

عوامل ده گانه ی آسیب رسان به برنامه ی درس تربیت بدنی

برای اطمینان از سلامت برنامه ای که برای دانش آموزان تدارک دیده اند، به آن ها توجه کنند:

۱. چشم انداز نامشخص،
۲. کهنگی برنامه ی درسی،
۳. سنجش بر اساس چانه زنی،
۴. کم توجهی به امر آموزش،
۵. ضعف مدیریت،
۶. عدول از وظیفه (نقض وظیفه)،
۷. هواداری از کمروبی یا ترسو بودن،
۸. غرولند کردن (شکوه کردن)،
۹. داشتن روال تکراری در انجام وظیفه،
۱۰. تنیدگی در امر تدریس.

این عوامل آسیب زا، دارای ترتیب یا تقدم و تأخر نیستند. با استفاده از توضیحات خلاصه ای که در ادامه، برای هر عامل بیان شده است، بررسی کنید که آیا برنامه ی شما می تواند از رهگذر این بحث سود ببرد.

در دنیای پاسخ گویی و دادخواهی امروزی، معلمان تربیت بدنی همه روزه درگیر جدل و دفاع از شایستگی ها و مزیت های برنامه های خودشان هستند. در حالی که شاغلین حرفه های دیگر مشتاقانه برنامه هایشان را تبدیل می کنند، بسیاری از نشریات سعی در متفی جلوه دادن تربیت بدنی دارند و بدینسان، در راه فعالیت جسمانی کودکان مانع ایجاد می کنند.

عوامل آسیب رسان، در واقع عوامل موجود در یک برنامه ی ناقص و بیمارند که موجب کاهش تمایل کودکان به انجام فعالیت می شوند. این مقاله با نیت معرفی ده عامل، یعنی «قاتلان ده گانه» که به کاهش کارایی برنامه های بنیادی تربیت بدنی تمایل دارند، به رشته ی تحریر درآمده است. در انتهای مقاله، به عنوان یک پیشنهاد و روشی برای سنجش برنامه، فرمی تحت عنوان «فرم سنجش عوامل «آسیب زا» عرضه شده است که این سنجش می تواند در حکم سکوی پرشی برای توسعه ی حرفه ای تلقی شود.

عوامل آسیب زا شامل ده حوزه ی زیرند که معلمان باید

عوامل آسیب‌زا یا قاتلان ده‌گانه

● چشم‌انداز نامشخص: تمرکز بر باورهای اصیل درباره‌ی فعالیت، شور و هدفمندی با خود به ارمان می‌آورد. با یک چشم‌انداز نامشخص و غیرواضح، نمی‌توان انتظار ثبات و هماهنگی داشت. با وجود عامل آسیب‌زای چشم‌انداز نامشخص، دانش‌آموزان هدف از تربیت‌بدنی را درک نخواهند کرد. وقتی هدفی در بین نباشد، شور و شوقی هم در پی نخواهد بود. رسیدن به مقصدی که نامعلوم است، بسیار سخت و بعید است. اغلب چنین موردی (فقدان هدف) ناشی از فقدان یک فلسفه‌ی حرفه‌ای قوی است. چنان‌چه از فلسفه‌ای ناقص بهره‌مند باشید، احتمالاً چشم‌انداز شما یا هدف‌تان هم واضح نخواهد بود. برنامه‌ی خوب نیازمند جهت (راهی که به تحقق هدف منتهی می‌شود) است. بنابراین، برخورداری از یک چشم‌انداز واضح و روشن، اساس حفظ و بقای برنامه است.

در بدو امر، بهترین روش کسب اطلاع از اهداف و استانداردها، مطالعه‌ی استانداردهای وضع شده توسط «انجمن ملی ورزش و تربیت‌بدنی»^۱ (NASPE) است. هدف از تدوین استانداردها، فراهم ساختن اهداف و جهت‌گیری‌های مشابه و یکسان برای همه‌ی فرهیختگان تربیت‌بدنی است. معلمان حرفه‌ای (متخصص) از این جهت که باید چشم‌انداز روشنی برای برنامه‌شان، دانش‌آموزانشان و تدریس‌شان داشته باشند، مدیون خودشان، دانش‌آموزانشان و حرفه‌شان هستند.

