابقه
- آموزش مهارت‌های تکنیکی
- آموزش مهارت‌های تاکتیکی
- ارائه سیمینار توسط محصلان
- طراحی آموزشی
- رفع مشکلات و پرابلم‌ها

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلین با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می‌توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می‌گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلین از ۱۰ نمره محاسبه می‌گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می‌گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی - تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می‌شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می‌گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلین، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلین می‌توانند قبلاً در زمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تائیدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) - (20) %
- کارهای عملی (لابراتوار، بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر - (20) %
- امتحان نهایی سمستر - (60) %
- مجموع نمرات - (100) %

وجایب و مکلفیت‌های محصلین

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقاء دهیم. محصلین باید در مشارکت نزدیک باهم کار کرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلال پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پایبندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست، سرقت علمی و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
- استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
- تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد. اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون مربی‌گری

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		1- آشنایی با اساسات مربی‌گری.	2- کسب دانش و مهارت به‌منظور یادگیری مهارت‌های مربی‌گری	3- شناخت اصول و کارکردهای مربی‌گری	4- شناخت روش‌های یادگیری مضمون	5- کسب مهارت‌های لازم در زمینه روش‌های مربی‌گری	6- انکشاف مهارت‌های تخیلی و تاکتیکی و خواص فیزیکی.
		ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	آشنایی به اهمیت و ضرورت مضمون	3	3	3	2	3	2
۲	معلومات عمومی درباره بازی مربی‌گری	3	2	2	2	3	3
۳	آشنایی با اصول مربی‌گری	2	2	2	3	1	1
۴	کسب دانش و مهارت‌های مربی‌گری	2	3	2	3	3	3
۵	کسب تکنیک و تاکتیک‌های مراحل آموزش مربی‌گری	2	3	2	3	3	3
مجموع		2.4	2.6	2.2	2.6	2.6	2.4
اوسط عمومی		2.4					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون مربی گری

معلومات اساسی	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
	تربيت بدنی	مربی گری	تربيت بدنی عمومی	چهارم	هشتم	4	تخصصی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1	معرفی کورس، ارزیابی وردی، مقدمه چینی، اهمیت و ضرورت فراگیری					پرسش و پاسخ
	2	آشنایی با مفاهیم فلسفه مربی گری					
دوم	3	آشنایی محصلان با منشأ و ریشه های مربی گری					پرسش و پاسخ
	4	آشنایی با ویژگی های مربیان موفق					
سوم	5	شیوه های مربی گری					پرسش و پاسخ
	6	اهداف آموزشی و تربیتی یک مربی					
چهارم	7	معرفی اصول و موازین اخلاقی مربیان					پرسش و پاسخ
	8	تکرار					
پنجم	9	مهم ترین مسئولیت های مربیان پایه					پرسش و پاسخ
	10	مشخصات یک مربی خوب					

پرسش و پاسخ					وظایف اساسی مربیان	11	ششم
					نکات اساسی که مربیان بیشتر روی آن تأکید دارد	12	
پرسش و پاسخ					نقش مربیان در شخصیت ورزشکاران	13	هفتم
					آشنایی با ویژگی‌های یک مربی خوب از نظر روانی	14	
پرسش و پاسخ					ارائه سیمینار توسط محصلان	15	هشتم
					ارائه سیمینار توسط محصلان	16	
20٪					امتحان وسط سمستر	17	نهم
پرسش و پاسخ					مهم‌ترین مسئولیت‌های مربیان پایه	19	دهم
					مشخصات یک مربی خوب	20	
پرسش و پاسخ					وظایف اساسی مربیان	21	یازدهم
					نکات اساسی که مربیان بیشتر روی آن تأکید دارد	22	
پرسش و پاسخ					نقش مربیان در شخصیت ورزشکاران	23	دوازدهم
					انگیزه دادن ورزشکاران	24	

سیزدهم	25	رفتار با ورزشکاران				پرسش و پاسخ
	26	مربی‌گری با رویکرد مسابقه				
چهاردهم	27	آموزش مهارت‌های تکنیکی				پرسش و پاسخ
	28	آموزش مهارت‌های تاکتیکی				
پانزدهم	29	ارائه سیمینار توسط محصلان				پرسش و پاسخ
	30	ارائه سیمینار توسط محصلان				
شانزدهم	31	طراحی آموزشی				پرسش و پاسخ
	32	رفع مشکلات و پرابلم‌ها				

- تقوی، مجتبی. (1386). آموزش مربی‌گری، ترجمه، داریوش ذکایی تهران: انتشارات تربیت‌معلم. - ورنر، برگمن. (1389). آموزش بسکتبال، ترجمه مجید جلالی و فراهانی تهران: انتشارات سمت. - انشل، اچ، مارک. (1388). روانشناسی ورزشی از تیوری تا عمل، ترجمه، دکتر سید علی‌اصغر مسدد، تهران: انتشارات اطلاعات. - کیا دلیری، مظاهر. (1386). آموزش تکنیک‌ها در بسکتبال. تهران: انتشارات بوستان. - گریزی، علی. (1385). آنچه یک مربی بداند. تهران: انتشارات علم ورزش. - کلایندر، سوزان. (1389). مربی‌گری و تغذیه سالم در فوتبال، تهران: انتشارات علوم انسانی پوهنتون‌ها (سمت)، - دهقان، حبیب. (1391). کامل‌ترین مربی‌گری، تهران: انتشارات بامداد کتاب، - دونیک، لیزلی. (1393). اصول مربی‌گری در ورزش. پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی. تهران: انتشارات، بام داد کتاب. - رضائیان، علی. (1379). تجزیه، تحلیل و طراحی سیستم‌ها. تهران: انتشارات، سمت.	- مأخذ اساسی
- هایکوک، کرسیتین. (1377). انواع آمادگی جسمانی بانوان. تهران: انتشارات بوستان. - شعبانی، مرتضی. (1384). اصول و مبانی تربیت‌بدنی و ورزش. انتشارات دانشگاه ابوعلی سینا - آذر بانی، رضا. (1385). اصول و مبانی تربیت‌بدنی و ورزش. تهران: انتشارات کتابخانه ملی.	- مأخذ کمکی

کورس پالیسی درسی هفته وار حرکات اصلاحی درمانی

مقطع تحصیلی:	لیسانس
پوهنتون:	تعلیم و تربیه شهید استاد ربانی
پوهنهی:	تربیت بدنی و علوم ورزشی
دیپارتمنت:	تربیت بدنی عمومی
اسم مضمون:	حرکات اصلاحی درمانی
کود مضمون:	PE. PS. 0860
تعداد کریدت:	4 کریدت تیوری
نوعیت مضمون:	تخصصی
پیش نیاز مضمون:	ندارد
صنف:	چهارم
سمستر:	هشتم

شرح مختصر مضمون

موضوع مورد مطالعه در حرکات اصلاحی و درمانی، بررسی ضعف‌ها و ناهنجاری‌های اکتسابی دستگاه استخوانی، عضلانی و مفصلی افراد جامعه است. این ناهنجاری‌ها عموماً به دلایلی چون عادات حرکتی نامناسب، فقر حرکتی، شرایط نامناسب محیطی و با مشخصه تدریجی بودن، به‌ویژه در دوران کودکی و سنین رشد، بروز کرده است. این اختلالات هنوز آن قدر شدت نیافته‌اند که مشکلات جدی برای فرد مبتلا ایجاد کرده او را به دست جراح اورتوپید بسپارند یا او را ناگزیر از استفاده از وسایل کمکی و انواع بررسی‌ها و پروتزها نمایند و عنوان بیمار به فرد اطلاق شود؛ بنابراین امکان بهبود و اصلاح از طریق حرکات جبرانی و ورزش‌های درمانی وجود دارد.

اهداف آموزشی

- آشنایی با مفاهیم و تعاریف حرکات درمانی و اصلاحی
- شناخت مفهوم واژه‌های کلیدی و ارتباط آن با سایر رشته‌ها به حیث یک مضمون اساسی
- عملکرد این دوره تأکید بر چگونگی حرکات اصلاحی درمانی در رشته‌های گوناگون ورزشی است
- تقویت صحت، روحی و جسمی افراد جامعه
- آشنایی با اهمیت و اصول.

شیوه‌های تدریس و آموزش

مخلوطی از روش‌های مختلف تدریس در قالب روش تدریس متقابل قرار ذیل در این مضمون مورد استفاده می‌گردد:

- ارائه لکچر و شرح درس جدید و مباحث نظری
- بحث و گفتگو و به مناقشه علمی گذاشتن موضوعات درس بین محصلین

- ارائه سؤالات درون صنفی جهت مباحثه دوطرفه بین استاد و محصلین
- کارهای گروهی و ارائه آن.

مفردات درسی مضمون: (فصل ها و زیر فصل ها)

- تشریح برنامه درسی برای یک سمستر و توضیح مفردات درسی و مقدمه چینی برای موضوعات اصلی و فرعی.
- مفاهیم پایه در حرکات اصلاحی
- رشد جسمانی
- علل و عوامل بروز ناهنجاری ها
- ناهنجاری های اندام فوقانی
- عضلات و حرکات ستون فقرات
- ناهنجاری های اندام تحتانی
- نشستن
- راه رفتن
- وضعیت بدنی و فعالیت های ورزشی
- وضعیت بدنی در ورزش های آبی
- وضعیت بدنی در ورزش های میدانی
- وضعیت بدنی در ورزش های رزمی
- آشنایی با اصول طراحی و اجرای تمرین های توان بخشی و درمانی
- هدف و اصول تمرین درمانی
- آشنایی با انواع برنامه های تمرینی، ارائه سیمینار های محصلین و رهنمایی برای امتحان نهایی

نیازمندی های مضمون و معیارهای ارزیابی

پالیسی حاضری

- حضور منظم محصل در تمام جلسات درسی نظری و عملی حتمی است.
- محصلین با عذر معقول صرف تا ۲۵٪ غیر حاضری نموده می توانند.
- بیشتر از ۲۵٪ غیر حاضری باعث محرومی از امتحان نهایی مضمون می گردد.

قواعد کارخانگی

- کارهای خانگی محصلین از ۱۰ نمره محاسبه می گردد.
- نمره کارخانگی محصل در جمع نمرات نهایی آن محاسبه می گردد.
- سرقت ادبی و کاپی نمودن کارهای علمی-تحقیقی دیگران موجب محرومیت از نمره کارخانگی می شود.
- در صورت عدم تکمیل کارخانگی به دلایل معقول، محصل قبل از ختم میعاد معین، استاد را به جریان می گذارد.

پالیسی تأخیر کاری

امتحانات صنفی، کارهای خانگی و سایر مکلفیت‌های صنفی محصلین، در صورت تأخیر چانس دوم ندارد. محصلین می‌توانند قبلاً درزمینه مشکل پیش‌آمده استاد مضمون را مطلع نموده تأییدی وی را حاصل نمایند.

