



سوالات تخصصی دبیر تربیت بدنی آزمون استخدامی آموزش و پرورش سال ۹۷



سرویس خصوصی خدمات عام المنفعه اخبار شغل و استخدام

Www.IranEstekhdam.Ir

خواننده گرامی؛ در جهت بهبود کیفیت این فایل؛ لطفاً هرگونه انتقاد و پیشنهاد خود در مورد مطالب آن

و یا گزارش مشکل را به آدرس ایمیل و یا با شماره تلفن زیر مطرح نمایید:

آدرس ایمیل: soal@iranestekhdam.ir 

شماره تلفن تماس: ۰۴۱-۴۲۲۷۳۶۷۳ 

توجه

هرگونه حذف آرم یا لوگوی سایت ایران استخدام و یا اضافه کردن آرم؛ نوشته و محتوای دیگر از نظر
سایت ایران استخدام غیر مجاز می باشد.

Www.IranEstekhdam.Ir



«توجه مهم»

جهت تهیه کتابهای آموزشی و دانلود سایر نمونه سوالات استخدامی به همراه پاسخنامه
به آدرس زیر مراجعه بفرمایید:

اینجا کلیک نمایید

صفحه ۲

۵۱۵ E

آزمون تخصصی دانش آموزان پایه اول متوسطه

در جلسه این آزمون شرکت می‌کنید

با شماره داوطلبی

نام و نام خانوادگی

تاریخ برگزاری آزمون

- ۱-۱- برای یک معلم فواید گرد آمدن جزء از برنامه اهمیت زیادی دارد؟
 (۱) تئوری فردی
 (۲) مشارکت گروهی
- ۱-۲- برای یک معلم کدام نوع از انواع تعلیمات آموزشی در تئوری‌های درس تربیت بدنی معلم باید از نظر آمادگی جسمانی آموزش مهارت‌های ورزشی و رفتار آموزشی برای شاگردان الگو باشند؟
 (۱) تعامل کلاسی
 (۲) تبادل نظر
 (۳) بازی گروهی
- ۱-۳- کدام گروه از اهداف ملای مسجش و ارزیابی عملکرد دانش آموزان محسوب می‌شوند؟
 (۱) کلی
 (۲) دوره
 (۳) رفتاری
- ۱-۴- بیان گفتمان تشویق آموز با تکان دادن سر توسط معلم در یک فرایند ارتباطی بین معلم و دانش آموز کدام عنصر ارتباط محسوب می‌شود؟
 (۱) پیام
 (۲) کانال ارتباط
 (۳) تصمیم فرستنده پیام
 (۴) رمزگشایی
- ۱-۵- کدام روش گروه‌بندی برای آموزش و به‌ویژه برای انواع بازی ورزش و مسابقه مفید است؟
 (۱) گروه‌بندی بر اساس سن
 (۲) گروه‌بندی نامرتبی
 (۳) گروه‌بندی بر اساس قد
 (۴) گروه‌بندی متجانس
- ۱-۶- در موقعیت‌های بحرانی، بروز رفتارهای غلط و سوء آموزشی در مسابقات ورزشی، تعامل بیشتر معلم استفاده از کدام روش اداره کلاس تربیت بدنی است؟
 (۱) معلم - محور
 (۲) دانش آموز - محور
 (۳) بی‌سازش
 (۴) مشارکتی
- ۱-۷- توانایی پیش‌بینی مواردی که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفتد، مربوط به کدام یک از اجزای تدریس است؟
 (۱) بازآموزی
 (۲) رفتار فردی
 (۳) تدریس و تشریح
 (۴) شخصیت فردی
- ۱-۸- در کدام مرحله از مراحل تدریس، اصول آموزش و یادگیری با توجه به اهداف درس در سه حیطه نگرش و مهارت، اهمیت ویژه‌ای دارد؟
 (۱) پایان کلاس
 (۲) مدیریت کلاس
 (۳) فعالیت‌های مقدماتی
 (۴) موضوع و متن اصلی درس

