

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 این که 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 به‌کار بستن آن، از درک کامل‌تری برخوردار سازند. چه گروه از معلمان توانایی آشکارسازی انگیزه درونی هنرجویان را دارند؟

معلمانی 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 معلم 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 اجراء است.

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 مدرسه 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.

■ هنرآموزان محترم

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 پرورش مهارت‌های جسمانی - حرکتی در اختیار شما قرار می‌گیرد.

روش و متدولوژی تدوین این برنامه مبتنی بر شایستگی محوری است. لذا آموزش هر کدام از واحدهای یادگیری زمان خاص خود و شیوه‌های ارائه خاص خود را نیاز دارد، به همین لحاظ در مجموعه حاضر 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 سؤالات خود باشند و آنها را به سمت اجرای بهتر تمرینات و فعالیت‌ها هدایت خواهد کرد.

پس از آن مباحث درسی آغاز می‌شود و سپس بخشی تحت عنوان فعالیت‌های کلاسی و فعالیت‌های پژوهشی و غیرکلاسی 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 غیرکلاسی

تمریناتی است که مبتنی بر مطالعه بیشتر و انجام آن به کلاس 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 دانش‌آموزمحوری می‌باشد که می‌تواند یادگیری او را عمیق‌تر نماید. در مجموعه حاضر تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم و با استعانت از خداوند متعال و کمک از نیروهای متخصص و متعهد دانشگاهی و همکاران آموزش و پرورش و متخصصان و کارشناسان حوزه تربیت بدنی و ورزش 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 دهد و باعث اعتلای برنامه شود. در این مجموعه سعی شده است که از روش‌های متفاوتی برای اجرای برنامه کمک گرفته شود و از آنجا که روش شناسی (متدولوژی) برنامه هم با سال‌های گذشته متفاوت است، لذا روش تدریس خاص خود را می‌طلبید. در پایان از همه شما همکاران عزیز تقاضا می‌کنیم که در هنگام اجرای برنامه هرگونه پیشنهاد و روشی که می‌تواند کاستی‌ها و کمبودها را جبران نماید به گروه برنامه‌ریزی رشته تربیت بدنی ارسال نمایید تا در سال‌های آینده از آن استفاده شود.

گروه مؤلفان

- 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 این که 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 پیشنهادها در 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 پربرتر فراهم سازید.
- ۸ هر درس را با نام خدا و با یک پیام مرتبط با موضوع آغاز شود. مثال: کودک سالم = جامعه سالم آغاز نمایید.
- ۹ با توجه به هدف توانمندسازی، 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 محتوا درس با طرح یک فعالیت ذهن انگیزی مانند طرح سؤال، نمایش فیلم و نمایش تصویر شروع می‌شود.
- 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 بر اساس مفاد قانون اساسی برنامه درسی ملی، طرحی که بر اساس 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 دوره دیده (تعلیم دیده) 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 روز افزون مسائل تربیتی و آموزشی در تربیت بدنی، ضرورت دارد که برنامه آن در هنرستان‌ها معطوف به موارد زیر باشد:

- علمی 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.
 - توانمند سازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت.
 - به‌کارگیری روش‌های درست انجام فعالیت‌های ورزشی.
 - ارتقاء توانایی‌های بدنی، حرکتی و مهارتی.
 - پیشگیری از ایجاد بیماری‌ها و جلوگیری از اختلال و معلولیت‌های اندامی از طریق ورزش.
- از این رو 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.

نیازسنجی را می‌توان به عنوان حلقه گمشده نظام برنامه‌ریزی درسی نام برد. نیازهای آموزشی نشان‌دهنده تقاضاهای آموزشی و مبنایی برای برنامه‌ریزی و تدوین محتوای آموزشی است، با بررسی وضعیت بازار کار در رشته تحصیلی از مجموع بیست میلیون و پانصد هزار شاغل در کشور تعداد ۱۸۶۱۸ نفر دارای تحصیلات فنی و حرفه‌ای و کاردانی و سطوح ۳ و ۵ استاندارد آموزش بین‌المللی می‌باشند که معادل ۰/۰۰۹ درصد کل مشاغل در سال ۱۳۹۰ می‌باشد و در حدود ۷۴/۶ درصد شاغلین با این رشته و سطوح تحصیلی مرد و بقیه زن هستند. بر اساس اطلاعات و آمار داده شده تعداد هنرجویان تربیت‌بدنی در سال ۹۱-۹۰ در مجموع ۸۳۵۸ نفر که از این تعداد ۴۹۴۲ نفر پسر و بقیه دختر هستند و بر اساس همین گزارش تعداد کلاس‌های سال سوم پسران در مجموع ۱۸۸ و دختران ۱۳۹ کلاس می‌باشد.

تعداد شاغلین در این واحد حرفه از مجموع بیست میلیون و پانصد هزار نفر در کشور تعداد ۳۳۸۰۳ نفر دارای واحد حرفه (شغل) ورزشکار می‌باشند که معادل ۰/۰۹۹ درصد کل شاغل در سال ۱۳۹۰ می‌باشد که از این تعداد، حدود ۵۶/۹ درصد مرد و بقیه زن هستند. همچنین با توجه به وضع کمی منابع انسانی بخش ورزش کشور به استناد مدارک وزارت ورزش و جوانان مشخص می‌شود که در قبال هر چند نفر جمعیت یک مربی و یا سایر نیروهای آموزش دیده وجود دارد. با بررسی وضع نیروی منابع انسانی، به ازای هر ۷۰۰ نفر جمعیت تنها یک مربی ورزش وجود دارد که این نسبت در سایر کشورها بهتر است، بنابراین می‌توان گفت که از این نظر ورزش با کاستی روبه‌روست.

مطابق جدول زیر به ازاء هر ۱۰۶۲ دانش‌آموز یک معلم و دبیر ورزش وجود دارد. برای هر ۱۳۲۲ دانش‌آموز یک مربی ورزش و به ازاء هر ۱۴۲۳ دانش‌آموز یک داور ورزش در کشور مشغول فعالیت است. همچنین به ازاء هر ۱۳۲۲۶ دانش‌آموز تنها یک کارشناس ورزشی وجود دارد.

مطابق همین جدول و سرانه‌های به‌دست آمده به ازاء هر ۱۳۳۵ دانش‌آموز پسر یک مربی و به ازاء هر ۱۲۲۹ دانش‌آموز دختر یک مربی زن وجود دارد. در مورد تعداد داوران داده‌های مربوط نشان می‌دهد که به ازاء هر ۱۰۹۰ دانش‌آموز پسر یک داور مرد و به ازاء هر ۱۹۴۲ دانش‌آموز دختر یک داور زن وجود دارد.

به ازاء هر ۹۰۵ نفر دانش‌آموز پسر و هر ۱۲۱۱ نفر دانش‌آموز دختر تنها یک معلم یا دبیر تربیت‌بدنی و ورزش در مقاطع دبستان، راهنمایی و دبیرستان وجود دارد. به ازاء هر ۹۵۳۵ نفر دانش‌آموز پسر و هر ۲۰۵۰۶ نفر دانش‌آموز دختر تنها یک کارشناس ورزشی وجود دارد.

مطابق جدول، ناظر و ارزیاب ورزشی برای نظارت بر حسن انجام امور رویدادهای ورزشی به صورت سازمان یافته موجود نمی‌باشد.

ردیف	شرح	مرد		زن		جمع
		تعداد	تعداد دانش آموزان پسر تحت پوشش	تعداد	تعداد دانش آموزان دختر تحت پوشش	تعداد دانش آموزان تحت پوشش
۱	مربیان ورزش	۱۳۳۵	۶۷۸۶	۱۲۲۹	۶۷۷۶	۱۳۵۶۲
۲	داوران ورزش	۱۰۹۰	۸۳۱۴	۱۹۴۲	۴۲۸۷	۱۲۶۰۱
۳	معلمان و دبیران ورزش	۹۰۵	۱۰۰۱۳	۱۲۱۱	۶۸۵۷	۱۶۸۸۸
۴	کارشناسان ورزش	۹۵۳۵	۹۵۰	۲۰۵۰۶	۰۶	۱۳۵۶
۵	مدیران اجرایی	۲۳۸۳۷	۳۸۰	۴۹۲۶۴	۱۶۹	۵۴۹
۶	ناجیان غریق	۹۱۴۱	۹۹۱	۲۸۱۲۷	۲۶۹	۱۲۸۷
۷	ناظران ورزش					

منبع: حسن زاده، ۱۳۸۰

سازمان آموزش و پرورش (گزارش تعداد معلمان و دبیران تربیت بدنی)

در نهایت هدف عمده این طرح، ارتقاء سطح دانش و تخصص نیروی انسانی مورد نیاز است و تأکید آن بیشتر بر مربیان، مدیران ورزشی می باشد که در این طرح بر ارتقاء سطح دانش و تخصص مربیان از طریق افزایش مهارت های آنان، ایجاد فرصت های شغلی و برگزاری دوره های آموزشی کوتاه مدت یا بلندمدت توجه شده است و برای انجام این امر در این رشته به ارائه ۱۰ وظیفه شغلی و ۷۴ تسک و هر تسک دارای مراحل کاری که مختلف به تحلیل آن پرداخته شده است، با این امید که بتواند نیازهای بازار کار و نیازهای آموزشی این رشته را برآورده نماید.

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.
- مشاوره 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.

فصل ۲

معرفی واحدهای یادگیری

درس پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی 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 یک مسیر افقی از ساده به پیچیده 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 پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی که قابلیت انتقال دارد، محقق می‌شود.



سازماندهی محتوی شایستگی‌های مورد انتظار

شایستگی‌های فنی

- ۱ بدنسازی عمومی
- ۲ ژیمناستیک (دختران و پسران)
- ۳ دو و میدانی
- ۴ شنا (کراول سینه، کراول پشت)
- ۵ کشتی (پسران) / ابروبیک (دختران)

شایستگی‌های غیرفنی در رشته تربیت بدنی

در این رشته پس از مطالعه و بررسی کارشناسی توسط اعضاء 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 آن که 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 در آموزش 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

درس پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی در قالب پودمان‌های مستقل و تکالیف کاری مجزا از هم تعریف می‌شود، که عبارت‌اند از: بدنسازی عمومی، ژیمناستیک، دوومیدانی، شنا و کشتی (پسران) و ایروبیک (دختران)

مسیر یادگیری درس سال دهم – پرورش مهارت‌های جسمانی – حرکتی

بدنسازی عمومی

ژیمناستیک
(دختران و پسران)

شنا

دو و میدانی

کشتی (پسران)
ایروبیک (دختران)

پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی

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	۱	توجه به یادگیری مستمر خویش در کسب مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۱ توجه به صفات الهی برای رشد یک انسان متعالی از طریق انجام مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۱ توجه به ارتباط مؤثر و کار تیمی هم‌زمان با توسعه مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۱ درک تأثیر حفظ فضای طبیعی پاک بر انجام فعالیت‌های جسمانی - حرکتی
	۲	درک کسب روحیه نشاط و شادابی خود در انجام مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۲ تأمل در مددجویی از خداوند هنگام انجام مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۲ درک قانونگرایی از طریق انجام مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۲ توجه به بهداشت محیط‌های ورزشی در نشاط‌آفرینی هنگام انجام مهارت‌های جسمانی - حرکتی
	۳	کشف توانایی‌های جسمی - حرکتی بنیادی خود از طریق ورزش‌های پایه و مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۳ درک نقش فعالیت‌های جسمانی - حرکتی بنیادی در تجلی صفات خداوند	۳ توجه به گسترش مهارت‌های جسمانی - حرکتی بین خانواده و دوستان محله و...	۳ تأمل در استفاده بهینه از منابع طبیعی با توجه به استانداردهای آموزشی
ایمان و باور	۱	باور به نقش کارآفرینی در یادگیری فعالیت‌های جسمانی - حرکتی	۱ ایمان به عمل صالح برای رسیدن به توانایی‌های جسمانی - حرکتی	۱ التزام قلبی به توسعه مهارت‌های جسمانی - حرکتی بین اقشار مختلف جامعه	۱ باور به نقش فعالیت‌های جسمانی - حرکتی در توسعه سرمایه‌های طبیعی
	۲	باور به توانایی خود هنگام انجام مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۲ باور به ظلم‌ستیزی از طریق فعالیت‌های جسمانی - حرکتی	۲ اعتقاد به مشارکت بیشتر جامعه در انجام مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۲ باور به نقش مؤثر اسراف نکردن هنگام انجام فعالیت‌های جسمانی - حرکتی
	۳	پذیرش تأثیر مهارت‌های جسمانی - حرکتی بر رشد و توسعه فردی	۳ اعتقاد به حفظ حقوق اعضاء و جوارح هنگام انجام مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۳ ایمان به توانمندی انسانی در کاهش آسیب‌های اجتماعی از طریق انجام مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۳ اعتقاد به محافظت از فضا‌های ورزشی برای نسل‌های آینده هنگام انجام مهارت‌های جسمانی - حرکتی
علم (کسب معرفت، شناخت، بصیرت و آگاهی)	۱	به‌کارگیری اصول اجرای مهارت‌ها با تأکید بر اخلاق ورزشی	۱ شناخت توانایی‌های خدادادی در به‌کارگیری مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۱ آگاهی از نقش ارتباط مؤثر در بهبود توسعه توانایی‌های جسمانی - حرکتی	۱ آگاهی از پیامدهای رعایت نکردن بهداشت فردی در محیط‌های انجام مهارت‌های جسمانی - حرکتی (استخر - پیست - چمن و...)
	۲	راه‌های تقویت خودباوری از طریق انجام مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۲ تقویت روحیه پرهیزکاری در هنگام آموختن تمرینات مربوط به مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۲ ایجاد روحیه امید و نشاط در دیگران از طریق اجرای زیبای مهارت‌های جسمانی - حرکتی در محیط‌های ورزشی	۲ آگاهی از روحیه مسئولیت‌پذیری در حفظ محیط‌های ورزشی در زمینه مهارت‌های جسمانی - حرکتی
	۳	شناخت قابلیت‌های فردی به‌منظور توانمندی در اجرای تکنیک‌ها	۳ شناخت خدا بر پایه زیبای شناختی از طریق انجام مهارت‌های جسمانی - حرکتی	۳ آگاهی از اصول صحیح تکنیک‌های جسمانی - حرکتی برای انتقال به هم‌کلاسی و هم تیمی	۳ آگاهی از روش‌های حفظ محیط‌های طبیعی در حین اجرای مهارت‌های جسمانی - حرکتی

