

# روش تدریس در تربیت بدنی

## مفهوم تربیت بدنی

بسیاری از افراد جامعه و حتی تعدادی از معلمان و مربیان تربیت بدنی دو واژه ورزش و تربیت بدنی را به جای یکدیگر به کار می‌برند. اگرچه هر دو بر پایه فعالیت‌های جسمانی بنا شده اما تربیت بدنی از نظر ماهیت و اهداف با ورزش تفاوت داشته و این تفاوتها در اجرای برنامه‌ها شکل واقعی و عینی به خود می‌گیرد. این تفاوتها در تعاریف هر یک از واژه‌های تربیت بدنی و ورزش به خوبی مشاهده می‌شود.

**ژرژ هپر :** «تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی، تدریجی و مداوم که از سن کودکی تا کهولت به منظور تقویت کامل بدن، کسب سلامتی و بالابردن قدرت و استقامت دستگاههای مختلف بدن و پرورش استعدادهای افراد برای انجام هر نوع فعالیت می‌باشد».

با تعریف فوق می‌توان چنین نتیجه گرفت که ورزش بخشی از تربیت بدنی است که انجام دادن آن منوط به کسب انواع مهارت‌های حرکتی و ورزشی است.

**ماهیت تربیت بدنی:** تربیت بدنی جزئی لاینفک از برنامه‌های آموزش و پرورش بوده که آموزش همگانی برای تمام دانش‌آموزان مطرح است و در آموزش تربیت بدنی در مدارس صحبت از ورزشکاران نخبه، کار مداوم و خسته‌کننده برای رسانیدن آنان به درجه قهرمانی در یک رشته ورزشی خاص مطرح نیست.

## اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره ابتدایی

### اهداف تربیت بدنی در دوره ابتدایی را می‌توان به شرح زیر بیان نمود:

۱. پرورش قابلیت‌های جسمانی

۲. پرورش قوای ذهنی دانش‌آموزان از طریق بازیهای سازمان‌یافته

۳. تقویت روحیه اجتماعی و مسئولیت‌پذیری

۴. رشد اخلاقی

۵. کمک به رشد و جلوه شخصیت کودک

۶. کمک به دانش‌آموزان در فراگرفتن مهارت‌های صحیح حرکتی پایه و بنیادی

۷. ایجاد عادات‌های ایمنی و آشنا ساختن آنها با اجرای کارهای مقدماتی در موقع برخورد با حوادث و مشکلات

۸. ایجاد عادات‌های بهداشتی در دانش‌آموزان

۹. پرورش و تقویت روحیه نظم و انضباط در کارها

۱۰. علاقه‌مند ساختن دانش‌آموزان به تقویت و سلامتی بدن و داراشدن اعضا و اندامهای متناسب

## اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان

### هدفهای عمده تربیت بدنی در این دوره به قرار زیر است:

۱ - توسعه و رشد اندامها و عضلات مختلف بدن و پرورش استعدادهای جسمانی

۲ - بهبود و توسعه مهارت‌های عصبی-عضلانی و افزایش هماهنگی در انجام حرکات و فعالیت‌های جسمانی و به ویژه مهارت‌های ورزشی

دوران نوجوانی و جوانی مناسبترین زمان برای یادگیری و توسعه مهارت‌های ورزشی است. بنابراین در برنامه آموزش تربیت‌بدنی در مدارس راهنمایی و متوسطه با توجه به نیازها و علایق دانش‌آموزان باید آموزش این گونه مهارتها مورد توجه قرار گیرد.

### نقش نگرش دانش‌آموزان و والدین در تنظیم اهداف

اعتقادات و باورها و شناخت‌هایی که دانش‌آموزان و والدین از تربیت‌بدنی و برنامه‌های آن دارند، می‌تواند سهم عمده‌ای در توسعه و پیشرفت فعالیت‌های تربیت‌بدنی در مدارس ایفا کند. چنانچه این نگرشها و آگاهیها با جهت صحیح و در خدمت اهداف کلی و اختصاصی تربیت‌بدنی قرار گیرند، موفقیت و اثربخشی درس تربیت‌بدنی در مدارس تا حد بسیار زیادی تضمین خواهد شد.

انتظار دانش‌آموزان از تربیت‌بدنی و ورزش، در این دوره تحصیلی، لذت بردن، شادی، یادگیری بازیهای ورزشی و رشد و نیرومندی است.

**تعریف برنامه‌ریزی:** از برنامه‌ریزی آموزشی تعاریف گوناگون ارائه شده است. فیلیپ کومز در کتاب، برنامه‌ریزی آموزشی چیست؟ می‌گوید: «برنامه‌ریزی آموزشی به معنای وسیع کلمه عبارت است از بررسی نیازهای آموزشی در جامعه مورد عمل، تجزیه و تحلیل وضع موجود، کشف کمبودها، علل و انگیزه‌های توسعه و اتخاذ روشهای هرچه بهتر و کارآمدتر برای تأمین خواسته‌های اجتماعی به منظور حصول نتایج بهتر، جامعتر و مؤثرتر». برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی، در واقع، راههای رسیدن به اهداف تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس را نشان می‌دهد.

### مواد برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس

در ارتباط با مواد و عناصر تشکیل‌دهنده برنامه تربیت‌بدنی و ورزش نمی‌توان به طور قاطع اظهار نظر کرد و فعالیتها و برنامه‌های یکنواخت و یکسانی را برای تمام مدارس، در دوره‌های تحصیلی مختلف، در سطح کشور ارائه داد. علت این امر را می‌توان در چند مورد بیان کرد:

الف) نگرش دانش‌آموزان و والدین آنها نسبت به برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش متفاوت است.

ب) آموزشگاهها و مدارس در سراسر کشور دارای امکانات، تأسیسات و تجهیزات ورزشی یکسان نیستند.

