

بهبود ورزش مدارس و تربیت‌بدنی در مدرسه

▲ مترجمان: امین مهربانی، مریم امیرعضدی، فاطمه امیرعضدی

حق کپی‌رایت این سند متعلق به ایالت ویکتوریا است. امکان تکثیر هیچ بخشی از این سند وجود ندارد، مگر اینکه طبق قانون کپی‌رایت اکتبر ۱۹۶۸، NEALS (متن زیر را ببینید) یا با دریافت مجوز باشد. یک مؤسسه آموزشی در استرالیا صرفاً برای منافع مالی یا نظارت بر آموزش و پرورش ایجاد نشده، بلکه یک مؤسسه آموزشی ممکن است مصاد آموزشی را تکثیر کند و به‌عنوان یک شخص ثالث، اهداف آموزش و پرورش را با هم مرتبط سازد. با مجوز وزارت آموزش و پرورش و بهبود دوران کودکی، وزارت خزانه‌داری، ملبورن شرقی، ویکتوریا (۲۰۰۲).

کلیدواژه‌ها: ورزش مدارس، تربیت‌بدنی، ایالت ویکتوریا، آموزش و پرورش، دوران کودکی



پیام وزیر

یکی از اصلی‌ترین مسئولیت‌های ما به‌عنوان دولت‌مرد و برنامه‌ریز، تقویت قوای بدنی جوانان ویکتوریایی برای ایجاد یک زندگی کامل و فعال است.

فعالیت بدنی برای کودکان با عزت‌نفس مثبت، توسعه مهارت، سلامت دستگاه قلب و عروق، دستگاه اسکلتی و بهبود سلامتی عمومی پیوند خورده است. مشخص شده که دوران کودکی بهترین زمان برای

ایجاد گرایش‌ها و رفتار و اخلاق مثبت است که با فعالیت بدنی و سبک زندگی سالم ارتباط دارد.

جوانان مقدار زیادی از وقت خود را در مدرسه می‌گذرانند، بنابراین، محیط مدرسه باید از دانش‌آموزانی که از لحاظ بدنی فعال‌اند حمایت کند. ورزش مدارس و برنامه‌های تربیت‌بدنی بخش مهمی از رویکرد جامع برای این حمایت است.

دولت و یکتوریای حمایت خود را از سبک زندگی سالم از طریق طرح ابتکاری «برو برای زندگی»^۱ که باعث بهبود و افزایش تغذیه سالم و میزان فعالیت بدنی همه و یکتوریایی‌ها می‌شود، بیشتر کرده است.

هدف دولت در بخش برنامه‌ریزی آموزشی و بهبود دوران کودکی، فراهم کردن بهترین فرصت‌های ممکن برای «پیشرفت، رشد و یادگیری» برای هر کودک و یکتوریایی است.

دانش‌آموزان سالم و فعال در مدارس به ما در مواجهه با این چالش کمک خواهند کرد. به همین دلیل، ضرورت دارد همه مدارس، برنامه‌های ورزشی و تربیت‌بدنی خود را پیوسته به دانش‌آموزان ارائه دهند.

این بروشور می‌تواند به‌عنوان یک مرجع برای توسعه ورزش و برنامه‌های تربیت‌بدنی مدرسه شما و حمایت و کاربردهای بیشتر مورد استفاده قرار گیرد. من فرصت‌هایی را که این برنامه‌ها به مجموعه مدارس شما می‌دهند، ستایش می‌کنم، همکاری‌ها و مشارکت‌های اعضای مدارس را در این برنامه‌ها به رسمیت می‌شناسم و آن‌ها را برای توسعه بیشتر این فرصت‌ها برای دانش‌آموزان تشویق می‌کنم.

ورزش مدارس

کودکان شایسته بهترین زندگی ممکن هستند. می‌دانیم که ارائه بهترین امکانات بهداشتی، توسعه و بهبود یادگیری اساسی کودکان برای شخص، خانواده‌ها، جامعه، اقتصاد و غیره مفید خواهد بود. طرح این بیانیه، هدف دولت را در جهت فراهم کردن بهترین فرصت‌های ممکن برای پیشرفت، رشد و یادگیری هر کودک و یکتوریایی شرح می‌دهد. ورزش مدارس یک جنبه کلیدی از این هدف و بخشی از برنامه درسی گسترده‌ای است که این فرصت را از طریق پرورش، توسعه و یادگیری جوانان و یکتوریایی در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد.

