

فصل سوم

رفتارهای فردی و اجتماعی در فعالیت های جسمانی

منطق

امروزه در اکثر مواقع معلمان تربیت بدنی از رفتارهای اجتماعی دانش آموزان گلایه دارند و معمولاً در موقعیت های آغاز و پایان کلاس تربیت بدنی، در زمان گرم کردن و سرد کردن، در حین آموزش و حتی در زمان بازی دانش آموزان با مشکلاتی روبرو هستند. آنها می گویند: بچه ها هم زمان لباس های خود را تعویض نمی کنند و این موجب تلف شدن وقت کلاس می شود. زمانی که مشغول دویدن و انجام فعالیت برای گرم کردن هستند نظم ندارند، در توزیع و جمع آوری وسایل ورزشی همکاری لازم را ندارند، زمانیکه مشغول آموزش هستم صدایم به دشواری به بچه می رسد چراکه کلاس بزرگ است و با هم حرف می زنند، تعداد زیادی از دانش آموزان نسبت به انجام تکالیف حرکتی و تمرینی در داخل و خارج از مدرسه بی مسولیت اند و رغبتی نشان نمی دهند.

از اینرو چنانچه ما معلمان به شکل ارادی و با برنامه ای از پیش طراحی شده برای مقابله با مشکلات مذکور نرویم، این امر به کاهش ثمربخشی کلاس درس تربیت بدنی و ورزش منجر خواهد شد. نمونه ای از رفتارهای فردی دانش آموزان در کلاس تربیت بدنی بدین قرار است: آوردن لباس ورزش، بیرون آوردن لباس مدرسه و پوشیدن لباس ورزشی، آوردن وسایل ورزشی مثل راکت بدمینتون و یا توپ فوتبال و ..، حفظ و مراقبت از البسه و وسایل ورزشی خود، پذیرش معلم به عنوان راهنما و هدایت کننده فعالیتهای و برنامه های کلاس، انجام تکالیف فردی مثل مشارکت در تمرین های آمادگی جسمانی و تکرار مهارتهای پایه رشته های ورزشی و تلاش برای رفع نواقص آنها در داخل و خارج از کلاس، برنامه ریزی مستقل برای توسعه عوامل آمادگی جسمانی، اشتیاق برای فراگیری از دیگران و علاقه مندی برای کمک به دانش آموزان دیگر در فراگیری مهارتهای ورزشی و ...

نمونه ای از رفتارهای اجتماعی دانش آموزان در کلاس تربیت بدنی بدین قرار است: رعایت قوانین کلاسی مثل رعایت نوبت در انجام وظایف در گروه، آهسته و به موقع صحبت کردن در کلاس، انجام به موقع دستورات معلم، مثل آوردن وسایل ورزشی و یا قرار گرفتن در یک گروه، سرزنش نکردن همکلاسی ها بخاطر ناتوانی و یا کم مهارتی در اجرای یک مهارت، همکاری با معلم و سایر دانش آموزان در انجام فعالیت های

داخل و خارج کلاس، کمک به فراگیری مهارت‌ها توسط همکلاسی‌ها، درک تفاوت‌های فردی و سازگاری با آنها، برنامه ریزی و یا مشارکت در برنامه ریزی برای پر کردن اوقات فراغت خانواده و یا دوستان با فعالیت‌های جسمانی، تحلیل فواید فعالیت‌های جسمانی برای دیگران، تشویق دیگران به ترجیح راهپیمایی بجای استفاده از خودرو در مسافت‌های کوتاه داخل شهر و ...

درس تربیت بدنی (ورزش مدرسه) بهترین بستر برای توسعه و تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان است، زیرا دانش‌آموزان در این درس همکاری، رهبری، مسئولیت‌پذیری، خودکنترلی، اطاعت و پیروی، روحیه ورزشکاری، خودگردانی و غیره را که از نشانه‌های توسعه رفتارهای فردی و اجتماعی است، می‌آموزند و تمرین می‌کنند.