عوامل و عناصری که در طراحی و اجرای برنامه‌های تربیت‌بدنی اثرگذار هستند به چهار دسته کلی طبقه‌بندی شده‌اند که عبارت‌اند از:

۱ - عوامل شخصی و گروهی      ۲ - عوامل محیطی      ۳ - نیازهای اجتماعی      ۴ - عوامل غیر مدرسه‌ای

### ضرورت شناخت ویژگیهای رشدی دانش‌آموزان

خصوصیات و ویژگیهای رشدی کودکان پیش‌دبستانی ۶ - ۳ سال

## ۱. خصوصیات جسمانی

– آهنگ رشد جسمانی بسیار سریع است.

– رشد اندامهای تحتانی (پاها) نسبت به تنه سریعتر است.

– افزایش رشد طولی بدن و تسریع در رشد استخوانها نقش مهمی در افزایش وزن بدن دارد.

– پاها سریعتر از دستها و دستها سریعتر از تنه و تنه سریعتر از جمجمه رشد می کند.

– رشد عضله ها نسبت به وزن بدن تا پنج سالگی ثابت است.

– فشارهای جسمانی سنگین را نمی توانند تحمل کنند.

## ۲. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

– معمولاً قادر نیستند واکنشهای عاطفی و هیجانی خود را کنترل نمایند.

– در آغاز، نسبت به مواردی چون شادی، ترس، خشم، حسادت، کینه و این گونه حالتها، واکنشی از خود نشان نمی دهند اما رفته رفته یاد می گیرند که در برابر این حالتها چگونه باید رفتار کند. نکته مهم این است که مربیان بدانند چه عواملی یا وضعیتی کودک را شاد یا عصبانی یا اندوهگین یا ترسان می کند.

– کودکان سه و چهار ساله برای فرونشاندن خشم خود بیشتر از زبان استفاده می کنند و داد و فریاد راه می اندازند. اما کودکان پنج و شش ساله غالباً از راه کناره گیری و قهر کردن و جریحه دار کردن احساسات دیگران خشم خود را تسکین می دهند.

## ۳. خصوصیات روانی - حرکتی

کودک در این سنین فعال و پرانرژی است و بازی کردن را حتی در تمام ساعات روز دوست دارد. بنابراین، می بایست برای کودکان این سنین محیطی را ایجاد کرد تا بتوانند آزادانه به فعالیت و حرکت بپردازند.

اهم خصوصیات روانی- حرکتی کودکان سه تا شش ساله عبارت است از:

– در سنین دو تا سه سالگی دید و بینایی چشم تقویت می شود، ولی هنوز هماهنگی کامل بین دست و چشم به وجود نیامده است.

– به دلیل رشد ناهماهنگ اندامهای مختلف بدن مثل (بزرگی شکم نسبت به اعضای دیگر یا جلو بردن شانه ها) برنامه های حرکتی و بازی و حرکات آزاد و مداوم باعث هماهنگی در رشد متناسب همه اندامهای بدن می شود.

– کودک سه ساله قادر به حرکات جنبشی بنیادی مثل دویدن، پریدن و صعود کردن است. کودک در این سن به راحتی قادر است از پاهای خود در ایجاد انواع حرکات استفاده کند.

– کودک در سه سالگی با هر دو پای خود می‌پرد، صعود می‌کند، از پله‌ها به راحتی بالا می‌رود، به طور طبیعی می‌دود و جاهایی که لازم باشد تعادل خود را حفظ می‌کند.

– کودک در سن چهار سالگی می‌تواند به راحتی روی پنجه‌های پا راه برود. در به کار بردن دستها، پاها و بازوان بیشتر از کار کردن با انگشتان مهارت دارد.

– روی سه چرخه می‌نشیند و پا می‌زند، خودش به تنهایی لباس و کفشهایش را می‌پوشد و می‌تواند از دستهای خود برای آویزان شدن استفاده کند.

– مهارت توپ‌گیری از سن چهار سالگی شروع می‌شود و نیز کودک می‌تواند برخی مهارت‌های ترکیبی را انجام دهد.

از آنجا که کودک در نخستین مراحل کسب تجارب حرکتی است، ارائه برنامه‌های حرکتی و فعالیتهای جسمانی صحیح در این دوره حائز اهمیت بسیار است. مجموعه فعالیتهایی که برای کودکان سه تا شش سال در نظر گرفته می‌شود باید بسیار آسان و ساده باشد، به نحوی که کودک بتواند آنها را انجام دهد.

## ۲. خصوصیات و ویژگیهای رشدی کودکان ۶ تا ۹ سال

### ۱. خصوصیات جسمانی

– رشد طولی آنها نسبت به دوران قبل کندتر می‌شود. ولی رشد عرضی آنها سریعتر و به همین دلیل، عضله‌ها نیز بزرگتر و حجیمتر می‌شود.

– سیستم عصبی در عضلات کوچک هنوز کارایی لازم را پیدا نکرده است و کودک در اجرای حرکات و فعالیتهای جسمانی عضلات بزرگ بدن را به کار می‌گیرد.

– انعطاف‌پذیری مفاصل بدن بیشتر می‌شود.

– در دانش‌آموزان کلاس اول دبستان هنوز هماهنگی کامل بین چشمها، دستها و پاها وجود ندارد و این موضوع باعث می‌شود که کودکان برای عمل به مهارت‌های ورزشی حرکات زاید و غیر ضروری نیز داشته باشند.

– در سنین شش تا نه سالگی شکل‌گیری بدن تدریجی و رشد استخوانها در جهت افزایش ضخامت آنهاست.

– در هنگام فعالیتهای جسمانی، به دلیل کوچک بودن ششها تعداد تنفس و ضربان قلب به سرعت افزایش پیدا می کند و حرکات ورزشی شدید کودک را به نفس نفس وا می دارد. پس معلم تربیت بدنی می بایست در نحوه ارائه و اجرای تمرینات بیش از پیش دقت کند.

## ۲. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

– کم کم یاد می گیرد که چگونه واکنشهای عاطفی و هیجانی خود را کنترل کند.

