

به نام خدا

# راهبردهای تربیت بدنی در مدارس

مؤلف :

ماندانا نظری

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: نظری، ماندانا، ۱۳۵۵  
عنوان و نام پدیدآور: راهبردهای تربیت بدنی در مدارس / مولف ماندانا نظری.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۱۲۳ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۶۵۳-۲  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: مدارس - تربیت بدنی - راهبردها  
رده بندی کنگره: PN۲۱۶۶  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۵۲  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۷۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: راهبردهای تربیت بدنی در مدارس  
مولف: ماندانا نظری  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۱۲۳۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۶۵۳-۲  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست

- مقدمه: ..... ۹
- بخش اول: مبانی نظری تربیت بدنی در مدارس ..... ۱۱
- فصل اول: فلسفه و اهداف تربیت بدنی در مدارس ..... ۱۱
- فراتر از میدان سبز: تربیت بدنی؛ کلید شکوفایی همه جانبه دانش‌آموزان ..... ۱۱
- رقص سلامت: تربیت بدنی، پلی میان جسم و جان دانش‌آموزان ..... ۱۲
- رقص هماهنگ جسم و جان: تربیت بدنی و شکوفایی مهارت‌های اجتماعی عاطفی .. ۱۴
- نقشه‌برداری جسمانی: طراحی برنامه‌های تربیت بدنی متناسب با تکثر دانش‌آموزی  
..... ۱۶
- معلمان تربیت بدنی: مهندسان سبک زندگی سالم در مدارس ..... ۱۷
- نگاهی ژرف به ارزیابی اثربخشی برنامه‌های تربیت بدنی مدارس: فراتر از آزمون‌های  
سنتی ..... ۱۹
- رقص هماهنگ خانواده و مدرسه: راهبردهایی برای مشارکت فعال در تربیت بدنی ۲۱
- موانع و راهکارهای شکوفایی ورزش در مدارس: سفر از چالش تا فرصت ..... ۲۲
- فصل دوم: نقش تربیت بدنی در رشد و توسعه همه جانبه دانش‌آموزان ..... ۲۵
- رقصیدن با ریتم تعامل: تقویت مهارت‌های اجتماعی و همکاری از طریق تربیت بدنی  
..... ۲۵
- رقص سلامتی: نقش تربیت بدنی در پیشگیری از چاقی دوران کودکی و نوجوانی . ۲۶
- پیوند پویای ورزش و شخصیت: نقش تربیت بدنی در شکوفایی عزت نفس ..... ۲۸
- رقصی از توانایی‌ها: گنجاندن ورزش در برنامه‌ی دانش‌آموزان با نیازهای ویژه ..... ۳۰

نقشه‌برداری جسمانی: خلق برنامه‌های تربیت بدنی فراگیر و انگیزشی ..... ۳۱

پیوند ورزش و زندگی: گامی فراتر از چهاردیواری مدرسه ..... ۳۳

هم‌سویی خانواده و جامعه: ستون‌های استوار برنامه‌های تربیت بدنی مدارس ..... ۳۴

اندازه‌گیری شکوفایی: ارزیابی اثربخشی برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس ..... ۳۶

## **فصل سوم: مبانی روانشناسی رشد حرکتی در تربیت بدنی ..... ۳۹**

رقص هماهنگی: تفاوت‌های رشدی حرکتی دختران و پسران و طراحی برنامه‌های

تربیت بدنی تطبیقی ..... ۳۹

رقص سلامت: آمادگی جسمانی و شکوفایی حرکتی در کودکان ..... ۴۱

رقصیدن با مهارت: تلفیق بازی و ورزش برای شکوفایی حرکتی دانش‌آموزان ..... ۴۲

رقص هماهنگی: انتخاب نظریه‌های رشد حرکتی در طراحی برنامه‌های تربیت بدنی

مدارس ..... ۴۴

شکوفایی اعتماد به نفس: نقش تربیت بدنی در ارتقای عزت نفس دانش‌آموزان ..... ۴۵

راز شکوفایی استعدادها: هفته: انگیزه و علاقه در فرایند یادگیری حرکتی ..... ۴۷

رقص هماهنگی: ادغام دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در برنامه‌های تربیت بدنی ..... ۴۹

