

بسمه تعالی

اصول و روش‌های تدریس درس تربیت بدنی

مؤلفان :

فخرالدین حسنلوئی - خالد دودمان - فخرالدین بایزیدی

انتشارات ارسطو (چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۴

سرشناسه : دودمان، خالد، ۱۳۶۴ -

عنوان و نام پدیدآور : اصول و روش های تدریس درس تربیت بدنی / مولفین خالد دودمان ،
فخرالدین حسنلویی ، فخرالدین بایزیدی .

مشخصات نشر : مشهد: ارسطو، ۱۳۹۳ .

مشخصات ظاهری : ۲۵۸ ص.؛ مصور، جدول، نمودار .

شابک : 978-600-7558-27-0

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : تربیت بدنی -- ایران -- برنامه های درسی

موضوع : تربیت بدنی -- ایران -- برنامه ریزی

موضوع : تدریس -- روش شناسی

شناسه افزوده : حسنلویی، فخرالدین، ۱۳۵۹ -

شناسه افزوده : بایزیدی، فخرالدین، ۱۳۵۸ -

رده بندی کنگره : GV۱۳۹۳۲۹۷ الف ۶د۹ /

رده بندی دیویی : ۷۹۶/۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۲۴۲۱۴

نام کتاب : اصول و روش های تدریس درس تربیت بدنی

مولفان : فخرالدین حسنلویی - خالد دودمان - فخرالدین بایزیدی

ناشر : ارسطو

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۴

چاپ : مدیران

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

قیمت : ۱۴۰۰۰ تومان

شابک : 978-600-7558-27-0

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۵۹۲۲۴۳۲۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار
۱۳	فصل اول : اهداف تربیت بدنی
۱۴	دیدگاه اشتباه در زمینه تربیت بدنی
۱۶	اهداف عمده تربیت بدنی
۱۷	اهداف درس تربیت بدنی در مقطع ابتدایی
۱۹	اهداف درس تربیت بدنی در دوره اول متوسطه
۲۱	اهداف درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه
۲۳	شناخت خصوصیات کودکان و فعالیتهای بدنی مناسب برای آنها
۲۳	توجه به ویژگیهای رشد کودکان دوره ابتدایی
۲۷	کودکان ۶ تا ۹ سال (دوره اول ابتدایی)
۲۸	کودکان ۹ تا ۱۲ سال (دوره دوم ابتدایی)
۲۸	نوجوانی (دوره اول و دوم متوسطه)
۲۹	خصوصیات ذهنی
۳۲	ویژگی اجتماعی
۳۸	ویژگی اخلاقی
۴۱	ویژگی عاطفی
۴۴	فصل دوم: طرح های ملی معاونت تربیت بدنی و سلامت
۴۵	اهمیت و لزوم تربیت بدنی در مقطع ابتدایی
۴۹	(۱) تربیت بدنی و اهداف آن در مقطع ابتدایی
۵۰	(۲) فعالیت های تربیت بدنی در مقاطع مختلف تحصیلی
۵۲	(۳) تصویب طرحهای ملی در مقطع ابتدایی

۵۳	الف) طرح ملی ژیمناستیک (ویژه پایه دوم ابتدایی)
۵۳	ژیمناستیک:
۵۶	ب) طرح ملی سباح (شنا، سوم ابتدایی)
۵۶	شنا
۶۱	ج) طرح ملی طناب‌آورد (طناب زنی پایه چهارم ابتدایی)
۶۱	طناب زنی (طناب‌آورد)
۶۹	د) طرح ملی تنیس روی میز (پایه پنجم ابتدایی)
۶۹	تنیس روی میز
۷۱	ه) طرح ملی دو و میدانی (ششم ابتدایی)
۷۱	دو و میدانی
۷۴	ی) طرح ملی بسکتبال (ویژه پایه هفتم (دوره اول متوسطه))
۷۴	بسکتبال
۷۶	فصل سوم: یادگیری ورزش های تدریس در تربیت بدنی
۷۷	بخش اول: یادگیری حرکتی
۷۷	یادگیری
۷۸	تفاوت بین یادگیری و عملکرد
۷۹	عوامل مؤثر در یادگیری
۸۰	روش تدریس معلم
۸۱	نظریه های یادگیری
۸۱	نظریه شرطی
۸۲	نظریه شناختی
۸۳	نمونه ی از نظریه های شرطی و شناختی
۸۴	کاربرد نظریه ترندایک در فرآیند تدریس و یادگیری
۸۴	الگوهای یادگیری
۸۴	یادگیری از طریق شرطی شدن کلاسیک
۸۵	یادگیری از طریق مجاورت

