

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



روش تدریس تربیت بدنی

چاپ دوم

تألیف: دکتر محسن شفیعی

عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت مدرس شهید رجائی

سر شناسنامه : شفيعى ، محسن ، 1341 -
عنوان و نام پديد آور : روش تدريس تربيت بدنى / تاليف محسن شفيعى .
مشخصات نشر : تهران: دانشگاه تربيت دبیر شهيد رجايى، 1386.
مشخصات ظاهرى : 8 ، 246 ص .
شابک : 978-964-2651-08-5
وضعيّت فهرست نویسى : فيپا
موضوع : تربيت بدنى - راهنماى آموزشى .
موضوع : ورزش مدارس .
شناسنامه افزوده : دانشگاه تربيت دبیر شهيد رجايى .
رده بندى کنگره : 9 ر 7 ش / GV 361
رده بندى ديويى : 613/7071
شماره کتابشناسى ملي : 1130942



دانشگاه تربيت شهيد رجايى

عنوان : روش تدريس تربيت بدنى

تأليف : محسن شفيعى

چاپ اول: پاييز 1386

چاپ دوم: بهار 1387

انتشارات: دانشگاه تربيت دبیر شهيد رجايى

ليتوگرافى: شرح

چاپ: شرح

شمارگان: 3000 جلد

قيمت: 3200 تومان

ISBN: 978-964-2651-08-5

شابک: 978-964-2651-08-5

کليه حقوق اين اثر براى مؤلف و دانشگاه تربيت دبیر شهيد رجايى محفوظ است.

نشانی: تهران، لویزان - کد پستی 16788 - صندوق پستی 163 - 16785 - تلفن: 9 - 22970060

نمبر: 22970003 پست الکترونیکی: sru@srtnu.edu

فهرست مطالب

1.....	پیشگفتار
3.....	مقدمه
5.....	فصل اول – مفهوم ، اهداف و اصول تدریس تربیت بدنی در آموزش و پرورش
5.....	مقدمه
6.....	مفهوم تربیت و ارتباط آن با تربیت بدنی
7.....	اساس اهداف تربیت بدنی در آموزش و پرورش
7.....	1- بُعد الهی
8.....	2- بُعد جسمانی
8.....	3- بُعد فکری
9.....	4- بُعد مهارتی
9.....	5- بُعد عاطفی
10.....	6- بُعد اجتماعی
10.....	اهداف عمومی تربیت بدنی در آموزش و پرورش
11.....	اهداف اختصاصی تربیت بدنی در آموزش و پرورش
12.....	اصول تربیت بدنی در آموزش و پرورش
15.....	فصل دوم – تدریس مؤثر
15.....	مقدمه
16.....	اصول روانشناسی ادراکی
16.....	مبانی ادراکی رفتار
21.....	نیاز به لیاقت و شایستگی
23.....	دیدگاه ادراکی تدریس مؤثر
25.....	1- معلم خوب

26.....	2-درک صحیح از مردم و رفتار آن‌ها.....
27.....	3-ادراکات معلم از خود
28.....	4-درک هدف‌ها و فرایند یادگیری
29.....	5-انتخاب روش‌های مناسب برای تدریس
31.....	فصل سوم – ویژگی‌های معلم تربیت بدنی
31.....	مقدمه.....
32.....	معلم به عنوان گنجینه اطلاعات
33.....	دیدگاه شایستگی‌های لازم برای تدریس
33.....	تحقیق درباره ویژگی‌ها
35.....	تحقیق درباره شایستگی‌های عمومی
36.....	بعضی از دشواری‌های دیدگاه شایستگی‌ها
39.....	جنبه شخصی تدریس خوب
39.....	معلم به عنوان یک شخص
41.....	منحصر به فرد بودن روش‌ها
43.....	مفهوم خود ایزاری
44.....	مسئولیت‌های معلم
47.....	فصل چهارم – کلیات یادگیری حرکتی.....
47.....	مقدمه.....
48.....	یادگیری حرکتی.....
48.....	انواع یادگیری.....
49.....	عوامل مؤثر در یادگیری مهارت‌های ورزشی.....
49.....	طبیعت ورزش.....
51.....	عوامل عمومی اثر گذار در یادگیری‌های ورزشی و نمایش حرکات.....
52.....	سین.....

