

۱۴۷۳۹۵۴



روش های آموزش

تربیت بدنی

بارویکرده نوین

مجلد بیست و یکم

(کارشناسی تربیتی، آموزش و پرورش)



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



روش های آموزش تربیت بدنی

بارویکرد نوین

مجتبی پریدری

ویراستار ادبی: مهدی صادقی

صفحه آرای: بامداد کتاب

نوبت چاپ: نخست - تابستان ۱۳۹۶

شماره: ۱۰۰۰ نسخه

تبع: ۸۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۸۰-۷

فروست: ۱۸۶

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است.

قیمت: ۱۰۰ تومان

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان فردوسی، روبروی فرهنگسرای پلاس، پلاک ۶ - تلفن: ۶۶۹۷۴۱۶۲

مرکز بخش - تلفن: ۶۶۴۸۳۱۰۰

فروش آنلاین: www.ketab.com

سرشناسه	پریدری، مجتبی، ۱۳۴۸
عنوان و نام پدیدآور	روش های آموزش تربیت بدنی یا رویکردی نوین / مجتبی پریدری
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش: بامداد کتاب، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۸۰ ص: جدول؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۸۰-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	تربیت بدنی - ورزش مدارس - معلمان - اثربخشی
موضوع	Teacher - Physical education and training- School sports effectiveness
رده بندی کنگره	GV۳۳۷/ت۴۹ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۵۵۷۹۷۵

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۷	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۱	فصل نخست- گسترش یک برنامه تربیت بدنی موفق
۱۲	نظرات روش سنتی تربیت بدنی
۱۳	ایجاد ارتباط بین ورزش و سلامتی
۱۵	آموزش چاقی
۱۶	اهداف مدرسه
۱۷	بازنگری اهداف مدرسه
۱۸	بازنگری اهداف تربیت بدنی
۱۹	فصل دوم- ساختن تربیت بدنی موفق
۲۰	تدریس فعالیت های ورزشی کیفی
۲۲	کیفیت فعالیت های ورزشی با گسترش ارزش ها
۲۴	ورزش کیفی با موضوع سلامتی و گسترش ارزش ها
۲۷	ارتباطات و انتخاب های آموزشی
۲۹	فصل سوم- تدریس تربیت بدنی کیفی
۳۰	الگوهای تربیت بدنی سنتی و نوین
۳۰	معلمان چه کارهایی می توانند انجام دهند
۳۱	ساختن یک برنامه موفق تربیت بدنی
۳۳	استقبال از تکنیک های نوین آموزشی
۳۵	استفاده از استراتژی های آموزشی مثبت
۳۷	استراتژی های آموزشی
۳۸	بیاپید تحرک داشته باشیم
۳۸	مدیریت جلسات ورزشی
۳۹	استراتژی های حل و فصل درگیری
۴۱	چگونه یک مسئله را حل کنید

۴۳	فصل چهارم - ساختار توسعه ارزش‌ها
۴۴	توسعه ارزش‌ها چیست؟
۵۱	نیروی ارزش‌ها
۵۳	معلم‌ان چه کاری می‌توانند انجام دهند
۵۵	به جای خود ... آماده ... حرکت!
۵۵	به جای خود
۵۵	اصول ساختن ارزش‌ها در تربیت‌بدنی
۵۶	تعالی نوجوانان نیازمند یادگیری ارزش‌ها هستند
۵۶	هرکسی می‌تواند ارزش‌سازی کند
۵۷	ابطال‌ات - ط د عامل حیاتی هستند
۵۷	تربیت‌بدنی کنش به ارزش‌سازی کمک می‌کند
۵۷	ارزش‌سازی ضمنی؛ ای؛ ای توسعه مهارت‌های اجتماعی در ورزش
۵۸	بسیاری از ارزش‌ها از طریق تربیت‌بدنی توسعه می‌یابند
۶۰	پیام‌های هدف‌دار با مضمون ثابت، تکرار مداوم آنها
۶۰	ارزش‌سازی یک فرآیند مداوم است
۶۱	آماده‌سازی کلاس
۶۱	محیطی امن و حمایت‌کننده فراهم کنید
۶۴	استفاده از فعالیت‌های ارزش‌ساز در کلاس
۶۷	فصل پنجم - هماهنگی برنامه‌های مربوط به سلامتی
۷۰	تغییر نقش مربیان تربیت‌بدنی
۷۱	چاقی عمومی
۷۲	الگوهای آموزشی با کارایی بیشتر
۷۲	اجزاء برنامه‌های سلامتی هماهنگ شده
۷۳	معلم‌ان چه کاری می‌توانند انجام دهند
۷۴	ایده‌هایی برای تلفیق موضوعات مربوط به سلامتی با کلاس تربیت‌بدنی
۷۵	منابع و مأخذ

سخن ناشر

سپاس ایزد جهان‌آفرین راست. آنکه اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردون به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده‌ای که پرستیدن اوست سزاوار.

خداوند را شاکریم که توفیق ارائه خدمات فرهنگی آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بهر آنها توانستیم با نشر آثار متعدد در حیطه علوم ورزشی و تربیت‌بدنی انتقادات و تخریب‌ها را در برابر آموزش دانشمندان و سایر اساتید و همکاران گرامی را به اتحاد جامعه تمام نقاط کشور فراهم کنیم.