عناصر	عرصه	رابطه با خوبشتن (روح، روان و جسم)	رابطه با خدا	رابطه با خلق خدا (سایر انسان ها)	رابطه با خلقت
عمل (کار، تلاش، اطاعت، عبادت، مجاهدت، کار آفرینی، مهارت و...)	<p>۱ به کارگیری فناوری های نوین در یادگیری مؤثر تکنیک های مهارت های جسمانی-حرکتی</p> <p>۲ عمل به مصداق بیت «همت بلند دار که مردان روزگار، از همت بلند به جایی رسیده اند» برای ارتقاء مهارت های جسمانی-حرکتی</p> <p>۳ پیروی از فرامین مری و معلم در مهارت های جسمانی-حرکتی</p>	<p>۱ تلاش برای آموختن مهارت های جسمانی-حرکتی بر اساس نگرش سیستمی (انسان جزئی از سیستم آفرینش)</p> <p>۲ متخلق به اخلاق اسلامی در یادگیری و یاددهی مهارت های جسمانی-حرکتی</p> <p>۳ تأسی به روایت «از تو حرکت از خدا برکت» با تلاش وافر در اجرای مهارت های جسمانی - حرکتی</p>	<p>۱ مجاهدت برای تشویق همسایگان، خانواده به آموختن مهارت های جسمانی - حرکتی</p> <p>۲ ایجاد اشاعه روحیه عدالت خواهی بر اساس آموزه های ورزشی مهارت های جسمانی- حرکتی</p> <p>۳ انتقال آموخته های خود در زمینه آمادگی جسمانی با تأکید بر سلامت افراد، خانواده، همسایگان و...</p>	<p>۱ کسب اطلاعات از شرایط مناسب محیط زیست برای انجام تمرینات مهارت های جسمانی-حرکتی</p> <p>۲ تلاش در جهت رعایت قوانین حاکم بر طبیعت در هنگام انجام فعالیت های شنا، دو و میدانی و... مهارت های جسمانی-حرکتی</p> <p>۳ کسب مهارت های لازم جهت جلوگیری از آلودگی های زیست محیطی در اجرای ورزش های جسمانی-حرکتی</p>	
	<p>۱ تزکیه نفس با استمرار در تمرینات به منظور تحقق هدف یادگیری مادام العمر</p> <p>۲ تلاش خویش برای متخلق شدن به اخلاق اسلامی در اجرای تمرینات ورزشی</p> <p>۳ تقویت ملکات نفسانی (صداقت، شجاعت و...) خود از طریق انجام مهارت های جسمانی - حرکتی</p>	<p>۱ تفکر در صفات خدا که در احادیث و روایات ذکر شده برای رشته های شنا و دو و میدانی</p> <p>۲ احترام به شایستگی فردی با حفظ صفت عدالت خداوندی</p> <p>۳ تقدم ملکات نفسانی در حفظ اصول اخلاقی در اجرای مهارت های جسمانی - حرکتی</p>	<p>۱ ارتباط مؤثر و در چهارچوب اخلاق حرفه ای با مربیان و سایر فراگیران</p> <p>۲ تلاش در جهت تقویت روحیه جمع گرایی در حین اجرای تمرینات فردی مهارت های جسمانی-حرکتی</p> <p>۳ اهمیت به حریم های تعریف شده فردی در رشته های مربوط به مهارت های جسمانی-حرکتی در هنگام اجرای آنها</p>	<p>۱ به کارگیری فناوری نوین در تمرینات ضمن حفظ و حراست از زمین ها و فضاها و اماکن ورزشی</p> <p>۲ توجه به طبیعت جهت تقویت روحیه نشاط و شادابی در حین اجرای فعالیت ها</p> <p>۳ ارزش گذاری به مهارت های بنیادی از طریق گسترش رشته های مرتبط در محیط های طبیعی مانند پارک ها و...</p>	

زمان آموزش واحدهای یادگیری

درس پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی

ردیف	واحدهای یادگیری	کارها	زمان (ساعت)
۱	بدنسازي عمومي	انواع فاکتورهای آمادگی جسمانی و تمرینات آن انواع آزمون‌های آن	۶۰
۲	ژیمناستیک (دختران و پسران)	حرکات بنیادی - انواع غلت‌ها، چرخ و فلک، بالانس و پیچ‌ها	۶۰
۳	دو و میدانی	حرکات بنیادی (پایه) دوها، دوهای سرعت، دوهای نیمه استقامت و استقامت، دوهای با مانع، دوهای امدادی، پرش‌ها، پرش طول، ارتفاع، سه‌گام، پرتاب‌ها	۶۰
۴	شنا	غوطه‌وری، سرخوردن حرکت دست و پا (دو شنا) هماهنگی دست و پا در نفس‌گیری، استارت برگشت	۶۰
۵	کشتی (پسران) ایروبیک (دختران)	آماده‌سازی، نظام‌های درگیری با حریف، گاردهای کشتی، فنون اصلی و بنیادی کشتی آزاد و فرنگی، سرد کردن ایروبیک: آماده‌سازی، تکنیک‌های بنیادی، زنجیره‌های حرکتی، زنجیره‌های حرکتی ترکیبی و متنوع	۶۰
مجموع			۳۰۰

بودجه‌بندی زمانی درس ۱ پایه دهم: پرورش مهارت‌های جسمانی - حرکتی

این درس شامل پنج واحد یادگیری به شرح زیر است:

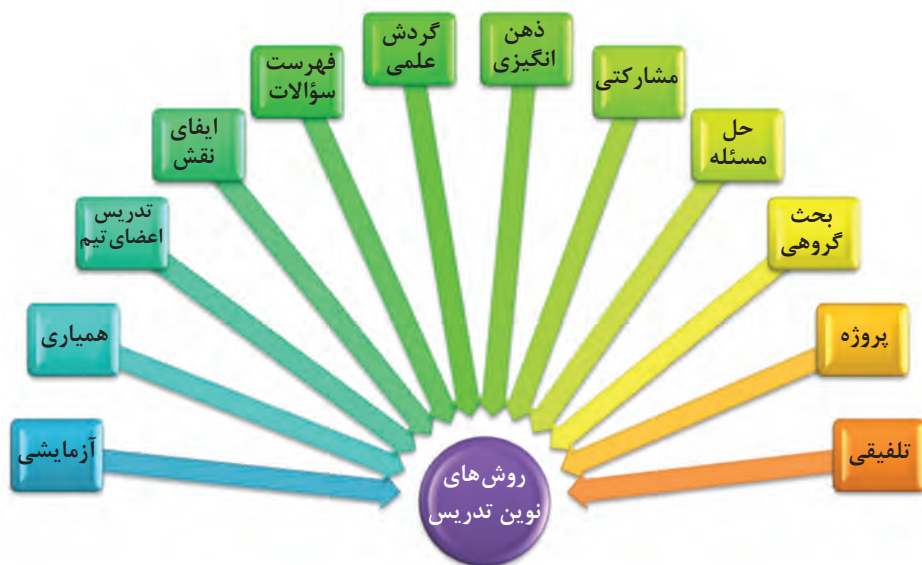
ردیف	نام واحد یادگیری	کل ساعت	ساعت نظری	ساعت عملی
۱	بدنسازي عمومي	۶۰	۲۴	۳۶
۲	ژیمناستیک	۶۰	۲۴	۳۶
۳	دو و میدانی	۶۰	۲۴	۳۶
۴	شنا	۶۰	۲۴	۳۶
۵	کشتی (پسران) / ایروبیک (دختران)	۶۰	۲۴	۳۶

فصل ۳

آشنایی با روش‌های تدریس فعال

روش‌های تدریس متداول

برای آموزش مطالب به یادگیرنده با توجه به موضوع، محتوا، گروه سنی یادگیرنده و... روش‌های تدریس مختلفی وجود دارد. برای آشنایی با روش‌های مختلف فعال و نوین به نمودار ۱ توجه نمایید.



نمودار ۱- روش‌های تدریس نوین

روش‌های تدریس متداول شامل موارد زیر است:

۱- روش گروهی یا مشارکتی

تدریس مشارکتی یک راهبرد توصیه شده برای یادگیری فردی و جمعی است که نه تنها فرد در مقابل یادگیری خود مسئول است بلکه در مقابل یادگیری دیگران نیز مسئول است و معلم می‌تواند با انعطافی که در ترکیب و اندازه گروه‌ها به وجود می‌آورد به یک تدریس اثربخش دست یابد. به طوری که نه تنها هنرجویان بتوانند با هم کار کنند بلکه یادگیری خود و دیگران را به حداکثر رسانده و از این یادگیری لذت ببرند. فعالیت‌های گروهی، یادگیری را جذاب و پربار می‌سازد و به رشد شناختی هنرجویان کمک می‌کند. این روش در رشد اجتماعی و عاطفی آنان نیز تأثیرگذار است. هنرجویان در تعامل با یکدیگر یاد می‌گیرند و همین ارتباط، توانایی‌های اجتماعی و عاطفی آنان را افزایش می‌دهد و همدلی و همکاری را در آنان تقویت می‌کند.

برای اجرای درست فعالیت‌های گروهی و مشارکتی، توجه به نکات زیر، ضروری است:

۱ ابتدا ضرورت و اهمیت مشارکت و کارگروهی را برای هنرجویان توضیح دهید تا آگاهانه در اجرای این روش، مشارکت کنند.

۲ با توجه به موضوع درس و تعداد هنرجویان در کلاس، تعداد گروه‌های کاری را مشخص کنید. (۳ یا ۴ گروه و هر گروه ۲ یا ۴ هنرجو)

۳ از هنرجویان بخواهید برای گروه خود یک هماهنگ‌کننده و یک گزارشگر انتخاب کنند. وظیفه هماهنگ‌کننده، ایجاد نظم، رعایت نوبت در گروه و نظارت بر اجرای درست فعالیت گروهی است. وظیفه گزارشگر، یادداشت مطالب مطرح شده در گروه، تهیه گزارش از کار گروهی و ارائه آن در کلاس است. این افراد نباید ثابت باشند. هر هنرجو باید تجربه کار هم‌هماهنگ‌کننده و هم‌گزارشگر را داشته باشد. قبل از شروع کار گروهی، این مطالب را برای هنرجویان توضیح دهید.

۴ گروه‌بندی هنرجویان به‌گونه‌ای باشد که افراد هر گروه ثابت نباشند و تغییر کنند. برای این کار می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

۱-۴. شمارش و تقسیم‌بندی هنرجویان بر اساس اعداد. به‌عنوان مثال اگر می‌خواهید چهار گروه تشکیل دهید، از هنرجویان بخواهید از یک تا چهار بشمارند و آن را تکرار کنند. در پایان شماره‌های یک با هم، دو با هم، سه با هم و چهار با هم یک گروه را تشکیل دهند.

۲-۴. هنرجویان را به صورت تصادفی در کلاس بنشانید و از آنان بخواهید از سمت راست یا چپ، هر چهار نفر یک گروه را تشکیل دهند.

۳-۴. گاهی گروه‌ها را بر اساس انتخاب و تمایل هنرجویان تشکیل دهید.

۴-۴. گاهی خود شما، بر اساس توانمندی‌های هنرجویان آنها را گروه‌بندی کنید. در این روش توجه داشته باشید در هر گروه هنرجویان از نظر درسی، قوی، متوسط و ضعیف با هم باشند.

۵ هرگز گروه‌ها را بر اساس هنرجویان قوی، متوسط و ضعیف تقسیم‌بندی نکنید. بهترین گروه مشارکتی، گروهی است که هنرجویان طیف‌های مختلف آموزشی (قوی، متوسط، ضعیف)، با هم باشند تا بتوانند به یکدیگر کمک کنند و همدلی و همکاری بین آنها ایجاد شود.

۶ گاهی از هنرجویان بخواهید روشی برای گروه‌بندی ارائه دهند. با این کار، خلاقیت و انگیزه آنان را در کارگروهی، تقویت می‌کنید.

۷ هنگام اجرای فعالیت گروهی، خلاصه‌ای از قواعد کار گروهی مانند نظم، مسئولیت‌پذیری، رعایت نوبت، همکاری،... را روی تابلوی کلاس بنویسید یا با هر روش دیگر آن را نشان دهید و هنگام اجرای کار گروهی، توجه هنرجویان را به آن جلب کنید.

تدریس مشارکتی یک راهبرد تدریس در گروه‌های کوچک است. اما هر تدریسی که با استفاده از گروه صورت می‌گیرد لزوماً نمی‌تواند تدریس مشارکتی تلقی گردد. زیرا تدریس مشارکتی الزامات و روش‌های مخصوص به خود را دارد و تا زمانی که این الزامات در جای خود و به صورت درست انجام نگیرد نمی‌توان گفت تدریس مشارکتی صورت پذیرفته است.

وظیفه اصلی معلم ایجاد زمینه مشارکت، همکاری، و رفاقت گروهی میان هنرجویان می‌باشد. کار او ایجاد رقابت نیست، بلکه ایجاد رفاقت و همکاری و صمیمیت میان آنهاست. فلسفه وجودی تدریس مشارکتی دقیقاً به همین سبب است. اگرچه، به خاطر وجود برخی ویژگی‌های فردی از جمله ویژگی‌های هوشی، شخصیتی، زمینه خانوادگی و... رقابت میان هنرجویان ایجاد خواهد شد. اما وظیفه ما به عنوان یک معلم حرفه‌ای این نیست که به آن دامن بزنیم. بلکه همان طوری که در قبل آمد معلم باید تمام تلاش خود را معطوف به این هدف نماید، که هنرجویان موفقیت خود را منوط به موفقیت دیگران بدانند. در واقع به این شعار اعتقاد پیدا کنند که یا «همگی غرق می‌شویم و یا همگی نجات پیدا می‌کنیم». در این صورت است که هنرجویان قوی تر، دست دیگر هنرجویان را خواهند گرفت.

به اعتقاد کوهن یادگیری مشارکتی به معنای گروه‌بندی هنرجویان براساس توانایی‌های مشابه نیست، بلکه بر عکس هر اندازه ناهمگونی اعضای گروه از نظر نژاد، زبان، فرهنگ، هوش و پیشرفت تحصیلی بیشتر باشد کارایی رویکرد یادگیری مشارکتی بیشتر خواهد بود.

تعداد هنرجویان عضو هر گروه و ترکیب اعضا گروه

اولین وظیفه معلم در تدریس مشارکتی گروه‌بندی هنرجویان در گروه‌های کوچک است اما آنچه که مهم است این است که در گروه‌بندی هنرجویان بایستی، قواعدی را رعایت نمود تا حداکثر نتیجه حاصل شود وگرنه ممکن است نتوانیم از تشکیل گروه به نتایج دلخواه خود دست پیدا کنیم. اعضای تشکیل دهنده هر گروه از قانون علمی «آستانه تحمل» پیروی می‌کند. آستانه تحمل کودکان با نوجوانان و بزرگسالان کاملاً متفاوت است. کودکان آستانه تحمل کمتری نسبت به بزرگسالان دارند. زود خسته می‌شوند، در یک زمان واحد نمی‌توانند با تعداد بیشتری از افراد رابطه برقرار ساخته و آن را تا مدتی حفظ نمایند. لذا باید در گروه‌بندی هنرجویان، این عوامل را مورد توجه قرار داد. یعنی تعداد اعضای هر گروه، رابطه مستقیمی با سن هنرجویان دارد. هر چه سن هنرجویان کمتر، تعداد اعضای گروه نیز کمتر و هر چه سن فراگیران بالاتر، تعداد اعضای گروه نیز می‌تواند بیشتر باشد. بهتر است، تعداد اعضای گروه هنرجویان دوره ابتدایی ۲ تا ۳ نفر، هنرجویان دوره متوسطه اول ۳ تا ۴ نفر و هنرجویان دوره‌های متوسطه دوم و بالاتر ۴ تا ۷ نفر باشد.

