

- پایه چهارم (دوره دبیرستان): این دانش‌آموزان برنامه‌های تربیت‌بدنی را که موجب سلامتی، رشد و تناسب اندام می‌شود، مهم می‌دانند. مهارت‌های ورزشی را در سطح مطلوب فرامی‌گیرند و این فعالیتها وسیله‌ای مناسب برای پر کردن اوقات فراغت آنهاست. آنان به عضویت تیمهای ورزشی مدرسه در می‌آیند و معتقدند که از طریق ورزش می‌توان محبوبیت اجتماعی کسب کرد و به عضویت گروه همسالان در آمد.

چنانچه برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس بخواهد نقش مهم و ارزنده‌ای در برنامه‌ی تعلیم و تربیت کلی داشته باشد، می‌بایست بر پایه‌ی اهدافی بنا شود که این اهداف اولاً انعکاسی از نیازها و علایق دانش‌آموزان و نگرش اولیای آنها باشد. ثانیاً برای کلیه‌ی افراد در نظام آموزشی اعم از مدیران، معلمان، دانش‌آموزان و اولیای آنها قابل درک و فهم باشد و آنان از برنامه‌ها حمایت و پشتیبانی کنند. ثالثاً بین اهداف و نگرش والدین و علایق دانش‌آموزان تضاد و اختلافی مشاهده نگردد که باعث بی‌اعتمادی آنان به برنامه‌های تربیت‌بدنی شود.

## خلاصه

برای دستیابی به اهداف تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، علاوه بر مشخص بودن هدف، معلمان ورزش و دانش‌آموزان و والدین و مسئولان آموزشگاهها بایستی به نحوی در برنامه‌ریزی فعالیتهای ورزشی مدارس مشارکت داشته باشند.

آموزش و پرورش فعالیتی مداوم، جامع و برای همه، به منظور رشد و تکامل انسان و غنای فرهنگ و تعالی جامعه است. آموزش و پرورش به نیازهای چهارگانه فردی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی انسان در همه جنبه‌های وجودی او توجه وافر دارد.

برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس باید اهداف، خصوصیات و ویژگیهای تعلیم و تربیت کلی را دارا باشد و هدف این برنامه تربیت ابعاد وجودی انسان و پرورش صفات عالیة انسان در جهت نزدیکی به خداست.

درس تربیت‌بدنی در مدارس باید به اهداف کلی رشد و توسعهٔ قوای فکری - ادراکی، رشد و توسعهٔ قوای جسمانی - عضلانی، رشد و توسعهٔ جنبه‌های اخلاقی و معنوی دانش‌آموزان در مقاطع مختلف سنی با توجه به مراحل رشد در هر یک از دوره‌های تحصیلی پردازد.

همچنین اهداف اختصاصی تربیت‌بدنی و ورزش نیز بنابر خصوصیات و ویژگی‌های دانش‌آموزان در ابعاد مختلف و نیازهای آنان در هر مرحله از رشد سنی طراحی شود و با نوع برنامه‌های ورزشی ارائه شده از سوی معلمان ورزش در مدارس همخوانی داشته باشد. تهیه و تدوین صحیح کتابهای مورد نیاز و برنامه‌های تربیت‌بدنی، جهت جلوگیری از بروز مسائل و مشکلات تدریس درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، دارای اهمیت خاصی است.

اهداف تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، در دوره‌های مختلف تحصیلی، باید براساس نگرش صحیح دانش‌آموزان به فعالیتهای ورزشی تنظیم و طراحی گردد. چنانچه برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش بخواهد نقش مهم و ارزنده‌ای در آموزش و پرورش داشته باشد، لازم است که اولاً جایگاه واقعی خود را در بین مجموعهٔ دروس، به عنوان یک درس آموزشی مؤثر، به دست آورد؛ ثانیاً براساس نگرش صحیح دانش‌آموزان و اولیای آنان باشد؛ ثالثاً، برای کلیهٔ مسئولان امر در نظام آموزشی کشور قابل فهم و درک و بین اهداف و شیوه‌های اجرایی هماهنگی وجود داشته باشد.

# فصل دوم

## برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی و ورزش در مدارس



## هدف کلی

شناخت نقش مدیریت و برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در نظام آموزشی

مدارس

هدفهای رفتاری

۱. مفهوم و اهداف برنامه‌ریزی

۲. اصولی که در برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی باید رعایت کرد

۳. فواید و اثرات سازنده برنامه‌ریزی تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس

۴. نقش مدیریت صحیح در برنامه‌ریزی تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس

۵. مشکلات مانع ارائه یک الگوی یکنواخت و یکسان برای برنامه‌های

تربیت‌بدنی مدارس

۶. مواد و عناصر تشکیل‌دهنده درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس

۷. عوامل پدید آورنده جایگاه واقعی درس تربیت‌بدنی و ورزش

## تعریف برنامه‌ریزی

از برنامه‌ریزی آموزشی تعاریف گوناگون ارائه شده است. فیلیپ کومز در کتاب برنامه‌ریزی آموزشی چیست؟ می‌گوید: «برنامه‌ریزی آموزشی به معنای وسیع کلمه عبارت است از بررسی نیازهای آموزشی در جامعه مورد عمل، تجزیه و تحلیل وضع موجود، کشف کمبودها، علل و انگیزه‌های توسعه و اتخاذ روشهای هرچه بهتر و کارآمدتر برای تأمین خواسته‌های اجتماعی به منظور حصول نتایج بهتر، جامعتر و مؤثرتر».

برنامه‌ریزی درسی نه تنها شامل مسئولیت برنامه‌ریزان، مسئولان آموزشی و مدیران در سطح مقامات عالی وزارت آموزش و پرورش می‌شود بلکه در سطح یک کلاس درس نیز می‌تواند مصداق پیدا کند، و بنابراین، یکی از مسئولیتهای مهم معلمان است.

برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی، در واقع، راههای رسیدن به اهداف تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس را نشان می‌دهد.



ضرورت برنامه‌ریزی برای درس تربیت‌بدنی از این جهت است که بسیاری از خواسته‌ها و نیازهای دانش‌آموزان در ارتباط با فعالیتهای ورزشی مطرح می‌شود و این در حالی است که منابع، تجهیزات، امکانات و فضاهای ورزشی محدود است و پاسخگوی متقاضیان و شرکت‌کنندگان در برنامه‌های تربیت‌بدنی نیست.

نداشتن یک برنامه صحیح موجب نابسامانی و از هم گسیختگی و ناهماهنگی برنامه‌های تربیت‌بدنی و، در نتیجه، عملکرد سلیقه‌ای و متشتت معلمان در سطح مدارس می‌شود. این امر ناموفق بودن برنامه‌ها و دست نیافتن به اهداف ارزشمند تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس و اتلاف بودجه، منابع، نیروها و سایر امکانات را در پی خواهد داشت. بنابراین، پس از تعیین اهداف تربیت‌بدنی، که در فصل اول توضیح داده‌شد، برنامه‌ریزی برای اجرای مطلوب و مؤثر درس تربیت‌بدنی در مدارس و توجه به همه جوانب از جمله (وسایل، امکانات، نگرش و بینشها، خصوصیات و ویژگیهای دانش‌آموزان در هر کلاس درس، ارزشیابی و غیره) امری اجتناب‌ناپذیر است

## اصول کلی برنامه ریزی عبارت انداز:

۱. برنامه درس تربیت بدنی و ورزش مدارس باید به عنوان یک بخش از برنامه کل آموزش تلقی شود و با سایر برنامه های آموزش و پرورش هماهنگ باشد.
۲. برنامه درس تربیت بدنی باید انعکاسی از ماهیت جامعه باشد و متناسب با علایق، خواسته ها و احتیاجات دانش آموزان تنظیم گردد.
۳. برنامه درس تربیت بدنی باید جریان پیوسته ای از تجربه آموزی را از دوران دبستان، راهنمایی، دبیرستان و پس از آن در طول عمر برای یک زندگی پویا، سالم و سازنده تضمین کند.
۴. برنامه درس تربیت بدنی باید به همه ابعاد وجودی انسان اعم از جسمانی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و عاطفی توجه داشته باشد.
۵. در برنامه درس تربیت بدنی باید با بهداشت و سالم سازی جسم و روان کودکان و نوجوانان و جوانان به طور ویژه لحاظ شود.

