

# چگونه دانش‌آموزان دوی متوسطه را به دوس تربیت بدنی علاقه‌مند کنیم

افسانه محمدی

## چکیده

در ابتدای سال تحصیلی، از طریق نظرخواهی، بحث و گفت‌وگو و مصاحبه، به این نتیجه رسیدیم که اکثر دانش‌آموزان علاقه‌ای به ورزش‌های موجود ندارند. پس از مطالعه‌ی کتابخانه‌ای، بحث و تبادل نظر با استادان تربیت بدنی، بررسی مشاهدات و تجربه‌های کلامی و مصاحبه‌های متعدد با دانش‌آموزان، دریافتیم که استفاده از ورزش‌های جدید می‌تواند به جذابیت درس تربیت بدنی بیفزاید و به یادگیری آن عمق ببخشد. در این راستا، به طراحی برنامه‌ای برای دو نیم‌سال پرداختیم که در دو مرحله آن را اجرا کردم. در مرحله اول، دو رشته‌ی ورزشی کاراته و پرتاب دارت را مورد بررسی و تحلیل آماری قرار دادم. در مرحله دوم، بعد از برطرف کردن نواقصی که در مرحله اول موجود بود، ورزش فوتسال را نیز اضافه کردم و سپس به تجزیه و تحلیل آن پرداختیم. نتایج به دست آمده از این دو مرحله حاکی از آن بود که اجرای ورزش‌های جدید در مدرسه می‌تواند باعث انگیزه و علاقه‌ی بیشتر دانش‌آموزان به ساعت تربیت بدنی در مدرسه شود و شادابی دانش‌آموزان را در این درس افزایش دهد.

کلیدواژه‌ها: تربیت بدنی، دوره ی متوسطه

## مقدمه

پیشرفت تحصیلی یا موفقیت دانش‌آموزان در گذراندن واحدهای دروس اختصاصی و عمومی طی دوران تحصیلی و سنجش عملکرد یادگیرندگان و مقایسه‌ی نتایج آن‌ها با هدف‌های آموزشی از پیش تعیین شده، به منظور تصمیم‌گیری در جهت ارتقای سطح فعالیت‌های آموزشی یا افزایش کوشش یادگیرندگان، همواره جزء اهداف اصلی سازمان‌های مسئول آموزش و پرورش بوده است. استادان، دبیران و معلمان در تربیت بدنی تمامی دوره‌های تحصیلی سعی دارند با به کار بردن بهترین روش‌های تدریس، دانش اختصاصی و عملی این رشته را در جامعه بالا ببرند. از طرف دیگر، با توجه به پیشرفت جامعه‌ها و تمدن‌های انسانی و سیر در جهت ماشینی شدن زندگی، کاهش شدیدی در میزان فعالیت‌های بدنی انسان‌ها مشاهده می‌شود. این امر نه تنها باعث به وجود آمدن مشکلات و ناهنجاری‌های فراوانی در زمینه‌های جسمانی و روانی در انسان‌ها شده، بلکه به کاهش شادابی و طراوت و بی‌علاقگی نسبت به ورزش در نوجوانان انجامیده است.

در حیطه‌ی جسمانی، تأثیر مثبت ورزش بر کارایی قلب و عروق، گردش خون، کار منظم و مستمر اندام‌های داخلی بدن، ایجاد هماهنگی عصبی - عضلانی [ضامنی، ۱۳۸۷] و... با انجام تحقیقات بسیاری مورد تأیید قرار گرفته است. هم‌چنین، ورزش به دلیل فراگیر بودن، یکی از بهترین



فعالیت‌هایی است که می‌تواند در جبران کمبود حرکتی دانش‌آموزان مؤثر باشد و ضمن کمک به برقراری نظم و انضباط اجتماعی، محیطی شاد و با نشاط را در مدرسه ایجاد کند [قجاوند، ۱۳۸۳]. در زمینه روانی نیز اثر ورزش در کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش عزت‌نفس و اعتماد به نفس، و... بین گروه‌های مختلف به اثبات رسیده است. علاوه بر این تأثیرات و به علت یکپارچه بودن جنبه‌های مختلف وجودی انسان، فعالیت‌های بدنی منظم و مطلوب می‌توانند باعث تأثیرات مثبت بر سایر ابعاد وجودی انسان شوند.

