

# بررسی اثربخشی بخش آمادگی جسمانی درس سلامت و تربیت بدنی پایه ششم ابتدایی

ناهید طالبی<sup>۱\*</sup>، علی صمدی<sup>۲</sup> و بهنام محمدپور<sup>۳</sup>

۱. استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شاهد، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)
۲. استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شاهد، تهران، ایران.
۳. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران.

## چکیده

هدف پژوهش، سنجش اثربخشی بخش آمادگی جسمانی درس سلامت و تربیت بدنی پایه ششم ابتدایی بر مبنای حیطه‌های تربیتی بلوم (شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی) در بین دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی شهر ارومیه بود. روش پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون به همراه گروه کنترل و از نوع کاربردی بود. ابزارهای گردآوری داده در حیطه عاطفی و شناختی پرسشنامه‌ی محقق ساخته بود که روایی سازه آن با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی در مطالعه‌ی مقدماتی مورد تأیید قرار گرفت. پایایی ابزار نیز در محاسبه آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد. برای سنجش حیطه‌ی روانی - حرکتی از آزمون ترکیبی و آزمون استاندارد ایفرد برتر، استفاده شد. جامعه‌ی آماری پژوهش کلیه دانش‌آموزان پایه‌ی ششم ابتدایی بودند که از بین آن‌ها ۶۰ نفر به عنوان نمونه‌ی پژوهش انتخاب و در دو گروه؛ آزمایش (۳۰ نفر به شیوه جدید) و گواه (۳۰ نفر به روش سنتی) تفکیک شدند. از آزمون مانوآ برای بررسی تفاوت‌های بین گروهی در حیطه شناختی و عاطفی و نیز از آزمون تی جفتی برای بررسی تغییرات درون‌گروهی حیطه‌ی روانی - حرکتی به علاوه از آزمون تی مستقل برای مقایسه بین گروهی در این حیطه، استفاده شد. نتایج نشان داد مؤلفه‌های حیطه شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه در پس‌آزمون، افزایش معنی‌دار داشتند لذا اجرای برنامه آمادگی جسمانی درس سلامت و تربیت بدنی پایه ششم ابتدایی تأثیر بیشتری نسبت به شیوه‌ی آموزش سنتی، داشته است و لذا می‌تواند به رشد و توسعه متعادل تر و متوازن‌تر دانش‌آموزان در حیطه‌های تربیتی بلوم (شناختی، عاطفی و جسمانی) کمک نماید.

نشریه علمی

## پژوهش‌های آموزش و یادگیری

دوره ۱۴، شماره ۲، پیاپی ۲۶  
پائیز و زمستان ۱۳۹۶  
صص: ۲۷-۳۷

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۱/۰۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۴/۰۴

## مقاله پژوهشی

Journal of

## Training & Learning Researches

Vol. 14, No. 2, Serial 26

Autumn & Winter  
2017-2018

pp.: 27-37

**کلیدواژه‌ها:** اثربخشی، درس سلامت و تربیت بدنی، پایه ششم ابتدایی، حیطه‌های تربیتی بلوم.

\*Email: nahidtalebiir@yahoo.com

## مقدمه

طبقه‌بندی هدف‌های آموزشی در حیطه‌های مختلف یادگیری به تجربه و تخصص فراوان در زمینه آموزش و پرورش نیاز دارد؛ زیرا هدف‌ها از نظر ماهیت و درجه سادگی و پیچیدگی در مقوله‌ها و سطوح مختلفی قرار دارد. طبقه‌بندی‌های مختلفی از هدف‌های آموزشی عرضه شده که معروفترین آنها طبقه‌بندی بلوم<sup>۱</sup> است. در طبقه‌بندی بلوم هدف‌های آموزشی در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی حرکتی قرار می‌گیرد و این نوع طبقه‌بندی به دلیل تأکید بر جنبه‌های خاص هدف‌های مختلف است و نه متمایز کردن آنها به صورت طبقه‌های مطلقاً جدا و نامربوط به هم؛ زیرا در فعالیت‌های آموزشی به هیچ وجه نمی‌توان مرز مشخصی بین سه حیطه یاد شده تعیین کرد [۱]. در فلسفه آموزش و پرورش امروز، تربیت بدنی به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از برنامه درسی در نظر گرفته شده است و فعالیت‌های بدنی ابزاری برای توسعه و رشد هر دانش آموز به شمار می‌رود، از این رو نظر بیشتر پژوهش‌ها بر این واقعیت استوار است که کلاس‌های تربیت بدنی امر ضروری برای دستیابی به اهداف آموزش و پرورش دوره ابتدایی می‌باشند [۲].

برنامه‌های درسی جزء مهم و حساس آموزش و پرورش هستند [۳]. در این میان تربیت بدنی نیز از ابتدایی‌ترین و قدیمی‌ترین برنامه‌های درسی در دوره‌های تحصیلی است که از طریق آموزش فعالیت‌های حرکتی و ورزشی نقش عمده‌ای در تربیت کودکان و نوجوانان پیدا کرده است. برنامه‌های درسی از جمله ابزارهای تربیت اجتماعی دانش آموزان است، از نظر اجتماعی برنامه‌های درسی تربیت بدنی بخشی از تجارب اجتماعی و عاطفی دانش آموزان را تشکیل می‌دهد که به شکل حرکت و بازی در مدارس نمود پیدا می‌کند [۴]. همه افراد و به ویژه دانش آموزان برای انجام امور روزمره خود نیازمند آمادگی جسمانی هستند، و در مقایسه با افرادی که آمادگی مطلوبی ندارند، افراد دارای آمادگی بدنی مطلوب برای انجام یک کار مشخص، انرژی کمتری مصرف خواهند کرد. تغییر این روند و توجه به گسترش سطح فعالیت‌های جسمانی در جامعه به طور عام و به در بین دانش آموزان به طور خاص مستلزم یک کار تیمی و طراحی برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس می‌باشد که عادات بهداشتی کودکان اصلاح شده و با نیازمندی‌های جدید زندگی سازگار شوند. یک برنامه قوی آموزش آمادگی جسمانی در مدارس می‌تواند فرصت پرورش کودکان سالم، قوی و شاداب را در سطح ملی فراهم آورد [۵]. شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان امروزی به دلیل مصرف

غذاهای پرچرب و با قند بالا، زندگی آپارتمان نشینی، کمبود فرصت‌های حرکتی و آلودگی هوا در مقایسه با کودکان گذشته افزایش یافته است و بسیاری از کودکان امروزی دچار فقر حرکتی شده‌اند [۷،۶]. با توجه به شواهد علمی، به احتمال زیاد کودکان چاق در طولانی مدت به بزرگسالان چاق تبدیل شده و در معرض افزایش خطر بیماری‌های ناتوان کننده و مرگ و میر قرار می‌گیرند [۷]. از این رو، فعالیت‌های تربیت بدنی در مدارس می‌تواند به عنوان راهی برای کمک به دانش آموزان برای کسب مهارت، افزایش آمادگی بدنی، دانش و نگرش مثبت در راستای رشد مطلوب، کسب سلامت عمومی و بهبود سبک زندگی و در نتیجه پیشگیری از اختلالات و مشکلات ناشی از کم‌تحرکی کمک کند [۸]. دانش آموزان نیازمند کسب سلامت جسمی و روانی از طریق فراهم آوردن موجبات روابط و تعاملات تربیتی سالم و محتوای مناسب و موثر هستند. همچنین رشد و به بلوغ رسیدن دانش آموزان، باعث تغییرات همه جانبه در آنها می‌گردد و به تبع آن نوعی عدم تعادل در روان و عواطف نوجوان پدیدار می‌شود. بنابراین محتوای آموزشی مناسب برای آنها، محتوایی است که علاوه بر دادن اطلاعات و آگاهی‌های لازم درباره‌ی تغییرات بلوغ، به برقراری تدریجی تعادل روانی و اجتماعی آنها نیز کمک کند [۹، ۱۰].

