

به نام خداوند بخشنده مهربان

۲۰۲۵۵۱۰
۹۸,۱,۲۱

روش‌های آموزش و تدریس تربیت بدنی

ویراست دوم
(با اصلاحات و اضافات)

مؤلفان:
دکتر سید کارس صالحی
دکتر بابک داوودی
دکتر محمد سجادی

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: صالحی، سید کاوس. ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: روش‌های آموزش و تدریس تربیت بدنی (با اصلاحات و اضافات) / سید کاوس صالحی، بابک داودی، محمد سجادیان.
وضعیت ویراست	: [ویراست ۲].
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ISBN 978-600-8500-20-9
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی
	Physical education and training--Study and teaching
موضوع	: تدریس اثربخش Effective teaching
موضوع	: ورزش علمی Sports sciences
موضوع	: تربیت بدنی -- برنامه‌های درسی
	Physical education and training--Curricula
شناسه افزوده	: دبیر، بابک، ۱۳۴۹ -
شناسه افزوده	: سجادیان، محمد، ۱۳۶۰ -
رده‌بندی کنگره	: ۷۷۵۲۵۶۸۴ / ض ۴ / GV۳۶۱
رده‌بندی دیویی	: ۶۰۳ / ۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۴۷۶۶

بایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوستان عزیز! این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. درخشش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرمعمول است. اگر به هر دلیلی این کتاب را به دیگران عرضه کنید، ناشر و مترجم را متوجه می‌کنیم. در صورتی که این کتاب را به دیگران عرضه کنید، ناشر و مترجم را متوجه می‌کنیم. در صورتی که این کتاب را به دیگران عرضه کنید، ناشر و مترجم را متوجه می‌کنیم.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم، پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• نشانی پست الکترونیکی: elm.va.harekat@gmail.com

روش‌های آموزش و تدریس تربیت بدنی (ویراست دوم)

دکتر سید کاوس صالحی، دکتر بابک داودی، دکتر محمد سجادیان

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: رنیا شاهوردیان

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت، با مشارکت نشر آونگ

چاپ اول، ۱۳۹۸ - تعداد ۵۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۲۷۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8500-20-9

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۲۰-۹

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. آن‌ها به نحوی درگیر حرکت‌آموزی شوند. اما با نگاه دقیق‌تر به تعلیم و تربیت، متوجه می‌شویم که صرفاً داشتن اطلاعات در خصوص علوم ورزشی یا توانایی دقیق اجرای مهارت‌های حرکتی کافی نیست. 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، و روش‌های دانش‌آموزان، روش‌ها و فنون تدریس و سایر مهارت‌های آموزشی آشنایی نداشته باشند، هرگز به تأثیر اندک 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 نیز آشنا باشند تا بتوانند با شناخت از نحوه سازماندهی و اجرای برنامه درسی، روش‌های مناسب تدریس را انتخاب کنند و مراحل تدریس و یا برنامه درسی خود را بر یافته‌های علمی استوار سازند.

ویراست جدید 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، براساس آخرین تغییرات در ساختار نظام آموزشی کشور برای کمک به معلمان و مربیان 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 نهایتاً 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 به‌طور 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 نیز مصون از نقص و اشتباه نیست. از همه دانشجویان، اساتید و صاحب‌نظران خواهشمند است نظرات، پیشنهادات و رهنمودهای ارزشمند خود را به آدرس الکترونیکی Sk.salchi@yahoo.com ارسال نمایند تا در چاپ‌های بعدی باعث غنی‌تر شدن این مجموعه گردد.

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

سید کاوس صالحی

پاییز ۱۳۹۷

فهرست مطالب

۳ 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 ۱۳

طبقه‌بندی اهداف رفتاری ۳۰

ارتباط حیطه‌ها ۳۱

نتایج یادگیری ۴۲

استفاده از اهداف رفتاری برای تعیین اهداف کلی ۴۳

اختصاص فعل‌های رفتاری به حیطه‌ها ۴۴

خودآزمایی ۴۷

۴۹ فصل ۲: برنامه‌ریزی آموزش درس تربیت بدنی

تعریف برنامه‌ریزی ۴۹

اصول کلی برنامه‌ریزی ۵۰

اهمیت برنامه‌ریزی در اجرای درس تربیت بدنی ۵۰

برنامه و فعالیت‌های دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی ۵۰

سلسله مراتب برنامه‌های حرکتی و ورزش مدارس ۵۲

برنامه‌های تربیت بدنی در مقاطع تحصیلی مختلف ۵۵

خودآزمایی ۶۴

۶۵ فصل ۳: خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان در مقاطع تحصیلی مختلف

خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان در مقطع تحصیلی ابتدایی ۶۵

خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان در مقطع تحصیلی متوسطه اول ۶۹

خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان در مقطع تحصیلی متوسطه دوم ۷۱

خودآزمایی ۷۲

فصل ۴: ویژگی‌ها و مهارت‌های تدریس معلمان تربیت بدنی ۷۳

ویژگی‌های شغلی معلمان تربیت بدنی ۷۴،
چند رهنمود در زمینه رفتار معلم در ساعت درس تربیت بدنی ۸۱،
خودآزمایی ۸۲،

فصل ۵: وظایف و مسئولیت‌های معلمان تربیت بدنی و مسئولان آموزشی ۸۳

مسئولیت والدین ۸۳،
وظایف معلمان تربیت بدنی ۸۴،
شرح وظایف پُست سازمانی دبیر تربیت بدنی ۸۶،
وظایف مدیران و مسئولان آموزشی مدرسه ۸۷،
وظایف و مسئولیت‌های کارشناس تربیت بدنی ۸۷،
وظایف دانش‌آوران ۸۸،
خودآزمایی ۸۸،

فصل ۶: طرح و برنامه درس و نحوه تدریس تربیت بدنی ۸۹

ضرورت طرح درسی تربیت بدنی برای سالان ۸۹،
طرح درس ۸۹،
برنامه‌ریزی سالانه ۹۱،
طرح درس سالانه یا فصلی (بلندمدت) ۹۰،
اصول کلی یک جلسه تدریس تربیت بدنی ۹۹،
خودآزمایی ۱۰۱،

فصل ۷: روش‌های تدریس درس تربیت بدنی ۱۰۳

مفهوم درس ۱۰۳،
روش‌های تدریس تربیت بدنی ۱۰۴،
انتخاب یک روش تدریس مناسب ۱۱۱،
روش‌های رایج در آموزش مهارت‌های حرکتی ۱۱۲،
خودآزمایی ۱۱۶،

فصل ۸: روش‌های مدیریت کلاس تربیت بدنی ۱۱۷

سازماندهی کلاس تربیت بدنی ۱۱۸،
روش‌های اداره کلاس تربیت بدنی ۱۱۹،
روش‌های استقرار دانش‌آموزان در زمین ۱۲۳،
نکات مهم در مدیریت کلاس درسی تربیت بدنی ۱۲۸،
خودآزمایی ۱۲۹،

فصل ۹: عوامل تأثیرگذار بر یاددهی - یادگیری درس تربیت بدنی ۱۳۱

- عوامل مؤثر در بالا بردن کیفیت یادگیری ۱۳۲،
- سه عامل اصلی در آموزش تربیت بدنی ۱۳۵،
- سبک‌های یادگیری دانش‌آموزان ۱۳۶،
- انواع تمرین یادگیری ۱۳۸،
- اصول مشابهت، مجاورت و تضاد ۱۴۱،
- نظریه گشتالت در فرایند یادگیری ۱۴۲،
- خودآزمایی ۱۴۴،

فصل ۱۰: اصول مربوط به آموزش بازی، مهارت و آمادگی جسمانی ۱۴۵

- آموزش بازی ۱۴۵،
- اهداف بازی ۱۴۵،
- انواع بازی ۱۴۶،
- آموزش مهارت‌های جسمانی ۱۵۱،
- آموزش آمادگی جسمانی ۱۵۲،
- خودآزمایی ۱۶۲،

فصل ۱۱: ایمنی در ورزش و روش‌های ارزشیابی درس تربیت بدنی ۱۶۳

- ارزشیابی و اهداف آن ۱۶۵،
- انواع ارزشیابی ۱۶۹،
- خودآزمایی ۲۰۳،

فصل ۱۲: برنامه تربیت بدنی ویژه در مدارس ۲۰۵

- نیازهای ویژه بهداشتی و ایمنی معلولان ۲۰۶،
- برنامه‌های ورزشی ویژه معلولان ذهنی ۲۱۱،
- ارزشیابی دانش‌آموزان معلول ۲۱۱،
- خودآزمایی ۲۱۳،

فصل ۱۳: تندرستی، بهداشت و تغذیه ۲۱۵

- معلومات تندرستی ۲۱۶،
- رعایت موارد بهداشتی ۲۲۰،
- تغذیه ۲۲۱،
- روش‌های آموزش و جلب توجه دانش‌آموزان به علوم تندرستی ۲۲۲،
- خودآزمایی ۲۲۴،

پیوست‌ها : ۲۲۵

پیوست ۱: شیرین‌کاری‌ها ۲۲۵

پیوست ۲: بازی‌های ساده ورزشی ۲۲۲

فهرست منابع ۲۴۵

www.ketab.ir