الف: تا جایی که ممکن است اجازه دهید هنرجویان خود اعضای گروه را تعیین کنند. اما اگر این کار به درستی انجام نشد معلم حق دارد که در تعیین اعضای گروه دخالت کند.

ب: معلم باید توجه داشته باشد که در هر گروه، هنرجویانی از هر سه طیف ضعیف، متوسط و زرنگ حضور داشته باشند. اگر هنرجویان این گونه عمل ننمایند؛ معلم می تواند با استفاده از روش هایی، آنها را سرو سامان دهد.

۲- روش ذهن انگیزی یا بارش فکری

ذهن انگیزی یکی از روش های آموزش خلاق و مشارکتی است. در این روش، مسئله یا پرسشی در کلاس مطرح می شود و هنرجویان آزادانه نظرات خود را در مورد آن بیان می کنند و در پایان، مطالب جمع بندی و مجدداً در کلاس ارائه می شود.

ذهن انگیزی رشد شناختی به ویژه تفکر انتقادی، تفکر منطقی و تفکر خلاق را در هنرجویان تقویت می کند و به رشد اجتماعی و عاطفی آنان کمک می کند و جرأت ورزی و اعتماد به نفس آنها را افزایش می دهد.

اجرای این روش مستلزم رعایت نکات زیر است:

۱ به همه هنرجویان فرصت داده شود تا آزادانه در گفت و گو شرکت کنند. برای مشارکت هنرجویان، آنان را به پاسخ گویی مجبور نکنید، بلکه با ایجاد انگیزه، آنها را به شرکت در گفت و گو تشویق کنید.

۲ اگر هنرجویی پاسخ درستی را ارائه نداد، آن را بپذیرید و به تصحیح پاسخ او نپردازید، زیرا سبب می شود که هنرجویان در گفت و گو شرکت نکنند.

۳ هنگام جمع بندی پایانی بدون نام بردن از هنرجویان، به اصلاح نظرات نادرست بپردازید.

۴ نظم و نوبت مشارکت همه هنرجویان را در اجرای این روش، رعایت کنید.

۵ در پایان، نظرات هنرجویان را اصلاح و جمع بندی کنید و در اختیار آنان قرار دهید. می توانید جمع بندی جلسات را هر بار به عهده گروهی از هنرجویان قرار دهید و نظرات اصلاحی خود را ارائه دهید.

۶ جمع بندی جلسات ذهن انگیزی را هر بار گروهی از هنرجویان، بر حسب محتوای آن، به صورت پوستر، بروشور، نمودار و ... در کلاس ارائه دهند.

چهار قاعده اساسی بارش مغزی

۱ انتقال ممنوع: این مهم ترین قاعده است و لازم است تمام اعضا به آن توجه کرده و بررسی و ارزیابی پیشنهاد را به آخر جلسه موکول کنند. ضمن اینکه ملاحظه تبعیض آمیز پیشنهادات نیز ممنوع است.

۲ اظهار نظر آزاد و بی واسطه: این قاعده برای جرات بخشیدن به شرکت کنندگان برای ارائه پیشنهادهاتی است که به ذهن آنها خطور می کند، به عبارت دیگر در یک جلسه بارش مغزی تمام اعضا باید جسارت و شهامت اظهار نظر را پیدا کرده باشند و بدون آنکه ترسی از ارزیابی و بعضاً انتقاد مستقیم داشته باشند؛ بتوانند پیشنهاد و نظر خود را بیان کنند. هر چه پیشنهاد جسورانه تر باشد نشان دهنده اجرای موفق تر جلسه است.

۳ تأکید بر کمیت: هر چه تعداد نظرات بیشتر باشد، احتمال وجود پیشنهادات مفید و کارسازتر در بین آنها بیشتر می شود. موفقیت اجرای روش بارش مغزی با تعداد پیشنهادات مطرح شده در جلسه رابطه مستقیم دارد. در این روش این گونه عنوان می شود که هر چه تعداد پیشنهاد بیشتر باشد احتمال وجود طرح پیشنهاد کیفی بیشتر است.

۴ تلفیق و بهبود پیشنهادات: اعضا می توانند علاوه بر ارائه پیشنهاد، نسبت به بهبود پیشنهاد خود اقدام کنند. روش بارش مغزی این امکان را به اعضا می دهد که پس از شنیدن پیشنهادات دیگران پیشنهاد اولیه بهبود داده شود. آنها همچنین می توانند پیشنهاد خود را با چند پیشنهاد دیگر تلفیق کرده و پیشنهاد بهتر و کامل تری را به دست آورند.

۳- روش فهرست سؤالات

در این روش فهرستی از سؤالات مختلف تهیه می شود تا موجب برانگیختن قدرت تفکر و تصور فرد گردد. این تکنیک راهی برای به کار انداختن قدرت تصور فرد شناخته شده است.

در این روش، شیوه عمل به این گونه است که ابتدا موضوع یا مسئله ای که می خواهید درباره آن فکر کنید، مشخص می کنید. سپس سلسله سؤالاتی درباره هر مرحله از موضوع یا مسئله مطرح می کنید. نقاط قوت: خلاقیت هنرجویان را افزایش می دهد.

۴- روش مسئله ای (حل مسئله)

این روش یکی از روش های فعال تدریس است، نوعی آماده کردن فراگیران برای زندگی واقعی ست. در این روش فعالیت های آموزش به گونه ای تنظیم می شوند که در ذهن فراگیرنده (هنرجو) مسئله ای ایجاد شود و او با علاقه مندی برای حل مسئله تلاش می کند. این روش به صورت فردی یا گروهی اجرا می شود و با روش های سنتی کاملاً فرق دارد.

یک ضرب المثل چینی می گوید: «اگر به فردی یک ماهی بدهی، یک وعده غذای او را تأمین کرده ای، اما اگر به او ماهی گیری بیاموزی، غذای یک عمر او را تأمین

کرده‌ای». بنابراین باید به دانش‌آموزان یاد دهیم تا به مقتضای زمان، اطلاعات و آموخته‌های خود را تعمیم دهند و نیروهای بالقوه را به فعل برسانند و در گستره زندگی به رفتارهای مطلوب تبدیل کنند. اجرای این الگو دارای مراحل زیر است:

- ۱ مشخص کردن مشکل یا مسئله مورد تدریس به صورت دقیق و روشن؛
- ۲ جست و جوی راه حل‌های متعدد؛
- ۳ بررسی راه حل‌های متعدد؛
- ۴ انتخاب راه حل مناسب؛
- ۵ اجرای راه حل مناسب؛
- ۶ پیگیری نتایج به‌دست آمده.

هرچند روش حل مسئله دارای مدل‌های متفاوتی است، اما همه در این اصل سهیم‌اند که به دانش‌آموزان یاد می‌دهد به اهداف‌شان دست یابند و هرچه قدرت تصمیم‌گیری و گزینش راه‌حل‌های مطلوب در دانش‌آموزان افزایش یابد، نیازهای روزمره خود را راحت‌تر رفع می‌کنند و موفق‌تر خواهند بود. شرایطی که فراگیرنده در این روش، باید داشته باشد عبارت‌اند: توجه به مسئله، قدرت درک مسئله، تشخیص ویژگی‌های مسئله، آمادگی برای حل مسئله، قدرت تنظیم راه‌حل‌های احتمالی، قدرت گردآوری اطلاعات و تحلیل آنها، قضاوت در مورد اطلاعات گردآوری شده و تعمیم و کاربرد مسئله. محیط و شرایط آموزشی باید به گونه‌ای تنظیم گردد که فراگیرنده با مشکل مواجه شود، آن را درک کند و از طریق تفکر برای تمامی رویدادها، راه‌حلی جست‌وجو نماید.

کمبود و نارسایی: این روش، نسبت به روش‌های دیگر، به زمان بیشتر و به معلمان با تجربه و آشنا با روش تحقیق احتیاج دارد. اجرای آن در کلاس نیز با بیش از بیست نفر به سختی انجام پذیر است و امکانات زیادی می‌خواهد. **نقاط قوت:** این روش فعالیت‌های مدرسه را با زندگی واقعی دانش‌آموزان مرتبط می‌سازد و از بهترین روش‌های تربیتی برای ایجاد تفکر علمی در آنان است. همچنین باعث برانگیختن علاقه طبیعی آنان به درس می‌شود و روحیه پژوهش، انتقادگری و احساس مسئولیت را در آنان تقویت می‌کند. این روش به یادگیری پایدار آنان نیز منجر می‌گردد و باعث شکوفا شدن استعدادها و توانایی‌های آنان خواهد شد.

۵- روش ایفای نقش

یکی از روش‌هایی که در تکوین شخصیت فردی و اجتماعی هنرجویان سهم زیادی دارد «روش ایفای نقش است» زیرا نمونه‌های کوچکی از ایفای نقش‌های زندگی است و بهتر از بقیه روش‌ها هنرجویان را در عرصه زندگی می‌آزماید. این روش،

به‌عنوان یک الگوی تدریس، از دو بُعد مورد توجه قرار دارد: بعد شخصی و اجتماعی. در این الگو، سعی بر آن است که به یادگیرندگان کمک شود تا مفهوم وجود خویش را، در درون فضای اجتماعی که در آن زندگی می‌کند بیابد و نکات مثبت تصورات خود را درباره خودش، با کمک گرفتن از گروه‌های اجتماعی، روشن کند. در جریان ایفای نقش، نمونه زنده‌ای از رفتار انسان مهیا می‌شود که به مثابه ابزاری در اختیار دانش‌آموز قرار می‌گیرد و چون تمرکز حواس و ارتباط عاطفی در این روش زیاد است به یادگیری بهتر و مؤثرتر می‌انجامد. اجرای این الگو طی مراحل زیر صورت می‌گیرد:

- ۱ آماده کردن گروه (با آشنا کردن دانش‌آموزان با مسئله، آماده سازی گروه، طرح سؤال برای برانگیختن تفکر)
- ۲ انتخاب شرکت کنندگان
- ۳ صحنه آرایی
- ۴ آماده کردن تماشاگران
- ۵ اجرای نمایش
- ۶ ارزشیابی و بحث
- ۷ اجرای دوباره نمایش
- ۸ ارزشیابی و بحث دوباره
- ۹ تعمیم تجارب

کمبود و نارسایی‌ها: برای تحقق هدف‌های پیچیده آموزشی نیست و یک روش جدی تلقی نمی‌شود و اجرای آن، به هزینه و تجهیزات لازم نیاز دارد و هم وقت‌گیر است. **نقاط قوت:** کمک می‌کند دانش‌آموزان احساسات خود را بروز دهند، از بینش خود در نگرش‌ها، ارزش‌ها و برداشت‌های خود سودجویند، نگرش‌ها و مهارت‌های حل مسائل را به‌وجود آورند و گسترش دهند، از راه‌های مختلف مواد درسی را بررسی کنند، زمینه بحث گروهی را فراهم سازند و کم‌رویی برخی دانش‌آموزان خجالتی را درمان کنند. همچنین به ایجاد شور و شوق و انگیزه درونی در فراگیران، افزایش مهارت‌های روانی - حرکتی هنرجویان، تقویت نگرش‌ها و طرز تفکر جدید و قبول ارزش‌های اجتماعی توسط هنرجویان و تقویت قدرت مدیریت و سازماندهی هنرجویان در کلاس و آینده شغلی آنها کمک می‌کند.

ع- تدریس اعضای تیم

همان‌گونه که از عنوان طرح برمی‌آید، مدیر یادگیری، موضوع درس را بین اعضای تیم تقسیم می‌کند، هر عضو، متن اختصاص یافته خود را به دقت مطالعه می‌کند و آن را به اعضای تیم خود تدریس می‌کند، یعنی هر دانش‌آموز هم معلم است و هم

یادگیرنده. متن باید قابل تقسیم باشد، در غیر این صورت مدیر یادگیری می‌تواند موضوع درس را با سازماندهی مجدد به قسمت‌های مختلف تقسیم کند. بعد از تدریس هر بخش توسط اعضا، آزمون جامع از تمامی بخش‌ها برگزار می‌شود و سپس کلید سؤالات در اختیار هنرجویان قرار گرفته و هنرجویان کار خود را ارزیابی می‌کنند و به این دو سؤال پاسخ می‌دهند:

(الف) هر کدام تا چه حد موضوع را خوب یاد گرفته‌اند و به دیگران تدریس کرده‌اند؟

(ب) برای مؤثر بودن کار خود در تیم چه پیشنهادهایی دارند؟

در این طرح به هنرجویان کمک می‌شود تا در مورد بخش تعیین شده مسلط شوند و به‌طور مؤثر به دیگران تدریس کنند. طرح‌های تدریس اعضای تیم و کارایی تیم ممکن است هم زمان استفاده شوند. استفاده نوبتی هم می‌تواند ضمن ایجاد تنوع در رشته‌ها، مهارت‌های مختلفی را آموزش دهد.

نکته قابل توجهی که در این طرح وجود دارد، بررسی و تحلیل نمرات هنرجویان در هر سؤال است. طبیعی است که هر دانش‌آموز در سؤالات مربوط به بخش خود نمره بالاتری داشته باشد، ولی نمره دیگر سؤالات در بررسی عملکرد دیگر اعضا فرایند تدریس نیز قابل تأمل است.

۷- بحث گروهی

روش تدریس به شیوه بحث گروهی، گفت‌وگویی سنجیده و منظم درباره موضوعی خاص و مورد علاقه مشترک شرکت‌کنندگان در بحث است. در این روش، هنرجویان با شرکت فعال در فعالیت‌های کلامی ابعاد مختلف یک مسأله را مورد بحث قرار می‌دهند و در پایان نسبت به آن شناخت عمیق‌تری به دست می‌آورند. همچنین درک می‌کنند که دیگران نیز نظریاتی دارند و باید به نظریات آنان احترام گذاشت. استدلال کردن و گوش دادن به حرف‌های دیگران را می‌آموزند و دارای روحیه تحمل آرا می‌گردند. همچنین از طریق بحث گروهی، روابط گروهی را تمرین می‌کنند. در این روش، وظیفه اصلی معلم تحلیل و ارزشیابی جریان بحث، منطق، سازمان و صحت مطالب گفته شده است. البته او می‌تواند نقش هدایت‌کننده بحث را داشته باشد و هر جا که بحث به بن بست برسد یا از مسیر اصلی خارج شود، آن را به مسیر اصلی هدایت کند. همچنین باید مراقب باشد که افراد بخصوصی، بحث را به خود اختصاص ندهند.

