



نویسندگان:
تیم برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی
ایالت کارولینای جنوبی، آمریکا
مترجم:
جواد آزمون
دانشجوی دوره دکتری مدیریت
و برنامه‌ریزی در تربیت بدنی،
دانشگاه تربیت معلم تهران



مقدمه

معلمان تربیت بدنی می‌توانند، اطلاعات مربوط به عملکرد دانش‌آموزان را به روش‌های متفاوتی جمع‌آوری کنند. برخی از این شیوه‌ها برای سنجش برنامه، و برخی برای سنجشی که عمدتاً به عنوان بخشی از فرایند یادگیری به کار می‌روند، بسیار مفید هستند. برای مثال، خودسنجشی و سنجش هم‌سالان که مشتمل بر مقیاس درجه‌بندی باشند، برای آن نوع از سنجش که به عنوان بخشی از فرایند آموزش به کار می‌رود، گزینه‌های خیلی مفیدی هستند. البته در انتخاب ضوابط، ارتباط ضوابط با هم، و یادگیری طرز استفاده از ابزارهای مشاهده‌ی قابل اعتماد و پایا، باید مراقبت و زمان بیشتری صرف شود؛ به‌ویژه هنگامی که داده‌ها در موقعیتی غیر از موقعیت آموزشی به کار روند.

متخصصان سنجش و ارزش‌یابی، معمولاً درباره‌ی روایی (اعتبار) و پایایی (ثبات) ابزارها و تکنیک‌های سنجش حساسیت زیادی نشان می‌دهند. با آن‌که روایی و پایایی، موضوعات مهمی برای همه‌ی انواع سنجش تلقی می‌شوند، اما وقتی که قرار است اطلاعات جمع‌آوری شده برای تصمیم‌سازی در رابطه با سیاست (تعیین خط‌مشی) و یا تعیین پایه‌ی تحصیلی دانش‌آموزان به کار روند، اهمیت آن‌ها دوچندان خواهد بود. و هنگامی که هدف اصلی از جمع‌آوری اطلاعات، پی‌گیری روال عادی آموزش است، روایی و پایایی اهمیت کمتری پیدا می‌کنند.

اندازه‌گیری مستقیم توانایی دانش‌آموز در استفاده از مهارت‌ها و دانش را، «سنجش عملکرد» گویند. احتمالاً قدیمی‌ترین فرم شناخته‌شده‌ی سنجش، یعنی سنجش عملکرد، به‌طور گسترده‌ای در تربیت بدنی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. سنجش‌های عملکرد، اگر مشابه و منطبق بر شرایط واقعی باشند، سنجش‌های معتبری محسوب می‌شوند. یکی از آزمون‌های معتبر تربیت بدنی، کاربرد مهارت‌ها در شرایط بازی یا اجراست. در سنجش عملکرد، دانش‌آموزان کارشان را عرضه می‌کنند، بنابراین هم فرایند و هم محصول به‌طور هم‌زمان مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. استفاده از شیوه‌ی سنجش عملکرد، دانش‌آموزان را به بحث در مورد یادگیری و نمره‌گذاری انتظارات (یعنی روبریک) ترغیب و تشویق می‌کند.

انواع روش‌های سنجش در تربیت بدنی

چند روش سنجش در تربیت بدنی

۱. تکالیف عملی (عملکردی)

تکالیف عملی، فعالیت‌های کوتاه مدتی هستند که از چند دقیقه تا چندین دوره‌ی زمانی (پریود) به طول می‌انجامند. این گونه تکالیف دانش‌آموزان را به تمرکز بر فعالیتی که به دقت تعریف شده است، ملزم می‌کنند. هر سنجش عملی تکالیف، همواره مشتمل بر راهنمای نمره‌گذاری است (یعنی یک روبریک).

چند مثال برای سنجش تکالیف عملی از این قرار است:

- ایجاد یک سلسله حرکات ژیمناستیک یا حرکات موزون متوالی،

- جمع‌آوری اطلاعات برای ارائه‌ی گزارش یا اجرای

یک پروژه،

- مصاحبه با یک فرد در رابطه با یک پروژه یا گزارش،
- آماده کردن یک گزارش پژوهشی در رابطه با یک موضوع خاص و عرضه‌ی آن به هم‌کلاسی‌ها،
- طراحی یک بازی.