پالیسی نمره دهی: نحوه ارزیابی و صورت تقسیم نمرات مطابق به ماده 19 لایحه کزیدت قرار ذیل صورت می‌گیرد:

- ارزیابی و فعالیت صنفی (ارزیابی هفته وار، کار خانگی، اشتراک در فعالیت‌های گروهی) 20٪.
- کارهای عملی (لابراتوار، بازدید از ساحه، فعالیت‌های کلینیکی و تحقیقی) به صلاحیت استاد مضمون
- امتحان وسط سمستر ... (20٪)
- امتحان نهایی سمستر حداکثر... (60٪)
- نمره نهایی ... (100).

وجایب و مکلفیت‌های محصلین

ما باهم کار خواهیم کرد تا دانش، مهارت‌ها و سلوک لازم در رابطه به مضمون را ارتقا دهیم. محصلین باید در مشارکت نزدیک باهم کارکرده، به نظریات و خصوصیات فردی یکدیگر احترام قائل شده و به یکدیگر فرصت مساوی بدهند. اخلاق و اصول رفتاری را که لازمه محیط علمی است مراعات نموده و از انجام اعمالی که منجر به اخلاص پروسه تدریس گردد؛ اجتناب نمایند. با پابندی به وقت و با خلاقیت سهم فعال خویش را در پروسه آموزش ایفا نماید.

پالیسی عدم صداقت اکادمیک

- عدم صداقت اکادمیک شامل نقل، جعل معلومات، استناد نادرست ۱۵، سرقت علمی ۱۶ و اجرای فعالیت‌های دیگری می‌گردد که از جانب محصلین در حین تحصیل انجام شود. ارتکاب چنین اعمالی از جانب محصل به هیچ‌وجه قابل قبول نبوده مطابق قواعد تحصیلات عالی با محصل مظنون برخورد می‌شود.
 - استاد مضمون مسئولیت ابتدایی برای تشخیص و برخورد با عدم صداقت اکادمیک را دارد. استاد در صورت تشخیص عدم صداقت علمی محصل، بعد از بررسی موضوع و استماع دفاعیات محصل درزمینه معرفی آن به مرجع مربوط تصمیم اتخاذ می‌نماید.
 - تصمیم استاد درزمینه برخورد با پدیده عدم صداقت علمی، فعالیت‌های درسی سایر محصلین را تحت الشعاع قرار نمی‌دهد. استاد مضمون شواهد واقعه را با مدارک به مسئولین پوهنچی اطلاع می‌دهد.
- اداره پوهنچی درزمینه مطابق قانون اجراءات نموده و تمام اسناد و مدارک مرتبط را نگهداری می‌کند.

¹⁵ Wrong Citation

¹⁶ Plagiarism

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

نمره	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه					
		25. آشنایی با تعاریف و مفاهیم پایه در حرکات اصلاحی	26. کسب دانش در مورد رشد جسمانی	27. شناخت ناهنجاری‌های اندام فوقانی	28. شناخت ناهنجاری‌های اندام تحتانی	29. کسب مهارت وضعیت بدنی مناسب بدن و فعالیت‌های ورزشی	30. انکشاف مهارت‌های استاندارد های میز و صندلی
۱	آشنایی به اهمیت و ضرورت مضمون	3	3	2	3	3	2
۲	شناخت مفهوم حرکات اصلاحی	3	3	3	2	3	3
۳	آشنایی با سازوکارهای فیزیولوژیک حفظ تعادل وضعیت بدنی	2	2	3	1	3	2
۴	کسب دانش و مهارت اندازه‌گیری برخی از ابعاد و نسبت‌های بدنی	3	2	3	2	3	3
۵	کسب مهارت از بین بردن ناهنجاری‌های اندام فوقانی و تحتانی	1	2	2	1	3	3
مجموع		2.4	2.4	2.6	1.8	3	2.6
اوسط عمومی		2.4					
۳= اعظمی‌ترین اشتراک ۲= اشتراک متوسط ۱= کمترین اشتراک							

کورس پالیسی هفته وار مضمون حرکات اصلاحی درمانی

معلومات اساسی	رشته	مضمون	دیپارتمنت	صنف	سمستر	تعداد کريدت	نوع مضمون
	تربيت بدنی	حرکات اصلاحی درمانی	تربيت بدنی عمومی	چهارم	هشتم	۲	اساسی

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	2	تشریح برنامه درسی برای یک سمستر و توضیح مفردات درسی و مقدمه چینی					پرسش و پاسخ
دوم	4	مفاهیم پایه در حرکات اصلاحی					پرسش و پاسخ
سوم	6	رشد جسمانی					پرسش و پاسخ
چهارم	8	علل و عوامل بروز ناهنجاری ها					پرسش و پاسخ
پنجم	10	ناهنجاری های اندام فوقانی					پرسش و پاسخ
ششم	12	عضلات و حرکات ستون فقرات					پرسش و پاسخ
هفتم	14	ناهنجاری های اندام تحتانی					پرسش و پاسخ
هشتم	16	نشستن					پرسش و پاسخ

امتحان ۲۰٪						18	نهم
پرسش و پاسخ					وضعیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی	20	دهم
پرسش و پاسخ					وضعیت بدنی در ورزش‌های آبی	22	یازدهم
پرسش و پاسخ					وضعیت بدنی در ورزش‌های میدانی	24	دوازدهم
پرسش و پاسخ					وضعیت بدنی در ورزش‌های رزمی	26	سیزدهم
پرسش و پاسخ					آشنایی با اصول طراحی و اجرای تمرین‌های توان‌بخشی و درمانی	28	چهاردهم
پرسش و پاسخ					هدف و اصول تمرین درمانی	30	پانزدهم
جمع‌بندی					آشنایی با انواع برنامه‌های تمرینی، ارائه سیمینارهای محصلین و رهنمایی برای امتحان نهایی	32	شانزدهم
منابع یا مآخذ							
۱- دانشمندی، حسن، علیزاده، محمدحسین، قراخلو، رضا. (۱۳۹۰). حرکات اصلاحی. تهران: انتشارات سمت. ۲- مهدوی، محمد، علی کریمی اصل. (۱۳۸۷). حرکات اصلاحی و درمانی. تبریز: انتشارات یاران. ۳- هوشمند ویژه، دکتر محمد. (۱۳۸۷). واژه‌نامه پزشکی، تهران: انتشارات باستان. ۴- سخنگویی، یحی. (۱۳۷۹). حرکات اصلاحی. تهران: انتشارات آموزش و پرورش. ۵- خداداد، حمید. (۱۳۶۴). آسیب‌شناسی ورزشی. تهران: انتشارات نگارستان. ۶- بهرامی، فرج‌الله. (۱۳۹۸). ورزش‌های اصلاحی. تهران: انتشارات دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت‌معلم. ۷- گائینی، عباسعلی. (۱۳۶۶). ورزش‌های اصلاحی. تهران: انتشارات آموزش و پرورش.						مآخذ اساسی	

مفردات پوهنتون شمول

هشت سمسټر ثقافت اسلامي

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون جهان بینی اسلامی

مقطع تحصیلی:	لیسانس
اسم پوهنتون:	-----
اسم پوهنځی:	شرعیات
اسم دیپارتمنت:	ثقافت اسلامی
اسم مضمون:	جهان بینی اسلامی
کود مضمون:	SL-IC 0101
تعداد کریدیت:	1 کریدیت
نوعیت مضمون:	پوهنتون شمول
پیشنیاز مضمون:	ندارد
صنف:	اول
سمستر:	اول

شرح مختصر مضمون:

جهان بینی اسلامی در کاریکولم تحصیلی ثقافت اسلامی اولین و مهمترین مضمون از مضامین پوهنتون شمول ثقافت اسلامی است که محصلان را بعد از آشنایی به مفهوم ثقافت اسلامی و انواع جهان بینی های مطرح در جهان، به اساسات جهان بینی اسلامی به گونه علمی و مستدل آگاه می سازد. قرار گرفتن مضمون جهان بینی اسلامی به عنوان نخستین مضمون ثقافت اسلامی در کاریکولم تحصیلی ثقافت اسلامی بر حسب رعایت تسلسل منطقی و علمی صورت گرفته است، زیرا با توجه به اینکه عقاید و باور ها، اساس و بستر احکام تکلیفی به شمار می روند، این مضمون بنیادین، مناسبترین مدخلی برای سایر مضامین ثقافت به شمار می رود. محصلان در ختم سمستر با مطالعه و آگاهی ازین مضمون توانایی خواهند داشت تا پیرامون موضوعات اساسی جهان بینی که عبارت از شناخت: خدا، انسان و هستی می باشد، همراه با براهین و به گونه اکادمیکی، شناخت کلی حاصل نموده و در نتیجه می توانند به تنظیم رابطه درست و شایان یک انسان آگاه و خردمند، با پروردگار هستی، انسان با انسان و چگونگی بهره گیری از نعمت عالم هستی اقدام نمایند.

اهداف آموزشی:

آشنایی کامل با مفاهیم اساسی ثقافت اسلامی، ابزار شناخت و گونه های شناخت، جهان بینی اسلامی و بیان آیات و احادیثی که در باره جهان بینی و عقاید اسلامی آمده است

تشخیص و شناخت درست جهان بینی اسلامی و مقایسه آن با دیگر جهان بینی های غیر اسلامی.

تبیین و توضیح نقش ایمان و عقیده اسلامی و ضرورت استفاده از وحی در تنظیم سالم حیات دنیوی و اخروی و بیداری حس حضور خدا در همه عرصه های زندگی.

ارایه دلایل نقلی و عقلی بر اعتدال گرایی و فطری بودن ارزش های عقاید اسلامی و رابطه شرایع آسمانی و برتریت جهان بینی اسلامی بر سایر جهان بینی ها.

توانایی دفاع علمی و اکادمیکی از عقاید و باور های اسلامی و تلاش در ترویج آن.

شیوه های تدریس و آموزش:

ارایه ی لکچر، بحث آزاد و مناقشه، پاسخ به سوالات مربوط به عنوان درس بر اساس اصل محصل محوری.

مفردات درسی مضمون: (فصل ها و زیر فصل ها)

ورود به مضمون ثقافت اسلامی

تعریف ثقافت اسلامی

منابع ثقافت اسلامی

اهداف ثقافت اسلامی

فهم واستحکام عقیده اسلامی

فهم درست عبادات اسلامی

تربیه شخصیت اسلامی

دفاع از معتقدات و اندوخته های اسلامی

تعریف و انواع جهان بینی

انواع جهان بینی

جهان بینی توحیدی، جهان بینی فلسفی و جهان بینی علمی

تعریف دین ، ایمان ، اسلام و شریعت

برتریت جهان بینی اسلامی

موضوعات جهان بینی اسلامی

ایمان

بیان واژه های : معجزه ، کرامت – شفاعت – توسل اتفاقی و اختلافی.

