



زنگ ورزش
(برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس)

www.ketab.ir

مؤلف:

محمد سروری

سرشناسه	: سروری، محمد، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	: زنگ ورزش (برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس) / مولف محمد سروری.
مشخصات نشر	: تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ص.
شابک	: 978-600-482692-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه:ص. ۱۱۷-۱۲۰.
موضوع	: ورزش مدارس -- ایران -- راهنمای آموزشی
موضوع	: School sports -- Iran -- Study and teaching
موضوع	: ورزش مدارس -- ایران -- برنامه های درسی
موضوع	: School sports -- Iran -- Curricula
رده بندی کنگره	: GV۳۶۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱۰۷۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۵۳۰۹۶



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن: ۶۶۴۰۲۷۲۲

www.NedayeKarafarin.ir

زنگ ورزش (برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس)

محمد سروری

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد - طراح جلد: رضا کاوه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۱-۶۹۲-۴۸۲-۶۰۰-۹۷۸- قیمت: ۲۹۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۹	فصل اول: کلیات و مفاهیم.....
۱۳	فصل دوم: اهمیت مهارت‌های حسی - حرکتی در دانش‌آموزان.....
۱۶	مهارت‌های حرکتی.....
۱۶	حرکت.....
۱۶	کنترل حرکت.....
۱۷	انواع کنترل حرکت.....
۱۷	مراحل کنترل حرکت.....
۱۸	عوامل مؤثر بر حرکت.....
۱۹	مهارت‌های حرکتی.....
۱۹	مهارت‌های حرکتی درشت.....
۲۰	مهارت‌های حرکتی ظریف.....
۲۱	تأثیر بازی‌های حسی - حرکتی بر یادگیری.....
۲۲	مهارت‌های حرکتی بنیادی.....
۲۷	فصل سوم: فلسفه تربیت بدنی.....
۳۷	اهداف عاطفی و روانی تربیت بدنی.....
۴۱	فصل چهارم: اصول و مبانی تربیت بدنی.....
۴۱	اصول.....
۴۱	مبانی.....
۴۲	تربیت.....
۴۲	تربیت بدنی چیست؟.....
۴۳	ورزش.....
۴۳	تفاوت ورزش و تربیت بدنی.....
۴۴	تعریف بازی.....
۴۵	موضوع اصول و مبانی تربیت بدنی چیست؟.....
۴۵	فیزیولوژی ورزشی.....
۴۵	طب ورزشی.....
۴۶	بیومکانیک.....
۴۶	حرکت‌شناسی.....
۴۶	فلسفه تربیت بدنی.....
۴۷	روانشناسی ورزشی.....
۴۷	یادگیری حرکات.....

۴۸	رشد و تکامل حرکتی.....
۴۸	تربیت بدنی تطبیقی.....
۴۸	جامعه‌شناسی ورزشی.....
۴۸	مدیریت ورزشی.....
۴۹	حرکات اصلاحی.....
۴۹	تربیت بدنی در مکتب اسلام.....
۵۰	هدف زندگی چیست؟.....
۵۱	اهداف تعلیم و تربیت.....
۵۱	اهداف تربیت بدنی و ورزش.....
۵۲	نقش تربیت بدنی در تعلیم و تربیت.....
۵۴	قلمرو احساسی (عاطفی).....
۵۵	حوزه روانی - حرکتی.....
۵۵	آشنایی با فواید فعالیت‌های جسمانی.....
۵۸	اهداف تربیت بدنی.....
۵۹	اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره ابتدایی.....
۶۰	اهداف عمومی تربیت بدنی در دوره‌های راهنمایی و دبیرستان.....
۶۱	اهداف اختصاصی تربیت بدنی.....
۶۱	اهداف رفتاری در تربیت بدنی.....
۶۲	نقش نگرش دانش آموزان و والدین در تنظیم اهداف.....
۶۳	خصوصیات و ویژگی‌های رشدی دانش آموزان.....
۶۷	سایر اهداف تربیت بدنی در مدارس.....
۶۸	اهداف عمده تربیت بدنی.....
۶۹	اهداف درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی.....
۷۰	اهداف درس تربیت بدنی در دوره راهنمایی.....
۷۲	اهداف درس تربیت بدنی در دوره متوسطه.....
۷۵	فصل پنجم: روش‌های تدریس تربیت بدنی.....
۷۵	برنامه‌های آموزش بازی، مهارت و آمادگی جسمانی.....
۷۹	سازمان‌دهی کلاس و محیط آموزشی.....
۷۹	حقوق و مسئولیت معلم و شاگرد.....
۸۰	سازمان‌دهی کلاس تربیت بدنی.....
۸۱	عناصر مهم نظارت و سرپرستی.....
۸۱	روش‌های اداره‌ی کلاس تربیت بدنی.....
۸۲	گروه‌بندی دانش آموزان.....