## اهمیت برنامه‌ریزی در اجرای درس تربیت‌بدنی

در برنامه‌ریزی تربیت‌بدنی اهداف و اولویتهای درسی مربوط به هر کلاس و پایه تحصیلی با استفاده از اطلاعات مربوط به فعالیتها و تجارب گذشته، تنظیم می‌شود..

به طور کلی، برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی و اعمال مدیریت صحیح در اجرای آن باعث می‌شود که:

۱. به اهداف از پیش تعیین شده درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس دست یابیم.
۲. از منابع و امکانات موجود به رغم تمام کمبودها و محدودیتها به نحو مطلوب بهره‌برداری شود.

۳. تواناییها و استعدادهای بالقوه دانش آموزان را در همه زمینه‌ها شکوفا کنیم و اطلاعات واقعی از آنها به دست آوریم.

۴. وظایف و حوزه مسئولیتهای همه دست‌اندرکاران آموزش اعم از، معلمان تربیت‌بدنی، مسئولان مدارس و تربیت‌بدنی آموزشگاهها و نحوه مشارکت والدین و دانش‌آموزان در اجرای صحیح و مطلوب درس تربیت‌بدنی و ورزش مشخص شود.

۵. همه افراد و، به خصوص، دانش‌آموزان و والدین و معلمان تربیت‌بدنی در تنظیم و اجرای برنامه‌ها مشارکت فعال داشته باشند و برای پیشبرد اهداف همه همت خود را مصروف دارند.

۶. به موقع در رفع کمبودها و نقایص برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش اقدام نماییم.

## مواد برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس

در ارتباط با مواد و عناصر تشکیل‌دهنده برنامه تربیت‌بدنی و ورزش نمی‌توان به طور قاطع اظهار نظر کرد و فعالیتها و برنامه‌های یکنواخت و یکسانی را برای تمام مدارس، در دوره‌های تحصیلی مختلف، در سطح کشور ارائه داد. علت این امر را می‌توان در چند مورد بیان کرد:

الف) نگرش دانش‌آموزان و والدین آنها نسبت به برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش متفاوت است. عده‌ای فعالیت‌های تربیت‌بدنی در ساعت آموزشی را نوعی تفریح و سرگرمی می‌دانند و معتقدند که فعالیت‌های ورزشی برای گذراندن اوقات فراغت و تفریح در برنامه مدارس گنجانده شده است. عده‌ای دیگر از دانش‌آموزان و والدین آنها به نقش سالم‌سازی و بهداشتی تربیت‌بدنی آگاه‌اند و معتقدند که فعالیت‌های تربیت‌بدنی بهترین وسیله برای تربیت جسم و روان است و با این دیدگاه در کلاسهای تربیت‌بدنی به فعالیت می‌پردازند.

ب) آموزشگاهها و مدارس در سراسر کشور دارای امکانات، تأسیسات و تجهیزات ورزشی یکسان نیستند. بنابراین، هر مدرسه و آموزشگاه، با توجه به وضعیت و امکانات خود، هدفهایی دست‌یافتنی در برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزشی در نظر می‌گیرد و اجرا می‌کند.

با توجه به نگرش، خواسته‌ها و نیازهای فوق، که برای فعالیتهای تربیت‌بدنی و ورزش در نظر گرفته شده است، صرف‌نظر از میزان امکانات و تأسیسات ورزشی مدارس، برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش می‌بایست شامل موارد زیر باشد:

۱. برنامه کلاسهای آموزش تربیت‌بدنی و ورزش؛
۲. برنامه کلاسهای فوق برنامه تربیت‌بدنی و ورزش؛
۳. برنامه کلاسهای تربیت‌بدنی اصلاحی؛
۴. برنامه مسابقات و رقابتهای ورزشی.

حال به شرح اجمالی هر کدام از چهار مورد فوق می‌پردازیم:

## ۱. برنامه کلاسهای آموزش تربیت‌بدنی و ورزش

برنامه کلاسهای آموزش تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس در دوره‌های مختلف تحصیلی عبارت است از کلاسهای آموزش تربیت‌بدنی اجباری برای تمام دانش‌آموزانی که از سلامت کامل جسمی و روانی برخوردارند. این کلاسها، همانند سایر دروس، در متن برنامه‌های هفتگی دانش‌آموزان گنجانیده می‌شود. این کلاسها عموماً در قالب زمانی دو ساعت در هفته برنامه‌ریزی می‌شود و جزء برنامه‌های تدریس موظف معلمان تربیت‌بدنی در مدارس محسوب می‌شود. محتوای این کلاسها عمدتاً شامل موارد زیر است: آموزش فعالیتها و مهارتهای مختلف حرکتی، ارائه شیوه‌های مختلف توسعه و افزایش قابلیت‌های جسمانی، آموزش قواعد و مقررات رشته‌های مختلف ورزشی، آموزش شیوه‌های صحیح اجرای تمرینهای ورزشی با رعایت تمام مسائل و اصول پرورشی و تربیتی و سلامتی.

## ۲. برنامه کلاسهای فوق برنامه تربیت بدنی و ورزش

برنامه کلاسهای فوق برنامه تربیت بدنی و ورزش عبارت است از کلاسهایی که مسئولان آموزشگاه و معلمان تربیت بدنی و ورزش در خارج از ساعات برنامه های هفتگی درسی برنامه ریزی و دانش آموزان به طور داوطلبانه در این کلاسها شرکت می کنند. در این گونه کلاسهای تکمیلی تربیت بدنی که در برنامه هفتگی گنجانیده می شود، معمولاً آن دسته از دانش آموزان که در اجرای مهارتهای ورزشی دچار مشکل هستند و احتمال بهبود آنها با شرکت در کلاسهای فوق برنامه تربیت بدنی وجود دارد، به این کلاسها هدایت می شوند.

بنابراین توصیه می شود که شرکت کنندگان در کلاسهای فوق برنامه در فعالیتهایی شرکت کنند که قبلاً در کلاسهای آموزشی تدریس شده است تا بتوانند با تمرین بیشتر در کلاسهای فوق برنامه کمبودهای جسمانی، مهارتی و روانی اجتماعی خود را برطرف کنند.



### ۳. برنامه کلاسهای تربیت بدنی اصلاحی

برنامه کلاسهای تربیت بدنی اصلاحی در مدارس برای آن دسته از دانش آموزانی ارائه می شود که نیازها و احتیاجات حرکتی و مهارتهای ویژه دارند. به طور مشخص می توان از دانش آموزانی نام برد که دارای عقب ماندگی جسمی و یا ناهنجاریهای اسکلتی می باشند، مانند افراد گوژپشت یا کسانی که پاهای پرانتری دارند یا دانش آموزانی که دارای چرخش غیرطبیعی لگن هستند و بالاخره آن دسته از دانش آموزانی که هماهنگی عصبی عضلانی ندارند.

این کلاسها زیر نظر معلمان تربیت بدنی واجد شرایط و با صلاحیت و آموزش دیده با امکانات آموزشی مناسب دایر می گردد. در این کلاسها افرادی که نمی توانند در فعالیتهای ورزشی عادی شرکت کنند، فرصتهایی را برای رفع نقایص و کمبودهای جسمانی - حرکتی خود به دست می آورند. این کلاسها به خصوص در دوره تحصیلی دبستان، که امکان رفع نقص و بهبود ناتوانیهای جسمی و روانی کودکان و نوجوانان بیشتر است، از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است.

## ۴. برنامه مسابقات و رقابتهای ورزشی

برنامه مسابقات و رقابتهای ورزشی مدارس شامل برنامه مسابقات ورزشی بین دانش‌آموزان یک کلاس، مسابقات ورزشی بین دانش‌آموزان منتخب کلاسهای مختلف در یک مدرسه و برگزاری مسابقات بین مدارس مختلف است. دانش‌آموزان صاحب مستعد از لحاظ ورزشی و آموزش دیده و آگاه به قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی می‌توانند در این مسابقات و رقابتهای ورزشی شرکت کنند.

مواد برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس در جدول شماره ۱ آمده‌است.

