
تہذیب بدنی و سلامت در آموزش و پرورش

تالیف و مجددآوری:

احمد کشاورزی

سرشناسه	: کشاورزی، احمد، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: تربیت بدنی و سلامت در آموزش و پرورش / تالیف و گردآوری احمد کشاورزی.
مشخصات نشر	: شیراز: احمد کشاورزی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: 978-600-04-7252-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: تربیت بدنی کودکان
موضوع	: Physical education for Children
موضوع	: ورزش مدارس
موضوع	: School sports
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ت ۴۵ / ۷۴۴۳ GV
رده بندی دیویی	: ۷۰۴ ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۵۳۱ ۳

نشر مؤلف

تربیت بدنی و سلامت در آموزش و پرورش

احمد کشاورزی

□□□

نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۶ / شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۷۲۵۲-۸

طرح جلد: مهدی شقاقی / صفحه آرا و ویراستار: احمد کشاورزی

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

□□□

ارتباط با نویسنده:

Ahmadkhashavarzi1366@gmail.com

□□□

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۰	اهداف غیر اختصاصی
۱۱	تعریف تربیت بدنی
۱۲	ورزش چیست؟
۱۳	تفاوت ورزش و تربیت بدنی
۱۴	موضوع اصول و مبانی تربیت بدنی چیست؟
۱۴	فلسفه تربیت بدنی
۱۵	روانشناسی ورزشی
۱۶	یادگیری حرکتی
۱۶	رشد و تکامل حرکتی
۱۶	تربیت بدنی تطبیقی
۱۷	جامعه شناسی ورزشی
۱۷	مدیریت ورزشی
۱۸	حرکات اصلاحی
۱۸	اهداف در تربیت بدنی
۱۹	اهداف جسمانی
۲۰	رشد و تکامل اندامی
۲۰	کسب سلامت جسمانی
۲۱	منابع اصول تربیت بدنی
۲۱	اصول چیست
۲۲	نحوه عملکرد اصول
۲۳	تغییر پذیری اصول
۲۳	تعریف اصول تربیت بدنی
۲۴	تأثیر ورزش بر متغیرهای روان شناختی

۲۶	 انرزی برای یادگیری
۲۷	 اهمیت و نقش ورزش در تسریع روند یادگیری
۳۰	 فعالیت‌های جسمانی و افزایش عملکرد تحصیلی
۳۰	 حیطه وظایف کارشناس تربیت‌بدنی آموزش و پرورش:
۳۲	 نقش ورزش مدارس در ابعاد روانی کودکان
۳۳	 نقش مربیان ورزش در آموزش مهارت‌های زندگی
۳۴	 راهکارهایی برای ارتقای تربیت‌بدنی مدارس
۳۴	 اهمیت بازی تربیت‌بدنی در مدارس:
۳۶	 معیارین موارد در کیفی سازی ساعت ورزش مدارس:
۳۷	 نقش ورزش مدارس در شکوفایی ورزش کشور
۴۱	 معلم تربیت بدنی خوب کیست؟
۴۲	 دانش و معلومات
۴۲	 شخصیت
۴۲	 ثبات عاطفی
۴۳	 تفاوت‌های فردی
۴۳	 شأن و علاقه شغلی
۴۴	 شرایط لازم فردی
۴۴	 تندرستی
۴۴	 وضع ظاهر
۴۵	 صدا
۴۵	 منش
۴۵	 خلاقیت
۴۶	 مردم دوستی
۴۶	 اشتیاق
۴۷	 شوخ طبعی
۴۷	 ارتباط شغلی
۴۷	 روش‌های انسانی
۴۸	 قابلیت‌های کنش متقابل
۴۹	 ارتباط‌های کلامی
۴۹	 گوش دادن
۴۹	 صاحب علاقه بودن
۵۰	 معلم در مدرسه
۵۰	 وظایف عام معلم تربیت‌بدنی

۵۱	وظایف خاص معلم تربیت بدنی
۵۲	مواردی که مربی تربیت بدنی باید بداند
۵۷	نحوه سرپرستی فعالیت های ورزشی
۶۲	آیا اولیاء به زنگ ورزش اهمیت می دهند؟
۶۴	لذت زنگ ورزش را با قوانین سخت و آموزش های یکنواخت از بین ببریم
۶۶	چگونه یک معلم ورزش موفق باشیم؟
۶۶	طرح درس سالانه کاربردی داشته باشید
۶۶	طرح درس روزانه داشته باشید
۶۸	تابد تربیت بدنی
۶۸	که ورزش
۶۸	موجه به ظاهر تان
۶۹	نگرش نسبت داشته سید
۶۹	سخت کار کن
۷۰	خودتان را ارتقا دهید
۷۰	از مشارکت دانش آموزان استفاده کنید
۷۱	بایدها و نبایدهای ورزش دانش آموزان در زمستان
۷۱	تغییرات بدن در فصل سرد
۷۲	ورزش در هوای سرد چه فایده ای دارد؟
۷۳	پس از انجام ورزش چه باید کرد؟
۷۳	غذاهای گرم برای ورزش
۷۴	دانش آموزانی که ورزش برایشان خط قرمز دارد
۷۴	نقاط قوت، ضعف و تهدیدات و پیشنهاد های درس تربیت بدنی در مدارس
۷۴	نقاط قوت
۷۴	نکات قوت
۷۵	تهدیدها
۷۶	نکات ضعف
۷۹	چالش ها
۸۰	فرصت ها
۸۱	پیشنهادهای
۸۴	جایگاه تربیت بدنی دوره ابتدایی در جهان معاصر
۸۴	اهداف درس تربیت بدنی
۸۵	چرا باید در مدرسه ورزش کرد؟
۸۵	اهمیت تربیت بدنی در تعلیم و تربیت دانش آموزان