– سرشار از عواطف و احساسات اند و به سبب حساسیت فراوان از وقایع زندگی به شدت متأثر می شوند و این تأثیر، پایه های عواطف آنان را در آینده بنا می کند.

– واکنشهای عاطفی در این دوره عبارت اند از: خشم، ترس، حسادت، کنجکاوی، لذت، محبت، هیجانات شدید و غیره.

– ممکن است هیجانات خود را به شیوه های مختلفی تخلیه کنند. انتقام و درگیریهای بدنی در این دوره و به ویژه، در هنگام تمرینات ورزشی رایج است. بازی و فعالیتهای ورزشی وسیله بسیار مناسبی برای تخلیه هیجانی در این دوره است و نظارت معلم تربیت بدنی بر کلاس بسیار ضروری است تا کلاس تربیت بدنی محل انتقام گیری بین دانش آموزان نشود.

– یاد می گیرند به دیگران اعتماد کنند و حس ابتکار و استقلال در آنان پرورش می یابد.

– صاحب شخصیت پایدارتری نسبت به گذشته هستند.

– تأثیرپذیری کودک از اشخاص مورد علاقه، به ویژه معلم، بیشتر می شود.

– گرایش دانش آموز به فعالیتهای اجتماعی افزایش می یابد و دوست دارد در بازیهای گروهی چند نفره شرکت کند.

## ۳. خصوصیات روانی – حرکتی

– در معرض تجربه های بزرگ قرار دارند.

– عادت به کم کاری و یا فعالیت و تحرک در این دوره در دانش آموزان پدید می آید.

– رشد حرکتی در دختران و پسران متفاوت است.

دختران در مهارتهای مربوط به ماهیچه های کوچک و ظریفتر که نیاز به دقت بیشتری دارد (مثل نقاشی، خیاطی، بافندگی و.... بر پسران برتری پیدا می کنند. در حالی که پسران در مهارتهای مربوط به ماهیچه های درشت تر و قویتر مثل پرش، پرتاب توپ بسکتبال و والیبال، توپ زدن با پا بر دختران برتری می یابند).

خصوصیات و ویژگیهای رشدی دانش آموزان ۹ تا ۱۲ سال

## ۱. خصوصیات جسمانی

### مهمترین ویژگیهای جسمانی این دوره عبارت‌اند از:

- رشد عمومی بدن دختران سریعتر از پسران است، اما پسران توانایی و قدرت عمومی بیشتری دارند.
- رشد قد دانش‌آموزان به کندی انجام می‌شود، اما به وزن بدن و نیروی جسمی آنها افزوده می‌شود.
- به سبب افزایش رشد استخوانها و بافتهای پیوندی و افزایش قطر عضلات قابلیت‌های جسمانی آنها نیز به میزان بسیار زیادی توسعه می‌یابد.

### - خستگی ناپذیرند.

## ۲. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

- مقبولیت دانش‌آموزان از طرف گروه همسالان، از جنبه عاطفی، برای آنها بسیار مهم است و واکنشهای عاطفی از خود نشان می‌دهند، خشم و نفرت نمود واکنشهای آنهاست، مهر و محبت را دوست دارند. معنی و مفهوم شکست را می‌فهمند و راههای موفقیت را تجربه می‌کنند. دانش‌آموزان در این سنین با آگاهی به عواطف و احساسات درونی دیگران احترام می‌گذارند و این احترام و بینش، اساس روحیه قهرمانی و جوانمردی آنها را پایه گذاری می‌کند. به موازات افزایش مهارتها، از ناراحتی و عصبانیت آنها در رویارویی با شکست کاسته می‌شود.

- سالهای آخر دبستان، دوره ایجاد حس قضاوت و تشخیص ارزشهای موجود اجتماعی است. وجود این حس، که مهمترین عامل بهسازی زندگی انسانهاست، در سنین نه تا دوازده سالگی احساس می‌شود. در این دوره مهمترین اهداف و برنامه‌های تربیت‌بدنی، جهت‌دادن به واکنشهای عاطفی دانش‌آموزان در مقابل پیروزی و شکست در بازیها، آگاهی و شناخت صحیح از میزان تواناییهای واقعی دانش‌آموزان، کمک به تقویت مهارتهای حرکتی پایه در آنان و تقویت ارتباط با گروههای همسال در بین آنان است.
- مقاومت بدن دانش‌آموزان در مقابل بیماریها زیادتیر می‌شود.

## ۳. خصوصیات و ویژگیهای روانی - حرکتی

- در این دوره یکی از عوامل پذیرش و عضویت در گروه، تواناییهای حرکتی و قدرت جسمانی است. به همین علت افراد سعی می‌کنند تواناییهای جسمانی خود را افزایش دهند و از تناسب اندام و زیبایی ظاهری برخوردار شوند.
- مهارتهای ورزشی به سرعت افزایش می‌یابد.
- حرکات و مهارتهای ورزشی، زیباتر، کاملتر، صحیحتر و با قدرت بیشتری انجام می‌شود.

- اجرای مهارت‌های ورزشی منظم و از زیبایی خاصی برخوردار است.
- تسلط بر انجام دادن مهارت‌ها، به شرط اینکه در سنین قبل مهارت‌های پایه را به خوبی فراگرفته باشند، به نحو چشمگیری افزایش می‌یابد.
- نوجوانان در این سنین به ورزش‌های قدرتی و انفرادی علاقه نشان می‌دهند، و از وسایل ورزشی واقعی و استاندارد استفاده می‌کنند.
- ورزش‌های سخت و هیجان انگیز انجام می‌دهند، مثل، بالانس زدن، پرش، حرکات ریتمیک و تعادلی.
- بیشتر آنان به حرکات تحسین‌برانگیز مانند معلق زدن و حرکات سخت و قدرتی برای جلب نظر دیگران علاقه خاصی پیدا می‌کنند

#### ۴. خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان ۱۷-۱۳ سال

##### ۱. خصوصیات جسمانی

این دوره یکی از بحرانیترین دوره‌های زندگی است.

