

# روش‌های آموزش درس تربیت بدنی در دوره متوسطه

دکتر یدالله آزادی / عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان  
دکتر کامران عیدی پور / عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

## فهرست

- ۷ فصل اول : تعاریف تربیت بدنی، ورزش و آموزش تربیت بدنی
- ۲۵ فصل دوم: آموزش تربیت بدنی و ورزش در کشورهای توسعه یافته
- ۶۳ فصل سوم: اهداف تربیتی آموزش تربیت بدنی در مدارس متوسطه
- ۷۶ فصل چهارم: آشنایی با روش‌های آموزش درس تربیت بدنی در مدارس متوسطه
- ۱۰۷ فصل پنجم: اصول آموزش تربیت بدنی و سازماندهی محیط کلاس و یادگیری
- ۱۳۶ فصل ششم: ویژگی‌ها و نیازهای دانش آموزان دوره متوسطه اول و دوم
- ۱۶۰ فصل هفتم: اهداف و ملاک‌های عملکردی فعالیت‌های تربیت بدنی در دوران متوسطه
- فصل هشتم: برنامه ریزی جهت آموزش اثربخش درس تربیت بدنی در مدارس متوسطه
- ۱۷۰
- ۱۹۷ فصل نهم: راهبردهای آموزش مطلوب درس تربیت بدنی مدارس متوسطه
- ۲۳۵ فصل دهم: آموزش تربیت بدنی؛ توجه به تفاوت‌ها و تنوع در دانش آموزان
- ۲۵۵ فصل یازدهم: برنامه‌های تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش در مدارس

## پیش گفتار

تعلیم و تربیت هر جامعه ای بر پایه ای اصول و اعتقادات و ارزش های مورد قبول و فرهنگ آن جامعه استوار است. هدف آموزش و پرورش، تعلیم و تربیت دانش آموزان است و با توجه به ابزاری که در اختیار دارد، سعی می کند دگرگونی های مطلوبی در آنان ایجاد نماید، استعداد های آنان را شکوفا سازد و انسان را به سرحد کمال برساند. درس تربیت بدنی از دروسی است که در این راه کمک زیادی به دانش آموزان می نماید و برای سریع تر و بهتر طی کردن این مسیر، می تواند بهترین وسیله باشد.

دستیابی به اهداف آموزش تربیت بدنی در سه حیطه شناختی، عاطفی - اجتماعی و روانی - حرکتی فقط از راه برنامه ریزی و استفاده از طرح درس امکان پذیر است. ضمناً نگارش کتابی که همه موضوعات و اهداف آموزشی و تربیتی را برای سنین مختلف در برگیرد، کاری دشوار و بسیار ضروری است. در همین راستا، تجربه آموزش و تدریس مولفین در مقاطع تحصیلی مختلف و آشنایی با شرایط آموزشی مدارس کشور سبب شد که مطالب کتاب برای معلمان و مربیان فعال در مدرسه، خارج از مدرسه و همچنین دانشجو معلمان آموزش تربیت بدنی تنظیم شود. محتوای این کتاب مختص دانش آموزان دوره تحصیلی متوسطه اول و دوم می باشد. امید است که ساختار و محتوای کتاب با توجه به تجارب بیش از سه دهه تدریس درس تربیت بدنی در مدارس و دانشگاه های کشور تنظیم شده است، مورد توجه قرار گیرد.