- ۱۰۹ برای تغییر رفتار شاگردان، کدام روند پذیرفته شده است؟
 (۱) تغییر در دانش - تغییر در نگرش - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار گروهی
 (۲) تغییر در رفتار فردی - تغییر در دانش - تغییر در نگرش - تغییر در رفتار گروهی
 (۳) تغییر در رفتار گروهی - تغییر در رفتار فردی - تغییر در نگرش - تغییر در دانش
 (۴) تغییر در نگرش - تغییر در دانش - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار گروهی
- ۱۱۰ گروه بندی شاگردان و سازماندهی فضا و امکانات، از جمله فعالیتهای کدام مرحله از مراحل چهار تدریسی است؟
 (۱) پایان کلاس
 (۲) مدیریت کلاس
 (۳) فعالیتهای مقدماتی
 (۴) موضوع و متن اصلی درس
- ۱۱۱ به طور کلی، روش های آموزش و تدریس در تربیت بدنی، به سمت کدام روش ها متغیر شده اند؟
 (۱) دستوری و تکلیفی
 (۲) تکلیفی و گام به گام
 (۳) حل مسئله و دستوری
 (۴) حل مسئله و اکتشافی
- ۱۱۲ از طریق کدام بازی ها، می توان «قراردادهای اجتماعی» را به کودک آموخت؟
 (۱) آموزشی
 (۲) سازمان یافته
 (۳) نمایشی
 (۴) حرکتی
- ۱۱۳ عبارت زیر، ناظر بر کدام اصل است؟
 «بهترین معلمان، کسانی هستند که به دانش آموزان کمک می کنند تا آموخته های دیروز خود را بزد و برای فردا آماده شوند.»
 (۱) آموزش به هر دانش آموز کمک می کند تا استعداد های نهفته خود را کشف کند
 (۲) معلم و دانش آموز باید در امر یادگیری شریک هم باشند
 (۳) تعلیم و تربیت یک تجربه متصل جاری است
 (۴) انگیزه کلید یادگیری است
- ۱۱۴ کدام شیوه، بهترین شیوه کنترل کلاس است؟
 (۱) خود انضباطی
 (۲) وضع مقررات انضباطی
 (۳) معرفی دانش آموزان بی انضباط
 (۴) انتخاب ناظر برای هر گروه
- ۱۱۵ آخرین قدم اساسی و لازم که باید در بخش برنامه ریزی آموزشی برداشته شود، طراحی کدام است؟
 (۱) سالانه
 (۲) فصلی
 (۳) ماهانه
 (۴) روزانه

رشد و تکامل و یادگیری حرکتی:

- ۱۱۶ توانایی و زمان بندی حرکات، دو عامل اساسی کدام یک از اصول حرکت هستند؟
 (۱) عمل و عکس العمل
 (۲) جذب نیرو
 (۳) زنجیره جنبشی باز
 (۴) اعمال نیرو
- ۱۱۷ قابلیت پذیرش عملکرد جدید در برخی سلول های در حال نمو را چه می نامند؟
 (۱) تمایز پذیری
 (۲) نمو رویانی
 (۳) هیپرپلازی
 (۴) شکل پذیری

۱۱۸- به طور میانگین، چند درصد توده عضلانی تا سن ۸۰ سالگی کاهش می‌یابد؟

- (۱) ۱۵
(۲) ۳۰
(۳) ۵۰
(۴) ۶۵

۱۱۹- هنگام تولد، کدام بازتاب فعال است؟

- (۱) بازتاب نامتقارن کردن
(۲) بازتاب متقارن کردن
(۳) بازتاب چتر نجات
(۴) بازتاب لایبرتی

۱۲۰- کدام عامل، باعث کوتاه‌تر شدن طول گام در راه رفتن سالمندان می‌شود؟

- (۱) کاهش توده عضلانی
(۲) مشکلات دستگاه عصبی
(۳) ترس از افتادن
(۴) کاهش انعطاف‌پذیری