- رسیدن به بلوغ جسمانی
- پسران رشد جسمانی تدریجی دارند در حالی که رشد جسمانی دختران سرعت بیشتری دارد.
- بروز ویژگی‌های دوران بلوغ در دختران، به خصوص در اواخر یازده سالگی، سبب تفاوت‌های جسمانی آشکار آنها با پسران می‌شود.
- رشد عرضی اندام‌های بدن تا سیزده سالگی ادامه می‌یابد.
- دنده‌ها در ناحیه قفسه سینه به طور کامل شکل مایل و خمیده به خود می‌گیرند و سبب افزایش فضای قفسه سینه و رشد ماهیچه‌های قلب می‌شوند.
- نوجوانان در حدود شانزده سالگی کم و بیش قد و قواره دائمی خود را پیدا می‌کنند.
- دخترها و پسرهای نوجوان نسبت به کوتاهی یا بلندی، چاقی یا لاغری و تناسب اندام خود بیش از حد حساس‌اند.
- رشد استخوان‌های دست و پا در این دوره زیاد است.
- عضلات به سرعت رشد می‌کنند و به قطر آنها افزوده می‌شود ولی استخوان‌بندی هنوز به طور کامل محکم نشده است.

##### ۲. خصوصیات و ویژگی‌های عاطفی



– سازش یافتن با احساسهای جدیدی است که در نتیجه دگرگونیهای جسمانی پدید آمده است. این احساسها بیشتر حالت برانگیختگی دارند. حتی پسران و دخترانی که به پدر و مادرشان علاقه دارند، در هنگام برخورد با آنان غالباً از خود سوءظن، بی‌اعتمادی، خشم و برافروختگی نشان می‌دهند.

– با افزایش سن تقویمی، توانایی آنان در درک معانی و کسب معرفت، بینش و آگاهی و همچنین، توانایی آنها بر طولانی‌تر شدن زمان تمرکز حواس بر روی یک موضوع بیشتر می‌شود.

– در اواخر سالهای تحصیلی توجه و نگرانیهای دانش‌آموزان درباره هدفهای آینده، انتخاب شغل و تشکیل خانواده بیشتر می‌شود. در این سنین معلمان می‌بایست نقش مشاوره با حوصله و راهنمایی صبور را بر عهده گیرند و در این دوره بحرانی، دانش‌آموزان را راهنمایی کنند.

### ۳. خصوصیات و ویژگیهای روانی – حرکتی

– رشد عقلی و هوشی نوجوان به کمال می‌رسد و براساس استعدادها و تواناییهای ذاتی خود، قادر است هر نوع دانش و مهارتی را بیاموزد. در سن چهارده سالگی به بعد نگرش و بینش تازه‌ای در رفتار و کردار نوجوان مشاهده می‌شود. نوجوان می‌کوشد تا آن دسته از باورها و ارزشهایی را که در هدفهای زندگی او تأثیر دارند درون‌سازی کند و به درک مفاهیم مجوّ دست یابد.

– قادرند مهارتهای پیچیده ورزشی را به نحو بسیار مطلوب انجام دهند.

– قدرت عضلانی و استقامت عمومی بدن افزایش می‌یابد و می‌توانند در مسابقات ورزشی شرکت کنند. همچنین می‌توانند در تمرینات ورزشی فشرده شرکت نمایند.

– هدف تربیت‌بدنی در این دوره تعلیم روشهای صحیح تمرینات ورزشی، کنترل وزن و افزایش تواناییهای حرکتی و آمادگی جسمانی است.

### عوامل مؤثر در تعیین محتوای درس تربیت‌بدنی

تغییرات اجتماعی، تحولات فرهنگی و وضعیت اقتصادی و معیشتی افراد و خواسته‌ها و علایق دانش‌آموزان در تحول محتوای درس تربیت‌بدنی مؤثر بوده است. امروزه محتوای درس تربیت‌بدنی در مدارس این نگرش را باید دنبال کند که علاوه بر نیازهای فعلی دانش‌آموزان نگاهی به آینده نیز داشته باشد.

نظر دانشمندان تعلیم و تربیت از جمله استانی هال، این اصل را که مدارس باید خود را با نیازها، علایق و قابلیت‌های دانش‌آموزان هماهنگ نمایند به طور عام مورد شناسایی قرار داد.

### تغییرات اجتماعی و برنامه‌های تربیت‌بدنی

اگر در گذشته بخشی از نیازهای حرکتی دانش‌آموزان خود به خود به وسیلهٔ فعالیتهای روزمره در زندگی، نظیر کارکردن و فعالیتهای جسمانی در محیط خانه و جامعه برآورده می‌شد، امروزه، به سبب تغییرات گسترده در جامعه و صنعتی شدن آن، مسئولیت مدرسه در برآوردن این نیاز بیشتر شده است. فقر حرکتی به ویژه در کودکان و نوجوانان به واسطهٔ تحولات صنعتی در جامعه کاملاً مشهود است و استفاده از امکانات و برنامه‌های ورزشی در مدارس برای حل این مشکل امری اجتناب‌ناپذیر است. بنابراین، محتوای درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس باید، همگام با تحولات، پاسخگوی نیازهای جدید دانش‌آموزان باشد.

