

فصل ۱

کلیات

یادگیری به معنای افزایش توانایی در تغییر رفتار از راه کسب تجربه، فرایندی است که در سرتاسر زندگی انسان جریان دارد و نیازمند تحول بنیادی در ذهن، بینش، نگرش و طرز تفکر انسان است. بنابراین هر فعالیتی که در کلاس صورت می‌گیرد، نحوه ارائه اطلاعات، اجرای تمرین‌ها و فرصت‌هایی که به فرد یا گروه برای فعالیت می‌دهید بر روی هنرجویان، اثر انگیزشی دارد. در واقع هنرجویان شما، براساس اینکه شما چگونه معلمی هستید، چگونه عمل می‌کنید و در کلاس چه احساسی دارید نسبت به شما و نحوه کارتان واکنش نشان می‌دهند. با توجه به این موارد، معلمین برای درک انگیزش و نحوه افزایش آن در هنرجویان خود، شاید در ظاهر ابزار محدودی در اختیار داشته باشند اما با آگاهی بیشتر، می‌توانند هنرجویان خود را در خصوص ماهیت انگیزه یادگیری، نحوه گسترش و درونی کردن آن و بالاخره افزایش شوق یادگیری و به کار بستن آن، از درک کامل‌تری برخوردار سازند. چه گروهی از هنرآموزان توانایی آشکارسازی انگیزه درونی هنرجویان را دارند؟

هنرآموزانی که:

- از نیازهای تک تک هنرجویان خود مطلع باشند.
- نسبت به محدودیت‌ها، مقررات و امکانات آگاه و با ثبات باشند.
- آرام، صمیمی و علاقه‌مند به کار باشند.
- به کار مثبت دانش‌آموز و نحوه تشویق صحیح و به موقع آنها آگاه و در عین حال شوخ طبع و منضبط باشند.

به‌طور کلی داشتن نگاه مثبت نسبت به کار، کسب اطلاعات جدید، احترام گذاشتن به هنرجو و... بستر مناسب را برای تشویق هنرجویان و دادن انگیزه به آنان مهیا می‌سازد. از این رو شما هنرآموز گرامی به عنوان «برانگیزاننده» باید فرصتی خلق کنید تا تمایلات هنرجویان را به پذیرش مسئولیت و فراگیری پرورش دهید.

در فرایند یادگیری فرصت‌هایی را برای مشارکت هنرجویان به وجود می‌آورید تا آنان در یادگیری به اهمیت مسئولیت‌پذیری پی ببرند و الگوی مشارکت علمی خود را در داخل و حتی بیرون از کلاس گسترش دهند و به‌طور فعال و شخصی درگیر فعالیت‌های یادگیری شوند و خودانگیزشی آنان ارتقا یابد. با دادن مسئولیت یادگیری به هنرجویان از دو مشکل انتقال اطلاعات، که ناشی از رویکرد معلم‌مدار است، جلوگیری کرده‌اید:

-
- ۱ پیشگیری از افت یادگیری که نتیجه کم مسئولیتی هنرجویان در توسعه بخشیدن به مهارت‌های لازم برای پردازش اطلاعات است.
- ۲ ملزم نشدن معلم به داشتن اطلاعات کافی درباره موضوع.

امروزه منابع متعدد می‌تواند در هر لحظه که هنرآموز احساس کرد به کمک او بشتابد و اطلاعات را در اختیار او قرار دهد. از این رو دادن فرصت‌های بیشتر به هنرجو برای مسئولیت‌پذیری و کنترل کار خود می‌تواند در جهت مثبت باشد زیرا او نیز برای آگاهی بیشتر قادر است از منابع گوناگون (کتاب‌های درسی، اینترنت، کتب آموزشی، تجارب افراد دیگر) استفاده کند. علاوه بر این هنرآموز، باید فضای مثبت یادگیری را در کلاس ایجاد کند. فضای مثبت کلاس یعنی داشتن محیطی امن و منظم که در آن قواعد و مقررات به وضوح بیان شود و هنرجو بداند که از او چه انتظاراتی دارند.

او باید بداند که عقاید و احساساتش مورد پذیرش است و ابداع و نوآوری‌اش با حق انتخابی که به او می‌دهند، قابل اجراست.

هنرجو باید بداند که هنرآموز به یافته‌های علمی و عملی او اهمیت می‌دهد و از او انتظار دارد که تا حد امکان تلاش کند. هنرجو باید یاد بگیرد که مشارکت و همکاری، رفتار دوستانه و نظم و ترتیب از اصول اصلی کلاس است و بالاخره فضای کلاس به نحوی است که او از گذراندن وقت در آن کلاس، علاوه بر یادگیری، رضایت خاطر به دست می‌آورد و از آموخته‌هایش می‌تواند در دوره‌های بعدی زندگی‌اش چه در محیط کار و چه در زندگی خصوصی، لذت ببرد. زیرا انتقال آموخته‌ها بسیار لازم است و اگر او نتواند آنچه را که در هنرستان آموخته به موقعیت‌های دیگر منتقل کند و در بیرون از فضای مدرسه و کلاس به کار گیرد این سؤال مدام ذهن او را به خود مشغول می‌کند که چرا به مدرسه آمده و از این کتاب و از سایر کتاب‌ها و دروسی که می‌خواند چگونه می‌تواند برای حل مسائل واقعی زندگی بهره گیرد؟

آموزش امروز بیش از پیش به دیدگاه «میان رشته‌ای» توجه می‌کند، یعنی آموختن و به کار گرفتن آن آموخته‌ها در زندگی.

خوشحالیم که حاصل تلاش‌های چند ساله ما و همکارانمان در حوزه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای به بار نشست است و مجموعه حاضر تحت عنوان درس توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ در اختیار شما قرار می‌گیرد.

ما این ادعا را نداریم که مجموعه حاضر بدون نقص است اما ادعا داریم که تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم و با استعانت از خداوند متعال و کمک از نیروهای متخصص و متعهد و همکاران آموزش و پرورش و متخصصان و کارشناسان حوزه تربیت بدنی و ورزش و دانشگاهی توانسته‌ایم گامی هر چند کوچک در راه رسیدن به اهداف سند چشم‌انداز برداریم.

قدر مسلم است که نظرات و همکاری شما هنرآموزان عزیز می‌تواند در سال‌های آینده کمی‌ها و کاستی‌های برنامه را کاهش داده و باعث اعتلای برنامه شود.

در مجموعه حاضر سعی شده است که از روش‌های متفاوتی برای اجرای برنامه کمک گرفته شود و از آنجا که روش‌شناسی (متدولوژی) برنامه هم با سال‌های گذشته متفاوت است، لذا روش تدریس خاص خود را می‌طلبد.

روش تدوین این برنامه مبتنی بر شایستگی محوری است. از آموزش هر کدام از واحدهای یادگیری زمان خاص خود و شیوه‌های ارائه خاص خود را نیاز دارد به همین لحاظ در کتاب درسی سعی شده است که هر کدام از واحدهای درسی شروعی متفاوت داشته باشند و آن هم پرسش آغازین درس است که از این طریق هنرجویان به سمت چالش‌های ذهنی سوق داده می‌شوند. و همین چالش آنها را آماده می‌کند که به دنبال پاسخگویی به چالش‌های ذهنی خود باشند که آنها را به سمت اجرای بهتر تمرینات و فعالیت‌ها خواهد کشاند.

پس از آن مباحث درسی آغاز می‌شود و سپس بخشی تحت عنوان فعالیت‌های کلاسی و فعالیت‌های پژوهشی و غیر کلاسی وجود دارد.

هدف از فعالیت‌های کلاسی

تمریناتی است که هنرجو با دیدن تکنیک‌ها از طریق تمرین و اجرای هنرآموز- به تمرینات بیشتر تا مرز یادگیری بدون اشتباه آن تکنیک خواهد رسید. این تمرینات به صورت فردی و گروهی سازمان‌دهی شده‌اند.

هدف از فعالیت‌های پژوهشی و غیر کلاسی

تمریناتی است که مبتنی بر مطالعه بیشتر و در خارج از کلاس درس انجام و سپس به سایر هم کلاسی‌ها ارائه خواهد شد و این امر می‌تواند با استفاده از منابع و مدارک کلاسی و غیر کلاسی انجام شود. شیوه امتیازدهی فعالیت‌ها به گونه‌ای است که هنرجو را برای اجرای نهایی یک یا چند فعالیت با استاندارد عملکرد خاص آماده خواهد کرد که بتواند در پایان آن واحد و سپس در پایان - آن درس امتیاز قابل قبول برای گذر از این درس را دریافت کند و برای مراحل بعدی آماده شود. در این شیوه بار و مسئولیت آموزش هنرآموزان کاهش می‌یابد و شیوه‌های تدریس متکی بر فعالیت‌های دانش‌آموز محوری می‌باشد که می‌تواند یادگیری را عمیق‌تر نماید. در پایان از همه شما همکاران عزیز تقاضا می‌کنیم که در هنگام اجرای برنامه هرگونه پیشنهاد و یا روشی که می‌تواند کاستی‌ها و کمبودها را جبران نماید به گروه برنامه‌ریزی رشته تربیت بدنی ارسال نمائید تا در سال‌های آینده از آن استفاده شود.

گروه مولفان

نکات پیشنهادی

- ۱ قبل از تدریس هر واحد یادگیری، در زمینه ضرورت و اهمیت مفاهیم آن را با هنرجویان بحث و گفت‌وگو کنید.
- ۲ محتوای واحدهای یادگیری را با توجه به فعالیت‌های ارائه شده با هنرجویان مطرح کنید، سپس جمع‌بندی کلی را با کمک آنها ارائه دهید.
- ۳ با توجه به اینکه بعضی از قسمت‌های هر بخش کتاب برای کسب اطلاعات بیشتر در نظر گرفته شده است و ارزشیابی از آن صورت نمی‌گیرد، هنرجویان را تشویق نمایید که آنها را مطالعه کنند.
- ۴ هنرجویان را ترغیب نمایید تا در اجرای فعالیت‌های عملی تلاش کنند و نتایج کار را در کلاس، مورد بحث و تبادل نظر قرار دهند.
- ۵ از آنجا که این درس فعالیت‌ها و تمرین‌های عملی بسیاری را پیشنهاد می‌کند، هنرجویان را تشویق کنید که در فعالیت‌های گروهی شرکت کنند و کارایی فعالیت‌هایشان را با سایر گروه‌های کلاسی، ارزیابی کنند. در ضمن، نمونه‌ای از کلیه فعالیت‌های خود را برای ارزیابی و استفاده نهایی در پوشه‌ای جمع‌آوری نمایند.
- ۶ ارزشیابی واحدهای یادگیری به دو صورت مستمر و پایانی صورت می‌گیرد. ارزشیابی عملی با توجه به شاخص‌هایی چون مشارکت در فعالیت گروهی، مهارت در اجرای کار، علاقه‌مندی، خلاقیت، رعایت نظم و انضباط، تهیه گزارش کار براساس تمرینات و پیشنهادهای هر بخش در طول

سال براساس فعالیت‌های انجام شده و ارزشیابی نظری کلیه مباحث واحدهای یادگیری به صورت مستمر و پایانی انجام می‌گیرد.

۷ با توجه به تازگی مطالب این واحد یادگیری، از شما درخواست می‌شود نظرها و پیشنهادهای خود را با ما در میان بگذارید و زمینه را برای تهیه مطالبی مفیدتر و پربارتر فراهم سازید.

۸ هر درس را با نام خدا و با یک پیام مرتبط با موضوع آغاز شود.

۹ با توجه به هدف توانمندساز، وسایل و ابزار لازم را از قبل آماده کنید و فضای آموزشی را مشخص کنید.

