

## طرح درس سنجش و اندازه گیری (ویژه دانشجویان تربیت بدنی) =یک ترم

### جلسه اول :

۱. تاریخچه سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی
۲. زمینه های تکامل سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی
۳. بررسی زمینه های مختلف
۴. ویژگی های اندازه گیری

### جلسه دوم :

۱. تعریف قواعد
۲. تعریف صفت
۳. تعریف کمیت و متغیر
۴. اطلاعات و آگاهی های علمی ورزشی
۵. آموزش و تحقیقات علمی
۶. عوامل گسترش علوم در دنیای امروز

### جلسه سوم :

۱. مبانی سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی
۲. کاربرد سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی
۳. سنجش و اندازه گیری استعدادها و آمادگی های بدنی
۴. زمینه های سنجش در مفهوم جدید
۵. نحوه شناخت دبیران تربیت بدنی از پیشرفت دانش آموزان

### جلسه چهارم :

۱. چرا باید قبل از هر آزمون حداقل تمرین را آموزش داد
۲. حداقل وسایل و مجریان در هر آزمون
۳. سهولت آماده شدن جهت انجام هر آزمون
۴. دستور العمل در هر آزمون چیست
۵. ایمنی چیست

### جلسه پنجم :

۱. تعریف سرعت حرکت و سرعت عکس العمل
۲. اقدامات مربوط به انتخاب مراجعه کنندگان
۳. مفهوم سنجش استقامت هوازی
۴. ضرورت سنجش استقامت هوازی
۵. شیوه های سنجش استقامت هوازی
۶. مفهوم سنجش توان عضلانی

جلسه ششم :

۱. اندازه گیری توان عضلانی
۲. مفهوم سنجش تعادل عضلانی
۳. انواع تعادل و نحوه ارزیابی
۴. ضرورت و اهمیت سنجش تعادل
۵. ارتباط تعادل با عملکرد ورزشی

جلسه هفتم :

۱. مفهوم سرعت و چابکی
۲. انواع چابکی
۳. آزمون های چابکی
۴. اهمیت سنجش چابکی

جلسه هشتم :

۱. تعریف انواع متغیرها
۲. انواع ابزار اندازه گیری
۳. مراحل اساسی اندازه گیری
۴. اندازه گیری عوامل مربوط به تربیت بدنی
۵. اندازه گیری عوامل مربوط به روانشناسی ورزشی
۶. اندازه گیری عوامل مربوط به حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی
۷. اندازه گیری عوامل مربوط به حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی

جلسه نهم :

۱. تعریف انعطاف پذیری
۲. راه های اندازه گیری انعطاف پذیری
۳. ترکیبات بدن
۴. اندازه گیری شکل ظاهری اجزای بدن

جلسه دهم :

۱. تعریف مقیاس ها و انواع آن
۲. مقایسه مقیاس ها

جلسه یازدهم :

۱. تعریف ارزشیابی و انواع آن
۲. مقایسه انواع ارزشیابی ها از بعد زمان اجراء و ماهیت
۳. تفاوت های اساسی ارزشیابی معیاری با نورمی
۴. تفاوت های اساسی ارزشیابی نظری با عینی
۵. اهداف ارزشیابی

جلسه دوازدهم :

۱. تعریف آزمون و انواع آن
۲. ملاک های انتخاب بهترین آزمون
۳. رابطه بین ملاک ها
۴. عوامل موثر بر پایائی آزمون
۵. انواع آزمون های ورزشی

جلسه سیزدهم :

۱. مهمترین ویژگی یک آزمون
۲. تعریف برنامه ریزی در آزمون
۳. اقدامات لازم قبل ، حین و پس از اجرای هر آزمون

جلسه چهاردهم :

۱. تعریف و نحوه انجام شاخص دشواری
۲. تعریف و نحوه انجام توانائی تشخیص
۳. تعریف و نحوه انجام ضریب دشواری
۴. تعریف و نحوه انجام ضریب تمیز
۵. تعریف و نحوه انجام ضریب تغییر

جلسه پانزدهم :

۱. تعریف همبستگی
۲. محاسبه ضریب همبستگی
۳. تفاوت همبستگی با استفاده از روش رتبه ای با پیرسون

جلسه شانزدهم :

۱. انواع نمره و روش های نمره دادن
۲. نمره های استاندارد T و Z
۳. کاربرد نمره های استاندارد T و Z
۴. اصول تعیین نمره و رتبه
۵. اهداف نمره دادن