

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه : میر، حسین، ۱۳۶۲ -
 عنوان و نام پدیدآور : تدریس تربیت بدنی در دوره ابتدایی / نویسنده حسین میر
 مشخصات نشر : مشهد: ارسطو، ۱۳۹۶ .
 مشخصات ظاهری : ۱۳۶ ص.
 شابک : ۵-۱۹۴-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸:
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : ورزش مدارس -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
 موضوع : School sports-- Study and teaching (Elementary)
 موضوع : تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
 موضوع : Physical education and training -- Study and teaching (Elementary)
 موضوع : تدریس -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
 موضوع : Teaching -- Study and teaching (Elementary)
 موضوع : ورزش مدارس -- ایران -- برنامه ریزی
 موضوع : School sports -- Iran-- planning:
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ ۴۴/م۹/۳۶۳GV
 رده بندی دیویی : ۳۷۲/۸۶۰۴۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۸۶۹۹۴۳

نام کتاب : تدریس تربیت بدنی در دوره ابتدایی
 مولف : حسین میر
 ناشر : ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
 صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
 تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
 نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۶
 چاپ : مدیران
 قیمت : ۱۱۰۰۰ تومان
 شابک : ۵-۱۹۴-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸:
 تلفن های مرکز پخش : ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۵۱
www.chaponashr.ir



بسمه تعالی

تدریس تربیت بدنی در دوره ابتدایی

نویسنده:

حسین میر

انتشارات ارسطو
(چاپ و نشر ایران)
۱۳۹۶

تقدیم به آنان که وجودم جز هدیه وجودشان نیست.

پدر و مادر عزیزم

تقدیم به همسر مهربانم

که مسیح‌وار با صبرش در تمامی لحظات رفیق راهم بود.

و فرزندانم (ابوالفضل و امیرصدرا) که روشنی بخش زندگی من هستند.

فهرست عناوین

عنوان	صفحه
مقدمه	۹
فصل اوّل: تربیت بدنی	۱۳
تعریف تربیت بدنی	۱۵
هدف تربیت بدنی	۱۵
اهداف عمده تربیت بدنی	۱۶
اهداف درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی	۱۷
اهداف اختصاصی تربیت بدنی	۱۹
آمادگی جسمانی	۱۹
آمادگی حرکتی	۲۰
فصل دوّم: یادگیری	۲۵
یادگیری	۲۷
انواع یادگیری	۲۸
یادگیری شناختی	۲۸
یادگیری احساسی (عاطفی)	۲۸
یادگیری روانی حرکتی	۲۹
یادگیری مهارت	۲۹
کنترل حرکتی	۲۹
سطوح یادگیری	۳۳
سطح شناختی	۳۳

.....	سطح ارتباطی	۳۴
.....	سطح خودکاری	۳۴
.....	نیروهای موثر بر یادگیری	۳۵
.....	آمادگی و یادگیری حرکتی	۳۶
.....	انگیزش و یادگیری حرکتی	۳۷
.....	مفاهیم یادگیری	۴۰
.....	فصل سوّم: برنامه ریزی درس تربیت بدنی	۴۹
.....	برنامه ریزی	۵۱
.....	ضرورت برنامه ریزی برای درس تربیت بدنی	۵۱
.....	اصول کلی برنامه ریزی درس تربیت بدنی	۵۲
.....	سازماندهی کلاس و محیط آموزشی	۵۳
.....	حقوق و مسئولیت معلم و شاگرد	۵۳
.....	سازماندهی کلاس تربیت بدنی	۵۴
.....	عناصر مهم نظارت و سرپرستی	۵۵
.....	روش های اداره ی کلاس تربیت بدنی	۵۵
.....	مدیریت رفتار در کلاس	۵۶
.....	تشکیل تیم و تمرین	۵۷
.....	گروه بندی دانش آموزان	۵۷
.....	تعیین سرگروه	۵۸
.....	فصل چهارم: تدریس درس تربیت بدنی	۵۹
.....	مفهوم تدریس	۶۱
.....	طبقه بندی اهداف در تدریس	۶۲
.....	روش های تدریس	۶۲
.....	انتخاب یک روش تدریس مناسب	۶۵
.....	شیوه های مدیریت در تربیت بدنی	۶۶

