

## بانک سوالات سنجش و اندازه گیری

- ۱- برای اولین بار چه کسی و در کجا به بررسی تفاوت رشد بین دانش آموزان ۸ تا ۱۸ سال پرداخت ؟  
الف - کرام ول - آلمان      ب- کرام ول - آمریکا      ج - گولیک - آمریکا      د- گولیک - آلمان
- ۲- ساده ترین و مناسب ترین راه برای سنجش قدرت عضلانی آزمون..... است.  
الف- یک تکرار بیشینه      ب- تعداد تکرار یک حرکت      ج - فشار مداوم عضلانی      د- هیچکدام
- ۳- به ترتیب حرکات دراز و نشست و شنای سوئدی برای سنجش چه فاکتورهایی میباشد؟  
الف - قدرت عضلات شکم - قدرت عضلات سرشانه      ب- استقامت عضلات شکم - قدرت عضلات سرشانه  
ج- قدرت عضلات شکم - استقامت عضلات سرشانه      د- استقامت عضلات شکم - استقامت عضلات سرشانه
- ۴- آزمون های پیشرفت ورزشی که توسط گولیک تنظیم و پیشنهاد گردید شامل چه مواردی می گردد؟  
الف - دویدن ، دراز و نشست و پریدن      ب- دویدن ، پریدن و پرتاب کردن  
ج- دویدن ، دراز و نشست و پرتاب کردن      د- دویدن ، دراز و نشست و بارفیکس
- ۵- آزمون عملکرد جسمانی کالفرنیا چه موضوعاتی را مورد بررسی قرار می دهد ؟  
الف - آمادگی جسمانی و قدرت عضلانی      ب- قدرت و چابکی  
ج- سرعت و استقامت      د- آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی
- ۶- در آزمون آمادگی کانادا کدام یک از موارد زیر مورد بررسی قرار می گیرد ؟  
الف - قدرت و استقامت عضلات شکم ، قدرت دست ها و کمر بند شانه ای  
ب- چابکی ، توان انفجاری عضلات و ظرفیت هوازی  
ج- قدرت دست ها و کمر بند شانه ای ، توان انفجاری عضلات و ظرفیت هوازی  
د- همه موارد
- ۷- کدام یک از موارد زیر از روشهای تعیین پایایی نمیشد ؟  
الف- پایایی باز آزمایی      ب- روش فرمهای هم محور      ج- روش دو نیمه کردن      د- روش کودر - ریچاردسون
- ۸- اهداف سنجش و اندازه گیری کدام است ؟  
الف شناسایی نقاط قوت و ضعف      ب- طبقه بندی افراد در گروههای متجانس  
ج- راهنمایی آموزشی شاگردان      د- همه موارد
- ۹- فرایندی که تعیین می کند یک شخص یا یک شیء دارای چه مقدار از یک ویژگیست چه نامیده می شود ؟  
الف - قیاس      ب- اندازه گیری      ج - تشخیص      د- هیچکدام
- ۱۰- چه کسی ارزشیابی را ((گردآوری و کاربرد اطلاعات به منظور اخذ تصمیم در برنامه آموزشی)) معرفی می کند؟  
الف- کروناخ      ب- گولیک      ج - کرام ول      د- هیچکدام
- ۱۱- ..... یک فرآیند غیر ارزشی بوده در صورتیکه ..... یک فرآیند ارزشی می باشد .  
الف- اندازه گیری - سنجش      ب- اندازه گیری - ارزشیابی      ج- سنجش - اندازه گیری      د- هیچکدام
- ۱۲- تعیین میزان دانش ، توانایی و آگاهی های قبلی فراگیران از اهداف کدامیک از انواع ارزشیابی میباشد ؟  
الف - ارزشیابی ورودی یا اولیه      ب- ارزشیابی مرحله ای یا تکوینی  
ج- ارزشیابی پایانی یا نهایی      د- موارد الف و ب