انسان شناسی

معرفت

عبادت

اعمار زمین

اقامت شریعت اسلامی

طبیعت شناسی

جدول نقشه مفهومی نتایج متوقعه مضمون و رشته

شماره	نتایج متوقعه مضمون						نتایج متوقعه رشته					
	۱	۲	۳	۴	۵	مجموع	تربیه کادر های متخصص ، متعهد و معتدل اسلامی که بتوانند به عنوان الگوی های عملی تربیه سالم اسلامی دور از افراط و تفریط میان سعادت دنیا و آخرت هماهنگی ایجاد نمایند.	تربیه جوانان آگاه ، توانمند و ملتزم به ارزشها و اساسات فرهنگ و ثقافت اسلامی	آشنایی علمی و آکادمیکی محصلان رشته های مختلف تحصیلات عالی با اصول و مبانی کلی اسلام ، آشنایی با جهان بینی های مطرح و ارتباط اسلام با دستاوردهای علوم معاصر .	ارایه دلائل نقلی و عقلی بر دلائل نقلی و عقلی با بیان آثار و حکمت های هر موضوع.	دریافت دانش نظری جهت تبیین و توضیح مسایل کلی اسلامی به مبتدی بر دلائل نقلی و عقلی با بیان آثار و حکمت های هر موضوع.	تربیه کادر های متخصص ، متعهد و معتدل اسلامی که بتوانند به عنوان الگوی های عملی تربیه سالم اسلامی دور از افراط و تفریط میان سعادت دنیا و آخرت هماهنگی ایجاد نمایند.
۱	۳	۲	۳	۳	۲	۱۸	۲	۲	۳	۱	۳	۱
۲	۳	۲	۳	۳	۲	۱۸	۲	۲	۳	۱	۳	۱
۳	۳	۲	۳	۳	۲	۱۸	۲	۲	۳	۱	۳	۱
۴	۳	۲	۳	۳	۲	۱۸	۲	۲	۳	۱	۳	۱
۵	۳	۲	۳	۳	۲	۱۸	۲	۲	۳	۱	۳	۱
مجموع	۳	۲	۳	۳	۲	۱۸	۲	۲	۳	۱	۳	۱
۳= مطابقت کامل ۲= مطابقت نسبی ۱= کمترین مطابقت												

پلان درسی هفته وار مضمون

معلومات اساسی	دیپارتمنت	مضمون	صنف	سمستر	تعداد کريدیت	نوع مضمون
	ثقافت اسلامی	جهان بينی اسلامی	اول	اول	1	پوهنتون شمول

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1	بحث های مقدماتی پیرامون ثقافت اسلامی و ویژگی های آن					
دوم	2	منابع ثقافت اسلامی اهداف ثقافت اسلامی.					
سوم	3	گونه های جهانبینی و اساسات هر یک					
چهارم	4	برتریت جهان بینی اسلامی و دلایل آن.					
پنجم	5	تعریف دین ، ایمان ، اسلام و شریعت، مؤمن، مسلمان، کافر، مشرک، و منافق.					
ششم	6	موضوعات جهان بینی اسلامی ارکان ایمان {ایمان به الله، راه های شناخت خدا: براهین اثبات و براهین توحید.					
هفتم	7	ایمان به ملائکه ، ایمان به کتاب های آسمانی					
هشتم	8	ایمان به پیامبران، خاتمیت رسالت پیامبر اسلام، ایمان به روز آخرت، ایمان به قضاء و قدر و نقش ایمان در زنده گی انسانها .					
نهم	9	امتحان بیست فیصد					
دهم	10	نواقض و منقصات ایمان { در نواقض ایمان بحث روی واژه های ولاء و براء، سحر (جادو)، کفشناسی و فال بینی {					
یازدهم	11	مبارزه با انحرافات فکری (جنگ فکری)، سیکولریزم – استشراف – تنصیر					
دوازدهم	12	مفاهیم وحی، معجزه ، کرامت – شفاعت – توسل اتفاقی .					
سیزدهم	13	انسان شناسی :انسان از دیدگاه اسلام ، خلقت انسان در نگرش اسلامی، خلیفه بودن انسان، کرامت انسان و برتریت انسان بر مخلوقات دیگر.					

					مسئولیت ها و مکلفیت های انسان در اسلام ،معرفت،عبادت،اعمار زمین و اقامت شریعت اسلامی	14	چهاردهم
					طبیعت از دیدگاه اسلام،خلقت طبیعت،استفاده از طبیعت،دنیا به گونه وسیله دنیا منحیث هدف.	15	پانزدهم
					مخلوق بودن طبیعت و دلیل بودن برای اثبات وجود خالق،حل مشکلات محصلان و راهنمایی امتحان	16	شانزدهم

منابع یا مأخذ:	
جهان بینی اسلامی – دیپارتمنت ثقافت اسلامی	مأخذ اساسی
سلجوقی، صلاح الدین (1346)، تجلی خدا در آفاق و آنفس مطهری، مرتضی صدرا (1377)، مقدمه بر جهان بینی اسلامی. قرضاوی، یوسف (1388)، حقیقت توحید. حوی، سعید، اسلام دین فطرت ریگی شفا، عبدالرؤف (1394)، اسلام از دیدگاه عقل، اول (دیجیتال) www.Aqeedeh.com افغانی، سید جمال الدین، رد نیچیریه مودودی، ابو اعلی (1362)، مبادی اسلام، 1362، دارالعروبه للدعوه الاسلامیه محمودی، بابک، (1395)، از نجوم شناسی تا خدا شناسی،	مأخذ کمکی

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون عبادات و حکمت های آن

مقطع تحصیلی:	لیسانس
اسم پوهنتون:	-----
اسم پوهنځی:	شرعیات
اسم دیپارتمنت:	ثقافت اسلامی
اسم مضمون:	عبادات و حکمت های آن
کود مضمون:	SL-IC 0201
تعداد کریدیت:	1 کریدیت
نوعیت مضمون:	پوهنتون شمول
پیشنیاز مضمون:	ندارد
صنف:	اول
سمستر:	دوم

شرح مختصر مضمون:

در کاریکولم تحصیلی ثقافت اسلامی عبادات و حکمت های آن دومین مضمون از مضامین پوهنتون شمول ثقافت اسلامی می باشد، که محصلان را به مفهوم عبادات که هدف اساسی آن بیان شمولیت عبادت در تمام عرصه های زنده گی انسان است به گونه علمی و مستدل آگاه می سازد. عبادات در حقیقت ثمره ایمان و شناخت معبود یکتا و آگاهی از نیاز های روحی و مادی انسانی است که در سمستر اول تحت عنوان جهان بینی اسلامی به بحث گرفته شده است و لزوماً مناسبت دارد تا به تعقیب آن عبادات و حکمت های آن به بحث گرفته شود. محصلان در ختم سمستر با مطالعه و آگاهی ازین مضمون توانایی خواهند داشت تا پیرامون مفهوم عبادات، انواع، شروط و حکم هر یک با حکمت ها و آثار مرتبه بر آنها شناخت کلی حاصل نموده و در نتیجه بدانند که عبادت یک ضرورت مبرم و فطری انسانی بوده، همانگونه که انسان جهت تقویه امور فزیکوی خویش به آب و غذا ضرورت دارد؛ جهت تقویه امور روحی و معنوی خویش نیز به عبادت ضرورت دارد و با توجه به وسعت مفهوم عبادت، انسان را به عنوان عضو وقت شناس، منظم، مفید و پرتلاش در جامعه تقدیم می نماید.

اهداف آموزشی:

آشنایی کامل با مفاهیم اساسی عبادات، انواع، شروط، احکام و حکمت های هر یک.

شناخت و درک تفاوت عبادات اسلامی از عبادات شعایی سایر کیش های ساختگی بشری

تشریح و توضیح احکام عبادات خاص و عام به گونه علمی و اکادمیکی، شناخت پیامد های فردی و اجتماعی ترک عبادات اسلامی در روشنایی دلایل شرعی.

ارایه دلایل نقلی و عقلی بر حکمت ها و آثار مرتبه بر رعایت عبادات مالی و نقش آن در بر بهبود وضعیت اقتصادی و اجتماعی جامعه اسلامی و انسانی.

شناخت بدعت ها و آثار مرتبه بر آن، دوری از قضاوت های افراطی و تفریطی در احکام عبادات.

شیوه های تدریس و آموزش

ارایه ی لکچر، بحث آزاد و مناقشه، پاسخ به سوالات مربوط به عنوان درس بر اساس اصل محصل محوری.

مفردات درسی مضمون: (فصل ها و زیر فصل ها)

پیشگفتار

فصل اول : تعریف عبادت در لغت و اصطلاح

شروط عبادت

اهداف عبادت

مراتب عبادت

شمولیت و فراگیری عبادت در اسلام

فصل دوم: ارکان اسلام و حکمت های آنها

کلمه شهادت و جایگاه آن در عبادات

نماز و حکمت های آن

روزه و حکمت های آن

زکات و حکمت های آن

حج و حکمت های آن

فصل سوم : حکم تارک عبادات

تارک نماز

تارک روزه

تارک زکات

تارک حج

فصل چهارم: بدعت در عبادات

تعریف بدعت

اقسام بدعت

دلایل تحریم بدعت

اسباب انتشار بدعت

پیامدهای زشت بدعت

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه رشته					
		ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر	ن.م.ر
۱	آشنایی کامل با مفاهیم اساسی عبادات، انواع، شروط، احکام و حکمت های هر یک.	3	2	2	1	3	1
۲	شناخت و درک تفاوت عبادات اسلامی از عبادات شعایی سایر کیش های ساختگی بشری	3	2	2	2	1	1
۳	تشریح و توضیح احکام عبادات خاص و عام به گونه علمی و اکادمیکی، شناخت پیامد های فردی و اجتماعی ترک عبادات اسلامی در روشنایی دلایل شرعی.	3	3	2	2	3	1
۴	ارایه دلایل نقلی و عقلی بر حکمت ها و آثار مرتبه بر رعایت عبادات مالی و نقش آن در بر بهبود وضعیت اقتصادی و اجتماعی جامعه اسلامی و انسانی.	3	2	2	2	1	1
۵	شناخت بدعت ها و آثار مرتبه بر آن، دوری از قضاوت های افراطی و تفریطی در احکام عبادات.	3	3	2	1	2	1
مجموع		3	2.4	2	1.6	2	1
۳= مطابقت کامل ۲= مطابقت نسبی ۱= کمترین مطابقت							

پلان درسی هفته وار مضمون

معلومات اساسی	دپارتمنت	مضمون	صنف	سمستر	تعداد کريدیت	نوع مضمون
	ثقافت اسلامی	عبادات و حکمت های آن	اول	دوم	1	پوهنتون شمول

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1	بحث های مقدماتی پیرامون کلیات مفاهیم و انگیزه عبادت در اسلام					پرسش و پاسخ
دوم	3	تعریف عبادت در لغت و اصطلاح شروط وجوب و پذیرش عبادات اهداف عبادت مراتب عبادت شمولیت و فراگیری عبادت در اسلام					//
سوم	5	ارکان اسلام و حکمت های آنها کلمه شهادت و جایگاه آن در عبادات					//
چهارم	7	نماز و حکمت های آن تعریف نماز فضیلت نماز					//
پنجم	9	شروط، ارکان و مفسدت نماز					//
ششم	11	اقسام نماز، احکام و فضایل نماز جماعت حکمت ها و فوائد نماز					//
هفتم	13	حکم تارک نماز، پیامدها و راه های درمان آن.					//
هشتم	15	روزه و حکمت های آن تعریف روزه، اقسام روزه ، شروط و ارکان روزه					//
نهم	17	امتحان بیست فیصد					//
دهم	19	فضایل روزه، مفسدت روزه حکمت ها و فوائد روزه. حکم تارک روزه.					//
یازدهم	21	زکات و حکمت های آن تعریف زکات ارکان و شروط زکات					//
دوازدهم	23	اموال زکات (زکات نقدین، اموال تجارتي، مواشی، و حاصلات زراعتی					//

