

به نام خدا

روش های تدریس درس تربیت بدنی

مؤلف :

زهرا تمدن زاده

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

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

chaponashr.ir

سرشناسه : تمدن زاده، زهرا، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور : روش های تدریس درس تربیت بدنی / مولف زهرا تمدن زاده.
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۱۱۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۵۱۶-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : روش های تدریس درس تربیت بدنی
رده بندی کنگره : LB۱۰۵۴
رده بندی دیویی : ۳۷۰/۱۸
شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۰۳۵۳۳۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : روش های تدریس درس تربیت بدنی
مولف : زهرا تمدن زاده
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴
چاپ : زبرجد
قیمت : ۱۱۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۵۱۶-۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

عناوین	شماره صفحه
پیشگفتار	۷
فصل اول: دستوالعمل و اصول کلی روش تدریس تربیت بدنی	۹
دستوالعمل و اصول کلی روش تدریس تربیت بدنی	۱۲
اصول تدریس تربیت بدنی در آموزش و پرورش	۱۶
سرپرستی و اداره کردن فعالیتهای ورزشی	۱۷
فصل دوم: عوامل مؤثر بر انتخاب روش تدریس درس تربیت بدنی	۲۱
فصل سوم: سازماندهی کلاس تربیت بدنی	۲۷
مدیریت کلاس و محیط یادگیری محیط کلاس تربیت بدنی و ورزش	۲۷
روشهای ادارهای کلاس تربیت بدنی	۲۸
گروهبندی دانش آموزان	۲۹
تعیین سرگروه	۳۰
فصل چهارم: اساس اهداف تدریس تربیت بدنی در آموزش و پرورش	۳۱
۱- بعد الهی	۳۱
۲- بعد جسمانی	۳۱
۳- بعد فکری	۳۲
۴- بعد مهارتی	۳۲
۵- بعد عاطفی	۳۳
۶- بعد اجتماعی	۳۳
اهداف اختصاصی تربیت بدنی در آموزش و پرورش	۳۵

