

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

## گزارش تخصصی دبیر و آموزگار تربیت بدنی

موضوع :

حل مشکلات رفتاری یکی از دانش آموزان با ورزش

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

فهرست مطالب

۴.....	چکیده
۵.....	مقدمه
۷.....	طرح مسأله
۷.....	اهداف گزارش تخصصی :
۷.....	هدف اصلی :
۷.....	اهداف فرعی :
۸.....	مقایسه با شاخص :
۸.....	جمع آوری اطلاعات
۱۰.....	یافته های علمی
۱۰.....	پیشینه تحقیق
۱۱.....	تأثیر ورزش بر متغیرهای روان شناختی
۱۳.....	انرژی برای یادگیری

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

- ۱۴..... اهداف درس تربیت بدنی
- ۱۵..... اهمیت تربیت بدنی در تعلیم و تربیت دانش آموزان
- ۱۷..... ورزش و نقش آن در سلامت روان
- ۱۸..... تنظیم ساعت زنگ ورزش با نیازهای دانش آموزان
- ۲۰..... زنگ ورزش، زنگ سلامت
- ۲۲..... ارائه ی راه حل های مناسب
- ۲۴..... چگونگی اجرای راه حل های جدید و پیشنهادی
- ۲۶..... اجرای بهترین راه حل
- ۲۷..... ارزیابی بعد از اجرای طرح (نقاط قوت طرح )
- ۲۷..... نقاط ضعف :
- ۲۷..... پیشنهادها
- ۲۹..... بحث و نتیجه گیری
- ۳۰..... فهرست منابع

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

## چکیده

آمادگی جسمانی دانش‌آموزان یک امر بنیادی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد و اجتماع را تضمین می‌کند. دانش‌آموزی که قدرت و کارایی لازم بدنی را دارد، قادر است وظایف و کارهای روزانه خود را بدون احساس خستگی انجام دهد و توانایی لازم را برای گذراندن اوقات فراغت یا مقابله با پیشامدهای ناگهانی به دست آورد. چنین فردی از بیماری و نارسایی‌ها و نواقص جسمی به دور خواهد ماند و استقامت، چابکی، انعطاف‌پذیری و سرعت از ویژگی‌های چنین دانش‌آموزی است.

دانش‌آموزان باید هر روز به فعالیت‌های منظم ورزشی براساس قدرت بدنی‌شان بپردازند تا قدم‌های صحیح به سوی آمادگی و کارایی بدنی برداشته شود زیرا توجه به کارایی بدن موجب می‌شود استخوان‌ها، مفاصل و عضله‌های بدن برای انجام حرکات و فعالیت‌ها نیرومند شوند. دستگاه‌های تنفس و جریان خون نیز تا حد بسیاری از اجرای برنامه‌ها و حرکتهای صحیح ورزشی سود می‌برد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

هرچه برنامه‌های مناسب ورزشی، زودتر و در سنین کمتری اجرا شود، ابتلا به امراض قلبی و دیگر نارسایی‌ها کمتر خواهد بود. ارتباط بین آمادگی بدن و سرعت انتقال، یادگیری، انضباط، سازگاری با محیط، ایجاد صفات اجتماعی و تعاون با دیگران غیرقابل تردید است و مربیان باید به آن توجه کنند. مهارت‌های بدنی زاییدن قدرت استقامت و چابکی بدن است و با اجرای برنامه‌های صحیح ورزشی به دست می‌آید.

## مقدمه

مطالعات جدید در مورد مغز و شیوه یادگیری مغز برای معلمان و والدین، دیدگاه‌های جدیدی درباره تدریس و یادگیری ایجاد کرده است پژوهش‌های جدید نه فقط یافته‌های نوینی را عرضه کرده است، بلکه به نوسازی برداشت‌های قدیمی درباره یادگیری هم کمک کرده است.

پژوهش‌های مغز محور، جدا از جنبش آموزش و پرورش نیستند، بلکه آنها رویکردهایی هستند که آموزش و پرورش را مرتفع می‌سازند. (کانی ۱۹۹۰). با آن که برخی پیشنهاد‌های پژوهشی مغز محور، دیر به بار

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

می‌نشینند، ولی بینش‌ها و چشم‌اندازهای عملیاتی هم عرضه می‌کنند حتی برای ساختمان‌سازی و آماده‌سازی فضای بازی در مدارس.

اریک جنسن (۱۹۹۵) در کتاب جدید خود تحت عنوان تدریس مبتنی بر مغز اظهار می‌کند که همگی درصدد هستیم تا راه‌حلهایی برای مسائل و چالش‌های آموزش و پرورش بیابیم و باید در کاربرد یافته‌های جدید تا حدودی احتیاط کنیم. آن‌گاه که فردی رویکرد خاص سازگار با مغز برای ارتقای یادگیری معرفی می‌کند، به واقع، آن نمی‌تواند گام نهایی درباره یادگیری و تدریس باشد.

حال آن قدری که معلمان ورزش می‌توانند در میدان ورزش بچه‌ها را تربیت کنند، در کلاس واقعاً نمی‌شود آن‌ها را تربیت کرد، برای این‌که در کلاس، بچه‌ها خودشان را جمع‌وجور می‌کنند و آدم نمی‌فهمد که ذات آنها چیست. (شهید بزرگوار رجایی)

یادگیری و عملکرد مهارت‌های حرکتی همواره مورد توجه بوده است زیرا مهارت‌های بنیادی و ابتدایی از همان اوایل دانش آموزی کسب می‌شوند و به تدریج به کنترل قامتی دست می‌یابند و برای رسیدن به این مرحله دانش آموز باید مراحل رشدی خود را به طور متوالی طی نماید و این مهم در بدو تولد نوزاد با انجام حرکات غیرارادی در دستان نوزاد شروع و به تدریج به کنترل گردن و در سنین بالاتر به کسب مهارت‌های پیشرفته مثل مهارت‌های دست‌کاری (دریافت، پرتاب و ...) و مهارت‌های جابجایی می‌شود.

دانش آموز همچنان، روابط اجتماعی و مهارت‌های مرتبط به آن را کسب می‌نماید عملکرد مهارت‌های حرکتی نیز سازگارتر و متعادل‌تر می‌گردد. حرکت جزء اساسی‌ترین عوامل زندگی انسان است و نقش مهمی در رشد عمومی و به خصوص رشد ذهنی دارد. (حرکت یعنی زنده بودن و زندگی کردن).

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

## طرح مسأله

مسئله مهمی که از نظر تربیتی برای جامعه ما در خور توجه است پرورش نونهالانی است که سازنده جامعه فردا هستند ما مربیان باید با حوصله و بردباری تمام مشکلات دانش آموزان را شناسایی کرده و در جهت رفع آنها تلاش کنیم.