سیزدهم	25	مستحقین زکات حکمت ها و فواید زکات حکم تارک زکات				//
چهاردهم	27	حج و حکمت های آن تعریف حج شروط و ارکان حج مفسدات حج حکمت ها و فواید حج حکم تارک حج عبادت های واجبی و نفلی				//
پانزدهم	29	بدعت در عبادات تعریف بدعت اقسام بدعت دلایل تحریم بدعت اسباب انتشار بدعت پیامد های زشت بدعت.				//
شانزدهم	31	ارزیابی ؛ حل مشکلات محصلان و راهنمایی امتحان				

منابع یا مأخذ:	
مأخذ اساسی	عبادات و حکمت های آن - دیپارتمنت ثقافت اسلامی
مأخذ کمکی	قرضاوی، یوسف (1394)، عبادت در اسلام، اول (دیجیتال) www.Aqeedeh.com اصلاحی، مولانا یوسف (1383)، فقه آسان، انتشارات میوند قادر مرزی، ملا مسعود (1394)، تجلی حکمت در فلسفه ی پزشکی احکام، 1394 سید سابق (1394)، فقه السنه، الموصلی (1377)، الاختیار لتعلیل المختار، شیخ صدوق (1390)، علل الشرایع، انتشارات وانک

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون نظام اخلاقی اسلام

مقطع تحصیلی:	لیسانس
اسم پوهنتون:	-----
اسم پوهنځی:	شرعیات
اسم دیپارتمنت:	ثقافت اسلامی
اسم مضمون:	نظام اخلاقی اسلام
کود مضمون:	SL-IC 0301
تعداد کریدیت:	1 کریدیت
نوعیت مضمون:	پوهنتون شمول
پیشنیاز مضمون:	ندارد
صنف:	دوم
سمستر:	سوم

شرح مختصر مضمون:

نظام اخلاقی اسلام که متأسفانه در جوامع اسلامی امروزی کمتر جنبه تطبیقی و عملی دارد، در کاریکولم تحصیلی ثقافت اسلامی سومین مضمون از مضامین پوهنتون شمول ثقافت اسلامی می باشد، این مضمون ارتباط انسان را با نفس خودش و افراد جامعه از حیث اخلاق نیکو و یا رفتاری های نا شایسته مورد بررسی قرار می دهد. نظام اخلاقی در اسلام سرچشمه تمامی نظامهای دیگر است. از همینجاست که پیامبر اسلام اخلاق را مستقیماً با عقیده و عبادت ارتباط داده است. محصلان در ختم سمستر با مطالعه و آگاهی از این مضمون توانایی خواهد داشت تا در مورد مفهوم اخلاق، فضایل و مکارم اخلاق در فرد و جامعه و تأثیرات آن و در مورد رذایل اخلاقی در فرد و جامعه و پیامدهای بد آن، راه های علاج آن، شناخت و معلومات کامل بدست آورده و در نتیجه، با دوری از علل و اسباب آغشته شدن در اخلاق رذیله و تلاش در الگو گیری از اسوه حسنه می توانند خود را به اخلاق نیکو و حمیده مزین سازند.

اهداف آموزشی:

آشنایی کامل با مفاهیم اساسی علم اخلاق، مبانی اخلاق اسلامی، فضایل و رذایل اخلاقی از دیدگاه اسلام ارتباط اخلاق و عقاید و عبادات اسلامی.

تشخیص و شناخت درست اخلاقیات اسلامی و مقایسه آن با دیدگاه سایر مکاتب اخلاق غیر اسلامی.

شناخت مکلفیت های اخلاقی یک مسلمان از منابع اخلاق اسلامی و سهگیری فعالانه در نشر دعوت و ارزش های اخلاقی اسلام.

ارایه دلایل نقلی و عقلی بر حکمت ها و آثار مرتبه ارزش های اخلاقی و پیامد گرفتاری به رذایل اخلاقی

اسباب آغشته شدن به رذایل اخلاقی و طرق درمان آن از منظر اخلاق اسلامی.

شیوه های تدریس و آموزش:

ارایه ی لکچر، بحث آزاد و مناقشه، پاسخ به سوالات مربوط به عنوان درس بر اساس اصل محصل محوری.

مفردات درسی مضمون: (فصل ها و زیر فصل ها)

پیشگفتار - محتویات مضمون:

فصل اول: مفهوم نظام اخلاقی

تعاریف نظام اخلاقی

اخلاقی اسلام

فلسفه انواع اخلاق

منابع اخلاق اسلامی

مبانی نظام اخلاق اسلامی

فصل دوم: ارزشهای اخلاقی در نگرش اسلامی

فضایل اخلاق

ارشادات قرآن، سنت و سلف صالح در ارتباط به اخلاق

ارتباط اخلاق با ایمان، عبادات و معاملات

تربیه و پرورش اخلاق { تزکیه نفس - عرایز انسانی و طرق دیگر }

فصل سوم: مکارم اخلاق

نمونه های از مکارم اخلاقی فردی

نمونه های از مکارم اخلاقی اجتماعی

پیامد های مکارم اخلاقی در اصلاح فرد و جامعه

فصل چهارم: رذایل اخلاقی

نمونه های از رذایل اخلاقی فردی

نمونه های از رذایل اخلاقی اجتماعی

علل و اسباب آغشته شدن به رذایل اخلاقی

پیامدهای زشت رذایل اخلاقی در انحراف فرد و جامعه

علاج رذایل اخلاقی در اسلام

ردیف	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه رشته					
		ن.م.ر.۱	ن.م.ر.۲	ن.م.ر.۳	ن.م.ر.۴	ن.م.ر.۵	ن.م.ر.۶
۱	آشنایی کامل با مفاهیم اساسی علم اخلاق ، مبانی اخلاق اسلامی ، فضایل و رذایل اخلاقی از دیدگاه اسلام ارتباط اخلاق و عقاید و عبادات اسلامی.	3	2	2	1	1	3
۲	تشخیص و شناخت درست اخلاقیات اسلامی و مقایسه آن با دیدگاه سایر مکاتب اخلاق غیر اسلامی.	3	2	1	2	1	1
۳	شناخت مکلفیت های اخلاقی یک مسلمان از منابع اخلاق اسلامی و سهگیری فعالانه در نشر دعوت و ارزش های اخلاقی اسلام.	3	2	2	1	1	2
۴	ارایه دلایل نقلی و عقلی بر حکمت ها و آثار مرتبه ارزش های اخلاقی و پیامد گرفتاری به رذایل اخلاقی	3	3	2	1	2	3
۵	اسباب آغشته شدن به رذایل اخلاقی و طرق درمان آن از منظر اخلاق اسلامی.	3	2	1	2	1	2
مجموع		3	2.2	1.6	1.4	1.2	2.2
۳= مطابقت کامل ۲= مطابقت نسبی ۱= کمترین مطابقت							

پلان درسی هفته وار مضمون

معلومات اساسی	دپارتمنت	مضمون	صنف	سمستر	تعداد کريدیت	نوع مضمون
	ثقافت اسلامی	نظام اخلاقی اسلام	دوم	سوم	1	پوهنتون شمول

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1	بحث های مقدماتی پیرامون کلیات مفهوم نظام اخلاقی، تعاریف نظام اخلاقی					
دوم	3	اخلاقی اسلام فلسفه انواع اخلاق منابع اخلاق اسلامی					
سوم	5	مبانی نظام اخلاق اسلامی					
چهارم	7	ارزشهای اخلاقی در نگرش اسلامی، فضایل اخلاق، ارشادات قرآن، سنت و سلف صالح در ارتباط به اخلاق					
پنجم	9	ارتباط اخلاق با ایمان، عبادات و معاملات تربیه و پرورش اخلاق { تزکیه نفس – غرایز انسانی و طرق دیگر					
ششم	11	مکارم اخلاق، نمونه های از مکارم اخلاقی فردی، اخلاص، محبت، صدق و امانت					
هفتم	13	صبر، انواع صبر و پاداش آن، توکل و تواضع					
هشتم	15	حیاء و عفت، سخاوت، شجاعت، وفاء به عهد					
نهم	17	امتحان بیست فیصد					
دهم	19	نمونه های از مکارم اخلاقی اجتماعی، احترام و شفقت، تعاون و همکاری و اصلاح طلبی					
یازدهم	21	عفو، ایثار، عدالت، تسامح، پیامد های مکارم اخلاقی در اصلاح فرد و جامعه					
دوازدهم	23	رذایل اخلاقی، نمونه های از رذایل اخلاقی فردی، تکبر و خودخواهی، دروغ، خیانت و بخل					
سیزدهم	25	حسد، سوء ظن و بدگمانی، تعصب، تملق و چاپلوسی					

					نمونه های از رذایل اجتماع، استهزاء، عیب جوئی، لقب گذاری، تجسس، غیبت، دشنام، سخن چینی، کینه و عداوت، اسراف و تبذیر	27	چهاردهم
					علل و اسباب آغشته شدن به رذایل اخلاقی پیامدهای زشت رذایل اخلاقی در انحراف فرد و جامعه، علاج رذایل اخلاقی در اسلام	29	پانزدهم
					ارزیابی؛ حل مشکلات محصلان و راهنمایی امتحان	31	شانزدهم

نوت: جدول فوق در کتاب نصاب تحصیلی رشته گنج‌انیده نشده بلکه توسط استاد مضمون تهیه و در اول سمستر به دسترس محصلین قرار .

منابع یا مأخذ:	
مأخذ اساسی	نظام اخلاقی اسلام - دیپارتمنت ثقافت اسلامی
مأخذ کمکی	محمد غزالی، اخلاق مسلمان طباره، عقیف عبدالفتاح (1388)، روح الدین اسلامی، محسنی، محمد آصف (1365)، روش جدید اخلاق اسلامی، انتشارات قبادی امام غزالی (1393)، احیاء علوم الدین، فردوس ناصر علوان، عبدالله (1394)، چگونه فرزندان خود را تربیت کنیم، دیجیتال

مقطع تحصیلی:	لیسانس
اسم پوهنتون:	-----
اسم پوهنځی:	شرعیات
اسم دیپارتمنت:	ثقافت اسلامی
اسم مضمون:	نظام اجتماعی اسلام
کود مضمون:	SL-IC 0401
تعداد کریدیت:	1 کریدیت
نوعیت مضمون:	پوهنتون شمول
پیشنیاز مضمون:	ندارد
صنف:	دوم
سمستر:	چهارم

شرح مختصر مضمون:

نظام اجتماعی اسلام در سلسله ی مضامین ثقافت اسلامی، چهارمین مضمون است که با رعایت تسلسل منطقی میان مطالب ثقافت اسلامی در سمستر های چهارم تدریس می شود. آگاهی ازین نظام، که روابط ذات البینی را میان افراد جامعه اسلامی و رابطه جامعه اسلامی را با سایر جوامع غیر اسلامی، مطابق به رهنمود های آیات قران مجید و احادیث پیامبر اسلام بیان می دارد، از ضرورت های مبرم جامعه اسلامی برای هر مسلمان شمرده می شود. محصلان بعد از مطالعه و فراگیری این مضمون معلومات کامل و مستدل را در مورد مفهوم نظام اجتماعی اسلام، اصول، مبانی و ویژه گی های آن، در مورد ساختار فرد و ساختار خانواده، انحلال خانواده و روابط و آداب اجتماعی، مبارزه با انحرافات اجتماعی بدست آورده و در نتیجه، آداب و مکلفیت هایش را در عرصه های زندگی فردی و اجتماعی در پرتوی رهنمود های نظام اجتماعی اسلام رعایت و در بهبود اوضاع اجتماعی مسئولانه سهم فعال خواهد گرفت.

