

روش های آموزش و تدریس تربیت بدنی

مؤلفان:

دکتر مهدی ضرغامی

دانشیار دانشگاه شهید چمران اهواز

سید کاوس صالحی

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی (واحد مسجد سلیمان و شوشتر)

بابک داودی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی (واحد مسجد سلیمان)

سرشماره	: ضرغامی، مهدی، ۱۳۳۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: روشهای آموزش و تدریس تربیت بدنی / مؤلفان مهدی ضرغامی، سید کاوس صالحی، بابک داودی.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ISBN 978-600-5543-64-3
وضعیت فهرست‌نویسی	: کتاب.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی
موضوع	: تدریس اثربخش
موضوع	: ورزش علمی
موضوع	: تربیت بدنی -- برنامه‌های درسی
شناسه افزوده	: صالحی، سید کاوس، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	: داودی، بابک، ۱۳۴۹ -
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۳ / ۴۹۰ / ۷۳۶۱ (ج۷۳۶۱)
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۵۱ ۵۶۹

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا بختی و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر طوسی، خیابان شهید مقدم،
پلاک ۷۹ طبقه سوم • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• نشانی پست الکترونیکی elm.va.barekat@gmail.com

روش‌های آموزش و تدریس تربیت بدنی
دکتر مهدی ضرغامی، سید کاوس صالحی، بابک داودی
حروف‌نگار و صفحه‌آرا: رنیا شاهوردی
طراح جلد: واگرایک شاهوردی
ناشر: علم و حرکت • ناشر همکار: آونگ
چاپ اول، ۱۳۹۳ تعداد ۱۰۰۰ نسخه
«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۱۴۰۰۰ تومان

ISBN 978-600-5543-64-3

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۶۴-۳

فهرست مطالب

۷	مقدمه مؤلفان
۹	فصل ۱: اهداف عمومی و اختصاصی تربیت بدنی
	تفاوت تربیت بدنی و ورزش ۹
	اهداف عمومی تعلیم و تربیت ۱۱
	اهداف عمده تربیت بدنی و ورزش ۱۲
	اهداف عمومی تربیت بدنی در مدارس ۱۲
	اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس ۱۴
	طبقه‌بندی اهداف رفتاری ۱۵
	ارتباط حیطه‌ها ۱۷
	نتایج یادگیری ۱۸
	استفاده از هدف‌های رفتاری برای توصیف هدف‌های کلی ۱۹
	اختصاص فعل‌های رفتاری به طبقه‌های حیطه‌ها ۲۰
۲۳	فصل ۲: برنامه‌ریزی آموزش درس تربیت بدنی
	اصول کلی برنامه‌ریزی ۲۴
	اهمیت برنامه‌ریزی در اجرای درس تربیت بدنی ۲۴
	برنامه و فعالیت‌های دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی ۲۴
	سلسله مراتب برنامه‌های حرکتی و ورزش مدارس ۲۶
	برنامه‌های تربیت بدنی در مقاطع تحصیلی مختلف ۳۰
۳۵	فصل ۳: خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان در مقاطع تحصیلی مختلف
	خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان در مقطع تحصیلی ابتدایی ۳۵
	خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان در مقطع تحصیلی متوسطه اول ۳۹
	خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان در مقطع تحصیلی متوسطه دوم ۴۰
۴۳	فصل ۴: ویژگی‌ها و مهارت‌های تدریس معلمان تربیت بدنی
	ویژگی‌های شغلی معلمان تربیت بدنی ۴۴
	رهنمودهایی در زمینه رفتار معلم در ساعت درس تربیت بدنی ۵۱

