



ارزشیابی درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی

ارزشیابی را فرایند منظم جمع‌آوری اطلاعات از یادگیری دانش‌آموزان و قضاوت در مورد حدود یادگیری تعریف کرده‌اند. براساس این تعریف، مشاهدات بی‌نظم و ترتیب از رفتار دانش‌آموزان را نمی‌توان ارزشیابی خواند و معلمان باید از آغاز برنامه‌ای آموزشی، برای تنظیم فرایند ارزشیابی برنامه‌ریزی کنند. در ارزشیابی از عملکرد دانش‌آموزان، در حوزه‌ی تربیت بدنی و سلامت، و قضاوت در مورد کیفیت عملکرد آن‌ها، بهره‌گیری از سه شیوه‌ی ارزشیابی ورودی، مستمر و پایانی ضروری است.

آمادگی جسمانی (عوامل مرتبط با سلامت و برخی از عوامل مرتبط با مهارت، متناسب با نوع رشته‌ی ورزشی)؛ حرکات پایه؛ مهارت ورزشی (شامل رشته‌های شنا، والیبال، هندبال، بسکتبال، تنیس روی میز، دوومیدانی، فوتبال، بدمینتون و طناب‌زنی)؛ بخش دانشی و نگرشی (شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها، به‌ویژه بازی‌های بومی - محلی، آشنایی با مسائل بهداشتی، تغذیه و ایمنی).

باید توجه داشت، معیار ارزیابی سطح آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی و ورزشی، میزان پیشرفت دانش‌آموز نسبت به خود اوست. داوری معلم در مورد تحقق انتظارات در یک طیف چهار درجه‌ای «خیلی خوب، خوب، قابل قبول و نیازمند به آموزش» اعلام می‌شود.

ابزارها و شیوه‌های رایج در سنجش درس تربیت بدنی

فهرست‌وارسی (چک‌لیست)
مشاهده‌ی رفتار: فهرست‌وارسی همان برگی مشاهدات است که معلمان برای نشان دادن اینکه آیا دانش‌آموز به عملکرد

دسته‌بندی دانش‌آموزان استفاده کنند، یا دانش‌آموزانی را به ناتوانی متهم کنند، بلکه انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و دانش‌آموز کمک کند تا بدانند در چه مرحله‌ای از پیشرفت یادگیری قرار دارد و برای پیشرفت بیشتر چه تمهیداتی باید اندیشیده شود. با توجه به ماهیت مهارتی درس تربیت بدنی و وجود فراوانی در تفاوت‌های فردی و تجربه‌های پیشین دانش‌آموزان در فرایند یادگیری این درس، نقش و اهمیت ارزشیابی مستمر در درس تربیت بدنی و سلامت، بیش از ارزشیابی پایانی و تشخیصی خواهد بود.

ارزشیابی پایانی: ارزشیابی پایانی دانش‌آموزان در پایان هر نیم‌سال براساس رهنمودهای کتاب راهنمای معلم و آزمون‌های معلم ساخته انجام می‌شود.

به‌طور کلی، ارزشیابی دوره‌های اول و دوم ابتدایی به شکل توصیفی است و گزارش نسبتاً مشروحی از چگونگی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموز لازم است تا معلم به رشد همه‌جانبه‌ی دانش‌آموزان توجه کند. مواد ارزشیابی عبارت‌اند از:

ارزشیابی ورودی: این شیوه از ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی اولیه‌ی جسمانی دانش‌آموزان و تشخیص مهارت‌های اولیه‌ی آن‌ها در مهارت‌های حرکتی و ورزشی مورد نظر صورت می‌گیرد. مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموزان در هنگام انجام فعالیت‌های مرتبط و پرسش‌های شفاهی، ابزار مناسبی برای تشخیص در این نوع ارزشیابی است. معلمان می‌توانند از این شیوه برای شروع تدریس مطالب جدید استفاده کنند.

ارزشیابی مستمر: گاهی معلمان کلمه‌ی مستمر را با مکرر اشتباه می‌گیرند و ارزشیابی مستمر را انجام آزمون‌های مکرر قلمداد می‌کنند. در حالی که مهم‌ترین ویژگی مستمر، پویایی و گستردگی آن است و این ویژگی است که آن را از ارزشیابی پایانی و تشخیصی متمایز می‌کند.