اهداف آموزشی:

آشنایی کامل با نظام با اساسات نظام اجتماعی اسلام و بیان آیات و احادیثی که در باره اجتماع و زندگی اجتماعی آمده است.

درک و شناخت رابطه میان ساختار های فردی نظام اجتماعی اسلام با مبانی ساختارهای خانواده گی و اجتماعی اسلام.

شناخت دلایل و رهنمود های شرعی حاکم بر جامعه و تفکیک آن از عرف های ناپسند

تشخیص اسباب خشونت خانواده گی و راه های حل آن

توانایی دفاع علمی و اکادمیکی از ارزش ها و کفالت نظام اجتماعی اسلام و طرق روش مبارزه با انحرافات اجتماعی از منظر اسلام

شیوه های تدریس و آموزش:

ارایه ی لکچر، بحث آزاد و مناقشه، پاسخ به سوالات مربوط به عنوان درس بر اساس اصل محصل محوری.

مفردات درسی مضمون: (فصل ها و زیر فصل ها)

پیشگفتار- محتویات مضمون:

فصل اول: مفهوم نظام اجتماعی

تعریف نظام اجتماعی اسلامی

اصول و مبانی نظام اجتماعی اسلامی

ویژه گی های نظام اجتماعی اسلامی

اهداف نظام اجتماعی اسلامی { ذکر تشویق اسلام به برخی از خدمات اجتماعی و عام المنفعه ضروری هست }

فصل دوم: ساختار جامعه اسلامی از دیدگاه اسلام

ساختار فرد

ساختار خانواده

فصل سوم: انحلال خانواده و راه های حل مشکلات آن

اسباب انحلال خانواده

اسباب خشونت خانواده گی و راه های حل آن

تحدید نسل و تنظیم خانواده از دیدگاه اسلام

فصل چهارم: روابط واداب اجتماعی

رابطه فرد با فرد

رابطه فرد با اجتماع

فصل پنجم: مبارزه با انحرافات در جامعه اسلامی

انحرافات اخلاقی

اختلاط و مفاسد آن

فحشاء و عریانی

مسکرات و مخدرات

قمار

موسیقی و رقص

سوی استفاده از ابزار های معاصر (انترنیت، شبکه های اجتماعی، وتلویزیون)

شماره	نتایج متوقعه مضمون					
	نتایج متوقعه رشته					
	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.
۱	۳	۳	۱	۲	۲	۱
۲	۳	۳	۲	۱	۱	۱
۳	۳	۳	۳	۲	۲	۱
۴	۳	۲	۱	۳	۲	۱
۵	۳	۲	۱	۱	۱	۱
مجموع	۳	۲.۶	۱.۸	۱.۸	۱.۶	۱
۳=مطابقت کامل ۲=مطابقت نسبی ۱=کمترین مطابقت						

پلان درسی هفته وار مضمون

معلومات اساسی	دپارتمنت	مضمون	صنف	سمستر	تعداد کريدیت	نوع مضمون
	ثقافت اسلامی	نظام اجتماعی اسلام	دوم	چهارم	1	پوهنتون شمول

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1	تعریف نظام اجتماعی اسلام اصول و مبانی نظام اجتماعی اسلام ویژه گی های نظام اجتماعی اسلام اهداف نظام اجتماعی اسلام { ذکر تشویق اسلام به برخی از خدمات اجتماعی و عام المنفعه ضروری هست }					پرسش و پاسخ
دوم	2	ساختار جامعه اسلامی از دیدگاه اسلام ساختار فرد ایمان و عقیده اخلاق و آداب، ساختار خانواده، مفهوم خانواده ،ساختار خانواده، ازدواج، مقدمات ازدواج					//
سوم	3	اختیار همسر، آداب و شروط اختیار، اثار و نتایج اختیار					//
چهارم	4	تعریف نکاح، ارکان نکاح شروط نکاح { به نکاح های درست و نا درست اشاره شود }، آداب نکاح					//
پنجم	5	مروری بر عاداتهای مروجہ در نکاح ها در افغانستان، محرمات نکاح { به رضاعت اشاره شود }					//
ششم	6	آثار و نتایج ازدواج، حقوق زوجین { اشاره به تعدد زوجات مهم است }، حقوق والدین حقوق اولاد (از جنین تا بلوغ) { درین جا به تبنی نیز اشاره شود } آداب خانواده					//
هفتم	7	انحلال خانواده و راه های حل مشکلات آن، اسباب انحلال خانواده، طلاق، خلع، تفریق					//
هشتم	8	ارتداد، لعان،ظهار و ایلاء					//
نهم	9	امتحان بیست فیصد					//

دهم	10	اسباب خشونت خانواده گی و راه های حل آن تحدید نسل و تنظیم خانواده از دیدگاه اسلام	//				
یازدهم	11	: روابط واداب اجتماعی، رابطه فرد با فرد، رابطه فرد با اجتماع، خویشاوندان، همسایه، جامعه	//				
دوازدهم	12	حفاظت محیط زیست از دیدگاه اسلام	//				
سیزدهم	13	مسئولیت فرد در اصلاح جامعه، آداب اجتماعی، رعایت کرامت انسانی، آداب معاشرت، آداب خوردن و نوشیدن، آداب لباس پوشیدن، آداب سفر	//				
چهاردهم	14	انحرافات اخلاقی، اختلاط و مفاسد آن، فحشاء و عربانی، مسکرات و مخدرات، قمار، موسیقی و رقص	//				
پانزدهم	15	سوی استفاده از ابزار های معاصر (انترنیت، شبکه های اجتماعی، وتلوویژون)	//				
شانزدهم	16	ارزیابی ؛ حل مشکلات محصلان و راهنمایی امتحان	//				

نوت: جدول فوق در کتاب نصاب تحصیلی رشته گنج‌نیده نشده بلکه توسط استاد مضمون تهیه و در اول سمستر به دسترس محصلین قرار .

منابع یا مأخذ:	
مأخذ اساسی	نظام اجتماعی اسلام - دیپارتمنت ثقافت اسلامی
مأخذ کمکی	علوان، ناصع (1385)، آداب خواستگاری زوجین، زحیلی، وهبه (1394)، فقه خانواده، دیجیتال مودودی، ابو الا علی (1394)، حجاب در اسلام، دیجیتال قطب، سید، عدالت اجتماعی اسلام، انجمن تربیه افکار ایوب، حسن، سلوک اجتماعی در اسلام سباعی، مصطفی، همکاری های اجتماعی مطهری، مرتضی (1360)، نظام حقوق زن در اسلام، انتشارات صدرا

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون نظام سیاسی اسلام

مقطع تحصیلی:	لیسانس
اسم پوهنتون:	-----
اسم پوهنځی:	شرعیات
اسم دیپارتمنت:	ثقافت اسلامی
اسم مضمون:	نظام سیاسی اسلام
کود مضمون:	SL-IC 0501
تعداد کريدیت:	1 کريدیت
نوعیت مضمون:	پوهنتون شمول
پیشنیاز مضمون:	ندارد
صنف:	سوم
سمستر:	پنجم

شرح مختصر مضمون:

نظام سیاسی اسلام از جمله نظام هایست که امروزه بیشتر از هر زمان دیگر دوچار شبهات و تاخت و تاز قرار گرفته و حتی منجر به شیوع مفکوره پوچ جدائی دین از سیاست میان بعضی از مسلمانان نا آگاه گردیده است. در این نظام که در سمستر های پنجم تدریس می شود، محصلان در ختم این سمستر شناخت و معلومات کلی و مستدل را در مورد دلایل اثبات را بطنه مستحکم دین و سیاست، اصول و مبانی ساختار سیاسی و اهداف نظام سیاسی در اسلام حاصل نموده و در نتیجه خواهند دانست که دولت در نظام سیاسی اسلام چگونه تشکیل می شود؟ حقوق و وظایف رئیس دولت چیست؟ مکلفیت های رعیت کدام ها اند؟ چگونه دولت اسلامی ارتباطات خویش را با دولت های دیگر باید قایم سازد؟ و همچنان در مورد جنگ و صلح و اهمیت آن در اسلام و اینکه چگونه اسلام صلح را تأمین نموده و گونه های مختلف صلح، صلح با تمام کشور های جهان طبق شروط و اهداف آن چگونه تحقق می یابد.

اهداف آموزشی:

آشنایی کامل با مفهوم سیاست، نظریه سیاسی اندیشه اسلامی در منظومه نظام سیاسی اسلام، شناخت اساسات نظام سیاسی اسلام حقوق و جایب رعیت و حاکم اسلامی.

شناخت رابطه دین و سیاست از منابع شرعی و عقلی، عوامل پندار جدایی دین و سیاست رابه اسلام و دموکراسی

درک و شناخت منابع نظام سیاسی اسلام، قوای متشکله و صلاحیت های هریک اهمیت شورای در نظام سیاسی اسلام

شناخت طرق انتخاب حاکم اسلامی، اسباب عزل و حکم خروج در برابر حاکم

معرفت اصول تأمین عدالت اجتماعی، تعامل با اتباع غیرمسلمان و چگونگی رابطه دولت اسلامی با دولت های غیر اسلامی، حالات صلح و جنگ.

شیوه های تدریس و آموزش

ارایه ی لکچر، بحث آزاد و مناقشه، پاسخ به سوالات مربوط به عنوان درس بر اساس اصل محصل محوری.

مفردات درسی مضمون: (فصل ها و زیر فصل ها)

پیشگفتار - محتویات مضمون: مفهوم نظام سیاسی در اسلام

مبانی نظام سیاسی اسلامی

ویژه گی های نظام سیاسی اسلامی

اهداف نظام سیاسی اسلامی

اسلام و سیاست

دلایل اثبات وجود نظام سیاسی در اسلام

عوامل جدائی دین از دولت یا سیاست

پیامد های جدائی دین از سیاست

اسلام و دموکراسی

فصل دوم: دولت در نظام سیاسی اسلامی

تعریف دولت

عناصر متشکله دولت

ارکان دولت

فصل سوم: وظایف دولت در نظام سیاسی اسلام

تحکیم شریعت و عدالت اجتماعی.

