

آیا جزوه را از سایت ما دانلود کرده اید؟

کتابخانه الکترونیکی **PNUEB**

پیام نوری ها بشتابید

مزایای عضویت در کتابخانه **PNUEB**:

دانلود رایگان و نامحدود خلاصه درس و جزوه

دانلود رایگان و نامحدود حل المسائل و راهنما

دانلود کتابچه نمونه سوالات دروس مختلف پیام نور با جواب

WWW.PNUEB.COM

کتابچه نمونه سوالات چیست:

سایت ما **افتخار** دارد برای اولین بار در ایران توانسته است کتابچه نمونه سوالات تمام دروس پیام نور که هر یک حاوی تمامی آزمون های برگزار شده پیام نور (تمامی نیمسالهای موجود **فتی الامکان** با **جواب**) را در یک فایل به نام کتابچه جمع آوری کند و هر ترم نیز آن را آپدیت نماید.

مراحل ساخت یک کتابچه نمونه سوال

(برای آشنایی با زحمت بسیار زیاد تولید آن در هر ترم):

دسته بندی فایلها - سرچ بر اساس کد درس - پسابندن سوال و جواب - پیدا کردن یک درس در نیمسالهای مختلف و پسابندن به کتابچه همان درس - پسابندن نیمسالهای مختلف یک درس به یکدیگر - وارد کردن اطلاعات تک تک نیمسالها در سایت - آپلود کتابچه و فیلدی موارد دیگر..

همچنین با توجه به تغییرات کدهای درسی دانشگاه استثنائات زیادی در ساخت کتابچه بوجود می آید که کار ساخت کتابچه را بسیار پیچیده می کند.

WWW.PNUEB.COM

A large group of children, mostly girls, are sitting on the floor in a circle. They are holding colorful balls (red, blue, yellow, orange) on their heads. The children are smiling and looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

تربیت بدنی در مدارس

کتابخانه الکترونیکی **PNUEB**

WWW.PNUEB.COM



تربیت بدنی در مدارس

انتشارات دانشگاه پیام نور

رشته تربیت بدنی

تالیف: دکتر مهدی کارگر دکتر مسعود نادریان

ویرایش علمی و تهیه اسلاید:

دکتر ابوالفضل فراهانی

دانشیار دانشگاه پیام نور

Payam Noor University Ebook

PNUEB

فصل اول

اهداف تربیت بدنی و ورزش در مدارس

هدف کلی

شناخت اهداف و نقش آن در تعیین محتوا و خطمشیهای اجرایی درس تربیت بدنی در مدارس.

هدفهای رفتاری

۱. مفهوم تربیت بدنی و تعاریف مربوط به آن
۲. اختلاف بین دو واژه «ورزش» و «تربیت بدنی»

۳. نقش اهداف در برنامه‌ریزی فعالیتهای تربیت‌بدنی و ورزش مدارس
۴. اهداف عمومی تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان
۵. تعریف و اهداف آموزش و پرورش
۶. اهداف کلی و اختصاصی تربیت‌بدنی و ورزش.
۷. ضرورت تدوین برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس
۸. اهداف تربیت‌بدنی در مدارس را از نظر «کین» و «دکتر تاش»

مفهوم تربیت بدنی

به منظور تعیین اهداف تربیت بدنی ابتدا لازم است که مفهوم تربیت بدنی در مدارس به درستی شناخته شود. 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. این موضوع چنان فراگیر شده است که در بسیاری از برنامه‌های آموزشی واژه ورزشی به جای واژه تربیت بدنی به کار برده می‌شود. 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.

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

دکتر لوبوش : «تربیت بدنی مجموع روشهایی است که جهت تبدیل بدن به یک وسیله مورد اعتماد و تطابق و همگامی با محیطهای بیولوژیکی و اجتماعی از طریق پرورش عوامل بیولوژیکی (قدرت و استقامت دستگاههای گردش خون و تنفس) و عوامل روانی- حرکتی که خود باعث به وجود آمدن کنترل و مهارتهای بدنی که یکی از عوامل مهم رفتار و شخصیت آدمی است می باشد».

با تعاریف فوق می توان 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

محتوا یا کلیه فعالیت‌هایی که با نام تربیت‌بدنی آموزش داده می‌شود بر پایه فعالیت‌های جسمانی استوار بوده و از ورزش جدا نمی‌باشد و حتی می‌توان عنوان نمود که در بسیاری مواقع از طریق انواع رشته‌های ورزشی می‌توان به اهداف تربیت‌بدنی دست یافت اما باید این موضوع مهم را یادآوری نمود که در شیوه‌های اجرایی و هدف کار و فعالیت تربیت‌بدنی و ورزش تفاوت وجود دارد.

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

اهداف تربیت بدنی

برنامه‌های تربیت بدنی دارای اهداف مشخص می‌باشد. معلمان و برنامه‌ریزان تربیت بدنی می‌بایست با اهداف این درس آشنا بوده و بتوانند آنها را با استناد به دلایل، مدارک و منابع علمی برای دانش‌آموزان و والدین آنها توجیه کنند. چنانچه اهداف برنامه‌های تربیت بدنی در هر سطح از تحصیل (ابتدایی، راهنمایی، متوسطه) به طور واضح و روشن بیان گردند، در این صورت همهٔ افرادی که در تهیه و تدوین و یا اجرای برنامه‌ها، مشارکت می‌کنند، قادر خواهند بود، پاسخ به این سؤال مهم و اساسی که «چرا و برای چه منظور فعالیت می‌کنند» با درک و آگاهی کامل دریافت نمایند.

پاسخ منطقی و فلسفی این «چرایی» در واقع محور و مرکزیتی برای جهت‌دهی و کسب موفقیت در اجرای برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس خواهد بود. در این بخش از کتاب اهداف تربیت بدنی را با در نظر گرفتن ابعاد وجودی انسان و نیازهای واقعی آنان به دو دستهٔ اهداف عمومی و اختصاصی در هر دورهٔ تحصیلی به شرح زیر بیان می‌گردد.

۱. اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره ابتدایی

اهداف تربیت بدنی در دوره ابتدایی را می توان به شرح زیر بیان نمود:

۱-۱. پرورش قابلیت های جسمانی با به کارگیری عضلات مختلف بدن از

طریق حرکات و فعالیت های جسمانی متناسب با هر یک از اندامها

۱-۲. پرورش قوای ذهنی دانش آموزان از طریق بازی های سازمان یافته

۱-۳. تقویت روحیه اجتماعی و مسئولیت پذیری از طریق بازیها و

حرکات دسته جمعی

۱-۴. رشد اخلاق و حس به گزینی از طریق مشارکت در بازی های اجتماعی

۱-۵. کمک به رشد و جلوه شخصیت کودک با ایجاد تفکر خودکار در او

از طریق انواع فعالیت های جسمانی

- ۶-۱. کمک به دانش‌آموزان در فراگرفتن مهارت‌های صحیح حرکتی پایه و بنیادی از قبیل راه‌رفتن، دویدن، پریدن و...
 - ۷-۱. ایجاد عادات‌های ایمنی و آشنا ساختن آنها با اجرای کارهای مقدماتی در موقع برخورد با حوادث و مشکلات
 - ۸-۱. ایجاد عادات‌های بهداشتی در دانش‌آموزان و علاقه‌مند ساختن آنها به رعایت امور بهداشتی در حفظ سلامتی خود و دیگران
 - ۹-۱. پرورش و تقویت روحیه نظم و انضباط در کارها
 - ۱۰-۱. علاقه‌مند ساختن دانش‌آموزان به تقویت و سلامتی بدن و داراشدن اعضا و اندام‌های متناسب
- تحقق اهداف فوق از طریق محتوای درسی مناسب در قالب بازیها، حرکات موزون، ورزشها، بازیهای محلی و به طور کلی فعالیتهای جسمانی امکان‌پذیر خواهد بود.

۲. اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان

همه دانش‌آموزان در دوره راهنمایی و دبیرستان می‌بایست آمادگی پیدا نمایند تا بتوانند در فعالیتهای سازنده و مطلوب اجتماعی جامعه شرکت نمایند. به دنبال هدفهای عمده‌ای که برای درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی بیان گردید، اهداف کلی برای این درس در دوره راهنمایی و متوسطه می‌توان در نظر گرفت. دانش‌آموزان به منظور رویارویی با شرایط و اوضاع زندگی روزمره و فائق آمدن بر مشکلات روزافزون و پیچیده آن، نیاز به توسعه و تکامل قابلیت‌ها و تواناییهای خود دارند تا قادر باشند سلامتی، تندرستی و نشاط دوره نوجوانی و جوانی خود را حفظ کرده، مسائل و مشکلات را با اندیشه خلاق خود حل کنند، گزینشهای اخلاقی نیکو بنمایند و با ابراز تمایلات خوشایند، نگرشهای منطقی، درک ارزشها و قدرشناسیها، بتوانند عواطف و احساسات خود را به نحو مطلوبی بیان نمایند. دانش‌آموزان در این دوره از تحصیل از طریق شرکت در گروههای اجتماعی روابط رودررو با دیگران و همسالان¹¹ خود برقرار می‌سازند.

سرانجام رشد و بلوغ اجتماعی به وسیله روابط گروهی همانند انجمنهای ورزشی مدرسه، مسابقات مختلف ورزشی و غیره افزایش می‌یابد. هدفهای عمده تربیت بدنی در این دوره به قرار زیر است:

۱-۲. توسعه و رشد اندامها و عضلات مختلف بدن و پرورش استعدادهای جسمانی از طریق شرکت در فعالیتهای و تمرینات ورزشی منظم و مداوم.

۲-۲. بهبود و توسعه مهارتهای عصبی-عضلانی و افزایش هماهنگی در انجام حرکات و فعالیتهای جسمانی و به ویژه مهارتهای ورزشی از طریق یادگیری مهارتها و فنون رشته‌های مختلف ورزشی و حرکات بنیادی.

۳-۲. توسعه و رشد مهارتهای شناختی که در برگیرنده معلومات، درک و تشخیص ارزشهایی است که با اجرای فعالیتهای جسمانی همراه است.

۴-۲. توسعه و رشد اجتماعی دانش‌آموزان که به منظور سازگاری دانش‌آموزان با خود و با دیگران و توسعه معیارهای مطلوب رفتاری است که از طریق شرکت دانش‌آموزان در فعالیتهای گروهی و بازیهای ورزشی حاصل می‌شود.

۳. اهداف اختصاصی تربیت بدنی

اهداف اختصاصی در حقیقت اهداف نزدیک و سهل‌الوصولی هستند که در چارچوب اهداف کلی بیان می‌شوند. اهداف اختصاصی با تجارب و سوابق یادگیری دانش‌آموزان و میزان تواناییهای جسمانی و استعدادهای حرکتی آن مرتبط می‌باشند.

اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی به شرح زیر بیان می‌شوند:

۱-۳. توسعه تواناییها و مهارتهای پایه و بنیادی در دانش‌آموزان کلاسهای اول تا سوم دبستان.

۲-۳. توسعه تواناییها و مهارتهای بنیادی پیشرفته و آمادگیهای جسمانی در کلاسهای چهارم و پنجم دبستان.

۳-۳. توسعه و بهبود مهارتهای ورزشی و آمادگیهای جسمانی در دوره‌های مختلف تحصیلی راهنمایی و دبیرستان.

در توضیح توسعه تواناییها و مهارتهای بنیادی در دانش آموزان مدارس ابتدایی باید گفت که کودکان با مجموعه‌ای از قابلیت‌های جسمانی و توانایی‌های حرکتی وارد دبستان می‌شوند. اکثر آنها فاقد تجارب حرکتی در سطحی مطلوب و قابل قبول می‌باشند.

درس تربیت بدنی، موقعیتهای مختلف حرکتی در جهت توسعه هرچه بیشتر این قابلیت‌ها و توانایی‌های حرکتی فراهم می‌آورد. محور برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس ابتدایی به ویژه کلاسهای اول تا سوم دبستان توسعه مهارتهای بنیادی و تقویت و آموزش حرکات پایه از قبیل راه رفتن صحیح، دویدن، جهیدن، گرفتن، پرتاب کردن و سایر موارد مشابه بوده که از طریق فعالیتهای جسمانی مناسب و بازیها حاصل می‌شود

توسعه تواناییها و مهارتهای ترکیبی و پیشرفته و بهبود آمادگیهای جسمانی دانش آموزان کلاسهای چهارم و پنجم دبستان از اهمیت زیادی برخوردار است. اجزای آمادگیهای جسمانی عبارتاند از: قدرت عضلانی استقامت عضلانی، استقامت عمومی بدن، سرعت، هماهنگی، تعادل، چابکی و حفظ حالت بدن در شکل طبیعی است. چنانچه این قابلیتها به نحو مطلوب و با اجرای برنامه‌های مناسب حرکتی توسعه یابند، دانش آموزان در دوره راهنمایی وضعیت جسمانی مناسبی خواهند داشت.

۳. اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان عمدتاً بر توسعه و بهبود مهارتهای ورزشی استوار است. دوران نوجوانی و جوانی مناسبترین زمان برای یادگیری و توسعه مهارتهای ورزشی است. بنابراین در برنامه آموزش تربیت بدنی در مدارس راهنمایی و متوسطه با توجه به نیازها و علایق دانش آموزان باید آموزش این گونه مهارتها مورد توجه قرار گیرد.

اهمیت تعیین اهداف در برنامه‌های تربیت بدنی

اهداف تربیت بدنی در مدارس همان مفاهیم، نظریه‌ها و قواعد نسبتاً کلی در زمینه درس تربیت بدنی است که راهنما و الگوی همه دست‌اندرکاران اعم از معلمان تربیت بدنی، مدیران مدارس، برنامه‌ریزان آموزشی، والدین و دانش‌آموزان است. اگر اهداف برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس به صورت مشخص، روشن و کاربردی تدوین و به خوبی تعریف شوند، در این صورت موفقیت و اثربخشی برنامه‌های تربیت بدنی بیشتر خواهد شد.

به طور کلی، هدف همه عملکردهای مثبت و مؤثر از پیش تعیین می‌شود و همه کارگزاران تعلیم و تربیت باید با اصولی که اهداف بر آنها مبتنی هستند به خوبی

آشنا باشند.

سؤالاتی که درباره اهداف تربیت بدنی در مدارس باید بدانها پاسخ داده شود عبارتند از:

آیا اهداف تربیت بدنی با استناد به دلایل، مدارک و منابع علمی به صورتی روشن و کاربردی بیان می‌شوند؟

آیا هدفهای تربیت بدنی نیازهای دانش‌آموزان را برآورده می‌کند و با هنجارهای اجتماعی مطابقت دارد؟ و آیا همه اهداف تعیین شده، در یک دوره زمانی مشخص، دست‌یافتنی است؟

برنامه‌ریزان و مسئولان ورزشی باید برنامه‌هایی را طراحی کنند که با طبیعت رشد و نمو دانش‌آموزان و نیازهای واقعی آنان هماهنگ باشد، ارزشهای جامعه را در خود داشته باشد، و همچنین، نیازهای آینده را پیش‌بینی نماید. اهداف این برنامه‌ها بسیار ارزشمند است و دورنمایی مثبت از برنامه‌ها و فعالیتهای آتی تربیت بدنی در مدارس می‌نمایاند.

اهداف رفتاری در تربیت بدنی

در آموزش و پرورش نوین توجه زیادی به اهداف رفتاری دانش‌آموزان در مدارس می‌شود. زیرا اهداف رفتاری شرح اهداف کلی و مفاد آموزشی است و معیارهای مناسبی را به منظور اندازه‌گیری و تعیین میزان پیشرفت برنامه‌ها را در اختیار می‌گذارند. از طرفی اهداف رفتاری، نوع برنامه‌های ورزشی و در حقیقت جهت‌دهی نوع فعالیتها را مشخص می‌کنند.

بلوم و همکارانش اهداف رفتاری را به سه دسته اصلی (اهداف شناختی، اهداف عاطفی و اهداف روانی - حرکتی) تقسیم‌بندی می‌کنند.

به منظور طبقه‌بندی اهداف آموزشی در تربیت بدنی لازم است که جزئیات این اهداف به گونه‌ای طراحی و بیان شوند تا رفتارها برحسب سه حیطة رفتاری فوق تنظیم گردند. این طبقه‌بندی به دو منظور انجام می‌گیرد. اول برای پیش‌بینی و تعیین آنچه که می‌بایست در مفاد برنامه‌ریزی آموزشی قرار گیرد و دوم به منظور ارزیابی نتایج آموزشی و اصلاح احتمالی برنامه‌ها مؤثر می‌باشند.

هدفهای شناختی بر حفظکردن یا بازسازی چیزی که احتمالاً یادگرفته‌شده تأکید می‌کند.

هدفهای عاطفی «بر یک مایه احساسی یا درجه‌ای از پذیرش و یا عدم پذیرش» در یک موقعیت و یا فعالیت تأکید دارد.

هدفهای روانی‌حرکتی که در تربیت بدنی بسیار مهم می‌باشند بر مهارتهای عضلانی، مهارتهای حرکتی، دستکاری مواد و اشیا، انجام ماهرانه و هماهنگ فعالیتها و کارها و یا برخی از اعمال مربوط به هماهنگیهای عصبی عضلانی مد نظر است.

مثالهایی از لغات و مفاهیم کلیدی که می‌تواند برای توصیف یک رفتار در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی مورد استفاده قرار گیرد عبارتند از:

حیطه روانی - حرکتی	حیطه عاطفی	حیطه شناختی
مهارتها در تربیت بدنی	احساسات درباره عملکردهای تربیت بدنی	اعمالی که با دانش و درک مربوط به تربیت بدنی ارتباط دارد
نمایش حرکتی	آگاهی	دانش
مهارتهای بنیادی	حساسیت	ادراک
دریافت کردن	همدردی	تحلیلها
پرتاب کردن	خوشایندی	توضیحات
دویدن	قدردانیها	تفسیرها
پریدن	جوایز و پاداشها	تفاوتها
بازی	احساسات	ارزیابیها
گرفتن	هیجانان	ارتباطها
لی لی کردن	شادیها	گزینش
ضربه زدن به هدف	ارزشها	پیش بینیها
		کاربردها

مزیت عمده بیان اهداف به صورت رفتاری آن است که از همان ابتدا توجه معلمان تربیت بدنی را، به طور تخصصی، به حیطة عملی (روانی - حرکتی) جلب می‌کند. در این صورت، تدریس درس تربیت بدنی و ورزش، به طور مؤثر، قابل ارزشیابی و اندازه‌گیری است. در تربیت بدنی و ورزش، هدفهای رفتاری به راحتی بیان می‌شوند. یک سالن و مکان ورزشی، یک محل رفتار-محوری است و از آن به عنوان یک آزمایشگاه یادگیری از طریق گوش دادن، نگاه کردن، خواندن، بحث کردن، عمل کردن و ارزشیابی کردن استفاده می‌شود.

صاحب‌نظران و متخصصان علوم ورزشی هر یک اهدافی را برای فعالیتهای تربیت بدنی ارائه نموده‌اند.

دکتر کین، (۱۹۷۳) در یک مطالعه تحقیقی نتیجه گرفت که برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس اهداف زیر را دنبال می‌کند. این اهداف را در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی حرکتی می‌توان بدین شکل تقسیم‌بندی کرد:

۱. رشد مهارت‌های حرکتی در دانش‌آموزان؛

۲. تحقق استعداد‌های بالقوه و پراکنده دانش‌آموزان؛

۳. گذراندن اوقات فراغت؛

۴. رشد اخلاقی؛

۵. کسب شایستگی‌های اجتماعی؛

۶. کارایی اعضا و اندام‌های بدن؛

۷. رشد شناختی و ادراکی؛

۸. شناخت و تحسین زیبایی.

دکتر ناشاهداف تربیت بدنی در مدارس را چنین برمی شمارد:

- تقویت جسم: ارتقای قابلیت‌های جسمانی و انتقال آن در زندگی (حیطه شناختی).
- تقویت هماهنگی عصبی - عضلانی: ارتقا بخشیدن به کار اعضای بدن در کلیه مهارت‌های زندگی که به این همکاری نیاز دارند (حیطه روانی حرکتی).
- تقویت درک و سرعت انتقال و عمل: ایجاد ارتباط بین انگیزه، محرک و پاسخ و تفکر مفید، قدرت تصمیم‌گیری و اجرا (حیطه روانی حرکتی).
- تقویت احساسات: تقویت هیجانات و عواطف فطری و استفاده از آنها در اجرای مطلوب و بهتر کارهای روزمره (حیطه عاطفی).

عوامل اهداف رفتاری

تدوین اهداف رفتاری براساس اهداف آموزشی نیاز به توصیف چهار عامل ویژه دارد. ابتدا باید مشخص شود چه کسی رفتار را اجرا می کند، دوم باید مشخص شود که دانش آموز چه فعالیت و یا وظایفی را باید انجام دهد، و سومین عامل وضعیتی است که فعالیت مورد نظر در آن انجام می شود، و چهارمین عامل، در رابطه با نقطه نظرهای آموزشی، همان اندازه گیری کیفیت اجرای حرکت با شرح چگونگی اجرای حرکت ورزشی است.