در اوایل سال تحصیلی متوجه شدم که یک نفر از دانش آموزانم از لحاظ اخلاقی مشکل دارد و پرخاشگری می کند و حالت نشاط و شادی را از زنگ ورزش گرفته است و مرتب با کوچکترین حرکتی جر و بحث می کرد.

احساس کردم با این روش دانش آموزان دیگر رنج می برند و نمی توانند به راحتی و شادابی ورزش کنند و باید فکری کنم که با هر روش ممکن جلوی پرخاشگری این دانش آموز گرفته شود تا فضای کلاس با نشاط و شاداب گردد و دانش آموزانم از زنگ ورزش لذت کافی ببرند و به فکر راهکارهایی افتادم.

## اهداف گزارش تخصصی :

### هدف اصلی :

حل مشکل رفتاری دانش آموز بوسیله ورزش

### اهداف فرعی :

۱- بررسی علل پرخاشگری و رفتار ناشایست دانش آموز

۲- چگونگی استفاده از ورزش برای حل مشکل بد رفتاری دانش آموز

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

### **مقایسه با شاخص :**

در مقایسه با شاخص باید بتوان بوسیله تاثیر ورزش بر متغیرهای روان شناختی فرد ، رفتار ناشایست را در دانش آموز کاهش داد.

### **جمع آوری اطلاعات**

برای این کار ترجیح دادم نخست با خود دانش آموز صحبت کنم تا نظر خود را بگویم از چهره دانش آموز مشخص بود که در خانواده مشکل دارد و ارتباط بین پدر و مادرش خوب نیست که تأثیر سوئی روی اخلاق دانش آموز گذاشته است ، به خاطر اینکه در خانه آرامش نداشت در مدرسه مدام به دانش آموزان پرخاشگری می کرد.

با توجه به اینکه خودم به تنهایی نمی توانستم مشکل دانش آموز را حل کنم چون فقط زنگ ورزش با من سر و کار داشت بقیه ی اوقات با دبیر مربوطه در کلاس بود و با مدیر و معاون هم در زنگ های صبحگاه و مراسم دیگر ارتباط داشت . تصمیم گرفتیم از همه کمک بگیریم.

در مرحله دوم با معلم مربوطه دانش آموز صحبت هایی داشتم و سوال از پرخاشگری دانش آموز کردم . معلم مربوطه اظهار داشتند که این دانش آموز به بهانه های مختلف دوست دارد دانش آموزان دیگر را اذیت کرده و با پرخاشگری نظم کلاس را به هم بزند معلوم شد که در زنگ های کلاسی پرخاشگری دانش آموز زیادتر است اما در زنگ ورزش کمتر است .

از معلمان سالهای قبل در مورد وضعیت اخلاقی این دانش آموز سوال کردم به این نتیجه رسیدم که از همان سال قبل اخلاق و رفتار او به همین منوال بوده است و در کلاس خیلی اذیت می کرده ولی زنگ های ورزش آرام تر بوده است.



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

از مدیر و معاون آموزشی مدرسه سوالاتی در مورد وضعیت دانش آموز شد که آنها هم از اخلاق و پرخاشگری نامبرده راضی نبودند و می گفتند در مراسم صبحگاه یا مراسم مختلفی که برگزار می شود بی نظمی به وجود می آورد.

از دانش آموزان مدرسه در زنگ تفریح سوالاتی در مورد دانش آموز شد عده ی زیادی شکایت داشتند ، و عده ی کمی تا حدودی راضی بودند.

از معلم ورزش سال قبل پرسیدم در جواب پاسخ داد این دانش آموز هنگام بازی های گروهی آرام تر بوده ولی در کلاس درس دوستان خود را اذیت و پرخاشگری می کرده است.

از مستخدم مدرسه در مورد وضعیت دانش آموز سوال کردم راضی نبود و می گفت حتی این دانش آموز حاضر نیست آشغال خود را در سطل بریزد و اگر تذکر داده شود عصبانی می شود و پرخاشگری می کند در جلسه ی شورای دبیران مشکل دانش آموز مطرح شد روی هم رفته دبیران راضی نبودند.

یک روز که از کنار پدر دانش آموز رد می شدم بچه هایی را دیدم که در کوچه بازی می کردند مکث کرده و در مورد فرد مورد نظر سوالاتی پرسیدم معلوم بود زمانی که با بچه ها در کوچه است باز هم پرخاشگری می کند.

یک روز با مادر دانش آموز صحبت کردم معلوم شد که مادرش هم رضایت از کارش ندارد و گله و شکایت می کرد و می گفت هر زمان که به خانه اقوام و خویشان هم می رویم با بچه های آنها هم سازش ندارد و به بهانه های مختلف پرخاشگری می کند.

باز با خود دانش آموز مصاحبه کردم و از او سوالاتی پرسیدم از جمله : آیا از نظر اقتصادی وضع خوبی دارید ؟ رابطه پدر و مادرت با شما چگونه است ؟ ارتباط پدر و مادرت با هم چگونه است ؟ رفتارت با بقیه ی افراد

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

خانواده چطور است ؟ آیا ورزش و تفریح را دوست داری ؟ آیا اوقات فراغت به تفریح و گردش می روید ؟  
چند تا فرزند هستید ؟ سطح سواد پدر و مادر ت چقدر است ؟ و.....

از تمام حرفهای دانش آموز نتیجه گرفتیم که از نظر اقتصادی وضع خوبی ندارند و پدر و مادرش کم سواد  
هستند و پدر به خاطر کارهای سنگین و مشکلات مالی پرخاشگر است و با بقیه ی افراد خانواده هم بد  
اخلاقی می کند و رفتار او در فرزندشان تأثیر گذاشته و کاری به تفریح و گردش و ورزش ندارند و از نظر  
اخلاقی به ترتیب فرزندان توجهی نداشته و از لحاظ امنیتی این دانش آموز در خانه احساس آرامش خوبی  
ندارد.

با توجه به این مشکل با همکاری بقیه ی همکاران و با کمک گرفتن از مشاور اداره ، خانواده دانش آموز ،  
مطالعه ی کتاب های گوناگون و کتاب های پیوند و .... تصمیم به حل مشکل گرفتیم.