57.....	بلوغ زودرس.....
60.....	اختلافات جنسی.....
61.....	استیل و فُرم ورزشی.....
65.....	مسائل مبتدیان در یادگیری مهارت‌های ورزشی.....
68.....	توسعه نردبانی مهارت‌های ورزشی و انتقال آن‌ها.....
69.....	فلات یادگیری حرکتی.....
70.....	اُفت و خیز سطح نمایش مهارت‌های ورزشی.....
71.....	مراحل مؤثر در یادگیری.....
72.....	تئوری‌های یادگیری.....
72.....	نظریه‌های آموزش در یادگیری حرکتی.....
72.....	الف- آموزش از کل به جزء.....
74.....	ب- آموزش از جزء به کل.....
74.....	ج- انتقال یادگیری.....
75.....	روش‌های آموزش مهارت‌های ورزشی.....
75.....	الف- روش تکلمی.....
76.....	ب- روش مشاهده‌ای.....
79.....	ج- روش احساس حرکت.....
79.....	مراحل یادگیری.....
82.....	روش‌های تدریس مهارت‌های ورزشی.....
83.....	الف- روش تدریس سنتی (مستقیم).....
84.....	ب- روش تدریس دموکراتیک (غیر مستقیم).....
86.....	ج- روش تطبیقی.....
87.....	کاربرد روش‌های تدریس.....
87.....	نکاتی چند پیرامون آموزش مهارت‌های ورزشی.....

88دسته‌بندی رشته‌های ورزشی
89فاکتورهای آمادگی جسمانی
89فاکتورهای آمادگی حرکتی
90اصول تقویت آمادگی جسمانی
95	فصل پنجم - خصوصیات رشد دانش آموزان و اهداف تربیت بدنی
95مقدمه
96خصوصیات عمومی رشد
97خصوصیات رشد و اهداف تخصصی تربیت بدنی در مقطع ابتدائی
97الف - خصوصیات رشد از 6 سالگی تا 9 سالگی (تا سوم دبستان)
98ب - خصوصیات رشد از 10 سالگی تا 11 سالگی (چهارم و پنجم)
98اهداف برنامه درس تربیت بدنی در دوره ابتدائی
104اهداف و مفاهیم شناختی تربیت بدنی در مقطع ابتدائی
106اهداف و مفاهیم مهارتی تربیت بدنی در مقطع ابتدائی
108خصوصیات رشد و اهداف تخصصی تربیت بدنی در مقطع راهنمائی
108الف - خصوصیات کلی دانش آموزان در مقطع راهنمائی
109ب - اهداف تخصصی تربیت بدنی در مقطع راهنمائی
110خصوصیات رشد و اهداف تخصصی تربیت بدنی در مقطع متوسطه
110الف - خصوصیات کلی دانش آموزان در مقطع متوسطه
112ب - اهداف تخصصی تربیت بدنی در مقطع متوسطه
115	فصل ششم - اصول برنامه ریزی و تنظیم طرح درس
115مقدمه
115تعاریف برنامه‌ریزی
116اصول کلی برنامه‌ریزی
117مراحل برنامه‌ریزی

118.....	اصول برنامه‌ریزی روزانه.....
119.....	ویژگی برنامه.....
120.....	اصول انتخاب فعالیت‌های ورزشی در برنامه‌ریزی.....
122.....	طرح و برنامه سالانه.....
122.....	جایگزین کردن محتوی درسی.....
125.....	عنوان‌های درس تربیت بدنی - اول ابتدائی.....
126.....	عنوان‌های درس تربیت بدنی - دوم ابتدائی.....
127.....	عنوان‌های درس تربیت بدنی - سوم ابتدائی.....
128.....	عنوان‌های درس تربیت بدنی - چهارم ابتدائی.....
129.....	عنوان‌های درس تربیت بدنی - پنجم ابتدائی.....
130.....	زمان بندی اجرای درس تربیت بدنی در مقطع راهنمایی.....
132.....	زمان بندی اجرای درس تربیت بدنی در مقطع متوسطه.....
134.....	طرح برنامه تک آموزشی (تک رشته‌ای).....
136.....	مزایای آموزش تک رشته‌ای.....
137.....	طرح درس تک آموزشی بسکتبال (8 هفته‌ای).....
138.....	نمونه‌های طرح درس تربیت بدنی.....
138.....	تنیس روی میز.....
139.....	فوتسال.....
140.....	والیبال.....
141.....	بسکتبال.....
142.....	هندبال.....
143.....	بدمینتون.....
144.....	طرح درس روزانه.....
144.....	هدف‌های درس روزانه.....