جدول شماره ۱: مواد برنامه‌های تربیت بدنی و ورزشی در مدارس

موضوع مسابقات ورزشی	موضوع کلاسهای فوق برنامه	موضوع کلاسهای حرکات اصلاحی	موضوع کلاسهای آموزشی تربیت بدنی
<p>۱- شرکت در رقابتهای ورزشی بین دانش آموزان یک کلاس</p> <p>۲- شرکت در مسابقات ورزشی بین کلاسهای مختلف (درون مدرسه ای)</p> <p>۳- شرکت در مسابقات ورزشی (برون مدرسه ای)</p> <p>۴- شرکت در مسابقات ورزشی استان</p> <p>۵- شرکت در تورنومنتهای منطقه ای و المپیادهای ورزشی</p>	<p>۱- تکمیل کمبود آموزشی در کلاسهای اجباری</p> <p>۲- تمرین مهارتهای ورزشی</p> <p>۳- ارضای افراد علاقمند به شرکت در فعالیتهای</p> <p>۴- پر کردن اوقات فراغت</p> <p>۵- انجام دادن فعالیتهایی که در کلاس آموزشی امکان اجرای آن نیست.</p> <p>۶- مشارکت ورزشی در برگزاری مراسم و جشنها و مناسبتها</p>	<p>شناسایی افراد ویژه و دچار معلولیت نظیر:</p> <p>۱- ضعف عضلانی شدید</p> <p>۲- تغییر شکل استخوان بندی و اندامها</p> <p>۳- ضعف هماهنگی عصب و عضله در حرکات</p> <p>۴- چرخش غیرطبیعی لگن</p> <p>۵- وزن اضافی بدن (چاقی)</p> <p>۶- ضعف شدید آمادگی جسمانی</p> <p>۷- ستون فقرات خمیده</p> <p>۸- کف پای صاف</p>	<p>۱- تشکیل کلاسهای آموزشی اجباری</p> <p>۲- تشکیل کلاسهای آموزشی اختیاری</p> <p>۳- آموزش مهارتهای ورزشی</p> <p>۴- ارتقای سطح آمادگیهای جسمانی</p> <p>۵- تمرین حرکات و بازیهای تیمی مثل:</p> <p>بازیهای پرورشی، بازیهای محلی و بومی، بازیهای انفرادی و ژیمناستیک</p>

## برنامه‌ریزی متعادل

به جز برنامه‌های آموزش تربیت‌بدنی، در سایر برنامه‌ها تعداد محدودی از دانش‌آموزان براساس علاقه و یا نیاز به طور فعال شرکت می‌نمایند. به عنوان مثال در برنامه مسابقات ورزشی، دانش‌آموزان ورزشکار که از سطح مهارت‌های خوبی برخوردار می‌باشند شرکت می‌کنند و یا آن دسته از دانش‌آموزانی که نیاز به حرکات اصلاحی دارند در برنامه‌های حرکات اصلاحی حاضر می‌شوند. نکته قابل ذکر این است که بسیاری از مسئولان آموزشی و ورزشی در مدارس و معلمان تربیت‌بدنی بخش اعظم تلاشها و برنامه‌ریزیها را صرف برگزاری انواع مسابقات ورزشی و تشکیل تیمهای ورزشی در مدارس می‌نمایند. این موضوع باعث می‌شود که سایر برنامه‌های تربیت‌بدنی نظیر آموزش تربیت‌بدنی و بهداشت که از اهداف اصلی آموزش و پرورش می‌باشد و یا کلاسهای حرکات اصلاحی در اولویت دوم یعنی بعد از تشکیل تیمهای ورزشی و اجرای مسابقات قرار گیرند.

عوامل و عناصر مهمی وجود دارند که به طور مستقیم و یا غیر مستقیم در طراحی برنامه‌های

تربیت‌بدنی در سطح مدارس مؤثر هستند.

شکل ۱-۲ این عوامل را نشان می‌دهد.

- نیازهای اجتماعی
- تحقیقات در زمینه نیازها و اولویت بندی فعالیتها
  - سازماندهی کل برنامه های آموزشی
  - نگرش والدین در مورد برنامه های تربیت بدنی
  - وضعیت اقتصادی - اجتماعی

- سازمان و مقررات دولتی
- اهداف آموزشی و تربیت بدنی برای دختران و پسران در سه دوره تحصیلی
  - مقررات و ضوابط مدرسه
  - تصمیمات اولیای مدرسه
  - تبلیغات
  - بخشنامه ها و آیین نامه های صادره از سوی سازمانهای ذی ربط ورزشی

شکل ۱-۲. عوامل مؤثر در طراحی برنامه های تربیت بدنی

- عوامل شخصی و گروهی
- نیازهای بهداشتی
  - شرایط جسمانی
  - تواناییهای حرکتی
  - علایق و نگرشها نسبت به تربیت بدنی
  - تفاوت های فردی از نظر جسمانی
  - ظرفیتهای اجتماعی

- شرایط محیطی
- محیط و شرایط مدرسه
  - وسایل، امکانات و تجهیزات
  - نیروی انسانی واجد شرایط
  - بودجه

عوامل و عناصری که در طراحی و اجرای برنامه‌های تربیت‌بدنی اثرگذار هستند به چهار دسته کلی طبقه‌بندی شده‌اند که عبارت‌اند از:

۱. عوامل شخصی و گروهی: این عوامل شامل خصوصیات و ویژگیهای رشدی، سطح بهداشت، علایق و تمایلات، ظرفیتهای و استعدادها و نیازهای عمومی دانش‌آموزان می‌باشد.

۲. عوامل محیطی: شامل وسایل و تجهیزات، امکانات، فضاهای ورزشی در دسترس، نیروی انسانی واجد شرایط و بودجه است.

۳. نیازهای اجتماعی: که در برگیرنده عواملی همچون نگرش والدین و خانواده‌ها درمورد برنامه‌های تربیت‌بدنی وضعیت اقتصادی- اجتماعی افراد، اولویت‌بندی در برنامه‌ها براساس نیازها است.

۴. عوامل غیر مدرسه‌ای: که شامل تبلیغات مجلات و رسانه‌ها، نقش سازمانهای ورزشی، اهداف آموزشی و مقررات و سیاستهای آموزش و پرورش در مورد برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس است.

## خلاصه

برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی، به عنوان جزئی از برنامه جامع آموزشی مدرسه، به دقت، توجه و پیروی از یک سلسله اصول و قواعد صحیح نیازمند است.

تربیت‌بدنی برای معلمان این رشته میدان آزمایشی است تا آنچه در توان دارند، برای تربیت صحیح همه ابعاد وجودی دانش‌آموزان و کارایی و سلامت و بهداشت کودکان و نوجوانان به کار برند.

برنامه‌ریزی صحیح و منطقی درس تربیت‌بدنی در مدارس باعث می‌شود که:

۱. به اهداف از پیش تعیین شده فعالیت‌های ورزشی در مدارس دست یابیم.
۲. از منابع و امکانات موجود به نحو مطلوب بهره‌برداری کنیم.
۳. اطلاعات واقعی از نیازهای دانش‌آموزان کسب کنیم.
۴. وظایف تمامی دست‌اندرکاران امر آموزش در اجرای صحیح و مطلوب برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس مشخص شود.
۵. به موقع در رفع کمبودها و نقایص برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش اقدام کنیم.

برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در مدارس باید به گونه‌ای باشد که نتایج آنها تنها به رشد و توسعه قوای جسمانی محدود نشود و ابعاد روانی، عاطفی، اجتماعی را نیز در برگیرد. برنامه تربیت‌بدنی باید کمک‌رسان تمام دروس و اهداف کلی آموزش و پرورش باشد و بتواند از طریق فعالیتهای بدنی موجب رشد و توسعه قوا و استعدادهای ذهنی، عاطفی و اجتماعی شود.

. البته در این حوزه مسائل و مشکلاتی مثل نگرش متفاوت دانش‌آموزان و والدین آنها نسبت به درس تربیت‌بدنی و همچنین امکانات و تجهیزات ورزشی متفاوت آموزشگاههای کشور با توجه به موقعیتهای جغرافیایی متفاوت وجود دارد که مانع ارائه الگوی یکنواخت و یکسان در رابطه با محتوای برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس سراسر کشور می‌شود.



برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس باید در برگیرنده موارد زیر باشد:

۱. برنامه‌های کلاسهای آموزش درس تربیت‌بدنی و ورزش،

۲. برنامه‌های کلاسهای فوق برنامه تربیت‌بدنی و ورزش،

۳. برنامه‌های کلاسهای تربیت‌بدنی اصلاحی،

۴. برنامه‌های مسابقات و رقابتهای ورزشی.

پس برای اینکه درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس جایگاه واقعی خود را در بین دروس دیگر پیدا کند، همکاری و مشارکت همه مسئولان مدرسه، معلم تربیت‌بدنی، اولیای دانش‌آموزان و خود دانش‌آموزان امری ضروری است.