## ویژگیهای محتوای درس تربیت‌بدنی

ویژگیهای عمومی زیر می‌تواند راهنمایی کلی برای برنامه‌ریزان و طراحان برنامهٔ درسی در زمینهٔ انتخاب مواد آموزشی در هر یک از دوره‌های تحصیلی در مدارس باشد:

۱. محتوا و مضمون باید با عنوان درس تربیت‌بدنی و اهداف آن در مدارس سنخیت کامل داشته باشد و دانش‌آموز این امر را به خوبی در کلاسهای تربیت‌بدنی درک کند.
۲. محتوا باید درکی صحیح از ساختار بنیادی تربیت‌بدنی و ورزش به دانش‌آموزان ارائه بدهد.
۳. محتوا و مواد آموزشی درس تربیت‌بدنی باید اصول بهداشتی و سلامتی در طول زندگی را با مواد عملی به دانش‌آموزان بفهماند.
۴. مواد آموزشی انتخاب شده برای هر دورهٔ تحصیلی باید با ایجاد انگیزه و شور، یادگیری را در دانش‌آموز تقویت کند.
۵. حرکات و مهارتهای انتخابی برای تدریس باید متناسب با وضعیت جسمانی و تواناییهای دانش‌آموزان باشد.
۶. محتوا باید متناسب با توقعات و انتظارات دانش‌آموزان باشد و آنان پس از شرکت در فعالیتهای ورزشی احساس رضایت و شادمانی کنند.
۷. تسلسل مواد آموزشی و برنامه‌های تربیت‌بدنی در هر دورهٔ تحصیلی باید حفظ شود.
۸. برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس باید ضامن رشد و تکامل طبیعی کودک و نوجوان، افزایش قابلیت‌های اجتماعی و روانی و بسط شخصیت او باشد.

## سن دانش‌آموزان و برنامه‌های تربیت‌بدنی

سن افراد، نشان‌دهندهٔ بسیاری از خصوصیات و ویژگیهای آنان است و دانش‌آموزان در هر مقطع سنی دارای تواناییهای جسمانی، حرکتی و ویژگیهای رفتاری مخصوص آن سن می‌باشند.

**پیشنهاد می‌شود برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس به شکل زیر تنظیم گردد:**

(الف) برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزشی برای سنین ۲ تا ۶ سالگی (دورهٔ آمادگی و پیش‌دبستانی).

ب) برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزشی برای سنین ۶ تا ۱۲ سالگی (دوره دبستان).

نیازها و علاقه‌های دانش‌آموزان به برنامه‌های تربیت‌بدنی

یادگیری زمانی به خوبی حاصل می‌شود که مواد آموزشی ارائه شده در هر مقطع سنی بخشی از نیازهای دانش‌آموزان را برطرف کند و مطابق با علایق و ذوق آنان باشد. هنگامی که دانش‌آموز احساس نیاز کند، به دنبال یادگیری می‌رود و انگیزه وی برای فراگیری درس و تمرین بیشتر می‌شود.

در یک نظام آموزشی موفق و مؤثر محور برنامه‌های آموزشی نیازها و علایق دانش‌آموزان است.

این یکی از اصول مهم تعلیم و تربیت است که آموزش باید از تجربیات موجود دانش‌آموزان آغاز گردد، زیرا این تجربه و قابلیت‌هایی که در طول دوره‌های قبلی به دست آمده فراهم‌آورنده نقطه آغاز برای تمامی یادگیری‌های آینده است.

از خصوصیات بارز برنامه‌های تربیت‌بدنی براساس نیازها و علایق دانش‌آموزان قابلیت انعطاف برنامه است. در ارائه برنامه‌های تربیت‌بدنی براساس نیازها و علایق هدف عمده‌ای که دنبال می‌شود، این است که ما سطح مطلوبی از آمادگی‌های جسمانی و آمادگی‌های حرکتی را برای دانش‌آموزان هر مقطع تحصیلی در نظر بگیریم و سرانجام، با اتخاذ روش‌های معقول در پایان سال تحصیلی به آن اهداف برسیم.

### طبقه‌بندی محتوای درس تربیت‌بدنی

**۱. آمادگی جسمانی:** آمادگی‌های جسمانی آن دسته از قابلیت‌ها و توانایی‌ها هستند که به صورت بالقوه در فرد وجود دارند و در اثر

تمرین بدنی پرورش می‌یابند و توانایی‌های فرد را برای حضور موفق و پرنشاط در زندگی فردی و اجتماعی بالا می‌برند.

زیر مجموعه‌های آن عبارت‌اند از: استقامت، قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری، هماهنگی و چابکی.

**۲. آمادگی حرکتی:** آمادگی‌های حرکتی آن دسته از استعدادها و قابلیت‌ها هستند که فرد در اثر آموزش به آنها می‌رسد و در نتیجه،

توانایی‌های مهارتی و هنری و حرکتی پرورش می‌یابند.

نکته شایان ذکر این است که بدون داشتن حداقل آمادگی‌های جسمانی موفقیت در آمادگی‌های حرکتی مقدور نیست.

والدین امیدوارند که فرزندانشان با معلمان کارآمد و متعهدی سروکار داشته باشند که آنان را به نحو شایسته، در راه رسیدن به کمال، معرفت و خودشناسی هدایت کنند.

معلمان تربیت‌بدنی نیز باید بدانند که گفتار، اعمال، روش‌ها و رفتارهایشان در هنگام تدریس، تأثیر چشمگیری بر روی دانش‌آموزان تحت تعلیم آنها دارد.

والدین که در آرزوی داشتن فرزندی سالم، برومند و مؤثر در جامعه‌اند باید نهایت همکاری و مشارکت جدی را با آموزشگاهها و معلمان در راه رسیدن به چنین اهدافی داشته باشند و خلاصه اینکه دانش‌آموزان نیز باید به وظایف و مسئولیتهای خود در کلاسهای تربیت‌بدنی و هنگام اجرای تمرینات و فعالیتهای جسمانی آگاه باشند.

## مسئولیتهای والدین

محیط خانواده اولین و مهمترین پایگاه به منظور حضور فعال و مؤثر دانش‌آموزان در فعالیتهای تربیت‌بدنی و ورزش محسوب می‌شود.

نگرش مثبت والدین به فعالیتهای جسمانی و کلاسهای تربیت‌بدنی بسیار مهم است. والدین باید بدانند که کودکانشان به فعالیتهای جسمانی نیاز دارند و قسمت اعظم این نیاز در کلاسهای تربیت‌بدنی و برنامه‌های ورزشی مدرسه برآورده می‌شود.

حضور مؤثر دانش‌آموزان در کلاسهای تربیت‌بدنی علاوه بر بهبود تواناییهای جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان، موجب اعتلای تواناییهای روانی و جسمانی دانش‌آموزان و فراگیری دروس دیگر می‌شود.