۱۲۱- کدام حرکت بنیادی، دارای الگوی گام‌برداری متقارن است؟

- (۱) پورتمه رفتن
(۲) سسکه دویدن
(۳) لی‌لی کردن
(۴) سر خوردن

۱۲۲- کدام محدودیت، در الگوهای گرفتن کودکان، اثر کمتری دارد؟

- (۱) مسیر پرتاب توپ
(۲) فاصله پرتاب
(۳) اندازه توپ
(۴) شکل توپ

۱۲۳- کدام واژه، به تکلیفی دلالت دارد که هدف خاصی دارد؟

- (۱) مهارت
(۲) حرکت
(۳) توانایی
(۴) الگوی حرکتی

۱۲۴- کدام سیستم حافظه، با تکالیف حرکتی بیشتر ارتباط دارد؟

- (۱) ادراکی
(۲) رویه‌ای
(۳) معنایی
(۴) رویدادی

۱۲۵- ورزشکار در شرایط اجرا (عملکرد)، به چه نوع کانون توجهی نیاز دارد؟

- (۱) باریک بیرونی
(۲) باریک درونی
(۳) پهن بیرونی
(۴) پهن درونی

۱۲۶- در کدام روش کاهش توانر بازخورد، ارائه بازخورد به اجرای فرد بستگی دارد؟

- (۱) خلاصه
(۲) میانگین
(۳) حذف‌شده
(۴) دامنه‌ای

۱۲۷- قانون تمرین، کدام شکل منحنی اجرا را پیش‌بینی می‌کند؟

- (۱) خطی
(۲) S شکل
(۳) شتاب منفی
(۴) شتاب مثبت

۱۲۸- اولین فرایند مؤثر بر یادگیری مشاهده‌ای، کدام است؟

- (۱) یادداری
(۲) تولید رفتار
(۳) توجه
(۴) انگیزش

۱۲۹- کدام خطا می تواند معیار اندازه گیری دقت در موانعت های دوپندی باشد؟
 (۱) منشعب
 (۲) ثابت مطلق
 (۳) تغییر پذیری کلی

۱۳۰- قانون هبک، ارتباط کدام عامل با زمان واکنش را بیان می کند؟
 (۱) تعداد محرک و پاسخ
 (۲) قابلیت پیش بینی
 (۳) میزان تمرین و تجربه

مبانی فیزیولوژی ورزشی

۱۳۱- پروتئین دریافتی پیشنهادی برای ورزشکاران تفریحی، روزانه چند گرم بدای هر کیلوگرم وزن بدن است؟
 (۱) ۱
 (۲) ۰.۸
 (۳) ۱.۲
 (۴) ۱.۴

۱۳۲- ورزشکاری استقامتی در یک دو مارا تون، ۳ لیتر عرق را بخار می کند، وی تقریباً چند کیلوکالری گرما دفع می کند؟
 (۱) ۵۶۰
 (۲) ۱۳۵۰
 (۳) ۱۷۵۰
 (۴) ۲۰۰۰

۱۳۳- چهار ورزشکار «الف»، «ب»، «ج» و «د»، به ترتیب، توده عضلانی زیادتری دارند، متابولیسم بازال کدام یک بیشتر است؟
 (۱) «الف»
 (۲) «ب»
 (۳) «ج»
 (۴) «د»

۱۳۴- ورزشکاری ظرف ۱۵ روز، به توده عضله چهارسوزانی خود ۱۷۵ گرم می افزاید. وی بدین ترتیب، چند گرم آب در این عضله، بیشتر ذخیره می کند؟
 (۱) ۴۷۰
 (۲) ۳۵۰
 (۳) ۱۷۵
 (۴) کمتر از ۱۵۰

۱۳۵- در مقایسه با غیرورزشکاران، آستانه لاکتات در کدام دسته از ورزشکاران، در شدت زیادتری از فعالیت ورزشی پدیدار می شود؟
 (۱) استقامتی
 (۲) قدرتی
 (۳) توانی
 (۴) انفجاری