# فصل سوم



شناخت خصوصیات و  
ویژگیهای رشدی  
دانش آموزان

## هدف کلی

آشنایی با مراحل رشد جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی و ارتباط آن با برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس.

## هدفهای رفتاری

۱. لزوم آگاهی معلمان تربیت‌بدنی از مراحل رشد جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان
۲. فواید شناخت اصول و مراحل رشد جهت برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در مدارس.
۳. خصوصیات جسمانی کودکان ۲-۶ سال.
۴. خصوصیات و ویژگیهای روانی- حرکتی کودکان ۲-۶ سال
۵. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی کودکان ۲-۶ سال

۶. خصوصیات و ویژگیهای جسمانی دانش‌آموزان ۶-۹ سال
۷. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی دانش‌آموزان ۶-۹ سال
۸. خصوصیات و ویژگیهای روانی- حرکتی دانش‌آموزان ۶-۹ سال
۹. خصوصیات و ویژگیهای جسمانی دانش‌آموزان ۹-۱۲ سال
۱۰. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی دانش‌آموزان ۹-۱۲ سال
۱۱. خصوصیات و ویژگیهای روانی- حرکتی دانش‌آموزان ۹-۱۲ سال
۱۲. خصوصیات و ویژگیهای جسمانی و عاطفی دانش‌آموزان ۱۲-۱۸ سال
۱۳. خصوصیات و ویژگیهای روانی- حرکتی دانش‌آموزان ۱۲-۱۸ سال

## ضرورت شناخت ویژگیهای رشدی دانش آموزان

بررسی و مطالعه خصوصیات رشدی دانش آموزان در هر دوره سنی، اطلاعات مناسبی را در اختیار معلمان تربیت بدنی قرار می دهد که مهمترین آن عبارت اند از:

الف) آنان می توانند با معیارهای مناسبی که برای هر یک از مراحل رشد جسمانی مثل ارتباط قد با وزن، وزن با سن، اندازه قد و سن دانش آموزان وجود دارد، میزان رشد طبیعی دانش آموزان را تشخیص دهند.

ب) نیز می توانند دانش آموزان را از حیث رشد جسمانی و روانی - حرکتی طبقه بندی نمایند.

ج) آشنایی با مراحل رشد و تکامل سبب می شود که دانش آموزان نابهنجار و غیرعادی از دانش آموزان عادی متمایز شوند و تحت تربیت ویژه قرار گیرند.

د) همچنین معلمان تربیت‌بدنی قادر خواهند شد میزان ارتباط مظاهر زندگی و پدیده‌های اجتماعی با رشد جسمانی را بهتر درک نمایند.

ه) با مطالعه علمی رشد و تکامل دانش‌آموزان معلمان تربیت‌بدنی می‌توانند دانش‌آموزان را در محیط‌های مختلف با یکدیگر مقایسه کرده و تأثیر محیط و فرهنگ موجود را در چگونگی رشد و تکامل آنان بشناسند و تا حد امکان بکوشند محیط‌های مناسبی برای فعالیتهای جسمانی و ورزشی آنان ایجاد نمایند.

و) مطالعه رشد و تکامل و ویژگیهای مرحله‌ای آن نشان می‌دهد که در هر مقطع سنی از دانش‌آموزان چه انتظاری باید داشت.

ز) علاوه بر این، معلم تربیت‌بدنی را قادر می‌سازد که فعالیتهای مناسب جسمانی و ورزشی را متناسب با مراحل طبیعی رشد دانش‌آموزان از کلاسهای اول تا چهارم دبیرستان انتخاب کند.

ح) مطالعه اصول و قوانین رشد و تکامل جسمانی دانش‌آموزان به معلمان تربیت‌بدنی در شناخت نوع رفتارها، گرایشها و برخوردهای متناسب در هر سنی کمک می‌کند.

ما در بخشهای مختلف این فصل به بررسی سه نوع خصوصیت جسمانی، عاطفی - شناختی و روانی - حرکتی کودکان ۳-۶ سال و دانش‌آموزان ۶-۹ سال و ۹-۱۲ سال و ۱۲-۱۸ سال خواهیم پرداخت. هدف از بررسی خصوصیات و ویژگیهای جسمانی، مطالعه وضعیت ظاهری دانش‌آموزان از جنبه‌هایی همچون میزان طول قد، میزان وزن، تواناییهای عضلانی و وضعیت اسکلتی است. هدف از بررسی و مطالعه خصوصیات و ویژگیهای عاطفی و شناختی دانش‌آموزان، رفتارهای منبث از احساسات، گرایشها و علایق آنان مانند نظم و انضباط، قبول مسئولیت، روحیه ورزشکاری، احترام به قوانین، همکاری با سایر بازیکنان هم‌دسته‌ای، اطاعت از معلم و غیره است.

## ۱. خصوصیات و ویژگیهای رشدی کودکان پیش دبستانی ۳-۶ سال

### ۱-۱. خصوصیات جسمانی

آهنگ رشد جسمانی کودکان در سالهای اول زندگی تا شش سالگی بسیار سریع است. در این دوره رشد اندامهای تحتانی (پاها) نسبت به تنه سریعتر است. افزایش رشد طولی بدن و تسریع در رشد استخوانها نقش مهمی در افزایش وزن بدن دارد. به وزن بدن کودکان در این دوره تقریباً، در هر سال دو کیلوگرم و به طول قد نیز، در هر سال، حدود ۶ سانتیمتر اضافه می شود. قد تقریبی یک کودک معمولی در پنج سالگی حدود ۱۱۵ سانتی متر و وزن تقریبی او حدود ۲۳ کیلوگرم می باشد.

در این سنین پاها سریعتر از دستها و دستها سریعتر از تنه و تنه سریعتر از جمجمه رشد می کند. رشد عضلهها نسبت به وزن بدن تا پنج سالگی ثابت است، به طوری که وزن عضلهها ۲۵٪ وزن بدن را تشکیل می دهد. به دلیل رشد ناکامل استخوانهای بدن و میزان مصرف کمتر مواد معدنی فشارهای جسمانی سنگین را نمی توانند تحمل کنند.



## ۲-۱. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

کودکان سه تا شش سال معمولاً قادر نیستند واکنشهای عاطفی و هیجانی خود را کنترل نمایند. کودک، در آغاز، نسبت به مواردی چون شادی، ترس، خشم، حسادت، کینه و اینگونه حالتها، واکنشی از خود نشان نمی‌دهند اما رفته رفته یاد می‌گیرد که در برابر این حالتها چگونه باید رفتار کند. نکته مهم این است که مربیان بدانند چه عواملی یا وضعیتی کودک را شاد یا عصبانی یا اندوهگین یا ترسان می‌کند. وقتی کودک بهنجار بداند که برای عمل به خواسته‌هایش حد و حدودی وجود دارد خویشتن‌دار می‌شود. اگر بتوانیم کودکان را به موقع از عواملی که موجب ترس و خشمشان می‌شود آگاه کنیم و با علاقه به سازندگی و پرورش نیروهای هیجانی آنان پردازیم، می‌توانیم امیدوار باشیم که در راه آرامش و امنیت روانی آنان گامهای مؤثری برداشته‌ایم. کودکان سه و چهار ساله برای فرونشاندن خشم خود بیشتر از زبان استفاده می‌کنند و داد و فریاد راه می‌اندازند. اما کودکان پنج و شش ساله غالباً از راه کناره‌گیری و قهر کردن و جریحه‌دار کردن احساسات دیگران خشم خود را تسکین می‌دهند.

### ۳-۱. خصوصیات روانی - حرکتی

کودک در این سنین فعال و پرنرژی است و بازی کردن را حتی در تمام ساعات روز دوست دارد. بنابراین، می‌بایست برای کودکان این سنین محیطی را ایجاد کرد تا بتوانند آزادانه به فعالیت و حرکت پردازند. اهم خصوصیات روانی- حرکتی کودکان سه تا شش ساله عبارت است از:

الف) در سنین دو تا سه‌سالگی دید و بینایی چشم تقویت می‌شود، ولی هنوز هماهنگی کامل بین دست و چشم به وجود نیامده است.

ب) به دلیل رشد ناهماهنگ اندامهای مختلف بدن مثل (بزرگی شکم نسبت به اعضای دیگر یا جلو بردن شانه‌ها) برنامه‌های حرکتی و بازی و حرکات آزاد و مداوم باعث هماهنگی در رشد متناسب همه اندامهای بدن می‌شود.