● کهنگی برنامه‌ی درسی: کهنه و قدیمی شدن به معنی از دست دادن

اهمیت نیست، اما وقتی از یک برنامه‌ی درسی به مدت طولانی استفاده شود، امکان دارد آن برنامه به مجموعه‌ای از فعالیت‌های بی‌معنی و غیرمرتبط تبدیل شود. در نتیجه، کهنگی برنامه‌ی درسی نه تنها مانع ایجاد انگیزش در دانش‌آموزان می‌شود، بلکه به خلق نگرشی مسموم نسبت به فعالیت در ذهن دانش‌آموزان منجر خواهد شد. پس کهنگی برنامه ممکن است عامل هلاکت برنامه‌ی شما شود.

تعداد زیادی راهنمای برنامه‌ی درسی مدون وجود دارند که از آن‌ها استفاده نمی‌شود و در بالای قفسه‌های کتاب‌خانه‌های مراکز تربیت‌بدنی غبار می‌خورند. تدوین برنامه‌ی درسی، فرایندی زنده و مستمر است که هرگز کامل نمی‌شود. در تربیت‌بدنی، برنامه‌ی درسی نه تنها فراتر از یک مجموعه‌ی مدون از بازی‌های ورزشی است که صرفاً هدفتش اجرای این بازی‌ها باشد؛ بلکه باید سطوح فعالیت جسمانی کودکان را بالا ببرد و به آن‌ها کمک کند تا در خود تمایل و علاقه‌ی مادام‌العمری نسبت به انجام فعالیت جسمانی به وجود آورند. بنابراین، فعالیت‌ها در یک برنامه‌ی درسی جامع باید بر یادگیری، آمادگی جسمانی، و تفریح و نشاط متمرکز شوند. مجدداً یادآور می‌شود که استانداردهای ملی و استانی (ایالتی) باید مورد توجه قرار گیرند، اما برنامه‌ی درسی نباید فقط به این استانداردها محدود شود. افراد متخصص در هر طبقه باید بدانند که چه استانداردی برای دانش‌آموزان آن‌ها بهتر است.

● سنجش براساس چانه‌زنی: برای

معلمان اثبات کارآیی برنامه‌شان بدون انجام اعمال سنجشی مؤثر مشکل است. ناتوانی در ارائه‌ی مدرکی که مبین موفقیت برنامه باشد، قضاوت در مورد آن را مشکل می‌سازد. هم‌چنین، ناتوانی در ارائه‌ی مدرک، علاوه بر این که مانع از اطلاع دانش‌آموزان از نیازهایشان می‌شود، به توانایی معلم، در کمک به دانش‌آموزان برای این که به موفقیت نایل شوند، آسیب می‌رساند. گاهی معلمان تربیت‌بدنی از تکنیک‌های سنجشی استفاده‌ی نامناسب می‌کنند. مشاهده‌ی معمولی معلم تنها بخشی از سنجش است که باید اتفاق بیفتد. طرحی برای سنجش مناسب است که بین سنجش با برنامه پیوند برقرار کند و مبتنی بر تدریس روزانه باشد. یک طرح سنجشی با کیفیت عالی به معلمان حس هدف‌مندی در درس‌هایشان را می‌دهد. هم‌چنین برای دانش‌آموزان چشم‌اندازی برای یادگیری مهیا می‌کند.

