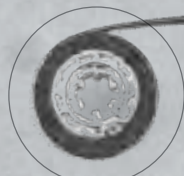


بازسازی برنامه‌ی آموزشی (درسی) تربیت بدنی دوره‌ی راهنمایی



مترجمان: دکتر محسن حلاجی و فرشید علیزاده کارشناس ارشد تربیت بدنی

اشاره

بازسازی برنامه‌های آموزشی، همواره در دستور کار کارشناسان و متخصصان دروس گوناگون در دوره‌ها و پایه‌های تحصیلی قرار دارد. این مهم در کشورهای صنعتی و پیشرفته مکرراً اتفاق می‌افتد. دلیل این بازسازی‌ها، تغییرات ناشی از بازنویسی اهداف عالی‌ی آموزش و پرورش جوامع است. به نوبه‌ی خود، زمانی اهداف تغییر می‌کنند که تغییری در نیازهای جامعه اتفاق افتاده باشد. چنین روندی را به روشنی می‌توان در آموزش و پرورش کشور خودمان ایران مشاهده کرد. هم‌اکنون تحول بنیادین آموزش و پرورش در دستور کار است. این تحول می‌باید ابتدا در فلسفه‌ی تربیت صورت گیرد و همین‌طور نیز شده است. یکی از اسناد ملی شورای عالی آموزش و پرورش، سند «فلسفه‌ی تربیت در جمهوری اسلامی ایران» است. این سند و سندهای دیگر مبنایی برای بازسازی برنامه‌های درسی و از جمله درس تربیت بدنی در دوره‌های تحصیلی سه‌گانه محسوب می‌شوند.

مقاله‌ی پیش‌رو، تجربه‌ی بازنگری و بازسازی درس تربیت بدنی دوره‌ی راهنمایی در کشور آمریکا، به‌منظور دست‌یابی به اهداف جدید و رفع مشکلات آینده‌ی جامعه است. بنابراین می‌توان آن را نمونه‌ای از بازسازی برنامه‌ی درسی در نظر گرفت و از مطالب آن نکات آموزنده‌ی را برداشت کرد.

مربی‌ان ورزش، در طراحی و اجرای برنامه‌ی آموزشی خود طبق استانداردهای تعیین‌شده‌ی دولتی، با مشکل روبه‌رو هستند. این برنامه‌ها باید تأثیر مثبت و درازمدتی بر سلامتی و رشد دانش‌آموزان و بهبود سطح زندگی آن‌ها داشته باشند. دست‌یابی به دانش مطلوب و اعتمادبه‌نفس در دانش‌آموزان، اهمیت بسیاری دارد، چرا که از این طریق می‌توان روش زندگی پویا و منسجم را شناخت و آن را دنبال کرد؛ روشی که تنها به فضای مدرسه و تحصیل محدود نباشد، بلکه دانش‌آموزان در کل تعاملات اجتماعی خود آن را حفظ کنند. در این مقاله روش و طرحی توصیف و تشریح خواهد شد که براساس آن، برنامه‌ی جدید و ابتکاری برای آموزش تربیت بدنی به دانش‌آموزان راهنمایی ارائه می‌شود. این فرایند پنج مرحله‌ی با عنوان «پروژه‌ی حرکت به سمت زندگی و زندگی به سمت حرکت» شناخته شده و به اجرا درآمده است. این برنامه‌ی آموزشی متغیر در حال حاضر در ۲۶ مدرسه‌ی راهنمایی به‌اجرا درآمده و بیش از ۲۵ هزار دانش‌آموز در مدارس واقع در جنوب غربی تگزاس از این طرح آموزشی بهره‌مند می‌شوند.

چالش‌ها

طراحی و اجرای طرحی جدید و مبتکرانه برای درس تربیت بدنی مدارس راهنمایی که طی آن، فعالیت فیزیکی دانش‌آموزان بیش‌تر شود و تداوم یابد، کار آسانی نیست. سه مشکل

که دست‌یابی به این هدف را دشوار می‌سازند، در ادامه توصیف شده‌اند.

الف) محدودیت زمانی: در این طرح، محدودیت زمانی تأثیر منفی دارد. برنامه‌های آموزشی تربیت بدنی در دوره‌ی راهنمایی تحصیلی، غالباً به عنوان آخرین دوره‌ی آمادگی در نظر گرفته می‌شوند. این دوره در واقع زمانی است که دانش‌آموزان مهارت‌های لازم را آموخته‌اند و برای وارد شدن به زندگی بزرگ‌سالی انگیزه پیدا می‌کنند و طی آن، فعالیت مداوم و حفظ سلامتی خود را در نظر می‌گیرند؛ هر چند این موضوع در واقعیت عملی نمی‌شود. می‌توان گفت که برخی از طرح درس‌های تربیت بدنی فاقد فعالیت‌هایی هستند که انگیزه‌ی فعالیت بیش‌تر را در دانش‌آموزان به‌وجود آورند، مگر این‌که خود دانش‌آموزان به‌طور داوطلبانه بخواهند در یک طرح فوق برنامه مشارکت داشته باشند.

