

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



[Www.IranEstekhdam.Ir](http://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](http://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

آزمون تخصصی برای معلمان آموزش ابتدایی - آذر ماهی ۱۳۹۶ - ۵۱۵۱

با هدف: ارتقای دیدگاه و طرح مشخصات و اهداف در سرفصل‌های جدول ذیل، دستورالعمل معلم حضور شما در جلسه آزمون است.

موضوعات: محتوای آزمون با شماره: ۱ تا ۱۰۸

نام: _____

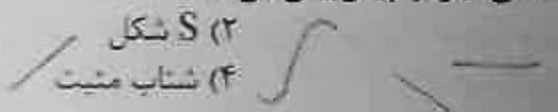
نویسنده: _____

- ۱-۱ برای یک معلم فرایندگر کدام جزء از برنده اهمیت زیادی ندارد؟
 - ۱-۱-۱) فصل
 - ۱-۱-۲) کتاب
 - ۱-۱-۳) مشارکت گروهی
 - ۱-۱-۴) برنامه فردی
- ۱-۲ بر اساس کدام نوع از انواع تعاملات آموزشی در کلاس‌های درس تربیت‌بندی معلم باید از نظر آمادگی جسمانی آموزش مهارت‌های ورزشی و رفتار آموزشی برای شاگردان الگو باشد؟
 - ۱-۲-۱) شکل‌دهی رفتار
 - ۱-۲-۲) تعامل کلاسی
 - ۱-۲-۳) تبادل نظر
 - ۱-۲-۴) تبادل نظر
- ۱-۳ کدام گروه از اهداف، ملاحظات و ارزشی عملکرد دانش‌آموزان محسوب می‌شوند؟
 - ۱-۳-۱) کلی
 - ۱-۳-۲) دوره
 - ۱-۳-۳) رفتاری
 - ۱-۳-۴) کلی
- ۱-۴ بیان کلمات تشویق آمو با نکان دادن سر توسط معلم در یک فرایند ارتباطی بین معلم و دانش‌آموز کدام عنصر ارتباط محسوب می‌شود؟
 - ۱-۴-۱) پیام
 - ۱-۴-۲) رمزگشایی
 - ۱-۴-۳) کانال ارتباط
 - ۱-۴-۴) تصمیم فرستنده پیام
- ۱-۵ کدام روش گروه‌بندی برای آموزش و به‌ویژه برای انواع بازی، ورزش و مسابقه مفید است؟
 - ۱-۵-۱) گروه‌بندی بر اساس سن
 - ۱-۵-۲) گروه‌بندی نامتجانس
 - ۱-۵-۳) گروه‌بندی بر اساس قد
 - ۱-۵-۴) گروه‌بندی متجانس
- ۱-۶ در موقعیت‌های بحرانی بروز رفتارهای غلط و سوء آموزشی در مسابقات ورزشی، تعاقب بیشتر معلم استفاده از کدام روش اداره کلاس تربیت‌بندی است؟
 - ۱-۶-۱) معلم - محور
 - ۱-۶-۲) دانش‌آموز - محور
 - ۱-۶-۳) بی‌سازشی
 - ۱-۶-۴) مشارکتی
- ۱-۷ توانایی پیش‌بینی مواردی که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفتند، مربوط به کدام یک از اجزای تدریس است؟
 - ۱-۷-۱) بازاندیشی
 - ۱-۷-۲) تدریس است
 - ۱-۷-۳) شهود و تشریح
 - ۱-۷-۴) رفتار 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؟
 - ۱-۸-۱) پایان کلاس
 - ۱-۸-۲) مدیریت کلاس
 - ۱-۸-۳) فعالیت‌های مقدماتی
 - ۱-۸-۴) 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 فردی - تغییر در رفتار گروهی
 ۲) تغییر در رفتار فردی - تغییر در نگرش - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار گروهی
 ۳) تغییر در رفتار گروهی - تغییر در رفتار فردی - تغییر در نگرش - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار گروهی
 ۴) تغییر در نگرش - تغییر در دانش - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار فردی - تغییر در رفتار گروهی
- ۱۱۰ گروه‌بندی شاگردان و سازماندهی فضا و امکانات، از جمله فعالیت‌های کدام مرحله از مراحل چهارم ندرسی است؟
 ۱) پایان کلاس
 ۲) مدیریت کلاس
 ۳) فعالیت‌های مقدماتی
 ۴) موضوع و متن اصلی درس
- ۱۱۱ به‌طور کلی، روش‌های آموزش و ندریس در تربیت‌بدنی، به سمت کدام روش‌ها متغیر شده‌اند؟
 ۱) دستوری و تکلیفی
 ۲) حل مسئله و دستوری
 ۳) تکلیفی و گام‌به‌گام
 ۴) حل مسئله و اکتشافی
- ۱۱۲ از طریق کدام بازی‌ها، می‌توان «قراردادهای اجتماعی» را به کودکان آموخت؟
 ۱) آموزشی
 ۲) سازمان‌یافته
 ۳) نمایشی
 ۴) حرکتی
- ۱۱۳ عبارت زیر، ناظر بر کدام اصل است؟
 «بهترین معلمان، کسانی هستند که به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا آموخته‌های دیروز خود را بزنند و برای فردا آماده شوند.»
 ۱) آموزش به هر دانش‌آموز کمک می‌کند تا استعدادهای نهفته خود را کشف کند.
 ۲) معلم و دانش‌آموز نباید 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) خودانضباطی
 ۲) وضع مقررات انضباطی
 ۳) معرفی دانش‌آموزان بی‌انضباط
 ۴) انتخاب ناظر برای هر گروه
- ۱۱۵ آخرین قدم اساسی و لازم که باید در بخش برنامه‌ریزی آموزشی برداشته شود، طراحی کدام است؟
 ۱) سالانه
 ۲) فصلی
 ۳) ماهانه
 ۴) روزانه

