



سلامت و نشاط در پایه هفتم

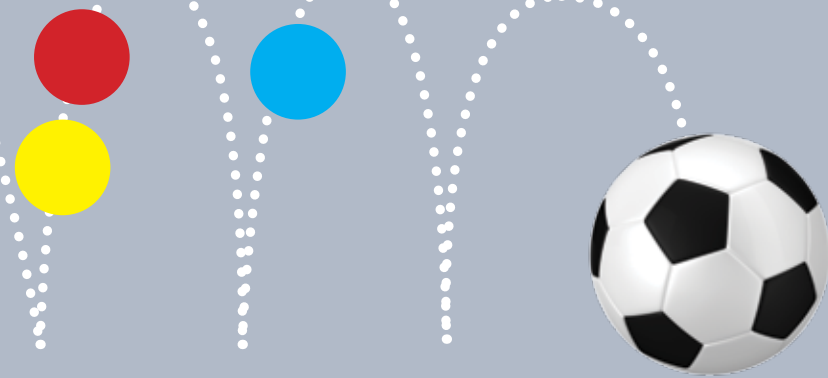
طیبه ارشاد

کارشناس گروه درسی تربیت بدنی
دفتر تألیف کتاب‌های درسی

تربیت بدنی به دلیل نشاط‌آفرینی و تأثیرات مثبت آن بر محیط‌های آموزشی، همواره مورد توجه مسئولان آموزش و پرورش بوده است. اولین سند معتبر در خصوص توجه به تربیت بدنی در مدارس، به قانون اساسی فرهنگ کشور مربوط می‌شود که مصوب سال ۱۲۹۰ است و در آن بر ضرورت تربیت بدنی در کنار تربیت علمی و اخلاقی تأکید شده است. با گذشت زمان و مشخص شدن تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم تربیت بدنی در رشد ابعاد جسمانی، اجتماعی، عاطفی و روانی دانش‌آموزان، گرایش به تقویت بنیان‌های تربیت بدنی در مدارس افزایش یافت. تا اینکه در سال تحصیلی ۱۳۰۶، براساس قانون مصوب مجلس شورای ملی سابق، درس تربیت بدنی و ورزش به مدت یک ساعت در هر روز در برنامه آموزشی دوره‌های تحصیلی آموزش و پرورش منظور شد. لیکن به دلیل کمبود نیروی انسانی متخصص برای تدریس، این مقدار به دو ساعت در هفته کاهش یافت.

با توجه به اهمیت درس تربیت بدنی، در سال تحصیلی ۳۵-۱۳۳۴ نیز برای تحکیم بنیان‌های تربیت بدنی مدارس، اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، به‌عنوان نهاد اصلی برنامه‌ریزی و نظارت بر تربیت بدنی مدارس تأسیس شد. پس از پیروزی انقلاب اسلامی و با تغییر رویکرد نظام تعلیم و تربیت کشور، توجه به درس تربیت بدنی و تدوین برنامه برای آن، مدنظر مسئولان قرار گرفت و با ارتباط مستمر بین اداره کل تربیت بدنی و دفتر تألیف کتاب‌های درسی، گروه درسی تربیت بدنی





و خویشتن‌داری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط با رعایت قوانین، حس مسئولیت و انتخاب سالم را فراهم آورد.

● فرصت کسب آگاهی‌های لازم در خصوص اصول تغذیه سالم و متوازن، مهارت‌های بهداشت فردی و عمومی، و کسب مهارت‌های ایمنی در ورزش را به‌منظور ارتقای سطح کیفی زندگی و حفظ سلامت فراهم آورد. چارچوب محتوایی درس تربیت‌بدنی و سلامت، به‌منظور تحقق اهداف و انتظارات فوق، تنظیم و در قالب کتاب راهنمای معلم تدوین و تألیف شد. در این کتاب، بنابر اصل «توجه به تفاوت» در برنامه درسی ملی که بیان می‌دارد «برنامه‌های درسی و تربیتی باید به تفاوت‌های محیطی، جنسیتی و فردی متریبان توجه کنند و در این خصوص از انعطاف لازم برخوردار باشند»، محتوای آموزشی به سه صورت اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی) و اختیاری تدوین شد. آموزش موضوعاتی که به‌صورت اختصاصی در کتاب ارائه می‌شود، در تمام مدارس کشور و برای تمام دانش‌آموزان الزامی است و سرفصل‌های آن عبارت‌اند از:

- بهداشت فردی در ورزش (کفش و لباس ورزشی)
- تغذیه در ورزش
- آسیب‌های جسمانی در ورزش
- وضعیت‌های مناسب بدنی
- آمادگی حرکتی و جسمانی
- آموزش مقدماتی بسکتبال

