



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

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 دست اندرکاران آموزش اعم از، معلمان تربیت بدنی، مسئولان مدارس و تربیت بدنی آموزشگاهها و نحوه مشارکت والدین و دانش آموزان در اجرای صحیح و مطلوب درس تربیت بدنی و ورزش مشخص شود.
۵. همه افراد و، به خصوص، دانش آموزان و والدین و معلمان تربیت بدنی 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 تربیت بدنی و ورزش اقدام نماییم.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

مواد برنامه‌های تربیت بدنی و ورزش در مدارس

در ارتباط با مواد و عناصر تشکیل دهنده برنامه تربیت بدنی 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 تربیت بدنی و ورزش متفاوت است. عده‌ای فعالیت‌های تربیت بدنی 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 تربیت بدنی آگاه‌اند و معتقدند که فعالیت‌های تربیت بدنی بهترین وسیله برای تربیت جسم و روان است و با این دیدگاه در کلاسهای تربیت بدنی به فعالیت می‌پردازند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

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 فعالیتهای 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.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

حال به شرح اجمالی هر کدام از چهار مورد فوق می پردازیم:

۱. برنامه کلاسهای آموزش تربیت بدنی و ورزش

برنامه کلاسهای آموزش تربیت بدنی و ورزش در مدارس در دوره های مختلف تحصیلی عبارت است از کلاسهای آموزش تربیت بدنی اجباری برای تمام دانش آموزانی که از سلامت کامل جسمی و روانی برخوردارند. این کلاسها، همانند سایر دروس، در متن برنامه های هفتگی دانش آموزان گنجانیده می شود. این کلاسها عموماً در قالب زمانی دو ساعت در هفته برنامه ریزی می شود و جزء برنامه های تدریس موظف معلمان تربیت بدنی در مدارس محسوب می شود. محتوای این کلاسها عمدتاً شامل موارد زیر است: آموزش فعالیتها و مهارتهای مختلف حرکتی، ارائه شیوه های مختلف توسعه و افزایش قابلیت های جسمانی، آموزش قواعد و مقررات رشته های مختلف ورزشی، آموزش شیوه های صحیح اجرای تمرینهای ورزشی با رعایت تمام مسائل و اصول پرورشی و تربیتی و سلامتی.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیبه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

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.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

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 ناهنجارهای اسکلتی می باشند، مانند افرادِ 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.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیبه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۴. برنامه مسابقات و رقابتهای ورزشی

برنامه مسابقات و رقابتهای ورزشی مدارس شامل برنامه مسابقات ورزشی بین دانش آموزان یک کلاس، مسابقات ورزشی بین دانش آموزان منتخب کلاسهای مختلف در یک مدرسه و برگزاری مسابقات بین مدارس مختلف است. دانش آموزان صاحب مستعد از لحاظ ورزشی و آموزش دیده و آگاه به قوانین و مقررات رشته های ورزشی می توانند در این مسابقات و رقابتهای ورزشی شرکت کنند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

برنامه ریزی متعادل

به جز برنامه های آموزش تربیت بدنی، در سایر برنامه ها تعداد محدودی از دانش آموزان براساس علاقه و یا نیاز به طور فعال شرکت می نمایند. به عنوان مثال در برنامه مسابقات ورزشی، دانش آموزان ورزشکار که از سطح مهارتهای خوبی برخوردار می باشند شرکت می کنند و یا آن دسته از دانش آموزانی که نیاز به حرکات اصلاحی دارند در برنامه های حرکات اصلاحی حاضر می شوند. نکته قابل ذکر این است که بسیاری از مسئولان آموزشی و ورزشی در مدارس و معلمان تربیت بدنی بخش اعظم تلاشها و برنامه ریزیها را صرف برگزاری انواع مسابقات ورزشی و تشکیل تیمهای ورزشی در مدارس می نمایند. این موضوع باعث می شود که سایر برنامه های تربیت بدنی نظیر آموزش تربیت بدنی و بهداشت که از اهداف اصلی آموزش و پرورش می باشد و یا کلاسهای حرکات اصلاحی در اولویت دوم یعنی بعد از تشکیل تیمهای ورزشی و اجرای مسابقات قرار گیرند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیبه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

دانش آموز و مدرسه

عوامل شخصی و گروهی

- نیازهای بهداشتی
- شرایط جسمانی
- تواناییهای حرکتی
- علایق و نگرشها نسبت به تربیت بدنی
- تفاوت‌های فردی از نظر جسمانی
- ظرفیتهای اجتماعی

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

شرایط محیطی

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

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
- ازسوی سازمانهای ذی ربط ورزشی



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

عوامل و عناصری که در طراحی و اجرای برنامه‌های تربیت بدنی 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 دانش آموزان 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 تربیت بدنی 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 تربیت بدنی در مدارس است.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

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.

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.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی 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 تربیت بدنی 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 تربیت بدنی 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 تربیت بدنی در مدارس سراسر کشور می‌شود.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

برنامه‌های تربیت بدنی و ورزش در مدارس باید در برگیرنده موارد زیر باشد:

۱. برنامه‌های کلاسهای آموزش درس تربیت بدنی و ورزش،

۲. برنامه‌های کلاسهای فوق برنامه تربیت بدنی و ورزش،

۳. برنامه‌های کلاسهای تربیت بدنی اصلاحی،

۴. برنامه‌های مسابقات و رقابتهای ورزشی.

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

فصل سوم

شناخت خصوصیات و
ویژگیهای رشدی
دانش آموزان



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

هدف کلی

آشنایی با مراحل رشد جسمانی و حرکتی دانش آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی و ارتباط آن با برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس.

هدفهای رفتاری

۱. لزوم آگاهی معلمان تربیت بدنی از مراحل رشد جسمانی و حرکتی دانش آموزان
۲. فواید شناخت اصول و مراحل رشد جهت برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی 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



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

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



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

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 عبارتند 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.