توزیع تجهیزات و یک برنامه‌ی آموزشی روش مؤثری برای افزایش فعالیت فیزیکی دانش‌آموزان است

مقایسه‌ی سطح و درصد مشارکت در طرح‌ها و برنامه‌های ورزشی نشان می‌دهد که تنها ۵۵/۷ درصد از دانش‌آموزان در کلاس‌های ورزشی ثبت‌نام کرده‌اند. البته تنها ۲۸/۴ درصد در کلاس حضور داشته و از این تعداد، تنها ۳۹ درصد در کلاس فعالیت فیزیکی داشته‌اند. بنابراین ضروری است در دوره‌ی راهنمایی تحصیلی، برنامه‌های آموزش تربیت بدنی زمان

کافی داشته باشند و هم‌چنین فعالیت‌هایی را ارائه دهند که از آن طریق، «خودانگیزی» و یا به عبارتی دیگر، «هدفمندی» در فرد شکل گیرد و رشد یابد.

ب: سطح فعالیت بدنی: چالش
دیگر، طراحی و اجرای طرح‌هایی است که سطح فعالیت بدنی دانش‌آموزانی را که از این طرح‌ها بهره‌مند می‌شوند، ارتقا دهد. **گرانپام** و همکارانش (۲۰۰۴) به بررسی سطح متوسط یا گسترده‌ی فعالیت جسمانی بین دانش‌آموزان پرداخته و دریافته‌اند که تنها یک‌سوم آن‌ها از حداقل این برنامه‌ی آموزشی برخوردار بوده‌اند. به این ترتیب می‌توان گفت که بسیاری از طرح‌های آموزشی به‌طور دقیق برنامه‌ریزی و طراحی نشده‌اند و در نتیجه، انگیزه‌ی لازم برای انجام فعالیت در سطح تعیین‌شده را در دانش‌آموزان به‌وجود نمی‌آورند.

این عدم تحرک عمومی در نوجوانان نوعی ارتباط علت و معلولی با چاقی دارد که امروزه بین دانش‌آموزان رو به افزایش است. نتایج تحقیقی و آمار به‌دست آمده در مورد کودکان چاق ۶ تا ۱۱ ساله نشان می‌دهند که میزان چاقی کودکان در طول این پنج سال، سه درصد افزایش یافته است [tabbak, etal. 2006]. این وضعیت همراه با بالغ شدن نوجوانان و رسیدن آن‌ها به سنین بزرگسالی بدتر نیز شده است. در نتیجه، میزان ابتلا به بیماری‌های ناشی از این نوع سبک زندگی نامناسب نیز افزایش خواهد یافت. می‌توان گفت که این موضوع ناشی از نامناسب بودن آموزش و آگاه نبودن افراد از فواید حاصل از داشتن فعالیت بدنی مداوم است، و یا این‌که افراد انگیزه‌ی لازم را برای دنبال کردن زندگی سالم نداشته‌اند.

ج: دوره و مدت زمان فعالیت بدنی:
شاید بتوان گفت که مسئله‌ی اصلی، آموزش فعالیت‌های بدنی و مهارت‌هایی است که زمینه‌ی دستیابی به اعتمادبه‌نفس لازم و خودبرانگیختگی را در افراد تقویت کند. شکی نیست که فعالیت جسمانی و تحرک داشتن برای حفظ سلامتی ضرورت دارد و از جمله سبب افزایش و بهبود استقامت هوازی می‌شود، قدرت عضلاتی را تقویت می‌کند، عوامل خطرناک و مؤثر در ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد، سبب ارتقای سطح خودباوری می‌شود و هم‌چنین، از میزان استرس و اضطراب می‌کاهد (مرکز کنترل و پیش‌گیری از

بیماری، ۱۹۹۷).

اما سؤالی که در این جا مطرح می‌شود این است که آیا نتایج تحقیقی تنها به نوجوانان اختصاص خواهد داشت؟ آیا حضور دانش‌آموزان در فعالیت‌های لذت‌بخش تأثیر بیش‌تری دارد و انگیزه برای تحرک بیش‌تر و مداوم را به‌وجود می‌آورد، یا تمایل مربیان به این‌که دانش‌آموزان در سنین بزرگسالی کاملاً پرتحرک و اکتیو باشند، بیش‌تر تأثیر دارد؟ در نتیجه، مسئله‌ی مهم این است که دستورالعمل‌ها و انگیزه‌ی لازم برای کسب دانش، مهارت‌ها، دیدگاه‌ها، عقاید و اعتمادبه‌نفس فراهم شوند تا فرد به کمک آن‌ها به سازگاری و انعطاف‌پذیری دست یابد و پرتحرک و پویایی مؤثری به زندگی خود ادامه دهد.

