

اصول و روش تدریس درس تربیت بدنی

مؤلفین:

خالد دودمان

(معلم تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، عضو باشگاه پژوهشگران و نخبگان جوان، مدرس مدعو

دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ارومیه، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، ارومیه، ایران)

فخرالدین حسنلویی

(معلم تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، مدرس مدعو دانشگاه آزاد و پیام نور)

فخرالدین بایزیدی

(دانشجوی کارشناسی ارشد فناوری اطلاعات)

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

دی ماه ۱۳۹۳

سرشناسه : فخرالدین حسنلویی - خالد دودمان - فخرالدین بایزیدی
عنوان و پدید آور: اصول و روشهای تدریس درس تربیت بدنی . دودمان ،
خالد ، مولف ، ۱۳۶۴ - حسنلویی ، فخرالدین ، مولف ، ۱۳۵۹ - بایزیدی ،
فخرالدین ، مولف ، ۱۳۵۸ .
مشخصات نشر: ارسطو (چاپ و نشر ایران) . مشهد ۱۳۹۳ .
تعداد صفحات: ۲۵۸ صفحه وزیری
موضوع: تربیت بدنی - اصول تدریس - آموزشی
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۹۰۷۰۳ - ۴ - ۷
رده بندی دیویی: ۸ ب ۹ ف / ۳۰۱
رده بندی کنگره: ۶۳۰۲۱۴ کتابخانه ملی ایران ۴۱۰
شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۰۳۱۴۵

نام کتاب: اصول و روشهای تدریس درس تربیت بدنی
مولفان: خالد دودمان - فخرالدین حسنلویی - فخرالدین بایزیدی
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای و تنظیم: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳
چاپ: مدیران
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۹۰۷۰۳ - ۴ - ۷
تلفن های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir

نام بعضی نفرت رزق روح شده است، جراتم می بخشد، روشنم میدارد.....

تقدیم به آنان

تقدیم به او که آموخت مرا تا بیا موزم

معلمان و اساتید گرامی مان

تقدیم به آنان که وجودم به جز بیدیه وجودشان نیست

پدر و مادر عزیزمان

تقدیم به آنان که با ایثار و فداکاری شان، جان خود را فدای راه علم و آزادی و حاکمان نموده اند

شهادی و الامقام و کراتقدیرمان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار
۱۳	فصل اول : اهداف تربیت بدنی
۱۴	دیدگاه اشتباه در زمینه تربیت بدنی
۱۶	اهداف عمده تربیت بدنی
۱۷	اهداف درس تربیت بدنی در مقطع ابتدایی
۱۹	اهداف درس تربیت بدنی در دوره اول متوسطه
۲۱	اهداف درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه
۲۳	شناخت خصوصیات کودکان و فعالیتهای بدنی مناسب برای آنها ...
۲۳	توجه به ویژگی‌های رشد کودکان دوره ابتدایی
۲۷	کودکان ۶ تا ۹ سال (دوره اول ابتدایی)
۲۸	کودکان ۹ تا ۱۲ سال (دوره دوم ابتدایی)
۲۸	نوجوانی (دوره اول و دوم متوسطه)
۲۹	خصوصیات ذهنی
۳۲	ویژگی اجتماعی
۳۸	ویژگی اخلاقی
۴۱	ویژگی عاطفی
۴۴	فصل دوم: طرح های ملی معاونت تربیت بدنی و سلامت
۴۵	اهمیت و لزوم تربیت بدنی در مقطع ابتدایی
۴۹	(۱) تربیت بدنی و اهداف آن در مقطع ابتدایی
۵۰	(۲) فعالیت‌های تربیت بدنی درمقاطع مختلف تحصیلی
۵۲	(۳) تصویب طرحهای ملی در مقطع ابتدایی

۵۳ (الف) طرح ملی ژیمناستک (ویژه پایه دوم ابتدایی)
۵۳ ژیمناستیک:
۵۶ (ب) طرح ملی سباح (شنا، سوم ابتدایی)
۵۶ شنا
۶۱ (ج) طرح ملی طناب‌آورد (طناب زنی پایه چهارم ابتدایی)
۶۱ طناب زنی (طناب‌آورد)
۶۹ (د) طرح ملی تنیس روی میز (پایه پنجم ابتدایی)
۶۹ تنیس رومیز
۷۱ (ه) طرح ملی دو و میدانی (ششم ابتدایی)
۷۱ دو و میدانی
۷۴ (ی) طرح ملی بسکتبال (ویژه پایه هفتم (دوره اول متوسطه))
۷۴ بسکتبال
۷۶ فصل سوم: یادگیری و روش های تدریس در تربیت بدنی
۷۷ بخش اول: یادگیری حرکتی
۷۷ یادگیری
۷۸ تفاوت بین یادگیری و عملکرد
۷۹ عوامل مؤثر در یادگیری
۸۰ روش تدریس معلم
۸۱ نظریه های یادگیری
۸۱ نظریه شرطی
۸۲ نظریه شناختی
۸۳ نمونه ی از نظریه های شرطی و شناختی
۸۴ کاربرد نظریه ثرندایک در فرآیند تدریس و یادگیری
۸۴ الگوهای یادگیری
۸۴ یادگیری از طریق شرطی شدن کلاسیک
۸۵ یادگیری از طریق مجاورت

۸۷ یادگیری از طریق شرطی شدن فعال
۸۸ روشهای ایجاد تغییر در رفتار با استفاده از نظریه شرطی شدن فعال
۸۸ الف (روشهای افزایش رفتارهای موجود
۸۹ ب (روشهای ایجاد رفتار تازه
۸۹ ج (روشهای نگهداری رفتارهای مطلوب
۹۰ د (روشهای تقلیل دادن یا محو کردن رفتارهای نامطلوب
۹۱ یادگیری از طریق مشاهده
۹۲ یادگیری از طریق شناخت
۹۴ تحلیلی بر فرایند یادگیری انسان
۹۴ تعریف و تحلیل تفکر
۹۶ هدف از پرورش تفکر در فرایند تدریس-یادگیری
۹۷ نقش مدرسه و معلم در پرورش تفکر
۹۸ شیوه های مختلف یادگیری مهارتها
۱۰۴ بخش دوم: روش های تدریس
۱۰۴ دیدگاهی بر تدریس
۱۰۵ تعریف روش
۱۰۵ کلیات تدریس
۱۰۶ مبانی نظری تدریس
۱۰۸ تعریف کلی تدریس
۱۰۹ روش های تدریس در تربیت بدنی
۱۰۹ روش مشاهده ی و عملی
۱۱۰ محاسن و محدودیتهای روش مشاهده ی و عملی
۱۱۲ روش مباحثه ی
۱۱۴ محاسن و محدودیتهای روش مباحثه ی
۱۱۵ روش سخنرانی
۱۱۷ محاسن و محدودیتهای روش سخنرانی

۱۱۹ فصل چهارم: چگونگی ارتباط و شیوه مدیریت کلاس و دانش آموزان
۱۲۰ دیدگاه اجمالی
۱۲۲ مدیریت کلاس
۱۲۲ تعاریف مدیریت کلاسی
۱۲۲ سازماندهی و مدیریت کلاس و محیط آموزشی
۱۲۲ شیوه‌های مدیریت کلاس
۱۲۳ شیوه‌های نظارت بر کلاس از راه فعالیت‌های آموزشی
۱۲۳ برقراری انضباط یا نظارت بر رفتارهای اجتماعی در کلاس
۱۲۸ سازماندهی کلاس تربیت بدنی
۱۳۰ روش‌های اداره‌ی کلاس تربیت بدنی
۱۳۱ گروه بندی دانش‌آموزان
۱۳۳ شیوه‌های استقرار در زمین ورزش
۱۳۶ کاربرد گروه‌ها
۱۳۷ کنترل رفتار در کلاس
۱۳۸ سرپرستی و اداره کردن فعالیت‌های ورزشی
۱۴۲ اصول ارتباط معلمان با دانش‌آموزان
۱۴۲ تعاریف ارتباط:
۱۴۲ نقش دانش‌آموز در برقراری ارتباط با معلم
۱۴۳ مهارت‌های ارتباط با دانش‌آموز
۱۴۵ شناسایی ویژگی‌های دانش‌آموزان و نوع برخورد معلم با آن
۱۴۶ ویژگی‌های روانی دانش‌آموزان مشکل دار و چگونگی برخورد معلم:
۱۵۴ فصل پنجم: اصول تهیه و تنظیم طرح درس و برنامه ریزی درس
۱۵۵ تاریخچه طرح درس
۱۵۷ طرح درس چیست؟
۱۵۷ اصول برنامه‌نویسی کلاس تربیت بدنی
۱۵۸ هدف‌های رفتاری

