

روش‌های آموزش تربیت بدنی در مدارس

جلد ۱

انطباق با نظام آموزشی جدید
(نظام ۶-۶)

(تعاریف، اهداف و میطه‌های تربیت بدنی)

ویژه اساتید، دبیران تربیت بدنی، دانش‌آموزان، دانشجویان و داوطلبان کنکور

غلام رضا جعفری = قیّمور درزایی
دانشگاه فنی و حرفه‌ای - دانشکده فنی مشهد

سرشناسه	:	جعفری، غلامرضا، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	:	روش‌های آموزش تربیت‌بدنی در مدارس / غلامرضا جعفری، تیمور درزایی.
مشخصات نشر	:	مشهد: موسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب، ۱۳ -
مشخصات ظاهری	:	ج.
شابک	:	ج. ۱: 978-600-96230-0-6؛ ج. ۲: 978-600-96230-1-3؛ ج. ۳: 978-964-429-523-2
وضعیت فهرست نویسی	:	فاپا
یادداشت	:	فهرست‌نویسی براساس جلد سوم، ۱۳۹۱.
یادداشت	:	ناشر جلد اول و دوم، انتشارات قلم و ورزش است.
مندرجات	:	ج. ۱. تعاریف، اهداف و حیطه‌های تربیت بدنی. - ج. ۲. برنامه‌ریزی و طراحی آموزشی در تربیت بدنی. - ج. ۳. نکات کلیدی و سوالات طبقه‌بندی شده به‌انضمام سوالات کنکور از سال ۱۳۸۰ تاکنون...
موضوع	:	ورزش مدارس - ایران - راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	:	ورزش مدارس - ایران - آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
موضوع	:	دانشگاه‌ها و مدارس عالی - ایران - آزمون‌ها
شناسه افزوده	:	درزایی، تیمور، ۱۳۴۹ -
رده بندی کنگره	:	۳۶۱.۳۶۱: ۹۶۶.۹۳۹۰ ی
رده بندی دیویی	:	۳۷۲.۶۰۲۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۸۳۸۴۰



نام کتاب: روش‌های آموزش تربیت‌بدنی در مدارس (جلد اول)

مؤلفین: غلامرضا جعفری، تیمور درزایی

ناشر: انتشارات قلم و ورزش

طرح جلد: علی غفاریان پناهی

صفحه‌آرایی: علی جهانگیر فیض‌آبادی

قطع: وزیری

تاریخ چاپ: بهار ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۲۳۰-۰-۶

چاپ: دقت

قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
	فصل اول: ویژگی‌ها، اصول و اهداف آموزش و پرورش
۱۷	تعریف آموزش و پرورش
۱۸	ویژگی‌های آموزش و پرورش
۱۹	اصول آموزش و پرورش
۲۱	اصول تعلیم تربیت اسلامی از دیدگاه شهید مطهری
۲۷	هدف در آموزش و پرورش
۲۷	عوامل مؤثر در تعیین هدف در آموزش و پرورش
۲۹	انواع هدف و ویژگی‌های آن
۳۰	طبقه‌بندی اهداف آموزش و پرورش
۳۰	اهداف عمومی آموزشی و پرورش
۳۱	طبقه‌بندی اهداف عمومی آموزش و پرورش
۳۱	طبقه‌بندی اهداف عمومی آموزش و پرورش از نظر اسپینوس
۳۱	طبقه‌بندی اهداف عمومی آموزش و پرورش از نظر جانسون
۳۲	طبقه‌بندی اهداف عمومی آموزش و پرورش از نظر آکانور
۳۲	طبقه‌بندی اهداف عمومی آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران
۳۴	اهداف اختصاصی آموزش و پرورش
۳۴	اهداف اختصاصی آموزش و پرورش در دوره‌های اول و دوم ابتدایی
۳۵	اهداف اختصاصی آموزش و پرورش در دوره اول و دوم دبیرستان
۳۶	اهداف تکوینی دانش‌آموزان در دوره دبیرستان
۳۷	اهداف رفتاری آموزش و پرورش
۳۷	ویژگی‌های اهداف رفتاری
۳۸	وظایف وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران
۴۰	نکات مهم و کلیدی فصل اول
۴۵	سؤالات طبقه‌بندی شده فصل اول
	فصل دوم: تربیت بدنی و حوزه‌های وابسته به آن
۴۹	جایگاه بدن در نظام اسلامی
۵۱	جایگاه تربیت در نظام اسلامی
۵۲	هدف اساسی و غایی تربیت اسلامی
۵۳	ویژگی‌های تربیت

۵۳	تربیت بدنی از دیدگاه دانشمندان و صاحب‌نظران
۵۴	جایگاه تربیت بدنی در نظام مقدس اسلام
۵۵	تعریف تربیت بدنی
۵۵	تعریف تربیت بدنی از نظر اسلام
۵۶	اهمیت تربیت بدنی
۵۷	اهداف گسترده و جامع تربیت بدنی
۵۹	دامنه فعالیت‌های تربیت بدنی و حوزه‌های وابسته به آن
۶۰	بازی و آموزش آن
۶۶	آموزش مهارت‌های حرکتی و ورزش
۷۷	آمادگی جسمانی و اثرات مثبت آن در زندگی افراد
۸۲	اوقات فراغت و تفریحات سالم
۸۵	مسابقات ورزشی و نقش تربیتی و تفریحی آن برای دانش‌آموزان
۸۶	بهداشت ورزشی و تندرستی
۹۱	حرکات موزون و ریتمیک
۹۳	ایمنی و کمک‌های اولیه
۹۳	مراحل پیشگیری و درمان علمی و منطقی آسیب‌های ورزشی و تعلیمی دانش‌آموزان توسط معلم تربیت بدنی
۹۶	استعدادیابی و پیش‌بینی موفقیت‌های ورزشی آینده دانش‌آموزان
۱۰۴	تغذیه مناسب
۱۰۷	اخلاق و جوانمردی در ورزش
۱۰۹	نکات مهم و کلیدی فصل دوم
۱۲۱	سؤالات طبقه‌بندی شده فصل دوم

