



آموزشی تربیت بدنی در کلاس‌های چند پایه

کلیدواژه‌ها: کلاس چند پایه، تدریس چند پایه، تدریس تربیت بدنی

اشاره

در این مقاله ابتدا تدریس چند پایه تعریف شده است. سپس مفاهیم کلاس‌های چند پایه و چگونگی تدریس درس تربیت بدنی در این کلاس‌ها مرور شده و در پایان نیز برای بهبود کیفیت این درس در کلاس‌های چند پایه پیشنهادهایی ارائه شده است.

هر حال در بسیاری از کشورها نه تنها در جنوب شرق آسیا، بلکه در بسیاری از نواحی اروپا، آمریکای شمالی و استرالیا، تدریس چند پایه اولین گزینه برای مدیریت کلاس درس است (مرتضوی‌زاده، ۱۳۹۴).

از تدریس چند پایه به‌طور گسترده‌ای در نواحی جهان که جمعیت کم دارند، استفاده می‌شود (Mulryan- Kyne, 2007). معلم کلاس چند پایه در یک جلسه، دو تا شش پایه را آموزش می‌دهد و هم‌زمان به کارهای اداری، آموزشی و پرورشی آن‌ها رسیدگی می‌کند. کلاس تک پایه ۲۵ ساعت تدریس هفتگی دارد و هر کلاس چند پایه (متشکل از دو تا پنج یا شش پایه) نیز دارای همین تعداد ساعت هفتگی برای هر پایه است (مرتضوی‌زاده،

دستیابی به اهداف آموزش و پرورش برای همه محسوب می‌شود که غالباً در جوامع دورافتاده، کوچک و محروم اتفاق می‌افتد. بسیاری از معلمان در آسیا و اقیانوسیه به تدریس دانش‌آموزانی از یک یا چند پایه در یک کلاس مشغول هستند و بسیاری در کامبوج، چین، هند، اندونزی، فیلیپین، ویتنام و جاهای دیگر هم‌اکنون در حال اجرای این شیوه‌اند (UN-ESCO, 2013).

تدریس چند پایه همیشه آسان نیست. اجرای آن، به خوبی، به این معناست که شما به کودکانی آموزش می‌دهید که در غیر این صورت قادر نخواهند بود به مدرسه بروند. بنابراین به آن‌ها برای کسب دانش و مهارت مورد نیاز برای آینده‌ای بهتر کمک می‌کنید. به

«Multigrade teaching» به معنی «تدریس چند پایه» دو بخش دارد و بخش اول آن از دو کلمه «Multi» و «grade» تشکیل شده است. اولی به معنی چند، مقدار زیادی، بسیاری و یا بیش از یک، و دومی به معنی پایه، رتبه و درجه و طبقه است. بنابراین کلاس چند پایه به کلاسی گفته می‌شود که دانش‌آموزانی بین دو تا شش پایه در آن قرار دارند و همه تحت آموزش‌اند. در برخی از کشورها یک معلم به‌طور هم‌زمان در یک اتاق به دانش‌آموزان شش پایه آموزش می‌دهد (Kamel, 2010). در کشور ایران هم گاهی یک معلم به شش پایه و یک گروه از کودکان دوره‌آمادگی آموزش می‌دهد (مرتضوی‌زاده، ۱۳۹۲). تدریس چند پایه روش مناسبی برای



۱۳۹۲). در حالی که حجم محتوای کتاب‌های چندپایه و تک‌پایه تفاوتی ندارند، ولی هنگام تهیه برنامه‌های درسی دوره ابتدایی، به معلم و کلاس‌های چندپایه توجه نشده است (Cash, 2008). به همین دلیل، در دوره‌های کاردانی و کارشناسی تربیت معلم، به معلمانی که برای دوره ابتدایی آموزش داده می‌شوند، روش تدریس تربیت‌بدنی آموزش داده نمی‌شود. علاوه بر آن مشکلاتی چون کمبود وقت، زیاد بودن درس‌ها و پایه‌ها، کمبود تعداد دانش‌آموزان در هر پایه و یا کل پایه‌ها، ترکیب جنسی مختلف، کمبود امکانات و وسایل ورزشی، فقدان فضای مناسب برای انجام فعالیت‌های مربوط به این درس، و فقدان معلم متخصص در این ماده درسی سبب شده است که معلم به درس تربیت‌بدنی توجه کمتری داشته باشد و گاهی هم فراموش کند که درس تربیت‌بدنی در برنامه درسی دانش‌آموزان وجود دارد.

