

اداره کلاس تربیت بدنی به کسب تجربه نیاز دارد. فعالیت‌های متعدد و متنوع این کلاس و فضای اجرای محتوای درس باعث می‌شود معلمان تازه‌کار نتوانند از زمان موجود بهره‌ر کافی ببرند. در نتیجه، به جای اینکه معلمان احساس رضایت کنند و دانش‌آموزان در طول ساعت درس حس موفقیت و کسب مهارت‌های جدید و یا بهبود مهارت‌های پیشین را تجربه کنند، با خستگی و احتمالاً احساس بی‌ثمری کلاس را ترک می‌کنند. نویسندگان این مقاله با جست‌وجو در نوشته‌های معلمان با تجربه، ۲۰ نکته نسبتاً مهم را برای شما معلم تلاشگر به نگارش در آورده‌اند. امیدواریم با رعایت این نکات و مطالعه کتاب راهنمای معلم دوره و پایه‌ای که در آن مشغول تدریس هستید بتوانید در افزایش بازده این درس و نزدیک کردن آن با زندگی دانش‌آموزان موفق باشید.

۲۰ نکته برای بهبود اداره کلاس تربیت بدنی و افزایش کیفیت آموزش آن

دکتر محسن حلاجی

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

فروش مافی

دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی



۱ کلاس را پرتحرک نگه دارید: هدف این است که دانش‌آموزان را در طول زمان کلاس فعال نگه دارید. اگر بتوانید آن‌ها را در نیمی از کل زمان کلاس فعال نگه دارید، به هدف دست یافته‌اید. فعال نگه داشتن دانش‌آموزان علاوه بر فوایدی که در تناسب اندام آن‌ها دارد، به کنترل مشکلات رفتاری‌شان نیز کمک می‌کند. به‌منظور استفادهٔ بهینه از زمان کلاس برای فعالیت، آموزش باید به چند دقیقه از کل زمان کلاس محدود شود. مطمئن شوید که فعالیت‌ها برای حداکثر مشارکت همهٔ دانش‌آموزان طراحی شده‌اند. با طرح بازی‌ها و یا فعالیت‌های کوچک‌تر، از ورزش‌های سازمان‌یافته اجتناب کنید؛ به دلیل اینکه در ورزش‌های سازمان‌یافته تحرک کمتری وجود دارد. علاوه بر این، در ذات بسیاری از این ورزش‌های محبوب، فعالیت مورد توجه نیست (برای مثال در فوتبال، تنیس روی میز و والیبال). شدت فعالیت‌ها می‌تواند و باید متفاوت باشد. از زمان انتقال بین آموزش و تمرین مهارت‌های آموزش داده شده برای بازیابی (ریکاوری) استفاده کنید. به‌طور معمول، صف‌های طولانی از دانش‌آموزانی که در حال انتظار برای انجام یک مهارت‌اند، مورد قبول نیست. این امر به‌ویژه در فعالیت‌های رقابتی یک اشکال معرفی شده است. تا حد امکان از تمرین‌های امدادی نیز خودداری کنید.

اجرای مهارت‌ها با استفاده از روش‌های مناسب، از ایمن بودن آن‌ها اطمینان حاصل کنید. حریفان را هم‌قد، با قدرت و مهارت‌های مشابه انتخاب کنید و محیطی عاری از خطر برای مشارکت دانش‌آموزان فراهم سازید.

