

مبانی آموزش تربیت بدنی

تهیه و تألیف:

الهام گلچین

دکتر یحیی محمدنژاد پناه کندی

www.ketab.ir



انتشارات اندیشه سلامت

سرشناسه	: گلچین، الهام، ۱۳۶۳.
عنوان و نام پدیدآور	: مبانی آموزش تربیت بدنی تهیه و تألیف: الهام گلچین، یحیی محمدنژادپناه کندی.
مشخصات نشر	: تهران: اندیشه سلامت، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ ص: مصور، جدول.
شابک	: 978-622-94000-3-6: ۹۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۱۹ - ۲۳۲.
موضوع	: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی

Physical education and training -- Study and teaching

شناسه افزوده	: محمدنژادپناه کندی، یحیی، ۱۳۶۵.
رده بندی کنگره	: GV۳۶۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۰۷
شماره کتاب شناسی ملی	: ۸۸۰۴۷۶۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

www.ketab.ir

عنوان کتاب: مبانی آموزش تربیت بدنی
تألیف: الهام گلچین، یحیی محمدنژادپناه کندی.
طراحی و صفحه آرایی: احمد محمدنژادپناه کندی
انتشارات: اندیشه سلامت
قیمت: ۹۰۰۰۰۰ ریال
نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۰۰۱-۳-۶

آدرس: تهران - سی متری جی، خیابان هرمزان، پلاک ۱۱۷، واحد ۵
تلفن پخش: ۰۲۱۶۶۶۱۷۱۹۹-۰۹۳۸۶۶۷۳۶۳۶-۰۹۱۹۰۱۵۷۸۹۲



Andishehsalamatpub.ir



Andishehsalamatpub

مقدمه

نظام های آموزشی و فعالیت های حاکم بر آن، با توجه به پیشرفت جوامع، همواره دستخوش تغییر و تحول هستند و تحول آموزشی، خود معلول تحول اجتماعی و تحول علوم و فناوری است. سرعت تحول نظام های آموزشی آن چنان سریع است که هر چند سال یکبار در ساختار نظام آموزشی دگرگونی کلی ایجاد می شود. کسب علوم و فنون پیچیده در سایه روش های آموزشی پیچیده امکان پذیر است، به این سبب وظیفه و مسئولیت معلمان امروزه نسبت به گذشته سنگین تر و پیچیده تر است. دیگر نمی توان با روش های سنتی جامعه و افراد آن را به سوی یک تحول پیچیده و پیشرفته سوق داد. در دنیای امروزه فعالیت در مدرسه و آموختن، خود بخش عظیمی از زندگی انسان ها شده است.

در روند تعلیم و تربیت، روش های فعال تدریس به منزله ابزارهای کار معلمان تلقی می گردد. هر اندازه که با روش های متفاوت آشنا باشیم، ابزارهای متعددی را در اختیار خواهیم داشت. لذا توسط این ابزارهاست که می توان محتوا و مواد دلخواه را با تعامل زمان و مکان در اختیار دانش آموزان قرار داد. روش های فعال تدریس جزء مهارت های حرفه ای معلمان محسوب می شود و هنر معلم در کیفیت انتخاب و اجرای آنهاست. از آنجا که اطلاعات و توانایی های افراد متفاوت است، امروزه روش های فعال تدریسی که بتواند فعالیت های دانش آموزان را تقویت و یادگیری را به یک جریان دو سویه تبدیل کند، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در روش های تدریس فعال، یادگیری بیشتر به صورت یک فرایند در نظر گرفته می شود. در روش های تدریس فرایندی که به روش های فعال اکتشافی و ارگانیک شهرت دارند، نقش اصلی به یادگیرنده واگذار می شود. اوست که با کوشش جسمی، عاطفی و عقلی خود در فرایند یادگیری درگیر می شود. در این روش ها معلم بیشتر در نقش تسهیل شده و ایجاد کننده فرصت های مناسب برای یادگیری ظاهر می شود. حاصل روش های فعال تدریس، یادگیری اثربخش و اکتشافی است که دانش آموزان با راهنمایی معلم به آن دست می یابند. ولی متأسفانه امروزه اغلب فرایندهای آموزشی، آثار و اهداف مورد نظر یادگیری را به دست نمی آورند و کلاس محل تکثیر دانش و اطلاعات می شود و معلم می کوشد کلیه مفاهیم را در ذهن دانش آموزان انبار کند و خلاقیت، نوآوری و رشد استعداد های آنان را نادیده بگیرد، که چنین یادگیری نیز پایدار نخواهد ماند.

