

روش تدریس ورزش

و

بازی‌های دبستانی

نویسندگان:

مریم رجبی ورزشی

کامران مقدمی

دکتر حمید قاسمی

سرشناسه	رجیبی ورزشی، مریم، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور	روش تدریس ورزش و بازی‌های دبستانی / نویسندگان مریم رجیبی ورزشی، کامران مقدمی، حمید قاسمی.
مشخصات نشر	تهران: دستان، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۱۴۰ ص.
شابک	978-964-2987-84-9
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۳۷-۱۴۱.
موضوع	تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	بازی‌ها -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	ورزش مدارس -- ایران -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
شناسه افزوده	مقدمی، کامران، ۱۳۲۶
شناسه افزوده	قاسمی، حمید، ۱۳۵۰-
رده‌بندی کنگره	۳۷۳/۲۷۹ (۱۳۹۱) : G۷۳۳
رده‌بندی دیویی	۳۷/۸۶
شماره کتابشناسی ملی	۱۸۰۹۴۹۸



انتشارات دستان

میدان انقلاب، خ اردیبهشت، خ وحید نظری، پلاک ۱۴۶. تلفن: ۶۶۹۵۴۸۰۰

نام کتاب: روش تدریس ورزش و بازی‌های دبستانی
نویسندگان: مریم رجیبی، کامران مقدمی، دکتر حمید قاسمی
چاپ اول: ۱۳۹۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - چاپ: کاوا

ISBN: 978-964-2987-84-9

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۹۸۷ - ۸۴ - ۹

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

تلفن پخش: ۶۶۴۶۱۰۲۱

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار.....
	فصل اول: کلیات
۱۳	هدف کلی.....
۱۳	هدف‌های رفتاری.....
۱۴	مقدمه.....
۱۴	ورزش تربیتی.....
۱۵	مفهوم بازی، ورزش و تربیت‌بدنی.....
۱۶	حوزه‌های فعالیت در ورزش تربیتی.....
۱۷	ماهیت تربیت‌بدنی.....
۱۹	اهمیت و ضرورت بازی و تربیت‌بدنی.....
۲۰	تعریف بازی.....
۲۲	فواید و مزایای بازی.....
۲۳	الف) بخش جسمانی.....
۲۳	ب) بخش عقلانی و روانی.....
۲۳	پ) بخش اجتماعی و عاطفی.....
۲۵	ارتباط بین بازی (تربیت‌بدنی) و هوش.....
۲۸	تعریف تدریس و چگونگی آموزش مؤثر.....
۲۹	نگاهی به دوره‌ی ابتدایی و اهمیت آن در ایران.....
۳۰	ویژگی‌ها و اهداف برنامه‌های دوره ابتدایی.....
۳۰	الف) ویژگی‌های کودکان دبستانی از نظر جسمی و روانی.....
۳۱	ب) هدف‌های دوره ابتدایی.....
۳۱	اهداف عمومی تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی.....

عوامل اهداف رفتاری.....	۳۳
جدول ۱-۱. عوامل اهداف رفتاری و ارتباط آن با اهداف.....	۳۳
خلاصه.....	۳۴

فصل دوم: روان‌شناختی رشد و شناخت فعالیت‌های بدنی مناسب

هدف کلی.....	۳۶
هدف‌های رفتاری.....	۳۶
مقدمه.....	۳۷
ضرورت آگاهی از رشد و نمو کودک در سنین مختلف.....	۳۷
ویژگی‌های ابتدائی دوران کودکی (۴ تا ۶ سال) و فعالیت‌های بدنی مناسب.....	۳۸
خصوصیات جسمانی.....	۳۸
خصوصیات روانی - حرکتی (خصوصیات و مهارت‌های حرکتی).....	۳۹
خصوصیات عاطفی - اجتماعی.....	۴۰
تعدادی از جنبه‌های مهم در روند تکامل حرکتی کودکان ۴ تا ۶ سال.....	۴۱
ویژگی‌های اواسط دوران کودکی (کودکان بین ۷ تا ۹ سالگی)، و.....	۴۱
خصوصیات جسمانی.....	۴۱
خصوصیات عاطفی.....	۴۲
خصوصیات روانی - حرکتی.....	۴۴
ویژگی‌های اواخر دوران کودکی (۹ تا ۱۱ سال) و فعالیت‌های بدنی مناسب.....	۴۵
خصوصیات جسمانی.....	۴۵
خصوصیات و ویژگی‌های عاطفی.....	۴۶
خصوصیات و ویژگی‌های روانی و حرکتی.....	۴۶
خلاصه.....	۴۷

فصل سوم: اصول یادگیری مهارت‌های حرکتی

هدف کلی.....	۴۸
هدف‌های رفتاری.....	۴۸
مقدمه.....	۴۸
یادگیری حرکتی.....	۴۹
عوامل مؤثر در یادگیری حرکتی.....	۵۰
اصول یادگیری حرکتی.....	۵۰
رشد و آمادگی.....	۵۰
علاقه و انگیزه.....	۵۱
هدف‌ها.....	۵۲

