

نمودار ۱-۴. محتوای کلی برنامه‌های تربیت بدنی مدارس براساس سن.

طبقه‌بندی محتوای درس تربیت بدنی

۱. آمادگی جسمانی،

۲. آمادگی حرکتی.

آمادگیهای جسمانی آن دسته از قابلیتها و تواناییها هستند که به صورت بالقوه در فرد وجود دارند و در اثر تمرین بدنی پرورش می‌یابند و تواناییهای فرد را برای حضور موفق و پرنشاط در زندگی فردی و اجتماعی بالا می‌برند.

زیر مجموعه‌های آن عبارت‌اند از: استقامت، قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری، هماهنگی و چابکی.

آمادگیهای حرکتی آن دسته از استعدادها و قابلیتها هستند که فرد در اثر آموزش به آنها می‌رسد و، در نتیجه، تواناییهای مهارتی و هنری و حرکتی پرورش می‌یابند.

نکته شایان ذکر این است که بدون داشتن حداقل آمادگیهای جسمانی موفقیت در آمادگیهای حرکتی مقدور نیست.

در طراحی و تعیین محتوای درس تربیت بدنی مدارس چگونه می توان از
آمادگیهای جسمانی به آمادگیهای حرکتی دست یافت؟

طبق اسلاید بعدی ساختار مهارتی دانش آموزان به ترتیب شکل می گیرد.
آمادگیهای جسمانی زیربنای تمام فعالیتهای بدنی و اجرای مهارتهای
ورزشی است. دانش آموزان در هر دوره از تحصیل به حدی از آمادگیهای
جسمانی نیاز دارند و در کلاسهای تربیت بدنی این موقعیت فراهم می شود.
بنابراین محتوای فعالیتهای ورزشی در کلاسها عموماً به منظور افزایش
آمادگیهای جسمانی و آمادگیهای حرکتی و مهارتی دانش آموزان تدوین
می شود.

مهارت‌های ورزشی پیشرفته

مهارت‌های ورزشی ساده مثل دریبل بسکتبال - پاس والیبال - و....

- آگاهی از بدن مثل:

* شکل

* تعادل

* انتقال وزن

- آگاهی فضایی

* تخمین مسافت

* جهت شناسی

* کیفیت

- جریان حرکت:

* ارتباط با افراد

* ارتباط با اشیا

راه رفتن

دویدن

پریدن

لی لی کردن

جهیدن

متوقف شدن

جابجایی دادن

تغییر مسیر

خم شدن

هل دادن

کشیدن

فشار دادن

برگشتن

پرتاب کردن

دریافت کردن

انداختن

ضربه زدن

صعود کردن

مهارت‌های

ادراکی - حرکتی

مهارت‌های بنیادی

جنبشی (حرکتی)

مهارت‌های بنیادی

غیر جنبشی (ساکن)

مهارت‌های بنیادی

ترکیبی و پیشرفته

استقامت - قدرت - سرعت - انعطاف پذیری - هماهنگی - چابکی

آمادگی‌های جسمانی

خلاصه

تغییرات اجتماعی که در زمینه‌های فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و صنعتی جامعه در دهه‌های گذشته روی داده است در محتوای درس تربیت‌بدنی و ورزش تأثیر بسزایی داشته است. عواملی که برنامه‌ریزان برای تعیین محتوای درس تربیت‌بدنی در مدارس مورد استفاده قرار می‌دهند عبارت‌اند از: جامعه، دانش‌آموزان و علوم ورزشی.

ماهیت درس تربیت‌بدنی و ورزش به گونه‌ای است که انتخاب محتوا و جزئیات برنامه‌های آموزشی در دوره‌های مختلف تحصیلی دشوار است. عملی بودن درس تربیت‌بدنی، تنوع و گستردگی فعالیت‌های ورزشی، تنوع خواسته‌ها و علایق دانش‌آموزان از جمله مواردی است که بر پیچیدگی تعیین دقیق محتوا می‌افزاید.

در برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس بر روی دو موضوع کلی تأکید می‌شود:

۱. مادگی جسمانی،

۲. آمادگی حرکتی و مهارت‌های ورزشی.

آمادگی‌های جسمانی، آن دسته از تواناییها هستند که به صورت بالقوه در فرد وجود دارند و در اثر تمرینات بدنی پرورش می‌یابند. اجزای آمادگی جسمانی عبارت‌اند از: استقامت، قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری، هماهنگی و چابکی.

آمادگی‌های حرکتی، آن دسته از آمادگیها می‌باشند که فرد در اثر آموزش به آنها دست می‌یابد و با یادگیری آنها تواناییهای مهارتی و حرکتی دانش‌آموزان پرورش می‌یابد.

برنامه دوره‌های تحصیل دانش‌آموزان با لحاظ کردن دو مورد مذکور تنظیم می‌شود.



فصل پنجم
وظایف و مسئولیتهای
نهادها و مسئولان
آموزشی

هدف کلی

بیان وظایف و مسئولیتهای افراد، نهادها و سازمانهای متصدی امر تربیت بدنی و ورزش در مدارس و آشنایی دانشجویان و خوانندگان با این وظایف و مسئولیتهای آنها.

هدفهای رفتاری

۱. عوامل، سازمانها و افرادی را که در ارائه درس تربیت بدنی سهم هستند
۲. نقش خانواده در گسترش و تعمیم فعالیتهای ورزشی در مدارس
۳. وظایف و مسئولیتهای والدین در قبال درس تربیت بدنی
۴. وظایف و مسئولیتهای معلمان تربیت بدنی، مسئولان آموزشی مدرسه و کارشناسی تربیت بدنی

همکاری نهادهای اجتماعی در اجرای برنامه‌های تربیت بدنی

گرچه بسیاری از افراد آموزش و پرورش را مسئول تحقق بخشیدن به این مهم می‌دانند، اما دستیابی به چنین هدف ارزشمندی مستلزم این است که تمامی افراد جامعه و مسئولان و نهادهای اجتماعی هر یک به وظیفه‌ای که دارند، به خوبی آگاه باشند و به درستی به آن عمل نمایند. والدین امیدوارند که فرزندان‌شان با معلمان کارآمد و متعهدی سروکار داشته باشند که آنان را به نحو شایسته، در راه رسیدن به کمال، معرفت و خودشناسی هدایت کنند. آموزش و پرورش باید با ایجاد فضای مناسب همه دانش‌آموزان را با شرکت در کلاسهای تربیت بدنی به حداکثر رشد و تکامل در اندامها و دستگاه عصبی-عضلانی برساند. تواناییهای ادراکی و قوه شناخت دانش‌آموزان پرورش یابد و آنان را در کشف استعدادهای خود و، همچنین، منابع قابل دسترس در هنگام فشار و سختی در زندگی یاری دهد.

معلمان تربیت‌بدنی نیز باید بدانند که گفتار، اعمال، روشها و رفتارهایشان در هنگام تدریس، تأثیر چشمگیری بر روی دانش‌آموزان تحت تعلیم آنها دارد.

والدین که در آرزوی داشتن فرزندی سالم، برومند و مؤثر در جامعه‌اند باید نهایت همکاری و مشارکت جدی را با آموزشگاهها و معلمان در راه رسیدن به چنین اهدافی داشته باشند و خلاصه اینکه دانش‌آموزان نیز باید به وظایف و مسئولیتهای خود در کلاسهای تربیت‌بدنی و هنگام اجرای تمرینات و فعالیتهای جسمانی آگاه باشند.

در امر تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس می‌پردازیم.

الف) مسئولیتهای والدین

محیط خانواده اولین و مهمترین پایگاه به منظور حضور فعال و مؤثر دانش‌آموزان در فعالیتهای تربیت‌بدنی و ورزش محسوب می‌شود. نگرش مثبت والدین به فعالیتهای جسمانی و کلاسهای تربیت‌بدنی بسیار مهم است. والدین باید بدانند که کودکانشان به فعالیتهای جسمانی نیاز دارند و قسمت اعظم این نیاز در کلاسهای تربیت‌بدنی و برنامه‌های ورزشی مدرسه برآورده می‌شود.

. حضور مؤثر دانش‌آموزان در کلاسهای تربیت‌بدنی علاوه بر بهبود تواناییهای جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان، موجب اعتلای تواناییهای روانی و جسمانی دانش‌آموزان و فراگیری دروس دیگر می‌شود.