البته انتظار از دانش‌آموزان در پایه دهم و بطور کلی دوره متوسطه دوم بیشتر متوجه توانایی آنها برای برنامه ریزی در جهت ترویج شیوه زندگی فعال و انجام جسمانی و مشارکت بیشتر در برنامه‌های ورزش در خارج از مدرسه است. بنابراین لازم است دانش‌آموزان آموزه‌های لازم برای ارتقای مسولیت‌پذیری، تعاملات اجتماعی و پویایی گروهی در هنگام انجام فعالتهای جسمانی و ورزش را کسب کنند و به موقعیت‌های خارج از کلاس نیز تعمیم دهند تا انگیزه و توانایی کافی برای ترغیب خود و دیگران به پر کردن اوقات فراغت با فعالیت جسمانی و پیروی از شیوه زندگی فعال را داشته باشند.

در پایان این واحد یادگیری انتظار می‌رود دانش‌آموز:

۱. اثر تفاوت‌های فردی بر مشارکت و انجام فعالیت‌های جسمانی را تشخیص می‌دهد و به آن احترام می‌گذارد.

(برای نمونه در خارج از مدرسه در فعالیت‌های بدنی مورد علاقه که افراد مختلف با سن، توانمندی‌ها، جنسیت، وضعیت اجتماعی - اقتصادی و فرهنگ‌های مختلف در آن حضور دارند، مشارکت می‌کند؛)

۲. مهارت‌های رهبری را به نمایش می‌گذارد.

(برای نمونه هنگام فعالیت بدنی و ورزش نقش رهبری را می پذیرد و در فرصت های رهبری ابتکار عمل دارد مثل استفاده از ظرفیت دانش آموزان ماهری که در خارج از مدرسه به باشگاه می روند)؛

۳. مهارت های کارگروهی را به نمایش می گذارد در اجرای فعالیتهای بدنی و ورزش، علاقمندی و توانایی خود را به همکاری با دیگران برای رسیدن به اهداف مشترک نشان می دهد.

(برای نمونه آموزش به همتایان، تلاش برای رسیدن تیم به پیروزی، فعالیت های تیم سازی در داخل و خارج از مدرسه)؛

۴. مسئولیت پذیری خود را در برابر بهبود عملکرد در فعالیت های جسمانی و حرکتی نشان می دهد.

(برای نمونه تعیین اهداف شخصی به منظور بهبود عملکرد در فعالیت های جسمانی، پیروی از یک برنامه فعالیت های جسمانی در زمان خارج از کلاس، خود- ارزیابی از فعالیت های جسمانی در طول زندگی)

زمان آموزش

در ساعت درس تربیت بدنی توسعه و تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی نیاز به وقت مجزای ندارند و طی گذر از مراحل طرح درس روزانه شکل می گیرند. این به معنای آن است که معلم باید با استفاده هوشمندانه از زمان و موقعیت، برای رشد عاطفی - اجتماعی دانش آموزان اقدام کند و هنگام اجرای مهارت های ورزشی و تمرینات آمادگی جسمانی با هوشیاری کامل رفتارهای دانش آموزان را زیر نظر داشته باشد و با بکارگیری راهبرد های مناسب در موقعیت مشخص، به رشد خصایص مسئولیت پذیری فردی، تعامل اجتماعی و پویایی گروهی در دانش آموزان کمک کند.

راهبردهای یاددهی - یادگیری

با توجه به این اصل مهم که تدریس رفتارهای فردی و اجتماعی نیازمند راهبردهای یاددهی - یادگیری خاصی می باشد، به پنج راهبرد تعاملی برای آشنا ساختن و تعمیق انتظارات و استانداردهای محتوایی و عملکردی برای رشد و تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی به اجمال اشاره می کند. شایان ذکر است که در هر موقعیت های

کلاس ، معلم می تواند با توجه به زمان و مکان ، از یک یا چند راهبرد تعاملی اشاره شده ، بهره گیرد و یا خود اقدام به ابداع راهبردی موثر تر نماید.