## یافته های علمی

### پیشینه تحقیق

مرحوم شهید دکتر رجایی فرموده اند : آن قدری که شما ( دبیران ورزش ) می توانید در میدان ورزشی بچه  
ها را تربیت کنید در کلاس واقعاً نمی شود آنها را تربیت کرد . برای این که در کلاس من بارها گفته ام بچه  
ها خودشان را جمع و جور می کنند و آدم نمی فهمد که ذات آنها چیست ؟  
کودکان امروز ، مسئولان امور فردا هستند . اگر آنان را درست تربیت کنیم ، زندگی شاداب خود را در  
خدمت به جامعه خواهند داشت حرکت و فعالیت های بدنی و ورزش بعنوان یک نیاز اساسی برای بهزیستی  
افراد بشری و جوامع علمی پذیرفته شده است.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

من به عنوان یک دبیر دوره ی متوسطه وظیفه خود دانستم که یک دبیر ورزش دوره متوسطه باید با  
تئوریهای روان شناختی بازی آشنا باشد همانطور که فروید ، انگیزه اصلی بازی را تخلیه هیجانی دانسته و  
معتقد است که بازی با به وجود آوردن آرامش ، موجب کسب لذت و آرامش می شود.

پس من هم به عنوان یک دبیر علاقمند به شغلم تصمیم گرفتم برای به دست آوردن شادابی و برطرف کردن  
پرخاشگری دانش آموزانم مطالعه و تحقیق کنم به همین دلیل کتاب های روانشناسی ورزشی و زیورهای  
ورزشی را مطالعه کردم و از سایت های اینترنتی و استفاده از تحقیقات دیگران و کمک گرفتن از همکاران  
دیگر و مدیر مدرسه سعی کردم مشکل را حل کنم.

### **تأثیر ورزش بر متغیرهای روان شناختی**

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است  
رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد. ورزش از اضطراب و  
افسردگی می کاهد، اعتماد به نفس را افزایش می دهد و خودپنداره را تقویت می کند. ورزش به ویژه در سنین  
دانش آموزی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی های اندوخته شده است و این خود بسیار  
لذت بخش و آرامش دهنده است.

شرکت در فعالیت های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست یابی و ارتباط  
سالم با همسالان کمک می کند. در جریان یکی از پژوهش های اخیر در ایالات متحده ۶۵ درصد از جوانان  
ابراز کردند که ورزش آنها را از اعتیاد به الکل و مواد مخدر بازداشته است. (سیمون ۱۹۹۹).

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

در جریان فعالیت‌های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین‌ها افزایش می‌یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات احساس لذت و آرامش خاصی می‌کنند که به آن اصطلاحاً joggers high گفته می‌شود. با توجه به شباهت بین اندورفین‌ها و ترکیبات افیونی، ورزش کردن می‌تواند جایگزین سوءمصرف مواد مخدر در معتادان شود.

در نتیجه تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز افزایش می‌یابد. افزایش جریان موجب اکسیژن‌رسانی و تغذیه بهتر نرون‌های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می‌کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی‌های ذهنی در سالمندان می‌شود. تمرینات ورزشی همچنین موجب آزادسازی نوعی فاکتور رشد به نام B.D.N.F می‌شود که می‌تواند نرون‌ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نموده و از بروز بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون تا حدود زیادی جلوگیری کند.

بر طبق نتایج آزمایش‌هایی که اخیراً در رابطه با تأثیر ورزش بر حافظه انجام شده، افزایش میزان تولید BDNF می‌تواند بر یادگیری و حافظه تأثیر مثبت داشته باشد. بنابراین در نتیجه تمرینات ورزشی، میزان جریان خود در مغز، تعداد سلول‌های مغز در ناحیه هیپوکامپ و ترشح مولکول‌های حفاظتی مانند BDNF افزایش می‌یابد. مجموعه این فرآیندها می‌تواند موجب بهبود حافظه و به تعویق انداختن بیماری آلزایمر شوند (برکتولد).

انجام تمرینات ورزشی می‌تواند کاهش توانمندی‌های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می‌شود به تأخیر اندازد. تمرینات ورزشی رشد سلول‌های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد می‌تواند مغز را جوان و فعال نگهدارند. (کریستیت یافه).

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

دکتر یافه تأثیرات تمرین بر سلول‌های عصبی ناشی از افزایش جریان خون در مغز است که منجر به آزاد شدن فاکتورهای رشد می‌شود و می‌تواند از سکته مغزی پیشگیری نماید. از سوی دیگر تمرینات ورزشی می‌تواند مانند برخی ترکیبات دارویی، موجب آزادسازی سروتونین، نوراپی نفرین و دوپامین شود.

## انرژی برای یادگیری

اگر چه مغز انسان بالغ فقط دو درصد از وزن بدن او را تشکیل می‌دهد، ولی به تنهایی بیست درصد از انرژی جسمانی را مصرف می‌کند. انرژی مصرفی مغز از طریق خون پراکسیژن تدارک می‌شود، اکسیژن مصرفی مورد نیاز از طریق شش‌ها تأمین می‌گردد. مغز انسان در هر ساعت به گردش ۸ گالن خون یا در هر روز تقریباً ۲۰۰ گالن (۶۰۰ تا ۸۰۰ لیتر) خون نیاز دارد. توازن الکترونیکی مناسب برای کارکرد مغز از طریق آب بدن به دست می‌آید. برای حصول این توازن، هر فرد بالغ باید ۶ تا ۱۲ لیوان آب بنوشد. از دست دادن آب بدن در طول ساعات حضور دانش‌آموزان در کلاس درس عاملی برای آسیب‌های یادگیری، تنبلی و بی‌حالی است. (هانافورد ۱۹۹۵).

عامل حیاتی دیگر برای کارکرد مطلوب مغز، اکسیژن است. بدون هوای تازه، نمی‌توان انتظار داشت که مغز کارکرد بهینه‌ای داشته باشد. از این رو، طراحی ساختمان مدارس و در پیش‌بینی تسهیلات و تجهیزات مدارس، نباید تأمین هوای تازه کلاس‌های درس مورد غفلت قرار گیرد. هنگام یادگیری، سلول‌های مغز-نرون‌ها- اطلاعات را تقریباً با سرعتی بیش از ۳۰۰ کیلومتر در ساعت انتقال داده یا مورد تبادل قرار می‌دهند. هر نرون می‌تواند هزاران سیگنال یا علامت را از سایر منابع نرونی، بدون آن که با آنها ارتباط داشته باشد، دریافت کند. نرون‌ها، پیام‌ها را بیشتر به صورت شیمیایی تبادل می‌کنند (جنسن ۱۹۹۸).

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

انرژی لازم برای فعالیت نرونی، انرژی الکتریکی و شیمیایی است. ماهیت عمل نرون‌ها، مغز را به یک پردازشگر الکترو- شیمیایی تبدیل کرده است. الگوی یادگیری مغز از زمان تولد و بنا به دیدگاهی عمر از دوره جنینی آغاز می‌شود. شیوه پاسخ وی و سازگاری فرد با محیط، نحوه زیست و یادگیری مغز را تعیین می‌کند. الگوی یادگیری پایه‌گذاری شده را فرو بریزد. مدارس، یکی از مراکز عمده برای ایجاد تغییر در الگوهای یادگیری دانش‌آموزان هستند.