اهم وظایف و مسئولیتهای اخلاقی والدین در قبال فرزندانشان برای شرکت در برنامه‌های ورزشی مدارس را به شرح زیر می‌توان برشمرد:

۱. فرزندان خود را به شرکت در فعالیتهای ورزشی تشویق و فرصتهای لازم را بدین منظور برای آنان فراهم کنند.

۲. به اهداف تربیتی، اخلاقی و آموزشی تربیت‌بدنی و تأثیرات آن بر جسم و روان فرزندان توجه نمایند و فعالیتهای ورزشی را تنها یک عامل تفریحی و سرگرم کننده تلقی نکنند.

۳. با کسب اطلاع از برنامه‌های ورزشی مدرسه در بهبود و گسترش کمی و کیفی برنامه‌ها بکوشند و با معلمان تربیت‌بدنی و سایر مسئولان آموزشی مدرسه برای اجرای مطلوب درس تربیت‌بدنی و ورزش همکاری نمایند.

۴. وسایل ورزشی مورد نیاز فرزند خود را طبق مقررات و تصمیمات مسئولان مدرسه و مربیان ورزشی (در حد مقدمات) تهیه نمایند.
۵. برای تشویق فرزندان خود به تماشای مسابقات و رقابتهای ورزشی بروند و فرزندان خود را از نزدیک مورد تشویق قرار دهند.
۶. از تواناییها و استعدادهاى ورزشی فرزندان خود از طریق ارتباط مستمر با معلمان تربیت بدنی و بررسی پرونده‌های بهداشتی- ورزشی مطلع شوند.
۷. ساعاتی را در هفته همراه با فرزندان خود به ورزش بپردازند.
۸. در برطرف کردن ضعفهای جسمانی و ناتوانیهای حرکتی فرزندان خود با کمک و راهنمایی مربیان تربیت بدنی و متخصصان علوم ورزشی کوشا باشند.

ب) وظایف معلمان تربیت‌بدنی و ورزش

وظایف انسانی معلم در آماده ساختن دانش‌آموزان برای فردایی بهتر، فراتر از وظایف و مسئولیتهای قانونی اوست. ولی برای اینکه معلم تربیت‌بدنی و ورزش بهتر بتواند دانش‌آموزان تحت تعلیم را بشناسد ناگزیر است وظایف خود را در قالب دستورالعملهایی روشن و واضح بیان کند تا به اهداف از پیش تعیین شده خود نایل آید. این دستورالعملها به شرح زیر است.

۱. در کلاسهای آموزشی تربیت‌بدنی به تفاوتها و ویژگیهای جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی آنان توجه نماید.
۲. اهداف واضح، روشن و ارزشمندی را تعیین و دانش‌آموزان، والدین و دیگران را از این اهداف آگاه کند.
۳. به رشد و بهداشت روانی دانش‌آموزان توجه نماید.
۴. طرح درس مدون و مشخصی را برای هر یک از جلسات آموزش تربیت‌بدنی و ورزش تنظیم کند.
۵. در تمامی کلاسهای ورزش از لباس کامل ورزشی و سوت استفاده کند.

۶. تمامی اصول، معیارها و قوانینی که از طرف کارشناسی تربیت‌بدنی آموزش و پرورش ابلاغ می‌شود رعایت و با جدیت پیگیری کند.

۷. به نیازها، خصوصیات و ویژگیهای دانش‌آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی برای تدوین برنامه‌های ورزشی توجه کند.

۸. به منظور توسعه و تعمیم فعالیتهای ورزشی و مشارکت والدین و دانش‌آموزان، در مدرسه، انجمنهای ورزشی، گروههای ورزشی و کانونهای ورزشی تشکیل دهد.

۹. به منظور آشنایی با آخرین دستاوردهای علمی در زمینه‌های ورزشی همواره به مطالعه و تحقیق اهتمام ورزد و در کلاسهای بازآموزی، ضمن خدمت و در همایشهای علمی تربیت‌بدنی با انگیزه و احساس مسئولیت شرکت کند.

۱۰. پرونده‌های بهداشتی - ورزشی برای هر یک از دانش‌آموزان با کمک دیگر مربیان و مسئولان مدرسه تشکیل دهد و نتایج آن را به اطلاع اولیای مدرسه و والدین برساند.

۱۱. رقابتهای درون مدرسه‌ای را به گونه‌ای متناسب برنامه‌ریزی و اجرا کند.

۱۲. هر معلم می‌بایست به انواع روشهای تدریس تربیت‌بدنی و نحوه آموزش مهارتهای ورزشی آگاه باشد و مورد استفاده آنها را بداند. موقعیت زمانی و مکانی را در انتخاب روشهای تدریس مورد نظر قرار دهد. البته باید گفت هیچ روش واحدی به عنوان بهترین روش تدریس وجود ندارد.

۱۳. در جلسات مسئولان و انجمن اولیا و مربیان شرکت کند و توجه مسئولان و والدین را به اهمیت درس تربیت‌بدنی و ورزش برای دانش‌آموزان جلب نماید.

۱۴. بر اماکن، تأسیسات و امکانات ورزشی مدرسه نظارت دقیق داشته باشد.

۱۵. در حفظ و نگهداری و استفاده بهینه از امکانات ورزشی موجود در مدرسه کوشا باشد.

۱۶. ارزشیابی دقیق درس تربیت‌بدنی، براساس دستورالعملهای مربوط، از دانش‌آموزان به عمل آورده و نمره را براساس تواناییها و پیشرفتها در کارنامه‌های دانش‌آموزان منظور نماید.

ج) وظایف مدیران و مسئولان آموزشی مدرسه

اهم وظایف و مسئولیتهای مدیران و مسئولان آموزشی مدرسه را می توان به شرح زیر برشمرد:

۱. تدوین برنامه های ورزشی مدرسه با کمک معلمان تربیت بدنی در طول سال تحصیلی به نحوی که همه دانش آموزان از این برنامه ها حداکثر استفاده را ببرند.

۲. تأیید و پشتیبانی لازم از برنامه های تربیت بدنی و کمک به اجرای جزئیات برنامه.

۳. تهیه وسایل، امکانات و تجهیزات ورزشی مناسب به طوری که جوابگوی نیازهای دانش آموزان باشد.

۴. جذب معلمان شایسته و واجد شرایط برای درس تربیت بدنی و فعالیتهای فوق برنامه.

۵. اقدام به تشکیل انجمنهای ورزشی و همایشهای علمی تربیت بدنی برای اولیای دانش آموزان.

۶. نظارت بر اجرای مطلوب درس تربیت بدنی و ورزش

۴. برگزاری کلاسهای ضمن خدمت، سمینارها و گردهماییهای علمی به منظور ارتقای سطح علمی معلمان تربیت‌بدنی و شناسایی محققان و معلمان شایسته و تشویق آنها.

۵. تهیه کتب و نشریات، راه‌اندازی کارگاههای آموزشی، وسایل کمک آموزشی به منظور ارتقای سطح کیفی مربیان ورزشی.

۶. برنامه‌ریزی مسابقات قهرمانی دانش‌آموزان در فرصتهای مناسب.

۷. سعی در ساخت اماکن و تأسیسات ورزشی مورد نیاز مدارس و جذب حمایتها و کمکهای والدین و دیگر نهادها و سازمانها.

ه) وظایف دانش‌آموزان

مواردی که دانش‌آموزان می‌بایست در خصوص فعالیتهای ورزشی بدانند عبارت‌اند از:

1. به قوانین و مقررات ورزشی احترام بگذارند
2. از تواناییهای جسمانی و مهارتی خود آگاه باشند.
3. اصول اخلاقی و تربیتی را رعایت کنند.
4. در هنگام ورزش از لباس و کفش ورزش مناسب استفاده کنند.
5. زیر نظر مربی به تمرین و فعالیت پردازند.
6. آمادگیهای جسمانی را علاوه بر محیطهای ورزشی در زندگی روزمره به کار برند.
7. کتابها، مجلات و مقالات علمی ورزشی را مطالعه کنند.
8. هدفشان از شرکت در فعالیتهای ورزشی، در وهله اول، کسب سلامت و تندرستی و نشاط و شادمانی باشد.