تربیت‌بدنی از اولین و قدیمی‌ترین مواد درسی همه دوره‌های تحصیلی است که از طریق آموزش فعالیت‌های حرکتی و ورزشی نقش عمده‌ای در تربیت جسمی، روحی و روانی دانش‌آموزان پیدا کرده است. به همین دلیل حوزه یادگیری تربیت‌بدنی یکی از ۱۱ حوزه یادگیری «برنامه درسی ملی» است. درس تربیت‌بدنی در دوره ابتدایی براساس نیازها، علاقه‌ها و ویژگی‌های جسمانی، حرکتی، ذهنی و عاطفی کودکان ۷ تا ۱۲ سال شکل می‌گیرد. کودکان در این سن به بازی‌های گروهی علاقه‌مند هستند، توانایی همکاری با دیگران را دارند، از فعالیت جسمانی لذت می‌برند، از نظر اجتماعی آگاهی بیشتری پیدا کرده‌اند و آمادگی آموزش قوانین و مقررات، آداب صحیح اجتماعی و اصول سالم زیستن در آن‌ها دیده می‌شود (ارشاد، آزمون و جودی، ۱۳۹۱: ۶). در بسیاری از کلاس‌های چندپایه، درس تربیت‌بدنی در برنامه درسی دانش‌آموزان جایگاهی ندارد. برخی از معلمان درس تربیت‌بدنی را زنگ تفریح دانش‌آموزان در نظر می‌گیرند و برای سرگرم کردن آن‌ها توپ فوتبال یا والیبال در اختیارشان قرار می‌دهند

تا با انجام فعالیت‌های تکراری و بدون هدف، سرگرم شوند و خود به تدریس پایه‌ای دیگر می‌پردازند.

چگونگی آموزش تربیت‌بدنی در کلاس‌های چندپایه

کلاس‌های چندپایه غالباً در مناطق دورافتاده و دور از دسترس قرار دارند. آن‌ها غالباً دور از مرکز آموزش و پرورش هستند و حمایت آموزشی کمتری از آن‌ها می‌شود (Titus, 2004). بنابراین معلمان نقش تعیین‌کننده‌ای در آسان کردن کل فرایند یاددهی-یادگیری دارند. عدم آموزش آن‌ها و یا آماده‌سازی برای موقعیت‌های چندپایه، یکی از چالش‌های کلاس‌های چندپایه است (Kamel, 2010). در کشور ایران معلمانی که برای تدریس در کلاس‌های چندپایه به کار گرفته می‌شوند، غالباً سرباز معلم، خرید خدمتی، حق‌التدریس و فارغ‌التحصیلان مراکز تربیت معلم هستند که سال‌های اولیه خدمت خود را تجربه می‌کنند (مرتضوی‌زاده، ۱۳۹۲: ۲۱). برای تدریس تربیت‌بدنی در کلاس‌های چندپایه ابتدا باید ترکیب سنی و جنسی دانش‌آموزان را مشخص کنید و برای سؤال‌های زیر پاسخ دقیق و روشنی بیابید:

- چند نفر به انجام کارهای فردی علاقه دارند؟
- با توجه به شناختی که از آداب و رسوم جامعه محلی دارید، آیا دختران و پسران می‌توانند به صورت گروهی با هم ورزش کنند؟
- در محیط مدرسه شما چه فعالیت‌هایی را می‌توان سازمان‌دهی کرد؟
- چه امکانات و وسایل ورزشی در اختیار دارید؟
- با این تعداد دانش‌آموزان، محیط و امکانات، با چه روشی باید کلاس را اداره کرد؟
- تا چه اندازه به بازی‌ها یا ورزش‌های بومی و محلی آشنایی دارید؟
- پس از شناخت دانش‌آموزان، محیط و امکانات مدرسه، در اولین جلسه برای همه دانش‌آموزان مواردی چون گروه‌بندی، قوانین و مقررات، نحوه توزیع و جمع‌آوری وسایل، تعیین سرگروه، نحوه ارتباط معلم و دانش‌آموزان، و ارزشیابی را مشخص کنید. اگر چهار تا شش پایه دارید، آن‌ها را به دو گروه تقسیم کنید و بکوشید برای دانش‌آموزان پایه اول تا سوم ورزش‌ها و فعالیت‌های جداگانه و برای دانش‌آموزان چهارم تا ششم بازی‌ها و فعالیت‌های دیگری طراحی کنید. در انتخاب نوع ورزش و فعالیت‌ها به عواملی چون سن، جنس، علاقه‌ها، تجربیات دانش‌آموزان، و آداب و رسوم جامعه محلی توجه کنید. فعالیت‌هایی را طراحی کنید که موجب شادی و نشاط دانش‌آموزان شود.
- مهارت‌های حرکتی پایه، از جمله دویدن، پریدن، پرتاب کردن و گرفتن اشیاء، مهارت‌هایی

