



آموزش و یادگیری اثربخش در تربیت بدنی

هاروی گروت و گرت لانگ

مترجمان

دکتر رزارهاوی عزآبادی دکتر پروانه شمسی پور دهکردی
(اعضای هیئت علمی دانشگاه الزهراء(س))

مرضیه انتظاری

(دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه خوارزمی)

دانشگاه الزهراء آموزش و یادگیری اثربخش در تربیت بدنی

تألیف: هاروی گروت و گرت لانگ

مترجمان: دکتر رزا رهاوی عزآبادی - دکتر پروانه شمسی پور دهکردی
(عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء (س))

مرضیه انتظاری (دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه خوارزمی)

ناشر: دانشگاه الزهراء (س)

طراح جلد: احسان پارسا

طراح صفحات: مؤسسه فنی چکاد

کارگاه چاپ و صحافی: هنگام

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۱۴-۵۲-۳

مراکز پخش:

ونک، دانشگاه الزهراء (س) / تلفن: ۸۸۰۴۸۹۳۳-۸۵۶۹۲۷۶۹

میدان انقلاب، پاساژ ایران، طبقه اول، پلاک ۶۱، نشر دانا

تلفن: ۰۹۱۲۱۶۲۶۲۷۷-۶۶۵۷۴۷۸۱

وبگاه فروش اینترنتی: <http://research.alzahra.ac.ir>

سرشناسه: گراوت، هاروی. Grout, Harvey	سرشناسه: لانگ، گرت، هاروی گروت، گرت لانگ؛ مترجمان رزا رهاوی عزآبادی، پروانه
عنوان و نام پدیدآور: آموزش و یادگیری اثربخش در تربیت بدنی / هاروی گروت، گرت لانگ؛ مترجمان رزا رهاوی عزآبادی، پروانه شمسی پور دهکردی، مرضیه انتظاری.	عنوان و نام پدیدآور: آموزش و یادگیری اثربخش در تربیت بدنی / هاروی گروت، گرت لانگ؛ مترجمان رزا رهاوی عزآبادی، پروانه شمسی پور دهکردی، مرضیه انتظاری.
مشخصات نشر: تهران: دانشگاه الزهراء (س)، انتشارات، ۱۳۹۹	مشخصات نشر: تهران: دانشگاه الزهراء (س)، انتشارات، ۱۳۹۹
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۱۴-۵۲-۳	شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۱۴-۵۲-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: Improving teaching and learning in physical education	یادداشت: عنوان اصلی: "بهبود روش های تدریس و یادگیری در تربیت بدنی" مترجم ماهرخ دهقانی؛ ویراستار علمی آمنه پوررحیم قورقچی توسط طنین دانش نیز فیبا دریافت کرده است.
یادداشت: کتاب حاضر با عنوان "بهبود روش های تدریس و یادگیری در تربیت بدنی" مترجم ماهرخ دهقانی؛ ویراستار علمی آمنه پوررحیم قورقچی توسط طنین دانش نیز فیبا دریافت کرده است.	یادداشت: کتاب حاضر با عنوان "بهبود روش های تدریس و یادگیری در تربیت بدنی" مترجم ماهرخ دهقانی؛ ویراستار علمی آمنه پوررحیم قورقچی توسط طنین دانش نیز فیبا دریافت کرده است.
عنوان دیگر: بهبود روش های تدریس و یادگیری در تربیت بدنی.	عنوان دیگر: بهبود روش های تدریس و یادگیری در تربیت بدنی.
موضوع: تربیت بدنی -- انگلستان -- راهنمای آموزشی	موضوع: تربیت بدنی -- انگلستان -- راهنمای آموزشی
موضوع: Physical education and training -- Study and teaching -- Great Britain	موضوع: Physical education and training -- Study and teaching -- Great Britain
موضوع: مربیان تربیت بدنی - انگلستان	موضوع: مربیان تربیت بدنی - انگلستان
موضوع: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی.	موضوع: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی.
موضوع: Physical education teachers	موضوع: Physical education teachers
موضوع: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (متوسطه)	موضوع: تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (متوسطه)
موضوع: Physical education and training -- Study and teaching (Secondary) -- Great Britain	موضوع: Physical education and training -- Study and teaching (Secondary) -- Great Britain
موضوع: مربیان تربیت بدنی -- انگلستان -- آموزش	موضوع: مربیان تربیت بدنی -- انگلستان -- آموزش
موضوع: Physical education and training -- Training of -- Great Britain	موضوع: Physical education and training -- Training of -- Great Britain
موضوع: تربیت بدنی	موضوع: تربیت بدنی
موضوع: Lesson planning	موضوع: Lesson planning
موضوع: Great Britain	موضوع: Great Britain
شناسه افزوده: لانگ، گرت، ۱۹۷۴ - م	شناسه افزوده: رهاوی عزآبادی، رزا، ۱۳۵۳ - مترجم
شناسه افزوده: شمسی پور دهکردی، پروانه، ۱۳۶۲ - مترجم	شناسه افزوده: انتظاری، مرضیه، ۱۳۷۲ - مترجم
شناسه افزوده: دانشگاه الزهراء (س)، انتشارات	شناسه افزوده: دانشگاه الزهراء (س)، انتشارات
رده بندی کنگره: ۵/۷۳۶۵	رده بندی کنگره: ۵/۷۳۶۵
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۷۱۲۴۱	رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۷۱۲۴۱
شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۳۵۹۶۲	شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۳۵۹۶۲