اهمیت ارزشیابی مستمر در ارائه‌ی بازخورد به معلم برای طراحی فعالیت‌های مناسب‌تر آموزشی است و معلمان نباید از ارزشیابی مستمر برای رتبه‌بندی و



جدول ارزشیابی درس تربیت بدنی در دوره ابتدایی

ردیف	موارد ارزشیابی	دوره تحصیلی	دوره اول ابتدایی	دوره دوم ابتدایی	دوره سوم ابتدایی	دوره چهارم ابتدایی	دوره پنجم ابتدایی	دوره ششم ابتدایی
۱	آمادگی جسمانی	قدرت	*	*	*	*	*	*
۲		استقامت عضلانی	*	*	*	*	*	*
۳		استقامت قلبی - تنفسی	*	*	*	*	*	*
۴		انعطاف پذیری	*	*	*	*	*	*
۵		چابکی	*	*	*	*	*	*
۶		سرعت	*	*	*	*	*	*
۷		تعادل	*	*	*	*	*	*
۸		هماهنگی	*	*	*	*	*	*
۹		توان	*	*	*	*	*	*
۱۰	مهارت های ورزشی	غیر جابه جایی	*	*	*	*	*	*
۱۱		جابه جایی	*	*	*	*	*	*
۱۲		دست و پاوری	*	*	*	*	*	*
۱۳	مهارت های ورزشی	طناب زنی	*	*	*	*	*	*
۱۴		فوتبال	*	*	*	*	*	*
۱۵		تنیس روی میز	*	*	*	*	*	*
۱۶		دو و میدانی	*	*	*	*	*	*
۱۷		بسکتبال	*	*	*	*	*	*
۱۸		بازی های بومی محلی	*	*	*	*	*	*
۱۹		بدمینتون	*	*	*	*	*	*
۲۰		والیبال	*	*	*	*	*	*
۲۱		هندبال	*	*	*	*	*	*
۲۲	مهارت های ورزشی	انتخابی شامل رشته های توبی و راکتی، و شنا	*	*	*	*	*	*
۲۳	دانش و مهارت	شرکت در بازی ها و فعالیت ها	*	*	*	*	*	*
۲۴		تغذیه	*	*	*	*	*	*
۲۵		بهداشت	*	*	*	*	*	*
۲۶		ایمنی و آسیب های جسمانی	*	*	*	*	*	*
۲۷		وضعیت های مناسب بدنی	*	*	*	*	*	*
۲۸		علاقه مندی و مشارکت فعال در برنامه های کلاسی و ورزش اختیاری	*	*	*	*	*	*
۲۹		توجه به ارزش های اخلاقی و بازی جوانمردانه و روحیه ورزشکاری در همه اوقات	*	*	*	*	*	*
۳۰		رعایت ایمنی، بهداشت و توجه به حفظ و نگهداری محیط و وسایل ورزشی	*	*	*	*	*	*
۳۱		حضور منظم در کلاس و رعایت نظم و انضباط	*	*	*	*	*	*

خاصی رسیده است یا خیر، آن را به کار می برند. فهرست واریسی یکی از مؤثرترین ابزارهای سنجش در تربیت بدنی است.

سوالات پاسخ آزاد، آزمون های کتبی و شفاهی: با توجه به اینکه دانش آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت با یک مجموعه حقایق و اصول حاکم بر این درس آشنا می شوند، ارزشیابی یادگیری دانش آموزان در این مباحث می تواند از طریق برگزاری آزمون های کتبی به صورت چهار گزینه ای یا سوالات پاسخ آزاد و آزمون های شفاهی انجام پذیرد.

کارنمای فعالیت های خارج از مدرسه: این کارنماها می توانند منعکس کننده فعالیت های ورزشی خارج از مدرسه دانش آموزان باشند که دانش آموز با نظارت اولیا آن ها را کامل می کند.

دفتر گزارش های سرگروه ها: ثبت گزارش های سرگروه ها که در قبال دانش آموزان گروه خود مسئولیت دارند، می تواند به عنوان ابزاری ارزشمند در سنجش به معلمان کمک کند و در صرف وقت ایشان نیز صرفه جویی شود.

پروژه: پروژه‌ها فعالیت‌هایی هستند که بدون تشکیل کلاس برای آن‌ها و اختصاص ساعات به آن‌ها، برای تکمیلشان ممکن است هفته‌ها صرف زمان لازم باشد. در این برنامه، بر انجام پروژه‌های گروهی در مباحث دانشی درس تربیت‌بدنی تأکید شده و ارائه‌ی پروژه‌ها در زمان مقرر، در قالب سخنرانی، تولید روزنامه‌ی دیواری، گزارش تحقیق درباره‌ی موضوعی خاص، نقاشی، ضبط مصاحبه و مشاهده‌ها توسط دانش‌آموز انجام خواهد شد.