این‌گونه مشکلات در پی آمادگی مدارس جنوب غربی تکراس و هم‌چنین دانشگاه دولتی برای مشارکت و همکاری در طراحی و اجرای «طرح آموزشی تربیت بدنی کارول. ام‌وایت» که از سوی دولت فدرال حیات و سرمایه‌گذاری شده بود، در قالب این طرح، یک برنامه‌ی ورزشی کامل و درازمدت برای دانش‌آموزان مدارس راهنمایی تحصیلی به‌اجرا درآمد. مراحل پنج‌گانه‌ی زیر روشی منظم و دقیق را برای اجرای چنین برنامه‌ای ارائه می‌دهند که از طریق آن‌ها، سطح آموزش و برنامه‌ی درسی در کلاس‌های ورزشی بهبود و ارتقا می‌یابد. به‌علاوه، روش‌هایی برای شناسایی و معرفی موقعیت‌های خاص در این طرح گنجانده شده‌اند تا به دانش‌آموزان انگیزه‌ی مشارکت بیش‌تر در فعالیت‌های ورزشی را بدهند، به طریقی که روحیه‌ی پرتحرک بودن در آن‌ها تقویت شود و تا سنین بزرگسالی نیز آن را حفظ کنند.

مرحله ۱. شناسایی و اجرای استانداردهای دولتی

استانداردهای دولتی: طراحی و اجرای
این طرح طبق استانداردهای تربیت بدنی، سبب ادغام قابلیت‌ها و توانمندی‌ها در سطح ملی شده است که طی آن، سطح مسئولیت‌پذیری افزایش می‌یابد و هم‌چنین مربیان فرصت پیدا می‌کنند، هرگونه ضعف و نارسایی موجود در برنامه و روال آموزشی را شناسایی کنند.

پس از این‌که هیئت آموزش دولتی تکراس، برنامه‌ی ترویج مهارت‌های ضروری را

در روند آموزشی تربیت بدنی، در سال ۱۹۹۷ به‌اجرا درآورد، و ارتقای سطح زندگی کودکان و نوجوانان از سوی مقامات دولتی شهر تکراس مورد توجه قرار گرفت. طرح «آموزش دانش و مهارت‌ها در تکراس» (TEKS) براساس استانداردهای ملی تربیت بدنی انجمن ملی تربیت بدنی و ورزش (۲۰۰۴) شکل گرفته است و دانش و مهارت‌هایی را که دانش‌آموزان باید بیاموزند و تجربه کنند، شناسایی و تعیین کنند. TEKS استانداردهای دولتی را توصیف می‌کند که دانش‌آموز باید در آموزش ورزش از آن‌ها آگاه باشد و کاری را که باید انجام دهد، مشخص می‌سازد. برای مثال، دانش‌آموزان با عملکرد بدن کاملاً آشنا می‌شوند و می‌توانند عملکرد خود را بهتر ارزیابی کنند. به‌علاوه، می‌توانند برنامه‌هایی را برای ارتقای سطح فعالیت خود ترتیب دهند، بیاموزند که فناوری هم‌چون ضربان قلب و آمادگی‌سنج استفاده کنند و در ارزیابی و تعیین سطح عملکرد خود مشارکت داشته باشند. TEKS روش جدیدی را در آموزش ورزش ارائه می‌دهد که سبب می‌شود، دانش‌آموزان در گسترده‌ای از فعالیت‌ها شرکت کنند و مهارت‌هایی را به‌دست آورند که از طریق آن‌ها بتوانند فعالیت و تحرک را به‌طور مداوم در زندگی خود حفظ کنند.

چارچوب اضافی: با کنار گذاشتن روش‌های قدیمی، مدل TEKS به‌عنوان یک ساختار آموزشی سبب توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی، حفظ تندرستی و هم‌چنین، سلامت جسمی و روانی و ارتقای سطح جامعه‌پذیری دانش‌آموزان می‌شود. با در نظر گرفتن استانداردهای تربیت بدنی و ورزش در TEKS، تغییراتی در استانداردهای قبلی به‌وجود آمده است که این تغییرات به مربیانی که در تشریح و تعیین توانمندی‌های مهم و خاص ضعیف عمل کرده‌اند، کمک می‌کند، آن‌چه را که دانش‌آموزان باید بدانند، آموزش دهند.

مرحله ۲. تعیین و شناسایی ضعف‌ها و موانع موجود

جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات:
برای اجرای بهتر این برنامه‌ی آموزشی طبق استانداردهای دولتی، ضعف‌ها و موانع موجود در آموزش ورزش مدارس با استفاده از روشی دوسطحی مشخص می‌شوند. ابتدا، اطلاعات لازم از مدارس هر منطقه جمع‌آوری و هم‌چنین

نظرات کلی مربیان نیز مدنظر گرفته می‌شود. سپس این داده‌ها و اطلاعات به‌دست آمده از هر پایه‌ی خاص (پایه‌های ۱۲-۶)، با برنامه‌ی TEKS مقایسه و به این ترتیب، ضعف‌ها و موانع آموزش موجود شناسایی می‌شوند. مثلاً تنها درصد اندکی از فعالیت‌های اوقات فراغت، هم‌چون گلف، تنیس و فریزی توسط دو مربی آموزش داده شده‌اند، درحالی‌که طبق برنامه‌ی TEKS، آموزش ورزش‌های دو نفره و فردی در پایه‌های ۶ تا ۱۲ ضروری و مهم است.