فصل سوم: اهداف و حیطه‌های تربیت بدنی در مدارس

۱۲۷	تعریف تربیت بدنی در آموزش و پرورش
۱۲۸	بخش‌های تربیت بدنی در مدارس
۱۳۰	برنامه‌ریزی متعادل تربیت بدنی در مدارس
۱۳۰	طبقه‌بندی اهداف تربیت بدنی در مدارس
۱۳۰	اهداف عمومی تربیت بدنی
۱۳۲	اهداف اختصاصی تربیت بدنی
۱۳۳	اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره اول ابتدایی
۱۳۴	اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره دوم ابتدایی
۱۳۴	اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره اول دبیرستان
۱۳۴	اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره دوم دبیرستان
۱۳۵	اهداف رفتاری تربیت بدنی
۱۳۵	عوامل مؤثر در تدوین اهداف رفتاری تربیت بدنی
۱۳۵	اصول تنظیم اهداف رفتاری تربیت بدنی

۱۳۶	محاسن و معایب اهداف رفتاری تربیت بدنی
۱۳۷	طبقه‌بندی اهداف رفتاری در تربیت بدنی
۱۳۸	حیطه شناختی در تربیت بدنی
۱۳۹	روش‌های آموزش و تدریس مفاهیم شناختی تربیت بدنی و ورزش
۱۳۹	سطوح یادگیری در حیطه شناختی
۱۴۶	حیطه عاطفی در تربیت بدنی
۱۴۵	سطوح یادگیری در حیطه عاطفی
۱۵۱	سطوح تکاملی حیطه عاطفی از نظر هلیسون
۱۵۴	سطوح کاربردی حیطه عاطفی از نظر ماسر
۱۵۵	مدل‌های آموزش جهت رشد حیطه عاطفی - اجتماعی در مدارس
۱۵۸	حیطه روان حرکتی
۱۵۸	سطوح یادگیری در حیطه روان حرکتی از نظر خانم الیزابت سیمپسون
۱۶۰	سطوح یادگیری در حیطه روانی - حرکتی از نظر دوه
۱۶۴	سطوح یادگیری در حیطه روانی - حرکتی از نظر کیبلر
۱۶۴	سطوح یادگیری در حیطه روان - حرکتی از نظر هارو
۱۶۷	حیطه جسمانی در تربیت بدنی
۱۶۷	تعریف آمادگی جسمانی
۱۶۷	بخش‌های آمادگی جسمانی
۱۷۰	آشنایی با اجزاء آمادگی تندرستی و روش‌های افزایش آن‌ها
۱۹۱	آشنایی با اجزاء آمادگی مهارتی - ورزشی و روش‌های افزایش آن
۱۹۵	عوامل مؤثر در آمادگی جسمانی
۲۰۲	اصول آمادگی جسمانی
۲۰۴	دستورالعمل‌های کاربردی و آموزشی در آمادگی جسمانی
۲۰۶	تعامل اهداف رفتاری تربیت بدنی در حیطه‌های آموزشی - تربیتی
۲۰۸	نکات مهم و کلیدی فصل سوم
۲۲۳	سؤالات طبقه‌بندی شده فصل سوم

فصل چهارم: خصوصیات و ویژگی‌های رشد دانش‌آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی

۲۳۵	تعریف رشد
۲۳۷	اهمیت شناخت ویژگی‌های رشد کودکان برای معلمان
۲۳۷	دوره‌های رشد بر طبق دوره‌های تحصیلی
۲۳۸	دوره تولد تا پایان ۳ سالگی
۲۳۹	دوره پیش‌دبستانی (۴ سالگی تا ۶ سالگی)
۲۴۵	دوره دبستان (۷ سالگی تا ۱۲ سالگی)
۲۴۵	دوره اول ابتدایی (۷ تا ۹ سالگی)
۲۴۹	دوره دوم ابتدایی (۱۰ تا ۱۲ سالگی)

۲۵۲	دوره دبیرستان (۱۳ تا ۱۸ سالگی)
۲۵۳	دوره اول دبیرستان (۱۳ تا ۱۵ سالگی)
۲۵۸	دوره دوم دبیرستان (۱۶ سالگی تا ۱۸ سالگی)
۲۶۴	دیدگاه دین مقدس اسلام در خصوص مراحل رشد حرکتی کودکان
۲۶۶	دیدگاه دانشمندان غربی در مورد مراحل رشد حرکتی کودکان
۲۶۷	نظریه رشد شناختی پیاژه
۲۷۱	نظریه رشد روانی-اجتماعی اریکسون
۲۷۷	مدل‌های تربیت بدنی و ورزش بر اساس مراحل رشد حرکتی کودکان
۲۸۱	نکات مهم و کلیدی فصل چهارم
۲۹۴	سؤالات طبقه‌بندی شده فصل چهارم

