



پژوهش و نگارش از:  
چواد آزمون  
کارشناس ارشد  
تربیت بدنی



## منابع تدوین

# استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی

### مقدمه

استاندارد به عنوان مجموعه‌ای از قواعد و راهنمایی‌ها، در هر زمینه و موضوعی ضرورت دارد. برنامه‌های درسی به طور اعم و برنامه‌های درسی تربیت بدنی نیز به طور اخص، به استانداردهایی نیاز دارند که بتوانند، هدف‌های مورد نظر درس را محقق سازند. در تدوین استانداردها، باید منابع متنوع مد نظر قرار گیرند. برخی از منابع اصلی در تدوین استانداردهای درس تربیت بدنی دوره ابتدایی، بدین شرح هستند:

۱. قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران  
بر اساس اصل سوم قانون اساسی، به امر تربیت بدنی و

«سازمان بین‌المللی استاندارد» (ISO)، استاندارد را مدرکی دانسته است که دربرگیرنده قواعد، راهنمایی‌ها و ویژگی‌هایی برای فعالیت‌ها یا نتایج آن‌ها، به منظور استفاده عمومی و مکرر است که این امر از طریق همکاری فراهم و به وسیله سازمانی شناخته شده، تصویب شده باشد و هدف از آن، دستیابی به میزان مطلوبی از نظم، در زمینه‌ای خاص است. همچنین، استاندارد کردن را چنین تعریف کرده است: ایجاد مقررات برای استفاده عمومی و مکرر با توجه به مشکلات بالفعل و بالقوه‌ای که هدف از آن، دستیابی به میزان مطلوبی از نظم در زمینه‌ای خاص است.



ورزش همراه با آموزش و پرورش، در همه سطوح و در پهنه کشور توجه خاصی شده است. همچنین، از آموزش و پرورش و تربیت بدنی رایگان، ایجاد فضای مناسب برای فعالیت های ورزشی و فراهم نمودن محیطی مناسب برای شکوفایی استعدادها سخن رفته است.

## ۲. هدف های آموزش و پرورش

شورای عالی آموزش و پرورش، به عنوان نهاد سیاستگذار در نظام تعلیم و تربیت کشور، در ششصد و بیست و ششمین جلسه خود در تاریخ ۳۰ مهرماه ۱۳۷۷، هدف های کلی آموزش و پرورش جمهوری اسلامی را به تصویب رساند و در بخشنامه ۸/۳۵۰/۱۲۰ مورخ ۱۳۷۷/۸/۲۴، این هدف ها با امضای وزیر وقت آموزش و پرورش (جناب آقای حسین مظفر) به تمام بخش های ستادی و استانی وزارت متبوع ابلاغ شد. در این مصوبه، «کمال انسان» در نظام تعلیم و تربیت اسلامی، رسیدن به قرب الهی دانسته شده است و این هدف های کلی و غایی، به هشت هدف جزئی (مجموعاً در ۵۶ بند) تقسیم شده اند که عبارتند از:

الف) اعتقادی

ب) اخلاقی

پ) علمی-آموزشی

ت) فرهنگی هنری

ث) اجتماعی

ج) زیستی

چ) سیاسی

ح) اقتصادی

بر اساس این مصوبه، تمام برنامه های درسی باید به منظور تحقق هدف های جزئی و غایی، برنامه ریزی شوند و به اجرا درآیند. از مجموع ۵۶ بند از هدف های کلی آموزش و پرورش، این بندها به طور مستقیم و یا غیرمستقیم، اشاراتی درخصوص درس تربیت بدنی و ورزش دارند:

بند ۳ از هدف های اخلاقی: پرورش روحیه اعتماد به نفس و استقلال شخصیت.

بند ۶ از هدف های اخلاقی: پرورش روحیه نظم و انضباط.

بند ۷ از هدف های اخلاقی: پرورش روحیه مبارزه با بی کاری، بطالت و مشاغل کاذب.

بند ۲ از هدف های علمی-آموزشی: پرورش روحیه تعلیم و تعلم و تربیت مستمر.

بند ۶ از هدف های علمی-آموزشی: توسعه علوم و فنون و مهارت های مورد نیاز فرد و جامعه.