بازی، ورزش، تجربیات عملی و انواع فعالیت‌های چالش‌برانگیز منبع اصلی یادگیری هستند. با این همه، هنوز مدارس برخلاف الگوهای یادگیری دانش‌آموزان طراحی می‌شوند. برای نمونه، استخر شنا از محیط‌های محرک و چالش‌برانگیز برای دانش‌آموزان ابتدایی و راهنمایی‌اند، ولی مدارس به ندرت به آن دسترسی دارند.

### **اهداف درس تربیت بدنی**

در برنامه‌ی درسی تربیت بدنی، جهت‌گیری اساسی یاددهی- یادگیری، کسب و حفظ سلامتی برای دانش‌آموزان است. برنامه درسی تربیت بدنی به دانش‌آموزان آگاهی‌های لازم را جهت حفظ سلامت خود در آینده، بدون کمک دیگران، بدهد. از جمله این آگاهی‌ها انجام صحیح حرکات پایه- یعنی راه رفتن، دویدن، پریدن، با پرش رفتن، با جهش رفتن، ... منتقل شود. از جمله اهداف دیگر تربیت بدنی آمادگی جسمانی دانش‌آموزان همچون استقامت عمومی انعطاف‌پذیری و قدرت می‌باشد که در سلامت جسمی و حرکتی فرد عامل تعیین می‌باشد. هدف سوم تربیت بدنی ارتباط تنگاتنگ بین ورزش و تغذیه می‌شود. دانش‌آموزان با زمان دقیق صرف غذا، نقش آب و مایعات آشنا خواهند شد. در کنار این اهداف، هدف‌های اجتماعی، شناختی و عاطفی و روانی به آسانی در درس تربیت بدنی به دست می‌آیند.

چرا باید در مدرسه ورزش کرد؟

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

از جمله دلایل مهم می توان به ایجاد موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان
- ۲- رشد تکامل و یادگیری حرکتی مناسب با سن
- ۳- تربیت فردی و گروهی
- ۴- پشتوانه قوی برای ورزش قهرمانی
- ۵- عادت به ورزش کردن
- ۶- پیشگیری از آلودگی دانش آموزان به عادت ناپسند و مضر در محیط زندگی
- ۷- پر کردن اوقات فراغت و لذت بردن
- ۸- پی بردن به اهمیت نظم و سازمان دهی در کلاس
- ۹- داشتن نقش توانبخشی

### **اهمیت تربیت بدنی در تعلیم و تربیت دانش آموزان**

فعالیت های بدنی و ورزش علاوه بر تقویت قوای جسمانی که یک اصل مهم در ارتقای بهداشت همگانی است بر رشد قوای ذهنی و روانی دانش آموزان نیز تأثیر قابل ملاحظه ای دارد. تدوین یک برنامه ورزشی مناسب در مدارس بسیار ضروری است. باید به هدف تربیت بدنی ارج نهیم و مسائل کاربردی این علم را در مدارس به

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

اجرا درآوریم، تربیت بدنی و ورزش می تواند به موارد زیر که اکثر دانش آموزان به آن مبتلا هستند بپردازد و آن را تا حدی رفع نماید، حتی پزشکان برای درمان بسیاری از ناراحتی های جسمانی به بیماران خود توجه می کنند که ورزش و کارهای اصلاحی جسمی که جزء علوم تربیت بدنی و ورزشی انجام دهند.

این موارد عبارتند از:

۱- برطرف نمودن ضعف عضلانی

۲- تقویت انعطاف پذیری عضلات

۳- دادن نشاط روحی

۴- اجتماعی نمودن

۵- تقویت سیستم قلب و عروق

۶- تقویت حواس و ذهن

۷- تقویت عضلات جهت جلوگیری از انحراف ستون فقرات

ارتباط آموزش حرکات بدنی با برنامه های تربیت بدنی مدارس

در آموزش حرکات تربیت بدنی دانش آموزان با چگونگی و چرایی حرکات بدن خود آشنا می شوند. از جمله اهداف اساسی آموزش حرکات، کمک به دانش آموزان است تا از طریق الگوهای حرکتی فعال، به توانایی های بدنی خود پی می برند.



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

مهم‌ترین کمک مربی در برنامه‌ریزی حرکات بدنی دانش‌آموزان، آن است که دانش آموز اصول و مبنای حرکات را یاد بگیرد و در زمان‌های مختلف و در شکل‌های متفاوت آنها را اجرا کند و یا مسائل رقابتی را برای دانش‌آموزان ترتیب دهد و با ارائه تمرین‌های متناسب با قابلیت‌ها و سطح توانایی‌های هر دانش‌آموز خاص آنها را در حل مسائل، کمک کنند:

در واقع آموزش حرکات بدنی در برنامه‌های تربیت بدنی نقش جایگزینی ندارد، بلکه می‌تواند کامل‌کننده آن باشد. برای مثال اگر دانش‌آموزی در فعالیت‌هایی که نیاز به شروع و توقف کردن، چرخیدن و حرکت به طریقی خاص دارد، مشکل داشته باشد، فعالیت‌های حرکتی می‌تواند توانایی در این جهت بالا ببرد. برنامه‌ریزی در جهت شکل‌دهی برنامه‌های ورزشی - حرکتی آموزش حرکات بدنی و مورد علاقه دانش‌آموزان نه تنها برای رشد همه جانبه بلکه برای کاهش رفتارهای تخریبی دانش‌آموزان در مدرسه و محیط‌های دیگر نیز مؤثر است.

مهم‌ترین کمک مربی در برنامه‌های حرکات بدنی دانش‌آموزان ایجاد جوی است که در آن دانش‌آموز اصول حرکات را یاد بگیرد و فرصت‌های متنوع برای کاوش در شکل‌های مختلف حرکات را پیدا کند. در موارد ایجاد زمین‌های ورزشی در فضای باز، اولاً باید حداقل مساحت را نسبت به تعداد دانش‌آموزان در نظر گرفت. ثانیاً دقت شود که سطح زمین صاف و بدون پستی و بلندی باشد.

## **ورزش و نقش آن در سلامت روان**

ناراحتی‌های جسمانی، اختلالات روانی را به همراه داشته و برعکس. نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی، حفظ روان سالم می‌باشد. پسرانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می‌باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت و عدم توانایی تطبیق خود با دیگران می‌باشند. دانش‌آموزان ورزشکار

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرک‌های اجتماعی حس ارزش‌های فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه‌جویی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می‌باشد.