نام‌های مورد استفاده از شرکت‌ها، محصولات، افراد، شخصیت‌ها و یا داده‌ها که در این کتاب مورد استفاده قرار گرفته است (در مطالعات موردی یا در نمونه‌ها)، مربوط به هیچ فرد، شرکت، محصول یا رویداد واقعی خاصی نیست و همگی ساختگی است.

فهرست مطالب

۷	تشکر و قدردانی.....
۱۱	پیش‌گفتار.....
۱۳	مقدمه.....
۱۷	فصل اول: برنامه‌ریزی فعالیت‌های آموزشی برای افزایش یادگیری دانش‌آموزان.....
۴۷	فصل دوم: ارزیابی و تفکر در درس تربیت‌بدنی.....
۷۹	فصل سوم: سازمان‌دهی درس و مدیریت رفتار برای یادگیری.....
۱۱۳	فصل چهارم: حفظ یک محیط سالم برای آموزش و یادگیری.....
۱۴۱	فصل پنجم: ورود به دروس تربیت‌بدنی از طریق رویکرد متفاوت آموزشی و رفع موانع یادگیری.....
۱۷۱	فصل ششم: آموزش جنبه‌های مختلف برنامه‌ی درسی تربیت‌بدنی.....
۱۹۳	فصل هفتم: فناوری اطلاعات و ارتباطات در تربیت‌بدنی.....
۲۳۷	فصل هشتم: آموزش تئوری تربیت‌بدنی.....
۲۷۵	فصل نهم: بحث.....
۲۸۱	منابع.....
۲۸۹	نمایه.....

تشکر و قدردانی

از افراد زیر به دلیل اینکه زمان و تخصص خود را برای بهبود محتوای این کتاب به کار گرفته‌اند، تشکر می‌شود.

برای کمک در ارائه نمونه سؤالات مصاحبه:

استیودین^۱: دستیار مدیر و مدیر ورزشی / بهداشت و درمان / مدرسه پیشرفته (برای آموزش افراد استثنایی) در کالج محلی واقع در جنوب دارتمور^۲

جیسون تریوارتن^۳: معاون ارشد و مدیر ورزشی در انجمن پیپنتون و دانشکده ورزش

دیو والترز^۴: دستیار مدیر در کالج محلی کلیست وال

در برنامه‌ریزی دروس خاص:

- دارن لیور^۵: انجمن بین‌المللی فوتبال خیابانی

- دونا راموس^۶: معلم مهارت‌های پیشرفته در حرکات موزون

در تنظیم و ترتیب‌دادن به مجریان ورزشی برای پاسخ به سؤالات:

لوئیس کلتون^۷: قهرمان ورزشی

-
1. Steve Dinnie
 2. Dartmoor
 3. Jason Trevarthen
 4. Dave Walters
 5. Darren Laver
 6. Donna Ramus
 7. Louise Calton

تقدیم به

پدر و مادر
و کتی عزیزم

پیش‌گفتار

کتاب حاضر به عنوان یک منبع درسی، مبانی بهینه‌سازی آموزش در تربیت‌بدنی را برای معلمان کارآموز، دانشجویانی که به این حرفه فوق‌العاده روی آوردند و همچنین افرادی که در زمینه‌های وابسته به تربیت بدنی فعالیت دارند ارائه می‌کند. تا با ایجاد نگرشی متفاوت در مورد فلسفه آموزش و فن تعلیم، گامی موثر در جهت ارتقای آموزش و یادگیری دروس تربیت بدنی و همچنین پیشرفت حرفه‌ای افراد بردارد.

در ترجمه حاضر سعی شد ضمن رعایت امانتداری به متن، سبک نگارش و اصطلاحات استفاده شده یک‌دست باشد تا ترجمه این کتاب مورد توجه استادان، معلمان، دانشجویان رشته‌های علوم ورزشی و سایر حوزه‌های مرتبط قرار گیرد. لذا از استادان، معلمان، صاحب‌نظران و دانشجویان عزیز تقاضا می‌شود هرگونه پیشنهاد ارزشمند خود را به مولفان از طریق آدرس الکترونیکی [Email: R.Rahavi@Alzahra.ac.ir](mailto:R.Rahavi@Alzahra.ac.ir) یا P.Shamsipour@Alzahra.ac.ir ارسال کنند.

در پایان از انتشارات دانشگاه الزهراء و همکاران این حوزه که شرایطی را برای چاپ کتاب فراهم کردند تشکر و قدردانی می‌کنیم.

مترجمان

مقدمه

کتاب حاضر به معلمان کارآموز تربیت‌بدنی و دروسی که آنها آموزش می‌دهند مربوط می‌شود. هرچند برنامه درسی مدرسه فراتر از صرف «درس» قابل گسترش و بسط‌دادن است (به‌عنوان مثال، فراتر از ساعات یادگیری و جریان عادی مدرسه) اما مسلماً خود درس نیز بخش عمده‌ای از زمان، تلاش، تمرکز و توجه معلم کارآموز را می‌طلبد.

هدف کتاب آموزش و یادگیری اثربخش در تربیت‌بدنی برای کمک به شما به‌عنوان یک معلم کارآموز تربیت‌بدنی جهت برنامه‌ریزی، آموزش و ارزیابی مؤثر دروس تربیت‌بدنی است. همچنین این اثر از ابتدا نگرشی متفاوت درمورد فلسفه آموزش و فن تعلیم، ارائه می‌دهد. در خصوص دانش‌آموزان نیز به شما کمک می‌کند تا آن‌ها را به شاگردانی موفق، افرادی دارای اعتمادبه‌نفس و شهروندانی مسئول تبدیل کنید. درنهایت، این کتاب به شما کمک می‌کند تا همان معلمی باشید که همیشه آرزو داشتید، به‌زودی به آموزش حرفه‌ای دست خواهید یافت و می‌توان گفت حرکت شما از هم‌اکنون برای رسیدن به شرایط معلم دارای صلاحیت¹ آغاز شده و اطمینان حاصل کرده‌اید که به یک حرفه فوق‌العاده باارزش پیوسته‌اید و در این راه نیز سخت تلاش می‌کنید. اکنون زمان مناسبی برای معلم تربیت‌بدنی شدن است؛ محتوای این اثر نقش مهمی در کمک به جوانان برای دستیابی موفق به اهداف برنامه درسی ملی دارد علاوه‌براین، تربیت بدنی، راهبرد ورزشی و خط‌مشی جوانان خواستار تأثیرگذاری بر کیفیت بالای تربیت‌بدنی و ورزش مدرسه است، بحث بر سر جایگاه مهم تربیت‌بدنی در برنامه درسی ادامه دارد و به‌عنوان مقوله‌ای مطرح می‌شود که به منظور مشارکت سازنده در پیشرفت شخصیتی، اجتماعی، عاطفی، شناختی و همچنین رشد جسمانی دانش‌آموزان در نظر گرفته شده است.

