



ارزیابی مهم: با استفاده از کارت ارزیابی کار پوشه^۱ در تربیت بدنی

اصول فعالیت‌ها

۱. وضوح و روشنی تمرکز

تمامی مراحل فرایند آموزشی (برنامه‌ریزی، آموزش و ارزیابی) باید به صورت مشخصی بر سطوح بالایی از نتایج مورد انتظار از دانش‌آموزان تمرکز کنند. این نتایج برای رسیدن به هدف‌های آموزش و ارزیابی معین می‌شوند. برای مثال، به یک فوتبال‌بست، فقط فوتبال را آموزش نمی‌دهیم، بلکه از فوتبال به عنوان ابزاری برای آموزش گرفتن، پرتاب کردن، ضربه زدن، شوت کردن، کار گروهی، همکاری و اهداف حرکتی استفاده می‌کنیم. باید توجه داشته باشیم، اگر شیوه‌های آموزشی به صورت دانش‌آموزمحوری باشد، به آموزش و یادگیری آنان بیشتر کمک می‌کند.

۲. توسعه‌ی فرصت‌ها

در طول آموزش، دانش‌آموزان برای دست‌یابی به نتایج، از لحاظ

سال‌هاست که در خدمت آموزش قرار دارد و در دهه‌های اخیر، حرکت به سمت توسعه و پیشرفت دست‌یابی به نتایج ویژه، با در نظر گرفتن آموزش و یادگیری مدنظر بوده است. ارزیابی هم‌چنین طرحی برای توسعه‌ی آموزش بر اساس اهداف و نتایج موردنظر است. در این میان وظیفه‌ی همه‌ی معلمان، مشارکت با یکدیگر در جهت کمک به دانش‌آموزان برای رسیدن به سطوح بالای یادگیری است. چهار اصل زیر به شما کمک خواهند کرد تا ارزیابی و نتایج حاصل از آن را یکپارچه و منسجم سازید:

۱. وضوح و روشنی تمرکز^۲

۲. توسعه‌ی فرصت‌ها^۳

۳. انتظارات بالا^۴

۴. طراحی از پایین به بالا^۵

این اصول موجبات اصلاح و بازسازی فلسفه‌ی آموزش و پرورش را بر اساس نتایج فراهم می‌سازند.

واژه‌ی «ارزیابی»^۶ غالباً به معنی جمع‌آوری اطلاعات به کار می‌رود. به طور منطقی، این فرایند به ارزش‌یابی یا قضاوت‌هایی بر اساس یافته‌های مبتنی بر ارزیابی منجر می‌شود. چنین اطلاعاتی کاربردهای متفاوت و متنوع دارد که شامل موارد زیر است:

- مروری بر اهداف و مفاهیم تربیت بدنی؛
- شناسایی نقاط قوت و ضعف دانش‌آموزان؛
- دگرگون‌سازی و یا تغییر برنامه‌های آموزشی و محیط تربیت بدنی؛
- برانگیختن همه‌ی دانش‌آموزان به فعالیت در فرایند آموزشی؛
- تغییر و تعدیل راهبردهای آموزشی با توجه به شیوه‌های یادگیری؛
- روشن و شفاف شدن ارتباطات میان معلمان، دانش‌آموزان و والدین؛
- ارزیابی و ابزارهای ارزش‌یابی

هم چنین با معلمان رشته های دیگر، بهره بگیریم. حتی اگر مدرسه ی شما شرایط و آمادگی برای پیشرفت را نداشته باشد، مفاهیم ارائه شده در این مقاله به شما در طراحی، آموزش و ارزیابی دانش آموزان کمک می کند و تمام برنامه هایتان را، بدون توجه به سطوح و رتبه ای که آموزش می دهید، قوی تر می سازد.