144.....	مراحل تدریس یک جلسه درس تربیت بدنی.....
152.....	روش‌های مدیریتی و سازماندهی دانش‌آموزان در کلاس تربیت بدنی.....
154.....	رهنمودهایی برای معلمان ورزش.....
156.....	مدیریت برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس.....
159.....	فصل هفتم - طبقه‌بندی و ارزیابی.....
159.....	مقدمه.....
159.....	فوائد طبقه‌بندی دانش‌آموزان.....
160.....	انواع طبقه‌بندی.....
160.....	الف - طبقه‌بندی دانش‌آموزان از نظر توانائی.....
160.....	ب - طبقه‌بندی دانش‌آموزان بر اساس قد و وزن.....
162.....	شیوه‌های چیدمان دانش‌آموزان در کلاس تربیت بدنی.....
162.....	الف - چیدمان آزاد.....
163.....	ب - چیدمان استقراری.....
168.....	ارزیابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ابتدائی در درس تربیت‌بدنی.....
169.....	جدول ارزیابی از مهارت‌ها.....
170.....	جدول ارزیابی از نگرش‌ها.....
171.....	جدول راهنمای ارزیابی درس تربیت بدنی اول ابتدائی.....
172.....	جدول راهنمای ارزیابی درس تربیت بدنی دوم ابتدائی.....
173.....	جدول راهنمای ارزیابی درس تربیت بدنی سوم ابتدائی.....
174.....	جدول راهنمای ارزیابی درس تربیت بدنی چهارم ابتدائی.....
175.....	جدول راهنمای ارزیابی درس تربیت بدنی پنجم ابتدائی.....
176.....	ارزیابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع راهنمائی و متوسطه.....
178.....	جدول ارزیابی مستمر درس تربیت‌بدنی در مقاطع راهنمائی و متوسطه.....
179.....	نمونه ارزیابی برخی از مهارت‌های ورزشی.....

179.....	فوتسال
182.....	بسکتبال
185.....	بدمینتون
186.....	والیبال
190.....	هندبال
193.....	فصل هشتم - تربیت بدنی ویژه
193.....	مقدمه
194.....	صفات معلم تربیت بدنی ویژه
195.....	شرایط حرفه‌ای معلم تربیت بدنی ویژه
196.....	اهداف برنامه ویژه
198.....	اصول آموزش تربیت بدنی ویژه
207.....	ایجاد انگیزه در دانش آموز معلول
207.....	تشخیص تفاوت‌های فردی در معلولین
208.....	گردآوری اطلاعات در باره دانش آموز معلول
210.....	انواع معلولیت
210.....	الف - معلولیت جسمی
211.....	تربیت بدنی برای معلولان جسمی
212.....	ب - معلولیت ذهنی
214.....	تربیت بدنی برای معلولان ذهنی
216.....	اختلالات احساسی - عاطفی در کودکان
217.....	فعالیت‌های مناسب برای کودکانی که اختلالات احساسی و عاطفی دارند
219.....	ارزشیابی تربیت بدنی ویژه
220.....	آزمون‌های هنجاری
221.....	آزمون‌های ملاکی

223.....	آزمون‌های توانائی حرکتی.....
236.....	اندازه‌گیری تغییرات رفتاری.....
238.....	چند نکته برای مربیان و معلمان.....
239.....	فهرست منابع و مآخذ.....

پیشگفتار

بی‌تردید تجربیات پیشین ما از تربیت‌بدنی بر تصمیم ما برای دبیر تربیت‌بدنی شدن تاثیر گذارده و نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهایمان را در این مورد و نحوه تدریس آن شکل داده‌است. برای آن که بتوانیم یک دبیر تربیت‌بدنی موفق باشیم، باید بدانیم ارزش‌ها، گرایش‌ها و باورهایمان چگونه بر روی ما تأثیر می‌گذارند. همچنین به این نکته بایستی واقف بود که الزاماً همه دانش‌آموزان، اولیای آن‌ها و سایر معلمان با ارزش‌ها و باورهای ما هم عقیده نیستند. در آغاز تدریس تربیت‌بدنی به احتمال قوی در می‌یابید که تدریس دشوارتر از آن است که فکر می‌کردید. تجربه‌ها، علایق و امیدهای شما در کسب معلومات، میزان درک و علاقه به تربیت‌بدنی برای تدریس کافی نمی‌باشد.

از طرفی دیگر باید دانست که امروزه تربیت‌بدنی در مدارس، دیگر مفهوم بازی به شکل آزاد یا حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت‌بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که طی آن با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق جنبش و تحرک، درگیر می‌شود. هدف اصلی برنامه تربیت‌بدنی شادی و سرگرمی نیست، ممکن است هدف دانش‌آموز شادی و سرگرمی باشد ولی معلم نباید چنین هدفی را دنبال کند. شادی، تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه خوب تربیت‌بدنی است. درست همانند سایر برنامه‌های خوب تربیتی که هدف فرعی آن‌ها شادی و نشاط است.

