



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

# روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

دکتر کین، (۱۹۷۳) در یک مطالعه تحقیقی نتیجه گرفت که برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس اهداف زیر را دنبال می‌کند. این اهداف را در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی حرکتی می‌توان بدین شکل تقسیم‌بندی کرد:

۱. رشد مهارت‌های حرکتی در دانش‌آموزان؛

۲. تحقق استعدادهای بالقوه و پراکنده دانش‌آموزان؛

۳. گذراندن اوقات فراغت؛

۴. رشد اخلاقی؛

۵. کسب شایستگی‌های اجتماعی؛

۶. کارایی اعضا و اندام‌های بدن؛

۷. رشد شناختی و ادراکی؛

۸. شناخت و تحسین زیبایی.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

## روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

**دکتر ناش اهداف تربیت بدنی در مدارس را چنین برمی شمارد:**

- تقویت جسم: ارتقای قابلیت‌های جسمانی و انتقال آن در زندگی (حیطه شناختی).
- تقویت هماهنگی عصبی - عضلانی: ارتقا بخشیدن به کار اعضای بدن در کلیه مهارت‌های زندگی که به این همکاری نیاز دارند (حیطه روانی حرکتی).
- تقویت درک و سرعت انتقال و عمل: ایجاد ارتباط بین انگیزه، محرک و پاسخ و تفکر مفید، قدرت تصمیم‌گیری و اجرا (حیطه روانی حرکتی).
- تقویت احساسات: تقویت هیجانات و عواطف فطری و استفاده از آنها در اجرای مطلوب و بهتر کارهای روزمره (حیطه عاطفی).



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

## روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

### اصولی که معلمان درس تربیت بدنی بدانند...

- ۱ - حضور مرتب و دائم دبیر در کلاس یا فضای ورزشی در زنگ ورزش
- ۲ - ملبس به لباس و کفش ورزشی در آموزشگاه
- ۳ - عاری بودن فضای ورزشی از هر گونه عوامل خطرزا
- ۴ - مسطح بودن فضای ورزشی ( برطرف کردن چاله و ناهمواریها )
- ۵ - فاصله خطوط زمین ورزشی از موانع ( پله - ستون و.... ) حداقل یک متر باشد





آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

## روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

- ۶- میله ، حلقه و دروازه های زمین ورزشی باید فیکس و ثابت باشد.
- ۷ - میله والیبال ، بسکتبال ، دروازه هندبال و فوتسال باید با وسیله ای مثل ابر پوشش داده شود.
- ۸ - دانش آموزان باید در زنگ ورزش با لباس و کفش ورزشی فعالیت نمایند.
- ۹ - در ابتدا حضور و غیاب و نکات بهداشتی به دانش آموزان توصیه می گردد.
- ۱۰ - تقسیم بندی نمودن دانش آموزان در رشته های مختلف و انتخاب سرگروهها و داور
- ۱۱ - گروه بندی نمودن دانش آموزان در یک رشته ( مشخص نمودن تیمها )



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

## روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

قبل از هرگونه فعالیت یا بازی دانش آموزان باید عمل گرم کردن ( دویدن نرم و متوسط + نرمش عمومی و اختصاصی + حرکات کششی ) را با کمک و نظارت دبیر انجام دهند.

۱۳ - در اختیار قرار دادن وسایل ورزشی برای بازی

۱۴ - انجام بازی یا مسابقه

۱۵ - داور یا نظارت بر بازی

۱۶ - عمل سرد کردن ( ریکاوری ) در پایان کلاس الزامی می باشد ( دویدن نرم + راه رفتن + کشش + شستشوی دست و صورت )

۱۷ - جمع آوری وسایل ورزشی و قرار دادن آنها در محل مربوطه



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

## روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

- ۱۸ - انتخاب شورای ورزشی آموزشگاه
- ۱۹ - انتخاب سرگروههای ورزشی
- ۲۰ - تشکیل جلسات شورای ورزشی و سرگروهها ( برای : تقویم ورزشی مسابقات و انتخاب تیم و اعزام آن - تعیین اعتبار برای جوایز مسابقات و اعزام تیم و...)
- ۲۱ - گزارش ماهانه یا سه ماه یکبار فعالیتها به شهرستان
- ۲۲ - در صورت مصدومیت دانش آموز انجام کمکهای اولیه الزامی می باشد
- ۲۳ - داشتن دفتر حضور و غیاب دانش آموزان الزامی می باشد
- ۲۴ - پوشه ای مخصوص برای حفظ و نگهداری بخشنامه های تربیت بدنی الزامی می باشد





آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

## روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

- ۲۵- همکاری و هماهنگی با مدیریت آموزشگاه برای پیشبرد اهداف
- ۲۶- همکاری و هماهنگی با مسئول تربیت بدنی شهرستان در همه زمینه ها
- ۲۷- مشخص نمودن آزمونهای امتحان عملی و تئوری در ابتدای سال تحصیلی
- ۲۸- آزمونهای امتحانی باید در طول ترم با دانش آموزان کار شود
- ۲۹- گرفتن گواهی سلامت دانش آموزان از مدرسه یا والدین و تکمیل فرم سلامت آنان
- ۳۰- پر نمودن فرم ارزشیابی تربیت بدنی دانش آموزان و ارسال یک نسخه آن به شهرستان



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

# روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

## عوامل اهداف رفتاری

تدوین اهداف رفتاری براساس اهداف آموزشی نیاز به توصیف چهار عامل ویژه دارد. ابتدا باید مشخص شود چه کسی رفتار را اجرا می کند، دوم باید مشخص شود که دانش آموز چه فعالیت و یا وظایفی را باید انجام دهد، و سومین عامل وضعیتی است که فعالیت مورد نظر در آن انجام می شود، و چهارمین عامل، در رابطه با نقطه نظرهای آموزشی، همان اندازه گیری کیفیت اجرای حرکت با شرح چگونگی اجرای حرکت ورزشی است.





آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

# روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

## نقش نگرش دانش آموزان و والدین در تنظیم اهداف

اعتقادات و باورها و شناختهایی که دانش آموزان و والدین از تربیت بدنی و برنامه‌های آن دارند، می‌تواند سهم عمده‌ای در توسعه و پیشرفت فعالیتهای تربیت بدنی در مدارس ایفا کند. چنانچه این نگرشها و آگاهیها با جهت صحیح و در خدمت اهداف کلی و اختصاصی تربیت بدنی قرار گیرند، موفقیت و اثربخشی درس تربیت بدنی در مدارس تا حد بسیار زیادی تضمین خواهد شد.

انتظار دانش آموزان از تربیت بدنی و ورزش، در این دوره تحصیلی، لذت بردن، شادی، یادگیری بازیهای ورزشی و رشد و نیرومندی است.

برای گروهی از آنان قهرمانان ورزشی الگو هستند. آرزوی دانش آموزان ضعیف رسیدن به تناسب اندام و نیرومندی همانند همسالان و همکلاسان ورزشکارشان است. دانش آموزان معلول نیز می‌خواهند از طریق فعالیتهای ورزشی هوش و استعداد خود را بنمایانند.:



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

## روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

**پایه دوم (کلاسهای چهارم و پنجم دبستان):** دانش‌آموزان در این دوره تحصیلی انتظار دارند فعالیت‌های تربیت‌بدنی بتواند مهارت‌های ورزشی آنها را در رشته‌های ورزشی مورد علاقه‌شان ارتقا بخشد و از طریق تمرینات ورزشی توانایی جسمانی آنها افزایش یابد. آنان همچنین انتظار دارند تربیت‌بدنی در ایجاد دوستیها و ابراز شایستگی آنان مؤثر باشد و موجب کاهش هیجانات گردد.

**پایه سوم (دوره راهنمایی):** در این دوره، تأمین سلامتی، تناسب اندام، ایجاد مهارت‌های جدید و پیشرفته ورزشی هدف اصلی است. انتظار این است که برنامه‌های تربیت‌بدنی در این دوره، همچنین، در رشد جسمانی و تواناییهای ذهنی و آمادگی بیشتر فرد برای زندگی فعال و مؤثر در جامعه نقش اساسی داشته باشد، حرکات موزون، زیبا و نشاط آور را آموزش دهد.