ارزیابی صحیح و معتبر

لازمه ی ارزیابی صحیح و معتبر، گردآوری اطلاعات در دنیای واقعی است. این کار برای ما به عنوان معلمان تربیت بدنی مفید است، چرا که اغلب وقت ما در طول روز، به مشاهده ی عملکردهای دانش آموزان می گذرد که برای نشان دادن شایستگی خود در مهارت های یاد گرفته، انجام

فارغ التحصیلی (در کلاس ۱۲) و به عقب برگشتن، گروه شما می تواند اطمینان حاصل کند که نتایج هر سطح، دنباله ای از نتایج اصلی در جهت نمایی است. هم چنین، این رویکرد به شما کمک خواهد کرد که به عنوان مربی، موقعیت مناسب خود را بهتر درک کنید و انتظارات آموزشی خود را در برنامه ی کلی بخش مورد نظر، با توجه به سطح کلاسی که آموزش می دهید، مشخص کنید. مراحل طراحی از پایین به بالا که توسط هیل^۷ در سال ۱۹۹۵ ارائه شده، در نمودار ۱ آمده است.

مفاهیم تربیت بدنی

ما به عنوان معلم تربیت بدنی، باید از ارائه ی نتایج و پیامدها، به عنوان فرصتی ایده آل در جهت افزایش ارتباط در داخل گروه های آموزشی خود و

زمانی کمتر تحت فشار هستند. فرایند آموزش غالباً به صورت واحدی است. معلمان در طول سال، دانش آموزان را با مهارت ها آشنا می کنند و فرصت های بیشتری را برای تمرین و یادگیری آنان فراهم می سازند و برای دستیابی به نتایج مورد انتظار خود، به سمت موضوعات نو و غیر مرتبط حرکت می کنند.

آموزش مهارت ها طی سال، موجب توسعه و گسترش فرصت ها برای دانش آموزان به منظور یادگیری در مراحل گوناگون می شود و از این طریق، دستیابی به اهداف گوناگون آموزشی میسر می گردد. با وجود این، مهم است که اطمینان پیدا کنیم، دانش آموزان مهارت های پیش نیاز مناسب را قبل از وارد شدن به مراحل بالاتر مهارتی، کسب کرده اند. برای مثال، دانش آموزان تازمانی که حرکت غلت به جلو را یاد نگرفته اند، نباید حرکت شیرجه به جلو را انجام دهند.

۳. انتظارات بالا

دانش آموزان را باید برای اجرای همه ی انتظاراتی که مرتبط با درک و فهم آن ها هستند، تشویق کرد. معلمان از یک سلسله راهبردها برای کمک به دانش آموزان در جهت دستیابی به خواسته هایشان بهره می برند که این کار خیلی ارزشمند و مفید است. دانش آموز، نه تنها باید بداند، یک سلسله پیامدها و نتایج وجود دارند که او باید برای دستیابی به آن ها بکوشد، بلکه باید مطمئن شود که در این راه از حمایت معلم نیز می تواند بهره برد.

۴. طراحی از پایین به بالا

فرایند طراحی اجرا، به معنی شروع از آخر و به عقب برگشتن است. با شروع کردن از نتایج زمان



نمودار ۱. فرایند طراحی از پایین به بالا [هیل، ۱۹۹۵: ۱۲]

* خروجی نتایج، نشان دهنده ی مهارت های اجرایی و توانایی های عمومی در همه ی حوزه هاست.
** نتایج برنامه اشاره به مهارت ها، دانش و رفتارها در حوزه ی مورد نظر دارد.

می دهند. هنگام جمع آوری اطلاعات، باید از خودتان چند سؤال در رابطه با تدوین معیارهای ارزیابی پرسید:

- از دانش آموزانم، انجام چه مهارت‌هایی را انتظار دارم؟ (مثلاً پرتاب کردن)

- چه پارامترها یا انواع ویژه‌ای از عملکرد را از دانش آموزانم انتظار دارم؟ (زمان یا مسافت در پرتاب)

- چه سطحی از اجرا را از دانش آموزان خود انتظار دارم؟

● غیر قابل قبول (مثلاً قادر نبودن به پرتاب توپ در فاصله‌ی ۱۰ پا دورتر از خود)

