

تربیت بدنی در مدارس

(با اضافات و تجدید نظر اساسی)

دکتر رحیم رضانی نژاد

تهران

۱۳۹۰



سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)

مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
	بخش اول: کلیات و مفاهیم تربیت حرکتی و ورزشی
۷	فصل اول: مفاهیم و حوزه تربیت حرکتی و ورزش
۸	تربیت بدنی و حرکتی
۱۰	بازی و ورزش
۱۳	عناصر اصلی آموزش حرکت و ورزش
۱۵	سطوح برنامه‌های تربیت حرکتی و ورزشی در جامعه
۱۹	سلسله‌مراتب برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس
۲۷	فصل دوم: اهداف تربیت حرکتی و ورزشی
۲۸	اهمیت تدوین اهداف
۲۹	اهداف عمومی تعلیم و تربیت
۳۱	اصول تنظیم اهداف
۳۲	طبقه‌بندی اهداف تربیت حرکتی و ورزشی
۳۷	اهداف اختصاصی تربیت حرکتی و ورزشی
۴۴	مقایسه اولویت اهداف تربیت حرکتی
۴۹	اهداف درس تربیت بدنی در سایر کشورها
۶۸	فصل سوم: استانداردهای درس تربیت بدنی
۶۹	هفت استاندارد اصلی درس تربیت بدنی در مدارس
۷۳	استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی
۸۲	استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره راهنمایی
۱۰۱	استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره متوسطه

صفحه	عنوان
۱۱۱	فصل چهارم: مربیگری ورزش در مدارس
۱۱۱	مسئولیت‌های شغلی مربیان
۱۱۸	شایستگی‌های شغلی مربیان
۱۲۴	اهداف حرفه‌ای مربیان
۱۲۵	ارتباط با دانش‌آموز
۱۳۱	پیوست: خودارزیابی مربیان
۱۳۳	منابع بخش اول
بخش دوم: شناخت یادگیرنده	
۱۳۹	فصل پنجم: ویژگیها و نیازهای رشدی دانش‌آموزان
۱۴۰	دوره پیش‌دبستانی (۴-۶ سالگی)
۱۴۵	دوره دبستان
۱۵۸	دوره راهنمایی و متوسطه
۱۷۴	فصل ششم: تفاوت‌های فردی و عملکرد حرکتی
۱۷۴	دامنه و انواع تفاوت‌های فردی
۱۸۵	استعداد و انواع آن
۱۸۸	استعدادیابی حرکتی و ورزشی
۱۹۶	برآورد توانایی دانش‌آموزان
۱۹۶	نقش خانواده در تربیت ورزشی دانش‌آموزان
۲۰۰	فصل هفتم: دانش‌آموزان کم‌توان حرکتی
۲۰۰	۱. دانش‌آموز کم‌توان ذهنی
۲۰۴	۲. دانش‌آموز کم‌توان حرکتی
۲۰۵	۳. دانش‌آموز کم‌توان جسمانی و فیزیولوژیک
۲۱۲	۴. کم‌توانیهای رفتاری
۲۱۵	تربیت حرکتی و ورزشی دانش‌آموز کم‌توان
۲۱۷	برنامه تربیت حرکتی ویژه
۲۲۲	منابع بخش دوم

صفحه	عنوان
	بخش سوم: برنامه‌ریزی حرکتی و ورزشی در مدارس
۲۲۷	فصل هشتم: مراحل اساسی برنامه‌ریزی و طرح درس
۲۲۸	مراحل اساسی در برنامه‌ریزی درسی
۲۴۲	طبقه‌بندی فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش در مدارس
۲۴۵	اندازه‌گیری محتوای برنامه تربیت بدنی
۲۶۵	فصل نهم: برنامه‌تعلیم و تربیت حرکتی
۲۶۶	تعلیم و تربیت حرکتی چیست؟
۲۶۷	اهداف تعلیم و تربیت حرکتی
۲۶۹	اجزاء و روابط حرکتی
۲۷۴	اصول اجرای برنامه‌تعلیم و تربیت حرکتی
۲۷۵	فعالیتها و برنامه‌تربیت حرکتی
۲۹۴	فصل دهم: برنامه‌های آموزش بازی، مهارت و آمادگی جسمانی
۲۹۴	۱. آموزش بازی
۳۰۷	۲. آموزش مهارت‌های حرکتی و ورزشی
۳۱۴	۳. آموزش آمادگی جسمانی
۳۱۹	پیوست: اندازه‌گیری نتایج برنامه
۳۲۱	فصل یازدهم: برنامه‌ریزی رشد شناختی و رشد عاطفی - اجتماعی
۳۲۱	برنامه‌ریزی رشد شناختی
۳۲۷	برنامه‌ریزی رشد عاطفی - اجتماعی
۳۳۱	مدلهای آموزش رشد فردی - اجتماعی
۳۴۰	منابع بخش سوم
	بخش چهارم: سازماندهی کلاس و محیط آموزشی
۳۴۵	فصل دوازدهم: مدیریت کلاس تربیت بدنی
۳۴۵	محیط کلاس تربیت بدنی و ورزش
۳۴۷	حقوق و مسئولیت معلم - شاگرد
۳۴۸	سازماندهی کلاس تربیت بدنی