نتایج: نتایج ارزیابی نشان می‌دهد که متوسط فعالیت آموزش ورزشی سه هفته بوده است و مسابقات رقابتی نیز طی آن در برنامه‌ی کلاس گنجانده شده بودند. به‌طور کلی، مربیان ورزشی بر این عقیده بوده‌اند که منطقه از تجهیزات ورزشی مورد نیاز محروم بوده و جواب‌گوی مشارکت صددرصدی دانش‌آموزان نبوده است. مربیان نیز عنوان کرده‌اند که مربیگری مدارس وقت‌گیر بوده و طراحی برنامه‌ی آموزشی را دشوار می‌ساخته است. به‌علاوه، تلاش‌ها و اقدامات محدودی برای ایجاد سلامت و بهزیستی و ترویج فعالیت‌های درازمدت در افراد صورت گرفته است. اطلاعات حاصل از مربیان و نتایج ناشی از انطباق و هماهنگی طرح فعلی با TEKS، نیاز به طراحی مجدد آموزش تربیت‌بدنی در مدارس را اثبات می‌کند. مرحله‌ی بعدی، جمع‌آوری اطلاعات اضافی بوده است تا نیازهای خاص دانش‌آموزان و علائق آن‌ها شناسایی شود.

مرحله‌ی ۳. شناسایی دانش و اطلاعات دانش‌آموزان و اولویت‌بندی فعالیت‌ها

ابزارهای متعددی برای بررسی وضعیت دانش‌آموزان ۲۶ مدرسه‌ی راهنمایی در آموزش ورزش به‌کار رفته‌اند. پرسش‌نامه‌ی ۱۷ سؤالی به دانش‌آموزان داده شد که طی آن، سطح شناخت آن‌ها نسبت به وضعیت سلامت و اعتمادبه‌نفس خودشان مشخص گردید. هم‌چنین، با استفاده از دستگاه‌های ارزیابی، آمادگی آن‌ها مورد ارزیابی قرار گرفت و نتایج آن در اختیار خودشان قرار داده شد. جمله‌های پرسش‌نامه‌ی مربیان مستقیماً با نتایج ارزیابی مرتبط بودند (مثلاً مستقیم قلبی-عروقی من سالم است). این داده‌ها در تحول برنامه‌ی آموزش مدارس نقش بسیار تعیین‌کننده‌ی

دارند و سبب ارتقای سطح برنامه‌ی آموزشی خواهند شد. به‌علاوه به دانش‌آموزان انگیزه‌ی لازم را می‌دهند تا مهارت‌های مورد نیاز برای حفظ سلامتی خود را بیاموزند.

«پرسش‌نامه‌ی ارزیابی فعالیت» ابزاری است برای جمع‌آوری اطلاعات درباره‌ی علاقه‌مندی دانش‌آموزان به فعالیت فیزیکی به‌کار رفته. در این پرسش‌نامه از دانش‌آموزان خواسته شد، علاقه‌ی خود را به ۳۱ فعالیت متفاوت، با جواب دادن به پرسش‌ها مشخص کنند؛ از جمله: ۱. آیا هرگز بازی کرده‌اید؟ ۲. آیا به به یادگیری بازی علاقه‌مند بوده‌اید؟ پاسخ دانش‌آموزان برای طراحی و ارائه‌ی یک برنامه‌ی آموزشی مورد علاقه‌ی دانش‌آموزان اهمیت دارد. این داده‌ها، به‌عنوان متغیری در طراحی برنامه‌ی آموزشی و برای تصمیم‌گیری درباره‌ی واحدهای آموزشی خاصی که باید در برنامه و روال آموزش ورزش مدارس گنجانده شوند، به‌کار می‌روند.

مرحله‌ی ۴. شناسایی و توزیع منابع

منابع داخلی در سطح محلی: منابع متعدد و گسترده‌ای در سطح هر منطقه وجود دارند که می‌توان به‌منظور توسعه‌بخشیدن و طراحی مجدد برنامه‌های آموزش تربیت‌بدنی، از آن‌ها بهره برد. نخست این که منطقه باید منابع داخلی خود را به حداکثر برساند. استفاده از داده‌های مربوط به مرحله‌های ۲ و ۳، امکان شناسایی نقاط قوت و سودمند طرح را فراهم می‌آورد. این اطلاعات را می‌توان در سطح منطقه توزیع کرد تا روند آموزش در هر مدرسه‌ای ارتقا یابد. مربیانی که در روند اجرای این طرح و گنجانیدن برنامه‌های اوقات فراغت و فعالیت‌های مداوم در برنامه‌ی آموزش دانش‌آموزان موفق بوده‌اند، می‌توانند این نتایج را در اختیار همه‌ی مربیان ورزش قرار دهند، یا این که از دیگر کارکنان کمک بگیرند تا ابتکار عمل‌ها و نوآوری مربوط به طرح‌های آموزشی را ترویج و توزیع کنند. زمانی که بین واحدهای درسی هماهنگی به‌وجود آید، مدارس می‌توانند با هزینه‌ی خود، تجهیزاتی را تهیه کنند و هزینه‌های غیرضروری و اضافی ناشی از تجهیزاتی را که قبلاً خریداری شده‌اند، حذف کنند.