تأمین امنیت

تأمین آزادی های عمومی

اقامه عدالت

دفاع از حریم دولت

امر به معروف ونهی از منکر

جمع آوری زکات

نشر دعوت

تأمین حقوق رعیت و واجبات رعیت در برابر دولت

تأمین خدمات وسهولت زنده گی برای مردم

فراهم نمودن زمینه تربیت وتعلیم برای همه

فصل چهارم: روابط دولت

روابط دولت اسلامی با دولت های اسلامی

روابط دولت اسلامی با دولت های غیر اسلامی

فصل پنجم : صلح درنظام سیاسی اسلام

تعریف صلح

شروط صلح

اهمیت صلح در اسلام

نماد های صلح در اسلام.

شماره	نتایج متوقعه مضمون					
	ن.م.ر.۱	ن.م.ر.۲	ن.م.ر.۳	ن.م.ر.۴	ن.م.ر.۵	ن.م.ر.۶
۱	۳	۳	۲	۱	۲	۱
۲	۳	۲	۳	۱	۲	۱
۳	۳	۳	۲	۲	۱	۱
۴	۳	۲	۲	۱	۱	
۵	۳	۳	۱	۲	۲	۱
مجموع						
۳=مطابقت کامل ۲=مطابقت نسبی ۱=کمترین مطابقت						

پلان درسی هفته وار مضمون

معلومات اساسی	دیپارتمنت	مضمون	صنف	سمستر	تعداد کريدیت	نوع مضمون
	ثقافت اسلامی	نظام سیاسی اسلام	سوم	پنجم	1	پوهنتون شمول

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1	مفهوم نظام سیاسی در اسلام، مبانی نظام سیاسی اسلامی، ویژه گی های نظام سیاسی اسلامی، اهداف نظام سیاسی اسلامی					پرسش و پاسخ
دوم	3	اسلام و سیاست، دلایل اثبات وجود نظام سیاسی در اسلام					//
سوم	5	عوامل جدائی دین از دولت یا سیاست، پیامد های جدائی دین از سیاست					//
چهارم	7	اسلام و دموکراسی					//
پنجم	9	دولت در نظام سیاسی اسلامی، تعریف دولت عناصر متشکله دولت، ارکان دولت، قوه اجرائیه (سرزمین، اتباع، نظام، حاکمیت و استقلال)					//
ششم	11	رئیس دولت، حکم تعیین رئیس دولت، نامها و القاب رئیس دولت، شروط و مواصفات رئیس دولت					//
هفتم	13	طرق انتخاب رئیس دولت، حقوق و واجبات رئیس دولت، عزل رئیس دولت، وزراء وولات.					//
هشتم	15	حقوق و واجبات رئیس دولت، عزل رئیس دولت وزراء وولات					//
نهم	17	امتحان بیست فیصد					//
دهم	19	قوه مقننه، تعریف قوه مقننه، شورا، حکم شورا اهمیت شورا					//
یازدهم	21	شروط و کیفیت انتخاب اعضاء شورا، اختصاصات و صلاحیت های اعضاء، عزل اعضاء شورا، مقارنه شورای اسلامی و پارلمانهای معاصر					//
دوازدهم	23	قوه قضائیه، تعریف قوه قضائیه، دیل مشروعیت آن، اهمیت قوه مقننه، شروط تعیین و جهت تعیین کننده آن					//
سیزدهم	25	وظایف دولت در نظام سیاسی اسلام، تحکیم شریعت وعدالت اجتماعی، تأمین امنیت اقامه عدالت، دفاع از					//

					حریم دولت، امر به معروف و نهی از منکر، جمع آوری زکات، نشر دعوت، تأمین حقوق رعیت، تأمین آزادی های عمومی، تأمین خدمات و سهولت زندگی برای مردم، فراهم نمودن زمینه تربیت و تعلیم برای همه حقوق و واجبات رعیت در برابر دولت		
					روابط دولت اسلامی با دولت های اسلامی روابط دولت اسلامی با دولت های غیر اسلامی	27	چهاردهم
					صلح در نظام سیاسی اسلام، تعریف صلح، شروط صلح، اهمیت صلح در اسلام، نواع صلح نماد های صلح در اسلام	29	پانزدهم
					ارزیابی؛ حل مشکلات محصلان و راهنمایی امتحان	31	شانزدهم

منابع یا مأخذ:	
مأخذ اساسی	نظام سیاسی اسلام – دیپارتمنت ثقافت اسلامی
مأخذ کمکی	استاد سیاف، دین و دولت (اصول نظام سیاسی اسلام) سنهوری، عبدالرازق (1389)، نظریه دولت در فقه اهل سنت، قرضاوی، یوسف (1384)، اصول فقه سیاسی اسلام، محسنی، آصف (1353)، فقه سیاسی اسلام کتابفروشی جعفری، تهران الرحمن، گوهر، اسلامی سیاست خلاف، عبدالوهاب، سیاست شرعی

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون نظام اقتصادی اسلام

مقطع تحصیلی:	لیسانس
اسم پوهنتون:	-----
اسم پوهنځی:	شرعیات
اسم دیپارتمنت:	ثقافت اسلامی
اسم مضمون:	نظام اقتصادی اسلام
کود مضمون:	SL-IC 0601
تعداد کریدیت:	1 کریدیت
نوعیت مضمون:	پوهنتون شمول
پیشنیاز مضمون:	ندارد
صنف:	سوم
سمستر:	ششم

شرح مختصر مضمون:

اقتصاد به عنوان شاه‌رگ حیات بشری از ضرورت‌های مبرم بشر است. دین مقدس اسلام نه تنها در مورد نظام اقتصادی از خود احکام دارد، بلکه یکی از مهمترین عرصه‌های عبادت در اسلام عبادت مالی می‌باشد. بر همین اساس است که نظام اقتصادی اسلام در سمسترهای ششم در قالب کاریکولم ثقافت اسلامی تدریس می‌شود. محصلان بعد از ختم این سمستر معلومات کلی را در مورد نظام اقتصادی اسلام و سایر مکاتب معروف اقتصادی، مال و اهمیت و هدف آن در اسلام، انواع مالکیت، عواید و مصارف مال و شروط استفاده و جمع‌آوری حاصل نموده و در نتیجه طبق رهنمودهای اسلام در تطبیق اندوخته‌هایش در بهبود اقتصادی فردی و اجتماعی تلاش همگانی نمایند.

اهداف آموزشی:

آشنایی کامل با مفاهیم کلی مباحث نظام اقتصادی اسلام و کسب معلومات مقایسوی از مکاتب اقتصادی وضعی.

درک تفاوت‌های اساسی مکاتب اقتصادی سوسیالیزم و کاپیتالیزم با نظام اقتصادی اسلام در موضوعات درآمد، مصرف و توزیع سرمایه.

شناخت انواع مالکیت و خصوصیات هر یک در نظام‌های اقتصادی اسلام.

معرفت اسباب مشروع مالکیت خصوصی و اسباب مجرمه مالکیت در اسلام، شناخت انواع ربا، احکام و فلسفه حرمت آن و اجناس ربوی.

شناخت انواع شرکت‌های مشروع، آشنایی با انواع بیمه حکم آن.

شیوه‌های تدریس و آموزش:

ارایه ی لکچر، بحث آزاد و مناقشه، پاسخ به سوالات مربوط به عنوان درس بر اساس اصل محصل محوری.

مفردات درسی مضمون: (فصل ها و زیر فصل ها)

فصل اول: پیشگفتار - محتویات مضمون

مفهوم اقتصاد اسلامی

تاریخ تدوین اقتصاد اسلامی

اهمیت اقتصاد اسلامی

اصول و مصادر اقتصاد اسلامی

خصوصیات وویژه گی های اقتصاد اسلامی

ارتباط اقتصاد با عبادت اسلامی

بررسی و نقد نظام های اقتصادی معاصر و برتری نظام اقتصادی اسلام

فصل دوم: عواید دولت اسلامی (زکات، عشر، خراج، معادن، وقف و مالیات)

نگاهی به مالکیت در اسلام

انواع مالکیت

اسباب مالکیت در اقتصاد اسلامی

تعریف عقد شروط ارکان و انواع آن

بیع و شراء

تعریف بیع، شروط، ارکان و انواع آن

بیع مشروع (سلم اجاره ..) و بیع نا مشروع { اشاره به احتکار و ربا نیز صورت گیرد }

خيارات در بیع

اجاره ،هبه ، وصیت،

شراکت و انواع آن

عنان - وجوه - ابدان - مضاربت - مزارعت ومساقات - مفاوضه - بانکداری - بیمه

حقوق کارگر و کارفرما

عقود تبرعات : وصیت هبه با ذکر ارکان و شروط آن. - قرض حسنه

عقود امانات : عاریه - ودیعه - رهن

فصل سوم : مصارف مال

مصارف مشروع و نا مشروع

نفقه

تعريف، شروط و انواع آن

زكات { اشاره به علاج فقر با زكات مهم است }

صدقات و كفارات

شماره	نتایج متوقعه رشته					
	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	نتایج متوقعه مضمون
۱	3	2	1	2	1	آشنایی کامل با مفاهیم کلی مباحث نظام اقتصادی اسلام و کسب معلومات مقایسوی از مکاتب اقتصادی وضعی.
۲	3	2	2	2	1	درک تفاوت های اساسی مکاتب اقتصادی سوسیالزم و کاپیتالزم با نظام اقتصادی اسلام در موضوعات درآمد، مصرف و توزیع سرمایه.
۳	3	3	1	3	3	شناخت انواع مالکیت و خصوصیات هریک در نظام های اقتصادی اسلام.
۴	3	2	2	2	1	معرفت اسباب مشروع مالکیت خصوصی و اسباب محرمه مالکیت در اسلام، شناخت انواع ربا، احکام و فلسفه حرمت آن و اجناس ربوی.
۵	3	2	1	2	2	شناخت انواع شرکت های مشروع، آشنای با انواع بیمه حکم آن.
مجموع	3	2.2	1.4	1.8	1.8	1
۳= مطابقت کامل ۲= مطابقت نسبی ۱= کمترین مطابقت						

پلان درسی هفته وار مضمون

معلومات اساسی	دپارتمنت	مضمون	صنف	سمستر	تعداد کريدیت	نوع مضمون
	ثقافت اسلامی	نظام اقتصادی اسلام	سوم	ششم	1	پوهنتون شمول

