

آنچه
یک معلم ورزش
باید بداند

حمیدرضا جلیلی
حمیدخواجه بیاتی
فهیمة السادات میرمهدی

سرشناسه : جلیلی، حمیدرضا، ۱۳۶۴ -

عنوان و نام پدیدآور : آنچه یک معلم ورزش باید بداند/ حمیدرضا جلیلی، حمید خواجه‌بیاتی، فهیمه‌السادات میرمهدی.

مشخصات نشر : قم: چاپکو، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۰۸ ص.

شابک : ۴۰۰۰۰ ریال 9-708004-622-978 :

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه: ص. ۲۰۵.

موضوع : ورزش مدارس -- ایران

موضوع : School sports -- Iran

موضوع : ورزش مدارس -- ایران -- برنامه‌ریزی

موضوع : School sports -- Iran -- planning

موضوع : تربیت بدنی -- ایران

موضوع : Physical education and training -- Iran

موضوع : تربیت بدنی -- ایران -- برنامه‌ریزی

موضوع : Physical education and training -- Planning -- Iran

موضوع : مربیان تربیت بدنی -- ایران

موضوع : Physical education teachers-- Iran

شناسه افزوده : خواجه‌بیاتی، حمید، ۱۳۶۵ -

شناسه افزوده : میرمهدی، فهیمه سادات، ۱۳۶۴ -

رده بندی کنگره : GV۳۶۳

رده بندی دیویی : ۳۷۲/۸۶۰۴۴

شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۳۴۹۵۹



استادآرآب جابکو
شماره مجوز ۱۳۴۵۱

آنچه یک معلم ورزش باید بداند

نویسندگان: حمیدرضا جلیلی

..... حمید خواجه بیاتی / فهیمه سادات میرمهدی

ناشر: چاپکو

طرح جلد: محمود سماواتی

صفحه آرا: زهرا سادات موسوی

نوبت و سال چاپ: ۱۳۹۹ - اول

چاپ: اصیل

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع و تعداد صفحات: وزیری / ۲۰۸

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-622-7080-04-9

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۰-۰۴-۹

فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۱۹	فصل اول) اهداف تربیت بدنی در مدارس
۲۱	مفهوم تربیت بدنی
۲۱	ماهیت تربیت بدنی
۲۲	اهداف تربیت بدنی
۲۲	اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره ابتدایی
۲۳	اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره های متوسطه
۲۴	اهداف اختصاصی تربیت بدنی
۲۶	اهمیت تعیین اهداف در برنامه های تربیت بدنی
۲۷	اهداف رفتاری در تربیت بدنی
۲۹	عوامل اهداف رفتاری
۳۰	نقش نگرش دانش آموزان و والدین در تنظیم اهداف
۳۵	فصل دوم) محتوای درس تربیت بدنی در مدارس
۳۸	چگونه می توان تبدیل به یک مدرسه پویا شد؟
۴۱	عوامل مؤثر در تعیین محتوای درس تربیت بدنی
۴۱	تغییرات اجتماعی و برنامه های تربیت بدنی
۴۲	عوامل مؤثر در برنامه ریزی درس تربیت بدنی در مدارس
۴۲	ویژگی های محتوای درس تربیت بدنی
۴۳	سن دانش آموزان و برنامه های تربیت بدنی
۴۷	طبقه بندی محتوای درس تربیت بدنی
۵۱	فصل سوم) روش های تدریس درس تربیت بدنی در مدارس
۵۳	اهمیت روش های تدریس در انتقال مهارت های حرکتی
۵۳	روش های تدریس در تربیت بدنی
۵۴	شیوه های مدیریت در تدریس تربیت بدنی

