

سعی می‌شود دانش آموزان با نیازهای فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی کشور آشنا شوند و با آموختن مهارت‌های ویژه به آنان، نیروهای کاری لازم برای رفع این نیازها تأمین گردد. نظام آموزش و پرورش سنگاپور بیشتر بر آموزش اخلاق و تربیت بدنی، پرورش تفکر خلاق، منتقد و مستقل استوار است. سیاست‌های آموزشی سنگاپور ایجاب می‌کند که هر دانش آموزی زبان انگلیسی و زبان مادری خویش را یاد بگیرد. این عمل موجب می‌شود که دانش آموزان در زبان انگلیسی - که زبان تجارت، علم و فناوری است - تبحر کافی داشته باشند. نظام آموزشی سنگاپور کارایی و بهره‌وری زیادی دارد؛ به طوری که دانش آموزان پس از فارغ‌التحصیل شدن می‌توانند بلافاصله جذب بازار کار شوند و یا به‌طور آگاهانه ادامه تحصیل دهند و مهارت‌های تخصصی بالاتری را کسب کنند.

عوامل مختلفی در موفقیت دانش آموزان سنگاپوری و نظام آموزش و پرورش سنگاپور نقش دارند. اولین و مهم‌ترین عامل کارایی، احساس مسئولیت و فعالیت هدف‌دار و برنامه‌ریزی شده وزارت آموزش و پرورش سنگاپور است. مسئولان نظام آموزشی به کمک متخصصان تعلیم و تربیت، چارچوب‌های نظام آموزشی و نیز سیلابس‌های برنامه درسی را به بهترین نحو ممکن و بر پایه مطالعات تطبیقی تهیه و تدوین نموده‌اند. در سایه فعالیت‌های آنان کتاب‌های درسی، کار و ارزشیابی سنگاپور بر پایه سیلابس‌های مورد نظر تدوین شده است و روی هم رفته، می‌توان گفت که پشتیبانی وزارت آموزش و پرورش از معلمان، دانش آموزان، کادر آموزشی و نیز تولید محتوا برای آنان، به بهترین شکل انجام می‌گیرد. یکی از سیلابس‌های برنامه درسی این کشور، برنامه درسی تربیت بدنی است که در این مقاله با هدف آگاه‌سازی دانشجویان، کارشناسان و معلمان تربیت بدنی، به کلیاتی از آن اشاره می‌شود.

کلیدواژه‌ها: برنامه درسی، تربیت بدنی، برنامه درسی تربیت بدنی، سنگاپور

کلیاتی از برنامه درسی تربیت بدنی در مدارس سنگاپور

تربیت بدنی نقش مهمی در رشد و نمو جسمانی دانش آموزان بازی می‌کند. از طریق تربیت بدنی، دانش آموزان دانش، مهارت‌ها، نگرش‌ها و ارزش‌های درست را برای پیگیری یک شیوه زندگی فعال و سالم جسمانی به‌طور مادام‌العمر کسب می‌کنند. همچنین، تربیت بدنی شرایطی را برای دانش آموزان مهیا می‌کند تا از طریق حرکت و فعالیت جسمانی ابراز وجود نمایند.