جدول شماره ۱: عوامل اهداف رفتاری و ارتباط آن با اهداف

اهداف			عوامل
روانی - حرکتی	عاطفی	شناختی	
شاگرد مبتدی	-	شاگرد	چه کسی آن را انجام می دهد؟
اجرای پاس پنجه را به طور صحیح انجام دهد	-	مفهوم حرکت پاس پنجه در والیبال را بیان کند	چه چیزی باید انجام بدهد؟
در مقابل یک وسیله کمک آموزشی	در مقابل یک وسیله کمک آموزشی	پس از مطالعه موارد آموزشی	تحت چه شرایطی انجام دهد؟
زدن ۲۰ پنجه صحیح به دیوار در فاصله سه متری	در خارج از وقت رسمی کلاس	صحیح، براساس قضاوت شاگردان کلاس	با چه کیفیتی انجام می دهد؟

نقش نگرش دانش آموزان و والدین در تنظیم اهداف

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

انتظار دانش آموزان از تربیت بدنی و ورزش، در این دوره تحصیلی، لذت بردن، شادی، یادگیری بازیهای ورزشی و رشد و نیرومندی است.

برای گروهی از آنان قهرمانان ورزشی الگو هستند. آرزوی دانش آموزان ضعیف رسیدن به تناسب اندام و نیرومندی همانند همسالان و همکلاسان ورزشکارشان است. دانش آموزان معلول نیز می‌خواهند از طریق فعالیت‌های ورزشی هوش و استعداد خود را بنمایانند.

- پایه دوم (کلاسهای چهارم و پنجم دبستان): دانش آموزان در این دوره تحصیلی انتظار دارند فعالیتهای تربیت بدنی بتواند مهارتهای ورزشی آنها را در رشتههای ورزشی مورد علاقهشان ارتقا بخشد و از طریق تمرینات ورزشی توانایی جسمانی آنها افزایش یابد. آنان همچنین انتظار دارند تربیت بدنی در ایجاد دوستیها و ابراز شایستگی آنان مؤثر باشد و موجب کاهش هیجانات گردد.
 - پایه سوم (دوره راهنمایی): در این دوره، تأمین سلامتی، تناسب اندام، ایجاد مهارتهای جدید و پیشرفته ورزشی هدف اصلی است. انتظار این است که برنامههای تربیت بدنی در این دوره، همچنین، در رشد جسمانی و تواناییهای ذهنی و آمادگی بیشتر فرد برای زندگی فعال و مؤثر در جامعه نقش اساسی داشته باشد، حرکات موزون، زیبا و نشاط آور را آموزش دهد.
- علاوه بر این، دانش آموزان دوست دارند به عضویت تیمهای ورزشی در مدرسه در آیند.

- پایه چهارم (دوره دبیرستان): این دانش‌آموزان برنامه‌های تربیت‌بدنی را که موجب سلامتی، رشد و تناسب اندام می‌شود، مهم می‌دانند. مهارت‌های ورزشی را در سطح مطلوب فرامی‌گیرند و این فعالیتها وسیله‌ای مناسب برای پر کردن اوقات فراغت آنهاست. آنان به عضویت تیمهای ورزشی مدرسه در می‌آیند و معتقدند که از طریق ورزش می‌توان محبوبیت اجتماعی کسب کرد و به عضویت گروه همسالان در آمد.

چنانچه برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس بخواهد نقش مهم و ارزنده‌ای در برنامه‌ی تعلیم و تربیت کلی داشته باشد، می‌بایست بر پایه‌ی اهدافی بنا شود که این اهداف اولاً انعکاسی از نیازها و علایق دانش‌آموزان و نگرش اولیای آنها باشد. ثانیاً برای کلیه‌ی افراد در نظام آموزشی اعم از مدیران، معلمان، دانش‌آموزان و اولیای آنها قابل درک و فهم باشد و آنان از برنامه‌ها حمایت و پشتیبانی کنند. ثالثاً بین اهداف و نگرش والدین و علایق دانش‌آموزان تضاد و اختلافی مشاهده نگردد که باعث بی‌اعتمادی آنان به برنامه‌های تربیت‌بدنی شود.

خلاصه

برای دستیابی به اهداف تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، علاوه بر مشخص بودن هدف، معلمان ورزش و دانش‌آموزان و والدین و مسئولان آموزشگاهها بایستی به نحوی در برنامه‌ریزی فعالیتهای ورزشی مدارس مشارکت داشته باشند.

آموزش و پرورش فعالیتی مداوم، جامع و برای همه، به منظور رشد و تکامل انسان و غنای فرهنگ و تعالی جامعه است. آموزش و پرورش به نیازهای چهارگانه فردی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی انسان در همه جنبه‌های وجودی او توجه وافر دارد.

برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس باید اهداف، خصوصیات و ویژگیهای تعلیم و تربیت کلی را دارا باشد و هدف این برنامه تربیت ابعاد وجودی انسان و پرورش صفات عالیة انسان در جهت نزدیکی به خداست.

درس تربیت‌بدنی در مدارس باید به اهداف کلی رشد و توسعهٔ قوای فکری - ادراکی، رشد و توسعهٔ قوای جسمانی - عضلانی، رشد و توسعهٔ جنبه‌های اخلاقی و معنوی دانش‌آموزان در مقاطع مختلف سنی با توجه به مراحل رشد در هر یک از دوره‌های تحصیلی پردازد.

همچنین اهداف اختصاصی تربیت‌بدنی و ورزش نیز بنابر خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان در ابعاد مختلف و نیازهای آنان در هر مرحله از رشد سنی طراحی شود و با نوع برنامه‌های ورزشی ارائه شده از سوی معلمان ورزش در مدارس همخوانی داشته باشد. تهیه و تدوین صحیح کتابهای مورد نیاز و برنامه‌های تربیت‌بدنی، جهت جلوگیری از بروز مسائل و مشکلات تدریس درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، دارای اهمیت خاصی است.

اهداف تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، در دوره‌های مختلف تحصیلی، باید براساس نگرش صحیح دانش‌آموزان به فعالیتهای ورزشی تنظیم و طراحی گردد. چنانچه برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش بخواهد نقش مهم و ارزنده‌ای در آموزش و پرورش داشته باشد، لازم است که اولاً جایگاه واقعی خود را در بین مجموعهٔ دروس، به عنوان یک درس آموزشی مؤثر، به دست آورد؛ ثانیاً براساس نگرش صحیح دانش‌آموزان و اولیای آنان باشد؛ ثالثاً، برای کلیهٔ مسئولان امر در نظام آموزشی کشور قابل فهم و درک و بین اهداف و شیوه‌های اجرایی هماهنگی وجود داشته باشد.

فصل دوم

برنامه ریزی درس تربیت بدنی و ورزش در مدارس



هدف کلی

شناخت نقش مدیریت و برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در نظام آموزشی

مدارس

هدفهای رفتاری

۱. مفهوم و اهداف برنامه‌ریزی

۲. اصولی که در برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی باید رعایت کرد

۳. فواید و اثرات سازنده برنامه‌ریزی تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس

۴. نقش مدیریت صحیح در برنامه‌ریزی تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس

۵. مشکلات مانع ارائه یک الگوی یکنواخت و یکسان برای برنامه‌های

تربیت‌بدنی مدارس

۶. مواد و عناصر تشکیل‌دهنده درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس

۷. عوامل پدید آورنده جایگاه واقعی درس تربیت‌بدنی و ورزش

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 درسی نه تنها شامل مسئولیت برنامه‌ریزان، مسئولان آموزشی و مدیران در سطح مقامات عالی وزارت آموزش و پرورش می‌شود بلکه در سطح یک کلاس درس نیز می‌تواند مصداق پیدا کند، و بنابراین، یکی از مسئولیتهای مهم معلمان است.

برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی، در واقع، راههای رسیدن به اهداف تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس را نشان می‌دهد.

ضرورت برنامه‌ریزی برای درس تربیت‌بدنی از این جهت است که بسیاری از خواسته‌ها و نیازهای دانش‌آموزان در ارتباط با فعالیتهای ورزشی مطرح می‌شود و این در حالی است که منابع، تجهیزات، امکانات و فضاهای ورزشی محدود است و پاسخگوی متقاضیان و شرکت‌کنندگان در برنامه‌های تربیت‌بدنی نیست.

نداشتن یک برنامه صحیح موجب نابسامانی و از هم گسیختگی و ناهماهنگی برنامه‌های تربیت‌بدنی و، در نتیجه، عملکرد سلیقه‌ای و متشتت معلمان در سطح مدارس می‌شود. این امر ناموفق بودن برنامه‌ها و دست نیافتن به اهداف ارزشمند تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس و اتلاف بودجه، منابع، نیروها و سایر امکانات را در پی خواهد داشت. بنابراین، پس از تعیین اهداف تربیت‌بدنی، که در فصل اول توضیح داده‌شد، برنامه‌ریزی برای اجرای مطلوب و مؤثر درس تربیت‌بدنی در مدارس و توجه به همه جوانب از جمله (وسایل، امکانات، نگرش و بینشها، خصوصیات و ویژگیهای دانش‌آموزان در هر کلاس درس، ارزشیابی و غیره) امری اجتناب‌ناپذیر است

اصول کلی برنامه ریزی عبارت انداز:

۱. برنامه درس تربیت بدنی و ورزش مدارس باید به عنوان یک بخش از برنامه کل آموزش تلقی شود و با سایر برنامه های آموزش و پرورش هماهنگ باشد.
۲. برنامه درس تربیت بدنی باید انعکاسی از ماهیت جامعه باشد و متناسب با علایق، خواسته ها و احتیاجات دانش آموزان تنظیم گردد.
۳. برنامه درس تربیت بدنی باید جریان پیوسته ای از تجربه آموزی را از دوران دبستان، راهنمایی، دبیرستان و پس از آن در طول عمر برای یک زندگی پویا، سالم و سازنده تضمین کند.
۴. برنامه درس تربیت بدنی باید به همه ابعاد وجودی انسان اعم از جسمانی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و عاطفی توجه داشته باشد.
۵. در برنامه درس تربیت بدنی باید با بهداشت و سالم سازی جسم و روان کودکان و نوجوانان و جوانان به طور ویژه لحاظ شود.

اهمیت برنامه‌ریزی در اجرای درس تربیت بدنی

در برنامه‌ریزی تربیت بدنی اهداف و اولویتهای درسی مربوط به هر کلاس و پایه تحصیلی با استفاده از اطلاعات مربوط به فعالیتها و تجارب گذشته، تنظیم می‌شود..

به طور کلی، برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی و اعمال مدیریت صحیح در اجرای آن باعث می‌شود که:

۱. به اهداف از پیش تعیین شده درس تربیت بدنی و ورزش در مدارس دست یابیم.
۲. از منابع و امکانات موجود به رغم تمام کمبودها و محدودیتها به نحو مطلوب بهره‌برداری شود.

۳. تواناییها و استعدادهای بالقوه دانش‌آموزان را در همه زمینه‌ها شکوفا کنیم و اطلاعات واقعی از آنها به دست آوریم.

۴. وظایف و حوزه مسئولیتهای همه دست‌اندرکاران آموزش اعم از، معلمان تربیت‌بدنی، مسئولان مدارس و تربیت‌بدنی آموزشگاهها و نحوه مشارکت والدین و دانش‌آموزان در اجرای صحیح و مطلوب درس تربیت‌بدنی و ورزش مشخص شود.

۵. همه افراد و، به خصوص، دانش‌آموزان و والدین و معلمان تربیت‌بدنی در تنظیم و اجرای برنامه‌ها مشارکت فعال داشته باشند و برای پیشبرد اهداف همه همت خود را مصروف دارند.

۶. به موقع در رفع کمبودها و نقایص برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش اقدام نماییم.

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. عده‌ای فعالیت‌های تربیت‌بدنی در ساعت آموزشی را نوعی تفریح و سرگرمی می‌دانند و معتقدند که فعالیت‌های ورزشی برای گذراندن اوقات فراغت و تفریح در برنامه مدارس گنجانده شده است. عده‌ای دیگر از دانش‌آموزان و والدین آنها به نقش سالم‌سازی و بهداشتی تربیت‌بدنی آگاه‌اند و معتقدند که فعالیت‌های تربیت‌بدنی بهترین وسیله برای تربیت جسم و روان است و با این دیدگاه در کلاسهای تربیت‌بدنی به فعالیت می‌پردازند.

ب) آموزشگاهها و مدارس در سراسر کشور دارای امکانات، تأسیسات و تجهیزات ورزشی یکسان نیستند. بنابراین، هر مدرسه و آموزشگاه، با توجه به وضعیت و امکانات خود، هدفهایی دست‌یافتنی در برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزشی در نظر می‌گیرد و اجرا می‌کند.

با توجه به نگرش، خواسته‌ها و نیازهای فوق، که برای فعالیتهای تربیت‌بدنی و ورزش در نظر گرفته شده است، صرف‌نظر از میزان امکانات و تأسیسات ورزشی مدارس، برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش می‌بایست شامل موارد زیر باشد:

۱. برنامه کلاسهای آموزش تربیت‌بدنی و ورزش؛
۲. برنامه کلاسهای فوق برنامه تربیت‌بدنی و ورزش؛
۳. برنامه کلاسهای تربیت‌بدنی اصلاحی؛
۴. برنامه مسابقات و رقابتهای ورزشی.

حال به شرح اجمالی هر کدام از چهار مورد فوق می‌پردازیم:

۱. برنامه کلاسهای آموزش تربیت بدنی و ورزش

برنامه کلاسهای آموزش تربیت بدنی و ورزش در مدارس در دوره‌های مختلف تحصیلی عبارت است از کلاسهای آموزش تربیت بدنی اجباری برای تمام دانش‌آموزانی که از سلامت کامل جسمی و روانی برخوردارند. این کلاسها، همانند سایر دروس، در متن برنامه‌های هفتگی دانش‌آموزان گنجانیده می‌شود. این کلاسها عموماً در قالب زمانی دو ساعت در هفته برنامه‌ریزی می‌شود و جزء برنامه‌های تدریس موظف معلمان تربیت بدنی در مدارس محسوب می‌شود. محتوای این کلاسها عمدتاً شامل موارد زیر است: آموزش فعالیتها و مهارتهای مختلف حرکتی، ارائه شیوه‌های مختلف توسعه و افزایش قابلیت‌های جسمانی، آموزش قواعد و مقررات رشته‌های مختلف ورزشی، آموزش شیوه‌های صحیح اجرای تمرینهای ورزشی با رعایت تمام مسائل و اصول پرورشی و تربیتی و سلامتی.

۲. برنامه کلاسهای فوق برنامه تربیت بدنی و ورزش

برنامه کلاسهای فوق برنامه تربیت بدنی و ورزش عبارت است از کلاسهایی که مسئولان آموزشگاه و معلمان تربیت بدنی و ورزش در خارج از ساعات برنامه های هفتگی درسی برنامه ریزی و دانش آموزان به طور داوطلبانه در این کلاسها شرکت می کنند. در این گونه کلاسهای تکمیلی تربیت بدنی که در برنامه هفتگی گنجانیده می شود، معمولاً آن دسته از دانش آموزان که در اجرای مهارتهای ورزشی دچار مشکل هستند و احتمال بهبود آنها با شرکت در کلاسهای فوق برنامه تربیت بدنی وجود دارد، به این کلاسها هدایت می شوند.

بنابراین توصیه می شود که شرکت کنندگان در کلاسهای فوق برنامه در فعالیتهایی شرکت کنند که قبلاً در کلاسهای آموزشی تدریس شده است تا بتوانند با تمرین بیشتر در کلاسهای فوق برنامه کمبودهای جسمانی، مهارتی و روانی اجتماعی خود را برطرف کنند.

۳. برنامه کلاسهای تربیت بدنی اصلاحی

برنامه کلاسهای تربیت بدنی اصلاحی در مدارس برای آن دسته از دانش آموزانی ارائه می شود که نیازها و احتیاجات حرکتی و مهارتهای ویژه دارند. به طور مشخص می توان از دانش آموزانی نام برد که دارای عقب ماندگی جسمی و یا ناهنجارهای اسکلتی می باشند، مانند افراد گوژپشت یا کسانی که پاهای پرانتری دارند یا دانش آموزانی که دارای چرخش غیرطبیعی لگن هستند و بالاخره آن دسته از دانش آموزانی که هماهنگی عصبی عضلانی ندارند.

این کلاسها زیر نظر معلمان تربیت بدنی واجد شرایط و با صلاحیت و آموزش دیده با امکانات آموزشی مناسب دایر می گردد. در این کلاسها افرادی که نمی توانند در فعالیتهای ورزشی عادی شرکت کنند، فرصتهایی را برای رفع نقایص و کمبودهای جسمانی - حرکتی خود به دست می آورند. این کلاسها به خصوص در دوره تحصیلی دبستان، که امکان رفع نقص و بهبود ناتوانیهای جسمی و روانی کودکان و نوجوانان بیشتر است، از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است.

۴. برنامه مسابقات و رقابتهای ورزشی

برنامه مسابقات و رقابتهای ورزشی مدارس شامل برنامه مسابقات ورزشی بین دانش‌آموزان یک کلاس، مسابقات ورزشی بین دانش‌آموزان منتخب کلاسهای مختلف در یک مدرسه و برگزاری مسابقات بین مدارس مختلف است. دانش‌آموزان صاحب مستعد از لحاظ ورزشی و آموزش دیده و آگاه به قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی می‌توانند در این مسابقات و رقابتهای ورزشی شرکت کنند.

مواد برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس در جدول شماره ۱

Payam Noor University Ebook

آمده‌است.

45

جدول شماره ۱: مواد برنامه‌های تربیت بدنی و ورزشی در مدارس

موضوع مسابقات ورزشی	موضوع کلاسهای فوق برنامه	موضوع کلاسهای حرکات اصلاحی	موضوع کلاسهای آموزشی تربیت بدنی
<p>۱- شرکت در رقابتهای ورزشی بین دانش آموزان یک کلاس</p> <p>۲- شرکت در مسابقات ورزشی بین کلاسهای مختلف (درون مدرسه ای)</p> <p>۳- شرکت در مسابقات ورزشی (برون مدرسه ای)</p> <p>۴- شرکت در مسابقات ورزشی استان</p> <p>۵- شرکت در تورنومنتهای منطقه ای و المپیادهای ورزشی</p>	<p>۱- تکمیل کمبود آموزشی در کلاسهای اجباری</p> <p>۲- تمرین مهارتهای ورزشی</p> <p>۳- ارضای افراد علاقمند به شرکت در فعالیتهای</p> <p>۴- پر کردن اوقات فراغت</p> <p>۵- انجام دادن فعالیتهایی که در کلاس آموزشی امکان اجرای آن نیست.</p> <p>۶- مشارکت ورزشی در برگزاری مراسم و جشنها و مناسبتها</p>	<p>شناسایی افراد ویژه و دچار معلولیت نظیر:</p> <p>۱- ضعف عضلانی شدید</p> <p>۲- تغییر شکل استخوان بندی و اندامها</p> <p>۳- ضعف هماهنگی عصب و عضله در حرکات</p> <p>۴- چرخش غیرطبیعی لگن</p> <p>۵- وزن اضافی بدن (چاقی)</p> <p>۶- ضعف شدید آمادگی جسمانی</p> <p>۷- ستون فقرات خمیده</p> <p>۸- کف پای صاف</p>	<p>۱- تشکیل کلاسهای آموزشی اجباری</p> <p>۲- تشکیل کلاسهای آموزشی اختیاری</p> <p>۳- آموزش مهارتهای ورزشی</p> <p>۴- ارتقای سطح آمادگیهای جسمانی</p> <p>۵- تمرین حرکات و بازیهای تیمی مثل:</p> <p>بازیهای پرورشی، بازیهای محلی و بومی، بازیهای انفرادی و ژیمناستیک</p>

برنامه‌ریزی متعادل

به جز برنامه‌های آموزش تربیت‌بدنی، در سایر برنامه‌ها تعداد محدودی از دانش‌آموزان براساس علاقه و یا نیاز به طور فعال شرکت می‌نمایند. به عنوان مثال در برنامه مسابقات ورزشی، دانش‌آموزان ورزشکار که از سطح مهارت‌های خوبی برخوردار می‌باشند شرکت می‌کنند و یا آن دسته از دانش‌آموزانی که نیاز به حرکات اصلاحی دارند در برنامه‌های حرکات اصلاحی حاضر می‌شوند. نکته قابل ذکر این است که بسیاری از مسئولان آموزشی و ورزشی در مدارس و معلمان تربیت‌بدنی بخش اعظم تلاشها و برنامه‌ریزیها را صرف برگزاری انواع مسابقات ورزشی و تشکیل تیمهای ورزشی در مدارس می‌نمایند. این موضوع باعث می‌شود که سایر برنامه‌های تربیت‌بدنی نظیر آموزش تربیت‌بدنی و بهداشت که از اهداف اصلی آموزش و پرورش می‌باشد و یا کلاسهای حرکات اصلاحی در اولویت دوم یعنی بعد از تشکیل تیمهای ورزشی و اجرای مسابقات قرار گیرند.

عوامل و عناصر مهمی وجود دارند که به طور مستقیم و یا غیر مستقیم در طراحی برنامه‌های تربیت‌بدنی در سطح مدارس مؤثر هستند.