۶۶		مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی
۶۹		روش تدریس تربیت بدنی
۷۲		آموزش آمادگی جسمانی
۷۲		تمرین آمادگی جسمانی
۷۴		قبل از آموزش
۷۶		روش‌های گروه بندی کلاس
۷۸		سازماندهی کلاس درس
۷۹		شیوه‌های استقرار در زمین ورزش
۸۰		کاربرد گروه‌ها
۸۲		دستوالعمل و اصول کلی روش تدریس تربیت بدنی
۸۶		سرپرستی و اداره کردن فعالیت‌های ورزشی
۹۰		طرح درس و ضرورت آن در آموزش
۹۰		طرح درس چیست؟
۹۳		فصل پنجم: خصوصیات رشدی کودکان ۷ تا ۱۲ سال (پایه اول تا ششم ابتدایی)
۹۶		رشد جسمانی و شناختی
۹۷		رشد و پرورش عقلانی
۹۸		رشد و پرورش عاطفی
۹۹		رشد و پرورش اجتماعی
۱۰۱		رشد اخلاقی
۱۰۵		رشد شخصیت
۱۰۸		درونی کردن
۱۰۹		همانند سازی
۱۱۰		تصعید یا والایش
۱۱۱		فصل ششم: ارزشیابی
۱۱۳		تعاریف ارزشیابی

اهداف و ضرورت ارزشیابی	۱۱۴
انواع ارزشیابی	۱۱۴
وظایف ارزشیابی تشخیصی	۱۱۴
ارزشیابی تکوینی	۱۱۵
ارزشیابی پایانی	۱۱۷
ارزشیابی از درس	۱۱۷
شیوه‌های ارزشیابی	۱۱۷
ابزار اندازه‌گیری	۱۱۹
روش ارزشیابی	۱۲۰
فصل هفتم: مسائل متفرقه ساعت درس تربیت بدنی	۱۲۱
راهکارها و توصیه‌هایی برای بهینه کردن ساعات درس تربیت بدنی	۱۲۳
پیشنهادهات	۱۲۶
راهکارهای عملی افزایش جاذبه درس تربیت بدنی	۱۲۸
منابع	۱۳۵

مقدمه

حرکت امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. این نقش در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشد شناختی، رشد عاطفی و رشد حرکتی او حیاتی است. اگر برنامه‌ای خوب طراحی شود و به شکلی صحیح در ساعات درس تربیت بدنی تدریس گردد، مسلماً سهم خوبی در رشد همه جانبه‌ی کودکان خواهد داشت. یک برنامه‌ی مناسب تربیت بدنی ریشه در نیازها، علائق و سطح رشد کودکان دارد. حرکت برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخ‌گویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد. کودک به کمک حرکت، تصورات خود را از خود و دنیای پیرامون، توسعه می‌بخشد. بزرگسالان مفاهیم و مقاصد خود را به راحتی از طریق کلمات بیان می‌کنند، درحالی که کودکان از طریق حرکت بهتر می‌توانند منظور و مفهوم خود را عرضه کنند. پذیرش این مسئله که حرکت در رشد همه جانبه‌ی انسان‌ها به عنوان افرادی با عملکرد کامل و جامع سهم مهمی دارد، ما را در بررسی کیفیت برنامه‌ی تربیت بدنی به عنوان وسیله‌ی سودمند تربیتی یاری می‌کند.

این وسیله از دو طریق می‌تواند در رسیدن به اهداف وسیع تربیتی کمک عمده‌ای کند:

۱- از طریق یاری رسانی به کودکان جهت آموزش چگونگی به کار گیری مفیدتر و موثرتر اندامشان.

۲- از طریق یاری رسانی به آنان برای شناخت دنیای خود و آنچه در آن وجود دارد با کمک حرکت.

برنامه‌ی تربیت بدنی در مدارس ابتدایی باید به عنوان قسمت حیاتی از برنامه‌ی کامل درسی مدرسه مورد نظر قرار گیرد. نباید تصور کرد که تربیت بدنی درسی حاشیه‌ای یا ضمیمه است که به راحتی می‌توان آن را از برنامه‌ی مدرسه حذف کرد. باید دانست که تربیت بدنی در مدارس ابتدایی مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که طی آن کودک با وظیفه‌ی مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود.

تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن مطرح است. تربیت بدنی ورزش در مفهوم کلی کلمه، یک پدیده اجتماعی است که با اعتلای آن، روابط افراد جامعه و سلامت جسم و روح آنها استحکام می‌یابد. بنابراین، روابط اجتماعی و تربیت بدنی و ورزش بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند و در تأمین بهداشت روانی کودک و همچنین در جهت گیری مطلوب جامعه مؤثر می‌باشد.

دردنیای کنونی ما نقش ورزش و تربیت بدنی بر هیچکس پوشیده نیست. آنجا که تمام کره‌ی خاکی در یک نماد ورزشی به نام المپیک گردهم آمده و آرزوها، خواسته‌های انسانی، تفکر، ارزشها، زیبایی‌ها، قدرت و را به نمایش می‌گذارند.

تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله‌ای 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 می‌سازد؛ برعکس باید آن را جزء مهمی از فعالیت‌های 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 می‌باشد در پرورش و القای ارزش‌های اجتماعی دانش‌آموزان سهم بزرگی دارد. اگر بازی و ورزش در موقعیت‌های مختلف به عنوان مبنای تربیت اجتماعی و رفتار مطلوب انسانی به کار رود شاید بتوان گفت بهترین شیوه در بین روش‌های مختلف آموزشگاهی به اثرگذاری تربیتی و ساختن

دانش‌آموزان و شناسایی ارزش‌های اجتماعی به آنها بوده و پایدارترین و آسان‌ترین اسلوب می‌باشد.

به این ترتیب می‌توان گفت که تربیت بدنی و ورزش یکی از پایه‌های 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 دوره‌های تحصیلی مدارس با فراهم آوردن فرصت‌های لازم برای دانش‌آموزان، آن‌ها را در زمینه‌های مختلف رشد جسمی، عاطفی، ذهنی و مهارتی یاری می‌دهد. روند آموزشی برنامه‌های تربیت بدنی در دوره ابتدایی معمولاً از طریق فعالیت‌های جمعی و بازی در قالب سرگرمی‌های مختلف به دانش‌آموزان ارائه می‌گردد. لذا دستیابی به آرمان‌های آموزشی در زمینه تربیت بدنی مدارس یا به عبارتی دیگر رسیدن به اندازه‌های مطلوب در اجراهای گوناگون فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش به برنامه‌ریزی 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 برنامه‌های آموزشی گنجانده شود. با عنایت به این که تربیت بدنی و ورزش می‌تواند 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.

فصل اوّل

تربیت بدنی

تعریف تربیت بدنی :

(تربیت بدنی یک پدیده اجتماعی است که از طریق شرکت فرد در فعالیت‌های جسمی و تمرینات ذهنی و سعی در بهبود تمامی زمینه‌های فردی و اجتماعی می‌باشد).

علم تربیت بدنی با استفاده از سایر علوم، موجب رشد و تکامل صحیح و منطقی انسان، کسب دانش علمی و عملی، و جسمی، زمینه ساز فرآیند تعلیم و تربیت انسان در جهت مطلوب بوده و شکوفایی استعدادها در تمامی ابعاد وجودی، حفظ تندرستی و شادابی، افزایش فضایل اخلاقی و پسندیده الهی را فراهم ساخته و کیفیت زندگی آمادگی‌های حرکتی و مهارتی و در نهایت داشتن جامعه‌ای منظم، پویا، با نشاط و سالم در جهت تحقق اهداف والای الهی و انسانی خواهد شد. (شیرعلی محسن، ۱۳۸۳)

هدف تربیت بدنی:

هدف اصلی تربیت بدنی (که با هدف کلی آموزش و پرورش یکسان است) تربیت همه جانبه کودکان و نوجوانان به عنوان افراد مفید و مسئولیت پذیر جامعه است. بنا براین برنامه آموزشی باید به قدری اساسی و فراگیر باشد که جوانان بتوانند معلومات و تجربه‌های لازم را برای رسیدن به اهداف مقدس آموزش و پرورش کسب کنند. بنابراین برنامه‌های تربیت بدنی باید از نظر پرورش صحیح کودکان و جوانان دارای ویژگیهای زیر باشد :

۱- فرد را از نظر آمادگی بدنی به سطح مطلوب برساند، یعنی بتواند آمادگی و کارایی