علاوه بر این، دانش‌آموزان دوست دارند به عضویت تیمهای ورزشی در مدرسه در آیند.





آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

## روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

**پایه چهارم (دوره دبیرستان):** این دانش آموزان برنامه های تربیت بدنی را که موجب سلامتی، رشد و تناسب اندام می شود، مهم می دانند. مهارت های ورزشی را در سطح مطلوب فرامی گیرند و این فعالیتها وسیله ای مناسب برای پر کردن اوقات فراغت آنهاست. آنان به عضویت تیم های ورزشی مدرسه در می آیند و معتقدند که از طریق ورزش می توان محبوبیت اجتماعی کسب کرد و به عضویت گروه همسالان در آمد.

چنانچه برنامه های تربیت بدنی و ورزش در مدارس بخواهد نقش مهم و ارزنده ای در برنامه تعلیم و تربیت کلی داشته باشد، می بایست بر پایه اهدافی بنا شود که این اهداف اولاً انعکاسی از نیازها و علایق دانش آموزان و نگرش اولیای آنها باشد. ثانیاً برای کلیه افراد در نظام آموزشی اعم از مدیران، معلمان، دانش آموزان و اولیای آنها قابل درک و فهم باشد و آنان از برنامه ها حمایت و پشتیبانی کنند. ثالثاً بین اهداف و نگرش والدین و علایق دانش آموزان تضاد و اختلافی مشاهده نگردد که باعث بی اعتمادی آنان به برنامه های تربیت بدنی شود.





آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

## خلاصه

برای دستیابی به اهداف تربیت بدنی و ورزش در مدارس، علاوه بر مشخص بودن هدف، معلمان ورزش و دانش آموزان و والدین و مسئولان آموزشگاهها بایستی به نحوی در برنامه ریزی 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 جنبه های وجودی او توجه وافر دارد.

برنامه های تربیت بدنی 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.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

## روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

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

همچنین اهداف اختصاصی تربیت بدنی 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 تربیت بدنی، جهت جلوگیری از بروز مسائل و مشکلات تدریس درس تربیت بدنی و ورزش در مدارس، دارای اهمیت خاصی است.





آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

## روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

اهداف تربیت بدنی و ورزش در مدارس، در دوره‌های مختلف تحصیلی، باید براساس نگرش صحیح دانش‌آموزان به فعالیتهای ورزشی تنظیم و طراحی گردد. چنانچه برنامه‌های تربیت بدنی 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





آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

# روشهای آموزش تربیت بدنی 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





آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

## روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۴. نقش مدیریت صحیح در برنامه‌ریزی تربیت بدنی و ورزش در مدارس
۵. مشکلات مانع ارائه یک الگوی یکنواخت و یکسان برای برنامه‌های تربیت بدنی مدارس
۶. مواد و عناصر تشکیل‌دهنده درس تربیت بدنی و ورزش در مدارس
۷. عوامل پدید آورنده جایگاه واقعی درس تربیت بدنی و ورزش





آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

# روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

## 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 درسی تربیت‌بدنی، در واقع، راههای رسیدن به اهداف تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس را نشان می‌دهد.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

## روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

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 داده شد، 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





آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیبه (س)

# روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

## 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.



آموزشکده فنی دختران یزد  
حضرت رقیه (س)

# روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

## اهمیت برنامه ریزی در اجرای درس تربیت بدنی

در برنامه ریزی تربیت بدنی اهداف و اولویتهای درسی مربوط به هر کلاس و پایه تحصیلی با استفاده از اطلاعات مربوط به فعالیتها و تجارب گذشته، تنظیم می شود..

به طور کلی، برنامه ریزی درس تربیت بدنی و اعمال مدیریت صحیح در اجرای آن باعث می شود که:

۱. به اهداف از پیش تعیین شده درس تربیت بدنی و ورزش در مدارس دست یابیم.

۲. از منابع و امکانات موجود به رغم تمام کمبودها و محدودیتها به نحو مطلوب بهره برداری شود.