این کتاب مشتمل بر ۱۱ فصل است. در فصل های اول کتاب سعی

شده است که درباره تعاریف تربیت بدنی، ورزش، آموزش تربیت بدنی و همچنین ارتباط تربیت بدنی با نظام تعلیم و تربیت و جایگاه آن در مدارس صحبت شود. در فصل دوم در مورد آموزش تربیت بدنی و ورزش در کشورهای توسعه یافته و مواردی مانند: آموزش استاندارد محور، تدوین برنامه درسی، مدل‌های برنامه درسی، ارزشیابی و پاسخگویی در این کشورها بحث شده است. در فصل سوم روش‌های آموزش درس تربیت بدنی در مدارس متوسطه به‌طور اختصاصی مورد مطالعه قرار گرفته است و روش‌های تدریس، روش‌های اداره کلاس تربیت بدنی، ویژگی‌های آموزش موثر و الگوهای آموزشی در تربیت بدنی بررسی شده است. در ادامه به اهداف تربیتی آموزش تربیت بدنی در مدارس متوسطه، آشنایی با روش‌های آموزش درس تربیت بدنی در مدارس متوسطه، اصول آموزش تربیت بدنی و سازماندهی محیط کلاس و یادگیری، ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول و دوم، اهداف و ملاک‌های عملکردی فعالیت‌های تربیت‌بدنی در دوران متوسطه اشاره شده است. در فصل‌های بعدی در مورد برنامه ریزی آموزش درس تربیت بدنی و راهبردهای آموزش مطلوب درس تربیت بدنی مدارس متوسطه به صورت کاربردی مطالب مهمی ذکر شده است. در فصل‌های آخر کتاب نیز، در مورد توجه به تفاوت‌ها و تنوع در دانش‌آموزان و همچنین برنامه‌های تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش در مدارس مطالبی ذکر شده است تا معلمان تربیت بدنی با مطالعه آنها بتوانند برنامه‌های خود را به صورت اختصاصی و با توجه به تفاوت‌های فردی بین دانش‌آموزان و مخصوصاً دانش‌آموزان دختر و پسر تدوین و اجرا کنند و ریسک و خطر را در هنگام اجرای برنامه‌های حرکتی و تربیت بدنی به حداقل برسانند. همچنین با برنامه‌های

آموزش و پرورش جهت ارتقای مشارکت ورزشی دانش‌آموزان در مدارس آشنا شوند.

در نهایت این معلمان تربیت بدنی هستند که با آگاهی، مدیریت، انعطاف پذیری و تسلط تخصصی می‌تواند در برنامه ریزی و هدایت فعالیت‌های حرکتی و ورزشی مفید و سازنده برای آینده سازان کشور موفق باشد. یکی از مهمترین رویکردهای کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه، توجه به ورزش و تربیت بدنی در میان جمعیت دانش‌آموزی است، چراکه به اهمیت توسعه ورزش و نقش تعیین کننده آن در سلامت و شادابی نسل نوجوان و جوان و افزایش ضریب هوشی در جهت یادگیری مطالب علمی و به دنبال آن توسعه علم پی برده اند. پیشرفت ورزش هر کشوری در گرو برنامه‌ریزی کاربردی و طولانی مدت است و باید گفت که نخبگان علمی، سیاسی، فرهنگی، اقتصادی و ورزشی هر مملکتی از بستر مدارس به بار می‌نشینند، زیرا کودکان و نوجوانان بیشترین ساعت عمر خود را در مدارس می‌گذرانند؛ بنابراین برنامه ریزی برای ارتقای سطح تربیت بدنی و ورزش دانش‌آموزی باید از این جا شروع شود.

یدالله آزادی

کامران عیدی پور

# فصل اول

## تعاریف تربیت بدنی، ورزش و آموزش تربیت بدنی

### اهداف آموزشی و رفتاری فصل

انتظار است که دانشجویان بتوانند با مطالعه این فصل به اهداف رفتاری زیر دست پیدا کنند:

۱. تعریف تربیت بدنی، ورزش، آموزش تربیت بدنی را بدانند.
۲. تفاوت بین مفاهیم تربیت بدنی و ورزش را شناسایی کنند.
۳. اهداف تربیت بدنی و ورزش را بشناسد.
۴. جایگاه ورزش در نظام تعلیم و تربیت را بدانند.
۵. آرمان تربیت بدنی و ورزش در مدارس را شرح دهد.