نقشه راه ارزیابی: رصد شکوفایی حرکتی در مدارس ..... ۵۰

## **بخش دوم: برنامه ریزی و اجرا در تربیت بدنی مدارس ..... ۵۳**

### **فصل چهارم: ارزیابی و سنجش در تربیت بدنی مدارس ..... ۵۳**

نقشه‌برداری از مسیر رشد: ارزیابی پیشرفت دانش‌آموزان در تربیت بدنی ..... ۵۳

سنجش آمادگی جسمانی دانش‌آموزان: گامی به سوی سلامت و تندرستی ..... ۵۵

نقشه‌برداری از توانایی‌های جسمانی: بهره‌گیری هوشمندانه از آزمون‌های عملکردی

در مدارس ..... ۵۶

فراسوی نمره: سنجش پویایی در کلاس تربیت بدنی ..... ۵۸

رقص هماهنگ ارزیابی و هدف: همسازی سنجش با چشم‌انداز تربیت بدنی ..... ۵۹

نقش خودارزیابی دانش‌آموزان: سازه ای پویا در ارزیابی تربیت بدنی ..... ۶۱

نقشه‌خوانی پیشرفت: بهره‌گیری از ارزیابی‌ها در ارتقای تربیت بدنی مدارس ..... ۶۲

پازل ارزیابی در ورزشگاه مدرسه: چالش‌ها و راهکارهای عبور از پیچ‌های مسیر ... ۶۴

### **فصل پنجم: طراحی برنامه های درسی تربیت بدنی مبتنی بر نیازهای دانش آموزان**

..... ۶۷

نقشه برداری از توانایی‌ها: ارزیابی جامع در تربیت بدنی مدارس ..... ۶۷

نقشه‌برداری جسمانی: طراحی برنامه درسی تربیت بدنی فراگیر ..... ۶۸

رقصیدن در ریتم تحرک: راهبردهایی برای برانگیختن شور و شوق در کلاس تربیت

بدنی ..... ۷۰

رقصیدن با دانش: نوآوری در ارائه مفاهیم تربیت بدنی ..... ۷۲

رقص فناوری و تربیت بدنی: هم‌سازی ابزارهای نوین با نیازهای دانش‌آموزان ..... ۷۳

مهار شور و نشاط جمعی: راهبردهایی نوین برای ارتقای همکاری در فعالیت‌های

گروهی تربیت بدنی ..... ۷۵

رقص اعداد و رنگین‌کمان حرکت: تلفیق تربیت بدنی با سایر دروس ..... ۷۷

رصد شکوفایی: شاخص‌های ارزیابی اثربخشی برنامه‌های تربیت بدنی دانش‌آموز محور

..... ۷۸

### **فصل ششم: روش های تدریس نوین در تربیت بدنی مدارس**

رقص تکنولوژی و تربیت جسم: شکوفایی استعدادها در عصر دیجیتال ..... ۸۱

- نقشه‌برداری به سوی تناسب اندام: شخصی‌سازی آموزش تربیت بدنی در مدارس .. ۸۳
- فراتر از اعداد: ارزیابی کیفی و شکوفایی استعداد های ورزشی در مدارس ..... ۸۴
- نقشه‌برداری ایمنی و جذابیت: خلق فضایی پویا در کلاس تربیت بدنی ..... ۸۶
- نقش آفرینی دانش آموزان در ارکستر ورزش مدرسه: به سوی انگیزه‌های پایدار ..... ۸۷
- پیوند ورزش و خانواده: کلید شکوفایی استعداد های نهفته ..... ۸۹
- رقص ذهن و بدن: نقش تفکر خلاق و حل مسئله در تربیت بدنی ..... ۹۱
- رقصیدن با تحرک: گامی نو در سوی آمادگی جسمانی دانش آموزان ..... ۹۲
- بخش سوم: چالش ها و راهکارهای تربیت بدنی در مدارس ..... ۹۵**
- فصل هفتم: مدیریت کلاس و رفتار دانش آموزان در کلاس تربیت بدنی ..... ۹۵**
- مهار طوفان: راهبردهای مدیریتی رفتار در کلاس درس ..... ۹۵
- گلخانه‌ی انگیزه: شکوفایی مشارکت دانش آموزان در کلاس تربیت بدنی ..... ۹۶
- گستره‌ی شمول: پیمودن مسیر ورزش برای همه در کلاس درس ..... ۹۸
- بافتن تار و پود نظم: رویکردی چندوجهی برای تدوین و اجرای قوانین کلاس درس
- ..... ۱۰۰
- همگامی با ضرباهنگ: مدیریت زمان در کلاس تربیت بدنی ..... ۱۰۱
- رقص فناوری و جسم: نوآوری در مدیریت و جذابیت کلاس تربیت بدنی ..... ۱۰۳
- گلخانه‌ی همدلی: پرورش تعامل مثبت در کلاس تربیت بدنی ..... ۱۰۴
- فراتر از نمره: ارزیابی چندوجهی در کلاس تربیت بدنی ..... ۱۰۶
- فصل هشتم: استفاده از فناوری در آموزش تربیت بدنی ..... ۱۰۹**
- نقشه‌کشی تناسب اندام دیجیتال: نرم‌افزارها و پلتفرم‌های آنلاین در خدمت تربیت بدنی مدارس ..... ۱۰۹