توزیع تجهیزات: برای افزایش مشارکت تعداد بیش‌تری از دانش‌آموزان در مسئولیت‌ها و

استفاده از تجهیزات و امکانات، به آسانی می‌توان این منابع را در مدرسه‌ی دیگری که آن‌ها را در اختیار ندارند، توزیع کرد. مثلاً خانم اسمیت یک واحد درسی گلف فریزی چهار هفته‌ای را تشکیل داد و همه‌ی امکانات لازم برای اجرای آسان‌تر آن را فراهم آورد. او اطلاعات مربوط به این واحد را از طریق وب‌سایت در اختیار همه قرار داد. آقای جونز آگهی را خواند و این تجهیزات را برای مدرسه‌ی خود تقاضا کرد. او از برنامه‌ی آموزشی خانم اسمیت برای آموزش دانش‌آموزان استفاده کرد. بنابراین، هر یک از مدرسه‌ی که در این امر مشارکت داشتند، یک طرح آموزشی و زمینه‌های اجرای آن را فراهم آوردند و سپس تجهیزات لازم را تقاضا کردند. به این ترتیب، تجهیزات موجود به‌طور گسترده مورد استفاده قرار گرفتند و مربیان نیز به منابع بیش‌تری دست یافتند. البته باید کارکنان بیش‌تری برای توزیع این تجهیزات به‌کار گرفته شوند.

پیشرفت حرفه‌ای و تخصصی:

خوش‌بختانه در همه‌ی مناطق تعداد زیادی از کارکنان نیز انتخاب و به‌کار گرفته شدند تا مربیان را برای استفاده از برنامه‌ی آموزشی جدید آماده کنند و مربیان بتوانند به‌طور فعالی از این طرح برای آموزش دانش‌آموزان خود بهره ببرند. فراهم آوردن برنامه‌ی آموزشی و مواد و منابع ضروری و تجهیزات برای فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، می‌تواند منابع اضافی باشد که مربیان باید قابلیت و توانمندی‌های حرفه‌ای خود را برای استفاده از آن‌ها تقویت کنند، گرچه ممکن است عملکرد آموزشی آن‌ها را دشوار سازد.

برنامه‌های دانشگاهی: با اجرای استانداردهای دولتی، ضروری است که دانشگاه‌ها روش‌های جدیدی را برای آماده‌سازی مربیان آینده ارائه کنند. برخی از برنامه‌های آموزشی مربیان و استادان دانشگاه از این جهت مورد توجه قرار می‌گیرند که تعداد بیش‌تری از مدارس، از برنامه‌های فوق‌العاده‌ی آموزش ورزش استقبال کنند. طبق مصوبه‌ی کمیسیون ملی آموزش و آینده‌ی آمریکا (۲۰۰۳)، دانشگاه‌ها و مدارس منطقه‌ای باید با مراکز دولتی در ارتباط باشند تا برنامه‌های آموزش مربی را مجدداً طراحی و سازمان‌دهی کنند. این همکاری سبب خواهد شد، دو میلیون مربی که طی دهه‌ی آینده استخدام خواهند شد، آمادگی کاملی داشته باشند

و همه‌ی مربیان به فرصت‌های یادگیری با کیفیت و کارایی عالی دست یابند. مراکز و مؤسسه‌ها باید مربیان ورزش آینده را تربیت و آماده کنند تا آن‌ها آموزش مطلوب و مؤثری را در اختیار حجم گسترده‌ی دانش‌آموزان آمریکایی قرار دهند. هم‌چنین به فناوری‌های جدید توجه داشته باشند تا روند آموزش و یادگیری در مدارس متحول شود. به‌علاوه، باید فرصت‌های کافی و مفیدی را فراهم آورند تا مربیان بیاموزند چگونه به‌طور مؤثری روند آموزش را دنبال کنند.