1. Qualified teacher status

تغییرات در برنامه درسی ملی، دست کم فرصتی را برای معلمان تربیت بدنی فراهم می‌آورد تا بیندیشند و درمورد کار خود، چگونگی انجام آن و دلیلشان از فعالیت های حرفه ای سؤال کنند. این حقیقت در دروسی که ما آن ها را تدریس می‌کنیم، بیشتر محسوس خواهد بود. به نوبه خود، تحقیق (آرمور و یلینگ^۱، ۲۰۰۳) به معلمان پیشنهاد کرده اند به دنبال پیشرفت حرفه‌ای مداوم و پایدار در تربیت بدنی باشند تا بتوانند در زمینه های زیر تأثیرگذار باشند:

- نقش تربیت بدنی
 - برنامه درسی ملی
 - زندگی و زمینه‌های کاری معلمان
 - قابلیت اجرا
 - تشویق شیوه‌های آموزش فعلی
 - تسهیل تبادل تجربه ها و ایده‌ها
- (برگرفته از آرمور و یلینگ، ۲۰۰۳: ۱)

چنانچه ملاحظه شد، این کتاب و ویژگی‌هایش، اهداف فوق را اتخاذ کرده‌اند و بی تردید در ادامه روند پیشرفت حرفه‌ای، به شما کمک خواهد کرد.

درباره ویژگی‌های این کتاب

طرح درس

طرح درسی که به دنبال هر فصل آمده، به منظور برجسته‌سازی اصولی است که در هر فصل مورد بحث قرار می‌گیرد. این طرح درس‌ها به صورت «نمونه‌ای از طرح درس» در نظر گرفته نشده‌اند، بنابر این اگر برخی از ایده‌های آن‌ها را دوست دارید و مایل به قراردادن آن ایده‌ها در تمرینات مهم خود هستید، باید در نظر داشته باشید که مطالب موجود در طرح درس‌ها به طور خاص، برای شما یا دانش‌آموزانتان نوشته نشده‌اند؛ بنابراین توصیه ما به شما مطالعه آن‌ها برای شناسایی پیام‌های کلیدی از فصل و استفاده از آن‌ها برای برنامه‌ریزی درسی است.

داستان‌های معلم

حتی بهترین معلمان دوران مدرسه شما نیز مرتکب اشتباهاتی نظیر خطاهای شما شده‌اند یا می‌شوند. شما نیز به نوبه خود، موفقیت‌هایی را تجربه خواهید کرد که آن‌ها از آن لذت می‌برند. ویژگی داستان معلم، این است که موضوع مورد بحث را در فصل با یک داستان واقعی معرفی می‌کند.

تأمل در متن

این چارچوب، زمان لازم را برای وقفه خواننده به منظور تفکر فراهم می‌کند و محتوای فصول را به باورها و تجربیات شما ربط می‌دهد. درواقع این تکالیف، شما را ملزم می‌کنند درمورد تمرین هایتان و به طرح سؤال و ارزیابی بپردازید. برای بسیاری از این چارچوب‌ها، جواب درستی وجود ندارد، اما درعوض فرصتهایی را پیش‌روی شما قرار می‌دهد تا درمورد چگونگی انجام کار قضاوت و برای انجام آن در آینده برنامه‌ریزی کنید.

معیارهای معلم دارای صلاحیت

معیارهای معلم دارای صلاحیت جدید، مرتبط با رئوس مطالب هر فصل است. به‌هرحال، چنین نیست که هر فصل فقط به این معیارها به‌عنوان اصولی برتر در تمامی فصل محدود شود، اما این معیارها، تمرکز بر فصول خاص را برجسته می‌کند.