۸۴	تشکیل تیم و تمرین
۸۴	مفهوم تدریس
۸۵	طبقه‌بندی اهداف در تدریس
۸۵	روش‌های تدریس
۸۷	انتخاب یک روش تدریس مناسب
۸۸	استراتژی‌های تعامل با دانش‌آموزان
۹۰	آرمان تربیت‌بدنی در مدارس
۹۰	فعالیت‌های آموزشی نامناسب در مدرسه
۹۱	ملاحظات ایمنی دوران رشد
۹۲	ملاک‌های محتوا و عملکرد در فعالیت‌های حرکتی
۹۳	ویژگی‌های تجارب یادگیری از آمادگی تا کلاس دوم ابتدایی
۹۴	ویژگی‌های تجارب یادگیری در برنامه کلاس سوم تا پنجم
۹۴	ویژگی‌های تجارب یادگیری در دوره راهنمایی
۹۵	ویژگی‌های تجارب یادگیری در دوره دبیرستان
۹۵	چند سؤال ساده برای ارزیابی دانش‌آموز
۹۶	سنجش هدف تکامل حرکتی و مهارتی
۹۶	چند سنجش ساده توانایی حرکتی
۱۰۰	خودارزیابی معلم
۱۰۱	فصل ششم: برنامه درسی و فعالیت‌های مکمل تربیت‌بدنی
۱۰۲	سواد حرکتی
۱۰۳	ویژگی‌های افراد باسواد حرکتی
۱۰۴	آنچه در مدرسه قابل انتظار است
۱۰۵	برنامه درسی تربیت‌بدنی
۱۰۹	فعالیت‌های مکمل تربیت‌بدنی
۱۱۱	تعریف فعالیت‌های مکمل تربیت‌بدنی و ورزش مدارس
۱۱۲	تعریف فعالیت‌های فوق‌برنامه درس تربیت‌بدنی
۱۱۲	ویژگی‌های فعالیت‌های مکمل و فوق‌برنامه
۱۱۵	انواع فعالیت‌های مکمل درس تربیت‌بدنی و ورزش مدارس
۱۱۵	انواع فعالیت‌های فوق‌برنامه درس تربیت‌بدنی و ورزش مدارس
۱۱۷	منابع

پیشگفتار

سلامت هر فردی تحت تأثیر عوامل گوناگونی چون ژنتیک، محیط زیست، خدمات پزشکی، سبک زندگی و... است و در این میان تمرینات بدنی ورزشی جایگاه مهمی را دارند تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می تواند سلامت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماری ها به خصوص بیماری های قلبی عروقی، فشارخون، دیابت و چاقی و ... هم نقش مهمی را ایفا می کند. در این میان ورزش برای کودکان، نوجوانان و جوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است تا جایی که در سال های اخیر سعی شده به برنامه های ورزشی در محیط های آموزشی نگاه ویژه ای شود چراکه ورزش نه تنها فواید جسمانی با خود به همراه می آورد بلکه می تواند فواید روان شناختی بسیاری برای دانش آموزان داشته باشد. کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، فراهم آوردن سپری برای مقابله با استرس و بالا بردن عزت نفس و آسایش فکری از جمله فواید مهم ورزش است. ما هم به مناسب هفته ورزش و تربیت بدنی که پیش رو داریم نگاهی به زنگ ورزش و آثار فعالیت جسمانی در مدارس داشته ایم.

قبل از هر چیزی برنامه تربیت بدنی در مدارس باید فضایی را برای دانش آموزان فراهم کند تا بتوانند آمادگی و کارایی بدن خود را تا حد لازم به دست آورند و تقویت کنند. آمادگی جسمانی دانش آموزان یک امر بنیانی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد و اجتماع را تضمین می کند؛ افرادی که فردای مملکت در دستان آنها است. دانش آموزی که قدرت و کارایی لازم بدنی را دارد، قادر است وظایف و کارهای روزانه خود را بدون احساس خستگی انجام دهد و توانایی لازم را برای گذراندن اوقات فراغت یا مقابله با پیشامدهای ناگهانی به دست آورد. چنین فردی از بیماری و نارسایی ها و نواقص جسمی به دور خواهد ماند. استقامت، چابکی، انعطاف پذیری و

سرعت از ویژگی‌های چنین دانش‌آموزی است.

طبق استاندارد جهانی برای مدت‌زمان زنگ ورزش ۴ ساعت در هفته در نظر گرفته شده است که زنگ‌های موردنظر را بیشتر در اول و وسط هفته که دانش‌آموزان برای فراگیری درس‌ها به انرژی بیشتری نیاز دارند تعبیه می‌کنند زیرا ورزش نوعی بازی و تفریح است و فعالیت موردعلاقه‌ی بچه‌ها است و آنها دوست دارند زمان زیادی را صرف ورزش کنند به همین دلیل از اول هفته زنگ ورزش فکر آنها را به خود مشغول می‌کند و با انگیزه‌ی بیشتری به مدرسه می‌آیند.

در حال حاضر کشور ایران کمترین توجه را به امر ورزش دارد. به دلیل کم‌اهمیت شمردن زنگ ورزش توسط مسئولین و برنامه ریزان امکانات اختصاص داده شده به این امر بسیار محدود است و دانش‌آموزان با کمبود امکانات روبه‌رو هستند. در این راستا کتاب حاضر به دنبال بررسی و تبیین اهمیت زنگ ورزش در و برنامه درس تربیت‌بدنی در مدارس است. امید است کتاب حاضر بتواند راهبردی مناسب برای مسئولین مربوطه، کارشناسان حوزه برنامه درسی و تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش و مدارس باشد.

محمد سروری

پاییز ۱۳۹۹