

به نام خدا

آموزش ضربه زدن با پایا رویکرد درس پژوه

(مهارت‌های حرکتی پایه)

مولفان :

زهره اسکندری

زینب تاجی رحیم بیکی

آزاده دولتخواه نوخندان

مریم اسکندری

فاطمه دوستی

مریم طالبی

ناظر علمی: دکتر زهره سادات علمدار

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

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

Chaponashr.ir



عنوان و نام پدیدآور : آموزش ضربه زدن با پا با رویکرد درس پژوهی (مهارت های حرکتی پایه) / مولفان زهرا اسکندری ... [و دیگران] ؛ ناظر علمی زهراسادات علمدار.

مشخصات نشر : مشهد: ارسطو، ۱۴۰۵.

مشخصات ظاهری : ۱۱۴ ص.؛ مصور، جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۱۶۹-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : مولفان زهرا اسکندری، زینب تاجی رحیم بیکی ، آزاده دولتخواه نوخندان ، مریم اسکندری،

فاطمه دوستی، مریم طالبی.

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : مهارت های حرکتی در کودکان -- ایران -- نمونه پژوهی

Motor ability in children-- Iran-- Case studies

فوتبال -- حفظ توپ -- راهنمای آموزشی (ابتدایی) -- ایران -- نمونه پژوهی

Soccer -- Kicking -- Study and teaching (Elementary) -- Iran -- Case studies

درس پژوهی -- ایران -- نمونه پژوهی

Lessen study -- Iran -- Case studies*

تربیت بدنی کودکان -- ایران -- نمونه پژوهی

Physical education for children -- Iran -- Case studies

شناسه افزوده : اسکندری، زهرا، ۱۳۷۳ آذر -

شناسه افزوده : علمدار، زهراسادات، ۱۳۵۲ -

رده بندی کنگره : RJ۱۳۳

رده بندی دیویی : ۶۱۲/۷۶

شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۴۷۷۴۸۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : آموزش ضربه زدن با پا با رویکرد درس پژوه (مهارت های حرکتی پایه)

مولفان: زهرا اسکندری- زینب تاجی رحیم بیکی - آزاده دولتخواه نوخندان -مریم اسکندری - فاطمه دوستی- مریم طالبی

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری

ناظر علمی: دکتر زهرا سادات علمدار

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵

چاپ: زیرجد

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۱۶۹-۴

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

۵	مقدمه
۱۳	بیان مسئله
۱۷	بحث و تحقیقات اعضای گروه در مورد انتخاب نوع تمرینات
۲۱	طرح درس تحقیقاتی
۳۷	ارزشیابی پایانی : ضربه به توپ به سمت هدف
۴۰	سرد کردن و جمع بندی
۴۱	گزارش تدریس اول
۴۳	گزارش نقد و ارزیابی تدریس اول
۴۹	آنالیز حرکت دانش آموزان
۴۹	کلیت مهارت ضربه زدن با پا از نظر رشدی
۵۳	آنالیز حرکت دانش آموزان در تدریس اول
۵۳	تغییرات و اصلاحات طرح درس
۵۶	طراحی تمرین خلاقانه
۵۷	تقسیم کار و تعیین نقش اعضای تیم برای تدریس دوم
۵۸	گزارش تدریس دوم
۵۹	گزارش نقد و ارزیابی تدریس دوم
۶۴	آنالیز حرکت دانش آموزان در اجرای دوم
۶۵	آنالیز حرکت دانش آموزان در تدریس دوم
۶۵	یافته های پژوهش و جمع بندی
۶۷	محدودیت های پروژه و پیشنهادات
۷۰	منابع و مآخذ
۷۴	مصاحبه ها
۸۹	آزمون ها
۹۷	جدول زمان بندی و برنامه ریزی تیم درس پژوهی
۹۹	گزارش جلسات حضوری و مجازی اعضای گروه
۱۰۷	کاربرگ های مشاهده گران
۱۱۳	کاربرگ های خود ارزیابی اعضای گروه درس پژوهی

مقدمه:

در دنیای پرشتاب امروز، جایی که کودکان بیش‌ازپیش به سمت فعالیت‌های ایستا، بازی‌های دیجیتالی و استفاده طولانی‌مدت از گوشی و تبلت کشیده شده‌اند، حرکت و فعالیت بدنی هدفمند به یکی از نیازهای حیاتی و فراموش‌شده دوران کودکی تبدیل شده است. دوران ابتدایی - به‌ویژه سال‌های اول دبستان - پنجره طلایی رشد حرکتی است؛ دوره‌ای که الگوهای بنیادین حرکتی (Fundamental Movement Skills) شکل می‌گیرند و پایه‌ای برای تمام فعالیت‌های ورزشی، تفریحی و حتی روزمره آینده فرد می‌شوند. مهارت‌های حرکتی درشت مانند دویدن، پریدن، پرتاب‌کردن، گرفتن و به‌ویژه ضربه‌زدن با پا به توپ، فراتر از یک تکنیک ورزشی ساده هستند. این مهارت‌ها هماهنگی چشم و پا، انتقال وزن بدن، زمان‌بندی دقیق حرکت، کنترل نیرو و دقت فضایی را به کودک می‌آموزند. در فرهنگ ورزشی ایران که فوتبال و فوتسال جایگاه ویژه‌ای دارند، تسلط بر ضربه صحیح با پا نه تنها اعتمادبه‌نفس حرکتی ایجاد می‌کند، بلکه کودک را برای مشارکت شاد و مؤثر در بازی‌های گروهی و فعالیت‌های جمعی آماده می‌سازد. این آمادگی، به نوبه خود، به تقویت مهارت‌های شناختی (مانند تصمیم‌گیری سریع و حل مسئله)، عاطفی (مدیریت هیجان در رقابت) و اجتماعی (همکاری و رعایت قوانین) کمک شایانی می‌کند.

باوجود این اهمیت، واقعیت میدانی در بسیاری از مدارس ابتدایی ایران - به‌خصوص در میان دانش‌آموزان دختر - تصویر نگران‌کننده‌ای را نشان می‌دهد. مشاهدات معلمان تربیت‌بدنی، مربیان و حتی خود کودکان حاکی از آن است که سطح اجرای مهارت ضربه با پا به توپ اغلب پایین، ناکارآمد و همراه با خطاهای تکراری است: عدم عقب‌بردن کافی پا، ضربه به زیر توپ به جای مرکز آن، ناتوانی در تولید نیروی مناسب، عدم هماهنگی کلی بدن و ضعف در تشخیص موقعیت و فاصله توپ. این ضعف‌ها ریشه در چند عامل دارد:

حجم ناکافی آموزش حرکتی در سال‌های پیش‌دبستانی و ابتدایی، روش‌های تدریس عمدتاً سنتی و تکلیف‌محور، کمبود ابزارهای جذاب و - مهم‌تر از همه - عدم توجه کافی به تفاوت‌های رشدی و جنسیتی در طراحی فعالیت‌ها.

رویکردهای نوین آموزش تربیت‌بدنی، به‌ویژه رویکرد بازی‌محور (Game-Based Learning) یا (Teaching Games for Understanding)، راهکاری اثبات‌شده برای تغییر این وضعیت ارائه کرده‌اند. در این رویکرد، یادگیری مهارت از دل بازی‌های واقعی، معنادار و لذت‌بخش شکل می‌گیرد؛ جایی که کودک به‌جای تکرار خشک و خسته‌کننده یک تکنیک، در موقعیت‌های بازی‌وار قرار می‌گیرد و به‌طور طبیعی احساس نیاز به استفاده از مهارت ضربه‌زدن را پیدا می‌کند. پژوهش‌های متعدد در ایران و جهان نشان داده‌اند که این روش نه تنها انگیزه و مشارکت فعال دانش‌آموزان را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد، بلکه درک عمیق‌تری از الگوهای حرکتی ایجاد کرده، میزان فعالیت بدنی را بالا می‌برد و انتقال یادگیری به موقعیت‌های خارج از کلاس را تسهیل می‌کند.