تحقیقات [مضانی‌نژاد، ۱۳۸۰] نشان می‌دهند، بازی‌ها، ورزش‌ها و سایر انواع فعالیت منظم بدنی، به نوجوانان این فرصت را می‌دهند که به فواید جسمی، روحی و اجتماعی مهمی از نظر بهداشت و سلامت دست یابند. تمرین‌های منظم ورزشی به کودکان و نوجوانان کمک می‌کنند، فعالیت اندام‌هایی مانند قلب و ریه‌ها را مؤثرتر کنند، استخوان‌ها، عضلات و مفاصل سالمی داشته باشند و همچنین، چربی‌های اضافی بدن را مصرف و وزن متناسب و ایده‌آلی را کسب کنند. علاوه بر این، فواید جسمانی ورزش و فعالیت‌های منظم بدنی باعث افزایش خودباوری، اتکا به نفس مناسب در فعالیت‌های روزمره، توسعه‌ی فرایندهای ذهنی و قابلیت‌های یادگیری و تحصیلی بین نوجوانان می‌شود و آن‌ها را در رسیدن به اهداف و موفقیت در زمینه‌های گوناگون زندگی یاری می‌رساند. بنابراین این سؤال پیش می‌آید با توجه به فواید روانی و جسمی ورزش برای دانش‌آموزان و نوجوانان، چه‌طور می‌توان لگجری آن‌ها را برای ورزش کردن بالا برد؟

کردن نشان می‌دادند و همواره دوست داشتند، سر زنگ ورزش به صحبت کردن بپردازند. هم‌چنین بی‌انگیزگی آن‌ها برای ورزش کردن باعث شده بود که ورزش را به‌طور مستمر انجام نمی‌دادند یا اگر انجام می‌دادند، بسیار نامنظم بود و شباهتی به ورزش کردن نداشت.

به دانش‌آموزان این کلاس‌ها برگه‌هایی دادم و از آن‌ها خواستم، بدون ذکر نام خودشان بنویسند آیا این ورزش‌هایی را که ما در زنگ ورزش به آن‌ها آموزش می‌دهیم، دوست دارند یا خیر. اگر دوست ندارند، چرا. و به جای آن‌ها تمایل دارند چه ورزش‌هایی جای‌گزین ورزش‌های قبلی شود. این کار یک بار در آبان‌ماه ۸۷ و بار دیگر در اواخر فروردین ۸۸ انجام شد. دانش‌آموزان نام ورزش‌هایی چون اسکیت، کاراته، دژبال، فوتسال، تیراندازی (دارت)، صخره‌نوردی، دوچرخه‌سواری و شنا را ذکر کردند. بنابراین با توجه به امکانات مدرسه، ورزش‌های فوتسال، کاراته و تیراندازی (دارت) را در نظر گرفتیم. در مرحله‌ی اول، از آن‌جایی که هوا رو به سردی می‌رفت و مدرسه سالن کوچکی داشت، ورزش دارت و کاراته را برای دانش‌آموزان در نظر گرفتیم. در ساعت اولیه‌ی زنگ ورزش، به دانش‌آموزان، کاراته‌تعلیم داده می‌شد و سپس همگی، آن حرکات را به صورت هماهنگ انجام می‌دادند. بعد از آن دانش‌آموزان به گروه‌های پنج نفری تقسیم می‌شدند تا به صورت گروهی پرتاب دارت را تمرین کنند. در پایان زمان تعیین شده بین گروه‌های مشخص شده و هم‌چنین بین بهترین پرتابگر دارت از هر گروه، مسابقه‌ای برگزار می‌شد که از بین گروه‌ها یک برنده و از بین نفرات برتر هر گروه هم یک برنده داشتیم.