● قابل قبول (پرتاب صحیح توپ به سمت یار مقابل در فاصله‌ی ۱۰ پا دورتر از خود)

● عالی (پرتاب به سمت یار خود در

جدول ۱. نمونه‌ای از ارزیابی روبریک (مهارت پرتاب کردن)

نمونه و عالی

- دانش آموز در جهت هدف در موقع پرتاب کردن با پای غیرپرتابی گام برمی‌دارد.
- دانش آموز از لحاظ بینایی بر هدف در موقع پرتاب تمرکز می‌نماید.
- دانش آموز در زمان پرتاب، عضلات خود را به منظور حداکثر پرتاب هماهنگ می‌کند.
- دانش آموز نیروی پرتاب را برای انجام پرتاب دقیق و حداکثر تنظیم می‌کند.

قابل قبول

- دانش آموز با پای غیرپرتابی گام برمی‌دارد.
- دانش آموز از نظر بینایی، روی هدف تمرکز می‌کند.
- دانش آموز از تمامی بدن (پاها، تنه و بازوها) خود برای پرتاب کردن استفاده می‌کند.

نیاز به پیشرفت

- دانش آموز نمی‌تواند هنگام پرتاب، گام بردارد.
- دانش آموز فقط از بازوهایش برای پرتاب استفاده می‌کند.

حال دوییدن با حداکثر سرعت در فاصله‌ی ۲۰ متری)

«انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی» (NASPE)^۱ معیارهایی را برای ارزیابی صحیح و معتبر سطوح متفاوت تحصیلی تدوین کرده است که حوزه‌های شناختی (دانش)، عاطفی (ارزش‌ها) و فیزیکی (عملکردها و فعالیت‌های جسمانی) را شامل می‌شوند. ملاک انتخاب معیارها، استفاده از کارت ارزیابی روبریک (کیفی) و کارپوشه (کمی) است.

کارت ارزیابی روبریک (در قالب کیفی)

روبریک، شامل مجموعه‌ای از سیستم‌های امتیاز و نمره دادن دقیق مطابق با معیارها و استانداردهای ویژه برای اجرا و عملکرد هر دانش آموز است. روبریک به معنی معیار کیفیت، و یا استانداردهایی برای ارزیابی عملکردهای قابل قبول به صورت کیفی است. مقیاسی است که به ارزیابی سطوح ممکن عملکرد به صورت کیفی می‌پردازد. این مقیاس بین ۳ تا ۵ سطح دارد. برای مثال، در مورد مهارت پرتاب کردن، جدول ۱ به توضیحی در مورد ارزیابی کیفی یا روبریک به عنوان یک معیار می‌پردازد. جدول ۱ در مورد این که چگونه دانش آموز به اجرای مهارت می‌پردازد، بحث می‌کند. هنگام نوشتن روبریک برای ارزیابی معیارهای مورد نظر، باید دقت کنید. در این مثال، سه بخش عالی، قابل قبول و نیاز به پیشرفت در زمینه‌ی میزان عملکرد مطرح بوده است، ولی شما می‌توانید از هر طبقه‌بندی دیگری که مایلید، استفاده کنید.

سطح ۲ و ۳ احتمالاً برای دانش آموزان دوره‌ی راهنمایی (از هنگام ورود تا پایان این دوره) مناسب‌تر باشد. در شرح و توصیف رفتارهای بین فردی (برقراری ارتباط خوب با دیگران، تفاوت ارزش‌ها و مشابهت‌ها با دیگران و غیره) و رفتارهای درون فردی (خودکنترلی، شرکت در فعالیت‌ها و غیره) و یا ممکن است تمایل داشته باشید، از مواردی نظیر: «نشان دادن سن مناسب برای توسعه»، «توسعه و بهبودهای صورت گرفته در این حوزه» یا «بهبود نیازها در این حوزه»، به معنی معیار کیفیت و یا استانداردهای مربوط به اجرا، به منظور ارزش‌یابی نتایج هر عملکرد ویژه، استفاده کنید. با توجه به آزمون آمادگی جسمانی، نمرات خام ممکن است به صورت «بالا تر از نمره‌های ملی»، «در حد نمره‌های ملی»، یا «نیازمند بهبود نتایج برای دست‌یابی به نمره‌های ملی»، ارائه و تفسیر شوند.