فصل ۵: وظایف و مسئولیت‌های معلمان تربیت بدنی و مسئولان آموزشی ۵۱

مسئولیت والدین ۵۳،

وظایف معلمان تربیت بدنی ۵۴،

شرح وظایف پُست سازمانی دبیر تربیت بدنی ۵۶،

وظایف مدیران و مسئولان آموزشی مدرسه ۵۷،

وظایف و مسئولیت‌های کارشناس تربیت بدنی ۵۷،

وظایف دانش‌آموزان ۵۸،

فصل ۶: طرح و برنامه درسی ویژه تدریس تربیت بدنی ۵۹

ضرورت طرح درسی تربیت بدنی برای معلمان ۵۹،

طرح درس ۵۹،

برنامه‌ریزی سالانه ۶۱،

طرح درس تک‌آموزشی ۶۱،

طرح درس روزانه ۶۶،

اصول کلی یک جلسه تدریس تربیت بدنی ۶۸،

فصل ۷: روش‌های تدریس درس تربیت بدنی ۷۱

مفهوم درس ۷۱،

روش‌های تدریس تربیت بدنی ۷۲،

انتخاب یک روش تدریس مناسب ۷۹،

روش‌های رایج در آموزش مهارت‌های حرکتی ۸۰،

فصل ۸: روش‌های مدیریت کلاس تربیت بدنی ۸۳

سازماندهی کلاس تربیت بدنی ۸۴،

روش‌های اداره کلاس تربیت بدنی ۸۵،

روش‌های استقرار دانش‌آموزان در زمین ۸۹،

نکات مهم در مدیریت کلاس درسی تربیت بدنی ۹۳،

فصل ۹: عوامل تأثیرگذار بر یاددهی - یادگیری درس تربیت بدنی ۹۵

عوامل مؤثر در بالا بردن کیفیت یادگیری ۹۶،

سه عامل اصلی در آموزش تربیت بدنی ۹۹،

سبک‌های یادگیری دانش‌آموزان ۱۰۱،

انواع تمرین یادگیری ۱۰۳،

اصول مشابهت، مجاورت و تضاد ۱۰۵،

نظریه گشتالت در فرایند یادگیری ۱۰۶،

فصل ۱۰: اصول مربوط به آموزش بازی، مهارت و آمادگی جسمانی ۱۰۹

آموزش بازی ۱۰۹،

اهداف بازی ۱۰۹،

انواع بازی ۱۱۰،

آموزش مهارت‌های حرکتی ۱۱۵،

آموزش آمادگی جسمانی ۱۱۷،

فصل ۱۱: ایمنی در ورزش و روش‌های ارزشیابی درس تربیت بدنی ۱۲۵

ارزشیابی و اهداف آن ۱۲۷،

انواع ارزشیابی ۱۳۰،

فصل ۱۲: برنامه تربیت بدنی ویژه در مدارس ۱۵۱

نیازهای ویژه بهداشتی و ایمنی معلولان ۱۵۲،

برنامه ورزشی ویژه معلولان جسمی و ذهنی ۱۵۴،

ارزشیابی دانش‌آموزان معلول ۱۵۸،

فصل ۱۳: تندرستی، بهداشت و تغذیه ۱۶۵

معلومات تندرستی ۱۶۲،

رعایت موارد بهداشتی ۱۶۶،

تغذیه ۱۶۷،

روش‌های آموزش و جلب توجه دانش‌آموزان به علوم تندرستی ۱۶۸،

پیوست‌ها: ۱۷۱

پیوست ۱: شیرین‌کاری‌ها ۱۷۱

پیوست ۲: بازی‌های ساده ورزشی ۱۷۷

فهرست منابع ۱۸۹

مقدمه مؤلفان

می‌گویند معلمی آمیخته‌ای از علم و هنر است. این موضوع حقیقتاً در تدریس درس تربیت بدنی به روشنی محسوس است. معلمان تربیت بدنی در نگاه اول، برای تأثیرگذاری بر دانش‌آموزان باید هم از علوم ورزشی اطلاع داشته باشند و هم هنرمندانه حرکات و مهارت‌های ورزشی را برای دانش‌آموزان اجرا کنند تا آنها به نحوی درگیر حرکت آموزی شوند. اما با نگاه دقیق‌تر به تعلیم و تربیت، متوجه می‌شویم که صرف داشتن اطلاعات در خصوص علوم ورزشی یا توانایی دقیق اجرای مهارت‌های حرکتی کافی نیست؛ بلکه معلمان برای اثرگذاری عمیق بر دانش‌آموزان، باید در تمام زمینه‌هایی که به تدریس و شغل معلمی مربوط می‌شود، اطلاعات لازم را داشته باشند. معلمان