

تربیت بدنی در مدارس متوسطه دوم

سامره دهقان

(کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی)

فاطمه دهقان

(کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی / دبیر تربیت بدنی)

سیده کلثوم شفیعی دارابی

(کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی استراتژیک / دبیر تربیت بدنی)

علیه جهانیان

(کارشناسی ارشد مدیریت بازاریابی ورزشی / دبیر تربیت بدنی)

لیلا پهنابی

(کارشناسی ارشد مدیریت بازاریابی ورزشی / دبیر تربیت بدنی)

زهرا رفعتی فرد

(کارشناسی ارشد مدیریت بازاریابی ورزشی / دبیر تربیت بدنی)

ساری

بهار ۱۴۰۱

عنوان و نام پدیدآور: تربیت بدنی در مدارس متوسطه دوم / سامره دهقان... [و دیگران].

مشخصات نشر: قائم شهر: مهرالنبی، ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ ص.: مصور (بخشی رنگی).

شابک: ۳-۶۶-۷۹۸۵-۶۰۰-۹۷۸ : ۴۸۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: مولفین سامره دهقان، فاطمه دهقان، سیده کلثوم شفیعی دارابی، ملیکه جهانیان، لیلا پهنابی

سلیمان محله، زهرا رفعتی فرد.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۸۰.

موضوع: ورزش مدارس -- ایران

School sports -- Iran

ورزش مدارس -- ایران -- راهنمای آموزشی (متوسطه)

School sports -- Iran -- Study and teaching (Secondary)

تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (متوسطه)

Physical education and training -- Study and teaching (Secondary)

آمادگی جسمانی -- راهنمای آموزشی (متوسطه)

Physical fitness -- Study and teaching (Secondary)

شناسه افزوده: دهقان، سامره، ۱۳۶۵-

رده بندی کنگره: GV۳۶۳

رده بندی دیویی: ۳۷۲/۸۶۰۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۹۱۱۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

عنوان: تربیت بدنی در مدارس متوسطه دوم

مؤلفین: سامره دهقان، فاطمه دهقان، سیده کلثوم شفیعی دارابی، ملیکه جهانیان، لیلا پهنابی

سلیمان محله، زهرا رفعتی فرد.

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۱

صفحه آرای: سامره دهقان

طراحی جلد: سامره دهقان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۳-۶۶-۷۹۸۵-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: مهرالنبی

چاپ و صحافی: مازند گستر

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	پیش سخن
۷	فصل اول : آمادگی جسمانی
۳۲	فصل دوم : آموزش بدمینتون
۵۶	فصل سوم : آموزش هندبال
۷۸	فصل چهارم : آموزش تنیس روی میز
۱۰۲	فصل پنجم : آموزش والیبال
۱۳۲	فصل ششم : آموزش بسکتبال
۱۵۸	فصل هفتم : آموزش فوتسال
۱۸۰	منابع

پیش سخن

معنای واژه ی تعلیم و تربیت هدایت به جلو است . تربیت بدنی آن جنبه از فرآیند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن مطرح است . برنامه ی تربیت بدنی در مدارس باید به عنوان یک قسمت حیاتی از برنامه ی کامل درسی مدرسه مورد نظر قرار گیرد و نباید تصور کرد که تربیت بدنی درسی حاشیه ای یا ضمیمه است که به راحتی می توان آن را از برنامه ی مدرسه حذف نمود .

آموزش رشته ی تربیت بدنی در زنگ ورزش مدارس ثمرات پرورشی و تربیتی شایانی در برنامه های آموزشی می تواند داشته باشد و چنانچه برنامه های تربیت بدنی توسط معلمین ورزش کنترل و تحت قوام و قاعده در آید تاثیر بسزایی در مراحل رشد و نمو عمومی نو نهالان و جوانان می تواند ایفا نماید . برنامه های تربیت بدنی دارای اهداف مشخص و معینی می باشند . درک این اهداف و به جامه ی عمل پوشانیدن اصولی آنها ، زمانی می تواند در مرتبه ی اثرات شایسته و موثری بر جای بگذارد که مربی ، خود با این اهداف آشنا بوده و در اجرا و پیاده کردن آن ، مشی درستی را انتخاب کرده باشد . در حقیقت آگاهی و نحوه ی روش تدریس مربی است که می تواند ذوق و شوق لازم را در شاگردان ایجاد نموده و محیط تدریس را از هر گونه کسالت و سستی که موجب بیزاری از حرکات بدنی است دور گرداند . بنابراین هر معلمی ، با در نظر گرفتن اهدافی که تربیت بدنی در نظام ارزشمند تعلیمات اسلامی عهده دار می گردد ملزم است ، از ورزش و بازی به تناسب رعایت شرایط سنی دانش آموزان ، کمال بهره برداری را بنماید . کتاب حاضر در هفت فصل تنظیم و ارائه گردیده که در فصل اول آمادگی جسمانی ، در فصل دوم بدمینتون ، در فصل سوم هندبال ، در فصل چهارم تنیس روی میز ، در فصل پنجم والیبال ، در فصل ششم بسکتبال و نهایتاً در فصل هفتم فوتسال آموزش داده شده است .