

مقدمه

تربیت‌بدنی یکی از عناصر مهم و تأثیرگذار در جوامع بشری و از جمله اموری است که هم در سلامت جسم و هم در سلامت روان انسان تأثیر مثبت و مستقیمی دارد. همهٔ جوامع برای اینکه دارای افرادی سالم و نیرومند باشند، باید به این امر خطیر توجه زیادی مبذول دارند. به جرئت می‌توان گفت که برای رشد این عنصر مهم و حیاتی در جوامع، بیشترین مسئولیت برعهدهٔ نهاد آموزش و پرورش و به‌دنبال آن، مدارس

است؛ زیرا اگر از زمان خردسالی همان‌طور که به تعلیم و تعلم و پرورش قوای فکری کودکان بهما می‌دهیم به پرورش جسم و روان آن‌ها نیز بپردازیم افرادی سالم و نیرومند از لحاظ تمامی ابعاد وجودی، در جامعه خواهیم داشت. پرواضح است که وجود چنین افرادی موجب توسعه و پیشرفت جامعه خواهد شد. تربیت‌بدنی حوزه‌ای مرتبط و جدایی‌ناپذیر از تعلیم و تربیت است که می‌توان گفت در ارتباط با آن نقشی مکمل دارد؛ زیرا تعلیم و تربیت به‌دنبال پرورش همهٔ ابعاد انسانی است و پرورش جسم یکی از مهم‌ترین این ابعاد است که برعهده تربیت‌بدنی نهاده شده است. با وجود این، متأسفانه آن‌طور که باید، به این عنصر ارزشمند - که رابطه‌ای مستقیم با داشتن افرادی سالم در تمامی ابعاد وجود دارد، به‌خصوص در مدارس و مراکز آموزشی پرداخته نمی‌شود. امروزه بسیاری از پژوهشگران به‌دلیل نگرانی از وضعیت درس تربیت‌بدنی در مدارس کشور، تحقیق‌های

روش‌های تدریس تربیت‌بدنی درجهان

برنامه ریزی درسی

زهره اسمعیلی، دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تربیتی (برنامه‌ریزی درسی)
 زکویه اسمعیلی، دانشجوی کارشناسی ارشد علوم تربیتی (تکنولوژی آموزشی)



زیادی در مورد دلیل عدم توفیق این درس و بی‌علاقگی دانش‌آموزان به این واحد درسی، پرداخته‌اند [علم، ۱۳۸۱؛ عوض‌زاده سامانی، ۱۳۸۳، اشراقی (۱۳۸۶) و ...] و نتایج تحقیقاتشان نشان می‌دهد که روش تدریس نقش بسیار مهمی در کیفیت بخشی برنامه درسی تربیت‌بدنی دارد. بنابراین، این مقاله به معرفی رایج‌ترین روش‌های تدریس تربیت‌بدنی در دنیا پرداخته است تا شاید در سامان دادن به شرایط آشفته‌ای که تربیت‌بدنی کشورمان با آن روبه‌رو است، اندکی تأثیرگذار باشد.

کلیدواژه‌ها: روش‌های تدریس، تربیت‌بدنی

پیوستار روش‌های تدریس موستن

رایج‌ترین روش‌های تدریس در تربیت‌بدنی دنیا، پیوستار روش‌های تدریسی است که موستن مطرح کرد و با آن چارچوبی برای تدریس تربیت‌بدنی در سراسر جهان به‌وجود آورد. روش او دقیق‌ترین روش تدریس در تربیت‌بدنی است - و با ظهورش پیشرفت درخور توجهی در تدریس تربیت‌بدنی ایجاد کرده است (نیکسون و لوک، ۱۹۷۳). پیوستار روش‌های تدریس موستن یکی از مهم‌ترین چارچوب‌های پیشرفت مهارت‌های تدریس در تربیت‌بدنی می‌باشد (جکولا و وات، ۲۰۱۱). این پیوستار مانند زنجیره‌ای است که در یک طرف آن رویکرد رهبری مستقیم معلم، و در طرف دیگر آن روش‌های بسیار آزادتر با محوریت دانش‌آموز قرار دارد و نقش معلم در آن، تنها تسهیلگر است. نکته اصلی نهفته در این پیوستار این است که تدریس زنجیره‌ای تصمیم‌گیری است و تمرین در تصمیم‌گیری، تمرکز اصلی و هدف عمده این پیوستار می‌باشد. در به‌کارگیری هر یک از این روش‌ها باید به عوامل زیادی از جمله: اهداف، محتوا، نیازها و مهارت‌های معلم و دانش‌آموزان و شرایط زمانی و مکانی توجه کرد. این پیوستار شامل ۱۱ روش است که عبارت‌اند از: الف: دستوری، ب: تمرینی، پ: دوجانبه (ارتباطی)، ت: خودارزبابی، ث: خودانتخابی، ج: کشف هدایت‌شده، چ: کشف همگرا، ح: کشف واگرا، خ: برنامه‌های فردی فراگیرساخته، د: یادگیرنده آغازی، ذ: خودآموزی. روش‌های الف تا ث روش‌های معلم‌محور و روش‌های ج تا ذ، روش‌های دانش‌آموز‌محورند.

