



راهبردهای توانمند در آموزش تربیت بدنی (حیطه‌ی عاطفی)

تألیف و ترجمه: دکتر محسن حلاجی

چکیده

آموزش حیطه‌ی عاطفی، از طریق تربیت‌بدنی و فعالیت‌های حرکتی، رویکردی جدید محسوب می‌شود. تربیت‌بدنی بالقوه دارای ظرفیت‌های بسیاری برای تعامل دانش‌آموزان با اهداف تربیتی است. از این رو می‌تواند یکی از بهترین روش‌ها یا ابزارهای آموزش حیطه‌ی عاطفی باشد. اما چگونه می‌توان از این ابزار استفاده کرد؟ پاسخ این سؤال، ما را به ابداع راهبردهای توانمند^۱ برای آشنا ساختن ذهن دانش‌آموزان با مفاهیم فردی و اجتماعی، از طریق فعالیت‌های جسمانی رهنمون می‌سازد. این مقاله برگرفته از دو کتاب ارزشمند **دونالد هلیسون**^۲، به‌نام‌های «اهداف و راهبردها در آموزش تربیت‌بدنی»^۳ و «آموزش مسئولیت‌پذیری از طریق فعالیت‌های جسمانی»^۴ است.

در این دو کتاب، در حدود نه راهبرد معرفی شده‌اند که در این مقاله به اجمال شرح داده می‌شوند و عبارت‌اند از: گفتارهای آگاه‌کننده^۵، الگودهی^۶، اهداف در عمل^۷، تقویت^۸، زمان تفکر^۹، تصمیم‌گیری فردی^{۱۰}، نشست‌های گروهی^{۱۱}، زمان مشاوره^{۱۲} و راهبردهای ویژه^{۱۳}.

در پایان کتاب کوشش شده است تا روش و چگونگی القای این راهبردها در متن طرح درس روزانه و هفتگی تشریح شود. **کلیدواژه‌ها:** راهبردهای توانمند، آموزش حیطه‌ی عاطفی، تصمیم‌گیری فردی، فعالیت جسمانی، تربیت‌بدنی، گفتارهای آگاه‌کننده.



مقدمه

جای هیچ تعجیبی نیست که معلمان، با مسائل و مشکلات انضباطی و انگیزشی دانش‌آموزان، بیش از گذشته درگیرند! چنین وضعیتی به معلمان تربیت‌بدنی و مربیان ورزشی خاطر نشان می‌کند که چنانچه قصد جلوگیری از کاهش مسائل انضباطی و انگیزشی را دارند، بهتر است به نیازهای ضروری برنامه‌ها توجه بیشتری بکنند. بقای حرفه‌ای ما در این است که شاگردانمان، توانایی همزیستی با شرایط دنیای متغیر را به‌دست بیاورند. دانش‌آموزان نه تنها از خصوصیات رفتاری یکسانی برخوردار نیستند، بلکه تحت تأثیر رفتار والدین و سایر اعضای خانواده و اجتماع، در مقابل ارزش‌های متفاوتی قرار دارند. امروزه، کودکان زیادتری نسبت به قبل، انتخاب‌های بیشتری مواجه‌اند. چنین افزایشی متأثر از برنامه‌های تلویزیونی، انفجار دانش و اطلاعات جدید و روبه‌رو شدن با نظام‌های ارزشی گوناگونی است. آن‌ها در خانواده، بنا به دلایلی هم‌چون: شاغل بودن پدر مادر و یا مجرد بودن آن‌ها، به اندازه‌ی کافی راهنمایی نمی‌شوند و همین‌طور به علت جابه‌جایی‌های متعدد (تعویض خانه) کمتر از سوی همسایگان خود مورد توجه و راهنمایی قرار می‌گیرند. به‌رحال نمی‌توان انکار کرد که ما در دنیایی با تغییرات سریع اجتماعی و اقتصادی زندگی می‌کنیم.

بنا به آنچه گفته شد، دانش‌آموزان در معرض خطر اختلالات رفتاری و هیجانی (هم‌چون: بی‌انضباطی، بدزبانی، آسیب زدن به یکدیگر، بی‌مسئولیتی و بی‌توجهی به‌هم) هستند. برای مقابله با رشد این نابسامانی‌ها، همه‌ی ما به تکامل مفاهیم فردی و اجتماعی نیازمندیم. از این‌رو باید به دو موضوع توجه کنیم: اول این‌که، دانش‌آموزان را یاری دهیم تا نسبت به «بهبودی»^{۱۴} خود احساس مسئولیت بیشتری کنند. دوم این‌که آن‌ها را کمک کنیم تا نسبت به بهبودی دیگری حساس‌تر شوند. شاید این بهترین کاری است که ما می‌توانیم در حق آن‌ها انجام بدهیم و به‌ویژه ذهن آن‌ها را با مفاهیم فردی و اجتماعی، هم‌چون خویشتن‌داری، احترام به حقوق و احساسات دیگران، پای‌بندی به مشارکت و تلاش، مسئولیت‌پذیری فردی، خودگردانی و اهمیت دادن به دیگران، که در این مقاله به‌عنوان اهداف حیطة‌ی عاطفی معرفی می‌شوند، آشنا سازیم.