درس‌پژوهی حاضر دقیقاً در همین مسیر حرکت کرده است: با تمرکز ویژه بر دانش‌آموزان دختر دوره ابتدایی، مجموعه‌ای از بازی‌ها و فعالیت‌های هدفمند طراحی شده که با استفاده از ابزارهای ساده، ارزان و در دسترس (توپ، مخروط، حلقه و...)، مهارت ضربه با پا به توپ را به شکلی جذاب، کودک‌محور و قابل‌ارزیابی آموزش می‌دهد. این مجموعه نه تنها به بهبود اجرای فنی مهارت می‌پردازد، بلکه تلاش دارد تجربه موفقیت حرکتی را برای دختران - که گاهی در فعالیت‌های بدنی کمتر فرصت تجربه برابر داشته‌اند - به یک تجربه شاد، اعتمادساز و ماندگار تبدیل کند.

این کتاب/جزوه، ثمره تلاش گروهی معلمان، پژوهشگران و کارشناسان تربیت‌بدنی است که با ترکیب تجربه زیسته کلاس درس، مطالعات میدانی و شواهد پژوهشی، به دنبال ارائه الگویی عملی، قابل‌تکرار و قابل‌تعمیم برای ارتقای کیفیت آموزش تربیت‌بدنی در مدارس ابتدایی ایران است. امید است که این کار بتواند گامی مؤثر در جهت توانمندسازی حرکتی دختران امروز - که مادران و زنان فعال فردای جامعه خواهند بود - و احیای نقش واقعی درس تربیت‌بدنی به‌عنوان یکی از لذت‌بخش‌ترین و مفیدترین ساعات مدرسه‌ای باشد.



پژوهشگران

نام	نام خانوادگی	سابقه تدریس	محل خدمت	شماره پرسنلی
زینب	تاجی	۲۲ سال	دبستان شاهد اسما ناحیه ۷	۳۲۲۹۶۱۶۸
مریم	اسکندری	۲۱ سال	دبیرستان فرزندگان ناحیه ۷	۳۰۹۶۵۱۵۶
آزاده	دولتخواه نوخندان	۲۳ سال	دبیرستان هادی ناحیه ۷	۳۱۶۳۶۷۱۱
زهرا	اسکندری	۱۰ سال	دبیرستان مقتدری تبادکان	۹۳۹۷۷۵۳۳
مریم	طالبی	۲۲ سال	دبیرستان صدیقه ناحیه ۷	۳۰۷۳۶۰۷۹
فاطمه	دوستی	۲۱ سال	هنرستان ریحانه ناحیه ۷	۳۰۷۳۶۶۴۱

تقدیر و تشکر از حامیان طرح و گروه

به‌طور قطع هر گروه و هر طرحی برای پربارتر شدن و موفقیت در اجرا، نیازمند کمک و همراهی صاحب‌نظران و کارشناسان باتجربه و توانمند است. این گروه نیز از این مسئله مستثنی نبوده و از ابتدا تا انتهای طراحی و اجرای طرح از نظر و همراهی عزیزانی کمک گرفتیم که در اینجا بر خود لازم می‌دانیم نهایت قدردانی و سپاسگزاری را از این حامیان گران‌قدر ابراز داریم:

❖ سرکار خانم زهرا سادات علمدار مدرس دانشگاه در حوزه برنامه‌ریزی درسی و

درس‌پژوهی

❖ سرکار خانم عرفانیان مسئول درس‌پژوهی و سرگروه استان

❖ جناب آقای دکتر قناعت کارشناس محترم ناحیه ۷

❖ سرکار خانم دکتر حانیه قصابی کارشناس محترم ناحیه ۷

❖ سرکار خانم زهرا جعفری مدیریت مدرسه شاهد اسما

از همه این عزیزان که ما را در این امر یاری نمودند، متشکریم و همراه برای کلیه این عزیزان آرزوی سربلندی و تندرستی و درخشش روزافزون داریم.