● کم‌توجهی به امر آموزش: آموزش ضعیف تأثیر منفی بر کل حرفه می‌گذارد. تدریس ضعیف، دانش‌آموزان (و هم والدین‌شان) را متقاعد می‌سازد که تربیت‌بدنی بخشی اساسی از کل موضوعات درسی مدرسه نیست. این عامل مخرب و نابودکننده‌ی برنامه‌ها، زمانی اثر منفی خود را آشکار می‌سازد که دانش‌آموزانی که آموزش ضعیف را تجربه کرده‌اند، بالغ شده‌اند و خود عضو هیئت امنای مدرسه هستند. در چنین شرایطی، احتمالاً به دلیل دید منفی که از درس تربیت‌بدنی پیدا کرده‌اند، به جای این که از موجودیت آن دفاع کنند، ارزش بیشتری برای

سایر درس‌ها قائل خواهند شد. در تدریس، «آموزش نسبتاً خوب» محلی از اعراب ندارد. معلمی که به «آموزش نسبتاً خوب» بسنده کند، باید دنبال شغل دیگری باشد.

بسیاری از معلمان دوست دارند که به حرفه‌ی خود ادامه دهند، زیرا از طریق تدریس می‌توانند همه‌ی جزئیات زندگی امروزی را به دور از هرگونه حادثه یا آسیبی، به دانش‌آموزانشان یاد بدهند. عرصه‌ی گسترده‌ای برای تدریس خوب وجود دارد. در عرصه‌ی تعلیم و تربیت، معلمان تربیت‌بدنی باید بهترین معلمان باشند. از جمله پیامدهای کسب و حفظ شهرت سرآمد بودن در تدریس، ارائه‌ی فعالیت‌های یادگیری معنادار به دانش‌آموزان، عرصه‌ی مدیریت مؤثر، و عرصه‌ی بازخورد مرتبط با عملکرد و موارد دیگر خواهند بود.

«خودنگرشی» نسبت به تدریس خود را کنار بگذارید و از مدیر و سایر معلمان بخواهید که تدریس شما را مشاهده و ارزیابی کنند.

● **ضعف مدیریت:** ضعف مدیریت باعث ایجاد وقفه‌های زمانی بدون دست‌یابی به هدف خاص برای دانش‌آموزان و در نتیجه، اتلاف وقت می‌شود. هنگامی که دانش‌آموزان درگیر فعالیت‌های معنادار یادگیری نمی‌شوند، به دنبال فعالیت جای‌گزینی برای آن خواهند بود. ورود یک عامل آسیب‌زا به کلاس درس که یادگیری دیگران را نیز با وقفه مواجه می‌کند، مانند موقعی که تلاش برای انجام کاری صورت می‌گیرد ولی اغلب به سوءرفتار منتهی می‌شود، معلول ضعف در مدیریت است. معلمان تأثیرگذار، مدیران کارآمدی هستند. مدیریت زمان، افراد و تجهیزات از جمله مهارت‌های مدیریت مثبت تلقی می‌شوند.

معلمان تربیت‌بدنی باید برای هر لحظه از کلاس درس خود برنامه داشته باشند. دانش‌آموزان نباید به حد جنون بدونند یا برعکس، در یک صاف برای مدت طولانی بایستند. باید از تمامی تجهیزات مراقبت‌کرد و از سلامت و ایمنی و استفاده‌ی درست از آن‌ها توسط دانش‌آموزان مطمئن شد. معلمان تربیت‌بدنی، باید مثل مدیرانی باشند که برای استفاده از زمان به خوبی اولویت‌بندی می‌کنند. زمانی که به خوبی مورد استفاده قرار نگیرد، برای همیشه از دست خواهد رفت.