آموزش حیطة‌ی عاطفی، از طریق تربیت‌بدنی و فعالیت‌های حرکتی، شیوه‌ای نوست. تربیت‌بدنی بالقوه دارای ظرفیت‌های زیادی برای آشنا کردن دانش‌آموزان با اهداف تربیتی است؛ از این‌رو می‌تواند یکی از بهترین روش‌های آموزش حیطة‌ی عاطفی باشد. اما چگونه می‌توان از این ابزار استفاده کرد؟ پاسخ به این سؤال ما را به ابداع راهبردهای توانمند برای آشنا ساختن ذهن دانش‌آموزان با مفاهیم فردی و اجتماعی، از طریق فعالیت‌های جسمانی رهنمون می‌سازد در این مقاله راهبردهایی هم‌چون: **گفتارهای آگاه‌کننده، الگو بودن، اهداف در عمل، تقویت، زمان تفکر، تصمیم‌گیری فردی، نشست‌های گروهی، زمان مشاوره و راهبردهای ویژه** که با تلاش دونالد هلیسون

و تعدادی از معلمان ایالت اورگان، مری‌لند و اساتید دانشگاه ایلینویز شیکاگو ابداع شده و توسعه و تکامل یافته‌اند، معرفی خواهند شد.

اهداف حیطة‌ی عاطفی

اهداف سنتی و پیشین تربیت‌بدنی، کم‌وبیش مسائلی را که در جامعه در حال وقوع است، نادیده گرفته است. رویکرد اهداف سنتی، بر آموزش مهارت‌های ورزشی، تشویق و ترغیب عموم به‌سوی گنجاندن فعالیت‌های حرکتی در زندگی و موضوعاتی از این قبیل معطوف بوده است. در گذشته چنین فرض شده بود (به‌ویژه از سوی متخصصین تعلیم و تربیت)، که دانش‌آموزان، با مشارکت در برنامه‌ی تربیت‌بدنی، نه تنها تحت کنترل و نظارت خواهند بود، بلکه با همکاری در اجرای برنامه‌های تربیت‌بدنی، ثبات اجتماعی را کسب خواهند کرد. از این‌رو به نظر می‌رسد، نیاز به آموزش مسئولیت‌پذیری فردی، به‌دست فراموشی سپرده شده باشد.

اگر تجزیه و تحلیل روند جاری در مدارس درست باشد، نیازها و ارزش‌های مورد بحث که از نتایج چنین تجزیه و تحلیلی حاصل می‌شود، نیز صحیح خواهد بود. ما بدون توجه کافی به عوامل بی‌ثباتی فردی و اجتماعی، نمی‌توانیم به‌طور رضایت‌بخش به آموزش تربیت‌بدنی و فعالیت‌های ورزشی بپردازیم. بنابراین زمانی که مشغول آموزش درس تربیت‌بدنی می‌شویم، ناگزیر از گفت‌وگو درباره‌ی مسئله‌ی خویشتن‌داری با بچه‌ها هستیم. دانش‌آموزان باید در مقابل آن چه می‌آموزند، برای انتخاب مسئولانه، رشد و تکامل مفاهیم، بازنگری نسبت به سبک زندگی و انتخاب دوست، احساس مسئولیت کنند. هم‌چنین اگر بخواهند در این دنیا که تغییرات بسیار سریع را پشت‌سر می‌گذارند، به ثبات اجتماعی برسند، نیازمند یادگیری همکاری، حمایت و کمک به دیگران هستند.

تعیین اهدافی از قبیل: خویشتن‌داری، مشارکت، تلاش و مسئولیت‌پذیری فردی که به‌عنوان پاسخی در برابر روند جاری تلقی شده‌اند، قطعاً نمی‌توانند به اندازه‌ی کافی برنامه‌های تربیت‌بدنی را ثمربخش سازند، اما این گام نخست است و چنین اهدافی، چارچوبی را برای برنامه‌ریزی درسی و ارزش‌یابی از پیشرفت دانش‌آموزان فراهم می‌کنند. آن‌ها هم‌چنین معلمان تربیت‌بدنی را در تشریح مواقع بحرانی و رویدادهای غیرمترقبه (هم‌چون: جدال و آشوب) یاری می‌دهند. چنین رویدادهایی بهترین «فرصت‌های آموزشی» محسوب می‌شوند.

گام دوم، رشد و توسعه‌ی راهبردهای توانمند، به‌منظور تحقق اهداف مذکور است که در قسمت بعدی ارائه خواهد شد. اهداف به‌صورت سطح‌بندی شده، در دو جدول ارائه می‌شود. جدول ۱ سطوح اهداف را به‌ترتیب تقدم آموزشی، از پایین به بالا نشان می‌دهد. در این جدول، ضمن رعایت توالی فزاینده‌ی سطوح، تعاریف واضحی از آن‌ها ارائه شده است. جدول ۲ مؤلفه‌های اهداف را نشان می‌دهد. هر سطح، مادامی که لحاظ ظاهری برای فهمیدن ساده است که جزئیات آن به‌صورت شفاف بیان شود. در واقع مؤلفه‌های هر سطح، به مفاهیم نزدیک و مترادف اشاره

