



# بازی، ورزش و مهارت در تربیت بدنی

اصغر ندیری

گفت و گو با کارشناسان و مؤلفان در ارتباط با درس تربیت بدنی

با این درس می‌توانید از حوزه‌ی تربیت بدنی در پایه‌ی سوم ابتدایی، در سال جاری نیز، پس از انجام دادن نشسته‌های کارشناسی و بررسی مقاد اسناد بالادستی تحول بینایدین، گروه درسی تربیت بدنی دفتر برنامه‌ریزی و تالیف کتاب‌های درسی، موفق به تدوین ضمیمه‌ی سوم راهنمای معلم شد. در این راهنمای شامل سه فصل است، درس تربیت بدنی بر پایه‌ی هم‌سوسازی برنامه‌های درسی و برنامه‌ی درسی ملی در سایه‌ی تحول بینایدین، مبانی، تأکیدات و مهارت‌هایی را در نظر گرفته است که با معرفی و کاربرد آن‌ها، اهداف این درس به ثمر خواهد نشست. در ادامه با خانم طیبه ارشاد و آقای عباس اردستانی در ارتباط با نکات مهم برنامه‌ی درسی تربیت بدنی و لزوم هم‌سوسازی آن با برنامه‌ی درسی و موارد مهم دیگر گفت و گویی انجام داده‌ایم که نظر شما را به مطالعه‌ی آن جلب می‌کنیم.

درسی با برنامه‌ی درسی ملی که به گروه‌های درسی تکلیف شد، گروه تربیت بدنی هم به موازات گروه‌های دیگر فعالیت خود را آغاز کرد. بنا به انتظارات برنامه‌ی درسی ملی، در حوزه‌ی یادگیری تربیت بدنی و سلامت، کار را از پایه‌ی اول شروع کردیم و ضمیمه‌هایی براساس محتواهایی که از سال ۱۳۸۳ در دست بود، تهییه شد که درواقع راهنمای معلم در درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی بود. امسال در پایه‌ی سوم مانند سال‌های گذشته، کتاب ضمیمه‌ای برای برنامه‌ی درسی تهییه کردیم، البته شاید انتظار این بود که ما برنامه‌ی قبلی را هم بازنگری می‌کردیم و یک کتاب شاخص و واحد ارائه می‌دادیم، اما هنگامی که ضمیمه‌ی سوم را تهییه کردیم هنوز برنامه‌ی درسی ملی ابلاغ نشده بود و ما در مرحله‌ی هم‌سوسازی قرار داشتیم. صلاح این بود که بازنگری برنامه‌ی قبل را به وقتی که سند ابلاغ می‌شد، موقول کنیم و در

• خانم ارشاد مختصری از فعالیت‌ها و سوابق خود بگویید.  
• کارشناس ارشد تربیت بدنی با ۲۱ سال سابقه در بخش‌های مختلف آموزش و پرورش، از جمله تدریس در مدرسه، از ابتدای تا دبیرستان و دوره‌های ضمن خدمت بیش از ۳۰ دوره هستم. سابقه‌ی فعالیت در گروه‌های آموزشی به عنوان سرگروه آموزشی در سطح منطقه و شهر تهران، سابقه‌ی مدیریت تربیت بدنی دختران منطقه‌ی ۱۶ و مدیریت‌های اجرایی متعدد به صورت مقطعی در سطح ستاد تا منطقه را دارم. در حال حاضر سه سال است که کارشناس گروه تربیت بدنی سازمان هستم.

• تحولات برنامه‌ی درسی در گروه درسی شما چگونه بوده است؟

بعد از استقرار سند تحول بینایدین و پیرو آن هم‌سوبی برنامه‌های



در پی این طرح، نوعی احساس نیاز در جامعه ایجاد شد. دست کم دانش آموزانی که شاید هرگز در دوران تحصیل فرست قرار گرفتن در محیط استخراج نداشتند، این امکان را می یافتد که شنا کنند و با آب آشنا شوند.