- ۱۵۸ الف) مزیت های طرح درس تربیت بدنی
- ۱۵۹ ب) ضرورت و اهمیت طرح درس
- ۱۵۹ ج) تهیه طرح درس را برای یک جلسه تدریس درس تربیت بدنی
- ۱۶۰ مراحل تهیه طرح درس روزانه
- ۱۶۵ د) طرح درس سالیانه
- ۱۶۵ مراحل تنظیم طرح درس سالانه
- ۱۶۸ ه) موانع و مشکلات موجود در ارائه طرح درس در مدارس
- ۱۶۹ فصل ششم: ارزشیابی و آمادگی جسمانی درس تربیت بدنی
- ۱۷۰ ارزشیابی
- ۱۷۱ اهداف سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی
- ۱۷۴ ارزشیابی تشخیصی
- ۱۷۵ ارزشیابی تکوینی
- ۱۷۷ ارزشیابی پایانی
- ۱۷۷ ارزشیابی بر حسب نحوه اجرا
- ۱۷۸ ارزشیابی بر حسب تفسیر نتایج
- ۱۷۹ آمادگی چیست؟
- ۱۸۰ انواع آمادگی
- ۱۸۰ آمادگی جسمانی
- ۱۸۲ انواع آمادگی جسمانی
- ۱۸۲ الف) آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی:
- ۱۸۲ ب) آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت
- ۱۸۴ امتحان
- ۱۸۴ اندازه گیری
- ۱۸۴ آزمون
- ۱۸۵ نحوه اندازه گیری فاکتورهای آمادگی جسمانی در مدارس
- ۱۸۵ تجهیزات:

۱۸۵ اندازه گیری متغیرهای آمادگی جسمانی
۱۹۹ فصل هفتم: آشنایی با وظایف حقوقی و ایمنی معلم تربیت بدنی
۲۰۰ بخش اول: آشنایی با حقوق ورزشی
۲۰۰ وظایف مربیان ورزشی از دیدگاه حقوق ورزش
۲۰۰ حقوق ورزش
۲۰۰ حقوق ورزش در ایران
۲۰۱ ورزش در قانون اساسی
۲۰۱ حقوق خصوصی و ورزش
۲۰۲ گروه‌بندی در ورزش
۲۰۲ حقوق جزا و ورزش
۲۰۳ صلاحیت در آموزش
۲۰۴ حضور مستمر مربی در محل فعالیت های ورزشی
۲۰۴ کنترل و نظارت مربیان
۲۰۴ آگاهی از سلامت ورزشکاران
۲۰۸ بازدید و بررسی وسایل ورزشی
۲۰۸ شناخت قابلیت ها توسط مربیان
۲۰۸ آشنایی مربی با کمک های اولیه
۲۰۹ تعداد شاگردان
۲۰۹ شرایط جوی
۲۱۰ وظایف معلمان تربیت بدنی و مربیان بعد از وقوع حادثه ورزشی
۲۱۱ دیدگاه حقوقی در زمینه تنبیه
۲۱۳ بخش دوم: آشنایی با ایمنی و بهداشت ورزشی
۲۱۳ آشنایی با ایمنی
۲۱۳ الف) ایمنی در مدارس
۲۱۴ پیامدهای قانونی ناشی از بروز حوادث ورزشی
۲۲۰ حدود وظایف و مسئولیتهای عوامل

۲۲۲	وظایف و مسئولیتها و رهنمودهای اجرایی
۲۲۴	ب) بهداشت و تجهیزات ورزشی
۲۲۸	ج) کمک های اولیه و ضرورت آن در مدارس
۲۳۶	فصل هشتم: اهمیت بازی دانش آموزان
۲۳۷	بازی
۲۳۹	تعریف بازی
۲۴۱	انواع بازی های پرورشی
۲۴۱	۱- شیرینکاریها
۲۴۲	۲- امدادی ها
۲۴۵	۳- بازیهای متنوع
۲۴۸	۴- بازیهای تویی
۲۵۰	۵- بازیهای داخل کلاسی
۲۵۵	منابع

پیش گفتار

سپاس و ستایش بی حد و حصر پروردگار یکتا سزاست. خداوندی که انسان را به زیباترین وجه آفریده و بر این خلقت خود تبارک‌الله فرموده است. در روایت‌های اسلامی سلامتی برتر از ثروت است و بیماری بدتر از فقر شمرده شده و کار کردن عبادت و ارزش تلقی گردیده است. در فلسفه تعلیم تربیت اسلامی، تنها تقویت بدن نیست بلکه تربیت از طریق فعالیت بدنی می‌باشد. به عبارت دیگر تربیت بدن جزئی از تربیت بدنی و نه همه‌ی آن. قشر دانش‌آموز به دلایل متعدد، همچون جمعیت بیشتر آن‌ها نسبت به اقشار دیگر جامعه، قرار داشتن در سنین رشد و ترکیب جمعیتی مسمر ثمر در آینده‌ی جامعه، بیش از سایر اقشار به وجود یک برنامه مدون و مفید در زمینه رشد جسمانی با روش‌های اصولی و صحیح نیازمند است. این کار در مدرسه در قالب درس تربیت بدنی امکان‌پذیر می‌باشد. همچنین امروز بیش از هر زمان دیگری لازم است که معلمان تربیت بدنی و مربیان ورزشی از نقش اصلی تربیت بدنی آگاهی کامل داشته و در برنامه‌ریزی آموزشی آن شرکت فعال‌تر و موثرتر داشته باشند. تربیت بدنی نقش بسیار فعال و موثری را در بین دانش‌آموزان علی‌الخصوص کودکان ایفا می‌کند. اگر به عنوان معلم تربیت بدنی و مربی خواستار بهره‌گیری از همه ابعاد تربیت بدنی هستیم، نیاز داریم تا دانش مربوط به تخصص و مجرب بودن در تمام زمینه‌های (آموزشی، تربیتی، مهارتی، ورزشی، بهداشتی، ایمنی و...) و از همه مهم‌تر آشنایی با روش‌های تدریس فراگیریم. درک علمی و عملی معلمان و مربیان را قادر می‌سازد تا نه تنها تدریس را قوی‌تر کند بلکه شرایط محیطی بهتر و با برنامه‌تری را برای دانش‌آموزان فراهم کند بلکه این امکان را به وجود می‌آورد تا مسئولیت اصلی خود را نیز که همانا حفظ سلامتی و شادابی دانش‌آموزان در هر دو بعد جسمانی و اخلاقی می‌باشد، به نحو احسن انجام دهند. در برنامه‌ریزی، دانستن این که به چه دلیل یک برنامه خاص در کوتاه مدت یا درازمدت برای رسیدن به هدفی مشخص طرح ریزی می‌شود، و معلم تربیت بدنی یا مربی را نه تنها در رسیدن به اهداف سازمانی وزارت آموزش

و پرورش بلکه نسبت به عملکرد خود هم بازخورد خواهد گرفت. نسل کودک و نوجوان ما شایسته حمایت و پشتیبانی هدفمند و والاتر است. زیرا هدف ما سالم سازی محیط و داشتن نسلی سالم و سرزنده و با اخلاق است. ورزش جزئی از تربیت بدنی است و تربیت بدنی هم پدیده‌ای اجتماعی است، اصولاً به دلیل اینکه گرایش طبیعی انسان به زندگی اجتماعی است پس باید از این ابزار در جهت اهداف انسانی و اخلاقی و تندرستی استفاده نمود. این مهم تنها با توجه به علم و تجربه و آموزش با اصول و روش صحیح امکان پذیر است. بایستی در مقابل کسانی که هرگونه مطالب غیرعلمی و بی پایه و اساس را به عنوان مطالب علمی و بطور قالبی به خورد نونهالان و نوجوانان می دهند ایستاد، نباید اجازه داد ثروت بالقوه‌ی این جامعه دست خوش بی‌مبالاتی، سلیقه‌گرایی و اشتباهات این قبیل افراد شود که موجب سرخوردگی و آسیب جبران ناپذیر فرزندان و آینده‌سازان جامعه شوند. این کتاب با ارائه اطلاعاتی جامع در زمینه اصول و روش‌های تدریس درس تربیت بدنی و همچنین طرح‌های ملی تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، شیوه‌های تدریس، ارتباط موثر معلم با دانش‌آموزان، بازی‌های هدفمند، بهداشت و ایمنی ورزشی، ارزش‌یابی و انواع آزمون‌ها و... به معلمان تربیت بدنی و مربیان ورزشی کمک می‌کند تا هر چه بیشتر در خدمت فرزندان وطنمان باشند.