۲. پروژه‌ها

پروژه‌ها، فعالیت‌هایی هستند که بدون تشکیل کلاس و اختصاص ساعات کلاسی به آن‌ها، برای تکمیلشان ممکن است، هفته‌های زیادی یا زمان طولانی لازم باشد. پروژه‌ها

نمونه‌ی یک پروژه‌ی دانش‌آموزی

از دانش‌آموزان، با استفاده از روبریک نمره‌گذاری مربوطه، سنجشی از مهارت اولیه‌شان در رشته‌ی فوتبال به‌عمل آمده است. براساس این سنجش ابتدایی، از دانش‌آموزان خواسته شد، سه شاخصی را که دوست دارند، پس از یک دوره‌ی سه هفته‌ای در آن‌ها پیشرفت و ترقی داشته باشند، شناسایی کنند. هم‌چنین از آن‌ها خواسته شد، طرح یا نقشه‌ای به‌منظور کار روی این شاخص‌ها برای یک دوره‌ی سه هفته‌ای شناسایی کنند.

ضوابط سنجش:

- دانش‌آموز رفتار مناسبی برای پیشرفت در نظر گرفته است.
- دانش‌آموز نقشه‌ی مناسبی را برای ایجاد رفتار مورد نظرش طرح‌ریزی کرده است.
- سطح ۳: کاربرد همیشگی و کامل شاخص‌های پایه.
- سطح ۲: کاربرد شاخص‌های پایه در بیشتر اوقات.
- سطح ۱: کاربرد گاه به‌گاه شاخص‌های پایه.

اغلب ترکیبی از چندین تکلیف هستند، اما نسبت به تکالیف عملی پیچیده‌ترند. در این شیوه، دانش‌آموزان هم‌نیازمند توجه به تک‌تک عناصر پروژه‌اند و هم باید آن‌عناصر را به‌طور معقول، در کل پروژه به‌کار برند. سنجش عملکرد پروژه نیز مشتمل بر یک دستورالعمل نمره‌گذاری است. چند مثال برای انواع پروژه بدین شرح است:

- تهیه و تنظیم یک برنامه‌ی آمادگی جسمانی شخصی،
- بازبینی و توصیف چگونگی یادگیری در یک فعالیت،
- آماده کردن یک گزارش پژوهشی در رابطه با تسهیلات (امکانات فضایی و مکانی) و برنامه‌های در دسترس برای ورزش یا فعالیت و ارائه‌ی آن (به هم‌کلاسی‌ها، یک گروه، حاضران یک جلسه و...).

یکی از آزمون‌های معتبر تربیت‌بدنی، کاربرد مهارت‌ها در شرایط بازی یا اجراست



مهارت‌های تربیت‌بدنی
در شرایط بازی

۳. کارپوشه‌ها^۱

دانش آموز فراهم می‌آورد، زیرا مشتمل بر مدارکی از کاربرد دانش و مهارت‌ها (تکالیف عملی و پروژه‌ها) در موقعیت‌های حقیقی است.

عناصر و اجزای کارپوشه براساس محتوا، نوع یا هدف آن و سطح کلاسی دانش آموز، متنوع خواهد بود. ممکن است کارپوشه‌ها، اطلاعات مربوط به ورزش یا مهارت فردی یا یک فعالیت یا آمادگی جسمانی را در خود نگه دارند. یا این که ممکن است، ترکیب یا تلفیقی از محتوا را در خود داشته باشند. پورت فولیو در تربیت بدنی غالباً شامل یک نوار ویدیویی از عملکرد یا اجراست. کارپوشه‌ها در ظاهر فیزیکی و روش ذخیره‌سازی، و بسته به نیازها و ترجیحات معلم و دانش آموز، محتواها، و فن‌آوری‌های موجود و در دست‌رس، متنوع و متغیرند. محتویات کارپوشه ممکن است در یک پوشه کاغذی، یک پوشه آکاردئونی بزرگ یا یک جعبه ذخیره شوند. بسیاری از معلمان تربیت بدنی، پورت فولیوهایشان را برای هر کلاس، در صندوقی (جعبه‌ای) نگه می‌دارند.

