

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روش‌های آموزش و تدریس در تربیت بدنی

وحید بخشعلی پور - دکتر سیاوش خداپرست سرشکه

سرشناسه : بخشعلی پور، وحید، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور : روش‌های آموزش و تدریس در تربیت بدنی / تألیف وحید بخشعلی پور، سیاوش خداپرست
سرشکه.

مشخصات نشر: آمل : موسسه فرهنگی هنری شمال پایدار، نشر شمال پایدار، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۲۵۲ ص: مصور(رنگی)، جدول، نمودار.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۸-۴۰-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت : کتابنامه

موضوع : تربیت بدنی- راهنمای آموزشی

موضوع : physical education and training - study and teaching

موضوع : تدریس اثربخش

موضوع : Effective teaching

موضوع : ورزش مدارس

موضوع : school sports

شناسه افزوده : خداپرست، سرشکه، سیاوش ۱۳۶۲-

رده بندی کنگره : ۳۹۶ ۱۳۹۶/۳۹۱۷۰

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱۰۷۶

شماره کتابشناسی ملی : ۴۶۸۰۸۹۴



نشر شمال پایدار

انتشارات شمال پایدار

حق چاپ برای مؤلفان اثر محفوظ است

مرکز پخش: آمل

انتشارات شمال پایدار

۰۱۱ - ۳۴۲۲۳۳۵۳

۰۱۱ - ۳۴۲۲۲۷۹۰

صندوق پستی: ۱۳۴

www.shomal-paydar.ir

روش‌های آموزش و تدریس در تربیت بدنی

نویسنده: : وحید بخشعلی پور، سیاوش خداپرست سرشکه

ناشر: : انتشارات شمال پایدار

چاپ و صحافی : جلوه شهر

حروفچینی و صفحه‌آرایی : هنر و اندیشه

نوبت چاپ : نخست ۱۳۹۶

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

شابک : ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۸-۴۰-۲

فهرست مطالب

۱۳	فصل اول
۱۳	تبیین مفاهیم آموزشی با تاکید بر تربیت بدنی
۱۳	آموزش
۱۴	تعریف نظام آموزشی
۱۵	ضرورت تعیین و تنظیم هدف‌های آموزشی
۱۶	منابع تعیین هدف‌های آموزشی
۱۹	هدف‌های کلی آموزش
۲۰	هدف‌های جزئی (محدای)
۲۰	هدف‌های رفتاری (اجرائی)
۲۰	نقش هدف‌های رفتاری در فرایند تدریس
۲۱	مراحل نگارش هدف‌های آموزشی
۲۳	محتوای آموزش
۲۳	شرایط محیطی آموزش تربیت بدنی
۲۴	صلاحیت در آموزش
۲۵	عناصر اصلی آموزش یا تربیت حرکتی و ورزشی
۲۷	آموزش تربیت بدنی و دیگر جنبه‌های آموزشی
۲۷	سیر تاریخی برنامه‌های آموزشی تربیت بدنی
۳۳	فصل دوم
۳۳	الگوها، فنون و روش‌های تدریس در تربیت بدنی
۳۳	تحلیل مفاهیم تدریس
۳۶	تعریف تدریس و چگونگی آموزش موثر
۳۷	کارکردهای تدریس
۳۸	کارکردهای درونی تدریس
۴۳	تفاوت تدریس و آموزش

عوامل موثر در تدریس	۴۳
دیدگاه ادراکی تدریس موثر	۴۷
راهبردهای پایدار در تدریس	۵۲
الگوی مشخص تدریس	۵۳
تدریس موثر مهارت‌های تفکر	۵۴
استفاده موثر از وقت در تدریس	۵۵
الگوهای تربیت‌بدنی سنتی و نوین	۵۶
ویژگی‌های تربیت‌بدنی کیفی	۵۷
تکنیک‌های نوین آموزش تربیت‌بدنی	۵۸
استفاده از استراتژی‌های آموزشی مثبت	۵۹
استراتژی‌های آموزشی	۵۹
تدریس موفق	۶۰
انتخاب یک روش تدریس مناسب	۶۰
مراحل تدریس	۶۱
روش‌های تدریس	۶۲
فنون تدریس	۷۰
دستورالعمل کلی روش تدریس تربیت‌بدنی	۷۱
نکات کلیدی در روش تدریس	۷۵
تدریس نظری ورزش	۷۷
ویژگی‌های تدریس تربیت‌بدنی	۷۸
مهارت‌های تدریس معلمان تربیت‌بدنی	۸۲
مدیریت رفتار در کلاس تربیت‌بدنی	۸۳
سازماندهی کلاس تربیت‌بدنی	۸۵
روش‌های اداره کلاس تربیت‌بدنی	۸۷
فصل سوم	۹۳
برنامه‌ریزی با رویکرد آموزشی در تربیت‌بدنی	۹۳
برنامه‌ریزی	۹۳
ارکان پنج‌گانه هر برنامه	۹۵
مفاهیم برنامه‌ریزی	۹۵
سطوح برنامه‌ریزی آموزشی	۹۶