- چند پایه دارید؟
- در هر پایه چند دانش‌آموز وجود دارد؟
- چند نفر از آن‌ها به انجام کارهای گروهی و

در دوره ابتدایی درس تربیت بدنی بر اساس نیازها، علاقه‌ها و ویژگی‌های جسمانی، حرکتی، ذهنی و عاطفی کودکان ۷ تا ۱۲ سال شکل می‌گیرد

هستند که کودکان را برای فعالیت‌های دیگر آماده می‌سازند. چون کودکان نمی‌توانند خودبه‌خود مهارت‌های حرکتی و جسمانی لازم را برای شرکت موفق در فعالیت‌های جسمانی پرورش دهند، باید به روش‌های گوناگون فرصت کافی در اختیارشان قرار گیرد تا بتوانند مهارت‌های خود را پرورش دهند.

متناسب با شرایط اقلیمی، جغرافیایی و قومی منطقه، بازی‌های بومی - محلی را محور کار خود قرار دهید، زیرا این بازی‌ها از آداب و رسوم دانش‌آموزان نشئت می‌گیرند، از قبل با آن‌ها آشنا هستند، جذابیت کافی دارند و می‌توانند تأثیرات مثبتی در ساعات درس تربیت بدنی داشته باشند.

هدف اصلی تربیت بدنی (که با هدف کلی آموزش و پرورش یکسان است)، تربیت همه جانبه کودکان و نوجوانان به‌عنوان افرادی مفید و مسئولیت‌پذیر در جامعه است. بنابراین برنامه آموزشی آنان باید به قدری اساسی و فراگیر باشد که آنان بتوانند معلومات و تجربه‌های لازم را برای رسیدن به اهداف آموزش و پرورش کسب کنند (نبوی و ذکایی، ۱۳۸۶: ۵۲).

علاوه بر این‌ها، برای تدریس درس تربیت بدنی می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

- برای ارائه فعالیت‌های خود، ابتدا برنامه‌ریزی کنید؛ یعنی فعالیت‌ها را با برنامه‌ریزی مناسب به کودکان ارائه دهید تا بتوانند به‌طور مرتب با مهارت‌ها سروکار داشته باشند و به تکرار و تمرین آن‌ها بپردازند.

- وسایل مورد نیاز را متناسب با نوع فعالیت تهیه کنید. بکوشید با توجه به کمبود امکانات و تجهیزات ورزشی در کلاس‌های چندپایه، بازی‌ها و فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که بتوانید به کمک دانش‌آموزان، وسایل مورد نیاز آن‌ها را انتخاب کنید.

- پیش از شروع بازی یا فعالیت‌ها، دانش‌آموزان را به رعایت قوانین، ارزش‌های اخلاقی و بهداشتی، کار گروهی، احترام به خود و دیگران، صبر و خویشتن‌داری، حس مسئولیت‌پذیری،

و نظم و انضباط ترغیب کنید.

- فعالیت‌ها را به‌گونه‌ای سازمان‌دهی کنید که دانش‌آموزان به آموزش و یادگیری تشویق شوند. فضای مناسبی انتخاب کنید و به نوع آب‌وهوا توجه داشته باشید. در هوای سرد در فضای سرپوشیده و کلاس درس و در هوای آفتابی در حیاط مدرسه فعالیت‌ها را اجرا کنید

- قوانین و مقررات مورد نظر را برای هر فعالیت به وضوح بیان کنید. در این صورت، دانش‌آموزان کاری را انجام می‌دهند که شما می‌خواهید. نوع فعالیت یا بازی را با ذکر نام آن برای دانش‌آموزان شرح دهید. سپس از دانش‌آموزان بخواهید تا قبل از شروع بازی، بدن خود را گرم کنند. این عمل به آن‌ها کمک می‌کند عضلات خود را گرم کنند و به تدریج برای شرکت در بازی آماده شوند. پس از شروع فعالیت‌ها به ایمنی دانش‌آموزان توجه کنید.