فصل پنجم: انواع روش تدریس درس تربیت بدنی ۳۷

فصل ششم: روش تدریس سنتی ۴۱

فصل هفتم: روش راهنمایی و هدایت گام به گام (آموزش مستمر) ۴۵

فصل هشتم: روش تکلیفی ۴۷

انواع تکلیف ۴۸

انواع تکلیف از نظر نحوه ی انجام ۵۰

انواع تکلیف از نظر ساختار و شیوه ی ارائه ی مطالب ۵۲

طبقه بندی تکلیف به لحاظ نوع ارائه ۵۳

طبقه بندی تکلیف از لحاظ نتایج حاصل از آن ۵۳

انواع تکلیف از نظر مکان اجرا ۵۴

فصل نهم: روش دستوری ۵۵

فصل دهم: روش تدریس دوجانبه یا ارتباطی ۵۷

فصل یازدهم: روش تدریس حل مسئله ۶۱

شرایط اجرای روش مسأله‌ای ۶۲

چگونگی اجرای روش مسأله‌ای ۶۳

مراحل اجرا در الگوی حل مسأله ۶۵

چگونگی کنش و واکنش معلم و شاگرد ۶۷

روابط میان گروهی ۶۸

منابع و موقعیت ۶۸

فصل دوازدهم: روش تدریس اکتشافی یا مکاشفه ای ۷۱

کاربرد نظریه برونر در فرآیند تدریس و یادگیری ۷۲

فصل سیزدهم: روش ترکیبی ۷۵

فصل چهاردهم: تدریس نظری درس تربیت بدنی ۷۷

برنامه ریزی و تهیه طرح درس ۸۳

تهیه طرح درس ۸۶

فصل پانزدهم: رویکرد تلفیقی در برنامه ی درسی تربیت بدنی ۸۹

سابقه ی پیدایش برنامه های درسی تلفیقی ۹۰

ضرورت و اهمیت برنامه ریزی درسی تلفیقی ۹۰

ویژگی های برنامه ی درسی تلفیقی ۹۲

رویکرد سنتی آموزشی و مقایسه ای آن با رویکرد تلفیقی در آموزش ۹۲

اصول اجرای برنامه های مفید و مؤثر ورزشی ۹۳

موضوع های مورد توجه دانش آموزان ۹۳

ویژگی های برنامه های تربیتی ۹۴

هدف اجتماعی ورزش و تربیت بدنی ۹۴

فصل شانزدهم: ارزشیابی و نمره دادن در تربیت بدنی ۹۷

اهمیت ارزشیابی ۹۸

ضرورت ارزشیابی در تربیت بدنی ۹۸

استقرار ارزشیابی هماهنگ و متمرکز در تربیت بدنی در مدارس ۹۹

اهداف ارزشیابی در تربیت بدنی در مدارس ۱۰۰

جنبه های ارزشیابی ۱۰۱

معیارهای ارزشیابی تربیت بدنی مدارس ۱۰۲

محورهای ارزشیابی در تربیت بدنی ۱۰۳

مراحل ارزشیابی در تربیت بدنی ۱۰۴

منابع و مأخذ ۱۰۷

پیشگفتار

حرکت و جنبش از ویژگی های حیات انسان و دارای انگیزه وریشه ای در سرشت او و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط او است. مدارس در پرورش این حرکت و جنبش نقش اساسی و در مقطع دبستان به نوعی حرکت و ورزش را پایه گذاری می کنند. برنامه ریزی و بهره گیری از روش های نوین در تدریس درس تربیت بدنی دارای اهمیت چشمگیری در توسعه کیفیت تعلیم و تربیت جسمی دانش آموزان است. از آنجایی که تربیت بدنی نقش بسیار مهمی در سلامتی جسمی و روانی افراد ایفا می کند، برنامه ریزی دقیق تدریس و بهره گیری از روش های نوین و تنظیم فضاهای مناسب برای تمرینات جسمی به نحوی است که از دانش آموزان علاوه بر توانایی های جسمی، تفکر منطقی، همکاری تیمی، و مهارت های اجتماعی تقاضا شود این رویکردها تنها به بهبود عملکرد درسی کمک نمی کنند بلکه به دانش آموزان امکان می دهند تا مهارت های زندگی مورد نیاز را در محیط تربیت بدنی تجربه کنند و به توسعه شخصیت و سلامتی شخصی خود پردازند.

در تدریس درس تربیت بدنی، رعایت اصول و بهره گیری از روش های موثر از اهمیت بسزایی برخوردار است. اصول اساسی تدریس تربیت بدنی شامل تخصیص زمان و منابع بهینه برای توسعه مهارت های جسمی دانش آموزان، تنوع و جذابیت در فعالیت ها، ارتقاء سلامتی و توانمندی های جسمی، و تعامل فعال دانش آموزان به منظور افزایش مشارکت و انگیزه آنها می باشد.

کتاب حاضر در خصوص تربیت بدنی در مدارس در شانزده فصل تدوین شده است. امید است مطالب این نوشتار مورد استفاده طراحان و برنامه ریزان آموزش و پرورش کشور و همچنین فرهنگیان، دانشجویان و علاقه‌مندان به مقوله تربیت بدنی در مارس قرار گیرد.

زهرا تمدن زاده

بهار ۱۴۰۴ خورشیدی

فصل اول

دستوالعمل و اصول کلی روش تدریس تربیت بدنی

امروزه تحولات سریع در عرصه های آموزشی و فناوری، ضرورت به کارگیری اصول نوین در مهارت های تدریس را بیش از پیش نمایان ساخته است به کارگیری روش های فعال تدریس مانند یادگیری مبتنی بر پروژه، کلاس های معکوس و تدریس تفکیکی می تواند مشارکت و درگیری شناختی یادگیرندگان را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. همچنین، ادغام فناوری های دیجیتال در فرآیند تدریس و استفاده از راهبردهای ارزشیابی تکوینی، نقش بسزایی در شخصی سازی یادگیری ایفا می کند (مظلوم رضائی، ۱۴۰۴). اصول کلی آموزش و روش تدریس که در همه رشته ها و نیز تربیت بدنی باید رعایت شود عبارتند از:

۱- تدارکات پیش از یادگیری: یادگیرندگان پیش از یادگیری هر مطلب تازه، باید پیش نیاز های ویژه آن مطلب را آموخته باشند که این آمادگی معمولاً از طریق یادگیری مطالب دروس پیش نیاز قبلی حاصل می شود. معلم باید در لحظه اجرای روش آموزش خود یادگیرندگان را برای یادگیری مطالب تازه آماده کنند، یعنی رابطه مطالب قبلی را با مطالب فعلی به آنها یادآوری نمایند و به آنها بفهمانند که چه مقدار از آموخته های قبلی آنها ممکن است به یادگیری مطالب جدید کمک کند یا در راه یادگیری تازه مانع ایجاد کند.

۲- ایجاد انگیزش در یادگیرندگان: پژوهش های مختلف نشان داده اند که انگیزش یا علاقه به موضوع درسی، یادگیری آن موضوع را به مقدار زیاد افزایش می دهد (بلوم- کیبلر و همکاران) علاقه مندی را میتوان از راه متقاعد کردن یادگیرندگان که یادگیری مطلب مورد نظر برای آنها ضروری و مفید است - از راه گنجاندن هدف های مورد نظر آنها در میان هدف های درسی - از راه شرکت فرا گیران در طرح فعالیت های آموزشی و یادگیری. نکته مهم این

است که مطلب درسی از لحاظ سطح دشواری باید برای یادگیرنده چالش انگیز باشد یعنی نه آنقدر آسان باشد و نه آنقدر دشوار که دانش آموز نتواند از عهده آن بر آید بلکه باید در سطحی از دشواری باشد که دانش آموز با کوشش و جدیت بتواند در یادگیری آن توفیق کسب کند و معلم می تواند از تمام تقویت کننده های نخستین، اجتماعی و شرطی به عنوان مشوق های مولد انگیزه برای یادگیری استفاده کند.

۳- تهیه سر مشق یا نمونه ای از عملکرد نهایی: معلم بهتر است در صورت امکان مثال یا نمونه ای از آنچه یادگیرنده در پایان کار یادگیری باید تولید کند در اختیار او بگذارد. مثلا نمونه کارهای تحقیقاتی پروژه ها، سوالهای امتحانی و..... به صورت الگو یا سرمشق در آغاز درس به یاد گیرنده ارائه شوند.

۴- شرکت فعال یادگیرنده در امر یادگیری: شرکت فعال یادگیرندگان در جریان یادگیری بسیار ضروری و مفید است در واقع یادگیری از طریق آنچه که یادگیرنده انجام میدهد صورت می پذیرد نه از طریق گفته ها و رفتارهای معلم.

۵- هدایت یادگیرندگان: در مراحل مقدماتی یادگیری دانش آموزان را باید در انجام رفتار های تازه آموخته شده هدایت کرد اما به تدریج که مهارت پیدا می کنند از راهنمایی های غیر لازم خود کم کند تا آنکه سر انجام آنها بتوانند به طور مستقل در انجام دادن تکالیف یادگیری خود بپردازند، تا استقلال عمل را در یادگیرندگان ایجاد کنند.

۶- تمرین: معلم باید فرصت لازم را در اختیار یادگیرندگان قرار دهد تا مطالب و مهارت های تازه آموخته را تمرین و تکرار کنند تا مهارت بالا رفته و یادگیری افزایش یابد و فراموشی به تعویق افتد.

۷- آگاهی از نتایج کار: پژوهش ها نشان داده اند که تمرین بدون اطلاع از نتیجه کار تاثیری بر یادگیری ندارد. اما آگاهی از نتایج پاسخ ها و فعالیت های یاد گیرنده، در بهبود کیفیت کار او تاثیر بسزا دارد.

۸- رعایت مراحل آموزش: موضوع درسی باید طوری ارائه شود که یادگیرندگان ابتدا با مطالب آسان و آشنا روبرو شوند و به تدریج به سطح دشواری مطالب و مسائل درسی افزایش یابد. رعایت این توالی امکان کسب موفقیت مرحله به مرحله را برای یادگیرندگان فراهم آورد.