- موضوع‌هایی که بتوان درباره آن نظرات مختلف و متفاوت ارائه داد. فراگیران درباره موضوع، اطلاعات لازم را داشته باشند یا بتوانند کسب کنند. موضوع مورد علاقه مشترک شرکت‌کنندگان در بحث باشد.

(در این روش، هنرجویان بیش از استفاده از کتاب یا معلم، خود موظف به یافتن

نتایج، اصول و راه‌حل‌ها هستند و این در صورتی است که هنرجویان به موضوع علاقه مند باشند.)

موضوعاتی چون ریاضیات، علوم طبیعی، مهندسی و... برای بحث گروهی کارایی ندارند و در عوض علمی چون علوم اجتماعی، تاریخ، اقتصاد، فلسفه، علوم سیاسی و روان شناسی و جامعه شناسی با این روش قابلیت تدریس دارند.

درباره موضوعاتی که هنرجویان کمتر به آن علاقه‌مند هستند معلم باید به نوعی در هنرجویان ایجاد علاقه کند و در آنها حساسیت به وجود آورد مثلاً با طرح سؤال، پخش یک فیلم و ...

به عبارت دیگر، اجرای مطلوب روش بحث گروهی تا اندازه زیادی بستگی به شخصیت معلم دارد. معلمی که از این روش استفاده می‌کند باید قدرت تصمیم‌گیری داشته باشد و طوری بحث را هدایت کند که موضوع به بیراهه کشیده نشود.

مراحل اجرای روش بحث گروهی

مرحله اول: آمادگی و برنامه‌ریزی

۱ انتخاب موضوع: موضوعات و عناوین روش بحث گروهی و ارتباط آنها با هدف، باید در قالب کلمات و جملات صریح و روشن بیان شود.

۲ فراهم کردن زمینه‌های مشترک: قبل از شروع بحث گروهی، لازم است سطح اطلاعات هنرجویان درباره موضوع یکسان شود.

۳ تعیین نحوه آرایش شبکه‌های ارتباطی: ترتیب قرار گرفتن و نشستن فراگیران، در نوع ارتباط مؤثر است.

- رهبر گروه

- هنرجویان

- شخص مهمان

- ناظر یا ارزیاب

مرحله دوم: روش اجرای بحث گروهی

۱ وظایف معلم در روش بحث گروهی

الف) فراهم کردن امکانات

ب) شرکت در بحث:

معلم موظف است در شروع بحث، تحت عنوان مقدمه هدف و ضوابط بحث گروهی را شرح دهد و باید نقش خود را در جریان بحث تا حد یک شنونده کاهش دهد.

ج) کنترل و هدایت بحث

۲ وظایف هنرجویان در جریان بحث گروه: معلم باید نقش هنرجویان را به دقت به آنان بیاموزد. هنرجویان باید درباره موضوع از قبل، مطالعه کنند و وسط حرف دیگران نپرند. با یکدیگر صحبت نکنند، کاملاً به صحبت‌های دیگران گوش کنند، انتظار نداشته باشند که نظر آنها حتماً پذیرفته شود.

نقاط قوت: با اجرای این روش، افراد می‌توانند در عقاید و تجربیات یکدیگر سهیم شوند و خود را ارزیابی کنند، هراس افراد خجالتی کاهش می‌یابد و قدرت مدیریت و رهبری دانش‌آموزان تقویت می‌شود. مفهوم مشارکت و تلاش برای هنرجویان روشن می‌شود، ذهن فراگیران را پویا و فعال می‌کند، هنرجویان در پایان به دیدگاه‌های مشترک مورد توافق می‌رسند. همچنین در این روش معلم نقش راهنما و کنترل کننده را دارد، علاقه و انگیزه هنرجویان افزایش یافته و تدریس کسل‌کننده نخواهد شد، با مشاهده رفتارها و بحث‌ها می‌توان توانایی‌های هنرجویان را سنجید، عواطف دوستی هنرجویان تقویت یافته و بهتر همدیگر را می‌شناسند، تفکر انتقادی در آنان تقویت می‌شود، سایر توانایی‌های شناختی رشد می‌یابد، توانایی سخن گفتن و مهارت‌های کلامی پرورش می‌یابد و آموزش و یادگیری بر استدلال و توجیه منطقی استوار است.

۸- همیاری

در این روش کلیه هنرجویان به جای معلم در تدریس درس شرکت دارند. ویژگی اصلی این روش مشارکت هنرجویان در انتقال مفاهیم و مطالب درسی به سایر هنرجویان می‌باشد. در یادگیری از طریق همیاری تفاوت افراد گروه باعث کارآمد شدن یادگیری می‌شود. یکی از هدف‌های یادگیری از طریق این روش این است که هنرجویان یاد بگیرند با هر کسی کار کنند و از این طریق موجب بالا رفتن پیشرفت تحصیلی فراگیران، ایجاد ارتباط مثبت و انتقال تجاربی به آنها می‌شود که برای توسعه اجتماعی، روانی و شناختی سالم به آن نیاز دارند. روش یادگیری از طریق مشارکتی با روش همیاری کاملاً متفاوت است. ترغیب هنرجویان به فعالیت در گروه‌های کوچک به منظور کمک به یکدیگر در یادگیری مطالب درسی فصل مشترک تمامی این روش‌هاست. برای اینکه گروه‌های همیار موفق شوند معلم سه چیز را باید رعایت کند: رفتار همه هنرجویان را زیر نظر داشته باشد. نتایج حاصل از مهارت‌های اجتماعی‌ای را که هنرجویان به کار می‌برند به آنان بگوید. در مواقع مناسب برای آموزش مهارت‌های ضروری در کارگروه‌ها مداخله کند.

بعضی از روش‌های همیاری را چنین می‌توان بیان کرد:

۱ گروه‌های پیشرفت تیمی هنرجویان: در این روش هنرجویان به گروه‌های یادگیری ۴ نفری تقسیم می‌شوند هنرجویان از حیث سطح کارایی، جنس و نژاد به شیوه‌ای همگن مختلط می‌شوند. پس از ارائه درس توسط معلم به منظور

حصول اطمینان از یادگیری تک تک اعضا هنرجویان به فعالیت‌های درون‌گروهی می‌پردازند. در پایان تمامی هنرجویان باید در آزمون‌های انفرادی که نمی‌توانند در آنها به یکدیگر کمک نمایند شرکت کنند. نمرات هنرجویان با میانگین نمرات قبلی آنها مقایسه می‌شود تا عملکرد و میزان پیشرفت آنان تعیین گردد. این روش در تدریس موضوعاتی نظیر ریاضیات، زبان، علوم اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۲ رقابت و مسابقه تیمی: روش تدریس معلم و کار گروهی در این روش، کاملاً مشابه روش قبلی است با این تفاوت که هنرجویان به جای شرکت در آزمون در مسابقات شرکت می‌کنند.

۳ یادگیری انفرادی با یاری گرفتن از تیم: در این روش نیز تیم‌های چهار نفره از دانش‌آموزانی که در سطح کارایی متفاوت هستند تشکیل می‌شوند و به تیم‌هایی که عملکرد مطلوب داشته‌اند گواهینامه اعطا می‌شود و در این روش یادگیری مشارکتی با آموزش فردی درمی‌آمیزد.

۴ تقسیم موضوع به بخش‌های مختلف: هنرجویان برای کار روی موضوع درس که به بخش‌های مختلف تقسیم شده است، تیم‌های شش نفره تشکیل می‌دهند برای مثال زندگی نامه را می‌توان به بخش‌های گوناگونی از قبیل سال‌های نخستین زندگی، نخستین موفقیت‌ها، مسائل باقیمانده سال‌های عمر و نقش آن در تاریخ تقسیم کرد. انگیزه توجه به مطالب و کار همه تیم‌ها در سایرین تقویت می‌شود.

۵ پژوهش گروهی: در حقیقت یک طرح عمومی، اداره کلاس است که طبق آن هنرجویان در گروه‌های کوچک در برنامه‌ریزی مشارکتی فعالیت می‌کنند با انتخاب عنوان مطالب مورد مطالعه هر گروه آن را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم می‌کند و هر بخش را یکی از اعضا مطالعه می‌کند و در آخرین مرحله هر یک از گروه‌ها مجموعه آموخته‌ها و یافته‌های خود را به صورت یک کار گروهی به بقیه کلاس ارائه می‌دهد.

۶ طرح کارایی تیمی: در این روش هر یک از اعضای تیم، دانش خود را قبل از بحث تیمی ارزیابی می‌کند. بعد از یک مرور اولیه هر فراگیر به یک سری سؤال که قرار است آموخته شود پاسخ می‌دهد، سپس اعضای تیم در مورد هر یک از پاسخ‌ها با یکدیگر بحث می‌کنند تا به توافق برسند. از آنجایی که اعضای تیم باید در مورد بهترین پاسخ به توافق برسند شرکت‌کنندگان این فرصت را پیدا می‌کنند تا اطلاعات رد و بدل کنند و دلایلشان را توضیح دهند دلایل و شواهد را با دیگر دلایل اعضا ارزیابی می‌نمایند. در این روش کلید پاسخ‌ها باید دلیل درست و نادرست بودن هر جواب را توضیح دهند تا اعضا تیم بتوانند درک عمیقی از بهترین پاسخ به دست آورند. در این طرح در فراگیران ایجاد انگیزه می‌شود کنجکاوی ذاتی فراگیر در این است که چرا دیگران به این صورت فکر می‌کنند و فراگیر را مشتاق می‌سازد تا دیگر اعضای تیم را علاقه‌مند نموده و یا حتی تحت تأثیر قرار دهد.

۹- روش گردش علمی

این روش گاهی برای مطالعه جامعه است که با توجه به هدف‌های معین آموزشی از طرف معلم و شاگرد طراحی و تنظیم می‌شود. اولین مسئله در استفاده از این روش میزان ارزش، ظرفیت و کیفیت گردش علمی است. این روش می‌تواند در محدوده زمانی از یک ساعت تا یک ماه اجرا شود. اگر انتظار داشته باشیم که از این روش نتایج خوبی حاصل شود، باید قبل از اجرا به طراحی بپردازیم تا در کسب هدف‌های آموزشی به اطمینان بیشتری برسیم.

کمبود و نارسایی: این روش برای همه دروس، قابلیت اجرایی ندارد. همچنین نظر رفت و آمد و بیمه و تغذیه هزینه‌های مالی زیادی دربردارد که جز در شرایطی مقرون به صرفه نیست.

نقاط قوت: با برنامه‌ریزی و مشخص کردن هدف در برنامه‌ریزی برای بازدید

۱۰- روش واحد طرح (پروژه)

مفهوم کلمه پروژه (طرح) تا سال ۱۹۰۰ م. در نزد عموم عبارت از یک مسئله وسیع و مهم بود که صرفاً جنبه عملی داشت. ولی بعدها به موضوع هدف و الهامات دانش‌آموزان، بیش از جنبه عملی آن، تأکید شد.

این روش در موقعیت‌های طبیعی ارزش تربیتی دارد و جنبه تجربی آن زیاد است. زیرا مهارت‌های مورد نظر را به نحو شایسته‌ای تقویت می‌کند. این روش در کسب مهارت‌های اساسی زندگی فراگیران نقش اساسی دارد. در جوامع پیشرفته یکی از اهداف برنامه‌های تعلیم و تربیت «تکوین شخصیت افراد برای کسب مهارت‌های اساسی زندگی است. در این زمینه ارتقای قدرت مدیریت، برنامه‌ریزی و کنترل» از محورهای مهم به حساب می‌آید و در جهت نیل به این اهداف انتخاب روش‌های فعال تدریس زمینه‌های مناسب را فراهم خواهد آورد. در روش پروژه فراگیران مقدمات لازم را فراهم می‌آورند و برای انجام دادن پروژه، برنامه‌ریزی می‌کنند و برای اجرای صحیح آن به سازماندهی می‌پردازند و طبق اهداف و برنامه زمانی موضوع واگذار شده را شروع می‌کنند و به اتمام می‌رسانند.

در این روش، دانش‌آموزان مقدمات لازم را فراهم می‌کنند و برای انجام دادن پروژه برنامه‌ریزی می‌نمایند و در ادامه برای اجرای صحیح آن به سازماندهی می‌پردازند و طبق اهداف و برنامه زمانی، موضوع مورد نظر را شروع می‌کنند و به پایان می‌رسانند. نکته مهم در این روش، مورد استفاده قرار گرفتن آن در موقعیت‌های خارج از کلاس، یعنی در فضای زندگی واقعی است.

ویژگی‌های روش پروژه

- ۱ روش پروژه مانند واحد کار هنرجویان است ولی در پروژه اول ارتباط آن با عواملی که باید مورد مطالعه قرار گیرد معین می‌شود.
- ۲ مرحله به مرحله بودن کار موجب نظم کنترل مرحله‌ای می‌شود.
- ۳ یادگیری بسیار عمیق است و پیشرفت هنرجویان بسیار زیاد و کاملاً محسوس است.
- ۴ هنرجویان اعتماد به نفس پیدا می‌کنند و بین آنها و معلم رابطه صحیح آموزشی برقرار می‌شود.
- ۵ رفتارهای اجتماعی مانند «همکاری»، «تعاون»، «احساس مسئولیت»، «انضباط در کارها»، «فعالیت»، «صبر و تحمل عقاید مخالف» در هنرجویان تقویت می‌شود.
- ۶ مهارت‌های تحقیق و پژوهش را می‌آموزند.
- ۷ توانایی‌های گوناگون در هنرجویان بروز می‌کند.
- ۸ فعالیت آموزشی با میل و رغبت انجام می‌شود و تحمیلی نیست.
- ۹ بسیاری از دشواری‌های تربیتی به دلیل فعال بودن هنرجویان در ضمن اجرای این روش از بین می‌رود.

مراحل این پروژه عبارت است از:

- ۱ **تعیین موضوع و هدف:** موضوع و هدف باید با استفاده از اصول روان‌شناسی و علاقه‌مندی دانش‌آموزان تعیین شود.
 - ۲ **ارائه طرح:** با بحث و گفت‌وگو طرح مشخص شود، سپس به دانش‌آموزان فرصت طراحی می‌دهند.
 - ۳ **اجرا:** نقش معلم تهیه کردن وسایل لازم و مورد نیاز است و دانش‌آموزان، با توجه به علاقه‌مندی و توانایی، فعالیت را برعهده می‌گیرند تا آن را در زمان تعیین شده ارائه دهند.
 - ۴ **قضاوت و ارزشیابی:** ارزشیابی صحیح و انتقادات سازنده در اصلاح و تکمیل پروژه تأثیر بسزایی دارد.
- کمبود و نارسایی:** به معلمان با تجربه و مسلط در کارهای پروژه نیاز دارد و زمان گیر است.
- نقاط قوت:** روحیه مسئولیت‌پذیری را در دانش‌آموزان می‌پروراند و جنبه عملی و اجرایی را محور فعالیت‌هایشان قرار می‌دهد، انگیزه درونی آنان را تقویت می‌کند و اعتماد به نفس را در آنان افزایش می‌دهد.