خلاصه

برای دستیابی به اهداف تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، تمامی افراد جامعه و مسئولان و نهادهای اجتماعی، خانواده، معلمان تربیت‌بدنی، مسئولان آموزشی مدرسه، کارشناسان تربیت‌بدنی آموزش و پرورش و دانش‌آموزان باید به وظیفه و تأثیر خود در بهبود و پیشرفت هرچه بیشتر ابعاد وجودی انسان آگاه باشند و در چارچوب وظایف و فراتر از آن در برنامه‌ریزی فعالیتهای ورزشی مدارس مشارکت فعال داشته باشند و انجام وظیفه نمایند.

محیط خانواده، به عنوان اولین و مهمترین پایگاه اجتماعی، تأثیر فراوانی در حضور فعال و مؤثر کودکان و نوجوانان در فعالیتهای جسمانی بر عهده دارد. حضور مؤثر دانش‌آموزان در فعالیتهای جسمانی نه تنها باعث پیشرفت تواناییهای جسمانی و روانی آنان می‌شود، بلکه آمادگی ذهنی و جسمی آنان برای فراگیری دروس دیگر نیز بیشتر خواهد شد.

معلم تربیت‌بدنی باید کاملاً به وظایف خطیر و حساس خود آگاه باشد و در آموزش و پرورش دانش‌آموزان به همه جنبه‌های اجتماعی، تربیتی، اخلاقی و ورزشی توجه داشته باشد. او برای شناسایی بهتر دانش‌آموزان، ناگزیر است وظایف خود را در قالب دستورالعمل‌هایی روشن و واضح بیان نماید تا به اهداف از پیش تعیین شده خود نایل آید.

مدیران و مسئولان آموزشی مدرسه نیز تأثیر شگرفی در ارائه موفقیت‌آمیز برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس بر عهده دارند. مدیران و مسئولان آموزشی با تدوین برنامه‌های ورزشی مدرسه با کمک معلمان تربیت‌بدنی، حمایت و پشتیبانی لازم از برنامه‌های تربیت‌بدنی مدرسه، تهیه وسایل و امکانات ورزشی مناسب، جذب معلمان شایسته جهت ارائه درس تربیت‌بدنی، تشکیل انجمن‌های ورزشی و همایش تربیت‌بدنی برای اولیای دانش‌آموزان و همچنین نظارت بر حسن اجرای درس تربیت‌بدنی و ورزش تأثیر گذارند.

کارشناس تربیت‌بدنی اداره آموزش و پرورش، به عنوان متولی برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس، می‌تواند از طریق تهیه امکانات و تجهیزات ورزشی مناسب برای مدارس، ارائه دستورالعمل‌های مدون و روشن، نظارت بر حسن اجرای برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس و برگزاری کلاسهای ضمن خدمت، سمینارها و گردهماییها به منظور ارتقای سطح علمی معلمان تربیت‌بدنی مدارس، تهیه کتب و نشریات، برنامه‌ریزی و برگزاری مسابقات و تأسیس اماکن ورزشی با کمک و حمایت والدین و سایر افراد خیر در جامعه در رسیدن به اهداف تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس بسیار اثرگذار باشد.

دانش‌آموزان نیز به عنوان محور تمامی فعالیتهای آموزش و پرورش باید از روشهای اصولی و صحیح تمرین کردن، و شرکت هدفمند در فعالیتهای ورزشی آگاهی کامل داشته باشند و برای دستیابی به اهداف تربیت‌بدنی و ورزش به قوانین و مقررات ورزش احترام بگذارند و به اصول اخلاقی و تربیتی مطرح شده از سوی مربیان و معلمان تربیت‌بدنی در هنگام فعالیتهای¹¹² ورزشی پایبند باشند.

فصل ششم

اصول برنامه‌نویسی کلاسهای تربیت بدنی

هدف کلی

آشنایی معلمان تربیت بدنی با اصول برنامه‌نویسی و ارائه طرح درس برای یک جلسه تدریس درس تربیت بدنی و همچنین برنامه‌نویسی طرح درس سالیانه برای دوره‌های مختلف تحصیلی.

هدفهای رفتاری

۱. مزایای طرح درس تربیت بدنی.
۲. ضرورت و اهمیت طرح درس.
۳. تهیه طرح درس را برای یک جلسه تدریس درس تربیت بدنی
۴. موانع و مشکلات موجود در ارائه طرح درس در مدارس.
۵. طرح درس سالیانه.

اهمیت برنامه‌نویسی در آموزش تربیت‌بدنی

دکتر ناش، از متخصصان تربیت‌بدنی در نوشته‌های خود درباره برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس بر ضرورت بررسی دقیق فعالیتهای ورزشی پسران و دختران در مدارس تأکید می‌کند. وی همچنین اشاره می‌کند که ما باید به این پرسشها پاسخ دهیم که آیا تواناییهای جسمانی، مهارتها و علایق دانش‌آموزان براساس برنامه‌های ارائه شده بهبود می‌یابد؟ و یا اینکه برعکس، دانش‌آموزان روحیه و انگیزه خود را از دست می‌دهند؟ آیا دانش‌آموزان با علاقه و اشتیاق برای بهره‌گیری از تأثیرات حرکت، تربیت‌بدنی و فعالیتهای ورزشی در برنامه‌ها شرکت می‌کنند و یا به اطراف می‌جهند، عرق می‌ریزند و به بهانه کلاس تربیت‌بدنی به وقت‌گذرانی و تفریح می‌پردازند.

ضرورت طرح درس تربیت بدنی برای معلمان

همه معلمان تربیت بدنی اعم از کم تجربه و جوان یا باتجربه می بایست برای تدریس یک جلسه درس تربیت بدنی برنامه‌ای مدون و مشخص داشته باشند. چنین برنامه‌ای باید قبلاً تهیه شده و جزئیات آن به دقت مورد بررسی کامل قرار گرفته باشد. این امر از تصمیمات لحظه‌ای و بدون برنامه و سلیقه‌ای معلم در تدریس جلوگیری می کند و کارایی و اثربخشی کلاسهای تربیت بدنی مدارس را به طور چشمگیری افزایش می دهد.

تهیه و تنظیم طرح درس به صورت مکتوب به معنای بی اطلاعی و ناآگاهی معلم تربیت بدنی نیست، بلکه نشان از جدیت و تعهد و شایستگی آنها در کار و انجام وظیفه دارد.

۱ امتیازات و مزایای طرح درس تربیت‌بدنی بدین شمار است:

۱. طرح درس راهنمای معتبری برای تعیین اهداف اختصاصی تربیت‌بدنی و ورزش است.

۲. طرح درس الگوی مناسبی است که زمینه‌های مختلف فعالیت‌های جسمانی و مهارت‌های ورزشی را، برای کلیه دانش‌آموزان، متناسب با نیازها و استعداد‌های آنان و با توجه به ویژگی‌های جغرافیایی و فرهنگی مدارس فراهم می‌آورد.

۳. مشاهده تأثیر مثبت و سازنده طرح درس در حین تدریس و کسب اعتماد و اطمینان نسبت به برنامه‌های تنظیمی.

۴. تنظیم طرح درس، میزان دقت معلمان تربیت‌بدنی را در ادای وظایف افزایش می‌دهد و اشتباهات به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش و، در نتیجه، سطح یادگیری دانش‌آموزان ارتقا می‌یابد.

۵. با داشتن طرح تدریس در هر جلسه آموزش تربیت بدنی، معلمان قادر خواهند بود، رئوس مطالب و مهارت‌های تدریس شده را به طور دقیق ثبت نمایند. بدین ترتیب، دسترسی معلم و دیگر مسئولان به مواد تدریس شده میسر می‌شود. همچنین تسلسل مطالب، مهارت‌ها و تمرینات ارائه شده حفظ می‌گردد.

۶. چنانچه طرح درس روزانه، ماهانه و سالیانه تنظیم گردد، دانش‌آموزان، والدین و مسئولان آموزشی مدرسه از آن آگاهی یافته و با معلمان تربیت بدنی برای اصلاح و بهبود برنامه بر مبنای نیازهای واقعی دانش‌آموزان همکاری لازم را خواهند کرد و، در نتیجه، علاقه و مشارکت دانش‌آموزان و والدین در اجرای کامل برنامه‌های تربیت بدنی بیشتر می‌گردد.

