



فنون و روش‌های تدریس در تربیت بدنی

ویران

نسترن سجادی

دانشجوی دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران

دکتر سپیده قطنیان

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

فائزه خندابی

دانشجوی دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی

سرشناسه	:	سجادی، نسترن، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	:	فنون و روش‌های تدریس در تربیت‌بدنی / مؤلفان نسترن سجادی، سپیده قطنیان، فائزه خندابی؛ ویراستار سید علیرضا گشتایی.
مشخصات نشر	:	تهران: الماس دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	[۱۵۰]ص: مصور، جدول.
شابک	:	۱۵۰۰۰۰ ریال ۲-۱۶۳-۱۸۹-۶۰۰-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۱۴۷ - ۱۵۰].
موضوع	:	ورزش مدارس — راهنمای آموزشی
موضوع	:	School sports-- Study and teaching
موضوع	:	تربیت‌بدنی — راهنمای آموزشی
موضوع	:	-- Study and teachingPhysical education and training
موضوع	:	ورزش مدارس — ایران — برنامه‌ریزی
موضوع	:	School sports -- Iran-- planning
شناسه افزوده	:	قطنیان، سپیده، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	:	خندابی، فائزه، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	:	۹۱۰ ف ۳۶۱/ GV۳۶۱
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۲۰۷۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۰۹۷۳۱۹

فنون و روش‌های تدریس در تربیت‌بدنی

مؤلفان: نسترن سجادی - سپیده قطنیان - فائزه خندابی

ویراستار: سید علیرضا گشتایی

شمارگان: ۱۰۰ جلد

تاریخ چاپ: اول-۱۳۹۷

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۲-۱۶۳-۱۸۹-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: الماس دانش؛ تلفن: ۶۶۶۱۲۵۶۹۴ (۲۱)

آدرس: میدان انقلاب خیابان کارگر جنوبی خیابان رشتچی بن‌بست اول پلاک ۴ طبقه اول واحد

فهرست

۶	پیشگفتار
۸	مقدمه
۸	فلسفه تربیت بدنی
۱۰	اهداف تربیت بدنی
۱۲	تربیت بدنی و تعلیم و تربیت
۱۴	حوزه های تربیتی در تربیت بدنی
۱۵	حوزه عاطفی
۱۶	حوزه روانی و اجتماعی
۱۷	ورزش
۲۰	فاکتورهای آمادگی جسمانی
۲۲	طبقه بندی رشته های ورزشی
۲۳	بازی
۲۴	انواع بازی
۲۴	فلسفه مربیگری
۲۶	مربی کیست؟
۲۸	انواع معلمان
۳۰	اهمیت حضور مربی در محل انجام فعالیت ها
۳۱	روش های اداره کلاس
۳۲	برخی از وظایف مربیان
۳۲	آگاهی از سلامت ورزشکاران
۳۵	آشنایی با کمک های اولیه
۳۹	مربی به عنوان یک الگو
۴۱	ارزیابی ورزشکاران

۴۲	مهارت‌های فردی و اجتماعی در ورزشکاران
۴۲	اعتماد به نفس در ورزشکاران
۴۵	مهارت‌های ارتباطی مورد نیاز مربیان
۴۸	نحوه اتخاذ تصمیم توسط مربی
۴۹	برقراری انضباط و تعیین مقررات
۵۲	آیا مربیان می‌توانند خود را ارزیابی کنند؟
۵۴	تیپ‌های شخصی در ورزشکاران
۵۵	فعالیت بدنی معلمان
۵۷	محتوای آموزش
۵۹	تدریس
۶۱	یادگیری
۶۶	مراحل سه‌گانه تدریس
۶۷	انواع هدف‌های تعلیم و تربیت
۶۹	طبقه‌بندی اهداف در تدریس
۶۹	هدف‌های رفتاری در حیطه شناختی
۷۲	هدف‌های رفتاری در حیطه روانی- حرکتی
۷۵	روش سخنرانی (مربی محور، توضیح شفاهی)
۷۶	روش ابتکارات ذهنی (روش اکتشافی، ورزشکار محور)
۷۷	روش مباحثه
۸۱	آموزش چهره به چهره
۸۷	دوره ابتدایی
۹۰	اهداف کلی تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی
۹۱	اهداف نگرشی
۹۲	محتوای درس تربیت‌بدنی
۹۴	مکان درس تربیت‌بدنی