● **عدول از وظیفه (نقض وظیفه):** برای معلمان استاندارد

تحت عنوان «استاندارد سرپرستی» (مراقبت) وضع شده است که آنان باید به این استاندارد در قبال دانش‌آموزانشان عمل کنند. بخشی از این وظیفه رسیدن به استاندارد برتری (رحمان) است. موقعی که دست‌یابی به برتری تعقیب و دنبال نشود، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که به حدود متوسط از عملکرد بسنده کنند. هنگامی که معلمان به این وظیفه‌ی خود توجه نمی‌کنند، ضربه‌ی مهلکی به دانش‌آموزان وارد می‌آورند و آنان یاد می‌گیرند که در حد درجه‌ی دوم (و نه در حد برتری و رحمان) تلاش کنند. معلمان متخصص در خصوص فراهم کردن بهترین فرصت‌های یادگیری برای دانش‌آموزانشان مسئول هستند. ضمناً معلمان تربیت‌بدنی وظیفه دارند، فواید فعالیت‌های جسمانی را به والدین و آحاد جامعه تعلیم دهند. معلمان تربیت‌بدنی کارا و مؤثر باید قادر به ارائه‌ی تدابیر و راهبردهای رایج و روزآمد باشند. معلمان متعهدند، پیوسته برنامه‌ی خود را توسعه دهند تا همواره بهترین‌ها را به دانش‌آموزان عرضه کنند.

● **هواداری از کمرویی و ترسو بودن:** اشتیاق مردم مثل جزر و مد در ریاست، و عموماً نسبت به «داغ‌ترین موضوع»، علاقه و اشتیاق نشان می‌دهند. از این رو برای افراد متخصص ضرورت دارد، به‌طور پیوسته از فعالیت جسمانی طرف‌داری کنند. بدون هواداری قوی، ممکن است نظر مردم نسبت به فواید ورزش مرتباً دستخوش تغییر شود؛ یعنی تمایلشان به نیاز ادراک شده برای فعالیت افول می‌کند. وقتی که افراد متخصص در حوزه‌ی حرکت «هوادار

فعالیت نباشند، چرا باید انتظار داشت که دانش آموزان، والدین و کل جامعه نسبت به فعالیت جسمانی تحریک و برانگیخته شوند؟

عامل آسیب‌زا در این موضوع آن است که به کذب گفته شود، تمایل و علاقه‌ی مردم نسبت به تمرین و ورزش کم شده است. ضرورت دارد که معلمان تربیت‌بدنی از فعالیت جسمانی طرف‌داری کنند. ما نمی‌توانیم به هواداری سازمان‌ها و نهادها متکی باشیم. معلمان تربیت‌بدنی باید از دانش‌آموزان خود و اولیای مدرسه شروع کنند. سپس، اطلاعات باارزشی درباره‌ی مزیت‌های برنامه‌هایشان در اختیار مدیریت و والدین قرار دهند. بیان کنند که برنامه‌های ما از سایرین متمایز است. نهایتاً این که معلمان تربیت‌بدنی باید از فعالیت جسمانی و ورزش در جامعه هواداری کنند. مطلع کردن هیئت‌امنا‌ی مدرسه، تهیه‌ی نشریه یا وب‌سایت و نگارش مقاله برای نشریات محلی، از جمله ایده‌هایی هستند که هواداری مؤثر تلقی می‌شوند. برخیزید و خود را به نتیجه‌ی مطلوب برسانید.

● **غرولند کردن (شکوه کردن):** «ما فضای کافی برای فعالیت نداریم. بودجه‌های مربوط به خرید تجهیزات هر ساله کاهش پیدا می‌کنند. تربیت‌بدنی فقط در برنامه وجود دارد. در واقع این زمان وقت استراحت معلمان است.» غرولند و شکایت دائمی از موضوع، باعث اضطراب می‌شود و در نتیجه، مردم از دست غرولندکننده‌ی عصبانی می‌شوند. معلم تربیت‌بدنی منفی‌باف با طرز برخورد شکایانه که تحقیر را به همراه دارد،