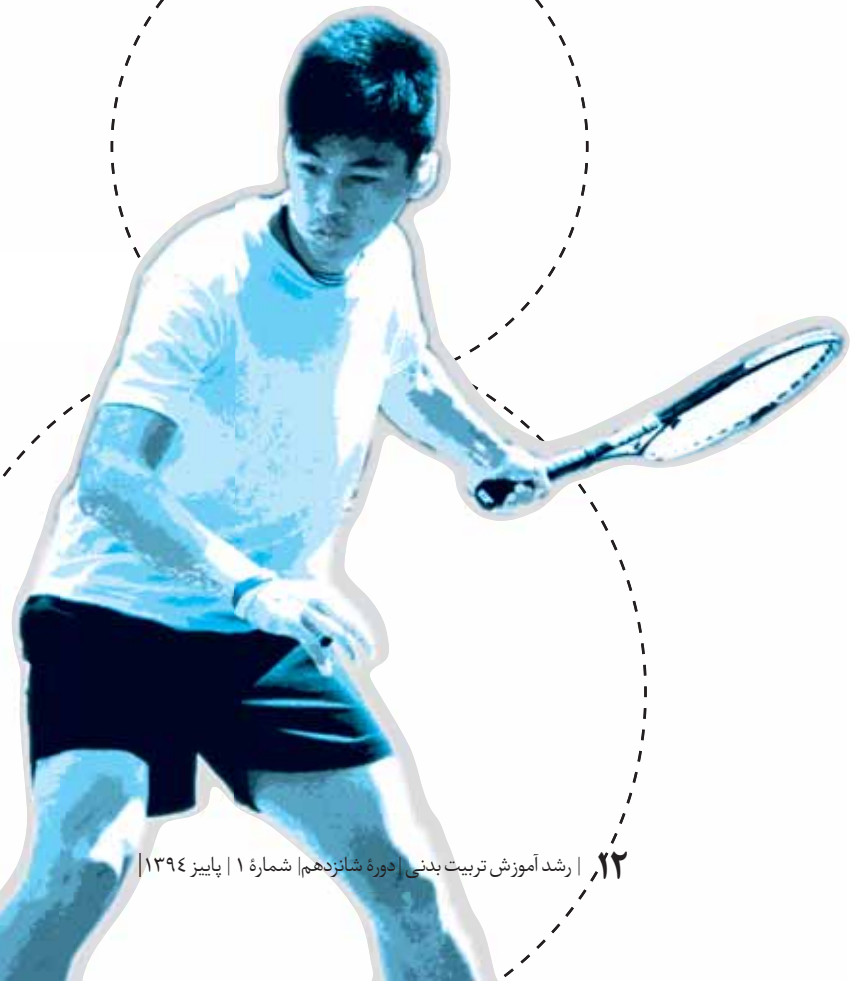
پایه و اساس برنامه تربیت بدنی فعالیت جسمانی است. این برنامه در مدارس باید لذت‌بخش باشد

کشور ثروتمند و مدرن سنگاپور در جنوب شبه‌جزیره «مالایا» واقع شده و کوچک‌ترین کشور جنوب شرقی آسیاست. مالزی و اندونزی تنها همسایه‌های سنگاپورند. سنگاپور یکی از سه کشور - شهر مستقل کنونی در جهان است که از زمان استقلال در سال ۱۹۶۵، به یکی از پررونق‌ترین کشورهای جهان تبدیل شده و امروز یکی از پردرآمدترین بندرهای دنیاست. در سنگاپور چهار زبان انگلیسی، مالایی، چینی و تامیل به‌عنوان زبان‌های رسمی شناخته می‌شوند اما در مجموع، ساکنان این کشور با نزدیک به بیست زبان مختلف تکلم می‌کنند که این امر نشان‌دهنده تنوع گسترده زبانی و فرهنگی در سنگاپور است. سنگاپور کشوری چندمذهبی است. سیاست‌های آموزشی این کشور متمرکز بر رشد منابع انسانی است و

برنامه درسی تربیت بدنی سنگاپور

ترجمه و نگارش: دکتر جواد آزمون

استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی



و فرصت‌هایی را برای شرکت عملی دانش‌آموزان در فعالیت جسمانی فراهم آورد. از طریق تربیت‌بدنی، دانش‌آموزان امکان شرکت در مجموعه‌ای از فعالیت‌های متنوع جسمانی، مثل ورزش‌ها و بازی‌های ورزشی، را پیدا می‌کنند و مفاهیم و مهارت‌هایی را فرا می‌گیرند که به آن‌ها برای شرکت در این فعالیت‌ها، هم در هنگام فراغت و هم رقابت، کمک می‌کند. علاوه بر این، تربیت‌بدنی فرصت‌های ارزشمندی برای رشد مهارت‌های خودمدری، مهارت‌های اجتماعی و مشارکتی، و ساخته شدن منش فراهم می‌آورد. به منظور ارتقای دستاوردهای مطلوب نظام تعلیم و تربیت، از تربیت‌بدنی به‌عنوان مکملی برای سایر حوزه‌های تربیتی استفاده می‌شود. تربیت‌بدنی عادت‌های سالم زیستن، کار گروهی، منعطف بودن و تصمیم‌گیری را نیز ترویج می‌کند.