۴ با دانش‌آموزان خود بازی نکنید: قطعاً شما به‌عنوان معلم نمی‌خواهید خودتان هم بخشی از فعالیت باشید؛ مگر در مواردی که ناچارید. سه دلیل مهم برای این موضوع وجود دارد: الف) نظارت مناسب بر دانش‌آموزان در حالی که شما در حال بازی با آن‌ها هستید بسیار دشوار است؛ بنابراین این موضوع برای مسئولیت مهم شما نگران‌کننده است. ب) شما برای حرکت در اطراف و ارائهٔ بازخورد و آموزش به حد کافی آزاد نیستید؛ ج) اگر برخورد شما با دانش‌آموزی منجر به آسیب دیدگی او شود، شما به دلیل بزرگ‌تر بودن از آن دانش‌آموز، مقصر معرفی می‌شوید. کارشناسان به وضوح اشاره می‌کنند که شما هرگز نباید با (دانش‌آموزان) کلاس بازی کنید. این مورد زمانی که بچه‌ها می‌خواهند شما نیز با آن‌ها بازی کنید ناراحت‌کننده است. شاید در این مورد، شرکت در فعالیت‌های آمادگی جسمانی در جایی که احتمال بسیار کمی برای برخورد وجود دارد و امکان نظارت بر کلاس هم هست، به‌عنوان یک راه‌حل مناسب بتواند مورد استفاده قرار گیرد.

۲ پشت به دیوار بایستید: این موضوع به شما کمک می‌کند تا بتوانید تمام اتفاقاتی را که به‌عنوان معلم مسئول آن‌ها هستید و هم‌زمان با تمرین در جریان است، ببینید. این تکنیک مانع آن می‌شود که دانش‌آموزی پشت سر شما قرار گیرد و نتواند صدای شما را که در حال آموزش هستید، بشنود. اصل مشابهی با این موضوع در فضاهای باز آموزشی نیز صدق می‌کند. زمانی که حرکت می‌کنید، سعی کنید تا حد امکان در فضای محیط آموزشی باقی بمانید. حرکت شما باید تنها گاهی اوقات و به سرعت از میان گروه‌ها باشد. حتی زمان دادن بازخورد فردی به یک دانش‌آموز نیز پشت به دیوار بایستید و به مشاهده و کنترل آنچه در کلاس اتفاق می‌افتد (از طریق دید محیطی خود) ادامه دهید. البته کنترل و دیدن همه چیز در فضای آموزشی غیر ممکن است و اما با وجود این، وظیفهٔ شماست که «شیطان‌ها» را از تلاش برای نشان دادن بالانس در گوشه‌ای از کلاس باز دارید. منظورم خودنمایی‌های برخی دانش‌آموزان است.

۵ برای آموزش از نمایش مهارت‌ها استفاده کنید: برای اجرای مهارت‌ها از نمایش‌هایی متناسب با مهارت‌ها استفاده کنید. توجه دانش‌آموزان را به نمایش تکنیک‌ها و اجرای مهارت‌ها با روش نمایش دادن مناسب مستقیم و یا ارائهٔ مدل‌های ویدیویی جلب کنید. دانش‌آموزان با دیدن و سپس تقلید کردن و همچنین مشاهدهٔ مدل‌هایی متناسب برای آمادگی جسمانی و رفتاری، به‌خوبی قادر به یادگیری می‌باشند.

۶ آموزش را فراموش نکنید: اهداف تربیت‌بدنی فراتر از فعال نگه داشتن دانش‌آموزان در بازی‌های سرگرم‌کننده و بدون زحمت است. از اینکه دانش‌آموزان آموزش‌های شما را فراگرفته‌اند، به‌ویژه با استفاده از نشانگر مخصوص تدریس و ارائهٔ بازخورد به‌صورت توصیفی در رابطه با چگونگی انجام صحیح مهارت‌ها، اطمینان حاصل کنید. نشانگرهای آموزشی باید بسیار مختصر و در عین حال مرتبط با چگونگی انجام مهارت به شکل توصیفی باشند. (برای مثال، "دست‌ها را بالا ببرید" یا "برای حداکثر استفاده از موقعیت جایگیری مناسب داشته باشید") در یک زمان از بیش از چهار نشانه استفاده نکنید. برای یادگیرندگان

۳ رعایت ایمنی از تأسّف خوردن است: می‌توانید با دادن آموزش صحیح به دانش‌آموزان برای

فعال نگه داشتن دانش‌آموزان علاوه بر فوایدی که در تناسب اندام آن‌ها دارد، به کنترل مشکلات رفتاری‌شان نیز کمک می‌کند



صحبت کردن در مقابل خود ننگه دارید:

ایستادن و صحبت کردن در وسط جمعی از دانش‌آموزان در میان معلمان تربیت‌بدنی رایج است اما این موضوع مشکل ایجاد می‌کند؛ زیرا دانش‌آموزانی که پشت سر معلم هستند صدای او را نمی‌شنوند. محیط‌های آموزشی تربیت‌بدنی (برای مثال؛ سالن ورزش، میدان ورزشی، استخر) از نظر صدا، در آموزش شرایط دشواری را برای معلم ایجاد می‌کنند. بنابراین، مطمئن شوید که توجه دانش‌آموزان را به خود جلب کرده‌اید و صدای شما به همه می‌رسد. این موضوع ممکن است شما را به حرکت در میان دانش‌آموزان به جای حرکت آن‌ها در مقابل شما وادار کند. در روزهایی که باد می‌وزد، باید جایی بایستید که باد مانع رسیدن صدای شما به دانش‌آموزان نشود. در هر صورت، نگاهی دوباره به انواع شکل‌بندی دانش‌آموزان در کلاس درس تربیت‌بدنی ببیندازید.

۱۲ با صدای رسا صحبت کنید: سعی کنید

برای منتشر شدن صدای شما در مقابل مخاطبان، با استفاده از دیافراگم (از شکم) صحبت کنید. به این نوع صحبت کردن معمولاً «صدای ورزشگاه» می‌گویند که البته به معنای فریاد زدن نیست.

۱۳ توجه دانش‌آموزان را جلب کنید: از

تکنیک‌های مناسب برای جلب توجه دانش‌آموزان استفاده کنید. روش‌هایی برای توقف فعالیت‌هایی چون سوت زدن (شنوایی)، بالا بردن دست‌ها (تصویری) و در مواردی، استفاده از بلندگو هستند. روش‌های دیگر نیز عبارت‌اند از: واداشتن شرکت کنندگان به حرکت در «فضای باز»، قرار دادن توپ بین پاها (و یا بالای سر)، نشسته، دست بر زانو، و یا بالا بردن دست‌ها.

۱۴ از دوهای میدانی و تمرین‌های

کششی استفاده نکنید: برای شروع کلاس، لازم است از برخی انواع تمرین‌های گرم کردن که برای دانش‌آموزان سرگرم کننده هم هستند، استفاده شود. گرم کردن باید بلافاصله هنگام ورود دانش‌آموزان به ورزشگاه و یا میدان ورزشی آغاز شود. دویدن به صورت میدانی خسته‌کننده است و دانش‌آموزان را از فعالیت‌بدنی روی گردان می‌کند. اگر از گرم کردن در قالب یک بازی به صورت فعال استفاده کنید- چیزی که پنگرزی آن را «فعالیت مقدماتی» نامیده است - دانش‌آموزان معمولاً بیشتر لذت می‌برند. البته این

مبتدی حتی از کمتر از این تعداد نشانه استفاده شود. یادگیرندگان نمی‌توانند در هنگام انجام دادن یک مهارت حرکتی بر اطلاعات بیش از حد تمرکز کنند؛ بنابراین، مطمئن شوید که چیزی که آن‌ها در حال فکر کردن به آن هستند، مهم‌ترین مسئله برای کمک به پیشرفت و یادگیری‌شان است.

۷ دانش‌آموزان خود را به درستی تجهیز

کنید: تمام تجهیزات را قبل از شروع کلاس آماده و در فضای محیط مجاز آموزشی نصب کنید تا دانش‌آموزان مجبور نباشند که برای جمع‌آوری آن‌ها پراکنده شوند. از دانش‌آموزان بخواهید که پس از پایان کارشان، وسایل را در جای خود بگذارند. این کار از اتلاف وقت کلاس جلوگیری می‌کند. همچنین باید سیاهه وسایل و روشی منظم برای پیگیری تجهیزات را داشته باشید؛ زیرا تجهیزات درس تربیت‌بدنی معمولاً گم می‌شوند.

