

تربیت بدنی در مدارس

اصول، مفاهیم، کاربردها

■ دکتر اله رب عامری

دانشیار محکده تربیت بدنی، علوم ورزشی دانشگاه تهران

■ سعید کوثری

عضو هیئت علمی دانشگاه جامع علم کاربردی

انتشارات حتمی

(ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

□ ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳ □



[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: تربیت بدنی در مدارس (اصول، مفاهیم، کاربردها)]

[تألیف: دکتر الهه عرب عامری، سعید کوثری]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میروسوی]

[صفحه آرای: المیرا سلمانی] + [گرافست: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک] + [ناظر چاپ: بهمن سراج]

[حروفچینی: حانیه احمد شعار رازلیقی] + [تصحیح: المیرا سلمانی]

[آمادگی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[بیت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نماینده و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، حرسان ۱۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس نام کتاب: ۳۰۰۰۲۵۷۶ ms]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.Hotmail.ir>]

[قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلسفین به موجب این قانون مجاز پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: عرب عامری، الهه، مترجم

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی در مدارس (اصول، مفاهیم، کاربردها)

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۰۲۴-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر

یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

شناسه افزوده: کوثری، سعید، ۱۳۵۷ -

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۹۵۷۷۱

فهرست مطالب

۱۳	فصل اول کلیات تربیت بدنی و آموزش در مدارس
۱۳	مقدمه
۱۳	ضرورت و اهمیت درس تربیت بدنی
۱۵	موانع یادگیری در تربیت بدنی
۱۸	تأثیر ورزش بر کودکان
۲۰	نیاز به ورزش و فعالیت بدنی کودک در سنین مختلف
۲۱	معرفی برنامه تربیتی و اهمیت آموزش آن
۲۱	ماهیت تربیت بدنی
۲۲	نقش تربیت بدنی در عمل
۲۴	قلمروهای تعلیم و تربیت
۲۴	تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیت
۲۴	حوزه‌ی شناختی
۲۴	قلمرو احساسی (عاطفی)
۲۵	حوزه‌ی روانی - حرکتی
۲۵	آشنایی با فواید فعالیت‌های جسمانی
۲۵	تغییرات کارکردی بدنی
۲۵	اثر بهداشتی فعالیت‌های بدنی
۲۶	اثر درمانی فعالیت‌های بدنی
۲۶	فواید روان‌شناختی فعالیت‌های جسمانی
۲۶	فصل دوم اهداف و نقش تربیت بدنی در مدارس
۲۶	هدف تربیت بدنی
۲۹	اهداف تعلیم و تربیت
۳۰	اهداف عمده در تربیت بدنی
۳۰	اهداف جسمانی
۳۱	رشد و تکامل اندامی و حرکتی
۳۱	کسب سلامت جسمانی
۳۱	تکامل شناختی



۳۲	تکامل عاطفی
۳۲	تکامل اخلاقی
۳۲	اهداف اختصاصی تربیت بدنی
۳۲	اجزای آمادگی های جسمانی
۳۳	اهداف رفتاری در تربیت بدنی
۳۳	هدف های اختصاصی
۳۴	هدف های اجتماعی
۳۴	اهداف تربیت بدنی در دوره ابتدایی
۳۵	روش های یادگیری - یادگیری
۳۶	ویژگی های اختصاصی معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی
۳۷	اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره متوسطه
۳۸	اهداف درس تربیت بدنی در دوره متوسطه

فصل سوم طر اء برنامه ریزی تربیت بدنی در مدارس

۴۱	برنامه ریزی آموزشی
۴۱	ضرورت طرح درس تربیت بدنی برای معلمان
۴۱	امتیازات و مزایای طرح درس تربیت بدنی
۴۲	ویژگی ها و خصوصیات رویکردهای برنامه ریزی درسی تربیت بدنی
۴۳	الگوهای برنامه درسی تربیت بدنی
۴۵	ویژگی ها و خصوصیات الگوهای برنامه درسی تربیت بدنی
۴۶	جدول بندی برنامه های تربیت بدنی
۴۶	جوئیات مواد یک جلسه تدریس درس تربیت بدنی
۴۷	تقسیم مواد برنامه بر حسب زمان (یک جلسه تدریس)
۴۸	طبقه بندی محتوای درس تربیت بدنی
۴۹	شرایط محیطی آموزش تربیت بدنی
۴۹	اصول برنامه ریزی
۴۹	اصول مقدماتی
۵۰	اصول عمومی
۵۰	اصول متمم
۵۱	تعریف برنامه ریزی
۵۱	اصول کلی برنامه ریزی