با توجه به مطالعات انجام شده در این زمینه اهداف مختلفی برای درس تربیت بدنی وجود دارد. کوربین<sup>۲</sup> اهداف آمادگی جسمانی، اهداف اجتماعی - عاطفی، اهداف کسب مهارت‌های حرکتی، اهداف کنترل و تناسب اندام را جزء اهداف کلی درس تربیت بدنی تلقی کرده است [۱۱]. همچنین در آموزش و پرورش ایران اهداف اختصاصی تربیت بدنی براساس حیطه‌های تربیتی در سه حیطه‌ی شناختی (اهداف دانشی، شناختی یا آگاهی و معرفت) حیطه‌ی انفعالی (اهداف نگرشی یا عاطفی - اجتماعی) و حیطه‌ی روانی - حرکتی (اهداف جسمانی و مهارتی) طبقه‌بندی شده است. با وجود تمام این موارد شواهد نشان دهنده این بود که برنامه ریزی مطلوبی در زمینه‌ی هدف‌های کلی درس تربیت بدنی در آموزش و پرورش ایران وجود نداشت [۱۲]. لذا، در نظام آموزشی ایران از سال ۱۳۹۱ و بر اساس سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، برنامه‌ریزی جدیدی برای درس تربیت بدنی انجام شد، هدف این برنامه، بنا به مصوبه شورای عالی آموزش و پرورش در تمام مقاطع تحصیلی فراهم کردن فرصت مغتنمی برای رشد و تکامل متعادل و متوازن ابعاد جسمانی، شناختی و عاطفی دانش آموزان از طریق فعالیت

<sup>1</sup> Bloom<sup>2</sup> Corbin

های ورزشی علاوه بر بهره مند شدن از تناسب اندام، منجر به بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان می شود [۱۹]. در نظام آموزش و پرورش پیشرو، متخصصان تعلیم و تربیت و روانشناسان تربیتی تأکید می کنند که بهتر است روش تدریس قدیمی و معلم محور با روش های تدریس نوین، فعال و فراگیر محور جایگزین گردد. برای آنکه برنامه های درسی بتوانند به طور موثر به وظایف خود عمل کنند، برنامه ریزان درسی، ناگزیرند مداوم بررسی های لازم را انجام دهند [۲۰].

با در نظر گرفتن اهداف درس تربیت بدنی در جهت رشد و توسعه ای همه جانبه دانش آموزان و ارتقاء مهارت ها و توانمندی های آنها، می توان به دقت و حساسیت طراحی این گونه برنامه ها پی برد و لزوم بازبینی و تعدیل آن را مورد توجه قرار داد. در این راستا در سند بنیادین تحول آموزش و پرورش تأکید شده که با طراحی سرفصل ها و محتوای درسی جدید و به روز در حوزه های مختلف درسی از جمله تربیت بدنی، رشد و پیشرفت همه جانبه دانش آموزان افزایش یابد. یکی از برنامه های جدید، برنامه درسی "تربیت بدنی و سلامت" مقطع ششم ابتدایی است که به تازگی طراحی و مصوب شده است. ولی در مورد تحقق اهداف آن در مقایسه با روش سنتی مرسوم و میزان تناسب آن با علائق و ویژگی های این گروه از دانش آموزان اطلاعاتی در دسترس نیست؛ از این رو با توجه به کمبود اطلاعات در این زمینه و نیاز بدیهی به ارزیابی برنامه های درسی برای آگاهی از میزان دستیابی به اهداف این برنامه ها، مطالعه حاضر با هدف ارزشیابی بخش آمادگی جسمانی درس سلامت و تربیت بدنی پایه ششم ابتدایی بر مبنای حیطه های تربیتی بلوم (شناختی، عاطفی و روانی-حرکتی) در دانش آموزان پسر شکل گرفت.

### فرضیه های پژوهش

- ۱- برنامه آمادگی جسمانی درس سلامت و تربیت بدنی بر یادگیری حیطه عاطفی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی موثر است.
- ۲- برنامه آمادگی جسمانی درس سلامت و تربیت بدنی بر یادگیری حیطه شناختی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی موثر است.
- ۳- برنامه آمادگی جسمانی درس سلامت و تربیت بدنی بر یادگیری حیطه روانی - حرکتی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی موثر است.

های حرکتی و بدنی با رعایت استانداردهای تندرستی و موازین اخلاقی است [۱۳]. در نتیجه در سال های اخیر با ابلاغ سند تحول بنیادین، درس تربیت بدنی نیز همگام با سایر دروس دچار تغییراتی شده است، که در این میان در پایه ششم ابتدایی محتوای درس سلامت و تربیت بدنی شامل آمادگی جسمانی، آموزش مقدماتی دو و میدانی و بازی است. سرفصل های بخش آمادگی جسمانی، شامل عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی و اجرا است و سرفصل های بخش تربیت بدنی و سلامت، شامل آشنایی با تأثیر فعالیت جسمانی بر سلامت، آشنایی با اصول تغذیه و بهداشت در ورزش، آسیب های جسمانی در ورزش، روش های مراقبت از فضاها و تجهیزات ورزشی و انواع حرکات در اندام های مختلف است. برنامه های درسی باید با توجه به جمعیت هدف طراحی شده و برای اطمینان از دستیابی به اهدافشان مورد ارزیابی قرار گیرند تا از اتلاف وقت و هزینه جلوگیری شود، لذا پس از اجرای برنامه های آموزشی معمولاً اثربخشی برنامه های اجرا شده مورد بررسی و ارزیابی قرار می گیرد.