اگر با اصول و مبانی و هدف‌های آموزش و پرورش، ویژگی‌های دانش‌آموزان، روش‌ها و فنون تدریس و سایر مهارت‌های آموزشی آشنایی نداشته باشد، هرگز نمی‌توانند زمینه شکوفایی استعداد دانش‌آموزان را فراهم کنند. در آموزش تربیت بدنی، معلمان باید ضمن آشنایی با مفاهیم یادگیری، ویژگی‌های دانش‌آموزان، اهداف تربیت بدنی، وظایف و مسئولیت‌های سازمانی معلمان تربیت بدنی، با مهارت‌ها و روش‌های سنتی و جدید تدریس آشنا باشند تا بتوانند با شناخت از نحوه سازماندهی و اجرای برنامه درسی، روش‌های مناسب تدریس را انتخاب و مراحل تدریس یا برنامه درسی خود را بر یافته‌های علمی استوار کنند.

کتاب حاضر که حاصل چندین سال تدریس درس تربیت بدنی توسط مؤلفان در مدارس آموزش و پرورش و دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی کشور است، بر اساس آخرین تغییرات در ساختار نظام آموزشی کشور برای کمک به معلمان و مربیانی که به کار تدریس تربیت بدنی مشغول هستند، طراحی شده است. در این مجموعه مفاهیمی از قبیل اهداف عمومی و اختصاصی تربیت بدنی، برنامه‌ریزی آموزش درس تربیت بدنی، خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان در مقاطع تحصیلی مختلف، ویژگی‌ها و مهارت‌های تدریس معلمان تربیت بدنی، وظایف و مسئولیت‌های معلمان تربیت بدنی و مسئولان آموزشی، طرح و برنامه درسی ویژه تدریس تربیت بدنی، روش‌های تدریس تربیت بدنی، روش‌های مدیریت کلاس تربیت بدنی، عوامل اثرگذار بر یاددهی - یادگیری درس تربیت بدنی، اصول مربوط به آموزش بازی، مهارت و آمادگی جسمانی، ایمنی در ورزش و روش‌های ارزشیابی درس تربیت بدنی، برنامه تربیت بدنی ویژه در مدارس و تندرستی، تغذیه و بهداشت در قالب سیزده فصل ارائه شده است.

در مجموع این کتاب، برای درس روش‌های آموزش تربیت بدنی یا روش تدریس تربیت بدنی در مدارس تألیف شده است و مطالعه آن برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و دانشجویان مراکز تربیت معلم (دانشگاه فرهنگیان) در مقاطع کاردانی و کارشناسی و برای معلمان و مربیان و به طور کلی همه کسانی که به امر آموزش و تدریس تربیت بدنی مشغول هستند، مفید و سودمند است.

با آنکه در تدوین این اثر با بهره‌گیری از منابع مختلف، تلاش فراوان نموده‌ایم که دارای کم‌ترین عیب و نقص باشد؛ اما از آنجا که یکی از ویژگی‌های انسان و در نتیجه آثار انسانی کاستی و کامل نبودن است، این اثر مصون از نقص و اشتباه نیست. از همه دانشجویان، اساتید و صاحب نظران خواهشمند است پیشنهادات و رهنمودهای ارزشمند خود را به نشانی Sk.right74@yahoo.com ارسال نمایند تا در چاپ‌های بعدی باعث غنی‌تر شدن این مجموعه گردد.

در خاتمه لازم می‌دانیم از مدیریت انتشارات علم و حرکت و همکاران ایشان که در آماده‌سازی و چاپ و نشر این کتاب ما را یاری نموده‌اند، تشکر و قدردانی نماییم.

صالحی - ضرغامی - داودی