

روش‌های آموزش تربیت بدنی

در مدارس

احمد آذربانی

چاپ سوم
با پیرایش و افزایش بسیار

با همکاری رضا کلانتری

انتشارات آوای ظهور

۱۳۸۹

سرشناسه : آذربانی، احمد -
 عنوان و نام پدیدآور : روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس / احمد آذربانی، با
 همکاری رضا کلانتری
 وضعیت ویراست : ویراست ۲
 مشخصات نشر : تهران : آوای ظهور، ۱۳۸۹
 مشخصات ظاهری : ۱۶۵ص:، جدول
 شابک : 978-600-5896-08-4
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : چاپ سوم
 موضوع : ورزش مدارس--ایران--راهنمای آموزشی
 موضوع : ورزش مدارس--ایران--برنامه ریزی
 شناسه افزوده : کلانتری، رضا،
 رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ ۹۴ الف / ۵ / ۳۵۱ / ۵ GV
 رده بندی دیویی : ۷۹۶ / ۰۷۰۹۵۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۰۶۷۴۷۵

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب: روشهای آموزش تربیت بدنی در مدارس

مؤلف: احمد آذربانی

ناشر: آوای ظهور

نوبت چاپ: سوم ۱۳۸۹ (اول ناشر)

حروف چینی و صفحه آرائی: رحمانی

چاپ و صحافی: سعید دانش

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۰۸-۴

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش طبقه زیرین -

پلاک ۱۳۳۲ جدید - تلفن ۶۶۴۸۷۸۲۸-۶۶۴۱۴۱۰۹-۶۶۴۰۴۹۸۳

«تا به امروز، با همنشینی که همگیش من نبود مخالفت می‌ورزیدم. لکن امروز دل من پذیرای همه‌ی صورت‌ها شده است؛ چراگاه آهوان است و بتکده‌ی بتان و صومعه‌ی راهبان و کعبه‌ی طائفان و الواع تورات و اوراق قرآن. دین من اینک دین عشق است و هر جا که کاروان عشق برود، دین و ایمان من هم به دنبالش روان است.»

محمی‌الدین عربی، عارف بزرگ قرن ششم و هفتم

تقدیم به همه‌ی انسان‌هایی که «انسان» هستند و به انسان عشق می‌ورزند و انسان می‌پرورند.

مقدمه چاپ سوم	۵
پیشگفتار	۶
مقدمه	۷
فصل اول: تشکیلات مجموعه آموزشی و تربیت بدنی مدارس	۱۰
واحد آموزشی	۱۱
مجموعه آموزشی	۱۱
وظایف معلم تربیت بدنی، آموزشی - پرورشی است	۱۴
خلاصه و اهمیت مطالب فصل اول	۱۶
سؤالاتی برای خودآزمایی	۱۷
فصل دوم: روش‌ها و فنون تدریس	۲۰
تفاوت تدریس و آموزش	۲۰
انواع روش‌ها و فنون تدریس	۲۱
رایج‌ترین روش‌های تدریس در تربیت بدنی	۲۷
ویژگی‌های تدریس تربیت بدنی	۲۸
نقش ارتباط «غیرکلامی» در تدریس تربیت بدنی	۳۱
خلاصه و اهمیت مطالب فصل دوم	۳۳
سؤالاتی برای خودآزمایی	۳۶
فصل سوم: یادگیری در تربیت بدنی	۳۹
تعاریف یادگیری	۳۹
نظریه‌های یادگیری	۴۰
نظریه پیوندی (ارتباطات عصبی)	۴۱
نظریه شناختی	۴۳

۴۴	نظریه «زان پیاژه»
۴۶	قوانین یادگیری
۴۷	عوامل مؤثر در یادگیری
۴۸	تئوری‌های یادگیری و آموزش مهارت‌های حرکتی
۵۰	مشکلات استقراء
۵۰	مشکلات قیاس
۵۱	وظایف معلم تربیت بدنی در تدریس مهارت حرکتی
۵۳	خلاصه و اهم مطالب فصل سوم
۵۵	سؤالاتی برای خودآزمایی
۵۸	فصل چهارم: اهداف در تربیت بدنی
۵۸	طبقه‌بندی اهداف در تربیت بدنی
۵۹	آرمان
۶۰	اهداف اختصاصی
۶۲	حیطه شناختی
۶۳	مراحل حیطه شناختی
۶۵	حیطه عاطفی
۶۶	مراحل حیطه عاطفی
۶۸	حیطه روانی - حرکتی
۷۱	مراحل حیطه روانی - حرکتی
۷۲	اهداف رفتاری (دستاوردها)
۸۰	خلاصه و اهم مطالب فصل چهارم
۸۲	سؤالاتی برای خودآزمایی
۸۴	فصل پنجم: برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی
۸۴	برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی در دبستان
۸۵	آموزش تربیت بدنی در دبستان
۸۶	رئوس برنامه سال اول
۸۷	رئوس برنامه سال دوم

