



دانشگاه

عنوان اقدام پژوهی:

استاد راهنما: دکتر

تهیه کننده:

پاییز * ۱۴۰

الحمد لله رب العالمين

فهرست

چکیده	۳
مقدمه	۵
فصل اول : معرفی و تحلیل موقعیت	۶
توصیف	۶
استنباط	۶
بازنگری	۷
قضاوت و مسئله یابی	۷
تبیین مسئله شناسایی شده	۸
فصل دوم : راه حل ها و ایده ها	۹
راه حل ها به همراه مستندات و دلایل آن	۹
فصل سوم : تدوین طرح اجرایی	۱۰
معیارهای موفقیت برنامه	۱۰
فصل چهارم : گزارش اجرای ایده و ارزشیابی طرح	۱۱
گزارش روایی از اجرای طرح	۱۱
بازخوردهای دانش آموزان و خودارزیابی کلی	۱۲
منابع	۱۳

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی چالش‌های آموزش تربیت بدنی در مدارس متوسطه و ارائه راهکارهای عملی جهت ارتقای کیفیت این درس انجام گرفت. در ابتدا، موقعیت موجود تحلیل شد و مشخص گردید که کمبود امکانات ورزشی، عدم انگیزه کافی در دانش‌آموزان، و بی‌توجهی برخی والدین به اهمیت ورزش، از مهم‌ترین موانع اجرای مطلوب برنامه‌های تربیت بدنی است. سپس با بهره‌گیری از ایده‌های متنوع همچون طراحی مسابقات دوستانه، ایجاد بازی‌های گروهی و جلسات آگاهی‌بخشی به والدین، طرح اجرایی تهیه و اجرا گردید. نتایج نشان داد که اجرای این برنامه‌ها منجر به افزایش مشارکت دانش‌آموزان و تغییر نگرش مثبت خانواده‌ها شد. همچنین ارزیابی طرح بیانگر آن بود که هرچند مشکل کمبود تجهیزات همچنان وجود دارد، اما نوآوری در روش تدریس می‌تواند بسیاری از محدودیت‌ها را جبران کند. در پایان، پژوهش تأکید دارد که موفقیت در درس تربیت بدنی نیازمند همکاری سه‌جانبه معلم، خانواده و مدیریت مدرسه است.

کلمات کلیدی: اقدام پژوهی، تربیت بدنی، مشارکت دانش‌آموزان، انگیزش، خانواده، امکانات ورزشی، بازی گروهی، آموزش و پرورش

مقدمه

تربیت بدنی به عنوان بخشی اساسی از نظام آموزشی نقش مهمی در رشد جسمانی، روانی و اجتماعی دانش آموزان دارد. در شرایط کنونی، بسیاری از مدارس با چالش هایی همچون کمبود فضا و امکانات ورزشی، بی توجهی برخی خانواده ها به اهمیت ورزش، و پایین بودن انگیزه دانش آموزان درگیر هستند. این عوامل موجب شده که درس تربیت بدنی در برخی مدارس به یک فعالیت حاشیه ای تقلیل یابد و نتواند اهداف اصلی خود را تحقق بخشد. با توجه به این مشکلات، ضرورت دارد تا معلمان تربیت بدنی با بهره گیری از ایده های نوین و روش های خلاقانه، فضای جذاب تری برای دانش آموزان فراهم آورند. پژوهش حاضر در همین راستا انجام شد و تلاش کرد ضمن شناسایی چالش های موجود، راهکارهایی متناسب با شرایط مدارس ارائه دهد. محور اصلی پژوهش بر ارتقای مشارکت دانش آموزان و تغییر نگرش خانواده ها استوار است. در نهایت، این مطالعه نشان داد که حتی در شرایط کمبود امکانات نیز می توان با طراحی مناسب و همکاری همه عوامل مدرسه، کیفیت درس تربیت بدنی را ارتقا داد.

۱-۱-۱ معرفی و تحلیل موقعیت

در دبیرستان دولتی شهید مطهری شهرستان ... مشاهده شد که بسیاری از دانش‌آموزان دختر پایه یازدهم تمایلی به شرکت در فعالیت‌های ورزشی کلاس تربیت‌بدنی ندارند. برخی در گوشه زمین نشسته و بهانه‌هایی مانند خستگی یا تکالیف درسی را مطرح می‌کنند. فضای ورزشی مدرسه محدود بوده و تجهیزات کافی برای همه دانش‌آموزان وجود ندارد. علاوه بر این، نگاه خانواده‌ها و حتی بعضی مدیران به ورزش به‌عنوان یک درس فرعی باعث کاهش انگیزه دانش‌آموزان شده است. این شرایط ضرورت تحلیل جدی موقعیت و یافتن راهکار مناسب را آشکار می‌سازد.