یعنی عواقب آسیب‌زایی، باعث بی‌حرمتی و تنفر از سالن ورزش می‌شود. از نالیدن دست بردارید! معلمان تربیت‌بدنی باید بهترین کارها را انجام دهند؛ اگرچه زحمت بیشتری داشته باشد. از فرصت اوضاع دشوار بهره‌گیری و در نقش یک حلال مشکلات ظاهر شوید. هنگامی که معلمان تربیت‌بدنی با وجود مرارت‌ها و معضلات موجب موفقیت می‌شوند، مردم از اهمیت موضوع آگاه خواهند شد. معلم تربیت‌بدنی باید در محل کارش مثبت‌ترین فرد باشد. فرد مثبتی بودن نه تنها باعث می‌شود که مردم درباره‌ی حرفه‌ی ما تفکر کنند، بلکه بر زاویه‌ی دید آنان به فعالیت ما تأثیر می‌گذارد. وقتی زندگی برای شما لیمو مهیا می‌کند، شما از آن لیموناد درست کنید! (کنتایه از بهره‌گیری از فرصت‌هاست.)

● **داشته‌ن روال تکراری در انجام وظیفه:** دچار روال تکراری در انجام امور شدن به بروز مشکل منتهی می‌شود. انجام دادن همان کار قدیمی، با همان طرح قبلی، با همان ترتیب و... ممکن است علامت بیمار بودن برنامه باشد. دچار روال تکراری در انجام امور شدن، نشانی از کم‌توجهی به حرفه است. دانش‌آموزان از این که معلمشان بگوید؛ «بیشتر از این نمی‌توانم»، آسیب می‌بینند. آخرین باری که برنامه‌ی خود را از جوانب مختلف بررسی کردید، کی بود؟ اخیراً فلسفه‌ی برنامه‌تان را بررسی کرده‌اید؟ فعالیت‌های جدید می‌توانند آموزش ضعیف شده را دوباره جان بخشند. بررسی‌های دوره‌ای علاقه‌های دانش‌آموزان و دیدگاه اولیا می‌تواند

مبارزه‌ای با «داشتن روال تکراری در انجام وظیفه» تلقی شود. اگر معلمان تربیت‌بدنی به حرفه‌ی خود به مثابه یک تجارت بنگرند، روال تکراری در انجام وظیفه، تجارت بدی است.

● **تنیدگی در امر تدریس:** یکی از علائم فقدان حرفه‌ای‌گری، رسیدن به مرز فرسودگی یا تنیدگی است. فرسوده و خسته شدن از انجام امور، ممکن است سبب شود که این عامل آسیب‌زا به قوی‌ترین عامل آسیب‌زا تبدیل شود. وقتی معلمان از انجام کار تدریس خسته و فرسوده می‌شوند، همه دچار واماندگی می‌شوند، برنامه موفق عمل نمی‌کند، علاقه و تمایل کودکان نسبت به فعالیت کم می‌شود و نهایتاً تندرستی و سلامتی کاهش می‌یابد! بارها معلمان به نقطه‌ای می‌رسند که می‌گویند: «بیشتر از این نمی‌توانم.» با حرفه‌ای‌گری می‌توان بر این نگرش غلبه کرد. مثلاً، حضور یافتن در یک کنفرانس راه خوبی است برای مقابله با تنیدگی شغلی. این روش زمانی فایده‌ی بیشتری پیدا می‌کند که در این کنفرانس، روش‌ها و دلایل مقابله و رفع تنیدگی ذهنی ارائه شوند. به این روش عمل کنید و مطمئن باشید که اشتیاق و جدیت شما به انجام امور افزایش خواهد یافت. تنیدگی یک وضعیت و حالت ذهنی است، نه امری حتمی و دائمی. از دچار شدن به این حالت از تنبلی که «تنیدگی شغلی» نامیده می‌شود، بپرهیزید. ضمناً، هیچ‌کس نمی‌تواند جدیت و اشتیاق شما را کنترل کند، مگر خودتان.

سنجش عوامل آسیب‌زا

هدف از سنجش عوامل آسیب‌زا آن است که فرصتی برای توسعه‌ی فردی و حرفه‌ای معلمان تربیت‌بدنی

فرم ۱. فرم سنجش عوامل آسیب‌زا

برای هر مورد از عوامل آسیب‌زا، یک یا دو عبارت خلاصه که حاصل مشاهدات شما باشد، بنویسید. در بخش توضیحات کلی، طرحی را برای بهسازی با تعیین زمان آغاز طراحی کنید.