بند ۸ از هدف های علمی-آموزشی: پرورش روحیه مشارکت و همکاری در فعالیت های گروهی.

بند ۵ از هدف های اجتماعی: پرورش روحیه احترام به قانون و التزام به رعایت آن.

بند ۶ از هدف های اجتماعی: پرورش روحیه نظم در روابط فردی و اجتماعی.

بند ۷ از هدف های اجتماعی: پرورش روحیه مسؤلیت پذیری در فعالیت های دینی، فرهنگی و اجتماعی.

بند ۱ از هدف های زیستی: تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی با فراهم ساختن شرایط مناسب.

بند ۲ از هدف های زیستی: تقویت روحیه رعایت بهداشت عمومی و حفظ محیط زیست.

بند ۳ از هدف های زیستی: پرورش روحیه توجه به تربیت بدنی به عنوان زمینه ای برای رشد معنوی انسان.

بند ۴ از هدف های سیاسی: پرورش روحیه سلحشوری به منظور حفظ کیان اسلام و تقویت بنیه دفاعی کشور.

همان طور که ملاحظه می شود، به جز بند ۳ از هدف های زیستی که به طور مستقیم به تربیت بدنی به عنوان زمینه ای برای رشد معنوی انسان اشاره دارد، دیگر بندها به شکل غیرمستقیم با تربیت بدنی و ورزش همخوانی و همپوشانی دارند. بنابراین، در هدف های کلی نظام تعلیم و تربیت کشور، منابع لازم برای تدوین استانداردهای درس تربیت بدنی پیش بینی شده اند.

## ۳. انتظارات جامعه

انتظارات جامعه از درس تربیت بدنی را می توان، به طور خلاصه در چند بند عنوان کرد:

الف) تربیت افرادی که از نظر جسمانی و روانی سالم باشند

است .

- قسمت چپ و یا راست بدن در این سن ، بر قسمت دیگر برتری قابل ملاحظه ای دارد .
- کودکان به دلیل رشد و نمو ماهیچه های بزرگ در این سن ، حرکات عمومی جسمانی را مانند دویدن و جهیدن ، به مراتب زیاده تر انجام می دهند .
- شکل دویدن ضعیف است و چرخیدن به سهولت و با مهارت انجام نمی گیرد .

### ب) ویژگی های ذهنی

گرچه بعضی از کودکان در این سن ، در مواقع جدی مسؤولیت می پذیرند و واکنش های مناسب نشان می دهند ، ولی غالباً بی قید و بند هستند و تقصیر را بر گردن دیگران می اندازند . به همین دلیل ، نمی توانند حواس خود را به یک نوع بازی معطوف کنند و در نتیجه ، نیازمند تنوع بازی هستند . مشخصات عمده ذهنی کودکان در این سن ، به گونه زیر بیان می شود :

- این گروه سنی قادرند ، راهنمایی های ساده و کوتاه را درک و پیروی کنند .
- در این سن کودکان می توانند ، در دسته های کوچک و تحت نظارت انجام وظیفه کنند .
- در این سن ، کودک زمان را درک و مقدارهای زمانی از قبیل ساعت ، دقیقه ، فوراً و یواش یواش برای وی معنا پیدا می کنند .
- ایده های ساده مربوط به سلامتی ، مانند : مواظبت هنگام دویدن و برخورد با دیگران ، برای کودکان در این سن قابل درک است .
- قدرت قضاوت صحیح ، دلیل و یا برهان در این گروه سنی ، بسیار ضعیف است .
- این گروه سنی همواره به مسائل در زمان حال اهمیت می دهند و نتایج آتی و دوراندیشی برای آن ها مفهومی ندارند .
- این گروه سنی خاطره بسیار قوی و تصورات جالبی دارند و مبتکر و کنجکاوند .
- توجه این گروه سنی بسیار محدود است و طول توجه آن ها مستقیماً به رغبت و علاقه به فعالیت بستگی دارد .