امروزه برنامه های تربیت بدنی به عنوان زیر ساختار نظام تعلیم و تربیت به کمک دستاوردهای علوم پزشکی، زیست شناسی، جامعه شناسی و روانشناسی نقش اساسی در تامین سلامت جوامع ایفا کرده است.

نقش تربیت بدنی به عنوان یکی از عوامل تامین کننده سلامت جسمانی و روانی جامعه دانش آموزان امری بدیهی است. تربیت بدنی در برنامه مدارس نقش منحصر به فرد دارد و تنها برنامه ای است که فرصت های لازم را برای دانش آموزان برای رشد و یادگیری مهارت های حرکتی، توسعه آمادگی و کسب دانش لازم درباره فعالیت بدنی فراهم می کند. یکی از فرایندهای مهم در آموزش و پرورش فعالیت های یاددهی - یادگیری معلم و روش های تدریس او می باشد. در هر نظام آموزش و پرورش هدف تربیتی و آموزشی در نهایت به وسیله معلم تحقق می یابد. محتوای دروس، موضوع های علمی، الگوهای تربیتی و رفتاری همه و همه به وسیله معلم به دانش آموز منتقل می شود.

یکی از مشکلات مهم و اساسی در نظام آموزش و پرورش به خصوص نظام آموزش کشور ما عدم استفاده از روش های تدریس فعال و وجود موانع و مشکلاتی است که بر سر راه این روش های تدریس در امر آموزش می باشد، به همین سبب کیفیت آموزشی از سطح مطلوبی برخوردار نبوده و دانش آموزان نسبت به ادامه تحصیل علاقه چندانی از خود نشان نمی دهند و یکی از عوامل افت تحصیلی را نامتناسب بودن روش های تدریس و عدم امکانات آموزشی با محتوای برنامه ها می دانند.

مدیریت کلاس های تربیت بدنی برای ارائه روش تدریس بهتر یا سایر کلاس ها بسیار متفاوت است، زیرا مدیریت و سازماندهی این کلاس ها به تمام تخصص و امکانات ورزشی وابسته است به ویژه در شرایط و امکانات موجود در مدارس کشور، شناخت و حل مشکلات و مسائل تربیت بدنی برای ارائه یک روش تدریس بهتر، امری ضروری است. تربیت بدنی به عنوان یک ابزار تربیتی با تمرکز همه نیروی خود در اکتشاف، خلاقیت، بهبود حل مساله، شیوه ادراک، کمک به یادگیری، ایجاد اعتماد به نفس، تصویر مثبت از خود و خود ارزیابی بهینه می تواند نقش خود را ایفا کند. تربیت بدنی با کمک به داشتن بدنی سالم و قوی که بایدهای یک زندگی متعادل هستند با ارزش های بالا در ارتباط است. اگر تربیت بدنی نتواند برای دستیابی به این ارزش ها برای دانش آموزان فرصت هایی فراهم آورد، هیچ بخش دیگری از مواد درسی نمی توانند این کاستی را جبران نمایند.

با توجه به اهمیت روش های نوین تدریس و نیز با توجه به این که مسائل و عوامل عیدیه ای که بر اجرای درس تربیت بدنی در مدارس کشور تأثیرگذار است و نبود منبع درسی جامع و کامل برای رفع این موارد؛ مولفان با مطالعه و جمع آموری مطالب از منابع مختلف این کتاب را تدوین کردند تا آموزگاران و معلمان با روش های فعال تدریس آشنا شوند و از آنها بیشتر استفاده نمایند و از این رهگذر گام های موثری در جهت تحقق اهداف آموزشی تربیت بدنی برداشته شود. مولفان کوشیده اند اثر حاضر را به زبانی ساده به حضور مخاطبان تقدیم نمایند و این اثر مسلماً عاری از خطا نخواهد بود، لذا خواهشمند است خوانندگان گرامی با ارائه پیشنهادها سازنده خود ما را در اصلاح چاپ های بعدی یاری فرمایند. در پایان از تمامی کسانی که امکان انتشار این کتاب را فراهم نمودند، سپاسگزاری می نمائیم.