## هدف و ضرورت انتخاب روش

روزهای اول مدرسه از جهات متفاوت بسیار مهم هستند. ایجاد نگرش‌های مثبت و پویا در دانش‌آموزان، تقویت انگیزه‌ی تلاش و تحصیل، کاهش دغدغه، اضطراب و تردید، رفع نگرانی‌ها و بدبینی احتمالی به معلم و مدرسه، آشنایی با ویژگی‌های شخصیتی، بازخوردها و دیدگاه‌های دانش‌آموزان نسبت به وضع موجود، در روزهای آغازین اتفاق افتند. این نگرش‌های مثبت در افکار، روی‌گرایی او به تحرک و تربیت‌بدنی نیز تأثیرگذار است. البته اگر روحیه‌ی حاکم بر مدرسه مطبوع و راضی‌کننده باشد و به معلمان حق انتخاب و عمل داده شود تا آن‌ها استعداد‌های خود را به‌طور کلی با شکوفایی هر چه بیشتر به شاگردان منتقل کنند. دادن استرس‌های پی‌درپی، احساس امنیت را از بین می‌برد و آموزش اجباری امری بی‌تأثیر است. دانش‌آموز نیازمند اراده، احترام و استقلال نسبی است. با تکمیل شخصیت دانش‌آموز، او را با انگیزه‌ی بهتری به محیط ورزش می‌کشانیم. اصل توجه به ویژگی‌ها، تفاوت‌های فردی بسیار اهمیت دارد. هم‌چنین توجه معلم به بیماری‌هایی مانند آسم قلبی، ضعف عضلانی و اختلال حرکتی، و صرع مهم است. معلم باید بتواند دانش‌آموزان را از نظر هوشی و تلاش برای یادگیری درک کند. تعامل دانش‌آموزان با والدین خود، اشتیاق، انگیزه و قابلیت‌ها را در زنگ ورزش بالا می‌برد. به نظر می‌رسید، علل عدم توجه دانش‌آموزان به ورزش و فعالیت‌های حرکتی در مدرسه به شرح زیر است:

## توصیف وضعیت موجود و تشخیص مسئله

چگونه می‌توانیم دانش‌آموزان و شاگردانی ممتاز و کوشا داشته باشیم؟ شاید جواب این سؤال در ظاهر بسیار ساده و یک کلمه باشد: علاقه. اما چگونگی ایجاد علاقه برایمان بسیار مهم است. چگونه می‌توان دانش‌آموزان را شیفته و عاشق درس و کتاب کرد. شاید بتوان گفت شادابی و طراوت همراه با جسم و روان سالم دانش‌آموزان، جواب این مسئله باشد که یکی از راه‌های رسیدن به آن را می‌توان در درس تربیت‌بدنی دانش‌آموزان جست‌وجو کرد. با خود فکر کردم، در ساعت ورزش چه عواملی می‌توانند وجود داشته باشند که انگیزه‌ی دانش‌آموزان را به ورزش بالا ببرند و این باعث شود، علاقه‌ی دانش‌آموزان به دروس دیگر نیز افزایش یابد.

برای اعتلای ورزش و توسعه‌ی فراگیر آن در جامعه، به نظر می‌رسد افزایش انگیزه‌ی مربیان و معلمان ورزش، و هم‌چنین توسعه‌ی علاقه و تمایل شاگردان به ورزش، عامل بسیار مهمی باشد. به جرات می‌توان ادعا کرد، تنها عامل نفس‌کشیدن، زنده‌ماندن و حیات ورزش در مدارس، وجود معلمان با انگیزه و دانش‌آموزان علاقه‌مند است. به این خاطر، جواب این سؤال را از خود دانش‌آموزان در ساعت ورزش پرسیدم و تحقیقی پیرامون این مسئله در هنرستانی که در آن مشغول به کار بودم انجام دادم. این هنرستان ۲۰ کلاس دارد. دو کلاس پایه‌ی دوم و دو کلاس پایه‌ی سوم خود را برای تحقیق در نظر گرفتیم. دانش‌آموزان این دو کلاس تمایل کمتری به ورزش

