



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیبه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

رشته تربیت بدنی

گردآورنده : خاکساریان

زمستان ۱۳۹۸



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیبه (س)

هدف کلی روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

شناخت اهداف و نقش آن در تعیین محتوا و خط مشیهای اجرایی در مدارس.

هدفهای رفتاری

۱. مفهوم تربیت بدنی و تعاریف مربوط به آن
۲. اختلاف بین دو واژه «ورزش» و «تربیت بدنی»



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

هدفهای رفتاری

۳. نقش اهداف در برنامه‌ریزی فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش مدارس
۴. اهداف عمومی تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان
۵. تعریف و اهداف آموزش و پرورش
۶. اهداف کلی و اختصاصی تربیت‌بدنی و ورزش.
۷. ضرورت تدوین برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس
۸. اهداف تربیت‌بدنی در مدارس را از نظر «کین» و «دکتر تاش»



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

مفهوم تربیت بدنی

به منظور تعیین اهداف تربیت بدنی ابتدا لازم است که مفهوم تربیت بدنی در مدارس به درستی شناخته شود. بسیاری از افراد جامعه و حتی تعدادی از معلمان و مربیان تربیت بدنی دو واژه ورزش و تربیت بدنی را به جای یکدیگر به کار می‌برند. این موضوع چنان فراگیر شده است که در بسیاری از برنامه‌های آموزشی واژه ورزشی به جای واژه تربیت بدنی به کار برده می‌شود. اگرچه هر دو بر پایه فعالیت‌های جسمانی بنا شده اما تربیت بدنی از نظر ماهیت و اهداف با ورزش تفاوت داشته و این تفاوتها در اجرای برنامه‌ها شکل واقعی و عینی به خود می‌گیرد. این تفاوتها در تعاریف هر یک از واژه‌های تربیت بدنی و ورزش به خوبی مشاهده می‌شود.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

ژرژ هپر : «تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی، تدریجی و مداوم که از سن کودکی تا کهولت به منظور تقویت کامل بدن کسب سلامتی و بالابردن قدرت و استقامت دستگاههای مختلف بدن و پرورش استعدادهاى افراد برای انجام هر نوع فعالیت می باشد».

دکتر لوبوش : «تربیت بدنی مجموع روشهایی است که جهت تبدیل بدن به یک وسیله مورد اعتماد و تطابق و همگامی با محیطهای بیولوژیکی و اجتماعی از طریق پرورش عوامل بیولوژیکی (قدرت و استقامت دستگاههای گردش خون و تنفس) و عوامل روانی- حرکتی که خود باعث به وجود آمدن کنترل و مهارتهای بدنی که یکی از عوامل مهم رفتار و شخصیت آدمی است می باشد».

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

با تعاریف فوق می توان چنین نتیجه گرفت که ورزش بخشی از تربیت بدنی است که انجام دادن آن منوط به کسب انواع مهارت های حرکتی و ورزشی است.

ماهیت تربیت بدنی

محتوا یا کلیه فعالیت هایی که با نام تربیت بدنی آموزش داده می شود بر پایه فعالیت های جسمانی استوار بوده و از ورزش جدا نمی باشد و حتی می توان عنوان نمود که در بسیاری مواقع از طریق انواع رشته های ورزشی می توان به اهداف تربیت بدنی دست یافت اما باید این موضوع مهم را یادآوری نمود که در شیوه های اجرایی و هدف کار و فعالیت تربیت بدنی و ورزش تفاوت وجود دارد.

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

نامه‌های تربیت بدنی دارای اهداف مشخص می‌باشد. معلمان و برنامه‌ریزان تربیت بدنی می‌بایست با اهداف این درس آشنا بوده و بتوانند آنها را با استناد به دلایل، مدارک و منابع علمی برای دانش‌آموزان و والدین آنها توجیه کنند. چنانچه اهداف برنامه‌های تربیت بدنی در هر سطح از تحصیل (ابتدایی، راهنمایی، متوسطه) به طور واضح و روشن بیان گردند، در این صورت همه افرادی که در تهیه و تدوین و یا اجرای برنامه‌ها، مشارکت می‌کنند، قادر خواهند بود، پاسخ به این سؤال مهم و اساسی که «چرا و برای چه منظور فعالیت می‌کنند» با درک و آگاهی کامل دریافت نمایند.