فهرست مطالب

۱۳ مفاهیم و کلیات تربیت بدنی در مدارس

۱۳	 مقدمه
۱۳	 فلسفه تربیت بدنی
۱۴	 تربیت بدنی
۱۵	 ورزش
۱۷	 اهداف اصلی ورزش
۱۷	 ماهیت تربیت بدنی
۱۹	 ضرورت و اهمیت درس تربیت بدنی
۲۱	 نقش تربیت بدنی در تعلیم و تربیت
۲۳	 قلمروهای تعلیم و تربیت
۲۳	 حیطه های تربیتی در تربیت بدنی

۲۵ اهداف تربیت بدنی

۲۵	 هدف تربیت بدنی
۲۵	 اهداف عمده در تربیت بدنی
۲۶	 ۱. اهداف جسمانی
۲۶	 الف) رشد و تکامل اندامی و حرکتی
۲۷	 ب) کسب سلامت جسمانی
۲۷	 ج) کسب آمادگی جسمانی
۲۷	 ۲. اهداف شناختی
۲۸	 ۳. اهداف عاطفی
۲۸	 ۴. اهداف اجتماعی
۲۸	 ۵. اهداف معنوی و اخلاقی
۲۸	 ۶. اهداف مهارتی
۲۸	 اهداف رفتاری در تربیت بدنی

۲۹	اهداف تربیت بدنی
۲۹	الف) اهداف اختصاصی
۳۰	توسعه توانایی ها و مهارت های پایه و بنیادی
۳۰	توسعه توانایی ها و مهارت های بنیادی پیشرفته و بهبود آمادگی جسمانی
۳۱	توسعه و بهبود مهارت های ورزشی
۳۱	ب) اهداف غیراختصاصی
۳۱	اهداف اجتماعی
۳۱	جایگاه تربیت بدنی دوره ابتدایی در جهان معاصر
۳۳	اهداف تربیت بدنی در دوره ابتدایی
۳۳	اهداف شناختی
۳۳	اهداف نگرشی
۳۳	اهداف مهارتی
۳۴	اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره متوسطه
۳۴	اهداف درس تربیت بدنی در دوره متوسطه
۳۴	اهداف شناختی
۳۵	اهداف نگرشی
۳۵	اهداف مهارتی

۳۷ شناخت ویژگی های رشدی دانش آموزان

۳۷	ویژگی ها و نیازهای رشدی دانش آموزان
۳۷	ضرورت شناخت ویژگی های رشدی دانش آموزان
۳۸	ابعاد رشد و تکامل
۳۹	ویژگی های رشدی کودکان پیش دبستانی ۳-۶ سال
۳۹	ویژگی های جسمانی
۴۰	ویژگی های عاطفی-اجتماعی
۴۰	ویژگی های روانی-حرکتی
۴۱	فعالیت های بدنی مناسب
۴۱	ویژگی ها و نیازهای کودکان در دوره نوباوگی
۴۳	ویژگی های رشدی کودکان ۶-۹ سال
۴۳	ویژگی های جسمانی
۴۴	ویژگی های عاطفی-اجتماعی
۴۵	ویژگی های ذهنی
۴۶	

۴۷	کیفیت فعالیت های حرکتی در کودکان ۶-۹ سال
۴۷	فعالیت های بدنی مناسب
۴۸	ویژگی های رشدی کودکان ۹-۱۲ سال
۴۸	ویژگی های جسمانی
۴۹	ویژگی های عاطفی-اجتماعی
۵۰	ویژگی های ذهنی
۵۰	ویژگی های روانی حرکتی
۵۰	فعالیت های بدنی مناسب
۵۱	ویژگی ها و نیازهای دوره نوجوانی
۵۲	مرحله اول نوجوانی
۵۲	رشد جسمانی
۵۳	رشد روانی
۵۴	ورزش در سنین ۱۲-۱۵ سالگی
۵۵	کیفیت فعالیت های حرکتی در سنین ۱۲-۱۵ سالگی
۵۶	مرحله دوم نوجوانی
۵۶	رشد جسمانی
۵۷	رشد روانی
۵۷	مرحله تخصصی شدن در سنین ۱۵-۱۸ سالگی
۵۷	کیفیت فعالیت های حرکتی در سنین ۱۵-۱۸ سالگی