- رقص داده‌ها در زمین بازی: مزایا و معایب استفاده از حسگرهای پوشیدنی در تربیت بدنی ..... ۱۱۰
- ورزش در دنیای مجازی: تلفیق فناوری و تربیت بدنی ..... ۱۱۲
- سینمای حرکت: نقش فیلم و ویدیو در ارتقای مهارت‌های ورزشی دانش‌آموزان .. ۱۱۳
- پیوند ورزش و دنیای مجازی: راهکاری نوین در تعامل با خانواده‌ها ..... ۱۱۵
- فناوری و تربیت بدنی: شکاف دیجیتالی در مدارس محروم ..... ۱۱۶
- رقص دیجیتال و سایه‌های آن: چالش‌های فناوری در تربیت بدنی مدارس ..... ۱۱۸
- رقص فناوری و تربیت جسم: ارتقای دانش معلمان در عصر دیجیتال ..... ۱۲۰
- منابع** ..... ۱۲۳





## مقدمه:

سلام به همکاران عزیز و دلسوز عرصه تربیت بدنی!

همراه با هم در این کتاب، قراره سفری هیجان‌انگیز رو به دنیای راهبردهای نوین تربیت بدنی در مدارس آغاز کنیم. خیلی‌ها فکر می‌کنن تربیت بدنی فقط به معنی بازی‌های ورزشی و دویدن توی حیاط مدرسه‌ست؛ اما حقیقت اینه که این حوزه بسیار گسترده‌تر و تاثیرگذارتر از اون چیزیه که به نظر می‌رسه. در واقع، تربیت بدنی نقشی کلیدی در رشد همه جانبه دانش‌آموزان داره؛ از سلامت جسمی و روحی گرفته تا ارتقای مهارت‌های اجتماعی و حتی افزایش تمرکز و پیشرفت تحصیلی!

این کتاب قراره به شما کمک کنه تا فراتر از روش‌های سنتی، با دیدگاه‌های جدید و خلاقانه به تربیت بدنی نگاه کنید. در صفحات پیش رو، با راهبردهای متنوعی آشنا می‌شید که به شما امکان می‌دهن برنامه‌های آموزشی جذاب، مؤثر و متناسب با نیازهای دانش‌آموزان طراحی کنید. از روش‌های بازی محور و مشارکتی گرفته تا تکنیک‌های نوین ارزیابی و استفاده از فناوری‌های جدید در آموزش، همه و همه در این کتاب مورد بررسی قرار می‌گیرن.

ما در این کتاب سعی کردیم با زبانی ساده و قابل فهم، مفاهیم پیچیده رو به شما آموزش بدیم. هدف ما این نیست که شما رو با اصطلاحات تخصصی خسته کنیم، بلکه می‌خواهیم دانش و تجربیات خودمون رو به ساده‌ترین و کاربردی‌ترین شکل در اختیار شما قرار بدیم تا بتونید به راحتی از اونها در کلاس درس و محیط مدرسه استفاده کنید.

در کنار ارائه راهبردهای عملی، به اهمیت ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان و چگونگی ارتباط مؤثر با اونها هم خواهیم پرداخت. چون در نهایت، موفقیت در تربیت بدنی به علاقه و انگیزه دانش‌آموزان و ارتباط مثبت شما با آنها بستگی داره.