ج) کودک سه ساله قادر به حرکات جنبشی بنیادی مثل دویدن، پریدن و صعود کردن است. کودک در این سن به راحتی قادر است از پاهای خود در ایجاد انواع حرکات استفاده کند.

د) کودک در سه‌سالگی با هر دو پای خود می‌پرد، صعود می‌کند، از پله‌ها به راحتی بالا می‌رود، به طور طبیعی می‌دود و جاهایی که لازم باشد تعادل خود را حفظ می‌کند.

ه) کودک در سن چهارسالگی می‌تواند به راحتی روی پنجه‌های پا راه برود. در به‌کار بردن دستها، پاها و بازوان بیشتر از کار کردن با انگشتان مهارت دارد.

و) روی سه چرخه می‌نشیند و پا می‌زند، خودش به تنهایی لباس و کفشهایش را می‌پوشد و می‌تواند از دستهای خود برای آویزان شدن استفاده کند.

ز) مهارت توپ‌گیری از سن چهارسالگی شروع می‌شود و نیز کودک می‌تواند برخی مهارت‌های ترکیبی را انجام دهد.

از آنجا که کودک در نخستین مراحل کسب تجارب حرکتی است، ارائه برنامه‌های حرکتی و فعالیتهای جسمانی صحیح در این دوره حائز اهمیت بسیار است. مجموعه فعالیتهایی که برای کودکان سه تا شش سال در نظر گرفته می‌شود باید بسیار آسان و ساده باشد، به نحوی که کودک بتواند آنها را انجام دهد.

## ۲. خصوصیات و ویژگیهای رشدی کودکان ۶ تا ۹ سال

### ۱-۲. خصوصیات جسمانی

کودکان در شش سالگی وارد مرحله دوم زندگی رشدی خود می‌شوند. رشد طولی آنها نسبت به دوران قبل کندتر می‌شود. ولی رشد عرضی آنها سریعتر، و، به همین دلیل، عضله‌ها نیز بزرگتر و حجیمتر می‌شود، به طوری که ۷۵ درصد وزن بدن آنها را ماهیچه‌های بدن تشکیل می‌دهد. یک کودک معمولی در شش سالگی حدود ۱۲۳ سانتیمتر قد و حدود ۲۳ کیلوگرم وزن دارد. یک کودک نه ساله نیز ۱۳۹ سانتیمتر قد و حدود ۲۸ کیلوگرم وزن دارد.

سیستم عصبی در عضلات کوچک هنوز کارایی لازم را پیدا نکرده است و کودک در اجرای حرکات و فعالیتهای جسمانی عضلات بزرگ بدن را به کار می‌گیرد. به دلیل کاهش برجستگی شکم در سنین بعد از ۶ سالگی میزان انعطاف‌پذیری مفاصل بدن بیشتر می‌شود. در دانش‌آموزان کلاس اول دبستان هنوز هماهنگی کامل بین چشمها، دستها و پاها وجود ندارد و این موضوع باعث می‌شود که کودکان برای عمل به مهارتهای ورزشی حرکات زاید و غیر ضروری نیز داشته باشند.

در سنین شش تا نه سالگی شکلگیری بدن تدریجی و رشد استخوانها در جهت افزایش ضخامت آنهاست. در این سنین، در هنگام فعالیتهای جسمانی، به دلیل کوچک بودن ششها تعداد تنفس و ضربان قلب به سرعت افزایش پیدا می‌کند و حرکات ورزشی شدید کودک را به نفس نفس وا می‌دارد. پس معلم تربیت‌بدنی می‌بایست در نحوه ارائه و اجرای تمرینات بیش از پیش دقت کند.

## ۲-۲. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

ویژگیهای عاطفی کودکان شش تا نه ساله با خصوصیات کودکان سنین پیشین متفاوت است، به عنوان مثال، کودک از شش سالگی به بعد کم کم یاد می‌گیرد که چگونه واکنشهای عاطفی و هیجانی خود را کنترل کند. کودکان در این دوره سرشار از عواطف و احساسات‌اند و به سبب حساسیت فراوان از وقایع زندگی به شدت متأثر می‌شوند و این تأثیر، پایه‌های عواطف آنان را در آینده بنا می‌کند.

انواع واکنشهای عاطفی در این دوره عبارت‌اند از: خشم، ترس، حسادت، کنجکاوی، لذت، محبت، هیجانات شدید و غیره. دانش‌آموزان کلاس اول و دوم باید خود را با وضعیت جدید سازگار کنند، هر چند که در دوره‌های بعد نیز اغلب دچار مشکلات عاطفی و رفتاری می‌شوند. کودکان در این دوره ممکن است هیجانات خود را به شیوه‌های مختلفی تخلیه کنند. انتقام و درگیریهای بدنی در این دوره و، به ویژه، در هنگام تمرینات ورزشی رایج است. بازی و فعالیتهای ورزشی وسیله بسیار مناسبی برای تخلیه هیجانی در این دوره است و نظارت معلم تربیت‌بدنی بر کلاس بسیار ضروری است تا کلاس تربیت‌بدنی محل انتقام‌گیری بین دانش‌آموزان نشود.

در سن ۸ سالگی دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که به تدریج بر امیال خود مسلط شوند و قوانین و مقررات ورزشی فراگرفته را رعایت کنند. در این دوره، کودکان یاد می‌گیرند به دیگران اعتماد کنند و حس ابتکار و استقلال در آنان پرورش می‌یابد. کودکان سنین هشت و نه‌سالگی صاحب شخصیت پایدارتری نسبت به گذشته هستند. در این سنین تأثیرپذیری کودک از اشخاص مورد علاقه، به ویژه معلم، بیشتر می‌شود. معلم تربیت‌بدنی، با تنظیم برنامه‌های ورزشی مناسب، از گرایش افراد به فعالیتهای ورزشی به نحو سودمندی استفاده می‌کند و برخی قوانین و مقررات اجتماعی مثل رعایت نظم، همکاری و مسئولیت‌پذیری را در کلاسهای تربیت‌بدنی به دانش‌آموزان آموزش می‌دهد. در اواخر این دوره یعنی نه‌سالگی گرایش دانش‌آموز به فعالیتهای اجتماعی افزایش می‌یابد و دوست دارد در بازیهای گروهی چندنفره شرکت کند.

## ۲-۳. خصوصیات روانی - حرکتی

دانش‌آموزان کلاسهای اول تا سوم دبستان در معرض تجربه‌های بزرگ قرار دارند. عادت به کم‌کاری و یا فعالیت و تحرک در این دوره در دانش‌آموزان پدید می‌آید. بنابراین، لزوم تدوین برنامه‌های مناسب حرکتی در برنامه‌های آموزشی برای همه دانش‌آموزان کلاس امری اجتناب‌ناپذیر می‌نماید.

در این دوره رشد حرکتی در دختران و پسران متفاوت است. دختران در مهارت‌های مربوط به ماهیچه‌های کوچک و ظریفتر که نیاز به دقت بیشتری دارد (مثل نقاشی، خیاطی، بافندگی و.... بر پسران برتری پیدا می‌کنند. در حالی که پسران در مهارت‌های مربوط به ماهیچه‌های درشت‌تر و قویتر مثل پرش، پرتاب توپ بسکتبال و والیبال، توپ‌زدن با پا بر دختران برتری می‌یابند.

دانش‌آموزان در سنین شش تا نه سال باید در مهارت‌های بنیادی در قالب بازیهای ورزشی نظیر انداختن و گرفتن توپ، ضربه زدن به توپ، راه رفتن، دویدن، صعود کردن، و نیز مهارتهایی مثل دوچرخه سواری، شنا و غیره مهارت کافی پیدا کنند. البته مهارت‌های بنیادی در ابتدای این دوره اهمیت بیشتری دارد و هرچه سن دانش‌آموز بالا می‌رود و به سنین بلوغ نزدیک می‌شود، علاقه به بازی و اجرای مهارت‌های پیچیده‌تر جای خود را به علاقه به سرگرمیها و تفریحات می‌دهد. سرعت انتقال مهارت کودکان در این سالها در حدود نصف میزان سرعت انتقال بزرگترهاست.

در اجرای حرکات نیز پیشرفتهایی حاصل می‌شود؛ به طوری که طول قدمها در راه رفتن و دویدن بیشتر و تعادل بدن کاملتر می‌شود. جهیدن، پریدن و لی‌لی کردن را خیلی سریع یاد می‌گیرند و نواقص مهارتی خود را رفته رفته مرتفع و با چابکی و زیبایی حرکت را انجام می‌دهند و قادرند از روی موانع کوتاه بپرند.



