

# آموزش تربیت بدنی در کلاس‌های پرجمعیت

## آموزشی

نگارش از:

انجمن ملی تربیت بدنی

و ورزش NABPE

ترجمه:

محمسن حلاجی

دانشجوی دکترای مدیریت

و برنامه‌ریزی در تربیت بدنی

افسانه فوانساری

فوق لیسانس

مدیریت آموزش

## راهنماها و دستورالعمل‌ها

(نسبت دانش‌آموزان به معلم)-

ضروری نیست. بدون شک، امروزه معلمان تربیت بدنی بسیاری در کلاس‌هایی تدریس می‌کنند که تعداد دانش‌آموزان آن‌ها بیش از ۴۰ نفر است. بنابراین ضرورت دارد، در شیوه‌های اجرای این درس در کلاس‌های دارای بیش از ۳۵ دانش‌آموز تغییراتی صورت گیرد. متأسفانه این امر صورت نمی‌گیرد و دانش‌آموزان مجبورند، در فضاهای کوچکی بازی کنند و فعالیت‌های

یک معلم به ۳۵ دانش‌آموز (۱:۳۵)

رعایت نسبت‌های فوق به ایمنی و اثربخشی کلاس‌ها و آموزش معلمان می‌افزاید. در این صورت، زمانی که دانش‌آموزان دارای ویژگی‌های خاص - مطابق با طرح تلفیق دانش‌آموزان با ویژگی‌های خاص با دانش‌آموزان عادی که اخیراً در حال اجراست - به کلاس‌ها اضافه می‌شوند، تغییر نسبت‌های فوق

«انجمن ملی تربیت بدنی و ورزش»<sup>۱</sup> (NASPE) توصیه می‌کند که اندازه‌ی کلاس تربیت بدنی در سه نوع متفاوت و با رعایت نسبت‌های زیر باشد:

- کلاس‌های کوچک با رعایت نسبت یک معلم به ۲۵ دانش‌آموز (۱:۲۵)
- کلاس‌های متوسط با رعایت نسبت یک معلم به ۳۰ دانش‌آموز (۱:۳۰)
- کلاس‌های بزرگ با رعایت نسبت

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## در شرایط نامطلوب، معلمان تربیت بدنی باید همواره در صدد فراهم کردن بهترین شرایط آموزشی باشند

جسمانی داشته باشند. این مقاله از سوی انجمن ملی تربیت بدنی و ورزش آمریکا تهیه شده است و می‌توان از آن در کارگاه‌های آموزشی برای آشنا کردن معلمان دارای کلاس‌های پرجمعیت، با راهبردها و دستورالعمل‌های خاص این کلاس‌ها، استفاده کرد.

### پیامد کلاس‌های پرجمعیت

زمانی که اندازه‌ی کلاس یا تعداد دانش‌آموزان کلاس بیشتر از نسبت‌های پیشنهادی باشد، «ایمنی» و «اثربخشی آموزش» دچار ابهام خواهد شد. این دو عامل به طرق متفاوت در چنین کلاس‌هایی صدمه می‌بینند که پیامدهایی به شرح زیر را به دنبال خواهد داشت:

- افت زمان آموزشی (کاهش زمان آموزشی) ناشی از دشواری‌های اداره‌ی کلاس
- کمبود فضا و تجهیزات و وسایل آموزشی و کمک آموزشی
- کاهش فرصت‌های تمرینی به دلیل کند شدن روند آموزش
- کاهش زمان مورد نیاز برای تمرین دانش‌آموز در فعالیت‌های کلاسی
- کاهش توانایی معلم در فراهم کردن «آموزش فردی سازی شده» (آموزش با رعایت ویژگی‌های فردی)
- افزایش خطر آسیب دیدگی دانش‌آموزان
- افزایش فرصت برای پرسه زدن دانش‌آموزان و انجام رفتارهای بی‌ثمر

### حمایت از

### کیفیت درس تربیت بدنی

انجمن ملی تربیت بدنی و

ورزش، راهبردها و دستورالعمل‌های زیادی را برای معلمان که با موقعیتی هم‌چون کافی نبودن فضای آموزشی، کمبود وسایل آموزشی، افزایش تعداد دانش‌آموزان و... روبه‌رو هستند، مهیا کرده است. وب‌سایت «www.naspeinfo.org» اطلاعات مفیدی را در اختیار معلمان، اولیا، مدیران و... قرار می‌دهد و ارتباطات آن با «انتشارات آموزشی»، «رسانه‌ها» و «حامیان»، امکان بهره‌گیری از مطالب آموزشی و یافته‌های کسانی که در حمایت از کیفیت آموزش درس تربیت بدنی فعالیت می‌کنند را فراهم می‌سازد؛ مواد و مطالب آموزشی نظیر:

- مقاله‌ها و مدارک مفید برای آموزش و عملکرد مناسب در تربیت بدنی
- تعریف و تفسیر کیفیت درس تربیت بدنی
- فهرست و ارسنی (چک لیست) برنامه‌ی تربیت بدنی دو مدارس (طرح درس تربیت بدنی)

انجمن ملی تربیت بدنی آمریکا در وب‌سایت خود کتاب‌های فراوانی را به معرض دید علاقه‌مندان گذاشته است. این کتاب‌ها اطلاعات باارزشی را در خصوص فرصت‌های آموزش، استاندارد تربیت بدنی در مدارس ابتدایی، راهنمایی و متوسطه، اندازه‌ها و نسبت‌های کلاس درس تربیت بدنی با توجه به وسایل و تجهیزات، و سایر موارد در اختیار شما قرار می‌دهند. استفاده از این امکانات را به شما برای کمک به خودتان و دانش‌آموزانتان در کلاس

تربیت بدنی توصیه می‌کنیم.

### راهبردهای آموزشی در کلاس‌های پرجمعیت

حتی در شرایط نامطلوب معلمان تربیت بدنی باید همواره در صدد فراهم کردن بهترین شرایط آموزشی باشند. برای معلمان که با چالشی هم‌چون تعداد زیاد دانش‌آموزان روبه‌رو هستند و مجبورند، فضای آموزشی را بین دانش‌آموزان تقسیم کنند، پیروی از راهبردها و شیوه‌های آموزشی زیر می‌تواند به کاهش برخی از دشواری‌های آنان بینجامد. بعضی از این راهبردها بیشتر در افزایش کیفیت کلاس‌هایی که دانش‌آموزان بزرگ‌تر دارند، مناسب هستند، تا

کلاس‌هایی که دانش‌آموزان کم‌سنی دارند .

● کار گروه کوچک : کار گروه کوچک عبارت است از قرار دادن دانش‌آموزان در گروه‌های کوچک به منظور کار کردن روی یک مفهوم، مهارت و یا یک وظیفه (فعالیت حرکتی). این راهبرد آموزشی به منظور کمک به پرورش حس کار مشترک (همکاری در انجام کار)، احترام به دانش‌آموز، تقویت احساس مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی دانش‌آموزان برای مشارکت در یادگیری به کار گرفته می‌شود. برای مثال، می‌توان از روش آموزشی «جیگ» (حرکات

سریع) در آموزش حرکات ریتمیک یاد کرد. در این روش، دانش‌آموزان را به چند گروه کوچک تقسیم کنید. حرکات ریتمیک یک حرکت را تجزیه و هر قسمت این حرکت را روی یک پوستر ترسیم کنید. پوسترها را شماره‌گذاری کنید تا بتوان به سرعت به آن‌ها اشاره کرد. هر پوستر (که حاوی یک تصویر از یک حرکت از مجموعه حرکات تکمیل‌کننده‌ی یک نمایش حرکات ریتمیک است) را به یکی از اعضای گروه بدهید تا آن را بیاموزد. در آخر اعضای گروه اجزای یاد گرفته را به هم می‌آموزند و مجموعه‌ی کاملی از حرکات ریتمیک را ارائه

می‌دهند. این فرایند به هریک از اعضای گروه فرصت سهیم شدن در یادگیری-حرکات ریتمیک را می‌دهد.

● یادگیری مشارکتی: در شیوه‌ی یادگیری مشارکتی، دانش‌آموزان در قالب یک گروه برای رسیدن به توافق و تفاهم گروهی و شکل دادن (سامان‌دهی) به تجارب یادگیری خود می‌کوشند. یادگیری-مشارکتی عنصری-کلیدی در راهبرد (روش) آموزش ماجراجویانه است. برای دانش‌آموزان بزرگ‌تر (با سن بیشتر)، یک مثال خوب از





شیوه‌ی آموزشی یادگیری مشارکتی، استفاده از «تارپ»<sup>۲</sup> در کلاس است. تارپ یک قطعه از جنس مقوا یا یونولیت است که از آن می‌توان برای ساختن شکل‌های گوناگون استفاده کرد. فعالیت‌های مبتنی بر تارپ، به افزایش همکاری و تعاون بین دانش‌آموزان کمک می‌کند. با کمی اصلاحات در آن نیز می‌توان به کمک آن به دانش‌آموزان دارای مشکلات حرکتی، فرصت مشارکت داد.