نظریه‌های آموزش در یادگیری حرکتی.....	۵۲
الف: آموزش از کل به جزء.....	۵۲
ب: آموزش از جزء به کل.....	۵۳
ج: انتقال یادگیری.....	۵۳
خلاصه.....	۵۴

فصل چهارم: عوامل مؤثر در، درس تربیت‌بدنی (ورزش بازی) دوره‌ی ابتدائی

هدف کلی.....	۵۵
هدف‌های رفتاری.....	۵۵
مقدمه.....	۵۵
الف: مسئولیت‌های والدین.....	۵۷
ب: وظایف معلمان تربیت‌بدنی و ورزش.....	۵۸
ج: وظایف مدیران و مسئولان آموزشی مدرسه.....	۶۰
د: وظایف و مسئولیت‌های کارشناس تربیت‌بدنی.....	۶۱
ه: وظایف دانش‌آموزان.....	۶۲
اماکن و وسائل ورزشی.....	۶۳
اماکن ورزشی.....	۶۳
وسائل و لوازم ورزشی.....	۶۵
پیشنهاد وسائل ورزش.....	۶۶
خلاصه.....	۶۷

فصل پنجم: روش‌های کنترل و سازماندهی

هدف کلی.....	۶۹
هدف‌های رفتاری.....	۶۹
مقدمه.....	۶۹
روش‌های کنترل و سازماندهی.....	۷۰
رهنمودهایی برای معلمان ورزشی.....	۷۱
گروه‌بندی در کلاس.....	۷۲
روش‌های گروه‌بندی.....	۷۲
الف: گروه‌بندی دانش‌آموزان از نظر توانائی.....	۷۳
ب: گروه‌بندی دانش‌آموزان براساس قد و وزن.....	۷۳
ج: استفاده از گروه‌های کلاسی که برای دیگر دروس انتخاب شده‌اند.....	۷۳
د: انتخاب سرگروه‌ها و دادن فرصت به آنها برای انتخاب تیم خود.....	۷۳
چیدمان دانش‌آموزان در کلاس تربیت‌بدنی.....	۷۴

۷۴	انواع چیدمان در زمین
۷۵	الف: استقرار آزاد (پراکنده)
۷۵	ب: چیدمان به شکل‌های هندسی
۷۶	ب-۱. استقرار نیم‌دایره (بادبزن)
۷۶	ب-۲. استقرار ستونی
۷۷	ب-۳. استقرار دایره‌ای
۷۷	ب-۴. شکل‌بندی به صورت زیگزاگ
۷۸	ب-۶. استقرار V
۷۸	ب-۵. استقرار گردشی
۷۸	ب-۷. استقرار به شکل مربع
۷۹	خلاصه

فصل ششم: روش‌های آموزش مهارت‌های حرکتی

۸۰	هدف کلی
۸۰	هدف‌های رفتاری
۸۱	مقدمه
۸۱	روش‌های آموزش مهارت‌های ورزشی
۸۲	الف: روش تکلمی
۸۲	ب: روش مشاهده‌ای
۸۲	چگونگی آموزش مهارت‌های حرکتی
۸۲	۱. نمایش حرکت
۸۳	۲. تشخیص مشکلات دانش‌آموزان
۸۳	۳. هدایت دانش‌آموزان
۸۳	ج: روش احساس حرکت
۸۴	خلاصه

فصل هفتم: برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی دوره‌ی ابتدائی

۸۵	هدف کلی
۸۵	هدف‌های رفتاری
۸۶	مقدمه
۸۶	ضرورت برنامه‌ریزی در تربیت‌بدنی
۸۷	برنامه‌ریزی در ورزش
۸۸	اصول و انتخاب برنامه
۸۸	الف- انواع برنامه‌ها از لحاظ سطح اجرا