یادداشت‌هایی از مشاهدات درسی

در این مقوله دیدگاه‌های مکتوب مربیان و معلمان آموزش عالی، می‌تواند برخی از مشکلات موجود و نیز موفقیت‌هایی را در ارتباط با دروس معلمان کارآموز تربیت‌بدنی وجود دارد برجسته کند. شما در مواجهه با این تجارب، تنها نیستید و کسب شناخت از تجارب دیگر معلمان کارآموز تربیت‌بدنی برایتان مفید خواهد بود.

نمونه سؤالات مصاحبه و گسترش فلسفه فردی از آموزش

شما به‌زودی برای استخدام در اولین شغل‌تان، مصاحبه‌ای خواهید داشت که در آن، سؤال ساده‌ای از شما پرسیده خواهد شد، برای مثال، «چرا شما یک معلم تربیت‌بدنی خوب خواهید شد؟» و ممکن است شما ناگهان، آشفته شوید. این نمونه سؤالات، هم فرصتی برای تمرین مصاحبه است و هم مهم‌تر از آن، باعث می‌شود زمانی را برای در نظر گرفتن نگرش خودتان نسبت به آموزش تربیت‌بدنی صرف کنید. با پاسخ‌دادن به این سؤالات، برای مصاحبه آمادگی بهتری خواهید داشت؛ چون شما برای پاسخگویی پرسش و بیان شفاهی چیزی که به آن اعتقاد دارید، وقت صرف کرده‌اید.

چه چیزی باعث می‌شود که معلم تربیت‌بدنی خوبی باشید؟

درک آن چه دانش‌آموزان شما از یک معلم تربیت‌بدنی خوب در ذهن دارند، فاکتوری قوی است. در اینجا ما از نخبگان ورزشی در مورد این که "یک معلم تربیت‌بدنی خوب باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟"، سوال کرده ایم. از این که پاسخ این سؤال را از دانش‌آموزان خود بطلبید، ترسی نداشته باشید.

چگونه استفاده از کتاب

این کتاب برای حمایت از شما و تکمیل راهنمایی‌هایی که از مؤسسه آموزش عالی خودتان و نیز مدارس محل خدمت دریافت خواهید کرد، طراحی شده است. همچنین، برای استفاده شما در جهت آگاهی یافتن از آموزش و نیز برای پیدا کردن جواب‌های سؤالات خاصی که در زمان برنامه‌ریزی و ارزیابی دروس تربیت بدنی ممکن است در ذهنتان ایجاد شود، در نظر گرفته شده است.

بهترین راه برای خواندن این کتاب، همان راه سنتی است که از خواندن جلد کتاب شروع شده و در پایان آخرین برگ، به اتمام می‌رسد. تصمیم‌گیری درمورد چگونگی تفکیک فصل‌ها به طوری که بدون شک، اصول و پیام‌های آن ساختار خود را به طور نظام‌مند حفظ کنند، بسیار دشوار بود. هشت فصل کتاب تنها هشت جنبه‌ای نیستند که برای تبدیل شدن به یک معلم تربیت بدنی با صلاحیت، به درک آن نیاز دارید. درواقع، آن‌ها حتی جزو مهم‌ترین‌ها هم نیستند. صفات حرفه‌ای و شخصی شما بیشترین سهم را در معلم قوی یا ضعیف بودن دارد و در این زمینه، کتاب‌های کاملی وجود دارند که درباره این موضوع بحث می‌کنند. در عین حال، با توجه به اینکه همه شما قصد دارید چگونگی آموزش دروس تربیت بدنی را بهبود ببخشید، محتویات فصول زیر برای کمک به شما در این زمینه طراحی شده است.

مطالعه این کتاب می‌تواند به شما در حرکت سازنده به منظور دستیابی به ویژگی‌های یک مربی با صلاحیت کمک کند. امیدواریم حداقل یک چیز (و احتمالاً بیش از یکی) در این کتاب پیدا کنید تا باعث شود درمورد آنچه می‌بینید و انجام می‌دهید از خودتان پرسید و کارهای جدیدی را امتحان کنید، موفقیت‌هایتان (یا شکست‌هایتان) را بازنگری و سعی کنید به تقویت آن‌ها پردازید.