۷. کسب اطمینان معلمان تربیت بدنی از یادگیری مؤثر در طول تدریس و پیش‌بینی و ارزشیابی موادی که سبب افزایش کیفیت تدریس می‌شود.

۸. ارائه گزارش فعالیتهای آموزشی انجام شده به صورت مکتوب به مسئولین آموزشی و انجمن اولیا و مربیان و تنظیم فعالیتهای آینده با توجه به میزان دسترسی به اهدافی که در طرح درس جاری پیشبینی شده است. تهیه و تنظیم طرح درس تربیت بدنی جامع که در آن وضعیت منطقه‌ای لحاظ شده باشد نیاز به صرف وقت، دقت و آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول و روشهای برنامه‌نویسی تمرینات ورزشی، آموزش فنون و مهارتهای ورزشی و مطالعه مستمر و دائمی آنان دارد.

جدول بندی برنامه های تربیت بدنی

تربیت بدنی هم مانند سایر دروس باید به گونه ای مناسب در برنامه آموزشی مدارس قرار بگیرد تا در مقام اجرا بتوان به اهداف از پیش تعیین شده نایل گردید.

در برنامه درس تربیت بدنی باید به مسائل زیر پاسخ صریح و روشن داد.

۱. زمان کلاسهای تربیت بدنی در برنامه آموزشی مدرسه چه زمانی را به خود اختصاص می دهد؟

۲. آیا مدت زمانی که برای درس تربیت بدنی در نظر گرفته شده به اندازه زمان اختصاص داده شده به سایر دروس است؟

۳. کلاسهای تربیت بدنی در مدارس یک بار در هفته، دو بار در هفته، سه بار در هفته و یا هر روز تشکیل گردد؟

۴. آیا فعالیتهای فوق برنامه تربیت بدنی به عنوان بخشی از کلاسهای تربیت بدنی برنامه ریزی شده اند یا اینکه در وقت دیگری خارج از ساعات آموزشی انجام می شود؟

معمولاً جدول‌بندی برنامه‌های آموزش تربیت‌بدنی در مدارس به سه شکل برنامه آموزشی یک جلسه تدریس، برنامه آموزشی برای یک ثلث یا ترم تحصیلی (سه‌ماهه) و برنامه آموزشی سالیانه تهیه و تنظیم می‌گردد.

برنامه مواد یک جلسه تدریس

برنامه‌های تدریس تربیت‌بدنی به دلیل ماهیت آن عمدتاً در فضاها و اماکن ورزشی روباز در مدارس و بعضاً در سالنهای سرپوشیده ورزشی انجام می‌شود. اصول برنامه‌ریزی برای یک جلسه تدریس درس تربیت‌بدنی، چه در فضاها و روباز و چه در اماکن ورزشی سرپوشیده، برای تمام کلاسهای اول دبستان تا چهارم دبیرستان مشابه است. تنها اختلاف در محتوای مواد مورد تدریس، شیوه‌های آموزشی و تقسیم‌بندی زمان برنامه‌هاست که در فصول گذشته به آنها اشاره شد.

جزئیات مواد یک جلسه تدریس درس تربیت بدنی عبارت است از:

الف) سازماندهی کلاس درس: که عمدتاً شامل فعالیتهای مقدماتی نظیر تعویض لباس و حضور و غیاب دانش آموزان، سلام و احوالپرسی و بیان اهداف کلی درس (مهارت مورد تدریس) است.

ب) گرم کردن بدن و آماده شدن برای اجرای مهارتهای مورد تدریس: گرم کردن بدن بر دو نوع است:

۱. گرم کردن عمومی بدن به منظور بالا بردن درجه حرارت عمومی بدن و انعطاف پذیر کردن بیشتر مفاصل بدن که با انجام دادن انواع دویدنها، پریدنها، حرکات نرمشی و حرکات موزون عملی می شود.

۲. گرم کردن اختصاصی بدن که بیشتر به خصوصیات و ویژگیهای مهارت مورد تدریس مربوط می شود.

ج) بخش آموزش: این بخش معمولاً بیشترین زمان یک جلسه تدریس را به خود اختصاص می دهد و معلمان تربیت بدنی می بایست دقت و سعی وافری به منظور اتخاذ شیوههای مناسب آموزشی و ارائه تمرینات ورزشی انجام دهند. این بخش می تواند به دو قسمت فرعی تقسیم شود:

۱. مرور بر مهارتها و تمرینات قبلی؛

۲. آموزش مهارت یا حرکات و مهارتهای جدید بر طبق برنامه‌های تنظیمی.

د) بازگشت به حالت اولیه: دانش‌آموزان متعاقب فعالیت‌های جسمانی شدید مدت زمان مناسبی را برای اجرای فعالیت‌های آرام و سبک نیاز دارند تا وضعیت جسمانی خود را به حالت طبیعی و همانند زمان قبل از تمرین بازگردانند.

بیشتر دانش‌آموزان به سبب علاقه بسیار شدیدی که به ورزش دارند ناآگاهانه نمی‌خواهند موارد فوق را انجام دهند و مصرانه از معلم خود می‌خواهند که زمان گرم کردن و یا بازگشت به حالت اولیه را از برنامه حذف کند و به بازی و مسابقه پردازند. این‌گونه درخواستها در صورت اجابت ممکن است آسیب‌های جبران‌ناپذیری بر جسم دانش‌آموزان وارد آورد. گرم کردن تدریجی بدن و بازگشت به حالت اولیه جزو ضروریات یک طرح درس است.

نکته شایان ذکر دیگر اینکه معلم تربیت بدنی می‌بایست در تهیه و تدوین طرح درس به اهداف رفتاری و هر سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی توجه نماید. به عبارت دیگر، توجه بیش از حد معلم به حیطه روانی - حرکتی و دانش‌آموزانی که استعدادهاى حرکتی درخشان و فوق‌العاده دارند باعث اجرای ناصحیح برنامه‌های تربیت بدنی در کلاسهای درس می‌شود. به دانش‌آموزان ضعیف، خجول و کم‌رو باید توجه ویژه شود. همه دانش‌آموزان باید بتوانند اصول و قوانین مربوط به مهارت مورد تدریس را توضیح دهند. رعایت قوانین و مقررات کلاس درس برای همه دانش‌آموزان یکسان است و این موضوعی است که معلم تربیت بدنی در مدارس باید بدان آگاه باشد.

تقسیم مواد برنامه برحسب زمان (یک جلسه تدریس)

منظور از تنظیم برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی در یک جلسه تدریس بر حسب زمان این است که معلم تربیت‌بدنی، براساس زمان پیش‌بینی شده در برنامه آموزشی، فعالیتهای آموزشی خود را متناسب با وضعیت کلاس به نحو مطلوب تقسیم‌بندی کند.

در تقسیم‌بندی زمانی کلاس تربیت‌بدنی مواردی همچون نوع وسایل و تجهیزات ورزشی موجود، فضاها و اماکن ورزشی در دسترس، تعداد نفرات کلاس و وضع جغرافیایی و آب و هوایی منطقه و ماهیت مهارت مورد تدریس مورد توجه است.

