



فرشاد تجاری^۱
دانشگاه آزاد اسلامی تهران
مرکزی
الهام فرهادفر^۲
دانشگاه آزاد اسلامی دزفول



مقدمه

«الگوی آموزش ورزش» نگرشی متفاوت و دیگرگونه‌ای است به کلیه‌ی برنامه‌ها و اجراهای سنتی تربیت بدنی در سطح دوره‌ی آموزش متوسطه. در این الگو، تجربیات جامع‌تر، صحیح‌تر و علمی‌تری در مقایسه با برنامه‌های عادی تربیت بدنی مورد توجه قرار می‌گیرند. در واقع، کلاس‌های تربیت بدنی در الگوی آموزش ورزش به گونه‌ای سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی شده‌اند که هم تجربیات ورزشی لحاظ شوند و هم محدودیت‌های فضای آموزشی در نظر گرفته شوند. در نتیجه‌ی این برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی، دانش‌آموزان در مسیر فرایندی بسیار هدفمند و بااهمیت، از فرصت و موقعیت کسب تجربه‌های ورزشی گوناگون برخوردار می‌شوند. به منظور حفظ ویژگی‌های منحصر به فرد آموزش ورزش، نیاز است به برنامه‌های تربیت بدنی دوره‌ی متوسطه به گونه‌ای دیگر نظر انداخت.

در این الگو، هر برنامه‌ی ورزشی شامل یک فصل ورزشی است که حداقل به ۲۰ جلسه تمرین نیاز دارد. دانش‌آموزان بلافاصله پس از تمرین، برای رقابت در تیم‌ها قرار می‌گیرند و یک برنامه‌ی رقابت رسمی و جدی ورزشی به اجرا درمی‌آید.

برای افزایش مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان، نقش‌هایی رسمی، مثل سرگروهی، مربی‌گری، مدیریت، ثبت آمار و امتیاز داوری، به آنان اعطا می‌شود. هم‌چنین از طریق رنگ لباس‌ها، اسامی تیم‌ها، پوسته‌های دیواری، گزارش‌های آماری، و اخبار ویژه‌ی موفقیت‌های تیم‌ها، فضای

شاد و فرح‌بخشی در محیط مدرسه به وجود می‌آید. وظیفه‌ی معلم این است که شرایط را به گونه‌ای هموار سازد تا دانش‌آموزان بتوانند، مسئولانه و مستقل از معلمشان، در فعالیت شرکت کنند. برای این‌که این الگو به‌طور موفقیت‌آمیزی به اجرا درآید، مربیان تربیت بدنی باید ارتباط مؤثر و مفیدی را بین خود و دانش‌آموزان ایجاد کنند. از این رو باید تصویر روشنی از تغییراتی که در اکثر برنامه‌ها صورت می‌گیرد، به دانش‌آموزان ارائه دهند. دانش‌آموزان نیز باید بتوانند، بین خود ارتباط و همکاری نزدیکی را نشان دهند، چرا که قرار است به عنوان عضوی از تیم، ایفای نقش کنند. به علاوه آن‌ها باید بتوانند، عقاید و تمایلاتشان را به راحتی با معلم خویش در میان بگذارند. در مقابل، مربی

تغییر چهره‌ی تربیت بدنی دوره‌ی متوسطه از طریق آموزش ورزش

تربیتی باید به پیشنهادات دانش‌آموزان به خوبی گوش فرادهد و از پیشنهادهای مهم و ضروری آن‌ها استفاده کند؛ چرا که الگوی آموزش ورزش، در محیط دوستانه و مشارکتی شکوفا می‌شود. مهم‌ترین نکات در ساختار هر واحد «آموزش ورزشی» عبارت‌اند از: سازمان‌تیم‌ها، نقش‌های دانش‌آموزان، برنامه‌های تیمی، برنامه‌های تمرینات و مسابقات، ماهیت نتایج، وقایع و آمار، و اهدای جوایز.