آموزش شنا سه بخش دارد. یکی همین مطالب شناختی در قالب لوحة ها و رسانه های دانش آموزی است. انتظار داریم همه دانش آموزان این آموزش ها را فرا بگیرند. بخش دوم درباره ای آموزش شنا تحت عنوان آشنایی با آب است. این بخش ویژه بجهه های کاملاً مبتدی است که برای اولین بار در محیط استخراج قرار می گیرند و در نهایت هدف این است که بجهه ها با آب آشنا و در آن غوطه ور شوند. بخش دیگر کتاب، معرفی بازی هاست. در پایه ای سوم به طور مشخص تعدادی بازی گروهی و بومی - محلی را معرفی می کنیم.

#### ۰ این بازی ها را چطور انتخاب کردید؟ مثلاً با معلمان مناطق مختلف صحبت کردید یا از منابع مکتب کمک گرفتید؟

۰ اولین اصل، موضوع بازی ها بود که براساس کتاب راهنمای قلی به آن پرداخته شد. اما انتخاب از این تعداد وسیع برمی گردد به هم سویی با برنامه درسی.

بازی هایی انتخاب شدند که بیشترین رهاورد تربیتی را برای بجهه ها داشته باشند و در عین حال معلم بتواند در حین انجام این بازی ها، به اهداف مورد نظرش برسد. قصد ما فقط ارتقای سطح قابلیت های جسمانی و حرکتی دانش آموزان نبود. اگر در نگارش آن ها هم دقت کنیم، موضوع، هدف و در بخشی هم شایستگی هایی را آورده ایم. انتظارات ما از این برنامه، تربیتی است که در خلال بازی و با دقت نظر معلم حاصل می شود. اما اینکه چرا این ۱۷ بازی؟ در واقع برای هر موضوع بیش از ده بازی انتخاب و این ظرفیت و همکاری در سازمان ایجاد شد که ما به موازات تألیف ضمیمه، کار اجرای آزمایشی بازی ها را در مدارس داشته باشیم. یعنی گروه مؤلفان متعدد از معلمان متجرب و مدرس ان بازی های دبستانی در مراکز تربیت معلم و مراکز فرهنگی این ده بازی را تجربه و دقت نظر انتخاب می کردند. بازی هایی که با کمترین امکانات قابل اجرا در همه نقاط کشور بودند و بیشترین اهداف را پوشش می دادند، انتخاب شدند.

#### ۰ می توان گفت حدود ۸۰ درصد مدرسه ها استخراج ندارند، آیا برای اجرای این بخش، بجهه ها را به بیرون

حد یک ضمیمه تلاش کنیم، نقاط ضعف احتمالی برنامه ای قبل را به نقاط قوت تبدیل سازیم و در مسیر همسوسازی قرار بگیریم. ضمیمه ای پایه ای سوم سه فصل دارد: فصل اول معرفی برنامه که مبانی درس تربیت بدنی را برای همکاران بیان می کند و اینکه در همسوسازی نگاه ما چگونه تغییر کرده و علاوه بر محورهای اصلی یادگیری و دروس و موضوعاتی که در کتاب قبل بوده چه موضوعات دیگری اضافه شده و تأکید ما بر چه قسمت هایی بوده است.