## وظایف معلمان تربیت‌بدنی و ورزش

۱. به تفاوتها و ویژگیهای جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی آنان توجه نماید.

۲. اهداف واضح، روشن و ارزشمندی را تعیین و دانش‌آموزان، والدین و دیگران را از این اهداف آگاه کند.

۳. به رشد و بهداشت روانی دانش‌آموزان توجه نماید.

۴. طرح درس مدون و مشخصی را برای هر یک از جلسات آموزش تربیت‌بدنی و ورزش تنظیم کند.

۵. در تمامی کلاسهای ورزش از لباس کامل ورزشی و سوت استفاده کند.

۶. تمامی اصول، معیارها و قوانینی که از طرف کارشناسی تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ابلاغ می‌شود رعایت و با جدیت پیگیری کند.

۷. به نیازها، خصوصیات و ویژگیهای دانش‌آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی برای تدوین برنامه‌های ورزشی توجه کند.

۸. به منظور توسعه و تعمیم فعالیتهای ورزشی و مشارکت والدین و دانش‌آموزان، در مدرسه، انجمنهای ورزشی، گروههای ورزشی و کانونهای ورزشی تشکیل دهد.

۹. به منظور آشنایی با آخرین دستاوردهای علمی در زمینه‌های ورزشی همواره به مطالعه و تحقیق اهتمام ورزد.

۱۰. پرونده‌های بهداشتی - ورزشی برای هر یک از دانش‌آموزان با کمک دیگر مربیان و مسئولان مدرسه تشکیل دهد و نتایج آن را به اطلاع اولیای مدرسه و والدین برساند.

۱۱. رقابتهای درون مدرسه‌ای را به گونه‌ای متناسب برنامه‌ریزی و اجرا کند.

۱۲. هر معلم می‌بایست به انواع روشهای تدریس تربیت‌بدنی و نحوه آموزش مهارتهای ورزشی آگاه باشد و مورد استفاده آنها را بداند. موقعیت زمانی و مکانی را در انتخاب روشهای تدریس مورد نظر قرار دهد. البته باید گفت هیچ روش واحدی به عنوان بهترین روش تدریس وجود ندارد.

۱۳. در جلسات مسئولان و انجمن اولیا و مربیان شرکت کند و توجه مسئولان و والدین را به اهمیت درس تربیت‌بدنی و ورزش برای دانش‌آموزان جلب نماید.

## وظایف دانش‌آموزان

**مواردی که دانش‌آموزان می‌بایست در خصوص فعالیت‌های ورزشی بدانند عبارت‌اند از:**

۱- به قوانین و مقررات ورزشی احترام بگذارند

۲- از تواناییهای جسمانی و مهارتی خود آگاه باشند.

۳- اصول اخلاقی و تربیتی را رعایت کنند.

۴- در هنگام ورزش از لباس و کفش ورزشی مناسب استفاده کنند.

۵- زیر نظر مربی به تمرین و فعالیت بپردازند.

۶- آمادگیهای جسمانی را علاوه بر محیط‌های ورزشی در زندگی روزمره به کار برند.

۷- کتابها، مجلات و مقالات علمی ورزشی را مطالعه کنند.

۸- هدفشان از شرکت در فعالیت‌های ورزشی، در وهله اول، کسب سلامت و تندرستی و نشاط و شادمانی باشد.

**ضرورت طرح درس تربیت‌بدنی برای معلمان :** همه معلمان تربیت‌بدنی اعم از کم‌تجربه و جوان یا باتجربه می‌بایست برای تدریس یک جلسه درس تربیت‌بدنی برنامه‌ای مدون و مشخص داشته باشند.

تهیه و تنظیم طرح درس به صورت مکتوب به معنای بی‌اطلاعی و ناآگاهی معلم تربیت‌بدنی نیست، بلکه نشان از جدیت و تعهد و شایستگی آنها در کار و انجام وظیفه دارد.

**جزئیات مواد یک جلسه تدریس درس تربیت‌بدنی عبارت است از:**

۱- سازماندهی کلاس درس

۲- گرم کردن بدن و آماده شدن برای اجرای مهارتهای مورد تدریس

۳- بخش آموزش: این بخش معمولاً بیشترین زمان یک جلسهٔ تدریس را به خود اختصاص می‌دهد و معلمان تربیت‌بدنی می‌بایست دقت و سعی وافری به منظور اتخاذ شیوه‌های مناسب آموزشی و ارائهٔ تمرینات ورزشی انجام دهند.

### **نکات مهمی که معلمان و دبیران تربیت‌بدنی در هنگام تنظیم طرح درس و تقسیم‌بندی زمانی ساعات تربیت‌بدنی باید رعایت نمایند:**

۱. برنامهٔ پیشنهادی با توجه به وضعیت آب و هوایی و موقعیت جغرافیایی تنظیم گردد.
۳. به بهداشت محیط، فضاها و زمینهای ورزشی و ایمنی وسایل و تجهیزات ورزشی به طور خاص توجه کنند و حتی‌الامکان وسایل خطرآفرین در محیطهای بازی و فعالیت نباشد.
۴. چنانچه در حین تدریس نیاز باشد که معلم به عللی محیط ورزشی را موقتاً ترک کند، حتماً فعالیت ورزشی دانش‌آموزان را متوقف سازد و از آنان بخواهد که در همان محیط آرام بنشینند تا مجدداً معلم در کلاس درس حاضر شود.
۵. معلم در حین تدریس مهارتهای ورزشی نکات بهداشتی اخلاقی و اجتماعی را متناسب با نیازهای دانش‌آموزان توضیح دهد.
۷. حرکات، فعالیتها، تمرینات و بازیهایی که قبلاً روی آن مطالعه نشده و معلم فاقد تجربهٔ کافی در ارائهٔ این گونه فعالیتهاست آموزش داده نشود زیرا هم سازماندهی کلاس به هم می‌خورد و هم ممکن است خطراتی برای دانش‌آموزان داشته باشد.