برای مثال مجلسی به مقایسه اثربخشی آموزش تربیت بدنی عمومی (۲) به روش متداول و روش آموزش مهارت ورزشی در حیطه های شناختی، عاطفی و مهارتی دانشجویان پرداخت و نتیجه گرفت، اجرای الگوی آموزش مهارت ورزشی در کلاس های تربیت بدنی بیشتر می تواند به اهداف تعلیم و تربیت (شناختی، عاطفی و روانی حرکتی) دست یابد [۱۴]. المبرگ و همکاران<sup>۱</sup> در پژوهش خود به مطالعه تأثیر فعالیت های بدنی بر عملکرد شناختی پرداختند و نتیجه گرفتند که فعالیت های بدنی تأثیر مثبتی بر عملکرد شناختی کودکان دارد [۱۵]. مطالعه علی پور نشان داد که اجرای درس تربیت بدنی به شیوه آموزش مهارت می تواند تأثیر قابل توجهی بر آمادگی جسمانی دانش آموزان در مقایسه با اجرای سنتی کلاس داشته باشد [۱۶]. گور<sup>۲</sup> و همکاران، در پژوهشی بیان کردند که برنامه تربیت بدنی اجرا شده در مدارس مورد مطالعه، اثر مثبتی بر رشد عاطفی دانش آموزان نداشته ولی سیستم عصبی و عضلانی دانش آموزان را توسعه داده است [۱۷]. نتایج پژوهش کوچ<sup>۳</sup> و همکاران نشان داد که کسب و توسعه مهارت های حرکتی کودکان، به فعالیت فیزیکی منظم و معلمین ورزش واجد شرایط بستگی دارد [۱۸]. کوچ<sup>۴</sup> و همکاران در پژوهشی به تأثیر فعالیت حرکتی و تربیت بدنی در سطوح پیشرفت تحصیلی دانش آموزان کلاس پایه ششم پرداختند. نتایج نشان داد که شرکت در فعالیت

<sup>1</sup> Ellemberg et al

<sup>2</sup> Gur et al

<sup>3</sup> Koc et al

<sup>4</sup> Coe et al

## روش پژوهش

مطالعه حاضر از نظر هدف و نتایج جزء پژوهش‌های کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها از نوع نیمه تجربی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون به همراه گروه کنترل است. جامعه‌ی آماری، شامل همه‌ی دانش‌آموزان پسر (۶۴۵۷ نفر) پایه ششم ابتدایی شهر ارومیه بودند. جهت اجرای دقیق طرح پژوهش و نیز برای جلوگیری از ایجاد اختلال در سیستم آموزشی مدارس، با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۶۰ نفر از دانش‌آموزان انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و تجربی قرار گرفتند. برنامه‌ی آموزشی در گروه کنترل به این صورت بود که دانش‌آموزان این گروه به صورت معمول (گرم کردن، گروه‌بندی کلاس، فعالیت دانش‌آموزان در گروه‌های خود) در درس تربیت بدنی فعالیت داشتند و گروه تجربی نیز بر اساس برنامه‌ی درسی مصوب پایه ششم ابتدایی که در کتاب راهنمای معلم برای آن الگوهایی ارائه شده است در درس تربیت بدنی شرکت داشتند [۴].

ابزارهای پژوهش دو نوع بوده است. جهت دستیابی به اهداف پژوهش در حیطه‌های شناختی و عاطفی، از پرسشنامه‌ی محقق ساخته (براساس کتاب درس تربیت بدنی و سلامت راهنمای معلم) استفاده شد، که دارای ۲۴ سؤال در شش مولفه‌ی حیطه‌ی شناختی شامل (دانش، درک، کاربرد، تجزیه تحلیل، ترکیب و ارزیابی) و ۱۹ سؤال در پنج مولفه‌ی حیطه عاطفی شامل (دریافت و توجه، پاسخ‌دهی، ارزش‌گذاری، سازماندهی و درون‌سازی ارزش) در مقیاس پنج امتیازی لیکرت بود، که پایایی آن در یک مطالعه مقدماتی با آلفای کرونباخ معادل ۰/۹۵ مورد تأیید قرار گرفت. به منظور بررسی روایی صوری و محتوایی پرسشنامه، پرسش‌نامه در اختیار ۱۵ نفر از متخصصان تربیت بدنی و علوم تربیتی قرار گرفت و روایی صوری و محتوایی آن تأیید شد. جهت تعیین روایی سازه ابزار، از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی استفاده شد. تحلیل عاملی اکتشافی با استفاده از روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی<sup>۱</sup> انجام گرفت. همچنین برای

پی‌بردن به اینکه آیا ماتریس همبستگی بین گویه‌های عاطفی و شناختی از تناسب کافی برای تحلیل عاملی برخوردار است یا نه از «اندازه کفایت نمونه‌گیری<sup>۲</sup>»، برای تعیین همبستگی بین متغیرها از «آزمون کرویت بارتلت» استفاده شد. که میزان بدست آمده برای هر کدام به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۱ و آزمون کای اسکور به ترتیب:  $p < 0/00$ ،  $df = 210$ ،  $df = 1124/618$  (خی‌دو<sup>۳</sup>) و  $p < 0/00$ ،  $df = 276$ ،  $df = 1240/34$  (خی‌دو) بود و نشان داد که ماتریس همبستگی تشکیل شده از گویه‌های پرسشنامه برای تحلیل عاملی مناسب است. نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی با معیار استخراج عامل‌ها با ارزش ویژه ۴ بیشتر از یک نشان داد که ۲۰ گویه برای هر یک از حیطه‌ها، هرکدام حداقل روی یک عامل با ارزش ویژه، بیشتر از یک قرار گرفته‌اند و عامل‌های استخراج شده در مجموع ۵۰/۸۵ و ۵۰/۸۴ درصد از واریانس داده‌ها را تبیین می‌نمایند. در ادامه مجدداً تحلیل مؤلفه‌های اصلی اجرا، و این بار از چرخش متعامد به روش واریماکس<sup>۵</sup> و نرمال کردن به روش کیزر<sup>۶</sup> با ضریب  $k = 0/4$  (حداقل همبستگی قابل قبول برای قرار گرفتن یک گویه در عامل مربوطه) اجرا گردید.

برای ارزیابی الگوی تحلیل عاملی تأییدی از شاخص برازش تطبیقی<sup>۷</sup>، شاخص نیکویی برازش<sup>۸</sup>، شاخص نیکویی برازش<sup>۹</sup> اصلاح شده، "آر. ام. اس. ای. ای." و "آر. ام. آر"<sup>۱۱</sup> درجه آزادی برابر ۲ استفاده شد. شاخص‌های استخراج شده از مدل برای تحلیل عاملی تأییدی در جدول ۱ و شکل های ۱ و ۲ نشان می‌دهد که معرف‌های انتخاب شده برای سنجش عوامل فوق، از اعتبار لازم برخوردار است و به خوبی می‌توانند سازه حیطه عاطفی و شناختی را بسنجند.