ورزش مدارس، این فرصت را برای ادامه آموزش مهارت‌های شخصی، اجتماعی و بدنی از طریق رقابت‌های ورزشی در سطوح مدرسه و با دیگر مدارس منطقه، استان، ملی و بین‌المللی در اختیار همه دانش‌آموزان قرار می‌دهد. این مناسب‌ترین برنامه در ارتباط با یک برنامه آموزشی تربیت‌بدنی و ورزشی است.

وزارت آموزش و پرورش و توسعه دوران کودکی (DEECD)، فعالیت بدنی را به‌عنوان یک مؤلفه اصلی رشد دانش‌آموزان سالم در اولویت قرار می‌دهد. در ورزش مدارس، موارد زیر ضروری شناخته شده‌اند:

● اطمینان از افزایش مشارکت جوانان در فعالیت‌های بدنی؛

● بالا بردن میزان شایستگی بدنی جوانان؛

● جبران کاهش آمادگی جسمانی و تندرستی جوانان. وزارت آموزش و پرورش و توسعه دوران کودکی برای دستیابی به این نتایج نیاز دارد که دانش‌آموزان مدارس خود را در حداقل زمان در هفته با ورزش درگیر کنند.

در مدارس ابتدایی

● ۴-۶ ساله: سه ساعت در هفته تربیت‌بدنی و ورزش با حداقل پنجاه درصد امکانات برای تربیت‌بدنی.

در مدارس راهنمایی:

● ۱۰-۷ ساله: صد دقیقه در هفته برای تربیت‌بدنی و صد دقیقه در هفته برای ورزش.

**فعالیت بدنی
برای کودکان با
عزت نفس مثبت،
توسعه مهارت،
سلامت دستگاه
قلب و عروق،
دستگاه اسکلتی
و بهبود سلامتی
عمومی پیوند
خورده است**

ضرورت وجود ورزش مدارس

ورزش مدارس فرصت‌هایی برای ایجاد یک هویت قوی و برتری فرهنگی در اختیار مدارس قرار می‌دهد. احترام به ارزش‌های سنتی، عدالت، مسئولیت‌پذیری و انعطاف‌پذیری به‌عنوان بخشی از مشارکت دانش‌آموزان، توسعه یافته است. ورزش مدارس، اغلب همکاری بین مدرسه و جامعه است، در حالی که این دو برای بهبود قابلیت‌ها و پرورش آمل و آرزوهای دانش‌آموزان در جهت تدارک یک زندگی جذاب و مطلوب با یکدیگر همکاری می‌کنند.

بهبود عملکرد تحصیلی

ورزش مدارس و تربیت‌بدنی، تمرکز، حافظه، رفتار، اخلاق و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد. مدارس می‌توانند از طریق ارائه برنامه‌هایی که به منظور به حداکثر رساندن مشارکت، لذت‌بخشی و رضایتمندی فردی طراحی شده‌اند، عملکرد و نتایج دانش‌آموزان خود را بالا ببرند.

مدارس با عملکرد بالا، برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش مدارس را به منظور کمک به انگیزه دانش‌آموزان و حمایت از یادگیری در کار علمی خود به کار می‌برند. این وضعیت با شواهد رو به رشد مبتنی بر تأثیر مثبت ورزش و تربیت‌بدنی به وسیله دستاوردهای تحصیلی دانش‌آموزان حمایت می‌شود. مشخص شده است که فعالیت بدنی بر تمرکز، حافظه و رفتار تأثیر دارد. دانش‌آموزانی که زمان مشارکت خود را در ورزش و تربیت‌بدنی افزایش داده‌اند، عملکرد تحصیلی‌شان نیز ارتقا پیدا کرده است.^۳

به‌علاوه، مطالعات در حوزه ورزش مدارس و تربیت‌بدنی نشان می‌دهند که نتیجه سرمایه‌گذاری در این فعالیت‌ها «شادتر، سالم‌تر و موفق‌تر» است. دانش‌آموزان نیز اعتمادبه‌نفس و عزت نفس بیشتری خواهند داشت.^۴

انواع مختلف ورزش مدارس

ورزش مدارس می‌تواند شامل رقابت در یک مدرسه یا بین مدارس باشد. دانش‌آموزان می‌توانند در یک برنامه منظم هفتگی در مدرسه خود با یکدیگر رقابت کنند. این نوع برنامه درون‌مدرسه‌ای سرشار از تجارب یادگیری شامل مهارت‌های پایه، قوانین، آمادگی، داوری و تاکتیک است و با استانداردهای یادگیری ضروری (VELS^۵) به‌عنوان بخشی از ورزش آموزش و پرورش ارتباط دارد.