صفحه	عنوان
۳۵۲	روشهای اداره کلاس تربیت بدنی
۳۵۳	گروه‌بندی دانش‌آموزان
۳۵۶	مدیریت رفتار در کلاس
۳۶۴	تشکیل تیم و تمرین
۳۶۵	فضای روباز در مدرسه
۳۶۷	سنجش و اندازه‌گیری در کلاس
۳۸۲	فصل سیزدهم: روشهای تدریس تربیت بدنی
۳۸۳	مفهوم تدریس
۳۸۴	طبقه‌بندی اهداف تدریس
۳۸۶	روشهای تدریس
۳۹۱	انتخاب یک روش تدریس مناسب
۳۹۱	مراحل تدریس
۳۹۲	استراتژیهای تعامل با دانش‌آموزان
۳۹۵	خودکنترلی
۳۹۶	کتاب درسی تربیت بدنی
۳۹۸	فعالتهای آموزشی نامناسب در مدرسه
۴۰۲	لذت و رضایت در کلاس
۴۰۴	مسابقات ورزشی در مدرسه
۴۰۶	فصل چهاردهم: مدیریت ایمنی و ریسک در کلاس
۴۰۶	مفهوم ریسک و ایمنی
۴۰۷	مدیریت ریسک
۴۰۹	مسئولتهای قانونی معلم
۴۱۰	ملاحظات ایمنی دوران رشد
۴۱۱	آسیبهای ورزشی
۴۱۲	تدابیر ایمنی فردی و شخصی
۴۱۲	تدابیر آموزشی
۴۱۴	تدابیر محیطی

صفحه	عنوان
۴۱۶	فصل پانزدهم: سابقه اجرای درس تربیت بدنی در مدارس
۴۱۶	سابقه درس تربیت بدنی و ورزش
۴۲۱	وضعیت درس تربیت بدنی و ورزش
۴۲۳	محتوای درس تربیت بدنی
۴۲۸	اجرای درس تربیت بدنی در مدارس
۴۳۹	منابع بخش چهارم

مقدمه

تربیت بدنی و ورزش، بخش مهمی از برنامه آموزشی مدرسه و فرایند تربیت و پرورش دانش آموزان را تشکیل می‌دهد. دستیابی به اهداف آموزشی تربیت بدنی در سه حیطه شناختی، عاطفی - اجتماعی و روانی - حرکتی فقط از راه برنامه‌ریزی و استفاده از طرح درس امکان‌پذیر است. ضمناً نگارش کتابی که همه موضوعات آموزشی و تربیتی را برای سنین مختلف دربرگیرد، کاری دشوار و بسیار ضروری است. در همین راستا تجربه آموزش و تدریس مؤلف در هر سه مقطع تحصیلی و آشنایی با شرایط آموزشی مدارس کشور سبب شد که مطالب کتاب برای معلمان و مربیان فعال در مدرسه و خارج از مدرسه و همچنین دانشجویان تربیت بدنی تنظیم شود. با توجه به استقبال دانشجویان، معلمان و مدرسان محترم از پنج چاپ قبلی کتاب، در چاپ ششم محتوای کتاب بازبینی و مرور شد. امید است ساختار و محتوای جدید کتاب که با توجه به تجارب یک دهه تدریس درس تربیت بدنی در مدارس کشور و نزدیک به دو دهه تدریس واحد تربیت بدنی در مدارس در دانشگاهها تنظیم شده است، باز هم مورد توجه قرار گیرد.