سازمان تیم‌ها

الف) تعداد تیم‌ها: مربی ورزش ابتدا باید تعداد تیم‌هایی را که قرار است در طول یک فصل ورزشی رقابت کنند، تعیین کند. تعداد تیم‌های ورزشی، به ورزش‌های اجرا شده، تعداد دانش‌آموزان کلاس، مقدار فضای ورزشی و تجهیزات بستگی دارد. برای مثال، به جای این که یک کلاس ۳۰ نفری به دو قسمت تقسیم شود و والیبال بازی کنند، مربی ورزش می‌تواند فضای ورزشی را به چهار قسمت تقسیم کند که در نتیجه‌ی آن، هشت تیم سه تا چهار نفره می‌توانند به طور هم‌زمان به رقابت بپردازند. بدین ترتیب، امکان حداکثر مشارکت به همه‌ی دانش‌آموزان داده می‌شود. هم‌چنین، زمین‌های تنیس و بدمینتون را می‌توان از قسمت میانی به دو منطقه‌ی بازی تقسیم کرد.

نکته‌ی اساسی و هدف این است که فرصت‌های بیشتری برای شرکت

دانش‌آموزان در تیم‌های ورزشی ایجاد شود. برای مثال، دانش‌آموزان در یک بازی فوتبال ۱۱ نفره، در مقایسه با یک بازی فوتبال ۵ نفره، کمتر امکان کار با توپ و شرکت در نقش‌های دفاعی و هجومی را پیدا می‌کنند.

ب) انتخاب تیم‌ها: وقتی تعداد تیم‌ها مشخص شد، مربی ورزش باید تعیین کند که اعضای تیم‌ها چگونه انتخاب می‌شوند. یکی از جنبه‌های مهم الگوی آموزش ورزش، مناسب‌جور کردن تیم‌هاست. تجربیات در صورتی سودمندتر خواهند بود که تیم‌ها براساس توانایی‌شان جور شوند. این فرایند، متفاوت از تمرینات جاری و معمولی تربیت بدنی دوره‌ی متوسطه است که غالباً به وسیله‌ی شمارش تعیین می‌شود و ممکن است از کلاسی به کلاس دیگر متفاوت باشد. برای انتخاب تیم‌ها، از روش‌های گوناگونی استفاده می‌شود. یکی از این روش‌ها که بسیار متداول است، انتخاب تصادفی تیم‌هاست. این روش معمولاً از ایجاد تیم‌هایی که خوب جور شده باشند، جلوگیری می‌کند.

معلم تربیت بدنی باید قبل از شروع کلاس، روشی مناسب برای انتخاب تیم‌ها تعیین کند. او ممکن است تیم‌ها را براساس دانش و توانایی دانش‌آموزان، جور و انتخاب کند. روش دیگر، انتخاب دانش‌آموزانی است که خودشان تیم‌هایشان را انتخاب کنند. در این روش، دانش‌آموزان تیم‌ها را تعیین می‌کنند، اما نمی‌دانند خودشان به چه تیمی اختصاص دارند. در نتیجه دقت زیادی می‌کنند که تیم‌ها در حد ممکن به صورت یکسان جور شوند. سپس

مربی، کاپیتان هر تیم را مشخص می‌کند.

برای داشتن تیم‌های متنوع از لحاظ مهارت و تجربه، مربی می‌تواند تصویر روشنی از قصد و نیت تیم‌ها و یا مسیر و هدف بازی، در کلاس ارائه کند. برای مثال در تنیس، هر دانش‌آموز می‌تواند شماره‌ی یک، دو و یا سه بازیکن تیم را داشته باشد و با شماره‌های همسان خود در سایر تیم‌ها به رقابت بپردازد. به همین ترتیب می‌توان، به صورت جفت بازیکنان را برای رقابت جور کرد. سپس این مسیر و هدف می‌تواند برای همه‌ی تیم ترکیب شود.