فصل پنجم: مسئولیت‌ها، ویژگی‌ها و وظایف معلمان تربیت بدنی

۳۰۵	مسئولیت مسئولان دارای آموزش و تدریس
۳۰۵	مسئولیت‌های وزارت آموزش و ورزش
۳۰۵	مسئولیت‌های اداره‌ی آموزش و ورزش
۳۰۵	مسئولیت‌های کارشناس مسئول تربیت بدنی
۳۰۶	مسئولیت‌های مدیر و معاونین آموزشگاه
۳۰۷	مسئولیت‌های معلمان تربیت بدنی
۳۰۷	ویژگی‌های معلمان تربیت بدنی
۳۱۰	وظایف معلمان تربیت بدنی
۳۱۴	اهداف شغلی و حرفه‌ای معلمان تربیت بدنی
۳۱۴	انجمن‌ها و گروه‌های ورزشی مدارس کشور
۳۲۰	نکات مهم و کلیدی فصل پنجم
۳۲۴	سؤالات طبقه‌بندی شده فصل پنجم

فصل ششم: یادگیری حرکتی و آموزش مهارت‌های ورزشی

۳۲۹	اهمیت یادگیری
۳۲۹	انواع یادگیری
۳۳۱	عوامل مؤثر در یادگیری
۳۳۶	قوانین یادگیری
۳۳۹	کاربرد قوانین سه‌گانه ترندایک در فرایند تدریس و یادگیری
۳۴۰	موانع عمومی یادگیری
۳۴۱	تئوری‌ها و نظریه‌های یادگیری
۳۴۱	یادگیری از طریق تقلید
۳۴۳	یادگیری از طریق رقابت و عمل
۳۴۴	یادگیری از طریق فهم و تفکر
۳۴۸	یادگیری به روش رفتارگرایی

۳۴۸	یادگیری به روش شناخت‌گرایی
۳۴۹	اصول و قواعد کلی یادگیری
۳۵۱	یادگیری حرکتی
۳۵۲	سطوح و مراحل یادگیری حرکتی
۳۵۴	یادگیری حرکتی و آموزش مهارت‌های ورزشی در مدارس
۳۵۴	ورزش‌های انفرادی
۳۵۹	ورزش‌های تیمی
۳۶۱	اصول کلی در خصوص سنین شروع ورزش‌های انفرادی و تیمی در مدارس
۳۶۲	مسابقات و یادگیری حرکتی شاگردان
۳۶۲	مسابقات درون‌مدارس
۳۶۳	اصول و دستورالعمل‌های کلی مسابقات درون‌مدرسه‌ای
۳۶۴	اهداف مسابقات ورزش درون‌مدرسه‌ای
۳۶۵	زمان برگزاری مسابقات درون‌مدرسه‌ای
۳۶۵	جوایز در مسابقات درون‌مدرسه‌ای
۳۶۵	داوری مسابقات ورزشی درون‌مدرسه‌ای
۳۶۸	مسابقات برون‌مدرسه‌ای
۳۶۹	قوانین و مقررات مسابقات برون‌مدرسه‌ای
۳۶۹	طرز اجرای مسابقات ورزشی برون‌مدرسه‌ای
۳۷۹	نکات مهم و کلیدی فصل ششم
۴۰۲	سؤالات طبقه‌بندی شده فصل ششم

فصل هفتم: تربیت بدنی ویژه معلمان

۴۱۴	اهداف تربیت بدنی ویژه
۴۱۵	بخش‌های تربیت بدنی ویژه در مدارس
۴۱۷	خصوصیات و ویژگی‌های معلمان تربیت بدنی ویژه
۴۲۲	انواع کم‌توانی و معلولیت در مدارس
۴۲۲	معلولیت و کم‌توانی ذهنی
۴۲۵	تربیت بدنی و برنامه‌های پیشنهادی برای کودکان عقب‌مانده ذهنی
۴۲۸	معلولیت و کم‌توانی جسمانی و فیزیولوژیک
۴۲۸	انواع معلولیت‌ها و کم‌توانی‌های جسمانی و فیزیولوژیک
۴۲۹	ناهنجاری‌های اسکلتی
۴۳۰	نابینایی و کم‌بینایی
۴۳۰	تربیت بدنی و برنامه‌های پیشنهادی برای کودکان کم‌بینا
۴۳۱	تربیت بدنی و برنامه‌های پیشنهادی برای کودکان نابینا
۴۳۲	ناشنوایی و کم‌شنوایی
۴۳۲	تربیت بدنی و برنامه‌های پیشنهادی برای کودکان کم‌شنوا و ناشنوا