<sup>1</sup> Principal components analysis

<sup>2</sup> Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) measure

<sup>3</sup> chi-square

<sup>4</sup> Eigenvalue

<sup>5</sup> Varimax rotation

<sup>6</sup> Keizer

<sup>7</sup> Comparative Fit Index (CFI)

<sup>8</sup> Goodness of Fit Index (GFI)

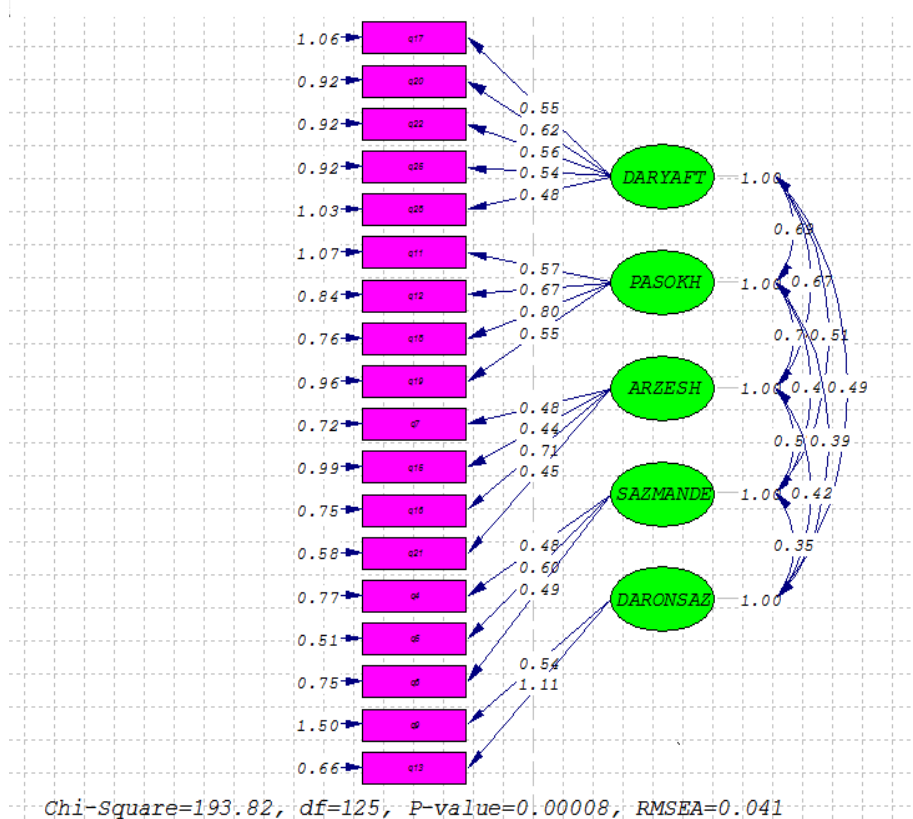
<sup>9</sup> Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)

<sup>10</sup> Root Mean Squares of Error Approximation (RMSEA)

<sup>11</sup> Root Mean Residual (RMR)

جدول ۱. خروجی لیزرل برای نشان دادن برازش مدل

مؤلفه	حیطه عاطفی	حیطه شناختی
Chi-Square	۱۹۳/۸۲	۲۹۲/۷۳
Df	۱۲۵	۱۷۴
Chi-Square/ df	۱/۵۵	۱/۶۸
RMSEA	۰/۰۴۱	۰/۰۴۶
GFI	۰/۹۴	۰/۹۲
AGFI	۰/۹۱	۰/۹۰
CFI	۰/۹۶	۰/۹۴
NFI	۰/۹۰	۰/۸۶
RMR	۰/۶۰	۰/۰۶۸



شکل ۱. نمودار مدل برازش حیطه عاطفی

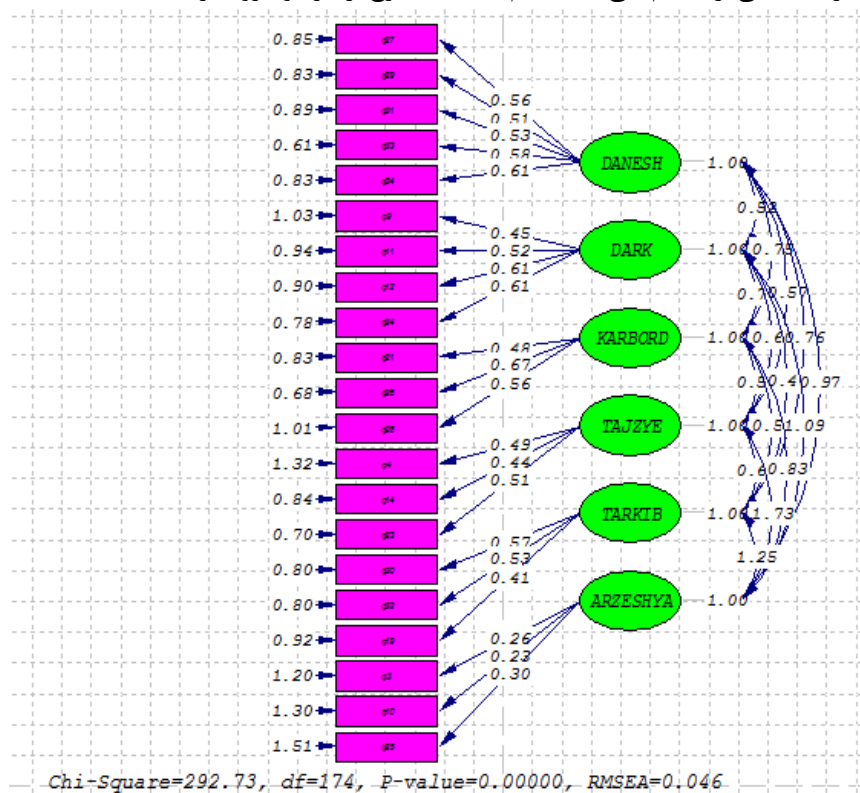
روزانه جهت اجرای پروتکل پژوهش انجام گرفت. گام دوم کنترل متغیرهای مداخله‌گر بود که مشخص شود آیا دانش آموزان فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه دارند یا خیر، که با تهیه چک لیست کنترل شد. گام سوم، انجام پیش‌آزمون بود که قبل از اجرای پروتکل پژوهش صورت گرفت و دانش آموزان هر دو گروه تجربی و کنترل ابتدا پرسشنامه‌ی حیطه‌های شناختی و عاطفی را تکمیل نموده و سپس برای ارزشیابی حیطه‌ی روانی حرکتی، آزمون ورزشی ترکیبی و آزمون ایفرد استاندارد را انجام دادند. گام چهارم اجرای برنامه‌ی اصلی پژوهش بود که به مدت ۱۲ هفته گروه تجربی پس از گرم کردن برنامه آمادگی جسمانی درس سلامت و

از سوی دیگر برای بررسی عملکرد در حیطه‌ی روانی - حرکتی، از آزمون ورزشی ترکیبی (مصوب آموزش و پرورش برای دانش آموزان پایه ششم ابتدایی) و آزمون استاندارد ایفرد شامل پنج ماده: دوی ۵۴۰ متر، انعطاف پذیری، درازو نشست، بارفیکس اصلاح شده و ترکیب بدن (سنجش چربی زیر پوستی) استفاده شد.