مرام نامه



- ✓ همه اعضای گروه باید پایبند به تصمیمات گروه و برنامه‌ریزی‌ها باشند.
- ✓ همه اعضا در نشست‌های تخصصی چه به‌صورت مجازی و چه به‌صورت حضوری، حضور حداکثری داشته باشند.
- ✓ در برقراری ارتباط باید جوی از اعتماد و اطمینان حاکم باشد.
- ✓ پس از تقسیم وظایف همه در قبال وظایف خود مسئول هستیم.
- ✓ انتقاد از طرح، اجرا یا نتایج به هیچ عنوان به فرد باز نمی‌گردد و همه باید در فرایند آن پاسخگو باشیم.
- ✓ تقسیم وظایف به معنی سلب مسئولیت از دیگر وظایف نیست و تا حد ممکن در همه امور از طراحی تمرینات تا تهیه ابزارها و اجرا، همکاری بین همه اعضا باید وجود داشته باشد.
- ✓ همه اعضای گروه باید در قبال اطلاعات و اتفاقات امین بوده تا خواسته یا ناخواسته عامل ایجاد هر گونه شرایطی که منجر به چالش در اجرای طرح گردد نباشیم.
- ✓ مطالعات لازم و آمادگی برای مشارکت در بحث‌ها و به اشتراک گذاشتن افکار فراهم گردد.

- ✓ از حداکثر توان فکری خود و تلاش برای درک اندیشه‌های دیگران دریغ نکنیم.
- ✓ از نقطه‌نظرات خود دفاع کنیم، اما درعین حال برای توافق و مصالحه آماده باشیم.
- ✓ تجربیات درس پژوهی خود را با دیگران به اشتراک بگذاریم.



بیان مسئله

یادگیری مهارت‌های بنیادین حرکتی، به‌ویژه در دوران کودکی، نقش کلیدی در رشد فیزیکی، شناختی و اجتماعی کودکان ایفا می‌کند. این مهارت‌ها به‌عنوان پایه‌ای برای توسعه توانایی‌های حرکتی پیچیده‌تر در آینده عمل می‌کنند و به‌ویژه در فعالیت‌های ورزشی و بازی‌های گروهی اهمیت دارند (Gallahue & Ozmun, ۲۰۰۶). یکی از مهم‌ترین این مهارت‌ها، ضربه با پا به توپ است که به‌عنوان یک مهارت پایه در بسیاری از ورزش‌ها، به‌ویژه فوتبال و فوتسال، شناخته می‌شود. تسلط بر این مهارت نه‌تنها باعث افزایش توانایی در انجام فعالیت‌های بدنی می‌شود، بلکه زمینه‌ساز مشارکت فعال‌تر در رقابت‌ها و فعالیت‌های گروهی نیز خواهد بود (Goodway & Branta, ۲۰۰۳).

علاوه بر این، یادگیری مهارت ضربه با پا به توپ می‌تواند تأثیرات مثبت عمیقی بر توسعه مهارت‌های حرکتی دیگر و همچنین بهبود سلامت عمومی کودکان داشته باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که کودکانی که در فعالیت‌های ورزشی و بازی‌های حرکتی شرکت می‌کنند، معمولاً از نظر فیزیکی فعال‌تر هستند و در نتیجه، خطر ابتلا به چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن را کاهش می‌دهند (Janssen & LeBlanc, ۲۰۱۰). همچنین، یادگیری این مهارت می‌تواند به تقویت مهارت‌های شناختی مانند تمرکز، تصمیم‌گیری و حل مسئله

کمک کند. به عنوان مثال، در حین بازی، کودکان باید به سرعت واکنش نشان دهند و استراتژی‌های مختلفی را برای موفقیت در بازی به کار ببرند. این تجربیات می‌توانند به توسعه تفکر انتقادی و خلاقیت در کودکان منجر شوند و آن‌ها را برای چالش‌های آینده آماده‌تر کنند.

