
روش های آموزش تربیت بدنی

مؤلف: محمد علی

امید صفری و غلامرضا صفری

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نورآباد ممسنی

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد نورآباد ممسنی

این کتاب را تقدیم می‌کنم به

دختر عزیزم پرسا

میرشناسه	: صفری، امید، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: روش‌های آموزش تربیت بدنی / مولفان امید صفری و غلامرضا صفری.
مشخصات نشر	: شیراز: نامه‌ی یارسی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص.
شابک	: 978-600-6183-44-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: تربیت بدنی
موضوع	: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی
شماره افزوده	: صفری، غلامرضا، ۱۳۶۶ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ GV ۳۴۱۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۳.۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۵۰۱۲۶



شیراز، میدان شهرداری، خ. حمازی، جنب بانک تجارت شعبه پیروزی، طبقه اول

تلفکس: ۰۷۱۱۲۳۳۱۲۸۰ - ۰۹۱۷۶۸۷۰۷۱۱

Nameye.parsi@yahoo.com



پیشگفتار

امید صفری علامرضا صفری



نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۱ / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۸۳-۴۴-۲

لیتوگرافی: پردیس / چاپخانه: صبح امروز

صحافی: پارس / قیمت: ۳۵۰۰ تومان



آماده‌سازی پیش از چاپ: مؤسسه‌ی کتاب آرایان پارس

تلفکس ۰۷۱۷۶۸۷۰۷۱۱ - ۲۳۳۱۲۸۰

Ketab.arayan@gmail.com



Printed in the Islamic Republic of Iran- Shiraz

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

فصل ۱

فصل ۲

پیشگفتار مؤلفان	۹
مقدمه	۱۱
مخاطبان این کتاب	۱۱

فصل اول: مفاهیم پایه و تعاریف

مقدمه	۱۵
تعریف تربیت بدنی	۱۵
فواید تربیت بدنی	۱۵
دانش در باره فواید فعالیت های بدنی	۱۸
حوزه های تربیت بدنی	۱۸
حوزه شناختی	۱۹
حوزه های وابسته به تربیت بدنی	۲۰
سلامتی	۲۱
تفریحات سالم	۲۲
حرکات موزون	۲۲

فصل دوم: مفاهیم پایه و تعاریف

مقدمه	۲۷
مهارت های حرکتی و دانش حرکتی	۲۸
یادگیری حرکتی	۲۹

۲۹		یو مکانیک
۳۰		فیزیولوژی ورزش و آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی
۳۰		خویششن شناسی و رشد شخصیت
۳۱		رشد و تکامل انسان
۳۱		روانشناسی
۳۲		زیبایی شناختی
۳۲		رشد و تکامل اجتماعی
۳۳		جامعه شناسی
۳۳		تاریخ شناسی
		فصل دوم: روانشناسی ورزش و تندرستی
		مقدمه:
۳۷		
۳۹		دوره، کود کستان
۳۹		مهارت های حرکتی و دانش حرکتی
۴۰		اعتماد به نفس و رشد شخصیت
۴۰		رشد اجتماعی
۴۲		کلاس اول
۴۲		مهارت های حرکتی و دانش حرکتی
۴۳		اعتماد به نفس و رشد شخصیت
۴۴		رشد اجتماعی
۴۵		کلاس دوم
۴۵		مهارت های حرکتی و دانش حرکتی
۴۶		اعتماد به نفس و رشد شخصیت
۴۶		رشد اجتماعی
۴۸		کلاس سوم
۴۸		مهارت های حرکتی و دانش حرکتی

۴۹	اعتماد به نفس و رشد شخصیت
۴۹	رشد اجتماعی
۵۱	کلاس چهارم
۵۱	مهارت‌های حرکتی و دانش حرکتی
۵۲	اعتماد به نفس و رشد شخصیت
۵۲	رشد اجتماعی
۵۴	کلاس پنجم
۵۴	مهارت‌های حرکتی و دانش حرکتی
۵۵	اعتماد به نفس و رشد شخصیت
۵۵	رشد اجتماعی
۵۷	کلاس ششم
۵۷	مهارت‌های حرکتی و دانش حرکتی
۵۸	اعتماد به نفس و رشد شخصیت
۵۸	رشد اجتماعی
۶۰	کلاس هفتم
۶۰	مهارت‌های حرکتی و دانش حرکتی
۶۱	اعتماد به نفس و رشد شخصیت
۶۲	رشد اجتماعی
۶۳	کلاس هشتم
۶۳	مهارت‌های حرکتی و دانش حرکتی
۶۴	اعتماد به نفس و رشد شخصیت
۶۴	رشد اجتماعی
۶۵	کلاس نهم
۶۵	مهارت‌های حرکتی و دانش حرکتی
۶۶	اعتماد به نفس و رشد شخصیت