در این روش، دانش‌آموزان کلاس را به گروه‌های کوچک تقسیم می‌کنیم و به هر گروه یک تارپ می‌دهیم. چالش‌های متنوعی را می‌توان برای گروه‌ها مدنظر قرار داد. از جمله می‌توان از گروه‌ها خواست، از تارپ‌ها برای ساختن شکل‌هایی هم‌چون مربع، مثلث، لوزی و... استفاده کنند.

● آموزش هم‌تایان: در این راهبرد، دانش‌آموزان با ارائه‌ی مهارت‌های رهبری و دانش مهارتی، به ارزیابی عملکرد هم‌تایان خود (ارائه‌ی بازخورد به آنان) می‌پردازند و از این طریق به یادگیری آنان کمک می‌کنند. برای مثال، دانش‌آموزان را می‌توان در دو فعالیت «آموزش به گروه‌های کوچک» و «ارزیابی از اجرای فعالیت‌های انجام شده» به کار

گرفت. البته برای انجام هر دو فعالیت مذکور پیش‌نیازهایی لازم است. از جمله‌ی مهم‌ترین این پیش‌نیازها، فهرست‌های واریسی (چک‌لیست‌های) آماده و طرح درس از پیش طراحی شده است. معلم باید از قبل به دانش‌آموزی که قرار است به عنوان کمک‌مربی یا کمک‌معلم انجام وظیفه کند، وظایف مهم را یادآوری کند. مشارکت تمامی دانش‌آموزان در این برنامه ضروری است و معلم باید از همه‌ی آن‌ها، در هر سطحی از توانایی که هستند، بهره بگیرد. یادآوری این نکته بی‌فایده نیست که بهتر است به دانش‌آموزانی که در نقش مربی ظاهر شده‌اند، به جای واژه‌ی «دانش‌آموز»، «معلم» یا «مربی» گفته شود.

● تکالیف ایستگاهی: تکالیف ایستگاهی، تکالیفی هستند که در قالب ایستگاه‌های متفاوت طراحی شده‌اند؛ ایستگاه‌هایی نظیر: ایستگاه یادگیری مهارت، ایستگاه آمادگی جسمانی، ایستگاه ارزیابی آمادگی جسمانی و یا ارزیابی ساختار قامتی، - ایستگاه سمعی و بصری، و ایستگاه پژوهش. دانش‌آموزان به سوی این ایستگاه‌ها می‌روند و با صرف وقت، به انجام کارهای مرتبط با هر ایستگاه می‌پردازند. دانش‌آموز پس از اتمام تکالیف ایستگاهی که در آن مشغول فعالیت است، به ایستگاه بعد می‌رود و منتظر می‌ماند تا تمام گروه کارهای مربوطه را انجام دهند. سپس در ایستگاه جدید - مجدداً مشغول کار می‌شود.



آغاز فعالیت‌ها به شکل گروهی است، اما زمانی که دانش‌آموزی به حد نصاب خود رسید و با تکالیف مربوطه را به خوبی اجرا کرد، می‌تواند به ایستگاه بعدی برود. لازم به ذکر است که هر دانش‌آموز باید رکوردهای به دست آمده و یا نکات فراگرفته را قبل از ترک ایستگاه روی تکه کاغذ بنویسد.

● **بازی‌های کوچک:** در این راهبرد آموزشی از بازی‌های کوچک و تعدیل‌شده‌ی بازی‌های اصلی استفاده می‌شود. بنابراین، بازی‌های مذکور از هر نظر تغییر یافته‌اند. از نظر قوانین، ابعاد زمین، زمان بازی، و... از این روش می‌توان در انواع بازی‌های گروهی هم چون فوتبال، بسکتبال، والیبال و... که در مجموع مشارکت و تمرین بیشتر تک‌تک دانش‌آموزان را می‌طلبد، استفاده کرد. برای مثال، می‌توان از بازی فوتبال ۲×۲ یا ۳×۳ و... یاد کرد. البته بهتر است، تعداد نفرات بازی را با تعداد اعضای گروه‌های کوچک کلاسی برابر کرد.