۱۳۶- هنگام سوخت و ساز هوازی یک اسید چرب آزاد، نسبت VCO_2 به VO_2 تقریباً چند است؟
 (۱) ۰.۷
 (۲) ۰.۸۶
 (۳) ۱
 (۴) ۰.۸

۱۳۷- با فرض برابری توده عضلانی و ترکیب بدنی برابر، سهم مسیر انرژی بی هوازی و هوازی در ۲ دقیقه د به ترتیب، تقریباً چقدر است؟
 (۱) ۸۰ و ۲۰
 (۲) ۴۰ و ۶۰
 (۳) ۲۰ و ۸۰
 (۴) ۶۰ و ۴۰

۱۳۸- ورزشکاری پس از تمرین های پلیومتریک، حداکثر تا چند درصد می تواند ارتفاع پرش عمودی افزایش دهد؟
 (۱) ۱۰۰
 (۲) ۸۰ تا ۹۰
 (۳) ۲۰ تا ۳۰
 (۴) ۱۰ تا ۱۲

۱۳۹- کدام پروتئین، در بدن ورزشکار توانی، از دو زنجیره سنگین یکسان و دو زنجیره سبک تشکیل شده است؟
اصلی تشکیل شده است؟

(۱) آسپکترین

(۲) میوزین

(۳) آکتین

(۴) تروپوموسین

۱۴۰- در کدام فعالیت ورزشی ورزشکاران فعال، عضله در حالی که نیرو تولید می کنند، طول می کشد؟

(۱) اسریک

(۲) کانستریک

(۳) ایزومتریک

(۴) ایزومتریک

۱۴۱- دریافت و پردازش فعالیت های عضلانی و کنترل حرکتی را کدام لوب در مغز انجام می دهد؟

(۱) آمیگدال

(۲) پیشانی

(۳) گیجگاهی

(۴) پس سری

۱۴۲- اگر ورزشکاری بخواهد نیروی زیاده تری تولید کند، درصد بیشتری از کدام واحدهای حرکتی را باید فراخواند؟

(۱) SO

(۲) ST

(۳) I

(۴) II

۱۴۳- در آزمایشگاه علوم ورزشی، شروع و پایان الکترومیوگرام عضله راست رانی ورزشکاری سنجیده می شود.

بدین ترتیب، کدام عامل در وی سنجیده شده است؟

(۱) زمان استراحتی عضله

(۲) زمان فعال شدن عضله

(۳) زمان تحریک عصبی

(۴) دوره انتقال تار عضله

۱۴۴- معلمی در کلاس، روزانه ۲۰ دقیقه فعالیت دویدن منظم را به دانش آموزان تجویز می کند، انتظار می رود در

قلب وی چه اتفاقی رخ دهد؟

(۱) کاهش زمان موج T

(۲) کمتر شدن ارتفاع موج P

(۳) بزرگ تر شدن ارتفاع QRS

(۴) کاهش پرتشدگی دیاستولی

۱۴۵- هنگام یک فعالیت ورزشی بیشینه، عضلات اسکلتی تا چند درصد برون ده قلبی را دریافت می کنند؟

(۱) کمتر از ۵۰

(۲) ۵۵ تا ۶۰

(۳) ۸۵ تا ۹۰

(۴) حداکثر ۷۰

سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی

۱۴۶- هنگام آزمون فعالیت ورزشی، VO_{2max} در کدام وضعیت حاصل می شود؟

(۱) ضربان قلب استراحتی بعد از مرحله فعالیت

(۲) ضربان قلب هدف

(۳) ضربان قلب زیربیشینه

(۴) ضربان قلب بیشینه

۱۴۷- دویدن مسیر آزمون که به تغییر جهت سریع و مؤثر نیاز دارد، هدف کدام آزمون است؟

(۱) دوی زیگزاگ

(۲) تعادل یوبا

(۳) انعطاف پذیری یوبا

(۴) VO_{2max} هدف

۱۴۸- مقدار ورنه یا باری که فرد بی دربی تا مرحله درماندگی جابه جا می کند، چه آزمونی است؟