مولفان

خالد دودمان، فخرالدین حسنلویی، فخرالدین بایزیدی

مهرماه ۱۳۹۳ ه. شمسی

فصل اول:

اهداف تربیت بدنی

دیدگاه اشتباه در زمینه تربیت بدنی

ببخشید آقای... یا خانم...، من می‌تونم از کلاس ورزش (تربیت بدنی) شما برای درس خودم استفاده کنم؟ بچه‌ها در فیزیک خیلی عقب هستند! ببخشید (آقا یا خانم) اگه اجازه بدید می‌خوام زنگ ورزش شما رو کنسل کنم تا بچه‌ها سر کلاس من حاضر بشن. آخه امتحانات نزدیکه و باید مروری روی دروس گذشته ریاضی داشته باشیم...! بچه‌ها من این هفته با شما زنگ ورزش ندارم. به جای من معلم زبان سر کلاس حاضر می‌شه! و... صحبت‌هایی از این دست که بیشتر آنها نتیجه بخش هم بوده در مدارس کشور زیاد شنیده می‌شود. فرقی هم ندارد مدرسه پسرانه است یا دخترانه. مقطع ابتدایی است یا متوسطه. آنچه آشکارا دیده می‌شود اینکه زنگ تربیت بدنی (ورزش) فرصتی مغتنم شمرده می‌شود برای جبران عقب ماندگی دانش‌آموزان در سایر درس‌ها که هیچ شباهتی هم به ورزش ندارند! البته این امری طبیعی به نظر می‌رسد وقتی کمتر کسی جوایز وضعیت ورزش دانش‌آموزان می‌شود. حتی خود والدین که بعضاً برای تحصیل فرزندان‌شان هزینه‌های بالا صرف کرده و وقت زیادی هم می‌گذارند اما میزان توجه آنها به ورزش نزدیک به صفر است. مگر زمان‌هایی که به خاطر معدل پیگیر نمره بهتر فرزند دانش‌آموز خود در ورزش می‌شوند. چون اعتقاد دارند اگر نمره ورزش فرزندشان ?? نشود، معدل او پایین می‌آید. به همین دلیل است که بیشتر والدین از هر معلمی وضعیت درسی فرزند خود را جویا می‌شوند به جز معلم تربیت بدنی! ورزش و زنگ تربیت بدنی (ورزش) در مدارس، زمینه‌هایی ابتدایی برای شناسایی استعدادهایی است که می‌توانند در آینده یکی از ملی‌پوشان و مدال‌آوران

ورزش ایران در رشته و عرصه‌ای مختلف در مجامع ملی، بین‌المللی باشند. البته اگر معلم تربیت بدنی از شیوه‌های استعدادیابی آگاه باشد. همه اینها در حالی است که ورزش و به خصوص معلم تربیت بدنی نقش مهم و تأثیرگذار در امر اهداف آموزشی و سلامت دانش‌آموزان دارند. به همین دلیل است که ازسالیان دور معلم تربیت بدنی به خصوص در کشورهای پیشرفته اگر نقش و جایگاه ی مهم‌تر و برجسته‌تر از سایر معلمان نداشته باشد، نقش کم اهمیت تر ندارد. معلم تربیت بدنی ارتباط مستقیمی با توسعه سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان و آموزش شیوه‌های صحیح زندگی سالم دارد. ارزیابی سلامت جسمی اولیه و بهبود شاخص‌های سلامت دانش‌آموزان، بهبود مهارت‌های حرکتی و ورزشی آنها از وظایف معلم تربیت بدنی است. به همین دلیل در کشورهای پیشرفته که آموزش پرورش پیشرفته‌ای هم دارند، برای معلم تربیت بدنی جایگاهی برابر با سایر معلمان در نظر گرفته می‌شود و نقش‌هایی مانند سازماندهی و اجرای دقیق فوق برنامه‌ها هم به معلم تربیت بدنی نسبت داده می‌شود. فوق برنامه‌هایی تفریحی آموزشی که از مسابقات و تمرینات داخل مدرسه تا خارج از مدرسه را در برمی‌گیرد. با همه اینها جایگاه اصلی معلم تربیت بدنی هنوز در کشورمان شناخته و ایجاد نشده است. البته اوضاع نسبت به گذشته بهتر شده اما هنوز تا رسیدن به نقطه عالی راه زیادی مانده است. همه اینها نیازمند آن است که جایگاه معلمان ورزش در آنجایی که باید باشد، حفظ شود. چرا که اگر معلم تربیت بدنی فاقد مهارت باشد و غیر متخصص، می‌تواند موجب بی توجهی دانش‌آموزان به ورزش و سلامتی در بزرگسالی شود. در کنار همه اینها لازم است نگرش‌ها نسبت به معلم تربیت بدنی و زنگ او تغییر کند. باید جایگاه معلم در راستای جایگاه معلمان سایر دروس قرار گیرد. کاملاً برابر و چه بسا در بسیاری موارد بالاتر از سایرین. البته در کنار این موارد باید به مشکلات مدارس و کمبود فضاهای ورزشی هم اشاره کرد که متأسفانه در اکثر مدارس ما فضاهای مناسب برای ورزش کردن دانش‌آموزان وجود ندارد و همین امر دست معلمان برای انجام وظیفه به معنای واقعی را بسته است. ولی با توجه به اهمیت و نقش تربیت بدنی بایستی از کمترین امکانات به نحو احسن و با برنامه ریزی هدفمند در جهت تربیت دانش‌آموزان استفاده نمود. 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 تجربه های لازم را برای رسیدن به اهداف مقدس آموزش و پرورش کسب کنند. بنابراین برنامه های 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 بدن را تضمین کند.
- ۲- فرد بتواند به کمک آن در کاربرد بدن خود تسلط کامل داشته باشد و مهارتهای لازم را کسب کند.
- ۳- صفات و محاسن اخلاقی و اجتماعی را ایجاد کند.
- ۴- مهارتهای ایمنی و عاداتهای سالم را ایجاد کند.
- ۵- برای ایام فراغت، برنامه سالم مفید داشته باشد.
- ۶- باعث اعتماد به نفس شود.
- ۷- از برنامه های آموزش و ورزشی، نتایج انسانی و تربیتی بدست آورند.

اهداف عمده تربیت بدنی:

- ۱- هدفهای توسعه و رشد اندامی:
منظور از آن ایجاد قدرت جسمانی از راه رشد و توسعه دستگاههای مختلف بدن است یا به عبارت دیگر توجه به این هدف معطوف به نیرومندی و آمادگی جسمانی می باشد.
- ۲- هدف توسعه و رشد عصبی، عضلانی (حیطه روان - حرکتی):
منظور از آن دور ریختن حرکات اضافی و بیهوده در اجرای مهارتهای بدنی و انجام آن حرکات با تبحر و استادی و زیبایی و ظرافت و با صرف حداقل انرژی ممکن در مرحله اجراء
- ۳- هدف توسعه و رشد تفسیری (حیطه شناختی):
توسعه و رشد تفسیری در بر گیرنده معلومات، قضاوتها، درک و تشخیص و ارزشیابی

است که با اجرای فعالیتهای جسمانی همراهند و منظور از آن گرد آوری معلومات ضروری برای پر بار تر کردن زندگی، توانایی اندیشه و تفسیر و تحلیل شرایط و اوضاعی است که فرد در زندگی روزمره خود دائما با آن مواجه می‌شود. همچنین معلومات بهداشتی، پیشگیری از بیماریها، قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی، روابط انسانی و غیره نیز در این حیطه قرار می‌گیرند.

۴- هدف توسعه و رشد فردی، اجتماعی (حیطه عاطفی):

منظور سازگاری فرد با خود و با دیگران و نیز توسعه در رشد معیارهای رفتاری لازم برای یک شهروند خوب می‌باشد. تعالی این جنبه یکی از خدمات عمده تربیت بدنی به جوامع بشری است.

در این قسمت به طور خلاصه به اهداف تربیت بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی و هر یک از حیطه‌های مذکور اشاره می‌گردد:

اهداف درس تربیت بدنی در مقطع ابتدایی

حیطه شناختی:

- ۱- آشنایی با وضعیت‌های صحیح بدنی در راه رفتن، ایستادن، نشستن، حمل اشیاء
- ۲- آشنایی با برخی رشته ورزشی رایج آموزشی.
- ۳- آشنایی با برخی عوامل ایجاد کننده صدمات ورزشی و نحوه ی پیشگیری از آنها
- ۴- آشنایی با آمادگی جسمانی و حرکتی و برخی از آزمونهای آن.
- ۵- آگاهی از اصول اساسی بهداشت ورزشی.
- ۶- شناخت قابلیت‌ها و محدودیت‌های حرکتی.
- ۷- آشنایی با اصول مبانی تربیت بدنی در حد دبستان.