۱۰ برای اجرای هر هدف، طرح درس تهیه کنید.

۱۱ هر قسمت از محتوای درس را با طرح یک فعالیت ذهن انگیزی مانند طرح سؤال، نمایش فیلم و نمایش تصویر شروع نمایید.

۱۲ از جمع‌بندی نظرات هنرجویان برای ادامه تدریس استفاده شود.

۱۳ از روش‌های فعال تدریس در آموزش مفاهیم استفاده شود.

۱۴ بعد از طرح محتوا درس، بر انجام فعالیت‌های مطرح شده نظارت کنید.

۱۵ به منابع ذکر شده در تدریس مراجعه نمایید و از آنها بهره‌گیری کنید.

۱۶ هنرجویان را به استفاده از منابع ذکر شده هدایت نمایید.

اهمیت و ضرورت رشته تحصیلی تربیت بدنی

جوامع انسانی بر پایه نهادها و سازمان‌های اجتماعی استوار است که نقش و اهمیت هر یک در اداره آنها با توجه به تأثیری که هر سازمان می‌تواند در فرایند توسعه کشور داشته باشد، مشخص شود. در جمهوری اسلامی ایران براساس مفاد قانون اساسی برنامه درس ملی، طرحی که براساس آن هدف نظام تعلیم و تربیت رسمی کشور تکوین و تعالی هویت متربی با کسب شایستگی‌های لازم برای درک و اصلاح موقعیت جهت آماده شدن برای حیات طیبه است. در این زمینه آموزش و پرورش از جمله سازمان‌های زیربنایی است که با توجه به نقش محوری آن در فرایند توسعه، به‌ویژه توسعه نیروی انسانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

حوزه تربیت بدنی و سلامت به عنوان یکی از حوزه‌های یادگیری در برنامه درسی ملی به دنبال توسعه رشد و شکوفایی استعدادهای دانش‌آموزان و تأمین سلامت جسمی و روانی و بهبود عملکرد آنان است.

توسعه و ارتقاء سطح فعالیت‌های ورزشی در سطح آموزشی، تفریحی و قهرمانی، گسترش حضور مردم در فعالیت‌های سلامت بخش ورزشی، سازمان‌ها، تسهیلات و خدمات ورزشی در بخش‌های دولتی و خصوصی نیازمند افرادی دوره‌دیده (تعلیم‌دیده) در قلمرو ورزش و تربیت بدنی است. با توجه به واقعیت‌های یاد شده باید بپذیریم که گسترش برنامه‌های تربیت بدنی در راستای اهداف آن، علاوه بر توسعه آن در مدارس، نیازمند برنامه‌ریزی مدون و مطلوب در دوره‌های فنی و حرفه‌ای نیز می‌باشد. نظر به مبانی فوق و اهمیت روزافزون مسائل تربیتی و آموزشی در تربیت بدنی، ضرورت دارد که برنامه آن در هنرستان‌ها معطوف به موارد زیر باشد:

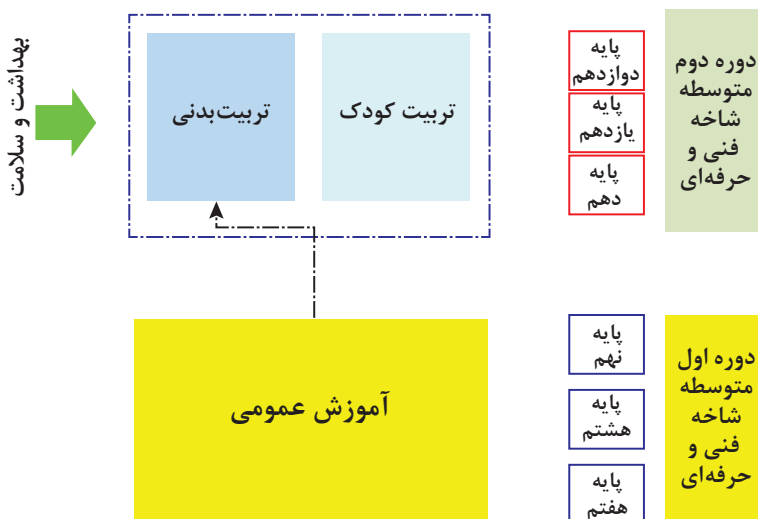
- عملی شدن ورزش کشور از طریق توسعه هنرستان‌های تربیت بدنی.
 - نبودن تخصص کافی و کمبود دانش و آگاهی معلمان در زمینه‌های مختلف تربیت بدنی.
 - جبران کمبود معلم ورزش از طریق آماده کردن افرادی که قادر به انتقال آموخته‌های خود باشند.
 - توسعه و ارتقای سطح فعالیت‌های ورزشی در بخش‌های آموزشی، تفریحی و قهرمانی.
 - توسعه و ارائه تسهیلات و خدمات ورزشی در بخش‌های دولتی و خصوصی.
 - توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت.
 - به‌کارگیری روش‌های درست انجام فعالیت‌های ورزشی.
 - ارتقای توانایی‌های بدنی، حرکتی و مهارتی.
 - پیشگیری از ایجاد بیماری و جلوگیری از اختلال و معلولیت‌های اندامی از طریق ورزش.
- از این‌رو مدارس و هنرستان‌ها به معلمانی نیاز دارند که سطح علم و دانش علمی آنان در زمینه تربیت بدنی باشد و قادر به انتقال آموخته‌ها به نسل بعد از خود باشند. ضمناً برنامه‌ریزی در هر یک از بخش‌های اجتماعی و فرهنگی ابعاد مختلفی دارد و نمی‌توان برنامه‌ریزی تربیت بدنی و ورزش را در نظام آموزشی کشور نادیده گرفت.

هدایت تحصیلی – حرفه‌ای

هدایت تحصیلی – حرفه‌ای شامل

- هدایت از طریق در اختیار قرار دادن اطلاعات شغلی و حرفه‌ای که در برنامه درسی رشته بخشی از آن وجود دارد و بخش‌های دیگر شامل مسیر توسعه حرفه‌ای از طریق بازدید و کارآموزی محقق می‌شود.
- مشاور حرفه‌ای که در طول سال تحصیلی توسط مشاوران و با کمک آزمون‌های استاندارد انجام خواهد شد.
- هدایت آموزشی که توسط مشاوران و با ابزارهای سنجش خاص به منظور هدایت فراگیران در مسیرهای تحصیلی افقی و عمودی در متوسطه و بعد از آن انجام می‌شود.

مسیرهای هدایت تحصیلی – حرفه‌ای در گروه بهداشت و سلامت





فصل ۲

معرفی واحدهای یادگیری

طراحی و سازماندهی درس

درس توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ از ترکیب سازوار پنج تکلیف کاری در قالب پنج پودمان شایستگی تشکیل شده است که هر پودمان نماینده بخشی از یک شغل در حوزه ورزش است. سازماندهی درس به نحوی است که تکالیف کاری در طول سال تحصیلی به صورت مرحله‌ای ارائه می‌شود و شایستگی‌ها به صورت تدریجی کسب و ارزیابی می‌شود و در نهایت در پایان درس شایستگی کلان مهارت‌های حرکتی با توپ که قابلیت انتقال دارد، محقق می‌شود.

شایستگی‌های مورد انتظار

شایستگی‌های فنی

- ۱ والیبال
- ۲ هندبال
- ۳ فوتسال
- ۴ فوتبال
- ۵ بسکتبال

شایستگی‌های غیر فنی در رشته تربیت بدنی

در این رشته پس از مطالعه و بررسی کارشناسی توسط اعضای گروه، ۱۸ شایستگی غیرفنی، با توجه به ویژگی‌های رشته از مجموعه شایستگی‌های ارائه شده انتخاب گردید که متناسب با اهداف رشته و دروس و تکالیف کاری و مراحل مربوط به آن بوده است. لازم به ذکر است که به لحاظ ویژگی‌های این رشته و اهداف آنکه فارغ‌التحصیلان پس از اتصال به بازار کار ممکن است به علت دارا بودن توانمندی‌های خاص در عرصه‌های ورزش قهرمانی داخلی و بین‌المللی وارد شوند، توجه به اخلاق حرفه‌ای و ورزشی و رعایت آن جزء لاینفک این رشته می‌باشد، لذا توجه به اخلاق حرفه‌ای و ورزشی و رعایت آن حین تمرینات و تجلی آن در عرصه‌های داخلی و بین‌المللی در هنگام برنامه‌ریزی و تدوین اهداف، مورد توجه خاص قرار گرفته است.

۱۸ شایستگی غیرفنی به این شرح است:

- ۱ انتخاب فناوری‌های مناسب
- ۲ نگهداری فناوری‌های به کار گرفته شده
- ۳ مسئولیت‌پذیری
- ۴ درستکاری و کسب حلال
- ۵ مدیریت زمان
- ۶ تصمیم‌گیری
- ۷ تعالی فردی
- ۸ مدیریت کارها و پروژه‌ها
- ۹ تفکر خلاق
- ۱۰ نقش در تیم
- ۱۱ تفکر انتقادی
- ۱۲ آموزش دیگران
- ۱۳ جمع‌آوری و گردآوری اطلاعات
- ۱۴ کارآفرینی
- ۱۵ نگرش سیستمی
- ۱۶ مستندسازی
- ۱۷ اجتماعی بودن
- ۱۸ احترام گذاشتن بر ارزش‌های دیگران

مسیر یادگیری درس توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

والیبال

هندبال

فوتسال

فوتبال

بسکتبال

اهداف تفصیلی درس توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

عناصر	عرصه	رابطه با خویشتن (روح، روان و جسم)	رابطه با خدا	رابطه با خلق خدا (سایر انسان‌ها)	رابطه با خلقت
تعقل، تفکر و اندیشه‌ورزی	تجزیه و تحلیل فناوری‌های جدید در توسعه تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها مسئولیت‌پذیری در آموزش مهارت‌های حرکتی با توپ رعایت قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی	ارتباط مؤثر و استعانت از خداوند در کار تیمی و مهارت‌های حرکتی با توپ پرهیز از غرور و نخوت با مدد گرفتن از خداوند در مقابله با حریف توجه قلبی به خداوند در کسب صلاحیت‌های شغلی در مهارت‌های حرکتی با توپ	توجه به ارتباط مؤثر و کار تیمی بین بازیکنان خلاصیت و انتقال آموخته‌های ورزشی به سایر دوستان و خانواده درک قانون گرایی از طریق انجام مهارت‌ها	توجه به حفظ محیط‌زیست هنگام بازی‌های تیمی و گروهی در طبیعت و فضاهای روباز استفاده از محیط‌های طبیعی مناسب به منظور نشاط بیشتر در هنرجویان تأمل در استفاده بهینه از منابع طبیعی با توجه به استانداردهای ورزشی	
ایمان و باور	باور به توانایی مهارتی خود در یک رشته ورزشی اجتماعی باور به توانایی‌های خود هنگام اجرای مهارت‌های توپی پذیرش تأثیر مهارت‌های فردی در نتایج تیمی	التزام قلبی به حضور خداوند به عنوان ناظر بر عملکرد ورزشکاران در مهارت‌های توپی متخلق به اخلاق الهی در تمامی مراحل بازی و تمرین گروهی در مهارت‌های توپی اعتقاد به موهبت‌های خدادادی نسبت به امکان حضور در فعالیت‌های ورزشی توپی	باور به توانایی مهارتی خود در تعامل با افراد تیم اعتقاد به کارایی ورزش‌های گروهی در اشتراک مساعی جامعه ایمان به بهبود شایستگی‌های اجتماعی از طریق تقویت مهارت‌های فنی ورزش‌های توپی	باور به نقش فضاهای ورزشی روباز در تقویت روحیه نشاط در فعالیت‌های توپی با ایمان به اجرای قوانین در حفظ محیط‌زیست در فعالیت‌های توپی التزام قلبی به حفظ محیط‌زیست در حین اجرای توپی در حال و آینده	
علم (کسب معرفت شناخت، بصیرت و آگاهی)	آگاهی فرد به نگرش سیستمی از طریق تاکتیک‌های ورزشی شناخت اصول مسئولیت‌پذیری از طریق اجرای فعالیت‌های توپی آگاهی از فرایند تطبیق توانایی خود با تاکتیک تیمی مسئولیت‌پذیری براساس وظایف محوله توسط مربی	آگاهی از انتقال به توانمندی‌های خدادادی فردی در تقویت توانایی‌های تیمی آگاهی از مسئولیت‌پذیری فردی در تقویت روحیه تیمی در رشته‌های توپی شناخت از خلاقیت و استعداد‌های خدادادی در انتخاب بهتر فضای کار در آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های تیمی در رشته‌های توپی کسب اخلاق حرفه‌ای در انجام فعالیت‌های ورزشی	مجاهدت و فداکاری در ارتباط مؤثر با بازیکنان تیم در کار تیمی در ورزش‌های توپی شناخت روحیه خردورزی در انجام تکنیک‌های فردی در همگرایی تاکتیک‌های تیمی شناخت فناوری‌های نو در انتقال تکنیک‌های فردی و تیمی در ورزش‌های توپی تقویت روحیه احترام متقابل از طریق انجام ورزش‌های راکتی	بصیرت در استفاده از کاربرد فناوری در حفظ محیط‌زیست فضاهای ورزشی در ورزش‌های توپی شناخت بازیکنان از قوانین در محیط‌زیست برای محیطی باشناخت در فضاهای ورزشی در ورزش‌های توپی کسب اصول و فرایند طراحی و تولید لوازم ورزشی از بازیافت وسایل موجود در محیط‌زیست ورزش‌های توپی	