(۱) استقامت نسبی

(۲) قدرت عضلانی

(۳) استقامت مطلق

(۴) قدرت مطلق

- ۱۴۹- مردان و زنان، هم در قدرت مطلق و هم در قدرت نسبی با هم تفاوت دارند. دقیقاً استناد این تفاوت‌ها در چیست؟
 (۱) ترکیب بدن و طول
 (۲) وزن بدن و ترکیب بدن
 (۳) وزن بدن و انعطاف‌پذیری
 (۴) ترکیب بدن و تعادل جسمی
- ۱۵۰- اگر متوسط قدرت بازوی مردان ۸۰ کیلوگرمی، ۲۰ کیلوگرم باشد، در آن صورت، نمره قدرت باقیمانده مردی که قدرت بازوی آنها به ترتیب ۵۲ و ۳۸ کیلوگرم باشد، به ترتیب، چند کیلوگرم است؟
 (۱) ۹۱ و ۱۲
 (۲) ۱۳ و ۲
 (۳) ۱۲ و ۱۳
 (۴) ۱۳ و ۲
- ۱۵۱- چهار نفر دو ۲۰ متره سرعتی را با حداکثر سرعت می‌دوند و به ترتیب، زمان‌های ۳، ۲، ۱ و ۳، ۱۷ ثانیه را به دست می‌آورند. بالاترین صدک در هتجارها متعلق به کیست؟
 (۱) نفر چهارم
 (۲) نفر سوم
 (۳) نفر دوم
 (۴) نفر اول
- ۱۵۲- دستگاه بسیار حساسی که ادراک‌کننده حس حرکت در عضله به‌شمار می‌رود، کدام است؟
 (۱) عضلات منقبضه
 (۲) تارهای تند انقباض
 (۳) گیرنده‌های عمقی
 (۴) تارهای تروندوکی
- ۱۵۳- کدام آزمون، در مجموعه آزمون‌های آمادگی حرکتی گنجانده شده است؟
 (۱) پرش طول ایستاده
 (۲) ترکیب بدنی
 (۳) انعطاف‌پذیری ایستا
 (۴) قدرت نسبی
- ۱۵۴- در کارسنج فنوارک، نیروی مقاومت ورزشکاران چگونه تنظیم می‌شود؟
 (۱) ۰،۱۰ تقسیم بر وزن بدن به کیلوگرم
 (۲) ۰،۱۰ ضرب در وزن بدن به کیلوگرم
 (۳) ۰،۷۵ تقسیم بر وزن بدن به کیلوگرم
 (۴) ۰،۲۷ ضرب در وزن عضلات پا به کیلوگرم
- ۱۵۵- سنجش قدرت مخ دست، آزمون عادی در کدام وضعیت به‌شمار می‌رود؟
 (۱) ایزومتریک
 (۲) استریک
 (۳) کانستریک
 (۴) ایزوکیستیک
- ۱۵۶- کنت کوپر برای برآورد VO_{2max} ، از مسافت پیچوده‌شده در چه مدت زمانی استفاده کرده است؟
 (۱) ۱ ساعت
 (۲) ۳۲ دقیقه
 (۳) ۱۲ دقیقه
 (۴) ۸ دقیقه
- ۱۵۷- جعبه بدنی BOD POD، برای سنجش حجم بدن از کدام قانون استفاده می‌کند؟
 (۱) دالتون
 (۲) نوردیک
 (۳) هوانگ
 (۴) بویلر
- ۱۵۸- هنگام وزن کردن بدن در زیر آب، نوعاً کدام محیط‌ها با چگالی بدن، همبستگی زیادی دارند؟
 (۱) لگن خاصره و ساق پا
 (۲) شکم و لگن خاصره
 (۳) بازو و شکم
 (۴) شکم و ساعد
- ۱۵۹- در بزرگسالان، اگر BMI فردی بین ۲۵ تا ۲۹،۹ باشد، وی در کدام طبقه قرار می‌گیرد؟
 (۱) معمولی
 (۲) چاق
 (۳) اضافه وزن
 (۴) چاقی شدید
- ۱۶۰- در آزمون اصلاح‌شده درازونشست پرسی، تعداد درازونشست در دقیقه برای دانش‌آموزان چند است؟
 (۱) ۲۰
 (۲) ۳۰
 (۳) ۲۲
 (۴) ۷۵