## تعاریف تربیت بدنی

«تربیت بدنی»<sup>۱</sup> فرآیندی آموزشی - تربیتی است که هدف آن تکامل همه جانبه انسان در طول زندگی است. به عبارتی تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است که به وسیله حرکت و ورزش جریان رشد را در تمام ابعاد انسانی تسهیل و هماهنگ نموده و به شکوفایی استعداد های مطلوب کمک می‌کند. حرکت و ورزش عاملی است جهت کمک به رشد انسان در ابعاد مختلف وجودی؛ از جمله بعد علمی. از نظر علمی، «یادگیری»<sup>۲</sup> زمانی موثر و مفیدتر واقع می‌شود که عمقی باشد، به عبارت دیگر یادگیری اگر عمقی باشد تغییر رفتار در یاد گیرنده حاصل می‌گردد.

متخصصین اهل فن اذعان دارند که به وسیله فعالیت‌های بدنی می‌توان یادگیری را آسان تر و عمیق تر نمود یا در درمان برخی از اختلالات ذهنی استفاده نمود. آموزش رسم الخط و شکل‌های هندسی، جمع و تفریق و غیره در درس ریاضی و یا آموزش حروف الفبا و همچنین درمان بعضی از اختلالات در دیکته نویسی از جمله مثال‌هایی است که به وسیله فعالیت‌های بدنی و ورزشی می‌توان یادگیری را آسان تر و عمیق تر نمود. تربیت بدنی با ورزش ارتباط تنگاتنگی دارد. توجه اساسی تربیت بدنی و ورزش به فعالیت‌های جسمانی توأم با قوانین و مقررات است که افراد به وسیله آن با همدیگر به رقابت می‌پردازند.

هدف از انجام فعالیت‌های ورزشی در سطح دانشگاه، رشد و توسعه جنبه‌های جسمانی، اخلاقی و روانی دانشجویان به موازات تحصیل علوم و فنون دیگر است. دانشجویان از طریق درس تربیت بدنی در جریان فعالیت‌های ورزشی و بهداشتی قرار می‌گیرند و با یادگیری مهارت‌های



حرکتی پایه انتظار می‌رود پس از فراغت از تحصیل نیز به سلامت جسمی و روانی خود توجه بیشتری داشته باشند و ورزش را بخشی از برنامه‌ی روزانه خود قرار دهند. در تمام جوامع انسانی امروز ورزش به عنوان یک امر انسانی- تربیتی مورد توجه است و در جامعه ما نیز با توجه به بافت جوان جمعیت و تغییر نگرش مثبت نسبت به ورزش، این مهم رو به توسعه و گسترش است. جامعه شناسان عقیده دارند که در شرایط زندگی ماشینی و افزایش ساعات فراغت، ورزش را می‌توان وسیله‌ای مطلوب برای تامین تفریح سالم و تجدید قوای افراد جامعه در نظر گرفت. هم چنین متخصصین بهداشت و علوم تندرستی و پزشکان از ورزش به عنوان وسیله‌ای مهم در تامین سلامت (سلامت جسم، روان، اجتماع و معنویت) انسان یاد می‌کنند. تربیت بدنی فرایندی است که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت جسمانی است. فرایند مستمر یادگیری و تکامل کلی در طول زندگی است. تربیت بدنی شامل کسب پردازش مهارت حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامتی، کسب دانش علمی درباره‌ی فعالیت‌های جسمانی و تمرین و توسعه‌ی تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت‌های جسمانی به عنوان وسیله‌ای برای بهبود اجرا و عملکرد انسان است.

تربیت بدنی نه تنها به فعالیت جسمانی حاصل از شرکت در فعالیت بدنی توجه دارد، بلکه بالا بردن دانش و آگاهی و ایجاد موقعیت‌های مناسب برای یادگیری و فعالیت مداوم را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. برای عینیت بخشیدن به فواید تربیت بدنی، مربیان باید در تدوین برنامه‌ای کامل و انتخاب آگاهانه فعالیت کوشا باشند تا از این طریق نهایت استفاده نصیب شرکت کنندگان گردد.

