

به نام خداوند بخشنده و مهربان

راهنمای کاربردی روش آموزش و تدریس در تربیت بدنی

□□

تألیف و گردآوری:

حامد کریمی

(دانشجوی دکترا مدیریت ورزشی دانشگاه مازندران)

مهدی ابراهیمی توکلیان

(کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه تهران)

فهیمة رضایی

(دکترا مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران مرکزی)

حسام صفخانی

(کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد هرمزگان)

■■■

انتشارات سفیر سلامت

عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای کاربردی روش آموزش و تدریس در تربیت بدنی/تالیف و گردآورنده حامد کریمی.
مشخصات نشر	: قم: سفیر سلامت، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۶ص.
شابک	: 978-600-884126-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
یادداشت	: تالیف و گردآورنده حامد کریمی، مهدی ابراهیمی توکلیان، فهیمه رضایی، حسام صفخانی.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۸۳.
موضوع	: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی
موضوع	: -- Study and teaching Physical education and training
شناسه افزوده	: کریمی، حامد، ۱۳۶۱ -
رده بندی کنگره	: GV۳۶۱
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/.۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۶۳۶۸۰

شناسنامه

راهنمای کاربردی روش آموزش و تدریس در تربیت بدنی

نویسندگان	 حامد کریمی، مهدی ابراهیمی توکلیان
ناشر:	 سفیر سلامت
نوبت و سال چاپ:	 ۱۳۹۹ - اول
تیراژ:	 ۱۰۰۰ جلد
قطع و تعداد صفحات:	 وزیری / ۱۸۶
قیمت:	 ۳۵۰۰۰۰ ریال
شابک:	 ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۴۱-۲۶-۵

ISBN: 978-600-8841-26-5

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۱.....	بخش اول: روش آموزش در تربیت بدنی
۱۲.....	فصل اول: نگاه اجمالی به رفتار حرکتی
۱۳.....	تعریف یادگیری
۱۴.....	تفاوت بین یادگیری و عملکرد
۱۶.....	نظریه‌های یادگیری
۱۶.....	نظریه شرطی شدن یادگیری
۱۶.....	نظریه شناختی یادگیری
۱۷.....	تفاوت بین نظریه‌های شناختی و نظریه‌های شرطی
۱۷.....	نظریه شرطی ثرندایک
۱۸.....	کاربرد نظریه ثرندایک در فرآیند تدریس و یادگیری
۱۹.....	نظریه برونر
۲۰.....	کاربرد نظریه برونر در فرآیند تدریس و یادگیری
۲۰.....	الگوهای یادگیری
۲۰.....	یادگیری از طریق شرطی شدن کلاسیک
۲۱.....	یادگیری از طریق مجاورت
۲۳.....	یادگیری از طریق شرطی شدن فعال
۲۳.....	تقویت کننده چیست و چه فرقی با محرک‌های شرطی دارد؟
۲۴.....	روشهای ایجاد تغییر در رفتار با استفاده از نظریه شرطی شدن فعال
۲۷.....	یادگیری از طریق مشاهده
۲۸.....	یادگیری از طریق شناخت

۳۰.....	تحلیلی بر فرایند یادگیری انسان
۳۰.....	تعریف و تحلیل تفکر
۳۱.....	جنبه‌های مختلف تفکر منطقی
۳۲.....	هدف از پرورش تفکر در فرایند تدریس - یادگیری
۳۳.....	نقش مدرسه و معلم در پرورش تفکر
۳۴.....	مهارت
۳۵.....	طبقه‌بندی مهارت
۳۵.....	طبقه‌بندی بر اساس نوع گروه‌های عضلانی مورد نیاز
۳۶.....	طبقه‌بندی مهارت بر اساس ثبات محیطی
۳۶.....	طبقه‌بندی مهارت‌ها بر اساس نقطه شروع و پایان حرکت
۳۷.....	طبقه‌بندی مهارت بر اساس اجزای شناختی و حرکتی
۳۷.....	ارزیابی یادگیری حرکتی حین اکتساب
۳۷.....	منحنی‌های اجرا
۳۸.....	محدودیت‌های منحنی اجرا
۳۹.....	تفاوت اجرا و یادگیری
۴۰.....	ارزیابی یادگیری حرکتی پس از اکتساب
۴۰.....	آزمونهای یادداری
۴۱.....	انتقال یادگیری
۴۱.....	انتقال مثبت و منفی
۴۲.....	درصد انتقال
۴۳.....	مراحل یادگیری فیتز و پوسنر
۴۴.....	ایجاد انگیزش برای یادگیری
۴۴.....	هدف‌گزینی