پژوهش در پنج گام صورت گرفت. گام اول تهیه و تنظیم طرح درس ۱۲ هفته‌ای بود که (پس از اخذ مجوز از آموزش و پرورش ناحیه دو ارومیه) و با توجه به محتوای مصوب آموزش و پرورش برای درس سلامت و تربیت بدنی پایه ششم برای یک نیم سال تحصیلی طراحی شد و همچنین طرح درس

پنجم، انجام پس آزمون یا آزمون نهایی بود که پس از اتمام طرح از هر دو گروه گرفته شد.

تربیت بدنی را اجرا کردند و گروه کنترل نیز برنامه‌های معمول و سنتی درس تربیت بدنی را انجام می‌دادند. گام



شکل ۲. نمودار مدل برازش حیطة شناختی

جدول ۲. جدول توصیفی آزمودنی‌های پژوهش

گروه	میانگین قد	میانگین وزن	میانگین BMI
گروه تجربی	۱۵۱cm±۲۴Cm	۴۲/۶۱kg±۳/۲۵kg	۲۳/۶±۲/۶
گروه کنترل	۱۴۹cm±۲۱Cm	۴۴/۱۸kg±۳/۶۵Kg	۲۱/۵±۱/۲

**فرضیه اول:** برنامه آمادگی جسمانی درس سلامت و تربیت بدنی بر یادگیری در حیطة عاطفی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی موثر است.

نتایج آزمون مانوا در پیش آزمون برای بررسی حیطة عاطفی نشان داد که تفاوت معناداری به لحاظ میزان یادگیری در حیطة عاطفی بین گروه تجربی و کنترل وجود نداشت (جدول ۳).

لازم به ذکر است که پیش شرط‌های آزمون مانوا که شامل همگنی واریانس‌ها و همگنی کوواریانس‌ها می‌باشد به ترتیب با استفاده از آزمون لون ( $p = 0/286$ ) و باکس

از آمار توصیفی برای توصیف متغیرهای پژوهش، از آزمون کلموگروف اسمیرنوف<sup>۱</sup> جهت تعیین نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون t مستقل برای بررسی همگن بودن گروه‌ها در پیش آزمون، از آزمون مانوا<sup>۲</sup> (تجزیه واریانس چندگانه) برای بررسی تفاوت‌های بین گروهی در پیش آزمون و پس آزمون (در حیطة شناختی و عاطفی) و از آزمون t جفتی برای بررسی تغییرات پیش آزمون به پس آزمون در حیطة روانی-حرکتی و در ادامه از آزمون t مستقل برای مقایسه بین گروهی استفاده شد (سطح معناداری  $p \leq 0/05$ ). همچنین برای بررسی روایی سازه پرسش نامه روش تحلیل عاملی تاییدی و اکتشافی مورد استفاده قرار گرفت.

### یافته ها

نتایج توصیفی پژوهش (جدول ۲) نشان داد که میانگین قد و وزن دانش‌آموزان گروه تجربی به ترتیب (۱/۵۱cm±۲۴Cm) و (۴۲/۶۱kg±۳/۲۵kg) و گروه کنترل (۱/۴۹cm±۲۱Cm) و (۴۴/۱۸kg±۳/۶۵Kg) بود.

<sup>1</sup> Kolmogorov Smirnov Test

<sup>2</sup> Manova

( $p=0/121$ ) بررسی شد.

وجود تفاوت معنادار در دو عامل یادگیری شناختی در مرحله پیش آزمون، داده‌های پیش آزمون از پس آزمون کم شد و از آزمون مانوا و در ادامه آزمون t برای مقایسه بین گروهی عامل‌ها با استفاده از این داده‌ها که خالص تغییرات از پیش آزمون به پس آزمون می‌باشند، انجام گرفت (جدول ۶ و ۷). همچنین، پیش شرط‌های آزمون مانوا که شامل همگنی واریانس‌ها و همگنی کوواریانس می‌باشد به ترتیب با استفاده از آزمون لون ( $p=0/346$ ) و باکس ( $p=0/193$ ) بررسی شد.

جدول ۶. نتایج آزمون مانوا برای مقایسه بین گروهی یادگیری آزمودنی‌ها در حیطه شناختی

Sig	F	Value	آزمون
0/001	8/520	0/504	Wilks' Lambda

جدول ۷. نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه بین گروهی عامل‌های حیطه یادگیری شناختی

متغیر	آزمون لون		آزمون t مستقل	
	Sig	F	df	مقدار t
دانش	0/183	1/818	57	3/826
درک	0/200	1/680	50/160	1/951
کاربرد	0/114	2/580	45/405	1/984
تجزیه	0/842	0/40	57	3/284
ترکیب	0/489	0/456	57	3/290
ارزشیابی	0/008	7/638	45/639	4/660

مقایسه خالص تغییرات بین گروه‌ها نشان داد که در کل تفاوت معناداری به لحاظ یادگیری شناختی بین گروه‌ها وجود داشته است. همچنین، با استفاده از آزمون t مستقل و مقایسه بین گروهی عامل‌ها مشخص شد که در بیشتر اجزای یادگیری شناختی (دانش، تجربه، ترکیب، ارزشیابی) بین گروه‌ها تفاوت معناداری وجود دارد، ولی در دو عامل درک و کاربرد تفاوت معناداری مشاهده نشد. لذا می‌توان نتیجه گرفت که برنامه آموزشی آمادگی جسمانی و سلامت - تربیت بدنی بر یادگیری در حیطه‌ی شناختی دانش آموزان موثر بوده است.

**فرضیه سوم:** برنامه آمادگی جسمانی درس سلامت و تربیت بدنی بر یادگیری در حیطه روانی - حرکتی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی موثر است.

برای ارزشیابی برنامه آموزشی در حیطه روانی حرکتی از آزمون ورزشی ترکیبی و آزمون ایفرد استفاده شد که نتایج هر یک به صورت مجزا به ترتیب در جدول ۸ و ۹ ارائه شده است. در مورد آزمون ورزشی ترکیبی، برای بررسی تغییرات درون گروهی در دو گروه تجربی و کنترل از آزمون t جفتی و برای مقایسه بین گروهی در پیش آزمون و پس آزمون از آزمون t مستقل استفاده شد. و برای مقایسه درون گروهی

جدول ۳. نتایج آزمون مانوا برای مقایسه بین گروهی یادگیری در حیطه عاطفی (پیش آزمون)

Sig	F	Value	آزمون
0/954	0/217	0/980	Wilks' Lambda

با وجود این، نتایج آزمون مانوا در پس آزمون نشان داد که در کل تفاوت معناداری به لحاظ یادگیری در حیطه عاطفی بین گروه تجربی و کنترل وجود داشت (جدول ۴).

جدول ۴. نتایج آزمون مانوا برای مقایسه بین گروهی در حیطه عاطفی (پس آزمون)

Sig	F	Value	آزمون
0/001	19/924	0/347	Wilks' Lambda

در ادامه برای بررسی جداگانه متغیرهای وابسته و مقایسه بین گروهی با توجه به معنادار بودن آزمون مانوا از آزمون t مستقل استفاده شد (جدول ۵).