<p>مهارت در کسب اطلاعات برای حفظ محیط‌های ورزشی در ورزش‌های توپبی</p> <p>تلاش در جهت روحیه جمع‌گرایی برای حفظ محیط‌های ورزشی</p> <p>تلاش برای آسیب نرساندن به محیط‌های ورزشی هنگام اجرای ورزش‌های توپبی</p>	<p>مهارت در کسب نگرش سیستمی بین بازیکنان در تاکتیک‌های تیمی ورزش‌های توپبی</p> <p>تلاش در جهت روحیه خیرخواهی در روابط تیمی ورزش‌های توپبی</p> <p>مهارت تعامل با حریفان و انتقال به دیگران در ورزش‌های توپبی</p>	<p>تلاش برای تجلی صفات خدا در هنگام انجام تکنیک‌های ورزش‌های توپبی</p> <p>مجاهدت برای متخلق شدن به اخلاق اسلامی در ورزش‌های توپبی</p> <p>تمسک به خداوند در کسب شایستگی‌های فنی در تکنیک‌ها و تاکتیک‌های تیمی ورزش‌های توپبی</p>	<p>مجاهدت در جهت کسب اطلاعات فردی در تکنیک‌های پایه رشته‌های توپبی</p> <p>تلاش برای تقویت خود باوری در ورزش‌های توپبی</p> <p>مجاهدت در جهت تقویت تکنیک‌های فردی برای توسعه فرهنگ کار در آینده</p>	<p>عمل (کار، تلاش، اطاعت، عبادت، مجاهدت، کارآفرینی، مهارت و...)</p>
<p>تلاش در جهت یادگیری مادام‌العمر برای احترام به حفظ محیط‌های ورزشی توپبی</p> <p>مسئولیت‌پذیری در حفظ محیط‌های ورزشی توپبی</p> <p>توجه به به‌کارگیری فناوری‌های مناسب در جهت حفظ محیط‌های ورزشی</p>	<p>تقویت روحیه گذشت در ارتباط با مربیان، داوران و سایرین در رشته‌های توپبی</p> <p>پرهیز از اخلاق ناجوانمردی برای کسب ملکات نفسانی در فعالیت‌های تیمی در رشته‌های توپبی</p> <p>به‌کارگیری فناوری‌های نو برای تزکیه هرچه بیشتر و تسری آن بین دوستان در رشته‌های توپبی</p>	<p>تقویت روحیه بلندهمتی در ارتباط مؤثر و کار تیمی در ورزش‌های توپبی</p> <p>تقویت روحیه خودمحوری و اینارگری در اجرای تکنیک‌های فردی و تیمی رشته‌های توپبی</p> <p>تقویت روحیه صداقت در به‌کارگیری فناوری‌های نو در رشته‌های توپبی</p>	<p>تلاش در جهت کسب ملکات نفسانی برای مبارزه با برتری‌جویی از طریق دوپینگ در ورزش‌های توپبی</p> <p>تلاش در جهت روحیه وطن‌پرستی به صورت فردی و تیمی در رشته‌های توپبی</p> <p>تقویت فرهنگ کار و تلاش بیشتر فردی در رشته‌های توپبی</p>	<p>اخلاق (تزکیه، عاطفه و ملکات نفسانی)</p>

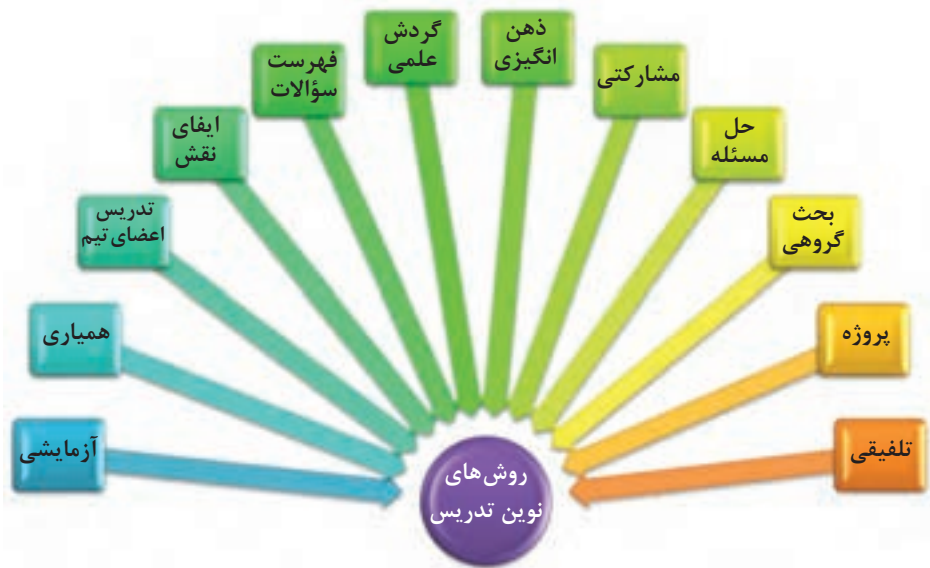
زمان آموزش پودمان‌های درس

توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

ردیف	پودمانها	کارها	زمان (ساعت)
۱	والیبال	<p>به دست گرفتن توپ (حس توپ)</p> <p>تکنیک‌های پایه (پنجه، ساعد، سرویس، اسپک)</p> <p>تکنیک‌های پیشرفته پنجه‌ها، اسپک‌ها، سرویس‌های پیشرفته (سرویس موجی، پنجه کوتاه، پشت سرو)</p> <p>تاکتیک‌های فردی (دفاع، حمله) مفهوم حرکت‌ها و تمرینات یک‌دریک</p> <p>مفهوم حمله و دفاع یک‌دریک</p> <p>تاکتیک‌های تیمی وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در به دست گرفتن، پرتاب، زاویه پرتاب</p>	۶۰
۲	هندبال	<p>(وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه به دست گرفتن، پرتاب)</p> <p>تکنیک‌های پایه: (مفهوم استقرار و حرکت در زمین)</p> <p>مفهوم استقرار و حرکت در زمین بر اساس تکنیک (بدون توپ و با توپ) تکنیک‌های پیشرفته</p> <p>مفهوم حرکت‌ها و تمرینات یک‌دریک</p> <p>مفهوم حمله و دفاع یک در یک در تاکتیک‌های فردی</p> <p>تاکتیک‌های تیمی</p>	۶۰
۳	فوتسال	<p>(وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه به دست گرفتن، پرتاب)</p> <p>تکنیک‌های پایه: (مفهوم استقرار و حرکت در زمین)</p> <p>مفهوم استقرار و حرکت در زمین بر اساس تکنیک (بدون توپ و با توپ)</p> <p>تکنیک‌های پیشرفته تاکتیک‌های - مفهوم حرکت‌ها و تمرینات مرتبط - مفهوم (حمله، دفاع) - فردی (دفاع، حمله)</p>	۶۰
۴	فوتبال	<p>به دست گرفتن توپ (وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه پرتاب)</p> <p>تکنیک‌های پایه: (پاس، شوت، دریافت، دریبل)</p> <p>مفهوم حرکت‌ها و تمرینات یک‌دریک</p> <p>مفهوم حمله و دفاع یک در یک در تکنیک‌های پیشرفته</p> <p>تاکتیک‌های فردی (دفاع، حمله)</p> <p>تاکتیک‌های تیمی</p>	۶۰
۵	بسکتبال	<p>به دست گرفتن توپ (حس توپ، وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه پرتاب)</p> <p>تکنیک‌های پایه: (پاس، شوت، دریافت، دریبل)</p> <p>تکنیک‌های پیشرفته</p> <p>تاکتیک‌های فردی (دفاع، حمله)</p> <p>تاکتیک‌های تیمی</p>	۶۰
		مجموع	۳۰۰

فصل ۳

آشنایی با روش‌های تدریس فعال



سازماندهی کلاس و محیط آموزشی

مدیریت کلاس و محیط یادگیری محیط کلاس تربیت بدنی و ورزش

در کلاس تربیت بدنی هنرآموز و هنرجو در خارج از کلاس درس هستند و خود را در یک فضای بسته محبوس نمی‌بینند و دوست دارند انرژی خود را خالی کنند. در چنین شرایطی نمی‌توان از روش‌های متداول کلاس‌داری و تدریس در سایر دروس استفاده کرد. بخشی از مدیریت کلاس به مدیریت محیط بازی و تدارک لوازم ورزشی مربوط می‌شود. دو عامل اساسی برای مدیریت چنین محیطی عبارت است از:

- ۱ سازماندهی دقیق برنامه با توجه به نوع فعالیت حرکتی و ویژگی‌های هنرجویان.
- ۲ حفظ کیفیت برنامه از طریق انتخاب مدل آموزشی مناسب با توجه به شرایط اداره و سازماندهی مناسب مستلزم شناخت محیط است و بدین منظور هنرآموز باید اطلاعاتی را از محیط آموزشی کسب کند.

حقوق و مسئولیت هنرآموز و هنرجو

حقوق هنرجو: حق یادگیری و آموزش، حق پذیرش و احترام به عنوان یک انسان، حق تربیت عادلانه و یکسان در کلاس، حق شرکت در فعالیت‌ها و لذت بردن، حق

برخورداری از تربیت عادلانه و یکسان، حق شرکت در فعالیت‌ها و لذت بردن، حق برخوردارگی از معلمی آگاه و متخصص، حق کسب آمادگی و سلامتی و...
حقوق هنرآموز: توجه به آموزش معلم، پیروی از قوانین و مقررات، احترام به حقوق هنرآموز و هنرجو، پرهیز از رفتارهای غلط و غیر آموزشی

سازماندهی کلاس تربیت بدنی

هنرآموز تربیت بدنی از یک تا دو جلسه اول هر کلاس برای سازماندهی فعالیت‌های آموزشی خود استفاده می‌کند. گروه‌بندی با وضع قوانین و مقررات، نحوه توزیع و جمع‌آوری وسایل، تعیین سرگروه، اداره کلاس، نحوه ارتباط هنرآموز و هنرجو و... باید در شروع فعالیت‌های آموزشی تعیین گردد.