پاسخ منطقی و فلسفی این «چرایی» در واقع محور و مرکزیتی برای جهت‌دهی و کسب موفقیت در اجرای برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس خواهد بود. در این بخش از کتاب اهداف تربیت بدنی را با در نظر گرفتن ابعاد وجودی انسان و نیازهای واقعی آنان به دو دسته اهداف عمومی و اختصاصی در هر دوره تحصیلی به شرح زیر بیان می‌گردد.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

تربیت بدنی جزئی لاینفک از برنامه‌های آموزش و پرورش بوده که آموزش همگانی برای تمام دانش‌آموزان مطرح است و در آموزش تربیت بدنی در مدارس صحبت از ورزشکاران نخبه، کار مداوم و خسته‌کننده برای رسانیدن آنان به درجه قهرمانی در یک رشته ورزشی خاص مطرح نیست. نامه‌های تربیت بدنی دارای اهداف مشخص می‌باشد. معلمان و برنامه‌ریزان تربیت بدنی می‌بایست با اهداف این درس آشنا بوده و بتوانند آنها را با استناد به دلایل، مدارک و منابع علمی برای دانش‌آموزان و والدین آنها توجیه کنند. چنانچه اهداف برنامه‌های تربیت بدنی در هر سطح از تحصیل (ابتدایی، راهنمایی، متوسطه) به طور واضح و روشن بیان گردند، در این صورت همه افرادی که در تهیه و تدوین و یا اجرای برنامه‌ها، مشارکت می‌کنند، قادر خواهند بود، پاسخ به این سؤال مهم و اساسی که «چرا و برای چه منظور فعالیت می‌کنند» با درک و آگاهی کامل دریافت نمایند.

پاسخ منطقی و فلسفی این «چرایی» در واقع محور و مرکزیتی برای جهت‌دهی و کسب موفقیت در اجرای برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس خواهد بود. در این بخش از کتاب اهداف تربیت بدنی را با در نظر گرفتن ابعاد وجودی انسان و نیازهای واقعی آنان به دو دسته اهداف عمومی و اختصاصی در هر دوره تحصیلی به شرح زیر بیان می‌گردد.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیبه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۱. اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره ابتدایی

اهداف تربیت بدنی در دوره ابتدایی را می توان به شرح زیر بیان نمود:

- ۱-۱. پرورش قابلیت های جسمانی با به کارگیری عضلات مختلف بدن از طریق حرکات و فعالیت های جسمانی متناسب با هر یک از اندامها
- ۱-۲. پرورش قوای ذهنی دانش آموزان از طریق بازی های سازمان یافته
- ۱-۳. تقویت روحیه اجتماعی و مسئولیت پذیری از طریق بازیها و حرکات دسته جمعی
- ۱-۴. رشد اخلاق و حس به گزینی از طریق مشارکت در بازی های اجتماعی
- ۱-۵. کمک به رشد و جلوه شخصیت کودک با ایجاد تفکر خودکار در او از طریق انواع فعالیت های جسمانی



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

- ۱-۶. کمک به دانش آموزان در فراگرفتن مهارتهای صحیح حرکتی پایه و بنیادی از قبیل راه رفتن، دویدن، پریدن و...
 - ۱-۷. ایجاد عاداتهای ایمنی و آشنا ساختن آنها با اجرای کارهای مقدماتی در موقع برخورد با حوادث و مشکلات
 - ۱-۸. ایجاد عاداتهای بهداشتی در دانش آموزان و علاقه مند ساختن آنها به رعایت امور بهداشتی در حفظ سلامتی خود و دیگران
 - ۱-۹. پرورش و تقویت روحیه نظم و انضباط در کارها
 - ۱-۱۰. علاقه مند ساختن دانش آموزان به تقویت و سلامتی بدن و دارا شدن اعضا و اندامهای متناسب
- تحقق اهداف فوق از طریق محتوای درسی مناسب در قالب بازیها، حرکات موزون، ورزشها، بازیهای محلی و به طور کلی فعالیتهای جسمانی امکان پذیر خواهد بود.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۲. اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان

همه دانش‌آموزان در دوره راهنمایی و دبیرستان می‌بایست آمادگی پیدا نمایند تا بتوانند در فعالیتهای سازنده و مطلوب اجتماعی جامعه شرکت نمایند. به دنبال هدفهای عمده‌ای که برای درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی بیان گردید، اهداف کلی برای این درس در دوره راهنمایی و متوسطه می‌توان در نظر گرفت. دانش‌آموزان به منظور رویارویی با شرایط و اوضاع زندگی روزمره و فائق آمدن بر مشکلات روزافزون و پیچیده آن، نیاز به توسعه و تکامل قابلیت‌ها و تواناییهای خود دارند تا قادر باشند سلامتی، تندرستی و نشاط دوره نوجوانی و جوانی خود را حفظ کرده، مسائل و مشکلات را با اندیشه خلاق خود حل کنند، گزینشهای اخلاقی نیکو بنمایند و با ابراز تمایلات خوشایند، نگرشهای منطقی، درک ارزشها و قدرشناسیها، بتوانند عواطف و احساسات خود را به نحو مطلوبی بیان نمایند. دانش‌آموزان در این دوره از تحصیل از طریق شرکت در گروههای اجتماعی روابط رودررو با دیگران و همسالان خود برقرار می‌سازند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

سرانجام رشد و بلوغ اجتماعی به وسیله روابط گروهی همانند انجمنهای ورزشی مدرسه، مسابقات مختلف ورزشی و غیره افزایش می یابد. هدفهای عمده تربیت بدنی در این دوره به قرار زیر است:

۱-۲. توسعه و رشد اندامها و عضلات مختلف بدن و پرورش استعدادهای جسمانی از طریق شرکت در فعالیتهای و تمرینات ورزشی منظم و مداوم.