کارپوشه (در قالب کمی)

شیوه‌ای برای جمع‌آوری داده‌ها از اجرا و عملکردهای یک دانش آموز است. دانش آموز می‌تواند از طریق آن، از کمیت‌های متعددی مانند توانایی‌ها، ظرفیت‌ها^۱، و آموخته‌های خود، براساس نتایج اجرا و عملکردهایش، آگاه شود. هم‌چنین، کارپوشه یا پرت فولیو، تجربیات مربوط به برنامه‌ی آموزشی یک دانش آموز را در بر می‌گیرد و نه فقط نتایج نهایی، بلکه محتوای داده‌های مربوط به همه‌ی واحدها و استفاده از آن‌ها در فرایند یادگیری را، بیان می‌کند و نشان می‌دهد.

مدرسه می‌تواند، مدیریت داده‌های مربوط به هر دانش آموز را

انجام دهد؛ هر چند چالش‌های زیادی در این زمینه وجود دارد. موضوع یا مسئله‌ی اصلی این است که در کارپوشه، به چه چیزهایی برای ارزیابی یک دانش‌آموز باید توجه کرد. ما باید به عوامل بین‌فردی و درون‌فردی، عملکرد بدنی و نتایج و پیامدهای آمادگی جسمانی، توجه کنیم، اما داده‌هایی برای استفاده در گزارشات و پروژه‌های ویژه (علمی و بهداشتی) و دیگر موضوعات مرتبط با تربیت بدنی نیز مفید خواهد بود.

در بحث و گفت‌وگو با معلمان، آنان پیشنهادهای بدینی شرح برای ارزیابی مناسب و ارزشمند با استفاده از کارت کارپوشه ارائه دادند:

* استفاده از نوار ویدیویی با در نظر گرفتن ارزیابی روبریک.

* انجام پروژه‌های گروهی در کلاس که براساس آن، دانش‌آموزان به بحث، طراحی نقشه و نوشتن راهبردهای اجرای بازی می‌پردازد.

* ژورنال‌های (مجلات) دانش‌آموزی که براساس آن عملکرد دانش‌آموز، خود ارزیابی می‌شود.

* انجام پروژه‌های دانش‌آموزی که به واسطه‌ی آن، گزارش دانش‌آموزان در زمینه‌های متفاوت ورزشی، آمادگی جسمانی یا تربیت بدنی مطرح می‌شود.

بدون شک، هر طرح پیشنهادی برای ارزیابی، دارای ارزش است و اهداف مشخص شده‌ای را دنبال می‌کند. هم‌چنین، توسعه و بهبود کارپوشه سبب می‌شود، عملکرد دانش‌آموزان به طور دقیقی مشخص شود. ولی به تجربه دیده شده است، ما معلمان تربیت بدنی به دلیل مسائل و مشکلات مدیریتی که در مدرسه با آنها مواجه هستیم، از کارپوشه استفاده

نمی‌کنیم و یا استفاده از آن را به زمان‌های بعد موکول می‌کنیم. هم‌چنین عملکرد دانش‌آموز در تربیت بدنی، فقط بخشی از کل پرت‌فولیو مدرسه است و مواد درسی دیگری نظیر ریاضی، تاریخ، هنر، و موسیقی نیز مورد توجه هستند. سؤال است که در این جا مطرح می‌شود، این است که: آیا می‌توان از اطلاعات جمع‌آوری شده برای ارزیابی و بهبود تعلیم و تربیت دانش‌آموز استفاده کرد؟ و نهایتاً، چه کسی از آنها استفاده خواهد کرد؟