۱ قوانین و مقررات

تدوین مقررات کلاس برای سازماندهی فعالیت‌های آموزشی از ابزارهای مهم برای حفظ نظم و کنترل است قوانینی مانند تعداد گروه‌ها، زمان فعالیت، استراحت، جریمه، زمان گرم کردن، داوری و... اعتبار هر قانون کلاسی بستگی به امکان رعایت آن در کلاس و به‌ویژه امکان مجازات سریع رفتاری دارد که موجب می‌شود کنترل کلاس از دست شاگرد خارج شود.

۲ نظم و انضباط

اولین نکته کلیدی در برقراری نظم و انضباط داشتن طرح و برنامه درسی است. هرچقدر برنامه هنرجویان بیشتری را فعال سازد موجب نظم بیشتر می‌شود. تداوم فعالیت بهترین وسیله برای نظم و انضباط در کلاس است.

۳ زمان‌بندی

محدودیت زمان در آموزش و فعالیت‌های ورزشی مدارس زمان‌بندی برای حفظ کیفیت و نظم برنامه را ضروری می‌سازد. هنرآموز باید بکوشد از اتلاف وقت به‌ویژه در ابتدا و انتهای کلاس جلوگیری کند. به‌طور کلی زمان زیادی برای موضوع و محتوای اصلی درس و زمان کمی برای شروع و پایان کلاس مورد نیاز است.

۴ نظارت و سرپرستی

مشاهده مستمر هنرجویان به دلیل احتمال بروز آسیب یا حفظ ایمنی کلاس مسئولیتی خطیر است و عدم نظارت نه فقط احتمال آسیب را افزایش می‌دهد بلکه امکان لذت و شادی را از کودکان سلب می‌کند.

عناصر مهم نظارت و سرپرستی

- ۱ پیش‌بینی (دوراندیشی)
- ۲ کنترل
- ۲ توجه به عوامل کمی و کیفی برنامه

نقش رفتار غیرکلامی سوت ورزشی در نظم کلاس

سوت زدن یک روش بسیار متداول و مهم برای هدایت گروهی (نه فردی) در برنامه‌های ورزشی تاکنون انجام شده ولی در محیط پرسروصدای ورزش باعث رسیدن پیام هنرآموز به همه می‌شود.

هنرآموز نباید از سوت برای ارسال پیام‌های انفرادی به شاگردان استفاده کند.

سوت یک وسیله ایمنی است که با آن می‌توان بسیاری از رفتارهای عاطفی - اجتماعی نامناسب هنرجویان را کاهش داد و به‌عنوان یک وسیله برای آگاهی و هدایت استفاده شود.

روش‌های اداره کلاس تربیت بدنی

۱ معلم محور (آمرانه)

در این روش هنرآموز هیچ مشارکتی را از هنرجویان نمی‌پذیرد و با توجه به توانایی و امکانات موجود درباره عوامل مختلف برنامه و فعالیت تصمیم‌گیری می‌کند، مقررات و قوانین کلاس را تدوین می‌نماید و گروه‌بندی را انجام می‌دهد و هنرجویان را موظف می‌کند از تصمیمات هنرآموز پیروی کند. این روش در صورتی که با موقعیت سازگاری داشته باشد اختیاری است. مثلاً در موقعیت‌های بحرانی، بروز رفتارهای غلط و سوءآموزشی در مسابقات ورزشی، هنرآموزان کم‌توان برای پوشاندن ناتوانی ورزشی خود از این روش استفاده می‌کنند.

۲ شاگرد محور (تسلیم و واگذاری)

در این روش همه تصمیم‌گیری‌های آموزشی برعهده هنرجو بوده و آموزش سازماندهی شده وجود ندارد و اهداف خاصی در کلاس دنبال نمی‌شود. گروه‌بندی هنرجویان بی‌ثبات و متغیر است و استفاده از این روش به امکانات زیادی نیاز دارد.

۳ مشارکتی و همکاری (در این روش مربیان فاقد صلاحیت هستند)

این روش مشتمل بر همکاری و مشارکت در اداره کلاس است. هنرآموز در این روش نه فقط از هنرجویان بلکه از مدیریت آموزشگاه و سایر همکاران نیز برای اداره مفید کلاس بهره می‌گیرد. انگیزه، لذت، نشاط و شادابی شاگردان در این روش، بیشتر از روش آمرانه و شاگرد محور است.

گروه‌بندی هنرجویان

سه روش برای گروه‌بندی آنها وجود دارد:

۱ گروه‌بندی توسط هنرآموز

در این روش هنرآموز با توجه به اهداف برنامه و امکانات مدرسه، آنها را در گروه‌های

مختلفی قرار می‌دهد. بر اساس شرایط گروه‌ها به دو نوع متجانس و غیرمتجانس تقسیم می‌شود.

گروه‌های متجانس: این گروه بندی شیوه خوبی برای مدل آموزش مهارت می‌باشد، برای مثال در دوهای با مانع دو و میدانی که هنرجویان بر اساس قد و درجه تنظیم گام و ریتم دویدن گروه‌بندی شوند، اجرای این روش به امکانات خوب آموزشی در مدرسه بستگی دارد.

همچنین استفاده از گروه بندی متجانس برای بسیاری از فعالیت‌های دو نفره براساس قد و وزن مفید است.

گروه‌های نامتجانس: این گروه بندی با توجه به وزن، قد، مهارت و سرعت شاگردان تشکیل می‌شوند ولی شاگردان به طور تقریباً یکسان بین گروه‌ها تقسیم می‌شوند. مثلاً هنرجویان ماهر- ناماهر، قدبلند- قدکوتاه، چاق - لاغر و کند- سریع در همه گروه‌ها وجود دارند. این گروه‌بندی برای آموزش و برای انواع بازی و مسابقه مفید است چون احتمال رقابت یکسان و تجربه شکست و پیروزی را برای همه به وجود می‌آورد.

۲ گروه‌بندی توسط هنرجویان

در این روش هنرجویان گروه خود را انتخاب می‌کنند، در این گروه‌بندی هنرجویان کاملاً ماهر در یک گروه قرار نگیرند.

۳ گروه‌بندی تصادفی

در این روش هنرجویان به صورت تصادفی و قرعه‌کشی از روی شماره دفتر حضور و غیاب، حرف اول نام و نام خانوادگی و غیره برای مدت مشخصی در یک گروه قرار می‌گیرند و برای بازی، تمرینات آمادگی جسمانی و تشکیل تیم‌های کلاسی مناسب است، در این نوع گروه‌بندی احتمال عدم تعادل بین افراد هر گروه از نظر قد، وزن و مهارت وجود دارد.

نوع فعالیت	اجزا	اهداف	مراحل اجرایی
سازماندهی	۱- تعویض کفش و لباس ۲- حضور و غیاب ۳- آماده نمودن تجهیزات ورزشی ۴- استقرار مناسب همه هنرجویان	۱- بارعایت نکات ایمنی و بهداشتی ۲- رعایت مقررات آموزشی ۳- فراهم نمودن وسایل آموزشی و کمک آموزشی مورد نیاز ۴- نظم بخشیدن به هنرجویان جهت شروع گرم کردن	۱- استفاده از کفش و لباس ورزشی ۲- حضور و غیاب توسط هنرآموز ۳- آماده نمودن وسایل مورد نیاز توسط گروهی از هنرجویان و با نظارت هنرآموز ۴- استقرار منظم هنرجویان جهت اقدام به گرم کردن
	۱- گرم کردن عمومی بدن	۱- آمادگی دستگاه قلبی - عروقی و تنفس ۲- آمادگی کلی عضلات جهت جلوگیری از آسیب‌های بدنی ۳- آماده‌سازی فیزیکی و روانی آنان جهت یادگیری و تمرین	۱- حرکات کششی به صورت پویا و حرکات جنبشی ۲- حرکات نرمشی و جنبشی ۳- دویدن‌های استقامتی یا تناوبی
	۲- گرم کردن اختصاصی بدن	۱- پیشگیری از صدمات حین پرداختن به فعالیت‌های مهارتی ۲- تقویت توان و عملکرد عضلات درگیر در مهارت	۱- انجام حرکات کششی و جنبشی و تمرینات اختصاصی در عضلات درگیر در اجرای مهارت بدون وسیله و یا استفاده از وسیله (توپ و ...)
آماده سازی جسمانی	۱- مرور مهارت آموزش داده شده ۲- تثبیت الگوی صحیح اجرای مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته	۱- رفع اشکالات مهارتی در مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته در هنرجویان ۲- تثبیت الگوی صحیح اجرای مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته	۱- اجرای مهارت توسط هنرجویان، نظارت و رفع اشکالات مهارتی توسط هنرآموز ۲- انجام تمرینات مختلف در ارتباط با مهارت‌های مورد نظر با نظارت هنرآموز
آماده سازی جسمانی	۲- آموزش مهارت جدید	۱- ایجاد علاقه‌مندی در یادگیری و اجرای درست این مهارت ۲- آموزش مقدماتی مهارت جدید از طریق نمایش اجرای صحیح مهارت	۱- نمایش اجرای صحیح مهارت جدید و بیان نکات کلیدی توسط هنرآموز ۲- تفکیک اجزای مهارت در اجرای به صورت جزء به جزء
آماده سازی جسمانی	۱- تمرین مهارتی	۱- یادگیری صحیح مراحل مختلف اجرای مهارت جدید، همراه با تعامل فردی و گروهی ۲- اجرای کامل و درست مهارت توسط هنرجویان	۱- تمرین مهارت به شکل فردی و گروهی، ساده و ترکیب با مهارت‌های قبلی ۲- مشاهده بازخورد و رفع اشکالات اجرایی مهارت توسط هنرآموز
آماده سازی جسمانی	۲- بازی ورزشی	۱- ایجاد انگیزه به موجب هیجان فاصله از حس رقابت در بازی ۲- توانمند نمودن هنرجویان در به کارگیری مهارت‌ها در بازی	۱- پرداختن به فعالیت، بازی گروهی و تیمی با نظارت هنرآموز ۲- مشاهده بازخورد و اصلاح اشتباهات و ذکر توضیحات لازم
آماده سازی جسمانی	۱- سردکردن بدن	۱- کاهش ضربان قلب و تنفس و بازگشت به حالت طبیعی ۲- بازسازی انرژی تخلیه شده در طول فعالیت ۳- دفع اسیدلاکتیک موجود در اثر فعالیت	۱- اقدام به دویدن آهسته و آرام ۲- حرکات کششی به صورت پویا و ایستا در عضلات درگیر ۳- انجام حرکات ریلکسیشن و نفس‌گیری
آماده سازی جسمانی	۲- پایان کار کلاسی	۱- حفظ و نگهداری وسایل ورزشی ۲- ایجاد همکاری بین هنرجویان و احساس مسئولیت ۳- رعایت نکات بهداشتی و انضباط	۱- جمع‌آوری وسایل با کمک گرفتن از هنرجویان ۲- شست‌وشوی دست و صورت ۳- تعویض کفش و لباس

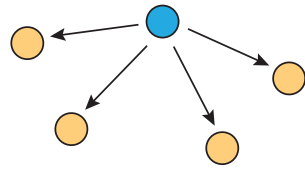
گرم کردن
۲۵ دقیقه

۴۵-۵۰
پیاده کردن
هدف

انواع استقرار کلاس درس

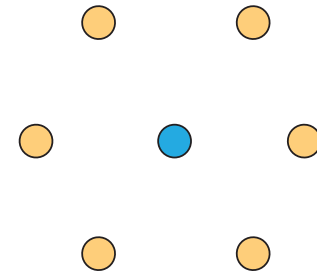
۱ استقرار بادبزنی (نیم دایره)

در این روش هنرجویان در برابر سرگروه به شکل بادبزن قرار گرفته و در تمرین مهارت‌هایی مثل پرتاب، دریافت و ضربه‌زدن به توپ قرار می‌گیرند و هنرآموز نظارت می‌کند.