آموزش سهم دیگری از محتوای آموزشی این درس که به‌صورت انتخابی ارائه می‌شود، در اختیار استان و معلم مدرسه قرار دارد. آن‌ها می‌توانند با در نظر گرفتن شرایط اقلیمی، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود و علاقه‌مندی و استعداد دانش‌آموزان، یکی از موضوعات معرفی شده در هر فصل را انتخاب کنند و آموزش دهند. موضوعات این بخش عبارت‌اند از:

- ◆ معرفی سرفصل‌های آموزشی والیبال، هندبال، فوتسال، تنیس روی میز، بدمینتون، بازی‌های بومی و محلی
 - ◆ فعالیت و ورزش در محیط‌های متنوع آب و هوایی
 - ◆ بلوغ و ورزش (ویژه دختران)
- همچنین، در آموزش محتوای ارائه شده در بخش اختیاری برنامه، به معلمان اختیار داده می‌شود با توجه به امکانات و ظرفیت‌های محیطی اقلیم محل آموزش و علاقه دانش‌آموزان، با برنامه‌ریزی مناسب و جلب مشارکت اولیای مدرسه و دانش‌آموزان، ضمن توجه به مفاد آیین‌نامه اجرایی مدارس، با اجرای آن‌ها اقدام کنند.

این دفتر فعال شد (۱۳۷۶) و راهنمای برنامه درسی تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی، در سال ۱۳۸۴ به تصویب شورای عالی آموزش و پرورش رسید. پس از آن، برنامه درسی ۵ پایه تحصیلی دوره ابتدایی تدوین شد و به اجرای آزمایشی گذاشته شد. این برنامه پس از اعمال اصلاحات لازم و تمهید مقدمات برای آموزش مدرسان و معلمان، در سال ۱۳۸۴، پس از تصویب در شورای عالی آموزش و پرورش، به اجرای سراسری گذاشته شد. ولی متأسفانه، با وجود تلاش‌های زیادی که صورت گرفت، برای سایر دوره‌های تحصیلی چنین برنامه‌ای تهیه نشد. لذا هم اکنون، با آغاز دوره تحول بنیادین در آموزش و پرورش و استقرار نظام آموزشی شش ساله جدید، گروه تربیت‌بدنی، به موازات سایر گروه‌های درسی، تدوین برنامه درسی «تربیت‌بدنی و سلامت» در پایه اول دوره اول متوسطه را در دست دارد.

برنامه ایده‌آل درس تربیت‌بدنی برنامه‌ای است که با بهره‌مندی از رهنمودهای برنامه درسی ملی و فرار گرفتن در مسیر تحقق اهداف والای تعلیم و تربیت (شکوفایی فطرت و دستیابی به شئون حیات طیبه) بتواند اهداف دوره تحصیلی مربوطه، اهداف خاص حوزه یادگیری و شایستگی‌های پایه را محقق سازد و پاسخگوی بیشتر نیازهای دانش‌آموزان مخاطب این درس باشد.

از این رو، از برنامه درسی تربیت‌بدنی و سلامت انتظار می‌رود، ضمن آماده ساختن دانش‌آموزان برای ورود به پایه‌های تحصیلی بالاتر، بتواند: ● باعث بهبود آمادگی هوازی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری و هماهنگی و چابکی دانش‌آموز شود.

● فرصت فراگیری مهارت‌های پایه ورزش‌های گوناگون و کسب تجربه‌های متنوع حرکتی را فراهم آورد.

● با بهره‌مندی از انواع راهبردهای یاددهی-یادگیری به رشد و توسعه زمینه‌های ادراکی و قوای تفکر کمک کند و امکان تصمیم‌گیری‌های عاقلانه، درست و به‌موقع را در فعالیت‌های ورزشی و زندگی فراهم آورد.

● با فراهم آوردن فضایی شاد و نشاط‌انگیز و ایجاد تجربه لذت از شرکت در فعالیت بدنی، به بهبود نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی منجر شود.

● با ایجاد فرصت‌های کسب تجربه، شکست و پیروزی در بازی و ورزش، دانش‌آموزان را برای رویارویی با زندگی واقعی در اجتماع آماده سازد.

● فرصت توسعه روابط اجتماعی و تعامل با گروه همسالان را فراهم آورد.

● فرصت کسب صلاحیت‌ها و یادگیری‌های مشترک تأکید

شده در برنامه‌های درسی از جمله ارزش‌های اخلاقی و بهداشتی، و مهارت‌هایی همچون تلاش، کار گروهی، احترام به خود و دیگران، صبر

در برنامه‌ریزی موضوعات آموزشی در بخش اختیاری این درس، در هر نیم‌سال تحصیلی دو موضوع پیش‌بینی شده است:

الف) آشنایی با ورزش زورخانه‌ای؛ ب) برگزاری اردوی یک روزه ورزشی در دل طبیعت با عنوان ورزش پیاده‌روی در کوهستان. منظور آن است که معلمان بتوانند ضمن آشنا کردن دانش‌آموزان با ارزش‌های اسلامی-ایرانی در ورزش و معرفی ظرفیت‌های طبیعی و ورزشی موجود در محل زندگی، نحوه بهره‌برداری بهینه از این منابع را به‌منظور ارتقای توانایی‌های جسمانی و حفظ و بهبود سلامت آموزش دهند.