### **روشهای تدریس در تربیت‌بدنی**

منظور از روشهای تدریس در کلاسهای تربیت‌بدنی دو جنبهٔ مختلف از نحوهٔ تدریس درس تربیت‌بدنی است. این دو جنبه عبارت‌اند از:

۱. نحوهٔ مدیریت و ادارهٔ کلاسهای تربیت‌بدنی در هنگام تدریس

۲. نحوهٔ آموزش مهارتها و فعالیتهای جسمانی و حرکتی به دانش‌آموزان.

### **شرح اجمالی روشهای کلاسداری و تدریس**

۱ - شیوه‌های مدیریت در تدریس تربیت‌بدنی : معلمان تربیت‌بدنی همیشه از روشها و شیوه‌های متنوعی در ادارهٔ کلاسهای تربیت‌بدنی و آموزش مهارتها بهره می‌برند معمولاً شیوه‌های انتخابی معلمها اقتضایی است و براساس زمان و مکان و مقطع تحصیلی انتخاب می‌شود. دامنهٔ این شیوه‌ها یک حوزه بسیار وسیع را شامل می‌شود که از شیوهٔ معلم‌مداری شروع شده و به شیوهٔ کلاسداری و تدریس به صورت شاگردمداری منتهی می‌شود .

یکی از قدیمیترین شیوه‌های تدریس، شیوهٔ دستوری است. در این شیوه، نوع فعالیتها و نحوه و زمان اجرا از طرف معلم تعیین می‌شود. در واقع، معلم تصمیم‌گیرندهٔ مطلق در اداره و سازماندهی کلاس است. در این شیوه کلیهٔ دانش‌آموزان موظف‌اند طبق برنامه‌های تنظیمی معلم در کلاس حاضر شده و به فعالیت بپردازند

**۲ - شیوهٔ تدریس و کلاس‌داری تمرین :** این شیوه اغلب مورد استفادهٔ معلمان تربیت‌بدنی قرار می‌گیرد. در این شیوه، معلم، همانند شیوهٔ دستوری به شرح و توصیف حرکت یا فعالیت می‌پردازد. و به پرسشها پاسخ می‌دهد. سپس به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد که به تمرین بپردازند و خود با حرکت در میان آنها به رفع اشتباهات و اصلاح حرکات و نیز توجیه شاگردان می‌پردازد. پس از مشخص شدن آنچه که باید یاد بگیرند، به مرحلهٔ دیگر آموزش خود می‌پردازد.

**۳ - شیوهٔ تدریس تکلیفی:** در این شیوه، معلم محتوا یا نوع فعالیت را تعیین می‌کند؛ اما به بچه‌ها فرصت می‌دهد تا برای انجام دادن آن تصمیم بگیرند. این امر باعث می‌شود که هر فرد بنابر توانایی خود به فعالیت مورد نظر بپردازد.

**۴ - شیوهٔ تدریس کشف هدایت شده :** در این روش، معلم نوع و روشهای اجرای یک حرکت را برنامه‌ریزی می‌کند؛ اما تمرکز روی بهترین روش اجرای حرکت است که این را به تشخیص دانش‌آموزان و با انجام دادن حرکات مختلف وامی‌گذارند.

**۵ - شیوهٔ تدریس حل مشکل :** این روش بسیار شبیه روش قبلی است با این تفاوت که در روش قبلی، یک راه تنها راه مناسب بود؛ اما در این روش، برای اجرای یک حرکت، راههای متنوعی از طرف دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود. در واقع، برای انجام دادن یک حرکت، تعداد زیادی فعالیت انجام می‌شود.

**۶ - شیوه تدریس کشف حرکت :** همان روش شاگردمداری است روش کشف حرکت بر عهده شاگرد گذاشته می‌شود و شاگرد بنابر تمایل و خواسته خود و کمترین حرکت و نظارت معلم به فعالیت می‌پردازد .

**اهمیت ارزشیابی :** ارزشیابی نه تنها مهمترین قسمت برنامهٔ تربیت‌بدنی در مدارس است، بلکه مهمترین بخش تعلیم و تربیت و اساساً مهمترین موضوع در عالم آفرینش است.

امام علی (ع) در این مورد می‌فرماید: آدمی به گفتارش سنجیده می‌شود و به رفتارش ارزشیابی می‌گردد. چیزی بگو که کفهٔ سخت سنگین شود و کاری کن که قیمت رفتارت بالا رود. بنابراین، با توجه به اهمیتی که سنجش و ارزشیابی در زندگی دارد، نمی‌توان در درس تربیت‌بدنی و علوم ورزشی در مدارس به آن کم‌توجهی کرد و حاصل زحمت و کوشش متولیان این عرصه را نادیده گرفت.

### ضرورت ارزشیابی درس تربیت‌بدنی

یک معلم تربیت‌بدنی برای اینکه بداند زحماتش در جهت تحقق اهداف تربیت‌بدنی در مدارس چه نتیجه‌ای داشته است، باید طی دورهٔ کلاس، برای آگاهی از نتیجه، کار خود را کنترل و بررسی نماید. زیرا، در غیر این صورت، نتیجهٔ تدریس مورد نظر نامعلوم خواهد بود. از

سوی دیگر، چون دانش‌آموزان از تأثیر فعالیتهای خود اطلاعی به دست نمی‌آورند، علاقه به کوشش و فعالیت را از دست می‌دهند و انگیزه مناسبی برای ادامه آن نخواهند داشت.

ارزشیابی جزء لاینفک یادگیری است و طرح آن باید از قبل تهیه شود.