وظایف دانش‌آموزان

وقتی تیم‌ها انتخاب شدند، مربی تربیت بدنی باید وظایف دانش‌آموزان را تعیین کند. دانش‌آموزان می‌توانند وظایف متفاوتی از قبیل عضویت در تیم، سرگروهی و کاپیتانی، داوری، ثبت امتیازها، مربی‌گری، مدیریت تجهیزات، گزارشگری اخبار ورزشی جدید، مدیریت مسابقات و عضویت در اداره‌ی تابلوهای ورزشی داشته باشند.

وظایف با توجه به علاقه‌های معلمان و دانش‌آموزان، و سن و توانایی شاگردان، متنوع و محدود است. بعد از این که وظایف تعیین شد، تکالیف و مسئولیت‌های هر یک از آن‌ها باید روشن و مشخص شود. یعنی دانش‌آموزان باید بدانند که چه انتظاری از آن‌ها می‌رود. برای هر یک از وظایف می‌توان قراردادی تنظیم کرد تا دانش‌آموزان آن قراردادها را به عنوان یک توافق بین خودشان و معلم، تأیید و امضا کنند (فرم ۱).



فرم ۱. قرارداد سرگروهی

نام تیم:	کلاس:
قرارداد سرگروهی	
سرگروه باید در موارد زیر به عنوان الگویی برای هم تیمی های خود باشد:	
۱. روحیه ی خوب ورزشکاری	
۲. دانستن بازی جوانمردانه با رعایت قوانین بازی کلاسی	
۳. مشارکت: هر کجا که ممکن باشد، تصمیم گیری تیم باید به صورت دموکراتیک انجام شود.	
۴. سخت کوشی: کار و تمرین بیشتر، برای این که نه تنها باید رهبر و سرگروه خوبی در تیم باشد بلکه باید بازیکن خوبی نیز باشد. لازم است روی تیم بر «انجام بازی خوب» بیشتر از نتیجه ی بازی تأکید و اصرار کرد.	
۵. توجه به هم تیمی ها، سایر هم کلاسی ها، داوران، معلمان و تجهیزات	
۶. نگرش مثبت: انجام کارهای مثبت برای تشویق اعضای تیم که تلاش کنند و از خراب کردن نترسند.	
۷. مسئولیت: کمک به معلم با صف کردن و تمرین دانش آموزان	
وظایف:	
۱. گرم کردن و آماده شدن	
۲. کمک به معلم با صف بندی و تمرین دانش آموزان و آماده سازی زمین	
۳. آماده سازی وسایل در جاهای مناسب و طرح ریزی شده	
۴. به عنوان سخن گوی تیم عمل کردن	
۵. سلامتی بیشترین اهمیت را دارد؛ گزارش صریح و دقیق هر گونه نقض قانون یا موقعیت های خطرناک به معلم	
امضای سرگروه:	
ما امضاکنندگان زیر متعهد می شویم که تحت رهبری سرگروه تیم بیشترین تلاشمان را برای مشارکت و کار در تیم انجام دهیم.	
امضای اعضای تیم:	
.....	
.....	
.....	
.....	

کاپیتان تیم معمولاً به نمایندگی از تیمش صحبت می کند. او مسئولیت گرم و آماده کردن تیم را به عهده دارد. هم چنین، گاهی ممکن است در آماده کردن وسایل بازی به معلم کمک کند. به هر حال، اگر تیم یک مسئول تجهیزات داشته باشد، او مسئولیت کارهای تجهیزاتی را برعهده می گیرد. مهم تر از همه این که کاپیتان تیم باید از هر لحاظ نمونه ای مثبت برای تیمش باشد.