۱۱- روش آموزش تلفیقی (Integrated Curriculum)

روش آموزش تلفیقی، محیط را برای یادگیری پُرانگیزه و فعال می‌سازد. بنابراین برای تأمین نیازهای جامعه امروز، که عصر پیشرفت سریع فناوری است، بسیار ضروری است. این روش فرصت می‌دهد تا با استفاده از یک موضوع درسی، اطلاعات گوناگون و گسترده‌ای را پیرامون ابعاد مختلف آن به دست آوریم و با تلفیق این اطلاعات، یاددهی و یادگیری را به صورت یک کل بنگریم؛ همان طور که مصداق آن در زندگی واقعی فراوان است. روش آموزش تلفیقی که به آن «برنامه میان رشته‌ای» نیز می‌گویند فراگیرنده را مستقیماً درگیر انجام کار می‌کند و با استفاده از روش‌های گوناگون، مفاهیم را از ابعاد گوناگون مورد بررسی قرار می‌دهد. در آموزش یک مفهوم به کودکان، به دلیل محدودیت‌هایی که در درک کامل موضوع، مدت زمان و تمرکز کوتاه برای برنامه‌ریزی‌های آموزشی دارند، استفاده از روش تلفیقی لازم است. زیرا زمانی که می‌خواهیم به کودکی، به طور مثال ساعت را آموزش دهیم، باید بین آموزش اعداد، حرکات، صدا و نمایش هنر تلفیق ایجاد کنیم. امروزه، توجه به هوش چندگانه و به کارگیری آن در آموزش بهتر این تلفیق، ضروری است.

۱۲- روش آزمایشی

اساس این روش بر اصول یادگیری اکتشافی استوار است. در این روش مستقیماً چیزی آموزش داده نمی‌شود بلکه موفقیت و شرایطی فراهم می‌شود تا شاگردان خود از طریق آزمایش به پژوهش بپردازند و جواب مسئله را کشف کنند. این روش نیازمند امکانات خاصی نیست و برای موضوعات علوم تجربی و روان‌شناسی و سایر علوم روشی مفید است.

بنابراین روش آزمایشی در آموزش کودکان و بزرگسالان روشی مطلوب و مؤثر است و جایگاه ویژه‌ای در روش‌های آموزشی دارد. اما باید به چند نکته مهم توجه داشت: - انتخاب فضا و ابزار برای اجرای هدف‌های تعیین شده (وسایل، مواد و محل دقیق)؛ - برنامه‌ریزی صحیح برای اجرای گام به گام تدریس؛ - آمادگی معلم برای پاسخ‌گویی به سؤالات (توضیح نکات ضروری و جلسات بحث و گفت‌وگو بعد از آزمایش).

کمبود و نارسایی: این روش به معلمان با تجربه و آگاه نیاز دارد، محدودیت زمانی دارد، دسترسی نداشتن به امکانات مانع از کارایی آن می‌شود و اطلاعات کمتری در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد.

نقاط قوت: این روش کیفیت یادگیری را افزایش می‌دهد و یک عامل بسیار برانگیزنده در فعالیت‌های آموزشی است. برای ارضای حس کنجکاوی و تقویت نیروی اکتشاف و اختراع و پرورش تفکر انتقادی شاگردان بسیار مفید است. نظر به اینکه یادگیری از طریق تجارب مستقیم حاصل شده، یادگیری آن باثبات‌تر و

مؤثرتر است. همچنین انگیزه مطالعه و تحقیق روی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد و اعتماد به نفس را در آنها ایجاد می‌کند. ضمن اینکه فعالیت‌های آموزشی را برای فراگیران جذاب و شیرین می‌نماید و بازده یادگیری آن، نسبت به سایر روش‌ها، بسیار بالاست.

طرح درس

نظر به اینکه ارائه طرح درس راه‌گشای تدریس می‌باشد، لازم است هنرآموزان محترم برای اجرای هرچه مطلوب‌تر فرایند یاددهی - یادگیری به برنامه‌ریزی در این زمینه بپردازند. به طور 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 محترم فعالیتهایی که لازم است برای تدریس انجام شود در جدول زیر 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
سازماندهی ۵ دقیقه	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 گروه از هنرجویان و با نظارت هنرآموز ۴- استقرار منظم هنرجویان جهت اقدام به گرم کردن
آماده سازی جسمانی ۲۵ دقیقه	۱- گرم کردن عمومی بدن ۲- گرم کردن اختصاصی بدن	۱- آمادگی دستگاه قلبی - عروقی و تنفس ۲- آمادگی کلی عضلات جهت جلوگیری از آسیب‌های 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
آموزش مهارتی ۲۰ دقیقه	۱- رفع اشکالات مهارتی در مهارت آموزش داده شده ۲- تثبیت الگوی صحیح اجرای مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته	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 با استفاده از وسیله (توپ و ...) ۲- رفع اشکالات مهارتی در مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته در هنرجویان ۳- تثبیت الگوی صحیح اجرای مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته
تمرین و بازی ۳۰ دقیقه	۱- آموزش مهارت جدید ۲- آموزش مقدماتی مهارت جدید از طریق نمایش اجرای صحیح مهارت	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 اجزاء مهارت در اجرای به صورت جزء به جزء
تمرین و بازی ۳۰ دقیقه	۱- تمرین مهارتی ۲- بازی ورزشی	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
بازگشت به حالت اولیه ۱۰ دقیقه	۱- سرد کردن بدن ۲- پایان کار کلاسی	۱- کاهش ضربان قلب و تنفس و بازگشت به حالت طبیعی ۲- بازسازی انرژی تخلیه شده در طول فعالیت ۳- دفع اسید لاکتیک 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 نفس‌گیری
بازگشت به حالت اولیه ۱۰ دقیقه	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	۱- جمع آوری وسایل با کمک گرفتن از هنرجویان ۲- شست و شوی دست و صورت ۳- تعویض کفش و لباس

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 دانش‌آموزان به صورت گروهی آنها را به یادگیری بهتر ترغیب کنند. استفاده از روش‌های به چالش کشیدن بهینه دانش‌آموزان در هنگام تدریس
- ۱۴ توجه به این نکته که خود دانش‌آموز 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 با PRACTICMENTAL

۲۱ استفاده از علم سایبرنتیک در آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌ها (IMAGINATION)

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 نمون برگ‌های 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 به عنوان بخشی از فرایند یادگیری
- ۷ جداول نمره‌های آمادگی جسمانی و مهارتی
- ۸ استفاده از مدارک صلاحیت حرفه‌ای به عنوان ملاک گذر از دوره کسب استاندارد شایستگی حرفه‌ای و عمومی

صلاحیت‌های حرفه‌ای هنر آموزان رشته تربیت بدنی

- ۱ **مدرک تحصیلی:** حداقل لیسانس در یکی از رشته‌های ورزشی
- ۲ **مدارک 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 تست هالند

فصل ۴

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری

۶-۱ استاندارد تربيت و يادگيري شايستگي دنياي آموزش

کد واحد کار	۳۴۲۱۰۴۰۴	نام واحد کار	ورزشکار	شاخهٔ تحصیلی	فني و مهارتي	ساعت عملي	۳۴
کد پيمانه	۳۴۲۱۳۴	پيمانه:	بدنسازي عمومي	گروه تحصيلي - حرفه‌اي	خدمات و بازرگاني	ساعت نظري	۲۶
کد درس	۱۰۱۴۱۰۰۱۱۰	درس:	پرورش مهارت‌هاي جسماني، حرکتي	رشته تحصيلي - حرفه‌اي	تربيت بدني	پايه تحصيلي	۱۰

الف: پيامدهاي يادگيري

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازي	عنصر	عرصه	فرصت‌ها / فعاليت‌هاي يادگيري ساخت يافته
۱	۱	مفهوم آمادگي، آمادگي جسماني و انواع آن را توضيح دهد.	علم	رابطه با خويشتن	پخش فيلم آموزشي، استفاده از پوستر
۲	۱	قابليت‌ها يا فاکتورهاي آمادگي جسماني را اجرا کند.	عمل	رابطه با خويشتن	مشاهده فيلم، حضور در سالن ورزشي و آموزش عملي، انجام تمرينات
۳	۱	با توجه به مفهوم استقامت قلبي - تنفسي روش‌هاي توسعه و نحوه برنامه‌ريزي آن آزمون‌هاي استاندارد اين قابليت را انجام دهد.	علم	رابطه با خويشتن	پخش فيلم آموزشي
۴	۱	انواع تمرينات استقامت قلبي - تنفسي را اجرا کند.	عمل	رابطه با خويشتن	مشاهده فيلم، حضور در سالن ورزشي و آموزش عملي، انجام تمرينات
۵	۱	انواع آزمون‌هاي استاندارد استقامت قلبي - تنفسي را اجرا کند.	عمل	رابطه با خويشتن	مشاهده فيلم، حضور در سالن ورزشي و آموزش عملي، انجام تمرينات
۶	۱	با توجه به مفهوم قدرت و استقامت عضلاني روش‌هاي توسعه و نحوه برنامه‌ريزي آن آزمون‌هاي استاندارد اين قابليت‌ها را انجام دهد.	علم	رابطه با خويشتن	پخش فيلم آموزشي
۷	۱	انواع تمرينات قدرت و استقامت عضلاني را اجرا کند.	عمل	رابطه با خويشتن	مشاهده فيلم، حضور در سالن ورزشي و آموزش عملي، انجام تمرينات
۸	۱	انواع آزمون‌هاي استاندارد قدرت و استقامت عضلاني را اجرا کند.	عمل	رابطه با خويشتن	مشاهده فيلم، حضور در سالن ورزشي و آموزش عملي، انجام تمرينات

۹	۲	با توجه به مفهوم انعطاف پذیری روش‌های توسعه و نحوه برنامه‌ریزی آن آزمون‌های استاندارد این قابلیت را انجام دهد.	علم	رابطه با خویشتن	پخش فیلم آموزشی
۱۰	۲	انواع تمرینات انعطاف‌پذیری را برنامه‌ریزی و اجرا کند.	عمل	رابطه با خویشتن	مشاهده فیلم، حضور در سالن ورزشی و آموزش عملی، انجام تمرینات
۱۱	۲	انواع آزمون‌های استاندارد انعطاف‌پذیری را اجرا کند.	عمل	رابطه با خویشتن	مشاهده فیلم، حضور در سالن ورزشی و آموزش عملی، انجام تمرینات
۱۲	۲	با توجه به مفهوم توان روش‌های توسعه و نحوه برنامه‌ریزی آن آزمون‌های استاندارد این قابلیت را انجام دهد.	علم	رابطه با خویشتن	پخش فیلم آموزشی
۱۳	۲	انواع تمرینات توان را برنامه‌ریزی و اجرا کند.	عمل	رابطه با خویشتن	مشاهده فیلم، حضور در سالن ورزشی و آموزش عملی، انجام تمرینات
۱۴	۲	انواع آزمون‌های استاندارد توان را اجرا کند.	عمل	رابطه با خویشتن	مشاهده فیلم، حضور در سالن ورزشی و آموزش عملی، انجام تمرینات
۱۵	۲	با توجه به مفهوم چابکی، روش‌های توسعه و نحوه برنامه‌ریزی آن آزمون‌های استاندارد این قابلیت را انجام دهد.	علم	رابطه با خویشتن	پخش فیلم آموزشی
۱۶	۲	انواع تمرینات چابکی را اجرا کند.	عمل	رابطه با خویشتن	مشاهده فیلم، حضور در سالن ورزشی و آموزش عملی، انجام تمرینات
۱۷	۲	انواع آزمون‌های استاندارد چابکی را اجرا کند.	عمل	رابطه با خویشتن	مشاهده فیلم، حضور در سالن ورزشی و آموزش عملی، انجام تمرینات
۱۸	ایمنی	اصول ایمنی در محیط ورزشی و تجهیزات مورد استفاده را شرح دهد.	علم	رابطه با خلقت	حضور در محیط‌های ورزشی، مشاهده فیلم
۱۹	ایمنی	از سالم بودن وسایل مورد نیاز مطمئن شود.	عمل	رابطه با خلقت	بازبینی وسایل ورزشی در محل محیط‌های ورزشی و مشاهده فیلم
۲۰	نگرش	اصول مربوط به سلامت و تبعیت‌پذیری از مربی و مسئولیت‌پذیری نسبت به افراد، محیط و تجهیزات را توضیح دهد.	علم	رابطه با خلق	نمایش فیلم، استفاده از آموزه‌های مربی
۲۱		اصول مربوط به سلامت و بهداشت فردی و محیط را در انجام فعالیت‌ها به کار بندد.	عمل	رابطه با خویشتن، خلقت	نمایش فیلم، استفاده از آموزه‌های مربی
۲۲		اصول مربوط به تمرینات مقاومتی را در انجام فعالیت‌ها به کار بندد.	عمل	رابطه با خویشتن	نمایش فیلم، پاورپوینت، حضور در سالن بدنسازی، توضیحات مربی
۲۳		وضعیت تناسب اندام خود را با توجه به مفهوم آن مشخص کند.	عمل	رابطه با خویشتن	نمایش فیلم، پاورپوینت، انجام محاسبات عددی
۲۴		قابلیت‌های سرعت، تعادل و هماهنگی در آمادگی جسمانی به کار بندد.	عمل	رابطه با خویشتن	نمایش فیلم، پاورپوینت، حضور در سالن بدنسازی، توضیحات مربی

<p>ب: وسعت محتوا: جزئیات فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی و انواع آزمون‌های استاندارد مربوط، انواع فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی و اجرای با تسلط آنها دستیابی به حداقل رکوردهای مربوط</p>
<p>ج: سازماندهی محتوا: شرح تمام فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی و انجام تمرینات مربوط سپس اجرای تمام آزمون‌های استاندارد مربوط</p>
<p>د: مواد و رسانه‌های یادگیری: کتاب مرجع آموزش آمادگی جسمانی و حرکتی و آزمون‌های استاندارد مربوط فیلم اجرای تمرینات و حرکات آمادگی جسمانی و حرکتی و اجرای آزمون‌های استاندارد، پوستر تخصصی</p>
<p>هـ: استاندارد فضا: فضاهای ورزشی روباز و سرپوشیده، وسایل و تجهیزات مربوط به هر فاکتور آمادگی جسمانی (توپ‌ها، طناب‌ها، کش‌ها، پله‌ها، مخروط‌ها، وزنه‌ها، کتاب، سی‌دی و دستگاه‌های بدنسازی)</p>
<p>و: تجهیزات آموزشی: ابزار، تجهیزات، اسناد و مواد مصرفی بر اساس نمون برگ تحلیل کار</p>
<p>ز: سنجش و ارزشیابی آزمون‌های استاندارد فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی</p>
<p>ح: الزامات اجرایی: ۱- به ازای هر ۱۶ نفر هنرجو، حضور یک هنرآموز و یک مربی آموزشی الزامی است.</p>

فاکتورهای آمادگی جسمانی

۱ اگر فردی از تمرینات ورزشی منظم و رژیم غذایی مناسب برخوردار باشد، احتمالاً دارای آمادگی خوبی نیز خواهد بود. باکسب این آمادگی مطلوب، قادر است بدون استفاده احتمالی از مواد زیان‌آور و عواملی که باعث فشارهای روانی (مانند عوامل استرس‌زا) می‌شوند، را کنترل کند. آماده بودن یعنی اینکه بتوان به‌طور کامل از زندگی لذت برد و مخاطراتی که سلامتی را تهدید می‌کنند، کاهش داد. افراد تا آنجا که زمینه‌های ارثی و ژنتیکی آنها اجازه می‌دهد، می‌توانند سطح آمادگی خود را بهبود ببخشند. با این حال ممکن نیست دقیقاً مشخص شود که

چه مقدار از سلامتی از وراثت و یا تکامل و توسعه تأثیر می‌پذیرد، اما صرف‌نظر از این موضوع، داشتن یک زندگی سالم یا ناسالم تنها به جنبه وراثتی بازمی‌گردد و میزان بالای آمادگی را نیز تضمین نمی‌کند.