رشد و تکامل و یادگیری حرکتی:

- ۱۱۶ توانایی و زمان‌بندی حرکات، دو عامل اساسی کدام یک از اصول حرکت هستند؟
 ۱) عمل و عکس‌العمل
 ۲) جذب نیرو
 ۳) زنجیره جنبشی باز
 ۴) اعمال نیرو
- ۱۱۷ قابلیت پذیرش عملکرد جدید در برخی سلول‌های در حال نمو را چه می‌نامند؟
 ۱) تمایزپذیری
 ۲) نمو رویانی
 ۳) هیپرپلازی
 ۴) شکل‌پذیری

- 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 نامستقرن کردن
 (۲) بازتاب مستقرن 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 انعطاف پذیری
- ۱۲۱- کدام حرکت بنیادی، دارای الگوی گام برداری متقارن است؟
 (۱) یورتمه رفتن
 (۲) سکنکه دویدن
 (۳) لی لی 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) روپنه‌ای
 (۳) معنایی
 (۴) رویدادی
- ۱۲۵- ورزشکار در شرایط اجرا (عملکرده)، 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 مولفتهای دوپدندی باشد؟
 (۱) مشتق
 (۲) ثابت مطلق
 (۳) تغییر پذیری کلی
 (۴) تغییر پذیری کلی

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

مسئله فیزیولوژی ورزشی:

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

۱۳۲- ورزشکاری استقامتی در یک دو ماراٹون، ۳ لیتر عرق را بخار می کند. وی تقریباً چند کیلوکالری گرما دفع می کند؟
 (۱) ۵۶۰
 (۲) ۱۲۵۰
 (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 ۱۰ روز، به توده عضله چهارسز رانی خود ۱۷۵ گرم می افزاید. وی بدین ترتیب، چند گرم آب در این عضله، بیشتر ذخیره می کند؟
 (۱) ۴۷۰
 (۲) ۲۵۰
 (۳) ۱۷۵
 (۴) کمتر از ۱۰۰

$$\begin{array}{r} 175 \\ \times 1 \\ \hline 175 \end{array}$$

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 سوختوساز 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 در بدنتر تیب، تقریباً چقدر است؟
 (۱) ۲۰ و ۸۰
 (۲) ۴۰ و ۶۰
 (۳) ۷۰ و ۳۰
 (۴) ۴۰ و ۶۰

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 نوانی، از دو زنجیره سنگین یکسان و دو زنجیره زنجیره سنگین تنظیمی و اصلی تشکیل شده است؟

- ۱) آلبومین
۲) پرومیوسین
۳) پرومیرین
۴) اسکترین

۱۴۰- در کدام فعالیت ورزشی ورزشکاران فعال، عضله درحالی که نیرو تولید می‌کند، طول می‌شود؟

- ۱) اسکریک
۲) کانستریک
۳) ایروتنیک
۴) ایروتنریک

۱۴۱- دریافت و پردازش فعالیت‌های عضلانی و کنترل حرکتی را کدام لوبه در مغز انجام می‌دهد؟

- ۱) آمیگده
۲) پیشانی
۳) گیجگاهی
۴) پس‌بسی

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

- ۱) SO
۲) SI
۳) I
۴) II

۱۴۳- در آزمایشگاه علوم ورزشی، شروع و پایان الکترومیوگرام عضله راست رانی ورزشکاری سنجیده می‌شود. 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 می‌کند. انتظار می‌رود 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 برشدهگی دیاستولی

۱۴۵- هنگام یک فعالیت ورزشی بیشینه، عضلات اسکلتی تا چند درصد برون‌ده قلبی را دریافت می‌کنند؟

- ۱) کمتر از ۵۰
۲) ۵۵ تا ۶۰
۳) ۸۰ تا ۸۵
۴) حداکثر ۷۰

سنجش و اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی:

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

- 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 یویا
۳) انعطاف پذیری یویا
۴) VO_{2max} هدف

۱۴۸- مقدار وزنه یا باری که فرد می‌دری تا مرحله درماندگی جان‌جا می‌کند، 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. دلیل اصلی این تفاوتها چیست؟
۱) ترکیب بدن و نوع
۲) وزن بدن و ترکیب بدن
۳) وزن بدن و تعادل بدن