۴۳۳	نارسایی قلبی
۴۳۵	تربیت بدنی و برنامه‌های پیشنهادی برای کودکان دارای نارسایی قلبی
۴۳۸	آسم و حساسیت
۴۳۹	تربیت بدنی و برنامه‌های پیشنهادی برای افراد مبتلا به آسم و حساسیت
۴۴۱	صرع
۴۴۱	تربیت بدنی و برنامه‌های پیشنهادی برای افراد مبتلا به صرع
۴۴۲	دیابت
۴۴۴	تربیت بدنی و برنامه‌های پیشنهادی برای افراد دیابتی
۴۴۵	چاقی و اضافه وزن
۴۵۲	تربیت بدنی و برنامه‌های پیشنهادی برای افراد چاق
۴۵۲	کم‌خونی، آنالاسی و هموفیلی
۴۵۵	تربیت بدنی و برنامه‌های پیشنهادی برای کودکان مبتلا به کم‌خونی
۴۵۷	گرفتگی‌های دردناک عضلات
۴۵۹	کم‌توانی حرکتی (خام حرکت)
۴۵۹	تربیت بدنی و برنامه‌های پیشنهادی جهت آموزش کودکان کم‌توان و خام حرکت
۴۶۱	ناتوانی‌های رفتاری (اختلالات عاطفی-حساسی در کودکان)
۴۶۱	کودکان پرتحرک و بی‌قرار
۴۶۲	کودکان کم‌تحرک و گوشه‌گیر
۴۶۳	کودکان ترسو و متغیر
۴۶۶	کودکان در معرض استعمال غیرمستقیم دخانیات و کودکان معتاد
۴۶۷	تربیت بدنی و برنامه‌های پیشنهادی جهت کودکان دارای ناتوانی‌های جسمانی
۴۶۹	نکات مهم و کلیدی فصل هفتم
۴۸۰	سؤالات طبقه‌بندی شده فصل هفتم
۴۸۸	منابع و مأخذ

تربیت بدنی بخش مهمی از برنامه آموزشی مدرسه و فرایند تعلیم و تربیت کودکان، نوجوانان و جوانان را تشکیل می‌دهد. امام سجاده (ع) خطاب به والدین و معلمان می‌فرماید: «بدن فرزند، قسمتی از وجود توست و خوبی و بدی او با تو ارتباط پیدا می‌کند و نه در برابر تربیت، ادب‌آموزی، خداشناسی و نیرومندی او مسئولیت داری» با توجه به اهداف متعددی که امام سجاده (ع) برای پدران، مادران، معلمان و مسئولان آموزشی در فرایند رشد و پرورش انسان بیان می‌دارند، نقش تربیت بدنی در تعلیم و تربیت شاگردان روشن و گسترده است. تربیت بدنی از دید صاحب‌نظران بیشتر مکاتب، به خصوص مکتب اسلام بخت می‌آید تا به تربیت و از ملزومات زندگی معاصر است. تربیت بدنی دانشی است که در علوم مختلف ریشه دوانده و ارزش‌ها، سبک‌ها، بهره‌گرفته و روز به روز بر دامنه و حیطه‌ی آن افزوده می‌گردد. با گسترش روزافزون اطلاعات و یافته‌های علمی، متخصصان این رشته خود را با انبوهی از داده‌ها و دستاوردهای علمی و تکنولوژیکی روبرو می‌بینند. کاربرد این یافته‌ها در تربیت، ادب‌آموزی و نیرومندی فرزندان، مستلزم طبقه‌بندی و سازماندهی آن‌ها در قلمروهای تخصصی است. متخصصان تربیت بدنی در آوردهای علمی و فناوری تربیت بدنی را معمولاً در چهار حیطه‌ی متفاوت تحت عنوان حیطه‌ی جسمانی، شناختی، عاطفی-اجتماعی و روانی-حرکتی طبقه‌بندی کرده‌اند.

احاطه بر این حیطه‌ها و آشنایی با تمام اصول حاکم بر آن، کاری بس دشوار و مستلزم برنامه‌ریزی‌های دقیق و حساب شده است. مؤلفان ضمن آشنایی با مسائل و مشکلات خاص در فرایند تدریس تربیت بدنی و توجه به همه‌ی موضوعات آموزشی و تربیتی شاگردان در سنین مختلف، سعی نموده‌اند با ساده‌سازی تجربه‌ی بیست ساله آموزشی و تدریس در تمام دوره‌های تحصیلی آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها و نیز آشنایی با فرایندهای رایج تربیت بدنی در مدارس کشور، اقدام به نگارش کتابی تحت عنوان «روش‌های آموزش تربیت بدنی در مدارس» نمایند. رافان تلاش نموده‌اند در تألیف این کتاب تمام دستورالعمل‌ها کلیدی و راهکارهای اصلی و عملی تربیت بدنی را بر روی می‌نموده و مطالب آن را بر اساس «شرایط واقعی آموزش و تدریس تربیت بدنی» تنظیم نمایند، تا بطور مفید و مؤثر در استفاده‌ی تمام معلمان، آموزگاران، مربیان، کادر اجرایی مدارس، مدیران، دانشجویان دانشکده‌ها و آموزشکده‌ها، دانش‌جویان مراکز تربیت معلم، رشته‌های دبیری و آزاد دانشگاه‌ها، دانشجویان دکتری تربیت بدنی گرایش رفتار حرکتی و همچنین کلیه کارشناسان و علاقمندان تعلیم و تربیت قرار گیرد. علت تنظیم مباحث این کتاب براساس «شرایط تدریس» این است که در جریان تعلیم و تربیت، تدریس امری مهم، حیاتی و در حقیقت مهمترین قسمت فرایند یادگیری است و بر هر فردی که وارد مجموعه‌ی عظیم تعلیم و تربیت می‌گردد، لازم و واجب است که از نحوه‌ی آموزش و تدریس، شرایط، اصول و مبانی آن‌ها بطور کامل آشنا باشد، چرا که فراگیری این شرایط و آشنایی با اصول و مبانی تدریس و کاربرد نکات کلیدی در حین تدریس برای معلمان و مربیان، امری ضروری و اجتناب‌ناپذیر است. به همین علت یکی از سؤالات مهم که همواره ذهن معلمان و مربیان را به خود مشغول نموده است، این است که شرایط تدریس چیست و به چه عواملی بستگی دارد؟ هر چند جواب دادن به این سؤال از جهاتی بسیار مشکل است، ولی می‌توان گفت عواملی وجود دارند که اگر به نحو مطلوبی