زمانی که دانش آموزان فعالیت های خود را انجام می دهند، در واقع این مسئولیت، آگاهی آنان را از وظایف و جایگاه قدرت تقویت می کند. نقش مهم دیگر تیم، ثبت امتیازها و انجام کارهای آماری است. مربی تربیت بدنی باید از آمار مناسب برای ثبت امتیازات فردی و گروهی استفاده کند. تعیین دانش آموزان برای نقش های این چنینی یکی از کلیدهای مهم و اساسی مدل آموزش ورزشی است.

به هر حال، مربی تربیت بدنی باید از این امر آگاه باشد که دانش آموزان برای اجرای این وظایف به آموزش نیاز دارند. در طول مراحل اولیه ی هر فصل، وقت های اضافی باید صرف آمادگی دانش آموزان برای انجام وظایف مفید و مؤثر شود.

برنامه های روزمره ی تیم

بعد از این که تیم ها انتخاب شدند



و وظایف آن‌ها تعیین شد، برای این که سازمان و کارایی کلاس افزایش یابد، باید برنامه‌های جاری تیم ایجاد و تثبیت شوند. ممکن است مربی تربیت بدنی خودش برنامه‌های جاری را مشخص کند یا این که به تیم‌ها اجازه دهد تا خودشان دست به این کار بزنند. برای مثال، برنامه‌های روزمره برای ورود به ورزشگاه، حضور و آمادگی داشتن، گرم کردن، و توزیع و جمع‌آوری وسایل و تجهیزات باید در اوایل فصل ورزشی اتخاذ شوند. این کار ممکن است برای معلم آسان‌تر باشد که در شروع فصل، دست به اتخاذ برنامه‌های روزمره تیم بزند و به دانش‌آموزان فرصت دهد که خودشان را برای وفق دادن با تغییرات و شرایط تیم آماده کنند. هم چنین امکان دارد که یک جلسه‌ی درسی، برنامه‌ی جاری و روزمره باشد. برای مثال، یک جلسه‌ی درس شامل این چارچوب است: ۱. گرم کردن، ۲. تمرین، ۳. مربیگری، ۴. انجام بازی‌هایی مشابه تمرین مهارتی، ۵. بازی‌های رقابتی.

قرار گرفتن تیم‌ها در زمین‌های مخصوص خود در ورزشگاه (از قبیل زمین‌های مخصوص والیبال، بسکتبال و بدمینتون) به عنوان بخشی از این برنامه تلقی می‌شود و گرم کردن و تمرینات مخصوص هر تیم در آنجا انجام می‌شود. همان‌طور که قبلاً ذکر شد، تعیین افرادی برای گرفتن و پاس دادن وسایل و تجهیزات ضروری است که معمولاً از هر تیم یک نفر یا بیشتر، مسئولیت این کار را برعهده دارد.

برنامه‌ریزی بازی و تمرین

در شروع فصل ورزشی، تیم‌ها به آموزش و مربیگری در ارتباط با ایجاد

مهارت و راهبردهای بازی نیاز خواهند داشت. اکثر اوقات، مربی تربیت بدنی وظیفه‌ی مربیگری را به وسیله‌ی طرح‌ریزی موقعیت‌های مهارتی و تمرینی انجام می‌دهد و دانش‌آموزان این مهارت‌ها و موقعیت‌ها را با تیم‌هایشان تمرین می‌کنند و در نتیجه با توانایی‌های افراد تیم‌شان آشنا می‌شوند. در این میان، مربی نیز بازخوردهایی را از اجرای مهارت‌های دانش‌آموزان در طول موقعیت‌های تمرینی برایشان ایجاد می‌کند. اگر اعضای تیم مهارت یا تخصصی داشته باشند، ممکن است همانند مربی تیم عمل کنند و به هم کلاسی‌هایشان کمک کنند. مربی تربیت بدنی نه تنها باید زمان کافی برای تمرین را طراحی کند تا تیم‌ها بتوانند با تعیین وظایف هر یک از اعضا، بازی‌ها و راهبردهایشان را ارائه و توسعه دهند، بلکه باید برای هر تیم کتابچه‌ی تیمی طراحی کند که شامل: وظایف تیم، فهرست اسامی بازیکنان با شرح وظایفشان، گرم کردن و راهبردهای تیمی است. برای مثال، در فوتبال هر تیمی باید یک کتابچه‌ی تیمی شامل این اطلاعات طراحی کند: ۱. نام تیم، شرح وظایف و شماره‌ی بازیکنان و در صورت امکان، شماره‌ی لباس بازیکنان؛ ۲. گرم کردن تیم قبل از