### ج) ویژگی های روانی اجتماعی

کودکان در این سن گاهی از خود عصبانیت شدید نشان می دهند ، این عصبانیت ها بر سر مسائل جزئی است و خیلی

بنابراین ، باید استانداردهای درس تربیت بدنی به گونه ای تدوین شوند که در اثر اجرای آن ها افرادی برای جامعه تربیت شوند که از نظر جسمانی و روانی سالم باشند .  
ب) جامعه نیازمند افرادی است که معنای کار و تلاش جمعی را برای رسیدن به هدف های مشترک درک کنند و در راه رسیدن به آن ها ، گذشت و فداکاری نسبت به دیگران و اطاعت از قانون و مقررات را مدنظر خود قرار دهند .

## ۴- ویژگی های جسمی، ذهنی و اجتماعی کودکان دبستانی

### الف) ویژگی های جسمی

به طور کلی ، کودکان در این سن فقط ماهیچه هایی را که کنترل حرکات عمومی دست ها و بازوها را به عهده دارند ، در اختیار کامل دارند . آن ها نمی توانند حرکات ظریف و ریزه کاری های مربوط به همکاری اعضا و اعصاب را به سادگی انجام دهند . همچنین ، عکس العمل آن ها نسبت به اجسامی که با سرعت به سمت آن ها نزدیک می شود ، سست و کند است . در سن هفت سالگی ، درجه فعالیت های جسمانی متغیر است ، به طوری که گاهی اوقات بسیار و زمانی کم به نظر می رسد . کودکان در این سن ، معمولاً به فرا گرفتن مهارت های ساده پرتاب توپ و دریافت آن علاقه نشان می دهند و برای شرکت در بازی های دویدنی ، ابراز اشتیاق می کنند . برخی از مشخصات جسمانی قابل ملاحظه این گروه عبارتند از :

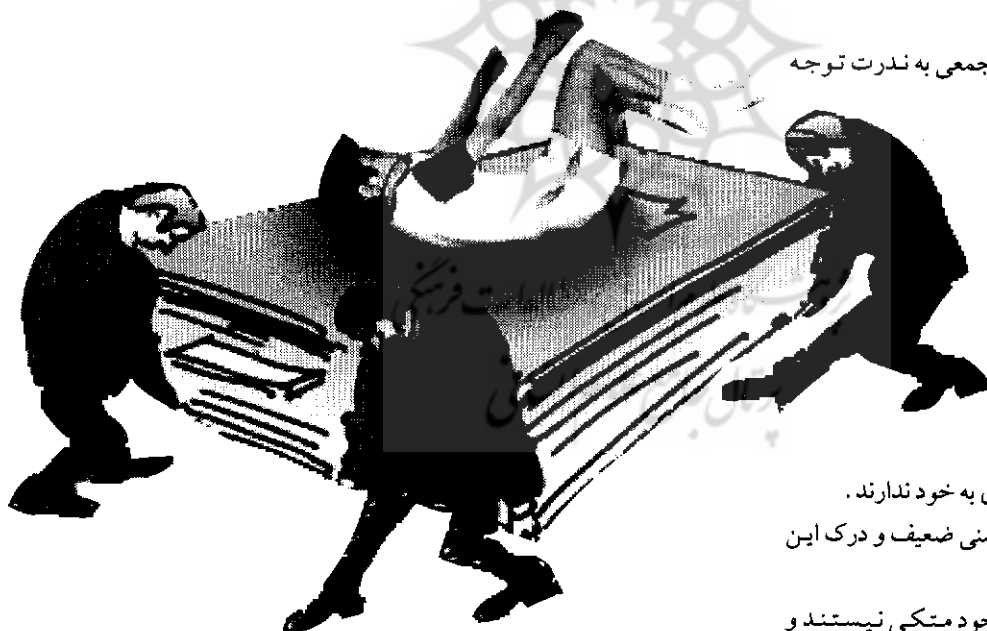
- رشد و نمو بدن پیوسته ، و رشد استخوان های پا سریع تر از استخوان های دیگر است .
- قلب و شش ها نسبت به اعضای دیگر بدن کوچک تر است .
- ماهیچه های بزرگ دست ها و پاها در حال رشد و نمو هستند و به فعالیت های مناسب نیاز دارند .
- قدرت ماهیچه ای این گروه ضعیف است و گاهی با نقص اندام اشتباه می شود .
- عکس العمل جسمانی ، تقریباً به نصف سرعت عکس العمل در دوره بلوغ می رسد .
- دید آن ها هنگام حرکت تا اندازه های دوربین است .
- قدرت دفاعی بدنشان نسبت به بیماری ها ضعیف است .
- در این سن بر اثر فعالیت ، آثار خستگی در چهره کودکان نمایان ولی در مدت کوتاهی ، خستگی شان برطرف می شود .
- رشد و نمو استخوان بندی و اعصاب سریع تر از دوره قبل