مدنظر باشند و شرایط اجرای آن‌ها مهیا شود، تدریس تربیت بدنی موفق‌تر انجام خواهد شد. این شرایط که در واقع هر کدام از آن‌ها یکی از فصل‌های این کتاب را تشکیل داده‌اند، عبارتند از:

۱. **آشنایی با فلسفه، اصول، ویژگی‌ها و اهداف آموزش و پرورش:** معلمان تربیت بدنی، برای آمادگی در امر آموزش و تدریس و احاطه کامل نسبت به تعاریف، هدف‌ها و حیطه‌های تربیت بدنی باید ابتدا با فلسفه‌ی آموزش و پرورش آشنا شوند. هرچند، هدف‌ها و حیطه‌های آموزش و پرورش کشور برای مدت معینی پیش‌بینی می‌شوند و معلمان تربیت بدنی در تعیین آن‌ها دخالت مستقیمی ندارند، ولی تشخیص و پیاده کردن آن‌ها با توجه به نیازهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان یکی از مهمترین وظایف هر معلم تربیت بدنی محسوب می‌شود.

۲. **آشنایی با دامنه‌ی فعالیت‌های تربیت بدنی و حوزه‌های وابسته به آن:** دامنه‌ی فعالیت‌های تربیت بدنی از دوران کودکی شروع می‌شود. سراسر عمر ادامه می‌یابد. تربیت بدنی مربوط به تمام رده‌های سنی شامل دختران، پسران، زنان و مردان با هر خصوصیت و رده‌ی سنی و هوشی (افراد نابغه، پیشرفته، عادی و ویژه) می‌باشد. تربیت بدنی دارای حوزه‌های متعدد و گوناگون شامل: ایمنی، مهارت‌های حرکتی و ورزش، آمادگی جسمانی، اوقات فراغت و تفریحات سالم، بهداشت ورزشی و تندرستی، حرکات موزون و ریتمیک، ایمنی و کمک‌های اولیه، استعدادیابی، تغذیه ورزشی، ترکیب نفس، اخلاق و جوانمردی در ورزش، ورزش‌های مگانه، ورزش‌های بومی و محلی، مسابقه و رقابت، ورزش قهرمانی و حرفه‌ای، ورزش معلولین و یادگیری حرکتی و روانشناسی ورزشی می‌باشد. معلمان تربیت بدنی باید با تمام حوزه‌های تربیت بدنی، بخصوص حوزه‌های کاربردی، مجاز و اجرایی آن در مدارس آشنا باشند تا بتوانند در امر تعلیم و تربیت کودکان موفق عمل نمایند.

۳. **آشنایی با تعاریف، اهداف و حیطه‌های آموزش و پرورش:** یکی از تربیت بدنی: معلمان تربیت بدنی بعد از آشنایی عمومی با اصول، ویژگی‌ها و اهداف آموزش و پرورش، باید به طور اختصاصی با تعاریف، اهداف و حیطه‌های تربیت بدنی آشنا گردند. یکی از مهمترین نیازهای آموزشی معلمان تربیت بدنی در آشنایی با تعاریف، اهداف و حیطه‌های آموزشی و تربیتی در تربیت بدنی است. هدف فعالیت‌های تربیت بدنی در آموزش و پرورش صرفاً جنبه‌ی تفریح و سرگرمی نمی‌باشد، بلکه یک روش ویژه جهت اصلاح جسم و جان و شیوه‌ای خاص برای تکمیل شخصیت دانش‌آموزان است. معلمان تربیت بدنی اگر بخواهند در این زمینه موفق عمل نمایند باید بتوانند اهداف تربیت بدنی را به طور صریح و روشن تعیین نمایند.

۴. **آشنایی با خصوصیات و ویژگی‌های رشد دانش‌آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی:** تدریس در وهله اول باید با توجه به خصوصیات جسمانی، عاطفی، اجتماعی و عقلانی شاگردان انجام شود. از این رو لازم است اطلاعات دقیقی در زمینه‌ی ساخت جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی، شناختی و عقلانی آن‌ها در دسترس باشد تا معلم تربیت بدنی قادر گردد با توجه به شناخت حدود معلومات و اطلاعات، میزان توانایی جسمانی، مراحل سنی گوناگون، جنس، آمادگی و علاقمندی در یادگیری و همچنین طرز رفتار، نحوه‌ی عکس‌العمل دانش‌آموز و اهداف آموزشی را تعیین نموده و تدریس خود را با برنامه‌ریزی انجام دهد. بنابراین معلمان تربیت بدنی وظیفه‌ی سنگینی را به عهده دارند و باید به مراحل مختلف رشد جسمانی و روانی کودکان و دانش‌آموزان به خوبی آشنا باشند تا بتوانند در انتخاب فعالیت‌ها و تمرینات ورزشی و روشی که برای رسیدن به هدف اتخاذ می‌کنند، مرتکب اشتباه نشوند. ضمناً ساختار اجتماعی آن‌ها، یعنی چگونگی محیط اجتماعی، آداب و رسوم و ضوابطی که در هر اجتماعی معتبر می‌باشند و در نحوه‌ی تدریس تأثیر فراوانی دارند باید مورد توجه قرار گیرد.