به روش‌های معلم‌محور، روش‌های بازتولید هم می‌گویند؛ زیرا در روش‌های بازتولید دانش‌آموزان

از معلم تکرار و تقلید می‌کنند. روش‌های دانش‌آموز‌محور نیز به روش‌های تولیدی معروف‌اند؛ زیرا دانش‌آموزان در این روش‌ها، در تصمیم‌گیری برای کشف و تولید دانش جدید نقشی فعال دارند. البته قابل ذکر است از میان روش‌های معلم‌محور، روش ذ (خودآموزی)، هنوز در مدارس جهان به‌کار گرفته نشده است.

روش تدریس دستوری

ماهیت روش دستوری این است که یک نفر تمامی تصمیمات را برای دیگران می‌گیرد. در روش دستوری، نقش معلم تصمیم‌گیری در مورد انجام وظایف توسط یادگیرنده است. از روش دستوری زمانی استفاده می‌شود که معلم حداکثر و دانش‌آموزان حداقل تصمیم‌گیری را به‌عهده دارند. معلم تمام تصمیمات را می‌گیرد و یادگیرنده آن‌ها را اجرا می‌کند. (موستن و اشورت، ۲۰۰۸). نمونه‌هایی از این سبک را می‌توان در کلاس‌های کاراته و ایروبیک مشاهده کرد.

روش تدریس تمرینی

این روش بسیار شبیه به روش دستوری است که در آن معلم، تنها تصمیم‌گیرنده می‌باشد. این روش با شرح مهارت از جانب معلم آغاز می‌شود. سپس، دانش‌آموزان آن مهارت را به‌صورت فردی یا گروهی تمرین می‌کنند؛ و معلم تمرین آن‌ها را مشاهده می‌کند و سپس به آن‌ها بازخورد می‌دهد. تفاوت این روش با روش دستوری در این است که در روش دستوری معلم تنها تصمیم‌گیرنده است ولی در روش تمرینی، دانش‌آموز نیز گاهی می‌تواند در تصمیم‌گیری شرکت داشته باشد (نیکولز، ۱۹۹۴). تصمیماتی که دانش‌آموزان برای انجام حرکات خود می‌توانند اتخاذ کنند، ممکن است شامل ۹ گزینه باشد که عبارت‌اند از: وضعیت انجام تمرین، نحوه انجام تمرین، زمان شروع تمرین، سرعت انجام تمرین، زمان توقف کار، رعایت فاصله، سؤال کردن برای روشن شدن وضعیت، نوع لباس و وضع ظاهر، محل استقرار (موستن و اشورت، ۲۰۰۸). مثال: آموزش چگونگی انجام دادن پاس ساعد در والیبال. معلم نحوه پاس دادن را نشان می‌دهد و دانش‌آموز آن را تکرار می‌کند. ولی مثلاً چگونگی انجام دادن تمرین آن، که به‌صورت فردی باشد یا گروهی، می‌تواند به انتخاب دانش‌آموز باشد.

روش تدریس دوجانبه

در این روش تدریس، در مقایسه با روش تدریس

رایج‌ترین روش‌های تدریس در تربیت‌بدنی دنیا، پیوستار روش‌های تدریسی است که موستن مطرح کرد و با آن چارچوبی برای تدریس تربیت‌بدنی در سراسر جهان به‌وجود آورد

مرحله می‌توانند مراحل دیگری را که سطح دشواری‌شان بیشتر است انتخاب کنند؛ مثال: انتخاب نقطه پرتاب توپ بسکتبال به سمت سید (کومیسکی، ۲۰۰۰).