۶۱ محتوای درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی

۶۱	عوامل مؤثر در تعیین محتوای درس تربیت بدنی
۶۱	عوامل مؤثر در برنامه ریزی و تعیین محتوای درس تربیت بدنی در مدارس
۶۲	تغییرات اجتماعی و برنامه های تربیت بدنی
۶۲	ویژگی های محتوای درس تربیت بدنی
۶۳	سن دانش آموزان و برنامه های تربیت بدنی
۶۴	نیازها و علایق دانش آموزان
۶۵	محتوای آموزشی درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی
۶۵	۱. حرکات پایه و مهارت های بنیادی
۶۶	مراحل مهارت های بنیادی
۶۷	انواع مهارت های بنیادی
۸۲	۲. یادگیری مفاهیم حرکتی
۸۲	آگاهی بدنی

۸۲	آگاهی فضایی
۸۲	آگاهی حرکتی
۸۳	۳. آمادگی جسمانی
۸۳	اهمیت آمادگی جسمانی برای کودکان
۸۴	انگیزش کودکان نسبت به آمادگی جسمانی خود
۸۵	مؤلفه های آمادگی جسمانی
۸۹	اصول حاکم بر رشد و توسعه آمادگی جسمانی
۹۱	۴. رشته های ورزشی
۹۲	دسته بندی رشته های ورزشی
۹۲	۵. مهارت های ورزشی
۹۳	مراحل توسعه مهارت های ورزشی
۹۴	یادگیری مهارت ها
۹۵	۶. ایمنی در ورزش
۹۵	نکات مهم جهت پیشگیری از صدمات و حفظ ایمنی در ورزش
۹۶	۷. آسیب های جسمانی
۹۷	آسیب های ورزشی در کودکان
۹۹	۸. تغذیه
۱۰۰	۹. بهداشت ورزشی
۱۰۱	۱۰. بازی
۱۰۲	فواید بازی
۱۰۳	بخش جسمانی
۱۰۴	بخش عقلانی و روانی
۱۰۴	بخش عاطفی و اجتماعی
۱۰۴	آثار تربیتی بازی در کودکان
۱۰۶	عوامل مؤثر در بازی کودکان
۱۰۹	انتخاب نوع بازی در دوره ابتدایی
۱۱۰	دستیابی به هدف های اختصاصی تربیت بدنی از راه بازی
۱۱۱	پیش بینی مقدمات بازی
۱۱۱	زمان مناسب بازی
۱۱۱	فضای بازی
۱۱۲	وسایل بازی
۱۱۲	میزان اشتغال کودکان به بازی

۱۱۲.....	نکات اساسی در انتخاب و اجرای بازی ها.....
۱۱۳.....	انواع بازی ها
۱۲۸.....	انواع بازی های ورزشی.....
۱۲۹.....	اهداف بازی های ورزشی.....
۱۲۹.....	اشکال بازی های ورزشی.....
۱۳۰.....	بازی های ورزشی جهت بهبود حرکات انتقالی.....

۱۴۳

اصول برنامه ریزی

۱۴۳.....	مقدمه
۱۴۳.....	تعریف برنامه ریزی.....
۱۴۴.....	اصول برنامه ریزی سازمانی.....
۱۴۴.....	برنامه ریزی آموزشی.....
۱۴۵.....	اصول برنامه ریزی آموزشی.....
۱۴۵.....	اصول مقدماتی.....
۱۴۵.....	اصول عمومی.....
۱۴۶.....	اصول مهم.....
۱۴۷.....	راهبردهای برنامه ریزی آموزشی.....
۱۴۷.....	ضرورت برنامه ریزی در اجرای درس تربیت بدنی.....
۱۴۸.....	اهمیت برنامه ریزی در اجرای درس تربیت بدنی.....
۱۴۹.....	اصول کلی برنامه ریزی در درس تربیت بدنی.....
۱۴۹.....	ویژگیهای برنامه درس تربیت بدنی.....
۱۵۰.....	ویژگیها و خصوصیات رویکردهای برنامه درسی تربیت بدنی.....
۱۵۰.....	الگوهای برنامه درسی تربیت بدنی.....
۱۵۳.....	ویژگی ها و خصوصیات الگوهای برنامه درسی تربیت بدنی.....
۱۵۳.....	عوامل اثر گذار در طراحی و اجرای برنامه های تربیت بدنی در مدارس.....
۱۵۴.....	مراحل برنامه ریزی.....
۱۵۴.....	۱. پیش بینی محتوا.....
۱۵۴.....	۲. تعیین جلسات قابل تشکیل.....
۱۵۴.....	۳. جایگزینی محتوای پیش بینی شده در جلسات قابل تشکیل.....
۱۵۴.....	اصول انتخاب فعالیت های ورزشی در برنامه ریزی.....
۱۵۴.....	۱. اصول فیزیولوژیکی انتخاب فعالیت ها.....
۱۵۵.....	۲. اصول روانی انتخاب فعالیت ها.....
۱۵۵.....	۳. اصول اجتماعی انتخاب فعالیت ها.....