مربیان تازه‌کار: یک منبع اضافی که تحقق برنامه‌ی آموزشی ورزش را آسان می‌کند، استفاده از مربیان قدیمی واحد درسی «علم‌الحركات» دانشگاه محلی است. با تعداد بسیار زیاد مربیانی که هر ساله مشغول کار می‌شوند، باید تجارب لازم و مهم در این زمینه در اختیار آنان قرار گیرد. مربیان قدیمی و باتجربه باید با مربیان جدید همکاری کنند و آموزش‌های لازم را به دانش‌آموزان ارائه دهند. برای ارتقای سطح آموزش، بسیاری از دانشگاه‌ها به طراحی مجدد برنامه‌ی آموزشی پرداخته‌اند تا تجربه‌ی آموزشی مربیانی که می‌خواهند به‌عنوان مربی ورزشی مشغول فعالیت شوند، بهبود یابد. نکته‌ی مهم، توجه به مهارت‌هایی است که به کمک آن‌ها بتوان طرح و برنامه‌ی کامل سلامتی را به‌اجرا درآورد، تکنیک‌های خاص و روش‌های آموزشی را تلفیق کرد، و دانش‌آموزان را به انجام فعالیت‌های درازمدت برانگیزاند.

ایجاد ارتباط در سطح اجتماعی: برقراری ارتباط گسترده و در سطح اجتماع، غالباً به‌عنوان یک منبع نادیده گرفته می‌شود. از جمله‌ی این نوع ارتباط‌ها، همکاری با مراکز تأمین‌کننده امکانات در سطح منطقه‌ای است. دسترسی دانش‌آموزان به امکانات و تجهیزات به‌طور رایگان سبب می‌شود تا پس از دریافت آموزش، حضور در کلاس‌های ورزشی و آمادگی پیدا کردن، از آن‌ها استفاده کنند. چنین فرصتی برای انجام این‌همه مهارت‌ها در خارج از فضای مدرسه، به فرد کمک می‌کند تا آن مهارت‌ها را دنبال کند و به مشارکت درازمدت خود ادامه دهد. به‌دلیل این‌که استفاده‌ی مداوم دانش‌آموزان از این امکانات به نفع مراکز مذکور نیز خواهد بود، آن‌ها غالباً تمایل دارند به دانش‌آموزان فرصتی دهند که از تجهیزات و

امکانات آن‌ها بهره‌مند شوند.

مؤسسه‌ی مجری «طرح مرکز جهانی گلف»، فضایی را برای همه‌ی نوجوانان فراهم می‌آورد تا از طریق فعالیت‌های ورزش گلف، به ارزش‌هایی دست یابند که به کمک آن‌ها می‌توانند، سطح زندگی خود را ارتقا بخشند. نماینده‌ی از این مراکز در کلاس‌های ورزش مدارس حضور می‌یابد و با استفاده از یک روش آموزشی مناسب و بدون هیچ هزینه‌ای، ورزش گلف را به دانش‌آموزان معرفی می‌کند. این مرکز برای علاقه‌مند کردن بیش‌تر دانش‌آموزان، یک برنامه‌ی آموزشی هفتگی گلف را روزهای شنبه اجرامی‌کند.

این‌ها مثال‌هایی از همکاری‌های اجتماعی هستند که به دانش‌آموزان توانمندی‌های بیش‌تری می‌بخشند و آن‌ها را قادر می‌سازند مهارت‌های پیچیده‌تری را اجرا کنند. افزایش سطح مهارت سبب خواهد شد که فرد فعالیت را تکرار و در درازمدت آن را حفظ کند. نقش و حضور مراکز اجتماعی به‌عنوان یک منبع تأمین امکانات، بسیار اهمیت دارد، زیرا مربیان علاقه دارند، دانش‌آموزانشان فعالیت‌ها و مهارت‌هایی را که طی دوره‌ی آموزش ورزش آموخته‌اند، انجام دهند.

مرحله ۵. پیروی از یک الگو

یک مدل جدید و کلی: طرح «حرکت برای زندگی، زندگی برای حرکت»، طی سه سال توسط واحد آموزش و پرورش آمریکا سرمایه‌گذاری شد و به‌اجرا درآمد که مشکلات مربوط به ترویج یک سبک زندگی سالم و پویا را مورد توجه قرار داد و با روش جدید، به رفع این مشکلات خاص پرداخت. چنین روشی، انجام یک برنامه‌ی آموزشی کامل برای پایه‌های ۶ تا ۱۲ را آسان می‌سازد. در این طرح روشی به کار رفته که طبق استانداردهای دولتی شکل گرفته است و همه‌ی منابع و تجهیزات مورد نیاز برای بهبود و ارتقا بخشیدن سه مجموعه‌ی تأمین‌کننده‌ی سلامتی، را طبق استانداردهای دولتی فراهم می‌آورد:

۱. آمادگی- جسمانی، تغذیه و سلامت؛
۲. فعالیت‌های اوقات فراغت؛
۳. فعالیت‌های مربوط به کل زندگی (پس از فراغت از تحصیل).