## اهداف تربیت بدنی

اهداف عبارتند از: نتایج مطلوب حاصل از شرکت در یک برنامه کامل و منطقی تربیت بدنی. پنج هدف تربیت بدنی شامل: تکامل جسمانی، تکامل عصبی و عضلانی، تکامل شناختی، تکامل احساسی (عاطفی) و تکامل اخلاقی است. اهداف پنج گانه ی تربیت بدنی، در پرورش انسان کامل و متعادلی که یک عنصر ارزشمند در اجتماع خواهد شد، مؤثرند. تمام مریبان باید بدون توجه به شرایط کاری، تقویت و توسعه ی اهداف را در برنامه‌ها مدنظر قرار بدهند.

### ۱- هدف تکامل جسمانی

این هدف به توانایی ساختن بدن از طریق برنامه ای تمرینی که موجب توسعه و تکامل سیستم ارگانیکی بدن می‌شوند، مربوط است. این حقیقت که هر چه شخص فعال تر باشد اجرای بهتری خواهد داشت و سیستم ارگانیکی بدن هرچه کامل تر و کاراتر باشند، سلامت و تندرستی پایدارتر است، اساس ارزش این هدف است. فعالیت‌هایی مانند دویدن، پریدن، لیلی کردن، جفت زدن و ..... در کارایی این سیستم‌ها موثرند. افراد ورزیده با صرف انرژی کمتر و زمان اجرای طولانی تر، کارایی بیشتری از افراد تمرین نکرده دارند و این وضعیت مطلوب برای زندگی موثر و طولانی ضروری است.

### ۲- هدف تکامل عصبی عضلانی

این هدف با بهبود آگاهی از بدن در انجام حرکات جسمانی مفید و با هزینه انرژی کمتر و حرکات آمیخته با مهارت و حس زیبایی شناختی و

جذابیت در ارتباطات، بازی و دیگر فعالیت‌هایی که با حرکات جسمانی همراه است، کاربرد دارند. مهارت عصبی عضلانی عبارت است از: افزایش قابلیت اجرای ماهرانه در افراد و این فرایند، بیشترین نتیجه از شرکت در فعالیت‌ها را در پی خواهد داشت. هدف تکامل عصبی عضلانی در برنامه‌های تفریحات سالم نیز کاربرد دارد. مهارت‌های کسب شده بر نحوه گذراندن اوقات فراغت تاثیر خواهند گذاشت.

### ۳- هدف تکامل شناختی

تکامل شناختی، ساختن چارچوب معرفت (دانش) و قابلیت تفکر در مورد معرفت و تفسیر آن را مورد توجه قرار می‌دهد. حرکت اساس تربیت بدنی و ورزش است. دانشی که ماهیت حرکت انسان و تاثیر آن را در رشد و تکامل فرهنگ فرد تفسیر و تحلیل می‌کند، از علوم، خصلت‌ها، صفات انسانی و دیگر منابع نشأت می‌گیرد.

### ۴- هدف تکامل عاطفی (احساسی)

تکامل عاطفی مقوله ای گسترده ای است که رشد احساسی، عاطفی و اجتماعی را در بر می‌گیرد. هدف تکامل اجتماعی با تسهیل سازگاری شخصی و گروهی، تطابق پذیری به عنوان عضوی از جامعه در ارتباط است. فعالیت‌ها و برنامه‌های تربیت بدنی و ورزش به شرط هدایت اصولی، بهترین موقعیت‌ها را برای چنین سازگارهایی فراهم خواهد کرد. از دیگر جنبه‌های اهداف احساسی تربیت بدنی ضرورت توسعه سنجیدن «خودپنداره»<sup>۱</sup> (اعتماد به نفس) اشخاص است. با تجارب موفق از انجام

بازی‌ها، شخص اعتماد به نفس خود را افزایش می‌دهد و لذت موفقیت و توانایی را می‌چشد.