مدارس همچنین می‌توانند دانش‌آموزان خود را از مزایای ورزش درون‌مدرسه‌ای با اضافه کردن چالش رقابت در برابر دانش‌آموزان مدارس دیگر بهره‌مند سازند. مشارکت در ورزش بین‌مدرسه‌ای مجموعه مدارس را قادر می‌سازد که هویت قوی و مستحکم را بهبود و ترویج دهند و آن را برای ورزش مدرسه‌ای و ورزش منطقه‌ای به ارمغان آورند. دانش‌آموزان در عملکرد خود به منظور توسعه مهارت‌های جدید و دنبال کردن آن‌ها به بهترین نحو تشویق می‌شوند. دانش‌آموزانی که در تمرین‌های ورزشی پیشرفت می‌کنند، فرصت‌هایی هم برای حضور در تیم‌های استانی و شرکت در مسابقات ورزشی ملی استرالیا دارند. این فرصت‌ها به منظور کمک به بهبود قابلیت‌های عملکردی دانش‌آموزان از طریق رقابت در مقابل دانش‌آموزان سرتاسر استرالیا برای دسترسی به مربیان متخصص و حرفه‌ای ارائه می‌شود. آن‌ها به دانش‌آموزان اجازه می‌دهند که فرایند آموزش دانش‌آموزان در سطح رقابت‌های ملی ادامه پیدا کند و مسیر آموزشی در مشارکت ورزشی نخبگان ارائه شود.

برنامه ورزشی ایده‌آل برای مدارس

چیست؟

یک برنامه ورزشی باکیفیت، ساعت‌های مجاز را برای ورزش مدارس در یک رقابت ورزشی هفتگی ارائه می‌دهد که در راهنمای مرجع مدارس دولتی مشخص شده است.

ویژگی‌های این برنامه‌های باکیفیت عبارت‌اند از:

● پلکانی و به‌طور فزاینده توسعه داده شده‌اند تا دانش‌آموزان به تدریج قادر به کسب مهارت‌ها و استفاده از آن‌ها شوند.

● میزان بالای فعالیت به گونه‌ای است که همه دانش‌آموزان به وسیله راهبردهای فراگیر، فرصت‌هایی برای تجربه کردن موفقیت داشته باشند.

● دادن فرصت‌هایی برای توسعه مهارت‌های اجتماعی و مهارت‌های حل مسئله.

● تقویت انعطاف‌پذیری و نرم‌خویی و قدردانی از دستاوردها.

● ایمن بودن و انجام آن‌ها توسط کارکنان آموزش دیده.

● به‌عنوان یک فعالیت کاملاً چالش‌برانگیز برای افرادی با مهارت زیاد.

● لذت‌بخش‌اند.

● میزانی از تندرستی شامل آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی لذت‌بخش را ایجاد می‌کنند.

● علاقه دائمی در دنبال کردن ورزش‌ها ایجاد می‌کنند که در نهایت باعث درگیر شدن در یک یا چند فعالیت ورزشی یا تفریحی می‌شوند.

در همه نواحی منطقه‌ای و محلی، مدارس در انواع مدل سازمانی برای شرکت در رقابت‌هایی منظم همکاری می‌کنند که در نهایت به مسابقات قهرمانی کشور منتهی می‌شود. مدرسی که این همکاری‌ها را انجام می‌دهند، دسترسی به امکانات، محل‌ها (مکان‌ها یا سالن‌ها)، تخصص و پیشرفت حرفه‌ای کارکنان را خواهند داشت.

این همکاری‌ها یک ویژگی کلیدی برای یک برنامه موفق ورزش مدارس‌اند. مدرسی که یک برنامه ورزشی قوی دارند، با والدین، جوامع محلی، انجمن و کاسبان محلی همکاری می‌کنند. برنامه‌های ورزشی قوی در مدارس، همکاری‌های بین ارگان‌های ورزشی محلی و استانی، باشگاه‌های ورزشی، روزهای «آمدن و تمرین کردن» و مربیگری‌های تخصصی را به خوبی نشان می‌دهند.