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ورزش به ویژه در سنین دانش آموزی و نوجوانی مفید سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است.

به گفته جامعه‌شناسی Thomas Jeffrey که مطالعاتی پیرامون تأثیر شرکت جستن در فعالیت‌های ورزشی بر دانش‌آموزان مقاطع ابتدایی و راهنمایی انجام داده است، جوانان، صرف‌نظر از نژاد و جنسیت آنها، از شرکت در برنامه‌های ورزشی مناسب بهره‌ی زیادی می‌برند.

ارتباط‌هایی نیز میان شرکت دختران در تیم‌های ورزشی در مقاطع راهنمایی و دبیرستان و موفقیت آنها در زندگی حرفه‌ای کشف کرده که به ارزش‌های کار تیمی، تعیین هدف و پاداش برتر بودن باز می‌گردد. در تارنمای بنیاد ورزش زنان آمده، «تصادفی نیست که ۸۰ درصد از مدیران زن ۵۰۰ شرکتی که در فورچون آمده‌اند، خود را به این دلیل که در نوجوانی در دنیای ورزش بوده‌اند، دخترانی شیطان و شلوغ معرفی کرده‌اند».

### **تنظیم ساعت زنگ ورزش با نیازهای دانش‌آموزان**

زنگ ورزش، زمان بروز خلاقیت دانش‌آموزان است. دانش آموز با حضور در ساعت ورزش علاوه بر تقویت بعد جسمانی به بازی، تفریح، پرورش روحیه تعاون و همکاری می‌پردازد ولی ساعت زنگ ورزش در مدارس ایران

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

با اولویت‌های اصلی نیازهای دانش‌آموزان تنظیم نشده است. در تحقیق زیر به مقایسه اولویت‌های نیازهای جسمانی، مهارتی، شناختی و عاطفی دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی و ورزش مدارس پرداخته شده است. (رحیم رضانی‌نژاد، حمید محبی، مهرعلی همتی‌نژاد).

در این تحقیق آمده است توجه به نیازهای چندگانه دانش‌آموزان و پرهیز از پرورش تک‌بعدی با توجه به یک هدف با یک نیاز اهمیت بسیاری دارد، به ویژه اینکه برخی محققان معتقدند نقش معلمان تربیت بدنی در برآوردن برخی از نیازهای اجتماعی حتی بیشتر از والدین است.

بررسی محتوای درس تربیت بدنی در کشورهای مختلف نشان می‌دهد که بسیاری از نیازهای آموزشی دانش‌آموزان مورد توجه قرار گرفته است. همچنین در بسیاری از اهداف و استانداردهای درس تربیت بدنی بر نیازهای مختلف دانش‌آموزان مانند آموزش انواع حرکات و مهارت، بهداشت جسمانی و روانی توسعه مفاهیم شناختی، توسعه مهارت‌های ارتباطی، فعالیت‌های جسمانی خارج از مدرسه، لذت، حرکت، سلامتی و رشد اجتماعی، رفتار احترام‌آمیز و آمادگی جسمانی تأکید شده است.

تدوین اهداف کلی درس تربیت بدنی در حیطه‌های مختلف تربیتی گسترش زیادی پیدا کرده است که در بسیاری از آنها فعالیت‌های مناسب با نیازهای لذت، تعامل اجتماعی، مهارت‌های ورزشی و تفریحی، توسعه حرکتی- ادراکی، الگوهای حرکتی بنیادی، سلامتی و آمادگی جسمانی، مهارت‌های حرکتی ورزش برای دانش‌آموزان دوره‌های مختلف تحصیلی در نظر گرفته شده است.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

## زنگ ورزش، زنگ سلامت

سلامت هر فردی تحت تأثیر عوامل گوناگونی چون ژنتیک، محیط زیست، خدمات پزشکی، سبک زندگی و ... است و در این میان تمرینات بدنی ورزش جایگاه مهمی دارند تا جایی که کاهش فعالیت بدنی می‌تواند سلامت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. ورزش و فعالیت جسمانی نه تنها در ایجاد و حفظ تناسب اندام اثرات سودمندی دارد بلکه در پیشگیری از بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون، دیابت و چاقی و ... هم نقش مهمی را ایفا می‌کند. در این میان ورزش برای دانش آموزان، نوجوانان و جوانان از اهمیت بیشتری برخوردار است تا جایی که در سال‌های اخیر سعی شده به برنامه‌های ورزشی در محیط‌های آموزشی نگاه ویژه‌ای شود زیرا ورزش نه تنها فواید جسمانی با خود به همراه می‌آورد بلکه می‌تواند فواید روان‌شناختی بسیاری برای دانش‌آموزان داشته باشد. کاهش افسردگی، کاهش اضطراب، فراهم آوردن سپری برای مقابله با استرس و بالا بردن عزت‌نفس و آسایش فکری از جمله فواید مهم ورزش است.

برنامه تربیت بدنی باید به گونه‌ای طرح‌ریزی شود که دانش‌آموزان تسلط کامل بر بدن خود را به دست آورند و بتوانند مهارت‌های لازم بدنی را کسب کنند. حرکت‌های ورزشی باید متضمن کارایی، چابکی و نیرومندی بدن باشد و مربیان ورزشی باید چنین مهارت‌های لازم را جزء برنامه‌های تربیت بدنی منظور کنند. یکی از اقدامات برای موفقیت مربیان ورزشی ایجاد ارتباط با والدین دانش‌آموزان است. مربیان با دعوت از اولیاء برای تماشای مسابقه‌ها و فعالیت‌های ورزشی فرزندانشان، می‌توانند آنها را به امر ورزش و سلامت علاقه‌مند سازند. برنامه تربیت بدنی مدارس به تنهایی نمی‌تواند به تمام فعالیت‌های ورزشی که عامل سلامت جسمانی است جواب دهد بنابراین وظیفه مهم دیگر هر مدرسه از نظر تربیت بدنی ایجاد محرک‌های لازم در نوجوانان است

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

تا با اجرای فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه به تقویت بیشتر بدنشان و تأمین آمادگی جسمانی آن  
بپردازند.

لزوم و اهمیت، برای هر دو جنس در سنین مختلف مورد تأیید محققین است. به طور کلی ورزش و تحرک  
بر رشد عمومی بدن تأثیر می‌گذارد. ورزش امروزی تنها یک فعالیت ساده نیست بلکه قابلیت‌های پیچیده  
مغز را در امور مختلف از جمله آموختن مطالب، هماهنگی، چالاکی، درست عمل کردن، درست تصمیم  
گرفتن و ... را تقویت می‌کند و در کلیه اجزای جسم و روح و ذهن تأثیر مثبت می‌گذارد.