شکل ۱-۲ این عوامل را نشان می‌دهد.

دانش آموز و مدرسه

عوامل شخصی و گروهی

- نیازهای بهداشتی
- شرایط جسمانی
- تواناییهای حرکتی
- علایق و نگرشها نسبت به تربیت بدنی
- تفاوت‌های فردی از نظر جسمانی
- ظرفیتهای اجتماعی

نیازهای اجتماعی

- تحقیقات در زمینه نیازها و اولویت بندی فعالیتها
- سازماندهی کل برنامه های آموزشی
- نگرش والدین در مورد برنامه های تربیت بدنی
- وضعیت اقتصادی - اجتماعی

شرایط محیطی

- محیط و شرایط مدرسه
- وسایل، امکانات و تجهیزات
- نیروی انسانی واجد شرایط
- بودجه

سازمان و مقررات دولتی

- اهداف آموزشی و تربیت بدنی برای دختران و پسران در سه دوره تحصیلی
- مقررات و ضوابط مدرسه
- تصمیمات اولیای مدرسه
- تبلیغات
- بخشنامه ها و آیین نامه های صادره از سوی سازمانهای ذی ربط ورزشی

شکل ۱-۲. عوامل مؤثر در طراحی برنامه های تربیت بدنی

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: این عوامل شامل خصوصیات و ویژگیهای رشدی، سطح بهداشت، علایق و تمایلات، ظرفیتهای و استعدادها و نیازهای عمومی دانش‌آموزان می‌باشد.

۲. عوامل محیطی: شامل وسایل و تجهیزات، امکانات، فضاهای ورزشی در دسترس، نیروی انسانی واجد شرایط و بودجه است.

۳. نیازهای اجتماعی: که در برگیرنده عواملی همچون نگرش والدین و خانواده‌ها درمورد برنامه‌های تربیت‌بدنی وضعیت اقتصادی- اجتماعی افراد، اولویت‌بندی در برنامه‌ها براساس نیازها است.

۴. عوامل غیر مدرسه‌ای: که شامل تبلیغات مجلات و رسانه‌ها، نقش سازمانهای ورزشی، اهداف آموزشی و مقررات و سیاستهای آموزش و پرورش در مورد برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس است.

خلاصه

برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی، به عنوان جزئی از برنامه جامع آموزشی مدرسه، به دقت، توجه و پیروی از یک سلسله اصول و قواعد صحیح نیازمند است.

تربیت‌بدنی برای معلمان این رشته میدان آزمایشی است تا آنچه در توان دارند، برای تربیت صحیح همه ابعاد وجودی دانش‌آموزان و کارایی و سلامت و بهداشت کودکان و نوجوانان به کار برند.

برنامه‌ریزی صحیح و منطقی درس تربیت‌بدنی در مدارس باعث می‌شود که:

۱. به اهداف از پیش تعیین شده فعالیت‌های ورزشی در مدارس دست یابیم.
۲. از منابع و امکانات موجود به نحو مطلوب بهره‌برداری کنیم.
۳. اطلاعات واقعی از نیازهای دانش‌آموزان کسب کنیم.
۴. وظایف تمامی دست‌اندرکاران امر آموزش در اجرای صحیح و مطلوب برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس مشخص شود.
۵. به موقع در رفع کمبودها و نقایص برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش اقدام کنیم.

برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در مدارس باید به گونه‌ای باشد که نتایج آنها تنها به رشد و توسعه قوای جسمانی محدود نشود و ابعاد روانی، عاطفی، اجتماعی را نیز در برگیرد. برنامه تربیت‌بدنی باید کمک‌رسان تمام دروس و اهداف کلی آموزش و پرورش باشد و بتواند از طریق فعالیتهای بدنی موجب رشد و توسعه قوا و استعدادهای ذهنی، عاطفی و اجتماعی شود.

. البته در این حوزه مسائل و مشکلاتی مثل نگرش متفاوت دانش‌آموزان و والدین آنها نسبت به درس تربیت‌بدنی و همچنین امکانات و تجهیزات ورزشی متفاوت آموزشگاههای کشور با توجه به موقعیتهای جغرافیایی متفاوت وجود دارد که مانع ارائه الگوی یکنواخت و یکسان در رابطه با محتوای برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس سراسر کشور می‌شود.

برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس باید در برگیرنده موارد زیر باشد:

۱. برنامه‌های کلاسهای آموزش درس تربیت‌بدنی و ورزش،

۲. برنامه‌های کلاسهای فوق برنامه تربیت‌بدنی و ورزش،

۳. برنامه‌های کلاسهای تربیت‌بدنی اصلاحی،

۴. برنامه‌های مسابقات و رقابتهای ورزشی.

پس برای اینکه درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس جایگاه واقعی خود را در بین دروس دیگر پیدا کند، همکاری و مشارکت همه مسئولان مدرسه، معلم تربیت‌بدنی، اولیای دانش‌آموزان و خود دانش‌آموزان امری ضروری است.

فصل سوم



شناخت خصوصیات و
ویژگیهای رشدی
دانش آموزان

www.hebus.com

© Graphique De France

هدف کلی

آشنایی با مراحل رشد جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی و ارتباط آن با برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس.

هدفهای رفتاری

1. لزوم آگاهی معلمان تربیت‌بدنی از مراحل رشد جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان
2. فواید شناخت اصول و مراحل رشد جهت برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در مدارس.
3. خصوصیات جسمانی کودکان ۲-۶ سال.
4. خصوصیات و ویژگیهای روانی- حرکتی کودکان ۲-۶ سال
5. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی کودکان ۲-۶ سال

۶. خصوصیات و ویژگیهای جسمانی دانش‌آموزان ۶-۹ سال
۷. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی دانش‌آموزان ۶-۹ سال
۸. خصوصیات و ویژگیهای روانی- حرکتی دانش‌آموزان ۶-۹ سال
۹. خصوصیات و ویژگیهای جسمانی دانش‌آموزان ۹-۱۲ سال
۱۰. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی دانش‌آموزان ۹-۱۲ سال
۱۱. خصوصیات و ویژگیهای روانی- حرکتی دانش‌آموزان ۹-۱۲ سال
۱۲. خصوصیات و ویژگیهای جسمانی و عاطفی دانش‌آموزان ۱۲-۱۸ سال
۱۳. خصوصیات و ویژگیهای روانی- حرکتی دانش‌آموزان ۱۲-۱۸ سال

ضرورت شناخت ویژگیهای رشدی دانش‌آموزان

بررسی و مطالعه خصوصیات رشدی دانش‌آموزان در هر دوره سنی، اطلاعات مناسبی را در اختیار معلمان تربیت‌بدنی قرار می‌دهد که مهمترین آن عبارت‌اند از:

الف) آنان می‌توانند با معیارهای مناسبی که برای هر یک از مراحل رشد جسمانی مثل ارتباط قد با وزن، وزن با سن، اندازه قد و سن دانش‌آموزان وجود دارد، میزان رشد طبیعی دانش‌آموزان را تشخیص دهند.

ب) نیز می‌توانند دانش‌آموزان را از حیث رشد جسمانی و روانی - حرکتی طبقه‌بندی نمایند.

ج) آشنایی با مراحل رشد و تکامل سبب می‌شود که دانش‌آموزان نابهنجار و غیرعادی از دانش‌آموزان عادی متمایز شوند و تحت تربیت ویژه قرار گیرند.

د) همچنین معلمان تربیت‌بدنی قادر خواهند شد میزان ارتباط مظاهر زندگی و پدیده‌های اجتماعی با رشد جسمانی را بهتر درک نمایند.

ه) با مطالعه علمی رشد و تکامل دانش‌آموزان معلمان تربیت‌بدنی می‌توانند دانش‌آموزان را در محیط‌های مختلف با یکدیگر مقایسه کرده و تأثیر محیط و فرهنگ موجود را در چگونگی رشد و تکامل آنان بشناسند و تا حد امکان بکوشند محیط‌های مناسبی برای فعالیتهای جسمانی و ورزشی آنان ایجاد نمایند.

و) مطالعه رشد و تکامل و ویژگیهای مرحله‌ای آن نشان می‌دهد که در هر مقطع سنی از دانش‌آموزان چه انتظاری باید داشت.

ز) علاوه بر این، معلم تربیت‌بدنی را قادر می‌سازد که فعالیتهای مناسب جسمانی و ورزشی را متناسب با مراحل طبیعی رشد دانش‌آموزان از کلاسهای اول تا چهارم دبیرستان انتخاب کند.

ح) مطالعه اصول و قوانین رشد و تکامل جسمانی دانش‌آموزان به معلمان تربیت‌بدنی در شناخت نوع رفتارها، گرایشها و برخوردهای متناسب در هر سنی کمک می‌کند.

ما در بخشهای مختلف این فصل به بررسی سه نوع خصوصیت جسمانی، عاطفی - شناختی و روانی - حرکتی کودکان ۳-۶ سال و دانش‌آموزان ۶-۹ سال و ۹-۱۲ سال و ۱۲-۱۸ سال خواهیم پرداخت. هدف از بررسی خصوصیات و ویژگیهای جسمانی، مطالعه وضعیت ظاهری دانش‌آموزان از جنبه‌هایی همچون میزان طول قد، میزان وزن، تواناییهای عضلانی و وضعیت اسکلتی است. هدف از بررسی و مطالعه خصوصیات و ویژگیهای عاطفی و شناختی دانش‌آموزان، رفتارهای منبث از احساسات، گرایشها و علایق آنان مانند نظم و انضباط، قبول مسئولیت، روحیه ورزشکاری، احترام به قوانین، همکاری با سایر بازیکنان هم‌دسته‌ای، اطاعت از معلم و غیره است.

۱. خصوصیات و ویژگیهای رشدی کودکان پیش دبستانی ۳-۶ سال

۱-۱. خصوصیات جسمانی

آهنگ رشد جسمانی کودکان در سالهای اول زندگی تا شش سالگی بسیار سریع است. در این دوره 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. به وزن بدن کودکان در این دوره تقریباً، در هر سال دو کیلوگرم و به طول قد نیز، در هر سال، حدود ۶ سانتیمتر اضافه می شود. قد تقریبی یک کودک معمولی در پنج سالگی حدود ۱۱۵ سانتی متر و وزن تقریبی او حدود ۲۳ کیلوگرم می باشد.

در این سنین پاها سریعتر از دستها و دستها سریعتر از تنه و تنه سریعتر از جمجمه رشد می کند. رشد عضلهها نسبت به وزن بدن تا پنج سالگی ثابت است، به طوری که وزن عضلهها ۲۵٪ وزن بدن را تشکیل می دهد. به دلیل رشد ناکامل استخوانهای بدن و میزان مصرف کمتر مواد معدنی فشارهای جسمانی سنگین را نمی توانند تحمل کنند.

۲-۱. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

کودکان سه تا شش سال معمولاً قادر نیستند واکنشهای عاطفی و هیجانی خود را کنترل نمایند. کودک، در آغاز، نسبت به مواردی چون شادی، ترس، خشم، حسادت، کینه و اینگونه حالتها، واکنشی از خود نشان نمی‌دهند اما رفته رفته یاد می‌گیرد 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 می‌کند. وقتی کودک بهنجار بداند که برای عمل به خواسته‌هایش حد و حدودی وجود دارد خویشتن‌دار می‌شود. اگر بتوانیم کودکان را به موقع از عواملی که موجب ترس و خشمشان می‌شود آگاه کنیم و با علاقه به سازندگی و پرورش نیروهای هیجانی آنان پردازیم، می‌توانیم امیدوار باشیم که در راه آرامش و امنیت روانی آنان گامهای مؤثری برداشته‌ایم. کودکان سه و چهار ساله برای فرونشاندن خشم خود بیشتر از زبان استفاده می‌کنند و داد و فریاد راه می‌اندازند. اما کودکان پنج و شش ساله غالباً از راه کناره‌گیری و قهر کردن و جریحه‌دار کردن احساسات دیگران خشم خود را تسکین می‌دهند.

۳-۱. خصوصیات روانی - حرکتی

کودک در این سنین فعال و پرنرژی است و بازی کردن را حتی در تمام ساعات روز دوست دارد. بنابراین، می‌بایست برای کودکان این سنین محیطی را ایجاد کرد تا بتوانند آزادانه به فعالیت و حرکت پردازند. اهم خصوصیات روانی- حرکتی کودکان سه تا شش ساله عبارت است از:

الف) در سنین دو تا سه‌سالگی دید و بینایی چشم تقویت می‌شود، ولی هنوز هماهنگی کامل بین دست و چشم به وجود نیامده است.

ب) به دلیل رشد ناهماهنگ اندامهای مختلف بدن مثل (بزرگی شکم نسبت به اعضای دیگر یا جلو بردن شانه‌ها) برنامه‌های حرکتی و بازی و حرکات آزاد و مداوم باعث هماهنگی در رشد متناسب همه اندامهای بدن می‌شود.

ج) 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.

د) 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.

ه) 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.

و) 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.

ز) 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

۱-۲. خصوصیات جسمانی

کودکان در شش سالگی وارد مرحله دوم زندگی رشدی خود می‌شوند. رشد طولی آنها نسبت به دوران قبل کندتر می‌شود. ولی رشد عرضی آنها سریعتر، و، به همین دلیل، عضله‌ها نیز بزرگتر و حجیمتر می‌شود، به طوری که ۷۵ درصد وزن بدن آنها را ماهیچه‌های بدن تشکیل می‌دهد. یک کودک معمولی در شش سالگی حدود ۱۲۳ سانتیمتر قد و حدود ۲۳ کیلوگرم وزن دارد. یک کودک نه ساله نیز ۱۳۹ سانتیمتر قد و حدود ۲۸ کیلوگرم وزن دارد.

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. به دلیل کاهش برجستگی شکم در سنین بعد از ۶ سالگی میزان 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 این سنین، در هنگام فعالیتهای جسمانی، به دلیل کوچک بودن ششها تعداد تنفس و ضربان قلب به سرعت افزایش پیدا می‌کند و حرکات ورزشی شدید کودک را به نفس نفس وا می‌دارد. پس معلم تربیت‌بدنی می‌بایست در نحوه ارائه و اجرای تمرینات بیش از پیش دقت کند.

۲-۲. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

ویژگیهای عاطفی کودکان شش تا نه ساله با خصوصیات کودکان سنین پیشین متفاوت است، به عنوان مثال، کودک از شش سالگی به بعد کم کم یاد می‌گیرد که چگونه واکنشهای عاطفی و هیجانی خود را کنترل کند. کودکان در این دوره سرشار از عواطف و احساسات‌اند و به سبب حساسیت فراوان از وقایع زندگی به شدت متأثر می‌شوند و این تأثیر، پایه‌های عواطف آنان را در آینده بنا می‌کند.

انواع واکنشهای عاطفی در این دوره عبارت‌اند از: خشم، ترس، حسادت، کنجکاوی، لذت، محبت، هیجانات شدید و غیره. دانش‌آموزان کلاس اول و دوم باید خود را با وضعیت جدید سازگار کنند، هر چند که در دوره‌های بعد نیز اغلب دچار مشکلات عاطفی و رفتاری می‌شوند. کودکان در این دوره ممکن است هیجانات خود را به شیوه‌های 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 تربیت‌بدنی بر کلاس بسیار ضروری است تا کلاس تربیت‌بدنی محل انتقام‌گیری بین دانش‌آموزان نشود.

در سن ۸ سالگی دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که به تدریج بر امیال خود مسلط شوند و قوانین و مقررات ورزشی فراگرفته را رعایت کنند. در این دوره، کودکان یاد می‌گیرند به دیگران اعتماد کنند و حس ابتکار و استقلال در آنان پرورش می‌یابد. کودکان سنین هشت و نه‌سالگی صاحب شخصیت پایدارتری نسبت به گذشته هستند. در این سنین تأثیرپذیری کودک از اشخاص مورد علاقه، به ویژه معلم، بیشتر می‌شود. معلم تربیت‌بدنی، با تنظیم برنامه‌های ورزشی مناسب، از گرایش افراد به فعالیتهای ورزشی به نحو سودمندی استفاده می‌کند و برخی قوانین و مقررات اجتماعی مثل رعایت نظم، همکاری و مسئولیت‌پذیری را در کلاسهای تربیت‌بدنی به دانش‌آموزان آموزش می‌دهد. در اواخر این دوره یعنی نه‌سالگی گرایش دانش‌آموز به فعالیتهای اجتماعی افزایش می‌یابد و دوست دارد در بازیهای گروهی چندنفره شرکت کند.

۲-۳. خصوصیات روانی - حرکتی

دانش‌آموزان کلاسهای اول تا سوم دبستان در معرض تجربه‌های بزرگ قرار دارند. عادت به کم‌کاری و یا فعالیت و تحرک در این دوره در دانش‌آموزان پدید می‌آید. بنابراین، لزوم تدوین برنامه‌های مناسب حرکتی در برنامه‌های آموزشی برای همه دانش‌آموزان کلاس امری اجتناب‌ناپذیر می‌نماید.

در این دوره رشد حرکتی در دختران و پسران متفاوت است. دختران در مهارت‌های مربوط به ماهیچه‌های کوچک و ظریفتر که نیاز به دقت بیشتری دارد (مثل نقاشی، خیاطی، بافندگی و.... بر پسران برتری پیدا می‌کنند. در حالی که پسران در مهارت‌های مربوط به ماهیچه‌های درشت‌تر و قویتر مثل پرش، پرتاب توپ بسکتبال و والیبال، توپ‌زدن با پا بر دختران برتری می‌یابند.

دانش آموزان در سنین شش تا نه سال باید در مهارت‌های بنیادی در قالب بازیهای ورزشی نظیر انداختن و گرفتن توپ، ضربه زدن به توپ، راه رفتن، دویدن، صعود کردن، و نیز مهارتهایی مثل دوچرخه سواری، شنا و غیره مهارت کافی پیدا کنند. البته مهارت‌های بنیادی در ابتدای این دوره اهمیت بیشتری دارد و هرچه سن دانش آموز بالا می‌رود و به سنین بلوغ نزدیک می‌شود، علاقه به بازی و اجرای مهارت‌های پیچیده‌تر جای خود را به علاقه به سرگرمیها و تفریحات می‌دهد. سرعت انتقال مهارت کودکان در این سالها در حدود نصف میزان سرعت انتقال بزرگترهاست.

در اجرای حرکات نیز پیشرفتهایی حاصل می‌شود؛ به طوری که طول قدمها در راه رفتن و دویدن بیشتر و تعادل بدن کاملتر می‌شود. جهیدن، پریدن و لی‌لی کردن را خیلی سریع یاد می‌گیرند و نواقص مهارتی خود را رفته رفته مرتفع و با چابکی و زیبایی حرکت را انجام می‌دهند و قادرند از روی موانع کوتاه بپرند.

۳. خصوصیات و ویژگیهای رشدی دانش‌آموزان ۹ تا ۱۲ سال
۱-۳. خصوصیات جسمانی

مهمترین ویژگیهای جسمانی این دوره عبارت‌اند از:

(الف) میانگین افزایش وزن، در هر سال، $\frac{2}{3}$ کیلوگرم و معدل رشد قد، در هر سال، ۵ سانتیمتر است. یک نوجوان دوازده ساله معمولی حدود ۱۵۳ سانتیمتر قد و حدود ۴۲ کیلوگرم وزن دارد.

(ب) رشد عمومی بدن دختران سریعتر از پسران است، اما پسران توانایی و قدرت عمومی بیشتری دارند.

(ج) رشد قد دانش‌آموزان به کندی انجام می‌شود، اما به وزن بدن و نیروی جسمی آنها افزوده می‌شود.

(د) دانش‌آموزان در این سن، به سبب افزایش رشد استخوانها و بافتهای پیوندی و افزایش قطر عضلات قابلیت‌های جسمانی آنها نیز به میزان بسیار زیادی توسعه می‌یابد.

(ه) دانش‌آموزان در این سن خستگی ناپذیرند.

(و) در سن نه تا دوازده سالگی ساعد و دستها رشد بیشتری دارند و بلندتر می‌شوند.

(ز) مقاومت بدن دانش‌آموزان در مقابل بیماریها زیادتر می‌شود.

۲-۳. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

در این سنین 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 پایه‌گذاری 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.

۳-۳. 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. در این سنین، 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 فرا گرفته 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. علاوه بر این، 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 دانش آموزان ۱۳-۱۷ سال

۴-۱. خصوصیات جسمانی

این دوره یکی از بحرانیترین دوره‌های زندگی است. بسیاری از دانش آموزان به بلوغ جسمانی خود رسیده‌اند. در این سن، 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 می‌کند و به قطر آنها افزوده می‌شود ولی استخوان‌بندی هنوز به طور کامل محکم نشده است.

۲-۴. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

یکی از ویژگیهای مهم رشد عاطفی نوجوانان در این مرحله 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.

۳-۴. خصوصیات و ویژگیهای روانی - حرکتی

در این مرحله، 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 مجرد دست یابد.

در این دوره، به سبب تجربیات حرکتی از پیش فراگرفته، دانش‌آموزان 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.