معلم کلاس چندپایه نمی‌تواند در درس تربیت بدنی در همه جلسات بر کار دانش‌آموزان نظارت کند. این وظیفه را معمولاً به دانش‌آموزان ارشد یا «معلم‌یار» واگذار می‌کند. غالباً هم به دلیل کافی نبودن تعداد دانش‌آموزان مجبور می‌شود به چندپایه و گاهی هم به همه دانش‌آموزان کلاس، یک فعالیت مشترک ارائه کند تا به‌صورت گروهی اجرا کنند.

در پایان هر جلسه، دانش‌آموزان نیاز دارند که از نظر جسمی و روحی به حالت آرام اولیه بازگردند. پس مدت زمانی را به بازگشت به حالت اولیه اختصاص دهید و در این زمان آن‌ها را تشویق کنید تا با اجرای برخی از فعالیت‌ها، به تدریج به حالت اولیه بازگردند. پس از بازگشت به حالت اولیه از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌ها را در منزل تمرین کنند.

پیشنهادهای

- دانش‌آموزان را تشویق کنید هر روز یا دو روز یک بار، حداقل ۲۰ دقیقه زودتر در مدرسه حضور یابند تا به‌صورت گروهی به فعالیت‌های ورزشی بپردازند. به دانش‌آموزان اجازه دهید به‌صورت گروهی یا فردی به بازی مورد علاقه خود بپردازند. این عمل سبب می‌شود تا ساعت درس تربیت بدنی در برنامه

روزانه خالی شود و معلم وقت بیشتری برای تدریس سایر درس‌ها داشته باشد.

- می‌توانید ساعات درس تربیت بدنی همه پایه‌ها را در جلسه مشترک، ترجیحاً در جلسات آخر به‌صورت مشترک قرار دهید تا دانش‌آموزان همه پایه‌ها با هم فعالیت کنند.
- اگر تعداد دانش‌آموزان برای انجام ورزش‌های گروهی مناسب باشد، می‌توانید ساعت تربیت بدنی همه پایه‌ها را در جلسات متفاوت قرار دهید تا به‌صورت جداگانه به تدریس بپردازید.

- هر جلسه این درس را در طول هفته به چهار قسمت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه تقسیم کنید. این کار سبب می‌شود تا در طول هفته، چهار جلسه در برنامه هفتگی دانش‌آموزان قرار گیرد.

- تربیت بدنی را با درس‌های دیگر تلفیق کنید. برای مثال، معلم برای تدریس موضوع «دوری و نزدیکی» در درس ریاضیات پایه اول، دانش‌آموزان را بیرون از کلاس می‌برد و جایی دور از دانش‌آموزان را مشخص می‌کند. سپس از آن‌ها می‌خواهد به سرعت به طرف نقطه تعیین شده حرکت کنند، به آن دست بزنند و سریع برگردند. معلم ضمن نشان دادن دوری و نزدیکی در درس ریاضیات، سرعت در درس علوم، و نرمش و دو میدانی را در درس تربیت بدنی آموزش می‌دهد.

* منابع

۱. ارشاد، آزمون و جودی (۱۳۹۱). راهنمای تدریس درس تربیت بدنی. اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی. تهران.
۲. مرتضوی‌زاده، سیدحسین‌الله (۱۳۹۲). راهنمای تدریس در کلاس‌های چندپایه. انتشارات عابد. تهران.
۳. ——— (۱۳۹۴). مدیریت و برنامه‌ریزی کلاس‌های چندپایه. انتشارات کورش چاپ. تهران.
۴. نبوی، محمد و ذکایی، محمود (۱۳۸۶). روش تدریس تربیت بدنی در مدارس. انتشارات سمت. تهران.
5. Cash, Terry. (2008). Multigrade teaching. Curriculum Development. Sri Lanka. 21 September, 2008.
6. Kamel, Shereen AbdEl Razek (2010). multigrade education teacher in egypt. The American university in caro 2007. Paris: UNESCO.
7. Mulryan-Kyne, Catherine. (2007). The preparation of teachers for multigrade teaching. Teaching and Teacher Education 23 (2007) 501-514.
8. Titus, D. (2004). The implementation of multigrade teaching in rural schools in the Keetmanshoop Education region: Leadership and Management challenges. Unpublished PhD thesis, Rhodes University, Grahams Town.
9. UNESCO Bangkok. (2013). Practical Tips for Teaching Multigrade Classes. Published by UNESCO Bangkok