معنای واژه تعلیم و تربیت، هدایت رو به تعالی است. تربیت بدنی آن جنبه از فرایند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن مطرح است.

اما اینک که کتاب مزبور روانه نشر می‌شود، تغییرات عمده و زیربنایی در نوع نگرش به برنامه درسی تربیت‌بدنی مدارس ایجاد شده است که از جمله می‌توان به کتاب‌های راهنمای تدریس تربیت‌بدنی که توسط شورای برنامه‌ریزی وزارت آموزش و پرورش برای تمام پایه‌ها و مقاطع تحصیلی تهیه و تنظیم شده است اشاره نمود. در چنین فضای پر از تحول و تغییر، بایستی اندیشمندان، دانش پژوهان و دانشجویان دائم آماده و گوش به زنگ تحولات نو و تاثیرات ناشی از آن در تمامی سطوح جامعه از جمله برنامه‌های درس تربیت‌بدنی مدارس باشند. برنامه‌هایی که روز به روز رنگ و آب علمی و آکادمیک به خود می‌گیرد و تمامی این‌ها از منظر صاحب نظران تعلیم و تربیت به ویژه تربیت‌بدنی در آموزش و پرورش دور نمی‌باشد و بایستی خود را در این راستا با سایر سطوح جامعه همراه و هم‌آوا نمایند.

به حسب ضرورت این کتاب بر اساس آخرین دستورالعمل‌ها و آئین نامه‌های آموزشی وزارت آموزش و پرورش، محتوای درسی مقاطع تحصیلی مختلف در آن تنظیم گردیده است که البته انجام این مهم به تنهایی میسر نبود مگر با راهنمایی و پیشنهادات ارزنده دوستان و همکاران عزیز و ارجمند به ویژه جناب آقای دکتر علیرضا رمضانی، که بدینوسیله مراتب تقدیر و سپاس خود را تقدیم این عزیزان می‌نمایم.

محسن شفیعی - بهار 1387

حقیقت این است که در عصر حاضر شاهد تحولات و تغییرات وسیعی در مسائل اقتصادی، صنعتی، آموزشی و فرهنگی هستیم. تأثیر این تغییر و تحولات در کلیه جوانب زندگی امروزی کاملاً مشهود است. ورزش یکی از پدیده‌های اجتماعی است که در همه جوامع بشری به صورت یک نیاز انسانی و فرهنگی از اولویت بالایی برخوردار است. امروزه اهمیت پدیده ورزش به عنوان بازتابی از تقاضای اجتماعی به طور بنیادی تغییر یافته است که علاقه‌مندان آن همه اقشار جامعه را شامل می‌شود. با توجه به تحولات و تغییرات وسیع در همه امور و با توجه به تغییرات عرضه و تقاضا در ورزش، طراحی برنامه‌های مناسب که با عنایت به خط مشی و سیاست‌ها، اهداف و ساختار تربیت بدنی ترسیم شده، لازم و ضروری است.

درس تربیت بدنی در جهت گسترش سلامتی دانش آموزان می‌باشد و سلامت افراد از نظر جامعه سالم و نیرومند، بسیار مهم است و بقا و همچنین حفظ استقلال اجتماع و کشورمان را تضمین می‌نماید. جهت حضور فعالانه نسل‌های آینده کشورمان در صحنه‌های اجتماعی و توسعه، لازم است دانش آموزان ما تسلیم در مقابل خداوند، احترام به حقوق دیگران، آمادگی برای خدمات اجتماعی، حفظ و نگهداری طبیعت، مهرورزی به هم‌نوعان و هم‌وطنان، تشریک مساعی و سلامتی و دسترسی به آن‌ها را از طریق دروس مدرسه و مشارکت فعالانه درس تربیت بدنی، فرا گیرند. زندگی تعامل انسان با محیط زیست و کسب تجربیات از این طریق است و تربیت بدنی این وظیفه مهم را در مدارس به دوش دارد. درس تربیت بدنی در ارتباط با سایر دروس مدرسه که عبارت خواهد بود از: روش‌های تندرستی، تعلیم ایمنی، تعلیم اجتماعی، آشنایی با فرهنگ ملی، تربیت جهت حفظ محیط زیست؛ آموزش سیاسی، پرورش حس زیبایی شناسی، اهمیت و ضرورت اجرای علمی و صحیح درس تربیت بدنی در مدارس کشور را گوشزد می‌نماید.