● **اجرای مدل‌های متنوع برنامه‌ریزی درسی:** از مدل‌های متنوع برنامه‌ریزی، هم‌چون آموزش مسئولیت‌پذیری فردی و اجتماعی از طریق فعالیت‌های حرکتی، تعلیم و تربیت ورزشی و بازی‌های آموزشی برای درک بیشتر، می‌توان به طور مؤثری به عنوان مدل آموزشی درس تربیت بدنی در کلاس‌های

پرجمعیت استفاده کرد.

● **آموزش انفرادی‌شده:** انجام پیش‌آزمون و تعیین جایگاه دانش‌آموز در مراحل یادگیری یک فعالیت حرکتی و گام‌هایی است که او می‌تواند به طور انفرادی به منظور تسلط بیشتر بر مهارت مورد نظر بردارد و قبل از پرداختن به یادگیری تکلیف

بعدی، به خوبی از عهده‌ی آزمون مربوط به آن برآید، از جمله راهبردهای آموزشی درس تربیت بدنی است. این راهبرد به طور خودکار دانش‌آموزان را در گروه‌های کوچک قرار می‌دهد و آن‌ها را به سمت تکالیف حرکتی سوق می‌دهد که هر یک از آن‌ها به وسایل، تجهیزات و فضای مناسب خود نیاز دارد. آموزش انفرادی‌شده، روشی عالی برای آن دسته از دانش‌آموزانی است که قادرند به تنهایی مسئولیت یادگیری مهارت‌های تعیین‌شده را به عهده بگیرند.

● **پروژه‌های کلاسی:** می‌توان دانش‌آموزان را به منظور شرکت در انجام و تکمیل یک وظیفه یا پروژه به گروه‌های کوچک تقسیم کرد و از این روش به عنوان یک راهبرد آموزشی در کلاس‌های پرجمعیت بهره گرفت. این راهبرد ممکن است به وسایل و روش‌های آموزشی متنوعی در کلاس نیاز داشته باشد. گاهی لازم است، به دانش‌آموزانی که مایل‌اند فعالیت‌های گروهی را در خارج از کلاس ادامه دهند و

بعداً نتایج آن را به کلاس ارائه دهند، کمک‌های آموزشی داده شود. برای مثال، ممکن است نیمی از دانش‌آموزان کلاس در ژیمناستیک فعالیت کنند، در حالی که نیمی دیگر در مرکز رایانه و واحد سمعی و بصری روی یک پروژه مشترک برای درس تربیت بدنی کار کنند.

● **ارزیابی:** به منظور تسهیل ارزیابی دانش‌آموزان، علاوه بر مشاهده‌ی مستقیم معلم، می‌توان از راهبردهایی به شرح زیر یاری گرفت:

- از دانش‌آموزان فیلم برداری کنید و سپس عملکرد آن‌ها را با کلاس و یا خودارزیابی دانش‌آموز، مورد قضاوت قرار دهید.

- از برگ‌های مخصوص برای ثبت رکوردهای به دست آمده استفاده کنید. با استفاده از این کاربرگ‌ها می‌توان قضاوت خوبی از چگونگی عملکرد دانش‌آموز به دست داد. ضمن این که مسئولیت پر کردن برخی از جدول‌های این کاربرگ‌ها را می‌توان به خود دانش‌آموزان سپرد. این کار می‌تواند بازخورد مناسبی را به دانش‌آموزان ارائه کند.

- از ارزیابی هم‌تایان یا ارزیابی دانش‌آموزان از یکدیگر استفاده کنید. در این روش، یکی از دانش‌آموزان فعالیت را به اجرا درمی‌آورد و دانش‌آموز دیگری از طریق مشاهده او را ارزیابی می‌کند.

پی‌نویس  
1. National Association for sport & physical Education  
2. Tarp

منابع  
1. Lund, J. and Tannehill, D. (2005). Standards - based physical education curriculum development. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.  
2. Metzler, M. (2000). Instructional models for physical education. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.  
3. National Association for Sport and Physical Education. (2000). Opportunity to learn standards for elementary school physical education. Reston, VA: Author.  
4. National Association for Sport and Physical Education. (2004). Opportunity to learn standards for high school physical education. Reston, VA: Author.