حیطه روان - حرکتی:

- ۱- توانایی انجام مهارت‌های بنیادی (حرکات انتقالی - حرکات غیرانتقالی - حرکات

- مهارتی) به شکل صحیح.
- ۲- کسب تواناهای ادراکی - حرکتی در پاسخ به محرک های مختلف و متنوع.
- ۳- مهارت در برخی شیرین کاریها و حرکات ریتمیک (حرکات تعادلی، تقلیدی، تشبیهی، ابداعی مربوط به رشته های ورزشی).
- ۴- مهارت در انجام تمرینات آمادگی جسمانی و تندرستی.
- ۵- توانایی اجرای مهارتهای اولیه رشته های ورزشی رایج آموزشگاهی به ویژه ورزش های پایه.
- ۶- مهارت در اجرای برخی بازی های دبستانی و پرورشی.
- ۷- مهارت در شناخت مفاهیم از طریق حرکت.

حیطه عاطفی:

- ۱- علاقمندی به رعایت نظم و انضباط و احترام به حقوق دیگران
- ۲- تمایل به رعایت نظافت و عادات بهداشتی
- ۳- پرورش روحیه تعاون، همکاری و مسئولیت پذیری از طریق فعالیت های ورزشی
- ۴- علاقمندی به رعایت اصول اسلامی و اخلاقی در ساعات درس تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی
- ۵- علاقه به کسب آمادگی جسمانی و تندرستی
- ۶- تمایل به بهره مندی از سلامتی و تندرستی
- ۷- تمایل به شرکت در بازی ها و فعالیت های گروهی
- ۸- علاقه به کسب توسعه مهارت های ورزشی برای لذت بردن از فعالیتها و غنی سازی اوقات فراغت.

اهداف درس تربیت بدنی در دوره اول متوسطه



حیطه شناختی:

- ۱- آگاهی از نقش تربیت بدنی در دستیابی فرد به کمالات اخلاقی و انسانی.
- ۲- آگاهی از اهمیت آمادگی جسمانی و ارتباط آن با سلامتی.
- ۳- آگاهی از دانش و فنون مربوط به برخی مهارت‌های ورزشی.
- ۴- آگاهی از قوانین و مقررات حاکم بر رشته‌های ورزشی.
- ۵- آگاهی از برخی اصول حرکتی و بیومکانیکی موثر در اجرای مهارت‌های ورزشی.
- ۶- آگاهی از تغییرات فیزیولوژی، جسمانی و احساس ناشی از بلوغ.
- ۷- آگاهی از نقش تربیت بدنی و فعالیتهای جسمانی در بهبود ناهنجاری‌ها و حفظ تناسب اندام؛
- ۸- آگاهی از نقش تربیت بدنی در موقعیت تحصیلی و رشد اجتماعی دانش‌آموزان و شکوفایی استعدادهای آن؛
- ۹- آگاهی از نقش تربیت بدنی در غنی‌سازی اوقات فراغت.
- ۱۰- آشنایی با اصول بهداشت، تغذیه و کنترل وزن؛
- ۱۱- آشنایی با بعضی آسیب‌های ورزشی رایج و نکات ایمنی در ورزش
- ۱۲- آگاهی از نقش تربیت بدنی در کاهش انحرافات اخلاقی و مفاسد اجتماعی.
- ۱۳- آگاهی از نقش فعالیتهای ورزشی در پیشگیری از بیماری.
- ۱۴- آشنایی با اصول و مبانی تربیت بدنی.

حیطه روان - حرکتی:

- ۱- مهارت در انجام تمرینات آمادگی جسمانی و تندرستی.
- ۲- مهارت نسبی در حداقل دو رشته ورزشی رایج آموزشی (یک رشته انفرادی، یک رشته گروهی)
- ۳- مهارت در بکارگیری برخی اصول حرکتی و بیومکانیکی در انجام مهارت‌های ورزشی.
- ۴- مهارت در رعایت قوانین و مقررات حاکم بر رشته‌های ورزشی رایج آموزشی.
- ۵- مهارت در کنترل هیجانات و احساسات و تصمیم‌گیری صحیح و منطقی در لحظات دشوار؛
- ۶- رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و اصول تغذیه در ورزش.
- ۷- مهارت در کسب سرعت و دقت لازم در انجام فعالیت‌های ورزشی.
- ۸- توانمندی در انجام فعالیت‌های ورزشی.
- ۹- رعایت حقوق دیگران و احترام گذاشتن به آنها.
- ۱۰- توانایی ایثار و گذشت در موقعیت‌های ویژه.
- ۱۱- مهارت در خلاقیت و داشتن روحیه مشارکتی در فعالیت‌های ورزشی.
- ۱۲- داشتن روحیه تعاون و همکاری در فعالیت‌ها.
- ۱۳- مهارت در هدایت و رهبری گروه در موقعیت‌های ویژه.

حیطه عاطفی:

- ۱- گرایش به رعایت اصول اخلاقی و اسلامی در ورزش.
- ۲- علاقه به شرکت در فعالیت‌های ورزشی، حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی و تندرستی.
- ۳- علاقه به یادگیری و توسعه فنون و مهارت‌های ورزشی.
- ۴- علاقه به استفاده از فعالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت.
- ۵- تمایل به رعایت اصول مهم ایمنی، بهداشتی و تغذیه ورزشی.
- ۶- علاقه به پیروی از قوانین و مقررات و حفظ نظم و رعایت حقوق دیگران.

۷- تمایل به کنترل هیجانات و احساسات و تصمیم گیری صحیح و منطقی در لحظات دشوار؛

۸- گرایش به استفاده صحیح از اصول بیومکانیکی و حرکتی در مهارت‌های ورزشی.

۹- تمایل به کاربرد مهارت‌های روان شناختی و عاطفی - اجتماعی (اعتماد به نفس، حس رهبری، مسئولیت پذیری، جمع گرایی، احترام به دیگران و ...)

اهداف درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه

حیطه شناختی:

۱- آگاهی از نقش تربیت بدنی در دستیابی فرد به کمالات اخلاقی و انسانی و ایجاد تعادل میان ابعاد وجودی او؛

۲- آگاهی از عوامل تشکیل دهنده آمادگی جسمانی و سلامتی، روش‌های حفظ و تقویت و ابزار سنجش آن؛

۳- آگاهی از نحوه اجرای مهارت‌های پیشرفته: حداقل یک رشته ورزشی انفرادی و یک رشته گروهی؛

۴- آگاهی از برخی اصول حرکتی و بیومکانیکی مؤثر در مهارت‌های ورزشی.

۵- آشنایی با تاکتیک‌های اساسی: حداقل یک رشته انفرادی و گروهی، قوانین و مقررات حاکم بر آن؛

۶- آگاهی از اصول اساسی بهداشت، تغذیه و کنترل وزن و بکارگیری فعالیت‌های ورزشی در جهت بهبود آن‌ها؛

۷- آشنایی نسبت به آسیب‌های ورزشی رایج و بکارگیری اصول کمک‌های اولیه و نکات ایمنی در ورزش

۸- آشنایی نسبت به تغییرات فیزیولوژی، جسمانی و احساس ناشی از بلوغ.

۹- آگاهی از نقش تربیت بدنی در غنی سازی اوقات فراغت.

- ۱۰- دانش نسبت به نقش فیزیولوژی، ورزش و تأثیر آن بر دستگاه‌های مختلف بدن
- ۱۱- آگاهی از نقش تربیت بدنی در کاهش انحرافات و مفاسد اجتماعی و اعتیاد به دخانیات
- ۱۲- آشنایی با عوارض استفاده از مواد محرک و نیروزا در ورزش.
- ۱۳- آشنایی با نقش سیاسی، اجتماعی و اقتصادی ورزش.
- ۱۴- آشنایی با اصول و مبانی تربیت بدنی.