ذکر این نکته حائز اهمیت است که در درس تربیت‌بدنی و سلامت، آموزش صرف و مجرد مهارت‌های جسمانی و ورزشی مدنظر نیست، بلکه توانمند کردن دانش‌آموزان در تلفیق و ترکیب مهارت‌های فراگرفته شده هدف است تا علاوه بر اینکه در مهارت‌های ورزشی به حدی از صلاحیت و شایستگی می‌رسند، بتوانند با حفظ و توسعه سطح سلامت، سطح کیفی زندگی خود را نیز ارتقا بخشند و نیز در مسیر کسب شایستگی‌های پایه قرار گیرند که عبارت‌اند از:

○ درک وجود خود، نیازها، توانمندی‌ها، ظرفیت‌ها و ابعاد هویت متعالی خویش؛

○ بصیرت نسبت به آثار و پیامدهای سبک زندگی خود؛

○ شناخت خود، ظرفیت‌ها و هویت خویش؛

○ به‌کارگیری ظرفیت‌های وجودی خود برای دستیابی به هویت متعادل و یکپارچه در مسیر رشد و تعالی خود و جامعه؛

○ به‌کارگیری آگاهانه یافته‌های بهداشتی و زیستی و تلاش مؤثر برای تولید و توسعه آن‌ها؛

○ تعهد به ارزش‌های اخلاقی از جمله صدق، صبر، احسان و رأفت، حسن خلق، حیا، شجاعت، خویشتن‌داری و قدرشناسی، رضایت، عدالت، قناعت، نوع‌دوستی و تکریم معلم؛

○ تقدم بخشیدن منافع ملی بر گروهی و منافع جمعی بر فردی؛

○ تدبیر در نظام خلقت و شگفتی‌های آن؛

○ ایمان به ارزشمندی، هدفمندی و قانونمندی خلقت و باور به زیبایی‌های جهان آفرینش به‌عنوان فعل و جمال خداوند؛

○ ایمان به انبیای الهی، قرآن، پیامبر خاتم(ص)، ائمه معصومین(ع) و ولایت مطلقه فقیه و نقش بی‌بدیل آن‌ها در هدایت و رستگاری بشر؛

○ علم نسبت به پدیده‌ها، روابط، رویدادها و قوانین جهان آفرینش و چگونگی برقراری ارتباط انسان با آن‌ها و بهره‌برداری از آن‌ها؛

○ حفظ و تعالی محیط زیست، میراث فرهنگی و سرمایه‌های طبیعی؛

○ ارزش قائل شدن برای مخلوقات هستی و محیط زیست.

کتاب راهنمای معلم درس تربیت‌بدنی و سلامت در پایه اول دوره اول متوسطه در دو بخش تنظیم شده است: در بخش اول این کتاب با عنوان «کلیات» برنامه درس تربیت‌بدنی و سلامت، (جایگاه این برنامه و اهداف کلی دوره اول متوسطه و پایه اول از آن) و ارائه نکات لازم برای طراحی آموزشی درس تربیت‌بدنی و سلامت از جمله: روش‌های یاددهی و یادگیری، نحوه ارزشیابی، نمونه طرح درس سالانه و روزانه معرفی می‌شود. در بخش دوم کتاب با عنوان «محتوای آموزشی» موضوعات آموزشی این درس در فصل‌هایی با عنوان‌های: تربیت‌بدنی و سلامت (بهداشت فردی در ورزش، تغذیه در ورزش، آسیب و ایمنی در ورزش، حالت‌ها و وضعیت‌های مناسب بدنی در زندگی، بلوغ و ورزش)، آمادگی حرکتی - جسمانی، آموزش مقدماتی بسکتبال، ورزش‌های انتخابی (والیبال، هندبال، فوتسال، بدمینتون، تنیس روی میز، بازی‌های بومی - محلی) و ورزش‌های اختیاری (ورزش زورخانه، پیاده‌روی در کوهستان) ارائه می‌شود.

امید است با توجه به هماهنگی‌های به‌عمل آمده با مسئولان اجرایی برای فراهم شدن فضا، امکانات و تجهیزات مورد نیاز، معلمان تربیت‌بدنی نیز اهتمام کافی به کار بندند تا شاهد اجرای هماهنگ و موفق این برنامه درسی باشیم.