۵۴	شیوه تدریس و کلاسداری تمرین
۵۵	شیوه تدریس دو جانبه یا ارتباطی
۵۵	شیوه تدریس تکلیفی
۵۵	شیوه تدریس کشف هدایت شده
۵۸	روش های متداول در آموزش مهارت های حرکتی
۵۸	روش جزئی
۵۸	روش کلی
۵۹	انتخاب یک شیوه تدریس
۶۱	فصل چهارم) عوامل تأثیر گذار خارج از کلاس بر آموزش
۶۳	همکاری نهادهای اجتماعی در اجرای برنامه های تربیت بدنی
۶۸	برنامه درسی تربیت بدنی
۶۸	دوره ابتدایی
۶۸	مدرسه ابتدایی به عنوان مکانی برای کسب تجارب
۶۸	هدف درس تربیت بدنی
۶۹	آموزش مهارت های حرکتی و ورزشی
۷۰	آموزش اصول تئوری رشته ورزشی
۷۰	آموزش استقلال
۷۰	محتوای درس تربیت بدنی
۷۱	زمان درس تربیت بدنی
۷۳	مکان درس تربیت بدنی
۷۴	وسایل آموزش
۷۴	ارزشیابی درس تربیت بدنی
۷۷	فصل پنجم) جایگاه بازی در کلاس درس تربیت بدنی
۷۹	تعاریف بازی
۸۰	ویژگی های اساسی بازی
۸۲	هدف بازی
۸۴	طبقه بندی بازی
۸۵	سطح یک بازی ها

۸۶	سطح دوم بازی‌ها
۸۷	سطح سوم بازی‌ها
۸۸	سطح چهارم بازی‌ها
۸۸	ارزیابی ارزش آموزش بازی‌ها
۸۹	بهترین تمرین برای آموزش بازی به بچه‌ها
۹۰	نظریه‌های مطرح شده در مورد بازی
۱۰۵	اهمیت و نقش بازی در زندگی کودکان
۱۱۱	فصل ششم) ارزشیابی و نمره‌دادن در تربیت‌بدنی
۱۱۳	تعریف ارزشیابی
۱۱۴	اهمیت ارزشیابی
۱۱۴	ضرورت ارزشیابی درس تربیت‌بدنی
۱۱۵	اهداف ارزشیابی درس تربیت‌بدنی در مدارس
۱۱۷	جنبه‌های ارزشیابی
۱۱۸	ارزشیابی تکوینی
۱۱۸	ارزشیابی پایانی
۱۱۸	معیارهای ارزشیابی تربیت‌بدنی مدارس
۱۱۸	معیارهای ملاکی
۱۱۹	معیارهای هنجاری
۱۲۰	محورهای ارزشیابی درس تربیت‌بدنی
۱۲۰	مراحل ارزشیابی درس تربیت‌بدنی
۱۲۳	فصل هفتم) روانشناسی ورزشی
۱۲۶	تاریخچه روانشناسی ورزشی
۱۳۲	مفهوم روانشناسی ورزشی
۱۳۴	ضرورت روانشناسی ورزش
۱۳۵	این حرفه برای چه کسانی مناسب است؟
۱۳۷	فصل هشتم) استرس، اضطراب و انگیزش
۱۴۱	نظریه‌های اضطراب
۱۴۳	نواحی فردی عملکرد بهینه

۱۴۴	انواع اضطراب
۱۴۴	اضطراب جسمانی - شناختی
۱۴۴	اضطراب حالتی - صفتی
۱۴۵	منابع اضطراب
۱۴۶	مراحل اضطراب
۱۴۷	علائم اضطراب
۱۴۷	روش‌های اندازه‌گیری اضطراب
۱۴۸	تشخیص علائم انگیزختگی و اضطراب حالتی
۱۴۹	انسداد انگیزختگی تحت فشار
۱۵۰	تکنیک‌های کنترل استرس و اضطراب
۱۵۴	نقش مربی ورزشی در کاهش انگیزختگی، اضطراب و استرس
۱۵۶	فصل نهم) مربیگری و رهبری در ورزش مدارس
۱۵۸	نظریه رهبری مردان بزرگ: رویکرد صفات
۱۵۹	نظریه‌های رفتار گرا در رهبری
۱۵۹	سبک رهبری
۱۵۹	رهبران آزاد منش و رهبران مستبد
۱۶۰	رویکرد تعاملی در رهبری
۱۶۰	عوامل موقعیتی
۱۶۱	شیوه‌های رفتاری مربیان
۱۶۴	رهبری کارآمد
۱۶۶	ویژگیهای رهبران
۱۷۰	فصل دهم) ارتباطات در ورزش
۱۷۲	فرآیند ارتباطات
۱۷۳	انواع ارتباطات
۱۷۳	ارتباط درون فردی
۱۷۴	ارسال مؤثر پیام‌ها
۱۷۴	پیام‌های کلامی
۱۷۴	پیام‌های غیرکلامی