چگونه می‌توان برنامه ورزشی مدارس خود را تقویت کرد؟

راه‌های متعددی وجود دارند که به تقویت برنامه ورزشی مدارس کمک می‌کنند و در نهایت، پیامد آن، بهبود یادگیری دانش‌آموزان است. این راه‌ها عبارت‌اند از:

● انجمن ورزش مدارس ابتدایی ویکتوریا (VPSSA^۶) و انجمن ورزش مدارس راهنمایی ویکتوریا (VSSSA^۷) تقویم کاملی از فعالیت‌ها برای حمایت از ورزش مدارس دارند. آن‌ها برنامه‌های ورزشی را سالانه برای بیش از ۴۰۰,۰۰۰ دانش‌آموز سازمان‌دهی می‌کنند. از سال ۱۹۰۴، هزاران داوطلب با مدارس دولتی ایالت ویکتوریا کار کرده‌اند تا برای دانش‌آموزان

مراکز می‌توانند
از طریق ارائه
برنامه‌هایی که به
منظور به حداکثر
رساندن مشارکت،
لذت‌بخشی و
رضایتمندی فردی
طراحی شده‌اند،
عملکرد و نتایج
دانش‌آموزان خود را
بالا ببرند

فرصت‌هایی را در جهت پیشرفت و رقابت به وجود آورند و شرایط بلوغ را به بهترین نحو ممکن فراهم کنند. یک برنامه ورزشی باکیفیت در مدارس باید با یکی از این برنامه‌ها مرتبط شود و مسیرهای دیگری را در ورزش همگانی یا ورزش حرفه‌ای به دانش‌آموزان ارائه دهد.

● وزارت آموزش و پرورش و توسعه دوران کودکی، طیف وسیعی از منابع آنلاین شامل اطلاعات مرتبط با استانداردهای ضروری یادگیری ویکتوریا (VELS) را برای حمایت از فعالیت‌های ورزشی مدارس دارد.

● مجلس استرالیا برای تندرستی، تربیت‌بدنی و تفریح و سرگرمی (ACHPER^۱) طیف گسترده‌ای از منابع و حمایت‌های دیگر را برای مربیان بهداشت، تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس ارائه می‌دهد.

● آموزگاران می‌توانند برای مربیگری پایه در برنامه‌های آموزش حرفه‌ای شرکت کنند که انجمن‌های ورزشی استانی برگزار می‌کنند. این برنامه‌ها به آموزگاران و داوطلبان ورزش همگانی کمک می‌کنند تا فعالیت‌های ورزشی ایمن و لذت‌بخش را برای دانش‌آموزان ارائه دهند.

● ورزش مدارس ویکتوریا (SSV^۱) برای مشارکت دانش‌آموزان در این برنامه‌ها، اطلاعات و ارتباطاتی را با مدارسی مثل انجمن‌های ورزشی استان فراهم می‌کند.

وزارت آموزش و پرورش به توسعه دوران کودکی چگونه کمک می‌کند؟

این وزارتخانه در حال انجام فعالیت‌های مختلفی برای حمایت از نیازمندی‌های حال حاضر و آینده به منظور کمک به مدارس و ارائه ورزش مدارس باکیفیت به دانش‌آموزان است. این فعالیت‌ها عبارت‌اند از:

- شورای ورزشی مدارس ویکتوریا متشکل از نمایندگان اصلی دولتی است که برای ابلاغ سیاست‌ها و موارد تأثیرگذار بر ورزش مدارس تشکیل جلسه می‌دهد.
- در سال ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ منابع ساختاری ورزش مدارس ویکتوریا برای تعیین بهترین راه حمایت از ورزش مدارس در آینده بررسی و ارزیابی شد. همه توصیه‌ها و پیشنهادها حاصل از این بررسی شامل ارتباطات، همکاری‌ها، شناخت نیروی کاری و عملیاتی پذیرفته شده‌اند. در حال حاضر، وزارتخانه این پیشنهادها را در رابطه با انجمن‌های ورزشی مدارس ابتدایی و راهنمایی اجرا می‌کند.
- منابع آموزشی ورزش مدارس ویکتوریا (SSV) بر فعالیت‌های سرتاسر استان نظارت دارند.
- حمایت از توسعه مواد آنلاین برای بهبود مدیریت روابط و تفویض آن به ورزش مدارس.