۸ به دانش‌آموزان بازخورد بدهید: در

حالی که دانش‌آموزان حرکتی را تمرین می‌کنند، به آن‌ها بازخورد ارائه دهید. برای این کار از تشویب (انگیزشی)، تصحیح خطاها (آموزشی)، شناسایی و روش‌های مناسب تحسین (تقویت مثبت) استفاده کنید.

۹ مراحل تغییر را آهسته انجام دهید:

مراحل انتقال بین آموزش و فعالیت باید به آرامی و به صورت کارآمد انجام گیرد. می‌توان از تکنیک‌های خاص برای کمک به کارآمد ساختن انتقال‌ها استفاده کرد (مثلاً توپ را در ۷ ثانیه در سبد جای دهید. ۷، ۶، ۵ ...). به دانش‌آموزان ماهر و پیشرو (جلوتر از زمان کلاس) بگویید که وقتی وسیله (برای مثال: توپ) را دریافت کردند، باید با آن چکار کنند. (مهارت بعدی را به این گونه دانش‌آموزان آموزش دهید).

۱۰ برنامه‌ای داشته باشید و از آن پیروی

کنید: از کتاب راهنمای معلم پیروی کنید. فقط اگر شرایط غیرمنتظره‌ای پیش‌آمد و به تغییر در برنامه‌تان نیاز داشتید، از آن منحرف شوید. اگر دانش‌آموزان دست از کار کشیده‌اند و بی‌علاقگی نشان می‌دهند، در صدد اصلاح برنامه برآیید. در این شرایط، از دانش‌آموزان بخواهید فعالیتی، بیش از آنچه فکر می‌کنید لازم است، در کلاس انجام دهند.

۱۱ همه دانش‌آموزان را در هنگام

تمام تجهیزات را قبل از شروع کلاس آماده و در فضای محیط مجاز آموزشی نصب کنید تا دانش‌آموزان مجبور نباشند که برای جمع‌آوری آن‌ها پراکنده شوند

سؤال بسیار مطرح شده است که آیا تمرین‌های کششی برای شروع فعالیت بدنی مناسب‌اند یا نه. شواهد و تحقیقات فراوان نشان می‌دهند که حرکات کششی نه تنها احتمال آسیب‌دیدگی را کاهش نمی‌دهند بلکه به بهبود عملکرد نیز منجر نمی‌شوند. گرم کردن خوب است، اما نه لزوماً با استفاده از تمرین‌های کششی. اگر بهبود انعطاف‌پذیری به عنوان هدف مدنظر باشد، باید پس از گرم کردن کامل عضلات تمرین‌های مرتبط با آن انجام شود؛ مانند زمانی که تمرکز تمرین بر آمادگی جسمانی است. علاوه بر این، هر چه دانش‌آموزان کم‌سن‌تر باشند؛ نیاز کمتری به انجام دادن حرکات کششی دارند، زیرا فوق‌العاده انعطاف‌پذیرند. بنابراین، تمرین‌های کششی از زمان ارزشمندی استفاده می‌کنند که ممکن است برای فعالیت و یادگیری یک مهارت جدید گرفته شود. همچنین، به حداکثر رساندن زمان فعالیت در کلاس به دلیل مشکلات چاقی کودکان امری مهم و مورد تأکید است. تمرین‌های کششی اهمیت دارند و باید در جای مناسب آموزش داده شوند اما شما باید اطلاعات را بررسی کنید و تصمیم بگیرید چه زمانی مناسب‌ترین وقت برای گنجاندن این تمرین‌ها در کلاستان است. مسلماً اجرای تمرین‌های کششی به صورت روزانه، گزینه صحیحی نیست.

۱۵ در آموزش خود قاطع باشید: کلاس را کنترل کنید. این کار به ویژه در هنگام کار با گروه‌های چالشی‌تر (با گرایش به رفتارهای خودسرانه) اهمیت دارد.