دانشگاه سراسری
توسعه و آموزش

پرسشنامه و گزارش عملکرد در سال

۱- در مورد ساختار سازمانی، اهداف، مأموریت و ارزشهای سازمانی، در جلسه کمیته تدوین اساسنامه، چه مواردی مطرح شد؟

۱- در مورد مأموریت

۲- در مورد اهداف

۳- در مورد ارزشهای سازمانی

۲- در مورد ساختار سازمانی، چه مواردی مطرح شد؟

۱- در مورد مأموریت

۲- در مورد اهداف

۳- در مورد ارزشهای سازمانی

۳- در مورد ساختار سازمانی، چه مواردی مطرح شد؟

۱- در مورد مأموریت

۲- در مورد اهداف

۳- در مورد ارزشهای سازمانی

۴- در مورد ساختار سازمانی، چه مواردی مطرح شد؟

۱- در مورد مأموریت

۲- در مورد اهداف

۳- در مورد ارزشهای سازمانی

۵- در مورد ساختار سازمانی، چه مواردی مطرح شد؟

۱- در مورد مأموریت

۲- در مورد اهداف

۳- در مورد ارزشهای سازمانی

۴- در مورد ساختار سازمانی، چه مواردی مطرح شد؟

۵- در مورد ساختار سازمانی، چه مواردی مطرح شد؟

۱- در مورد مأموریت

۲- در مورد اهداف

۳- در مورد ارزشهای سازمانی

۴- در مورد ساختار سازمانی

۶- در مورد ساختار سازمانی، چه مواردی مطرح شد؟

۱- در مورد مأموریت

۲- در مورد اهداف

۳- در مورد ارزشهای سازمانی

۴- در مورد ساختار سازمانی

۷- در مورد ساختار سازمانی، چه مواردی مطرح شد؟

۱- در مورد مأموریت

۲- در مورد اهداف

۳- در مورد ارزشهای سازمانی

۸- در مورد ساختار سازمانی، چه مواردی مطرح شد؟

۱- در مورد مأموریت

۲- در مورد اهداف

۳- در مورد ارزشهای سازمانی

۴- در مورد ساختار سازمانی

۹- در مورد ساختار سازمانی، چه مواردی مطرح شد؟

۱- در مورد مأموریت

۲- در مورد اهداف

۳- در مورد ارزشهای سازمانی

۴- در مورد ساختار سازمانی



«توجه مهم»

جهت تهیه کتابهای آموزشی و دانلود سایر نمونه سوالات استخدامی به همراه پاسخنامه
به آدرس زیر مراجعه بفرمایید:

اینجا کلیک نمایید



ایران استخدام
سرویس خصوصی خدمات عام المنفعه اخبار شغل و استخدام

Www.IranEstekhdam.Ir

خواننده گرامی؛ در جهت بهبود کیفیت این فایل؛ لطفاً هرگونه انتقاد و پیشنهاد خود در مورد مطالب آن

و یا گزارش مشکل را به آدرس ایمیل و یا با شماره تلفن زیر مطرح نمایید:

آدرس ایمیل: soal@iranestekhdam.ir 

شماره تلفن تماس: ۰۴۱-۴۲۲۷۳۶۷۳ 

توجه

هرگونه حذف آرم یا لوگوی سایت ایران استخدام و یا اضافه کردن آرم؛ نوشته و محتوای دیگر از نظر سایت ایران استخدام غیر مجاز می باشد.