- ۴۵..... معرفی مهارت
- ۴۵..... ارائه توضیح
- ۴۶..... نمایش مهارت
- ۴۷..... سطح مهارت مدل (الگو)
- ۴۷..... سازماندهی تمرین
- ۴۷..... توزیع تمرین
- ۴۸..... تمرین کلی و جزئی
- ۵۰..... تغییرپذیری تمرین
- ۵۰..... برنامه‌ریزی تمرین چند مهارت متفاوت
- ۵۰..... تمرین مسدود و تمرین تصادفی
- ۵۱..... فرضیه بسط
- ۵۲..... فرضیه بازسازی طرح عمل
- ۵۲..... راهنمایی
- ۵۳..... تمرین ذهنی
- ۵۴..... بازخورد و یادگیری حرکتی
- ۵۵..... بازخورد
- ۵۵..... طبقه‌بندی بازخورد
- ۵۵..... بازخورد درونی
- ۵۵..... بازخورد بیرونی
- ۵۶..... آگاهی از نتیجه
- ۵۷..... آگاهی از اجرا
- ۵۷..... اشکال مختلف ارائه بازخورد
- ۵۷..... بازخورد کلامی

۵۸.....	بازخورد ویدئویی
۵۸.....	بازخورد جنبش‌شناسی و جنبشی
۵۸.....	بازخورد زیستی
۵۸.....	کارکردهای بازخورد.....
۶۰.....	بازخورد کمی و کیفی
۶۰.....	بازخورد جهت، اندازه و دقت حرکت.....
۶۱.....	بازخورد توصیفی و تجویزی
۶۱.....	دامنه و تواتر بازخورد
۶۲.....	شیوه‌های کاهش تواتر بازخورد.....
۶۴.....	وقایع زمانی و زمانبندی بازخورد.....
۶۴.....	فاصله تأخیر بازخورد
۶۵.....	فاصله تأخیر پس از بازخورد
۶۵.....	شناخت خصوصیات رشدی دانش‌آموزان
۶۵.....	ضرورت شناخت ویژگی‌های رشدی دانش‌آموزان
۶۷.....	خصوصیات و ویژگی‌های رشدی کودکان پیش دبستانی ۳-۶ سال
۶۷.....	خصوصیات جسمانی
۶۷.....	خصوصیات و ویژگی‌های عاطفی
۶۸.....	خصوصیات روانی - حرکتی
۶۹.....	خصوصیات و ویژگی‌های رشدی کودکان ۶ تا ۹ سال
۶۹.....	خصوصیات جسمانی کودکان ۶ تا ۹ سال
۷۰.....	خصوصیات و ویژگی‌های عاطفی کودکان ۶ تا ۹ سال
۷۱.....	خصوصیات روانی - حرکتی کودکان ۶ تا ۹ سال
۷۲.....	خصوصیات و ویژگی‌های رشدی دانش‌آموزان ۹ تا ۱۲ سال

۷۳.....	خصوصیات و ویژگی‌های عاطفی دانش‌آموزان ۹ تا ۱۲ سال
۷۴.....	خصوصیات و ویژگی‌های روانی - حرکتی دانش‌آموزان ۹ تا ۱۲ سال
۷۶.....	خصوصیات و ویژگی‌های رشدی دانش‌آموزان ۱۳-۱۸ سال
۷۷.....	نیاز نوجوانان در رابطه با ورزش
۷۷.....	سؤالات تشریحی فصل اول
۷۸.....	فصل دوم: اهداف آموزشی
۷۹.....	مفهوم و ماهیت تربیت بدنی
۷۹.....	ماهیت تربیت بدنی
۸۰.....	اهداف تربیت بدنی
۸۴.....	اهمیت تعیین اهداف در برنامه‌های تربیت بدنی
۸۴.....	اهداف رفتاری در تربیت بدنی
۸۸.....	سطوح یادگیری در حیطه شناختی بلوم
۹۰.....	سطوح یادگیری در حیطه عاطفی بلوم
۹۰.....	سطوح یادگیری در حیطه روانی - حرکتی (رفتاری) بلوم
۹۱.....	سؤالات تشریحی فصل دوم
۹۲.....	فصل سوم: طرح درس تربیت بدنی
۹۳.....	تغییرات اجتماعی و برنامه‌های تربیت بدنی
۹۴.....	عوامل مؤثر در برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی در مدارس
۹۴.....	ویژگی‌های محتوای درس تربیت بدنی
۹۵.....	سن دانش‌آموزان و برنامه‌های تربیت بدنی
۹۶.....	نیازها و علاقه‌های دانش‌آموزان به برنامه‌های تربیت بدنی
۱۰۰.....	طراحی آموزشی
۱۰۰.....	الگوی طرح درس سالانه

۱	الگوی طرح درس روزانه.....
۱۰۳	سؤالات تشریحی فصل سوم.....
۱۰۴	بخش دوم: روش تدریس در تربیت بدنی.....
۱۰۴	فصل چهارم: روش‌های تدریس سنتی و نوین.....
۱۰۵	تدریس.....
۱۰۶	روش حفظ و تکرار.....
۱۰۷	روش سخنرانی.....
۱۱۱	روش پرسش و پاسخ.....
۱۱۲	روش نمایشی.....
۱۱۳	روش ایفای نقش.....
۱۱۴	روش گردش علمی.....
۱۱۵	روش بحث گروهی.....
۱۱۸	روش آزمایشی.....
۱۲۰	روش‌های آموزش انفرادی.....
۱۲۲	طرح کلر و سطوح مختلف آن.....
۱۲۳	روش‌های مختلف آموزش انفرادی.....
۱۲۳	یادگیری تا حد تسلط.....
۱۲۳	تدریس خصوصی.....
۱۲۳	آموزش برنامه‌ای.....
۱۲۵	آموزش به وسیله رایانه.....
۱۲۶	آموزش انفرادی تجویز شده.....
۱۲۶	نقش معلم در آموزش انفرادی تجویز شده.....
۱۲۶	آموزش انفرادی هدایت شده.....