## ۵- هدف تکامل اخلاقی

معلم و مربی باید اصلی‌ترین هدف تربیت بدنی را تقویت رفتارهای اخلاقی بداند. تربیت بدنی و ورزش با معرفی فعالیت‌های گوناگون و تکامل بخشیدن به مهارت‌های ضروری، شرایطی را برای کسب پیروزی و تجارب موفقیت‌آمیز فراهم می‌سازد.

### تعریف ورزش

«ورزش»<sup>۱</sup> شامل فعالیت با یک منظور و در محیطی متفاوت از محیط روزانه برای مسابقه، لذت بردن، برای کسب برتری، برای پیشرفت مهارت یا ترکیبی از تعدادی از این مولفه‌ها است. تفاوت، منظور همراه با در نظر گرفتن مهارت فرد یا گروه یا دلیری علامت مشخصه ورزش است. بنابراین پریدن از روی یک مانع در مقابل دیدگان هزاران نفر در یک میدان سر پوشیده ورزش است در حالی که پریدن از روی یک چشمه هنگام پیاده روی در روستا فقط تلاش برای خیس نشدن پای فرد است. انواع مختلفی از ورزش وجود دارند و انسان‌ها قسمت مهمی از وقت، پول و دلبستگی خود را نه فقط به عنوان شرکت‌کننده، بلکه به عنوان تماشاگر به آن‌ها اختصاص می‌دهند.

ورزش امروزه در جهان به وسیله‌ای مبدل شده که انسان‌ها را با هم متحد و آشنا کرده و بین آن‌ها پیوند اخوت و برادری برقرار می‌کند و

1. Sport



مهمترین هدف و وظیفه ورزش همین است. ایجاد مودت و دوستی بین ورزش کاران که هر چند در میدان رقیب هم هستند، اما در خارج از میدان به عنوان رفیق همدیگر می‌باشند.

ورزش ترکیبی از فعالیت‌های فیزیکی عادی و معمول و مهارت‌های شخصی و به عنوان تفریح و یک سری از قوانین که برای مسابقه، لذت بردن و رسیدن به برتری است. ترکیب شخصیت‌هایی با مهارت‌های متفاوت در یک ملت، شجاعت و دلاوری آن ملت را افزایش می‌دهد.

### اهمیت ورزش

امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ای اند و گروهی ورزشکار آماتور هستند. گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش‌های ورزشی بوده و عده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می‌گذرانند. وزارتخانه‌ها و ادارات ورزشی فراوانی تاسیس شده است و مخارج زیادی صرف ورزش، ساختن استادیوم ها، مجتمع‌ها و باشگاه‌های ورزشی و نیز تهیه وسایل و لباس‌های ورزشی و یا تماشای مسابقات ورزشی می‌شود. بخش‌های قابل توجهی از برنامه‌های تلویزیون، رادیو، مجلات و سایر رسانه‌های گروهی، به ورزش و اخبار ورزشی اختصاص دارد و خلاصه ورزش یکی از اموری است که در جهان به صورت جدی مطرح بوده و از جهات مختلف دارای اهمیت می‌باشد.

## آموزش تربیت بدنی

در زمانه‌ای که میزان چاقی همچنان در حال افزایش است و سطح فعالیت بدنی کاهش می‌یابد، آموزش تربیت بدنی بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. آموزش تربیت بدنی همچنان به توسعه و تکامل دوره‌های آموزشی نهضت استانداردها ادامه می‌دهد. تأکید بر استانداردها، سنجش و یادگیری دانش آموزان، به تربیت بدنی اعتبار و اعتماد بخشیده است. اگرچه دانش آموزان در داخل و خارج از مدرسه به تربیت بدنی و فعالیت بدنی به شدت نیاز دارند، اما آموزش تربیت بدنی همچنان با چالش‌هایی در درون مؤسسات آموزشی مواجه است.