روش تدریس کشف هدایت‌شده

تعریف مشخصه این روش تدریس، طراحی منطقی و پی در پی سؤالات برای کشف پاسخ صحیح از پیش تعیین‌شده می‌باشد. در این روش تدریس، نقش معلم انتخاب موضوع و طراحی سؤالات برای کشف پاسخ صحیح است و یادگیرنده، کشف پاسخ صحیح را برعهده دارد. ماهیت این روش رابطه خاص معلم و دانش‌آموز است که به سؤالات پی در پی معلم از دانش‌آموز می‌انجامد. طرح هر سؤال، کشف پاسخی را از طرف دانش‌آموز در پی دارد که منجر به کشف مفاهیم و اصول و ایده‌ها می‌شود (موستن و اشورت، ۲۰۰۸). این روش زمانی مفید است که معلم می‌خواهد دانش‌آموزان حرکت جدیدی را برای مهارت خاصی کشف کنند (نیکولز، ۱۹۹۴). مثال: چگونه می‌توان بدون برخورد به موانع، بهترین پرش را داشت؟

روش تدریس کشف همگرا

راهبرد کشف همگرا، بسیار شبیه به روش کشف هدایت‌شده است؛ با یک تفاوت مهم. در روش کشف هدایت‌شده معلم ترتیبی از سؤالات را برای رسیدن دانش‌آموز به راه‌حل نهایی می‌پرسد، ولی در روش کشف همگرا معلم ضمن تعیین موضوع و هدف، سؤال واحدی را طراحی و به دانش‌آموزان ارائه می‌کند. او روند تفکر دانش‌آموزان را دنبال می‌کند و در صورت لزوم، بدون اشاره به راه‌حل صحیح، به دانش‌آموز بازخورد یا سرنخ می‌دهد. یادگیرنده نیز یک توالی منطقی از پرسش‌ها را ترتیب می‌دهد و به دنبال آن استدلال کرده بهترین پاسخ صحیح را کشف می‌کند. مثال: چگونه می‌توانیم در بسکتبال دریبل موفقیت‌آمیزی داشته باشیم؟ (کومیسکی، ۲۰۰۰).

روش تدریس کشف واگرا

این روش، از روش کشف همگرا دانش‌آموز محورتر است. در این روش، دانش‌آموزان مجاز به حرکات آزادانه هستند. در این روش، دانش‌آموزان در حال کاوش در یک محیط طبیعی با محدودیت کمتر می‌باشند و جهت‌دهی از جانب معلم نیز کمتر است. این روش برای دانش‌آموزان خردسال، که

دستوری و تمرینی، که سلطه معلم بیشتر است، دانش‌آموزان امکان تصمیم‌گیری بیشتری دارند. در این روش، معلم درباره معیارهای انجام حرکات مطلبی تهیه می‌کند و آن را در قالب یک برگه به دانش‌آموزان می‌دهد. دانش‌آموزان به مشاهده فعالیت‌های یکدیگر می‌پردازند و به هم بازخورد می‌دهند (نیکولز، ۱۹۹۴). برگه شامل تصاویر و شرح وظیفه برای کمک به ناظر است. به محض انجام دادن عمل، دانش‌آموز به مشاهده عملکرد شریک خود می‌پردازد و براساس معیارهای در دسترس، به او بازخورد می‌دهد. پس از اینکه عملکرد به درستی انجام شد، دانش‌آموزان تغییر نقش می‌دهند. در این روش، معلم با حضور در اطراف دانش‌آموزان، وظایف را برای هر دو، انجام‌دهنده عمل و ناظر، روش می‌کند (کومیسکی، ۲۰۰۰). مثالی برای این روش، نظارت بر نحوه وارد آوردن ضربات در تکواندو و دادن بازخورد، به ترتیب توسط هر یک از طرفین است.

روش تدریس خودارزیابی

در این روش، نقش دانش‌آموزان این است که به‌طور مستقل کار می‌کنند و نحوه انجام کار خود را براساس معیارهای تهیه شده توسط معلم، ارزیابی می‌نمایند و از این ارزیابی در جهت بهبود کار خود بهره می‌گیرند. روش تدریس خودارزیابی، روش تکامل‌یافته روش تدریس دوجانبه می‌باشد. در روش تدریس دوجانبه، دانش‌آموزان با استفاده از معیارهای تولیدشده از جانب معلم، همکار خود را ارزیابی می‌کنند ولی در این روش، آن‌ها با استفاده از این معیارها، خود را ارزیابی می‌کنند. از این‌رو نام این روش، خودارزیابی است. مثال: تمرین مجموعه شوت در بسکتبال، و دادن بازخورد به خود (کومیسکی، ۲۰۰۰).