● تأمین منابع مالی مجلس استرالیا برای تندرستی، تربیت‌بدنی و تفریح و سرگرمی در جهت تهیه برنامه‌های توسعه آموزش حرفه‌ای رایگان برای آموزگاران.

تربیت‌بدنی

تربیت‌بدنی یک تجربه آموزشی پیوسته و رو به رشد است که دانش‌آموزان را با شناخت و یادگیری فعالیت‌های حرکتی درگیر می‌کند و از لحاظ شخصی و اجتماعی اهمیت دارد و هدف آن ارتقای زندگی سالم است. وقتی که با تجارب یک برنامه درسی، آموزش و یادگیری صورت می‌گیرد، دانش‌آموزان طیف گسترده‌ای از مهارت‌های حرکتی، فردی و اجتماعی، دانش و آگاهی و انگیزه و اعتماد به نفس را به منظور به‌کارگیری در فعالیت‌های تندرستی در تمام طول عمر خود توسعه می‌دهند.

چرا تربیت‌بدنی؟

تربیت‌بدنی دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا نسبت به عادات‌های طبیعی و مادام‌العمر، مشارکت و نگرش مثبت داشته باشند. تربیت‌بدنی آن‌ها را در پیشرفت دانش، شناخت، مهارت و میزان مشارکت در فعالیت بدنی و تندرستی به‌کار می‌گیرد.

تربیت‌بدنی باید:

- وظیفه اطلاع‌رسانی و راهنمایی دانش‌آموزان برای استفاده از تجارب آموزشی را انجام دهد که به آن‌ها کمک می‌کند تا «از طریق، در مورد و طی» فعالیت‌های حرکتی یاد بگیرند.
- دانش‌آموزان را برای مشارکت دائمی در فعالیت‌های بدنی از طریق ارتقای مهارت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و ورزش آماده سازد.
- به دانش‌آموزان یاد بدهد که مهارت‌های حرکتی ورزشی و فعالیت بدنی می‌تواند نقش مهمی در زندگی هر فرد داشته باشد.
- دانش‌آموزان را آگاه سازد که هر کسی می‌تواند در یک سبک زندگی فعال و سالم مشارکت داشته باشد.

یک برنامه آموزشی تربیت‌بدنی خوب چیست؟

- یک برنامه تربیت‌بدنی باکیفیت، موارد زیر را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند:
- فرصت‌های زیاد برای مهارت‌های حرکتی، دانش یا آگاهی و اعتماد به نفس برای استفاده از آن‌ها در دامنه وسیعی از تجارب حرکتی در مدرسه و جامعه.
- کلاس‌های درس تربیت‌بدنی که بیشتر اوقات

مشارکت در ورزش
بین مدرسه‌ای
مجموعه مدارس
را قادر می‌سازد
که هویت قوی و
مستحکم را بهبود
و ترویج دهند و
آن را برای ورزش
مدرسه‌ای و ورزش
منطقه‌ای به ارمغان
آورند

یادگیری ویکتوریا استفاده شود.

- شامل ارزیابی صحیح و مداوم به‌عنوان یک بخش تکمیلی از فرایند یادگیری باشد.
- برای حمایت مداوم از ارزیابی رسمی پیشرفت دانش‌آموزان از نقشه‌های ارزیابی تربیت‌بدنی و تندرستی استفاده شود.

کاربرد استانداردهای برنامه درسی چیست؟

استاندارد یادگیری بدنی، فردی و اجتماعی استانداردهای ضروری یادگیری ویکتوریا

استانداردهای ضروری یادگیری ویکتوریا و خط‌مشی استاندارد در برنامه درسی ابتدایی تا ده سالگی در همه مدارس ویکتوریا وجود دارد.

تربیت‌بدنی در زیرمجموعه حوزه استانداردهای ضروری یادگیری ویکتوریا و استاندارد یادگیری بدنی، فردی و اجتماعی قرار می‌گیرد. این استانداردها تضمین می‌کنند که دانش‌آموزان به‌عنوان افرادی که مسئولیت بیشتری دارند، باید پیشرفت کنند برای:

- تندرستی خود؛
- یادگیری خود؛
- ارتباط خود با دیگران؛
- ایفای نقش در جوامع جهانی، ملی و منطقه‌ای.