تنیس روی میز علاقه‌ی کمتری و به بسکتبال علاقه‌ی بیشتری دارند. در کل دریافتیم، میزان علاقه به این چهار رشته، بسیار نزدیک به هم و همه‌ی آن‌ها کمتر از ۴۰ درصد است که این به نظر اصلاً خوب نمی‌آید، پس از مطالعه‌ی یادداشت‌ها و مطالب جمع‌آوری شده و تجزیه و تحلیل اشکالات و کاستی‌ها، دریافتیم که اقداماتی به شرح زیر ضروری است:

- تنوع بخشیدن به رشته‌های ورزشی در مدارس.
- برگزاری دوره‌ی آموزشی برای معلمان ورزش در رابطه با ورزش‌هایی که با آن‌ها آشنایی ندارند.
- دادن فرصت به دانش‌آموزان به‌منظور به‌فعل درآوردن استعدادهای درونی‌شان.
- تحقیق درباره‌ی روش‌های تدریس استادان در رشته‌های مورد علاقه‌ی دانش‌آموزان، از طریق سایت، مجلات آموزشی و...
- تهیه‌ی فهرستی از روش‌های صحیح آموزش مفاهیم.
- تهیه‌ی جدول آماری برای مقایسه با شواهد.

### تخب ل‌حل‌جید مقتی

در این طرح پژوهشی، مبنای تصمیم‌گیری خود را نظر دانش‌آموزان، همکاران تربیت‌بدنی و مدیر مدرسه قرار دادیم و با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده و بحث و تبادل نظر با همکاران، دانش‌آموزان و مدیر مدرسه، به راه‌حلی‌هایی به شرح زیر دست یافتیم:

- فعال کردن کتاب‌خانه‌ی مدرسه.
- قرار دادن دفتر پژوهش برای ثبت نکته‌های علمی-ورزشی.
- نظرخواهی از دانش‌آموزان در مورد رشته‌های ورزشی جدید مورد علاقه‌شان به غیر از ورزش‌هایی که تا به حال در مدارس انجام داده‌اند.
- ارزش‌یابی به‌صورت مسابقه.
- در نظر گرفتن رشته‌های ورزشی جدید انفرادی.
- استفاده از سالن سمعی و بصری برای نشان دادن آموزش ورزش‌های جدید و ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان.
- ملزم کردن دانش‌آموزان به پیدا کردن اطلاعاتی درباره‌ی قهرمان‌های ورزش‌های مورد نظر و نصب آن‌ها در تابلوی سالن ورزشی.

### ل‌حل‌ل‌مقتی

- روش دانش‌آموزان به سالن سمعی و بصری و نشان دادن فیلم‌ها و عکس‌های ورزشی به آنان.
- دادن کتاب‌هایی از کتاب‌خانه به دانش‌آموزان برای مطالعه و استخراج نکات آموزشی ورزشی به صورت دو نفره یا سه نفره.
- ثبت ورزش‌های مورد علاقه‌ی دانش‌آموزان به صورت مکتوب.
- بردن دانش‌آموزان به سالن ورزش بعضی از ورزش‌هایی که بچه‌ها به آن اشاره کرده بودند، به‌صورت انفرادی انجام دادند و بین نفرات بهترین را انتخاب کردم.

• نبود رشته‌ی مورد علاقه در مدرسه.

- تکراری و خسته‌کننده بودن ورزش‌های تنیس روی میز، بسکتبال، والیبال، بدمینتون برای دانش‌آموزان.
- تکراری بودن آموزش‌های این رشته‌ها.
- عدم آموزش رشته‌های جدید به معلمان.
- عدم توجه مربی به علائق دانش‌آموزان.
- نبود بودجه و امکانات و تجهیزات رشته‌های مورد نظر در حد مطلوب.
- تعداد زیاد دانش‌آموزان.
- تحمیل خواسته‌های مربی به دانش‌آموزان.
- عدم ارزش‌یابی صحیح.
- ساعت کم درس تربیت‌بدنی در هفته نسبت به سایر دروس.
- نداشتن برنامه‌ی مدون و آینده‌نگر.