خودآرزیابی: اگر از دانش‌آموزان خواسته شود درباره‌ی عملکرد و فعالیت‌های یادگیری خود فکر کنند، کمک مؤثری به یادگیری آن‌ها خواهد شد. در این روش، آن‌ها قادر خواهند بود آنچه را فرا گرفته‌اند، ارزشیابی کنند و فرصت پیدا می‌کنند ضمن تشخیص خطاها و ضعف‌های خود، آن‌ها را اصلاح کنند.

ارزیابی دیگران: ارزشیابی دانش‌آموزان از فعالیت‌های یادگیری هم‌سالانشان خودآگاهی را رشد می‌دهد. زیرا هنگام داوری درباره‌ی عملکرد دانش‌آموزان دیگر، توانایی بررسی و تحلیل عملکرد در دانش‌آموزان تقویت می‌شود.

پوشه کار: مجموعه تکالیف کلاسی

و خانه‌ی دانش‌آموز می‌تواند گویای پیشرفت او در درک مفاهیم آمادگی جسمانی، زندگی فعال و انجام تکالیف جسمانی داخل و خارج از مدرسه باشد که در یک پوشه مستندسازی و نگهداری می‌شود. برای مثال، دانش‌آموزان گزارش انجام فعالیت‌های جسمانی و تمرینات ورزشی در ساعات خارج از مدرسه را به‌صورت کاربرگ‌هایی کامل می‌کنند و این برگه‌ها هر هفته در پوشه‌ی کار بایگانی می‌شود.

آزمون‌های مهارتی: آزمون‌های مهارتی برای سنجش عملکرد در اجرای مهارت‌های بدنی معیارهای خوبی هستند. این آزمون‌ها عموماً نسبت به ابزارهای مشاهده‌ای معیارهای پایاتری هستند و استفاده از آن‌ها توسط معلم، هم‌بازی‌ها یا خود دانش‌آموز، خیلی آسان است. معلمان برای ارزیابی مهارت‌ها می‌توانند از انواع آزمون‌های استاندارد و معلم ساخته استفاده کنند.

آزمون‌های آمادگی جسمانی: آزمون‌های آمادگی جسمانی استاندارد معیارهای خوبی هستند که نشان می‌دهند، دانش‌آموزان در چه سطحی از آمادگی قرار دارند و به دلیل داشتن هنجار معمولاً استفاده از آن‌ها برای معلم بسیار آسان است. البته آزمون‌های

معلم ساخته، از جمله آزمون‌های ایستگاهی نیز، با توجه به اینکه می‌توانند هم‌زمان چندین عامل آمادگی جسمانی را با صرف زمان کمتر ارزیابی کنند، در این برنامه کاربرد دارند.

ارزشیابی از بخش‌های گوناگون برنامه‌ی درسی

با توجه به نکاتی که درخصوص فرایند ارزشیابی درس تربیت‌بدنی و ابزارهای آن ذکر شد، ارزشیابی مباحث گوناگون (مستمر و پایانی) می‌تواند به شکل زیر انجام شود:

مباحث دانشی: برای ارزشیابی از دانستنی‌های درس تربیت‌بدنی، از روش پروژه (ارزشیابی گروهی) و سؤالات پاسخ آزاد کتبی یا شفاهی (ارزشیابی انفرادی) استفاده شود.

مباحث نگرشی: برای ارزشیابی نگرشی از روش‌های فهرست‌وارسی‌های مشاهده‌ی رفتار فردی و گروهی، خودآرزیابی، دفتر ثبت سرگروه‌ها و ارزیابی دیگران استفاده شود.

آمادگی جسمانی: برای ارزشیابی آمادگی جسمانی از پوشه‌ی کار، فهرست‌وارسی مشاهده‌ی رفتار و کارنمای فعالیت‌های خارج از مدرسه، و آزمون‌های آمادگی جسمانی استاندارد و معلم ساخته استفاده شود.

مهارت‌های حرکتی: پیشنهاد می‌شود برای ارزشیابی مهارت‌های حرکتی، از فهرست‌وارسی مشاهده‌ی رفتار و آزمون‌های مهارتی استاندارد یا معلم ساخته استفاده شود. ■

منابع

۱. گروه مؤلفان. (۱۳۸۹). معلم تربیت‌بدنی دوره‌ی ابتدایی. اداره‌ی کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی. چاپ اول.
۲. زرغامی، مهدی؛ صالحی، کی‌کاووس؛ داودی، بابک. (۱۳۹۳). روش‌های آموزش و تدریس تربیت‌بدنی. انتشارات علم و حرکت. چاپ اول.