حیطه روان - حرکتی:

- ۱- مهارت در انجام تمرینات آمادگی جسمانی و تندرستی.
- ۲- توانایی در اجرای مناسب فنون و مهارت‌های پیشرفته: حداقل یک رشته ورزشی انفرادی و یک رشته گروهی؛
- ۳- توانایی در اجرای تاکتیک‌های اساسی: حداقل یک رشته ورزشی انفرادی و یک رشته گروهی؛
- ۴- توانایی کاربرد برخی اصول حرکتی و بیومکانیکی و فیزیولوژی در اجرای مهارت‌های ورزشی؛
- ۵- توانایی کاربرد اصول ایمنی حین فعالیت‌های ورزشی و استفاده مناسب از اصول اساسی کمک‌های اولیه در هنگام مواجه شدن با آسیب‌های ورزشی؛
- ۶- توانایی کاربرد مهم بهداشت و تغذیه در ارتباط با فعالیت‌های ورزشی.
- ۷- توانایی خلاقیت و داشتن روحیه مشارکتی در فعالیت‌های ورزشی.
- ۸- مهارت در کنترل هیجانات، احساسات و تصمیم‌گیری صحیح و منطقی در لحظات دشوار؛
- ۹- توانمندی در انجام وظیفه و مسئولیت‌پذیری در فعالیت‌های ورزشی.
- ۱۰- مهارت در رعایت حقوق دیگران و احترام گذاشتن به آن‌ها.
- ۱۱- توانایی ایثار و گذشت در موقعیت‌های ویژه.

- ۱۲- داشتن روحیه تعاون و همکاری در فعالیت‌ها.
 ۱۳- مهارت در هدایت و رهبری گروه در موقعیت‌های ویژه.

حیطه عاطفی:

- ۱- علاقه به رعایت اصول اخلاقی و اسلامی در اجرای مهارت‌های ورزشی.
- ۲- علاقه به شرکت در فعالیت‌های ورزشی و حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی و تندرستی.
- ۳- تمایل به یادگیری و توسعه مهارت‌های رشته‌های ورزشی و لذت بردن از آن‌ها.
- ۴- علاقمندی به استفاده از اصول مهم حرکتی، بیومکانیکی و فیزیولوژیکی در فعالیت‌های ورزشی؛
- ۵- تمایل به رعایت اصول مهم ایمنی، بهداشتی و تغذیه ورزشی.
- ۶- علاقه به پیروی از قوانین و مقررات، حفظ نظم و رعایت حقوق دیگران.
- ۷- هیجانات، احساسات و تصمیم‌گیری صحیح و منطقی در لحظات دشوار.
- ۸- تمایل به کاربرد مهارت‌های روانشناختی و عاطفی، اجتماعی (اعتماد به نفس، حس رهبری، مسئولیت‌پذیری، جمع‌گرایی، احترام به دیگران و ...)
- ۹- علاقه به استفاده بیشتر از فعالیت‌های ورزشی در غنی‌تر کردن اوقات فراغت؛

شناخت خصوصیات کودکان و فعالیتهای بدنی مناسب برای آنها

توجه به ویژگی‌های رشد کودکان دوره ابتدایی

دوره ابتدایی از مهم‌ترین دوره‌های رشد و تحول آدمی است و از آن‌جا که توجه به ویژگی‌های مختلف رشد کودکان (نوباوگی) برای معلمان و مربیان بسیار حائز اهمیت است. در این مقاله به مهم‌ترین جنبه‌های رشد کودکان دوره ابتدایی اشاره می‌شود.

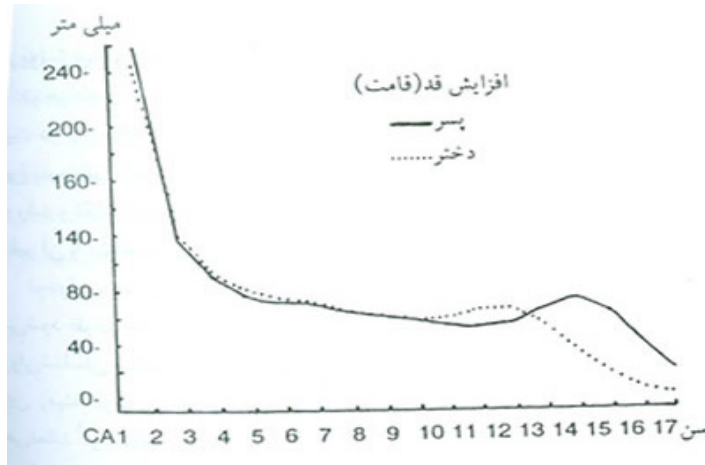
دوره ابتدایی به دو دوره اول و دوم قابل تفکیک است. در دوره ابتدایی کودکان ۶ تا ۹ ساله در کلاس‌های اول، دوم و سوم قرار می‌گیرند و دوره دوم شامل کودکان ۹ تا ۱۲ ساله است که در کلاس چهارم، پنجم، و ششم ابتدایی تحصیل می‌کنند.

عوامل زیستی همانند، می‌توانند باعث تشابه کودکان در بسیاری از موارد شود ولی از آن‌جا که هر فرد ترکیب یگانه‌ای از ژن‌ها را داراست در معرض مجموعه یگانه و خاصی از تجارب قرار می‌گیرد و به این ترتیب کودکان از یگدیگر متفاوت می‌شوند. قابل ذکر است که هر چه کودکان از الگوی رشد یکسانی تبعیت می‌کنند کودکان از یگدیگر متفاوت می‌شوند. قابل ذکر است که هر چه همه کودکان از الگوی رشد یکسانی تبعیت می‌کنند ولی تفاوت‌های ارثی و تجارب محیطی سبب می‌شود که هر یک منطبق با فردیت خاص خود قدم در این مراحل بگذارد. نکته قابل توجه اینست که جایگزینی هر ویژگی در یک دوره قرار داده است و فرایند رشد آن چنان ثابت و خط‌کشی شده نیست که هر تعمیمی از آن فقط در یک دوره خاص کاربرد داشته باشد و به دلیل وجود تفاوت‌های فردی بعضی از خصوصیات در این دو دوره با هم تداخل دارند. مهم‌ترین خصوصیات کودکان دوره ابتدایی را می‌توان به خصوصیات بدنی، ذهنی، اجتماعی، اخلاقی و عاطفی دسته‌بندی نمود که در ادامه به اختصار به هر یک از این ویژگی‌ها اشاره می‌شود.

ادوارد کلاپارد پزشک، روانشناس و مربی معروف سوئیسی، کسانی را که پیش از موعد از کودکان توقع بیجا دارند به کوردلانی تشبیه می‌کند که در بهار درخت را برای تحصیل میوه تکان می‌دهند. چنین مردم خام طمعی نه تنها در بهار میوه‌ای بدست نمی‌آورند، بلکه با اقدام شتاب زده خود سبب ریختن شکوفه‌های بهاری شده و خود را از میوه پاییزی هم محروم می‌کنند.

سالهاست که بسیاری از مربیان، تمرینهای منظم و هماهنگی را برای گروه‌های مختلف سنی به اجرا در می‌آورند و در این رهگذرگاهی هم فراتر می‌روند و تمریناتی که نتایج خوبی را برای بزرگسالان داشته است بدون هیچگونه سازگاری و تناسبی برای بچه‌ها و افراد جوان نیز تجویز می‌کنند و به مخاطرات احتمالی که در نتیجه انجام این نوع تمرین‌ها حاصل می‌شود اهمیت نمی‌دهند، با وجود اینکه (رشد) یک پدیده دائمی است، اما آهنگ رشد در دورانهای مختلف سنی یکنواخت نیست. یعنی گاهی کند و گاهی تند است، همانگونه که جهت رشد نیز در سنین مختلف با شدت و ضعف همراه است برای مثال رشد طولی کودکان از تولد تا ۶ سالگی نسبتاً سریع است اما از ۶ سالگی تا ۱۲ سالگی به مرور کند و رشد عرضی آنها سریعتر می‌شود

شناخت ویژگیهای جسمانی، روانی و اجتماعی کودکان در آغاز ورود به دبستان تاثیر بسیاری در برنامه ریزی نوع فعالیتهای مورد نیاز آنها دارد.