۲-۲. بهبود و توسعه مهارتهای عصبی-عضلانی و افزایش هماهنگی در انجام حرکات و فعالیتهای جسمانی و به ویژه مهارتهای ورزشی از طریق یادگیری مهارتها و فنون رشتههای مختلف ورزشی و حرکات بنیادی.

۲-۳. توسعه و رشد مهارتهای شناختی که در برگیرنده معلومات، درک و تشخیص ارزشهایی است که با اجرای فعالیتهای جسمانی همراه است.

۲-۴. توسعه و رشد اجتماعی دانش آموزان که به منظور سازگاری دانش آموزان با خود و با دیگران و توسعه معیارهای مطلوب رفتاری است که از طریق شرکت دانش آموزان در فعالیتهای گروهی و بازیهای ورزشی حاصل می شود.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۳. اهداف اختصاصی تربیت بدنی

اهداف اختصاصی در حقیقت اهداف نزدیک و سهل الوصولی هستند که در چارچوب اهداف کلی بیان می‌شوند. اهداف اختصاصی با تجارب و سوابق یادگیری دانش‌آموزان و میزان تواناییهای جسمانی و استعدادهای حرکتی آن مرتبط می‌باشند.

اهداف اختصاصی تربیت بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی به شرح زیر بیان می‌شوند:

- ۱-۳ توسعه تواناییها و مهارتهای پایه و بنیادی در دانش‌آموزان کلاسهای اول تا سوم دبستان.
- ۲-۳ توسعه تواناییها و مهارتهای بنیادی پیشرفته و آمادگیهای جسمانی در کلاسهای چهارم و پنجم دبستان.
- ۳-۳ توسعه و بهبود مهارتهای ورزشی و آمادگیهای جسمانی در دوره‌های مختلف تحصیلی راهنمایی و دبیرستان.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

در توضیح توسعه تواناییها و مهارتهای بنیادی در دانش آموزان مدارس ابتدایی باید گفت که کودکان با مجموعه‌ای از قابلیت‌های جسمانی و تواناییهای حرکتی وارد دبستان می‌شوند. اکثر آنها فاقد تجارب حرکتی در سطحی مطلوب و قابل قبول می‌باشند.

درس تربیت بدنی، موقعیتهای مختلف حرکتی در جهت توسعه هرچه بیشتر این قابلیت‌ها و تواناییهای حرکتی فراهم می‌آورد. محور برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس ابتدایی به ویژه کلاسهای اول تا سوم دبستان توسعه مهارتهای بنیادی و تقویت و آموزش حرکات پایه از قبیل راه رفتن صحیح، دویدن، جهیدن، گرفتن، پرتاب کردن و سایر موارد مشابه بوده که از طریق فعالیتهای جسمانی مناسب و بازیها حاصل می‌شود

..



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

توسعه تواناییها و مهارتهای ترکیبی و پیشرفته و بهبود آمادگیهای جسمانی دانش آموزان کلاسهای چهارم و پنجم دبستان از اهمیت زیادی برخوردار است. اجزای آمادگیهای جسمانی عبارتاند از: قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، استقامت عمومی بدن، سرعت، هماهنگی، تعادل، چابکی و حفظ حالت بدن در شکل طبیعی است. چنانچه این قابلیتها به نحو مطلوب و با اجرای برنامههای مناسب حرکتی توسعه یابند، دانش آموزان در دوره راهنمایی وضعیت جسمانی مناسبی خواهند داشت.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

۳. اهداف اختصاصی تربیت بدنی

در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان عمدتاً بر توسعه و بهبود مهارت‌های ورزشی استوار است. دوران نوجوانی و جوانی مناسبترین زمان برای یادگیری و توسعه مهارت‌های ورزشی است. بنابراین در برنامه آموزش تربیت بدنی در مدارس راهنمایی و متوسطه با توجه به نیازها و علایق دانش‌آموزان باید آموزش این‌گونه مهارت‌ها مورد توجه قرار گیرد.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

اهمیت تعیین اهداف در برنامه‌های تربیت بدنی

اهداف تربیت بدنی در مدارس همان مفاهیم، نظریه‌ها و قواعد نسبتاً کلی در زمینه درس تربیت بدنی است که راهنما و الگوی همه دست‌اندرکاران اعم از معلمان تربیت بدنی، مدیران مدارس، برنامه‌ریزان آموزشی، والدین و دانش‌آموزان است.