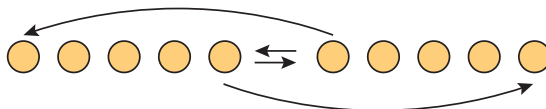
۲ استقرار دایره‌ای

در این نوع استقرار گروه می‌تواند سریع از حالت بادبزنی یا خطی به دنبال سرگروه خود به شکل دایره‌ای مستقر شوند. در این روش برای بازی‌های ساده و تمرین مهارت‌ها با توپ با کمک سرگروه خود، که در مرکز مستقر است، مناسب است و اصلاح حرکت نیز در هر مرحله انجام می‌شود.



۳ استقرار گردشی

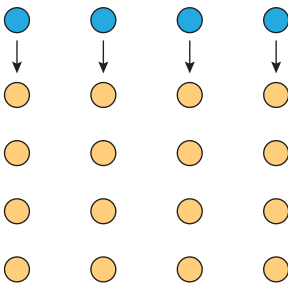
این نوع استقرار برای تمرین پاس (پرتاب و دریافت) انجام می‌شود.





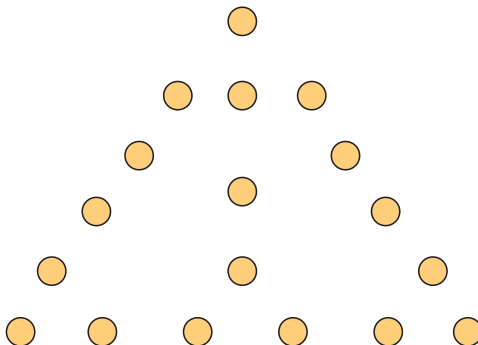
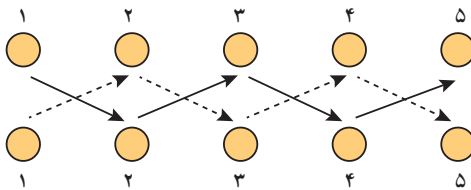
۴ استقرار خطی

هنرجویان در گروه‌های مختلف به‌طوری که سرگروه روبه‌روی آنها قرار گیرد (برای انواع تمرینات انفرادی - نشان دادن حرکات جدید) در اکثر رشته‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.



۵ استقرار زیگزاگ

دوصف مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند و به ترتیب بازیکن ۱ به ۲ به ۳ توپ را پرتاب می‌کنند و ادامه می‌یابد. این استقرار برای رشته‌های فوتبال - والیبال (پرتاب و دریافت) انجام می‌شود.



۶ استقرار هرمی

بیشتر برای گرم کردن استفاده می‌شود تا سرگروه و هنرآموزان به گرم کردن تسلط داشته باشند.

تعیین سرگروه

تعیین سرگروه از روش‌های آموزش مسئولیت‌پذیری و واگذاری بخشی از مسئولیت اداره کلاس به هنرجویان است. دو روش برای تعیین سرگروه وجود دارد:

- ۱ انتخاب سرگروه توسط هنرجویان
 - ۲ انتخاب سرگروه توسط هنرآموزان
- انتخاب سرگروه باید براساس لیاقت و سطح مهارت و توانایی باشد.

مدیریت رفتار در کلاس

موارد زیر را باید در مدیریت رفتار شاگردان در نظر گرفت:

- تنوع و تغییر علائق یا انگیزه‌های هنرجویان به تنوع و تغییر در رفتار هنرآموز بستگی دارد.
- هنرآموز باید از نگرش‌ها و ارزش‌ها یا رفتارهای درست دفاع کند و بر گسترش آنها اصرار بورزد.
- سازگاری، توافق و مصالحه منصفانه امور کلاس برعهده هنرآموز است.
- شناسایی نقاط حساس و مشکل‌ساز و احتمال بروز تعارض در برنامه‌های مختلف
- هنرآموز باید از ورود به گفتگوها و بحث‌های جزئی و بی‌مورد اجتناب کند.
- تشویق و ترغیب واقعی و صادقانه بهترین وسیله برای شکل‌دهی رفتار هنرجویان است.

برای مدیریت و تعدیل رفتارهای غلط و بحرانی و کاستن از اثرات منفی روش‌های ذیل پیشنهاد می‌شود:

- ۱ خیره شدن
- ۲ تغافل یا نادیده گرفتن
- ۳ مصاحبه فردی
- ۴ واگذاری مسئولیت
- ۵ بحث گروهی
- ۶ تقویت منفی و تنبیه

تشکیل تیم و تمرین

نکات زیر می‌تواند در تشکیل تیم و تمرین مورد توجه قرار گیرد:

- هماهنگی و توافق با مسئولین هنرستان و والدین برای تمرین تیم در مدرسه یا کانون‌های آموزشی شهر
- تمرینات فقط به آماده‌سازی تیم هنرستان و چند هفته قبل از شروع مسابقات آموزشی محدود شود.

■ باید به آموزش اعضای تیم هنرستان در کلاس‌های عادی ورزش توجه بیشتری شود.

■ تهیه لباس و لوازم ورزشی برای تیم منتخب هنرستان.
توسعه مهارت‌های بدنی و ذهنی، آگاهی از قوانین و تاکتیک‌های بازی و آموزش اصول بازی منصفانه

مفهوم تدریس

تدریس آمیزه‌ای است از علم و هنر. دانش تدریس از طریق مطالعه روان‌شناسی یادگیری، آگاهی از مدل‌ها و روش‌های آموزش، آشنایی با استراتژی‌ها و فنون تدریس و سایر یافته‌های آموزشی و تربیتی به دست می‌آید. در صورتی که هنر تدریس یک مهارت عاطفی، اجتماعی و اخلاقی است که ارتباط زیادی با ویژگی‌های فردی و شخصی هنرآموز دارد.

بنابراین آموزش شامل تکنیک روش‌ها یا فرایندهایی است که برای برنامه‌ریزی و اجرای درس از مدیریت کلاس تا شیوه ارزیابی و... در نظر گرفته می‌شود اما در تدریس هنرآموز فعالیتی را برای هنرجو انجام می‌دهد.

در این تعریف تدریس بخشی از روند آموزش را تشکیل می‌دهد و برای آموزش می‌توان از روش‌های دیگری نیز استفاده کرد.

اما هنر تدریس از سه جزء اصلی رفتار و شخصیت فردی شهود یا اشراق و بازاندیشی درباره خود تشکیل شده است. در رفتار فردی هنرآموز باید بتواند علاقه توانایی انتقال فکر و صداقت خود را به هنرجو نشان دهد.

شهود یا اشراق توانایی پیش‌بینی مواردی است که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفتد.

طبقه‌بندی اهداف در تدریس

اهداف آموزشی تربیت بدنی و ورزش در مدارس در سه حیطه کلی دانشی یا شناختی، عاطفی یا نگرشی و روانی - حرکتی یا مهارتی طبقه‌بندی شده‌اند که به صورت کلی و عمومی بیان می‌شوند.

هنرآموز تربیت بدنی باید اهداف جزئی و رفتاری را از اهداف کلی در حیطه‌های شناختی، عاطفی - اجتماعی و روانی - حرکتی استخراج کند و با توجه به امکانات آموزشی مدرسه برای رسیدن به آن اهداف برنامه‌ریزی نماید.

اهداف جزئی هر درس را به‌ویژه در حیطه شناختی و روانی - حرکتی می‌توان به صورت متوالی، موازی و ترکیبی تنظیم کرد. در تنظیم متوالی اهداف، هر هدف جزئی پیش‌نیاز یا مقدمه هدف جزئی بعدی است.

در تنظیم موازی هر یک از اهداف جزئی پیش‌نیاز و مقدمه هدف جزئی دیگر

نیست، بلکه به طور مستقل و موازی پیش‌نیاز هدف کلی درس است و می‌توان آن را بدون رعایت اولویت و در جلسات جداگانه‌ای آموزش داد. از روش ترکیبی نیز برای تنظیم اهداف جزئی درس می‌توان استفاده کرد. در این روش ممکن است یک یا چند هدف به صورت متوالی و سایر اهداف جزئی به صورت موازی تنظیم و تدریس شوند.

روش‌های تدریس

روش تدریس به عوامل زیادی مانند نگرش و شخصیت هنرآموز، امکانات و تسهیلات هنرستان، تعداد هنرجویان و غیره بستگی دارد. آموزش بسیاری از مفاهیم دانشی یا شناختی، مربوط به برنامه‌های تربیت بدنی و ورزش از طریق روش سخنرانی، پرسش و پاسخ، پروژه کلاسی و روش دیداری - شنیداری امکان‌پذیر است. اما در مورد اهداف عاطفی - اجتماعی توجه به فرایندهای اجتماعی و انسانی ضروری است.

روش‌های آن عبارت‌اند از :

۱ روش دستوری

- شیوه معلم محور و کمتر به‌عنوان یک روش تدریس مطرح است.
- هنرآموزان متخصص و بسیار ماهر تمایل به استفاده از این روش دارند.
- برای نیل به اهداف در زمان کوتاه مفید است.
- انتظارات و اهداف برای هنرجویان روشن است.
- کاربر خوب در کلاس‌های بزرگ.
- تفاوت‌های فردی در نظر گرفته نمی‌شود.
- پاسخ‌نهایی فقط مهارت مورد نظر هنرآموزان است.
- حرکات خلاق و ابتکاری تحریک نمی‌شود.
- این روش برای هنرآموزان آسان است و وقت کمتری می‌گیرد.

۲ روش تکلیفی

- شیوه معلم محور
- هنرآموز ابتدا یک سری از تکالیف یا تمرینات را برای هر جلسه مشخص می‌کند تا به هدف جزئی یا رفتاری درس نزدیک شود، سپس آنها را به هنرجویان ارائه می‌دهد.
- نقش هنرآموز در این مرحله تنها کمک به هنرجو است.
- پس از این مرحله هنرجو باید بتواند به طور مستقل و بدون کمک به فعالیت بپردازد.

۳ روش راهنمایی و هدایت گام به گام (روش اکتشافی هدایت شده)

- یک روش بینابینی است.
- هنرآموز فعالیت را از ساده به پیچیده طراحی می‌کند.
- سپس مراحل را به صورت گام به گام برای هدایت یادگیرنده تا رسیدن به پاسخ نهایی در نظر می‌گیرد.
- در هر گام، یادگیرنده تصمیم می‌گیرد که چگونه حرکت کند و چه فعالیت‌ها و تمریناتی را انجام دهد تا به پاسخ درست برسد.
- یادگیرنده با آزادی و با آزمایش و خطا به تمرین و تکرار می‌پردازد.
- ماهیت فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش از این روش سوم در بسیاری از برنامه‌های تربیت بدنی و ورزش مدارس و خارج از مدارس استفاده می‌شود.

۴ روش حل مسئله

- روشی شاگرد محور و غیر مستقیم است.
- در این روش یک چالش یا مسئله حرکتی به راه حل‌های مختلفی نیاز دارد.
- هنرآموز در این روش یادگیرنده را در موقعیت ابهام و چالش قرار می‌دهد.
- به فضا، زمان و وسایل کافی نیاز دارد.
- روش خوبی برای تثبیت یادگیری و اجرای پاسخ‌های متنوع در بازی، تمرین یا مسابقه است.