۹- رعایت تفاوت‌های فردی: یادگیرندگان مختلف با سرعت‌های متفاوت می‌آموزند. روش آموزش معلم باید به گونه‌ای طرح ریزی شود که دانش‌آموزان بتوانند با سرعت متناسب با توانایی‌های خود پیش بروند. زیرا بعضی از یادگیرندگان نیاز به توجه و کمک بیشتری از سوی معلم دارند و لازم است تکالیف و تمرین‌های بیشتری انجام دهند تا بر هدف‌های آموزشی درس مسلط گردند.

۱۰- اجرای فعالیت‌های متنوع آموزشی در کلاس: لازم است فعالیت‌های آموزشی معلم در کلاس درس فراوان و متنوع باشد تا علاقه دانش‌آموزان را به یادگیری مطالب درس برانگیزد. نکته مهم این است که معلم باید بداند نقش او تنها توزیع‌کننده دانش و معلومات نیست بلکه وظیفه مهم او اداره تجارب آموزشی و هدایت فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان است.

اصول عام تدریس در تربیت بدنی به عنوان راهنمایی برای ارائه یک تجربه آموزشی موثر و مؤثر برای دانش‌آموزان از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. این اصول شامل اصول مربوط به برنامه ریزی و ساختار درس، ایجاد محتوای آموزشی جذاب و مناسب، تدارک محیط‌های آموزشی موثر، تشویق به مشارکت و تعامل دانش‌آموزان، ارتقاء توانایی‌های جسمی و ذهنی، و ایجاد انگیزه برای یادگیری مداوم می‌شوند. نقش این اصول در تربیت بدنی از آنجایی که تربیت بدنی بر توانایی‌های جسمی، روانی، و اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد، بسیار مهم است. اصول مذکور به معلمان کمک می‌کنند تا به بهبود عملکرد و توانایی‌های دانش‌آموزان در حوزه تربیت بدنی کمک کرده و تجربه آموزشی مثبت تری فراهم کنند.

در آغاز قرن بیست و یکم واقفیم که کاربرد درست علم و تکنولوژی و به تبع آن خلاقیت در این حیطه‌ها به معنی کارایی بالاتر و منافع بیشتر در زمینه‌های مربوطه است. دولت‌ها دریافته‌اند که بدون برخورداری از این مسائل هیچ کشوری نخواهد توانست در بازاری که به شکل جهانی درآمد به رقابت بپردازد و جامعه نیز پی برده است که رفاه و سطح زندگی ما در آینده منوط به چگونگی بهره‌برداری شایسته، جهت برآوردن نیازهای ملی خود به کار گرفته و

با شرایط و خواسته های خود سازگار نماید. سازمان ها و موسسات آموزشی پیشرو، موفقیت خود را مدیون مدیران و رهبرانی هستند که بینش درست و پخته ای نسبت به آینده و حال داشته باشند. همان طور که اینشتین گفته است «هرگز نباید منتظر آینده ماند، زیرا تا چشم به هم بزیم، آینده فرا رسیده است، در حال حاضر نه تنها کشورها، که حتی هر یک از بخش های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، نظامی و بالخره آموزشی و فرهنگی و تعلیم و تربیت به پایگاه های آینده شناسی ویژه نیاز دارند (مرزانی و همکاران، ۱۴۰۳).

دستوالعمل و اصول کلی روش تدریس تربیت بدنی

۱- معلم تربیت بدنی باید توجه داشته باشد که هر دانش آموز فرصت شرکت عملی در فعالیت ها و برنامه های ورزشی را داشته باشد. شرکت عملی دانش آموزان در فعالیت های ورزشی یا هر رشته دیگر پایه و اساس یادگیری آنها را تشکیل می دهد؛ بدین معنا که تا دانش آموزان عملاً به کاری نپردازند چیزی یاد نخواهند گرفت.

برای رسیدن به این مقصود اول اینکه باید وسایل ورزشی به اندازه کافی در اختیار دبیر ورزش باشد تا فرصت برای استفاده فردی همه دانش آموزان فراهم شود. ثانیاً شرط کار کردن دسته جمعی این است که دانش آموزان را باید تا جایی که امکان دارد به گروههای کوچک تقسیم کرد تا کسی یا گروهی منتظر نوبت نباشد و بیکار نایستد. بیکار ایستادن و تماشاچی و منتظر بودن دانش آموزان در کلاسهای ورزشی باید از بین برود و یا به حداقل خود برسد.

