

روش تدریس تربیت بدنے دردبستان

نویسندگان:

سید محمد موسوی، فخر

علیرضا امانی

انتشارات مؤلفین طلایی

سرشناسه	: موسوی فخر، سیدمحمد، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: روش تدریس تربیت بدنی در دبستان / نویسندگان سیدمحمد موسوی فخر، علیرضا امانی.
مشخصات نشر	: تهران: مؤلفین طلایی، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۹۲ص: مصور.
شابک	: ۹-۸۰۳-۲۴۸-۶۰۰-۹۷۸: ۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۹۲.
موضوع	: ورزش مدارس -- ایران -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	: School sports -- Iran -- Study and teaching (Elementary):
موضوع	: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (ابتدایی)
موضوع	: Physical education and training -- Study and teaching (Elementary):
شناسه افزوده	: امانی، علیرضا، ۱۳۴۹ -
رده بندی کنگره	: GV ۳۶۳/م۸۹ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۳۷۱/۱۸۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲ ۱۹۴

روش تدریس تربیت بدنی در دبستان

نام کتاب:	روش تدریس تربیت بدنی در دبستان
ناشر:	مؤلفین طلایی
نویسندگان:	سیدمحمد موسوی فخر - علیرضا امانی
طراح جلد و صفحه‌آرا:	سمیرا سبحانی
چاپ و صحافی:	حمزه‌ای
قطع:	وزیری
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۷
شمارگان:	۱۰۰ نسخه
قیمت:	۸۰,۰۰۰ ریال
شابک:	۹-۸۰۳-۲۴۸-۶۰۰-۹۷۸

WWW.BOOKGOLDEN.IR

تهران - میدان انقلاب، مابین ۱۲ فروردین و منیری جاوید، خیابان شهید نظری

پلاک ۱۳۰ - طبقه پنجم غربی. تلفن: ۶۶۹۵۰۵۳۲ - ۶۶۹۵۰۶۳۷؛ تلفکس: ۶۶۹۷۱۲۲۵

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان، مصوب سال ۱۳۴۸ برای مؤلف محفوظ و
منحصراً متعلق به ایشان می‌باشد.

فهرست مطالب

۱۳		مقدمه
۱۵		اهمیت درس ورزش از نظر اسلام
۱۶		تاریخچه ورزش در ایران قبل از اسلام
۱۷		اهمیت درس ورزش در مدارس خارج از کشور
۱۹		مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی
۱۹		۱- آمادگی
۲۰		۲- مرحله پیاده کردن با حلقه‌های اصلی
۲۱		۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه
۲۱		مدیریت کلاس
۲۳		استفاده بهینه از فضای ورزشی
۲۳		روش‌های گروه‌بندی کلاس
۲۴		کنترل و جابجایی تجهیزات ورزشی
۲۵		ثبت وضعیت دانش‌آموزان
۲۵		سازماندهی کلاس درس
۲۶		شیوه‌های استقرار در زمین ورزش
۲۸		کاربرد گروه‌ها
۲۹		دستوالعمل و اصول کلی روش تدریس تربیت بدنی
۳۳		سرپرستی و اداره کردن فعالیت‌های ورزشی
۳۷		نکاتی در مورد بهتر شدن اداره‌ی کلاس درس تربیت بدنی
۳۸		بازی‌های دبستانی
۴۴		اهمیت ورزش در دوران کودکی
۴۵		بازی کودک در دبستان
۴۵		برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی
۴۶		مراحل فعالیت‌های تربیت بدنی در دبستان
۴۷		اردوهای ورزشی و تفریحی
۴۸		ارزشیابی درس تربیت بدنی سنتی است
۵۲		مجموعه آزمون‌های اصلاح شده برای دانش‌آموزان دارای محدودیت حرکتی
۵۳		آزمون انعطاف‌پذیری شانه
۵۴		آزمون انعطاف‌پذیری مچ پا

۵۴	آزمون‌های استقامت و قدرت عضلانی مربوط به عضلات کمر بند شانه ای و عضلات شکم
۵۸	اهمیت و فواید ورزش در مدرسه
۵۹	دلایل اهمیت و فواید ورزش در مدرسه
۶۰	مهارت‌های اجتماعی و کارگروهی
۶۰	اهداف عمومی تربیت بدنی در وزارت آموزش و پرورش
۶۱	ویژگی‌های برنامه درسی تربیت بدنی و ورزش در مدارس ابتدایی
۶۲	ویژگی‌های جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی و فعالیت‌های مناسب کودکان ۶ تا ۹ سال
۶۴	برنامه‌های آموزش بازی، مهارت و آمادگی جسمانی
۶۹	حقوق و مسئولیت معلم و شاگرد
۷۰	سازماندهی کلاس تربیت بدنی
۷۱	روش‌های اداره‌ی کلاس تربیت بدنی
۷۲	گروه‌بندی دانش‌آموزان
۷۳	تعیین سرگروه
۷۴	تشکیل تیم و تمرین
۷۴	مفهوم تدریس
۷۵	طبقه‌بندی اهداف در تدریس
۷۵	روش‌های تدریس
۷۶	۱- روش دستوری
۷۶	۲- روش تکلیفی
۷۶	۳- روش راهنمایی و هدایت گام به گام (روش اکتشافی هدایت شده)
۷۷	۴- روش حل مسئله
۷۷	۵- روش اکتشافی
۷۸	انتخاب یک روش تدریس مناسب
۷۹	استراتژی‌های تعامل با دانش‌آموزان
۷۹	خود کنترلی
۸۰	آرمان تربیت بدنی در مدارس
۸۰	فعالیت‌های آموزشی نامناسب در مدرسه
۸۱	ملاحظات ایمنی دوران رشد
۹۱	خود ارزیابی معلم
۹۲	منابع داخلی و خارجی

۴ مقدمه

ضرورت و اهمیت درس تربیت بدنی برای دانش‌آموزان خصوصاً دانش‌آموزانی که دارای محدودیت حرکتی هستند بر کسی پوشیده نیست. به منظور توسعه سطح دانش و آگاهی همکاران در این رابطه و برای کمک به این دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود که ضمن آموزش‌های لازم در طول سال تحصیلی و اجرای راهکارهای آموزشی و ورزشی در جهت اصلاح و رفع ناهنجاری و بهبود بیماری از آزمون‌های آمادگی جسمانی پنهانی و جایگزین استفاده گردد تا اینکه همکاران با استفاده از این آزمون‌ها و آزمون‌های مدرسه در دانش‌آموزان انگیزه و علاقه کافی را به وجود آورده و آنان را به اجرای حرکات پیشنهادی ترغیب نمایند و از ارزشیابی به اشکال مختلف که منجر به فقر حرکتی در دانش‌آموزان می‌گردد جلوگیری شود.

حرکت و جنبش از ویژگی‌های حیات انسان را از انگیزه و ریشه‌ای در سرشت او و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط اوست. انسان نیازمند حرکت و تحریر از حرکت است، منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد بلکه سبب افسردگی، بروز رفتار ناهنجار و از دست رفتن شور و نشاط زندگی می‌گردد. تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت در دوره‌های برای رسیدن به سلامت روحی نسل جوان است. نباید چنین تصور شود که تربیت بدنی امری بی‌ارزش و ترفنی 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 فواید غیرقابل انکار آن توسط مسئولین و برنامه‌ریزان اغلب در تربیت موجب شده است تا تربیت بدنی و ورزش در برنامه‌های آموزشی گنجانده شود. با عنایت به اینکه 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.