اسلام نیز تربیت و تقویت قوای جسمانی و روانی و همچنین ارتباط آن‌ها را واجب دانسته و هدف آن را تقرب به خداوند تعیین نموده است. اسلام معتقد است جسم در ارتباط با روح ارزش و احترام دارد، و پرورش و حفظ سلامت و نیرومند ساختن جسم بسیار ضروری است.

تربیت بدنی و ورزش به طور عام و ورزش قهرمانی به طور خاص نیز برای زنان به عنوان نیمی از پیکره جامعه حائز اهمیت بسیار است، زیرا قدرت جامعه اسلامی ما به قدرت و توانایی‌های مختلف همه اعضای آن بستگی دارد. تربیت بدنی جریانی است تربیتی که هدف آن بهبود اجرا و عملکرد بشر و تکامل از طریق فعالیت جسمانی مناسب است. تربیت بدنی کسب مهارت‌های حرکتی، حفظ آمادگی جسمانی به منظور تندرستی همه جانبه، نیل به دانش و توسعه برداشت مثبت از فعالیت‌های جسمانی را در نظر دارد.

به گفته زیگلر¹، "نه تنها در دوران کودکی و جوانی در مدارس و دانشگاه، بلکه در سراسر دوران زندگی انسان‌ها، در این حرفه باید رسالت خود را انجام داد. بدین معنی که ما باید در خدمت دختران، پسران، زنان و مردان از تمام رده‌های سنی با خصوصیات ویژه، معمولی و نابغه باشیم."

این وظیفه در طول حیات توسط متخصصین، خانواده‌ها و افراد به طرق مختلف انجام شدنی است. قبول این وظیفه به عنوان یک تعهد همیشگی در زندگی، توسعه قلمرو و چشم‌انداز حرفه را تسهیل خواهد کرد.

فصل اول

مفهوم، اهداف و

اصول تدریس تربیت بدنی در آموزش و پرورش

مقدمه

از دیرباز متفکران در مورد تربیت با توجه به بینش‌ها و دانش‌های خود نظراتی ارائه داده و مفاهیمی بیان داشته‌اند.¹

هر یک از نظرات دارای معانی مختلفی است. با توجه بر مفاهیم آن‌ها می‌توان نتیجه گرفت که تربیت عملی است که از طریق آن، انسان کمال مطلوب را به دست می‌آورد و بدین طریق، تحت تربیت به سوی کمال سوق داده شده و برآنچه که ذاتاً می‌تواند دست پیدا کند موفق و کامیاب می‌شود. به عبارت دیگر، تربیت حاصل آموزش است، به صورت ارائه یافته‌ها، انتقال دانستنی‌ها، سازماندهی تجربه‌ها و بکارگیری استعدادها، که می‌خواهد انسان را به "انسان خود یافته" تبدیل کند.

1- مراجعه شود به: اصول و مبانی آموزش و پرورش - تألیف دکتر مصطفی عسگریان " پلی کیپی دانشگاه تربیت معلم" (1368)

- افلاطون " تربیت را از رسانیدن جسم و روح به بلندترین پایه کمال می‌داند."
- پستالوزی " تربیت را از تکمیل طبیعت انسانی برای به دست آوردن دانائی فطری ذکر می‌کند."
- روسو " تربیت را عملی می‌داند که خود را در دایره استعدادهای مادرزادی پرورش می‌دهد."
- رابله " تربیت را آماده کردن فرد برای زندگی و تبدیل نوجوان به مردی عاقل و صاحب عقیده و قادر به اخذ تصمیم می‌داند."

تربیت فرد از دامن مادر و محدوده خانواده آغاز می‌شود و به صورت اختیاری در سازمان‌های تربیتی تداوم می‌یابد. آموزش و پرورش رسمی در تداوم این جریان، انسان کارآمد برای بقای جامعه تربیت می‌کند.

مفهوم تربیت و ارتباط آن با تربیت بدنی

تربیت در مفهوم عام با تربیت بدنی در ارتباط است و به عبارتی از ترکیب تربیت ذهنی و جسمی، تربیت عمومی حاصل می‌شود.

اگر در تربیت عمومی سعی بر آنست که انسان به کمال سوق داده شود، این هدف با کنار نهادن تربیت جسم که لازمه تکوین شخصیت انسانی است عملی نمی‌شود.

تربیت در مفهوم محض خود در باروری استعدادها فردی که او را در طول زندگی یاری می‌کند، لازم است که تربیت بدنی را نیز دربر گیرد. اگرچه لازمه حرکت هر فرد در ابعاد فیزیکی و روحی صحت جسمی اوست و این امر لازمه هر دو حرکت است.