۱۵۶	مواد برنامه های تربیت بدنی و ورزش در مدارس
۱۵۷	برنامه کلاس های آموزش تربیت بدنی و ورزش
۱۵۷	برنامه کلاس های فوق برنامه تربیت بدنی و ورزش
۱۵۸	برنامه کلاس های تربیت بدنی اصلاحی
۱۵۹	برنامه مسابقات و رقابت های ورزشی
۱۵۹	برنامه ریزی متعادل
۱۶۰	طرح و برنامه سالانه
۱۶۰	جایگزین کردن محتوای درسی
۱۶۰	۱. روش دوره ای
۱۶۰	۲. روش کلاسی
۱۶۱	۳. روش جایگزین کردن فعالیتها به صورت فصلی
۱۶۱	برنامه ریزی سالانه

۱۶۳ طراحی برنامه آموزشی تربیت بدنی

۱۶۳	مقدمه
۱۶۳	طرح درس در تربیت بدنی
۱۶۴	پیش نیازهای تدوین طرح درس تربیت بدنی
۱۶۴	ضرورت طرح درس تربیت بدنی برای معلمان
۱۶۵	امتیازات و مزایای طرح درس تربیت بدنی
۱۶۵	طرح درس سالانه
۱۶۶	طرح درس روزانه
۱۶۶	اصول برنامه ریزی روزانه
۱۶۷	توالی طرح درس روزانه
۱۶۹	مقدمه درس
۱۷۰	مرور درس
۱۷۰	تنه درس
۱۷۱	خلاصه درس
۱۷۲	اصول تنظیم طرح درس
۱۷۴	گام های پیش نویس طرح درس
۱۷۶	تقسیم مواد برنامه بر حسب زمان (یک جلسه تدریس)
۱۷۶	مراحل طرح درس
۱۷۶	مرحله آمادگی

۱۷۷	نحوه آموزش مهارت های حرکتی
۱۷۸	۱. توضیح
۱۷۸	۲. نمایش حرکت
۱۷۸	۳. تکرار و تمرین
۱۸۰	۴. تشخیص مشکلات دانش آموزان
۱۸۱	۵. هدایت و بازخورد
۱۸۱	مرحله بازگشت به حالت اولیه
۱۸۳	مراحل تدریس تربیت بدنی در مدارس
۱۸۳	مدیریت کلاس درس تربیت بدنی
۱۸۴	قبل از آموزش
۱۸۴	مقررات اتاق رختکن
۱۸۴	البسه
۱۸۴	حضور و غیاب
۱۸۵	استفاده بهینه از فضای ورزشی
۱۸۶	کنترل و جابجایی وسایل
۱۸۶	ثبت وضعیت دانش آموزان
۱۸۶	نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی
۱۸۹	نمونه هایی از طرح درس (روزانه و دوره ای)

۲۰۹

ارزشیابی در تربیت بدنی

۲۰۹	راهنمای ارزشیابی از درس تربیت بدنی
۲۰۹	تعریف ارزشیابی
۲۱۰	اهمیت ارزشیابی
۲۱۱	ارزشیابی درس تربیت بدنی
۲۱۲	ضرورت ارزشیابی درس تربیت بدنی
۲۱۳	اهداف ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس
۲۱۴	چند نکته اساسی در ارزشیابی
۲۱۵	ابزارهای جمع آوری اطلاعات
۲۱۵	روش ارزشیابی
۲۱۵	انواع ارزشیابی در تربیت بدنی
۲۱۵	ارزشیابی تکوینی
۲۱۵	ارزشیابی پایانی
۲۱۶	جنبه های ارزشیابی