جدول ۶-۱. جدول زمان بندی ساعات تدریس

ردیف	موضوع تدریس و فعالیتهای مورد نظر سازماندهی	زمان فعالیت به دقیقه
۱	الف) صف بندی ب) سلام و احوالپرسی ج) حضور و غیاب د) بیان اهداف و کلیات درس	۰-۵/۰ ۵/۰-۱ ۱-۲ ۲-۵/۳
۲	گرم کردن بدن الف) راه رفتن ب) دویدن آرام ج) دویدن در شکل های مختلف با حرکات متنوع د) حرکات نرمشی ه) حرکات کششی تمام مفاصل	۵/۳-۴ ۴-۵ ۵-۶ ۶-۵/۸ ۵/۸-۱۱
۳	گرم کردن اختصاصی الف) آمادگی مفاصل و مفاصل درگیر حرکت ب) مهارتهای ترکیبی	۱۱-۵/۱۴ ۵/۱۴-۱۶
۴	آموزش مهارت الف) مرور تمرینات ب) آموزش کلامی ج) تمرینات ویژه د) بازیهای ورزشی	۱۶-۱۹ ۱۹-۲۰ ۲۰-۲۸ ۲۸-۴۰
۵	ارزشیابی از مواد مورد تدریس	۴۰-۴۳
۶	بازگشت به حالت اولیه	۴۳-۴۸

نکات مهمی که معلمان و دبیران تربیت‌بدنی در هنگام تنظیم طرح درس و تقسیم‌بندی زمانی ساعات تربیت‌بدنی باید رعایت نمایند:

۱. برنامه پیشنهادی با توجه به وضعیت آب و هوایی و موقعیت جغرافیایی تنظیم گردد.
۲. از بهترین روش برای سازماندهی و حضور و غیاب دانش‌آموزان، که حتی‌المقدور زمان کمتری را به خود اختصاص دهد، بهره‌گیرد.
۳. به بهداشت محیط، فضاها و زمینهای ورزشی و ایمنی وسایل و تجهیزات ورزشی به طور خاص توجه کنند و حتی‌الامکان وسایل خطرآفرین در محیطهای بازی و فعالیت نباشد.
۴. چنانچه در حین تدریس نیاز باشد که معلم به عللی محیط ورزشی را موقتاً ترک کند، حتماً فعالیت ورزشی دانش‌آموزان را متوقف سازد و از آنان بخواهد که در همان محیط آرام بنشینند تا مجدداً معلم در کلاس درس حاضر شود.

۵. معلم در حین تدریس مهارت‌های ورزشی نکات بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی را متناسب با نیازهای دانش‌آموزان توضیح دهد.

۶. معلم تربیت‌بدنی باید قبل از شروع کلاس، وسایل و امکانات ورزشی و مورد نیاز آموزش را فراهم کند و در جاهای مخصوص، که برای این منظور پیش‌بینی شده‌است، قرار دهد تا زمان در نظر گرفته شده برای مراحل مختلف فعالیتها طبق برنامه انجام شود و خللی در اداره کلاس ایجاد نشود.

۷. حرکات، فعالیتها، تمرینات و بازیهایی که قبلاً روی آن مطالعه نشده و معلم فاقد تجربه کافی در ارائه این‌گونه فعالیتهاست آموزش داده نشود زیرا هم سازماندهی کلاس به هم می‌خورد و هم ممکن است خطراتی برای دانش‌آموزان داشته باشد.

خلاصه

تغییرات اساسی چند دهه اخیر در برنامه‌های آموزشی مدارس ایجاب می‌کند که ما نیز در برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی در مدارس بازنگری اساسی داشته باشیم. استانداردها و ملاکهای مطلوب برنامه‌های تربیت‌بدنی برای هر دوره تحصیلی و هر کلاس درس به روشنی مشخص شود. معلم تربیت‌بدنی باید با هماهنگی و همکاری مسئولان مدرسه برنامه‌ریزی دقیقی انجام دهد و مشخص کند که تا پایان سال تحصیلی دانش‌آموزان به چه سطحی از آمادگیهای جسمانی و مهارتهای حرکتی می‌رسند.

همه معلمان تربیت‌بدنی باید برای تدریس یک جلسه آموزش تربیت‌بدنی برنامه‌ای مدون و مشخص داشته باشند که در آن جزئیات به دقت مورد بررسی کامل قرار گیرد.

این امر از تصمیمات لحظه‌ای و بدون برنامه و سلیقه‌ای معلم در تدریس و ارائه تمرینات جلوگیری می‌کند و کارایی و اثربخشی کلاسهای تربیت‌بدنی مدارس را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

اصول کلی یک جلسه تدریس درس تربیت‌بدنی عمدتاً شامل سازماندهی، گرم کردن، آموزش مهارت‌های ورزشی جدید و بازگشت به حالت اولیه می‌باشد. شیوه‌های اجرایی، نوع تمرینات، میزان آموزش و انتخاب نوع مهارت برای آموزش به عواملی همچون شرایط جغرافیایی و آب و هوایی منطقه، امکانات فضاها و تأسیسات ورزشی، زمان در دسترس و نیازهای واقعی دانش‌آموزان بستگی دارد.

فصل هفتم

روشهای
تدریس
درس
تربیت بدنی
در مدارس



هدف کلی

آشناسدن دانشجویمان و خوانندگان با انواع روشها و فنون تدریس درس تربیت بدنی و بهترین و مؤثرترین شیوه برای تدریس در هر مقطع تحصیلی.

هدفهای رفتاری

۱. اهمیت روشهای تدریس در آموزش مهارتهای حرکتی.
۲. انواع روشهای تدریس درس تربیت بدنی
۳. طبقه بندی روشها و فنون تدریس.
۴. ویژگیهای هر یک از روشها و فنون تدریس.
۵. محاسن و معایب هر یک از روشها و فنون تدریس.
۶. نحوه انتخاب مؤثرترین شیوه روش تدریس در هر مقطع تحصیلی.
۷. روشهای آموزش مهارتهای ورزشی را نام برده و ویژگیهای هر یک را شرح دهند.

اهمیت روشهای تدریس در انتقال مهارتهای حرکتی

آشنایی معلمان تربیت‌بدنی با روشها و فنون تدریس و آموزش مهارتهای حرکتی و ورزشی موجب می‌شود تا اهداف تعلیم و تربیت، به طور عام، و اهداف تربیت‌بدنی، به طور خاص، با سهولت و اثربخشی بیشتر و در مدت زمان کوتاه‌تر تحقق یابند. میزان موفقیت معلمان در تدریس و آموزش، به میزان اطلاعات آنها از دانش‌آموزان، تخصص و تجربه آنها در برقرار کردن ارتباط با دانش‌آموزان و نفوذ در میان دانش‌آموزان بستگی دارد.

اطلاعات و دانسته‌های صرفاً نظری و بدون پشتوانه عملی به تنهایی نمی‌تواند برای معلم موفقیتی به ارمغان آورد. چگونگی به کار بستن اطلاعات نظری نیز به تجربه، عمل، آزمایش و آگاهیهای معلم از اصول روش تدریس بستگی دارد. روشهای تدریس خوب به ایجاد موقعیتهای یادگیری فردی و گروهی، تهیج و برانگیختن دانش‌آموزان برای شرکت فعال در تمرینات کمک می‌کند.

روشهای تدریس در تربیت بدنی

در آموزش تربیت بدنی روشهای تدریس مختلفی وجود دارد. انتخاب مناسبترین روش و نحوه تدریس معلم و مربیان تربیت بدنی یکی از اساسیترین موضوعات در حوزه تربیت بدنی و ورزش است و به عواملی چون اهداف آموزشی، خصوصیات و ویژگیهای دانش آموزان، تعداد دانش آموزان، فضاهای ورزشی در دسترس و امکانات و تجهیزات ورزشی موجود بستگی دارد.

در این کتاب منظور از روشهای تدریس در کلاسهای تربیت بدنی دو جنبه مختلف از نحوه تدریس درس تربیت بدنی است. این دو جنبه عبارتند از:

۱. نحوه مدیریت و اداره کلاسهای تربیت بدنی در هنگام تدریس،
۲. نحوه آموزش مهارتها و فعالیتهای جسمانی و حرکتی به دانش آموزان.

شرح اجمالی روشهای کلاسداری و تدریس

۱. شیوه‌های مدیریت در تدریس تربیت‌بدنی

معلمان تربیت‌بدنی همیشه از روشها و شیوه‌های متنوعی در اداره کلاسهای تربیت‌بدنی و آموزش مهارتها بهره می‌برند معمولاً شیوه‌های انتخابی معلمها اقتضایی است و براساس زمان و مکان و مقطع تحصیلی انتخاب می‌شود. دامنه این شیوه‌ها یک حوزه بسیار وسیع را شامل می‌شود که از شیوه معلم‌مداریشروع شده و به شیوه کلاسداری و تدریس به صورت شاگردمداری منتهی می‌شود (شکل زیر).