شکل (۱-۱)

رشد و نمو بدنی در مرحله نوجوانی، مخصوصاً نیمه اول آن بسیار سریع است، به طوریکه سرعت رشد بعضی از اعضا دو برابر سرعت رشد آنها در مراحل پیش می شود. این سرعت رشد در دختران در حوالی ۱۳ سالگی و در پسران در ۱۶-۱۵ سالگی به نهایت درجه می رسد. بعد تا ۱۸ سالگی به تدریج مطابق شکل (۱-۱) کاهش میابد. این رشد و تکامل سریع، به استخوانها و عضلات منحسر نیست، بلکه اعضای داخلی را نیز شامل می شود. مثلاً عضلات قلب سفت شده حجم آن بطور محسوس بیشتر میشود و قفسه سینه بزرگ میشود. در پسران، شکل حنجره تغییر میابد و در نتیجه، صدا عوض شده، خشن و غلیظ به اصطلاح «دورگه» می شود. بعد در مدت چند هفته از شدت آن میکاهد و به تدریج خاصیت صدای اشخاص بالغ را پیدا میکند و در سن ۱۷ سالگی آخرین تغییرات صوتی نیز از بین می رود. صدای دختران نیز تغییر می کند، کمتر محسوس است. آهنگ آن بلیغ تر و رساتر میشود. در در حدود ۱۵ سالگی وضع ثابتی به خود می گیرد. در این مرحله، معده به شدت بزرگ میشود، به طوری که نوجوان یک نوع شهوت غذا خوردن پیدا کرده، بیشتر غذا می خورد و طمعکاری عجیبی نسبت به خوراکی های گوناگون نشان میدهد. به محاسبه معلوم شده است که جیره غذایی یک پسر ۱۴-۱۷ ساله باید هشت دهم غذای یک مرد کامل باشد و برای دختران در همین سن، این میزان به هفت دهم کاهش می یابد.

زیرا غذای عادی یک زن نیز معمولا هشت دهم غذای یک مرد است. سرعت رشد قد در دوره نوجوانی در پسران میان ۱۲/۵ تا ۱۴/۵ سالگی و در دختران میان ۱۰/۵ تا ۱۴ سالگی به نهایت درجه خود میرسد. بازوها بیش از پاها رشد می کنند. در نتیجه، تعادل فرد بهم می خورد. رشد وزن بدن به تراکم چربی در جاهای مختلف بدن و رشد عضلانی مربوط است. سرعت رشد وزن در دختران میان ۱۱/۵ تا ۱۴/۵ سالگی به نهایت درجه اش میرسد و بعد، تا کمال رشد به تدریج زیاد میشود. رشد قد و وزن فرد در دوره کودکی و نوجوانی به اختلاف جنس مختلف می شود، چنانکه قد و وزن پسر تا ۱۱ سالگی بیش از دختر است. سپس این نسبت تغییر کرده، میان ۱۱ تا ۱۴ سالگی معکوس میشود. یعنی قد و وزن دختر افزایش می یابد و بعد از ۱۴ سالگی به همان حالت اولیه بر می گردد و پس از لحاظ قد و وزن بر دختر برتری می یابد. به طور کلی، در دوران بلوغ، آخرین پیشرفت های استخوان بندی انجام میگردد. رشد و پیشرفت طولی در دختران، در حدود ۱۶ سالگی متوقف میشود. از نظر رشد عضلانی و حرکتی، پسران در نیروهای عضلانی برتر از دختران می شوند و علت آن، بزرگی شانه ها، درازی بازوها و بزرگی دست پسران است. در ۱۸ سالگی نیروی یک پسر، بطور متوسط دو برابر نیروی یک دختر است. تعصب نوجوان نسبت به عقاید و مقایسه های گروه همسال و افکار و روش دوستانش، به خصوص میان ۱۲ و ۱۶ سالگی افزایش می یابد، سپس با نزدیک شدن به مرحله کمال، از تندی و شدت این تعصب کاسته می شود. چون دوران دبستان از مهمترین دوره هایی است که اساس یادگیری هر نوع قابلیت و مهارت کودکان در آن دوران پایه ریزی می شود

۱- حدود انتظارات خود را از کودکان مشخص کنند.

۲- کودکان عادی را از کودکان عقب مانده بشناسند.

۳- رابطه تواناییها و قابلیت های جسمانی هر سنی را با فعالیت آن سن بدانند.

۴- در هر سنی به رفتارها، خواسته ها و نیازهای کودکان آگاهی پیدا کنند.

۵- برای تکامل رشد کودکان برنامه آموزشی صحیح طرح ریزی کنند.

ویژگیهای رشدی کودکان و تغییرات جسمانی، روانی و اجتماعی کودکان دبستانی و نوجوانان و نوع فعالیت هایی که باید در نظر گرفته شود به دوره های زیر تقسیم می شود:

الف) کودکان ۶ تا ۹ سال (دوره اول ابتدایی)

* بیش از حد فعال هستند.

چنانچه این کودکان در کلاس درس مجبور شدند که اغلب نشسته و آرام باشند، انرژی بسیار خود را به شکل عادات عصبی همچون جویدن مداد، بی‌قراری عمومی، ایجاد سروصدا و مزاحمت برای کلاس، صرف خواهند کرد. یعنی محدودیت‌های زیاد بدنی برای آن‌ها منجر به جنب و جوش غیر معمول و زیاد حرف زدن می‌شود. لذا در فرایند یاد دهی - یادگیری باید برای کودکان فرصتهایی فراهم آورد تا ضمن فعالیت‌های بدنی انرژی خود را صرف کنند.

* عدم تمرکز برای مدت زمان طولانی

کودکان این دوره در نتیجه فعالیت‌های بدنی و فکری زود خسته شده و برای مدت زمان زاد امکان تمرکز بر یک مطلب را ندارند لذا به زمان‌هایی برای استراحت نیاز دارند بهتر است بعد از فعالیت‌های شدید یا خسته کننده و درسی، فعالیت‌های آرام و مفرحی برنامه ریزی شود.

* محدودیت‌های کنترل عضلات

در این کودکان کنترل عضلات بزرگ بر عضلات کوچک برتری دارد و هماهنگی عضلات کوچک برای انجام کارهای ظریف دشوار است. بنابراین کارهای ظریف و دقیق با اشکالاتی همراه است لذا دادن تکالیف و مسئولیت‌هایی که نیازمند ظرافت و دقت باشد به مقدار زیاد و در یک نوبت مناسب نیست.

* عدم انطباق کامل چشم‌ها

انطباق چشم‌ها تا حدود هشت‌سالگی کامل نمی‌شود به همین دلیل کودکان این دوره در تمرکز بر اشیاء یا نوشته‌های کوچک محدودیت‌هایی دارند لذا بهتر است کودکان به خواندن کتاب‌هایی با چاپ درشت تشویق شوند و از وادار کردن آن‌ها به خواندن زیاد در یک نوبت خودداری شود.

* کنترل بدنی خوب

بسیاری از کودکان در این سنین، اطمینان قابل ملاحظه‌ای به مهارت‌های خود دارند که سبب می‌شود تا خطرات ناشی از فعالیت‌های جسورانه خود را کمتر از آن چه هست پیش‌بینی کنند لذا میزان سوانح در کلاس سوم به حداکثر می‌رسد. لذا پیشنهاد می‌شود و در فرصت‌هایی مناسب، کودکان به بازی‌های پر هیجان ولی بی‌خطر تشویق شوند به عنوان نمونه بازی‌های دسته جمعی و بی‌خطری که مستلزم نمایش مهارت یا قدرت کودکان باشد.

(ب) کودکان ۹ تا ۱۲ سال (دوره دوم ابتدایی)

* هماهنگی ظریف حرکتی

برای کودکان این دوره هماهنگی ظریف حرکتی در حد قابل قبولی، میسر است کار کردن با اشیای کوچک برای بسیاری از کودکان آسان و لذت‌بخش است. و از عهده انجام کارهای ظریف و دقیق برمی‌آیند. شرکت فعال نقاشی، مدل‌سازی، سفالگری، برای آن‌ها دوست‌داشتنی است.

* کامل نبودن رشد استخوان‌ها

در این کودکان استخوان‌ها هنوز رشد کافی نیافته‌اند از این رو استخوان‌ها و رباط‌ها توان تحمل فشار زیاد را ندارند. لذا در بازی‌های گروهی پیشنهاد می‌شود نقش‌ها و مسئولیت‌های خسته‌کننده‌ای که توان بدنی بالایی می‌خواهد برای مدت کوتاه و به صورت نوبتی به عهده آنان گذاشته شود.

(ج) نوجوانی (دوره اول و دوم متوسطه)

رشد جسمانی در دوره نوجوانی: دوران نوجوانی در جوامع ساده تر کوتاه و در جوامع پیشرفته صنعتی طولانی تر است. شروع آن ممکن شامل تغییرات ناگهانی در الزامات و انتظارات اجتماعی و یا انتقالی تدریجی از نقش‌های گذشته باشد. با وجود چنین تنوعاتی، یکی از جنبه‌های نوجوانی همگانی است و آن را از مراحل قبلی مجزا می‌کند:

تغییرات جسمانی و روانی بلوغ که از آغاز این دوره نمایان می‌شود. اوج رشد در پسر بطور متوسط در سن ۱۳ سالگی است و اوج رشد دختران دو سال جلوتر و در سن ۱۱ سالگی است. شکلی که بعداً به خود خواهند گرفت در دختر و پسر، تغییر در قد و وزن با تغییر در تناسب بدن همراه است. ابتدا سر و پنجه‌های دست و پا به اندازه بزرگسالان می‌رسد. دست و پا سریعتر از تنه رشد می‌کند و تنه بعد از همه اینها کامل می‌شود و تفاوت‌های جنسیتی در شکل بدن نیز در دوران اولیه نوجوانی بیشتر می‌شود.