۸۷	 یادگیری از طریق شرطی شدن فعال
۸۸	 روشهای ایجاد تغییر در رفتار با استفاده از نظریه شرطی شدن فعال
۸۸	 الف (روشهای افزایش رفتارهای موجود
۸۹	 ب (روشهای ایجاد رفتار تازه
۸۹	 ج (روشهای نگهداری رفتارهای مطلوب
۹۰	 د (روشهای تقلیل دادن یا محو کردن رفتارهای نامطلوب
۹۱	 یادگیری از طریق مشاهده
۹۲	 یادگیری از طریق شناخت
۹۴	 تحلیلی بر فرایند یادگیری انسان
۹۴	 تعریف و تحلیل تفکر
۹۶	 هدف از پرورش تفکر در فرایند تدریس-یادگیری
۹۷	 نقش مدرسه و معلم در پرورش تفکر
۹۸	 شیوه های مختلف یادگیری مهارتها
۱۰۴	 بخش دوم: روش های تدریس
۱۰۴	 دیدگاهی بر تدریس
۱۰۵	 تعریف روش
۱۰۵	 کلیات تدریس
۱۰۶	 مبانی نظری تدریس
۱۰۸	 تعریف کلی تدریس
۱۰۹	 روش های تدریس در تربیت بدنی
۱۰۹	 روش مشاهده ی و عملی
۱۱۰	 محاسن و محدودیتهای روش مشاهده ی و عملی
۱۱۲	 روش مباحثه ی
۱۱۴	 محاسن و محدودیتهای روش مباحثه ی
۱۱۵	 روش سخنرانی
۱۱۷	 محاسن و محدودیتهای روش سخنرانی

۱۱۹	فصل چهارم: چگونگی ارتباط و شیوه مدیریت کلاس و دانش آموزان
۱۲۰	دیدگاه اجمالی
۱۲۲	مدیریت کلاس
۱۲۲	تعاریف مدیریت کلاسی
۱۲۲	سازماندهی و مدیریت کلاس و محیط آموزشی
۱۲۲	شیوه‌های مدیریت کلاس
۱۲۳	شیوه‌های نظارت بر کلاس از راه فعالیت‌های آموزشی
۱۲۳	برقراری انضباط یا نظارت بر رفتارهای اجتماعی در کلاس
۱۲۸	سازماندهی کلاس تربیت بدنی
۱۳۰	روش‌های اداره‌ی کلاس تربیت بدنی
۱۳۱	گروه بندی دانش‌آموزان
۱۳۳	شیوه‌های استقرار در زمین ورزش
۱۳۶	کاربرد گروه‌ها
۱۳۷	کنترل رفتار در کلاس
۱۳۸	سرپرستی و اداره کردن فعالیت‌های ورزشی
۱۴۲	اصول ارتباط معلمان با دانش‌آموزان
۱۴۲	تعاریف ارتباط:
۱۴۲	نقش دانش‌آموز در برقراری ارتباط با معلم
۱۴۳	مهارت‌های ارتباط با دانش‌آموز
۱۴۵	شناسایی ویژگی‌های دانش‌آموزان و نوع برخورد معلم با آن
۱۴۶	ویژگی‌های روانی دانش‌آموزان مشکل دار و چگونگی برخورد معلم:
۱۵۴	فصل پنجم: اصول تهیه و تنظیم طرح درس و برنامه ریزی درس
۱۵۵	تاریخچه طرح درس
۱۵۷	طرح درس چیست؟
۱۵۷	اصول برنامه‌نویسی کلاس تربیت بدنی
۱۵۸	هدفهای رفتاری