(شاگردمداری)

(معلم‌مداری)

(غیرمستقیم)

دامنه شیوه‌های اداره کلاسهای تربیت‌بدنی در مدارس

(مستقیم)

همان گونه که شکل بالا نشان می‌دهد، در یک روش معلم کلاس تصمیم‌گیرنده مطلق است و دانش‌آموزان موظف به اجرای دستورات و تصمیمات معلم می‌باشند (روش مستقیم) و در روش دیگر، نحوه اداره کلاسها و شیوه‌های تدریس به گونه‌ای طراحی می‌شود که دانش‌آموز تصمیم‌گیرنده اصلی باشد. در میانه این دو شیوه (به ویژه با حرکت از سمت چپ شکل به طرف راست) شیوه‌های تدریس دیگری مطرح می‌شود. در حقیقت، حرکت از چپ به راست به منزله کاهش مرتب میزان تصمیم‌گیری معلم در اداره کلاسهای تربیت‌بدنی است.

یکی از قدیمترین شیوه‌های تدریس، شیوهٔ دستوری است. در این شیوه، نوع فعالیتها و نحوه و زمان اجرا از طرف معلم تعیین می‌شود. در واقع، معلم تصمیم‌گیرندهٔ مطلق در اداره و سازماندهی کلاس است. در این شیوه کلیهٔ دانش‌آموزان موظف‌اند طبق برنامه‌های تنظیمی معلم در کلاس حاضر شده و به فعالیت پردازند

۱-۲. شیوهٔ تدریس و کلاس‌داری تمرین

این شیوه اغلب مورد استفادهٔ معلمان تربیت‌بدنی قرار می‌گیرد. در این شیوه، معلم، همانند شیوهٔ دستوری به شرح و توصیف حرکت یا فعالیت می‌پردازد. و به پرسشها پاسخ می‌دهد. سپس به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد که به تمرین پردازند و خود با حرکت در میان آنها به رفع اشتباهات و اصلاح حرکات و نیز توجیه شاگردان می‌پردازد. پس از مشخص شدن آنچه که باید یاد بگیرند، به مرحلهٔ دیگر آموزش خود می‌پردازد.

۳-۱. شیوه تدریس دو جانبه یا ارتباطی

در این شیوه، در میزان تصمیم‌گیری، از معلم به شاگرد، تغییر قابل ملاحظه‌ای مشاهده می‌شود. مشاهده هم‌شاگردی به منظور تجزیه و تحلیل فراگرفته‌ها، در این روش مورد توجه قرار می‌گیرد. در این شیوه، معلم فرم خاصی تهیه می‌کند، که در آن معیارهای ارزشیابی را مشخص کرده است. او این فرم را به دانش‌آموزان می‌دهد و از هر کدام از آنها می‌خواهد که آنچه یار او انجام می‌دهد به دقت مشاهده کند و شرح دهد یا علامت بگذارد.

به طور معمول، این شیوه توسط معلم شرح و نشان داده می‌شود و نحوه استفاده از فرم نیز به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود. سپس، معلم با تعیین زمان مشخص، دو نفر را انتخاب می‌کند، یک نفر به عنوان ارزیاب و دیگری به عنوان انجام دهنده به اجرای حرکت و تمرین می‌پردازند.

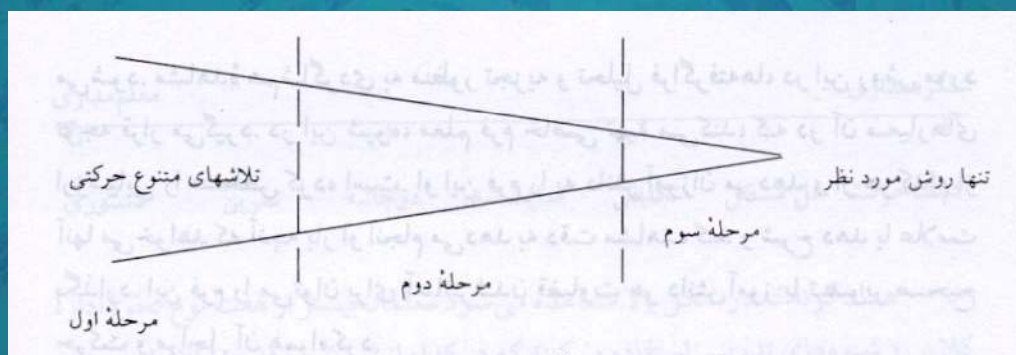
در حین انجام دادن حرکت و تمرین، یار مقابل برای ارزیابی نهایی، بازخوردهای اصلاحی را به نفر مقابل ارائه می‌دهد. پس از هر ارزیابی نقشها عوض می‌شوند.

۱-۲. شیوه تدریس تکلیفی

در این شیوه، معلم محتوا یا نوع فعالیت را تعیین می‌کند؛ اما به بچه‌ها فرصت می‌دهد تا برای انجام دادن آن تصمیم بگیرند. این امر باعث می‌شود که هر فرد بنابر توانایی خود به فعالیت مورد نظر بپردازد.

۱-۵. شیوه تدریس کشف هدایت شده

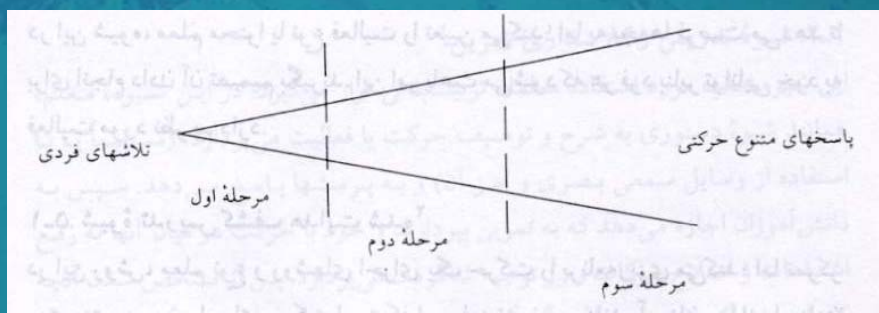
در این روش، معلم نوع و روشهای اجرای یک حرکت را برنامه‌ریزی می‌کند؛ اما تمرکز روی بهترین روش اجرای حرکت است که این را به تشخیص دانش‌آموزان و با انجام دادن حرکات مختلف وامی‌گذارند. در واقع، اجرای روشهای متنوع حرکتی، منجر به اتخاذ روش مناسب یک حرکت یا یک مهارت می‌شود. شکل صفحه بعد، نحوه دستیابی به تنها روش مناسب را مشخص می‌کند



، تمرکز روی روش مناسب را بیشتر حرکت هر مرحله به سوی مرحله بعدی می‌کند.

۱-۶. شیوه تدریس حل مشکل

این روش بسیار شبیه روش قبلی است؛ با این تفاوت که در روش قبلی، یک راه تنها راه مناسب بود؛ اما در این روش، برای اجرای یک حرکت، راههای متنوعی از طرف دانش آموزان پیشنهاد می شود. در واقع، برای انجام دادن یک حرکت، تعداد زیادی فعالیت انجام می شود. (شکل زیر)



حرکت از هر مرحله به سوی مرحله بعد، به ارائه پاسخی متنوع منجر می شود.

۱-۷. شیوه تدریس کشف حرکت

، نحوه انجام دادن هر . در این روش شاگردمداری است روش کشف حرکت ، بر عهده شاگرد گذاشته می شود و، شاگرد بنابر تمایل و خواسته خود و کمترین حرکت نظارت معلم به فعالیت می پردازد.

محسنات و معایب روشهای تدریس

استفاده از روش فرمانی باعث کنترل بهتر کلاس می شود. اگر محدودیت زمان مطرح باشد، این روش مؤثرتر و اثربخش تر خواهد بود. استفاده از این روش، دانش آموزان را قادر می سازد تا اهداف نهایی را به طور مستقیم درک کنند و آنچه که نباید انجام دهند برایشان روشن می شود. همچنین، امکان کنترل کلاس با جمعیت زیاد فراهم می شود.

بی توجهی به نیازها و علاقه مندیها و تواناییهای دانش آموزان، فراهم نکردن زمینه نوآوری و بروز خلاقیتها و بی توجهی به افکار دانش آموزان، از مهمترین معایب این روش است.

محسنات شیوه تدریس تمرین همانند روش قبلی است؛ به خصوص که دانش آموزان با مشاهده و بحث کردن، آنچه را که باید انجام شود، به طور دقیق درک خواهند کرد؛ اما به سبب این که همه افراد یک نوع فعالیت را انجام می دهند، نقش تفکر و خلاقیت در افراد ضعیف می شود. بنابراین، پیشنهاد می شود که از این روش برای معرفی مهارت یا فعالیت ورزشی بیشتر استفاده شود.