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1	مفهوم اقتصاد اسلامی، تاریخ تدوین اقتصاد اسلامی، تفاوت علم اقتصاد با نظام اقتصادی اسلام، اهمیت اقتصاد اسلامی					
دوم	3	اصول و مصادر اقتصاد اسلامی					
سوم	5	خصوصیات و ویژه گی های اقتصاد اسلامی، ارتباط اقتصاد با عبادات اسلامی					
چهارم	7	بررسی و نقد نظام های اقتصادی معاصر و برتری نظام اقتصادی اسلام.					
پنجم	9	مالکیت در اسلام، نگاهی به مالکیت در اسلام انواع مالکیت					
ششم	11	عوايد دولت اسلامی (زکات، عشر، خراج، معادن، وقف و مالیات)					
هفتم	13	اسباب مشروعه مالکیت خصوصی در اقتصاد اسلامی، احیاء موات، احراز مباحات، عقود و میراث					
هشتم	15	تعریف عقد شروط ارکان و انواع آن، بیع و شراء تعریف بیع، شروط، ارکان و انواع آن بیع مشروع (سلم اجاره ..) اختیارات در بیع.					
نهم	17	امتحان بیست فیصد					
دهم	19	اسباب محرمه مالکیت در اقتصاد اسلامی { ربا، قمار احتکار..... }					
یازدهم	21	شراکت و انواع آن، عنان- وجوه - ابدان - مضاربت - مزارعت و مساقات - مفاوضه - بانکداری - بیمه حقوق کارگر و کارفرما					
دوازدهم	23	بانکداری و معاملات بانکداری اسلامی					
سیزدهم	25	بیمه (به مزارعه و مساقات نیز اشاره شود)					

					عقود تبرعات : وصیت هبه با ذکر ارکان و شروط آن. - قرض حسنه، عقود امانات : عاریه - ودیعه - رهن	27	چهاردهم
					مصارف مال، مصارف مشروع و نا مشروع، نفقه تعریف، شروط و انواع آن	29	پانزدهم
					ارزیابی ؛ حل مشکلات محصلان و راهنمایی امتحان	31	شانزدهم

نوت: جدول فوق در کتاب نصاب تحصیلی رشته گنجانیده نشده بلکه توسط استاد مضمون تهیه و در اول سمستر به دسترس محصلین قرار

منابع یا مأخذ:	
مأخذ اساسی	نظام اقتصادی اسلام - دیپارتمنت ثقافت اسلامی
مأخذ کمکی	صدر، باقر، 1393، اقتصاد ما، انتشارات دارالصدر عثمانی، تقی (1394)، اقتصاد اسلامی، دیجیتال عبدالعزیز، نعمانی، نظام اقتصادی اسلام مطهری، مرتضی (1380)، نظریه اقتصادی، طهماسی، مبادی علم اقتصاد، انتشارات خجسته قرضاوی، یوسف، مبادی اقتصاد اسلامی

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون قرآن و علوم معاصر

مقطع تحصیلی:	لیسانس
اسم پوهنتون:	-----
اسم پوهنځی:	شرعیات
اسم دیپارتمنت:	ثقافت اسلامی
اسم مضمون:	قرآن و علوم معاصر
کود مضمون:	SL-IC 0701
تعداد کردیت:	1 کردیت
نوعیت مضمون:	پوهنتون شمول
پیشنیاز مضمون:	ندارد
صنف:	چهارم
سمستر:	هفتم

شرح مختصر مضمون:

قرآن و علوم معاصر عنوان هفتمین مضمون ثقافت اسلامی است که در سمستر های هفتم در قالب کاریکولم تحصیلی ثقافت اسلامی تدریس می شود . این مضمون به گونه ی کلی ارتباط مطالب قرآنی را با علوم امروزی بیان میکند و از ضرورت های مبرم جهت فهم درست اسلام میباید. زیرا تکنالوژی امروزی برخی از جوانان را که از قرآن معلومات کاملی ندارند دوچار شک و تردیدهای خطیر نموده است، مانند این گمان که در عصر پیشرفت علم و تکنالوژی مطالب قرآنی قابلیت تطبیقش را از دست داده است. در حالیکه هر قدر علوم معاصر اکتشافات جدید را ایجاد نماید بجز بیان نمودن اشارات علمی که در قرآن مجید و سنت پیامبر اسلام قبل از یکهزارو چهارصد سال آمده است، چیزی دیگری نمیباشد. محصلان بعد از فراگیری این مضمون در ختم سمستر معلومات کلی علمی را پیرامون مراحل و گونه های نزول قرآن کریم، حقوق قرآن کریم، ابعاد اعجاز قرآن کریم و رابطه اکتشافات علمی با مطالب قرآن را بدست آورده و در نتیجه به عظمت و گسترده گی اعجاز علمی قرآن کریم بیشتر آشنا شده و در تطبیق دستورات قرآن در زندگی فردی و اجتماعی خویش تلاش عاشقانه نموده و در تمام عرصه های حیات شان هدفمندتر گام برخواهند داشت..

اهداف آموزشی:

آشنایی کامل به مباحث عمومی و کلی قرآن کریم، مراحل و گونه های نزول کریم ابعاد اعجاز و برخی از نمونه های اعجاز این کلام جاودانه الهی.

شناخت و درک حقوق قرآن کریم ، معرفت مقاصد و اهداف قرآن کریم

شناخت ابعاد اعجاز قرآن کریم ، رابطه قرآن کریم با اکتشافات علمی معاصر و چگونگی میزان اعتماد به نظریات ارایه شده علمی معاصر.

آشنایی به مفاهیم معجزه ، کرامت ، استدراج و نمونه های از معجزات پیامبر اکرم (ص)

شناخت مطالب قرآنی پیرامون خلقت سیارات ،حرکات منظومه ها، تطور خلقت انسان، نزول باران ، نظام زوجیت در هستی

شیوه های تدریس و آموزش:

ارایه ی لکچر، بحث آزاد و مناقشه، پاسخ به سوالات مربوط به عنوان درس بر اساس اصل محصل محوری.

مفردات درسی مضمون: (فصل ها و زیر فصل ها)

پیشگفتار - محتویات مضمون:

قرآن

مراحل نزولی قرآن

جمع آوری قرآن

فضائل قرآن کریم

حقوق قرآن کریم

نظریات برخی از دانشمندان غربی در مورد قرآن کریم

خلاصه فصل اول

پرسش ها

مآخذ

فصل دوم : علوم معاصر

تمهید

مفهوم علوم معاصر

قرآن کریم و اکتشافات علمی معاصر

نظریات برخی از دانشمندان علوم معاصر در مورد قرآن کریم

معیار ها و ضوابط اعجاز علمی

پیشرفت ساینس در پرتوی قرآن کریم

اشتباهات نظریات ساینسی

خلاصه فصل دوم

پرسش ها

مآخذ

فصل سوم: اعجاز قرآن کریم

انواع معجزات قرآن کریم

وجوه اعجاز قرآن کریم

نمونه های اعجاز علمی قرآن کریم

خلاصه فصل چهارم

پرسش ها

شماره	نتایج متوقعه مضمون					
	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	ن.م.ر.	نتایج متوقعه رشته
۱	۳	۲	۲	۱	۱	آشنایی کامل به مباحث عمومی و کلی قرآن کریم، مراحل و گونه های نزول کریم ابعاد اعجاز و برخی از نمونه های اعجاز این کلام جاودانه الهی.
۲	۳	۱	۲	۲	۱	شناخت و درک حقوق قرآن کریم ، معرفت مقاصد و اهداف قرآن کریم
۳	۳	۲	۱	۳	۲	شناخت ابعاد اعجاز قرآن کریم ، رابطه قرآن کریم با اکتشافات علمی معاصر و چگونگی میزان اعتماد به نظریات رایج شده علمی معاصر.
۴	۳	۲	۲	۱	۳	آشنایی به مفاهیم معجزه ، کرامت ، استدراج و نمونه های از معجزات پیامبر اکرم (ص)
۵	۳	۲	۱	۲	۲	شناخت مطالب قرآنی پیرامون خلقت سیارات ، حرکات منظومه ها، تطور خلقت انسان، نزول باران ، نظام زوجیت در هستی
مجموع	۳	۱.۸	۲.۶	۲	۱.۶	۱.۴
۳= مطابقت کامل ۲= مطابقت نسبی ۱= کمترین مطابقت						

کورس پالیسی هفته وار مضمون

معلومات اساسی	دپارتمنت	مضمون	صنف	سمستر	تعداد کريدیت	نوع مضمون
	ثقافت اسلامی	قرآن و علوم معاصر	چهارم	هفتم	1	پوهنتون شمول

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1	تعریف قرآن کریم، مفهوم وحی و انواع آن، وحی مخصوص قرآن کریم					برسش و پاسخ
دوم	3	مراحل نزولی قرآن، جمع آوری قرآن، فضائل قرآن کریم					//
سوم	5	حقوق قرآن کریم، نظریات برخی از دانشمندان غربی در مورد قرآن کریم					//
چهارم	7	دلایل عدم تحریف قرآن کریم					//
پنجم	9	معیار ها و ضوابط اعجاز علمی، پیشرفت ساینس در پرتوی قرآن کریم، اشتباهات نظریات ساینسی.					//
ششم	11	انواع معجزات قرآن کریم					//
هفتم	13	وجوه اعجاز قرآن کریم					//
هشتم	15	نمونه های از اعجاز قرآن کریم					//
نهم	17	امتحان بیست فیصد					//
دهم	19	جدایی میان زمین و آسمان از دیدگاه قرآن کریم و علوم معاصر، نجوم از قرآن کریم و علوم معاصر					//
یازدهم	21	باد و هوا از دیدگاه قرآن کریم و علوم معاصر، زمین و کوه ها از دیدگاه قرآن کریم و علوم معاصر					//
دوازدهم	23	محیط زیست از دیدگاه قرآن کریم و علوم معاصر					//
سیزدهم	25	بحار و نزول باران از دیدگاه قرآن کریم و علوم معاصر					//
چهاردهم	27	خلقت انسان و مراحل آن از دیدگاه قرآن کریم و علوم معاصر					//

پانزدهم	29	ریاضیات از دیدگاه قرآن کریم و علوم معاصر، فزیک از دیدگاه قرآن کریم و علوم معاصر				//
شانزدهم	31	ارزیابی ؛ حل مشکلات محصلان و راهنمایی امتحان				//

نوت: جدول فوق در کتاب نصاب تحصیلی رشته گنج‌انیده نشده بلکه توسط استاد مضمون تهیه و در اول سمستر به دسترس محصلین قرار .

منابع یا مأخذ:	
مأخذ اساسی	قرآن و علوم معاصر - دیپارتمنت ثقافت اسلامی
مأخذ کمکی	مخلص، عبدالرؤف (1394)، تجلی قرآن در عصر حاضر، نابلسی، محمد راتب، دایره المعارف اعجاز علمی در پرتوی قرآن و سنت زندانی، عبدالمجید (1382)، کتاب توحید، (1382)، جامعه القرآن، تهران صابونی، علی، تبیان فی علوم القرآن میلر، گری، قرآن کتاب شگفت انگیز محسنی، آصف، قرآن یا سند اسلام عبدالباقی، مصباح الله، قرآن کریم و علوم معاصر

مفردات و پلان درسی هفته وار مضمون تمدن اسلامی

مقطع تحصیلی:	لیسانس
اسم پوهنتون:	-----
اسم پوهنځی:	شرعیات
اسم دیپارتمنت:	ثقافت اسلامی
اسم مضمون:	تمدن اسلامی
کود مضمون:	SL-IC 0801
تعداد کردیت:	1 کردیت
نوعیت مضمون:	پوهنتون شمول
پیشنیاز مضمون:	ندارد
صنف:	چهارم
سمستر:	هشتم

شرح مختصر مضمون:

مضمون تمدن اسلامی که در سمستر های هشتم در قالب کاریکولم تحصیلی مضامین ثقافت اسلامی تدریس می شود ، در حقیقت جزء تاریخ فراموش شده اسلام در نزد مسلمانان امروزی و مخصوصاً قشر جوان جامعه بشمار می رود که آگاهی و فهم درست آن از نیاز های اساسی و ضرورت های مبرم محصلان می باشد. محصلان عزیز در ختم سمستر معلومات کلی را پیرامون مفهوم تمدن ، عوامل ایجاد تمدن ها ، عناصر سازنده تمدن ها ، بخصوص عناصر تمدن اسلامی و نقش اسلام در اصلاح و تغییرات مثبت در روند های تمدنی بدست آورده و در نتیجه بتوانند علاوه بر بیان اساسات بعد و حیاتی تمدن اسلامی از دستآورد های مسلمانان در عرصه های مختلف تمدنی با استناد به دلایل روشن در عرصه علوم مختلفه مانند : کیمیا، فزیک، ریاضی، طب، فارمسی، انجیری، همچنان تاریخ ، جغرافیه ، فلسفه، علم فلك بر علاوه از علوم شرعی دفاع نموده و در نشر آن تلاش سازنده را انجام دهند.