۲- باید دانش آموزان را هر چه زودتر به فعالیت واداشت تا انرژی آنان بیهوده تلف نشود.

۳- معلم تربیت بدنی باید همه دانش آموزان اعم از کودکان استثنایی و ناتوان یا دانش آموزان کم استعداد و دارای اضافه وزن را به فعالیتهای ورزشی مشغول سازد و به هر یک از آنان بر مبنای وضع فکری و جسمی و احتیاجاتش رسیدگی و نظارت داشته باشد و از آنان رفع اشکال کند.

۴- معمولاً در بعضی از بازیهایی که با « خارج شدن » تعدادی از بازیکنان سر و کار دارد، دانش آموزانی که مهارت کمتری دارند و از دیگران ضعیفترند زودتر خارج می شوند. معلم باید

سعی کند که بازیکنان اخراجی هر چه زودتر به بازی برگردند تا مایوس و سرخورده نشوند. در این قبیل بازی ها مربی خوب هیچ گاه تا آنجا پیش نمی رود که با حذف بازیکنان قهرمان نهایی انتخاب کند. در امور تربیتی از قهرمان پروری باید پرهیز کرد و سعی شود همه بر حسب استعداد خود حداکثر استفاده تعلیماتی را ببرند.

۵- به دانش آموزان فرصت داده شود که به فعالیتهای ابتکاری و ابداعی بپردازند. دانش آموزان احتیاج دارند که روش و الگوی خود را به کار ببرند و پاره ای از مشکلات خود را با سلیقه خود حل کنند. معلم باید از این انگیزه و غریزه دانش آموزان استفاده کند و فرصت بدهد که نو آوری کنند و سلیقه و طریقه خود را بیازمایند.

۶- باید پاره ای از وقت کلاس صرف ارزشهای اجتماعی دانش آموزان شود. پیشرفت درس در کلاسی که تشکیلات منظم دارد و وجوه اجتماعی دانش آموزان مناسب است بیشتر حاصل می شود.

۷- دانش آموزان برای صرف انرژی بیشتر به جست و خیز و دویدن نیاز دارند. برای این انگیزه آنان، در برنامه های ورزشی باید فرصت لازم در نظر گرفته شود.

۸- معلم تربیت بدنی باید به سر دسته ها و سرگروهها مسئولیت لازم و عملی برای رهبری بدهد و هر گونه مسئولیت تربیتی را که از عهده انجامش برآیند به آنان واگذار کند.

۹- دسته بندی یا گروه بندی، برای فعالیتهای گروهی و در عین حال تمرین رهبری روش موثری است. معلم باید به تقسیمات گروهی توجه خاصی داشته باشد که مقام رهبری را به نوبت بین دانش آموزان قسمت کند تا هر دانش آموزی بر حسب استعداد خود فرصت رهبری را پیدا کند. این تغییرات از نظر زمانی در هر دو هفته یکبار توصیه می شود.

۱۰- در گزینش گروهها طریقه ای به کار برود که موجب یاس و سرافکنندگی دانش آموزانی که در آخرین نوبت انتخاب می شوند نگردد. شیوه انتخاب گروه ها نباید به ضخصیت دانش آموزان لطمه وارد کند و معلم باید اصول روانشناسی را در گزینش افراد به کار برد و مانع آن شود که چند نفر سرگروه به دانش آموزان کلاس چشم بدوزند و بنا به میل خود آنان را انتخاب

کنند. گزینش افراد برحسب کارایی آنان موجب دلسردی افرادی می شود که مورد بی توجهی رهبران قرار می گیرند و در آخرین مراحل انتخاب می شوند.

۱۱- معلم تربیت بدنی برای تشکیل جلسه گروه، محل مناسب در نظر بگیرد و در ابتدای تشکیل هر جلسه هر گروه را تعیین کند و آن گروهها با حفظ فاصله از یک دیگر مستقر شوند. دانش آموزان در موقع نشستن باید راحت و آزاد باشند تا دستورات معلم را به خوبی دریافت کنند و بحثهای خود را به راحتی مطرح کنند.