آمادگی جسمانی و نهایتاً سلامتی نیازمند هستند.  
 ب) آنان نیاز دارند، بین همبازی‌ها و همکلاسی‌های خود مقبولیت داشته باشند.  
 ج) آنان نیازمندند که عضو گروه باشند و احساس تعلق به گروه داشته باشند.  
 د) آنان به کسب مهارت‌های ورزشی برای اوقات فراغت خود نیاز دارند.  
 ه) آنان به تحرک بدنی برای مصرف کردن مازاد انرژی خود نیازمند هستند.  
 و) آنان به شرکت در رقابت‌های سالم نیاز دارند تا از این طریق، حس مبارزه‌جویی و برتری‌طلبی خویش را ارضا کنند.  
 ز) آنان به تجربه پیروزی یا شکست نیاز دارند.  
 ح) آنان به کسب اعتماد به نفس نیازمندند.

سریع بروز می‌کند. عصبانیت ممکن است به صورت گریه، سخنان تند و حرکات شدید جسمانی باشد. کودکان هفت ساله دارای احساسات ملایمتر، و عصبانیت کم‌تر و قابل کنترل‌تری هستند. آن‌ها بسیار با محبت و دوستانه رفتار می‌کنند و بسیار دوست‌داشتنی‌اند. کودکان در هفت سالگی، از فعالیت‌های انفرادی کم‌کم به فعالیت‌های گروهی علاقه‌نشان می‌دهند. برخی از مشخصات اجتماعی کودکان در این سن عبارتند از:

- این گروه سنی ترجیح می‌دهند، در دسته‌های کوچک بازی کنند.
- شخصیت کودک در این سن شکل می‌گیرد و خصوصیات فردی تجلی می‌یابد.
- کودکان در این سن، به تحسین بزرگ‌ترها و به تشویق و تمجید آن‌ها نیاز وافر دارند.
- رفتارهای این گروه سنی زیاد مؤدبانه و با ملاحظه به نظر نمی‌رسند.
- این گروه سنی هنگام شکست و ناکامی دچار احساس نامطلوبی می‌شوند.
- در این سن، آن‌ها به رقابت دسته‌جمعی به ندرت توجه می‌کنند.



- کودکان در این سن اطمینان زیادی به خود ندارند.
- احساس مسؤولیت در این گروه سنی ضعیف و درک این امر نیز بسیار محدود است.
- کودکان در این دوره، غالباً به خود متکی نیستند و نمی‌توانند به خوبی احساسات و احتیاجات خود را کنترل کنند.
- کودکان در این دوره بسیار خودخواه هستند و خودشان را مرکز توجهات و فعالیت‌ها قرار می‌دهند.
- معمولاً، جمعیت سبب ابهام و سردرگمی آن‌ها می‌شود.

## ۵- نیازهای دانش‌آموزان دبستانی

الف) دانش‌آموزان به کسب مهارت در حرکات پایه،

## ۶- ماده درسی

تربیت بدنی به عنوان یک ماده درسی در برنامه درسی دانش‌آموزان می‌تواند، یکی از منابع تدوین استانداردها باشد. تربیت بدنی یعنی تعلیم حرکت و تربیت از طریق حرکت. این رشته درسی، اصول و اساسی دارد که بر تربیت و آماده کردن شخص از نظر اخلاقی، اعتقادی، جسمانی، فیزیولوژی، روانی و اجتماعی استوار است.

## الف) مبانی تربیتی، اخلاقی و اعتقادی

ارزش‌های حاکم بر آموزش و پرورش کشور ایجاب می‌کند، زیربنای تمام فعالیت‌های تربیت‌بدنی جامعه، بر اصول تربیتی، اخلاقی و اعتقادی تأکید داشته باشد؛ چرا که اعتقاد بر آن است، تربیت‌بدنی بخشی از تعلیم و تربیت و وسیله‌ای برای سالم‌سازی انسان‌ها و در نهایت جامعه است.