۵. **آشنایی کامل معلمان تربیت بدنی با مسئولیت‌ها، ویژگی‌ها و وظایف خود:** در این مرحله تأکید روی معلم تربیت بدنی و ویژگی‌های اوست. چون معلم و محتوای فکری او، ساختار روانی-اجتماعی، وضعیت سلامتی جسمانی و حدود معلومات و دانشش در درجه‌ی اول اهمیت قرار دارد. معلم باید به درستی نسبت به مسئولیت‌ها و وظایف خود آشنایی داشته و از نیروی ابتکار، خلاقیت و فکر تازه‌ی خود برای کمک به شاگردان در تمام سطوح، طوری استفاده نماید که در پیشگاه خداوند منان، مسئولین مدرسه و والدین دانش‌آموزان، دینی به گردن نداشته باشد.

۶. **یادگیری حرکتی و آموزش مهارت‌های ورزشی:** بشر پیوسته از آغاز تا پایان زندگی با یادگیری سروکار دارد و دقیقاً می‌داند که بدون یادگیری، زندگی امکان‌پذیر نیست. بر اساس این اصل مهم لازم و ضروری است تا معلمان تربیت بدنی با فرایند یادگیری، به خصوص یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی آشنا شوند. مهارت‌های حرکتی و ورزشی که در مدارس تدریس می‌شوند، معلمان تربیت بدنی آموزش داده می‌شوند به دو دسته‌ی انفرادی مانند دوومیدانی، بدمینتون، تنیس روی میز و شنا، ورزش‌های تیمی مانند والیبال، فوتبال، فوتسال، بسکتبال و هندبال تقسیم می‌شوند.

۷. **آشنایی با تربیت بدنی - ایتم و فعالیت‌های ویژه‌ی معلولین:** هدف برنامه‌ی تربیت بدنی تطبیقی این است که از طریق فعالیت‌های آگاهی‌بخشی و برنامه‌ای طراحی شده و دقیق به دانش‌آموزان معلول، که تعداد آن‌ها در مدارس کم نمی‌باشد، کمک کند تا به حداکثر رشد جسمی، فکری و اجتماعی دست پیدا کند. برای دستیابی به چنین هدفی مهم، لازم است معلمان تربیت بدنی انواع و اقسام فعالیت‌ها را شناخته و فعالیت‌های ورزشی مناسب برای آن‌ها در نظر بگیرند.

۸. **آشنایی با اصول برنامه‌ریزی و مهارت‌ها، فرایند تدریس:** در این مرحله باید مشخص شود که به کمک کدام برنامه‌ی آموزشی می‌توان به هدف‌های آموزشی پیش‌بینی شده نائل آمد. از چه مهارت‌هایی قبل از تدریس، حین تدریس و بعد از تدریس استفاده نمود تا سریع‌تر به اهداف تعیین شده دست یافت. در این مرحله مناسب ساختن برنامه‌ی آموزشی و روش تدریس با استعدادهای گوناگون دانش‌آموزان، مقتضیات جامعه و همچنین نیازهای جامعه‌ی آینده کشور، در واقع از اصول اساسی آموزش و پرورش است. از این رو لازم است برنامه‌های آموزشی با واقعیت‌های زندگی مردم در هر منطقه تطبیق کند و دانش‌آموزان را طوری آماده و مجهز نماید که بتوانند نیروی انسانی را برای برآوردن نیازهای اجتماعی، اقتصادی و بالابردن سطح زندگی در اختیار جامعه‌ی خویش قرار دهند. یکی از عواملی که عملاً می‌تواند کمک شایانی در این زمینه به معلمان تربیت بدنی نماید، نوشتن طرح درس است. طرح درس دارای اهداف، شامل طرح درس کلی، سالیانه، تک آموزشی و روزانه است که آشنایی معلمان با آن‌ها، یکی از شرایط مهم و اساسی برای تدریس تربیت بدنی است.

۹. **آشنایی با سازماندهی و مدیریت در کلاس تربیت بدنی:** یکی دیگر از عواملی که در تدریس موفق معلمان تربیت بدنی تأثیر بسزایی دارد، سازماندهی دقیق و مدیریت منظم در برگزاری کلاس‌های تربیت بدنی است. معلم تربیت بدنی باید با نحوه سازماندهی، گروه‌بندی، شکل‌بندی و تشکیلات کلاس تربیت بدنی آشنایی کامل داشته و به طور عملی در موقعیت‌های مختلف بتواند به درستی از آن‌ها استفاده نماید.

۱۰. **آشنایی با الگوهای تدریس در تربیت بدنی:** الگوی تدریس در واقع چهارچوب ویژه‌ای است که عناصر مهم تدریس در درون آن قابل مطالعه است. الگوهای تدریس دارای انواع متعدد شامل الگوی معلم‌محور، الگوی شاگرد‌محور، الگوی عمومی تدریس، الگوی پیش‌سازمان‌دهنده و الگوی حل مسأله (مسأله‌محور) می‌باشد که دارای تفاوت‌های اساسی و بنیادی در فرایند تدریس می‌باشند. انتخاب الگوی تدریس مناسب به نوع آگاهی و اطلاع معلم از فلسفه و نگرش‌های تعلیم و تربیت بستگی دارد. اگر معلمان تربیت بدنی با انواع الگوی تدریس بدرستی آشنا شوند، خواهند توانست با

شناخت و آگاهی از عناصر و عوامل مؤثر در تدریس، فعالیت‌های آموزشی را بهتر سازماندهی و روش‌های مناسب تدریس را انتخاب نماید.