امیدواریم مطالعه این کتاب برای شما مفید و لذت‌بخش باشه و بتونید با استفاده از راهکارهای ارائه شده، نقش موثرتری در رشد و شکوفایی دانش‌آموزان داشته باشید. بیاید با هم برای ایجاد نسلی سالم و پویا تلاش کنیم.



## بخش اول:

### مبانی نظری تربیت بدنی در مدارس

#### فصل اول:

### فلسفه و اهداف تربیت بدنی در مدارس

فراتر از میدان سبز: تربیت بدنی؛ کلید شکوفایی همه جانبه دانش‌آموزان

تربیت بدنی، فراتر از مجموعه‌ای از حرکات ورزشی و رقابت‌های صرف، بستری غنی برای رشد همه جانبه دانش‌آموزان ارائه می‌دهد. این رشته، نقشی اساسی در پرورش جنبه‌های شناختی، عاطفی، اجتماعی و جسمی کودکان و نوجوانان ایفا می‌کند و با نگاهی فراتر از صرفاً کسب مهارت‌های ورزشی، به ارتقای کیفیت زندگی آنان کمک شایانی می‌کند.

یکی از مهم‌ترین ابعاد این رویکرد فراگیر، توسعه مهارت‌های حرکتی بنیادی است. این مهارت‌ها، سنگ بنای فعالیت‌های جسمانی در طول زندگی فرد به شمار می‌روند و شامل توانایی‌هایی همچون دویدن، پریدن، پرتاب کردن و گرفتن می‌شود. به‌کارگیری روش‌های نوین آموزش و بازی‌های حرکتی متنوع، می‌تواند در ارتقای این مهارت‌ها به طور موثر نقش ایفا کند. تمرکز بر چگونگی اجرای صحیح حرکات و درک مکانیک بدن، به جای صرفاً رسیدن به نتیجه نهایی، از اهمیت بالایی برخوردار است.

علاوه بر جنبه جسمانی، تربیت بدنی فضایی را برای پرورش ابعاد شناختی دانش‌آموزان مهیا می‌کند. حل مسئله در بازی‌های استراتژیک، تصمیم‌گیری سریع در فعالیت‌های گروهی، برنامه‌ریزی حرکتی دقیق در ورزش‌ها و همچنین یادگیری مفاهیم علمی مرتبط با بدن انسان و فعالیت بدنی، از نمونه‌های بارز این جنبه هستند. به‌کارگیری بازی‌های

فکری و چالش‌های حرکتی که نیازمند تفکر و استدلال هستند، می‌تواند رشد شناختی دانش‌آموزان را به طور قابل توجهی ارتقا دهد.

ابعاد عاطفی و اجتماعی نیز در تربیت بدنی نقشی تعیین‌کننده دارند. فعالیت‌های گروهی، کار تیمی، رقابت سالم و یادگیری مهارت‌های همکاری و رهبری، باعث رشد اعتماد به نفس، مدیریت احساسات و تقویت روابط اجتماعی بین دانش‌آموزان می‌شود. در این راستا، ایجاد محیطی حمایتی و مثبت، تاکید بر تلاش و پیشرفت فردی به جای صرفاً نتیجه، و آموزش مفاهیم ارزشی همچون احترام به خود و دیگران، از اهمیت بسیاری برخوردارند.

یکی از وجوه قابل توجه این رویکرد، ارتباط تربیت بدنی با سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان است. فعالیت بدنی منظم، به کاهش استرس، بهبود خلق و خو، پیشگیری از بیماری‌های مزمن و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. تربیت بدنی می‌تواند نقش مهمی در آموزش سبک زندگی سالم و فعال به دانش‌آموزان ایفا کند و آن‌ها را به سمت فعالیت‌های جسمانی منظم در طول زندگی سوق دهد. این آموزش شامل آشنایی با اصول تغذیه سالم، مدیریت زمان برای فعالیت بدنی و اهمیت خواب کافی است.