۳. خصوصیات و ویژگیهای رشدی دانش‌آموزان ۹ تا ۱۲ سال  
۳-۱. خصوصیات جسمانی

مهمترین ویژگیهای جسمانی این دوره عبارت‌اند از:

الف) میانگین افزایش وزن، در هر سال،  $\frac{2}{3}$  کیلوگرم و معدل رشد قد، در هر سال، ۵ سانتیمتر است. یک نوجوان دوازده ساله معمولی حدود ۱۵۳ سانتیمتر قد و حدود ۴۲ کیلوگرم وزن دارد.

ب) رشد عمومی بدن دختران سریعتر از پسران است، اما پسران توانایی و قدرت عمومی بیشتری دارند.

ج) رشد قد دانش‌آموزان به کندی انجام می‌شود، اما به وزن بدن و نیروی جسمی آنها افزوده می‌شود.

د) دانش‌آموزان در این سن، به سبب افزایش رشد استخوانها و بافتهای پیوندی و افزایش قطر عضلات قابلیت‌های جسمانی آنها نیز به میزان بسیار زیادی توسعه می‌یابد.

ه) دانش‌آموزان در این سن خستگی ناپذیرند.

و) در سن نه تا دوازده سالگی ساعد و دستها رشد بیشتری دارند و بلندتر می‌شوند.

ز) مقاومت بدن دانش‌آموزان در مقابل بیماریها زیادتر می‌شود.

### ۲-۳. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

در این سنین مقبولیت دانش‌آموزان از طرف گروه همسالان، از جنبه عاطفی، برای آنها بسیار مهم است و واکنشهای عاطفی از خود نشان می‌دهند، خشم و نفرت نمود واکنشهای آنهاست، مهر و محبت را دوست دارند. معنی و مفهوم شکست را می‌فهمند و راههای موفقیت را تجربه می‌کنند. دانش‌آموزان در این سنین با آگاهی به عواطف و احساسات درونی دیگران احترام می‌گذارند و این احترام و بینش، اساس روحیه قهرمانی و جوانمردی آنها را پایه‌گذاری می‌کند. به موازات افزایش مهارت‌ها، از ناراحتی و عصبانیت آنها در رویارویی با شکست کاسته می‌شود.

. سالهای آخر دبستان، دوره ایجاد حس قضاوت و تشخیص ارزشهای موجود اجتماعی است. وجود این حس، که مهمترین عامل بهسازی زندگی انسانهاست، در سنین نه تا دوازده سالگی احساس می‌شود. در این دوره مهمترین اهداف و برنامه‌های تربیت‌بدنی، جهت‌دادن به واکنشهای عاطفی دانش‌آموزان در مقابل پیروزی و شکست در بازیها، آگاهی و شناخت صحیح از میزان تواناییهای واقعی دانش‌آموزان، کمک به تقویت مهارت‌های حرکتی پایه در آنان و تقویت ارتباط با گروه‌های همسال در بین آنان است.

### ۳-۳. خصوصیات و ویژگیهای روانی - حرکتی

در این دوره یکی از عوامل پذیرش و عضویت در گروه، تواناییهای حرکتی و قدرت جسمانی است. به همین علت افراد سعی می‌کنند تواناییهای جسمانی خود را افزایش دهند و از تناسب اندام و زیبایی ظاهری برخوردار شوند. در این سنین، مهارتهای ورزشی به سرعت افزایش می‌یابد. حرکات و مهارتهای ورزشی، زیباتر، کاملتر، صحیحتر و با قدرت بیشتری انجام می‌شود. اجرای مهارتهای ورزشی منظم و از زیبایی خاصی برخوردار است. تسلط بر انجام دادن مهارتها، به شرط اینکه در سنین قبل مهارتهای پایه را به خوبی فرا گرفته باشند، به نحو چشمگیری افزایش می‌یابد. نوجوانان در این سنین به ورزشهای قدرتی و انفرادی علاقه نشان می‌دهند، و از وسایل ورزشی واقعی و استاندارد استفاده می‌کنند. علاوه بر این، ورزشهای سخت و هیجان انگیز انجام می‌دهند، مثل، بالانس زدن، پرش، حرکات ریتمیک و تعادلی. بیشتر آنان به حرکات تحسین‌برانگیز مانند معلق زدن و حرکات سخت و قدرتی برای جلب نظر دیگران علاقه خاصی پیدا می‌کنند

## ۴. خصوصیات و ویژگیهای دانش آموزان ۱۳-۱۷ سال

### ۴-۱. خصوصیات جسمانی

این دوره یکی از بحرانیترین دوره‌های زندگی است. بسیاری از دانش آموزان به بلوغ جسمانی خود رسیده‌اند. در این سن، پسران رشد جسمانی تدریجی دارند در حالی که رشد جسمانی دختران سرعت بیشتری دارد. بروز ویژگیهای دوران بلوغ در دختران، به خصوص در اواخر یازده سالگی، سبب تفاوت‌های جسمانی آشکار آنها با پسران می‌شود. رشد عرضی اندامهای بدن تا سیزده سالگی ادامه می‌یابد. دنده‌ها در ناحیه قفسه سینه به طور کامل شکل مایل و خمیده به خود می‌گیرند و سبب افزایش فضای قفسه سینه و رشد ماهیچه‌های قلب می‌شوند.

نوجوانان در حدود شانزده سالگی کم و بیش قد و قواره دائمی خود را پیدا می‌کنند.

دخترها و پسرهای نوجوان نسبت به کوتاهی یا بلندی، چاقی یا لاغری و تناسب اندام خود بیش از حد حساس‌اند. رشد استخوانهای دست و پا در این دوره زیاد است. عضلات به سرعت رشد می‌کند و به قطر آنها افزوده می‌شود ولی استخوان‌بندی هنوز به طور کامل محکم نشده است.

## ۲-۴. خصوصیات و ویژگیهای عاطفی

یکی از ویژگیهای مهم رشد عاطفی نوجوانان در این مرحله سازش یافتن با احساسهای جدیدی است که در نتیجه دگرگونیهای جسمانی پدید آمده است. این احساسها بیشتر حالت برانگیختگی دارند. حتی پسران و دخترانی که به پدر و مادرشان علاقه دارند، در هنگام برخورد با آنان غالباً از خود سوءظن، بی‌اعتمادی، خشم و برافروختگی نشان می‌دهند. با افزایش سن تقویمی، توانایی آنان در درک معانی و کسب معرفت، بینش و آگاهی و، همچنین، توانایی آنها بر طولانی‌تر شدن زمان تمرکز حواس بر روی یک موضوع بیشتر می‌شود. در اواخر سالهای تحصیلی توجه و نگرانیهای دانش‌آموزان درباره هدفهای آینده، انتخاب شغل و تشکیل خانواده بیشتر می‌شود. در این سنین معلمان می‌بایست نقش مشاوره با حوصله و راهنمایی صبور را بر عهده گیرند و در این دوره بحرانی، دانش‌آموزان را راهنمایی کنند.

## ۳-۴. خصوصیات و ویژگیهای روانی - حرکتی

در این مرحله، رشد عقلی و هوشی نوجوان به کمال می‌رسد و، براساس استعدادها و تواناییهای ذاتی خود، قادر است هر نوع دانش و مهارتی را بیاموزد. در سن چهارده سالگی به بعد نگرش و بینش تازه‌ای در رفتار و کردار نوجوان مشاهده می‌شود. نوجوان می‌کوشد تا آن دسته از باورها و ارزشهایی را که در هدفهای زندگی او تأثیر دارند درون‌سازی کند و به درک مفاهیم مجرد دست یابد.

در این دوره، به سبب تجربیات حرکتی از پیش فراگرفته، دانش‌آموزان قادرند مهارت‌های پیچیده ورزشی را به نحو بسیار مطلوب انجام دهند. قدرت عضلانی و استقامت عمومی بدن افزایش می‌یابد و می‌توانند در مسابقات ورزشی شرکت کنند. همچنین می‌توانند در تمرینات ورزشی فشرده شرکت نمایند.

هدف تربیت‌بدنی در این دوره تعلیم روشهای صحیح تمرینات ورزشی، کنترل وزن و افزایش تواناییهای حرکتی و آمادگی جسمانی است.