خصوصیات ذهنی

الف) کودکان ۶ تا ۹ سال (دوره ابتدایی)

*علاقه زیاد به یادگیری

با وجود انگیزه‌های درونی پاک و بی‌آلایش کودکان، معلم برای یادگیری مطالب و مفاهیم زیادی به شیوه‌های برانگیختن کودکان به فعالیت‌های داوطلبانه ندارد. فقط کافی است به موقع کودکان فرصت فعالیت را بدهد و از آن استقبال کند.

*علاقه به حرف زدن (ارتباط نزدیک زبان و تفکر)

این روش کودکان مهارت بیشتری در سخن گفتن دارند تا نوشتن، علاقه زیاد به پاسخگویی بدون توجه به صحیح به بودن پاسخ در این کودکان وجود دارد. به همین سبب کنترل فعالیت کودکان در کلاس مشکل می‌شود آموزش رعایت نوبت در سخن گفتن و تمرین خوب گوش کردن به سخنان دیگران، ضروراً پیدا می‌کند. باید دقت شود به همه بچه‌ها فرصت یکسانی در این رابطه داده شود. ولی آرام و آزاد فراهم شود که در دانش‌آموزان آزادانه و بدون ترس، توبیخ یا تمسخر دیگران به ارائه نظر در کلاس پردازد.

* تفکر عینی

تفکر کودک به تجارب عملی او محدود است لذا قادر به تعمیم دادن و مواجهه با موقعیت‌های فرضی نیست او در درک مفاهیم انتزاعی محدودیت‌هایی دارد. برای این

کودکان، یادگیری از طریق فعالیت و تجربه مستقیم است برای اینکه کودکان به روش خود بیاموزند، به آن‌ها امکانات و فرصت‌هایی داده شود تا به آرامی شروع به کار نموده و تولید کننده بالقوه ای شوند، لذت کالم کردن یک کار هنری یا تکلیف را احساس کنند و بتدریج بیاموزند که برای کامل کردن فعالیت‌های خود، توجه دائمی و پشتکار لازم است.

ب) کودکان ۹ تا ۱۲ سال (دوره دوم ابتدایی)

* کنجکاوی درباره همه چیز

بدیهی است که کنجکاوی در همه کودکان وجود دارد و در تربیت کودک باید از آن به بهترین وجه استفاده شود. بزرگسالان به جای پاسخگویی بی‌درنگ سوال‌های کودکان، ابتدا نظر آن‌ها را جویا شده، سپس آن‌ها را تشویق نموده و به سویی هدایت کنند تا پاسخ‌ها را خودشان بیابند. و تا آن هنگام که علاقه و اشتیاق به آموختن و یا انجام فعالیتی را دارد او را تشویق نمایند.

* گذر از تفکر عینی به تفکر انتزاعی

تفکر کودک در این مرحله هنوز به تجارب مستقیم و عملی بستگی دارد. کودک در زمینه‌هایی که به درک مستقیم نرسیده است از طریق مقایسه شباهت‌های موضوع جدید با آن چه قبلاً تجربه کرده است به استدلال می‌پردازد بهتر است در مورد مفاهیم انتزاعی از جمله مفاهیم دینی فرصت داده شود کودک افکارش را بیان کند تا از این طریق سطح آگاهی او را در مورد مفاهیم گوناگون تشخیص داد و میزان درک او را فهمید. به کودک اجازه دهید تا به روش خود و در حد توانایی خود، آن مفهوم را توضیح دهد. کوشش‌هایی که صرف سریعتر رسیدن کودک به تفکر انتزاعی است احتمالاً بی‌حاصل بوده و بالعکس، باعث سردرگمی و اضطراب او می‌شود.

ج) نوجوانی ۱۲-۱۸ سال (دوره اول و دوم متوسطه)

توانایی‌های شناختی نوجوانان نیز هم از نظر کیفی و هم از نظر کمی در سالهای نوجوانی به رشد خود ادامه می‌دهد.

کمیت بودن، از این نظر که نوجوانان تکالیف ذهنی را در مقایسه با سالهای کودکی سریعتر، راحت تر و با کارایی بیشتر انجام می‌دهند. کیفیتی بودن، از این نظر که در فرآیندهای نهفته عقلی نوجوانان که برای تشریح و استدلال درباره مسائل به کار می‌رود، تغییرات مهمی به وجود می‌آید.

نوجوانان در مقایسه با کودکان از تمایز بین صرف ادراک چیزی و انباشتن آن در حافظه آگاهترند. در ضمن، آنان برای کمک به حافظه خود از روشهای پیچیده تری استفاده می‌کنند. آنان بیشتر از کودکان آینده نگرند و بیشتر دارای حسی هستند، مثل: آگاهی از زندگی شامل پیش بینی، فرمول بندی و یافتن راه‌های برای بعضی از مسائل است. مسائلی از قبیل: برنامه ریزی بودجه خانوادگی یا پیش بینی انگیزه‌ها و رفتار احتمالی دیگران. بسیاری دیگر از جنبه‌های رشد نوجوانی نیز به پیشرفت‌های شناختی در این دوران بستگی دارد. تغییراتی در ماهیت روابط بین والدین و فرزند، بروز خصوصیات شخصیتی، برنامه ریزی آینده تحصیلی و اهداف شغلی، توجه به مسائل سیاسی، اجتماعی و ارزشهای شخصی و حتی ایجاد حس هویت شخصی، همگی به شدت تحت تأثیر تغییرات شناختی است، که این نوجوانان در این سن اجتماعی شدن لازم دارند و همچنین استقلال. غالب مطالعات نشان می‌دهد که در دوران پیش از نوجوانی و در اوایل نوجوانی نیاز به همنوایی با همسالان زیاد می‌شود. (۹ یا ۱۰ سالگی تا ۱۲ یا ۱۴ سالگی) و از اواسط دوران نوجوانی تا اواخر آن از میزان آن کاسته می‌شود. (۱۴ یا ۱۵ سالگی به بعد). اوایل نوجوانی زمانی آغاز می‌شود که فرد از نظر جنسی به بلوغ می‌رسد و سرعت رشد جسمانی زیاد است و معمولاً ۱ تا حدود ۱۴ سالگی را شامل می‌شود. اواسط نوجوانی دربرگیرنده سنین ۱۴ تا ۱۸ سالگی است، که در این دوره تغییرات بلوغی تقریباً کامل می‌شود. نوجوانی دوره آشفتگی و طغیان است و نوجوانان، غیر قابل پیش بینی، چالاک و معذب هستند زیرا تغییرات جسمانی بلوغ خواسته‌های جسمی را افزایش می‌دهد. در این دوره کوجه فرد به دوستان و همسالان غیر همجنس معطوف می‌شود. دوره نوجوانی به عنوان یک دوره مشخص و متمایز در رشد انسان مطرح شده است. رشد در دوره نوجوانی در برگیرنده تعامل بین عوامل زیستی، اجتماعی و تغییرات شناختی در فرد، تقاضا، محدودیت‌ها و مزایا در محیط آنهاست. با رشد بدنی، نوجوان در محیط‌های مختلف قرار می‌گیرند و زمان بیشتری را با همسالان و مدت زمان محدودتری

را با افراد خانواده صرف می‌کنند و از گستره وسیع تری از تاثیرات اجتماعی برخوردار می‌شوند. دوره نوجوانی، نه تنها به عنوان یک دوره متمایز رشد، بلکه در عین حال به عنوان دوره‌های در دامنه زندگی باید مورد توجه قرار گیرد. در این دوره، توانایی بالقوه مهمی برای تفکر صوری رشد می‌کند. بر خلاف خصوصیات تفکر در دوران کودکی، تفکر نوجوان در این سن، (۱۲ تا ۱۸) شامل توانایی بیشتری برای اندیشیدن در مورد احتمالات، فکر کردن از طریق فرضیه‌ها، آینده نگری، اندیشیدن در مورد افکار خود و اندیشیدن در مورد چشم و اندازه‌های دیگران است.