#### ۰ تأکید بر چه قسمت هایی بیشتر بوده است؟

۰ مثلاً بازی ها، در این بخش سعی کردیم مبانی را برای همکاران بیان کنیم. لازم است بگوییم اتفاقی که در همسوسازی افتاد، نگاه جدی تر و مؤثر تر به بازی های گروهی بود. در برنامه ای قبلی اغلب، فعالیت ها و تمرین های تربیت بدنی بود که بجهه ها به صورت انفرادی انجام می دادند و بیشتر در قالب تکلیف حرکتی و تمرین انجام می شد. بر این اساس علاوه بر اینکه دانش آموزان ظرفیت های جسمی و روانی خود را می شناسد و به آن ها اعتماد می کنند، فعالیت های یادگیری به آن ها کمک می کند که در برابر سلامتی خود مسئولیت پذیر باشند. یاد بگیرند که چگونه در فعالیت گروهی کار کنند، اعتماد به نفس خود را افزایش دهند، برای اوقات فراغت خود برنامه ریزی کنند، خطر بکنند و در مسائل درگیر شوند و در حل مسائل به هم کمک کنند. در واقع تقویت جرئت ورزی را تأکید می کند. ما دیدیم که بازی های گروهی و بومی - محلی از چند منظر می توانند به انتظارات برنامه درسی ملی پاسخ دهند. در واقع نه تنها پاسخ گوی انتظارات هستند، بلکه می توانند رهاوردهای مؤثری به همراه داشته باشند، از جمله فضای نشاط انگیزی که در این درس ایجاد می کنند و نگرش مثبتی که بجهه ها نسبت به فعالیت جسمانی پیدا می کنند. همچنین شناختی که از توانایی های خود و انواع بازی ها پیدا می کنند، می تواند در پر کردن اوقات فراغت با رویکرد زندگی فعال به آن ها کمک کند. بجهه ها نظم و مقررات، احترام به حقوق دیگران و کنترل هیجانات را یاد می گیرند. برای دانش آموزان، کار گروهی بیشتر از نتیجه و برد و باخت اهمیت پیدا می کند. همه می این اتفاقات خوب در انجام بازی های گروهی و بومی - محلی رخ می دهند.

اتفاق خوب دیگر که امسال در بخش ضمیمه و در بخش آموزش مهارت های ورزشی افتاد، آموزش رشته ای شناست که به محتوای برنامه اضافه شده است.

## از مدرسه می‌برند؟

### ۰ آیا از دو دوره‌ی قبل ارزش‌یابی و بازخوردنی داشتید که برای پایه‌ی سوم قابل استفاده باشد؟

• بله اتفاقاً در جلسه‌ای در راستای ارزش‌یابی پایه‌های دوم و ششم با حضور بیش از ده نفر از متخصصان، موضوع درس تربیت‌بدنی و معلمان مجرب را داشتیم که خیلی هم از ضمیمه‌ی پایه‌ی دوم استقبال کردند و حتی به صراحت گفتند قابلیت اجرایی این بخش ضمیمه خیلی بیشتر از برنامه‌ی قبلی است. اکثر معلمان روی این بخش کار می‌کنند و امیدواریم این کار در پایه‌های دیگر هم انجام شود.

### ۰ آیا آموزگار همان کلاس اجرا و تدریس تربیت‌بدنی را انجام می‌دهد یا معلم جداگانه‌ای دارد؟

• از دو سال پیش ۱۴ هزار معلم متخصص تربیت‌بدنی استخدام شدند که در همه‌ی استان‌ها غیر از تهران جذب نیرو داشتند و پس از آن ۹۰ درصد مدارس، معلم متخصص تربیت‌بدنی داشتند. معلمان تربیت‌بدنی خاص یک دوره نیستند و اگر لازم باشد، در دوره‌های بالاتر جایه‌جا می‌شوند.

در ارتباط با جنسیت دانش‌آموزان، نگاه برنامه‌ی درسی به تفاوت‌های فردی، یک اصل است. جمعیت دانش‌آموزان طیف وسیعی از تفاوت‌های فردی است که وقتی یک تکلیف حرکتی به آن‌ها می‌دهیم هر یک متناسب با تجارت‌پایه، آمادگی و تفاوت‌های فردی خود، آن حرکت را اجرا می‌کنند.

در دوره‌ی ابتدایی، ماهیت برنامه و تکالیف حرکتی و برنامه‌هایی که ارائه داده‌ایم، جنسیت چندان در آن مطرح نیست. مهم فعالیت و حرکت است و اساس آن هم مهارت‌های پایه و الگوهای بنیادین حرکتی است که دختر و پسر باید به حدی از تکامل در آن برسند. در دوره‌های بعد هم، در واقع وقتي برنامه داده می‌شود، نمی‌گوییم این ورزش خاص دختران است و این ورزش خاص پسران. از نظر ما هیچ فعالیت ورزشی نیست که دختران نسبت به پسران محدودیت داشته باشند یا جلوتر باشند. در واقع، نگاه ما این است که آن‌ها از هر نوع توانایی برای انواع فعالیت‌های حرکتی بخوردارند، ولی شدت فعالیت و حد مهارت متناسب با توانایی‌ها و تفاوت‌های فردی آن‌هاست که قطعاً پسرها در برخی فاکتورها از دختران پیشی می‌گیرند و دختران هم در برخی فاکتورها از پسران. اما فاکتورها را به پسران و دختران محدود نمی‌کنیم.