کارپوشه‌ها را می‌توان با هدف‌های متنوعی بدین شرح

به کار برد:

● به عنوان یک کارپوشه آموزشی: کارپوشه‌ی آموزشی مشتمل است بر آن دسته از کارهای دانش آموز که برای معلمان مفید هستند و سبب می‌شوند، نحوه‌ی تدریس‌شان را تعدیل کنند و یا نحوه‌ی آموزش خودشان را برای آینده طرح‌ریزی کنند. هم‌چنین می‌توانند، شواهدی از رشد دانش‌آموزان را از این کارپوشه مهیا کنند و این شواهد و مدارک را به دانش‌آموزان و والدینشان عرضه نمایند. این احتمال وجود دارد که معلم برخی از بخش‌های این نوع از کارپوشه را ارزش‌یابی کند، ولی هدف اولیه همان آموزشی است. به عبارت دیگر، این نوع کارپوشه در کل مورد ارزش‌یابی قرار نمی‌گیرند. یک‌گونه از کارپوشه‌ی آموزشی، «کارپوشه‌ی ویترونی»^۲ است که فقط بهترین کار دانش‌آموز در آن به‌نمایش درمی‌آید؛ مثل کارپوشه‌ی هنر، کارپوشه‌ی تربیت‌بدنی، کارپوشه‌ی...

● به عنوان یک کارپوشه‌ی سنجشی: محتوای کارپوشه‌ی سنجشی به‌عنوان مبنایی برای سنجش دانش‌آموز به‌کار می‌رود. هم‌چنین این کارپوشه ممکن است به معلم پایه‌ی بالاتر تحویل شود. کارپوشه‌های سنجشی با استفاده از یک یا چند روبریک (راهنماهای نمره‌گذاری) نمره‌گذاری می‌شوند. مثلاً کارپوشه‌ی آمادگی جسمانی ممکن است

پورت فولیو یا کارپوشه، در اصطلاح لغوی به کیفی گفته می‌شود که برای حمل برگه‌های کاغذ، صفحات پیش‌نویس یک نمایش‌نامه، یا مجموعه‌ی نقاشی‌های یک فرد به‌کار می‌رود. این اصطلاح از آن‌جا در آموزش به‌عنوان یک روش سنجش عملکرد به‌کار رفته که در آن، دانش‌آموز مجموعه‌هایی از کارهای (آثار) خود را که در طول یک سال یا نیم‌سال تحصیلی انجام داده است، معمولاً در یک پوشه برای نشان دادن توانایی‌هایش به معلم یا ارزش‌یاب، ارائه می‌دهد. یک پورت فولیوی خوب، سند معتبری از یادگیری





- بازخوردهای (نظرات) والدین نسبت به کارهای دانش آموز.
- نامه‌ای به معلم کلاس بالاتر که مشتمل بر توضیحاتی است در خصوص تفکرات و آنچه دانش آموز در سال گذشته یاد گرفته و آنچه که لازم است، در سال آتی بیاموزد.

یک کار پوشره‌ی دانش آموزی

استاندارد ۱، کلاس های ۹-۱۲

در پایان نیم سال (دوره‌ی ۱۶ هفته‌ای دانشگاه)،

باید شواهدی را ارائه کنید که نشان دهند، شما:

- به طور منظم در فعالیت‌های جسمانی شرکت کرده‌اید.

- حداقل استانداردهای آمادگی جسمانی را کسب کرده‌اید.

- قادر به ایجاد یک برنامه‌ی شخصی آمادگی جسمانی، مبتنی بر خودارزش‌یابی آمادگی جسمانی هستید.