با وجود اهمیت بالای این مهارت، مشاهدات میدانی و مصاحبه با دبیران تربیت بدنی و مربیان فوتسال در مقطع متوسطه اول نشان می‌دهد که بسیاری از دانش‌آموزان دختر در اجرای صحیح ضربه با پا به توپ دچار مشکل هستند. از جمله مشکلات رایج می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. **عدم عقب بردن مناسب پا پیش از ضربه:** بسیاری از دانش‌آموزان در مرحله آماده‌سازی برای ضربه، پا را به درستی به عقب نمی‌برند. این موضوع می‌تواند منجر به عدم ایجاد نیروی کافی در ضربه و کاهش دقت آن شود.

۲. **وارد نکردن نیروی کافی در ادامه حرکت:** برخی از دانش‌آموزان در حین ضربه زدن، نیروی لازم را به توپ منتقل نمی‌کنند. این مشکل می‌تواند ناشی از عدم درک صحیح از نحوه انتقال وزن بدن و استفاده از عضلات مناسب باشد.

۳. **ضربه زدن به زیر توپ به جای مرکز آن:** این خطا باعث می‌شود که توپ به جای حرکت در مسیر مورد نظر، به سمت بالا پرتاب شود یا به‌طور کلی از مسیر خارج گردد. این مشکل معمولاً به دلیل عدم تمرکز و عدم درک صحیح از نقطه تماس با توپ ایجاد می‌شود.

۴. **عدم هماهنگی حرکتی:** بسیاری از دانش‌آموزان در هماهنگی بین حرکات پا و بدن دچار مشکل هستند. این عدم هماهنگی می‌تواند منجر به حرکات ناهماهنگ و ناکارآمد در ضربه زدن شود.

۵. **عدم توجه به موقعیت توپ:** برخی از دانش‌آموزان در ارزیابی موقعیت توپ و فاصله آن از خود دچار مشکل هستند. این موضوع می‌تواند به عدم توانایی در تنظیم فاصله و زاویه مناسب برای ضربه‌زدن منجر شود.

۶. **عدم تمرکز و توجه:** در برخی موارد، عدم تمرکز و توجه به جزئیات حرکتی می‌تواند باعث بروز خطاهای مکرر در ضربه‌زدن شود. این مشکل معمولاً در شرایطی که دانش‌آموزان تحت فشار یا در محیط‌های شلوغ قرار دارند، بیشتر مشاهده می‌شود.

این ضعف‌ها نشان‌دهنده آن است که آموزش‌های فعلی در مقطع ابتدایی یا به‌اندازه کافی مؤثر نبوده‌اند یا روش‌های استفاده‌شده متناسب با ویژگی‌های رشدی دانش‌آموزان طراحی نشده‌اند. (Graham et al., ۲۰۰۷)

در این میان، رویکرد بازی‌محور (Game-Based Learning) در آموزش تربیت‌بدنی به‌عنوان روشی نوین و اثربخش معرفی شده است که می‌تواند با ایجاد محیطی جذاب و تعاملی، مشارکت فعال کودکان را افزایش دهد و درک عملی بهتری از مهارت‌ها ارائه دهد. (Light, ۲۰۰۸) پژوهش‌ها نیز تأیید کرده‌اند که استفاده از بازی در فرآیند آموزش نه تنها به تقویت انگیزه یادگیری منجر می‌شود، بلکه بهبود قابل توجهی در اجرای حرکات بنیادی نیز به دنبال دارد. (Pesce et al., ۲۰۱۶; Miller et al., ۲۰۱۷)

در این درس‌پژوهی، ما با طراحی مجموعه‌ای از تمرینات بر پایه بازی، بهره‌گیری از ابزارهای ساده و قابل‌دسترس، تلاش کرده‌ایم تا مهارت ضربه با پا به توپ را به شکلی جذاب و هدفمند به دانش‌آموزان دختر ابتدایی آموزش دهیم. به‌علاوه، به‌منظور ارزیابی علمی اثربخشی این روش، از آزمون‌های استاندارد مهارت حرکتی استفاده شده است تا تغییرات در عملکرد دانش‌آموزان به طور کمی و دقیق سنجیده شود. این روش علاوه بر اینکه