۱۱. **آشنایی با روش‌های تدریس و آموزش مهارت‌های حرکتی و انتقال اطلاعات و تکنیک‌های لازم به دانش‌آموزان:** روش‌های آموزش و تدریس مهارت‌های حرکتی به دو دسته سنتی و نوین تقسیم می‌شوند که استفاده از هر کدام از آن‌ها بجای خود قطعاً می‌تواند در آموزش و تدریس تربیت بدنی مؤثر باشند. در این‌جا باید روشن شود که چگونه و از کدام روش آموزشی می‌توان اطلاعات و مهارت‌های حرکتی لازم و محتوای آموزشی پیش‌بینی شده را به بهترین شکل به شاگردان انتقال داد. به همین دلیل در تحریر و تألیف این کتاب سعی شده است آخرین و متداول‌ترین شیوه‌ها و روش‌های صحیح آموزش و تدریس تربیت بدنی در مدارس مورد استفاده قرار گیرد و روش‌هایی عرضه شود که جوابگوی مشکلات کوه‌نابان، نوجوانان، و جوانان در امر یادگیری باشد. کتاب حاضر در بردارنده‌ی ساده‌ترین شیوه‌های آموزش و تدریس برای معلمان و اساتید و آسان‌ترین روش یادگیری برای دانش‌آموزان و دانشجویان است.

۱۲. **آشنایی با نحوه‌ی ارزشیابی، ارزشیابی ابزار، برنامه‌ها و کار معلم و دانش‌آموز:** سنجش و اندازه‌گیری صرفاً وسیله‌ای برای مقایسه جدال برای برتری و رقابت شاگردان نیست، بلکه آنان باید بر اساس نتایج اندازه‌گیری به فعالیت و مشارکت بیشتر تشویق شوند. معلمان در برخی از موارد از آزمون‌ها، به خصوص آزمون‌های آمادگی جسمانی به عنوان وسیله‌ای برای تنبیه دانش‌آموزان استفاده می‌کنند. در صورتی که این آزمون‌ها وسیله‌ای با ارزش برای آگاهی از میزان سلامتی و توسعه آن هستند. به همین دلیل معلمان باید نسبت به خودارزیابی، ارزشیابی از برنامه‌ها و رفع نواقص و کاستی‌ها، ارزیابی از وسایل و تجهیزات، ایمنی و ایمنی‌ها، استاندارد بودن آن‌ها و همچنین ارزیابی دقیق از فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزشی دانش‌آموزان به نایل به اهداف آموزشی و تربیت با رویکرد اصلاحی اقدام نمایند، تا در آینده بتوانند فعالیت‌های دقیق و مناسب‌تری در برنامه آموزشی بگنجانند.

۱۳. **زمان و مکان تدریس تربیت بدنی:** یکی دیگر از عواملی که در تدریس تربیت بدنی تأثیرگذار باشد، زمان و مکان تدریس است. در محیط‌های آموزشی، زمان عنصر حساب است که باید از اتلاف آن به هر صورت جلوگیری شود. از آن‌جا که زمان آموزش محدود است، باید برنامه‌ای منظم و منسجم داشت تا آموزش در هر جلسه مطابق با برنامه و یک روال خاص انجام گیرد. همانطور که می‌دانیم دانش‌آموزان دوره‌های ابتدایی و دبستان باید هر روز از فعالیت‌های حرکتی و ورزشی سود ببرند. در صورتی که دانش‌آموزان سایر گروه‌ها به ۲ تا ۳ جلسه فعالیت حرکتی در هفته نیاز دارند. بدیهی است که با توجه به این که معلم تربیت بدنی نقشی در میزان ساعت و مدت‌زمان تربیت بدنی در مدارس ندارند، از این رو می‌توانند با تقسیم مناسب زمان درس تربیت بدنی، بازده یادگیری دانش‌آموزان را افزایش داده و از طرفی شاگردان را در تنظیم زمان منظم سازد. علاوه بر زمان آموزش، مکان آموزش هم در امر یادگیری تأثیر بسزایی دارد. هنگامی یادگیری مطلوب واقع می‌شود که مکانی آماده برای آموزش داشته باشیم و انجام حرکات و فعالیت‌های تربیت بدنی با توجه به محیط مقدور باشد. معلمان تربیت بدنی باید بکوشند در حد امکان از وسایل و تأسیسات ورزشی به موقع و طبق برنامه استفاده نمایند.

۱۴. **اندازه‌ی کلاس، وسایل و امکانات آموزشی:** چنانچه وسایل و تجهیزات و امکانات آموزشی مدرسه در شرایط ایده‌آل و استاندارد وجود داشته باشد و تعداد دانش‌آموزان هر کلاس، ۲۵ نفر باشد، آموزش و تدریس تربیت بدنی با کیفیت مطلوب انجام خواهد شد. تعداد زیاد شاگردان در یک کلاس، از کیفیت محتوای برنامه می‌کاهد و در این صورت ممکن است فضای فعالیت، فضایی خطرآفرین باشد. وجود ابزارهای ورزشی کافی و استاندارد، انگیزه‌ی مشارکت، لذت و