- ۱۳- اصلاح و بهبود روشهای تدریس و رفع نارسایی آنها از اهداف کدامیک از انواع ارزشیابی می باشد ؟
- الف - ارزشیابی ورودی یا اولیه  
ب- ارزشیابی مرحله ای یا تکوینی  
ج- ارزشیابی پایانی یا نهایی  
د- موارد الف و ب
- ۱۴- تعیین و تصمیم گیری در خصوص ارتقاء یا عدم ارتقاء فراگیران به سطوح بالاتر از اهداف کدامیک از انواع ارزشیابی می باشد ؟
- الف - ارزشیابی ورودی یا اولیه  
ب- ارزشیابی مرحله ای یا تکوینی  
ج- ارزشیابی پایانی یا نهایی  
د- موارد الف و ب
- ۱۵- قدرتی که در آن تغییری در طول عضله یا وضعیت مفصل ایجاد نمی شود چه نامیده می شود ؟
- الف - ایزومتریک  
ب- ایزو تونیک  
ج - ایزو کینتیک  
د- هیچکدام
- ۱۶- وسیله اندازه گیری قدرت عضلانی ایستا چیست ؟
- الف- دینامومتر  
ب- کابل تنسیومتر  
ج- هیچکدام  
د- الف و ب
- ۱۷- این نوع قدرت شامل انقباضهایی است که طول عضله و وضعیت مفصل مربوطه هنگام بلند کردن جسم تغییر می کند.
- الف - ایزومتریک  
ب- ایزو تونیک  
ج - ایزو کینتیک  
د- هیچکدام
- ۱۸- روش های اندازه گیری قدرت عضلانی پویا چیست ؟
- الف - آزمون یک تکرار بیشینه  
ب- آزمون کشش بارفیکس با حمل حداکثر وزنه برای یک مرتبه  
ج- آزمون کشش درازونشست با حمل حداکثر وزنه برای یک مرتبه  
د- همه موارد
- ۱۹- آمادگی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام حرکات یا انقباض های تکراری یا نگهداری یک انقباض در مدت زمان معین را..... می نامند.
- الف - قدرت عضلانی  
ب- انعطاف  
ج- استقامت عضلانی-د- توان
- ۲۰- کدام یک از موارد زیر جزو روش های اندازه گیری استقامت عضلانی ایستا نمیشد ؟
- الف - آزمون آویزان شدن از بارفیکس با آرنج خمیده  
ب- آزمون نگهداری دینامومتر و تنسیومتر در مدت طولانی  
ج- آزمون کشش بارفیکس  
د- هیچکدام
- ۲۱- کدام یک از موارد زیر جزو روش های اندازه گیری استقامت عضلانی پویا میباشد ؟
- الف - آزمون آویزان شدن از بارفیکس با آرنج خمیده  
ب- آزمون نگهداری دینامومتر و تنسیومتر در مدت طولانی  
ج- آزمون کشش بارفیکس  
د- هیچکدام
- ۲۲- کدام یک از موارد زیر جزو روش های اندازه گیری توان نمیشد ؟
- الف - پرش جفت

ب- پرش عمودی یا تست سارجنت

ج- پرتاب مدیسین بال

د- هیچکدام

۲۳- میزان انعطاف پذیری به چه عواملی بستگی دارد؟

الف - بافتهای نرم احاطه کننده مفصل

ب - میزان آب بدن

ج- عضلات و تاندونهای مربوط به مفصل

د- الف و ج

۲۴- از دستگاه اینگلینومتر به چه منظور استفاده می شود؟

الف - اندازه گیری توان

ب- اندازه گیری قدرت

ج- اندازه گیری انعطاف

د- هیچکدام

۲۵- کدام یک از موارد زیر جزو روشهای اندازه گیری تعادل ایستا میباشد؟

الف - ایستادن لک لک

ب- فرشته

ج- بالانس سه پایه

د- همه موارد

۲۶-..... عبارت است از توانایی تغییر سریع وضعیت بدن یا مسیر حرکت بدن و سرعت با حفظ تعادل و درک موقعیت.