جدول ۱. سطوح اهداف تکاملی به ترتیب از پایین به بالا

سطح IV، اهمیت دادن (همکاری، توجه و کمک کردن به دیگران) دانش آموزان در سطح IV به دیگران احترام می‌گذارند، در فعالیت‌ها مشارکت می‌کنند و خودگردان هستند. توسعه و گسترش احساس مسئولیت‌پذیری نسبت به دیگران، در دانش‌آموزان به‌واسطه‌ی همیاری، حمایت از دیگران و ابراز توجه و علاقه به دیگران برانگیخته می‌شود.
سطح III، خودگردانی (مسئولیت‌پذیری فردی) دانش‌آموزان در سطح III نه تنها صفات احترام و مشارکت را از خود بروز می‌دهند، بلکه بدون نظارت مستقیم قادر به کار کردن هستند. آن‌ها می‌توانند نیازهایشان را بشناسند و فعالیت‌های تربیت‌بدنی را برنامه‌ریزی و اجرا کنند.
سطح II، مشارکت (پایبندی در فعالیت‌ها) دانش‌آموزان در سطح II نه تنها حداقل احترام به دیگران را از خود بروز می‌دهند، بلکه با رضایت، در بازی‌ها شرکت می‌کنند. آن‌ها چالش با کار را می‌پذیرند، مهارت‌های حرکتی را تمرین می‌کنند و برای کسب آمادگی جسمانی، تحت نظارت معلم تمرین می‌کنند.
سطح I، احترام دانش‌آموزان در سطح I ممکن است در فعالیت‌های روزمره شرکت نکنند، یا رشد و پیشرفتی را از خود به نمایش نگذارند، ولی به‌خاطر این‌که حقوق دیگر دانش‌آموزان را در یادگیری و معلم را در آموزش، رعایت می‌کنند، مزاحم کار آن‌ها نمی‌شوند و در نتیجه قادرند رفتارهایشان را کنترل کنند. آن‌ها این کار را بدون یادآوری و نظارت دائمی معلم انجام می‌دهند.
سطح صفر، بی‌مسئولیتی دانش‌آموزانی که رفتارشان در سطح صفر، طبقه‌بندی می‌شود، دیگران را به‌خاطر رفتارهایشان سرزنش می‌کنند. آن‌ها بهانه‌گیر هستند و برای آنچه انجام می‌دهند و یا در انجام آن ناکام هستند، مسئولیت‌پذیری را انکار می‌کنند.

می‌کند. این کار به نزدیک شدن طرز تلقی‌ها و تعبیر ذهنی گوناگون، از لغات و اصطلاحات کمک می‌کند

جدول ۲. مؤلفه‌های سطوح اهداف تکاملی

سطوح	نام	مؤلفه‌های سطوح
0	بی‌مسئولیتی	سرزنش کردن دیگران بدزبانی بهانه‌گیری انکار مسئولیت‌پذیری فردی
I	احترام	احترام به حقوق و احساسات دیگران خوبشنداری حل مسالمت‌آمیز درگیری‌ها
II	مشارکت	پایبندی، تلاش تجربه‌کردن تلاش کوشش برای یادگیری چیزهای جدید داشتن یک تعریف شخصی، از موفقیت
III	خودگردانی	مسئولیت‌پذیری فردی انجام مستقل کارها داشتن برنامه‌ی شخصی برقراری تعادل، بین نیازهای حال و آینده جدیت در برابر نیروهای خارجی
IV	اهمیت دادن	علاقه‌مندی و توجه به دیگران کمک کردن به دیگران کسب پیش‌نیازهای مهارت‌های میان‌فردی دلسوزی اقدام به عمل، بدون انتظار پاداش عضو بودن در مجامع
V	کاربرد	انتقال آموخته‌ها به خارج از محیط ورزشی

راهبردهای توانمند

درک و تشخیص اهداف مذکور، ما را در فراهم آوردن چارچوبی برای برنامه‌ریزی، ارزش‌یابی و پاسخ‌گویی به شرایط و موقعیت‌های غیرمترقبه یاری می‌رساند. تردیدی نیست که تعیین اهداف و سطح‌بندی کردن آن‌ها، به تنهایی نمی‌تواند سبب رشد و ارتقای دانش‌آموزان شود. بدین سبب، به‌کارگیری و استفاده از راهبردهای توانمند و مؤثر، به‌منظور تحقق اهداف مذکور، ضروری است. بدین معنی که دانش‌آموزان باید به‌واسطه‌ی این راهبردهای سودمند، با ابعاد و زوایای متفاوت خوبشنداری، مشارکت و تلاش، مسئولیت‌پذیری فردی و اهمیت دادن (توجه) به دیگران آشنا شوند و آن‌ها را به‌خوبی لمس کنند.