تمرین یا بازی؛ ۳. پوشش دفاعی و وظیفه‌شان در زمین؛ ۴. دویدن تهاجمی و الگوهای پاس دادن؛ ۵. قوانین تیم.

در شروع فصل، باید در قوانین بازی برای تطبیق با رقابت در زمین‌های با ابعاد کوچک، اصلاحاتی انجام داد. بازی‌های ابعاد کوچک را برای ایجاد مهارت‌های ویژه و رسیدن به راهبردهای بازی‌های بزرگ مورد استفاده قرار می‌دهند. برای مثال، یک تیم فوتبال می‌تواند، بازی یک به یک یا دو به دو را در بخش کوچکی از زمین، با تأکید بر پاس دادن و دریبل کردن انجام دهد. یا در بسکتبال می‌توان، دو به دو در نیمه‌ی زمین با تأکید بر روش اسکرین تمرین کرد. پله‌ی بعدی، بازی سه به سه در نیمه‌ی زمین با تأکید بر جای‌گیری و دفاع تک به تک است. در والیبال نیز می‌توان تمرین را با بازی تک به تک یا تمرکز بر پاس‌ساعت و پاس دادن شروع کرد و با بازی دو به دو، و با اضافه شدن مهارت اسپک آن را پیشرفت داد و با بازی چهار به چهار با استفاده از سرویس به پایان رساند.

همان‌طور که سطح مهارت افزایش پیدا می‌کند، بازیکنان ممکن است سطح مهارت و راهبرد را در بازی‌هایی با ابعاد کوچک افزایش دهند

تا برای بازی های قانونی آمادگی پیدا کنند. باید دانست، یک واحد آموزش ورزش ضرورتاً نباید از برنامه ریزی تمرین و بازی پیروی کند. خیلی ساده می توان از بازی های تک به تک برای آموزش و پیشرفت مهارت های ورزشی استفاده کرد. با توجه به تحقیقات انجام شده، بازی هایی که در تمام ابعاد زمین انجام می شوند، برای رقابت مناسب نیستند. در حقیقت با بعضی از دانش آموزان و کلاس ها هرگز نباید بازی در تمام ابعاد زمین انجام شود. بنابراین، در ابتدای امر معلم تربیت بدنی باید ببیند، بازی هایی که در تمام ابعاد زمین صورت می گیرند، برای آموزش مناسب و ضروری هستند یا خیر و سپس به اجرای آن اقدام کند.

بازی ها این است که کدام یک از بازی های در ابعاد کوچک و یا قانونی، برای انجام بهترین بازی و یا داشتن بازی خوب فردی مناسب است. به علاوه، باید مفاهیم روحیات ورزشی از قبیل، بازی جوانمردانه، احترام به هم تیمی ها و حریفان و داوران نیز مورد تأکید قرار گیرند و دانش آموزان باید سنت ها، شادی ها و ابعاد فرهنگی مربوط به هر ورزشی را نشان دهند. برای توضیح چگونگی نگرش الگوی آموزش ورزش می توان به یک برنامه ی کلی و یک برنامه ریزی روزانه ی تمرین که در فرم ۲ آمده است، اشاره کرد.