۱۵۰- اگر متوسط قدرت بازوی مردان ۸۰ کیلوگرم، ۴۰ کیلوگرم باشد، در آن صورت، نمونه قدرت باقیمانده مردانی 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 ۴ باره سرعتی را با حداکثر سرعت می‌دوید و به ترتیب، زمان‌های ۲:۱۷ و ۲:۱ و ۲:۱۷ و ۲:۱۷ را به دست می‌آورند. بالاترین صدک در هتزارها متعلق به کیست؟
۱) نفر چهارم
۲) نفر سوم
۳) نفر دوم
۴) نفر اول

۱۵۲- دستگاه سیار حساسی که ادراک کننده حس حرکت در عضله به شمار می‌رود، کدام است؟
۱) عضلات منجمده
۲) نازهای تند انقباض
۳) گیرنده‌های عصبی
۴) نازهای تیرین دوکی

۱۵۳- کدام آزمون، در مجموعه آزمون‌های آمادگی حرکتی گنجانده شده است؟
۱) برش طول ایستاده
۲) ترکیب بدنی
۳) انعطاف پذیری ایستاده
۴) قدرت نسبی

۱۵۴- در گارنچ فونارک، 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 پایه به کیلوگرم

۱۵۵- سنجش قدرت مخ دست، آزمون عادی در کدام وضعیت به شمار می‌رود؟
۱) ایزومتریک
۲) استریک
۳) کانستریک
۴) ایزوکینتیک

۱۵۶- کنت کوپر برای بر آورد VO_{2max} ، از مسافت پیچوده شده 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 اصلاح شده درازونشست پرس، تعداد درازونشست در دقیقه برای دانش آموزان چند است؟
۱) ۲۰
۲) ۳۰
۳) ۲۲
۴) ۷۵

دانش آموز

مدیریت برگزاری مسابقات ورزشی

۱۶۱- طراحی و ایجاد ساختار سازمانی تشکیلات المپیک ورزشی دانش آموزی کشور در قالب کدامیک از فعالیت های ورزشی میگذرد؟

۱) رهبری ۲) تقویم ورزشی ۳) برنامه ریزی ۴) سازماندهی

۱۶۲- اعتبار منظور شده برای یک ورزشکار در یک سال را چه می نامند؟

۱) بودجه ۲) سرانه ورزشی ۳) حقوق ۴) هزینه

۱۶۳- رکن اساسی در تنظیم یک تقویم ورزشی چیست؟

۱) مکان ۲) زمان ۳) نوع فعالیت ۴) تعداد نفرات

۱۶۴- تقویم یک هیئت ورزشی در درجه نخست باید با تقویم کدام نهاد هماهنگ شود؟

۱) فدراسیون مربوطه ۲) کمیته ملی المپیک ۳) کنفدراسیون مربوطه در سطح آسیا ۴) فدراسیون ورزشی

۱۶۵- هدف از "سیدبندی" چیست؟

۱) برگزاری مسابقات بصورت دوره ای

۲) استراحت دادن به تیم های قوی در مرحله مقدماتی

۳) تیم های قوی و در سطح عالی در مراحل مقدماتی باهم به رقابت نپردازند

۴) تیم های قوی و در سطح عالی در مراحل مقدماتی باهم به رقابت بپردازند

۱۶۶- برای برگزاری یک دوره مسابقات در رشته ورزشی پدمینتون با ۵۰۰ دانش آموز و مدت زمانی ۳ روزه کدام

روش برگزاری مناسب تر است؟

۱) دوره ای در دوره ای ۲) دوره ای ۳) دو حذفی ۴) یک حذفی

۱۶۷- مراسم قرعه کشی مسابقات دانش آموزی به منظور تدوین جدول برنامه مسابقات به عهده کدام کمیته

برگزاری مسابقات است؟

۱) فنی ۲) داوری ۳) اجرایی ۴) مراسم و تشریفات

۱۶۸- این پست در ساختار سازمانی فدراسیون های ورزشی، بدون واسطه رکن محسوب می شود؟

۱) خزانه داری ۲) بازرس قانونی ۳) دبیر ۴) نایب رئیس

۱۶۹- به طور کلی در جلسات و شوراها «حق تفسیر آیین نامه ها» خاص کدام عضو جلسه است؟

۱) منشی ۲) دبیر ۳) نایب رئیس ۴) رئیس

۱۷۰- بر طبق مقررات کمیته بین المللی المپیک، شهر میزبان بازی های المپیک ۲۰۳۲ در چه سالی انتخاب خواهد

شد؟

۲۰۲۰(۴)

۲۰۲۵(۳)

۲۰۲۸(۲)

۲۰۳۱(۱)



«توجه مهم»

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

اینجا کلیک نمایید




ایران استخدا م
سرویس خصوصی خدمات عام المنفعه اخبار شغل و استخدام

[Www.IranEstekhdam.Ir](http://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.