خلاصه

آگاهی از مراحل رشد کودک یکی از مهمترین مسائلی است که معلمان و مربیان، به ویژه معلمان تربیت بدنی و ورزش، باید از آن آگاهی داشته باشند، زیرا اطلاع کافی از این مراحل، آنان را در شناسایی و درک نیازمندیهای گوناگون کودک و نحوه تربیت و پرورش آنان یاری می‌دهد و مربی را در طرحریزی برنامه فصلی و سالیانه و پیش‌بینی و تدارک امکانات آموزشی و پرورشی توانا می‌سازد.

رشد صحیح و کامل کودک هنگامی صورت می‌پذیرد که عوامل متعددی چون رشد استخوانی، عضلانی، تغذیه مناسب، محیط خوب و وراثت، در هر مرحله، تأثیر شایان خود را داشته باشند. مربیان تربیت بدنی باید به فرهنگ بهداشتی و حرکتی کودک نیز اهمیت فراوان بدهند، زیرا هماهنگی این عوامل با رشد بدنی کودک بسیار مؤثر است و بی‌توجهی به آنها، تلاشهای مربی را در زمینه رشد حرکتی بی‌تأثیر و زیان‌آور می‌سازد.

متخصصان تعلیم و تربیت، هدفهای تربیتی را در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی- حرکتی تقسیم‌بندی کرده‌اند، لذا معلمان تربیت‌بدنی برای دستیابی به اهداف تربیت‌بدنی در مدارس، باید به ویژگیها و خصوصیات هر سه حیطه فوق‌الذکر در دوره‌های مختلف تحصیلی در هنگام تدریس توجه نمایند.

منظور از بررسی خصوصیات و ویژگیهای جسمانی، مطالعه وضعیت ظاهری و اسکلتی دانش‌آموزان در مواردی همچون میزان طول قد، میزان وزن، وضعیت تواناییهای عضلانی و اسکلتی و تناسب اندام است.

هدف از بررسی خصوصیات و ویژگیهای عاطفی دانش‌آموزان، رفتارهایی است که به علائق، احساسات، ارزشها، اخلاقیات و عواطف مربوط می‌شود و مواردی همچون نظم و انضباط، قبول مسئولیت، روحیه ورزشکاری، احترام به قوانین، اطاعت از معلم و غیره در آن مطرح است.

هدف از بررسی خصوصیات و ویژگیهای روانی- حرکتی، آگاهی معلمان تربیت‌بدنی به مهارتهای عصبی- عضلانی دانش‌آموزان و تجربیات حرکتی آنان است.

فصل چهارم

محتوای درس تربیت بدنی

در مدارس

Payam Noor University Page 4

PNUweb

...کتابخانه الکترونیک پیام نور.....

هدف کلی

بررسی و شناخت عوامل مؤثر و شاخصهای مهم و اثرگذار بر محتوای درس تربیت بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی.

هدفهای رفتاری

۱. عوامل مؤثر در تعیین محتوای درس تربیت بدنی
۲. نقش تغییرات اجتماعی مؤثر در تعیین محتوای درس تربیت بدنی
۳. مشکلات موجود در تعیین محتوای درس تربیت بدنی.

۴. نقش سن و تجارب حرکتی دانش‌آموزان در تعیین محتوای درس تربیت بدنی

۵. منابعی را که برنامه‌ریزان و معلمان برای تعیین محتوای درس تربیت بدنی از آنها استفاده می‌کنند

۶. ویژگیهای محتوای درس تربیت بدنی را بنویسند.

۷. نقش نیازها و علاقه‌های دانش‌آموزان در تعیین محتوای درس تربیت بدنی

عوامل مؤثر در تعیین محتوای درس تربیت بدنی

تغییرات اجتماعی، تحولات فرهنگی و وضعیت اقتصادی و معیشتی افراد و خواسته‌ها و علایق دانش‌آموزان در تحول محتوای درس تربیت بدنی مؤثر بوده است. امروزه محتوای درس تربیت بدنی 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. برنامه‌های تربیت بدنی از این قاعده کلی مستثنی نیست و لذا این دیدگاه تحولاتی را در تعیین محتوا و برنامه‌های تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی در مدارس به وجود آورده است.

تغییرات اجتماعی و برنامه‌های تربیت بدنی

تغییرات اجتماعی که در زمینه‌های فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و صنعتی جامعه ما به وقوع پیوسته است در محتوای برنامه درس تربیت بدنی و ورزش تأثیر بسزایی داشته است.

علم و دستاوردهای آن در تمام زوایای زندگی بشر نفوذ کرده و تمام مناسبات، روابط و پدیده‌ها را تحت سیطره خود در آورده است. بنابراین، در طراحی فعالیتهای ورزشی در مدارس و تعیین محتوای درس تربیت بدنی ناگزیر هستیم از اصول علمی و تجارب ارزشمند گذشته بهره بگیریم. از سوی دیگر، در جامعه امروز مدرسه و تأثیر مسئولیتهای آن بیشتر شده است. اگر در گذشته بخشی از نیازهای حرکتی دانش‌آموزان خود به خود به وسیله 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 واسطه 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 تربیت بدنی و ورزش در مدارس باید، همگام با تحولات، پاسخگوی نیازهای جدید دانش‌آموزان باشد.

عوامل مؤثر در برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در مدارس

به طور کلی سه عامل در برنامه‌ریزی و تعیین محتوای درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس نقش عمده و تعیین‌کننده دارند. این عوامل عبارت‌اند از: جامعه و دانش‌آموزان و علوم ورزشی. اوضاع خاص اجتماعی و فرهنگی جامعه در انتخاب مواد آموزشی، کیفیت و کمیت آنها نیز اثرگذار است. ارزشها، هنجارها و رفتارهای مطلوب جامعه در شکلگیری اهداف آموزشی تربیت‌بدنی و ورزش مؤثر و یکی از عوامل مهم در انتخاب مواد برنامه‌های تربیت‌بدنی است. مقاصد، علایق، نیازها، تواناییها و استعدادها دانش‌آموزان یکی دیگر از عواملی است که برنامه‌ریزان باید در انتخاب محتوا و مواد مورد تدریس در درس تربیت‌بدنی بدان توجه جدی نمایند.

ویژگیهای محتوای درس تربیت بدنی

ویژگیهای عمومی زیر می تواند راهنمایی کلی برای برنامه ریزان و طراحان برنامه درسی در زمینه انتخاب مواد آموزشی در هر یک از دوره های تحصیلی در مدارس باشد:

۱. محتوا و مضمون باید با عنوان درس تربیت بدنی و اهداف آن در مدارس سنخیت کامل داشته باشد و دانش آموز این امر را به خوبی در کلاسهای تربیت بدنی درک کند.

۲. محتوا باید درکی صحیح از ساختار بنیادی تربیت بدنی و ورزش به دانش آموزان ارائه بدهد.

۳. محتوا و مواد آموزشی درس تربیت بدنی باید اصول بهداشتی و سلامتی در طول زندگی را با مواد عملی به دانش آموزان بفهماند.

۴. مواد آموزشی انتخاب شده برای هر دوره تحصیلی باید با ایجاد انگیزه و شور، یادگیری را در دانش آموز تقویت کند.

۵. حرکات و مهارت‌های انتخابی برای تدریس باید متناسب با وضعیت جسمانی و توانایی‌های دانش‌آموزان باشد. به عبارت دیگر، حرکات و مهارت‌های بسیار دشوار و پیچیده یا حرکات نسبتاً ساده و آسان باید با مقتضیات سنی و تجارب حرکتی و نیازهای جسمانی آنان هماهنگ و متعادل 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 دوره تحصیلی باید حفظ شود. به عنوان مثال آموزش مهارت‌های بنیادی و بازیهای ساده ورزشی در دوره ابتدایی و آموزش مهارت‌های پیشرفته ورزشی در دوره دبیرستان انجام گیرد.

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

یکی از شاخص‌های مهم در تعیین محتوای درس تربیت‌بدنی و انتخاب نوع فعالیت‌های حرکتی، سن دانش‌آموزان است. سن افراد، نشان‌دهنده 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 (دوره آمادگی و پیش‌دبستانی).

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

به منظور دستیابی به اهداف تربیت‌بدنی در مدارس ابتدایی و با توجه به خصوصیات و ویژگیهای دانش‌آموزان در این سنین و تغییرات عمده و ناگهانی رشد جسمانی، عاطفی و روانی- حرکتی آنان - عمدتاً در نه تا یازده‌سالگی - می‌توان به دو نوع برنامه قائل شد:

۱. برنامه‌های تربیت‌بدنی برای سنین ۶-۹ سالگی (اول تا سوم دبستان)،
۲. برنامه‌های تربیت‌بدنی برای سنین ۹-۱۱ سالگی (چهارم و پنجم دبستان)،
۳. برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در سنین ۱۲-۱۴ سالگی (دوره راهنمایی)،
۴. برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در سنین ۱۸- سالگی (دوره دبیرستان).

نیازها و علاقه‌های دانش‌آموزان به برنامه‌های تربیت‌بدنی

در نظام آموزش و پرورش می‌بایست به خواستها، علایق و نیازهای دانش‌آموزان توجه شود. 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. مسئولان آموزشی و، به خصوص، معلمان باید به احتیاجات طبیعی دانش‌آموزان در هر مقطع تحصیلی و سنی توجه کنند و بر آن اساس محتوای برنامه‌های آموزشی را تنظیم کنند. 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. این‌گونه برنامه‌ها را کودک-محور، تجربه‌محور و تعلیم و تربیت انسان‌گرا می‌نامند.

جان دیوئی یکی از صاحب‌نظران تعلیم و تربیت در کتاب «تجربه و تعلیم و تربیت» نکات اساسی این بحث را مطرح کرده است. «یک نظریهٔ منسجم از تجربه، که فراهم‌آورندهٔ جهت‌یابی مثبت در انتخاب و سازماندهی روشهای تربیتی و مواد آموزشی مناسب است، از طریق تلاش برای دادن جهت‌های تازه به کار مدارس مورد نیاز است» و «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 فراهم‌آورندهٔ نقطهٔ آغاز برای تمامی یادگیریهای آینده است».

محور برنامه‌های تربیت‌بدنی مبتنی بر دانش‌آموز - محوری توجه کافی به مواد اساسی و رشد و تکامل کودک است. این برنامه‌ها با هدف رشد کودک بر مبنای مطالعهٔ علمی و ویژگیهای ذهنی، جسمی، روانی، اجتماعی و نیازهای آنان تدوین می‌گردد.⁸⁷

از خصوصیات بارز برنامه‌های تربیت‌بدنی براساس نیازها و علایق دانش‌آموزان قابلیت انعطاف برنامه است. امروزه علاوه بر بازیها و ورزشهای محلی بیش از سی‌وپنج رشته ورزشی مختلف وجود دارد. دانش‌آموزان در هر منطقه از کشور با توجه به تسهیلات و امکانات محلی به فعالیتهای ویژه‌ای گرایش پیدا می‌کنند. در نتیجه، تعدادی از رشته‌های ورزشی، در بین دانش‌آموزان یک منطقه طرفداران بیشتری دارد. معلمان تربیت‌بدنی باید با در دست داشتن اصول کلی در تعیین محتوا، به نوعی این فعالیتها را ارائه دهند که با نیازها و علایق دانش‌آموزان در هر منطقه مطابقت داشته باشد. 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.

چنین برنامه‌هایی حداقل چهار مزیت کلی دارد:

۱. فرصتهای یادگیری براساس علایق و نیازها برای همه دانش‌آموزان فراهم می‌شود.

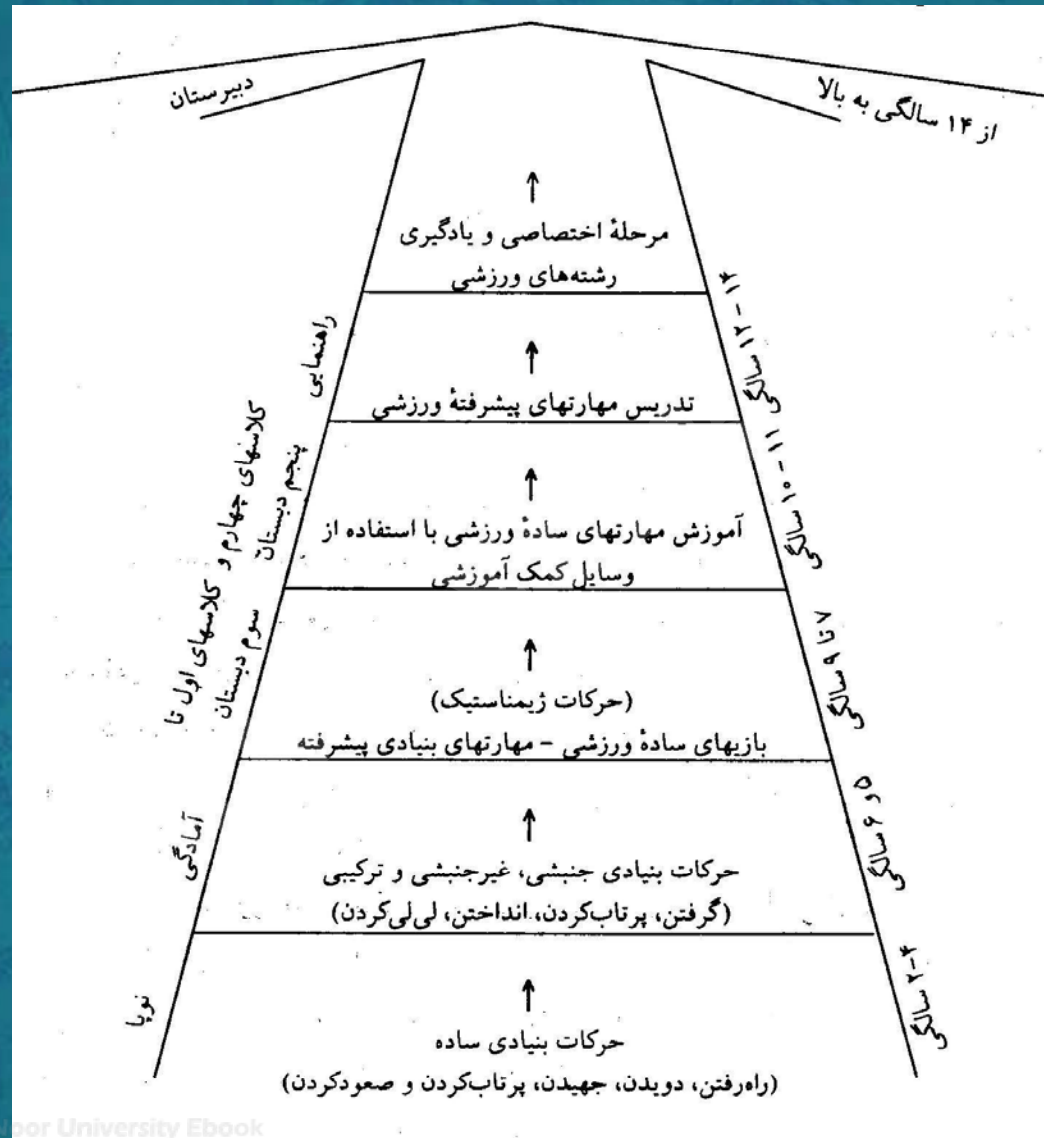
۲. توجه به علایق و نیازهای موجود ایجاد انگیزه در سطح مطلوب و، در نتیجه موفقیت برنامه و نیل به اهداف می‌شود.

۳. از طریق ارائه چنین فعالیتهایی، استعدادهای بالقوه دانش‌آموزان بیشتر و بهتر شکوفا خواهد شد.

۴. گروههای مختلف دانش‌آموزان مانند دانش‌آموزان مستعد از لحاظ حرکتی، معلولان جسمی، عقب‌ماندگان ذهنی، افراد منزوی و گوشه‌گیر، افراد اجتماعی، تیزهوشان، افراد معمولی و دانش‌آموزان با ویژگیهای رفتاری متفاوت در یک کلاس وجود دارند که همه آنها علایق ورزشی یکسانی ندارند و در چنین وضعیتی ارائه یک نوع فعالیت یا مهارت ورزشی برای همه گروههای فوق‌الذکر نتایج چندان مطلوبی نخواهد داشت.

یک فعالیت ورزشی ممکن است برای تعدادی از دانش‌آموزان در یک کلاس مناسب و برای گروهی دیگر انجام‌دادن همان فعالیتها نامناسب باشد. شاید تعدادی از دانش‌آموزان نیز باشند که فعالیت ورزشی ارائه شده برای آنها بسیار ساده است و پاسخگوی نیازهای جسمانی آنها نیست. لذا آگاهی معلمان تربیت‌بدنی از تواناییها و استعدادهاى دانش‌آموزان برای تنظیم برنامه‌ها امری ضروری است. ارزیابی و سنجش میزان تواناییهای دانش‌آموزان در هر کلاس با آزمونهای معتبر معیار و ملاک مناسبی برای تعیین محتوای درسی کلاسهای تربیت‌بدنی و انتخاب نوع فعالیتها خواهد بود ۱۶.

در نمودار ۱-۴ محتوای کلی برنامه‌های تربیت‌بدنی در مقاطع مختلف تحصیلی نشان داده شده‌است معلمان تربیت‌بدنی با حفظ کلیات مندرج در نمودار، حرکات، فعالیتها و بازیهای را طراحی و اجرا می‌نمایند تا با خواسته‌ها و نیازهای دانش‌آموزان و سایر عوامل اثرگذار در اجرای برنامه‌ها در هر دوره تحصیلی مطابق باشد.



Payam Noor University Ebook

نمودار ۱-۴. محتوای کلی برنامه های تربیت بدنی مدارس بر اساس سن.

طبقه‌بندی محتوای درس تربیت بدنی

۱. آمادگی جسمانی،

۲. آمادگی حرکتی.

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.

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.

در طراحی و تعیین محتوای درس تربیت بدنی مدارس چگونه می توان از آمادگیهای جسمانی به آمادگیهای حرکتی دست یافت؟

طبق اسلاید بعدی ساختار مهارتی دانش آموزان به ترتیب شکل می گیرد. آمادگیهای جسمانی زیربنای تمام فعالیتهای بدنی و اجرای مهارتهای ورزشی است. دانش آموزان در هر دوره از تحصیل به حدی از آمادگیهای جسمانی نیاز دارند و در کلاسهای تربیت بدنی این موقعیت فراهم می شود. بنابراین محتوای فعالیتهای ورزشی در کلاسها عموماً به منظور افزایش آمادگیهای جسمانی و آمادگیهای حرکتی و مهارتی دانش آموزان تدوین می شود.

مهارت‌های ورزشی پیشرفته

مهارت‌های ورزشی ساده مثل دریبل بسکتبال - پاس والیبال - و....



مهارت‌های

ادراکی - حرکتی

مهارت‌های بنیادی

جنبشی (حرکتی)

مهارت‌های بنیادی

غیر جنبشی (ساکن)

مهارت‌های بنیادی

ترکیبی و پیشرفته

استقامت - قدرت - سرعت - انعطاف پذیری - هماهنگی - چابکی

آمادگی‌های جسمانی

خلاصه

تغییرات اجتماعی که در زمینه‌های فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و صنعتی جامعه در دهه‌های گذشته روی داده است در محتوای درس تربیت‌بدنی و ورزش تأثیر بسزایی داشته است. عواملی که برنامه‌ریزان برای تعیین محتوای درس تربیت‌بدنی در مدارس مورد استفاده قرار می‌دهند عبارت‌اند از: جامعه، دانش‌آموزان و علوم ورزشی.

ماهیت درس تربیت‌بدنی و ورزش به گونه‌ای است که انتخاب محتوا و جزئیات برنامه‌های آموزشی در دوره‌های مختلف تحصیلی دشوار است. عملی بودن درس تربیت‌بدنی، تنوع و گستردگی فعالیت‌های ورزشی، تنوع خواسته‌ها و علایق دانش‌آموزان از جمله مواردی است که بر پیچیدگی تعیین دقیق محتوا می‌افزاید.

در برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس بر روی دو موضوع کلی تأکید می‌شود:

۱. مادگی جسمانی،

۲. آمادگی حرکتی و مهارت‌های ورزشی.

آمادگی‌های جسمانی، آن دسته از تواناییها هستند که به صورت بالقوه در فرد وجود دارند و در اثر تمرینات بدنی پرورش می‌یابند. اجزای آمادگی جسمانی عبارت‌اند از: استقامت، قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری، هماهنگی و چابکی.

آمادگی‌های حرکتی، آن دسته از آمادگیها می‌باشند که فرد در اثر آموزش به آنها دست می‌یابد و با یادگیری آنها تواناییهای مهارتی و حرکتی دانش‌آموزان پرورش می‌یابد.

برنامه دوره‌های تحصیل دانش‌آموزان با لحاظ کردن دو مورد مذکور تنظیم می‌شود.



فصل پنجم
وظایف و مسئولیت‌های
نهادها و مسئولان
آموزشی

هدف کلی

بیان وظایف و مسئولیتهای افراد، نهادها و سازمانهای متصدی امر تربیت بدنی و ورزش در مدارس و آشنایی دانشجویان و خوانندگان با این وظایف و مسئولیتهای آنها.