استقبال کم‌نصیر اساتید و دانشجویان و ورزش‌دوستان از آثار ارائه‌شده رسالت ما را در برابر جامعه ورزش سنگین‌تر کرد و ما را بر آن داشت تا با گام‌های مستحکم در نشر آثار غنی و ارائه کتاب‌هایی با قیمت مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود به پیش ببریم و خشنودیم که گام‌های اولیه را با استواری هر چه تمام‌تر در راه نشر آثار برگزیده برداشته‌ایم و اعتقاد به خشنودی خداوند از احسان و دردایمان داریم.

در این راستا و برای دستیابی به اهداف، تمامی تلاش خود را به کار گرفته‌ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر کتاب‌های علمی منتشر کنیم که از نظر محتوای علمی غنی بوده و نیاز جامعه ورزش کشور را برطرف سازد؛ و این میسر نمی‌گردد مگر با تلاش بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب‌نظران فن و دست‌اندرکاران دانش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی ممکن نیست؛ بنابراین از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می‌نماییم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.

پیشگفتار

موفقیت در ورزش به‌طور عام، به معنی آمادگی جسمانی بالا، مهارت بیشتر و افزایش شایستگی اجتماعی است. در فصل‌های این کتاب آمده که چگونه ورزش برنامه‌ریزی شده، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا موفقیت را از جنبه‌های دیگر و در سطح وسیع‌تری کسب کنند. هدف اصلی هر مربی ورزشی این است که نوجوانان را تا رسیدن به موفقیت کمک کند.

اصول کلی این کتاب بر اساس، روش آموزشی تربیت‌بدنی کیفی که یک نظریه آموزشی است و کیفیت تربیت‌بدنی همراه با توسعه ارزش‌ها است.

ساختن ارزش‌ها و تلفیق آنها با تربیت‌بدنی، فرصت‌های بیشتری را برای دانش‌آموزان فراهم می‌آورد تا موفقیت را تجربه کنند؛ همچنین کاربرد ارزش‌های مثبت یاد گرفته شده را در زمینه‌های دیگر تقویت می‌کند؛ مثل به‌کارگیری این ارزش‌ها در خانواده.

این شیوه آموزشی همچنین می‌تواند به‌صورت فعالیت در مدرسه انجام شود.

وارد کردن موضوع سلامتی به تربیت‌بدنی کیفی و گسترش ارزش‌ها و تلفیق موضوع سلامتی با تربیت‌بدنی، گام بزرگی برای رسیدن به مدرسه سالم است.

جایی که در آن، کارکنان مدرسه، خانواده دانش‌آموزان و انجمن با هم همکاری می‌کنند تا محیط مدرسه را از هر نظر بهبود بخشند و زمینه را برای کسب تجربیات دانش‌آموزان مهیا کنند؛ به این ترتیب، آنچه یک نوجوان برای تبدیل شدن به یک فرد بزرگسال مسئولیت‌پذیر به آن نیاز دارد.

www.ketab.ir

مقدمه

بسیاری از مربیان ورزش، شیوه‌های جدید را جایگزین روش‌های قدیمی کرده‌اند، زیرا آموزش جدید، نیاز دانش‌آموزان را برآورده می‌کند و فرصت‌های جدیدی برای موفقیت آنها را نیز تأمین می‌سازد. مربیان ورزش همواره می‌خواهند که شاگردان:

- در کلاس موفق باشند؛
 - دانش و مهارت‌های درسی برای یک زندگی پُر تحرک و لذت‌بخش را کسب کنند؛
 - ارتباط بین ورزش و تندرستی را درک کنند؛
 - کلاس‌های ورزش برای آنان جذاب و مفید باشد
- تا آنها از تجربیاتی که در طی این کلاس‌ها به دست می‌آورند، نه فقط در زمان دانش‌آموزی بلکه در طول دوره‌ی زندگی‌شان استفاده کنند. امروزه تمامی این اهداف دست‌یافتنی است.
- گام را از این فراتر می‌گذاریم می‌خواهیم که دانش‌آموزان:
- در تمامی جنبه‌های زندگی رشد کنند؛
 - عاقلانه پیشرفت کنند؛
 - احساسات خود را به راحتی بیان کنند؛
 - از پس مشکلات روزمره خود برآیند؛

- از زندگی اجتماعی سالمی برخوردار باشند
 - ارتباط خوبی با دوستان، خانواده و معلمان خود داشته باشند؛
 - از رفتارهای مخاطره‌آمیز پرهیز کنند،
 - بر ناملایمات غلبه کنند؛
 - ارزش‌های مثبت یا به عبارتی «دارایی» خود را رشد دهند؛
- این ارزش‌ها به آنان کمک می‌کند تا در آینده به بزرگسالانی مسئول

تبدیل شوند.

۱. آیا مدرسه می‌تواند عملکرد بهتری داشته باشد تا به نوجوان کمک کند در مدرسه و در زندگی شخصی خود پیشرفت کند؟

۲. آیا معلمان ورزش می‌توانند کاری انجام دهند تا زندگی دانش‌آموزان پربارتر شود؟

پاسخ:

در این کتاب روش‌های جدید آموزش تربیت بدنی را بخوانید.