۱۲۷	روش مسئله
۱۲۸	روش واحدها
۱۳۰	روش واحد موضوع
۱۳۱	روش واحد تجربی
۱۳۱	روش واحد طرح
۱۳۳	روش‌های تدریس در کلاس تربیت بدنی
۱۳۵	مراحل تدریس
۱۳۱۳۴	پنج نوع تعامل آموزشی در کلاس‌های تربیت بدنی
۱۳۷	اجرا و نمایش مهارت توسط یک عده‌ای از دانش آموزان
۱۳۸	کلاس تربیت بدنی به مثابه اردوی ورزشی یا تفریحی
۱۰۳۳۸	سؤالات تشریحی فصل چهارم
۱۴۰	فصل پنجم: اداره کلاس‌های تربیت بدنی
۱۴۱	محیط درس تربیت بدنی
۱۴۱	حقوق و مسئولیت معلم - شاگرد
۱۴۲	سازماندهی کلاس تربیت بدنی
۱۴۴	روش‌های اداره کلاس تربیت بدنی
۱۴۵	گروه‌بندی دانش آموزان
۱۴۶	مدیریت رفتار در کلاس
۱۴۷	رفتارهای غلط
۱۴۹	مدیریت کلاس
۱۴۹	استفاده بهینه از فضای ورزشی
۱۵۰	ثبت وضعیت دانش آموزان
۱۵۰	سازماندهی کلاس درس

۱۵۰	دستورالعمل و اصول کلی روش تدریس تربیت بدنی
۱۵۲	سرپرستی و اداره کردن فعالیت‌های ورزشی
۱۵۴	تدریس نظری درس تربیت بدنی
۱۵۵	برخورد با افراد نامنظم و بی‌انضباط
۱۵۷	سنجش و اندازه‌گیری در کلاس
۱۵۹	سؤالات تشریحی فصل پنجم
۱۶۰	فصل ششم: ارزشیابی در تربیت بدنی
۱۶۲	اهمیت ارزشیابی
۱۶۲	ضرورت ارزشیابی درس تربیت بدنی
۱۶۳	اهداف ارزشیابی درس تربیت بدنی در مدارس
۱۶۵	جنبه‌های ارزشیابی
۱۶۵	ارزشیابی تکوینی
۱۶۵	ارزشیابی پایانی
۱۶۶	معیارهای ارزشیابی تربیت بدنی در مدارس
۱۶۶	معیارهای ملاکی
۱۶۷	معیارهای هنجاری
۱۶۷	محورهای ارزشیابی درس تربیت بدنی
۱۶۷	مراحل ارزشیابی درس تربیت بدنی
۱۶۹	ابزارها و شیوه‌های رایج در سنجش درس تربیت بدنی
۱۷۱	سؤالات تشریحی فصل ششم
۱۷۲	نمونه سؤالات تستی
۱۸۰	منابع و مأخذ

مقدمه

مقدمه را شروع می‌کنیم با حمد و ستایش خداوند متعال که این توانایی را عطا فرمود تا این کتاب را به رشته تحریر در بیاوریم. امید است مطالعه این کتاب نقش مؤثر و سازنده‌ای در آموزش دانشجویان، معلمان، مربیان، رؤسای هیأت‌ها و سازمان‌های ورزشی داشته باشد.

روش آموزش و تدریس در تربیت بدنی یکی از مهم‌ترین واحدهای درسی مقطع کارشناسی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی می‌باشد. هدف اصلی از نگارش این کتاب افزایش روزافزون دانشجویان، مربیان و معلمان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی و علاقه آن‌ها جهت روش‌های آموزش و تدریس نوین در تدریس واحد تربیت بدنی می‌باشد.

کتاب حاضر در دو بخش روش آموزش و روش تدریس طراحی گردیده است که هر بخش از سه فصل تشکیل یافته است. بخش اول کتاب، بخش روش آموزش در تربیت بدنی می‌باشد که این بخش شامل سه فصل، نگاه اجمالی به رفتار حرکتی، اهداف آموزشی و طرح درس تربیت بدنی است و بخش دوم کتاب، بخش روش تدریس می‌باشد که این بخش شامل سه فصل، روش‌های تدریس معمول و نوین، اداره کلاس‌های تربیت بدنی و ارزشیابی است. امید است که مطالب این کتاب بتواند نقش مؤثری در یادگیری و پیشرفت شما داشته باشد.