۱۲- معلم تربیت بدنی باید علاقه دانش آموزان به وسایل ورزشی و حفظ و حراست از آنها را تشویق کند و به آنان یاد دهد که از وسایل ورزشی مدرسه مانند وسایل ورزشی خود نگاهداری کنند.

۱۳- برای بردن و برگرداندن وسایل ورزشی، روش و اصولی که سهل و عملی باشد برقرار سازد تا دانش آموزان با پیروی از آن روش بتوانند در موقع لزوم به وسایل ورزشی دسترسی داشته باشند. معلم باید طرز استفاده از وسایل ورزشی و بردن و آوردن آنها را به دانش آموزان یاد بدهد.

۱۴- معلم تربیت بدنی باید قبل از به کار بردن یک وسیله جدید ورزشی، طرز به کار بردن و کار کردن با آن را آموزش دهد. این دستورات باید فوری و سریع انجام شود تا دانش آموزان بتوانند هر چه زودتر با آنها تمرین کنند.

۱۵- معلم تربیتی باید طرحهایی به کار ببرد تا دانش آموزانی که دسته جمعی مشغول فعالیت هستند با نظم و ترتیب و به سرعت به فعالیت ورزشی دیگری بپردازند.

۱۶- اگر زمین بازی با فواصل معین نقطه گذاری یا شماره گذاری شود از نظر ایجاد نظم و سرعت عمل دانش آموزان در قرار گرفتن در جای برای تمرینات دسته جمعی بسیار موثر است.

۱۷- معلم تربیت بدنی باید در همه حال شخصیت دانش آموزان و نوآموزان خود را حفظ کند و برای آنان احترام قایل شود و اگر آنان در هنگام عملیات ورزشی خطایی مرتکب شوند، نباید با خشونت با آنان رفتار کند.

۱۸- هنگام ورزش همه دانش آموزان حتی المقدور از لباس ورزشی استفاده کنند و پس از پایان کلاس ورزش دوش بگیرند و خود را شستشو دهند.

۱۹- دانش آموزان به هنگام ورزش باید از کفش مخصوص ورزش که معمولاً دارای کف لاستیکی ضخیم و نرم است استفاده کنند.

۲۰- معلم تربیت بدنی باید بداند که هر دانش آموز و نوآموز مطابق یا در حدود استعداد خود می تواند فعالیت کند. مهم این است که دانش آموزان متوجه شوند که موفقیت فقط در سایه سعی و کوشش به دست می آید. اگر جد و جهد نکنند وقت خود را بیهوده صرف کرده است. معلم هم باید دانش آموزان را به سعی و کوشش ترغیب کند و به دانش آموزان بیاموزد که همیشه در کارها کوشا باشند.

۲۱- اگر دانش آموزان دو به دو با هم کار کنند می توانند مددکار یکدیگر باشند و معلم باید برای کار کردن دو نفری دانش آموزان با هم، از قبل سابقه ذهنی داشته باشد تا دو نفری را که می توانند با هم کار کنند و بیشتر از لحاظ فکری و ذوقی تجانس دارند را به عنوان همکار انتخاب کند.

۲۲- تقسیم کلاس به دو گروه هم توان از طریق گروه های دو نفری آسانتر است و می توان گروه های دو نفری را یکی در میان به دو دسته تقسیم کرد. راه دیگر این است که پس از قرار گرفتن گروههای دو نفری در یک ردیف یک نفر از هر گروه دو نفری بنشینند و معلم تمام دانش آموزان نشسته را به عنوان گروه یا دسته ۹ یک انتخاب کند و تمام دانش آموزان ایستاده نیز گروه دوم را تشکیل خواهند داد.

۲۳- استفاده همه دانش آموزان از یک سوت در هنگام داوری، از نظر بهداشتی صحیح نیست. بنابراین یا باید هر دانش آموزی که داوری می کند سوت خود را داشته باشد یا باید سوتی را که دانش آموزان به طور مشترک از آن استفاده می کنند در هر نوبت ضد عفونی کرد (محمدی و همکاران، ۱۳۹۶).