۹۶.....	مدیریت کلاس.....
۱۰۰.....	حضور و غیاب.....
۱۰۳.....	سوت ورزشی و نظم کلاس.....
۱۰۴.....	اهداف عمومی تربیت بدنی در وزارت آموزش و پرورش.....
۱۰۵.....	اهداف کلی تربیت بدنی در حوزه وزارت آموزش و پرورش.....
۱۰۶.....	اهداف درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی.....
۱۰۷.....	مفهوم تدریس.....
۱۰۹.....	مراحل تدریس.....
۱۱۲.....	ارزیابی مهارت.....
۱۱۳.....	تربیت بدنی در دوره ابتدایی - پایه اول.....
۱۳۰.....	ویژگی های جسمانی - حرکتی.....
۱۳۱.....	ویژگی های شناختی یا ذهنی.....
۱۳۱.....	ویژگی های عاطفی اجتماعی.....
۱۳۲.....	نیازها.....
۱۳۳.....	اهداف پایه ششم ابتدایی.....
۱۳۶.....	ابزارهای جمع آوری اطلاعات.....
۱۳۷.....	اصول برنامه ریزی و تنظیم طرح درس.....
۱۳۸.....	مراحل برنامه ریزی.....
۱۴۲.....	اصول روانی انتخاب فعالیت ها.....
۱۴۳.....	اصول اجتماعی انتخاب فعالیت ها.....
۱۴۵.....	اهداف آموزشی مقطع راهنمایی.....
۱۴۵.....	حیطه شناختی.....
۱۵۵.....	منابع.....

پیشگفتار

هدف از ارائه مطالب حاضر در این کتاب، بهبود روش آموزشی و ارتقاء سطح بینش، اندیشه و کارکرد شما مربیان و معلمان است؛ چه بسیار از این نکات است که خود به آن واقف هستید اما فقط دانستن کافی نیست بلکه عمل به دانسته‌هاست که دانش را ارزشمند می‌نماید. معلمی مانند هر حرفه دیگری فراز و نشیب‌هایی دارد، اگر شما آمادگی لازم برای روبرو شدن با آن‌ها را داشته باشید، موفقیت‌های شما بیشتر خواهد شد. احتمال موفقیت برای آن دسته از معلمانی که مهارت‌های خود را به نحو مؤثرتری پرورش می‌دهند، بیش از افرادی است که از عهده این کار بر نمی‌آیند. تربیت بدنی و ورزش یکی از پایه‌های اصلی تعلیم و تربیت هر جامعه بوده که به‌عنوان یک ورزش 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 پُراهمیت یافته است. به‌طوری‌که 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. معلمان موفق به ورزشکاران کمک می‌کنند تا از تسلط یافتن بر مهارت‌های تازه، رقابت با دیگران و داشتن احساس خوب نسبت به خود لذت ببرند. معلمان موفق علاوه بر آموزش مهارت‌های ورزشی، مهارت‌هایی که برای زندگی در جامعه لازم است را به دانش‌آموزان می‌آموزند. نحوه آموزش و تمرین شما به‌عنوان یک معلم در ارتقاء سطح مهارت‌ها و نمایش مطلوب آن‌ها و درنهایت موفقیت دانش‌آموزانتان بسیار ضروری است. مربیگری نیز مانند هر حرفه دیگری فراز و نشیب‌هایی دارد؛ اگر شما آمادگی لازم برای روبرو شدن با آن‌ها را داشته باشید، موفقیت‌های شما بیشتر خواهد شد. احتمال موفقیت برای آن دسته از مربیانی که مهارت‌های مربیگری خود را به نحو مؤثرتری پرورش می‌دهند، بیش از افرادی است که از عهده این کار بر نمی‌آیند.

مربیان موفق علاوه بر استادی در فنون و مهارت‌ها، می‌دانند چگونه مهارت‌ها را آموزش دهند؛ مربیان موفق به ورزشکاران کمک می‌کنند تا از تسلط یافتن بر مهارت‌های تازه، رقابت با دیگران و داشتن احساس خوب نسبت به خود لذت ببرند. مربیان موفق علاوه بر آموزش مهارت‌های ورزشی، مهارت‌هایی که برای زندگی در جامعه لازم است را به ورزشکاران می‌آموزند. موفقیت در مربیگری یک مبارزه است و نیاز به کار و تلاش بسیار و زمان برای آموختن و کسب تجربه دارد. باید توجه داشت مهارت‌های مربیگری یک‌شب به دست نمی‌آید و برای موفقیت تنها داشتن حسن نیت کافی نیست، بلکه به دانشی که مهارت‌های مربیگری را توسعه دهد نیاز است. این کتاب می‌تواند شروع خوبی باشد تا با روشن کردن برخی مسائل در زمینه تدریس البته به زان ساده واقع شود؛ به همین منظور سعی داشتیم تا با ارائه اطلاعات لازم و ضروری به مربیان ساده، آن‌ها را در اختیار مربیان و معلمان تربیت‌بدنی قرار دهیم، تا شاید بتوانیم قدمی هرچند کوچک در این راستا برداریم. همچنین در این راستا پذیرای پیشنهادهای و راهنمایی‌های شما خدگن گرامی می‌باشیم تا ما را در اثربخشی هرچه بیشتر کتاب حاضر یاری رسانید.

مؤلفان

نسترن سجادی

دانشجوی دکترای تربیت بدنی، علوم ورزشی دانشگاه تهران

دکتر سید قطنیان

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، استاد اسلامشهر

فائزه خندابی

دانشجوی دکترای تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

nastaran.sajadi@ut.ac.ir