۱-۱-۲ توصیف:

در جریان کلاس‌های تربیت‌بدنی، فقط بخش محدودی از دانش‌آموزان با علاقه و جدیت به فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند، در حالی که اکثریت یا کم‌تحرک‌اند یا مشارکت آن‌ها سطحی است. وضعیت جسمانی برخی دانش‌آموزان نیز نشان می‌دهد که تحرک کافی در خارج از مدرسه ندارند. کمبود وسایل ورزشی مثل توپ و تشک‌های استاندارد سبب می‌شود فعالیت‌ها به‌صورت محدود برگزار شود. همچنین، نداشتن برنامه جذاب و تنوع در فعالیت‌ها، مزید بر علت شده و باعث خستگی و دلزدگی دانش‌آموزان می‌گردد.

۱-۱-۳ استنباط:

از بررسی این وضعیت می‌توان دریافت که مشکل صرفاً به عملکرد معلم مربوط نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از عوامل محیطی، فرهنگی و آموزشی دست‌به‌دست هم داده‌اند. بی‌توجهی خانواده‌ها به اهمیت ورزش، فشار درسی زیاد، کمبود امکانات مدرسه و محدودیت‌های فرهنگی برای دختران در حوزه ورزش، همه از دلایل اصلی کاهش مشارکت‌اند. بنابراین، راهکار باید چندبُعدی بوده و علاوه بر تغییر روش تدریس معلم، شامل جلب مشارکت خانواده‌ها و بهبود شرایط محیطی باشد.

۱-۱-۴ بازنگری:

اگر به گذشته آموزش ورزش در مدارس نگاه کنیم، می‌بینیم که همواره درس تربیت‌بدنی در حاشیه بوده و توجه کمتری نسبت به سایر دروس به آن شده است. همین نگرش سبب شده امکانات ورزشی کمتر تأمین شود و دانش‌آموزان ورزش را یک درس کم‌اهمیت تلقی کنند. بازنگری در این روند نشان می‌دهد که برای تغییر نگرش

دانش‌آموزان و خانواده‌ها باید برنامه‌های جدید و متفاوتی اجرا شود تا جایگاه واقعی ورزش به‌عنوان پایه سلامت جسمی و روانی تثبیت گردد.

۱-۱-۵ قضاوت و مساله یابی

قضاوت در این زمینه نشان می‌دهد که اگر وضعیت کنونی ادامه یابد، دانش‌آموزان از نظر جسمی، روانی و اجتماعی دچار ضعف خواهند شد. کم‌تحرکی می‌تواند سلامت آن‌ها را تهدید کند و همچنین فرصت‌های یادگیری کار گروهی و تقویت روحیه رقابت سالم از دست می‌رود. بنابراین، مسأله اصلی این است که دانش‌آموزان علاقه و انگیزه کافی برای حضور فعال در فعالیت‌های ورزشی ندارند و این امر ریشه در ترکیبی از کمبود امکانات، نبود برنامه‌های جذاب و بی‌توجهی محیط خانواده و مدرسه دارد.

۱-۲ تبیین مساله شناسایی شده

مسأله شناسایی شده در این آموزش پژوهی، «بی‌علاقگی و مشارکت پایین دانش‌آموزان دختر پایه یازدهم در فعالیت‌های ورزشی مدرسه» است. این مشکل صرفاً ناشی از ضعف معلم نیست، بلکه عوامل متعددی همچون کمبود تجهیزات، نگرش منفی خانواده‌ها، فشار درسی، و نبود برنامه‌های خلاقانه در کلاس‌ها به آن دامن زده است. تبیین این مسأله نشان می‌دهد که برای رفع آن باید به شکل سیستماتیک عمل کرد و هم مدرسه و هم خانواده‌ها در کنار معلم تربیت‌بدنی نقش فعالی ایفا نمایند.

۱-۲ راه حل ها و ایده ها:

- ایجاد تنوع در برنامه‌های ورزشی و گنجاندن بازی‌های گروهی و ورزش‌های نوین.
- برگزاری مسابقات دوستانه و جشنواره‌های ورزشی برای افزایش هیجان و انگیزه.
- آگاهی‌بخشی به خانواده‌ها در مورد اهمیت تربیت‌بدنی برای سلامت جسم و روان.
- استفاده از روش‌های تشویقی مانند تقدیر از دانش‌آموزان فعال و موفق.
- همکاری مدیران مدرسه برای بهبود امکانات ورزشی و حمایت از برنامه‌های تربیت‌بدنی.

۲-۲ راه حل ها و ایده ها به همراه مستندات و دلایل آن

ایجاد تنوع در برنامه‌های ورزشی بر اساس پژوهش‌های تربیتی نشان داده است که دانش‌آموزان زمانی علاقه‌مند می‌شوند که فعالیت‌ها متناسب با علایق و توانایی‌هایشان باشد. مسابقات و جشنواره‌های ورزشی به‌عنوان یک محرک اجتماعی، حس رقابت مثبت و روحیه‌ی مشارکت را تقویت می‌کند. خانواده‌ها نیز اگر نسبت به اهمیت ورزش آگاه شوند، کمتر مانع حضور فرزندان خود در این فعالیت‌ها می‌شوند. علاوه بر این، استفاده از روش‌های تشویقی، انگیزه درونی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. حمایت مدیر مدرسه و تأمین تجهیزات نیز باعث می‌شود کیفیت کلاس‌ها به سطح مطلوب برسد.