۱۷۵	ظاهر جسمانی
۱۷۶	طرز ایستادن
۱۷۶	حرکات سر و دست‌ها
۱۷۶	وضعیت بدن
۱۷۷	حالت چهره
۱۷۷	ویژگی‌های صدا
۱۷۸	رهنمودهایی برای ارسال پیام‌ها
۱۸۰	دریافت مؤثر پیام‌ها
۱۸۰	گوش دادن فعال
۱۸۲	گوش دادن حمایت گرانه
۱۸۳	ارائه انتقاد سازنده

فصل یازدهم) بیمه در ورزش

۱۸۸	شرایط عمومی بیمه نامه مسئولیت مدنی
۱۹۷	فلوچارت فرآیند استفاده از کارت بیمه ورزشی
۱۹۷	راهنمای دریافت خدمات درمانی جهت ورزشکاران آسیب دیده

فصل دوازدهم) نقش سلامت در مدارس

۲۰۰	منظور از سلامت چیست؟
۲۰۱	چرا سلامت مدارس مهم است؟
۲۰۲	بنابراین مدارس مروج سلامت
۲۰۲	پیشگیری کلید ارتقای سلامت
۲۰۳	دانش‌آموزان از مدارس مروج سلامت چه نفعی می‌برند؟
۲۰۴	مدارس فعال، شهروندان فعال می‌سازد
۲۰۴	دختران و پسران از حقوق و مسوولیت‌های مساوی برخوردارند
۲۰۴	برنامه‌ریزی بهداشتی

فهرست جداول

- جدول شماره ۱: عوامل اهداف رفتاری و ارتباط آن با اهداف ۳۰
- نمودار ۱-۴ محتوای کلی برنامه‌های تربیت‌بدنی در مقاطع مختلف ۴۷
- نمودار شماره ۱-۲ نمودار U وارونه و سطح اجرا (وینبرگ ۱۹۸۸، موران ۱۹۹۵) ۱۴۱
- نمودار شماره ۲-۲ نمودار میزان اضطراب و کیفیت عملکرد (واعظ موسوی، مسیبی، ۱۳۸۷) ۱۴۵

○ پیشگفتار

امروزه بیش از هر زمان دیگری لازم است که معلمان تربیت بدنی آگاهی کاملی نسبت به دانش مربیگری، کمک‌های اولیه، تغذیه، حقوق ورزشی و بهداشت حرکتی در مدارس داشته و در برنامه ریزی آن شرکت مؤثر داشته باشند.

دانش مربیگری نقش بسیار مهم، مؤثر و کلیدی را در حیطه ورزش مدارس ایفا می‌کند. اگر به عنوان معلم ورزش خواستار بهره‌گیری از همه ابعاد مربیگری باشیم، نیاز داریم تا دانش مربوط به مربیگری را در تمام زمینه‌های فیزیولوژی، تغذیه، علم تمرین، مدیریت یک تیم، کمک‌های اولیه، بهداشت و از همه مهمتر حقوق ورزشی معلمان تربیت بدنی در مدارس و... فراگیریم. درک علمی ما مربیان و دانش آموختگان ورزش از علم مربیگری در مدارس ما را قادر می‌سازد تا نه تنها تیمی را قوی‌تر و برنامه‌ریزی‌پردازتر داشته باشیم بلکه این امکان را به وجود می‌آورد تا مسئولیت اصلی خود را نیز که همانا حفظ سلامتی دانش‌آموزان در هردو بعد جسمانی و اخلاقی می‌باشد، به نحو احسن انجام دهیم. در برنامه ریزی، دانستن این که به چه دلیل یک برنامه خاص در کوتاه مدت یا دراز مدت برای رسیدن به هدفی مشخص طرح ریزی می‌شود، معلم تربیت بدنی را از آن تنها یک مربی بلکه یک تکنسین حرفه‌ای معرفی می‌کند.