مقیاس درجه‌بندی:

۱. بهترین حالت ممکن؛ اصلاح نیاز ندارد.
۲. بهتر از بقیه است؛ می‌تواند بهتر شود.
۳. کمی خراب؛ به مقدار زیادی نیازمند بهسازی است.
۴. کاملاً خراب؛ نیازمند بهسازی کلی است.

مشاهدات	درجه‌بندی				عوامل آسیب‌زا
	۴	۳	۲	۱	
	۴	۳	۲	۱	چشم‌انداز نامشخص،
	۴	۳	۲	۱	کهنگی برنامه‌ی درسی،
	۴	۳	۲	۱	سنجش بر اساس چانه‌زنی،
	۴	۳	۲	۱	کم‌توجهی به امر آموزش،
	۴	۳	۲	۱	ضعف مدیریت،
	۴	۳	۲	۱	عدول از وظیفه (نفی وظیفه)،
	۴	۳	۲	۱	حواداری از کمروبی یا ترسو بودن،
	۴	۳	۲	۱	غرولند کردن (شکوه کردن)،
	۴	۳	۲	۱	داشتن روال تکراری در انجام وظیفه،
	۴	۳	۲	۱	تئیدی در امر تدریس.
	۴	۳	۲	۱	نظر کلی
					توضیحات کلی:

دو مورد از مواردی را که فکر می‌کنید نیازمند توجه بیشترند، انتخاب کنید. مواردی از برنامه را که نیازمند توجه هستند، بررسی کنید. برای این که دانش‌آموزان شما از گزند عوامل آسیب‌زا در امان باشند، عوامل آسیب‌زا را بررسی، شناسایی و برطرف سازید.

پی‌نویس
1. National Association for Sport and Physical Education

منبع
Docheff, D. M., (2006). "The Killer Bs: Ten Ways to Sting Your PE Program", TEPE Journal. 1 January. 20-23p.

برای برنامه‌ی خودتان بسیار کوشا باشید.

نتیجه‌گیری

احتمالاً معلمان تربیت‌بدنی به بررسی منظم روش تدریس و برنامه‌های خود با هدف ویژه‌ی مقابله با عوامل آسیب‌زا نیازمندند. سنجش دائمی می‌تواند، عوامل آسیب‌زا را قبل از این که آسیبی به بار آورند، برطرف کند. هر کدام از مواردی که در فرم آمده‌اند، مواد اولیه و فرض‌هایی را مهیا می‌کنند که معلمان تربیت‌بدنی با استناد به آن‌ها می‌توانند درباره‌ی شیوه‌ی تدریس و برنامه‌های کیفی خود تصمیم بگیرند. هیچ‌کس نمی‌تواند به یکباره همه چیز را اصلاح کند. یک یا

مهیا شود. وقتی که یک نفر برنامه یا تدریس خودش را می‌سنجد، این کار ممکن است به عملی پردغدغه تبدیل شود. سنجش را با ترس و لرز انجام ندهید. هنگامی که سنجش را به‌طور صحیح انجام دهید، به تغییرات مثبتی می‌انجامد. حتی اگر به تغییر درخور توجهی منجر نشود، باعث اطمینان از این حقیقت می‌شود که برنامه به آرامی و با روال مؤثری در حال اجراست. فرم ۱، نمونه‌ای از یک فرم سنجش عوامل آسیب‌زا است. فکر نکنید که این فرم، یک فرم ویژه است، شما هم می‌توانید فرمی مثل آن برای خود بسازید. هم‌چنین می‌توانید، فهرستی از عناصر حیاتی و مهم در برنامه‌ی خود بسازید. نکته‌ی کلیدی آن است که