به طور کلی، با تمرکز بر مهارت‌های حرکتی بنیادی، توانمندی‌های شناختی، رشد عاطفی و اجتماعی و ارتقای سلامت جسمی و روانی، می‌توان تربیت بدنی را فراتر از فعالیت‌های صرفاً ورزشی تلقی کرد. این رویکرد، باعث شکوفایی همه جانبه دانش‌آموزان و آماده‌سازی آن‌ها برای زندگی سالم و پویا خواهد شد. طراحی برنامه‌های آموزشی متنوع و خلاقانه، به کارگیری روش‌های فعال و مشارکتی و ایجاد محیطی امن و انگیزشی، از عوامل کلیدی در پیاده‌سازی این رویکرد هستند. اهمیت این جنبه‌ی فراگیر تربیت بدنی، در تربیت نسلی سالم، فعال و پویا، بر هیچ کس پوشیده نیست.

### رقص سلامت: تربیت بدنی، پلی میان جسم و جان دانش‌آموزان

تربیت بدنی، فراتر از حرکات ورزشی صرف، به عنوان ستونی اساسی در بنیان سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان ایفای نقش می‌کند. این نقش با تأثیرگذاری بر ابعاد مختلف

فردی، از ارتقای توانایی‌های جسمانی تا تقویت ابعاد عاطفی و شناختی او، گستره‌ای وسیع و حیاتی را در بر می‌گیرد.

در عرصه سلامت جسمی، تربیت بدنی با تأکید بر فعالیت‌های بدنی منظم، به پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر نظیر چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی کمک شایانی می‌کند. فعالیت‌های ورزشی متنوع، از جمله بازی‌های گروهی، ورزش‌های فردی و حرکات هماهنگی، به رشد عضلات، افزایش قدرت و استقامت، بهبود انعطاف‌پذیری و هماهنگی عصبیعضلانی کمک می‌کند. این بهبودها نه تنها در سلامت جسمی بلافاصله تأثیر می‌گذارند، بلکه بنیانی محکم برای سلامت طولانی‌مدت دانش‌آموزان ایجاد می‌کند. طراحی برنامه‌های تربیت بدنی با در نظر گرفتن سنین، جنسیت و توانایی‌های فیزیکی دانش‌آموزان، نقش بسیار مهمی در رعایت اصول پیشگیری از آسیب‌های ورزشی و بهبود عملکرد آن‌ها دارد. از جمله‌ی این طراحی‌ها می‌توان به برنامه‌های ورزشی چالش‌برانگیز و در عین حال ایمن و متناسب با توانایی‌های فردی دانش‌آموزان اشاره کرد.

اما نقش تربیت بدنی در ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان نیز به اندازه‌ای اهمیت دارد. فعالیت بدنی منظم به ترشح اندورفین‌ها در مغز منجر می‌شود که حس شادی، آرامش و رضایت مندی را به دنبال دارد. این موضوع، مخصوصاً در جهان پر از استرس امروزی، نقش بسیار مهمی در کاهش مضرات استرس، افسردگی و اضطراب در دانش‌آموزان دارد. علاوه بر این، تربیت بدنی فضای مناسبی برای ارتباطات اجتماعی، همکاری گروهی، یادگیری کار تیمی و تقویت روحیه رقابت سالم فراهم می‌آورد. دانش‌آموزان در فعالیت‌های گروهی، مهارت‌های اجتماعی خود را ارتقا داده و توانایی برقراری ارتباط موثر با همسالان را کسب می‌کنند. این مشارکت اجتماعی موجب افزایش اعتماد به نفس و بهبود بهزیستی روانی آن‌ها می‌شود.

ایفای مؤثر این نقش، نیازمند یک چشم‌انداز جامع و یکپارچه است. این یکپارچگی شامل آموزش معلمان تربیت بدنی با روش‌های نوین و به‌روز، ارائه برنامه‌های تربیت بدنی مبتنی بر پژوهش‌های علمی، و طراحی فضای مدرسه با توجه به نیازهای فعالیت بدنی

دانش‌آموزان است. ایجاد فضای تشویقی در خانواده و مدرسه برای انجام فعالیت‌های بدنی نیز نقش بسیار مهمی در ترویج این سبک زندگی بهداشت‌محور در بین دانش‌آموزان دارد. در این راستا، مشارکت فعال والدین در فعالیت‌های ورزشی فرزندان و توجه به تغذیه مناسب نقش بسیار مهمی در ارتقای سلامت کودکان ایفا می‌کند. در نهایت، تربیت بدنی با تأثیر بر جسم و جان دانش‌آموزان، بستر مناسبی برای شکوفایی استعدادها و توانایی‌های آنها فراهم می‌آورد.