باید توجه داشت که فقط جمع‌آوری و یا ثبت اطلاعات به منظور رکوردگیری کافی نیست. این مطلب اهمیت دارد که چه چیزها یا عواملی به دانش‌آموز در یادگیری کمک می‌کند و منظور و هدف اصلی از ارزیابی چیست. شما می‌توانید، به وسیله‌ی ترکیب ابزارهای ارزیابی، کارتی را ابداع کنید که ارزش‌یابی‌های منطقی در زمینه‌ی تربیت بدنی و نمودار رشد دانش‌آموز را، از کودکان تا کلاس ۱۲، در بر گیرد.



کارت های ارزیابی کارپوشه، ابزار ارزشمند ارزیابی

شیوهی مناسب برای ارزیابی در تربیت بدنی، طراحی کارت کارپوشه است که عملکرد دانش آموزان را در هر سطح تحصیلی مشخص می کند. به این منظور از کارتی در ابعاد ۸×۱۱ سانتی متر، با کدهای رنگی که هر رنگ مربوط به یک سطح تحصیلی (ابتدایی، راهنمایی و متوسطه) است، استفاده می شود. طراحی دقیق کارت پرت فولیو باید در برگزیدهی نیازهای کارکنان شما، دانش آموزان و حوزهی موردنظر باشد. این طراحی دارای پنج



قسمت به شرح زیر است:

۱. معیارهای سطح کلاس
۲. ارزش یابی خودمفهومی
۳. نورم های آمادگی جسمانی
۴. فعالیت های فوق برنامه
۵. نظریات معلم

نتایج معیارها^{۱۱}

به محض پیشرفت یکی از دانش آموزان، بخش «نتایج معیارها» روی کارت، متناسب با هر سطح تحصیلی، تغییر می یابد و انتظارات بیشتری را می طلبد. از سیاهه هایی (چک لیست هایی) که به صورت دوره ای به روز می شوند، برای انتقال داده ها به کارت اصلی استفاده می کنند و از این کارت، برای ترسیم پیشرفت دانش آموزان بهره می برند.

ارزیابی خودمفهومی^{۱۲}

برگه های تکالیفی هستند که به مرور زمان و در جریان آموزش ها و فعالیت های درسی، توسط دانش آموزان براساس معیارهای مشخصی تکمیل می شوند و دانش آموزان می توانند، با تکمیل آن ها به چک کردن آن معیارها پردازند. این روش دانش آموزان را درگیر می کند، به معلم در زمینه ی فرایند ارزیابی، بیشتر یاری می رساند و زمینه ی بحث متقابل را بین معلم و دانش آموز فراهم می آورد. نمونه ای از برگه ی ارزیابی خودمفهومی در جدول ۲ ارائه شده است.

نورم های آمادگی^{۱۳}

سومین بخش از کارت پورت فولیو یا کارپوشه، نمرات خام برای آزمون و مقایسه ی آن ها با نورم های ملی در یک مقیاس روبریک است. عموماً در

ارزیابی، از پروتکل ایفرد که بهترین ارزیابی آمادگی جسمانی (جدول ۲)، استفاده می شود. در طول سال، این بخش با بهترین نمره ی خام در هر ماده، تکمیل می شود و این کار تا پایان سال تحصیلی انجام می شود.

آزمون در هر حال، با توجه به وضعیت و روحیات دانش آموزان، سبب انگیزش بیشتر آن ها برای دست یابی به نورم های آمادگی بهتر می شود. توجه داشته باشید که با توجه به جدول ۲، دانش آموزان ویژگی های شخصیتی خود را ثبت می کنند.

آموزش فوق برنامه^{۱۵}

روی کارت کارپوشه، بخشی نیز به فهرست مشارکت دانش آموز در فعالیت های آموزش فوق برنامه اختصاص دارد که نشان دهنده ی توسعه ی فعالیت ها و برنامه های تربیت بدنی (نظیر: روزهای بازی در مدرسه، فعالیت های درون گروهی، تفریحات خانوادگی و اوقات فراغت، ورزش های اجتماعی و حرکات ریتمیک) است.