یکی از ملاک‌های مهم در انتخاب راهبرد آموزشی، زمانی است که صرف آموزش و تحقق هدف از طریق آن راهبرد می‌شود. از این‌رو مطالعه و تحقیق درخصوص زمان صرف‌شده برای یادگیری و تحقق یک هدف، از طریق به‌کارگیری فعالیت‌های مربوط به آن هدف (نه فعالیت‌هایی بی‌ارتباط)، از جمله مسائلی است که در تعیین توانمند بودن یا نبودن راهبرد، به‌عنوان یک متغیر کلیدی مطرح است. برای مثال، اگر دانش‌آموزی بخواهد در بیلب بسکتبال را آموزش ببیند، باید زمانی را صرف یادگیری در بیلب بکند (البته با بازخورد مناسب و صحیح). همین‌طور اگر

هدف آموزشی «مسئولیت‌پذیری فردی» است، دانش‌آموز برای مسئولیت‌پذیر شدن در برابر خود، باید از طریق یک راهبرد مناسب، تمرینات لازم را انجام دهد و برای یادگیری آن، زمان لازم را صرف کند.

۹ نوع راهبرد توانمند که قادرند اهداف را به‌طور عینی و ملموس و نیز به‌طور مؤثر به دانش‌آموزان بیاموزند، به‌قرار زیر هستند:

۱. گفتارهای آگاه‌کننده^{۱۵}

افزایش آگاهی، اولین راهبردی است که به‌منظور تبیین اهداف در تمرین، از آن استفاده می‌شود. آنچه معلم به دانش‌آموزان می‌گوید، گفتارهای معلم است و از این طریق به آن‌ها درباره‌ی اهداف آگاهی می‌دهد. اگرچه آگاهی کافی نیست و دانش‌آموزان صرفاً با آگاهی و دانش نسبت به اهداف، نمی‌توانند موضوع آموزش را در وجود خود ملکه سازند، اما پس از مدتی، فعالیت و تلاش در راه تعامل دانش‌آموز با اهداف، به‌منظور کاستن از یک واماندگی طولانی‌مدت، بسیار مؤثر است.

یکی از راه‌های آشنا کردن دانش‌آموزان با اهداف صحبت با آنان هنگامی است که به‌طور خودانگیخته اقدام به کاری می‌کنند، یا زمانی که به شیوه‌ای بی‌مسئولیت رفتار می‌کنند. مثلاً زمانی که رفتار آن‌ها گویای تحقق یکی از اهداف مذکور است، معلم بهتر است ضمن تشویق، به آن‌ها خودآگاهی لازم را بدهد، تا هم تصویر صحیحی از هرکدام از اهداف در ذهن آنان نقش ببندد و هم رفتار مورد نظر تقویت شود. موارد زیر، کمک مؤثری در اجرای راهبرد گفتارهای آگاهی‌کننده محسوب می‌شوند:

- نصب برگه‌های اعلام‌کننده‌ی اهداف، روی دیوار سالن؛
- برقراری ارتباط بین سطوح، با تجربیات روزمره در برنامه؛
- تهیه و تدوین جمله‌های کوتاه (در یک یا دو خط) مناسب، برای گروه‌های بزرگ، گروه‌های کوچک و نشست‌های تک‌به‌تک، به‌منظور بیان معنی اهداف؛
- مرور سطوح اهداف در طول زمان تفکر؛
- تمرکز بر سطوح اهداف، در نشست‌های گروهی.

بیل وایت^{۱۶}، معلم یکی از دبیرستان‌های پروتلند^{۱۷}، در نوشتن جمله‌های کوتاه و آگاه‌کننده، برای گفتن به تک‌تک دانش‌آموزان، یا ارائه در گروه‌های کوچک در لحظه‌های آموزش‌پذیری، تبحر زیادی دارد. در این‌جا چند نمونه از این جملات، ارائه می‌شود:

- شما می‌توانید خودیاری نکردن را انتخاب کنید، اما به کسی آزار نرسانید. (سطح I)
- اگر مردم با حرف‌هایشان می‌توانند شما را متأثر کنند، آن‌ها می‌توانند شما را کنترل کنند. (سطح I)
- برای بهتر شدن، باید بهای آن را بپردازید. (سطح II)
- این جسم شما و این زندگی شماست. (سطح II و III)

۲. الگو بودن^{۱۸}

بدین معنی است که معلمان در حضور دانش‌آموزان، چگونه رفتار می‌کنند. مسلماً این رفتار حاکی از نگرش‌ها و تمایلات آن‌هاست. دانش‌آموزان زمانی با سطوح اهداف تکاملی به‌خوبی در تعامل خواهند بود، که معلم با اهداف مذکور به‌خوبی آشنا باشد. بدین معنی که خویش‌نژاد باشد (سبک‌های آموزشی مختلف را که از مطیع‌ساختن دانش‌آموزان تا تدریس در حین شلوغی و بی‌نظمی گسترده است، بشناسد). در اجرای برنامه‌ها پای‌بند باشد (هرجا و هر زمانی که شد در فعالیت‌ها شرکت کند). مسئولیت‌پذیر باشد (برای مثال، به قول‌های خود وعده کند). به دیگران اهمیت بدهد (یعنی علاقه و توجهش را به دانش‌آموزان ابراز کند).