۸۹	ب- انواع برنامه از نظر طول زمان اجرای
۸۹	پ- انواع برنامه از نظر قلمرو
۸۹	ت- انواع برنامه از نظر استمرار یا عدم استمرار
۸۹	فرآیند برنامه‌ریزی
۹۳	برنامه ریزی درسی
۹۷	تربیت‌بدنی و برنامه درسی تلفیقی
۹۹	پرورش ورزشی
۱۰۲	استعداد یابی
۱۰۴	اصول انتخاب برنامه‌ریزی در تربیت‌بدنی
۱۰۵	انتخاب هدف
۱۰۵	اصول برنامه‌ریزی روزانه
۱۰۶	ویژگی برنامه
۱۰۷	اصول انتخاب فعالیت‌های ورزشی در برنامه‌ریزی
۱۰۸	۱. اصول فیزیولوژیکی انتخاب فعالیت‌ها
۱۰۸	۲. اصول روانی انتخاب فعالیت‌ها
۱۰۸	۳. اصول اجتماعی انتخاب فعالیت‌ها
۱۰۹	طرح و برنامه سالانه
۱۰۹	جایگزین کردن محتوای درسی
۱۱۰	۱. روش دوره‌ای
۱۱۰	۲. روش کلاسی
۱۱۰	۳. روش جایگزین کردن فعالیت‌ها به صورت فصلی
۱۱۷	خلاصه
	فصل هشتم: اجرای یک جلسه درس
۱۱۹	هدف کلی
۱۱۹	هدف‌های رفتاری
۱۱۹	مقدمه
۱۲۰	مراحل تدریس یک جلسه درس تربیت‌بدنی
۱۲۱	مرحله (۱) آمادگی
۱۲۱	الف: آمادگی سازمانی
۱۲۱	ب: آمادگی بدنی
۱۲۱	مرحله دوم: پیاده کردن هدف یا مرحله‌ی اصلی
۱۲۲	مرحله سوم: بازگشت به حالت اولیه و اختتام کلاس

۱۰. روش تدریس ورزش و بازی‌های دبستانی

طراحی کلی یک ساعت درس تربیت‌بدنی ۱۲۳

خلاصه ۱۲۴

فصل نهم: ارزشیابی در درس تربیت‌بدنی (ورزش و بازی) در دوره‌ی ابتدائی

هدف کلی ۱۲۵

هدف‌های رفتاری ۱۲۵

مقدمه ۱۲۶

اهمیت و اصول ارزشیابی ۱۲۶

الف) ارزشیابی تکوینی ۱۲۸

ب) ارزشیابی پایانی ۱۲۸

ارزشیابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی ۱۲۸

روش‌های ارزشیابی ۱۲۹

الف) مشاهده‌ی رفتار ۱۲۹

ب) روش‌های شفاهی و کتبی ۱۲۹

خلاصه ۱۳۵

منابع و مآخذ ۱۳۶

* منابع فارسی ۱۳۶

* منابع لاتین ۱۴۰

پیشگفتار

بی شک مقطع آموزش ابتدایی یکی از مهم ترین مقاطع تحصیلی در تربیت نسل های آینده است که باید مسائل آموزشی مربوط به آن در ابعاد مختلف مدنظر قرار گیرد، به همین دلیل و به مصداق ضرب المثل معروف، خشت اول چون نهد معمار کج / تا ثریا می رود دیوار کج پس باید در مقطع ابتدایی بنیان های پرورش به خوبی گزاردده شود تا نسلی که از این دوره گذر می کنند با پرورش مناسب در سازندگی کشور، نقش و وظیفه مؤثر خود را ایفا نمایند.

در این راستا درس تربیت بدنی که با تأکید بر رشد ابعاد مختلف آموزشی از طریق بدن و توسط مهارت های حرکتی می باشد، از مهم ترین دروس این دوره است. آشنایی با این درس و آموزش مؤثر آن می تواند دانش آموزان را در توسعه مهارت های حرکتی یاری دهد و از سوی دیگر بسیاری از بیماری های در انتظار آنان، که اغلب بر اثر فقر حرکتی عارض می شوند را به حداقل ممکن برساند. به همین منظور دانشجویان آموزش ابتدایی، در دوران تحصیلی خود درسی با عنوان روش تدریس ورزش و بازی در دوره ی ابتدایی را می گذرانند. تسلط و تمرکز بر این درس می تواند معلمان و علاقه مندان ورود به این عرصه را در عملکرد و نتیجه ی پرورشی موفق تر از گذشته بنماید.

این کتاب با توجه به نیازهای این عرصه، توسط جمعی از محققین آموزش و ورزش به رشته ی تحریر درآمده است. نویسندگان کتاب با تخصص در زمینه ی

تربیت بدنی و آموزش ابتدایی و سال‌ها تدریس در این عرصه، اقدام به تألیف آن نموده‌اند. این کتاب در ۹ فصل و براساس سرفصل‌های مصوب این درس نگاشته شده است.

ساختار کتاب به نحوی تدوین شده که در ابتدا اهداف فصل و سپس محتوای هر فصل به تفارش در نگارش است. طبیعی است که کتاب حاضر نیز برای رسیدن به جایگاهی که بتواند با تمامی خوانندگان ارتباط مؤثر و کارآمد برقرار نموده، دانش نظری و کاربردی آن‌ها را در عمل توسعه بخشد و از آخرین دستاوردهای روز بهره‌مند گردد، نیاز به نظرات اصلاحی و تکمیلی خوانندگان و به‌ویژه صاحب‌نظران امر دارد. لذا هرگونه نظرات اصلاحی و تکمیلی مزید امتنان نویسندگان کتاب خواهد بود.