### گ‌واری ل‌لامک

پس از مطالعه‌ی پیشینه‌ی کار و با توجه به تشخیص اولیه‌ی بی‌انگیزه بودن دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت‌های بسکتبال، والیبال، تنیس روی میز و بدمینتون، مراحل زیر را اجرا کردم:

- تشکیل سه جلسه در ماه اول سال تحصیلی که با مشورت و تبادل نظر با مدیر، معاونین و همکاران تربیت‌بدنی مدرسه برای شناسایی مشکل و موضوع پژوهش انجام شد.
- صحبت و تبادل نظر با مدیر مدرسه برای خرید وسایل ورزشی مورد نیاز و فراهم آوردن امکانات لازم برای اجرای ورزش‌های جدید.
- صحبت با استادان رشته‌ی تربیت‌بدنی.
- بحث و تبادل نظر با متصدی کتاب‌خانه به‌منظور تنظیم فهرست کتب مورد نیاز رشته‌های ورزشی.
- اطلاع‌رسانی نتایج برگزاری شورا به مدیر مدرسه.
- بررسی تست‌های امتحانی تربیت‌بدنی.
- تهیه‌ی جزوه‌ی مجزا با توجه به رشته‌ی در نظر گرفته شده برای امتحان کتبی نیم‌سال دانش‌آموزان.
- در نظر گرفتن رشته‌ی ورزشی با توجه به مطالعه، مشاهده و مصاحبه انجام گرفته با دانش‌آموزان (کتبی و شفاهی).

جدول ۱. تعداد دانش‌آموزان به تفکیک پایه و دوره‌ی تحصیلی

دوره‌ی تحصیلی	پایه‌ی تحصیلی	تعداد کلاس‌ها	تعداد دانش‌آموزان موجود	درصد فراوانی
دبیرستان	دوم	۲	۵۰	۵۸/۸
دبیرستان	سوم	۲	۳۵	۴۱/۲

### تجزیه و تحلیل داده‌ها

با توجه به بررسی‌های انجام‌شده دریافتیم که در سال دوم، از چهار رشته‌ی مورد نظر، دانش‌آموزان به تنیس روی میز علاقه‌ی کمتری و به والیبال علاقه‌ی بیشتری دارند. در سال سوم نیز به

## ارزشیابی اجراء جمع‌آوری اطلاعات

برای این که دقیقاً مشخص شود که روش‌های به کار گرفته شده مؤثر بوده‌اند یا نه، تصمیم گرفتیم درباره‌ی آن چه انجام داده‌ایم، مجدداً از دانش‌آموزان نظرسنجی به عمل آورم و تغییرات ایجاد شده در رابطه با ورزش‌های جدید را مشاهده کنم. این نظرسنجی براساس موارد زیر انجام گرفت:

- ارزشیابی از فعالیت‌های دانش‌آموزان براساس معیار پیش‌بینی شده.
  - نظرخواهی از دانش‌آموزان درباره‌ی رشته‌های جدید.
  - بررسی میزان مشارکت دانش‌آموزان.
- هم‌چنین، دانش‌آموزان از یاد گرفتن مهارت‌های جدید رضایت کامل داشتند، چرا که این ورزش‌ها برای آن‌ها تکراری نبودند و توجهی خاص برای یاد گرفتن آن‌ها نشان می‌دادند. از طرف دیگر، چون به صورت مسابقه‌ای بین آن‌ها برگزار می‌شد، هیجان خاصی پیدا کرده بودند و برای برنده شدن سعی می‌کردند، این ورزش‌ها را به نحو احسن انجام دهند. آن‌ها هم‌چنین دوست داشتند، در سال تحصیلی جدید چند رشته‌ی ورزشی جدید دیگر را بیاموزند. چرا که اصولاً دانش‌آموزان رغبتی به انجام ورزش‌های تکراری ندارند و تنوع طلب هستند. مقایسه‌ی برگه‌های نظرخواهی قبل و پس از آموزش نشان داد که راه‌های پیشنهادی برای ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان مؤثر بوده‌اند.