۳. سطوح در عمل^{۱۹}

چگونه می‌توان سطوح اهداف تکاملی را در عمل درک کرد؟ **مری بریدمیز^{۱۹۸۸}** چنین استدلال می‌کند که اگرچه مردم چگونه عمل کردن را می‌توانند خود انتخاب کنند، اما آن‌ها این انتخاب را از طریق تجربیات زندگی یاد می‌گیرند. اگر تجربیات گذشته، گزینه‌های خودبراندازی^{۲۰} و ویران‌سازی جامعه را ارتقا بخشد، راه بهتر کردن گزینه‌های خیر از طریق تجربیات جدید، امکان‌پذیر است. بنابراین، سؤال درباره‌ی رشد و بهبود راهبردهای سطوح در عمل، این است که چگونه دانش‌آموزان می‌توانند در طول زمانی که در برنامه‌های فعالیت‌های جسمانی شرکت می‌کنند، یک یا چند سطح را تجربه کنند؟ یک راه کسب چنین تجربیاتی فراخوان^{۲۱} است:

- آیا می‌توانی راه بهتری را بگویی؟ (سطح I)
- برای یک هفته، به روش من برای انجام آن بکوش. (سطح II)
- آیا هدفی داری که ده دقیقه‌ی بعدی را، در راه رسیدن به آن صرف کنی؟ (سطح III)
- آیا کسی می‌خواهد مربیگری کند؟ (سطح IV)
- چه کسی می‌تواند چیزهایی را که در کلاس آموخته، در بیرون از سالن ورزشی (یا محیط ورزشی) استفاده کند؟ (سطح V)

۴. تقویت (کردن)^{۲۲}

بدین معنی که معلم رفتارها و نگرش‌های مثبت هریک از دانش‌آموزان را تقویت کند. بهترین تشویق کلامی برای دانش‌آموزان، تحسین^{۲۳} است. با تحسین، آن‌ها به انجام رفتارهای مطلوب به‌ویژه در چارچوب سطوح اهداف مذکور (یعنی رفتارهای درست، واقعی، مثبت و مناسب با موقعیت) ترغیب می‌شوند. همین‌طور جوایز^{۲۴} می‌تواند به‌عنوان وسیله‌ای برای تقویت رفتارهای مورد نظر، به‌کار گرفته شود. هم‌چنین می‌توان سیستمی از پاداش‌دهی^{۲۵} را در رسیدن به معیارهای مورد نظر به‌وجود آورد (برای نمونه نمره دادن). زمانی که رفتارها و نگرش‌های دانش‌آموزان به سطوح بالا می‌رسد (سطوحی که

بالتر از رفتارها و نگرش‌های پیشین آن‌ها باشد) قطعاً رفتار چنین دانش‌آموزانی به‌خوبی تقویت شده است و در چنین وضعیتی می‌توان گفت تعامل و درک دانش‌آموزان از سطوح افزایش پیدا کرده است.

چه از عمل تقویت آگاه باشیم و چه نباشیم، معلمان همیشه در حال تقویت دانش‌آموزان خود هستند. برای مثال: زمانی که دانش‌آموز تویی را پرتاب می‌کند، ولی به هدف نمی‌رسد، معلم می‌تواند به‌طور شفاهی، تلاش دانش‌آموز یا کیفیت پرتاب دانش‌آموز را تقویت کند. در نتیجه ممکن است تویی که دانش‌آموز پرتاب می‌کند، به هدف نرسد، ولی تلاش دانش‌آموز تقویت شده است.

هر چیزی که معلم به قصد تکرار رفتار دانش‌آموز بگوید و یا انجام بدهد، نوعی تقویت است. انواع معینی از تقویت سبب می‌شود که دانش‌آموزان با سطوح اهداف در تعامل قرار گیرند، برای مثال: اگر دانش‌آموزی سایر دانش‌آموزان را با لحن تند صدا بزند، شما باید او را در سطوح اهداف، در سطح صفر (بی‌مسئولیتی) قرار دهید. سپس بهتر است به او تأکید کنید که مدت کوتاهی از محیط کلاس آموزشی بیرون برود. متقابلاً دانش‌آموزانی را که بیشترین کنترل را بر رفتارهایشان داشته‌اند، در سطح I قرار دهید و در انتهای هفته به آن‌ها پاداش بدهید. همچنین می‌توانید در برنامه‌های امتیازاتی را در نظر بگیرید که به‌عنوان یک سیستم پاداش‌دهی، در صورت مشاهده رفتار مورد نظر به‌عنوان پاداش به آن‌ها اعطاء شود. از جمله بهترین پاداش‌هایی که می‌توانید در برنامه‌هایتان منظور کنید، پاداش «بهترین تلاش» است که متکی به رسیدن به یک هدف معینی نیست، بلکه خود تلاش مطرح است.

۵. زمان تفکر^{۲۶}

زمان تفکر، بنا به مفهومی که ما در نظر داریم، عبارت است از مدت زمانی که دانش‌آموز صرف تفکر درباره‌ی نگرش‌ها، تمایلات و رفتارهای خود در ارتباط با اهداف یاد شده می‌کند. چنین تعاملی زمانی نتیجه می‌دهد که در

پایان کلاس از دانش‌آموزان بخواهید تا درباره‌ی رویدادها و خاطرات خود نسبت به تطبیق اهداف با کارهایی که در طول کلاس انجام داده‌اند، به تفکر بپردازند.