۹۶	برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی
۹۸	چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟
۱۰۱	برنامه‌ریزی در دنیای واقعی
۱۰۵	برنامه آموزشی و تدریس
۱۰۵	نقش مدیریت در اجرای برنامه آموزشی
۱۰۷	اهمیت برنامه‌ریزی در اجرای درس تربیت بدنی
۱۰۷	برنامه‌های آموزش تربیت بدنی
۱۰۸	ویژگی‌ها و خصوصیات رویکردهای برنامه درسی تربیت بدنی
۱۰۹	نکات قابل اعتنا در طراحی برنامه تربیت بدنی
۱۱۲	گام‌هایی که باید در برنامه‌ریزی برداشته شود
۱۱۳	اصول انتخاب فعالیت‌های ورزشی در برنامه‌ریزی
۱۱۴	الگوهای برنامه درسی تربیت بدنی
۱۱۷	دوراندیشی برنامه‌ریزی آموزشی
۱۱۸	استفاده از شاخص‌ها در برنامه‌ریزی آموزشی
۱۱۸	برنامه آموزش حرکات بدنی پایه
۱۱۹	تربیت بدنی و برنامه درسی تلفیقی
۱۲۱	تغییرات اجتماعی و برنامه‌های تربیت بدنی
۱۲۱	اصول برنامه‌ریزی و تنظیم طرح درس تربیت بدنی
۱۲۶	نکات مهم و کلیدی در طرح درس تربیت بدنی
۱۲۷	فواید طرح درس تربیت بدنی
۱۲۷	اجزاء طرح درس روزانه تربیت بدنی
۱۲۹	طرح درس و برنامه سالانه تربیت بدنی
۱۳۱	فصل چهارم
۱۳۱	یادگیری و آموزش در تربیت بدنی
۱۳۱	مقدمه‌ای بر یادگیری و اجرای حرکت
۱۳۲	انواع یادگیری
۱۳۴	یادگیری حرکتی
۱۳۴	ابعاد یادگیری
۱۳۶	آموزش و یادگیری
۱۳۷	دانش یادگیری

- ۱۳۹..... تفاوت یادگیری و تدریس
- ۱۴۰..... تفاوت یادگیری و عملکرد
- ۱۴۱..... عوامل موثر بر یادگیری
- ۱۴۵..... عوامل محیطی مثبت در یادگیری
- ۱۴۶..... سیستم‌های سه گانه حافظه
- ۱۴۹..... مراحل یادگیری
- ۱۵۲..... سبک یادگیری
- ۱۵۳..... ویژگی‌ها: عمومی اجرا هنگام یادگیری
- ۱۵۴..... انواع تدریس یادگیری
- ۱۵۶..... فلات یادگیری
- ۱۵۸..... موانع یادگیری
- ۱۶۰..... نظریه‌های یادگیری
- ۱۶۰..... نظریه رفتارگرایی (شرعی)
- ۱۶۰..... نظریه شناختی
- ۱۶۲..... نظریه ثرندایک (کوشش و خطا)
- ۱۶۳..... نظریه پاولف (شرطی شدن کلاسیک)
- ۱۶۴..... نظریه اسکینر (نظریه شرطی شدن عامل یا خنثی‌سازی)
- ۱۶۵..... نظریه رفتارگرایی واتسون
- ۱۶۶..... نظریه یادگیری گشتالت
- ۱۶۶..... نظریه یادگیری از دیدگاه تولمن
- ۱۶۷..... نظریه طبله حافظه هنری
- ۱۶۷..... نظریه سه سطحی کراتی
- ۱۶۸..... نظریه حلقه باز و حلقه بسته
- ۱۷۰..... نظریه کنترل بر اساس برنامه حرکتی
- ۱۷۳..... فصل پنجم
- ۱۷۳..... روش‌های آموزش مهارت‌های حرکتی
- ۱۷۳..... تعریف مهارت
- ۱۷۴..... طبقه‌بندی مهارت‌ها
- ۱۷۴..... مهارت‌های باز و بسته
- ۱۷۵..... مهارت‌های مجرد، زنجیره‌ای و مداوم