## تعریف و قلمرو آموزش تربیت بدنی

آموزش تربیت بدنی در رابطه با مطالعه فرایندهای آموزش و یادگیری فعالیت بدنی است. در سراسر جهان، از آموزش تربیت بدنی به عنوان آموزش ورزشی یا آموزش فعالیت بدنی نیز یاد می‌شود. صرف نظر از اصطلاح مورد استفاده، هر یک از این اصلاحات بر برنامه درسی و دستورالعمل (آموزش) و آموزش معلمان تأکید دارند. به علاوه، فعالیت آموزشی تربیت بدنی اساساً در مریبگیری ورزشی و تربیت بدنی<sup>۱</sup> PK-۱۲ مورد تأکید قرار گرفته است. تربیت بدنی موضوعی است که در مدارس تدریس می‌شود و دانش آموزان را با فرصت‌هایی برای یادگیری و داشتن محتوای معنی‌دار و آموزش مناسب آماده می‌سازد. برنامه‌های تربیت بدنی با کیفیت برافزایش شایستگی بدنی، آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، مسئولیت شخصی و اجتماعی و لذت بردن از فعالیت بدنی برای همه

۱. سیستم آموزشی آمریکایی که از پیش دبستانی تا دوره متوسطه ( پایه دوازدهم) را شامل می‌شود.

دانش‌آموزان متمرکزند تا دانش‌آموزان بتوانند از نظر جسمی برای یک عمر فعال باشند. برای این امر، معلمان باید استانداردهای محتوای تربیت بدنی SHAPE (جامعه بهداشت و معلمان تربیت بدنی)<sup>۱</sup> آمریکا که دستاوردهایی را برای دانش‌آموزان دبستانی، راهنمایی و دبیرستانی فراهم کرده تا در پایان دوره تحصیل خود کسب نمایند را اجرا کنند. آموزش تربیت بدنی، تاریخیچه‌ای غنی در تربیت بدنی، علم تمرین و ورزش دارد.

برای سال‌های متمادی، تربیت بدنی حوزه فراگیر ۱۲ رشته فرعی محسوب می‌شد. امروز، هیچ توافقی در مورد نام رشته وجود ندارد. باین‌حال، بسیاری از متخصصان استدلال می‌کنند که این رشته را باید حرکت‌شناسی نامید، به همین دلیل ما در این متن تصمیم گرفته‌ایم که رشته را حرکت‌شناسی خطاب کنیم. بسیاری از محققان و متخصصان معتقدند که تربیت بدنی به یک‌رشته، تربیت بدنی یا آموزش تربیت بدنی تبدیل شده است؛ بنابراین، آموزش تربیت بدنی ماهیت گسترده‌ای دارد، زیرا به دلیل تأکید بر آموزش و یادگیری در رابطه با حرکت و فعالیت بدنی انسان، با سایر رشته‌ها تلاقی می‌یابد.



در آموزش تربیت بدنی، معلمان دانش آموزان را در مورد عناصر سازنده حیاتی مهارت‌ها و حرکات، مانند طناب زدن، آموزش می‌دهند. در اینجا دانش آموزان در فضای شخصی و با سرعت خودشان در حال طناب زدن هستند.

### حوزه‌های مطالعه آموزش تربیت بدنی

طی ۴۵ سال گذشته تحقیقات در زمینه آموزش تربیت بدنی بسیاری از موضوعات مورد علاقه را پوشش داده است. محققان ویژگی‌های معلم، روش‌های مختلف آموزش، رفتارهای معلم و دانش آموز، رابطه بین رفتارهای معلم و پیشرفت دانش آموز، انگیزه دانش آموز و رشد برنامه درسی را بررسی کرده‌اند. به علاوه، برخی از محققان مسائل مختلف اجتماعی [برای مثال، جنسیت، نژاد، توانایی (عدم توانایی)، وضعیت اقتصادی اجتماعی، تمایلات جنسی] در زمینه تربیت بدنی و چگونگی تأثیر آن‌ها بر یادگیری دانش آموزان را مطالعه کرده‌اند. تحقیقات آموزش تربیت بدنی در مدارس با معلمان و دانش آموزان تربیت بدنی انجام می‌شود. محققان در آموزش