سخن معلم : آنچه معلم به دانش آموزان می گوید؟ یکی از راه هایی که شما می توانید دانش آموزان را با (خوشتن داری، پایبندی و....) آشنا کنید این است که هنگامی که به طور خودانگیز اقدام به کاری می کنند یا زمانی که به شیوه ای بی مسئولیت رفتار می کنند با آنان صحبت کنید.

الگودهی : بدین معنی است که معلمان در حضور دانش آموزان، چگونه رفتار می کنند. دانش آموزان زمانی با اهداف به خوبی در تعامل خواهند بود، که معلم با آنها به خوبی آشنا باشد. بدین معنی که خوشتن دار باشد (سبک های آموزشی مختلف را که از مطیع ساختن دانش آموزان تا تدریس در حین شلوغی و بی نظمی گسترده است، بشناسد). در اجرای برنامه ها پایبند باشد (هرجا و هر زمانی که شد در فعالیت ها شرکت کند). مسئولیت پذیر باشد (برای مثال، به قول های خود وعده کند). به دیگران اهمیت بدهد (یعنی علاقه و توجهش را به دانش آموزان ابراز کند). ضمیمه رفتارهای فردی ، اجتماعی الف)

تقویت کردن : بدین معنی که معلم رفتارها و نگرش های مثبت هر یک از دانش آموزان را تقویت کند. بهترین تشویق کلامی برای دانش آموزان، تحسین است. با تحسین، آن ها به انجام رفتارهای مطلوب (یعنی رفتارهای درست، واقعی، مثبت و مناسب با موقعیت) ترغیب می شوند.

زمان تفکر : زمان تفکر عبارت است از مدت زمانی که دانش آموز صرف تفکر درباره ی نگرش ها، و رفتارهای مربوط به اهداف می کنند

مشارکت دانش آموزان : مشارکت دانش آموزان عبارتست فرصتی که از دانش آموزان خواسته می شود تا نظرات و عقایدشان را درباره ی بعضی از جنبه های برنامه بیان کنند. این روش کمک می کند تا به عقاید آنها احترام گذاشته شود.

سنجش و ارزیابی

سنجش و ارزیابی رفتارهای فردی و اجتماعی در درس تربیت بدنی ضروری است بنابراین با بکارگیری معیارهای کیفی و ابزارهای سنجش و ارزیابی که در ادامه معرفی می شوند، سنجش و ارزیابی را انجام دهید.

ابزارهای سنجش رفتارهای فردی و اجتماعی

چک لیست های معلم ساخته : این چک لیست ها به روبریک های چک لیستی معروف هستند و بر وجود و یا عدم وجود یک خصیصه متمرکز می باشند و معلم لازم است زمانی که در اکثر مواقع دانش آموزی خصیصه مورد نظر را نشان می دهد آن را تیک بزنند.

چک لیست خود ارزیابی: کاربرگه ثبت نظرات دانش آموزان در مورد خودشان یک نوع پرسشنامه است و می توان آن را با همکاری خود دانش آموزان تولید کرد.

چک لیست ارزیابی دیگران: کاربرگه ثبت نظرات دانش آموزان و اولیای مدرسه در مورد همکلاسی ها، نوع دیگری از پرسشنامه است و می توان از آن نیز در سنجش رفتارهای فردی و اجتماعی دانش آموزان استفاده کرد.

در ادامه با عنایت به موقعیت هایی که طی گذر از مراحل طرح درس روزانه پیش می آید و راهبردهای تعاملی که در بخش راهبردهای یاددهی - یادگیری، اشاره شد، به سه نمونه از موقعیت های یادگیری و انتظارات عملکردی و راهبرد های متناسب با آن پرداخته می شود.