۵۲	اهمیت برنامه‌ریزی در اجرای درس تربیت بدنی
۵۲	مواد برنامه‌های تربیت بدنی و ورزش در مدارس
۵۳	برنامه‌ی کلاس‌های آموزش تربیت بدنی و ورزش
۵۳	برنامه‌ی کلاس‌های فوق برنامه‌ی تربیت بدنی و ورزش
۵۴	برنامه‌ی کلاس‌های تربیت بدنی اصلاحی
۵۵	برنامه‌ی مسابقات و رقابت‌های ورزشی
۵۵	برنامه‌ریزی متعادل

۵۷ فصل چهارم: مهارت‌ها: آموزش و تدریس تربیت بدنی در مدارس

۵۷	مفهوم تدریس
۵۸	طبقه‌بندی مهارت‌ها در تدریس
۵۹	روش‌های تدریس
۶۱	مراحل تدریس
۶۲	استراتژی‌های تعامل با دانش‌آموزان
۶۳	اهمیت روش‌های تدریس در انتقال مهارت‌های حرکتی
۶۴	روش‌های تدریس در تربیت بدنی
۶۶	عناصر مربوط به محتوای برنامه
۶۷	روش‌های کلاس‌داری و تدریس
۶۹	محسنات و معایب روش‌های تدریس
۷۰	روش‌های متداول در آموزش مهارت‌های حرکتی
۷۰	ملاک‌های محتوا و عملکرد در فعالیت‌های حرکتی
۷۰	مراحل ملاک‌های محتوای برنامه مدارس
۷۲	اهمیت سنجش و اندازه‌گیری در کلاس
۷۳	ارزیابی مهارت
۷۴	سنجش سلامتی و رشد آمادگی جسمانی
۷۵	انعطاف‌پذیری
۷۵	استقامت قلبی و عروقی
۷۵	قدرت و استقامت عضلانی
۷۵	خودارزیابی معلم
۷۶	سازماندهی کلاس و محیط آموزشی
۷۶	مدیریت کلاس و محیط یادگیری



- ۷۶ حقوق و مسئولیت معلم و شاگرد
- ۷۷ سازماندهی کلاس تربیت بدنی
- ۷۷ عناصر مهم نظارت و سرپرستی
- ۷۸ روش‌های اداری کلاس تربیت بدنی
- ۷۹ گروه‌بندی دانش‌آموزان
- ۷۹ تعیین سرگروه
- ۷۹ مدیریت رفتار در کلاس
- ۸۰ روش‌های مدیریت و تعدیل رفتارهای غلط و بحرانی
- ۸۱ تشکیل تیم
- ۸۱ مفهوم مربی
- ۸۱ آرم‌ها و نمادهای تربیت بدنی در مدارس
- ۸۱ فعالیت‌های آموزشی نامند در مدرسه

فصل پنجم اصول و روش‌ها، سازماندهی و مدیریت تربیت بدنی در مدارس ۸۳

- ۸۳ اصول برنامه‌ریزی
- ۸۴ عوامل مؤثر در تعیین محتوای درس تربیت بدنی
- ۸۴ عوامل مؤثر در برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی در مدارس
- ۸۵ تغییرات اجتماعی و برنامه‌های تربیت بدنی
- ۸۵ ویژگی‌های محتوای درس تربیت بدنی
- ۸۶ سن دانش‌آموزان و برنامه‌های تربیت بدنی
- ۸۶ نیازها و علاقه‌های دانش‌آموزان
- ۸۷ مراحل تدریس تربیت بدنی در مدارس
- ۸۹ مدیریت کلاس
- ۸۹ قبل از آموزش
- ۹۰ استفاده بهینه از فضای ورزشی
- ۹۱ روش‌های گروه‌بندی کلاس
- ۹۱ کنترل و جابجایی وسایل
- ۹۱ ثبت وضعیت دانش‌آموزان
- ۹۲ سازماندهی کلاس درس
- ۹۲ شیوه‌های استقرار در زمین ورزش
- ۹۳ کاربرد گروه‌ها