۲ آمادگی کامل دارای ابعاد متفاوتی است و همگی به هم وابسته و مرتبط هستند.

نکات قابل توجه در تعریف آمادگی جسمانی

- در تعریف ارائه شده نکات زیر قابل توجه است:
- همه افراد برای انجام امور روزمره خود نیازمند آمادگی جسمانی هستند، بنابراین هر شخص متناسب با سطح کاری خود به این آمادگی نیاز دارد.
 - انجام فعالیت‌ها با علاقه و انگیزه باشد که این امر جز با داشتن سطح مطلوبی از آمادگی میسر نیست.
 - خستگی زمانی حادث می‌شود که فرد از نظر جسمانی قادر به انجام کار و فعالیت مورد نظر نباشد. بنابراین برای جلوگیری از ایجاد خستگی، کسب آمادگی و توانمندی در سطح مورد نظر لازم است.
 - زمانی شخص می‌تواند برای تمام فعالیت‌های خود، حتی اوقات فراغت انرژی داشته باشد که بدن وی انرژی را بهینه مصرف نماید. به عبارت دیگر چنانچه بدن فرد از سطح آمادگی مطلوب برخوردار باشد، برای انجام یک کار مشخص در مقابل شخص غیرآماده انرژی کمتری مصرف خواهد کرد.
 - زمانی که انرژی در بدن بهینه مصرف گردد، مسلماً برای اوقاتی که اضطراب ایجاد می‌کند، فرد با مشکل مواجه نخواهد بود. این امر در سایه کسب آمادگی مطلوب و مناسب امکان‌پذیر است.
 - از همه مهمتر اینکه هر چقدر فرد از سطح آمادگی بالاتری برخوردار باشد، به بحث سلامتی او کمک شایانی می‌کند که حاصل آن یک زندگی خوب و مناسب و بدون رفتارهای ناصحیح است.
 - توجه به این نکته ضروری است که تمام افراد جامعه با هر شغل و شرایط زندگی و در تمام مدت طول عمر خود نیازمند کسب سطح مطلوبی از آمادگی جسمانی هستند که داشتن برنامه برای رسیدن به این سطح ضروری به نظر می‌رسد.

۱- آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

به آن دسته از اجزای آمادگی جسمانی که با سلامت فرد در ارتباط است، گفته می‌شود. این مقوله با توسعه و نگهداری عوامل پیشگیری و درمان‌کننده بیماری‌ها و تأمین‌کننده سلامت در ارتباط است. بهبود اجزاء یاد شده علاوه بر بهبود سلامت، در قابلیت عملکرد و حفظ یک الگوی زیستی سالم مؤثر است.

۲- آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت یا ورزش

به آن بخش از اجزاء آمادگی جسمانی گفته می‌شود که فرد برای انجام هرچه بهتر مهارت‌های حرکتی و موفقیت در مسابقات و رقابت‌های ورزشی به آن نیازمند است. به عبارت دیگر، این بخش از آمادگی جسمانی به توسعه و حفظ آن عواملی علاقمند است که باعث اجرای بهتر فعالیت‌های بدنی و رشته‌های ورزشی می‌شود. کسانی که صرفاً برای آمادگی و سلامت خود تلاش می‌کنند، اجرای برنامه مربوط به تقویت و توسعه فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت کفایت. ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف، علاوه بر این فاکتورها، با بررسی رشته ورزشی خود، می‌بایست نیازهای رشته را مشخص و نسبت به تقویت هر یک از فاکتورهای مورد نیاز عمل نمایند. به‌طور کلی در تمامی رشته‌های ورزشی فاکتورهای: استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری، توان و چابکی جزء اجزای ضروری آمادگی جسمانی محسوب می‌شوند. بنابراین برنامه‌ریزی و توجه به توسعه آنها توصیه می‌شود.

استقامت قلبی - تنفسی

۱ چگونه می‌توان استقامت قلبی - تنفسی را تقویت نمود؟
برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی از راه‌ها و روش‌های گوناگون می‌توان بهره جست. به‌طور کلی تمامی فعالیت‌هایی که در زمان طولانی قابل اجرا هستند، می‌توانند در روند پیشرفت کارایی قلبی - تنفسی مؤثر باشند. اما برای تقویت این قابلیت مهم، باید با یک اصول و روش قابل قبول و علمی به تمرینات پرداخت. با فعالیت‌هایی مانند راهپیمایی، دویدن، شناکردن، کوه‌پیمایی، دوچرخه‌سواری، طناب زدن، دوچرخه ثابت (ارگومتر)، نوارگردان (تردمیل) و مانند آن که بتوان در زمان طولانی مدت و شدت مناسب آن را ادامه داد، می‌توان به تقویت استقامت قلبی - تنفسی پرداخت. به‌اینگونه فعالیت‌ها اصطلاحاً فعالیت‌های هوازی می‌گویند. بنابراین یکی از اصول اساسی فعالیت‌های هوازی، مداومت آن است.

۲ هنرجویان را مانند یک فرد ۲۰ ساله تصور کنید؛ بنابراین حداکثر ضربان و آستانه هوازی برای آنها عبارت خواهد بود از:

$$\begin{array}{ll} \text{حداکثر ضربان قلب (ضربان قلب بیشینه)} & 220 - 20 = 200 \\ 70\% \text{ درصد ضربان قلب بیشینه} & 200 \times 70\% = 140 \\ 85\% \text{ درصد ضربان قلب بیشینه} & 200 \times 85\% = 170 \end{array}$$

ابتدا تلاش کنید تا هنرجویان مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت را انجام دهند. در این رابطه از روش‌های متنوع و گوناگون استفاده کنید. پس از آن از شدت ۷۰ درصد

شروع کنید و به مرور تا پایان برنامه آن را به ۸۵ درصد برسانید و در انجام آن مداومت داشته باشید.

ارزیابی استقامت قلبی - تنفسی

برای ارزیابی استقامت قلبی - تنفسی، از اندازه‌گیری حداکثر اکسیژن مصرفی (Vo_{2max}) استفاده می‌شود. در واقع بیشترین حجمی از مصرف اکسیژن که مورد استفاده قرار می‌گیرد، نشانگر این موضوع است که سیستم قلبی - تنفسی تا چه میزان کارایی دارد. اندازه‌گیری حداکثر اکسیژن مصرفی (Vo_{2max}) در اصل با روش‌های آزمایشگاهی صورت می‌گیرد که این امکان برای همه کس و همه جا وجود ندارد و ضمناً هزینه آن نیز بالا می‌باشد. محققین برای رفع این مشکل راهکارهایی را پیش رو قرار داده‌اند که به وسیله آنها می‌توان این اندازه‌گیری را به روش غیرمستقیم انجام داد. این آزمون به سهولت می‌تواند حداکثر اکسیژن مصرفی (Vo_{2max}) را تخمین بزند. فرمول آن عبارت است از:

(حداکثر سرعت به دست آمده) $\times 6$ + (میلی لیتر/کیلوگرم/دقیقه) $\times 24/4$ = حداکثر اکسیژن مصرفی (Vo_{2max})

قدرت و استقامت عضلانی

۱ هنرجویان باید قبل از شرکت در تمرینات مقاومتی از نظر روانی و ذهنی آمادگی تحمل فشار تمرینات ورزشی را داشته باشند و از نظر جسمانی نیز قادر به انجام آنها باشند. سن استاندارد و قابل قبولی برای شروع برنامه تمرین مقاومتی وجود ندارد؛ اما به عنوان شاخص کلی می‌توان گفت هنرجویانی که قادر به شرکت در فعالیت‌های ورزشی باشند، آمادگی شرکت در برخی از برنامه‌های تمرینی مقاومتی را نیز دارند.

۲ به خاطر داشته باشید که هنرجویان به دو تا چهار هفته زمان نیاز دارند تا از فشارهای ناشی از تمرینات قدرتی رهایی یابند. به آنها اجازه ندهید خیلی زود و در مدت زمان کوتاه در زمینه تمرینات مقاومتی تلاش زیادی داشته باشند؛ بلکه کمک کنید تا به مرور زمان با فشار تمرین مقاومتی سازگار شوند. لذت بردن از تمرینات مقاومتی و پذیرش شرکت در چنین تمریناتی به عواملی چون: علاقه، رشد، بلوغ و ادراک فرد بستگی دارد. برخی آثار و اهداف متصور از شرکت در تمرینات مقاومتی عبارت‌اند از:

- پیشرفت تدریجی قدرت، استقامت و توان عضلانی
- تغییر نکردن و یا تغییر ناچیز در اندازه عضله افراد کم سن و سال
- تأثیر مثبت بر ترکیب بدنی
- بهبود تعادل قدرت حول مفاصل

■ بهبود قدرت کل بدن

■ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

■ تأثیر مثبت بر اجرای ورزشی

1 توجه داشته باشید که هنرجویان تصورات نادرست و غلط مربوط به تمرینات مقاومتی در ذهن‌شان تداعی نشود چرا که با حضور مقطعی و کوتاه مدت در این تمرینات نمی‌توان شاهد عضلات بزرگ و قوی بود و یا شخص شکست‌ناپذیری شد.

2 هرچند تمرینات مقاومتی بدون ابزار و وسیله هم قابل اجراست؛ اما وجود وسایل خاص هر کار، خود انگیزه را برای اجرا افزایش می‌دهد.

برای انجام تمرینات مقاومتی می‌توان از وزن خود افراد استفاده و یا اینکه نسبت به تهیه دمبل، کش و توپ طبی اقدام کرد یا با ساخت وسایل ساده‌تر و بدون استفاده بهره جست. به عنوان مثال با پرکردن بطری‌های خالی آب معدنی از آب و نمک یا گچ و شن، می‌توان وزنه در اندازه‌های مختلف ساخت.

3 تمرینات مقاومتی را می‌توان به صورت مجرد انجام داد یا در قالب تمرینات ایستگاهی حرکات را انتخاب و برای اجرا، برنامه‌ریزی نمود.

تمرینات قدرت و استقامت عضلانی

تصور غلطی وجود دارد که کودکان و نوجوانان نباید قبل از سن ۱۸ سالگی به تمرینات با وزنه بپردازند. براساس تحقیقات به‌عمل آمده، انسان قادر است در هر سنی به تمرینات مقاومتی مبادرت بورزد و چنانچه شرایط مربوط به هر دوره را به خوبی رعایت کند، نه تنها به او ضرری نمی‌رساند، بلکه بسیار مفید و لازم نیز هست. هنرجویان با پرداختن به تمرینات با وزنه می‌توانند ضمن تقویت عضلات خود، زمینه را برای پیشرفت در سایر قابلیت‌ها نیز به‌وجود آورند و از همه مهم‌تر، میزان آسیب در فعالیت‌های ورزشی را در سطح قابل توجهی کاهش دهند.

با مشاهده فیلم می‌توانید تمرینات مقاومتی را به هنرآموزان به خوبی آموزش دهید. چند نکته درخصوص اجرای تمرینات مورد توجه باشد:

■ در اجرای تمرینات مقاومتی عجله نداشته باشید. هر چقدر تمرینات تدریجی‌تر اجرا شود، تأثیر بهتری دارد و از میزان آسیب‌های احتمالی نیز می‌کاهد.

■ زمان انجام هر حرکت و تمرین، حداقل ۴ تا ۶ ثانیه باشد.

■ بین هر حرکت استراحت کافی وجود داشته باشد و برای کاهش خستگی می‌توان از تمرینات کششی نیز استفاده کرد.

■ حتماً بعد از تمرینات مقاومتی، تمرینات کششی کامل برای عضلاتی که مورد تمرین قرار گرفته‌اند، به‌خوبی انجام گیرد.

در صورت کمبود زمان و وقت کافی می‌توانید از تمرینات ایستگاهی برای اجرای تمرینات در حد نیاز و ضرورت استفاده کنید.

اندازه‌گیری قدرت و استقامت عضلانی

اندازه‌گیری قدرت عضلانی به‌طور مطلق کار پیچیده و پرهزینه‌ای است و دستگاه‌های ایزو کینتیک نیاز دارد. اما با استفاده از یک تکرار بیشینه در گروه عضلات بزرگ بدن که در تمرینات به کار گرفته شده‌اند، می‌توان قدرت نسبی هنرجویان را اندازه‌گیری کرد. به عنوان مثال، ببینید که یک هنر جو چه میزان وزنه را برای یک مرتبه می‌تواند در حرکت پرس سینه، پرس کند. مقدار وزنه پرس شده، قدرت نسبی عضلات سینه‌ای را نشان می‌دهد. برای اینکه هنرجویان در سن خاصی قرار دارند و پیدا کردن یک تکرار بیشینه در آنها کار دشواری است، می‌توان از روش تخمین یک تکرار بیشینه استفاده کرد. این روش که توسط برزیکي^۱ در سال ۱۹۹۳ ارائه شد، به روش استفاده از تکرارهای زیر بیشینه در محدوده زیر ۱۰ تکرار معروف است. فرد وزنه‌ای را که بتواند حداکثر تا زیر ۱۰ تکرار جابجا کند و تا حد خستگی آن را اجرا نماید، انتخاب و حرکت را انجام می‌دهد. با استفاده از فرمول می‌توان حداکثر قدرت او در این حرکت را تعیین کرد. برای مثال اگر شخص وزنه ۶۰ کیلوگرمی را حداکثر ۷ بار تا رسیدن به خستگی تکرار کند، برآورد یک تکرار بیشینه او به صورت زیر محاسبه می‌شود:

$$\begin{aligned} \text{وزنه جابه‌جا شده (کیلوگرم)} &= \frac{60 \text{ کیلوگرم}}{[1/0.278 - (7 \times 0/0.278)]} = \frac{60 \text{ کیلوگرم}}{[1/0.278 - 1.926]} \\ &= \frac{60 \text{ کیلوگرم}}{0.052} = 1153.8 \text{ کیلوگرم} \end{aligned}$$

به عبارت دیگر، این شخص که یک وزنه ۶۰ کیلوگرمی را ۷ بار تکرار کرده، برآورد یک تکرار بیشینه او ۷۲ کیلوگرم خواهد بود.