### **رقص هماهنگ جسم و جان: تربیت بدنی و شکوفایی مهارت‌های اجتماعی‌عاطفی**

ارتباط میان تربیت بدنی و توسعه مهارت‌های اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان، رابطه‌ای پیچیده و چندوجهی است که فراتر از صرف تقویت جسمانی می‌رود. تربیت بدنی به عنوان یک بستر غنی و پویا، فرصت‌های بی‌نظیری را برای پرورش ابعاد مختلف شخصیت دانش‌آموزان ارائه می‌دهد. در واقع، می‌توان آن را به عنوان یک "آزمایشگاه اجتماعی‌عاطفی" در نظر گرفت که در آن، کودکان و نوجوانان در محیطی امن و ساختاریافته، با چالش‌ها و فرصت‌های متنوعی روبرو می‌شوند که به رشد آنها در این ابعاد کمک می‌کند.

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های این ارتباط، تقویت مهارت‌های همکاری و کار گروهی است. بازی‌های گروهی و فعالیت‌های ورزشی تیمی، دانش‌آموزان را وادار به تعامل و همکاری با یکدیگر می‌کنند. آنها می‌آموزند که چگونه با هم‌تیمی‌های خود هماهنگ شوند، نقش‌های مختلف را بپذیرند و برای رسیدن به هدف مشترک، از توانایی‌های فردی خود به طور مؤثر استفاده کنند. این تجربه، فراتر از زمین بازی، در سایر جنبه‌های زندگی اجتماعی آنها نیز تأثیرگذار خواهد بود. درک اهمیت همکاری، پذیرش نظرات دیگران و توانایی حل تعارضات به شیوه‌ای سازنده، از دستاوردهای ارزشمند این فرآیند است.

علاوه بر این، تربیت بدنی به ارتقای مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی کمک شایانی می‌کند. زبان بدن، حالات چهره و نحوه تعامل فیزیکی در حین فعالیت‌های ورزشی، نقش مهمی در برقراری ارتباط مؤثر دارند. دانش‌آموزان می‌آموزند که چگونه از طریق زبان بدن،

احساسات و عواطف خود را به دیگران منتقل کنند و نشانه‌های غیرکلامی دیگران را درک کنند. این امر به افزایش درک متقابل و تقویت روابط بین فردی می‌انجامد.

مدیریت احساسات و خودتنظیمی از دیگر مهارت‌های اجتماعی‌عاطفی هستند که در زمینه تربیت بدنی به طور ملموسی پرورش می‌یابند. فعالیت‌های ورزشی همراه با چالش‌ها و موفقیت‌ها و شکست‌های متعدد است. دانش‌آموزان می‌آموزند که چگونه با فشار و استرس روبرو شوند، احساسات منفی مانند خشم و ناامیدی را مدیریت کنند و پس از شکست‌ها، انگیزه خود را باز یابند. کسب این مهارت‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی روزمره، رفتاری متوازن و مناسب از خود نشان دهند.

همچنین، تربیت بدنی می‌تواند به تقویت اعتماد به نفس و بهبود تصویر بدنی در دانش‌آموزان بپردازد. با کسب مهارت‌های جدید و به دست آوردن موفقیت در فعالیت‌های ورزشی، دانش‌آموزان احساس قدرت و توانمندی بیشتری می‌کنند. این موفقیت‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا تصویر مثبت‌تری از خود داشته باشند و با اعتماد به نفس بیشتری در موارد دیگر زندگی خود عمل کنند. مشارکت فعال و مستمر در فعالیت‌های ورزشی، می‌تواند به بهبود سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان و در نتیجه به افزایش اعتماد به نفس آن‌ها بیانجامد.

در نهایت، تربیت بدنی می‌تواند به رشد احترام به قوانین و مقررات و رعایت روح ورزشکارانه کمک کند. رعایت قوانین بازی، احترام به داوران و حریفان و پذیرش با روحیه‌ای مثبت نتیجه بازی، از جمله ارزش‌های مهمی هستند که در این زمینه پرورش می‌یابند. این مهارت‌های اجتماعی مهم، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در زمینه‌های دیگر زندگی نیز روابط موثر و مثبت‌تری داشته باشند.