رضایت‌مندی شاگردان را افزایش داده و معلم به راحتی می‌تواند فعالیت‌های مختلفی برای اهداف اصلی تربیت بدنی فراهم نماید. معلمان تربیت بدنی اغلب کمبود امکانات و وسایل ورزشی را بزرگترین مانع انجام کار خود می‌دانند و معتقدند، از آنجایی که اجرای برنامه‌ها بدون وجود سائن و یا میدان ورزشی و نیز کافی نبودن وسایل امکان‌پذیر نیست، هدف‌های تربیت بدنی آنچنان‌که شایسته‌ی آن است، تحقق نمی‌یابد. در این رابطه پرواضح است که وجود و تأثیر عوامل مذکور سبب می‌شود که برنامه‌های تربیت بدنی به نحو بهتر و مطلوب‌تری انجام گیرد و نیازهای جسمی و روانی دانش‌آموزان راحت‌تر برآورده شود. با این حال کمبود وسایل و امکانات هرگز نباید سبب شود که از انجام وظیفه‌شان خالی کرد. از این رو برنامه‌ی تربیت بدنی باید با توجه به شرایط موجود تهیه و تنظیم شود و در همان حال نیز باید تلاش گردد تا وسایل و امکانات بیشتر و بهتری فراهم شود. کوشش در حسن انجام وظیفه با مقدرات موجود از یک طرف هنر و خلاقیت مربیان تربیت بدنی را نمایان می‌سازد که می‌توانند با حداقل امکانات به حداکثر بهره‌وری‌های آموزشی و تربیتی نائل گردند. از جانب دیگر دست‌اندرکاران دلسوز و علاقه‌مند را برمی‌انگیزاند تا برای تحقق هدف‌های تربیت بدنی که تضمین‌کننده‌ی سلامت نسل آینده‌ساز این مرز و بوم است، عنایت بیشتری مبذول دارند. از این رو کمبود وسایل و امکانات، نباید سبب سستی، کناری، بی‌تفاوتی و باری به هر جهت انگاشتن این وظیفه‌ی خطیر نگردد.

با توجه به گستردگی مطالب و شرایط موجود و چندگانه تدریس و محدودیت زمان مقرر آموزش تربیت بدنی در مدارس و دانشگاه‌ها، کتاب «روش‌های آموزش تربیت بدنی در مدارس» در دو جلد برای مسئولان آموزشی، برنامه‌ریزان و طراحان آموزشی، معلمان، مربیان فعال، مدرسان و ارج از مدرسه و دانشجویان تربیت بدنی در دوره‌های تحصیلی کاردانی، کارشناسی و بالاتر تألیف گردیده است. در جلد اول این کتاب فراگیران با شرایط پایه و بنیادی تدریس مانند اهداف عمومی، اختصاصی و رفتاری آموزش و پرورش، اهداف، سبب‌های تربیت بدنی، مسئولیت‌ها، ویژگی‌ها و وظایف معلمان تربیت بدنی، یادگیری حرکتی و اجرای مهارت‌های ورزشی، تدریس بدنی ویژه معلولین و نکات مهم و کلیدی درس و سؤالات طبقه‌بندی شده هر فصل آشنا خواهند شد. در جلد دوم این کتاب مهارت‌های آموزشی در قبل، ضمن و بعد از تدریس مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند. فراگیران در این جلد با اصطلاحات و طراحی آموزشی، سازماندهی و مدیریت در کلاس، الگوهای تدریس، روش‌های تدریس سنتی و نوین، اندازه‌گیری و ارزشیابی در کلاس تربیت بدنی، نکات کلیدی درس و سؤالات طبقه‌بندی شده هر فصل آشنا خواهند شد. مؤلفان سعی نموده‌اند، مطالب و فصول این کتب بطور کلاسیک و سیستماتیک و بر اساس سرفصل‌های تعیین شده در درس «روش‌های آموزش تربیت بدنی» در دوره کاردانی و درس «تربیت بدنی در مدارس» در دوره کارشناسی و سرفصل‌های آزمون دکتری، تربیت بدنی گرایش رفتار حرکتی طرح و برنامه‌ریزی شود. اساتید، مدرسان، معلمان و مربیان می‌توانند در سطوح مختلف تحصیلی از دوره پیش‌دستانی، ابتدایی تا سطوح مختلف دانشگاه از مطالب این کتب جهت تدریس استفاده نمایند. امید است با استعانت از درگاه الهی و کمک انمه اطهار، مطالب این کتب راهی فرا روی اساتید، مدرسان، معلمان، دانشجویان و شاگردان عزیز قرار دهد تا بتوانند هرچه بهتر رسالت عظیم خود را در راه اشاعه فرهنگ غنی اسلامی و تربیتی تربیت بدنی و ورزش در مدارس کشور به انجام رسانند. در پایان، سپاس آفریدگار توانا را که سالیان متوالی ما را در خدمت به آموزش و پرورش کودکان، دانش‌آموزان و دانشجویان قدرت شکیبایی عطا فرمود تا بتوانیم تجربیات و مطالعات خود را به صورت مجموعه‌ای، تقدیم کلیه دست‌اندرکاران و خدمتگزاران عرصه تعلیم و تربیت نماییم.

بدین‌وسیله از زحمات کلیه دوستان و همکاریانی که به هر نحو در تهیه این اثر اینجانبان را یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌شود. امید داریم با چاپ این مجموعه بتوانیم لبخند رضایت را بر لب‌های دانش‌آموزان، دانشجویان و کلیه‌ی

دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت نشانده و زمینه موفقیت آن‌ها را تا حد امکان فراهم نماییم. در پایان از صاحب‌نظران، مدرسان و دانشجویان عزیز دعوت می‌شود با ارائه پیشنهادات خود در جهت بهبود کیفی این اثر در چاپ‌های بعدی مؤلفان را یاری نمایند.

و من الله التوفیق

جعفری- درزایی

www.ketab.ir