ویژگی اجتماعی

الف) کودکان ۶ تا ۹ سال (دوره ابتدایی)

* انتخاب دوست

کودکان این دوره، در گزیدن دوست خوب سختگیری بیشتری دارند و احتمالاً یک دوست صمیمی کم و بیش دائمی دارند، در این ارتباط باید مراقب کودکانی که در دوست‌یابی مشکلاتی داشته و منزوی هستند بود.

* بازی‌های سازمان یافته

بازی دنیای کودک است و مربیانی که از طریق بازی مفاهیم لازم را به کودکان آموزش می‌دهند و در کار خود توفیق بیشتری کسب می‌نمایند. در بازی کودک رابطه امنی با همسالان خود و بزرگسالان برقرار می‌کند و مجال می‌یابد که با شیوه مخصوص خود و عبارات خاص خود، احساسات، نگرش‌ها و افکار خویش را مطرح نماید. کودکان این دوره به بازی‌های سازمان یافته در گروه‌های کوچک علاقمندند از طریق بازی می‌توان قواعد و قوانین اجتماعی از قبیل رعایت نوبت، احترام دیگران، نظم و... را آموزش داد.

* افزایش رقابت با همسالان

در این دوره میل به رقابت با دیگران افزایش یافته و لاف زدن و دعوای کلامی بین آنها

دیده می‌شود. با وجود اینکه رقابت در حد مطلوب آن برای ایجاد انگیزش مناسب و مفید است اما باید مراقب نتایج منفی رقابت‌های آنان بود لذا باید از مقایسه کودکان در کلاس درس پرهیز نموده و از چشم و هم‌چشمی آن‌ها جلوگیری شود. کودکان باید به رقابت با خویش تشویق شوند. اگر کودک در رقابت با خود احساس موفقیت و رضایت کند دیگر نیاز نخواهد داشت که در زمینه توانایی‌های خود لاف بزند. همچنین رقابت سالم گروهی باید جایگزین رقابت با افراد شود.

* انتخاب آرمان‌ها و اهداف والدین و معلم

استانداردهای رفتار کودکان این دوره معمولاً توسط والدین و معلمان مشخص می‌شود لذا از کمال طلبی و اهداف آرمانی برای تعیین رفتار مناسب آن‌ها باید پرهیز شود.

(ب) کودکان ۹ تا ۱۲ سال (دوره ابتدایی)

* جامعه پذیری و آموختن همزیستی مسالمت آمیز از طریق الگوگیری

رشد اجتماعی کودکانی از فعالیت‌های اجتماعی مناسب‌تری بهره‌مند می‌شوند به مراتب بیشتر است. ترتیب مطلوب و سازگار شدن با اجتماع در تنهایی و انزوا امکان پذیر نیست. پیدایش بخش عمده‌ای از رفتار اجتماعی کودکان از طریق مشاهده و تقلید از الگوها صورت می‌گیرد، این الگوها می‌توانند والدین، معلم، هم‌بازی‌ها، شخصیت‌های کارتونی و قهرمان‌های اجتماعی باشند.

در الگوگیری، کودک باید توان درک و فهم اعمال الگو را داشته باشد تا به آن توجه کند در ضمن اگر کودک آمادگی و زمینه مستعد داشته باشد اعمال الگو را بهتر فرا می‌گیرد. کودک برای انجام و تکرار اعمال الگوی مورد نظرش باید امکانات و توانایی داشته باشد و وقتی خود، عمل الگو را تکرار می‌کند نتیجه اش برای او مهم است. از سوی دیگر برای کودک اهمیت دارد که پیامد عمل تقلید شده چیست، آیا اطرافیان و جامعه آن را تقویت نموده و از آن ارزیابی مثبتی دارند یا خیر؟

در این مرحله تقویت‌های موثر در تایید عمل انجام شده او مطرح است، و با این کار می‌توان اعمال او را جهت داد.

* رشد تکلم و روحیه اجتماعی

کودکان این دوره بتدریج قادر به در نظر گرفتن عقاید دیگران و برقراری ارتباط با آنها می شوند. در کلاس باید شرایطی فراهم شود که کودکان کنش متقابل اجتماعی داشته و بتوانند به سخنان و نظرات دیگران خوب گوش داده و از یگدیگر بیاموزند. گاهی مشارکت دادن آنها در گروه های غیر متجانس (کودکانی با توانایی و تجارب مختلف) مناسب تر است. در صورتی که کودکان از نیروی ابتکار و اعتماد به نفس مناسبی بهره مند نباشند، کمبود ارتباط جمعی مفید با دیگران، موجبات کمبود رشد اجتماعی آنها می شود. لذا برای افزایش اعتماد به نفس آنها باید از روش های مناسب استفاده نمود. و مسئولیت ها و کارهایی از او در گروه درخواست نمود که توانایی انجام آن را داشته و موجبات تقویت اعتماد به نفس او را فراهم آورد.

* مرحله سازندگی (به هر دو مرحله مربوط است)

از نظر اریکسون کودکان این دوره در مرحله سازندگی هستند و از طریق ایجاد و ساخت به شناخت می رسند، باید به ساختن و انجام کارها تشویق شوند و مجاز باشند که فعالیتی را شروع نموده و برای به پایان رساندن آن تلاش کنند امکان کسب تجارب مثبت در کامل کردنم وظایف تعیین شده خود را بیابند و برای کوشش هایشان تحسین شده و بدین ترتیب به مرحله سازندگی برسند و از صحیح انجام دادن فعالیت خود، احساس رضایت کنند. باید توجه نمود که اگر کوشش های آنها مزاحمت و بی اهمیت تلقی شده و در مورد استهزا قرار گیرد، احساس حقارت و بی کیفیتی خواهند نمود.

* نیاز استقلال

نیاز به استقلال بیشتر و رها شدن از تسلط مستقیم والدین و رسیدن به تشخیص فردی از ویژگیهای این کودکان است. به دلیل احساس نیاز به استقلال و شکل گیری رفتار گروهی و همچنین علاقه به تحت تاثیر قرار دادن دوستان، ممکن است کودکان تمایل به رفتارهایی در جهت جبران ممنوعیت های بوجود آمده از سوی معلم، پیدا کنند و همچنین به دلیل تمایل کودکان به نشان دادن خود در گروه، برای اثبات جرات و شجاعت خود اقدام به دعوا با افراد گروه دیگر و با اعمال غیر قانونی مثل برداشتن وسایل دیگران دست بزنند.

بنابراین بهتر است در کلاس شرایطی فراهم بیاید تا آنها نظرات خود و توانمندی‌هایشان را به صورتی مثبت مطرح نمایند از سوی دیگر این کودکان هنوز هنوز احساس نیاز به راهنمایی و پشتیبانی بزرگسالان دارند در این راستا رفتارهای غیر منظم و متغیر آنها متحمل است و در مقابل این دو سو گرایی کودک باید به حداکثر صبور بود.



* توجه بازی‌های گروهی

در این مرحله کودکان بیشتر علاقه دارند در فعالیت‌های تیمی و سرگرمی‌های گروهی شرکت کنند و با همکاری با دوستان خود در یک تیم، به رقابت با تیم دیگری بپردازند. از این طریق او از فردی منفرد و خود گرا به موجودی اجتماعی و هماهنگ با اجتماع تبدیل می‌شود.

* کمال‌گرایی

بسیاری از این کودکان تمایل به کمال‌گرایی دارند و در بسیاری از موارد به علت ناتوانی در رسیدن به اهداف و استانداردهای بالایشان (انتظارات غیر قابل دسترس) احساس حقارت و عدم کفایت می‌کنند آنها باید تشویق شوند از فعالیت‌های ساده شروع کنند، تا تجارب موفقیت آمیزی بدست آورده و احساس کفایت کنند سپس به سراغ کارهای مشکل تر بروند (از آنها نباید توقعات فراتر از توان و قابلیت‌هایشان داشت).

(چ) نوجوانی ۱۲-۱۸ سالگی (دوره اول و دوم متوسطه)

توانایی شناسایی تعارض بین دو خصوصیت، ابتدا در سنین ۱۴ تا ۱۵ سالگی ظاهر می‌شود. در سنین ۱۷ تا ۱۸ سالگی، نوجوان قادر به یکپارچه کردن اینگونه ناهماهنگی در درون خود است. در این دوره، نوجوانان، آنچه پیش از همه تحت تأثیر گروه همسالان قرار می‌گیرند، اموری است که بیشتر به ظاهر مربوط اند مثل پوشش، شیوه آرایش مو و فعالیت‌های اوقات فراغت در مورد موضوعات اساسی اخلاقی، اهداف و آرزوهای شغلی و تحصیلی و لزوم خویشتن داری، نوعاً هم عقیده اند. برای مثال در این مورد از پژوهش‌ها،