جدول ۵. نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه بین گروهی عامل‌ها در پس آزمون

متغیر	آزمون لون		آزمون t مستقل	
	Sig	F	Df	مقدار t
دریافت	0/250	1/352	57	7/180
پاسخ	0/005	8/498	50/160	5/886
ارزش‌گذاری	0/010	7/052	45/405	8/061
سازماندهی	0/001	0/979	57	5/445
درون‌سازی	0/075	3/293	57	4/444

یافته‌ها نشان داد در پیش آزمون تفاوت معناداری به لحاظ یادگیری عاطفی بین گروه‌ها وجود ندارد، ولی در پس آزمون تفاوت معنادار مشاهده شد. همچنین، با استفاده از آزمون t مستقل و مقایسه بین گروهی عامل‌ها (جدول ۵) مشخص شد که در کلیه‌ی عامل‌های حیطه‌ی عاطفی (دریافت، پاسخ، ارزش‌گذاری، سازمان‌دهی، درون‌سازی) بین گروه‌ها تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که برنامه آموزشی آمادگی جسمانی و سلامت - تربیت بدنی بر یادگیری در حیطه‌ی عاطفی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی تاثیرگذار بوده است.

**فرضیه دوم:** برنامه آمادگی جسمانی درس سلامت و تربیت بدنی بر یادگیری در حیطه شناختی دانش آموزان پسر پایه ششم ابتدایی موثر است. در بررسی یافته‌های مربوط به حیطه شناختی با توجه به

سلامت و تربیت بدنی بر اساس برنامه درسی ملی در حیطه‌های تربیتی اطلاعات دقیق‌تری در مورد اثربخشی این دروس فراهم می‌کند، این در حالی است که اکثر مطالعات انجام شده در مورد توصیف وضعیت فضاهای آموزشی، امکانات یا دیدگاه معلمان و مدیران و دانش‌آموزان نسبت به این دروس و به طور کلی طرح مسائل و مشکلات اجرایی برنامه‌های درسی است و راجع به اثربخشی و میزان دستیابی به اهداف این برنامه‌ها مطالعه کمتری صورت گرفته است. نتایج این مطالعه نشان داد در مقایسه با شیوه سنتی مرسوم، اجرای بخش آمادگی جسمانی و سلامت تربیت بدنی بر یادگیری در حیطه عاطفی و مؤلفه‌های مربوط یعنی دریافت، پاسخ، ارزش‌گذاری، سازماندهی و درونی‌سازی در دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی تاثیر مثبت معناداری داشته است و در حقیقت اجرای این برنامه توانسته است باعث رشد و افزایش آگاهی و یادگیری دانش‌آموزان در حیطه عاطفی شود. اثربخشی حیطه عاطفی موجب رشد و تکامل دانش‌آموزان می‌تواند در ویژگی‌هایی مانند راستگویی، عدالت، تواضع، درستکاری، احترام به دیگران و پایبندی به مقررات، و کارایی اجتماعی شود. رشد عاطفی صرفاً به تغییر نگرش شاگردان محدود نمی‌شود، بلکه آنها تغییرات عاطفی و اجتماعی در رفتار حرکتی و ورزشی خود هم نشان می‌دهند. با توجه به نتایج بدست آمده از پژوهش حاضر در حیطه عاطفی با نتایج مطالعات مجلسی [۱۴]، کو و همکاران [۲۰] همسو می‌باشد. همچنین با نتایج پژوهش گور و همکاران [۱۸] غیر همسو می‌باشد. شاید یکی از دلایل اثرگذاری این برنامه مد نظر قرار دادن نکات قابل توجه در آموزش آمادگی جسمانی پایه ششم باشد که به صورت مکتوب و کامل و با استفاده از مبانی علمی تربیت بدنی و فیزیولوژی ورزشی از آمادگی جسمانی تحت قالب آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی و آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت، به صورت راهنما در اختیار معلم ورزش قرار داده شده است. از دلایل دیگر اثر بخش بودن این حیطه می‌توان از اجرا شدن برنامه آمادگی جسمانی به صورت ایستگاهی نام برد که فعالیت‌های جسمانی را از حالت خشکی و خسته‌کنندگی خارج کرده و از دل زدگی دانش‌آموزان جلوگیری می‌کند. شاید یکی از دلایل دیگر این باشد که، بازی‌ها محل مناسبی برای توسعه خود پنداری و اعتماد به نفس دانش‌آموزان هستند و کلاس‌های تربیت‌بدنی برای شکل دهی تصویر ذهنی مناسب از خود بسیار تعیین‌کننده هستند. احتمالاً اجرای برنامه آمادگی جسمانی برنامه سلامت و تربیت بدنی به صورت بازی هم توانسته است موجب افزایش یادگیری در حیطه عاطفی شود چرا که وقتی دانش‌آموزی حین بازی گروهی به دلیل کوتاهی

ماده‌های گوناگون آزمون ایفرد از آزمون t جفتی استفاده شد، به علاوه برای مقایسه بین گروهی، پیش‌آزمون از پس‌آزمون کم شد و خالص تغییرات از پیش‌آزمون به پس‌آزمون بین دو گروه مورد مقایسه قرار گرفت.

جدول ۸. مقایسه بین گروهی عملکرد آزمودنی‌های دو گروه در آزمون ورزشی ترکیبی (حیطه روانی - حرکتی) در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	آزمون	آزمون لون			آزمون t مستقل	
		مرحله	F	Sig	df	مقدار t
عملکرد در آزمون ورزشی ترکیبی	پیش‌آزمون	۰/۰۳۶	۰/۸۵۰	۵۷	-۰/۴۰۳	۰/۶۸۸
	پس‌آزمون	۱/۳۱۹	۰/۲۵۶	۵۷	-۲/۸۶۳	۰/۰۰۶

نتایج آزمون t مستقل برای بررسی تفاوت‌های بین گروهی نشان داد در پیش‌آزمون تفاوت معناداری بین گروه‌ها وجود ندارد، اما در پس‌آزمون تفاوت معناداری بین دو گروه وجود داشت و عملکرد در آزمون ورزشی گروه تجربی بهتر از گروه کنترل بود (جدول ۹).