نیمرخ دانش‌آموزی که به لحاظ جسمانی تربیت شده است

چشم‌انداز نظام تعلیم و تربیت سنگاپور این است که هر دانش‌آموز پس از فراغت از تحصیل به‌لحاظ جسمانی نیز تربیت شده باشد. به این ترتیب، در صورتی می‌گوییم دانش‌آموز به‌لحاظ جسمانی تربیت شده است که:

- اهمیت و فواید حاصل از شرکت در فعالیت جسمانی را بفهمد
- در فعالیت‌های متنوع جسمانی فعالانه شرکت کند و از آن‌ها لذت ببرد.
- نشانه‌های منش‌های مثبت شخصی/اجتماعی مثل بازی منصفانه، کار گروهی، منش ورزشکاری را در فعالیت‌های جسمانی مختلف و متنوع به نمایش بگذارد.
- آمادگی‌های جسمانی مرتبط با تندرستی (شامل استقامت قلبی-تنفسی، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری و ترکیب بدنی) و اجرا (مثل چابکی، هماهنگی و تعادل) را کسب و حفظ کند.
- با احترام به خود و دیگران، به‌طور ایمن بازی می‌کند.

هدف کلی از تربیت‌بدنی در نظام تعلیم و تربیت سنگاپور

برای تحقق چشم‌انداز «دانش‌آموز تربیت شده به‌لحاظ جسمانی»، هدف کلی برنامه‌دستی تربیت‌بدنی، رشد مهارت‌های بازی و حرکتی در دانش‌آموزان و تجهیز کردن آن‌ها به دانش، مهارت‌ها و نگرش‌هایی برای دنبال کردن یک شیوه زندگی فعال و سالم جسمانی و لذت بردن از آن است.

اهداف عینی درس تربیت‌بدنی در نظام تعلیم و تربیت سنگاپور

- برنامه‌دستی تربیت‌بدنی مدارس باید توانایی‌های زیر را در هر دانش‌آموز رشد دهد؛ به‌طوری که:
- با فهم و درک، فعالیت‌های متنوع جسمانی را اجرا کند و از آن‌ها لذت ببرد.
 - آمادگی جسمانی و تندرستی خود را از طریق شرکت منظم

- در فعالیت‌های جسمانی کسب و حفظ کند.
- با آگاهی از بدن و کنترل آن، عزت‌نفس مثبت را به نمایش بگذارد.
- مهارت‌های تفکر را در تربیت‌بدنی بشناسد و از آن‌ها استفاده کند.
- روحیه بازی منصفانه، کار گروهی و ورزشکاری را به نمایش بگذارد.
- در هنگام اجرای فعالیت‌های جسمانی، ایمن عمل و تمرین کند.

گستره و گزینش فعالیت‌های جسمانی

گزینش فعالیت‌ها برای یک برنامه تربیت‌بدنی متعادل و در عین حال چالش‌برانگیز باید مبتنی بر طبیعت، نیازها، ظرفیت‌ها و علایق دانش‌آموزان باشد. برای رشد مهارت‌ها و مفاهیم بازی‌های ورزشی باید زمان و تلاش کافی به ورزش‌های منتخب اختصاص یابد. فعالیت‌های جسمانی باید هدفمند، جالب توجه، متناسب با دوران رشد و مهیج باشند. فعالیت‌ها باید دانش‌آموزان را هم از نظر جسمی و هم ذهنی به چالش بکشند و آن‌ها را در مسیر پیگیری فعالیت جسمانی مادام‌العمر قرار دهند. برنامه تربیت‌بدنی مدارس باید دامنه‌ای از فعالیت‌ها را در هفت مؤلفه برنامه‌دستی شامل حرکات بنیادی، ژیمناستیک آموزشی، حرکات موزون، بازی‌های ورزشی، دوومیدانی، شنا، و مدیریت آمادگی جسمانی و تندرستی دارا باشد. تمرکز بر تعدادی از حوزه‌ها به‌معنای بی‌توجهی به سایرین است و منجر به محدود شدن برنامه و دستاوردهای یادگیری مورد انتظار می‌شود. شرکت در تعدادی از فعالیت‌های جسمانی از هر یک از مؤلفه‌های فهرست شده در ذیل، تأکید متفاوتی بر تنوع و علایق است. تأکیدات بر یاددهی و یادگیری تربیت‌بدنی در سطوح مختلف آموزشی متفاوت است. هدف از این تأکیدها، کسب اطمینان از برقراری تناسب رشدی و وجود تسلسل و پیوستگی در کل سطوح آموزشی است.