فصل ششم محیط یادگیری

۹۵	ایجاد یک محیط مثبت یادگیری
۹۵	توقع معلم
۹۶	رفتار قالبی معلم
۹۷	چگونگی اجتناب از رفتارهای قالبی
۹۷	ایجاد یک محیط هیجانی ایمن
۹۸	بین پیش‌نویس مدیریت برای کلاس‌ها
۹۸	ورود و خروج - زمین بازی
۹۹	غلام شمع و توقیف
۱۰۰	برنامه رابیل
۱۰۰	پیش‌برنامه‌ی انتخاب هم‌تیمی و گروه
۱۰۱	سایر پیش‌برنامه‌ها
۱۰۲	تصمیم به تمرین پیش‌برنامه
۱۰۲	کاستن از رفتار گریز از تکلیف و مشکلات انضباطی
۱۰۴	راهبردهایی برای کاستن از رفتار تلافی‌جویی
۱۰۵	ایستادن در مکان مناسب
۱۰۵	کنترل مجاور
۱۰۶	هوشیاری
۱۰۶	انغماض منتخب
۱۰۶	همپوشانی
۱۰۷	یادگیری اسامی
۱۰۷	شناسایی مثبت
۱۰۷	مسائل انضباطی
۱۰۸	نظام‌های انضباطی
۱۰۸	انضباط اظهار وجود
۱۰۹	مدل مسئولیت اجتماعی فردی
۱۱۱	

فصل هفتم شناخت خصوصیات و ویژگی‌های رشدی دانش‌آموزان

۱۱۳	توجه به ویژگی‌های کودکان
۱۱۳	خصوصیات و ویژگی‌های رشدی دانش‌آموزان
۱۱۳	خصوصیات و ویژگی‌های رشدی کودکان پیش‌دبستانی ۳ تا ۶ سال



- ۱۱۵ خصوصیات و ویژگی‌های رشدی کودکان ۶ تا ۹ سال
- ۱۱۶ خصوصیات و ویژگی‌های رشدی دانش‌آموزان ۹ تا ۱۲ سال
- ۱۱۷ خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان ۱۳-۱۷ سال
- ۱۱۸ ضرورت شناخت ویژگی‌های رشدی دانش‌آموزان
- ۱۱۹ ورزش کودکان
- ۱۱۹ چگونگی استفاده از تمرین هوازی در کودکان
- ۱۱۹ تمرین قدرتی در کودکان
- ۱۲۰ کیفیت فعالیت‌های حرکتی کودکان
- ۱۲۰ آسیب‌ها و رشی کودکان
- ۱۲۱ ورزش در سنین ۱۱ الی ۱۴ سالگی
- ۱۲۲ خصوصیات جسمانی و روانی اجتماعی نوجوانان
- ۱۲۲ افزایش انگیزه و سرعت
- ۱۲۲ کیفیت فعالیت حرکتی در سنین ۱۱ تا ۱۴ سالگی
- ۱۲۳ مرحله تخصصی شدن ۱۵ تا ۱۸ ساله
- ۱۲۳ خصوصیات جسمانی و روانی در مرحله تخصصی شدن
- ۱۲۳ کیفیت فعالیت‌های حرکتی از سنین ۱۵ تا ۱۸

۱۲۵ فصل هشتم اصول برنامه ریزی آدرشی رشدی

- ۱۲۵ مقدمه اصول برنامه‌ریزی آموزشی رشدی
- ۱۲۵ سطوح کارایی مهارت
- ۱۲۵ سطح ۱
- ۱۲۵ سطح ۲
- ۱۲۶ سطح ۳
- ۱۲۶ سطح ۴
- ۱۲۶ راهبردهای برنامه‌ریزی
- ۱۲۶ مراحل برنامه‌ریزی آموزشی
- ۱۲۷ تثبیت یک ارزش پایه برای برنامه
- ۱۲۷ ایجاد یک چهارچوب مفهومی
- ۱۲۷ تبیین اهداف برنامه
- ۱۳۰ اجرای برنامه
- ۱۳۰ طرح درس سالانه