این برنامه‌ی آموزشی، شامل مراحل یادگیری متفاوت و متغیری است که بر

قابلیت‌های استفاده از آن توسط مدارس راهنمایی می‌افزاید (جدول ۱)

مواد آموزشی: برنامه‌ی آموزشی که توسط دانشگاه‌ها و استادان متخصص در رشته‌های گوناگون و خاص به وجود آمده است، جزئی مهم و حساس در موفقیت این طرح محسوب می‌شود. این برنامه‌ی آموزشی و همه‌ی تجهیزات مورد نیاز برای مشارکت فعال یک کلاس ۶۰ نفره، در هر واحد از مدل یادگیری گنجانده شده است. هر مدل در یک سایت و در اختیار دانشگاه قرار دارد که شامل همه‌ی منابع ضروری برای آموزش موفقیت‌آمیز است. اهداف، واحد و طرح درس‌های روزانه، ارزیابی و آزمون‌ها و ابزارهای آموزشی دیگر نیز برای مربیان فراهم آمده‌اند. هر مدل یادگیری خاص ظرف ۲۰ تا ۴۵ روز تکمیل می‌شود، اما از طریق فعالیت‌هایی هم‌چون خودارزیابی و افزایش فعالیت‌ها، سطح مدل آموزشی ارتقا داده می‌شود. انجام اصطلاحات و انعطاف‌پذیری‌هایی برای مشارکت دانش‌آموزانی که دارای ناتوانی هستند نیز، در هر مدل آموزشی مد نظر قرار گرفته شده است. هم‌چنین، تصاویر و عکس‌های آموزنده‌ی در روند آموزش مورد استفاده قرار می‌گیرند. به‌علاوه، مواد آموزشی به‌طور کامل در یک سی‌دی جمع‌آوری شده است. در نتیجه مربیان فرصتی در اختیار خواهند داشت تا آن‌ها را طبق نیازهای آموزش خاص خود و دانش‌آموزان تنظیم کنند.

فناوری سلامت و بهزیستی: تلفیق و ادغام فناوری در برنامه‌ی آموزشی، هم‌چون دستگاه‌های ارزیابی آمادگی و فعالیت، و ارزیابی رژیم غذایی، در بهبود و ارتقای وضعیت دانش‌آموزان مؤثر است. استفاده از این نوع فناوری‌ها سودمندی طرح را، از طریق کنترل عملکرد دانش‌آموز، به حداکثر می‌رساند که طی آن، دانش‌آموزان و مربیان می‌توانند سریعاً به اطلاعات دسترسی یابند. این سیستم‌ها کمک می‌کنند دانش‌آموزان به بررسی وضعیت شخصی خود بپردازند. به این ترتیب، اهداف آنان برای دستیابی به یک زندگی سالم و پویا تحقق می‌یابد. این گونه فناوری‌ها به‌عنوان یک ابزار آموزشی، انگیزه‌ی دانش‌آموزان را برای تداوم بخشیدن به یک زندگی سالم ارتقا می‌دهند.

یک روش جدید: «طرح حرکت به سوی زندگی و زندگی برای حرکت»، روش

جدول ۱. مدل‌های یادگیری حرکتی

فعالیت‌های اوقات فراغت	سلامت و آمادگی جسمانی	فعالیت‌های مربوط به کل زندگی (پس از فراغت از تحصیل)
فعالیت‌های محیط باز ۱	قلبی- تنفسی	ورزش و فعالیت‌های جسمانی
جهت‌یابی صخره‌نوردی فعالیت‌های حرکتی ماجراجویانه (توأم با خطر) دوچرخه‌سواری در کوه	کیک بوکس دوچرخه‌سواری توسعه‌ی قلبی-تنفسی با وسایل ورزشی مدرن: - دستگاه پاروژنی - پله‌نوردی - تمرین‌دهنده‌ی بیضی - ایستگاه دوچرخه‌سواری	کمان‌کشی (تیر و کمان) هندبال گلف تنیس شمشیربازی هاکی لاکاروس
بازی‌های تفریحی (سرگرمی)	قدرت و استقامت	
فری‌زبی گلف فری‌زبی توپ‌بازی با اهل خانواده ورزش‌های چمنی: - کورکه - پرتاب نعل - بازی و اشرها	تمرینات دایره‌ای تمرین با توپ‌های محکم (غیر منعطف) تمرینات با میله تمرین با توپ مدیسین بال تمرینات سریع با طناب تمرینات پولیومتریک	

جدیدی را در ورزش به‌وجود می‌آورد. این برنامه‌ی آموزشی، با در نظر گرفتن فعالیت‌های جدید و خلاقانه، روند آموزش فعلی را تقویت و تکمیل می‌کند. این روش مطابق با راهکارهایی که از سوی مراکز کنترل و پیش‌گیری بیماری (۱۹۹۷) عنوان شده‌اند و همکاری با مراکز دیگر به‌وجود آمده است و افزایش فعالیت، تحرک فیزیکی و حفظ سلامتی را بین جوانان ترویج می‌کند. در واقع از طریق یک روند آموزشی کامل و دقیق، فضایی را ترویج می‌کند که در آن، جوانان از فعالیت فیزیکی لذت می‌برند. تحقق خواهد یافت. به‌علاوه، تحقق اهداف تعیین‌شده توسط طرح حرکت به سوی زندگی، انجام فعالیت‌های حرفه‌ای مطلوب را امکان‌پذیر می‌سازد.