انعطاف‌پذیری

به‌طور کلی تمرینات انعطاف‌پذیری را به مرحله عمومی و اختصاصی تقسیم می‌کنند. متخصصین امر ورزش و تربیت بدنی معتقدند که در پیش از بلوغ انعطاف‌پذیری باید به صورت همه‌جانبه، کامل و به شکل عمومی توسعه یابد و مرحله تخصصی‌شدن به بعد از بلوغ سپرده شود. تفاوت انعطاف‌پذیری عمومی و اختصاصی در این است که در بخش عمومی تمامی مفاصل و عضلات مربوط در برنامه توسعه قرار می‌گیرند و صرف نظر از رشته ورزشی و نیاز اختصاصی، این امر

۱- Berziki

صورت می‌گیرد. اما در بخش تخصصی، نیازهای بدنی و رشته ورزشی که فرد در آن فعالیت دارد، به شکل ویژه‌ای تعیین‌کننده است. به هر ترتیب، به دلیل تأثیر زیاد انعطاف‌پذیری در جلوگیری از بسیاری آسیب‌ها و مشکلات جسمانی و اینکه یک ورزشکار با داشتن انعطاف‌پذیری مطلوب دارای عملکرد بهتری است، برنامه تمرینات انعطاف‌پذیری همیشه توصیه می‌شود؛ جدول زیر در تنظیم برنامه‌های تمرینی انعطاف‌پذیری به شما کمک زیادی خواهد کرد.

جدول زمان‌بندی تمرینات انعطاف‌پذیری

مراحل رشد	روش تمرین	شیوه اجرای تمرینات
پیش از بلوغ	ایستا	<ul style="list-style-type: none"> - انجام تمرینات کششی ساده که تمام مفاصل بدن را در برگیرد. - اجرای حرکات و مهارت‌های ساده که به توسعه و بهبود انعطاف‌پذیری عمومی منجر شود. - اجرای مسابقات و بازی‌هایی که به صورت متناوب و با هدف رشد و افزایش انعطاف‌پذیری عمومی همراه است.
بلوغ	ایستا و پی‌ان‌اف	<ul style="list-style-type: none"> - انجام تمرینات کششی ساده با استفاده از روش‌های ایستا و پی‌ان‌اف با درگیر کردن تمام مفاصل بدن. - اجرای حرکات مختلف روی زمین مانند: چرخش، غلتیدن، حرکات دورانی. - استفاده از وسایل تمرینی ساده برای توسعه انعطاف‌پذیری به روش ایستا. - استفاده از تمرینات دو نفره برای افزایش انعطاف‌پذیری به روش ایستا و پی‌ان‌اف. - ترکیب تمرینات انعطاف‌پذیری با بازی و مسابقه.
پس از بلوغ	ایستا و پویا و پی‌ان‌اف	<ul style="list-style-type: none"> - اجرای تمرینات کششی یک نفره یا دو نفره و استفاده از روش‌های ایستا و پی‌ان‌اف. - اجرای تمرینات کششی به روش تابی یا پویا به صورت ساده، دقیق و محتاطانه. - دقت در میزان نهایی و حداکثری انعطاف‌پذیری. - استفاده از توپ و دیگر وسایل برای اجرای تمرین به روش تابی یا پویا.

انواع تمرینات انعطاف پذیری

۱ کشش ایستا یکی از مطمئن ترین کشش‌هاست و به نسبت سایر روش‌ها نیز دارای کارآمدی بالایی است. استفاده از این روش برای ابتدای مرحله گرم کردن بدن، مرحله سرد کردن، بین فواصل تمرین با وزنه توصیه می‌شود. همچنین افراد مبتدی و کم‌تحرک نیز توصیه می‌شود تا از این تکنیک برای افزایش انعطاف پذیری مفاصل بدن خود استفاده کنند.

۲ عقیده بر این بود که این تکنیک کشش می‌تواند خطرناک باشد؛ اما با توجه به یافته‌های به دست آمده، این روش هم می‌تواند مانند سایر روش‌ها در افزایش انعطاف پذیری مفاصل بدن مؤثر باشد. ضمن اینکه بسیاری از حرکات اجرا شده در فعالیت‌های ورزشی تابع همین شرایط است و انجام کنترل شده کشش‌ها به روش پویا می‌تواند در میزان آمادگی بدن برای انجام این فعالیت‌ها مفید باشد. پیروان این نظریه معتقدند که در عضلات اندام‌هایی به نام اندام وتری گلژی وجود دارد که از کشیدگی بیش از حد عضله جلوگیری می‌کند. این امر سبب می‌شود تا ما نتوانیم حرکات را در صددرصد قدرت و توان عضلات انجام دهیم و خود یک عامل برای جلوگیری از آسیب خواهد بود.

آزمون‌های انعطاف پذیری

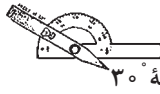
به طور کلی، انعطاف پذیری به دو روش قابل اندازه‌گیری است:

۱ به روش مستقیم

۲ به روش غیرمستقیم

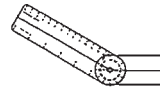


گونیا متر زاویه صفر را نشان می‌دهد

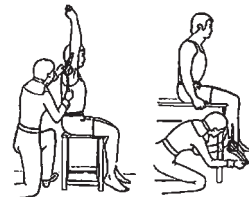
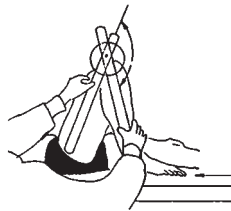
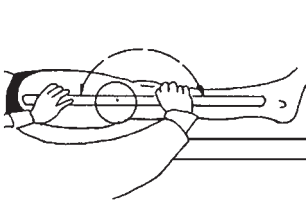


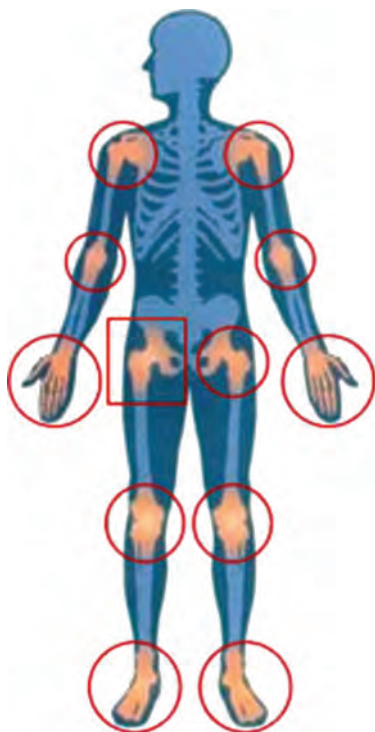
زاویه ۳۰

گونیا متر جهت اندازه‌گیری زوایای حرکتی مفاصل بدن



نوعی دیگر از گونیا متر جهت اندازه‌گیری





در روش مستقیم، دامنه حرکتی مفصل به وسیله گونیامتر اندازه‌گیری می‌شود. مفاصل مورد نظر با استفاده از این وسیله مورد سنجش قرار می‌گیرند. روش غیرمستقیم همان اندازه‌گیری‌هایی است که در کتاب درسی به آنها اشاره شد. البته به‌منظور رسیدن به هدف مورد نظر، مفاصل مورد اندازه‌گیری باید تعیین شوند. شکل روبه‌رو این مفاصل را برای شما مشخص کرده است. مفاصل بدن در رشته‌های ورزشی مختلف کاربرد فراوانی دارند که توجه به میزان انعطاف آنها ضرورت دارد.

توان

۱ توان در بسیاری رشته‌های ورزشی کاربرد دارد. توان را کار انجام شده در واحد زمانی معین تعریف می‌کنند. در فعالیت‌های ورزشی، توان یعنی توانایی عضله یا گروه عضلانی برای تولید نیروی زیاد و با سرعت زیاد جهت غلبه بر یک مقاومت مشخص است.

از تعریف توان می‌توان دریافت که توان ترکیبی از نیرو یا سرعت است. یعنی اگر فردی حداکثر نیرویی را که می‌تواند توسط عضله یا گروه عضلانی تولید کند، با سرعت حداکثر در یک حرکت به‌کارگیرد، یک حرکت توانی انجام داده است. به عبارت دیگر، توان به سرعت حرکت بستگی دارد و هر چقدر زمان حرکت کوتاه‌تر باشد، این توان بالاتر است. بهتر است با یک مثال این موضوع را روشن‌تر بیان کنیم. فرض کنید فردی یک وزنه ۱۰۰ کیلوگرمی را در مدت یک ثانیه، یک متر جابه‌جا کند، توان وی ۱۰۰ کیلوگرم در متر در ثانیه است. حال اگر همین فرد وزنه مذکور را در همان زمان معین به مقدار دو متر جابه‌جا کند، توان این فرد دو برابر خواهد بود. شکل دیگر این کار این است که فرد همان وزنه ۱۰۰ کیلوگرمی را در مدت نیم

ثانیه، یک متر جابه‌جا کند. توان به کار گرفته شده نسبت به حالت اول دو برابر است. ۲ اجرای تمرینات پولیومتریک نتایج زیر را در پی خواهد داشت:

- در فعالیت‌هایی که عصب‌گیری بیشتری مورد نیاز است، جنبش‌پذیری سریعی ایجاد می‌کند، مثل بسکتبال.
- باعث انقباض بیشتر تارهای عضلانی مربوط به عضله درگیر می‌شود.
- سرعت ارسال پیام‌های عصبی به عضلات افزایش می‌یابد.
- قدرت عضلانی به توان انفجاری تبدیل می‌شود.
- تقویت دستگاه عصبی به منظور افزایش سرعت باز شدن و انقباض سریع عضلات.

البته ایجاد خستگی، چون تکرارهای سریع و پشت سرهم تمرین، فرصت استراحت به عضله را نمی‌دهد.

تمرینات توان عضلانی

به نظر می‌رسد تمرینات پولیومتریک ضریب آسیب بالاتری داشته باشد. برای همین منظور لازم است هرنجوبان در اجرای این گونه تمرینات توجه ویژه‌تری لحاظ نموده و در اجرای تمرینات نظارت کافی را به عمل آورند. تمرینات برای عضلات بزرگتر در نظر گرفته شوند و تمریناتی که چند مفصل را درگیر می‌کند، نسبت به تمریناتی که یک یا دو مفصل را درگیر می‌کند، برتری دارند. فشار تمرینات به تدریج افزایش یابد و در تعداد تکرار و تعداد تمرینات در نظر گرفته شده، سطح آمادگی هنرآموزان در نظر گرفته شود.

همانطور که تمرینات مقاومتی برای توسعه قدرت و استقامت کاربرد دارد، از این تمرینات برای توسعه توان نیز می‌توان بهره برد. تاکنون مطالعه پژوهشگران بخش ورزش در مورد توسعه توان، نتایج مناسبی را به دنبال داشته است که توجه به آنها می‌تواند کارآمدی بیشتری داشته باشد. این محققان معتقدند که برای جلوگیری از کاهش توان عضلانی بهتر است تا در خلال تمرینات قدرتی، به تمرینات توانی نیز توجه نمود. همچنین نوع تجهیزات به کار گرفته شده و درگیر کردن مفاصل بیشتر در حین اجرای تمرینات توانی، بر کارایی این تمرینات می‌افزاید. بیشتر محققان توصیه کرده‌اند که تمرینات توانی پس از یک دوره تمرینات قدرتی برنامه‌ریزی شود و در نهایت به توان استقامتی ختم گردد. این برنامه ترکیبی می‌تواند آثار مثبت بیشتری را به دنبال داشته باشد؛ اما ماهیت حرکات مورد استفاده در رشته‌های ورزشی، می‌تواند شکل برنامه را دچار تغییر کند.

آزمون‌های استاندارد توان

* هر کدام از آزمون‌های توان عضلانی به منظور خاصی انجام می‌گیرد. در این بخش بیشتر توان عمومی هنرآموزان مورد تأکید است که می‌بایست انواعی از آزمون‌ها برنامه‌ریزی و اجرا شوند. پرش جفتی و پرش عمودی کاملاً مشخص هستند؛ اما در پرتاب توپ مدیسین بال می‌توان پرتاب‌های زیر را با توپ هفت کیلویی برنامه‌ریزی و به اجرا گذاشت:

- پرتاب توپ دو دست از ناحیه سینه به جلو به طور ثابت و ایستاده
 - پرتاب توپ دو دست از بالای سر به طور ثابت و ایستاده
 - پرتاب توپ دو دست از بالای سر به طور ثابت و نشسته روی زانوها
 - پرتاب توپ از کنار گوش یکدست مانند پرتاب وزنه اما به طور ثابت با یکدست (هر دو دست مورد ارزیابی قرار گیرد)
 - پرتاب توپ دو دست از بالای سر به سمت عقب
 - پرتاب توپ دو دست از پهلو (پهلوی راست و پهلوی چپ)
- بعضی از آزمون‌ها دارای نورم استاندارد هستند، اما بعضی دیگر نورم ندارند. نورم‌ها از منابع و کتب سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی قابل دسترسی هستند و برای آزمون‌هایی که نورم وجود ندارد، از نورم‌های معلم ساخته استفاده شود.

انواع چابکی

عموماً چابکی را به دو بخش تقسیم می‌کنند: چابکی عمومی و چابکی اختصاصی یا ویژه. چابکی عمومی عمدتاً شامل کل بدن بوده و تمامی بخش‌های مختلف بدن در آن شرکت دارند، مانند بالاکشیدن وزنه به بالای سر در وزنه برداری. چابکی اختصاصی یا ویژه موضعی بوده و متناسب با مهارت‌های هر یک از رشته‌های ورزشی، بخشی از بدن را شامل می‌شود؛ مانند حرکت سریع دست در یک ورزشکار والیبال که از برخورد توپ با زمین ممانعت می‌کند.

نکات اساسی در اجرای تمرینات چابکی

- برای انجام تمرینات چابکی، بدن به خوبی گرم شده باشد.
- از تمرینات چابکی در زمان طولانی استفاده نشود.
- بین هر اجرای تمرین چابکی استراحت کافی در نظر گرفته شود.
- چون ماهیت تمرینات چابکی سرعت است، بنابراین توصیه می‌شود که در انتهای جلسه تمرین اجرا شود.