۱۳۱	برنامه ریزی طرح درس سالانه بر اساس الگوی برنامه رشدی
۱۳۱	ساخت مهارت‌های حرکتی بنیادی
۱۳۲	به کارگیری مهارت‌های بنیادی
۱۳۳	طرح درس واحدی
۱۳۴	طرح درس روزانه
۱۳۴	نواله طرح درس روزانه
۱۳۶	سمه‌ی درس
۱۳۶	مرور درس
۱۳۶	تنه درس
۱۳۹	خلاصه‌ی درس

فصل نهم نظام ارزشیابی در تربیت بدنی

۱۴۱	راهنمای ارزشیابی از تربیت بدنی دوره متوسطه
۱۴۱	چند نکته‌ی اساسی در ارزشیابی
۱۴۲	ابزارهای جمع آوری اطلاعات
۱۴۴	نکات مهم در مورد تهیه هنجار
۱۴۵	ارزشیابی درس تربیت بدنی
۱۴۶	تعریف ارزشیابی
۱۴۷	اهمیت ارزشیابی
۱۴۸	ضرورت ارزشیابی درس تربیت بدنی
۱۴۸	شیوه‌های ارزشیابی
۱۴۹	اهداف ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس
۱۴۹	ارزشیابی در تربیت بدنی
۱۵۰	جنبه‌های ارزشیابی
۱۵۰	معیارهای ارزشیابی تربیت بدنی مدارس
۱۵۰	معیارهای ملاکی
۱۵۱	معیارهای هنجاری
۱۵۱	محورهای ارزشیابی درس تربیت بدنی
۱۵۲	مراحل ارزشیابی درس تربیت بدنی



فصل دهم حمایت از شاگردان با استعداد در تربیت بدنی

۱۵۳

استعداد

۱۵۳

استعداد ورزشی

۱۵۳

استعدادیابی در ورزش

۱۵۳

تعریف استعدادیابی ورزشی

۱۵۴

تاریخچه استعدادیابی

۱۵۴

مزایای استعدادیابی

۱۵۴

اصول استعدادیابی

۱۵۵

نقاط قوت و مزایای استعدادیابی

۱۵۶

استعدادیابی در مدارس

۱۵۶

استعدادیابی ورزشی

۱۵۷

روش‌های استعدادیابی

۱۵۷

مراحل استعدادیابی

۱۵۸

معیارهای استعدادیابی

۱۵۹

پیکر سنجی

۱۶۰

روش پیکر سنجی استاندارد

۱۶۱

شرایط استعدادیابی ورزشی به روش پیکر سنجی

۱۶۱

معیارهای فیزیولوژیک و آمادگی جسمانی

۱۶۱

معیارهای روانشناختی

۱۶۱

معیارهای یادگیری حرکتی و ادراکی

۱۶۱

مراحل استعدادیابی ورزشی

۱۶۲

لزوم استعدادیابی ورزشی در کودکان

۱۶۴

دلایل استعدادیابی

۱۶۴

استعدادیابی حرکتی و ورزشی

۱۶۵

اندازه‌گیری تغییرات جسمانی و بدنی

۱۶۶

اندازه‌گیری عملکرد ادراکی - حرکتی

۱۶۶

اندازه‌گیری توانایی ورزشی

۱۶۶

اندازه‌گیری روانشناختی

۱۶۶

فرآیند استعدادیابی

۱۶۷

شناخت مراحل رشد کودک در استعدادیابی

۱۶۷

سن بیولوژیکی

۱۶۸



۱۶۹	سن ورزشی
۱۶۹	رشد روانی
۱۷۰	روش‌های استعدادیابی
۱۷۱	الگوهای نظری استعدادیابی
۱۷۱	الگوی گیمبل
۱۷۱	الگوی جرون
۱۷۱	سوی درک
۱۷۲	الگوی راسل
۱۷۳	منابع