

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کتاب معلم

(راهنمای تدریس)

تربیت بدنی

دوره ابتدایی

وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

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

نام کتاب : کتاب معلم تربیت بدنی دوره ابتدایی - ۵۳/۶

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

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

ویراستار علمی و هماهنگ‌کننده محتوا و برنامه درسی : غلامرضا سراج‌زاده

ویراستار ادبی : محمد کاظم بهنیا، سید اکبر میرجعفری

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

صفحه‌آرا : راحله زادفتح‌اله

ناشر : اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

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

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت : [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

چاپخانه : شرکت افست «سهامی عام» ([www.Offset.ir](http://www.Offset.ir))

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ سوم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

## فهرست مطالب

### پیش‌گفتار

### بخش اول کلیات

۲	– جایگاه تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در جهان معاصر
۳	– اهداف برنامه‌ی درس تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی
۳	● آگاهی‌های مورد نیاز
۴	● مهارت‌های ضروری
۵	● نگرش‌های مورد انتظار
۵	● ساختار رسانه‌ی دانش آموز
۵	– روش‌های یاددهی – یادگیری
۵	● روش تدریس سنتی
۶	● روش تدریس مکاشفه‌ای
۷	● روش تدریس ترکیبی
۸	– مراحل تدریس در ساعت درس تربیت بدنی
۱۰	● مدیریت کلاس
۱۰	● استفاده از فضا
۱۱	● روش‌های گروه‌بندی کلاس
۱۱	● کنترل و جابه‌جایی وسایل
۱۱	● ثبت وضعیت دانش‌آموزان
۱۱	● سازمان‌دهی کلاس درس
۱۲	● اشکال استقرار در زمین
۱۳	● کاربرد گروه‌ها
۱۴	● نکات مهم در مدیریت کلاس درس تربیت بدنی
۱۵	– وسایل و ابزار مورد نیاز
۱۶	– نمونه‌هایی از گرم کردن عمومی بدن
۱۸	– نمونه‌هایی از بازگشت به حالت اولیه (سرد کردن بدن)

۱۹	– ارزش‌یابی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی
۱۹	● ارزش‌یابی از مهارت‌ها
۲۰	● جدول ارزش‌یابی درس تربیت بدنی پایه‌ی اول
۲۱	● ارزش‌یابی از دانستنی‌ها
۲۱	● روش‌های ارزش‌یابی
۲۳	● جدول راهنمای ارزش‌یابی در تربیت بدنی (پایه‌ی اول)
۲۸	● نحوه‌ی توصیف کمی و کیفی رفتارهای مورداندازه‌گیری
۲۸	● فرم گزارش عملکرد دانش‌آموز در درس تربیت بدنی به اولیا

## بخش دوم

۳۶	عنوان‌های درسی تربیت بدنی پایه‌ی اول دوره‌ی ابتدایی
۷۵	موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایه‌ی دوم دوره‌ی ابتدایی
۱۱۵	موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایه‌ی سوم دوره‌ی ابتدایی
۱۵۳	موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی پایه‌ی چهارم دوره‌ی ابتدایی
۱۸۸	موضوعات آموزشی درس تربیت بدنی (قسمت محتوای اصلی) پایه‌ی پنجم دوره‌ی ابتدایی

معلمان محترم و صاحب نظران گرامی می توانند نظر اصلاحی خود را در باره ی مطالب این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۴۶۴ ۱۵۸۵۵ - گروه درسی مربوطه و یا پیام نگار (Email): [talif@talif.sch.ir](mailto:talif@talif.sch.ir) ارسال نمایند.

دفتر نامه رسمی و تأیید کتاب درسی

## پیش‌گفتار

### معلم عزیز، همکار گرامی

به رغم اهمیت درس تربیت بدنی در مدارس و تأثیر اجرای صحیح آن بر دانش‌آموزان متأسفانه اجرای این درس همواره با نقصان‌هایی روبه‌رو بوده است، از آن‌جا که تأمین آمادگی جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان به‌عنوان بخشی اساسی از آمادگی جامع دانش‌آموزان - آمادگی اجتماعی، عاطفی، فکری، روحی - به‌شمار می‌آید، ضرورت تهیه برنامه‌ی درسی جامع تربیت بدنی را دوچندان می‌کند.

مقدمات تدوین چنین برنامه‌ای از سال ۱۳۷۶ با همکاری کارشناسان اداره‌ی کل تربیت بدنی، متخصصان و معلمان در دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی در شورای درسی مربوطه فراهم گردید. پس از تدوین برنامه‌ی درسی ۵ پایه‌ی تحصیلی ابتدایی، اجرای آزمایشی، اعمال اصلاحات لازم و تمهید مقدمات برای آموزش مدرسان و معلمان با اتکال به الطاف الهی این برنامه به اجرای سراسری درآمد.

به‌طور یقین هر برنامه‌ای ولو در حد مطلوب بدون وجود معلم آگاه از برنامه‌ی درسی و مجهز به لوازم و آموزش‌های مربوطه دچار خطر شده و بعد از مدت کوتاهی با شکست مواجه می‌شود. لذا لازم است در کنار آموزش‌های حضوری و به‌منظور استحکام و استمرار آگاهی‌های معلمان از اهداف، روش‌های یاددهی - یادگیری و هر آن‌چه را که مستلزم اجرای مطلوب برنامه است به‌صورت مکتوب نیز در اختیار مخاطبان برنامه قرار گیرد. به همین منظور تلاش شد تا ویژگی‌های برنامه و روش‌های مورد نظر جهت اجرای مؤثر و شیوه‌های ارزشیابی در قالب راهنمای معلم تدوین و در اختیار همکاران عزیز قرار گیرد.

پس از تدوین راهنمای معلم به صورت پایه پایه، به دلیل جذب مربی تربیت بدنی در دوره‌ی ابتدایی به صورت مستقل، بنا به ضرورت کتاب‌های راهنمای تربیت بدنی پنج پایه‌ی دوره‌ی ابتدایی با هدف جامعیت بخشیدن به اهداف و انتظارات برنامه درسی تربیت بدنی دوره‌ی ابتدایی در یک مجلد تدوین و به صورت حاضر در دسترس شما عزیزان قرار گرفته است.

کتاب راهنما دارای دو بخش اساسی است. در بخش اول راهنما، ویژگی‌های برنامه درسی تربیت بدنی، روش آموزش و ارزشیابی آن ارائه شده است تا مباحث نظری، به طور مشخص و منفک قابل استفاده باشد. در بخش دوم، روش تدریس به صورت درس به درس به تفکیک پایه ارائه شده است و در انتها نمونه بازی‌های ورزشی به عنوان ابزاری کارساز در خدمت برنامه‌ی تربیت بدنی و بخش شیرین کاری به عنوان مباحث دانش افزایی به صورت ضمیمه ارائه شده است تا مکمل آموزه‌های قبلی باشد.