کودک اولین فعالیت خود را در قالب بازی آغاز می‌کند. بازی‌ها موجب آمادگی جسمی و روحی او را فراهم می‌سازد، زیرا او با قرار گرفتن در مقابل مشکلات ناشی از بازی، مکانیسم دفاعی را در مقابله با مشکلات بدست می‌آورد.

ورزش‌های سنگین نیز موجبات آمادگی مقابله با مصائب را در ورزشکار فراهم می‌کند. اراده او را قوی می‌کند، تحمل ورزشکار را در مقابل نارسائی‌های روزگار تقویت می‌کند. بدین‌گونه تن آدمی به همراه روح او توأمأ تربیت می‌شود، در نتیجه جسم قوی می‌شود و روح صیقل می‌یابد، بدین‌سان جایگاه تربیت جسمانی در تربیت عمومی به وضوح روشن می‌شود.

ایجاد فرصت رشد تربیت بدنی صحیح، انسانهایی عاری از تزلزل، ولی محکم در برابر نارسائی‌ها و گرفتاری‌ها تربیت می‌کند. تربیتی که ضمن مبادرت به

تقویت تن، بُعد انسانی آن را نیز با تحکیم روابط انسانی، اشاعه ارزشهای معنوی، ایحاد حس مشارکت در شئون اجتماعی، آگاه ساختن انسانها به حق و حقیقت که زیر بنای زندگی بشری است، موجب می‌شود. ملاحظه می‌شود که تربیت بدنی، جزئی از تربیت عمومی است و تحقق هدفهای تربیت عمومی، نمی‌تواند با اِهمال در تحقق هدفهای تربیت بدنی حاصل شود. زیرا تربیت بدنی با تربیت در مفهوم کلی دارای ارتباط دائمی است.

اساس اهداف تربیت بدنی در آموزش و پرورش

فعالیت‌های تربیت بدنی در قلمرو مدیریت آموزش و پرورش رسمی چه در ساعات ورزش و چه در فعالیت‌های فوق برنامه باید بر پایه و اساسی استوار گردد، پایه‌هایی که در خود ابعدای را به شرح ذیل جای می‌دهد:

1- بُعد الهی

تعلیم و تربیت در اسلام بُعد الهی دارد و در یک جامعه اسلامی برنامه‌های رسمی آن مُلزم به تحقق این بُعد است. بنابراین لازم است که فعالیت‌های تربیت بدنی در مقاطع تحصیلی با تأثر از فلسفه جامعه اسلامی، دانش‌آموزان را به سمت توحید سوق دهد. توحیدی که با شناخت وجودی فرد شکل گیرد و در سیر مسیر شناخت، به معرفت نفسانی دست یابد تا در آن آزادی و آزادگی نیز مأوا گزینند، فرد بنده هیچ کس نشود، زنجیرهای کفر و گناه را از هم بگسلد تا آزاده‌ای مسئول و مُتَّقی باشد.

الگو قرار گرفتن معلم تربیت بدنی به عنوان فردی مسلمان، در برخورد با دانش‌آموز و رعایت عدالت در بین آنها و توجیه فضایل انسان الهی در تحکیم این اصل مؤثر است.

2- بُعد جسمانی

درس تربیت بدنی باید معطوف به سالم‌سازی تن به منظور یاری رساندن به روح سالم باشد. لذا برنامه‌های تربیت بدنی با توجه بر این بُعد، باید دانش‌آموز را دارای جسمی توانا کند که حتی‌الامکان بتواند بدون نگرانی جسم خود را در خدمت گیرد و به عبارتی؛ سلامتی توأم با قدرت جسمی در فرد بوجود آید. تا ضمن کاربرد پیدا کردن تن برای اعمال ذهنی در دوران تحصیل، در دوران زندگی نیز مددکار او باشد.

توجه بر ایجاد علاقه و افزایش روحیه ورزشی از طریق برنامه‌های آموزشی، تداوم محتوای بُعد جسمانی را در اساس تربیت بدنی موجب می‌شود. در بُعد جسمانی، ایجاد هم‌آهنگی بین اندام‌ها، ایجاد چابکی در بدن، تقویت توانایی‌های جسمی، هم‌آهنگ ساختن اعصاب و عضلات، کشف و رفع نقایص جسمانی، جلوگیری از ایجاد نقایص جسمانی و به طور کلی رعایت اعتدال در انجام عملیات نهفته است.