• تمهیدات برنامه‌ی درسی ملی، حرکت به سمت بومی شدن و استفاده از ظرفیت‌های موجود در محیط و تنوع در محیط بادگیری است. برنامه‌ی شنا برای هیچ معلم و هیچ مدرسه‌ای اجباری نیست، اما این ظرفیت را برای معلم فراهم می‌کند که در صورت مهیا بودن شرایط، اولیای مدرسه و دانش‌آموزان همکاری لازم را با او داشته باشند و بتواند حداکثر ۱۲ جلسه از ساعت‌های تربیت‌بدنی، بجهه‌ها را از محیط مدرسه خارج کند. دانش‌آموزان هم فضای جدیدتری را تجربه می‌کنند، هم تنوع در محیط فعالیت‌های حرکتی و فراگیری رشته‌های ورزشی در محیط زندگی‌شان دارند، می‌شناسند و شنا را که یکی از رشته‌های ضروری و مورد تأکید اسلام است، به لحاظ فنی و تخصصی فرا می‌گیرند. اعتقاد داریم که شنا و دو و میدانی ورزش‌هایی هستند که بیشتر عضلات بزرگ را درگیر می‌کنند، بر قابلیت قلبی و تنفسی مؤثرند و بسیاری از اهداف ما را نیز پوشش می‌دهند.

### ۰ به دلیل اهمیت درس تربیت‌بدنی و گسترش آن، فکر می‌کنید چقدر این امکان وجود دارد که دانش‌آموزان به وسائل ورزشی دسترسی پیدا کنند؟

• سه سال پیش هنگامی که طرح شنا به عنوان طرح ملی به کل کشور ابلاغ شد، پیرو آن زیرساخت‌های لازم رو به گسترش بود، از جمله نویدی که معاونت محترم تربیت‌بدنی و سلامت می‌دادند که تعداد زیادی استخر در حال ساخت است. علاوه بر این، امکاناتی به سمت مدارس گسیل شدند که بتوانند حتی بدون کمک مالی انجمن اولیا و مدرسه، از محل سرانه‌ای که دریافت می‌کردند هماهنگی‌ها انجام شوند و بجهه‌ها را به استخر ببرند. به هر حال این زمینه‌ها و بسترها در حال شکل‌گیری است که امیدواریم در آینده با سرعت بیشتری حرکت کنند.

### ۰ یعنی برنامه‌ی پایه‌ی سوم به‌طور اختصاصی به شنا پرداخته است؟

• یکی از محورهای یادگیری برنامه‌ی پایه‌ی سوم به آموزش مهارت‌های یادگیری اشاره دارد، در کتاب ضمیمه برای این محور یادگیری، شنا در نظر گرفته شده است. محورهای اصلی پایه‌ی سوم فقط مهارت‌های ورزشی نیستند، بلکه بهداشت ایمنی، آمادگی جسمانی و حرکتی، بازی و فعالیت‌های حرکتی نیز هست.



عباس اردستانی، مدرس دانشگاه فرهنگیان و از مؤلفان درسی گروه تربیتبدنی است. ۲۸ سال سابقه‌ی کار دارد و چند سالی است در گروه تربیتبدنی و در ارتباط با برنامه‌ی درسی با سازمان همکاری دارد. گفتگوی زیر با وی را می‌خوانیم.

- آیا ورزش مدرسه‌ای ما با دیگر کشورهای جهان یا حتی در خاورمیانه قابل مقایسه است؟
- ما در ورزش چیزی کمتر از کشورهای دیگر نداریم، اما موضوعی که باید بیشتر به آن توجه کرد، بحث برنامه‌ریزی است.

#### • به عنوان ورزش آموزشگاهی چطور؟

- فرقی نمی‌کند. الان بچه‌ها در مسابقات دانشآموزی که شرکت کنند، مقام‌های خوبی به دست می‌آورند. شروع ورزش اغلب از مدرسه است که آنجا استعدادیابی می‌شوند.