تربیت بدنی ممکن است سؤالات زیر را مطرح کند:

- چگونه تمرین مناسب مهارت‌های حرکتی را توسعه می‌دهد، عملکرد را بهبود می‌بخشد و یادگیری دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد؟
- در طول یک کلاس تربیت بدنی، دانش‌آموزان چه مدت به فعالیت بدنی مشغول هستند؟

- چگونه مدل‌های مختلف برنامه درسی مشارکت، لذت و یادگیری دانش‌آموزان را در تربیت بدنی افزایش می‌دهند؟

- مسئولیت شخصی و اجتماعی چگونه بر راحتی، شخصیت ورزشی و اشتغال دانش‌آموزان در تربیت بدنی تأثیر می‌گذارد؟

- زمینه اجتماعی و عمومی تربیت بدنی تا چه اندازه بر تجارب دانش‌آموزان در تربیت بدنی تأثیر می‌گذارد؟

- انگیزه چگونه بر اشتغال، عملکرد و میزان مشارکت دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد؟

- معلمان از چه راهبردهایی می‌توانند برای ارزشیابی آموزش خود به‌منظور تعیین میزان یادگیری دانش‌آموزان استفاده کنند؟

- چگونه معلمان و دانش‌آموزان مسائل اجتماعی در زمینه تربیت بدنی [برای مثال، توانایی (معلولیت)، جنسیت، نژاد، وضعیت اقتصادی،

اجتماعی، تمایلات جنسی] را هدایت کرده یا به آن‌ها می‌پردازند؟

این‌ها تنها تعدادی از سؤالاتی است که می‌تواند در تحقیقات آموزش

تربیت بدنی مطرح شود. در پاسخ به این سؤالات، محققان و معلمان

می‌توانند بهترین شیوه‌ها و محیط‌های کلاسی که به بهترین وجه نیازهای

دانش‌آموزان را برآورده می‌کند و فرصت‌های یادگیری را افزایش می‌دهد را

بیاموزند. این سؤالات همچنین نمایانگر همسویی با استانداردهای محتوای

تربیت بدنی و سه حوزه آموزشی (روانی حرکتی، شناختی و عاطفی) است که محققان و معلمان تربیت بدنی سعی در آموزش و یادگیری در مورد کل دانش آموزان دارند.

### آرمان تربیت بدنی در مدارس

حرکت و جنبش از ویژگی های حیات انسان و دارای انگیزه و ریشه‌ای در سرشت او و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط اوست. انسان نیازمند حرکت و ناگزیر از حرکت است، منع انسان از حرکت نه تنها باعث توقف رشد؛ بلکه سبب افسردگی، بروز رفتار ناهنجار و از دست رفتن شور و نشاط زندگی می گردد. تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله ای برای رسیدن به سلامت روحی نسل جوان است. نباید چنین تصور شود که تربیت بدنی امری بی ارزش و تفریحی است و صرفاً موجبات سرگرمی و مشغولیت کودکان و جوانان را فراهم می سازد؛ برعکس باید آن را جزء مهمی از فعالیت های زندگی به شمار آورد. مفاهیمی مانند تندرستی، بهداشت، رشد فردی و اجتماعی و سلامت روحی ارتباط نزدیکی به تربیت بدنی و ورزش دارد.

تربیت بدنی که بهداشت و تفریحات سالم نیز جزء آن می باشد، در پرورش و القای ارزش های اجتماعی دانش آموزان سهم بزرگی دارد. اگر بازی و ورزش در موقعیت های مختلف به عنوان مبنای تربیت اجتماعی و رفتار مطلوب انسانی به کار رود، شاید بتوان گفت بهترین شیوه در بین روش های مختلف آموزشگاهی به اثرگذاری تربیتی و ساختن دانش آموزان و شناسایی ارزش های اجتماعی به آنها بوده و پایدارترین و آسان ترین اسلوب می باشد. به این ترتیب می توان گفت که تربیت بدنی و

ورزش یکی از پایه های اصلی تعلیم و تربیت هر جامعه بوده که به عنوان یک روش تربیتی در جهت متعادل ساختن و تکامل یافتن ابعاد وجودی انسان در زندگی او مطرح است.