حوزه تربیت‌بدنی و تندرستی

هدف حوزه تربیت‌بدنی و تندرستی، تربیت دانش‌آموزانی آگاه، ماهر و با اخلاق است تا آن‌ها را قادر سازد به درجه‌ای

فعالیت‌های حرکتی متوسط یا شدید را در برمی‌گیرند.

- فرصت‌هایی برای بهبود شناختی، اجتماعی و انگیزشی از طریق و طی فعالیت‌های حرکتی.
- تجارب حرکتی که اهداف گسترده آموزشی مدارس را حمایت و منعکس می‌کنند.
- فرصت‌هایی برای دنبال کردن مسئولیت و رفتار اجتماعی در همه برنامه‌ریزی‌های فعالیت‌های حرکتی.
- برنامه‌های درسی که باعث تجارب یادگیری می‌شوند، ایمن و لذت‌بخش هستند و مشارکت منظم در فعالیت حرکتی را تشویق می‌کنند.

- آموزگاران متعهد و باهوش که برای بهبود و ارتقای مهارت‌های آموزشی تحت یادگیری تجارب حرفه‌ای قرار گرفته‌اند.

- مشارکت همه‌جانبه برای سبک‌های یادگیری فردی هر دانش‌آموز که از طریق رویکردهای آموزشی مختلف تهیه می‌شود.

- فرصت‌هایی برای نشست با وزارت آموزش و پرورش و توسعه دوران کودکی در مورد تربیت‌بدنی و ورزش مدارس.

برنامه‌های تربیت‌بدنی پایدار چگونه هستند؟

برای پایدار بودن برنامه‌های تربیت‌بدنی باید:

- از روش استانداردهای ضروری یادگیری ویکتوریا و استانداردهای بُعد فعالیت بدنی مبتنی بر توسعه برنامه درسی و تکمیل برنامه‌ریزی و ارزیابی از طریق ارتباط با حوزه‌های دیگر و ابعاد استانداردهای ضروری

تربیت‌بدنی یک تجربه آموزشی پیوسته و رو به رشد است که دانش‌آموزان را با شناخت و یادگیری فعالیت‌های حرکتی درگیر می‌کند و از لحاظ شخصی و اجتماعی اهمیت دارد و هدف آن ارتقای زندگی سالم است



پی‌نوشت‌ها

1. Go for Life
2. Department of Education and Early Childhood Development
3. François Trudeau and Roy J Shephard, 2008, 'Physical education, school physical activity, school sports and academic performance', in International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, vol. 5 no. 10
4. Qualifications and Curriculum Development Agency (UK), 2007, PE and School Report (PESS), at <http://www.qcda.gov.uk/14968.aspx>
5. Victorian Essential Learning Standards
6. Victorian Primary Schools' Sports Association
7. Victorian Secondary Schools' Sports Association
8. Australian Council for Health, Physical Education and Recreation
9. School Sport Victoria

منابع

1. School Sport Victoria www.education.vic.gov.au/studentlearning/programs/schoolsportvic. Telephone 9488 9466
2. Victorian Primary Schools' Sports Association (VPSSA): www.vpssa.org.au
3. Victorian Secondary Schools' Sports Association (VSSSA): www.vsssa.org.au
4. DEECD resources: www.education.vic.gov.au/studentlearning/programs/schoolsportvic
5. Australian Council for Health, Physical Education and Recreation (ACHPER): www.achper.vic.edu.au
6. www.education.vic.gov.au/studentlearning/teachingresources/health/default.htm
7. www.vels.vcaa.vic.edu.au
8. www.education.vic.gov.au/studentlearning
9. www.achper.vic.edu.au
10. www.achper.vic.edu.au/links-and-contacts/sports-directory.html

● طرح برنامه و ارزیابی و ارائه گزارش برای آموزگاران ابتدایی تا ده‌سالگی (PHASE)؛
● دوره‌های اولیه برای آموزگاران تازه‌کار (PHASE)؛

● وبسایت DEECD که درباره تربیت‌بدنی و تندرستی است، منابع زیادی را به صورت رایگان شامل برنامه‌هایی به‌عنوان نمونه، قالب‌ها و ارزیابی استانداردهای ضروری یادگیری ویکتوریا و ابزارهای ارزیابی مرتبط با آموزش تربیت‌بدنی تا ده‌سالگی تهیه می‌کند.