هدفهای رفتاری

۱. عوامل، سازمانها و افرادی را که در ارائه درس تربیت بدنی سهم هستند
۲. نقش خانواده در گسترش و تعمیم فعالیتهای ورزشی در مدارس
۳. وظایف و مسئولیتهای والدین در قبال درس تربیت بدنی
۴. وظایف و مسئولیتهای معلمان تربیت بدنی، مسئولان آموزشی مدرسه و کارشناسی تربیت بدنی

همکاری نهادهای اجتماعی در اجرای برنامه‌های تربیت بدنی

گرچه بسیاری از افراد آموزش و پرورش را مسئول تحقق بخشیدن به این مهم می‌دانند، اما دستیابی به چنین هدف ارزشمندی مستلزم این است که تمامی افراد جامعه و مسئولان و نهادهای اجتماعی هر یک به وظیفه‌ای که دارند، به خوبی آگاه باشند و به درستی به آن عمل نمایند. 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. آموزش و پرورش باید با ایجاد فضای مناسب همه دانش‌آموزان را با شرکت در کلاسهای تربیت بدنی به حداکثر رشد و تکامل در اندامها و دستگاه عصبی-عضلانی برساند. تواناییهای ادراکی و قوه شناخت دانش‌آموزان پرورش یابد و آنان را در کشف استعدادهای خود و، همچنین، منابع قابل دسترس در هنگام فشار و سختی در زندگی یاری دهد.

معلمان تربیت بدنی نیز باید بدانند که گفتار، اعمال، روشها و رفتارهایشان در هنگام تدریس، تأثیر چشمگیری بر روی دانش آموزان 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 دانش آموزان نیز باید به وظایف و مسئولیتهای خود در کلاسهای تربیت بدنی و هنگام اجرای تمرینات و فعالیتهای جسمانی آگاه باشند.

در امر تربیت بدنی و ورزش در مدارس می‌پردازیم.

الف) 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.

اهم وظایف و مسئولیتهای اخلاقی والدین در قبال فرزندانشان برای شرکت در برنامه‌های ورزشی مدارس را به شرح زیر می‌توان برشمرد:

۱. فرزندان خود را به شرکت در فعالیتهای ورزشی تشویق و فرصتهای لازم را بدین منظور برای آنان فراهم کنند.

۲. به اهداف تربیتی، اخلاقی و آموزشی تربیت‌بدنی و تأثیرات آن بر جسم و روان فرزندان توجه نمایند و فعالیتهای ورزشی را تنها یک عامل تفریحی و سرگرم کننده تلقی نکنند.

۳. با کسب اطلاع از برنامه‌های ورزشی مدرسه در بهبود و گسترش کمی و کیفی برنامه‌ها بکوشند و با معلمان تربیت‌بدنی و سایر مسئولان آموزشی مدرسه برای اجرای مطلوب درس تربیت‌بدنی و ورزش همکاری نمایند.

۴. وسایل ورزشی مورد نیاز فرزند خود را طبق مقررات و تصمیمات مسئولان مدرسه و مربیان ورزشی (در حد مقدمات) تهیه نمایند.
۵. برای تشویق فرزندان خود به تماشای مسابقات و رقابتهای ورزشی بروند و فرزندان خود را از نزدیک مورد تشویق قرار دهند.
۶. از تواناییها و استعدادهای ورزشی فرزندان خود از طریق ارتباط مستمر با معلمان تربیت بدنی و بررسی پروندههای بهداشتی- ورزشی مطلع شوند.
۷. ساعاتی را در هفته همراه با فرزندان خود به ورزش بپردازند.
۸. در برطرف کردن ضعفهای جسمانی و ناتوانیهای حرکتی فرزندان خود با کمک و راهنمایی مربیان تربیت بدنی و متخصصان علوم ورزشی کوشا باشند.

ب) وظایف معلمان تربیت‌بدنی و ورزش

وظایف انسانی معلم در آماده ساختن دانش‌آموزان برای فردایی بهتر، فراتر از وظایف و مسئولیتهای قانونی اوست. ولی برای اینکه معلم تربیت‌بدنی و ورزش بهتر بتواند دانش‌آموزان تحت تعلیم را بشناسد ناگزیر است وظایف خود را در قالب دستورالعملهایی روشن و واضح بیان کند تا به اهداف از پیش تعیین شده خود نایل آید. این دستورالعملها به شرح زیر است.

۱. در کلاسهای آموزشی تربیت‌بدنی 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 و در کلاسهای بازآموزی، ضمن خدمت و در همایشهای علمی تربیت‌بدنی با انگیزه و احساس مسئولیت شرکت کند.

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.

۱۴. بر اماکن، تأسیسات و امکانات ورزشی مدرسه نظارت دقیق داشته باشد.

۱۵. در حفظ و نگهداری و استفاده بهینه از امکانات ورزشی موجود در مدرسه کوشا باشد.

۱۶. ارزشیابی دقیق درس تربیت‌بدنی، براساس دستورالعملهای مربوط، از دانش‌آموزان به عمل آورده و نمره را براساس تواناییها و پیشرفتها در کارنامه‌های دانش‌آموزان منظور نماید.

ج) وظایف مدیران و مسئولان آموزشی مدرسه

اهم وظایف و مسئولیتهای مدیران و مسئولان آموزشی مدرسه را می‌توان به شرح زیر برشمرد:

۱. تدوین برنامه‌های ورزشی مدرسه با کمک معلمان تربیت‌بدنی در طول سال تحصیلی به نحوی که همه دانش‌آموزان از این برنامه‌ها حداکثر استفاده را ببرند.

۲. تأیید و پشتیبانی لازم از برنامه‌های تربیت‌بدنی و کمک به اجرای جزئیات برنامه.

۳. تهیه وسایل، امکانات و تجهیزات ورزشی مناسب به طوری که جوابگوی نیازهای دانش‌آموزان باشد.

۴. جذب معلمان شایسته و واجد شرایط برای درس تربیت‌بدنی و فعالیتهای فوق برنامه.

۵. اقدام به تشکیل انجمنهای ورزشی و همایشهای علمی تربیت‌بدنی برای اولیای دانش‌آموزان.

۶. نظارت بر اجرای مطلوب درس تربیت‌بدنی و ورزش

۴. برگزاری کلاسهای ضمن خدمت، سمینارها و گردهماییهای علمی به منظور ارتقای سطح علمی معلمان تربیت‌بدنی و شناسایی محققان و معلمان شایسته و تشویق آنها.
۵. تهیه کتب و نشریات، راه‌اندازی کارگاههای آموزشی، وسایل کمک آموزشی به منظور ارتقای سطح کیفی مربیان ورزشی.
۶. برنامه‌ریزی مسابقات قهرمانی دانش‌آموزان در فرصتهای مناسب.
۷. سعی در ساخت اماکن و تأسیسات ورزشی مورد نیاز مدارس و جذب حمایتها و کمکهای والدین و دیگر نهادها و سازمانها.

ه) وظایف دانش‌آموزان

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

1. به قوانین و مقررات ورزشی احترام بگذارند
2. از تواناییهای جسمانی و مهارتی خودآگاه باشند.
3. اصول اخلاقی و تربیتی را رعایت کنند.
4. در هنگام ورزش از لباس و کفش ورزش مناسب استفاده کنند.
5. زیر نظر مربی به تمرین و فعالیت پردازند.
6. آمادگیهای جسمانی را علاوه بر محیطهای ورزشی در زندگی روزمره به کار برند.
7. کتابها، مجلات و مقالات علمی ورزشی را مطالعه کنند.
8. هدفشان از شرکت در فعالیتهای ورزشی، در وهله اول، کسب سلامت و تندرستی و نشاط و شادمانی باشد.

خلاصه

برای دستیابی به اهداف تربیت بدنی و ورزش در مدارس، تمامی افراد جامعه و مسئولان و نهادهای اجتماعی، خانواده، معلمان تربیت بدنی، مسئولان آموزشی مدرسه، کارشناسان تربیت بدنی آموزش و پرورش و دانش آموزان باید به وظیفه و تأثیر خود در بهبود و پیشرفت هرچه بیشتر ابعاد وجودی انسان آگاه باشند و در چارچوب وظایف و فراتر از آن در برنامه ریزی فعالیتهای ورزشی مدارس مشارکت فعال داشته باشند و انجام وظیفه نمایند.

محیط خانواده، به عنوان اولین و مهمترین پایگاه اجتماعی، تأثیر فراوانی در حضور فعال و مؤثر کودکان و نوجوانان در فعالیتهای جسمانی بر عهده دارد. حضور مؤثر دانش آموزان در فعالیتهای جسمانی نه تنها باعث پیشرفت تواناییهای جسمانی و روانی آنان می شود، بلکه آمادگی ذهنی و جسمی آنان برای فراگیری دروس دیگر نیز بیشتر خواهد شد.

معلم تربیت‌بدنی باید کاملاً به وظایف خطیر و حساس خود آگاه باشد و در آموزش و پرورش دانش‌آموزان به همه جنبه‌های اجتماعی، تربیتی، اخلاقی و ورزشی توجه داشته باشد. او برای شناسایی بهتر دانش‌آموزان، ناگزیر است وظایف خود را در قالب دستورالعمل‌هایی روشن و واضح بیان نماید تا به اهداف از پیش تعیین شده خود نایل آید.

مدیران و مسئولان آموزشی مدرسه نیز تأثیر شگرفی در ارائه موفقیت‌آمیز برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس بر عهده دارند. مدیران و مسئولان آموزشی با تدوین برنامه‌های ورزشی مدرسه با کمک معلمان تربیت‌بدنی، حمایت و پشتیبانی لازم از برنامه‌های تربیت‌بدنی مدرسه، تهیه وسایل و امکانات ورزشی مناسب، جذب معلمان شایسته جهت ارائه درس تربیت‌بدنی، تشکیل انجمن‌های ورزشی و همایش تربیت‌بدنی برای اولیای دانش‌آموزان و همچنین نظارت بر حسن اجرای درس تربیت‌بدنی و ورزش تأثیر گذارند.

کارشناس تربیت‌بدنی اداره آموزش و پرورش، به عنوان متولی برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، می‌تواند از طریق تهیه امکانات و تجهیزات ورزشی مناسب برای مدارس، ارائه دستورالعمل‌های مدون و روشن، نظارت بر حسن اجرای برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس و برگزاری کلاس‌های ضمن خدمت، سمینارها و گردهماییها به منظور ارتقای سطح علمی معلمان تربیت‌بدنی مدارس، تهیه کتب و نشریات، برنامه‌ریزی و برگزاری مسابقات و تأسیس اماکن ورزشی با کمک و حمایت والدین و سایر افراد خیر در جامعه در رسیدن به اهداف تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس بسیار اثرگذار باشد.

دانش‌آموزان نیز به عنوان محور تمامی فعالیتهای آموزش و پرورش باید از روشهای اصولی و صحیح تمرین کردن، و شرکت هدفمند در فعالیتهای ورزشی آگاهی کامل داشته باشند و برای دستیابی به اهداف تربیت‌بدنی و ورزش به قوانین و مقررات ورزش احترام بگذارند و به اصول اخلاقی و تربیتی مطرح شده از سوی مربیان و معلمان تربیت‌بدنی در هنگام فعالیتهای¹¹² ورزشی پایبند باشند.

فصل ششم

اصول برنامه‌نویسی کلاسهای تربیت بدنی

هدف کلی

آشنایی معلمان تربیت بدنی با اصول برنامه‌نویسی و ارائه طرح درس برای یک جلسه تدریس درس تربیت بدنی و همچنین برنامه‌نویسی طرح درس سالیانه برای دوره‌های مختلف تحصیلی.

هدفهای رفتاری

۱. مزایای طرح درس تربیت بدنی.
۲. ضرورت و اهمیت طرح درس.
۳. تهیه طرح درس را برای یک جلسه تدریس درس تربیت بدنی
۴. موانع و مشکلات موجود در ارائه طرح درس در مدارس.
۵. طرح درس سالیانه.

اهمیت برنامه‌نویسی در آموزش تربیت‌بدنی

دکتر ناش، از متخصصان تربیت‌بدنی در نوشته‌های خود درباره برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس بر ضرورت بررسی دقیق فعالیتهای ورزشی پسران و دختران در مدارس تأکید می‌کند. وی همچنین اشاره می‌کند که ما باید به این پرسشها پاسخ دهیم که آیا تواناییهای جسمانی، مهارتها و علایق دانش‌آموزان براساس برنامه‌های ارائه شده بهبود می‌یابد؟ و یا اینکه برعکس، دانش‌آموزان روحیه و انگیزه خود را از دست می‌دهند؟ آیا دانش‌آموزان با علاقه و اشتیاق برای بهره‌گیری از تأثیرات حرکت، تربیت‌بدنی و فعالیتهای ورزشی در برنامه‌ها شرکت می‌کنند و یا به اطراف می‌جهند، عرق می‌ریزند و به بهانه کلاس تربیت‌بدنی به وقت‌گذرانی و تفریح می‌پردازند.

ضرورت طرح درس تربیت بدنی برای معلمان

همه معلمان تربیت بدنی اعم از کم تجربه و جوان یا باتجربه می بایست برای تدریس یک جلسه درس تربیت بدنی برنامه‌ای مدون و مشخص داشته باشند. چنین برنامه‌ای باید قبلاً تهیه شده و جزئیات آن به دقت مورد بررسی کامل قرار گرفته باشد. این امر از تصمیمات لحظه‌ای و بدون برنامه و سلیقه‌ای معلم در تدریس جلوگیری می کند و کارایی و اثربخشی کلاسهای تربیت بدنی مدارس را به طور چشمگیری افزایش می دهد.

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

۱ امتیازات و مزایای طرح درس تربیت‌بدنی بدین شمار است:

۱. طرح درس راهنمای معتبری برای تعیین اهداف اختصاصی تربیت‌بدنی و ورزش است.

۲. طرح درس الگوی مناسبی است که زمینه‌های مختلف فعالیت‌های جسمانی و مهارت‌های ورزشی را، برای کلیه دانش‌آموزان، متناسب با نیازها و استعداد‌های آنان و با توجه به ویژگی‌های جغرافیایی و فرهنگی مدارس فراهم می‌آورد.

۳. مشاهده تأثیر مثبت و سازنده طرح درس در حین تدریس و کسب اعتماد و اطمینان نسبت به برنامه‌های تنظیمی.

۴. تنظیم طرح درس، میزان دقت معلمان تربیت‌بدنی را در ادای وظایف افزایش می‌دهد و اشتباهات به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش و، در نتیجه، سطح یادگیری دانش‌آموزان ارتقا می‌یابد.

۵. با داشتن طرح تدریس در هر جلسه آموزش تربیت بدنی، معلمان قادر خواهند بود، رئوس مطالب و مهارتهای تدریس شده را به طور دقیق ثبت نمایند. بدین ترتیب، دسترسی معلم و دیگر مسئولان به مواد تدریس شده میسر می شود. همچنین تسلسل مطالب، مهارتها و تمرینات ارائه شده حفظ می گردد.

۶. چنانچه طرح درس روزانه، ماهانه و سالیانه تنظیم گردد، دانش آموزان، والدین و مسئولان آموزشی مدرسه از آن آگاهی یافته و با معلمان تربیت بدنی برای اصلاح و بهبود برنامه بر مبنای نیازهای واقعی دانش آموزان همکاری لازم را خواهند کرد و، در نتیجه، علاقه و مشارکت دانش آموزان و والدین در اجرای کامل برنامه های تربیت بدنی بیشتر می گردد.

۷. کسب اطمینان معلمان تربیت بدنی از یادگیری مؤثر در طول تدریس و پیش بینی و ارزشیابی موادی که سبب افزایش کیفیت تدریس می شود.

۸. ارائه گزارش فعالیتهای آموزشی انجام شده به صورت مکتوب به مسئولین آموزشی و انجمن اولیا و مربیان و تنظیم فعالیتهای آینده با توجه به میزان دسترسی به اهدافی که در طرح درس جاری پیشبینی شده است. تهیه و تنظیم طرح درس تربیت بدنی جامع که در آن وضعیت منطقه‌ای لحاظ شده باشد نیاز به صرف وقت، دقت و آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول و روشهای برنامه‌نویسی تمرینات ورزشی، آموزش فنون و مهارتهای ورزشی و مطالعه مستمر و دائمی آنان دارد.

جدول بندی برنامه های تربیت بدنی

تربیت بدنی هم مانند سایر دروس باید به گونه ای مناسب در برنامه آموزشی مدارس قرار بگیرد تا در مقام اجرا بتوان به اهداف از پیش تعیین شده نایل گردید.

در برنامه درس تربیت بدنی باید به مسائل زیر پاسخ صریح و روشن داد.

۱. زمان کلاسهای تربیت بدنی در برنامه آموزشی مدرسه چه زمانی را به خود اختصاص می دهد؟

۲. آیا مدت زمانی که برای درس تربیت بدنی در نظر گرفته شده به اندازه زمان اختصاص داده شده به سایر دروس است؟

۳. کلاسهای تربیت بدنی در مدارس یک بار در هفته، دو بار در هفته، سه بار در هفته و یا هر روز تشکیل گردد؟

۴. آیا فعالیتهای فوق برنامه تربیت بدنی به عنوان بخشی از کلاسهای تربیت بدنی برنامه ریزی شده اند یا اینکه در وقت دیگری خارج از ساعات آموزشی انجام می شود؟¹¹⁹

معمولاً جدول‌بندی برنامه‌های آموزش تربیت‌بدنی در مدارس به سه شکل برنامه آموزشی یک جلسه تدریس، برنامه آموزشی برای یک ثلث یا ترم تحصیلی (سه‌ماهه) و برنامه آموزشی سالیانه تهیه و تنظیم می‌گردد.

برنامه مواد یک جلسه تدریس

برنامه‌های تدریس تربیت‌بدنی به دلیل ماهیت آن عمدتاً در فضاها و اماکن ورزشی روباز در مدارس و بعضاً در سالنهای سرپوشیده ورزشی انجام می‌شود. اصول برنامه‌ریزی برای یک جلسه تدریس درس تربیت‌بدنی، چه در فضاها و روباز و چه در اماکن ورزشی سرپوشیده، برای تمام کلاسهای اول دبستان تا چهارم دبیرستان مشابه است. تنها اختلاف در محتوای مواد مورد تدریس، شیوه‌های آموزشی و تقسیم‌بندی زمان برنامه‌هاست که در فصول گذشته به آنها اشاره شد.

جزئیات مواد یک جلسه تدریس درس تربیت بدنی عبارت است از:

الف) سازماندهی کلاس درس: که عمدتاً شامل فعالیتهای مقدماتی نظیر تعویض لباس و حضور و غیاب دانش آموزان، سلام و احوالپرسی و بیان اهداف کلی درس (مهارت مورد تدریس) است.

ب) گرم کردن بدن و آماده شدن برای اجرای مهارتهای مورد تدریس: گرم کردن بدن بر دو نوع است:

۱. گرم کردن عمومی بدن به منظور بالا بردن درجه حرارت عمومی بدن و انعطاف پذیر کردن بیشتر مفاصل بدن که با انجام دادن انواع دویدنها، پریدنها، حرکات نرمشی و حرکات موزون عملی می شود.

۲. گرم کردن اختصاصی بدن که بیشتر به خصوصیات و ویژگیهای مهارت مورد تدریس مربوط می شود.

ج) بخش آموزش: این بخش معمولاً بیشترین زمان یک جلسه تدریس را به خود اختصاص می دهد و معلمان تربیت بدنی می بایست دقت و سعی وافری به منظور اتخاذ شیوههای مناسب آموزشی و ارائه تمرینات ورزشی انجام دهند. این بخش می تواند به دو قسمت فرعی تقسیم شود:

۱. مرور بر مهارتها و تمرینات قبلی؛

۲. آموزش مهارت یا حرکات و مهارتهای جدید بر طبق برنامه‌های تنظیمی.

د) بازگشت به حالت اولیه: دانش‌آموزان متعاقب فعالیت‌های جسمانی شدید مدت زمان مناسبی را برای اجرای فعالیت‌های آرام و سبک نیاز دارند تا وضعیت جسمانی خود را به حالت طبیعی و همانند زمان قبل از تمرین بازگردانند.

بیشتر دانش‌آموزان به سبب علاقه بسیار شدیدی که به ورزش دارند ناآگاهانه نمی‌خواهند موارد فوق را انجام دهند و مصرانه از معلم خود می‌خواهند که زمان گرم کردن و یا بازگشت به حالت اولیه را از برنامه حذف کند و به بازی و مسابقه پردازند. این‌گونه درخواستها در صورت اجابت ممکن است آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر جسم دانش‌آموزان وارد آورد. گرم کردن تدریجی بدن و بازگشت به حالت اولیه جزو ضروریات یک طرح درس است.

نکته شایان ذکر دیگر اینکه معلم تربیت بدنی می‌بایست در تهیه و تدوین طرح درس به اهداف رفتاری و هر سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی توجه نماید. به عبارت دیگر، توجه بیش از حد معلم به حیطه روانی - حرکتی و دانش‌آموزانی که استعدادهاى حرکتی درخشان و فوق‌العاده دارند باعث اجرای ناصحیح برنامه‌های تربیت بدنی در کلاسهای درس می‌شود. به دانش‌آموزان ضعیف، خجول و کم‌رو باید توجه ویژه شود. همه دانش‌آموزان باید بتوانند اصول و قوانین مربوط به مهارت مورد تدریس را توضیح دهند. رعایت قوانین و مقررات کلاس درس برای همه دانش‌آموزان یکسان است و این موضوعی است که معلم تربیت بدنی در مدارس باید بدان آگاه باشد.