## خلاصه

آگاهی از مراحل رشد کودک یکی از مهمترین مسائلی است که معلمان و مربیان، به ویژه معلمان تربیت بدنی و ورزش، باید از آن آگاهی داشته باشند، زیرا اطلاع کافی از این مراحل، آنان را در شناسایی و درک نیازمندیهای گوناگون کودک و نحوه تربیت و پرورش آنان یاری می‌دهد و مربی را در طرحریزی برنامه فصلی و سالیانه و پیش‌بینی و تدارک امکانات آموزشی و پرورشی توانا می‌سازد.

رشد صحیح و کامل کودک هنگامی صورت می‌پذیرد که عوامل متعددی چون رشد استخوانی، عضلانی، تغذیه مناسب، محیط خوب و وراثت، در هر مرحله، تأثیر شایان خود را داشته باشند. مربیان تربیت بدنی باید به فرهنگ بهداشتی و حرکتی کودک نیز اهمیت فراوان بدهند، زیرا هماهنگی این عوامل با رشد بدنی کودک بسیار مؤثر است و بی‌توجهی به آنها، تلاشهای مربی را در زمینه رشد حرکتی بی‌تأثیر و زیان‌آور می‌سازد.

متخصصان تعلیم و تربیت، هدفهای تربیتی را در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی- حرکتی تقسیم‌بندی کرده‌اند، لذا معلمان تربیت‌بدنی برای دستیابی به اهداف تربیت‌بدنی در مدارس، باید به ویژگیها و خصوصیات هر سه حیطه فوق‌الذکر در دوره‌های مختلف تحصیلی در هنگام تدریس توجه نمایند.

منظور از بررسی خصوصیات و ویژگیهای جسمانی، مطالعه وضعیت ظاهری و اسکلتی دانش‌آموزان در مواردی همچون میزان طول قد، میزان وزن، وضعیت تواناییهای عضلانی و اسکلتی و تناسب اندام است.

هدف از بررسی خصوصیات و ویژگیهای عاطفی دانش‌آموزان، رفتارهایی است که به علائق، احساسات، ارزشها، اخلاقیات و عواطف مربوط می‌شود و مواردی همچون نظم و انضباط، قبول مسئولیت، روحیه ورزشکاری، احترام به قوانین، اطاعت از معلم و غیره در آن مطرح است.

هدف از بررسی خصوصیات و ویژگیهای روانی- حرکتی، آگاهی معلمان تربیت‌بدنی به مهارتهای عصبی- عضلانی دانش‌آموزان و تجربیات حرکتی آنان است.



# فصل چهارم محتوای درس تربیت بدنی در مدارس



## هدف کلی

بررسی و شناخت عوامل مؤثر و شاخصهای مهم و اثرگذار بر محتوای درس تربیت بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی.

## هدفهای رفتاری

۱. عوامل مؤثر در تعیین محتوای درس تربیت بدنی
۲. نقش تغییرات اجتماعی موثر در تعیین محتوای درس تربیت بدنی
۳. مشکلات موجود در تعیین محتوای درس تربیت بدنی.

۴. نقش سن و تجارب حرکتی دانش‌آموزان در تعیین محتوای درس تربیت بدنی

۵. منابعی را که برنامه‌ریزان و معلمان برای تعیین محتوای درس تربیت بدنی از آنها استفاده می‌کنند

۶. ویژگیهای محتوای درس تربیت بدنی را بنویسند.

۷. نقش نیازها و علاقه‌های دانش‌آموزان در تعیین محتوای درس تربیت بدنی

## عوامل مؤثر در تعیین محتوای درس تربیت بدنی

تغییرات اجتماعی، تحولات فرهنگی و وضعیت اقتصادی و معیشتی افراد و خواسته‌ها و علایق دانش‌آموزان در تحول محتوای درس تربیت بدنی مؤثر بوده است. امروزه محتوای درس تربیت بدنی در مدارس این نگرش را باید دنبال کند که علاوه بر نیازهای فعلی دانش‌آموزان نگاهی به آینده نیز داشته باشد.

نظر دانشمندان تعلیم و تربیت از جمله استانی هال، این اصل را که مدارس باید خود را با نیازها، علایق و قابلیت‌های دانش‌آموزان هماهنگ نمایند به طور عام مورد شناسایی قرار داد. برنامه‌های تربیت بدنی از این قاعده کلی مستثنی نیست و لذا این دیدگاه تحولاتی را در تعیین محتوا و برنامه‌های تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی در مدارس به وجود آورده است.

## تغییرات اجتماعی و برنامه‌های تربیت بدنی

تغییرات اجتماعی که در زمینه‌های فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و صنعتی جامعه ما به وقوع پیوسته است در محتوای برنامه درس تربیت بدنی و ورزش تأثیر بسزایی داشته است.

علم و دستاوردهای آن در تمام زوایای زندگی بشر نفوذ کرده و تمام مناسبات، روابط و پدیده‌ها را تحت سیطره خود در آورده است. بنابراین، در طراحی فعالیت‌های ورزشی در مدارس و تعیین محتوای درس تربیت بدنی ناگزیر هستیم از اصول علمی و تجارب ارزشمند گذشته بهره بگیریم. از سوی دیگر، در جامعه امروز مدرسه و تأثیر مسئولیت‌های آن بیشتر شده است. اگر در گذشته بخشی از نیازهای حرکتی دانش‌آموزان خود به خود به وسیله فعالیت‌های روزمره در زندگی، نظیر کارکردن و فعالیت‌های جسمانی در محیط خانه و جامعه برآورده می‌شد، امروزه، به سبب تغییرات گسترده در جامعه و صنعتی شدن آن، مسئولیت مدرسه در برآوردن این نیاز بیشتر شده است. فقر حرکتی به ویژه در کودکان و نوجوانان به واسطه تحولات صنعتی در جامعه کاملاً مشهود است و استفاده از امکانات و برنامه‌های ورزشی در مدارس برای حل این مشکل امری اجتناب‌ناپذیر است. بنابراین، محتوای درس تربیت بدنی و ورزش در مدارس باید، همگام با تحولات، پاسخگوی نیازهای جدید دانش‌آموزان باشد.

## عوامل مؤثر در برنامه‌ریزی درس تربیت‌بدنی در مدارس

به طور کلی سه عامل در برنامه‌ریزی و تعیین محتوای درس تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس نقش عمده و تعیین کننده دارند. این عوامل عبارت‌اند از: جامعه و دانش‌آموزان و علوم ورزشی. اوضاع خاص اجتماعی و فرهنگی جامعه در انتخاب مواد آموزشی، کیفیت و کمیت آنها نیز اثرگذار است. ارزشها، هنجارها و رفتارهای مطلوب جامعه در شکلگیری اهداف آموزشی تربیت‌بدنی و ورزش مؤثر و یکی از عوامل مهم در انتخاب مواد برنامه‌های تربیت‌بدنی است. مقاصد، علایق، نیازها، تواناییها و استعدادها دانش‌آموزان یکی دیگر از عواملی است که برنامه‌ریزان باید در انتخاب محتوا و مواد مورد تدریس در درس تربیت‌بدنی بدان توجه جدی نمایند.

## ویژگیهای محتوای درس تربیت بدنی

ویژگیهای عمومی زیر می تواند راهنمایی کلی برای برنامه ریزان و طراحان برنامه درسی در زمینه انتخاب مواد آموزشی در هر یک از دوره های تحصیلی در مدارس باشد:

۱. محتوا و مضمون باید با عنوان درس تربیت بدنی و اهداف آن در مدارس سنخیت کامل داشته باشد و دانش آموز این امر را به خوبی در کلاسهای تربیت بدنی درک کند.

۲. محتوا باید درکی صحیح از ساختار بنیادی تربیت بدنی و ورزش به دانش آموزان ارائه بدهد.

۳. محتوا و مواد آموزشی درس تربیت بدنی باید اصول بهداشتی و سلامتی در طول زندگی را با مواد عملی به دانش آموزان بفهماند.

۴. مواد آموزشی انتخاب شده برای هر دوره تحصیلی باید با ایجاد انگیزه و شور، یادگیری را در دانش آموز تقویت کند.

۵. حرکات و مهارت‌های انتخابی برای تدریس باید متناسب با وضعیت جسمانی و توانایی‌های دانش‌آموزان باشد. به عبارت دیگر، حرکات و مهارت‌های بسیار دشوار و پیچیده یا حرکات نسبتاً ساده و آسان باید با مقتضیات سنی و تجارب حرکتی و نیازهای جسمانی آنان هماهنگ و متعادل باشد.

۶. محتوا باید متناسب با توقعات و انتظارات دانش‌آموزان باشد و آنان پس از شرکت در فعالیتهای ورزشی احساس رضایت و شادمانی کنند.