اهداف آموزشی:

آشنایی کامل با عناصر سازنده تمدن ، تمدن های بشری قبل از اسلام،

تبیین و توضیح عناصر سازنده تمدن به شکل عام و عناصر تمدن به شکل خاص همراه با

ارایه دلایل مستند و قابل پذیرش علمی اکادمیکی.

توانایی بر تشخیص اینکه رسول (اکرم ص) در دوره تأسیسی و توسعه تمدن اسلامی کدام تغییرات و اصلاحات را در تمدن بشری بمیان آورده و چی اصول را جدیداً پی ریزی نموده اند

اینکه به توانند با ارایه نمونه های از کار کرد های تمدنی خلفای راشدین در عرصه توسعه و گسترش تمدن اسلامی نقش ایشان را در برزندگی های فراموش شده تمدن اسلامی مسئولانه ایفا نمایند.

دفاع مستدل ازین که به گونه عام تمدن امروزی بشریت مرهون سعی و تلاش مسلمانان دوره های نخستین تاریخ اسلام است.

شیوه های تدریس و آموزش:

ارایه ی لکچر، بحث آزاد و مناقشه، پاسخ به سوالات مربوط به عنوان درس بر اساس اصل محصل محوری.

مفردات درسی مضمون: (فصل ها و زیر فصل ها)

پیشگفتار - محتویات مضمون:

فصل اول: ورود به پدیده تمدن

تعریف لغوی و اصطلاحی تمدن

عناصر تمدن

ویژه گی های تمدن اسلامی

فصل دوم: تمدن اسلامی

اسلام و تغییر در تمدن بشریت

مبانی علمی در کار نامه های رسول الله صلی الله علیه وسلم

معرفی مختصر از کار نامه های: سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، اخلاقی و..... رسول الله صلی الله علیه و سلم

نماد های از اندوخته های علمی خلفای راشدین

بخشی از انجازات علمی و پیشرفتهای تکنالوژی مسلمانان پیشین

نمونه های از اندوخته های علمی و تکنالوژی در عرصه های:

نقش تمدن اسلامی در رفاه بشریت

علت عقب مانده گی مسلمانان امروزی و راه های بیرون رفت

گفتگوی تمدن ها

فصل سوم: جوامع اسلامی و مفاهیم جدید

محیط زیست

حقوق بشر و حقوق زن

آزادی بیان

نقد و بررسی بردگی در اسلام

شماره	نتایج متوقعه مضمون	نتایج متوقعه رشته					
		ن.م.ر.۱	ن.م.ر.۲	ن.م.ر.۳	ن.م.ر.۴	ن.م.ر.۵	ن.م.ر.۶
۱	آشنایی کامل با عناصر سازنده تمدن ، تمدن های بشری قبل از اسلام،	3	2	2	2	2	1
۲	تبیین و توضیح عناصر سازنده تمدن به شکل عام و عناصر تمدن به شکل خاص همراه با ارایه دلایل مستند و قابل پذیرش علمی اکادمیکی.	3	2	3	1	2	1
۳	توانایی بر تشخیص اینکه رسول (اکرم ص) در دوره تأسیسی و توسعه تمدن اسلامی کدام تغییرات و اصلاحات را در تمدن بشری بمیان آورده و چی اصول را جدیدا پی ریزی نموده اند	3	2	3	1	2	1
۴	اینکه به توانند با ارایه نمونه های از کار کرد های تمدنی خلفای راشدین در عرصه توسعه و گسترش تمدن اسلامی نقش ایشان را در برانندگی های فراموش شده تمدن اسلامی مسئولانه ایفا نمایند.	3	3	2	3	2	1
۵	دفاع مستدل ازین که به گونه عام تمدن امروزی بشریت مرهون سعی و تلاش مسلمانان دوره های نخستین تاریخ اسلام است.	3	3	2	2	2	1
مجموع		3	2.4	2.4	1.8	1.2	1
		۳= مطابقت کامل ۲= مطابقت نسبی ۱= کمترین مطابقت					

کورس پالیسی هفته وار مضمون

معلومات اساسی	دپارتمنت	مضمون	صنف	سمستر	تعداد کريدیت	نوع مضمون
	ثقافت اسلامی	تمدن اسلامی	چهارم	هشتم	1	پوهنتون شمول

هفته	ساعات درسی	موضوع	نتیجه متوقعه آموزشی	فعالیت استاد	فعالیت محصل	روش تدریس	ارزیابی روزمره
اول	1	ورود به پدیده تمدن تعریف لغوی و اصطلاحی تمدن عناصر تمدن ویژه گی های تمدن اسلامی					پرسش و پاسخ
دوم	3	بررسی وضعیت تمدن های قبل از اسلام					//
سوم	5	تمدن اسلامی اسلام و تغییر در تمدن بشریت مبانی علمی در کار نامه های رسول الله صلی الله علیه وسلم					//
چهارم	7	معرفی مختصر از کار نامه های : سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، اخلاقی و..... رسول الله صلی الله علیه و سلم					//
پنجم	9	نماد های از اندوخته های علمی خلفای راشدین (کارکرد های تمدنی)					//
ششم	11	بخشی از دستاوردهای علمی و پیشرفتهای تکنالوژی مسلمانان پیشین					//
هفتم	13	دستاوردهای تمدن اسلامی : دستاوردهای علمی علوم اسلامی (تفسیر، حدیث فقه، اصول فقه اصول تفسیر و انواع اصول های دیگر و علم کلام)، علوم تجربی، امنیتی، اقتصادی، قضایی، معماری، اداری و حکومتداری و مراکز معروف علمی					//
هشتم	15	فقه، اصول فقه صرف و نحو، علم کلام...					//
	18	امتحان بیست فیصد					//
دهم	19	ریاضیات، هندسه، طب					//
یازدهم	21	تاریخ، جغرافیه، معماری و انجینیری.					//
دوازدهم	23	نقش تمدن اسلامی در رفاه بشریت علت عقب مانده گی مسلمانان امروزی و راه های					//

					بیرون رفت		
//					گفتگوی تمدن ها	25	سیزدهم
//					محیط زیست، حقوق بشر و حقوق زن	27	چهاردهم
//					آزادی بیان نقد و بررسی بردگی در اسلام	29	پانزدهم
//					ارزیابی ؛ حل مشکلات محصلان و راهنمایی امتحان	31	شانزدهم

نوت: جدول فوق در کتاب نصاب تحصیلی رشته گنج‌نیده نشده بلکه توسط استاد مضمون تهیه و در اول سمستر به دسترس محصلین قرار .

منابع یا مأخذ	
تمدن اسلامی - دیپارتمنت ثقافت اسلامی	مأخذ اساسی
صمیم، عبدالمجید (1397)، تمدن اسلامی. طبع اول، انتشارات قدس سباعی، مصطفی (1420 ق)، من روائع حضارتنا. دارالوراف، ریاض. رحیم زی، حسام الدین (2918)، تمدن اسلامی علوان، ناصع، دست‌آورد های تمدن اسلامی و نقش آن در سیاست ولایتی، علی اکبر، تمدن اسلامی ابراهیم حسن، حسن، تاریخ سیاسی اسلام گستاولوبون، تمدن اسلام و عرب	مأخذ کمکی

نوت:

مضامین پوهنتون شمول باقی مانده نیز در کلاستر دیگری ترتیب خواهد گردید و بعد از تهیه و ترتیب، به کاریکولم رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی علاوه خواهد گردید.

جدول 12 لیست مشخصات شرکت‌کنندگان کلسرها

ردیف	اسم و تخلص	رتبه علمی	وظیفه	دیپارتمنت / پوهنهی	پوهنتون	شماره تماس
1	محمد رسول زلمی	پوهنوال	رئیس کلسر رئیس پوهنهی	تربیت‌بدنی و علوم ورزشی	کابل	0744029272
2	زبیر الله احمدی	پوهنیار	معاون کلسر/آمر دیپارتمنت	تربیت‌بدنی و علوم ورزشی	کندهار	0772056312
3	انجینیر محمد طارق فیض	پوهنیار	منشی کلسر/آمر دیپارتمنت	تربیت‌بدنی و علوم ورزشی	هرات	0799171410
4	بصیر احمد کریمی	پوهنوال	رئیس	تعلیم و تربیه	هرات	0786284190
5	شهید الله	پوهنیار	رئیس پوهنهی	تعلیم و تربیه	کنر	0765825922
6	حشمت‌الله ترین	پوهنیار	رئیس پوهنهی	تعلیم و تربیه	کندهار	0700340403
7	محمد شفیع سخی زاده	پوهاند	آمر دیپارتمنت	طب ورزشی (آسیب‌شناسی ورزشی)	کابل	0781545262
8	غلام ولی مبارز	پوهندوی	آمر دیپارتمنت	مدیریت ورزشی	کابل	0799313184
9	زهره لطیفی	پوهندوی	آمر دیپارتمنت	مربی‌گری	کابل	0787381966
10	خواجه محمد سلیم صدیقی	پوهنیار	آمر دیپارتمنت	تربیت‌بدنی عمومی	کابل	0797343732
11	عبدالستار هلالی	پوهنمل	آمر دیپارتمنت	تربیت‌بدنی و علوم ورزشی	کندهار	0700855737
12	محمد غوث زلمی	پوهنوال	استاد	تربیت‌بدنی عمومی	کابل	0747409251
13	زرغون سرور	پوهنمل	استاد	مدیریت ورزشی	کابل	077313837
14	محمد زبیر حبیبی	پوهنمل	استاد	مربی‌گری	کابل	0700089699
15	سید عبیدالله	پوهیالی	استاد	طب ورزش (آسیب‌شناسی ورزشی)	کابل	0705002058
16	احمد الله عزیز	پوهنمل	استاد	تربیت‌بدنی	کندهار	0772056312

قرار شرح فوق، نصاب تحصیلی ملی کشور (رشته تربیت‌بدنی عمومی)، پوهنهی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی ترتیب و صحت است.