۶۶	رشد اجتماعی
۶۷	کلاس دهم
۶۷	مهارت‌های حرکتی و دانش حرکتی
۶۸	اعتماد به نفس و رشد شخصیت
۶۸	رشد اجتماعی
۷۰	کلاس‌های یازدهم و دوازدهم
۷۰	مهارت‌های حرکتی و دانش حرکتی
۷۱	اعتماد به نفس و رشد شخصیت
۷۱	رشد اجتماعی
۷۲	کلاس یازدهم
۷۲	کلاس دوازدهم (دیرستان)
	فصل پنجم: روش‌های تدریس و ارزشیابی
۷۵	طرح درس
۷۶	راهنم‌ها و استراتژی‌های مختلف
۷۷	منابع و رسانه‌های آموزشی
۷۸	راهنم‌های آموزشی برای رسیدن به نیازهای اجتماعی
۷۸	دانش‌آموزان ناتوان
۸۰	ارزیابی از دانش‌آموزان
۸۳	معیارهایی برای عملکرد دانش‌آموزان
	فصل ششم: روش‌های ارزشیابی و ارزشیابی
۸۷	محتوای منابع آموزشی
۸۸	در دسترس بودن منابع آموزشی
۸۹	حمایت و پشتیبانی از معلم
۹۱	فهرست منابع

سلامتی و درستی در حرفه و شغل تربیت بدنی مستلزم آگاهی کامل از علوم مرتبط با تربیت بدنی و ورزش و از طرف دیگر توانایی اجرای برنامه‌های صحیح آمادگی جسمانی، حرکتی، مهارتی و تاکتیکی در ورزشهای مختلف می‌باشد. یکی از وظایف مهم ما معلمان تربیت بدنی این است که همواره در ارائه خدمات آموزشی و تربیتی خود از معیارهای اخلاقی و خیرخواهانه تبعیت کنیم و از اندیشه‌های نفع پرستی، لذت طلبی و کاهلی و سستی در ارائه وظایف اجتناب ورزیم زیرا خیرخواهی، احسان، خدمت رسانی کامل، محبت، سادگی و عفت اجتماعی برای حفظ کيان مربی، مربی و جامعه ضروری می‌باشد.

مؤلفان با بهره‌گیری از تخصص خود در این زمینه اقدام به تألیف این کتاب نموده‌اند تا گامی هر چند کوچک برای مسئولیت خود نسبت به افراد جامعه و دانشجویان تربیت بدنی و دانش‌آموزان عزیز برداشته باشند. از تمام متخصصین و دلسوران ورزش کشور می‌خواهیم تا با راهنمایی‌ها و پیشنهادات سازنده خودشان امکان ارائه کتاب‌های مفید دیگر را به جامعه ورزش فراهم کنند. امید است بتوانیم با بهره‌گیری از نیروهای مستعد و امکانات موجود به شرایط مطلوب دست یابیم و بیش از پیش سربلندی و افتخار میهن عزیزمان را در میادین ورزشی بین المللی شاهد باشیم.

مقدمه

این کتاب نمایانگر اهداف، برنامه‌ها و فعالیتهای تربیت بدنی برای تمامی دانش‌آموزان می‌باشد. همانطور که ما به قرن جدید نزدیک‌تر می‌شویم وقت آن است که محتوی و نکاتی که برای موفقیت تربیت بدنی لازم بوده و هیچ زمان هم به اهمیت و ضرورت امروزه نبوده را بازبینی و بررسی و پیشنهادات لازم را ارائه دهیم.

مخاطبان این کتاب

این کتاب برای مخاطبان مختلفی طراحی شده از جمله مربیان تربیت بدنی، طراحان و توسعه دهندگان برنامه‌های تربیت بدنی، معلمان مدارس ابتدایی و دبیرستانی علاقمندان به تربیت بدنی و از همه مهمتر خوانندگان که نگران ایمنی و سلامتی کودکان خود هستند.