نظریات معلم^{۱۶}

لازم است در کارت ارزیابی، بخشی نیز برای بیان نظریات معلم در زمینه ی توسعه ی مهارت های دانش آموزان و مسائل رفتاری آن ها منظور شود. این نظریات، بازخورد بیشتری را برای دانش آموز و والدین او فراهم می آورد و راه های پیشرفت نتایج عملکردهای او را مشخص می کند. این نظریات، به ویژه وقتی به صورت کنفرانس برای والدین بیان شوند، مؤثرتر خواهند بود. مثلاً توضیح در مورد نتایج ارزیابی ها و معیارها سبب می شود،

جدول ۲. نمونه‌ای از کارت کارپوشه (ارزیابی خود مفهومی، آمادگی جسمانی، فهرست فعالیت‌های فوق برنامه و نظریات معلم)

- نیاز به پیشرفت		* تا حدودی (نمایش)				+ خوب (پیشرفت)		خود مفهومی
ترم چهارم		ترم سوم		ترم دوم		ترم اول		
معلم	دانش آموز	معلم	دانش آموز	معلم	دانش آموز	معلم	دانش آموز	
						+	+	مشارکت
						-	*	احترام به هم کلاسی
						+	+	احترام به بزرگ تر
						*	+	کار تیمی
						-	*	خود کنترلی
						+	+	مسئول
						-	*	روحیه‌ی ورزشکاری
						-	*	نگرش‌ها
						+	+	انگیزش
						+	+	شرکت در فعالیت‌های ورزشی
						+	+	رفتارها
						+	+	رشد مهارتی
						+	+	دانش پایه‌ای

اجزای آمادگی جسمانی	نمرات خام	نمره‌ی نرمال با توجه به سن و جنسیت	هدف شخصی
دوی استقامتی (۱ مایل)			
ترکیب بدنی (درصد چربی)			
انعطاف بدنی			
قدرت عضلانی (بار فیکس)			
استقامت عضلانی (دراز نشست)			
فعالیت‌های فوق برنامه:			
نظریه‌ی معلم:			



پی نوشت.....

1. Portfolio
2. Assessment
3. Clarity of Focus
4. Expanded opportunity
5. High Expectations
6. Designing Down
7. Hopple
8. The national association for sport and physical education
9. Ability
10. Capacity
11. Outcomes Benchmarks
12. Self-Concept Assessment
13. McBride
14. Fitness Norm
15. Extracurricular Activities
16. Teacher Comments

منابع.....
Smith, T. K. (1997). Authentic assessment: using a portfolio card in physical education. *JOPERD*, 68(4), PP. 46-52

و بازسازی محتوای برنامه‌ی آموزشی برای کمک به دانش آموزان در حرکت به سمت جلو و پیشرفت آنان می‌شود. نهایتاً، این تمایلات دانش آموزان را با چالش‌های بزرگ تر آشنا می‌سازد و در نتیجه، دستیابی آن‌ها به نتایج اساسی تر و مهم تر را موجب می‌شود.

شروع واقعی برای مشخص کردن نتایجی است که شما برای هر سطح و برای توسعه‌ی ارزیابی‌های واقعی و صحیح جست و جو می‌کنید. در آموزش، تمایل به حرکت در جهت ارزیابی روبریک (کیفی) و کارپوشه (کمی)، سبب رشد دانش آموزان، ارزیابی مجدد سبک‌های آموزشی،

توجه والدین، دیگر معلمان و مدیران به سوی تربیت بدنی جلب شود. توجه شما به همه‌ی اهداف با استفاده از داده‌های کارپوشه، راهنمای شما در طراحی سیستمی بهتر برای رسیدن به اهداف و رفع نیازهاست. معیارهای پیشنهاد شده به وسیله‌ی NASPE، یک نقطه‌ی