شواهد و گواهی‌های مورد قبول (البته فقط محدود به این چند مدرک نمی‌شود)، یکی از موارد زیر می‌توانند باشند:

- گزارش‌های روزانه‌ی فعالیت.
- مدارک مربوط به شرکت در ورزش‌ها یا کلوب‌ها سازمان‌یافته و غیره.

- فهرست نمرات آمادگی جسمانی برحسب آمادگی نعل یا سایر شیوه‌های سنجش آمادگی جسمانی.

- طراحی یک برنامه‌ی شخصی آمادگی جسمانی که متناسب با سطح آمادگی شما (سطحی که مشخص شده)، اهداف عینی مورد نظر برای نیم سال، و نقشه‌ی شما برای پیشرفت عملکرد باشد و سطوح آمادگی جسمانی را به نمایش بگذارد.

۴. چک لیست (سیاهه)

سیاهه‌ها یا چک لیست‌ها، برگه‌های ثبت مشاهدات هستند. چک لیست‌ها معمولاً برای نشان دادن این که آیا دانش آموز به معیار یا ضابطه‌ی عملکردی خاصی رسیده است یا خیر، به کار می‌روند.

شامل نمره‌های آزمون آمادگی جسمانی، برنامه‌ی آمادگی جسمانی که توسط دانش آموز طراحی شده است، و ثبت موضوع شرکت دانش آموز در یک فعالیت جسمانی بیرون از محیط آموزشگاه باشد. نوعی کارپوشه‌ی سنجشی، کارپوشه‌ی پروژه‌ای است که شواهدی از پیشرفت در یک پروژه را طی یک دوره‌ی زمانی فراهم می‌آورد و از طریق یک نمره‌ی نهایی ارزش‌یابی می‌شود.

همان‌طور که گفته شد، محتواهای خاص هر کارپوشه، برحسب پایه و کلاس، متفاوت خواهد بود. با این حال، بیشتر مدارک مربوط به پیشرفت مهارتی یا آمادگی جسمانی یا ادراکی در همه‌ی کارپوشه‌ها مشابه هستند. نمونه‌های زیر ممکن است، در هر کارپوشه‌ی سنجشی یا آموزشی در تربیت بدنی یافت شوند:

در کلاس‌های پایین‌تر

- نتایج پیش و پس‌آزمون‌های مشاهده‌ای از مهارت‌ها که در طول یک سال یا یک نیم‌سال جمع‌آوری شده‌اند.

- مدارک و گواهی‌هایی از توانایی‌های دانش آموز در ارزش‌یابی از مقادیر آمادگی جسمانی‌اش یا اجزای حرکتی-مهارتی‌اش.

- نوارهای ویدیویی از عملکردهای دانش آموز در موقعیت‌های اجرایی واقعی.

- بازخوردهای (نظرات) والدین نسبت به کارهای دانش آموز.

- سایر مدارک مربوط به یادگیری، مثل گواهی‌نامه‌های دریافتی (مثلاً گواهی‌نامه‌ی هلال‌احمر یا گواهی‌نامه‌ی آموزش شنا و...).

- نمرات اخذ شده از آزمون‌های مهارتی یا نوشتاری.

در کلاس‌های بالاتر

- نوارهای ویدیویی از عملکردهای دانش آموز در موقعیت‌های اجرایی واقعی.

- گزارش‌های پژوهشی (نکات اصلی و پیش‌نویس‌های اولیه و نهایی).

- یادداشت‌های مشاهده‌ای معلم در طول زمان دوره.

- نمونه‌هایی از خودارزش‌یابی‌های دانش آموز از عملکرد خودش.

- پروژه‌ی تحقیقی روی یک فعالیت.

- نوار ویدیویی از ارائه‌های (کنفرانس‌های) کلاسی.