۵ روش اکتشافی

- شاگرد محورتر از روش قبلی است.
- این روش در دوره پیش دبستانی و تعلیم و تربیت حرکتی بسیار مفید است.
- به ابزار و امکانات زیادی نیاز ندارد.
- حفظ ایمنی هنرجو از نکات اساسی در استفاده از این روش است.
- بازی آزاد شیوه مناسبی در این روش است و یادگیرنده در حین بازی، آزاد است که با استفاده از خلاقیت، ابتکار و توانایی بدنی روش‌های منحصر به فردی را به کار بندد.
- برای آموزش حرکات موزون، شیرین کاری و بازی‌های پرورشی مناسب است.

انتخاب یک روش تدریس مناسب

انتخاب یک روش تدریس مناسب به شرایط آموزشی مدرسه، نگرش هنرآموز و اولویت‌بندی اهداف در هر برنامه بستگی دارد. به طور کلی روش‌های آموزش و تدریس در تربیت بدنی و ورزش به سمت روش‌های شاگرد محور مانند حل مسئله و روش اکتشافی متمایل شده است.

استفاده از روش‌های ترکیبی برای توسعه مهارت‌های حرکتی و ورزشی مناسب است.

در صورتی که برای شاگردان بی‌نظم، نظم ناپذیر مبتدی و کم مهارت می‌توان از روش‌های مستقیم استفاده کرد. در استفاده از روش‌های غیرمستقیم شرایط آموزشی مدرسه باید به گونه‌ای باشد که بتوان امکان تجارب متنوع حرکتی و فعالیت‌های ویژه و اختصاصی را فراهم کرد.

مراحل تدریس

مراحل مختلف تدریس و کلاس‌داری را می‌توان در چهار مرحله اساسی طبقه‌بندی کرد.

۱ مدیریت کلاس: فعالیت‌های مربوط به مدیریت کلاس باید از همان مرحله اول یا حتی قبل از آن شروع شود.

۲ فعالیت‌های مقدماتی: کلاس تربیت بدنی مانند هر کلاس دیگری باید شروع خوبی داشته باشد. فعالیت‌های مقدماتی یا آماده‌سازی در شروع کلاس شامل تعیین محل استقرار شاگردان و گرم کردن است.

۳ موضوع و متن اصلی درس: فعالیت‌های اصلی کلاس به برنامه و طرح درس هنرآموز بستگی دارد.

۴ پایان کلاس: پایان برنامه و فعالیت‌های کلاسی نباید با پایان زمان کلاس تربیت بدنی هم‌زمان باشد. بلکه هنرآموز باید طی ۷-۵ دقیقه فعالیت‌های کلاس را به پایان برساند. در پایان کلاس جمع‌آوری ابزارهای ورزشی، نتیجه‌گیری یا جمع‌بندی فعالیت کلاسی، استماع گزارش سرگروه‌های آموزشی، بحث و تبادل نظر، رسیدگی به بهداشت فردی و آمادگی برای کلاس بعدی ضروری است.

استراتژی‌های تعامل با هنرجویان

۱ تعامل کلامی

صحبت و برقراری ارتباط در زمان شروع کلاس تا پایان کلاس یا در حین بازی و فعالیت موجب تسهیل در یادگیری می‌شود.

۲ شکل دهی رفتار

علاوه بر پیام‌های روشن و صحیح، الگوی رفتار نیز یک منبع قوی و اثرگذار برای تعامل در برنامه است. بر این اساس هنرآموز باید خود الگوی کاملی باشد و چنانچه می‌خواهد شاگردان خودکنترلی را یاد بگیرند باید در تعامل با شاگردان برخورد کنترل داشته باشد.

۲ تقویت

هنرآموز خوب، هنرجو را به اجرای درست حرکات و مهارت‌ها هدایت و اجرای خوب را تحسین می‌کند. تقویت حتی در صورت شکست و عدم دستیابی به نتیجه مورد نظر ضروری است. وقتی که یک کلمه یا عبارت کوتاه ایجاد انگیزه می‌کند از جملات نباید استفاده کرد.

۴ بازتاب اندیشه

هنرجویان باید درباره نگرش‌ها و رفتارهای خود، بازاندیشی کنند و معلم تربیت‌بدنی باید با توجه به اهداف دانش و حرفه خود رفتارهای هنرجویان را از قبیل عدم مشارکت در کلاس و عدم همکاری و مسئولیت‌پذیری را مورد سؤال قرار دهد و از آنان بخواهد درباره این موضوعات فکر کنند.

۵ تبادل نظر

تبادل نظر بین هنرجویان درباره جنبه‌های مختلف برنامه کلاس و تمرین موجب بروز احساس تعلق به کلاس می‌شود. به‌طور کلی این نوع تعامل در شروع و پایان کلاس بسیار مهم است. در صورتی که شکل دهی رفتار و به‌ویژه تقویت در هنگام فعالیت و تمرین کاربرد زیادی دارد.

خودکنترلی

خودکنترلی توانایی و تمایل شاگرد به کنترل اعمال و رفتار خود است به‌گونه‌ای که حقوق دیگران حفظ و رعایت شود. چند نوع رفتار در کلاس تربیت‌بدنی وجود دارد که هنرجو باید بر آن خودکنترلی داشته باشد:

- ۱ بد دهنی، دست انداختن، مسخره کردن و هر نوع ارتباط کلامی نادرست.
- ۲ هُل دادن، تنه زدن، لگد زدن، کشیدن و هر نوع برخورد بدنی ناشایست.
- ۳ فریب دادن، جر زدن، پرت کردن حواس هنرآموز یا شاگرد در هنگام اجرای تکالیف و وظایف اصلی ایجاد ترس و رعب بین هنرجویان و ایجاد مانع برای حرکت و بازی دیگران یا گرفتن فضا یا ابزار ورزشی از دیگران.

آرمان تربیت‌بدنی در مدارس

آرمان تربیت‌بدنی به‌عنوان بخش تکمیلی روند کلی تعلیم و تربیت این است که هنرجویان در یک برنامه سازمان‌دار:
■ دانش و مهارت‌هایی را بیاموزند که برای اجرای فعالیت‌های جسمانی متنوع به آن نیاز دارند.

- از نظر بدنی و جسمانی به آمادگی مطلوب برسند.
- به طور منظم در فعالیتهای جسمانی شرکت کنند.
- کاربردها و فواید ناشی از مشارکت فعال در فعالیتهای جسمانی را بدانند.
- از ارزش فعالیتهای جسمانی و نقش یا سهم آن در ایجاد یک زندگی سالم آگاهی یابند.

فعالیت‌های آموزشی نامناسب در مدرسه

- ۱ اجرا و نمایش توسط عده‌ای از هنرجویان
- ۲ یک توپ و یک صف و یک شانس
- ۳ رهاکردن توپ در فضای هنرستان
- ۴ استفاده از وسایل و قوانین رسمی
- ۵ ورزش وسیله تنبیه
- ۶ قدرت زیاد سرگروه
- ۷ کلاس تربیت بدنی به مثابه اردوی ورزشی یا تفریحی

لذت و رضایت در تجارب حرکتی و ورزشی الزامی و یکی از عوامل ایجاد نگرش مثبت نسبت به تربیت بدنی است.

با وجود این، یافتن روشی برای کسب لذت شاگردان و رسیدن به اهداف برنامه دشوار است. تفکیک لذت و رضایت به عنوان یک فرایند یا پیامد برای هنرجویان مهم نیست. آنچه مهم است ایجاد تعادل و توازن بین این دو برای هنرآموز است. لذت و رضایت باید در طول هر برنامه و فعالیتی جاری باشد، اما از طرف دیگر اهداف بلند مدت تربیت بدنی در هنرستان‌ها نباید فدای لذت و رضایت هنرجویان شود. زیرا از نظر اخلاقی و شغلی هنرآموز متعهد است چیزهایی را به شاگردان آموزش دهد که در آینده نیز بتوانند از آنها استفاده کنند.

مسابقات ورزشی در هنرستان

رقابت باید به تدریج آموزش داده شود و فشار رقابت نباید به اضطراب و ناامیدی در محیط هنرستان منجر گردد. مسابقه و رقابت به خودی خود نه خوب است و نه بد. بلکه وسیله ای است که هنرجو با آن توانایی خود را در چارچوب مقررات به توافق رسیده به بوته آزمایش می‌گذارد و با دیگران مقایسه می‌کند. مهم این است که هنرجویان چگونه رقابت کنند و هنرآموزان تا چه اندازه به پیروزی اهمیت بدهند. پیروزی و شکست در رقابت‌های ورزشی مدارس مهم نیست. بیشترین تأکید بر برنامه‌های تربیت بدنی سالم و وسیع است و رقابت باید بخش کوچکی از برنامه را تشکیل دهد.

اهمیت سنجش و اندازه‌گیری در کلاس

سنجش اهداف و محتوای برنامه: محتوا و فعالیت‌های برنامه‌های تربیت بدنی در صورتی برای هنرجویان مناسب است که با توجه به شرایط هنرستان، ویژگی‌های شاگردان و اهداف تربیت بدنی تنظیم شده باشد. مهمترین چالش هنرآموزان در حفظ کیفیت محتوای برنامه تنظیم فعالیت‌های متنوع با توجه به ظرفیت‌ها و توانایی‌های متغیر هنرجویان است.

برخی از عناصر مربوط به محتوای برنامه

۱ اندازه کلاس

تعداد ۲۵ هنرجو برای درس تربیت بدنی مناسب است.

۲ امکانات و وسایل ورزشی

فضای کافی برای حرکت آزاد و بی‌خطر شاگردان و وجود ابزارهای ورزشی کافی، انگیزه مشارکت، لذت و رضایت‌مندی شاگرد را می‌افزاید و هنرآموز به راحتی می‌تواند فعالیت‌های مختلفی را برای اهداف اصلی تربیت بدنی فراهم نماید.

۳ نوع مشارکت و فعالیت یادگیرنده

هنرجو بتواند در فعالیت بدنی و حرکتی با توجه به میزان آمادگی و ظرفیت جسمانی مشارکت داشته باشد. هر نوع بازی و فعالیتی که مدت انتظار کودک را برای اجرا و تمرین بیفزاید از کیفیت برنامه می‌کاهد.

۴ نوع حرکت و بازی

حرکت و بازی‌ها باید طوری انتخاب شود که ظرفیت رشدی شاگردان را بالا ببرد. هنرآموز فعالیت‌ها و بازی را دستکاری می‌کند تا یادگیری و لذت هنرجویان به حداکثر برسد.

۵ سنجش و ارزیابی

هنرجویان باید بر اساس نتایج اندازه‌گیری به فعالیت و مشارکت بیشتر تشویق شوند.

۶ پیشرفت و رقابت

باید با هدف مشارکت بیشتر، پیشرفت فردی و گروهی و تعامل عاطفی اجتماعی برنامه‌ریزی شود و پیروزی یا باخت در رقابت کمرنگ باشد. چون در ماهیت فعالیت‌های حرکتی، رقابت وجود دارد بنابراین به سازماندهی یا تأکید بر فعالیت‌های رقابتی نیاز زیادی احساس نمی‌شود.

۷ تشکیل گروه و تیم ورزشی

هدف از تشکیل گروه‌های ورزشی، مدیریت و سازماندهی کلاس و همچنین افزایش تجارب ورزشی و تعامل عاطفی - اجتماعی است. بهتر است سرگروه‌ها براساس مقبولیت اجتماعی یا توانایی مدیریت و اداره گروه انتخاب گردند. هر چه تعداد افراد گروه کمتر باشد، احتمال تعامل نیز بیشتر است.