جدول ۹. مقایسه بین گروهی عملکرد آزمودنی‌ها در مجموعه آزمون ایفرد (حیطه روانی - حرکتی)

متغیر	آزمون	آزمون لون			آزمون t مستقل	
		F	Sig	df	مقدار t	Sig
دوی ۵۴۰ متر	۹/۲۰۰	۰/۰۰۴	۴۷/۰۸	۴۷	-۲/۵۱۹	۰/۰۱۵
انعطاف پذیری	۰/۱۷۳	۰/۶۷۹	۵۷	۵۷	۳/۴۸۶	۰/۰۰۱
درازونشست	۲/۷۱۳	۰/۱۰۵	۵۷	۵۷	۳/۹۵۰	۰/۰۰۰
بارفیکس اصلاح شده	۰/۷۳۳	۰/۳۸۳	۵۷	۵۷	۴/۱۸۴	۰/۰۰۰
درصد چربی	۰/۷۴۰	۰/۳۹۳	۵۷	۵۷	-۰/۸۷۳	۰/۳۸۷

نتایج جدول ۹ مقایسه بین گروهی خالص تغییرات (از پیش‌آزمون به پس‌آزمون) با استفاده از آزمون t مستقل را نشان می‌دهد، غیر از درصد چربی در ماده‌های گوناگون آزمون ایفرد، تفاوت معناداری بین گروه‌ها وجود داشت و غیر از درصد چربی رکورد آزمودنی‌های گروه تجربی در ماده‌های گوناگون مجموعه آزمون ایفرد در حد معناداری بهتر از گروه کنترل بود. لذا می‌توان نتیجه‌گیری کرد در کل برنامه آموزشی آمادگی جسمانی و سلامت تربیت بدنی بر عملکرد حیطه روانی - حرکتی دانش‌آموزان پسر پایه ششم ابتدایی اثر بخش بوده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس باید به عنوان یک قسمت اساسی برنامه کامل درسی مدرسه مورد توجه قرار گیرد. بررسی منظم میزان تغییرات ایجاد شده، در درس



اهداف و با الهام از نیازها تنظیم شده است و چون در هردو محور عمده جسمی و روانی سازماندهی شده است، توانسته است مورد توجه دانش آموزان قرار گرفته و موجب ارتقا کارایی، اثربخشی و بهره وری برنامه گردد. از دلایل دیگر اثربخش بودن این برنامه، می‌توان به زمان‌بندی صحیح اجرای برنامه اشاره نمود که به تعداد جلسات آموزشی در طول سال تحصیلی طراحی و به صورت طرح درس اجرا شده است در حالیکه در شیوه آموزش سنتی ورزش مدارس، برنامه طبق سلیقه و علاقه معلم ورزش می‌باشد. همچنین یافته‌ها نشان داد، تفاوت بین گروه تجربی و کنترل، در حیطه روانی حرکتی نیز معنادار بوده و گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل (شیوه سنتی) بهبود بیش‌تری در مولفه‌های مختلف حیطه روانی- حرکتی داشته است و با نتایج مجلسی [۱۴] که نشان داد اجرای کلاس درس تربیت بدنی با استفاده از آموزش مهارت در مقابل روش متداول بر حیطه‌های یادگیری تأثیر مثبت و مستقیمی دارد همسو و همخوانی دارد. احتمالاً علت اثربخش بودن حیطه روانی حرکتی را بتوان به متناسب بودن بخش فعالیت‌های آمادگی جسمانی با وضعیت بدنی دانش آموزان پایه ششم مرتبط دانست، که برنامه‌ریزی، طبق ویژگی‌ها و نیازهای دانش آموزان ۱۱ و ۱۲ ساله بوده و موارد مربوط به آغاز دوران بلوغ، رشد پاها به مدت کوتاهی سریع تر از اندام فوقانی، افزایش وزن، افزایش سلول‌های خون و تعداد هموگلوبین، افزایش عملکرد قلب و تنفس و تأثیرگذاری بیشتر فعالیت‌های ورزشی در کسب و ارتقای آمادگی جسمانی مد نظر قرار گرفته است. و در نهایت موجبات بهبود و توسعه استقامت قلبی، تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت، چابکی، هماهنگی و تعادل در گروه تجربی شده است که با نتایج مطالعه علی‌پور [۱۶] همخوانی دارد. وی در مطالعه خود به این نتیجه رسید که اجرای درس تربیت بدنی همراه با آموزش طناب برای دانش آموزان بر آمادگی جسمانی و حرکتی آنها تأثیر مثبت و معنی داری دارد. به طور کلی می‌توان نتیجه‌گیری کرد که در مقایسه با شیوه سنتی کلاس تربیت‌بدنی، اجرای بخش آمادگی جسمانی، برنامه سلامت و تربیت بدنی پایه ششم ابتدایی در مجموع اثربخشی بهتری بر مبنای حیطه‌های تربیتی بلوم (شناختی، عاطفی و روانی- حرکتی) داشته است. در مورد عدم تغییر درصد چربی بدن می‌توان گفت احتمالاً این حجم فعالیت محرک کافی برای تغییرات در درصد چربی بدن نبوده است و برای ایجاد تغییرات در درصد چربی بدنی نیاز به تعداد جلسات تمرین و مدت زمان طولانی‌تری است.

در نهایت با توجه به اهمیت درس تربیت بدنی در رشد و توسعه جسمی و ذهنی دانش آموزان توصیه می‌شود که با

در انجام مسئولیت خود طرد می‌شود، و تعامل بین معلم و دانش آموز و علت‌یابی عدم موفقیت، در نهایت موجب درک مفهوم مسئولیت پذیری در کودک خواهد شد و برنامه‌ی نظام‌مند و دارای الگو می‌تواند چنین تجربیاتی را برای دانش آموزان فراهم کند.

یافته‌های این پژوهش نشان داد به طور کلی بین دو گروه تجربی در اکثر مؤلفه‌های مرتبط با حیطه شناختی (دانش، تجزیه، ترکیب و ارزشیابی) تفاوت معناداری وجود داشت. لذا می‌توان بیان کرد که برنامه‌ی آموزشی آمادگی جسمانی و سلامت تربیت بدنی یادگیری در حیطه شناختی دانش آموزان پسر پایه ششم اثربخش بوده است که نتایج این تحقیق، با نتایج مجلسی [۱۴]، گور و همکاران [۱۷]، کو و همکاران [۱۹]، المبرگ و همکاران [۱۵] و کوچ [۱۸] همسو بوده است. تکامل شناختی نیز بخشی از فرآیند تربیتی دانش آموز در برنامه‌های تربیت‌بدنی است. قوه‌ی تفکر و هوش فرد در جریان فعالیت جسمانی به کار گرفته می‌شود. کسب دانش مربوط به تندرستی، بهداشت ورزشی، اهمیت تمرین، ضرورت رعایت رژیم غذایی متعادل به فعالیت‌ها روندی هوشمند می‌بخشد و همگی در حیطه شناختی قرار دارند. از نظر پژوهشگران از دلایل اثربخش بودن حیطه شناختی این برنامه می‌توان به هدف چینی مناسب این برنامه و توجه ویژه به گسترش دانش علم تربیت بدنی و ورزش در برنامه آمادگی جسمانی دانست که دانش آموزان حین انجام فعالیت ورزشی با مفاهیم نظری نیز آشنا شده و از آن بهره می‌جویند. مفاهیمی مانند چاقی، اضافه وزن و بیماری‌های مرتبط به آن که شامل بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، آپنه در خواب و... شده که علاوه بر تهدید سلامت عمومی هزینه‌های درمانی گزافی هم به جامعه تحمیل می‌کنند. آشنایی و شناخت طرز صحیح وضعیت‌بدنی در هنگام نشستن، ایستادن، راه رفتن و دویدن و آگاهی از محدودیت‌ها و قابلیت‌های بدنی خود همگی موجب شادی و نشاط شده و دانش آموزان از کلاس ورزش لذت می‌برند و در نتیجه کلاس جذاب شده و برنامه مفید و اثربخش جلوه می‌کند. همچنین آشنایی با اطلاعات مربوط به بهداشت و تغذیه ورزشی و نیز رعایت موارد ایمنی در کلاس (آسیب‌های جسمانی و حرکات ممنوعه) همگی می‌تواند از دلایل اثر بخش بودن حیطه شناختی باشد.