سپاهه ی تجزیه تحلیل ویدیوی والیبال

نام دانش آموز:

۱. آیا دانش آموز مشارکت تمام وقت داشته است؟

۲. تجزیه تحلیل مهارت ها: آیا دانش آموز مهارت های زیر را به نمایش می گذارد؟

الف) ضربه:

بله	خیر	● شانه ها را بالا می آورد
بله	خیر	● دست ها را بالا می آورد
بله	خیر	● به توپ ضربه می زند
بله	خیر	● از حرکت خم و راست کردن زانوها بهره می گیرد
بله	خیر	● از سطح صاف دست استفاده می کند
بله	خیر	● از ساعد استفاده می کند

ب) پاس پنجه

بله	خیر	● درست کردن مثلث با انگشتان
بله	خیر	● با انگشت ضربه ی نرم می زند
بله	خیر	● حرکت بالی شکل به دست ها می دهد
بله	خیر	● از حرکت خم و راست کردن زانوها بهره می گیرد

ج) سرویس

بله	خیر	● زیر دست
بله	خیر	● بالا دست

د) آبشار

بله	خیر	● حرکت شلاقی دادن به دست
بله	خیر	● گام، گام، پرش
بله	خیر	● استفاده از نرمه ی (پاشنه) کف دست

ه) تاکتیک های تهاجمی

بله	خیر	● فرستادن توپ به فضاهای خالی
بله	خیر	● تغییر نیروی وارد به توپ
بله	خیر	● استفاده از ضربات گوناگون

و) مهارت های دفاعی

بله	خیر	● پوشش فضا
بله	خیر	● به استقبال توپ رفتن

۳. تجزیه تحلیل عاطفی (نگرشی):

بله	خیر	● همکاری و مشارکت با هم تیمی ها
بله	خیر	● گوش دادن به حرف های معلم و پیروی کردن از راهنمایی های وی
بله	خیر	● جوانمردی (داشتن روحیه ی ورزشکاری)

۴. تجزیه تحلیل شناختی (دانشی):

بله	خیر	● پاسخ به سؤالات معلم
بله	خیر	● نوشتن جواب های درست در تقویم های روزانه
بله	خیر	● فهمیدن معنای نمرات امتحان

توضیحات معلم:

نمره ی کلی (کارنامه)



۵. واقعه نگاری^۴

(ثبت روایتی یا یادداشت داستان گونه)

واقعه نگاری به یک سلسله روایت (حکایت) مشروح از عملکردی که مشاهده شده است، گفته می شود. واقعه نگارها باید از زبان و ادبیاتی استفاده کنند که قضاوت ارزیابی آن در باره ی آن چه که مشاهده شده است، نباشد. به عبارت دیگر، فقط باید عملکرد را، بدون هرگونه قضاوت و ارزش یابی، روایت کنند. نمونه ای از یک واقعه نگاری به شرح زیر است:

تامی اولین کسی است که از رخت کن خارج می شود. او به داخل سالن می آید و به دنبال یک فعالیت جسمانی می گردد که بتواند آن را به تنهایی انجام دهد. مشغول انجام فعالیت می شود تا این که معلم، کلاس را برای شروع درس فرامی خواند.

۶. ایفای نقش^۵

از طریق ایفای نقش (نقش بازی کردن)، به دانش آموزان فرصت داده می شود، خارج از موقعیت های واقعی عمل کنند تا بدین وسیله، درکشان را از رفتاری مناسب و شایسته به نمایش بگذارند. برای اعمال ایفای نقش ضروری است، روبریک های نمره گذاری ساخته شود.

۷. آزمون های مهارتی^۶

آزمون های مهارتی معیارهای خوبی برای سنجش عملکرد در اجرای مهارت های بدنی هستند. هم چنین، آزمون های مهارتی استاندارد شده، معیارهای خوبی هستند که نشان می دهند، دانش آموز باید با چه کیفیتی از مهارت در یک موقعیت بازی استفاده کند. عموماً آزمون های مهارتی معیارهای پایتری نسبت به ابزارهای مشاهده ای هستند و استفاده از آن ها توسط معلم، هم سالان یا دانش آموز، خیلی آسان است. آزمون های دقت (مثل پرتاب آزاد بسکتبال، سرویس کوتاه بدمینتون و سرویس والیبال) و آزمون های تبادل توپ با دیوار، از جمله آزمون های مهارتی هستند.