۱۷۹	کنترل حلقه باز و بسته
۱۸۱	پردازش (مهارت‌های حرکتی و شناختی)
۱۸۲	مهارت‌های درشت و ظریف
۱۸۲	طبقه‌بندی دوبعدی جنتایل
۱۸۴	عوامل مؤثر در ایجاد مهارت
۱۸۶	ماهیت مهارت و نوع تمرین
۱۸۷	تفاوت‌های فردی در مهارت‌های ورزشی
۱۸۸	سه عامل اصلی آموزش مهارت
۱۹۲	حرکات و مهارت‌های بنیادی
۱۹۲	تخصص‌بندی مهارت
۱۹۶	مشارکت ترنایی‌ها در اجرای مهارت‌ها
۱۹۸	نحوه آموزش مهارت ورزشی
۱۹۹	یادگیری مهارت، یک فرایند نام‌نظم
۲۰۱	مرحله ابتدایی یادگیری مهارت
۲۰۲	مرحله میانی یادگیری مهارت
۲۰۲	مرحله پیشرفته یادگیری مهارت
۲۰۴	اصول و اساس تمرین‌های صحیح و موزن
۲۰۵	توانایی حرکتی عمومی و آموزش پذیری
۲۰۸	شیوه راهنمایی ورزشکاران در تمرین مهارت‌ها
۲۱۰	نظریه‌های آموزش در یادگیری حرکتی
۲۱۳	فصل ششم
۲۱۳	ارزشیابی در تربیت بدنی
۲۱۳	ارزشیابی هدف‌های آموزشی
۲۱۴	ضرورت سنجش و اندازه‌گیری
۲۱۶	کاربردهای اندازه‌گیری در برنامه‌ریزی آموزشی
۲۱۷	ارزشیابی تکمیل‌کننده آموزش و یادگیری
۲۲۰	اهداف ارزشیابی در تربیت بدنی
۲۲۲	تعریف اندازه‌گیری و ارزشیابی
۲۲۳	تفاوت بین اندازه‌گیری و ارزشیابی
۲۲۳	سنجش‌های سنتی در تربیت بدنی

۲۲۵.....	سنجش‌های بدیع در تربیت‌بدنی
۲۲۸.....	سنجش واقع‌گرایانه در تربیت‌بدنی
۲۲۹.....	استفاده از نتایج ارزشیابی
۲۳۰.....	معیارهای انتخاب آزمون‌های ورزشی
۲۳۳.....	ارزشیابی پیشرفت دانش‌آموزان در درس تربیت‌بدنی
۲۳۴.....	انواع ارزشیابی
۲۳۶.....	محورهای ارزشیابی درس تربیت‌بدنی
۲۳۷.....	مراحل ارزشیابی درس تربیت‌بدنی
۲۳۹.....	واژه‌نامه
۲۴۹.....	منابع

دیباچه

نظام‌های آموزشی همراه با پیشرفت و توسعه جوامع، همواره در حال تغییر و تحول می‌باشند. بطوریکه با پیشرفت روز افزون علوم و پیچیده شدن آن در جوامع، به تبع آن نیز نیازهای فردی و اجتماعی پیچیده می‌شوند. ارضاء نیازهای پیچیده، احتیاج به علوم و فنون خاصی دارد که کسب این علوم در سایه روش‌های آموزش امکان پذیر است. حرفه آموزش، از جمله حرفه‌هایی می‌باشد که نیاز به صلاحیت‌ها و توانمندی‌های تخصصی دارد. در گذر زمان، اندیشه‌ورزان و متفکران حاذق روش‌های آموزشی نظامند و خلاقانه‌ای را در حوزه و گستره علوم ورزش پدید آوردند. در ورزش، پیشرفت از سطوح اولیه به سوی نخبگی و سرآمدن بودن فرایند بسیار پخته و دنیای نواری را با خود همراه دارد. در عصر حاضر نیز به دلیل تنوع رشته‌های ورزشی و تعادلهای مهارت‌های حرکتی، دیگر نمی‌توان فرایند آموزش، یادگیری، توسعه و اجرای بهینه مهارت‌های حرکتی را نزد نوآموزان و ورزشکاران، به عهده شانس و گذشت زمان واگذار کرد.

بی‌شک یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین مسوولیت‌های مربیان و معلمان تربیت‌بدنی، داشتن و کسب دانش کاربردی در زمینه آموزش و تدریس روش‌های ورزشی می‌باشد. زیرا آشنایی با مفاهیم آموزش، تدریس و یادگیری و یاددهی کمک شایانی خواهد کرد تا روش تدریس مطلوب را انتخاب کنند تا بتوانند ورزشکاران خلاق و ماهر را پرورش دهند. کتابی که پیش روی شماست، یک راهنمای مفید و خوبی برای آن دسته از مربیان و معلمان تربیت‌بدنی تدوین شده است که مشتاق و علاقمند در فرایند آموزش و تدریس پیشرفت بدنایند و مایلند نوآموزان و دانش‌آموزان شان پویاتر شوند. کتاب حاضر مصون از نقض و اشتباه نیست. از همه عزیزان و صاحب نظران گرانمایه که این کتاب را مطالعه می‌کنند، استدعا داریم برای غنی شدن متن این اثر در چاپ‌های بعدی، نگارنده گان را راهنمایی کنند.

وحید بخشعلی پور

vahidbakhshalipour@yahoo.com

دکتر سیاوش خداپرست سرشکه

s.khodaparast@yahoo.com