الف - سرعت

ب- توان

ج- چابکی

د- همه موارد

۲۷- کدام یک از موارد زیر جزو آزمون های میدانی اندازه گیری آمادگی قلبی -تنفسی میباشد؟

الف - آزمون بروس

ب- آزمون بالک

ج- الف و ب

د- هیچکدام

۲۸- کدام یک از موارد زیر جزو آزمون های آزمایشگاهی اندازه گیری آمادگی قلبی -تنفسی میباشد؟

الف پله هاروارد

ب- پله استراند

ج- پله کویینز

د- آزمون بروس

۲۹- در آزمون کراس - وبر کدامیک از حرکات زیر برای سنجش قدرت عضلات کمر و عضلات زیر شکم میباشد؟

الف- بالا بردن پاها (در حالت طاق باز - بالاتنه ثابت)

ب- بالا بردن تنه (در حالت درازکش روی سینه -پاها ثابت)

ب- بالا بردن پاها (در حالت درازکش روی سینه - بالا تنه ثابت)

د- هیچکدام

۳۰- در آزمون کراس - وبر کدامیک از حرکات زیر برای سنجش قدرت عضلات پشت میباشد؟

الف- بالا بردن پاها (در حالت طاق باز - بالاتنه ثابت)

ب- بالا بردن تنه (در حالت درازکش روی سینه -پاها ثابت)

ب- بالا بردن پاها (در حالت درازکش روی سینه - بالا تنه ثابت)

د- هیچکدام

۳۱- در آزمون کراس - وبر کدامیک از حرکات زیر برای سنجش قدرت عضلات ناحیه کمر در پشت میباشد؟

الف- بالا بردن پاها (در حالت طاق باز - بالاتنه ثابت)

ب- بالا بردن تنه (در حالت درازکش روی سینه -پاها ثابت)

ب- بالا بردن پاها (در حالت درازکش روی سینه - بالا تنه ثابت)

د- هیچکدام

۳۲- ویژگی یک آزمون خوب چیست؟

الف-مربوط بودن

ب- منسجم بودن

ج- مربوط و منسجم بودن

د- مربوط و دقیق بودن

۳۳- مرتبط بودن آزمون با ویژگی مورد اندازه گیری را روایی گویند. کدامیک از موارد زیر از انواع روایی

میباشد؟

الف- روایی همه جانبه

ب- روایی غیر همزمان

ج- روایی محتوا

د- همه موارد

۳۴- شناخت فرد یعنی توصیف کامل و جامع فرد به گونه ای که بتوانیم درباره خصیصه های ..... و ..... او اطلاعات مناسب

و دقیقی فراهم کرد.