در شیوه تدریس دو جانبه، نوع وظیفه و معیارهای ارزشیابی مشخص است بنابراین به هر فرد، بجز معلم اجازه می دهد که به ارائه بازخورد مثبت پردازد. زمینه یادگیری برای هر فرد فراهم می شود، ضمن اینکه افراد مسئولیت آموزش یا یادگیری فرد دیگری را هم برعهده می گیرند. توسعه مهارت، ارتباط، افزایش صبر و تحمل همراه با بهبود تجزیه و تحلیل مهارتی، از بهترین محاسن این روش است. اما، تهیه فرم ارزیابی در این روش مهارت و دقت زیادی می طلبد و این شاید از معایب آن باشد. در نتیجه، استفاده از این روش برای آن دسته از فعالیت هایی توصیه می شود که معیارهای دقیقی دارند.

از محاسن روش تکلیفی، خود هدایتی است؛ علاوه بر آن، در بسیاری از افراد، مهارت خود هدایتی بسیار کم و ضعیف است و بی توجهی معلم به این امر، منجر به عقب افتادن عده‌ای از دانش‌آموزان از دیگران می‌شود.

از مهمترین محاسن روش هدایت شده، درک مثبت فرد از خود در اجرای یک مهارت یا حرکت است. این امر ابزاری مؤثر برای اجرای مهارت یا حرکتی همانند و مشابه در دانش‌آموزان است. صرف وقت زیاد برای کسب تجارب مختلف حرکتی و درک صحیح حرکت، مهمترین عیب این شیوه است. ضمن اینکه معلم برای بیان حرکت صحیح، باید صبر و حوصله داشته باشد.

به کارگیری تواناییهای جسمی و فکری هر دانش‌آموز از مهمترین محاسن روش حل مسئله و کشف حرکت است. ارائه پاسخهای گوناگون و متنوع نیز موجب خلاقیت و نوآوری در حل مسائل مورد نظر معلم می‌شود.

۲. روشهای متداول در آموزش مهارتهای حرکتی

۱-۲. روش جزئی

در این روش مربی توضیحات لازم را دربارهٔ حرکات اصلی بیان می‌کند و سپس از دانش‌آموزان می‌خواهد که با نظم خاصی مهارتها را عیناً انجام دهند. در این روش دقت روی جزئیات حرکات بیشتر است و یادگیری سریعتر انجام می‌شود. اما در همهٔ موارد برای دانش‌آموزان سالهای اول دبستان نمی‌توان آن را به کار برد، زیرا کودکان حوصلهٔ زیادی برای دقت و کنترل روی حرکات ندارند و در ضمن، این روش توانایی چندانی برای علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به یادگیری بیشتر و مؤثرتر ندارد. این روش بیشتر برای تمرینات آمادگی جسمانی، تکنیکها و مهارتهای اساسی به کار می‌رود.

۲-۲. روش کلی

در این روش مربی بی آنکه درباره جزئیات یا حرکات اصلی توضیح دهد، از دانش آموزان می‌خواهد مهارت را، که اغلب ترکیبی از دو یا چند مهارت بنیادی است، با توجه به تجارب قبلی خود انجام دهند. سپس در هنگام اجرای حرکات و در موقع لزوم در جهت اصلاح حرکت توضیحات لازم را به دانش آموزان می‌دهد. در این روش مربی خود را به سازماندهی خاصی محدود و مقید نمی‌کند بلکه به دانش آموزان فرصت می‌دهد تا به هر شکل، با هر سرعت و با هر کدام از یاران خود به اجرای حرکات مورد نظر پردازند. اگرچه این روش ممکن است سرعت یادگیری روش اول را نداشته باشد، اما به سبب آنکه کودکان در اجرای مهارت آزادی بیشتری دارند، میزان علاقه آنها به یادگیری بیشتر می‌شود و برای آموزش اغلب مهارت‌های تیمی و ورزشی مناسب است.

انتخاب یک شیوه تدریس

گرچه معلمان به ندرت از یک شیوه خاص تدریس استفاده می‌کنند، به کارگیری هر روش تدریس و یا تلفیقی از این روشها، حتی در یک جلسه تدریس به موقعیت و هدف آموزشی بستگی دارد. عوامل مؤثر در استفاده از شیوه‌های مذکور شامل سن، میزان تجربه دانش‌آموزان، مرحله یادگیری، محتوای تدریس، سطح فعالیت، منابع در دسترس (مانند وسایل، تجهیزات و فضا)، تعداد شاگردان زمان در دسترس، ویژگیها و نگرش معلمان است.

هر شیوه‌ای که معلمان به عنوان روش تدریس به کار می‌گیرند، باید به طور مؤثر:

۱. زمینه مناسب را برای دانش‌آموزان جهت یادگیری و کسب تجربه فراهم سازد.

۲. اجرای فعالیتها و نیل به هدف در آن لحاظ شود.

۳. موجب توجه به نیازها و خواسته‌های دانش‌آموزان و افزونی خلاقیت و نوآوری آنها شود.

۴. نوع یادگیری مکمل آموخته‌های آتی باشد.

خلاصه

انتخاب روش تدریس مناسب در کلاسهای تربیت بدنی بستگی به خصوصیات و تجربیات دانش‌آموزان، نوع حرکت یا مهارت مورد آموزش، اهداف آموزشی و وسایل و امکانات موجود دارد.

چون اهداف تربیت بدنی و امکانات و وسایل و سایر عوامل محیطی در مناطق مختلف و در مقاطع تحصیلی دبستان، راهنمایی و دبیرستان متفاوت است معلمان تربیت بدنی می‌بایست به همه روشهای تدریس آگاهی کامل داشته باشند تا در موقعیتهای گوناگون مناسبترین شیوه یا شیوه‌های تدریس و کلاس‌داری را انتخاب و از آنها در آموزش مهارت‌ها استفاده نمایند.

معلمان تربیت‌بدنی باید روشهای صحیح مدیریت و رهبری کلاسهای تربیت‌بدنی را بدانند و، از سوی دیگر، از روشهای آموزش مهارتها و فنون ورزشی آگاه باشند. آموزش مؤثر، از ترکیب دقیقی از نحوه مدیریت صحیح در کلاسهای تربیت‌بدنی و توانایی معلم در انتخاب شیوه‌ای مناسب، به منظور آموزش صحیح محتوای درس تربیت‌بدنی، حاصل می‌شود. هفت شیوه معمول در نحوه مدیریت در تدریس که در کلاسهای تربیت‌بدنی مورد استفاده قرار می‌گیرند عبارت‌اند از: شیوه معلم‌مداری محض یا شیوه دستوری، شیوه تمرین، شیوه ارتباط دو جانبه، شیوه هدایت شده، شیوه تدریس تکلیفی، شیوه تدریس به صورت حل مشکل و شیوه دانش‌مداری. بهترین و مناسبترین شیوه تدریس و آموزش مهارتها می‌بایست براساس وضعیت موجود و مقتضیات زمانی و مکانی انتخاب شود.



فصل هشتم
ارزشیابی و
نمره دادن
در
تربیت بدنی

هدف کلی

آشناسدن دانشجویان با واژه ارزشیابی و ضرورت و اهمیت آن و نحوه نمره‌دادن در تربیت‌بدنی و کاربرد و نقش سنجش و ارزشیابی در تربیت‌بدنی.

هدفهای رفتاری

۱. تعریف واژه ارزشیابی
۲. اهمیت و ضرورت ارزشیابی درس تربیت‌بدنی
۳. اهداف ارزشیابی درس تربیت‌بدنی
۴. اطلاعات مورد نیاز جهت شناسایی اهداف ارزشیابی

۵. انواع ارزشیابی

۶. معیارهای ارزشیابی درس تربیت بدنی.

۷. محورهای ارزشیابی درس تربیت بدنی مدارس.

۸. کاربرد سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی

تعریف ارزشیابی

واژه ارزشیابی غالباً بسیار ساده تعریف شده است.