تحقیقات نشان داده که دستیابی به هدف‌های معنی دار یا ارزشمند به برنامه‌ای منظم و کامل نیاز دارد که محتوای آن در برگزیده اهداف تربیتی آموزش و پرورش باشد. در این پژوهش احتمالاً یکی از دلایل اثر بخش بودن این حیطه هماهنگ بودن محتوای فعالیت جسمانی با نیازها و ویژگی‌های سنی دانش آموزان پایه ششم می‌باشد. که به فراخور

8- D'Hondt, Eva. Lenoir, Matthieu. Deforche, Benedicte. De Bourdeaudhuij, Ilse. (2009). Relationship between motor skill and body mass index in 5-to 10-year-old children. Adapted Physical Activity Quarterly.vol 26. 21-37.

9- Castelli, Darla. Hillman, Charles H. Buck, Sarah M. Erwin, Heather E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students. Journal of Sport and Exercise Psychology. Vol. 129. 239.

۱۰- ملکی، حسن (۱۳۸۰). مبانی برنامه ریزی درسی آموزش متوسطه (راهنمای عمل). تهران: انتشارات سمت.

11- Corbin, Charles. (2002). Physical Activity for Everyone: What Every Physical Educator Should Know about Promoting Lifelong Physical Activity. Journal of teaching in physical education. Vol. 21. 128-44.

۱۲- افضل پور، محمد. محمد. زرنگ، محمود. خوشبختی، جعفر. (۱۳۸۶). ارزشیابی وضعیت اجرای درس تربیت بدنی در پایه های اول و دوم مدارس ابتدایی خراسان جنوبی. نشریه پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۱۶.

۱۳- وزارت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران (۱۳۹۱). سند تحول بنیادین نظام آموزش و پرورش. تهران. ایران.

۱۴- مجلسی، مهدی (۱۳۸۴). مقایسه اثربخشی آموزش تربیت بدنی ۲ به روش متداول و وروش آموزش ورزشی برای دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی همدان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.

15- Ellemberg, Dave. St-Louis-Deschenes, Mathilde. (2010). The effect of acute physical exercise on cognitive function during development. Psychology of Sport and Exercise. vol11. 122-126.

۱۶- علی پور، امین (۱۳۹۳). تاثیر برنامه آموزشی تناورز بر آمادگی جسمانی و حرکتی دانش آموزان پایه چهارم ابتدایی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز.

17- Gür, Ercan. Dana, Amir. Rezaee shirazi, Reza, Tarasi, Zabiollah. Esmaili, Leili. (2011). A Description and Comparison of the Level of Achievement of Physical Education Goals among Male High School Students. International Journal of Sport Studies.1 (2), 49-55.

18- Koç, Hürmüz. Tekin, Ali. Aykora, Emre. (2012). Impact of Physical Education Classes on Selected Motor Skills of Children. Middle-East Journal of Scientific Research. vol. 11. 386-390.

19- Coe, Dawn P. Pivarnik, James. Womack, Christopher J. Reeves, Mathew J. Malina, Robert M. 2006. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. Medicine and Science in Sports and Exercise.vol38. 1515.

اجرای الگوی مصوب آموزش و پرورش به افزایش یادگیری دانش آموزان بر اساس اهداف درس تربیت بدنی کمک شود. از سوی دیگر با توجه به نتایج بدست آمده از پژوهش مبنی بر اینکه انجام تمرینات آمادگی جسمانی به صورت بازی باعث افزایش اثربخشی و کارایی می شود، بنابراین پیشنهاد می شود برنامه ها در قالب بازی ها و متناسب با زمان و تعداد کلاس های درس تربیت بدنی در طول هفته دانش آموزان مقطع ابتدایی طراحی شود و برای اجرای بهینه این برنامه در تمامی مدارس از معلمان و متخصصین تربیت بدنی استفاده شود، همچنین مسئولان و کارشناسان ادارات تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، با گذاشتن دوره هایی به صورت ضمن خدمت آموزش های لازم و یافته های جدید را به طور منظم به معلمان ورزش مدارس انتقال دهند. و برنامه ریزان و طراحان الگوهای برنامه تربیت بدنی مدارس، در هنگام تدوین برنامه درسی جدید برای دانش آموزان به وضعیت فضای فیزیکی مدارس و نیز وضعیت جغرافیایی کشور توجه داشته باشند، به طوری که در برخی از مناطق کشور ممکن است، در برخی از فصول امکان اجرای اینگونه برنامه های درسی وجود نداشته باشد.

#### منابع

1- Bloom B. S. (1956). Taxonomy of Educational Objectives, Handbook I: The Cognitive Domain. New York: David McKay Co Inc.

۲- عجم، علی اکبر؛ سعیدی رضوانی، محمود (۱۳۹۲). چالش در اهداف تربیت دینی (شناخت، عاطفه و عملکرد)، پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، سال بیستم، شماره ۱۷، صص ۴-۷۰.

۳- دهقانی، مرضیه. خندقی، مقصود امین (۱۳۹۳). گذر از رویکرد دیسیپلینی به اجتماعی در برنامه درسی تعلیمات اجتماعی دوره راهنمایی (تحلیل وضعیت موجود و مطلوب ار دید دبیران). دو فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش های آموزش و یادگیری، سال بیست و یکم، دوره جدید، شماره ۵.

4- Oncu, Erman. (2013). The Psychometric Properties of the Physical Education Lesson Attitude Scale for Pre-service Classroom Teachers. Australian Journal of Teacher Education. Volume. 3, 8.7.

۵- آزمون، جواد. اردستانی، عباس و همکاران (۱۳۹۲). درس سلامت و تربیت بدنی ششم دبستان کتاب معلم (راهنمای تدریس). تهران: انتشارات اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی.

۶- گایینی، عباسعلی. رجبی، حمید (۱۳۸۸). آمادگی جسمانی تهران، انتشارات سمت. چاپ یازدهم.

7- Daniels, Stephen R. (2006). The consequences of childhood overweight and obesity. The future of children .vol. 16. 47-67.

۲۰- میرعارفین، فاطمه سادات. ( ۱۳۸۹). نقد و ارزیابی محتوای کتاب درسی معارف اسلامی ( دین و زندگی) دوره پیش دانشگاهی از دید صاحب نظران و دبیران. دو فصلنامه پژوهش های آموزش و یادگیری ( دانشور سابق). دوره ۱ شماره ۴۲.