۸۶	ارتباط آموزش حرکات بدنی با برنامه‌های تربیت بدنی مدارس
۸۷	ورزش و نقش آن در سلامت روان
۹۱	هدف تحقیق
۹۱	برنامه درسی
۹۲	نیروی انسانی
۹۳	منابع مالی
۹۴	روش
۹۵	فصلت و چالش‌ها
۹۵	رصدت‌ها
۹۶	چالش‌ها
۹۷	پیشنهادهای
۹۹	تعریف سلامت
۱۰۱	تعریف سلامت معنوی چیست
۱۰۱	تعریف بهداشت
۱۰۱	تفاهنامه وزارت آموزش و پرورش و بهداشت
۱۰۲	ماده (۱) اهداف تفاهنامه
۱۰۲	ماده (۲) مدت زمان و اعتبار تفاهم نام
۱۰۲	ماده (۳) تعهدات طرفین:
۱۰۴	ماده (۳) تعهدات طرفین:
۱۰۵	ماده (۳) تعهدات طرفین:
۱۰۷	ماده (۴) نحوه اجرای همکاری‌های مشترک
۱۰۸	ماده (۵) اطلاعات و اسناد طبقه‌بندی شده
۱۰۹	نظر اسلام در مورد بهداشت
۱۱۱	بهداشت در مدارس ایران
۱۱۲	بهداشت روانی دانش‌آموزان
۱۱۳	نقش مدارس در ارتقای بهداشت روان
۱۱۵	نقش معلم در بهداشت روانی کودکان
۱۲۱	شرح وظایف بهداشت یاران مدارس
۱۲۲	بهداشتیار مواد غذایی زیر نظر مربی بهداشت وظایف زیر را بر عهده می‌گیرد.
۱۲۳	آموزشیار بهداشت: زیر نظر مربی بهداشت وظایف زیر را بر عهده می‌گیرد.
۱۲۴	روان بهداشتیار: زیر نظر مربی بهداشت وظایف زیر را بر عهده می‌گیرد.
۱۲۵	بهداشتیار تربیت بدنی: زیر نظر مربی بهداشت وظایف زیر را بر عهده می‌گیرد.
۱۲۶	وظایف مربیان بهداشت در طول سال تحصیلی
۱۲۵	منابع

امروزه دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی، در نظام آموزش و پرورش جهان جایگاهی بسیار مهم و پراهمیت یافته است، زیرا آموزش و پرورش صحیح کودکان و نوجوانان به روش علمی صحیح بستگی دارد. از این رو لازم است تربیت بدنی و علوم ورزشی که جزء جدا ناشدنی نظام آموزشی و تربیتی دنیای کنونی است، از ارزش ها و نیازهای صحیح برخوردار باشد تا بتواند نیازهای اساسی دانش آموزان و نوآموزان را برآورده نماید.

درس تربیت بدنی به دانش آموزان می آموزد که تحرک و فعالیت جسمانی را چگونه با فعالیت روزانه خود در آمیزند و از شیره زندگی فعال و سالمی پیروی کنند و به گونه ای پرورش یابند که بتوانند با نیازهای اجتماعی برخورد مناسب نمایند. اما اهداف تربیت بدنی شامل اهداف اختصاصی ۱ - اختصاصی ۲ - غیر اختصاصی می شود. اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مسارس

۱. توسعه توانایی ها و مهارت های بنیادی در کودکان مانند: پرتاب کردن، شوت کردن، دریبل کردن، دویدن، خم شدن، کشش بدن؛
۲. توسعه قابلیت های جسمانی در کودکان و نوجوانان مانند: قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، توان، سرعت، انعطاف پذیری، چابکی،

استقامت عمومی، هماهنگی و زمان عکس العمل؛
۳. توسعه مهارت‌های ورزشی در کودکان و نوجوانان

اهداف غیر اختصاصی

۱. هدف‌های بهداشتی و تندرستی؛

- تأیید سلامت و بهداشت بدن و تجهیز آن در برابر عوارض بیماری‌ها؛
- ایجاد زندگی و هماهنگی در بین اعضا و اندام‌ها به منظور برخورداری از قدرت، سرعت و چابکی و مهارت؛
- ایجاد مقاومت و افزایش میزان تحمل و عادت دادن آدمی به صبر و استقامت در برابر شدید و سختی‌ها؛

۲. هدف‌های تربیتی و اخلاقی

- پرورش روان و ایجاد زمینه برای اصلاح و تعادل شخصیت، سعه صدر، همت بلند، ایثار و فداکاری؛
- توجه به کرامت و والایی خود و خویشنداری در برابر نابرامانی‌ها و مفسده‌ها؛
- افزایش توان و قدرت تصمیم‌گیری‌های سریع، عادلانه، اقتصادی و مناسب؛
- هدف‌های روانی و اجتماعی؛
- تعدیل عواطف و در ضبط درآوردن حالاتی چون خشم، ستیز، ترس و محبت؛