پایان دوره ی آموزشی

در خیلی از برنامه های ورزشی، معمولاً بعضی از انواع تورنمنت ها، در انتهای فصل و یا پایان دوره ی آموزشی برگزار می شوند. الگوی آموزش ورزش می تواند شامل یک مسابقه ی

نهایی و یا یک دور مسابقه باشد و همه ی تیم ها باید بدون توجه به رکوردهایشان، در مسابقه ی نهایی شرکت کنند. مسابقه ی نهایی را می توان در چارچوب های متنوعی برگزار کرد. یکی از آسان ترین و بهترین روش ها برای سازمان دهی، برگزاری یک دوره ی مسابقات راند-روبین در کلاس های تربیت بدنی است که با این کار بین تیم های موجود، رقابت به وجود می آید. مسابقه ی نهایی با اندکی تفاوت بین چند کلاس تربیت بدنی که هم زمان با یکدیگر روبه رو می شوند، سازمان دهی می شود. بنابراین تیم ها فرصت دارند که با حریفان جدید خود به رقابت پردازند.

انتخاب دیگری برای برنامه ریزی رقابت قبل یا بعد از مدرسه، مشابه یک برنامه ی درون مدرسه ای است که تیم هایی از کلاس های تربیت بدنی در آن شرکت می کنند. شکل پیشرفته تر مسابقه ی بین مدرسه ای این است که تیم هایی از یک کلاس تربیت بدنی در یک مدرسه، با تیم هایی از مدارس دیگر به رقابت پردازند. پیشنهاد دیگر برای استفاده از مسابقه ی نهایی این است که کلاس های جوان تر را برای آمدن به آن بخش ورزشی در مسابقه شرکت دهیم که در این صورت دانش آموزان درمی یابند، چه تجربیاتی را در آینده می توانند از تربیت بدنی به دست آورند.

نتایج و پاداش ها

همان طور که قبلاً اشاره شد، یکی از ویژگی های آموزش ورزش مثبت و نگه داری امتیازها، و یکی از روش های معمول نگه داری امتیازها، علم آمار است. امکان دارد آمار به طور فردی و تیمی در طول فصل نگه داری شود، اما

همه ی اعضای تیم باید مسئول نگه داری آمار بازی های مربوط به تیمشان باشند. دانش آموزان برای مطمئن شدن از صحت و اعتبار آمارها به آموزش آمار نیاز دارند. مثال هایی از آمار فردی و تیمی در هاکی، پاس گل، شوت گل، امتیاز گل ها و جلوگیری از گل شدن توپ توسط دروازه بان است. در ورزش های دیگر، مثال های آماری ممکن است شامل سرویس های بی نقص، برندگان و یا طبقه بندی شوت ها باشد. آمار تیمی همانند امتیازهای برد و باخت، باید به طور واضح و آشکار اعلام شود. به علاوه ممکن است، جوایز ویژه ای به عملکرد فردی بازیکنان اختصاص داده شود و دانش آموزان جوایزی برای اجرای تکنیک های استثنایی و عالی، بازی دفاعی، داشتن نگرشی مثبت و مانند آن دریافت دارند. معلمان می توانند، خلاقیت زیادی در ارائه ی انواع پاداش ها به دانش آموزان داشته باشند، چرا که همین جوایز انگیزش زیادی در دانش آموزان ایجاد می کنند. این پاداش ها می توانند شامل یک مدرک، امتیاز و مزیت، پاداش های بیرونی به صورت روزانه یا آخر هفته، در طول فصل و یا در جشن انتهایی باشد. بسیار مهم است که افراد تیم ها شناخته و به صورت مثبتی تشویق شوند.

با توجه به مطالب ذکر شده می توان چنین برداشت کرد که الگوی آموزش ورزش باعث تغییر صحیح برنامه های معمول تربیت بدنی دوره ی متوسطه می شود. مربی تربیت بدنی با برنامه ریزی و سازمان دهی مناسب می تواند، تجربیات ورزشی کامل تر و صحیح تری را فراهم کند. در نتیجه، دانش آموزان تحصیل کرده قدرتمند و افرادی مشتاق ورزش می شوند.