۷. تسلسل مواد آموزشی و برنامه‌های تربیت‌بدنی در هر دوره تحصیلی باید حفظ شود. به عنوان مثال آموزش مهارت‌های بنیادی و بازیهای ساده ورزشی در دوره ابتدایی و آموزش مهارت‌های پیشرفته ورزشی در دوره دبیرستان انجام گیرد.

۸. برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس باید ضامن رشد و تکامل طبیعی کودک و نوجوان، افزایش قابلیت‌های اجتماعی و روانی و بسط شخصیت او باشد.



## سن دانش‌آموزان و برنامه‌های تربیت‌بدنی

یکی از شاخصه‌های مهم در تعیین محتوای درس تربیت‌بدنی و انتخاب نوع فعالیت‌های حرکتی، سن دانش‌آموزان است. سن افراد، نشان‌دهنده بسیاری از خصوصیات و ویژگی‌های آنان است و دانش‌آموزان در هر مقطع سنی دارای توانایی‌های جسمانی، حرکتی و ویژگی‌های رفتاری مخصوص آن سن می‌باشند.

پیشنهاد می‌شود برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس به شکل زیر تنظیم گردد:

الف) برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزشی برای سنین ۲ تا ۶ سالگی (دوره آمادگی و پیش‌دبستانی).

ب) برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزشی برای سنین ۶ تا ۱۲ سالگی (دوره دبستان).

به منظور دستیابی به اهداف تربیت‌بدنی در مدارس ابتدایی و با توجه به خصوصیات و ویژگیهای دانش‌آموزان در این سنین و تغییرات عمده و ناگهانی رشد جسمانی، عاطفی و روانی- حرکتی آنان - عمدتاً در نه تا یازده‌سالگی - می‌توان به دو نوع برنامه قائل شد:

۱. برنامه‌های تربیت‌بدنی برای سنین ۶-۹ سالگی (اول تا سوم دبستان)،
۲. برنامه‌های تربیت‌بدنی برای سنین ۹-۱۱ سالگی (چهارم و پنجم دبستان)،
۳. برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در سنین ۱۲-۱۴ سالگی (دوره راهنمایی)،
۴. برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در سنین ۱۸- سالگی (دوره دبیرستان).

## نیازها و علاقه‌های دانش‌آموزان به برنامه‌های تربیت‌بدنی

در نظام آموزش و پرورش می‌بایست به خواسته‌ها، علایق و نیازهای دانش‌آموزان توجه شود. یادگیری زمانی به خوبی حاصل می‌شود که مواد آموزشی ارائه شده در هر مقطع سنی بخشی از نیازهای دانش‌آموزان را برطرف کند و مطابق با علایق و ذوق آنان باشد. مسئولان آموزشی و، به خصوص، معلمان باید به احتیاجات طبیعی دانش‌آموزان در هر مقطع تحصیلی و سنی توجه کنند و بر آن اساس محتوای برنامه‌های آموزشی را تنظیم کنند. هنگامی که دانش‌آموز احساس نیاز کند، به دنبال یادگیری می‌رود و انگیزه وی برای فراگیری درس و تمرین بیشتر می‌شود.

در یک نظام آموزشی موفق و مؤثر محور برنامه‌های آموزشی نیازها و علایق دانش‌آموزان است. این‌گونه برنامه‌ها را کودک-محور، تجربه‌محور و تعلیم و تربیت انسان‌گرا می‌نامند.

جان دیوئی یکی از صاحب‌نظران تعلیم و تربیت در کتاب «تجربه و تعلیم و تربیت» نکات اساسی این بحث را مطرح کرده است. «یک نظریهٔ منسجم از تجربه، که فراهم‌آورندهٔ جهت‌یابی مثبت در انتخاب و سازماندهی روشهای تربیتی و مواد آموزشی مناسب است، از طریق تلاش برای دادن جهت‌های تازه به کار مدارس مورد نیاز است» و «این یکی از اصول مهم تعلیم و تربیت است که آموزش باید از تجربیات موجود دانش‌آموزان آغاز گردد، زیرا این تجربه و قابلیت‌هایی که در طول دوره‌های قبلی به دست آمده فراهم‌آورندهٔ نقطهٔ آغاز برای تمامی یادگیریهای آینده است».

محور برنامه‌های تربیت‌بدنی مبتنی بر دانش‌آموز - محوری توجه کافی به مواد اساسی و رشد و تکامل کودک است. این برنامه‌ها با هدف رشد کودک بر مبنای مطالعهٔ علمی ویژگیهای ذهنی، جسمی، روانی، اجتماعی و نیازهای آنان تدوین می‌گردد.<sup>87</sup>

از خصوصیات بارز برنامه‌های تربیت‌بدنی براساس نیازها و علایق دانش‌آموزان قابلیت انعطاف برنامه است. امروزه علاوه بر بازیها و ورزشهای محلی بیش از سی‌وپنج رشته ورزشی مختلف وجود دارد. دانش‌آموزان در هر منطقه از کشور با توجه به تسهیلات و امکانات محلی به فعالیتهای ویژه‌ای گرایش پیدا می‌کنند. در نتیجه، تعدادی از رشته‌های ورزشی، در بین دانش‌آموزان یک منطقه طرفداران بیشتری دارد. معلمان تربیت‌بدنی باید با در دست داشتن اصول کلی در تعیین محتوا، به نوعی این فعالیتها را ارائه دهند که با نیازها و علایق دانش‌آموزان در هر منطقه مطابقت داشته باشد. در ارائه برنامه‌های تربیت‌بدنی براساس نیازها و علایق هدف عمده‌ای که دنبال می‌شود، این است که ما سطح مطلوبی از آمادگیهای جسمانی و آمادگیهای حرکتی را برای دانش‌آموزان هر مقطع تحصیلی در نظر بگیریم و سرانجام، با اتخاذ روشهای معقول در پایان سال تحصیلی به آن اهداف برسیم.

چنین برنامه‌هایی حداقل چهار مزیت کلی دارد:

۱. فرصتهای یادگیری براساس علایق و نیازها برای همه دانش‌آموزان فراهم می‌شود.

۲. توجه به علایق و نیازهای موجود ایجاد انگیزه در سطح مطلوب و، در نتیجه موفقیت برنامه و نیل به اهداف می‌شود.

۳. از طریق ارائه چنین فعالیتهایی، استعدادهای بالقوه دانش‌آموزان بیشتر و بهتر شکوفا خواهد شد.

۴. گروههای مختلف دانش‌آموزان مانند دانش‌آموزان مستعد از لحاظ حرکتی، معلولان جسمی، عقب‌ماندگان ذهنی، افراد منزوی و گوشه‌گیر، افراد اجتماعی، تیزهوشان، افراد معمولی و دانش‌آموزان با ویژگیهای رفتاری متفاوت در یک کلاس وجود دارند که همه آنها علایق ورزشی یکسانی ندارند و در چنین وضعیتی ارائه یک نوع فعالیت یا مهارت ورزشی برای همه گروههای فوق‌الذکر نتایج چندان مطلوبی نخواهد داشت.

یک فعالیت ورزشی ممکن است برای تعدادی از دانش‌آموزان در یک کلاس مناسب و برای گروهی دیگر انجام‌دادن همان فعالیتها نامناسب باشد. شاید تعدادی از دانش‌آموزان نیز باشند که فعالیت ورزشی ارائه شده برای آنها بسیار ساده است و پاسخگوی نیازهای جسمانی آنها نیست. لذا آگاهی معلمان تربیت‌بدنی از تواناییها و استعدادهاى دانش‌آموزان برای تنظیم برنامه‌ها امری ضروری است. ارزیابی و سنجش میزان تواناییهای دانش‌آموزان در هر کلاس با آزمونهای معتبر معیار و ملاک مناسبی برای تعیین محتوای درسی کلاسهای تربیت‌بدنی و انتخاب نوع فعالیتها خواهد بود<sup>۱۶</sup>.

در نمودار ۱-۴ محتوای کلی برنامه‌های تربیت‌بدنی در مقاطع مختلف تحصیلی نشان داده شده‌است معلمان تربیت‌بدنی با حفظ کلیات مندرج در نمودار، حرکات، فعالیتها و بازیهای را طراحی و اجرا می‌نمایند تا با خواسته‌ها و نیازهای دانش‌آموزان و سایر عوامل اثرگذار در اجرای برنامه‌ها در هر دوره تحصیلی مطابق باشد.