۸. سنجش هم سالان^۷

سنجش توسط هم سالان (همتایان) نوعی تکنیک سنجشی است که طی آن همتای یک دانش آموز، در نقش سنجش گر انجام وظیفه می کند. هم سالان می توانند، هم نقش های ساده ای مثل شمارشگر تعداد دراز و نشست را بازی کنند و هم نقش پیچیده تری را مثل کسی که مسئول تکمیل یک روبریک برای سنجش عملکرد است، به عهده بگیرند. نکته ی کلیدی برای موفقیت آمیز بودن سنجش

ایفای نقش: تکلیف در یک رویداد یا پیشامد

دانش آموزان در شرایطی فرض شده اند که باید براساس دستورالعمل مناسبی، کودکی را که در حال غرق شدن است، نجات دهند. آن ها تیم های سه نفره تشکیل می دهند. یکی از دانش آموزان هر تیم، به طور فرضی با تقلید یکی از انواع شنا تا وسط سالن ورزش حرکت می کند. فرض این است که وی از محدوده ی شنا خیلی دور شده است. در آن جا وانمود می کند که در حال غرق شدن است و به کمک نیاز دارد. در چنین موقعیتی، دو هم تیمی اش نقش امدادگر و ناجی به خود می گیرند. آن ها باید با استفاده از تکنیک های مناسب، مثل پرتاب طناب و تیوپ نجات یا شنا کردن، اقدام لازم را به عمل آورند و ضمناً با سازمان های امدادی تماس بگیرند.

مقیاس درجه بندی:

- سطح ۴: دانش آموز مستقلاً، از همه ی اهدافی که برای سنجش تعیین شده اند، پیروی می کند.
- سطح ۳: دانش آموز مستقلاً از بیشتر اهدافی که برای سنجش تعیین شده اند، پیروی می کند.
- سطح ۲: دانش آموز مستقلاً از برخی اهدافی که برای سنجش تعیین شده اند، پیروی می کند.
- سطح ۱: دانش آموز مستقلاً از هیچ کدام از اهدافی که برای سنجش تعیین شده اند، پیروی نمی کند.

ضوابط سنجش:

- دانش آموز با استفاده از یک تکنیک مناسب، به سمت غریق شنا می کند.
- دانش آموز از تکنیک های مناسب نجات غریق استفاده می کند.
- دانش آموز براساس دستورالعمل های مناسب، با سازمان های امدادی تماس می گیرد و به سؤالات آنان به درستی پاسخ می گوید.



استاندارد ۱، کلاس ۱۰

خودسنجی دانش آموز/ سنجش توسط هم سال

از دانش آموزان خواسته می شود، عملکرد خودشان را در یک سفر کوه نوردی همراه با «حمل کوله پشتی»^۹، در رابطه با مهارت هایی که به نمایش می گذارند، مراقبت از خودشان، استفاده ی ایمن از تجهیزات، تعامل با محیط، و تعامل با سایر هم سفران بسنجند. خودسنجی باید به صورت انشایی^{۱۰} (مقاله) باشد. هم چنین در این سفر از هر دانش آموز خواسته می شود که با استفاده از مقیاس درجه بندی ساده ای، دیگران را براساس ضوابط مشخص شده، بسنجند.

مقاله یا انشا

ضوابط سنجش

دانش آموز مقاله ای را که نشان دهنده ی دانش شناختی وی از تکنیک های کوه نوردی همراه با حمل کوله پشتی است، به رشته ی تحریر در می آورد. یک روبریک برای دانش آموز تنظیم شود تا مقاله ی خود را بسنجد. مقاله باید این موضوعات را در پر داشته باشد:

الف) مهارت های پایه ی کوه نوردی همراه با حمل کوله پشتی:

- گرم کردن بدن برای پیاده روی^{۱۱}
- استفاده از قطب نما و مهارت های نقشه خوانی

ب) تعامل با محیط:

- پشت سر هم حرکت کردن
- ترک محل اردو در حالی که راه بازگشت را بلد هستید.

ج) مراقبت و استفاده ی ایمن از تجهیزات:

- چه طور کوله پشتی را ببندید (اشیای سنگین تر، بالا باشند).