درک و فهم ارتباط بین سطوح اهداف و تجربیات دانش‌آموزان، باید در ذهن آن‌ها انجام پذیرد. آن‌ها در خودشان سؤال می‌کنند «عملکرد من امروز در چه سطحی است؟» چنین انعکاسی می‌تواند آگاهی و شعور را تکامل بخشد. زمان تفکر، در حکم وسیله‌ی مناسب برای خودارزش‌یابی^{۲۷} است. آن‌ها در انتهای کلاس با در دست گرفتن دفترچه‌ی یادداشت روزانه، سؤالاتی را در آن می‌نویسند و خودشان را ارزیابی می‌کنند. می‌توان از دانش‌آموزان خواست تا سؤالاتی از این قبیل را از خودشان بپرسند:

۱. کسب چه سطحی در طول کلاس لازم است؟
۲. آیا به کسی صدمه زده‌ام؟ (سطح I)
۳. آیا مطالبی یاد گرفته‌ام؟ (سطح II)
۴. آیا بدون هدایت و نظرات معلم کاری انجام داده‌ام؟ (سطح III)

۶. آیا به کسی کمک کرده‌ام؟ (سطح IV)

که‌گاه با دریافت دفترچه‌های آن‌ها، می‌توان آن‌ها را ارزیابی و رفتارهایشان را با توجه به سطوح اهداف رتبه‌بندی کرد. نباید فراموش کرد که به‌علت تقویت این مفهوم، که رفتار نمی‌تواند کامل باشد مگر این‌که دانش‌آموز آن را در ذهن خودش تجزیه و تحلیل کند و اثرات آن را بر خودش و دیگران بسنجد، باید دانش‌آموزان را به تفکر راجع به سطوح اهداف پیشرفته و تعامل آن با تجربیات خودشان، تشویق کرد.

۷. تصمیم‌گیری فردی

این راهبرد وسیله‌ای برای گفت‌وگو و انتخاب هریک از سطوح اهداف است. گفت‌وگو و انتخاب، به‌راحتی در سطح III (خودگردانی) با هم ترکیب می‌شوند و بنابه تعریف، مستلزم انتخاب اهداف فردی و فعالیت‌های ویژه‌ی آن‌هاست.

جدول ۳. راهبردهای تصمیم‌گیری فردی

سطح	استراتژی‌های تصمیم‌گیری فردی	سطح	استراتژی‌های تصمیم‌گیری فردی
I	مذاکره‌ی روند تدریجی بیرون نشستن طرح سطح I نیمکت گفت‌وگو گروه سطح صفر	III	برنامه‌ریزی زمان سطح III انتخاب معلم - ناظر فردی‌سازی آمادگی جسمانی برنامه‌ی شخصی
II	تعهدات فردی در انجام وظایف محوله مقیاس شدت از ۰ تا ۱۰ تعریف مجدد موفقیت	IV	نقش‌های کمک‌کننده تایم‌آوت NBA

اما کاربرد آن‌ها در سطوح دیگر نیاز به تعمق و تفکر دارد. برای مثال: دو نفر از دانش‌آموزان چنین نقل‌قول کرده‌اند: «اگر می‌خواهی امروز را با کج‌خلقی سپری کنی، این انتخاب توست.»

«من در شوت کردن و مسخره نکردن دیگران نیاز به تمرین بیشتری دارم.» راهبردهای تصمیم‌گیری فردی، در هریک از سطوح متعدد و دارای اسامی خاصی هستند، اما از آن‌جا که در این مقاله مجال پرداختن مشروح به هریک از این راهبردها نیست، لذا فقط به ذکر نام آن‌ها مطابق جدول ۳ اکتفا می‌شود.

۸. نشست گروهی

این راهبرد، دانش‌آموزان را در ابراز ایده‌ها، عقاید و احساساتشان نسبت به تکامل قوانین برنامه‌ها (بازی‌ها)، چگونگی اجرا و بهتر کردن آن‌ها و هم‌چنین در حل مسائل ایجاد شده، توانا می‌سازد. به‌واسطه‌ی این راهبرد، دانش‌آموزان نه‌تنها با فراهم کردن اطلاعات مفید، معلم را در طراحی ارزش‌یابی از برنامه‌ها یاری می‌دهند، بلکه او را در درک روحیات تمام دانش‌آموزان کمک می‌کنند. اما هدف و نیت مهم‌تر از به‌کارگیری نشست‌های گروهی، تمرین دانش‌آموزان در مشارکت و تصمیم‌گیری گروهی است. آن‌ها می‌توانند، از طریق فرآیند گروهی، احساسات متفاوتی را تجربه کنند توانایی‌های تصمیم‌گیری به‌تدریج رشد می‌کند. همین‌طور که دانش‌آموزان در این کار کم‌کم تمرین می‌کنند، شایستگی‌هایشان در تصمیم‌گیری گروهی، ارزش‌یابی از برنامه‌ها و حتی از مربی (!) افزایش می‌یابد و ارائه‌ی ایده‌هایی برای بهبود و کیفیت‌بخشی برنامه‌ها بیشتر می‌شود.