ملاک‌های محتوا و عملکرد در فعالیت‌های حرکتی

ملاک‌های محتوای برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس را می‌توان به ۴ دسته کلی طبقه‌بندی کرد:

- ۱ شایستگی و تبحر حرکتی و مهارتی
- ۲ شناخت مفاهیم و اصول حرکت و مهارت
- ۳ بهداشت، سلامتی و آمادگی جسمانی
- ۴ رفتار تعهدآمیز و مسئولانه در کلاس

ویژگی‌های تجارب یادگیری

الف) تبحر حداقل در یک فعالیت حرکتی برای گذراندن اوقات فراغت در طول زندگی
ب) آگاهی از دانش سلامتی، قوانین و استراتژی‌های چند رشته ورزشی
ج) پذیرش و احترام به اصول بازی خوب و درست
د) التزام به انجام فعالیت جسمانی به‌عنوان بخشی از فعالیت‌های روزانه
ه) امکان دستیابی به فرصت‌های شغلی از طریق شرکت در ورزش
سنجش هدف رشد دانش سلامتی، حرکت و ورزش: هنرآموز می‌تواند از هر موضوع درسی، حتی از آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری آن تا آموزش مهارت و یک الگوی حرکتی بنیادی یا زمینه‌های علمی، اجتماعی و فرهنگی ورزش و داوری رقابت‌های ورزشی آزمون‌های شناختی بسازد.

سنجش هدف رشد عاطفی و اجتماعی در کلاس

اگر چه سنجش رفتارهای عاطفی و اجتماعی مانند همکاری و روحیه ورزشکاری بسیار دشوار است، ولی باید این مفاهیم را به خوبی تعریف و سپس ارزیابی کرد. عدم ارزیابی هر یک از جنبه‌ها و اهداف برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس به رشد و تکامل مطلوب و متعادل فرد منجر نخواهد شد. توجه و مشاهده دقیق رفتارهای هنرجویان و روش مصاحبه در سنجش رفتارهای عاطفی و اجتماعی هنرجویان مفید است.

سؤال کردن از هنرجویان و مشاهده رفتار آنان در موقعیت بازی دو روش قابل استفاده برای هنرآموزان است.

چند سؤال ساده برای ارزیابی هنرجو :

۱ آیا بازی امروز را دوست داشتید؟ چرا؟

۲ آیا اعضای گروه شما در این بازی خوب کار کرده‌اند؟ چرا؟

۳ چه چیزی در این بازی باعث ناراحتی شما شد؟

سنجش محتوای بازی: بازی وسیله خوبی برای رسیدن به بسیاری از اهداف تربیت بدنی در هنرستان است. بهتر است که محتوای بازی با هدف رشد آمادگی جسمانی، توسعه آمادگی حرکتی و مهارتی و به ویژه رشد عاطفی - اجتماعی هنرجویان سنجیده شود.

سنجش هدف تکامل حرکتی و مهارتی: برنامه تربیت بدنی باید ابتدا توانایی و آمادگی حرکتی هنرجویان را افزایش دهد و پس از آن به آموزش مهارت‌های ورزشی بپردازد.

چند سنجش ساده توانایی حرکتی

۱ تعادل ایستا

ایستادن روی یک پا در ۲ دقیقه

۲ تعادل پویا

حرکت روی پنجه پا، در ۱۰ گام به طرف عقب، جلو، چپ و راست

۳ هماهنگی

پیچاندن نخ دور قرقره در هنگام راه رفتن یا گذاشتن کتاب روی سر و راه رفتن روی یک خط ۵ سانتی‌متری

۴ چابکی انگشتان

تماس سریع و متوالی انگشت شست با سایر انگشتان به مدت ۳۰ - ۶۰ ثانیه بدون هیچ گونه اشتباه.

۵ ارزیابی مهارت

اگرچه درجه‌بندی ذهنی مهارت ورزشی براساس مشاهده هنرآموز متداول است، ولی در این روش باید تعداد مشاهدات احتمالی در موقعیت‌ها و فرصت‌های متعدد آموزشی، تمرینی و رقابتی را بسیار افزایش داد.

استفاده از چک لیست‌های مهارتی نیز برای ارزیابی شکل و نتیجه مهارت مفید و ساده است. در این روش هنرآموز می‌تواند اجزای مهم و اساسی یک مهارت را جزء موارد ارزیابی در چک لیست قرار دهد و نتایج ارزیابی هر یک از اجزای مهارت مانند چرخش دست، چرخش مچ و... مشخص سازد.

مهارت‌هایی که در هر رشته ورزشی به‌وسیله هنرآموز انتخاب می‌شود باید چند ویژگی اساسی داشته باشد: سهولت اجرا، نزدیکی شیوه ارزیابی مهارت با اجرای واقعی آن در بازی و ورزش، وابستگی کم به امکانات و زمان، متناسب بودن آزمون برای افراد مبتدی یا ماهر، بنیادی و پایه‌ای بودن مهارت در آن رشته و... از ویژگی‌های اساسی یک آزمون معلم ساخته است. آزمون‌های استاندارد مهارتی نیز وجود دارد که هنرآموز می‌تواند نتایج ارزیابی مهارت را در بین هنرجویان با یک نرم استاندارد یا نمرات هنرجویان یک یا چند کلاس و مدرسه مقایسه کند. اندازه‌گیری و ارزیابی مهارت‌های ورزشی به شکل‌های مختلف باعث اصلاح، تقویت و تشویق در آموزش شده و بخشی از فرایند تدریس هنرآموز را شکل می‌دهد. سنجش سلامتی و رشد آمادگی جسمانی: اندازه‌گیری قد، وزن، ابعاد و نسبت‌های بدنی (طول و پهنای اندام)، وضعیت بدنی، درصد چربی زیرپوستی و... برای آگاهی از وضعیت سلامتی هنرجویان ضروری است. هنرآموزان می‌توانند با تهیه کارت سلامتی برای هر هنرجو اطلاعات مربوط به وضعیت جسمانی و سلامتی او را به صورت محرمانه در اختیار فرد و خانواده اش قرار دهند ضمن آنکه مورد علاقه و توجه هنرجویان نیز هست. اطلاعات حاصل را در طول دوران رشد نیز می‌توان مقایسه کرد. اندازه‌گیری و ارزیابی وضعیت بدنی هنرجویان به‌ویژه در دوره ابتدایی و راهنمایی برای تعیین سلامت اسکلتی و عضلانی بسیار مهم است، زیرا امکان اصلاح بسیاری از ناهنجاری‌های اسکلتی و ضعف عضلانی یا اندامی در این دوره وجود دارد. بنابراین بهتر است ابتدا هنرآموزان اصول حرکات و فعالیت‌های حرکتی روزمره و مورد استفاده هنرجویان را آموزش دهند، سپس با استفاده از ابزارهای ساده و حتی مشاهده دقیق، وضعیت بدنی را بررسی و تمرینات اصلاحی را در هنرستان و منزل تجویز نمایند.

در اندازه‌گیری رشد آمادگی جسمانی توجه به نکات زیر ضروری است:

- ۱ از آزمون‌های محلی یا منطقه‌ای به جای آزمون‌های ملی استفاده شود.
 - ۲ در آزمون‌های آمادگی جسمانی، اجزای مهارتی آزمون به حداقل برسد.
 - ۳ بیشتر بر تدوین اهداف فردی برای افزایش آمادگی جسمانی تأکید شود.
 - ۴ بر خودگردانی یا خودتنظیمی برای پیشرفت آمادگی جسمانی تأکید شود.
 - ۵ نتایج آزمون، محرمانه تلقی شود.
 - ۶ هیچ‌گونه پاداش و جایزه‌ای برای نتایج آزمون در نظر گرفته نشود.
- یکی از موضوعات مهم در اندازه‌گیری آمادگی جسمانی، آگاهی هنرآموز از شرایط اصول استاندارد اندازه‌گیری هر یک از عوامل آمادگی جسمانی است. آگاهی از اصول و دلایل تغییر در آزمون، تأثیر شکل‌های مختلف اجرا روی عضلات و اندام‌ها و رعایت نکات ایمنی شرایط ذهنی و روانی اندازه‌گیری را بهتر می‌سازد.

در مدارس کشور برای اندازه‌گیری عوامل مختلف آمادگی جسمانی مانند انعطاف‌پذیری، استقامت قلبی و عروقی، قدرت و استقامت عضلانی از آزمون کشش عضلات همسترینگ، آزمون آمادگی هوازی با دویدن، کشش بارفیکس و آویزان شدن از آن با آرنج‌های تا شده، شنا روی زمین و دراز و نشست استفاده می‌شود.

انعطاف‌پذیری: برای اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری عضلات خلفی ران (همسترینگ)، عضلات پشت و حتی عضلات دست از آزمون کشش بالا تنه در حالت نشسته استفاده می‌شود. در این آزمون از یک جعبه مدرج به ارتفاع $30/48$ سانتی متر استفاده می‌شود. آزمودنی با پای برهنه در روبه‌روی جعبه قرار می‌گیرد. کف یک پا کاملاً با جعبه تماس دارد و کف پای دیگر با زمین در تماس است و در حالت تا شده قرار می‌گیرد ($5-7/5$ سانتی متر). دست‌ها روی هم گذاشته می‌شود و کف دست پایین به طرف جعبه مدرج به آرامی و بدون ضربه حرکت می‌کند و هنرجو باید بتواند وضعیت خود را تا یک ثانیه حفظ نماید، این مراحل با تا شدن پای دیگر نیز ادامه می‌یابد. بهترین رکورد برای هر طرف بدن محاسبه می‌شود. اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری یا تمرین کششی با زانوهای صاف و کشیده در حالت ایستاده و درازکش به مهره‌های کمر فشار وارد می‌کند.

استقامت قلبی و عروقی: در آزمون‌های اندازه‌گیری آمادگی قلبی-تنفسی یا هوازی عمدتاً از دویدن استفاده می‌شود. دویدن مسافت به طول 800 متر برای کودکان $6-8$ ساله، مسافت 1600 متر برای سنین $9-18$ ساله و یا 6 دقیقه دویدن برای سنین پایین و 12 دقیقه دویدن برای سنین بالاتر پیشنهاد شده است.

قدرت و استقامت عضلانی: برای اندازه‌گیری قدرت و استقامت عضلات شکم از آزمون دراز و نشست استفاده می‌شود. در حالت پاصاف، برخی از عضلات کمر فعال می‌شود و اندازه‌گیری استقامت عضلات شکم دقیق نخواهد بود. علاوه بر این در چنین وضعیتی، فشار زیادی به کمر وارد می‌شود. در حالت پا جمع، زانوها تا شده، چهار عضله ناحیه شکم بیش از عضلات تا کننده ران فعال می‌گردند و فشار کمتری به کمر وارد می‌شود. با اینکه حرکت بالاتنه تا زاویه 90 درجه یک دراز و نشست کامل را نشان می‌دهد، ولی میزان بالا آمدن بالاتنه تا $30-45$ درجه از کف زمین مناسب است زیرا در ابتدای تا شدن، عضلات شکم بسیار فعال اند و پس از آن عضلات بالاتنه و پشت نیز فعال می‌شوند پس دراز و نشست کامل ضرورتی ندارد.

خودارزیابی هنر آموز

هنرآموز تربیت بدنی می‌کوشد تا کیفیت برنامه و فعالیت‌های خود، روش تدریس، مدیریت کلاس، برخورد با شاگردان یا سایر ابعاد مورد نظر برنامه را از دیدگاه هنرجویان و مسئولان هنرستان ارزیابی کند. تعامل و مشاوره با هنرجویان یا تبادل نظر با مسئولان هنرستان به برآوردن نیازهای شاگردان و افزایش محتوای برنامه از یک طرف و پیشرفت و توسعه شغلی هنرآموز تربیت بدنی کمک زیادی خواهد کرد.