- بهتر است سطح آمادگی بدنی افزایش نسبی پیدا کند و بعد از آن تمرینات چابکی برنامه‌ریزی شود.
- چون تمرینات چابکی با تغییر جهت‌های سریع همراه است بنابراین در اجرای آن رعایت اصول ایمنی ضرورت دارد.

چگونه آزمون‌های چابکی را برگزار کنیم؟

- آزمون‌های چابکی چون از ماهیت سرعتی برخوردار هستند، برای اجرای آنها نیاز به دقت و توجه بالایی دارد.
- هنرآموزان باید به این نکته توجه خاصی داشته باشند:
- رعایت اصول اجرای هر آزمون نیز مورد نظر باشد و اگر از ابتدا یک الگوی خاصی را برای آزمون پیش‌بینی می‌کنید تا پایان نسبت به رعایت آن ملزم باشید تا شرایط آزمون‌گیری برای همه یکسان باشد.
- استفاده از زمان سنج مناسب یکی دیگر از شرایط است. چون اجرای آزمون زمان کوتاهی است، بنابراین دقت در اندازه‌گیری و داشتن ابزار مناسب خیلی مهم است. بهتر است برای هر هنرجو سه زمان، زمان سنج را محاسبه و برای ثبت از معدل سه زمان استفاده شود.
- شروع و پایان آزمون برای همه هنرجویان یکسان و به یک شکل در نظر گرفته شود. در بعضی از منابع توصیه شده است آزمون برای هر نفر دوبار و در بعضی منابع سه بار تکرار شود و بهترین رکورد ثبت شود.
- از هنرجویان خود بخواهید در حین اجرای آزمون از حداکثر توانایی خود استفاده کنند تا نتیجه به‌دست آمده واقعی باشد. از آنجا که قرار نیست همه هنرجویان در یک سطح از آمادگی قرار داشته باشند، با ذکر این نکته که چابکی تا حدود زیادی به ژنتیک برمی‌گردد، از حساسیت نسبت به حس رقابت در بین هنرجویان کم کنید.
- سعی کنید نحوه اجرای آزمون را طوری ساماندهی کنید که شرایط برای همه یکسان در نظر گرفته شود.
- سعی کنید آزمون را برای بار اول برای همه اجرا کنید و در صورت بودن وقت، اجازه تکرار به هنرجویان داده شود.

ملاحظات تمرینی در توسعه چابکی

- بهتر است تمرینات چابکی در برنامه تمرینات آمادگی جسمانی به گونه‌ای طراحی شود که هنرجویان از یک سطح آمادگی نسبی بدنی برخوردار شده باشند.
- نیاز است برای اجرای تمرینات چابکی، بدن کاملاً گرم باشد و قبل از اجرای

این گونه تمرینات، بدن خسته نباشد و به عبارت علمی تر، عضلات درگیر دچار تجمع اسید لاکتیک نشده باشند. تمرینات چابکی اغلب با سرعت و تغییر مسیر سریع اتفاق می افتد که تعیین شدت آن بسیار حائز اهمیت است.

- تمرینات با شدت متوسط شروع و رفته رفته به شدت آن اضافه گردد.
- تمرینات به گونه ای سازمان دهی شود که هر تمرین از نظر زمانی زیر ۳۰ ثانیه پایان پذیرد. البته ایده آل آن است که ۲۰-۱۵ ثانیه باشد.
- ابتدا روی تمرینات چابکی عمومی که کل بدن را شامل می شود برنامه ریزی صورت گیرد و سپس تمرینات تخصصی تر پیش بینی شود.
- ابتدای شروع برنامه سه برابر زمان اجرا، اواسط آن دو برابر و اواخر برنامه یک برابر استراحت پس از هر وهله تمرین (حرکت) در نظر گرفته شود.

پوستر تعیین میزان آمادگی هنرجویان

ضعیف	زیرمتوسط	متوسط	خوب	عالی	ارزیابی
					سن
کمتر از ۲۱۰۰	۲۱۰۰ - ۲۱۹۹	۲۲۰۰ - ۲۲۹۹	۲۳۰۰ - ۲۴۰۰	بیشتر از ۲۷۰۰	مردان ۱۳-۱۴ سال
کمتر از ۱۵۰۰	۱۵۰۰ - ۱۵۹۹	۱۶۰۰ - ۱۸۹۹	۱۹۰۰ - ۲۰۰۰	بیشتر از ۲۰۰۰	زنان ۱۳-۱۴ سال
کمتر از ۲۲۰۰	۲۲۰۰ - ۲۲۹۹	۲۳۰۰ - ۲۴۹۹	۲۵۰۰ - ۲۶۰۰	بیشتر از ۲۸۰۰	مردان ۱۵-۱۶ سال
کمتر از ۱۶۰۰	۱۶۰۰ - ۱۶۹۹	۱۷۰۰ - ۱۹۹۹	۲۰۰۰ - ۲۱۰۰	بیشتر از ۲۱۰۰	زنان ۱۵-۱۶ سال
کمتر از ۲۳۰۰	۲۳۰۰ - ۲۳۹۹	۲۴۰۰ - ۲۶۹۹	۲۷۰۰ - ۳۰۰۰	بیشتر از ۳۰۰۰	مردان ۱۷-۱۹ سال
کمتر از ۱۷۰۰	۱۷۰۰ - ۱۷۹۹	۱۸۰۰ - ۲۰۹۹	۲۱۰۰ - ۲۳۰۰	بیشتر از ۲۳۰۰	زنان ۱۷-۱۹ سال
کمتر از ۱۶۰۰	۱۶۰۰ - ۲۱۹۹	۲۲۰۰ - ۲۳۹۹	۲۴۰۰ - ۲۸۰۰	بیشتر از ۲۸۰۰	مردان ۲۰-۲۹ سال
کمتر از ۱۵۰۰	۱۷۹۹ - ۱۵۰۰	۱۸۰۰ - ۲۱۹۹	۲۲۰۰ - ۲۷۰۰	بیشتر از ۲۷۰۰	زنان ۲۰-۲۹ سال
کمتر از ۱۵۰۰	۱۹۹۹ - ۱۵۰۰	۱۹۰۰ - ۲۲۹۹	۲۳۰۰ - ۲۷۰۰	بیشتر از ۲۷۰۰	مردان ۳۰-۳۹ سال
کمتر از ۱۴۰۰	۱۶۹۹ - ۱۴۰۰	۱۷۰۰ - ۱۹۹۹	۲۰۰۰ - ۲۵۰۰	بیشتر از ۲۵۰۰	زنان ۳۰-۳۹ سال
کمتر از ۱۴۰۰	۱۶۹۹ - ۱۴۰۰	۱۷۰۰ - ۲۰۹۹	۲۱۰۰ - ۲۵۰۰	بیشتر از ۲۵۰۰	مردان ۴۰-۴۹ سال
کمتر از ۱۲۰۰	۱۴۹۹ - ۱۲۰۰	۱۵۰۰ - ۱۸۹۹	۱۹۰۰ - ۲۳۰۰	بیشتر از ۲۳۰۰	زنان ۴۰-۴۹ سال
کمتر از ۱۳۰۰	۱۵۹۹ - ۱۳۰۰	۱۶۰۰ - ۱۹۹۹	۲۰۰۰ - ۲۴۰۰	بیشتر از ۲۴۰۰	مردان بالای ۵۰ سال
کمتر از ۱۱۰۰	۱۳۹۹ - ۱۱۰۰	۱۴۰۰ - ۱۶۹۹	۱۷۰۰ - ۲۲۰۰	بیشتر از ۲۲۰۰	زنان بالای ۵۰ سال

۶-۱ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی دنیای آموزش

کد واحد کار	۰۱۰۵	نام واحد کار	ژیمناستیک	شاخه تحصیلی	فنی و مهارتی	ساعت عملی	۳۴
کد پیمانہ	۳۴۲۱۳۳	پیمانہ:	ژیمناستیک	گروه تحصیلی - حرفه‌ای	خدمات و بازرگانی	ساعت نظری	۲۶
کد درس	۱۰۱۴۱۰۰۱۱۰	درس:	پرورش مهارت‌های جسمانی - حرکتی	رشته تحصیلی - حرفه‌ای	تربیت بدنی	پایه تحصیلی	۱۰

الف: پیامدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	عنصر	عرصه	فرصت‌ها / فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	جابه‌جایی را از بعد مسافت و زمان توضیح دهد.	علم	رابطه با خلق	پرسش و پاسخ، بحث کلاسی
۲	۱	تعالل را از بعد سطح اتکاء و مرکز ثقل توضیح دهد.	علم	رابطه با خلقت	پرسش و پاسخ، بحث کلاسی
۳	۱	چرخش را از نظر محورهای بدن تشریح کند.	علم	رابطه با خویشتن	پرسش و پاسخ، بارش فکری
۴	۱	انواع جابه‌جایی‌ها را با قسمت‌های مختلف بدن انجام دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	خلق راه حل - مشارکت با یار
۵	۱	انواع تعادل‌ها را با تعداد سطوح مختلف بدن انجام دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	خلق راه حل - مشارکت با یار
۶	۱	انواع چرخش‌ها را با به‌کارگیری محورهای مختلف بدن انجام دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	خلق راه حل - مشارکت با یار
۷	۲	دورخیز مخصوص ژیمناستیک را توضیح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	با استفاده از کارت آموزشی
۸	۲	جهیدن مخصوص ژیمناستیک را برای اجرای حرکات توضیح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	با استفاده از کارت آموزشی - مشارکت با یار

۹	۲	انواع تعادل‌های متقارن و نامتقارن را توضیح دهد.	علم	رابطه با خلق	مشاهده یار - مشاهده فیلم - مشارکت با یار (برای خلق خلاقیت)
۱۰	۲	انواع غلت‌های ساده به جلو و عقب را توضیح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	با استفاده از کارت آموزشی - مشاهده یار به منظور خلق خلاقیت
۱۱	۲	انواع چرخ فلک را انجام دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	با استفاده از کارت آموزشی
۱۲	۲	دورخیز مخصوص را انجام دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	با استفاده از کارت آموزشی
۱۳	۲	جهیدن مخصوص ژیمناستیک را انجام دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	با استفاده از کارت آموزشی
۱۴	۲	مفاهیم دویدن استفاده از پیش تخته را توضیح دهد.	علم	رابطه با خویشتن	با استفاده از کارت آموزشی
۱۵	۳	عبور از مانع با استفاده از دست‌ها را انجام دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	با استفاده از کارت آموزشی
۱۶	۴	حرکات جابه‌جایی را با رعایت قوانین بیومکانیکی مربوط انجام دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	با استفاده از کارت آموزشی
۱۷	۴	مفاهیم کلی حیطه‌های حرکتی را برای انتقال به محیط جدید توضیح دهد.	علم	رابطه با خلقت	با استفاده از کارت آموزشی
۱۸	۵	حرکات اساسی ژیمناستیک را اجرا نماید.	عمل	رابطه با خویشتن	با استفاده از کارت آموزشی - توضیحات هنرآموز
۱۹	۵	مفاهیم طبقه‌بندی حرکتی، حرکات ژیمناستیک بر روی وسایل گوناگون را توضیح دهد.	علم	رابطه با خلق	با استفاده از کارت آموزشی - مشاهده فیلم
۲۰	۶	مهارت‌های اساسی آموخته شده براساس توانایی‌های منحصربه‌فرد اجرا نماید.	عمل	رابطه با خویشتن	با استفاده از کارت آموزشی - توضیحات هنرآموز
۲۱	۶	نحوه سالم ماندن اسباب و تشک‌های سالن را با آسیب نرساندن به محیط از طریق کنش‌های مناسب نشان دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	پرسش و پاسخ، بارش فکری، توضیحات هنرآموز
۲۲	ایمنی	اصول ایمنی در غلت‌ها، پرش‌ها، با حفظ هر یک از حریم‌های آنها را توضیح دهد	علم	رابطه با خویشتن	پرسش و پاسخ، بارش فکری
۲۳	ایمنی	روحیه شکست‌ناپذیری و برتری جویی را در اجراها نشان دهد.	عمل	رابطه با خویشتن	پرسش و پاسخ، بارش فکری، توضیحات هنرآموز

ب) وسعت محتوی:

حرکات بنیادی، جابه‌جایی (از بعد مسافت و زمان)، تعادل (سطح اتکا و مرکز ثقل)، چرخش (به‌کارگیری محورهای بدن)، و حرکات زمینی (انواع غلت‌های ساده، بالانس، چرخ و فلک و دورخیز، جهیدن مخصوص ژیمناستیک) انواع حرکات روی خرک آموزشی، مفاهیم دویدن، تغییر مرکز ثقل و مفاهیم جابه‌جایی (تاب‌خوردن) با استفاده از دست‌ها به‌منظور خلق حرکات و تعویض میله‌ها و انجام حرکات جابه‌جایی (از مهارت‌های اساسی پارالل با رعایت قوانین) مفاهیم کلی حیطه‌های حرکتی برای انتقال به محیط جدید و اجرای حرکات اساسی، مفاهیم طبقه‌بندی حرکتی حرکات ژیمناستیک بر روی وسایل گوناگون و اجرای مهارت‌های اساسی آموخته شده بر اساس توانایی‌های منحصر به فرد.

ج) سازماندهی محتوا:

شرح جابه‌جایی‌ها تعادل‌ها، چرخش‌ها، انواع حرکات زمینی (چرخ و فلک و دورخیز، جهیدن، انواع غلت‌های ساده، بالانس، سپس انواع حرکات روی خرک آموزشی و بعد مفاهیم دویدن، تغییر مرکز ثقل و مفاهیم جابه‌جایی (تاب‌خوردن) با استفاده از دست‌ها به‌منظور خلق حرکات و تعویض میله‌ها و انجام حرکات جابه‌جایی و مفاهیم کلی حیطه‌های حرکتی برای انتقال به محیط جدید و اجرای حرکات اساسی

د) مواد و رسانه‌های یادگیری:

فیلم‌های آموزشی، عکس‌های تخصصی، سابت‌های تخصصی، پوستر، کتاب‌ها و متون مرجع آموزشی استاندارد

ه) استاندارد فضا:

بر اساس استانداردهای فنی مورد تأیید فدراسیون جهانی رشته

و) تجهیزات آموزشی:

وسایل کمک آموزشی، جعبه، روبان، میله، چوب ژیمناستیک، توپ، حلقه، تشک، نیمکت ژیمناستیک، مینی ترامپلین، جعبه استپ، متر نواری، طناب، لباس استاندارد، وایت برد و ماژیک آن و تجهیزات کمک آموزشی

ز) سنجش و ارزشیابی

بر اساس نمون برگ تحلیل استاندارد عملکرد کار و نمون برگ ارزشیابی کار

ح) الزامات اجرایی:

۱) به ازای هر ۱۶ نفر هنرجو، حضور یک هنرآموز و یک مربی الزامی است.

۲) آموزش دادن در سالن ژیمناستیک با تجهیزات استاندارد