د) مهارت های گروهی:

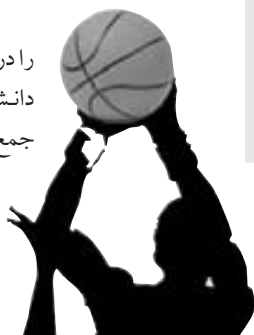
- نقشه خوانی با دیگران
- برپا کردن اردوگاه

ه) سیاهه ی ارزش یابی هم سال

عناصر ذکر شده در بالا، در قالب چک لیست با یک مقیاس درجه بندی برای دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرند تا آنان در این سفر یکدیگر را ارزش یابی کنند.

۱۰. مصاحبه^{۱۲}

مصاحبه روش مفیدی برای معلمان است تا اطلاعاتی را در خصوص گرایش ها، ارزش ها، ادراکات و احساسات دانش آموزان، در رابطه با خودشان و تربیت بدنی، جمع آوری کنند.



توسط هم سال آن است که به دانش آموز تعلیم بدهیم، چه طور سنجش را انجام دهد و در قبال نقش خود به عنوان سنجش گر، مسئول و متعهد باقی بماند.

مثالی برای سنجش توسط هم سال

دانش آموزان برای سنجش سرویس والیبال، به گروه های سه نفری تقسیم شده اند. یکی از دانش آموزان زنده ی سرویس و یکی برگرداننده ی توپ است. نفر سوم که تخته ی رسم گیره دار در اختیار دارد، سطح عملکرد را براساس مقیاس درجه بندی سرویس والیبال ثبت می کند. دانش آموز سرویس زنده، «n» تعداد سرویس می زند (کوتاه یا بلند).

- اگر دانش آموز سرویس زنده به شیوه ی درست استیل سرویس را به خود بگیرد (طرز ایستادن، گرفتن توپ، تماس دادن دست به توپ، دنبال کردن مسیر حرکت توپ بعد از ضربه)، ۱ امتیاز یادداشت می شود.
- اگر دانش آموز با استیل درست سرویس بزند و توپ از تور عبور کند، ۲ امتیاز یادداشت می شود.
- اگر دانش آموز با استیل درست ضربه بزند و توپ از بالای تور عبور کند و در محدوده ی زمین فرود آید، ۳ امتیاز یادداشت می شود.

۹. خودسنجی^{۱۳}

دانش آموزان عملکرد خودشان را با استفاده از تلویزیون و تماشای فیلم های ویدیویی از اجراهای خود، می سنجند.

مثالی برای خود سنجی

دانش آموزان سیاهه ای را مشتمل بر راهنمایی های مهم در رابطه با یک مهارت، در خلال تمرین دریافت می کنند. گاهی در خلال زمان کلاس، دانش آموزان باید نوار ویدیویی خودشان را در دوربین فیلم برداری ویدیویی که در بخشی از سالن ورزش با این هدف مستقر است، قرار می دهند تا اجرایشان را در آن ایستگاه ضبط کنند. استفاده از سیاهه برای سنجش اجرای ضبط شده روی نوار، تکلیف خانگی دانش آموزان محسوب می شود.

مثالی برای یک مصاحبه

معلمی با دانش آموزان کلاس در رابطه با برنامه‌ی زمان‌بندی خود اختلاف نظر پیدا کرده است. بنابراین، به منظور اطلاع از دیدگاه‌های دانش آموزان در رابطه با مشکل، تصمیم می‌گیرد با نمایندگان از دانش آموزان مصاحبه کند.

۱۱. کارنامه‌ی فعالیت دانش آموز (فعالیت‌نما)^{۱۳}

فعالیت‌نمای دانش آموزی در تربیت بدنی، تا حد زیادی مبین مشارکت یا رفتار اضافه بر برنامه‌ی عادی است. این کارنامه‌های فعالیت، برای آن‌چه که دانش آموز به‌ویژه در خارج از کلاس درس تربیت بدنی انجام می‌دهد، مفیدند.