دانش‌آموزان روزانه چند ساعت در کلاس درس روی نیمکت می‌نشینند حتی اگر نوع نشستن مناسب باشد و  
نیمکت نیز استاندارد باشد باز هم در آنها خستگی فیزیکی ایجاد می‌شود دانش‌آموزان پسر غالباً این شکل را  
با بازی کردن در خیابان‌ها و ورزشگاه‌ها (غالباً فوتبال) حل می‌کنند ولی برای دختران به علت اعتقادات و  
فرهنگ جامعه امکانات کمتری وجود دارد بنابراین لازم است در مدارس دخترانه ساعت‌های بیشتری برای  
تمرینات بدنی منظور گردد.

یک دانش‌آموز در مسیر پیشرفت تحصیلی خود به موانع بسیاری برمی‌خورد. افسردگی، بی‌حوصلگی، احساس  
خستگی، احساس ضعف، تفکرات بی‌پایه و اساس، مشغول بودن ذهن، عدم توانایی در یادگیری مطالب و  
بسیاری عوامل دیگر می‌تواند مانع از به سرانجام رسیدن هدف تحصیلی یک دانش‌آموز باشد. اما ورزش  
همان‌طور که سد محکمی در برابر فساد و تباهی و اعتیاد جوانان و نوجوانان است می‌تواند عاملی تأثیرگذار  
در رفع موانع تحصیلی باشد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

فعالیت بدنی یا ورزش باعث تحریک عضلات شده و فعالیت دستگاه‌های بدن (قلب و عروق) را بیشتر می‌کند مغز و ذهن انسان نیز از این امر مستثنی نیست. با فعالیت مغز در هنگام ورزش در ساعاتی در روز تمام تخیلات، احساسات خستگی و بی‌حوصلگی و ضعف به اندازه قابل توجهی رفع می‌شود و به همین امر می‌تواند به درک بهتر مطالب برای دانش‌آموزان کمک کند. فعالیت ورزشی منظم در صورت تداوم می‌تواند باعث آسودگی ذهن شود و این آسودگی باعث بهتر آموختن، اشتیاق بیشتر به کار و درس، بالا رفتن شخصیت انسانی و عدم فرار مطالب از ذهن شود بنابراین هر کدام از این عوامل باعث می‌شود یک دانش‌آموز به پیشرفتی بیشتر دست یابد.

### **ارائه ی راه حل های مناسب**

کمک گرفتن از اولیاء دانش آموز : جلسات متعددی با همکاری مدیر مدرسه برای اولیاء دانش آموز گذاشته شد و در زمینه مشکل فرزندشان صحبت شد چون آموزشهای مفید بدون حمایت والدین غیر ممکن است. همکاری خود دانش آموز : در جلسات متعدد با دانش آموز مشکل دار مصاحبه به عمل آمد از طریق برخورد خوب او را راهنمایی کردم که از چه روشهایی برای اصلاح کارش استفاده کند.

کمک گرفتن از همکاران : از دبیر مربوطه و بقیه ی همکاران خواستم که حرکات و رفتار دانش آموز را زیر نظر داشته باشند و در جهت رفع مشکل به او کمک کنند.

دعوت از مشاور : در یک جلسه با همکاری مدیر مدرسه از مشاور اداره دعوت کرده و در حضور دانش آموز با او صحبت هایی داشت.

کمک گرفتن از معاون پرورشی : از معاون پرورشی خواسته شد که در تمام مراسمی که گذاشته می شود دانش آموز شرکت فعال داشته باشد و مورد تقدیر و تشکر قرار گیرد.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asemankafinet.ir](http://www.asemankafinet.ir)

تشویق های متنوع : تأکید فراوان روان شناسان بر تشویق به جهت تأثیر معجزه آسای آن است اگر تشویق به موقع انجام شود ، در رفتار شاگرد دگرگونی جدی ایجاد می کند و مسیر زندگی او را تغییر می دهد .  
روایت است که رسول خدا (ص) عمامه ی خود را برای تشویق حضرت علی (ع) بر سر وی قرار دادند (بحار الانوار ، موسسه الوفاء جلد ۱۶)

ویلیام جیمز : « عمیق ترین انگیزه در نهاد آدمی ، عطش مورد تحسین قرار گرفتن است » (بی آزار شیرازی ، مصطفی ، قرآن و تبلیغ )

معرفی دانش آموز به کانونهای ورزشی مخصوصاً شنا و ورزشهای گروهی مثل والیبال و فوتسال و...  
برگزاری مسابقات گروهی : برای اینکه در دانش آموز هیجان و نشاط بوجود آید در مسابقات گروهی شرکت داده شود.

بازی های متنوع : دکتر مظلومی : « بازی های بچه های در ابتدا آشنایی با محیط ، سپس تجربه برای به کار گیری کاربردها و سپس فرهنگ سازی و بالاخره هم تعلیم و تربیت است » .

کارل گروس : « بازی وسیله ای برای آمادگی فرد جهت زندگی در بزرگسالی است »  
گذاشتن وقت : توجه مربی به روند کار هر دانش آموز بسیار حائز اهمیت است بنابراین باید روند کار هر دانش آموز را به دقت بررسی کنیم نقاط قوت دانش آموز را بشناسیم توانائی هایش را به او بگوئیم تا روی آن بیشتر متمرکز شود.

آموزش و بالا بردن سطح آگاهیهای مردم در زمینه فواید و اهمیت ورزش از طریق وسایل ارتباط جمعی  
آموزش ورزش و فعالیت های ورزشی براساس اصول صحیح با توجه به ویژگیهای جسمانی و روانی دانش آموزان

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

آموزش ضمن خدمت مربیان ورزش ، بهداشت به عنوان عوامل تقویت کننده رفتار دانش آموزان  
نصب و تعبیه امکانات ورزشی در پارکها و محلات نظیر حلقه های بسکتبال ، میزهای پینگ پنگ جهت  
استفاده خانواده های کم درآمد

### **چگونگی اجرای راه حل های جدید و پیشنهادی**

کمک گرفتن از اولیاء : با صحبت کردن با اولیاء چند راه حل به آنها پیشنهاد دادم : ۱- با آرامش با فرزند  
خود رفتار کنند ۲- در حضور فرزند با هم بحث و جدل نداشته باشند ۳- فرزند خود را به تفریح و گردش  
ببرند . ۴- در ورزشهای متنوع مخصوصاً والیبال ، فوتسال ، شنا با خاطر آرامش و نشاط فرزندشان را شرکت  
دهند . ۵- به محیط های آرام و دور از جنجال بیشتر بروند نه به جاهایی که باعث پرخاشگری بیشتر می شود  
۶- در مقابل رفتارهای خوشایند او را تشویق کنند و جایزه تعیین کنند ۷- از طریق داستانهای شیرین و  
آموزنده او را تشویق کنند . ۸- از دوستانش بخواهند که با او صمیمی رفتار کنند .  
همکاری خود دانش آموز : از دانش آموز خواستم که مثل بقیه ی دوستانش آرامش داشته باشد و اگر نداشته  
باشد چه عواقبی در آینده به دنبال دارد . همیشه او را تشویق می کردم و از مدیر و معاون هم خواستم که او  
را تشویق کنند .