فرم ۲. یک برنامه‌ی کلی آموزشی روزانه برای بدمینتون

روز	وظایف برای کلاس
۱	معرفی کردن قسمتی از ابعاد الگوی آموزش ورزش مرور کردن و اشاره به قرارداد بازی جوانمردانه توضیح و اشاره به مراحل گرم کردن و حاضر شدن فراهم کردن برنامه‌ی رویدادهای فصل
۲	اعلام کردن به تیم برای انتخاب یک معلم یا دانش‌آموز برای ارائه‌ی تاریخچه‌ی بدمینتون با تیم‌ها: اجرای مراحل گرم کردن، کلنیک مهارت‌های پایه بازی یک به یک به صورت ۵ امتیازی و یا زمانی
۳	با تیم‌ها: اجرای مراحل گرم کردن، کلنیک مهارت‌های پایه خطوط و محدوده‌های زمین تمرین‌های تیمی: دراپ‌شات، سرویس، و پاس بازی یک به یک به صورت ۵ امتیازی و یا زمانی
۴	با تیم‌ها: اجرای مراحل گرم کردن، کلنیک مهارت‌های پایه تمرین تیمی: دوره کردن مهارت‌ها و اسمش قوانین: سرویس و برگشت بازی‌های ۱ به ۱ هفت امتیازی و یا زمانی
۵	با تیم‌ها: اجرای مراحل گرم کردن، کلنیک مهارت‌های پایه تمرین تیمی: دوره‌ی مهارت‌ها، دراپ و نت‌شات قوانین: شمارش امتیاز برای بازی‌های انفرادی و دوبل بازی‌های ۱ به ۱ هفت امتیازی و یا زمانی
۶	با تیم‌ها: اجرای مراحل گرم کردن، کلنیک مهارت‌های پایه تمرین تیمی: دوره‌ی مهارت‌ها و تاکتیک‌های فردی قوانین: تعیین امتیاز بازی‌های ۱ به ۱ هفت امتیازی با تیم‌ها
۷	با تیم‌ها: اجرای مراحل گرم کردن، کلنیک مهارت‌های پایه تمرینات تیمی: بازی دوبل و تاکتیک‌ها قوانین: امتیازگیری در بازی دوبل بازی ۲ به ۲ هفت امتیازی و یا زمانی
۸	با تیم‌ها: اجرای مراحل گرم کردن، مرور کردن تاکتیک‌های بازی دوبل تمرینات تیمی: بازی یک نفره و دوبل بازی ۲ به ۲ هفت امتیازی و یا زمانی
۹	با تیم‌ها: اجرای مراحل گرم کردن توضیح دادن مسافرت گروهی یا مسابقه‌ی داخلی تیمی و مسابقات لیگ تمرینات تیمی: آمادگی برای مسابقات لیگ
۱۰	با تیم‌ها: اجرای مراحل گرم کردن تمرینات تیمی: آمادگی برای مسابقات لیگ سرگروه اعضای تیم را برای بازی انفرادی، دوبل و وظایف سفر تعیین می‌کند.
۱۱-۱۴	مسابقات لیگ انفرادی و دوبل
۱۵	با تیم‌ها: اجرای مراحل گرم کردن تمرینات تیمی: سازمان‌دهی کردن و کار روی تاکتیک‌های اضافی امتحان مجدد وظایف سفر
۱۶-۱۹	انجام لیگ با بازی‌های دوبل و انفرادی
۲۰	جشنواره‌ی بازی‌ها، پیشرفت، حداکثر تلاش و بازی جوانمردانه، رسم‌های سنتی همراه با بدمینتون را جشن می‌گیرند



دوره‌ی هشتم - شماره‌ی ۴
تابستان ۱۳۸۷

منابع

Jones, D., & Ward, W. (1998). Changing the face of secondary physical education through sport education. JOPERD, 69(5), PP. 40-46.