### اهداف ارزشیابی درس تربیت‌بدنی در مدارس

۳. تقویت قوای جسمانی دانش‌آموزان از طریق پرداختن به فعالیتهای پایه ورزشی.
۴. کسب اطلاعات لازم از وضعیت جسمانی و تواناییهای دانش‌آموزان.
۶. اصلاح و تشخیص بهترین روش آموزشی برای معلمان تربیت‌بدنی و ورزش.
۷. تعیین نقاط ضعف برنامه و معلم درس تربیت‌بدنی.
۸. تعیین ارتباط متقابل برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی و محیط برای برنامه ریزی بهتر و اتخاذ تصمیمات صحیح.
۹. پی بردن به نقاط ضعف اجرایی درس تربیت‌بدنی.
۱۰. کسب آگاهی از کیفیتهای اخلاقی، عاطفی و روانی دانش‌آموزان.
۱۱. تجدید نظر در اهداف کلی، اهداف اختصاصی و دستاوردهای تربیت‌بدنی.
۱۳. تقسیم کلاسهای درس تربیت‌بدنی به گروههای متجانس.
۱۵. ایجاد انگیزش و علاقه در دانش‌آموزان نسبت به ورزش.
۲۰. تعیین تأثیر آموزش بر هر یک از دانش‌آموزان.
۲۱. تعیین میزان اثربخشی و کارایی تدریس معلمان.

### ارزشیابی در تربیت‌بدنی را می‌توان به دو شکل انجام داد:

۲- ارزشیابی پایانی

۱- ارزشیابی تکوینی

**ارزشیابی تکوینی:** این نوع ارزشیابی معمولاً در طول مدت زمان هر ثلث یا نیمسال تحصیلی طی آموزش یا در حین برنامه تمرین انجام می‌شود تا معلم، متخصص ورزش و خود فرد شرکت کننده را از وضعیتش مطلع سازد.



بر پایه این اطلاعات معلم یا متخصص ورزشی دربارهٔ ثمربخشی ادامهٔ دورهٔ آموزشی نظر می‌دهد و طرحی برای برنامه‌های آینده می‌ریزد. شرکت‌کنندگان در برنامه نیز با آگاهی از میزان توانایی‌هایشان برانگیخته می‌شوند. بنابراین ارزشیابی تکوینی در سراسر دورهٔ آموزشی یا برنامهٔ تمرین انجام می‌پذیرد و ادامه پیدا می‌کند.

### **ارزشیابی پایانی:** در این نوع ارزشیابی، اندازه‌گیری نهایی از عملکرد شرکت‌کنندگان در پایان دورهٔ آموزشی - ثلث یا نیمسال

تحصیلی در نظام جدید آموزش متوسطه - یا برنامهٔ تمرینی صورت می‌گیرد. در تدریس درس تربیت‌بدنی مدارس، ارزشیابی پایانی بیشتر برای نمره دادن به کار برده می‌شود. این نوع ارزشیابی به جای مقایسهٔ سطح پیشرفت فردی به مقایسه‌هایی در بین دانش‌آموزان می‌پردازد.

### **محورهای ارزشیابی درس تربیت‌بدنی**

در برنامهٔ درس تربیت‌بدنی در مدارس، ارزشیابی و تعیین نمرهٔ دانش‌آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی براساس محورهای زیر صورت می‌گیرد:

۱. آمادگی جسمانی عمومی .

۲. مهارت‌های پایهٔ ورزشی (آمادگیهای حرکتی) .

۳. مشاهدهٔ خصوصیات و ویژگیهای مطلوب از نظر رشد اجتماعی، عاطفی و روانی .

۴. مسائل بهداشتی

۵. دانش نظری

### **مراحل ارزشیابی درس تربیت‌بدنی**

چنانچه امتحان را وسیله یا روشی برای اندازه‌گیری میزان تغییر رفتار دانش‌آموزان در جهت رسیدن به هدفهای تعلیم و تربیت بدانیم، باید گفت که امتحان یا ارزشیابی یکی از جنبه‌های مهم و جدایی‌ناپذیر جریان تعلیم و تربیت است.

استفاده از شیوهٔ صحیح ارزشیابی نه تنها به دانش‌آموزان در جهت نیل به اهداف تعلیم و تربیت کمک می‌کند بلکه معلم را قادر می‌سازد که برنامه‌های درسی، شیوه‌های تدریس و به طور کلی «خود» را ارزشیابی و در جهت رفع نقایص و نهایتاً بهبود و اصلاح آنها کوشش کند. برخی از معلمان تربیت‌بدنی در مدارس ابتدایی از روش مشاهده برای ارزشیابی دانش‌آموزان استفاده می‌کنند. در این روش وضعیت ظاهری و رفتار دانش‌آموزان مورد مشاهده قرار می‌گیرد.

اما ارزشیابی دقیق و عادلانه مستلزم طراحی و برنامه‌ریزی مرحله‌ای به شرح زیر می‌باشد:

### **۱- تعیین هدفهای آموزشی، روشن نمودن کلیات آزمون و طرح ریزی مواد آزمون.**

کارهایی که در این مرحله انجام می‌گیرد عبارت‌اند از:

۱. انتخاب مواد آزمون برای دوره‌های مختلف تحصیلی .

۲. به دست آوردن اطلاعات و مهارت کافی برای اجرای دقیق آزمون .

۳. فراهم نمودن امکانات و لوازم مورد نیاز به منظور اجرای آزمون .

۴. تهیه جداول و شاخصهای مورد نیاز برای نمره دادن.

**۲- تعیین روشهای نمره دادن، چگونگی درج نتایج و تعیین نیروی انسانی مورد نیاز در اجرای آزمون.**

**۳- تهیه شرح وظایف و تقسیم مسئولیتها در مورد نحوه اجرای آزمون بین همکاران.**

مواردی که در این قسمت باید انجام شود عبارت است از:

۱. توجیه کامل نحوه انجام دادن هر یک از مواد آزمون برای کلیه دانش آموزان .

۲. ایجاد انگیزه در دانش آموزان برای اجرای هرچه بهتر و دقیقتر آزمون .

۳. پیش بینی مسائل ایمنی .

۴. عملی کردن آزمون.

**۴- تهیه فهرست امتیازها و گزارش کامل آزمون**