ارزش‌یابی: ارزش برنامه‌ی آموزشی طرح حرکت برای زندگی، زندگی برای حرکت، از طریق اجرای موفقیت‌آمیز مدل‌های متغیر یادگیری، اثبات شده است. این طرح امکان ارزیابی دقیقی را فراهم می‌آورد که با اهداف تعیین‌شده در ارتباط است و بهبود سطح برنامه‌ی آموزشی را از تقامی بخشد. با جمع‌آوری اطلاعات مربوط به کاربرد این مدل آموزشی، سلامتی دانش‌آموزان، دانش و اولویت‌های فعالیت و تحرک آنان ارزیابی و میزان پیشرفت طرح از شروع تا پایان دوره‌ی اجرای آن تعیین می‌شود. این روند بررسی طرح انجام شده در سطح منطقه‌ای، نتایجی را به همراه دارد که برای متقاضیان آن در آینده سودمند خواهد بود.

منابع متعدد و گسترده‌ای در سطح هر منطقه وجود دارند که می‌توان به‌منظور توسعه‌بخشیدن و طراحی مجدد برنامه‌های آموزش تربیت‌بدنی، از آن‌ها بهره برد

پیشرفت تحصیلی: افراد متخصص و آموزش‌دیده، هر ساله سه جلسه‌ی پیشرفت تخصصی را برگزار می‌کنند. هر جلسه شش ساعت طول می‌کشد و در فواصل زمانی تعیین‌شده و مساوی، طی سه سال از اجرای طرح برگزار می‌شود. آموزش شامل به‌کارگیری فناوری سلامت، بازیگری و ارزیابی طرح، اجرای راهکارهای آموزشی برای مدل‌های یادگیری متغیر، و سه مرحله‌ی پیشرفته طراحی برنامه‌ی آموزشی برای اجرای موفقیت‌آمیز و استفاده‌ی

مربیان باید شناخت دقیقی از راهکارهای تعیین شده داشته باشند و آن‌ها را با محیطی که در آن اجرا می‌شوند، هماهنگ سازند تا طرح آموزشی دقیقی برای دانش‌آموزان به‌اجرا درآید. با جمع‌آوری دانش و آگاهی بچه‌ها در مورد فعالیت‌های اوقات فراغت که تأمین‌کننده‌ی سلامت و نشاط آن‌ها هستند، می‌توان برنامه‌ی آموزشی دقیق‌تر و کامل‌تری تنظیم کرد. باید استفاده از منابع را در سطح منطقه، مدرسه، مراکز گوناگون و کل جامعه ترویج نمود. هرچند، با محدودیت‌هایی که در بهره‌مند ساختن همه‌ی افراد علاقه‌مند به برخوردار شدن از این منابع و آگاه از نیازهای سلامتی وجود دارد، طراحی سریع این روش‌ها و توزیع مناسب منابع توسط مربیان دشوار خواهد بود.

پی‌نوشت

1. outdoor Activities

منبع

Beyer, R. (2008). Restructuring the secondary physical education curriculum to meet new challenges Journal of physical Education Recreation and Dance. 79, 9, 27-32.

بهبود از شیوه‌ی آموزشی در مدارس است. هر جلسه‌ی آموزشی فرصت‌هایی را برای یادگیری پویا و هدفمند فراهم می‌آورد. همچنین، این طرح مشارکت مربیان ورزشی تازه‌کار را میسر می‌سازد. در واقع، از طریق فراهم آوردن امکان مشارکت و قرار دادن تجهیزات لازم و مهم در اختیار افراد، پیشرفت و ارتقای سطح توانمندی‌ها را سبب می‌شود.

نتیجه

اجرای طرح حرکت برای زندگی، زندگی برای حرکت، نیازمند نظام جدید و تغییر یافته‌ای در اکثر طرح‌های آموزش ورزش در مدارس است. کاربرد یک مدل یادگیری متغیر که فعالیت‌ها و تجهیزات مورد نیاز هر کلاس را تأمین می‌کند، سطح مشارکت در آموزش ورزش در مدارس افزایش می‌یابد. به این ترتیب، عملکرد فیزیولوژیکی دانش‌آموزان نیز ارتقا خواهد یافت. با افزایش مشارکت در فعالیت‌های فیزیکی، علاقه و انگیزه‌ی دانش‌آموزان نیز بیشتر خواهد شد که در نتیجه، تأثیرات مثبت ناشی از این فعالیت‌ها در کل زندگی خود درک خواهند کرد. نکته‌ی مهم این است که اجرای کل مراحل طرح زندگی برای حرکت، حرکت برای زندگی در صورتی که به‌طور کامل اجرا گردد، ارزش خاصی برای مربی ورزش خواهد داشت.