۱۵۸	الف) مزیت های طرح درس تربیت بدنی
۱۵۹	ب) ضرورت و اهمیت طرح درس
۱۵۹	ج) تهیه طرح درس را برای یک جلسه تدریس درس تربیت بدنی
۱۶۰	مراحل تهیه طرح درس روزانه
۱۶۵	د) طرح درس سالیانه
۱۶۵	مراحل تنظیم طرح درس سالانه
۱۶۸	ه) موانع و مشکلات موجود در ارائه طرح درس در مدارس
۱۶۹	فصل ششم: ارزشیابی و آمادگی جسمانی درس تربیت بدنی
۱۷۰	ارزشیابی
۱۷۱	اهداف سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی
۱۷۴	ارزشیابی تشخیصی
۱۷۵	ارزشیابی تکوینی
۱۷۷	ارزشیابی پایانی
۱۷۷	ارزشیابی بر حسب نحوه اجرا
۱۷۸	ارزشیابی بر حسب تفسیر نتایج
۱۷۹	آمادگی چیست؟
۱۸۰	انواع آمادگی
۱۸۰	آمادگی جسمانی
۱۸۲	انواع آمادگی جسمانی
۱۸۲	الف) آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی:
۱۸۲	ب) آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت
۱۸۴	امتحان
۱۸۴	اندازه گیری
۱۸۴	آزمون
۱۸۵	نحوه اندازه گیری فاکتورهای آمادگی جسمانی در مدارس
۱۸۵	تجهیزات:

۱۸۵	 اندازه گیری متغیرهای آمادگی جسمانی
۱۹۹	 فصل هفتم: آشنایی با وظایف حقوقی و ایمنی معلم تربیت بدنی
۲۰۰	 بخش اول: آشنایی با حقوق ورزشی
۲۰۰	 وظایف مربیان ورزشی از دیدگاه حقوق ورزش
۲۰۰	 حقوق ورزش
۲۰۰	 حقوق ورزش در ایران
۲۰۱	 ورزش در قانون اساسی
۲۰۱	 حقوق خصوصی و ورزش
۲۰۲	 گروه‌بندی در ورزش
۲۰۲	 حقوق جزا و ورزش
۲۰۳	 صلاحیت در آموزش
۲۰۴	 حضور مستمر مربی در محل فعالیت های ورزشی
۲۰۴	 کنترل و نظارت مربیان
۲۰۴	 آگاهی از سلامت ورزشکاران
۲۰۸	 بازدید و بررسی وسایل ورزشی
۲۰۸	 شناخت قابلیت ها توسط مربیان
۲۰۸	 آشنایی مربی با کمک های اولیه
۲۰۹	 تعداد شاگردان
۲۰۹	 شرایط جوی
۲۱۰	 وظایف معلمان تربیت بدنی و مربیان بعد از وقوع حادثه ورزشی
۲۱۱	 دیدگاه حقوقی در زمینه تنبیه
۲۱۳	 بخش دوم: آشنایی با ایمنی و بهداشت ورزشی
۲۱۳	 آشنایی با ایمنی
۲۱۳	 الف) ایمنی در مدارس
۲۱۴	 پیامدهای قانونی ناشی از بروز حوادث ورزشی
۲۲۰	 حدود وظایف و مسئولیتهای عوامل

۲۲۲		وظایف و مسئولیتها و رهنمودهای اجرایی
۲۲۴		ب) بهداشت و تجهیزات ورزشی
۲۲۸		ج) کمک های اولیه و ضرورت آن در مدارس
۲۳۶		فصل هشتم: اهمیت بازی دانش آموزان
۲۳۷		بازی
۲۳۹		تعریف بازی
۲۴۱		انواع بازی های پرورشی
۲۴۱		۱- شیرینکارها
۲۴۲		۲- امدادی ها
۲۴۵		۳- بازیهای متنوع
۲۴۸		۴- بازیهای تویی
۲۵۰		۵- بازیهای داخل کلاسی
۲۵۵		منابع