اگر اهداف برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس به صورت مشخص، روشن و کاربردی تدوین و به خوبی تعریف شوند، در این صورت موفقیت و اثربخشی برنامه‌های تربیت بدنی بیشتر خواهد شد.

به طور کلی، هدف همه عملکردهای مثبت و مؤثر از پیش تعیین می‌شود و همه کارگزاران تعلیم و تربیت باید با اصولی که اهداف بر آنها مبتنی هستند به خوبی آشنا باشند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

. سؤالاتی که درباره اهداف تربیت بدنی در مدارس باید بدانها پاسخ داده شود عبارتند از:

آیا اهداف تربیت بدنی با استناد به دلایل، مدارک و منابع علمی به صورتی روشن و کاربردی بیان می شوند؟

آیا هدفهای تربیت بدنی نیازهای دانش آموزان را برآورده می کند و با هنجارهای اجتماعی مطابقت دارد؟ و آیا همه اهداف تعیین شده، در یک دوره زمانی مشخص، دست یافتنی است؟

برنامه ریزان و مسئولان ورزشی باید برنامه هایی را طراحی کنند که با طبیعت رشد و نمو دانش آموزان و نیازهای واقعی آنان هماهنگ باشد، ارزشهای جامعه را در خود داشته باشد، و همچنین، نیازهای آینده را پیش بینی نماید. اهداف این برنامه ها بسیار ارزشمند است و دورنمایی مثبت از برنامه ها و فعالیت های آتی تربیت بدنی در مدارس می نمایاند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

اهداف رفتاری در تربیت بدنی

در آموزش و پرورش نوین توجه زیادی به اهداف رفتاری دانش آموزان در مدارس می شود. زیرا اهداف رفتاری شرح اهداف کلی و مفاد آموزشی است و معیارهای مناسبی را به منظور اندازه گیری و تعیین میزان پیشرفت برنامه ها را در اختیار می گذارند. از طرفی اهداف رفتاری، نوع برنامه های ورزشی و در حقیقت جهت دهی نوع فعالیتها را مشخص می کنند.

بلوم و همکارانش اهداف رفتاری را به سه دسته اصلی (اهداف شناختی، اهداف عاطفی و اهداف

روانی - حرکتی) تقسیم بندی می کنند.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

به منظور طبقه‌بندی اهداف آموزشی در تربیت‌بدنی لازم است که جزئیات این اهداف به گونه‌ای طراحی و بیان شوند تا رفتارها برحسب سه حیطة رفتاری فوق تنظیم گردند. این طبقه‌بندی به دو منظور انجام می‌گیرد. اول برای پیش‌بینی و تعیین آنچه که می‌بایست در مفاد برنامه‌ریزی آموزشی قرار گیرد و دوم به منظور ارزیابی نتایج آموزشی و اصلاح احتمالی برنامه‌ها مؤثر می‌باشند.

هدفهای شناختی بر حفظکردن یا بازسازی چیزی که احتمالاً یادگرفته‌شده تأکید می‌کند.

هدفهای عاطفی «بریک مایة احساسی یا درجه‌ای از پذیرش و یا عدم پذیرش» در یک موقعیت و یا فعالیت تأکید دارد. **هدفهای روانی‌حرکتی** که در تربیت‌بدنی بسیار مهم می‌باشند بر مهارتهای عضلانی، مهارتهای حرکتی، دستکاری مواد و اشیا، انجام ماهرانه و هماهنگ فعالیتها و کارها و یا برخی از اعمال مربوط به هماهنگیهای عصبی عضلانی مدّ نظر است.



آموزشکده فنی دختران یزد
حضرت رقیبه (س)

روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

مزیت عمده بیان اهداف به صورت رفتاری آن است که از همان ابتدا توجه معلمان تربیت بدنی را، به طور تخصصی، به حیطة عملی (روانی - حرکتی) جلب می کند. در این صورت، تدریس درس تربیت بدنی و ورزش، به طور مؤثر، قابل ارزشیابی و اندازه گیری است. در تربیت بدنی و ورزش، هدفهای رفتاری به راحتی بیان می شوند. یک سالن و مکان ورزشی، یک محل رفتار-محوری است و از آن به عنوان یک آزمایشگاه یادگیری از طریق گوش دادن، نگاه کردن، خواندن، بحث کردن، عمل کردن و ارزشیابی کردن استفاده می شود.

صاحب نظران و متخصصان علوم ورزشی هر یک اهدافی را برای فعالیتهای تربیت بدنی ارائه نموده اند.