#### • پس نظر شما درباره‌ی ورزش ما نسبت به کشورهای دیگر مثبت است؟

- قطعاً مثبت است. فقط باید در برنامه، تفکیکی انجام شود که در ارتباط با معاونت تربیتبدنی این امر را دنبال می‌کنیم. همچنین محتوای برای ساعت تربیتبدنی مانند بقیه‌ی درس‌ها داریم که باید تدریس شود. اسناد بالادستی آن هم وجود دارند که بر مبنای آن‌ها عمل می‌شود و جلو می‌رود. بخشی از کار هم استعدادیابی است که باید انجام شود و انجمن‌هایی هم در این راستا تشکیل شده‌اند. ما بچه‌هایی در مدارس داریم که باید به استعدادهای آن‌ها جهت داده شود.

#### • در تأییف کتاب راهنمای تربیتبدنی، آیا درباره‌ی دانشآموزان دختر و پسر به جنسیت توجه شده است یا به همه به یک شکل نگاه می‌شود؟

- مسلمان برخی شرایط بین دختران و پسران لحاظ می‌شود. سن دانشآموزان و اینکه دختران زودتر به بلوغ جسمانی می‌رسند باعث جهت‌گیری خاص در برنامه می‌شود. در بحث سلامت، چندان تفاوتی بین دختر و پسر نمی‌بینیم، فعالیتی که لازم است انجام گیرد این است که جامعه سالم باشد.

- گاهی در گذشته زنگ ورزش را به درس‌های دیگر اختصاص می‌دادند یا در نهایت محدود به طناب‌بازی و فوتbal می‌شد، اما حالا شرایط بسیار تغییر کرده است. این طور نیست؟

- ایجاد تشكیلات تربیتبدنی در آموزش و پرورش حرکت بسیار خوبی بود. چهار شاخه‌ی اصلی در دستور کار قرار گرفت که بر مبنای آن کارها پیش می‌روند. یکی بحث نیروی انسانی بود که اشاره شد حدود ۱۴ هزار نفر جذب شدند. دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه شهید رجایی هم که از گذشته بود، در واقع آموزش و پرورش قرار گرفت. آخرین خبر اینکه گرایش‌های درسی در سطح کارشناسی هم تغییر کرده است. برای مثال گرایش‌های پیش‌دبستان، دبستان و متوسطه، که بعدها هم به طور تخصصی برای همان بخش تربیت می‌شوند. همان‌طور که وزیر محترم نیز اشاره کردند، دانشجویان در دو سال اول تحصیلات در دانشگاه نیازهای علمی را فرامی‌گیرند و بعد وارد مدارس می‌شوند و در کنار استادها، فعالیت‌های کارآموزی انجام می‌دهند تا وقتی فارغ‌التحصیل شدند، بتوانند با دست پر وارد جامعه شوند.

- یکی دیگر، برنامه‌های درسی است که با تصویب آن و تشكیل حوزه‌ی مهمی به نام حوزه‌ی تربیتبدنی و سلامت وظیفه‌ی دفتر برنامه‌ریزی و تأییف سنگین می‌شود و باید برنامه‌ها را از اول ابتدایی تا چهارم متوسطه سازمان‌دهی کند که خوش‌بختانه تربیتبدنی درسی است که در ۱۲ سال تحصیل وجود دارد و باید به طور جدی برنامه‌ریزی شود. بخشی هم اماکن ورزشی هستند که یا خود مدرسه باید تجهیز شود که خیلی از مدارس این ظرفیت را ندارند و البته در بعضی از مدارس انجام شده است. بعضی از مدارس هم که تازه ساخته می‌شوند، سازمان نوسازی مدارس اجبار کرده است که باید به آن‌ها تجهیزات ورزشی اختصاص پیدا کند.
- بخش چهارم، بخش تجهیزات و امکانات ورزشی است که باید منظور شود و بسته به اینکه برنامه چطور پیش برد شود، امکانات هم به مرور تغییر خواهد کرد.