

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کتاب معلّم

(راهنمای تدریس)

تربیت بدنی

سوم دبستان

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی

نام کتاب : کتاب معّلم تربیت بدنی سوم دبستان - ۶۲/۱

شورای برنامه‌ریزی : غلامرضا سراج‌زاده، جواد آزمون و دکتر قوام‌الدین جلیلی

مؤلفان : غلامرضا سراج‌زاده، جواد آزمون، دکتر قوام‌الدین جلیلی، محمد بخردی، طاهره سادات مظلومی و نبی‌الله صادقیان

ویراستار علمی و هماهنگ‌کننده‌ی محتوا و برنامه‌ی درسی : غلامرضا سراج‌زاده

ویراستاران ادبی : محمدکاظم بهنیا، سیداکبر میرجعفری

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره‌ی کلّ چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

صفحه‌آرا : صغری عابدی

ناشر : اداره‌ی کلّ چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره‌ی ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۰۹۲۶۶-۸۸۳۰، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبسایت: www.chap.sch.ir

چاپخانه : شرکت افست «سهامی عام» (www.Offset.ir)

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ دوم ۱۳۸۸

حقّ چاپ محفوظ است.

شابک ۴-۱۳۳۳-۰۵-۹۶۴-۰ ISBN 964-05-1333-4

فهرست

پیش‌گفتار

بخش اول

۱۸	در درس تربیت بدنی	۲	جایگاه تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در جهان معاصر
۱۸	● ارزش‌یابی از مهارت‌ها	۳	اهداف برنامه‌ی درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی
۱۹	● ارزش‌یابی از نگرش‌ها	۳	● آگاهی‌های مورد نیاز
۲۰	● ارزش‌یابی از دانستنی‌ها	۴	● مهارت‌های ضروری
۲۰	● جدول ارزش‌یابی درس تربیت بدنی پایه‌ی سوم	۵	● نگرش‌های مورد انتظار
۲۰	● روش‌های ارزش‌یابی	۵	● ساختار رسانه‌ی دانش‌آموز
	● جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی	۵	● روش‌های یاددهی - یادگیری
۲۱	(پایه‌ی سوم)	۵	● روش تدریس سنتی
	● نحوه‌ی توصیف کمی و کیفی رفتارهای	۶	● روش تدریس مکاشفه‌ای
۲۲	مورد اندازه‌گیری	۷	● روش تدریس ترکیبی
	● فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز در درس	۸	● مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی
۲۲	تربیت بدنی به اولیا	۹	● مدیریت کلاس
		۱۰	● استفاده از فضا
	بخش دوم	۱۰	● روش‌های گروه‌بندی کلاس
	● موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت	۱۱	● کنترل و جابه‌جایی وسایل
۲۹	محتوای اصلی) پایه‌ی سوم ابتدایی	۱۱	● ثبت وضعیت دانش‌آموزان
۶۳	پیوست‌های ۱-۸	۱۱	● سازمان‌دهی کلاس درس
۶۳	۱- حرکات پایه	۱۱	● اشکال استقرار در زمین
۷۱	۲- آمادگی جسمانی	۱۳	● کاربرد گروه‌ها
۷۴	۳- بهداشت و تغذیه	۱۳	● نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی
۷۵	۴- ایمنی در ورزش	۱۴	● وسایل و ابزار مورد نیاز
۷۶	۵- رشته‌های مختلف ورزشی	۱۵	● نمونه‌هایی از گرم‌کردن عمومی بدن
۷۸	۶- اهداف تربیت بدنی		● نمونه‌هایی از بازگشت به حالت اولیه
۸۰	۷- شیرین‌کاری‌ها	۱۷	(سرد کردن بدن)
۸۳	۸- بازی‌های ورزشی ساده		

معلمان محترم و صاحب نظران گرامی می‌توانند نظر اصلاحی خود را در باروی مطالب این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۳۶۳ ۱۵۸۵۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام‌نگار (Email) talif@talif.sch.ir ارسال نمایند.

دکتر نامه‌ریزی و تألیف کتاب آموزشی

پیش‌گفتار

معلم عزیز، همکار گرامی

چند سالی است به منظور پرکردن خلأ ناشی از برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، تلاش‌هایی صورت گرفته است؛ زیرا تأمین آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان به‌عنوان بخشی اساسی از آمادگی جامع دانش‌آموزان - که بخش‌های دیگری همچون آمادگی اجتماعی، عاطفی، فکری و روحی را نیز دربر می‌گیرد - ضرورت تهیه‌ی برنامه‌ی درسی تربیت بدنی را برای هدایت هدفمند و متکی بر روش علمی دوچندان می‌کند.

مقدمات تدوین چنین برنامه‌ای از سال ۷۶ با همکاری کارشناسان اداره‌ی کل تربیت بدنی، متخصصان و معلمان در دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی، در شورای درسی مربوط فراهم گردید. پس از تدوین برنامه‌ی درسی ۵ پایه‌ی تحصیلی ابتدایی و طی مراحل قانونی، اولین دوره‌ی آزمایشی آن برای پایه‌ی اول فراهم و اجرا شد. پس از اولین دوره‌ی آزمایشی، به منظور دقت در یافته‌های دوره‌ی اول، دوره‌ی دوم آزمایشی نیز اجرا شد و اصلاحات لازم بر اساس یافته‌های تحقیقاتی به‌عمل آمد.

اینک در سال تحصیلی ۸۳-۸۲، پس از تمهید مقدمات لازم که شامل تربیت مدرس استانی و آموزش معلمان پایه‌ی اول بوده است، با اتکال به الطاف الهی در صدد اجرای سراسری آن هستیم. مسلماً هر برنامه‌ای - ولو بهترین نوع آن - بدون وجود معلم آگاه و توانمند خطراتی را متحمل شده و چه‌بسا با شکست مواجه می‌شود. به همین منظور تلاش بر این است که در کنار آموزش‌های صورت گرفته، ویژگی‌های برنامه‌ی درسی تربیت بدنی به شیوه‌ای مؤثر تبیین گردد.

در بخش اول، ویژگی‌های برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، روش آموزش و ارزش‌یابی آن ارائه شده است تا مباحث نظری، مشخص و قابل استفاده باشد؛ در بخش دوم، دروس پایه‌ی تحصیلی به همراه شرح تفصیلی هر درس و در انتها، نمونه بازی‌های ورزشی به‌عنوان ابزاری کارساز در خدمت برنامه‌ی تربیت بدنی و بخش شیرین‌کاری به‌عنوان مباحث دانش‌افزایی به‌صورت ضمیمه ارائه گردیده است تا مکمل آموزه‌های قبلی باشد.