نمونه موقعیت آموزش " شجاعت بی احتیاطی جسمانی "

انتظار عملکردی: تشخیص اعمال ناشی از شجاعت جسمانی و بی احتیاطی جسمانی و بیان ویژگی های

هر یک از آنها

نوع راهبرد: "سخن معلم"

در مرحله "آموزش و تمرین" کلاس، دانش آموزان در حال انجام تمرینات آمادگی جسمانی و کار با وزنه هستند. معلم با زیر نظر گرفتن دانش آموزان در می یابد که تعدادی از آنها بدون توجه به دستورات تمرین، سراغ وزنه های سنگین می روند، در این موقعیت پیش آمده معلم می تواند ابتدا با بکارگیری راهبرد "سخن معلم" شجاعت جسمانی و بی احتیاطی جسمانی و ویژگی های هر یک از آنها را به شرح زیر بیان کند.

تعریف شجاعت / شجاعت جسمانی و بی احتیاطی جسمانی:

شجاعت به معنی بی باکی / دلیری و نترسیدن است. این صفت برای یادگیری بسیاری از حرکات دشوار و پیچیده ورزشی لازم است و از به عنوان شجاعت جسمانی / حرکتی یاد می شود. در مقابل می توان از بی احتیاطی جسمانی / حرکتی نیز یاد کرد. این صفت به دلیل نادیده گرفتن پیش نیازهای اجرایی حرکت و عدم توجه به مراحل یادگیری و یا انجام حرکات در محیط نامناسب می توان برای فرد حادثه ساز باشد.

چگونه می توان شجاعت جسمانی را از بی احتیاطی جسمانی تشخیص داد؟

معلم برای کمک به تشخیص درست دو صفت مذکور به موقعیت تمرینی که در آن قرار دارند، اشاره می کند و می گوید: تا زمانیکه شما تمرینات از سبک به سنگین را زیر نظر معلم و با برنامه تمرینی انجام می دهید شما می توانید و لازم است تا وزنه های سنگین تر را امتحان کنید و در این صورت شما شجاعت جسمانی دارید. در حالیکه اگر بدون گذر از تمرینات سبک و مقدماتی اقدام به بلند کردن وزنه های سنگین کنید شما به صفت بی احتیاطی جسمانی منصوب می شوید. در این حالت شما به بدن خود آسیب وارد می کنید. همینطور اگر دانش آموزی حتی با رعایت تمام اقدامات ایمنی و با حضور معلم و یا مربی وارد قسمت عمیق استخر نشود، او دارای صفت شجاعت جسمانی نیست، و برعکس اگر دانش آموزی که شنا نمی داند یکباره به تشویق دیگران وارد قسمت عمیق استخر شود باز هم شجاع نیست!

نمونه موقعیت " تقویت مسولیت پذیری فردی "

انتظار عملکردی :

- سازماندهی کردن و همکاری با گروه برای رسیدن به هدف گروه
- تشخیص و ارزیابی واکنش های اشخاص و واکنش مستقل در برابر فشارهای منفی همکلاسی در زمان فعالیت جسمانی
- شناخت و ارزیابی نقش همکاری، تعاون و تعامل مثبت با دیگران در زمان شرکت در فعالیت های جسمانی

نوع راهبرد: " تقویت کردن "

دانش آموزان در حال انجام بازی بسکتبال هستند. معلم بر اهمیت بلاک حلقه برای توپ گیری از سبد به عنوان وظیفه فردی تاکید می کند یعنی همه بازیکنان باید به وظیفه خود برای بلاک حلقه کردن بازیکنان تیم حریف عمل کنند که باعث گرفتن توپ و نتیجه مطلوب برای کل تیم شود. معلم با زیر نظر گرفتن دانش آموزان در می یابد که تعدادی از آنها به وظیفه بلاک حلقه عمل کرده و اجازه می دهند هم تیمی آنها توپ را بگیرد علی رغم اینکه بازیکن توپ گیرنده مورد تشویق قرار می گیرد نه آنها، در این موقعیت معلم اگر می خواهد بازیکنانی که بلاک حلقه برای توپ گیری را با موفقیت انجام داده اند، همچنان به مسولیت فردی خود در جهت منافع جمعی ادامه دهند، باید با بکار گیری راهبرد تقویت کردن ، آنان را مورد تشویق قرار دهد و موفقیت تیمی را به انجام مسولیت پذیری فردی آنها در بلاک کردن حریف ربط دهند.