ساده‌ترین معنی آن قضاوت و داوری براساس مجموع اطلاعات به دست آمده است. اطلاعاتی که شناخت دانش‌آموزان و خصوصیات و ویژگیهای آنها در همه زمینه‌ها و ابعاد وجودی را -اعم از استعدادهای حرکتی، تواناییهای جسمانی و ویژگیهای روانی، عقلانی و عاطفی- برای معلمان تربیت‌بدنی میسر می‌سازد. بنابراین ارزشیابی مفهومی عمیق و فوق‌العاده مهم در برنامه‌های تربیت‌بدنی دارد.

در واقع، فرایند ارزیابی برنامه‌های تربیت‌بدنی، راهنما و معیار معتبری برای قضاوت و داوری معلمان تربیت‌بدنی از نحوه آموزش و میزان اثربخشی برنامه‌ها در مقاطع مختلف تحصیلی است.

ارزشیابی صحیح و معتبر از تواناییها و استعدادهای جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان اطلاعات ارزنده‌ای را به معلم تربیت‌بدنی می‌دهد تا دریابد که استعداد و توانایی دانش‌آموز چقدر است و در اعتلای آن بکوشد.

ابزارهای ارزیابی و تشخیص فعالیتها و برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس باعث می‌شود که نقاط قوت و ضعف دانش‌آموزان به گونه‌ای عینی شناسایی و ثبت و ضبط گردد و راه معلمان تربیت‌بدنی را در رسیدن به اهداف از پیش تعیین‌شده هموار می‌سازد.

آموزش تربیت بدنی باید متناسب با ویژگیها و استعدادهای جسمانی و روانی دانش آموزان باشد. این مطلب کلی دو اصل اساسی و بنیادین ورزش در مدارس را روشن می کند:

1. بر معلم تربیت بدنی و ورزش لازم است که شناخت کافی از وضعیت جسمانی و انگیزشی دانش آموزان داشته باشد.

2. طرح درس و برنامه های آموزش مشخص و مدونی حاوی همه جوانب امر و مبتنی بر شیوه های آموزش صحیح برای زنگ ورزش تدوین شود.

چنانچه معلم ورزش، ارزشیابی صحیح و معتبری از فعالیتهای دانش آموزان انجام دهد این ارزشیابی بر میزان آموزش معلم، میزان تمرین، یادگیری دانش آموزان و سطح عملکرد جسمانی و حرکتی دانش آموزان اثرگذار است.

اهمیت ارزشیابی

ارزشیابی نه تنها مهمترین قسمت برنامه تربیت بدنی در مدارس است، بلکه مهمترین بخش تعلیم و تربیت و اساساً مهمترین موضوع در عالم آفرینش است.

امام علی (ع) در این مورد می فرمایند: آدمی به گفتارش سنجیده می شود و به رفتارش ارزشیابی می گردد. چیزی بگو که کفه سخت سنگین شود و کاری کن که قیمت رفتارت بالا رود. بنابراین، با توجه به اهمیتی که سنجش و ارزشیابی در زندگی دارد، نمی توان در درس تربیت بدنی و علوم ورزشی در مدارس به آن کم توجهی کرد و حاصل زحمت و کوشش متولیان این عرصه را نادیده گرفت.

ارزشیابی اساسیترین مسئولیت معلم تربیت‌بدنی محسوب می‌شود. نیاز به ارزشیابی در هر سازمان و تشکیلات زنده و پویایی وجود دارد، زیرا فقط موقعی که نتایج یک ارزشیابی با اهداف اصلی و اهداف وضع شده مقایسه شود، مدیر قادر به قضاوت درباره پیشرفت کار خواهد بود. یک مدیر ارزیاب شبیه یک مربی ورزش است که مرتباً قوت و ضعفهای تیمش را ارزیابی می‌کند و در افزایش توان و قدرت و حذف ضعفهای تیمش می‌کوشد. بنابراین ارزشیابی مستلزم سنجش تدریجی از عملکرد افراد است که ضمن رفع نقایص در تقویت نکات مثبت مؤثر می‌افتد و بدین طریق پویایی سازمان را از طریق تنظیم برنامه‌های کیفی و پیاده کردن آنها در جهت بالا بردن کارایی انسانها تقویت می‌کند.

ضرورت ارزشیابی درس تربیت بدنی

در هر برنامه‌ای بازدهی که از برآورده شدن اهداف حاصل می‌شود، باید معین و مشخص شود. جهت حصول این بازده آهنگی تعیین می‌شود که براساس آن فرد مجردی عملیات یک مؤسسه، می‌تواند حاصل فعالیت خود را عرضه کند. تحقق این منظور، ضمن نظارت، مستلزم ارزشیابی از عملیات است.

در ارزیابی عملکرد به عوامل زیر توجه می‌شود:

۱. زمان صرف شده برای انجام دادن کار معین.
۲. ارزیابی نسبت میزان زمان صرف شده برای انجام دادن کاری معین با میزان نتیجه حاصل شده.
۳. سنجش عملکرد افراد را از حیث شایستگی اجرایی و قابلیت‌های آنان.
۴. تجزیه و تحلیل دائمی عملکردها و ارزشیابی کیفیت اجرا.
۵. پیچیدگی اجرا از حیث وضع اجتماعی و فرهنگی و ویژگی‌های خاص.

بنابراین، ارزشیابی جزئی از برنامه است که باید در حین تنظیم یک برنامه لحاظ شود یک معلم تربیت‌بدنی برای اینکه بداند زحماتش در جهت تحقق اهداف تربیت‌بدنی در مدارس چه نتیجه‌ای داشته است، باید طی دوره کلاس، برای آگاهی از نتیجه، کار خود را کنترل و بررسی نماید. زیرا، در غیر این صورت، نتیجه تدریس مورد نظر نامعلوم خواهد بود. از سوی دیگر، چون دانش‌آموزان از تأثیر فعالیتهای خود اطلاعی به دست نمی‌آورند، علاقه به کوشش و فعالیت را از دست می‌دهند و انگیزه مناسبی برای ادامه آن نخواهند داشت.

به علاوه، ارزشیابی جزء لاینفک یادگیری است و طرح آن باید از قبل تهیه شود. برای این منظور تدوین و به کار بردن جداول و کارنامه‌هایی در تربیت‌بدنی و ورزش مدارس از اساسیترین وظایف معلمان تربیت‌بدنی است. به علاوه، تهیه کارنامه‌هایی که جنبه‌های تربیتی، روانی و بهداشتی دانش‌آموزان را ثبت می‌کند نیز ضرورت دارد.

اهداف ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس

۱. تعیین ضوابط و معیار مشخص به منظور ارزشیابی صحیح از درس ورزش در سراسر کشور،
۲. توجه بیشتر به درس ورزش در مدارس و استفاده بهینه از امکانات موجود در این زمینه،
۳. تقویت قوای جسمانی دانش‌آموزان از طریق پرداختن به فعالیتهای پایه ورزشی،
۴. کسب اطلاعات لازم از وضعیت جسمانی و تواناییهای دانش‌آموزان و هدایت آنان در رشته‌های ورزشی مناسب با توجه به استعدادها و قابلیتهای هر یک از آنان،
۵. تعیین نمره دانش‌آموزان از درس ورزش،
۶. اصلاح و تشخیص بهترین روش آموزشی برای معلمان تربیت بدنی و ورزش،

۷. تعیین نقاط ضعف برنامه و معلم درس تربیت‌بدنی،
۸. تعیین ارتباط متقابل برنامه‌های آموزشی تربیت‌بدنی و محیط برای برنامه ریزی بهتر و اتخاذ تصمیمات صحیح،
۹. پی بردن به نقاط ضعف اجرایی درس تربیت‌بدنی،
۱۰. کسب آگاهی از کیفیتهای اخلاقی، عاطفی و روانی دانش‌آموزان،
۱۱. تجدید نظر در اهداف کلی، اهداف اختصاصی و دستاوردهای تربیت‌بدنی،
۱۲. تهیه کارنامه ورزشی در ارتباط با تنظیم گزارشهای مختلف در طول سال تحصیلی،
۱۳. تقسیم کلاسهای درس تربیت‌بدنی به گروههای متجانس،
۱۴. تشخیص دانش‌آموزان قوی، ضعیف و معاف از ورزش به علت معلولیت،
۱۵. ایجاد انگیزش و علاقه در دانش‌آموزان نسبت به ورزش،