این منابع شامل:

- مهارت‌های حرکتی پایه: یک منبع راهنما و فعالیت برای آموزگاران؛
- طرح و برنامه خط مشی PHASE سطح ۱ تا ۴؛
- آموزش بهداشت و تربیت‌بدنی سطوح هفت تا ده سال.

● بخش یادگیری دانش‌آموزان در وبسایت DEECD، مدارس را با اطلاعاتی برای ارزیابی، طرح برنامه درسی، اصول یادگیری و آموزش و استانداردهای ضروری یادگیری ویکتوریا پشتیبانی و حمایت می‌کند.

● طرح‌های ارزیابی تربیت‌بدنی و تندرستی و توانایی ارزیابی به‌عنوان یک ابزار برای کمک به آموزگاران به منظور ارزیابی دانش‌آموز با استفاده از استانداردهای ضروری یادگیری ویکتوریا، به کمک برنامه درسی ویکتوریا توسعه یافته‌اند.

اختصاص زمان اختیاری

اختصاص زمان اختیاری برای تربیت‌بدنی و ورزش برای همه دانش‌آموزان تا سن ده سال در مدارس دولتی به صورت زیر است:
مدارس ابتدایی:

● زیر سه سال: بیست تا سی دقیقه تربیت‌بدنی در روز؛
● ۴ تا ۶ سال: سه ساعت در هفته تربیت‌بدنی و ورزش با حداقل پنجاه درصد امکانات برای تربیت‌بدنی.

مدارس راهنمایی:

۷ تا ۱۰ سال: صد دقیقه در هفته برای تربیت‌بدنی و صد دقیقه در هفته برای ورزش.

از استقلال در پیشرفت و حفظ تندرستی بدن، ذهن، اجتماع و انگیزش دست یابند. این حوزه بر اهمیت یک سبک زندگی سالم و فعالیت بدنی در زندگی افراد و گروه‌های جامعه ما تمرکز دارد.

ابعاد

حرکت و فعالیت بدنی (از سطح ۱): این بُعد بر نقش مهم فعالیت بدنی، ورزش، تفریح و بازی در زندگی همه استرالیایی‌ها از طریق ایجاد فرصت‌هایی برای چالش، رشد فردی، لذت و تناسب اندام، تمرکز دارد.

آگاهی و ارتقای تندرستی (از سطح ۳): این بُعد بر میزان آگاهی و ارتقای تندرستی تمرکز دارد که سلامت بدنی، اجتماعی، انگیزشی و ذهنی و همچنین پیشرفت فردی را در مراحل مختلف طول عمر بررسی می‌کند.

ما چطور می‌توانیم برنامه تربیت‌بدنی خود را تقویت کنیم؟

روش‌های زیادی برای تقویت برنامه تربیت‌بدنی مدارس وجود دارد که عبارت‌اند از:

● مجلس استرالیا برای تندرستی، تربیت‌بدنی و تفریح و سرگرمی (ACHPER). این انجمن بالاترین انجمن حرفه‌ای است که کار متخصصان را در حوزه تندرستی، تربیت‌بدنی، مطالعات حرکتی انسان، ورزش، تفریحات و سرگرمی، حرکات موزون و آمادگی جسمانی همگانی را نشان می‌دهد. این سازمان برای منافع ارگان‌ها و سازمان‌های خاصی نیست، بلکه کاملاً مبتنی بر اعضا و با نیمی ملی معتبر است.
● مجلس استرالیا برای تندرستی، تربیت‌بدنی و تفریح و سرگرمی از سوی DEECD پشتیبانی می‌شود تا فرصت‌های یادگیری و منابع ایده‌آل را برای آموزگاران ابتدایی تا ده سالگی فراهم و همچنین آموزگاران بهداشت، تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس را حمایت کند. هر سه دوره برای همه آموزگاران مدارس دولتی رایگان است. ممکن است مدارس، برنامه یادگیری تخصصی را در منطقه خودشان درخواست کنند.

دوره‌های پیشنهادی

● به‌روزرسانی برنامه تربیت‌بدنی با استفاده از اصول یادگیری و آموزش برای دانش‌آموزان ابتدایی تا ده‌سالگی (PHASE)؛