3- بُعد فکری

رشد فکری در مسیر ایجاد حس تیزبینی، پیش‌بینی، تحلیل مشکلات، خلاقیت و ایجاد قدرت تدبیر حرکت می‌کند. قرار دادن دانش‌آموز در موقعیت‌های خاص و واداشتن او به تشخیص موقعیت، سپس هدایت او در توجیه موقعیت و قضاوت و نتیجه‌گیری بر اساس اطلاعات و معلومات اکتسابی پیشین جزو محتوای این بُعد قرار دارد.

این بُعد به طور بنیادی با پیاده کردن دو نوع برنامه نظری و عملی میسر می‌شود، که در نوع اول توجیه قوانین و مقررات ورزشی، فلسفه بازی، فلسفه گروه و

تحکیم گروه است و در نوع دوم بکارگیری قوانین و مقررات در عمل و درگیر ساختن دانش‌آموز با مشکلات عملی در قالب بازی و مشارکت در جمع می‌باشد.

4 - بُعد مهارتی

این بُعد متوجه ایجاد هماهنگی بین دستگاه‌های اعصاب و عضلات مربوط به آن است که در نتیجه تعامل دانش‌آموز را به درجه‌ای از شایستگی در انجام یک عمل و حرکت پیچیده می‌رساند.

بُعد مهارتی در اساس با رشته‌های مختلف ورزشی که هر یک در خود هدف کلی خاص تربیتی و اهداف تربیت جسمانی را جای داده است مرتبط است که از طریق ایجاد حرکت به صورت مهارت‌های انتقالی همچون، انواع راه‌رفتن‌ها و دویدن‌ها و مهارت‌های غیر انتقالی مثل، حرکت درجا (نوسانی، چرخشی، جنبشی و کششی) می‌باشد.

مهارت‌های مقدماتی رشته‌های ورزشی و بازی‌های مرکب از حرکات یاد شده پیروی می‌کند.

5 - بُعد عاطفی

این قسمت به طور بنیادی بر کنترل احساسات، و آموزش نحوه بیان احساس و عواطف توجه دارد. کنترل احساسات موجب می‌شود فرد بیاموزد که در بیان احساس خویش موجبات رنجش دیگران را فراهم ننماید.

آموزش نحوه بیان احساس و عواطف موجب می‌شود که فرد عاطفی را بیان کند که منطبق با هنجارهای اجتماعی و موقعیت قرار گرفته است. در این مقوله هدایت دانش‌آموز در مسیر تفهیم و گسترش ارزش‌های فرهنگی مورد توجه قرار می‌گیرد.

حالات عاطفی از قبیل؛ خشم، حسادت، ترس، میل به کنجکاو و ابراز علاقه ظاهر می‌شود. اگرچه با نگاهی سطحی، اغلب حالات عاطفی ذکر شده مذموم به نظر می‌رسند ولی دانش‌آموز باید بیاموزد که؛ کی عصبانی شود، کی غیظ خود را نگهدارد، کی کنجکاو نماید تا در برخورد با دیگران، در مقابل رفتار شایست و ناشایست عکس‌العمل منطقی نشان دهد.

این بُعد با توجه به ارزش‌های اجتماعی و ایجاد خصوصیات جمعی، از راه بازی‌ها و مهارت‌ها حاصل می‌شود.

6- بُعد اجتماعی

در بُعد اجتماعی، اجتماعی شدن فرد در مفهوم "سازگاری طبیعت فرد با فرهنگ اجتماع وی" مورد توجه است. بدین وسیله حس جمع‌پذیری در فرد حاصل می‌شود و سازوکار جذب شدن در گروه‌های اجتماعی فراهم می‌شود. سازوکاری که از تفاهم بین افراد، رفع نگرانی در میان جمع، تقویت حس احترام و ... بوجود می‌آید. بازی‌ها و رشته‌های ورزشی از پیش طراحی شده در ایجاد صحنه‌های آموزشی برای اهداف ذکر شده مؤثرند که در نهایت با ایجاد روحیه سازگاری در مفهوم خودسازی برای ایفای نقش در صحنه اجتماع مؤثر به نظر می‌رسد.

اهداف عمومی تربیت بدنی در آموزش و پرورش

تربیت بدنی در حوزه مدیریت وزارت آموزش و پرورش اهداف کلی ذیل را که الهام بخش اهداف اختصاصی در مقاطع مختلف است دربر می‌گیرد.

1- در هر حرکت سالم‌سازی جسم با توجه بر فطرت سالم انسانی دنبال شود. بنابر این دوری از هرگونه خودآزاری و آسیب رسانیدن بر جسم ضروری است.