۱۶ برای موفقیت در امر آموزش، پوشش مناسبی داشته باشید: همواره سعی کنید برای فعالیت آماده به نظر برسید. به عنوان یک معلم تربیت‌بدنی، پوشش شما مهم است؛ زیرا شما قصد فعال نشان دادن خود را دارید؛ چنان‌که گویی در تمام طول روز تمرین کرده‌اید. شاید کمی کنایه‌آمیز به نظر برسد اما بسیار مهم است که شما حداقل کفش مناسبی برای فعالیت و تمرین داشته باشید. همچنین باید برای نمایش دادن حرکات ورزشی لباس مناسبی به تن داشته باشید. صرف آمادگی شما برای فعالیت، فعال بودن شما را اثبات نمی‌کند. شما الگوی یک سبک زندگی فعال برای دانش‌آموزان، والدین، و دانش‌کنده هستید؛ پس همواره با پوشش مناسب ظاهر شوید.

۱۷ تخته‌های آموزشی را کنار بگذارید: بهتر است در زمان آموزش تربیت‌بدنی یادداشتهای خود را (طرح درس) ظاهر نکنید و فقط در صورت نیاز به یادآوری موردی، نگاه کوتاهی به آن‌ها بیندازید. رعایت این مورد به شما در آزادی برای فعالیت و استفاده از دستانتان برای نمایش مهارت‌ها کمک می‌کند. به طور کلی، تکیه داشتن بر یادداشتهای و وابستگی به آن‌ها برای یک معلم تربیت‌بدنی امری غیر حرفه‌ای به نظر می‌رسد. به یاد آوردن نشانه‌های آموزشی و توضیحات بازی‌ها بدون استفاده از یادداشتهای کار دشواری نیست. با وجود این، در صورت نیاز به یادداشتهای آموزشی روشی که پیشنهاد می‌شود - و ممکن است چندان مطمئن هم نباشد - استفاده از فلش کارت‌های آموزشی است.

۱۸ در آموزش مهارت‌ها از به‌کارگیری فعالیت‌های رقابتی خودداری کنید: از به‌کارگیری بازی‌های رقابتی برای یاددهی یک مهارت بپرهیزید؛ زیرا معمولاً روش‌های آموزشی مناسب، زمانی که دانش‌آموزان فقط به سرعت اجرای خود (و یا برنده شدن) فکر می‌کنند کارآمد نیستند. طبق تجربه، یافتن مهارت زمانی قابل مشاهده است که رقابت در یک فعالیت گنجانده می‌شود. از بازی‌های رقابتی زمانی که مهارت‌ها به طور کامل تمرین شده‌اند و به صورت خودکار در آمده‌اند می‌توان استفاده کرد.

۱۹ در بازی‌های امدادی بازنگاری و تجدیدنظر کنید: از همه دانش‌آموزان در یک زمان برای اجرای بازی‌های میدانی استفاده کنید؛ به این صورت که از آن‌ها بخواهید و همگی در یک صف و پشت سر هم حرکت کنند و مسیرهای مختلف را طی کنند. این به دانش‌آموزان کمک می‌کند که در تمرین‌ها، با تمام فضای بازی آشنا شوند. مورد دیگر این‌که اگر شما در یک زمان اجرای مهارت را فقط از یک نفر بخواهید، آن دانش‌آموز در معرض نمایش قرار می‌گیرد و اغلب به جای تمرکز بر اجرای مهارت سرعت اجرا را مدنظر قرار می‌دهد.

۲۰ هرگز اجازه ندهید دانش‌آموزان از توجه شما آگاهی یابند: در زمان‌هایی که دانش‌آموزان در حال فعالیت‌اند، گهگاه آن‌ها را مورد توجه قرار دهید. قرار دادن دانش‌آموزان در گروه‌های منظم، نظارت کردن به آن‌ها را ساده‌تر می‌کند.

شما الگوی یک سبک زندگی فعال برای دانش‌آموزان، والدین، و دانش‌کنده هستید؛ پس همواره با پوشش مناسب ظاهر شوید

منابع
1. characteristics of a good physical education class [listed some what in order of importance] by Brian, s. (2010). Retrieved from <http://www.academinstrest.com>
2. Pangrazi, R.P.(2007). Dynamic physical Education for Elementary School children (15 thed). san Francisco: Benjamin cummings