تقسیم مواد برنامه برحسب زمان (یک جلسه تدریس)

منظور از تنظیم برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی در یک جلسه تدریس بر حسب زمان این است که معلم تربیت‌بدنی، براساس زمان پیش‌بینی شده در برنامه آموزشی، فعالیتهای آموزشی خود را متناسب با وضعیت کلاس به نحو مطلوب تقسیم‌بندی کند.

در تقسیم‌بندی زمانی کلاس تربیت‌بدنی مواردی همچون نوع وسایل و تجهیزات ورزشی موجود، فضاها و اماکن ورزشی در دسترس، تعداد نفرات کلاس و وضع جغرافیایی و آب و هوایی منطقه و ماهیت مهارت مورد تدریس مورد توجه است.

جدول ۶-۱. جدول زمان بندی ساعات تدریس

زمان فعالیت به دقیقه	موضوع تدریس و فعالیتهای مورد نظر سازماندهی	ردیف
۰-۵/۰ ۵/۰-۱ ۱-۲ ۲-۵/۳	الف) صف بندی ب) سلام و احوالپرسی ج) حضور و غیاب د) بیان اهداف و کلیات درس	۱
۵/۳-۴ ۴-۵ ۵-۶ ۶-۵/۸ ۵/۸-۱۱	گرم کردن بدن الف) راه رفتن ب) دویدن آرام ج) دویدن در شکل های مختلف با حرکات متنوع د) حرکات نرمشی ه) حرکات کششی تمام مفاصل	۲
۱۱-۵/۱۴ ۵/۱۴-۱۶	گرم کردن اختصاصی الف) آمادگی مفاصل و مفاصل درگیر حرکت ب) مهارتهای ترکیبی	۳
۱۶-۱۹ ۱۹-۲۰ ۲۰-۲۸ ۲۸-۴۰	آموزش مهارت الف) مرور تمرینات ب) آموزش کلامی ج) تمرینات ویژه د) بازیهای ورزشی	۴
۴۰-۴۳	ارزشیابی از مواد مورد تدریس	۵
۴۳-۴۸	بازگشت به حالت اولیه	۶

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

۱. برنامه پیشنهادی با توجه به وضعیت آب و هوایی و موقعیت جغرافیایی تنظیم گردد.
۲. از بهترین روش برای سازماندهی و حضور و غیاب دانش‌آموزان، که حتی‌المقدور زمان کمتری را به خود اختصاص دهد، بهره‌گیرد.
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.

۶. معلم تربیت‌بدنی باید قبل از شروع کلاس، وسایل و امکانات ورزشی و مورد نیاز آموزش را فراهم کند و در جاهای مخصوص، که برای این منظور پیش‌بینی شده‌است، قرار دهد تا زمان در نظر گرفته شده برای مراحل مختلف فعالیتها طبق برنامه انجام شود و خللی در اداره کلاس ایجاد نشود.

۷. حرکات، فعالیتها، تمرینات و بازیهایی که قبلاً روی آن مطالعه نشده و معلم فاقد تجربه کافی در ارائه این‌گونه فعالیتهاست آموزش داده نشود زیرا هم سازماندهی کلاس به هم می‌خورد و هم ممکن است خطراتی برای دانش‌آموزان داشته باشد.

خلاصه

تغییرات اساسی چند دهه اخیر در برنامه‌های آموزشی مدارس ایجاب می‌کند که ما نیز در برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی در مدارس بازنگری اساسی داشته باشیم. استانداردها و ملاکهای مطلوب برنامه‌های تربیت‌بدنی برای هر دوره تحصیلی و هر کلاس درس به روشنی مشخص شود. معلم تربیت‌بدنی باید با هماهنگی و همکاری مسئولان مدرسه برنامه‌ریزی دقیقی انجام دهد و مشخص کند که تا پایان سال تحصیلی دانش‌آموزان به چه سطحی از آمادگیهای جسمانی و مهارتهای حرکتی می‌رسند.

همه معلمان تربیت‌بدنی باید برای تدریس یک جلسه آموزش تربیت‌بدنی برنامه‌ای مدون و مشخص داشته باشند که در آن جزئیات به دقت مورد بررسی کامل قرار گیرد.

این امر از تصمیمات لحظه‌ای و بدون برنامه و سلیقه‌ای معلم در تدریس و ارائه تمرینات جلوگیری می‌کند و کارایی و اثربخشی کلاسهای تربیت بدنی مدارس را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

اصول کلی یک جلسه تدریس درس تربیت بدنی عمدتاً شامل سازماندهی، گرم کردن، آموزش مهارت‌های ورزشی جدید و بازگشت به حالت اولیه می‌باشد. شیوه‌های اجرایی، نوع تمرینات، میزان آموزش و انتخاب نوع مهارت برای آموزش به عواملی همچون شرایط جغرافیایی و آب و هوایی منطقه، امکانات فضاها و تأسیسات ورزشی، زمان در دسترس و نیازهای واقعی دانش‌آموزان بستگی دارد.

فصل هفتم

روشهای
تدریس
درس
تربیت بدنی
در مدارس

Payam Noor University Ebook

PNUeb

....کتابخانه الکترونیک پیام نور....

هدف کلی

آشناسدن دانشجويان و خوانندگان با انواع روشها و فنون تدريس درس تربيت بدني و بهترين و مؤثرترين شيوه براي تدريس در هر مقطع تحصيلي.

هدفهاي رفتاري

۱. اهميت روشهاي تدريس در آموزش مهارتهاي حرکتي.
۲. انواع روشهاي تدريس درس تربيت بدني
۳. طبقه بندي روشها و فنون تدريس.
۴. ويژگيهاي هر يك از روشها و فنون تدريس.
۵. محاسن و معايب هر يك از روشها و فنون تدريس.
۶. نحوه انتخاب مؤثرترين شيوه روش تدريس در هر مقطع تحصيلي.
۷. روشهاي آموزش مهارتهاي ورزشي را نام برده و ويژگيهاي هريك را شرح دهند.

اهمیت روشهای تدریس در انتقال مهارتهای حرکتی

آشنایی معلمان تربیت‌بدنی با روشها و فنون تدریس و آموزش مهارتهای حرکتی و ورزشی موجب می‌شود تا اهداف تعلیم و تربیت، به طور عام، و اهداف تربیت‌بدنی، به طور خاص، با سهولت و اثربخشی بیشتر و در مدت زمان کوتاه‌تر تحقق یابند. میزان موفقیت معلمان در تدریس و آموزش، به میزان اطلاعات آنها از دانش‌آموزان، تخصص و تجربه آنها در برقرار کردن ارتباط با دانش‌آموزان و نفوذ در میان دانش‌آموزان بستگی دارد.

اطلاعات و دانسته‌های صرفاً نظری و بدون پشتوانه عملی به تنهایی نمی‌تواند برای معلم موفقیتی به ارمغان آورد. چگونگی به کار بستن اطلاعات نظری نیز به تجربه، عمل، آزمایش و آگاهیهای معلم از اصول روش تدریس بستگی دارد. روشهای تدریس خوب به ایجاد موقعیتهای یادگیری فردی و گروهی، تهیج و برانگیختن دانش‌آموزان برای شرکت فعال در تمرینات کمک می‌کند.

روشهای تدریس در تربیت بدنی

در آموزش تربیت بدنی روشهای تدریس مختلفی وجود دارد. انتخاب مناسبترین روش و نحوه تدریس معلم و مربیان تربیت بدنی یکی از اساسیترین موضوعات در حوزه تربیت بدنی و ورزش است و به عواملی چون اهداف آموزشی، خصوصیات و ویژگیهای دانش آموزان، تعداد دانش آموزان، فضاهای ورزشی در دسترس و امکانات و تجهیزات ورزشی موجود بستگی دارد.

در این کتاب منظور از روشهای تدریس در کلاسهای تربیت بدنی دو جنبه مختلف از نحوه تدریس درس تربیت بدنی است. این دو جنبه عبارتند از:

۱. نحوه مدیریت و اداره کلاسهای تربیت بدنی در هنگام تدریس،
۲. نحوه آموزش مهارتها و فعالیتهای جسمانی و حرکتی به دانش آموزان.

شرح اجمالی روشهای کلاسداری و تدریس

۱. شیوه‌های مدیریت در تدریس تربیت‌بدنی

معلمان تربیت‌بدنی همیشه از روشها و شیوه‌های متنوعی در اداره کلاسهای تربیت‌بدنی و آموزش مهارتها بهره می‌برند معمولاً شیوه‌های انتخابی معلمها اقتضایی است و براساس زمان و مکان و مقطع تحصیلی انتخاب می‌شود. دامنه این شیوه‌ها یک حوزه بسیار وسیع را شامل می‌شود که از شیوه معلم‌مداریشروع شده و به شیوه کلاسداری و تدریس به صورت شاگردمداری منتهی می‌شود (شکل زیر).

(شاگردمداری)

(معلممداری)

(غیرمستقیم)

دامنه شیوه‌های اداره کلاسهای تربیت بدنی در مدارس

(مستقیم)

همان گونه که شکل بالا نشان می‌دهد، در یک روش معلم کلاس تصمیم‌گیرنده مطلق است و دانش‌آموزان موظف به اجرای دستورات و تصمیمات معلم می‌باشند (روش مستقیم) و در روش دیگر، نحوه اداره کلاسها و شیوه‌های تدریس به گونه‌ای طراحی می‌شود که دانش‌آموز تصمیم‌گیرنده اصلی باشد. در میانه این دو شیوه (به ویژه با حرکت از سمت چپ شکل به طرف راست) شیوه‌های تدریس دیگری مطرح می‌شود. در حقیقت، حرکت از چپ به راست به منزله کاهش مرتب میزان تصمیم‌گیری معلم در اداره کلاسهای تربیت بدنی است.

یکی از قدیمترین شیوه‌های تدریس، شیوه دستوری است. در این شیوه، نوع فعالیتها و نحوه و زمان اجرا از طرف معلم تعیین می‌شود. در واقع، معلم تصمیم‌گیرنده مطلق در اداره و سازماندهی کلاس است. در این شیوه کلیه دانش‌آموزان موظف‌اند طبق برنامه‌های تنظیمی معلم در کلاس حاضر شده و به فعالیت پردازند

۱-۲. شیوه تدریس و کلاس‌داری تمرین

این شیوه اغلب مورد استفاده معلمان تربیت‌بدنی قرار می‌گیرد. در این شیوه، معلم، همانند شیوه دستوری به شرح و توصیف حرکت یا فعالیت می‌پردازد. و به پرسشها پاسخ می‌دهد. سپس به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد که به تمرین پردازند 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 مرحله دیگر آموزش خود می‌پردازد.

۳-۱. شیوه تدریس دو جانبه یا ارتباطی

در این شیوه، در میزان تصمیم‌گیری، از معلم به شاگرد، تغییر قابل ملاحظه‌ای مشاهده می‌شود. مشاهده هم‌شاگردی به منظور تجزیه و تحلیل فراگرفته‌ها، در این روش مورد توجه قرار می‌گیرد. در این شیوه، معلم فرم خاصی تهیه می‌کند، که در آن معیارهای ارزشیابی را مشخص کرده است. او این فرم را به دانش‌آموزان می‌دهد و از هر کدام از آنها می‌خواهد که آنچه یار او انجام می‌دهد به دقت مشاهده کند و شرح دهد یا علامت بگذارد.

به طور معمول، این شیوه توسط معلم شرح و نشان داده می‌شود و نحوه استفاده از فرم نیز به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود. سپس، معلم با تعیین زمان مشخص، دو نفر را انتخاب می‌کند، یک نفر به عنوان ارزیاب و دیگری به عنوان انجام دهنده به اجرای حرکت و تمرین می‌پردازند.

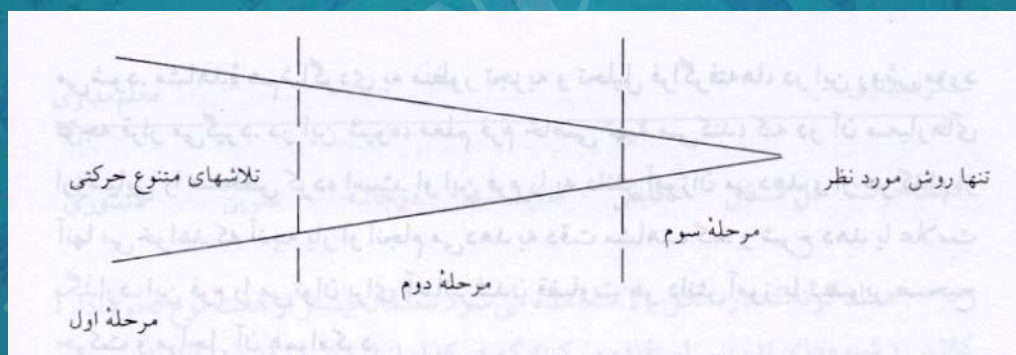
در حین انجام دادن حرکت و تمرین، یار مقابل برای ارزیابی نهایی، بازخوردهای اصلاحی را به نفر مقابل ارائه می‌دهد. پس از هر ارزیابی نقشها عوض می‌شوند.

۱-۲. شیوه 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.

۱-۵. شیوه تدریس کشف هدایت شده

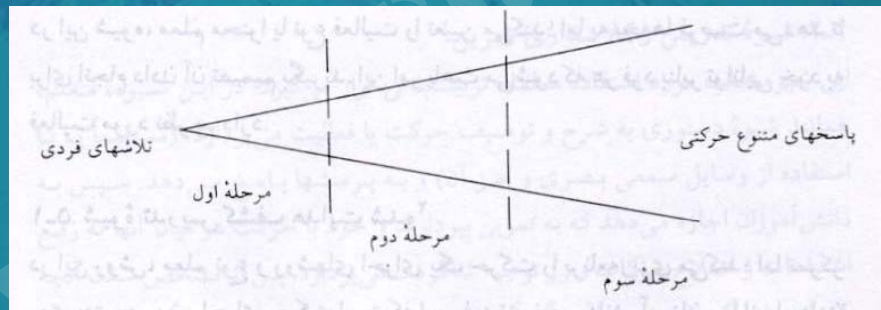
در این روش، معلم نوع و روشهای اجرای یک حرکت را برنامه‌ریزی می‌کند؛ اما تمرکز روی بهترین روش اجرای حرکت است که این را به تشخیص دانش‌آموزان و با انجام دادن حرکات مختلف وامی‌گذارند. در واقع، اجرای روشهای متنوع حرکتی، منجر به اتخاذ روش مناسب یک حرکت یا یک مهارت می‌شود. شکل صفحه بعد، نحوه دستیابی به تنها روش مناسب را مشخص می‌کند



، تمرکز روی روش مناسب را بیشتر حرکت هر مرحله به سوی مرحله بعدی می‌کند.

۱-۶. شیوه 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 دانش آموزان پیشنهاد می شود. در واقع، برای انجام دادن یک حرکت، تعداد زیادی فعالیت انجام می شود. (شکل زیر)



حرکت از هر مرحله به سوی مرحله بعد، به ارائه پاسخی متنوع منجر می شود.

۱-۷. شیوه تدریس کشف حرکت

، نحوه انجام دادن هر . در این روش شاگردمداری است روش کشف حرکت ، بر عهده شاگرد گذاشته می شود و، شاگرد بنابر تمایل و خواسته خود و کمترین حرکت نظارت معلم به فعالیت می پردازد.

محسنات و معایب روشهای تدریس

استفاده از روش فرمانی باعث کنترل بهتر کلاس می شود. اگر محدودیت زمان مطرح باشد، این روش مؤثرتر و اثربخش تر خواهد بود. استفاده از این روش، دانش آموزان را قادر می سازد تا اهداف نهایی را به طور مستقیم درک کنند و آنچه که نباید انجام دهند برایشان روشن می شود. همچنین، امکان کنترل کلاس با جمعیت زیاد فراهم می شود.

بی توجهی به نیازها و علاقه مندیها و تواناییهای دانش آموزان، فراهم نکردن زمینه نوآوری و بروز خلاقیتها و بی توجهی به افکار دانش آموزان، از مهمترین معایب این روش است.

محسنات شیوه تدریس تمرین همانند روش قبلی است؛ به خصوص که دانش آموزان با مشاهده و بحث کردن، آنچه را که باید انجام شود، به طور دقیق درک خواهند کرد؛ اما به سبب این که همه افراد یک نوع فعالیت را انجام می دهند، نقش تفکر و خلاقیت در افراد ضعیف می شود. بنابراین، پیشنهاد می شود که از این روش برای معرفی مهارت یا فعالیت ورزشی بیشتر استفاده شود.

در شیوه تدریس دو جانبه، نوع وظیفه و معیارهای ارزشیابی مشخص است بنابراین به هر فرد، بجز معلم اجازه می دهد که به ارائه بازخورد مثبت پردازد. زمینه یادگیری برای هر فرد فراهم می شود، ضمن اینکه افراد مسئولیت آموزش یا یادگیری فرد دیگری را هم برعهده می گیرند. توسعه مهارت، ارتباط، افزایش صبر و تحمل همراه با بهبود تجزیه و تحلیل مهارتی، از بهترین محاسن این روش است. اما، تهیه فرم ارزیابی در این روش مهارت و دقت زیادی می طلبد و این شاید از معایب آن باشد. در نتیجه، استفاده از این روش برای آن دسته از فعالیت هایی توصیه می شود که معیارهای دقیقی دارند.

از محاسن روش تکلیفی، خود هدایتی است؛ علاوه بر آن، در بسیاری از افراد، مهارت خود هدایتی بسیار کم و ضعیف است و بی توجهی معلم به این امر، منجر به عقب افتادن عده‌ای از دانش‌آموزان از دیگران می‌شود.

از مهمترین محاسن روش هدایت شده، درک مثبت فرد از خود در اجرای یک مهارت یا حرکت است. این امر ابزاری مؤثر برای اجرای مهارت یا حرکتی همانند و مشابه در دانش‌آموزان است. صرف وقت زیاد برای کسب تجارب مختلف حرکتی و درک صحیح حرکت، مهمترین عیب این شیوه است. ضمن اینکه معلم برای بیان حرکت صحیح، باید صبر و حوصله داشته باشد.

به کارگیری تواناییهای جسمی و فکری هر دانش‌آموز از مهمترین محاسن روش حل مسئله و کشف حرکت است. ارائه پاسخهای گوناگون و متنوع نیز موجب خلاقیت و نوآوری در حل مسائل مورد نظر معلم می‌شود.

۲. روشهای متداول در آموزش مهارتهای حرکتی

۱-۲. روش جزئی

در این روش مربی توضیحات لازم را درباره حرکات اصلی بیان می‌کند و سپس از دانش‌آموزان می‌خواهد که با نظم خاصی مهارتها را عیناً انجام دهند. در این روش دقت روی جزئیات حرکات بیشتر است و یادگیری سریعتر انجام می‌شود. اما در همه موارد برای دانش‌آموزان سالهای اول دبستان نمی‌توان آن را به کار برد، زیرا کودکان حوصله زیادی برای دقت و کنترل روی حرکات ندارند و در ضمن، این روش توانایی چندانی برای علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به یادگیری بیشتر و مؤثرتر ندارد. این روش بیشتر برای تمرینات آمادگی جسمانی، تکنیکها و مهارتهای اساسی به کار می‌رود.

۲-۲. روش کلی

در این روش مربی بی آنکه درباره جزئیات یا حرکات اصلی توضیح دهد، از دانش آموزان می‌خواهد مهارت را، که اغلب ترکیبی از دو یا چند مهارت بنیادی است، با توجه به تجارب قبلی خود انجام دهند. سپس در هنگام اجرای حرکات و در موقع لزوم در جهت اصلاح حرکت توضیحات لازم را به دانش آموزان می‌دهد. در این روش مربی خود را به سازماندهی خاصی محدود و مقید نمی‌کند بلکه به دانش آموزان فرصت می‌دهد تا به هر شکل، با هر سرعت و با هر کدام از یاران خود به اجرای حرکات مورد نظر پردازند. اگرچه این روش ممکن است سرعت یادگیری روش اول را نداشته باشد، اما به سبب آنکه کودکان در اجرای مهارت آزادی بیشتری دارند، میزان علاقه آنها به یادگیری بیشتر می‌شود و برای آموزش اغلب مهارت‌های تیمی و ورزشی مناسب است.

Payam Noor University Ebook

PNUEB

انتخاب یک شیوه تدریس

گرچه معلمان به ندرت از یک شیوه خاص تدریس استفاده می‌کنند، به کارگیری هر روش تدریس و یا تلفیقی از این روشها، حتی در یک جلسه تدریس به موقعیت و هدف آموزشی بستگی دارد. عوامل مؤثر در استفاده از شیوه‌های مذکور شامل سن، میزان تجربه دانش‌آموزان، مرحله یادگیری، محتوای تدریس، سطح فعالیت، منابع در دسترس (مانند وسایل، تجهیزات و فضا)، تعداد شاگردان زمان در دسترس، ویژگیها و نگرش معلمان است.