سطح ابتدایی

سطح پایین دوره ابتدایی بر حرکات بنیادی، ژیمناستیک آموزشی، و حرکات موزون با هدف رشد مهارت‌های روانی حرکتی، کنترلی و هماهنگی دانش‌آموزان تمرکز دارد. این‌ها شالوده و پایه‌های یادگیری بیشتر مهارت‌های پیشرفته‌تر روانی حرکتی، ورزش‌ها و بازی‌های ورزشی محسوب می‌شوند. سطح بالایی دوره ابتدایی بر رشد بیشتر و پالایش حرکات بنیادی و مهارت‌های روانی حرکتی از طریق دامنه‌ای از فعالیت‌های جسمانی مثل ژیمناستیک آموزشی، بازی‌های ورزشی، حرکات موزون، دوومیدانی و شنا تمرکز دارد. در بازی‌های ورزشی، دانش‌آموزان با مفاهیم بنیادی بازی‌های ورزشی آشنا می‌شوند.

حوزه‌های موضوعی (از بین مؤلفه‌های هفت‌گانه) که باید در این سطح دنبال شوند عبارت‌اند از:

- حرکات بنیادی
- ژیمناستیک آموزشی
- حرکات موزون

تربیت‌بدنی فرصت‌های ارزشمندی برای رشد مهارت‌های خودمدری، مهارت‌های اجتماعی و مشارکتی، و ساخته شدن منش فراهم می‌آورد

بازی‌های ورزشی

(۱. محدودهدار، دیواری/ توری، ۲. ضربه‌زدنی و ۳. میدانی)

دوو میدانی

شنا.

سطح متوسطه

در سطح متوسطه، برنامه‌دستی بر توسعه مهارت‌های روانی حرکتی و بازی‌های ورزشی و رشد مفاهیم بازی‌های ورزشی

در ورزش‌های خاص و بازی‌های ورزشی تمرکز دارد. در این سطح، فرصت‌هایی برای تبحر و پالایش مهارت‌ها در فعالیت‌های جسمانی، مثل ژیمناستیک آموزشی، حرکات موزون، بازی‌های ورزشی، دوو میدانی و شنا فراهم می‌آید. ضمناً در این سطح به تندرستی و تناسب بدن، بیانگری، رشد روحیه رقابت و فرصت‌هایی برای تمرین رهبری به‌طور کلی توجه می‌شود. حوزه‌های موضوعی (از بین مؤلفه‌های هفت‌گانه) که باید در این سطح دنبال شوند عبارت‌اند از:

ژیمناستیک آموزشی

حرکات موزون

بازی‌های ورزشی

(محدوده‌دار، دیواری/ توری، ضربه‌زدنی و میدانی)

مدیریت تندرستی و تناسب بدنی

دوو میدانی

شنا.

سطح پیش‌دانشگاهی

در سطح پیش‌دانشگاهی، برنامه‌دستی بر پالایش و تبحر مهارت‌های بازی‌های ورزشی و ورزش‌های مورد نیاز برای پیگیری مادام‌العمر تمرکز دارد. برخی تخصصی‌سازی‌ها ممکن است در این سطح رخ دهد. برنامه همچنین دانش‌آموزان را به دانش و مهارت‌هایی برای طراحی و مدیریت ارتقای تندرستی و تناسب تجهیز می‌کند و نیز به بیانگری، رشد روحیه رقابت و فرصت‌هایی برای تمرین رهبری توجه دارد.

حوزه‌های موضوعی (از بین مؤلفه‌های هفت‌گانه) که باید در این سطح دنبال شوند عبارت‌اند از:

حرکات موزون

بازی‌های ورزشی

(محدوده‌دار، دیواری/ توری، ضربه‌زدنی و میدانی)

مدیریت تندرستی و تناسب بدنی

شنا (شنا بخشی از برنامه‌دستی تربیت‌بدنی است اما ممکن است دروس مربوط به آن در خارج از مدارس و در استخرهای عمومی آموزش داده شوند).