روش تدریس خودانتخابی

در این روش، معلم سطوح مختلفی از عملکرد را برای موفقیت همه دانش‌آموزان ارائه می‌دهد. انتخاب عملکرد براساس توانایی دانش‌آموزان است و تفاوت‌های فردی در نظر گرفته می‌شود. در این روش نیز دانش‌آموزان کار خود را ارزیابی می‌کنند و می‌توانند از تجربه‌های موفقیت‌آمیز خود بهره ببرند. تصمیم‌گیری در مورد انتخاب عملکرد با دانش‌آموزان است و معلم به آنان در مورد فرایند تصمیم‌گیری بازخورد می‌دهد (<http://www.nipissingu.ca>). دانش‌آموزان در صورت کسب مهارت در هر

روش کشف واگرا، در هنگام معرفی مفاهیم، ایده‌ها و تجهیزات جدید می‌تواند بسیار سودمند باشد و در عین حال، راه خوبی برای به‌دست آوردن پاسخ و ایده جدید و منحصر به فرد از سوی دانش‌آموزان است

روش‌های تدریس	تعریف روش‌ها
روش دستوری	تمام تصمیمات به عهدهٔ معلم است.
روش تمرینی	معلم وظایف را تجویز می‌کند و دانش‌آموز به آن عمل می‌کند.
روش دوجانبه	دانش‌آموزان دو به دو و متقابل کار می‌کنند؛ به نوبت، یکی وظایف را انجام می‌دهد و دیگری به او بازخورد می‌دهد.
روش خودارزیابی	دانش‌آموزان عملکرد خود را بر اساس معیارهای تعیین‌شده توسط معلم ارزیابی می‌کنند.
روش خودانتخابی	معلم برنامه را طراحی و گزینه‌های انجام وظایف را مطرح می‌کند و دانش‌آموزان کار خود را انتخاب می‌کنند.
روش کشف هدایت‌شده و همگرا	دانش‌آموزان مشکلاتی را که توسط معلم مطرح می‌شود، به کمک معلم حل می‌کنند.
روش کشف واگرا	دانش‌آموزان مشکلات را بدون کمک معلم حل می‌کنند.
روش برنامه‌های فردی	معلم محتوا را تعیین می‌کند و دانش‌آموز، برنامه را طراحی می‌کند.
روش یادگیرنده آغازی	دانش‌آموز برنامهٔ خود را طرح‌ریزی می‌کند و معلم در نقش مشاور عمل می‌کند.
روش خودآموزی	دانش‌آموز مسئولیت کامل فرایند یادگیری را به عهده دارد.

روش تدریس یادگیرندهٔ آغازی

این روش بسیار شبیه به روش برنامه‌های فردی فراگیر ساخته است؛ با این تفاوت که در این روش، فراگیرنده خود از معلم درخواست انجام یک تجربهٔ یادگیری مستقل را دارد و انتخاب محدودهٔ فعالیت‌هایش با خود اوست. او به انتخاب فعالیت‌ها، طراحی برنامه‌ها، طرح پرسش‌ها و نیز جست‌وجوی اطلاعات و سازماندهی آن‌ها می‌پردازد و به جست‌وجوی پاسخ‌ها و توسعهٔ فعالیت‌های خود مشغول است. مثال: چگونگی به‌کارگیری پاس‌های مختلف در بسکتبال (موستن و اشورت، ۲۰۰۸).