هر شیوه‌ای که معلمان به عنوان روش تدریس به کار می‌گیرند، باید به طور مؤثر:

۱. زمینه مناسب را برای دانش‌آموزان جهت یادگیری و کسب تجربه فراهم سازد.
۲. اجرای فعالیتها و نیل به هدف در آن لحاظ شود.
۳. موجب توجه به نیازها و خواسته‌های دانش‌آموزان و افزونی خلاقیت و نوآوری آنها شود.
۴. نوع یادگیری مکمل آموخته‌های آتی باشد.

خلاصه

انتخاب روش تدریس مناسب در کلاسهای تربیت بدنی بستگی به خصوصیات و تجربیات دانش‌آموزان، نوع حرکت یا مهارت مورد آموزش، اهداف آموزشی و وسایل و امکانات موجود دارد.

چون اهداف تربیت بدنی و امکانات و وسایل و سایر عوامل محیطی در مناطق مختلف و در مقاطع تحصیلی دبستان، راهنمایی و دبیرستان متفاوت است معلمان تربیت بدنی می‌بایست به همه روشهای تدریس آگاهی کامل داشته باشند تا در موقعیتهای گوناگون مناسبترین شیوه یا شیوه‌های تدریس و کلاس‌داری را انتخاب و از آنها در آموزش مهارت‌ها استفاده نمایند.

معلمان تربیت‌بدنی باید روشهای صحیح مدیریت و رهبری کلاسهای تربیت‌بدنی را بدانند و، از سوی دیگر، از روشهای آموزش مهارتها و فنون ورزشی آگاه باشند. آموزش مؤثر، از ترکیب دقیقی از نحوه مدیریت صحیح در کلاسهای تربیت‌بدنی و توانایی معلم در انتخاب شیوه‌ای مناسب، به منظور آموزش صحیح محتوای درس تربیت‌بدنی، حاصل می‌شود. هفت شیوه معمول در نحوه مدیریت در تدریس که در کلاسهای تربیت‌بدنی مورد استفاده قرار می‌گیرند عبارت‌اند از: شیوه معلم‌مداری محض یا شیوه دستوری، شیوه تمرین، شیوه ارتباط دو جانبه، شیوه هدایت شده، شیوه تدریس تکلیفی، شیوه تدریس به صورت حل مشکل و شیوه دانش‌مداری. بهترین و مناسبترین شیوه تدریس و آموزش مهارتها می‌بایست براساس وضعیت موجود و مقتضیات زمانی و مکانی انتخاب شود.

فصل هشتم
ارزشیابی و
نمره دادن
در
تربیت بدنی

هدف کلی

آشنا شدن دانشجویان با واژه ارزشیابی و ضرورت و اهمیت آن و نحوه نمره دادن در تربیت بدنی و کاربرد و نقش سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی.

هدفهای رفتاری

۱. تعریف واژه ارزشیابی
۲. اهمیت و ضرورت ارزشیابی درس تربیت بدنی
۳. اهداف ارزشیابی درس تربیت بدنی
۴. اطلاعات مورد نیاز جهت شناسایی اهداف ارزشیابی

۵. انواع ارزشیابی
۶. معیارهای ارزشیابی درس تربیت بدنی.
۷. محورهای ارزشیابی درس تربیت بدنی مدارس.
۸. کاربرد سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی

تعریف ارزشیابی

واژه ارزشیابی غالباً بسیار ساده تعریف شده است.

ساده‌ترین معنی آن قضاوت و داوری براساس مجموع اطلاعات به دست آمده است. اطلاعاتی که شناخت دانش‌آموزان و خصوصیات و ویژگیهای آنها در همه زمینه‌ها و ابعاد وجودی را -اعم از استعدادهای حرکتی، تواناییهای جسمانی و ویژگیهای روانی، عقلانی و عاطفی- برای معلمان تربیت‌بدنی میسر می‌سازد. بنابراین ارزشیابی مفهومی عمیق و فوق‌العاده مهم در برنامه‌های تربیت‌بدنی دارد.

در واقع، فرایند ارزیابی برنامه‌های تربیت‌بدنی، راهنما و معیار معتبری برای قضاوت و داوری معلمان تربیت‌بدنی از نحوه آموزش و میزان اثربخشی برنامه‌ها در مقاطع مختلف تحصیلی است.

ارزشیابی صحیح و معتبر از تواناییها و استعدادهای جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان اطلاعات ارزنده‌ای را به معلم تربیت‌بدنی می‌دهد تا دریابد که استعداد و توانایی دانش‌آموز چقدر است و در اعتلای آن بکوشد.

ابزارهای ارزیابی و تشخیص فعالیتها و برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس باعث می‌شود که نقاط قوت و ضعف دانش‌آموزان به گونه‌ای عینی شناسایی و ثبت و ضبط گردد و راه معلمان تربیت‌بدنی را در رسیدن به اهداف از پیش تعیین‌شده هموار می‌سازد.

آموزش تربیت بدنی باید متناسب با ویژگیها و استعدادهای جسمانی و روانی دانش آموزان باشد. این مطلب کلی دو اصل اساسی و بنیادین ورزش در مدارس را روشن می کند:

1. بر معلم تربیت بدنی و ورزش لازم است که شناخت کافی از وضعیت جسمانی و انگیزشی دانش آموزان داشته باشد.
 2. طرح درس و برنامه های آموزش مشخص و مدونی حاوی همه جوانب امر و مبتنی بر شیوه های آموزش صحیح برای زنگ ورزش تدوین شود.
- چنانچه معلم ورزش، ارزشیابی صحیح و معتبری از فعالیتهای دانش آموزان انجام دهد این ارزشیابی بر میزان آموزش معلم، میزان تمرین، یادگیری دانش آموزان و سطح عملکرد جسمانی و حرکتی دانش آموزان اثرگذار است.

اهمیت ارزشیابی

ارزشیابی نه تنها مهمترین قسمت برنامه تربیت بدنی در مدارس است، بلکه مهمترین بخش تعلیم و تربیت و اساساً مهمترین موضوع در عالم آفرینش است.

امام علی (ع) در این مورد می فرمایند: آدمی به گفتارش سنجیده می شود و به رفتارش ارزشیابی می گردد. چیزی بگو که کفه سخت سنگین شود و کاری کن که قیمت رفتارت بالا رود. بنابراین، با توجه به اهمیتی که سنجش و ارزشیابی در زندگی دارد، نمی توان در درس تربیت بدنی و علوم ورزشی در مدارس به آن کم توجهی کرد و حاصل زحمت و کوشش متولیان این عرصه را نادیده گرفت.

ارزشیابی اساسیترین مسئولیت معلم تربیت‌بدنی محسوب می‌شود. نیاز به ارزشیابی در هر سازمان و تشکیلات زنده و پویایی وجود دارد، زیرا فقط موقعی که نتایج یک ارزشیابی با اهداف اصلی و اهداف وضع شده مقایسه شود، مدیر قادر به قضاوت درباره پیشرفت کار خواهد بود. یک مدیر ارزیاب شبیه یک مربی ورزش است که مرتباً قوت و ضعفهای تیمش را ارزیابی می‌کند و در افزایش توان و قدرت و حذف ضعفهای تیمش می‌کوشد. بنابراین ارزشیابی مستلزم سنجش تدریجی از عملکرد افراد است که ضمن رفع نقایص در تقویت نکات مثبت مؤثر می‌افتد و بدین طریق پویایی سازمان را از طریق تنظیم برنامه‌های کیفی و پیاده کردن آنها در جهت بالا بردن کارایی انسانها تقویت می‌کند.

ضرورت ارزشیابی درس تربیت بدنی

در هر برنامه‌ای بازدهی که از برآورده شدن اهداف حاصل می‌شود، باید معین و مشخص شود. جهت حصول این بازده آهنگی تعیین می‌شود که براساس آن فرد مجردی عملیات یک مؤسسه، می‌تواند حاصل فعالیت خود را عرضه کند. تحقق این منظور، ضمن نظارت، مستلزم ارزشیابی از عملیات است.

در ارزیابی عملکرد به عوامل زیر توجه می‌شود:

۱. زمان صرف شده برای انجام دادن کار معین.
۲. ارزیابی نسبت میزان زمان صرف شده برای انجام دادن کاری معین با میزان نتیجه حاصل شده.
۳. سنجش عملکرد افراد را از حیث شایستگی اجرایی و قابلیت‌های آنان.
۴. تجزیه و تحلیل دائمی عملکردها و ارزشیابی کیفیت اجرا.
۵. پیچیدگی اجرا از حیث وضع اجتماعی و فرهنگی و ویژگی‌های خاص.

بنابراین، ارزشیابی جزئی از برنامه است که باید در حین تنظیم یک برنامه لحاظ شود یک معلم تربیت‌بدنی برای اینکه بداند زحماتش در جهت تحقق اهداف تربیت‌بدنی در مدارس چه نتیجه‌ای داشته است، باید طی دوره کلاس، برای آگاهی از نتیجه، کار خود را کنترل و بررسی نماید. زیرا، در غیر این صورت، نتیجه 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.

به علاوه، ارزشیابی جزء لاینفک یادگیری است و طرح آن باید از قبل تهیه شود. برای این منظور تدوین و به کار بردن جداول و کارنامه‌هایی در تربیت‌بدنی و ورزش مدارس از اساسیترین وظایف معلمان تربیت‌بدنی است. به علاوه، تهیه کارنامه‌هایی که جنبه‌های تربیتی، روانی و بهداشتی دانش‌آموزان را ثبت می‌کند نیز ضرورت دارد.

اهداف ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس

۱. تعیین ضوابط و معیار مشخص به منظور ارزشیابی صحیح از درس ورزش در سراسر کشور،
۲. توجه بیشتر به درس ورزش در مدارس و استفاده بهینه از امکانات موجود در این زمینه،
۳. تقویت قوای جسمانی دانش‌آموزان از طریق پرداختن به فعالیتهای پایه ورزشی،
۴. کسب اطلاعات لازم از وضعیت جسمانی و تواناییهای دانش‌آموزان و هدایت آنان در رشته‌های ورزشی مناسب با توجه به استعدادها و قابلیتهای هر یک از آنان،
۵. تعیین نمره دانش‌آموزان از درس ورزش،
۶. اصلاح و تشخیص بهترین روش آموزشی برای معلمان تربیت بدنی و ورزش،

Payam Noor University Ebook

PNUEB

۷. تعیین نقاط ضعف برنامه و معلم درس تربیت بدنی،
۸. تعیین ارتباط متقابل برنامه‌های آموزشی تربیت بدنی و محیط برای برنامه ریزی بهتر و اتخاذ تصمیمات صحیح،
۹. پی بردن به نقاط ضعف اجرایی درس تربیت بدنی،
۱۰. کسب آگاهی از کیفیتهای اخلاقی، عاطفی و روانی دانش آموزان،
۱۱. تجدید نظر در اهداف کلی، اهداف اختصاصی و دستاوردهای تربیت بدنی،
۱۲. تهیه کارنامه ورزشی در ارتباط با تنظیم گزارشهای مختلف در طول سال تحصیلی،
۱۳. تقسیم کلاسهای درس تربیت بدنی به گروههای متجانس،
۱۴. تشخیص دانش آموزان قوی، ضعیف و معاف از ورزش به علت معلولیت،
۱۵. ایجاد انگیزش و علاقه در دانش آموزان نسبت به ورزش،

۱۶. کمک به ارزشیابی از کل برنامه آموزش تربیت بدنی،
۱۷. دفاع از اهمیت و موقعیت برنامه تربیت بدنی در مدارس،
۱۸. تعیین میزان موفقیت برنامه در مرحله اجرا؛
۱۹. فراهم کردن شواهدی مبتنی بر ارزش و همکاریهای برنامه،
۲۰. تعیین تأثیر آموزش بر هر یک از دانش آموزان،
۲۱. تعیین میزان اثربخشی و کارایی تدریس معلمان.

معلم تربیت بدنی برای اجرای یک ارزشیابی صحیح و نیل به هدف به آگاهیهای زیر نیاز دارد:

۱. شناخت مواد اندازه گیری در تربیت بدنی
۲. شناخت آزمونهای اندازه گیری
۳. شناخت انواع ارزشیابی و شیوه اجرای آنها،
۴. آشنایی با نحوه نمره گذاری در اصول تربیتی
۵. آشنایی با ابزارهای آماری در ارتباط با متغیرها و تفسیر داده های ، مربوطه
۶. توانایی در به کارگیری نورمهای موجود،
۷. توانایی در به کارگیری داده های آزمونها برای تصمیم گیری

جنبه‌های ارزشیابی

ارزشیابی جنبه‌های گوناگون دارد. معلمان، خود و برنامه‌های درسی و دانش‌آموزان را ارزشیابی می‌کنند. سایر اعضای اداره، اداره تربیت‌بدنی را ارزشیابی می‌کنند. رئیس اداره از سوی فرد مافوق و، همچنین، کارمندان اداره ارزشیابی می‌شود، و رئیس اداره به نوبه خود عملکرد اعضای اداره را ارزشیابی می‌کند، در نهایت، مدیر باید خودش را هم ارزشیابی نماید. تمام این جنبه‌های ارزشیابی مهم هستند. اما یکی از آنها بر سایرین برتری دارد و آن عبارت است از ارزشیابی پیشرفت دانش‌آموزان.

در حقیقت، چنانچه پیشرفت دانش‌آموز به سطح مطلوب برسد، ارزشیابی والدین، دانش‌آموزان و سایر اعضای اداره و مدیر مدرسه از محیطها و متولیان ورزشی خوب و مثبت خواهد بود. هر چند حد مشخصی از پیشرفت دانش‌آموز، به طور خاص، به عملکردهای عالی معلم برمی‌گردد.

ارزشیابی در تربیت بدنی را می توان به دو شکل انجام داد:

الف) ارزشیابی تکوینی ب) ارزشیابی پایانی

الف) ارزشیابی تکوینی

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

بر پایه این اطلاعات معلم یا متخصص ورزشی درباره ثمربخشی ادامه دوره آموزشی نظر می دهد و طرحی برای برنامه های آینده می ریزد. شرکت کنندگان در برنامه نیز با آگاهی از میزان تواناییهایشان برانگیخته می شوند. بنابراین ارزشیابی تکوینی در سراسر دوره آموزشی یا برنامه تمرین انجام می پذیرد و ادامه پیدا می کند.

ب) ارزشیابی پایانی

در این نوع ارزشیابی، اندازه‌گیری نهایی از عملکرد شرکت‌کنندگان در پایان دوره آموزشی - ثلث یا نیمیسال تحصیلی در نظام جدید آموزش متوسطه - یا برنامه تمرینی صورت می‌گیرد. در تدریس درس تربیت بدنی مدارس، ارزشیابی پایانی بیشتر برای نمره دادن به کار برده می‌شود. این نوع ارزشیابی به جای مقایسه سطح پیشرفت فردی به مقایسه‌هایی در بین دانش‌آموزان می‌پردازد.

معیارهای ارزشیابی تربیت بدنی مدارس

الف) معیارهای ملاکی

معیارهای ملاکی در تربیت بدنی مدارس سطحی از پیشرفت را نشان می دهند که تقریباً تمام شرکت کنندگان باید قادر باشند به آن سطح از آموزش مناسب و معین برسند. ارزش این معیارها در دو حوزه مشخص می شود یکی در حوزه شرکت کنندگان در برنامه تمرینی و دیگری برای معلم یا متخصص ورزش برای اینکه وضعیت شرکت کننده را در مقایسه با آن معیارها به روشنی تعیین کنند. معیارهای ملاکی باید با هدفهای مشخص آموزشی- یعنی هدفهایی که قاعدتاً باید قبل از هدفهای کلی تعیین شوند- به کار برده شود. از این رو معیار ملاکی می توانند در ارزشیابی تکوینی به منظور تشخیص ضعفها و تعیین زمان آمادگی شرکت کنندگان مورد استفاده قرار گیرند.

برای درست کردن معیارهای ملاکی راههای بسیار متفاوتی وجود دارد. یکی از این راهها شامل مراحل زیر است:

مرحله اول: تعیین رفتارهای ویژه‌ای که برای دسترسی به هدفهای جامع آموزشی باید آنها را کسب کرد.

مرحله دوم: تهیه هدفهای آموزشی به وضوح تعریف شده که با رفتار ویژه هماهنگ باشند.

مرحله سوم: آماده کردن معیارهایی که دسترسی موفقیت‌آمیز به هدفها را سهولت می‌بخشد. این معیارها ممکن است براساس اصول، آراء افراد ذی صلاح، تحقیقات پژوهشی یا تحلیل نمره‌های آزمون باشد.

مرحله چهارم: سعی کنید معیارها را تنظیم و ارزیابی کنید و تعیین کنید که آیا باید تغییر کنند یا خیر و چنانچه لازم بود تغییر ایجاد شود.

ب) معیارهای هنجاری

معیارهای هنجاری آنهایی هستند که عملکرد افراد همگروه را با هم مقایسه می‌کنند و برای تعیین میزان موفقیت دانش‌آموزان در نیل به هدف جامع آموزشی بسیار مفیدند. در تهیه معیارهای هنجاری سطوح عملکرد را، که تمایز دهنده توانایی افراد گروه است، معلوم می‌کنیم، یعنی معیارها طوری تنظیم می‌شوند که بعضی دانش‌آموزان با «توانایی بالا» و بعضی با «توانایی پایین» طبقه‌بندی خواهند شد.

محورهای ارزشیابی درس تربیت بدنی

در برنامه درس تربیت بدنی در مدارس، ارزشیابی و تعیین نمره دانش آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی براساس محورهای زیر صورت می‌گیرد:

۱. آمادگی جسمانی عمومی،
۲. مهارت‌های پایه ورزشی (آمادگیهای حرکتی)،
۳. مشاهده خصوصیات و ویژگیهای مطلوب از نظر رشد اجتماعی، عاطفی و روانی،
۴. مسائل بهداشتی،
۵. دانش نظری.

مراحل ارزشیابی درس تربیت بدنی

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 شیوه 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 تربیت بدنی 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 مراحلی به شرح زیر می‌باشد:

- الف) تعیین هدفهای آموزشی، روشن نمودن کلیات آزمون و طرح‌ریزی 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 نمره‌دادن.

ب) تعیین روشهای نمره‌دادن، چگونگی درج نتایج و تعیین نیروی انسانی مورد نیاز در اجرای آزمون.

ج) 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 انجام‌دادن هر یک از مواد آزمون برای کلیه دانش‌آموزان،
۲. ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای اجرای هرچه بهتر و دقیقتر آزمون،
۳. پیش‌بینی مسائل ایمنی،
۴. عملی کردن آزمون.

د) تهیه فهرست امتیازها و گزارش کامل آزمون. مواردی که در این مرحله باید انجام گیرد عبارت است از:

۱. تبدیل نمره‌های خام هر یک از مواد آزمون به درصد،
۲. مقایسه نمرات دانش‌آموزان با نورمهای استاندارد و منظم کردن آنها،
۳. اعلام نتایج آزمون به دانش‌آموزان و والدین،
۴. استفاده از نتایج آزمون برای کلاسبندی، پروژه‌های تحقیقاتی، ایجاد انگیزه و گزارش به والدین و مسئولان مدرسه.

خلاصه

ارزشیابی نوعی فرایند تصمیم‌گیری است که هدف آن بهبود آموزش است. ارزشیابی نه تنها مهمترین قسمت برنامه تربیت‌بدنی در مدارس بلکه موضوع مهمی در تعلیم و تربیت است. فرایند ارزشیابی، راهنما و معیار معتبری برای قضاوت و داوری معلمان تربیت‌بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی است

. متأسفانه در کلاسهای تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، موضوع ارزشیابی فعالیتهای دانش‌آموزان جدی نیست و همین امر موجب بروز عواقب ناخوشایندی در بین دانش‌آموزان و والدین آنها و حتی در بین مسئولان آموزشگاهها می‌شود.

بنابراین، ارزشیابی جزء لاینفک یادگیری و جزئی از برنامه است که طرح آن باید از قبل تهیه شود. برای این منظور تدوین و به کار بردن جداول و کارنامه‌هایی در زمینه تربیت‌بدنی و ورزش وسایل بهداشتی، تربیتی و روانی دانش‌آموزان مدارس از اساسیترین وظایف معلمان تربیت‌بدنی است.

ارزشیابی ابعاد زیادی دارد. ارزشیابی نه فقط برای دسترسی به هدفهاست، بلکه موجب سهولت در نیل به موفقیت می‌شود. ارزشیابی در تربیت بدنی به دو شکل صورت می‌پذیرد: ارزشیابی تکوینی معمولاً در طول مدت زمان هر ثلث یا نیمسال تحصیلی انجام می‌شود و ارزشیابی پایانی که عملکرد نهایی دانش‌آموزان در پایان دوره آموزشی (ثلث یا نیمسال تحصیلی در نظام جدید آموزش متوسطه) یا برنامه تمرین مورد ارزیابی قرار می‌دهد و تعیین می‌کند که آیا به اهداف کلی رسیده‌ایم یا خیر. بنابراین، ارزشیابی سیستم بازخوردی است که به کمک آن کیفیت آموزش یا فرایند تعلیم را هدایت می‌کنیم.