هر زمانی که دانش‌آموزان نیاز داشته باشند، می‌توان نشست گروهی را در طرح درس روزانه زمان‌بندی کرد. برای مثال: در آخر درس و پیش از زمان تفکر.

راهبردهای نشست گروهی عبارت است از:

● قوانین احترام‌گذاری

● دادگاه ورزشی

● طرح اضطراری

● قوانین ایستگاهی

● ارزش‌یابی برنامه و مربی

۹. زمان مشاوره

مربیان برجسته، دارای خصایص عالی مربی بودن هستند. خصایصی هم‌چون: گوش دادن به سخنان دانش‌آموزان، انتقادپذیری، صداقت، ثبات قدم، شوخ‌طبعی و روحیه‌ی شاداب. اما زمانی دانش‌آموزان می‌توانند از این خصایص سود برند که با برخی و یا با تک‌تک آن‌ها در تعامل باشند. متأسفانه تعداد روزافزون دانش‌آموزان و فرصت کم کلاس،

امکان تحقق این امر را دشوار ساخته است.

در طول زمان سطح III (خودگردانی)، زمانی‌که دانش‌آموزان به‌طور مستقل مشغول کار، بازی دسته‌جمعی یا انجام برنامه‌های شخصی هستند، می‌توان برای بررسی چگونگی عملکردهایشان و یا ایجاد تغییر نگرش در آن‌ها، با تک‌تک آن‌ها مشاوره کرد. هدف از راهبرد زمان مشاوره، گفت‌وگو با همه‌ی دانش‌آموزان است، نه آن دسته از دانش‌آموزانی که مشکلی دارند یا می‌خواهند با مربی ملاقات کنند.

۱۰. راهبردهای ویژه^{۲۸}

راهبردهای ویژه در تمامی سطوح، دانش‌آموزان را به یادگیری و آموختن هرچه بیشتر اهداف یاری می‌رساند. هریک از این راهبردها می‌تواند به تنهایی، به‌عنوان بخشی از برنامه‌ی فعالیت‌ها، به‌راحتی به‌کار گرفته شود. سه راهبرد زیر از جمله راهبردهای ویژه، برای هدف خویشتن‌داری است:

نیمکت گفت‌وگو

نیمکت گفت‌وگو^{۲۹}، نیمکتی نیست که دو دانش‌آموز بر روی آن به سرزنش یکدیگر بپردازند، بلکه نیمکت گفت‌وگو عبارت است از مکانی که دو دانش‌آموز، برای حل مسئله‌ای با هم به تبادل نظر و مباحثه می‌پردازند. آن‌ها نیاز به توافق بر سر چگونگی شروع و ادامه‌ی مسئله‌ای که برایشان پیش آمده دارند.

آن‌ها پیش از آغاز هر فعالیتی، نیاز به حل و فصل مشکلاتشان دارند. این طرز عمل و یا راهبرد ویژه، زمانی که دانش‌آموزان درگیر، بخواهند پس از بروز مشکلی مجدداً به زمین برگردند، بسیار کارآمد خواهد بود. سودمندی این روش، زمانی است که احساس مسئولیت در حل مسائل بچه‌ها (در مواردی که درصدد این هستیم که بدانیم حق با کیست یا چه کسی متخلف است) از معلم (به‌عنوان حاکم مطلق کلاس) به دانش‌آموزان انتقال یابد.

خودداوری

خودداوری^{۳۰} تجربه‌ی دیگری است که دانش‌آموزان در کنترل و نظارت بر رفتارشان بدان نیاز دارند. داوری بازی‌ها توسط خود دانش‌آموزان، وسیله‌ای برای پاسخ‌گویی به این نیاز است. برای نمونه آن‌ها نیاز دارند که به خطاهای خود در بازی اعتراف بکنند. در هر موردی، در بازی به دانش‌آموزی که به تخلف خود معترف شود و قبل از داور آن را اعلام کند پاداشی تعلق می‌گیرد، ولی چنان‌چه بعد از داور به تخلف خود اعتراف کند، جریمه خواهد شد [هری و همکاران، ۱۹۸۲].

در مسابقات ورزشی، به‌علت این‌که مسئولیت قضاوت رویدادهای بازی به‌عهده‌ی داوران است، دانش‌آموزان تمایل به کمرنگ کردن خویشتن‌داری دارند. در این خصوص،

مربیان باید به نحوی در پذیرش بیشتر احساس مسئولیت فردی در کنترل رفتار، به دانش‌آموزان یاری دهند. از این رو تمرین خودداوری فرصت‌های زیادی را برای دستیابی به هدف مذکور فراهم می‌آورد.

طرح اضطرابی^{۳۱}

قبل از آغاز یک بازی، یا برگزاری یک کلاس، از دانش‌آموزان بپرسید که در موقع برخورد با موضوعاتی از قبیل: جر و بحث بر سر رعایت قوانین، تخلف‌ها، برخورد و کشمکش‌های شخصی و امثال آن، چگونه واکنش نشان می‌دهند. برای مثال: امکان دارد آن‌ها تصمیم بگیرند، به افرادی که جر و بحث می‌کنند، بگویند، پنج دقیقه از بازی بیرون بروید. آن‌ها می‌بایست توانایی شنیدن حرف‌های هم‌دیگر را داشته باشند، در آخر رأی‌گیری کنند و از این قبیل.