پیش گفتار

سپاس و ستایش بی حد و حصر پروردگار یکتا سزااست. خداوندی که انسان را به زیباترین وجه آفریده و بر این خلقت خود تبارک‌الله فرموده است. در روایت‌های اسلامی سلامتی برتر از ثروت است و بیماری بدتر از فقر شمرده شده و کار کردن عبادت و ارزش تلقی گردیده است. در فلسفه تعلیم-تربیت اسلامی، تنها تقویت بدن نیست بلکه تربیت از طریق فعالیت بدنی می‌باشد. به عبارت دیگر تربیت بدن جزئی از تربیت بدنی و نه همه‌ی آن. قشر دانش‌آموز به دلایل متعدد، همچون جمعیت بیشتر آن‌ها نسبت به اقشار دیگر جامعه، قرار داشتن در سنین رشد و ترکیب جمعیتی مسمر ثمر در آینده‌ی جامعه، بیش از سایر اقشار به وجود یک برنامه مدون و مفید در زمینه رشد جسمانی با روش‌های اصولی و صحیح نیازمند است. این کار در مدرسه در قالب درس تربیت بدنی امکان‌پذیر می‌باشد. همچنین امروز بیش از هر زمان دیگری لازم است که معلمان تربیت بدنی و مربیان ورزشی از نقش اصلی تربیت بدنی آگاهی کامل داشته و در برنامه‌ریزی آموزشی آن شرکت فعال‌تر و موثرتر داشته باشند. تربیت بدنی نقش بسیار فعال و موثری را در بین دانش‌آموزان علی‌الخصوص کودکان ایفا می‌کند. اگر به عنوان معلم تربیت بدنی و مربی خواستار بهره‌گیری از همه ابعاد تربیت بدنی هستیم، نیاز داریم تا دانش مربوط به تخصص و مجرب بودن در تمام زمینه‌های (آموزشی، تربیتی، مهارتی، ورزشی، بهداشتی، ایمنی و...) و از همه مهم‌تر آشنایی با روش‌های تدریس فراگیریم. درک علمی و عملی معلمان و مربیان را قادر می‌سازد تا نه تنها تدریس را قوی‌تر کند بلکه شرایط محیطی بهتر و با برنامه‌تری را برای دانش‌آموزان فراهم کند بلکه این امکان را به وجود می‌آورد تا مسئولیت اصلی خود را نیز که همانا حفظ سلامتی و شادابی دانش‌آموزان در هر دو بعد جسمانی و اخلاقی می‌باشد، به نحو احسن انجام دهند. در برنامه‌ریزی، دانستن این که به چه دلیل یک برنامه خاص در کوتاه مدت یا درازمدت برای رسیدن به هدفی مشخص طرح ریزی می‌شود، و معلم تربیت بدنی یا مربی را نه تنها در رسیدن به اهداف سازمانی وزارت آموزش

و پرورش بلکه نسبت به عملکرد خود هم بازخورد خواهد گرفت. نسل کودک و نوجوان ما شایسته حمایت و پشتیبانی هدفمند و والا تر است. زیرا هدف ما سالم سازی محیط و داشتن نسلی سالم و سرزنده و با اخلاق است. ورزش جزئی از تربیت بدنی است و تربیت بدنی هم پدیده ای اجتماعی است، اصولاً به دلیل اینکه گرایش طبیعی انسان به زندگی اجتماعی است پس باید از این ابزار در جهت اهداف انسانی و اخلاقی و تندرستی استفاده نمود. این مهم تنها با توجه به علم و تجربه و آموزش با اصول و روش صحیح امکان پذیر است. بایستی در مقابل کسانی که هرگونه مطالب غیرعلمی و جی پایه و اساس را به عنوان مطالب علمی و بطور قالبی به خورد نونهالان و نوجوانان می دهند ایستاد، نباید اجازه داد ثروت بالقوه ای این جامعه دست خوش بی مبالاتی، سلیقه گرایی و اشتباهات این قبیل افراد شود که موجب سرخوردگی و آسیب جبران ناپذیر فرزندان و آینده سازان جامعه شوند. این کتاب با ارائه اطلاعاتی جامع در زمینه اصول و روش های تدریس درس تربیت بدنی و همچنین طرح های ملی تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، شیوه های تدریس، ارتباط موثر معلم با دانش آموزان، بازی های هدفمند، بهداشت و ایمنی ورزشی، ارزش یابی و انواع آزمون ها و... به معلمان تربیت بدنی و مربیان ورزشی کمک می کند تا هر چه بیشتر در خدمت فرزندان وطنمان باشند.

مؤلفان

خالد دودمان، فخرالدین حسنلویی، فخرالدین بایزیدی

مهرماه ۱۳۹۳ ه. شمسی