برای ارزشیابی درست تربیت‌بدنی معیارهای متفاوتی مورد استفاده قرار می‌گیرند. معیارهای ملاکی سطح عملکرد مورد نیاز دستیابی به اهداف آموزشی خاص را تعیین می‌کنند و معیارهای هنجاری میزان موفقیت بین گروهی افراد را مشخص می‌کنند. در برنامهٔ درس تربیت‌بدنی در مدارس، ارزشیابی و تعیین نمرهٔ درس تربیت‌بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی براساس محورهای پیشنهادی آمادگی جسمانی عمومی، مهارت‌های پایهٔ ورزشی، خصوصیات مطلوب رشد اجتماعی، عاطفی و روانی، مسائل بهداشتی و دانش نظری تعیین می‌شود که این محورها از طریق آزمونهای مختلف، مشاهدات، گزارشها مورد سنجش و ارزشیابی قرار می‌گیرند.

فصل نهم

برنامه تربیت بدنی ویژه

در مدارس

WWW*PNUeB*COM

Perma Noor University Ebook

PNUeB

...کتابخانه الکترونیک پیام نور.....

هدف کلی

آشنایی دانشجویان با برنامه‌های تربیت‌بدنی ویژه براساس نوع معلولیت و ناتوانی دانش‌آموزان در مدارس.

هدفهای رفتاری

۱. شناخت واژه‌های تربیت‌بدنی اصلاحی، تربیت‌بدنی تکاملی و انطباقی
۲. برنامه آموزش انفرادی تربیت‌بدنی برای افراد معلول
۳. نیازهای ویژه بهداشتی و ایمنی معلولان
۴. برنامه‌ریزی کلاسهای تربیت‌بدنی ویژه و عوامل مهم دخیل در آن
۵. صفات معلم تربیت‌بدنی ویژه
۶. فعالیتهای مفید برای محتوای برنامه‌های تربیت‌بدنی ویژه
- ۷.

تربیت بدنی ویژه

بیماری و عقب‌افتادگی یا ناسازگارهای جسمانی، ذهنی و رفتاری بعضی از دانش‌آموزان از قبیل پایین بودن استعداد ذهنی، نقص بینایی یا شنوایی، کوتاهی بیش از اندازه قد، چاقی، لاغری و ضعف عضلانی، امراض و نارساییهای قلبی، فلج، نرمی استخوان، آسم و تنگی نفس، صرع و غش و انحرافات روانی و عاطفی باعث می‌شود که این‌گونه افراد نتوانند همراه با سایر دانش‌آموزان در برنامه کلاسهای عادی تربیت‌بدنی به فعالیت پردازند. این افراد به کمک ویژه نیاز دارند تا استعدادهای نهانی خود را به شکل مطلوب شکوفا سازند. در برنامه‌های درسی تربیت‌بدنی در موقعیتهای پرورشی و آموزشی ویژه، به افرادی که قادر نیستند از برنامه‌های معمولی کلاسهای تربیت‌بدنی استفاده کنند، برنامه‌های مخصوصی متناسب با وضعیت جسمانی، روانی و ذهنی آنان ارائه

می‌شود.
179

این گونه برنامه‌ها که در مدارس به اجرا درمی‌آید معمولاً تحت سه عنوان تربیت بدنی اصلاحی، تربیت بدنی تکاملی و تربیت بدنی انطباقی مطرح می‌شود که به شرح مختصر هر کدام از آنها می‌پردازیم:

تربیت بدنی اصلاحی. عبارت است از برنامه‌هایی که با بهره‌گیری از تمرینهای خاص در اصلاح، تغییر کارکرد و یا تغییر ساختمان بدن مؤثر است.

تربیت بدنی تکاملی. بر پرورش تواناییهای حرکتی و ارتقای سطح آمادگی جسمانی افرادی که پایینتر از سطح مورد قبول هستند تأکید می‌ورزند.

تربیت بدنی انطباقی. عبارت است از برنامه‌ای که اهداف تربیت بدنی معمولی را دنبال می‌کند اما با تغییرهایی در آنها تلاش می‌کند تا نیازهای کودکان استثنایی را برآورده سازد.

شناسایی افراد معلول و ناتوان

برای اجرای برنامه‌های تربیت‌بدنی اصلاحی در مدارس در وهله اول شناسایی دقیق دانش‌آموزان معلول ضروری به نظر می‌رسد. این شناسایی معمولاً به وسیله گروهی از افراد متخصص از جمله پزشک مدرسه، معلم پرورشی، مدیر، معلم تربیت‌بدنی و معلمان سایر درسها انجام می‌گیرد.

برای شناسایی این‌گونه افراد از منابعی مانند تشخیص طبی، آزمونهای رسمی از ناتوانیهای یادگیری- ادراکی، ارزیابی و مشاهده معلمان در خصوص نحوه حرکات و رفتارهای عینی دانش‌آموزان استفاده می‌کنند.

برنامه آموزش انفرادی

هرگاه مشخص شود که دانش آموزی به برنامه های تربیت بدنی و حرکات اصلاحی ویژه نیاز دارد، می بایست برای آموزش وی برنامه انفرادی ترتیب داده شود. معلمان تربیت بدنی بیشترین مسئولیت را در این زمینه دارند. از آنجا که مهارت های تربیت بدنی بجز درس تربیت بدنی در برنامه های درسی دیگر جایی ندارند، تنها متخصص تربیت بدنی است که می تواند توانایی های حرکتی فعلی دانش آموزان را ارزیابی و اهداف تربیت بدنی کوتاه مدت و بلند مدت را تعیین کند و سپس با شیوه های ارزیابی صحیح موفقیت به دست آمده و اثربخشی برنامه های ارائه شده را در این اهداف بسنجد.

معلم تربیت‌بدنی با کمک سایر اعضای مدرسه برنامه‌داری کاملی، که از هر نظر جوابگوی نیازهای دانش‌آموز باشد، طرح می‌کند و اهداف، محتوا، نحوه‌ی عمل و پیشرفت را به صورت مکتوب ارائه می‌دهد.

البته معلمان تربیت‌بدنی باید حتی‌المقدور تلاش کنند که معلولان را در کلاسهای عادی تربیت‌بدنی جای دهند. جای دادن دانش‌آموزان معلول در کلاسهای معمولی این مزیت را دارد که تفاوت فرد معلول با دانش‌آموزان عادی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

همچنین به دانش‌آموز معلول این فرصت داده می‌شود که خود را با اجتماع عادی وفق دهد و، در همان حال، سایر دانش‌آموزان می‌توانند از کسانی که برخلاف تصور خودشان نمی‌توانند به طور کامل در فعالیتهای زندگی شرکت کنند، درک و شناخت بیشتری داشته باشند.

برنامه‌ریزی کلاسهای تربیت‌بدنی ویژه

بهترین زمانی که می‌توان فعالیت‌های کلاسهای ویژه تربیت‌بدنی را به معلولان ارائه کرد زمانی است که کلاسهای تربیت‌بدنی عادی تشکیل می‌شود تا دانش‌آموزان معلول بتوانند فعالیت‌های ارائه شده در کلاسهای عادی را مشاهده کنند و انجام دهند.

کلاسهای ویژه به معلم متخصص نیاز دارد که قادر باشد کلاس را به خوبی کنترل نماید و از نیازهای ویژه افراد معلول شناخت کامل داشته باشد. کلاسهای ویژه به فضای ورزشی زیاد و وسایل و تجهیزات ورزشی مخصوص نیاز دارد.

معلم می‌تواند دانش‌آموزان معلول و غیرمعلول را در سالن ورزشی گرد هم آورد و حضور و غیاب کند، برنامه کلی کلاس را توضیح و آموزش مهارت را شروع کند ولی هنگام شروع تمرینات دانش‌آموزان عادی دانش‌آموزان کلاس ویژه، که از این فعالیتها معافاند، فعالیت‌های تعیین‌شده دیگری که از قبل طراحی شده انجام دهند.

نیازهای ویژه بهداشتی و ایمنی معلولان

معلمان تربیت بدنی، در کلاسهای ویژه، در مورد مسائل بهداشتی و ایمنی مطالب خاصی ارائه می‌کنند که در کلاسهای تربیت بدنی عادی معمول نیست. بسیاری از دانش‌آموزان معلول، به ویژه در ماههای اولیه تمرین، فاقد قدرت جسمانی و استقامت بدنی کافی برای انجام دادن فعالیتها هستند. معلم باید از کوشش و تقلای زیاد و بیش از حد آنان جلوگیری کند. معلولان باید از حد قدرت و تحملشان آگاهی یابند و به آنان تعلیم داده شود که، برای حفاظت از خود، اصول احتیاطی را رعایت کنند. هر چند برخی دانش‌آموزان به دلیل زندگی سراسر مراقبت شده‌ای که به عنوان کودکان معلول داشته‌اند، از فعالیتهای بدنی پرهیز می‌کنند. اما دیگران از فرصتهایی که برای تعلیم و آموزش فعالیتهای حرکتی به آنها داده می‌شود چنان به شوق و شغف می‌آیند که برای حفظ ایمنی خود، جانب احتیاط را نادیده می‌گیرند.

برخی از دانش‌آموزان برای عفونت آمادگی زیادی دارند، برای مثال بریدگی یا خراشهای کوچک می‌تواند برای دانش‌آموز مبتلا به مرض قند خطرناک باشد. نیز امکان دارد سایر دانش‌آموزان مشکلات بهداشتی دیگری داشته باشند. برخی از مشکلات دانش‌آموزان مانند چاقی و یا لاغری بیش از حد به پرهیزهای غذایی مربوط می‌شود، افرادی که دچار چاقی، ضعف هماهنگی بدنی و خستگی مزمن هستند، احتمالاً مشکلاتشان از ناپرهیزی غذایی ناشی می‌شود. بنابراین، در برنامه کلاسهای درسی دانش‌آموزان معلول این‌گونه مشکلات باید مورد توجه قرار گیرد. باید به معلولان آموزش داد تا مسئول بهداشت و ایمنی خود باشند. بدون شک معلم باید برای فراگیری اقدامات ایمنی و حفاظتی بهترین وضع ممکن را فراهم آورد. عملی کردن این امر نه تنها شامل برنامه‌ریزی خوب و مناسب و روشهای آموزشی کاربردی می‌شود بلکه تسهیلات و وسایل تمیز و سالم را نیز در بر می‌گیرد.

ویژگیهای معلم تربیت بدنی ویژه

شاید مهمترین صفت معلم دانش آموزان معلول در کلاسهای ویژه بلوغ عاطفی باشد. بلوغ عاطفی عبارت است از حل مسائل و مشکلات و سازگاری محیطی بدون نیاز به درگیری عاطفی زاید و غیرضروری.

پیشرفت افراد معلول غالباً به کندی صورت می گیرد و به ساعتها کار و تلاش برای نمود پیشرفت نیاز است. بنابراین، دو خصیصه مذکور در هنگام کار با دانش آموزان معلول تضمین کننده موفقیت کار معلم است.

خصوصیت دیگری که باید ذکر کرد خلاقیت و قدرت ابداع و نوآوری معلم است. خلاقیت چه در شیوه های اجرایی و آموزشی و انتقال مهارت به دانش آموزان و چه در ساختن ابزار و وسایل مورد نیاز با توجه به نارسایی امکانات موجود امری ضروری است.

معلم مبتکر با تغییر شکل و تطبیق ابزار موجود، وسایل مورد نیاز برنامه‌اش را خواهد ساخت. معلم هنگام روبه‌رو شدن با یک نقص غیرعادی، با ایجاد تغییرات لازم در فعالیتها، تلاش خواهد کرد تا نیازهای معلولان را برآورده سازد. برای معلم خوب تربیت‌بدنی توانایی سازماندهی ضروری است. صرف نظر از روش تدریس، اتخاذ شیوه‌های کلاسی دقیقاً طراحی شده و فعالیت‌های کلاسی سازمان‌یافته از به هدر رفتن وقت و نیرو جلوگیری می‌کند. اینها عواملی هستند که رسیدن به هدف مورد نظر را سهلتر و مطمئنتر می‌سازند. اگر آموزش کلاسی، در کل یا در قسمتی از آن، ضعیف جلوه کند نتیجه آن اتلاف وقت و انجام دادن حرکات زاید و پایین آمدن سطح آموزش خواهد بود.

همچنین یک معلم موفق انگیزه و اشتیاق فراوان دارد تا تربیت‌بدنی را به

188 همه دانش‌آموزان تعلیم دهد.

فعالیت‌های پیشنهادی تربیت‌بدنی و ورزشی برای کلاسهای ویژه

معلمان تربیت‌بدنی در ارائه فعالیت‌های جسمانی برای افراد معلول بایستی نهایت دقت را مبذول دارند. محدودیت‌های حرکتی او را بشناسند و به توانایی‌های جسمانی آنان آگاه باشند.

برنامه‌های ورزشی این‌گونه افراد باید طوری تنظیم شود که هم به پرورش قوای ذهنی و جسمی آنان کمک کند تا کم‌کم بتوانند خود را اداره کنند و قدرت انجام دادن کار و استقلال فکری و ذهنی پیدا کنند، هم نسبت به برنامه‌های معمولی ورزش سبکتر و آسانتر باشد تا فشار جسمی و روحی و خستگی و نومیدی به دنبال نداشته باشد.

افراد معلول فقط با نظر پزشک می‌توانند در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند. در این مورد همکاری و ارتباط بسیار نزدیک پزشک و معلم تربیت‌بدنی امری ضروری است.

Payam Noor University Ebook

PNUEB

تأکید بر فعالیتهای ورزشی زیر در هنگام کار با افراد معلول پیشنهاد می‌گردد:

۱. آموزش مهارتهای بنیادی محور فعالیتهای کلاسهای تربیت‌بدنی ویژه باشد. (راه رفتن، دویدن، پریدن، و.....)
۲. حرکات ساده ورزشی مثل انواع و اقسام طناب بازی به صورت یک نفره و دو نفره آموزش داده شود.
۳. آموزش و تمرین مهارتهایی که هماهنگی بیشتر و درک همزمان فضا و زمان در ذهن دانش‌آموز را می‌طلبد، نظیر گرفتن و پرتاب کردن توپ در مسافتهای مختلف.

۴

۴. انواع دوهای امدادی به صورتهای ساده و با مسافت کم و با شدت مناسب قادر است تواناییهای دانش‌آموزان را افزایش دهد.
۵. مهارتهای اولیه شیرینکاری و انواع بازیهای ساده ورزشی را می‌توان آموزش داد و حتی به صورت رقابتی میان دانش‌آموزان تمرین داده شود.
۶. انجام دادن حرکات و مهارتهای ورزشی متناسب با وضعیت فیزیولوژیکی و تواناییهای دانش‌آموزان که از نظر آمادگی جسمانی و ایجاد هماهنگی قوای ذهنی و بدنی مفید باشد.

ارزشیابی میزان توانایی معلولان

آنچه از واژه ارزشیابی تربیت‌بدنی ویژه برای معلولان به ذهن می‌رسد، تهیه برنامه‌ای است که با اجرای آن تجربه تربیت‌بدنی برای هر دانش‌آموز، به عنوان یک فرد، با بهترین نتایج همراه باشد. تصمیم‌گیری‌های مناسب برای تهیه بهترین برنامه ممکن برای هر دانش‌آموز، به ارزیابی صحیح نیازها و توانایی‌های وی بستگی دارد. همچنین برای تعیین میزان پیشرفت و نیز برای یافتن مؤثرترین فعالیتها و شیوه و تکنیکها، ارزشیابی باید در فواصل معینی پیوسته تکرار شود.

به طور کلی، ارزیابی بدین صورت است که با مشاهده اجرای دانش‌آموز از یک حرکت و، مقایسه آن با معیار اجرای خوب، ارزیابی می‌شود که آیا حرکت وی صحیح بوده است یا خیر.

تکیه اکثر معلمان تربیت‌بدنی بر مشاهده نزدیک اجرای دانش‌آموز است. زیرا با مشاهده اجرا میزان توانایی وی تعیین و پیشرفتش ارزیابی خواهد شد. متخصصان تربیت‌بدنی که دانش‌آموزان معلول را تعلیم می‌دهند از این فن به گونه‌ای موفق و گسترده استفاده نکرده‌اند.

در اینجا به دو نوع آزمون برای ارزشیابی تربیت‌بدنی معلولان اشاره خواهیم کرد.

الف) آزمونهای توانایی حرکتی

از آنجا که بسیاری از رفتارهای حرکتی ویژگی خود را دارند میزان یادگیری هر دانش‌آموز از یک مهارت تنها با شرایطی خاص به یادگیری مهارت دیگر منجر می‌شود. بنابراین باید معلم تربیت‌بدنی بداند که توانایی کسب شده در یک مهارت حرکتی نشانگر توانایی مشابه در مهارت دیگر نیست. برای مثال توانایی ایستادن روی¹⁹³ دستها، نشانگر توانایی حفظ تعادل روی یک پا با چشمان بسته نیست.

آزمونهای حرکتی بسیار زیادی برای معلولان ساخته شده است که همگی کیفیت انجام دادن مهارتهای بنیادی را مورد ارزشیابی قرار می دهند.

این مهارتها عبارت اند از:

۱. راه رفتن (کیفیت راه رفتن)،
۲. هل دادن (صندلی چرخدار)،
۳. بالا رفتن از پلکان (۴ پله)،
۴. پایین آمدن (۴ پله)،
۵. صعود کردن،
۶. حمل کردن (صندلی تا ۷ متر)،
۷. دویدن،

۸. چهار دست و پا راه رفتن،
۹. پایین پریدن (پرش جفت از ارتفاع ۵۰ سانتیمتری)،
۱۰. پرتاب (توپ مدسینبال)،
۱۱. ضربه زدن (به توپ والیبال)،
۱۲. غلتیدن به جلو،
۱۳. ضربه زدن با پا (توپ فوتبال)،
۱۴. تعادل در حال حرکت
۱۵. آویزان شدن (از میله افقی)،
۱۶. جاخالی کردن
۱۷. تعادل در حال سکون (ایستادن روی یک پا)،
۱۸. پرش (پرش جفتی طولی)

ب) آزمونهای تعادلی

در آزمونهای تعادلی میزان هماهنگی دست و پا و، به طور کلی، عصب و عضله در انجام دادن حرکات و مهارتها سنجیده می‌شود.

تعادل بر دو نوع است: در حالت سکون و در حالت تحرک که در آزمونهای تعادلی هر دو نوع را در دانش‌آموز مورد ارزیابی قرار می‌دهند.

انواع حرکات تعادلی برای ملاک آزمون به شرح ذیل پیشنهاد می‌شود:

۱. ایستادن روی یک پا با چشمان باز.
۲. ایستادن روی یک پا با چشمان بسته.
۳. حفظ تعادل یک کتاب روی سر با چشمان باز و بسته.
۴. حفظ تعادل یک جسم مسطح در قسمت پایین پا (بین زانو و مچ پا).
۵. حفظ تعادل حرکتی از خانه‌ای به خانه‌ی دیگر پریدن.
۶. حرکت فرشته‌ی تعادلی در ژیمناستیک.

خلاصه

معمولاً در مدارس دانش‌آموزانی وجود دارند که وضعیت جسمانی، عاطفی، ذهنی و حرکتی آنان به گونه‌ای است که قادر نیستند در برنامه‌های تربیت‌بدنی عادی شرکت فعال داشته باشند. عقب‌افتادگی و یا ناسازگاریهای جسمانی، ذهنی و رفتاری بعضی از دانش‌آموزان از قبیل پایین بودن استعداد ذهنی، نقص بینایی یا شنوایی، کوتاهی بیش از اندازه قد، چاقی، امراض و نارساییهای قلبی، فلج، نرمی استخوان، آسم و تنگی نفس، صرع و غش و انحرافات روانی و عاطفی باعث می‌شود که آنان نتوانند همراه با سایر دانش‌آموزان در برنامه کلاسهای عادی تربیت‌بدنی شرکت کنند. این افراد به کمک ویژه نیاز دارند تا استعدادهای نهانی خود را به شکلی مطلوب شکوفا سازند. در برنامه‌های تربیت‌بدنی ویژه، فعالیتهای جسمانی و حرکتی مخصوصی ارائه می‌شود تا افراد معلول بتوانند، با توجه به نوع معلولیت، در آنها شرکت نمایند.

چنین برنامه‌هایی تحت عناوینی همچون تربیت بدنی اصلاحی، تربیت بدنی تکاملی و انطباقی (برای رشد و سازگاری و بهبودی معلولان) مطرح می‌شود. تربیت بدنی اصلاحی عبارت است از برنامه‌ای که با تمرینهای ورزشی خاص بر اصلاح تغییر کارکرد و یا تغییر ساختمان بدن تأکید دارد. تربیت بدنی تکاملی بر پرورش تواناییهای حرکتی و آمادگی جسمانی افرادی که پایینتر از سطح مورد قبول هستند تأکید می‌ورزد. برنامه تربیت بدنی انطباقی عبارت است از برنامه‌ای که اهداف تربیت بدنی عادی را دنبال می‌کند، اما با تغییرهایی که در نحوه ارائه حرکات و فعالیتها و بازیها می‌دهد نیازهای کودکان استثنایی را بر آورده کند.

چیزی که به زندگی شور و
نشاط می بخشد:

تعقیب است، نه تسخیر
راه است، نه مقصد
تلاش است، نه کامیابی

با آرزوی توفیق الهی برای همه
شما عزیزان

دکتر فراهانی