امروزه دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی، در نظام آموزش و پرورش جهان، جایگاهی بس ارزشمند و پر اهمیت یافته است. به طوری که در برنامه و دوره های تحصیلی مدارس با فراهم آوردن فرصت های لازم برای دانش آموزان، آن ها را در زمینه های مختلف رشد جسمی، عاطفی، ذهنی و مهارتی یاری می دهد. روند آموزشی برنامه های تربیت بدنی در دوره ابتدایی معمولاً از طریق فعالیت های جمعی و بازی در قالب سرگرمی های مختلف به دانش آموزان ارائه می گردد. لذا دستیابی به آرمان های تربیت بدنی و آموزشی<sup>۱</sup> در زمینه تربیت بدنی مدارس یا به عبارتی دیگر رسیدن به اندازه های مطلوب در اجراهای گوناگون فعالیت های تربیت بدنی و ورزش به برنامه ریزی آموزشی و درسی دقیق و علمی نیاز دارد. در حال حاضر تربیت بدنی و ورزش یکی از دروس کلیه مقاطع تحصیلی از ابتدایی تا دانشگاه است. درک فوائد غیر قابل انکار آن توسط مسئولین و برنامه ریزان تعلیم و تربیت موجب شده است تا تربیت بدنی و ورزش در برنامه های آموزشی گنجانده شود. با عنایت به این که تربیت بدنی و ورزش می تواند تأثیر بسزایی در زمینه رشد و شکوفایی انسان در تمام مراحل زندگی به خصوص در دوران کودکی و نوجوانی داشته باشد، ضرورت وجود آن در برنامه درسی مقاطع مختلف تحصیلی آشکار است.

آرمان تربیت بدنی به عنوان بخش تکمیلی روند کلی تعلیم و تربیت این است که دانش آموزان در یک «برنامه سازماندار»<sup>۲</sup>:

1. The ideals of physical education and education
2. Organized program

۶. دانش و مهارت‌هایی را بیاموزند که برای اجرای فعالیت‌های جسمانی متنوع به آن نیاز دارند.
۷. از نظر بدنی و جسمانی به آمادگی مطلوب برسند.
۸. به طور منظم در فعالیت‌های جسمانی شرکت کنند.
۹. کاربردها و فواید ناشی از مشارکت فعال در فعالیت‌های جسمانی را بدانند.
۱۰. از ارزش فعالیت‌های جسمانی و نقش یا سهم آن در ایجاد یک زندگی سالم آگاهی یابند.

### تربیت بدنی و نظام تعلیم و تربیت

تربیت حرکتی و ورزشی بخشی از برنامه‌های آموزشی و تفریحی را در نظام تعلیم و تربیت رسمی و غیر رسمی تشکیل می‌دهد. از این رو در تحقق بخشی از اهداف عمومی تعلیم و تربیت نیز سهیم است. شناخت اهداف کلی و عمومی تعلیم و تربیت، شناخت اهداف اختصاصی تربیت حرکتی و ورزشی و ارتباط آن‌ها با هم برای مربیان ضروری است؛ زیرا اهداف اختصاصی تربیت حرکتی و ورزشی در راستای اهداف عمومی تعلیم و تربیت قرار گرفته و از این نظر جایگاه با ارزشی در برنامه‌های آموزشی دارد. بنابراین در برنامه ریزی درسی توجه به اهداف تربیت حرکتی و ورزشی در نظام تعلیم و تربیت رسمی یا تدوین هدف برای هر یک از برنامه‌های ورزشی در هر فصل، ماه و هفته و حتی در یک جلسه تمرین یا فعالیت ورزشی ضروری است.

«هدف»<sup>۱</sup> جهت برنامه را نیز روشن می‌کند. معلمین و مربیان تربیت