الف- ورزشی-روحي

ب- آمادگی - بدنی

ج- بدنی - روانی

د- هیچکدام

- ۳۵- کدامیک از موارد زیر از اهداف سنجش و اندازه گیری نمیباشد ؟
- الف- شناسایی نقاط قوت و ضعف  
ب- طبقه بندی افراد در گروههای متجانس  
ج- اندازه گیری قطر عضلات  
د- موارد الف و ب
- ۳۶- چگونه سنجش و اندازه گیری در راهنمایی آموزشی شاگردان مفید خواهد بود ؟
- الف- برای اینکه بتوان نیرو و وقت خود را به میزان آگاهیها و اطلاعاتی که فراگیران دارند ، روی قسمتهای مختلف برنامه تنظیم و تقسیم نمود.  
ب- برای شناسایی استعدادهای درخشان در بعضی زمینه ها و ترغیب آنها به کاری جدی تر.  
ج- برای انتخاب رشته های ورزشی تحصیلی و یا شغلی در آینده  
د- همه موارد
- ۳۷- کدامیک از موارد زیر مصداق ایجاد انگیزه و رغبت سنجش و اندازه گیری نمیباشد ؟
- الف- برای معلم بمنظور ارائه کار بهتر  
ب- برای ایجاد رقابت تحصیلی بین افراد و ترغیب آنها به انجام کار بیشتر  
ج- برای والدین و مسئولین بمنظور توجه بیشتر به وضعیت موجود د- تعیین ردی و قبولی در درس
- ۳۸- ..... دادن محتوی و مفهوم به اطلاعات خامی است که از طریق اندازه گیری حاصل شده است .
- الف- سنجش  
ب- ارزشیابی  
ج- هدف گذاری  
د- هیچکدام
- ۳۹- از دینامومتر به چه منظور استفاده می شود ؟
- الف- اندازه گیری قدرت عضلانی ایزومتریک دست  
ب- اندازه گیری قدرت عضلانی ایزومتریک پا  
ج- اندازه گیری قدرت عضلانی ایزوتونیک دست  
د- موارد الف و ج
- ۴۰- از کابل تنسیومتر به چه منظور استفاده می شود ؟
- الف- اندازه گیری قدرت عضلات پا  
ب- اندازه گیری قدرت عضلات دست  
ج- اندازه گیری قدرت قسمتهای مختلف بدن  
د- اندازه گیری قدرت ایزوتونیک
- ۴۱- نام دیگر قدرت پویا و درون گرا چیست ؟
- الف- ایزو کینتیک  
ب- اکسنتریک  
ج- کانستریک  
د- ایزوتونیک
- ۴۲- نام دیگر قدرت پویا و برون گرا چیست ؟
- الف- ایزو کینتیک  
ب- اکسنتریک  
ج- کانستریک  
د- ایزوتونیک
- ۴۳- تست سارجنت به چه منظور انجام می شود ؟
- الف- اندازه گیری قدرت عضلانی پاها  
ب- اندازه گیری توان عضلانی پاها  
ج- اندازه گیری توان عمومی بدن  
د- موارد الف و ج
- ۴۴- حرکات دورسی فلکشن و پلاننار فلکشن در کدام آزمون انجام می شود ؟
- الف- انعطاف پذیری شانه  
ب- انعطاف پذیری پاشنه  
ج- انعطاف پذیری مچ پا  
د- هیچکدام
- ۴۵- کدامیک از موارد زیر از روشهای اندازه گیری چابکی نمیباشد ؟