## ب) مبانی جسمانی و فیزیولوژیکی

نقش فعالیت‌های بدنی منظم در کنترل بیماری‌های متفاوت بر همه آشکار است. دانش‌آموزان از طریق این درس می‌آموزند، بیماری‌های خطرناکی که آینده آنان و جامعه را تهدید می‌کنند، کدامند؟ و چگونه با ورزش و فعالیت بدنی منظم می‌توانند، علاوه بر تقویت قوای جسمانی خود، راه‌های بروز و گسترش بیماری‌ها را سد کنند. از طرف دیگر، با مطالعه درس تربیت‌بدنی می‌توان، آموزش اجرای اصولی و صحیح حرکات را به دانش‌آموزان منتقل کرد، تا بدین طریق، علاوه بر تقویت ارکان حرکتی بدن (استخوان‌ها و عضلات) از بروز بسیاری از محدودیت‌های حرکتی آینده جلوگیری شود.

## ج) مبانی روانی و اجتماعی

فرد در جامعه از طریق حرکت، بخشی از نیازهای عمده اجتماعی خود را تأمین می‌کند. ورزش و فعالیت جسمانی، با آثار فیزیولوژیکی که بر بدن دارد، از نظر روانی شرایط مطلوبی برای فرد مهیا می‌سازند. احساس سرخوشی و لذت، دوری از اضطراب، استرس، انزوا و... همگی از آثار مثبت روانی هستند که ورزش برای انسان به ارمغان می‌آورد. همچنین دانش‌آموزان با شرکت در فعالیت‌های گروهی، روحیه همکاری، گذشت، ایثار و فداکاری پیدا می‌کنند و ضمن تجربه شکست یا پیروزی، رعایت نظم و انضباط و مقررات را می‌آموزد. آن‌ها می‌آموزند، چگونه اوقات فراغت خویش را با شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزش غنی سازند.

## ۷. هدف‌های درس تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی

درس تربیت‌بدنی در برنامه درسی دانش‌آموزان سابقه هفتاد و چند ساله دارد. سال ۱۳۰۶، بنا به پیشنهاد سیدمحمدتدین، وزیر فرهنگ وقت، براساس قانونی که از

تصویب مجلس شورای ملی گذشت، درس تربیت‌بدنی و ورزش به صورت رسمی، جزو برنامه‌های درسی همه مقاطع تحصیلی قرار گرفت. به موجب این قانون، هر روز یک ساعت از برنامه دانش‌آموزان به درس تربیت‌بدنی و ورزش اختصاص یافت. اجرای این قانون در عمل، به علت کمبود امکانات و نیروی انسانی متخصص و برنامه‌مدون، با مشکلاتی مواجه شد. اکنون پس از سال‌ها، تنها برای دوره ابتدایی برنامه درسی مدونی تهیه شده است و هدف‌های پیش‌بینی شده برای آن، می‌تواند یکی از منابع تدوین استانداردهای این درس باشد. با استناد به راهنمای برنامه درسی تهیه شده برای درس تربیت‌بدنی دوره ابتدایی (۱۳۷۹)، این درس سه هدف عمده در سطوح دانشی، مهارتی و نگرشی را به این شرح مد نظر دارد و به گونه‌ای طراحی شده است که تا پایان دوره تحصیلی، دستیابی دانش‌آموزان به آن‌ها ممکن باشد.

### ۱. هدف‌های سطح دانشی

۱-۱. آشنایی با وضعیت‌های بدنی، آگاهی از فرم صحیح بدن هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن و دویدن، همچنین آگاهی از محدودیت‌ها و قابلیت‌های حرکتی خود.

۲-۱. آشنایی با آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های آن.  
۳-۱. آگاهی از اطلاعات مربوط به بهداشت و تغذیه و ورزشی (برخی از اصول اساسی برای استفاده از مواد غذایی و اهمیت کنترل وزن بدن).

۴-۱. آگاهی از موارد ایمنی (برخی از عوامل مؤثر در ایجاد صدمات ورزشی و رعایت اصول ایمنی).