۱۲. دفتر خاطرات دانش آموزی^{۱۴}

دانش آموز در دفتر خاطرات، احساسات، گرایش‌ها، دانش، نحوه و میزان مشارکت‌ها و... خود را یادداشت می‌کند. دفترهای خاطرات، منابع مفیدی برای معلمان هستند تا از نظرات شخصی دانش آموزان آگاه شوند و اطلاعاتی را که به دست آوردندشان از راه‌های دیگر خیلی مشکل است، جمع‌آوری کنند. این دفترها که با هدف سنجش مورد استفاده قرار می‌گیرند، به وسیله‌ی یک روبریک نمره‌گذاری که به خوبی تعریف شده است، ارزیابی می‌شوند.

موضوع آن‌چه که بعضی دانش آموزان در دفتر خاطرات خود می‌نویسند، عبارت است از:

- بخش‌هایی از کلاس درس که بیشتر دوست دارند و یا دوست ندارند؛
- فعالیتی که به نظر آنان خوب است، با ذکر دلیل؛
- احساساتشان در خصوص فعالیتی خاص؛
- اهدافشان از شرکت در فعالیتی خاص؛
- آن‌چه که در رابطه با چگونگی ماهر شدن در فعالیتی خاص می‌دانند؛
- آن‌چه که می‌توانند برای اصلاح رژیم غذایی و عادات خوردن خود انجام دهند.

نمونه‌ی یک کارنامه‌ی فعالیت دانش آموزی

دانش آموز: فرم «فعالیت‌های خارج از برنامه‌ی دبیرستانی من» را تکمیل می‌کند.

فعالیت‌های خارج از برنامه‌ی دبیرستانی من

نام و نام خانوادگی تاریخ شروع تاریخ خاتمه

شدت فعالیت

تاریخ	ساعت	جمع ساعات	نوع و طبیعت فعالیت	(سبک / متوسط / شدید)
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----

ضوابط سنجش

- الف) دانش آموز حداقل سه بار در هفته، در فعالیت‌های مناسب ارتقای تندرستی شرکت کرده است.
 ب) دانش آموز گزارش فعالیت خود را به دقت تهیه و نگه‌داری کرده است.
 ج) دانش آموز فعالیت‌های جسمانی مبتنی بر علاقه‌ها و هدف‌های شخصی را جست‌وجو و جمع‌آوری کرده است.

مثالی برای دفتر خاطرات دانش آموزی

معلم از دانش آموزان می‌خواهد، احساسات شخصی خود را در رابطه با شرکت در کلاس درس ژیمناستیک شناسایی و ثبت کنند.

نمره‌گذاری

- نمونه (سرمشق برای دیگران): دانش آموز احساس خودش را درباره‌ی شرکت در کلاس درس ژیمناستیک، با صراحت و به روشنی بیان می‌کند.
- نیاز به اصلاح دارد: دانش آموز احساس خودش را درباره‌ی شرکت در کلاس درس ژیمناستیک، به سختی بیان می‌کند.
- غیر قابل قبول: دانش آموز نمی‌تواند دفتر خاطره بنویسد.

۱۳. گزارشات والدین^{۱۵}

این گزارشات توسط بزرگ‌سالی (مثل قیم، مربی، والدین یا مدیر) ارائه می‌شوند تا مشارکت، پیشرفت یا عملکرد دانش آموز در یک فعالیت ویژه مورد رسیدگی قرار گیرد.

دو مثال برای گزارشات والدین

- بزرگ‌سالی، مشارکت دانش آموز را در یک تیم (تأیید) امضا می‌کند.
- یکی از والدین تأیید می‌کند که دانش آموز سه بار در هفته دویدن آرام را انجام داده است.

پی‌نوشت

1. Portfolio(s)
2. Showcase portfolio
3. Fitness gram
4. Anecdotal Record
5. Role Playing
6. Skill Tests
7. Peer Assessment
8. Self-Assessment
9. Backpacking
10. Essay
11. Hiking
12. Interview
13. Student Log
14. Student Journal
15. Parental Reports

منبع

منتخبی از فصل ششم کتاب:

The south Carolina physical education curriculum standards, 2000.