یک طرح درس سالانه نمونه

انتخاب و گزینش متوازن فعالیت‌ها از مهم‌ترین عواملی است که در طراحی یک برنامه‌دستی تربیت‌بدنی خوب باید مورد توجه و ملاحظه قرار گیرد. در جدول‌های شماره ۱، ۲، ۳ و ۴ نمونه و سالانه ۳۰ هفته‌ای (هشت هفته در هر ترم ۱، ۲ و ۳؛ هفت هفته در ترم ۴ و در مجموع ۳۰ هفته) برای سطح ابتدایی و یک طرح درس نمونه ۲۹ هفته‌ای (هشت هفته در هر ترم ۱، ۲ و ۳؛ هفت هفته در ترم ۴، در مجموع ۲۹ هفته) را برای دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی، بدون اشاره به زمان امتحانات و تعطیلات مشاهده می‌کنید.

پی‌نوشت‌ها

۱. ورزش‌هایی مثل بسکتبال، هندبال، هاکی، نتبال، راگبی، فوتبال، فریزبی تیمی
۲. ورزش‌هایی مثل بدمینتون، بیکبال، سبک‌ناکارا، تنیس روی میز، تنیس، والیبال، اسکواش
۳. ورزش‌هایی مثل راندرز، تیبال، کریکت، سافتبال

منبع

Curriculum Planning & Development Division, Ministry of Education, Singapore, (2006) "Physical Education Syllabus (Primary, Secondary, Pre-University Levels)"

جدول شماره ۱

مرحله کلیدی / مؤلفه	ابتدایی ۱ و ۲		ابتدایی ۳ و ۴		ابتدایی ۵ و ۶	
	درصد	تعداد جلسات	درصد	تعداد جلسات	درصد	تعداد جلسات
حرکات بنیادی	۵۰٪	۴۵	۲۰٪	۱۸		
ژیمناستیک آموزشی	۴۰٪	۳۶	۳۰٪	۲۷	۲۵٪	۱۵
حرکات موزون	۱۰٪	۹	۵٪	۵	۵٪	۳
بازی‌های ورزشی			۴۰٪	۳۶	۵۰٪	۳۰
مدیریت تندرستی و تناسب بدنی			۵٪	۴	۵٪	۳
دوو میدانی					۱۵٪	۹
شنا *	۲۰ درصد (۱۸ جلسه)		۲۰ درصد (۱۸ جلسه)			
مجموع	۱۰۰٪	۹۰ جلسه **	۱۰۰٪	۹۰ جلسه	۱۰۰٪	۶۰ جلسه ***

*: مدارسی که دروس شنا را طی زمان برنامه‌دستی تربیت‌بدنی در داخل مدرسه اجرا می‌کنند، باید درصدها را طبق مؤلفه‌های باقی‌مانده تنظیم کنند.

** : ۳۰ هفته \times ۳ جلسه در هر هفته = ۹۰ جلسه در سال

*** : ۳۰ هفته \times ۲ جلسه در هر هفته = ۶۰ جلسه در سال

جدول شماره ۲

مرحله کلیدی / مؤلفه	متوسطه ۱ و ۲		متوسطه ۳ و ۴		پیش‌دانشگاهی ۳/۲	
	درصد	تعداد جلسات	درصد	تعداد جلسات	درصد	تعداد جلسات
ژیمناستیک آموزشی	۱۵٪	۹				
حرکات موزون	۵٪	۳	۵٪	۳	۵٪	۵
بازی‌های ورزشی	۵۰٪	۲۹	۵۰٪	۳۳	۶۵٪	۵۶
مدیریت تندرستی و تناسب بدنی	۱۰٪	۶	۲۰٪	۱۱	۳۰٪	۲۶
دوو میدانی	۲۰٪	۱۱	۲۰٪	۱۱		
شنا *	۳۰ درصد (۱۸ جلسه)		۳۰ درصد (۱۸ جلسه)			
مجموع	۱۰۰٪	۵۸ جلسه **	۱۰۰٪	۵۸ جلسه	۱۰۰٪	۸۷ جلسه ***

*: مدارسی که دروس شنا را در طی زمان برنامه‌دستی تربیت‌بدنی در داخل مدرسه اجرا می‌کنند، باید درصدها را طبق مؤلفه‌های باقی‌مانده تنظیم کنند.

** : ۲۹ هفته \times ۲ جلسه در هر هفته = ۵۸ جلسه در سال

*** : ۲۹ هفته \times ۳ جلسه در هر هفته = ۸۷ جلسه در سال