۸۷	رئوس برنامه سال سوم
۸۸	رئوس برنامه سال چهارم
۸۸	رئوس برنامه سال پنجم
۸۹	برنامه آموزش حرکات بدنی پایه
۸۹	تدریس وضعیت‌های ایستا
۹۱	تدریس حرکات غیرانتقالی
۹۲	تدریس حرکات انتقالی
۹۵	تدریس مهارت‌های دستکاری
۹۶	برنامه تربیت حرکتی کلاس‌های چهارم و پنجم
۹۸	برنامه درس تربیت بدنی در مدرسه راهنمایی
۹۹	استعدادهای ورزشی
۱۰۱	دانش‌آموزان دارای اختلالات حرکتی
۱۰۴	اهداف درس تربیت بدنی در مقطع متوسطه
۱۰۵	برنامه آموزش تک رشته‌ها
۱۰۹	طرح درس در تربیت بدنی
۱۱۰	پیش‌نیازهای تدوین طرح درس
۱۱۰	مبانی و اجزاء طرح درس روزانه
۱۱۲	خلاصه و اهم مطالب فصل پنجم
۱۱۵	سؤالاتی برای خودآزمایی
۱۱۸	فصل ششم: ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان
۱۱۸	ویژگی‌ها و نیازهای کودکان در دوره نوباوگی
۱۲۶	ویژگی‌ها و نیازهای دوره نوجوانی
۱۲۸	مرحله اول نوجوانی
۱۳۵	مرحله دوم نوجوانی
۱۳۹	خلاصه و اهم مطالب فصل ششم
۱۴۲	سؤالاتی برای خودآزمایی

۱۴۴	فصل هفتم: سازماندهی و کلاس‌داری در تربیت بدنی
۱۴۴	سازماندهی در تدریس تربیت بدنی
۱۴۴	شکل‌بندی
۱۵۱	گروه‌بندی
۱۵۳	ویژگی‌های معلم خوب تربیت بدنی
۱۵۴	ویژگی‌های شخصی
۱۵۶	ویژگی‌های شغلی
۱۵۹	خلاصه و اهمیت مطالب فصل هفتم
۱۶۳	سؤالاتی برای خودآزمایی
۱۶۴	منابع و مآخذ

مقدمه چاپ سوم

منم که دیده به دیدار دوست کردم باز

چه شکر گویمت ای کارساز بنده نواز

«روش‌های آموزش تربیب بدنی در مدارس» بسیار زودتر از آنچه انتظار می‌رفت دو چاپ را پشت سر گذاشت. این توفیق الهی انگیزه‌ای قوی در من ایجاد کرد تا تمامی مکتوب را مورد تجدیدنظر و بازنگری قرار دهم؛ پس سطر به سطر و کلمه به کلمه‌ی آن را واکاوی و بازخوانی کردم و تا هر کجا که قلم یاوری کرد از پیرایش و افزایش غفلت نورزیدم. اکنون می‌اندیشم که در جامه‌ی طبع سوم، مفاهیم روان‌تر و رساتر عرضه شده است. مهم‌ترین محصول این بازنگری افزودن فصلی جدید به فصول قبلی است. عنوان این فصل «ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان» است. برای وصول این محصول ویژگی‌های جسمانی، روانی، حرکتی و رفتاری کودکان و نوجوانان را - که در فصول مختلف پراکنده بود - جمع‌آوری نمودم و با اخذ از منابع روانشناسی تربیتی بر وزن آن افزودم و فصل ششم را رقم زدم. اکنون با اشتیاق تمام این مختصر را به اهل معرفت تقدیم می‌کنم که به قول حافظ:

جهان و هر چه در او هست سهل و مختصر است

ز اهل معرفت این مختصر دریغ مدار

احمد آذربانی

بهار ۱۳۸۹

به نام نامی حضرت دوست

پیشگفتار

سه عامل مرا به نوشتن این مکتوب وا داشت:

۱. حدود ۳۰ سال به تدریس تربیت حرکتی (تربیت بدنی و ورزش) در مقطع متوسطه اهتمام ورزیدم. ظرف این سال‌ها تجربیات فراوانی اندوختم. امروز در این اندیشه‌ام که مطلوب خدا و خلق نخواهد بود که این تجربیات را با خود به دیار عدم ببرم.
۲. حدود ۱۶ سال است که در دانشکده‌های تربیت بدنی تدریس می‌کنم. در این میان بیش از ۱۰ سال دروس «تربیت بدنی در مدارس» و «روش‌های آموزش تربیت بدنی» را تدریس کردم. در این سال‌ها هرگز در اندیشه‌ی ارائه‌ی یک جزوه‌ی واحد برای «تمام فصول» نبودم؛ همواره تلاش و تفحص کردم تا از منابع مختلف، مطالبِ مطلوب را اخذ کنم و در اختیار دانشجویان قرار دهم. اکنون می‌اندیشم که شاید این منابع به اندازه‌ای مقبول باشند که بتوانند در اختیار کلیه‌ی دانشجویان قرار داده شوند.
۳. ظرف این سال‌ها به عنوان یک مدرس همواره با کمبود منابع علمی در تدریس دروس مزبور مواجه بوده‌ام، اکنون بر این باورم که شاید ارائه‌ی کتاب حاضر مقدمه‌ی دیگری باشد برای رفع این مشکل توسط ساکنین دیار علم و عمل.

کتاب حاضر در ۷ فصل و مناسب برای تدریس در یک نیمسال تحصیلی تنظیم شده است. ویژگی مهم کتاب «جامع» و «مانع» بودن آن است. به این مفهوم، کلیه مطالبی که لازمه‌ی علم به «روش‌های آموزش تربیت بدنی در مدارس» است مورد بحث قرار گرفته اما از قلم‌فرسایی و اطاله‌ی کلام پرهیز شده است.

فصل اول به تشریح مفاهیم تعلیم و تربیت، سازمان و مجموعه آموزشی پرداخته است. در این فصل وظایف و تکالیف معلمان تربیت بدنی و متقابلاً حقوق شغلی و حرفه‌ای آنان توضیح داده شده است. انتهای فصل نگاهی اجمالی به تفاوت وظایف و عملکردهای معلم تربیت بدنی و مربی ورزش دارد.

در فصل دوم روش‌ها و فنون تدریس معرفی شده‌اند. تلاش شده است در این فصل تمام روش‌های معتبر تدریس بیان و تشریح شوند. در پایان این فصل رایج‌ترین شیوه‌هایی که تدریس تربیت بدنی نیازمند به استفاده از آن روش‌هاست، توضیح داده شده‌اند.

فصل سوم به یادگیری در تربیت بدنی اختصاص دارد. در این فصل ابتدا نظریه‌های یادگیری به اختصار توضیح داده شده‌اند. قوانین و عوامل موثر در یادگیری در ادامه‌ی مطلب آمده و در پایان، رابطه بین تئوری‌های یادگیری و آموزش مهارت‌های حرکتی تبیین گردیده است.

اهداف تربیت حرکتی در فصل چهارم مورد بحث قرار گرفته است. در این فصل ابتدا اهداف، طبقه‌بندی گردیده و سپس اهداف اختصاصی تربیت بدنی با تأکید بر نظریه «بلیوم» به طور کامل تشریح شده‌اند.

عنوان فصل پنجم «برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی» است. در این فصل ابتدا اهداف درس تربیت بدنی در مقاطع مختلف تحصیلی به تفکیک بیان گردیده و سپس برنامه‌هایی که تحقق اهداف را ممکن و میسر می‌سازند توضیح داده شده‌اند. مفهوم بسیار مهم «طرح درس در تربیت بدنی» نیز در پایان همین فصل مورد بحث قرار گرفته است.

فصل ششم به بیان ویژگی‌های جسمانی، حرکتی، روانی و رفتاری کودکان و نوجوانان پرداخته و برنامه‌های حرکتی مناسب برای آنان را توضیح داده است.

فصل هفتم به «سازماندهی و کلاسداری در تربیت بدنی» پرداخته است. شکل‌بندی‌ها و گروه‌بندی‌های مرسوم و متداول در تدریس تربیت بدنی در این فصل توضیح داده شده و محاسن و معایب هر یک بیان گردیده‌اند. به منظور رساتر بودن مفاهیم، در توضیح شکل‌بندی‌ها از ترسیم اشکال نیز بهره گرفته شده است.

امید، همه آن است که این مکتوب ناقابل مقبول طبع دانشجویان و علم پژوهان واقع شود.