جدول ۲. میزان علاقه‌مندی دانش‌آموزان به انواع ورزش‌ها

دوره‌ی تحصیلی	پایه‌ی تحصیلی	میزان علاقه‌مندی بر حسب درصد			
		والیبال	تنیس روی میز	بسکتبال	بدمینتون
دویم دبیرستان	دوم	۳۳/۵	۱۷/۶	۲۲/۲	۲۷/۷
دویم دبیرستان	سوم	۲۷/۱	۱۴/۷	۲۹/۴	۲۸/۸

## نتیجه‌ها و جدیدت

- در این روش، نواقصی را که در راه‌حل‌های موقتی بود، با کمک دانش‌آموزان و مدیر مدرسه بر طرف کردم؛ بدین ترتیب که:
- دانش‌آموزان را به کتاب‌خانه بردم (انتخاب کتاب به عهده‌ی دانش‌آموزان بود) آن‌ها اجازه داشتند، کتاب‌های ورزشی را حتی از خارج کتاب‌خانه‌ی مدرسه تهیه کنند و نکاتی را که به نظرشان جالب می‌آید، انتخاب کنند و بنویسند (به صورت گروهی).
  - با نظرخواهی از دانش‌آموزان، همکاران تربیت‌بدنی و مدیر، از بین رشته‌هایی که دانش‌آموزان پیشنهاد کرده بودند، سه رشته‌ی ورزشی از جمله پرتاب دارت، کاراته و فوتسال را انتخاب کردیم که با توجه به شرایط و امکانات مدرسه قابل اجرا بودند.
  - دانش‌آموزان را به گروه‌های پنج‌نفره تقسیم کردم.



## با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند:

### مجله‌های عمومی دانش‌آموزی

(به صورت ماهنامه و ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- **رشد کودک** (برای دانش‌آموزان آمادگی و پایه‌ی اول دوره‌ی دبستان)
- **رشد نوجوان** (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره‌ی دبستان)
- **رشد دانش‌آموز** (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم دوره‌ی دبستان)
- **رشد نوجوان** (برای دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی تحصیلی)
- **رشد جوان** (برای دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه و پیش‌دانشگاهی)

### مجله‌های عمومی بزرگسال

(به صورت ماهنامه و ۸ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- **رشد آموزشی ابتدایی**، **رشد آموزش راهنمایی تحصیلی**، **رشد تکنولوژی آموزشی**، **رشد مدرسه فردا**، **رشد مدیریت مدرسه**، **رشد معلم**

### مجله‌های اختصاصی

(به صورت فصلنامه و ۴ شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- **رشد بزرگان راهنمایی** (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره‌ی راهنمایی تحصیلی)
- **رشد برهان متوسطه** (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره‌ی متوسطه و پیش‌دانشگاهی)
- **رشد آموزش قرآن**، **رشد آموزش معارف اسلامی**، **رشد آموزش زبان و ادب فارسی**، **رشد آموزش هنر**، **رشد مشاوره مدرسه**، **رشد آموزش تربیت بدنی**، **رشد آموزش علوم اجتماعی**، **رشد آموزش تاریخ**، **رشد آموزش جغرافیا**، **رشد آموزش زبان**، **رشد آموزش ریاضی**، **رشد آموزش فیزیک**، **رشد آموزش شیمی**، **رشد آموزش زیست‌شناسی**، **رشد آموزش زمین‌شناسی**، **رشد آموزش فن و حرفه‌ای**، **رشد آموزش پیش‌دستالی**

مجله‌های رشد عمومی و اختصاصی برای آموزگاران، معلمان، مدیران، مربیان و مشاوران مدارس، دانش‌جویان مراکز تربیت معلم و رشته‌های دبیری دانشگاه‌ها و کارشناسان آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند.

- نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره‌ی ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶، دفتر انتشارات کمک آموزشی.
- شماره: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸
- تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۴۹۰۹۹
- E-mail: info@roshdmag.ir • www.roshdmag.ir

جدول ۳. میزان علاقه‌مندی دانش‌آموزان به ورزش‌های پرتاب دارت و کاراته

دوره‌ی تحصیلی	پایه‌ی تحصیلی	میزان علاقه‌مندی بر حسب درصد	
		کاراته	پرتاب دارت
دبیرستان	دوم	۸۲/۵	۷۵/۶
	سوم	۷۸/۳	۸۴/۱

### ارزشیابی واجبی و حل جدید و نظرت برآن

- دانش‌آموزان، ابتدا ورزش کاراته را به‌صورت هماهنگ انجام می‌دادند.
- بعد به‌صورت گروهی (۵ نفره) پرتاب دارت را تمرین می‌کردند.
- بین گروه‌ها، بهترین پرتابگر دارت را از طریق مسابقه انتخاب کردم.
- دانش‌آموزان را به گروه‌هایی برای بازی فوتسال تقسیم کردم.
- در پایان نیم‌سال دوم، بین دانش‌آموزان به‌صورت کلاسی مسابقه‌ی فوتسال برگزار کردم.
- شواهد نشان دادند، راهکارهای پیشنهادی برای ایجاد علاقه در دانش‌آموزان مؤثر واقع شدند. به نظر می‌رسد این شیوه توانست انگیزه‌ی کافی و بستر مناسبی برای یادگیری مؤثر ایجاد کند.

### پیشنهادها

- دادن امکانات کافی به مدارس تا ورزش‌های جدید و مورد علاقه‌ی دانش‌آموزان قابل اجرا شوند.
- تشکیل کلاس‌های آموزش ضمن خدمت رشته‌های مورد علاقه‌ی دانش‌آموزان برای دبیران.
- تشکیل و راه‌اندازی سایت مخصوص ورزش‌های جدید توسط مسئول تربیت‌بدنی منطقه به‌منظور دادن اطلاعات ورزشی به دانش‌آموزان و دبیران تربیت‌بدنی.
- شناسایی فرصت‌های ارج‌گذاری و قدردانی از معلمان خلاق در تربیت‌بدنی.
- افزایش ساعت درس تربیت‌بدنی.

### منبع

۱. صامنی، لیلا (۱۳۸۷). مجله رشد تربیت‌بدنی. دوره‌ی هشتم. شماره‌ی ۳.
۲. فجواند، ایزدیناه (۱۳۸۳). مسابقه‌ی ورزش صبحگاهی.
۳. رضائی‌نژاد (۱۳۸۰). اصول فلسفه تربیت‌بدنی.
۴. فاسمی پویا، اقبال (۱۳۸۲). راهنمای معلمان پژوهنده - نشر انشور.



### برگ اشتراک مجله‌های رشد

#### شرایط:

- ۱- پرداخت مبلغ ۵۰۰۰ ریال به ازای هر عنوان مجله‌ی درخواستی، به صورت علی‌الحساب به حساب شماره‌ی ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت شعبه‌ی سه راه آزمایش (سرخه‌حصار) کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست.
- ۲- ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده‌ی اشتراک باپست سفارشی. (کپی فیش را نزد خود نگه دارید.)

#### نام مجله‌های درخواستی:

.....

#### نام و نام خانوادگی:

.....

#### تاریخ تولد:

.....

#### میزان تحصیلات:

.....

#### تلفن:

.....

#### نشانی کامل پستی:

.....

#### استان:

.....

#### خیابان:

.....

#### پلاک:

.....

+ در صورتی که قبلاً مشترک مجله بوده‌اید شماره‌ی اشتراک خود را بنویسید.

امضا:

.....

● شماره مشتری: ۰۲۱-۷۷۳۳۶۶۵۵-۷۷۳۳۶۶۵۵

● صندوق پستی امور مشترکین: ۱۶۵۹۵/۱۱۱

● پیام گیر مجله‌های رشد: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۸۲

#### یادآوری:

- + هزینه‌ی برگشت مجله در صورت خوانا و کامل نبودن نشانی و عدم حضور گیرنده، بر عهده‌ی مشترک است.
- + منای شروع اشتراک مجله از زمان دریافت برگ اشتراک است.