- الف - دوی زیگزاگ      ب- دوی مارپیچ      ج- دوی بوم رنگ      د- هیچکدام
- ۴۶- آزمون خط کش نلسون به چه منظور انجام می شود؟  
الف- اندازه گیری سرعت عمل      ب- اندازه گیری سرعت عکس العمل  
ج- اندازه گیری شتاب حرکت      د- موارد الف و ب
- ۴۷- در آزمون خط کش نلسون فاصله دستها از همدیگر چقدر میباشد؟  
الف- کمتر از ۳۰ سانتی متر      ب- بیش از ۳۰ سانتی متر      ج- بیش از ۵۰ سانتی متر      د- هیچکدام
- ۴۸- کدام یک از موارد زیر برای اندازه گیری سرعت عمومی بدن مناسب میباشد؟  
الف - دوی ۶۰ متر      ب- دوی ۱۰۰ متر      ج- دوی سرعت ۶ ثانیه      د- همه موارد
- ۴۹- در این آزمون با جلو یا عقب بردن دستها باید یک میله مدرج را با نزدیکترین فاصله دستها نگهداشت؟  
الف- انعطاف دستها      ب- انعطاف شانه      ج- انعطاف بازو      د- انعطاف سینه
- ۵۰- این دستگاه گونیامتر ویژه ای است که از دو صفحه دایره ای شکل تشکیل شده که بر روی هم قرار گرفته اند و...؟  
الف- اینگلینومتر      ب- فلکسومتر لیتون      ج- گونیامتر      د- هیچکدام
- ۵۱- آزمونی آزمایشگاهی که برای تست توان عضلانی طراحی شده است؟  
الف- تست سارجنت      ب- تست مدیسین بال      ج- تست مارگاریا-کالامن      د- هیچکدام
- ۵۲- برای اندازه گیری استقامت عضلانی دست ها و پاها از کدامیک از آزمونهای زیر استفاده می شود؟  
الف- آزمون کشش بارفیکس      ب- آزمون نگهداری دینامومتر و تنسیومتر در مدت طولانی  
ج- اسکات پا با تعداد بالا      د- موارد الف و ب
- ۵۳- اگر در اندازه گیری قدرت عضلانی هیچ گونه تغییری در نظر گرفته نشود، در حقیقت ..... را اندازه گیری کرده ایم.  
الف- توان عضلانی      ب- قدرت مطلق      ج- قدرت انفجاری      د- قدرت ایزومتریک
- ۵۴- عدم توازن گروه های عضلانی را چه می گویند؟  
الف- نقص عضلانی      ب- ضعف انعطاف      ج- ضعف عضلانی      د- هیچکدام
- ۵۵- کدامیک از موارد زیر می تواند باعث حرکت یا جا به جایی غیر طبیعی در بخشهای مختلف بدن شود و عملکرد طبیعی آن را معیوب کند؛ همچنین میتواند سبب ناهنجاری اندام ها شود؟  
الف- نقص عضلانی      ب- ضعف انعطاف      ج- ضعف عضلانی      د- هیچکدام
- ۵۶- کدامیک از موارد زیر از اهداف ارزشیابی ورودی یا اولیه نمیشود؟

الف - تعیین میزان دانش، توانایی و آگاهی های قبلی فراگیران .

ب- تنظیم محتوی برنامه آموزشی ی ا تمرینی بر اساس توانایی افراد.

ج- طبقه بندی اف راد در گروههای متجانس

د- اصلاح و بهبود روش های تدریس و رفع نارسایی آنها

۵۷- کدامیک از موارد زیر از اهداف ارزشیابی مرحله ای یا تکوینی نیست ؟

الف- نظارت گام به گام مربی نسبت به تحقق هدف های رفتاری بخش های مختلف مطالب آموزشی

ب- اصلاح و بهبود روش های تدریس و رفع نارسایی آنها

ج- انطباق روش، برنامه و وسایل آموزشی یا نیازهای فراگیران

د- طبقه بندی افراد در گروههای متجانس

۵۸- کدامیک از موارد زیر از اهداف ارزشیابی پایانی یا نهایی نمیشود ؟

الف - تعیین و تصمیم گیری در خصوص ارتقاء یا عدم ارتقاء فراگیران به سطوح بالاتر.

ب- اصلاح و بهبود برنامه و وسایل و روش های آموزشی برای سال ها یا دوره های بعدی.

ج- انطباق روش، برنامه و وسایل آموزشی یا نیازهای فراگیران

د- ارائه پیشنهاد های سازنده به پژوهشگران و برنامه ریزان آموزشی به منظور اصلاح و بهبود برنامه ها ،

وسایل، روش ها و هدف های آموزشی.

۵۹- ..... ارزشیابی را فرایند نظامدار گردآوری و تفسیر شواهدی که منجر به داوری ارزشی می

شود و در نهایت به عمل می انجامد ، تعریف کرده است.

الف - بی بای                      ب- کرونباخ                      ج- کرام ول                      د- هیچکدام

۶۰- در این نوع روش تعیین پایایی آزمون ، آزمون در فاصله نزدیک به هم چندبار تکرار می شود ؟

الف- پایایی مصحح                      ب- پایایی بازآزمایی                      ج- پایایی موازی یا هم ارز                      د- روش دو نیمه کردن