روش تدریس خودآموزی

مشخصهٔ روش خودآموزی، سرسختی فردی و تمایل به یادگیری است. در این روش، فرد نقش معلم و دانش‌آموز را ایفا می‌کند و در تمامی مراحل آموزش و یادگیری، تصمیم‌گیری به عهدهٔ خود اوست. این روش در کلاس‌های درس وجود ندارد اما در یک شرایط زمانی خاص ممکن است فردی مشغول خودآموزی شود؛ کسی که شیفتهٔ دانستن است، دانشمندی که خواستار درک نادرسته‌هاست یا فردی که تحمل زیادی برای روبه‌رو شدن با موانع دارد. نمونهٔ چنین افرادی لئوناردو داوینچی است که بیشتر عمر خود را مشغول خودآموزی بوده است. در این روش تدریس یادگیری با تجربه و تلاش فردی به وقوع می‌پیوندد و معلم زمانی می‌تواند راهنمایی کند و یا بازخورد دهد که مستقیماً به تقاضای یادگیرنده باشد. [موستن و اشورت، ۲۰۰۸]

اولین تجربهٔ تربیت‌بدنی آن‌هاست، بهتر به نظر می‌رسد (نیکولز، ۱۹۹۴). روش کشف واگرا، در هنگام معرفی مفاهیم، ایده‌ها و تجهیزات جدید می‌تواند بسیار سودمند باشد و در عین حال، راه خوبی برای به‌دست آوردن پاسخ و ایدهٔ جدید و منحصر به فرد از سوی دانش‌آموزان است. مثلاً معلم ممکن است از دانش‌آموزان سؤال کند که چه کارهای مختلفی را می‌توان با توپ انجام داد (کومیسکی، ۲۰۰۰).

روش تدریس برنامه‌های فردی فراگیر ساخته

هدف از این روش، طراحی و توسعهٔ یک برنامه شخصی سازمان‌یافته برای دانش‌آموزان است. از ویژگی‌های روش تدریس برنامه‌های فردی فراگیر ساخته، استقلال هر یادگیرنده در کشف می‌باشد. در این روش، برخلاف روش کشف همگرا و واگرا که دانش‌آموزان هنوز وابسته بودند و طراحی مسئله و مشکل خاص با معلم بود، وابستگی به معلم کاهش می‌یابد. در این روش معلم تنها موضوع را به‌صورت کلی تعیین کرده و دانش‌آموز مسئول تولید یک برنامهٔ یادگیری فردی می‌باشد به عبارت دیگر دانش‌آموز برنامه را طراحی می‌کند و اهداف و روند نیل به اهداف را مشخص می‌کند [موستن و اشورت، ۲۰۰۸] در کل هدف از این روش توسعهٔ استقلال یادگیری دانش‌آموزان است. البته تحت نظارت و بازخورد نهایی معلم. مثال ایجاد یک برنامه تناسب اندام فردی [کومیسکی، ۲۰۰۰]

منابع

۱. اشراقی، امیر. (۱۳۸۶). بررسی عوامل تأثیرگذار در کیفیت‌بخشی به درس تربیت‌بدنی در مدارس متوسطه از دیدگاه معلمان ورزش شهرستان قزوین در سال ۱۳۸۶. پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، دانشگاه بوعلی سینا همدان.
۲. علم، شهرام. (۱۳۸۱). بررسی عوامل مؤثر در افزایش کارایی درس تربیت‌بدنی از دیدگاه مدیران مدارس و معلمان تربیت‌بدنی شهر اهواز. پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد. چاپ شده در دانشگاه تربیت مدرس.
۳. عوض‌زاده سامانی، سکینه. (۱۳۸۳). بررسی مسائل و مشکلات درس تربیت‌بدنی در سطح کشور و ارائه راهکارهای کاربردی. مجموعه مقالات چهارمین کنگره بین‌المللی علمی تربیت‌بدنی و تندرستی مدارس. تهران: انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه وزارت آموزش و پرورش.
4. Caluza, LGB, Diaz, A, Gabon, R. (2015), The Use of Teaching Styles In Physical Education Perceived by Graduate Students. International Journal of education and Research, Vol.3 No. 3 March 2015.
5. Jaakkola, T and Watt, A. (2011). Finnish Physical Education Teachers' Self-Reported Use and Perceptions of Mosston and Ashworth's Teaching Styles. Journal of Teaching in Physical Education, 2011, 30, 248-262.
6. Spectrum of Teaching Styles. West (Cummskey, D. R, Chester University, pp. 1-7.
7. Teaching Physical Education. Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). www.aw.com/bc FIRST ONLINE EDITION, 2008.
8. Nixon, J. & Locke, L. (1973). Research on teaching physical education. In R. Travers (Ed.). Handbook of research on teaching, Chicago: Rand McNally. 1210-1242.
9. Summary of teaching methods from http://www.nipissingu.ca/education/barbo/resources/TEACHING_STYLES_IN_THE_GYM.doc.