از او خواستم در کلاسهای ورزشی شرکت کند مخصوصاً تابستان که خودم والیبال و فوتسال با بچه ها کار  
می کردم شخصاً از دانش آموز خواسته بودم که شرکت کند و با او با آرامش کار می کردم . و خواستم کلاس  
شنا برود که قبول کرد . کتاب هایی در اختیارش گذاشتم که مطالعه می کرد و تأثیر مثبتی روی او داشت .  
کمک گرفتن از همکاران : در یک جلسه از همکاران خواستم که نظر خود را در مورد دانش آموز بیان کنند  
که هر کدام نظر خاصی داشت و از آنها خواستم که برای حل مشکل دانش آموز همکاری لازم را داشته



**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

باشند . دانش آموز را تشویق کنند . از کارت های تشویقی استفاده کنند و او را به عنوان سر گروه بعضی اوقات انتخاب کنند و به او مسئولیت بدهند . در مقابل پرخاشگری دانش آموز او را سرزنش نکنند بلکه نصیحت کرده و کارهای مثبت او را بیشتر در نظر داشته باشند . از دوستانش بخواهند با او ارتباط دوستی صمیمانه داشته باشند . و.....

**دعوت از مشاور :** در چند زنگ ورزش از مشاور دعوت به عمل آمد و به صورت خصوصی با دانش آموز صحبت می کرد . از خانواده ، دوستان ، همسالان و وضع خانوادگی آنها پرسید و دانش آموز را در جلسات متعدد راهنمایی و مشاوره کرد .

**کمک گرفتن از معاون پرورشی :** از معاون پرورشی مدرسه خواهش شد زمانی که مراسم صبحگاه برگزار می شود به عنوانهای مختلف از دانش کمک گرفته شود و در صورت بهبود وضع او در حضور دانش آموزان مورد تشویق قرار گیرد .

زمانی نماز برگزار می شود در اغلب مواقع به عنوان پیشنماز باشد . در مسابقات فرهنگی - هنری او را شرکت دهد .

معرفی دانش آموز به کانونهای ورزشی : با تربیت بدنی آزاد صحبت کردم و خواهش کردم که دانش آموز پرخاشگر را در اکثر کلاسهای ورزشی شرکت دهند و به خاطر وضع اقتصادی خانواده اش از او هزینه ای دریافت نکنند . و آنها قبول کردند و خواسته شد جهت بهبود وضع دانش آموز هر تلاشی می توانند انجام دهند که همکاری کردند .

تشویق های متنوع : در زنگ ورزش جعبه ای که مانند قلم به دست شده بود آماده کرده بودم در قبال کارهای خوب ، خوش اخلاقی ، همکاری با گروه ، پیشرفت نظم و ادب و ... دانش آموزان نامشان روی کاغذ

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

نوشته می شد و داخل جعبه می رفت و در پایان هر هفته گنجینه باز و ستاره های هفته مشخص می شدند و از دانش آموز مشکل دار خواستم که دقت لازم را در رفتارش داشته باشد تا هر هفته جزء ستاره های آن هفته شود و موفقیت آمیز بود.

در مقابل رفتارهای خوب دانش آموز از مدیر خواستم که دانش آموز را به بانک جایزه مدرسه بفرستم و او را تشویق کند که مورد قبول واقع شد و اثر بخش بود.

برگزاری مسابقات گروهی : هر چند هفته یک بار مسابقه گروهی برگزار می کردم و برای افرادی که در بازی اخلاق ورزشی را رعایت می کردند جایزه تعیین می کردم که نتیجه خوبی گرفتم.

بازی های متنوع : در مدرسه در زنگ ورزش بازی های متنوعی نظیر : باز می شیم بسته می شیم ، دوی رفتو برگشت ، هفت سنگ ، تنیس روی میز ، والیبال ، وسط گل سه و .... برگزار می کردم و از همه ی بازی ها دانش پرخاشگر را شرکت داده و برای اخلاق ورزشی او جایزه تعیین می کردم و مسئولیت ها را به عهده اش می گذاشتم.

گذشتن وقت : توجه خاصی روی دانش آموز داشتم و تمام حرکات و رفتارش را زیر نظر می گرفتم.

هر ماه یک با اولیاء دانش آموز را دعوت کرده و در جدولی پیشرفت وضعیت رفتاری دانش آموز ثبت می شد

### **راه حل انتخابی**

از بین راهکارهایی که ارائه دادم مسابقات گروهی و بازیهای متنوع همراه با تشویق هایی که برای این مسابقات و بازی ها در نظر می گرفتم بسیار د ر امر پیشرفت دانش آموز به من کمک کرد.

### **اجرای بهترین راه حل**

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

اجرای راه حل های انتخابی که به طور کامل در اجرای راه حل ها توضیح داده شده اند به من کمک کردند  
برای بهتر شدن کارم جدولی که تهیه کرده بودم با کمک اولیاء هر ماه پر می شد و تحویل مدیر مدرسه داده  
می شد با همکاری مدیر مربوطه جداول را در پوشه ای قرار دادم در نتیجه ی کارم را گزارش دادم که خیلی  
مثمر ثمر واقع شد.

### **ارزیابی بعد از اجرای طرح (نقاط قوت طرح )**

با اجرای مراحل انجام شده شادابی و نشاط و آرامش را در دانش آموزم مشاهده کردم و خیلی خوشحال بودم  
که توانسته ام کار مفیدی انجام دهم طبق سفارش رهبر کبیر انقلاب با توجه به بند تحول بنیادین آموزش و  
پرورش که فرموده اند : محصولاتتی که شما تحویل این نظام می دهید باید در طراز جمهوری اسلامی باشد  
یا ویژگیهایی نظیر : مؤمن ، پرهیزکار ، متخلق به اخلاق اسلامی ، با نشاط ، خلاق ، خود باور و ... داشته  
باشند اگر این اتفاق بیفتد می شود.