دانش‌آموزان ما شایسته حمایت و پشتیبانی هستند، زیرا هدف ما سالم سازی محیط و داشتن نسلی سالم است. فن مربیگری در مدراس جزئی از علوم ورزش است و ورزش هم پدیده‌ای اجتماعی است و اصولاً به دلیل اینکه گرایش طبیعی انسان به زندگی اجتماعی است پس باید از این ابزار در جهت اهداف انسانی و اخلاقی و صلح بین ملل و اقوام مختلف استفاده نمود. این امر مهم تنها با توجه به علم و تجربه امکان پذیر است.

این کتاب با ارائه اطلاعاتی کلی و مفید در زمینه دانش معلمان تربیت بدنی در مدارس، سعی در پیشبرد دانش ورزشی ایشان دارد. در همین راستا تجربه آموزش و تدریس مؤلفان در هر سه مقطع تحصیلی و آشنایی با شرایط آموزشی مدارس کشور سبب شد که مطالب کتاب برای معلمان و مربیان فعال در مدرسه و خارج از مدرسه و همچنین دانشجویان تربیت بدنی تنظیم گردد.

محسن رمضان بیگی

معاونت تربیت بدنی و سلامت

اداره کل آموزش و پرورش استان قم

○ مقدمه

تغییر سبک زندگی جامعه، افزایش کم تحرکی، چاقی، همچنین جایگزینی بازی‌های رایانه‌ای به جای بازی‌های حرکتی و ورزشی و در بین دانش‌آموزان، تهدیدی جدی و اساسی می‌باشد که پیامدهای منفی ناشی از بی‌توجهی حوزه سلامت به این مقوله در آینده نه چندان دور هزینه‌های سنگین و جبران‌ناپذیری را به ما تحمیل خواهد کرد.

بر این اساس معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش، در جهت تحقق مأموریت ذاتی خود قصد دارد "نهضت ملی سلامت" و "ارائه الگوی سبک زندگی سالم" را با طراحی برنامه و فعالیت‌های متنوع ورزشی در مدارس را ترویج نماید تا از طریق باز تعریف، تقویت و توسعه برنامه‌ها و فعالیت‌های قبلی، همچنین معرفی فعالیت‌های جدید که از هر نظر با ویژگی‌های جسمانی شرایط سنی، تفاوت‌های جنسیتی و علائق دانش‌آموزان تناسب دارد، گامی اساسی و زیربنایی در راستای سلامت دانش‌آموزان و به تبع آن جامعه بر دارد.

در این بین با عنایت به سابقه طولانی "ورزش صبحگاهی در مدارس" پیشینه علمی و مبانی نظری قابل دفاع آن و رابطه مثبت و معنادار، بین انجام نرمش صبحگاهی و ارتقاء سلامتی جسمانی، همچنین توسعه نشاط و شادابی در بین دانش‌آموزان، اجرای "نرمش صبحگاهی" با همکاری "معاونت صدای" "سازمان صدا و سیما" جمهوری اسلامی ایران از ابتدای سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ با شیوه‌ای فراگیر و هدفمند با بخش هم‌زمان از طریق "رادیو" انجام می‌گیرد تا با نظارت و برنامه ریزی مدیران مدارس، معلمان دلسوز تربیت بدنی و مشارکت فعال سایر همکاران معزز، شرایط مطلوب برای شروع خوب یک روز تحصیلی برای دانش‌آموزان عزیز فراهم گردد.