۵-۱. آشنایی با رشته‌های ورزشی رایج آموزشگاهی.  
۶-۱. آشنایی با اصول و مبانی تربیت‌بدنی (آگاهی از هدف‌های تربیت‌بدنی در حد دبستان و آگاهی نسبت به اهمیت کار گروهی).

### ۲. هدف‌های سطح مهارتی

۱-۲. مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی.  
۲-۲. کسب مهارت‌های بنیادی، مانند حرکات انتقالی، حرکات غیرانتقالی و حرکات مهارتی.  
۳-۲. مهارت در مقدمات ورزش‌های رایج.  
آموزشگاهی (ورزش‌های گروهی و انفرادی).  
۴-۲. مهارت در برخی شیرینکاری‌ها مانند حرکات



قانون اساسی  
جمهوری اسلامی ایران

هدف های آموزش و پرورش

هدف های درس تربیت بدنی  
برگرفته از:  
الف) انتظارات جامعه؛  
ب) ویژگی های جسمی، ذهنی  
و اجتماعی کودکان؛  
ج) نیازهای دانش آموزان؛  
د) ماده درسی.

استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی

شکل ۱. جایگاه و نوع ارتباط استانداردهای درس تربیت بدنی با منابع

تعادلی، تقلیدی، تشبیهی و ابداعی مربوط به رشته های ورزشی.

- ۵-۲. مهارت در شناخت مفاهیم (فضا، مکان، نیرو، جهت یابی، کندی، سطح و...) از طریق فعالیت.
- ۶-۲. مهارت در اجرای بازی ها.

### ۳. هدف های سطح نگرشی

- ۱-۳. علاقه به رعایت نظافت و عادات بهداشتی.
- ۲-۳. علاقه به فعالیت های تربیت بدنی و بازی ها.
- ۳-۳. تمایل به شرکت در بازی ها و فعالیت های گروهی.
- ۴-۳. تمایل به رعایت نظم و انضباط در کلاس درس تربیت بدنی.
- ۵-۳. تمایل به همکاری و پذیرش مسؤولیت در فعالیت های ورزشی.
- ۶-۳. علاقه به کسب و توسعه مهارت های ورزشی.
- ۷-۳. علاقه به رعایت اصول اسلامی و اخلاقی در ساعت درس تربیت بدنی.
- ۸-۳. علاقه به کسب آمادگی جسمانی و حرکتی.
- ۹-۳. تمایل به بهره مندی از تندرستی و سلامتی.

### نتیجه گیری

استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی، باید به منظور دستیابی به میزان مطلوبی از هدف های درس در این دوره تدوین شوند. هدف های درس تربیت بدنی، باید برخاسته از ماهیت ماده درسی، نیازهای دانش آموزان، ویژگی های آن ها و انتظارات جامعه از این درس، به منظور تحقق هدف های آموزش و پرورش و نهایتاً قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران باشد. شکل ۱ در یک نگاه کلی، جایگاه و نوع ارتباط استانداردهای درس تربیت بدنی با قانون اساسی، هدف های آموزش و پرورش و هدف های درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی را نشان می دهد. بنابراین، استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی باید برخاسته از قانون اساسی باشد و قانون اساسی نیز، با در نظر گرفتن هدف آموزش و پرورش و هدف های درس تربیت بدنی، استانداردها را مشخص می کند. به همین منظور، استانداردهای درس تربیت بدنی باید به موازات یکدیگر در یک دوره پنجساله مدنظر قرار گیرند تا هدف های درس تحقق یابد.

### منابع

- ۱. کتاب قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران.
- ۲. مجموعه مصوبات شورای عالی آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران.
- ۳. راهنمای برنامه درسی تربیت بدنی در دوره ابتدایی. دفتر برنامه ریزی و تألیف کتب درسی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش. ۱۳۷۹.
- ۴. عسگریان، مصطفی و مظلومی سادات، طاهره و دباغان، ابوالقاسم. برنامه ریزی درس تربیت بدنی. انتشارات تربیت. ۱۳۷۸.
- ۵. نیلگون، شمسی. راهنمای تدریس معلمان تربیت بدنی در دبستان. انتشارات مدرسه. ۱۳۷۱.
- ۶. دبور، آوست. مبانی تربیت بدنی و ورزش. ترجمه احمد آزاد. انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران. ۱۳۷۵.