طرح درس

نظر به اینکه ارائه طرح درس راه‌گشای تدریس می‌باشد، لازم است هنرآموزان برای اجرای هرچه مطلوب‌تر فرایند یاددهی - یادگیری به برنامه‌ریزی در این زمینه بپردازند. به‌طور کلی فعالیت‌هایی که لازم است برای تدریس انجام شود در سه بخش زیر خلاصه می‌شود:

الف) فعالیت‌های قبل از تدریس

- ۱ طراحی آموزشی
- ۱-۱- تعیین هدف‌های کلی آموزش
- ۱-۲- تعیین هدف‌های توانمندساز
- ۱-۳- تعیین پیش‌نیازهای درس
- ۱-۴- تنظیم سؤالات ارزشیابی تشخیصی
- ۱-۵- تعیین مراحل تدریس با توجه به محتوا
- ۱-۶- تعیین الگوی تدریس (روش تدریس)
- ۱-۷- تعیین رسانه
- ۱-۸- تعیین نظام ارزشیابی
- ۲ پیش‌بینی ایجاد محیط متناسب آموزشی

ب) فعالیت‌های ضمن تدریس

- ۱ فعالیت‌های آغازین درس
- ۲ فعالیت‌های ارائه درس
- ۳ فعالیت‌های تکمیلی درس
- ۴ فعالیت‌های پایانی درس

ج) فعالیتهای بعد از تدریس

۱ بررسی میزان پیشرفت هنرجویان

۲ بررسی میزان موفقیت تدریس در رسیدن به هدفها از نظر محتوا، روش و رسانه

نمونه طرح درس تکمیل شده برای یک جلسه آموزشی

یک نمونه جدول طرح درس پیشنهادی برای یک جلسه آموزشی ارائه می شود که می تواند با توجه به تبحر و تجربه هنرآموزان فعالیت هایی که لازم است برای تدریس به کار برده شود در جدول پیوست اضافه گردد.

۱ دانشی

بیان فواید قابلیت های جسمانی مرتبط با سلامت، تغذیه مناسب، آسیب های ورزشی، حرکات اصلاحی و اطلاعات کلی مهارتی

۲ مهارتی

یادگیری و اجرای صحیح مهارت های ورزشی

۳ نگرشی

رعایت نظم، احترام به حقوق دیگران، ایجاد حس تعامل و همکاری بین هنرجویان و با مربی در یادگیری بهتر مهارت ها

نوع فعالیت	اجزا	اهداف	مراحل اجرایی
سازمان دهی	۱- تعویض کفش و لباس ۲- حضور و غیاب ۳- آماده نمودن تجهیزات ورزشی ۴- استقرار مناسب همه هنرجویان	۱- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی ۲- رعایت مقررات آموزشی ۳- فراهم نمودن وسایل آموزشی و کمک آموزشی مورد نیاز ۴- نظم بخشیدن به هنرجویان جهت شروع گرم کردن	۱- استفاده از کفش و لباس ورزشی ۲- حضور و غیاب توسط هنرآموز ۳- آماده نمودن وسایل مورد نیاز توسط گروهی از هنرجویان و با نظارت هنرآموز ۴- استقرار منظم هنرجویان جهت اقدام به گرم کردن
گرم کردن ۲۵ دقیقه	۱- گرم کردن عمومی بدن	۱- آمادگی دستگاه قلبی-عروقی و تنفس ۲- آمادگی کلی عضلات جهت جلوگیری از آسیب های بدنی ۳- آماده سازی فیزیکی و روانی آنان جهت یادگیری و تمرین	۱- حرکات کششی به صورت پویا و حرکات جنبشی ۲- حرکات نرمشی و جنبشی ۳- دوییدن های استقامتی یا تناوبی
آماده سازی جسمانی	۱- گرم کردن اختصاصی بدن	۱- پیشگیری از صدمات حین پرداختن به فعالیت های مهارتی ۲- تقویت توان و عملکرد عضلات درگیر در مهارت	۱- انجام حرکات کششی و جنبشی و تمرینات اختصاصی در عضلات درگیر در اجرای مهارت بدون وسیله و یا استفاده از وسیله (توپ و...)
مرور و آموزش مهارتی	۱- مرور مهارت آموزش داده شده ۲- آموزش مهارت جدید	۱- رفع اشکالات مهارتی در مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته در هنرجویان ۲- تثبیت الگوی صحیح اجرای مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته	۱- اجرای مهارت توسط هنرجویان، نظارت و رفع اشکالات مهارتی توسط هنرآموز ۲- انجام تمرینات مختلف در ارتباط با مهارت های مورد نظر با نظارت هنرآموز
۴۵-۵۰ دقیقه پیاده کردن هدف	۱- آموزش مهارت جدید	۱- ایجاد علاقه مندی در یادگیری و اجرای درست این مهارت ۲- آموزش مقدماتی مهارت جدید از طریق نمایش اجرای صحیح مهارت	۱- نمایش اجرای صحیح مهارت جدید و بیان نکات کلیدی توسط هنرآموز ۲- تفکیک اجزای مهارت در اجرا به صورت جزء به جزء
تمرین و بازی	۱- تمرین مهارتی	۱- یادگیری صحیح مراحل مختلف اجرای مهارت جدید، همراه با تعامل فردی و گروهی ۲- اجرای کامل و درست مهارت توسط هنرجویان	۱- تمرین مهارت به شکل فردی و گروهی، ساده و ترکیبی با مهارت های قبلی ۲- مشاهده بازخورد و رفع اشکالات اجرایی مهارت توسط هنرآموز
	۲- بازی ورزشی	۱- ایجاد انگیزه به موجب هیجان حاصله از حس رقابت در بازی ۲- توانمند نمودن هنرجویان در به کارگیری مهارت ها در بازی	۱- پرداختن به فعالیت، بازی گروهی و تیمی با نظارت هنرآموز ۲- مشاهده بازخورد و اصلاح اشتباهات و ذکر توضیحات لازم
	۱- سرد کردن بدن	۱- کاهش ضربان قلب و تنفس و بازگشت به حالت طبیعی ۲- بازسازی انرژی تخلیه شده در طول فعالیت ۳- دفع اسیدلاکتیک موجود در اثر فعالیت	۱- اقدام به دوییدن آهسته و آرام ۲- حرکات کششی به صورت پویا و ایستا در عضلات درگیر ۳- انجام حرکات ریلکسیشن و نفس گیری
به حالت اولیه	۲- پایان کار کلاسی	۱- حفظ و نگهداری وسایل ورزشی ۲- ایجاد همکاری بین هنرجویان و احساس مسئولیت ۳- رعایت نکات بهداشتی و انضباط	۱- جمع آوری وسایل با کمک گرفتن از هنرجویان ۲- شست و شوی دست و صورت ۳- تعویض کفش و لباس

اصول انتخاب ارزشیابی پیشرفت تحصیلی در رشته تربیت بدنی

- ۱ ارزشیابی متنوع و مستمر برای سنجش میزان یادگیری شایستگی‌های عمومی و حرفه‌ای
- ۲ استفاده از نمونه‌های ارزیابی به منظور سنجش شایستگی‌های کسب شده توسط هنرجو
- ۳ ارزشیابی منصفانه و بر مبنای اندوخته‌های هنرجویان
- ۴ فراهم نمودن شرایط مناسب فضای ورزشی قبل از انجام ارزشیابی
- ۵ اجرای بخشی از فرایند ارزشیابی در بستر کار گروهی و با همکاری اعضای گروه
- ۶ ارزشیابی مداوم و مستمر پیشرفت تحصیلی حین انجام کار به‌عنوان بخشی از فرایند یادگیری
- ۷ جداول نرم‌های آمادگی جسمانی و مهارتی
- ۸ استفاده از مدارک صلاحیت حرفه‌ای به‌عنوان ملاک گذر از دوره کسب استاندارد شایستگی حرفه‌ای و عمومی

صلاحیت‌های حرفه‌ای هنرآموزان رشته تربیت بدنی

- ۱ مدرک تحصیلی
حداقل لیسانس در یکی از رشته‌های ورزشی
- ۲ مدرک حرفه‌ای
گذراندن دوره‌های تخصصی مربی‌گری - داوری
گذراندن دوره‌های ضمن خدمت روش‌های تدریس و مهارت‌های حرفه‌آموزی
- ۳ تجربه کاری
داشتن حداقل سه سال کار تجربی در این زمینه
گواهینامه سلامت فیزیکی - حرفه‌ای
احراز نمره اجتماعی بودن از طریق اجرای تست هالند

اصول انتخاب راهبردهای یاددهی - یادگیری در رشته تربیت بدنی

- ۱ درک و تفسیر پدیده‌های طبیعی
- ۲ طراحی فرصت‌ها و موقعیت‌های یادگیری نسبت به محیط کار واقعی
- ۳ تقویت انگیزه دانش‌آموزان با برگزاری اردوهای ورزشی

- ۴ امکان درک قوانین کلی
- ۵ ایجاد تفکر نقادانه به منظور کشف روابط با توجه به اصول بیومکانیک، فیزیک و کاربرد آن در حرکات ورزشی
- ۶ ایجاد فرصت به منظور بروز خلاقیت در برگزاری مسابقه با سایر مدارس: کاپ، مدال، حکم
- ۷ ایجاد شرایط لازم برای انجام کار گروهی
- ۸ تعامل هنرجویان با هنرآموز و مشارکت در فرایند آموزش
- ۹ استفاده از فناوری‌های نوین
- ۱۰ انجام بازی‌ها و تمرینات مسابقات (نظم‌پذیری، قانون‌مندی، همکاری‌های اجتماعی، تحمل شکست)
- ۱۱ حضور در کانون‌های ورزشی (دانش‌آموزی-باشگاهی) به صورت کمک مربی آموزش می‌دهند یا رفع عیوب تکنیکی تاکتیکی می‌کنند.
- ۱۲ حضور در جشنواره‌های ورزش همگانی، مسابقات علمی - عملی ورزشی بین هنرستان‌ها، مسابقات قهرمانی مدارس کشور
- ۱۳ پس از درس با ارائه تمرین به هنرجویان به صورت گروهی آنها را به یادگیری بهتر ترغیب کنند. استفاده از روش‌های به چالش کشیدن بهینه هنرجویان در هنگام تدریس
- ۱۴ توجه به این نکته که خود هنرجو بهترین روش را برای خود انتخاب می‌کند.
- ۱۵ ترسیم فضاهای ورزشی در ابعاد مختلف و در مکان‌های مناسب
- ۱۶ طراحی تاکتیک‌های مختلف در ورزش‌های مختلف (انفرادی گروهی یا اجتماعی)
- ۱۷ فعالیت در کانون‌های ورزشی و باشگاهی (تأکید بر وظایف تیمی هر نفر در مسابقه به‌ویژه کاپیتان) و ایجاد فرصت برای هنرجویان، به منظور مدیریت سایر هنرجویان در نقش کاپیتان
- ۱۸ بحث و گفت‌وگو در مورد تاکتیک‌های تیمی متناسب با اعضای تیم، ارائه کنفرانس در خصوص روش‌های جدید اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، تاریخچه و قوانین جدید تدوین شده
- ۱۹ استفاده از فیلم‌های آموزشی و وسایل کمک آموزشی از جمله: فتو فینیش، ویدئوچک، توپ هوشمند، تمرینات آیزوکننتیک و تقویت عضلات با استفاده از روش‌های تقویت عضلات
- ۲۰ تمرینات ذهنی یا PRACTICMENTAL