2- ایجاد روحیه قوی، بشاش و سالم در نسل حال و آینده در مسیر ایثار، جوانمردی، مروت، مساعدت، درستکاری و تقویت حس مسئولیت.

- 3- ایجاد روحیه جمع‌گرایی برای تقویت تعاون و همکاری در فعالیت های تیمی.
- 4- پرورش نیروی رهبری و اطاعت از سرپرست مسئول.
- 5- بیداری و تقویت حس ورزش‌خواهی در دانش‌آموزان.
- 6- آشنایی دانش‌آموزان با ارزش‌های فرهنگی، اخلاقی و اجتماعی در مسیر تحکیم روابط انسانی.
- 7- ایجاد آگاهی از اصول علمی حرکت در دانش‌آموزان با توجه بر عواملی همچون؛ استفاده صحیح از زمان، نیرو و رابطه جرم و انرژی.
- 8- تقویت قوای جسمانی با توجه به سلامتی کل اعضاء و جوارح انسان که موجب صحت و سرعت در انجام مسئولیت‌ها می‌گردد.
- 9 - کمک به رفع نگرانی، اضطراب‌های روحی و خستگی ناشی از زندگی مدرن.
- 10- تقویت روحیه مقابله با حوادث و پایداری در مقابل مشکلات.
- 11- ایجاد عادات صحیح بهداشتی و علاقمند ساختن دانش‌آموز به رعایت امور بهداشتی در جهت حفظ سلامتی خود و محیط.
- 12- آموزش مهارت‌های ورزشی متناسب با سن افراد برای استفاده از اوقات فراغت.

اهداف اختصاصی تربیت بدنی در آموزش و پرورش

- هدف‌های اختصاصی که مربوط به تربیت بدنی در مدارس می‌باشند، بهبود توانایی جسمانی و یادگیری مهارت‌های حرکتی را شامل بوده و عبارتند از:
- 1 - افزایش قابلیت‌های جسمانی و شرایط بدنی از قبیل قدرت، سرعت، استقامت، چابکی و هماهنگی
- 2 - آموزش مهارت‌های حرکتی و تکنیک‌های ورزشی

3 - کاربرد قابلیت‌های جسمانی و مهارت‌های حرکتی در بازی، مبارزه تیمی و مسابقات مربوط به رشته‌های مختلف ورزشی.

در چارچوب اهداف اختصاصی تربیت بدنی در مدارس، بازی‌ها نقش مهمی را دارا می‌باشند و باید طوری انتخاب شوند که موجبات شادی و نشاط دانش آموزان فراهم گردد و علاقه آن‌ها برای انجام بازیها برانگیخته شود، به نحوی که این علاقه پس از ترک مدرسه نیز ادامه داشته باشد و افراد بخاطر حفظ و تأمین سلامتی خود و گذراندن اوقات بیکاری بطور سالم در سنین بالاتر نیز به ورزش بپردازند.

اصول تدریس تربیت بدنی در آموزش و پرورش

حرکت که شالوده تربیت جسمانی است به طرق مختلف برای اعضای بدن در قالب بازی‌ها و رشته‌های مختلف ورزشی به وجود می‌آید. از طریق حرکت که زیربنای تربیت بدنی می‌باشد می‌توان در ایجاد هم‌آهنگی بین جسم و روح تلاش کرد. بنابراین اصل اساسی در تربیت بدنی رسیدن به کمال از طریق هم‌آهنگی جسم و روح است.

در صورتی که برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس با توجه به شرایط سنی دانش‌آموز از نظر جسمی و عقلی تنظیم شود با پیروی از اصولی خاص، حرکات، بازی‌ها و رشته‌های ورزشی را منطقی می‌سازد.

در تدریس درس تربیت بدنی اصول ذیل باید مورد توجه قرار گیرد:

- 1- در تدوین برنامه و پیاده کردن آن، فرهنگ جامعه مورد توجه قرار گیرد.
- 2- آموزش حرکات و مهارت‌ها از ساده شروع و به مشکل ختم شود.
- 3- وسیله و نوع مهارت، با استعداد جسمانی، عقلانی و سنی دانش‌آموز هماهنگی داشته باشد.
- 4- مقدار انرژی لازم که بدن برای انجام یک مهارت لازم دارد با ملاحظات قبلی مورد توجه قرار گیرد.

- 5- پرورش عمومی اعضای بدن مورد توجه قرار گیرد نه تقویت یک عضو.
- 6- زمان پرداختن به عملیات و مهارت‌ها مناسب باشد.
- 7- حرکات و عملیات، عضلات را در یک وضعیت انقباض و انبساط طولانی قرار ندهد.