### **نقاط ضعف :**

کمبود امکانات ورزشی وهم چنین کم بها دادن به درس ورزش در مدارس از مهم ترین نقاط ضعف این طرح  
بود .و این طرح نشان دادن که بها دادن به ورزش اهمیت زیادی در سلامت روانی دانش آموزان ایفا می کند

### **پیشنهادها**

الف : به مسئولین :

امکانات زیادی در اختیار دبیران و مدارس بگذارند.

آموزگاران موفق را تشویق کنند.

برنامه ای برای اینکه همه ی دبیران از آموزش های ضمن خدمت استفاده کنند داشته باشند.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

به پیشنهادهای دبیران موفق و دلسوز احترام بگذارند.

در کنار تعلیم به پرورش جسم و روح دانش آموزان بپردازند.

ب : به دبیران

برای اجرای راه حل ها و بهتر کردن فضای آموزشی باید فرصت ها را غنیمت شمرد.

همیشه برای موفقیت خود باید از والدین دانش آموزان و بقیه ی همکاران همکاری گرفت.

برای موفقیت و به نتیجه رسیدن باید تشویق را مد نظر قرار داد.

برای برطرف کردن مشکلات بهتر است تحقیق و پژوهش کرد.

به دانش آموزان احترام گذاشت و با آنان صمیمی بود.

روشهای ارائه شده را هر سال در اختیار بقیه ی همکاران قرار داد.

اگر در کلاس با مشکلی برخورد کردند حتماً به مسئولین و همکاران در میان بگذارند چون به تنهایی به

نتیجه ی خوبی نمی توان رسید.

از دانش آموزان به عنوان دبیر ثانی و همیار دبیر کمک بگیرند.

با اولیاء دانش آموزان ارتباط داشته باشند.

ج : به دانش آموزان

به گفته های دبیران احترام بگذارند

به سخن والدین توجه کنند.

در کلاس درس به هنگام ورزش آرامش خود را حفظ کنند.

ادب و اخلاق ورزشی را در همه ی زمینه ها رعایت کنند.

به گفته های مشاورین توجه کرده و از کتاب های آموزشی در کنار کتاب های درسی استفاده کنند .

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)

اخلاق نیکو و آرامش و خوش خلقی را به دیگران نیز آموزش دهند.

از گوش کردن به فیلم های خشن و جنگی بپرهیزند.

### **بحث و نتیجه گیری**

ورزش می تواند تأثیر بسزایی در شادابی و نشاط دانش آموزان دختر و پسر داشته باشد. دانش آموزانی که از لحاظ روحی و روانی در شرایط مطلوب تر قرار داشته باشند بدون شک می توانند بهتر، سریع تر و با آرامش بیشتر مطالب را فرا بگیرند این دانش آموزان با روحیه در مراحل دیگر زندگی نیز موفق ترند. دانش آموز ورزشکار از میادین ورزشی از مربیان خود و از روح و خصلت هایی فرا می گیرد که شاید در رفتار و کردار دیگر همکلاسی هایش کمتر مشاهده شود جوانمردی، گذشت، وقت شناسی، ادب، احساس مسئولیت و احترام بیشتر به بزرگتران به خصوص پدر و مادر، اساتید و معلمان.

این قبیل جوانان و نوجوانان علاوه بر محیط مدرسه که قوانین و مقررات خاص خود را دارد در محیط های دیگر از جمله ورزشگاه ها حضور می یابند و با شرایط مکان های دیگر به غیر از مدرسه و با روحیات مختلف آشنا می شوند. اگر از قابلیت های فنی رشته های ورزشی و نیز شرایط بدنی خوبی برخوردار باشند می توانند علاوه بر مراحل تحصیلی در مراحل و میادین بالای ورزشی نیز حضور پیدا کنند. این میادین باعث بالا رفتن شخصیت دانش آموزان شده و علاوه بر امتیازاتی که دولت برایشان قائل شده از نظر مالی و توانایی گوی سبقت را از دیگر دوستانشان برابند.

تمامی این پیشرفت ها در صورتی می تواند به سرانجام مقصود برسد که منظم و براساس برنامه ریزی صحیح باشد از طرفی نباید فراموش کرد که ورزش بی رویه و بدون مربی و سازمان نیافته بیش از آن که مفید و مؤثر باشد می تواند مخرب و زیان آور باشد چه برای بدن انسان چه برای تحصیل دانش آموزان.

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

جذابی دنیای پرشور و شگفت آور ورزش و محیط پرهیاهوی آن تنها میدان بزرگ رقابت و مبارزه نیست بلکه تجلی گاه ارزش های والای بزرگ انسانی است که در آن صحنه های کوشش، گذشت، همکاری، صداقت، بردباری و تهور رخ می دهد و شاگردان این کلاس درس تلاش، فداکاری، تعاون، مردانگی، استقامت و شجاعت را می آموزند.

به طور کلی می توان گفت ورزش نقشی انکارناپذیر در تمامی مراحل زندگی دارد که دانش آموز دختر و پسر از این امر مستثنی نیستند در نتیجه ساعت ورزش دانش آموزان نباید در اختیار دروس باشد بلکه ورزش را یک علم دانسته و به آن اهمیت بیشتری داده شود. (حسین سلیم)

### **فهرست منابع**

- رحیمی ارسنجانی، اسکندر (۱۳۸۰)، تربیت بدنی در مدارس، دانشگاه شیراز
- واعظ موسوی، محمدکاظم (۱۳۷۹)، روان شناسی ورزشی، بنیاد دانش نامه بزرگ فارسی

**این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش  
این گزارش تخصصی با قیمت فقط هشت هزار تومان به سایت علمی و  
پژوهشی آسمان مراجعه کنید .**

**[www.asebankafinet.ir](http://www.asebankafinet.ir)**

- مشرف جوادی، بتول (۱۳۶۷)، تربیت بدنی و ورزش در مدارس، نشر دانشگاهی

- نبوی، مصطفی (۱۳۵۷)، اصول آموزش و پرورش برای مدارس ابتدایی و راهنمایی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

- ذکائی، محمود (۱۳۷۱)، کلیات تربیت بدنی در مدارس، سمت

- امیرتاش، علی محمد (۱۳۷۰)، روش‌های تربیت بدنی برای داخل کلاس ویژه دانش‌آموزان مدارس ابتدایی، وزارت آموزش و پرورش اداره کل تربیت بدنی

- مجله حقوقی و قضایی دادگستری ۷۷/۸/۲۴

- مت جارویس (۱۹۶۶)، روان‌شناسی ورزشی، ترجمه نورعلی خواجهوند، تهران ۱۳۸۰

- ادوارد فاکس (۱۹۸۱)، فیزیولوژی ورزش، ترجمه اصغر خالدران، دانشگاه تهران ۱۳۶۹

www. Fekreno. Org -

www. Profs. Basu. ac.ir -

www. Sportjaber. Blogfa -