ملاحظات برنامه‌ریزی درسی

برنامه‌ریزی درسی عبارت است از انتخاب و سازماندهی مواد و موضوعات درسی. از آن‌جا که موضوعات درسی ما فعالیت‌های بدنی است، برنامه‌ریزی درسی نیز شامل انتخاب فعالیت‌های پیش‌بینی‌شده در چارچوب طرح درس روزانه است. اما چگونه می‌توان برنامه‌ی سطوح اهداف را در طرح درس روزانه گنجاند؟ چنان‌چه در طراحی و اجرای برنامه‌ها، از رویکردی محافظه‌کارانه بهره گرفته شود، برنامه‌های روزانه‌ای که طراحی می‌کنید، به مدت طولانی‌تری قابل اجرا خواهد بود. بنابراین می‌توان هرگونه تغییر مناسبی را مطابق با آن‌چه گفته می‌شود، آن‌چه انجام داده می‌شود، آن‌چه تقویت می‌شود و آن‌چه که دانش‌آموزان تجربه کرده‌اند، به‌طور کمی و کیفی در برنامه‌ها مدنظر قرار داد. برای مثال: شما می‌توانید دانش‌آموزانی را که به‌خوبی احساس مسئولیت می‌کنند و به دیگران اهمیت می‌دهند تحسین کنید. حتی ممکن است به ایجاد نظامی از پاداش‌دهی روزانه یا هفتگی اقدام کنید. در به‌کارگیری رویکرد محافظه‌کارانه، به انتخاب آن دسته از راهبردهایی نیاز خواهید داشت که به تعامل دانش‌آموزان با سطوح اهداف تکاملی کمک نماید و سپس چنین راهبردهایی را به درون برنامه‌ی روزانه القا کنید.

تغییر محتوای برنامه‌ی درسی

برای گامی فراتر گذاشتن و ایجاد و تغییر در برنامه‌های درسی، دو راه پیش روی شما خواهد بود: اول ممکن است فعالیت‌هایی را که در ارتباط با سطوح اهداف از اهمیت بیشتری برخوردارند، با بعضی از فعالیت‌های برنامه‌ی جانشین کرد. برای مثال: ورزش‌های تماسی و هنرهای رزمی، به سطح I «خویش‌داری» نیاز بیشتری دارد. فعالیت‌های آمادگی جسمانی به سطح III «مسئولیت‌پذیری فردی» نیاز بیشتری دارد، چرا که دانش‌آموز لازم می‌داند تا در حد امکان نسبت به انجام وظایف خودش، ارتقا و پیشرفت خودش یا نسبت به جایگاهش در برابر اهدافی که در نظر گرفته است، احساس مسئولیت کند. سرانجام بازی‌های

تیمی هم‌چون والیبال که تمام بازیکنان تیم باید فقط با سه ضربه، توپ را به‌طور مناسبی از روی تور عبور دهند، به پیشرفت در سطح IV «اهمیت دادن» نیاز بیشتر احساس می‌گردد. دوم، تغییر در چارچوب برنامه‌ی درسی است. در این حالت ممکن است تغییراتی در طرح کلی برنامه‌ی درسی روزانه، هفتگی و سالیانه داده شود، به شکلی که محور اصلی برنامه‌ها به‌جای فعالیت‌های ورزشی و تمرینی، بیشتر متوجه سطوح اهداف تکاملی باشد. ایجاد این نوع تغییرات که به کل طرح برنامه مربوط می‌شود و نه فقط به بخشی از برنامه‌ی درسی (برای مثال تغییر فعالیت‌ها)، نیاز به یک بازنگری دقیق از سرتاسر برنامه دارد و نمی‌توان به‌طور سراسری و با در نظر گرفتن چند موقعیت زودگذر اقدام به ایجاد تغییر کرد. یکی از بهترین تغییراتی که می‌توان در چارچوب برنامه‌های درسی ایجاد کرد، همسویی آن‌ها با سطوح اهداف است.

پی‌نوشت

- 1 Empowerment Strategies
2. Donald Hallison
3. Goals and strategies In Teaching physical Education
4. Teaching Responsibility through physical Education
5. Awareness Falks
6. Modeling
7. Ievel In Action
- 8 Rcinforcement
- 9 Reflection Time
10. Individual decision making
11. Grop Meeting
12. Counseling Time
13. Specific strategies
14. Well being
15. Awareness talks
16. Bill White
17. Portland
18. Modeling Being
19. Levels in action
20. Self-defeating
21. Invitition
22. Reinforcement
23. Praise
24. Awards
25. Reward
26. Retlection time
27. Self-evaluation
28. Specific Strategies
29. Table talk
30. Self-officiatiting
31. Emergency plan

منابع

1. Hellison, D. (1995). Teaching reponsibility through physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Hellison, D. (1995). Goals and strategies for teaching physical education. Champaign. IL: Human Kinetics.