بخش اول و دوم کتاب با عنوان کلیات و مفاهیم تربیت حرکتی و ورزشی و شناخت یادگیرنده از هفت فصل تشکیل شده است. مطالب این دو بخش عمدتاً نظری و پیش‌نیاز بخش سوم و چهارم کتاب است. در فصل اول، مفاهیم تربیت بدنی، کارکرد عناصر آموزشی آن در جامعه و مدرسه، و طبقه‌بندی برنامه‌های آموزشی بررسی شده است. در فصل دوم اهداف اختصاصی تربیت بدنی و ورزش در رابطه با اهداف عمومی تعلیم و تربیت در حیطه‌های سه‌گانه تربیتی تنظیم و سپس به تفکیک برای هر یک از دوره‌های تحصیلی توصیف شده است. در فصل سوم،

استانداردهای کاملاً کاربردی و عملیاتی برای هر یک از دوره‌های تحصیلی تفکیک شده است و منبع خوبی برای رسیدن به اهداف تربیت بدنی و محتوای درسی است. در فصل چهارم نیز فلسفه و اهداف مربیگری، وظایف و مسئولیتهای شغلی مربیان و نهایتاً شیوه‌های برقراری ارتباط سالم با دانش‌آموزان مورد بحث قرار گرفته است. ویژگیهای جسمانی، عاطفی، اجتماعی و روانی- حرکتی دانش‌آموزان و نیازهای آنان در رابطه با این ویژگیها موضوع فصل پنجم است. فصل ششم به بررسی تفاوت‌های جسمانی، شناختی و روانی- حرکتی دانش‌آموزان به‌منظور شناخت عملکردهای حرکتی و به ویژه استعدادیابی حرکتی - ورزشی اختصاص یافته است. در فصل هفتم، انواع کم‌توانی جسمانی و شناختی اثرگذار بر فعالیتهای طبیعی دانش‌آموزان به منظور برنامه‌ریزی و توجه ویژه به این کودکان و حفظ ایمنی و سلامتی آنان بررسی شده است.

بخش سوم و چهارم کتاب، کاملاً کاربردی است و در هر برنامه و محیط یا شرایط آموزشی می‌توان از مطالب آن بهره گرفت. مراحل اساسی برنامه‌ریزی و طرح درس تربیت بدنی در فصل هشتم و آشنایی با چگونگی تنظیم محتوای یک برنامه تعلیم و تربیت حرکتی در فصل نهم بررسی شده است. در فصل دهم سه مدل آموزشی برای برنامه‌ریزی بازی، آموزش مهارت و آمادگی جسمانی توصیف شده است. برنامه‌ریزی رشد شناختی و رشد عاطفی- اجتماعی دانش‌آموزان براساس مدل‌های مختلف آموزشی، موضوع فصل یازدهم را تشکیل می‌دهد. این دو فصل، اهداف آموزشی تربیت بدنی را در حیطه‌های شناختی، جسمانی، عاطفی- اجتماعی و مهارتی تحت پوشش قرار می‌دهد. سازماندهی و مدیریت کلاس و فضاهای روباز موضوع فصل دوازدهم و روشهای تدریس تربیت بدنی و تعامل با دانش‌آموزان موضوع فصل سیزدهم است. در فصل چهاردهم نیز مسائل ایمنی و روشهای کاهش خطر و آسیب‌پذیری دانش‌آموزان بحث شده است. فصل آخر کتاب، مروری بر وضعیت اجرای درس تربیت بدنی در مدارس کشورهای مختلف و سابقه تحول درس تربیت بدنی در کشور است.

محتوای کتاب شامل مباحث اساسی و بنیادی در زمینه برنامه‌ریزی آموزشی و مدیریت کلاسهای تربیت بدنی و ورزش است و ضمن حفظ ساختار علمی مباحث کتاب، تلاش شده است مطالبی در خصوص انواع فعالیتهای حرکتی متنوع، بازیهای ساده، بازیهای بومی- سنتی، تمرینات بدون ابزار و بازیهای تفریحی- ورزشی که دانشجویان و معلمان می‌توانند در شرایط مختلف و با توجه به امکانات مدارس از آنها استفاده کنند ارائه شود. در نهایت این معلم است که با آگاهی، مدیریت، انعطاف‌پذیری و تسلط تخصصی می‌تواند در برنامه‌ریزی و هدایت فعالیتهای حرکتی و ورزشی مفید و سازنده برای آینده‌سازان کشور موفق باشد.