جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الدراسات العليا / الماجستير

٢٠٢٥-٢٠٢٦

التدريس الفعال في التربية البدنية

اعداد

أ.د نجلاء عباس الزهيري

مفهوم التدريس الفعال :-

التدريس الفعال في التربية البدنية يعد من الركائز الأساسية لنجاح العملية التعليمية في المجال الرياضي، إذ يسعى إلى تنمية القدرات البدنية، والمهارية، والمعرفية، والاجتماعية للمتعلمين من خلال بيئة تعليمية آمنة ومحفزة، وباستراتيجيات مدروسة تراعي الفروق الفردية وتضمن مشاركة جميع الطلبة. حيث يعتبر التدريس الفعال في التربية البدنية عملية ديناميكية تتجاوز مجرد إعطاء الأوامر أو الصافرة فهو مزيج من العلم والفن يهدف إلى إحداث تغيير مقصود وإيجابي في سلوك الطالب (حركياً، ومعرفياً، ووجدانياً) كما انه عملية منظمة تجمع بين التخطيط الدقيق، والتنفيذ المرن، لتحقيق أهداف تعليمية قابلة للقياس عبر أنشطة عملية وتغذية راجعة فعّالة إذ يعكس قدرة المعلم على تنظيم بيئة التعلم وتوظيف الموارد والوقت والأنشطة والأساليب التربوية لتحقيق أهداف التعلم بكفاءة وفاعلية. ولا يقتصر التدريس الفعال على نقل المعرفة، بل يتضمن تحفيز الطلاب، وتنمية مهاراتهم، وتعزيز قدراتهم على التفكير النقدي وحل المشكلات.اذن هو عملية تعليمية منظمة، يقوم فيها المعلم بتخطيط وتنفيذ وتقويم أنشطة التعلم، بما يحقق أهدافاً تعليمية محددة، ويحدث تغييرات إيجابية في معارف ومهارات واتجاهات المتعلمين، من خلال بيئة تعليمية تفاعلية ومحفزة

الأساس الفلسفي للتدريس الفعال:

يرتكز على مزيج من النظريات التربوية، مثل النظرية البنائية التي تؤكد على دور المتعلم النشط في بناء المعرفة، والنظرية السلوكية التي تركز على التعزيز والممارسة، والنظرية الإنسانية التي تهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية للمتعلم.

أهمية التدريس الفعال:

-تحقيق الأهداف التعليمية بكفاءة أعلى.

-زيادة دافعية الطلاب نحو التعلم والمشاركة.

-تنمية المهارات الحركية والفنية.

-تعزيز القيم الاجتماعية مثل التعاون والانضباط.

-تنمية القدرات الذهنية مثل التفكير النقدي وحل المشكلات.

-تحسين اللياقة البدنية والصحة العامة.

ابعاد التدريس الفعال

لتحقيق مفهوم الفعالية في تدريس التربية البدنية، يجب أن يتضمن التدريس الأبعاد التالية:-

١- الممارسة الأكاديمية النشطة (ALT-PE)

المؤشر الحقيقي للتدريس الفعال هو مقدار الوقت الذي يقضيه الطالب وهو يمارس النشاط البدني فعلياً بمستوى نجاح عالٍ، وليس الوقت الذي يقضيه في سماع الشرح أو الوقوف

٢- الشمولية

التدريس الفعال لا يركز فقط على الموهوبين رياضياً بل هو الذي ينجح في إشراك الطلاب ذوي القدرات المحدودة أو الاحتياجات الخاصة، ويجعلهم يشعرون بالانتماء والإنجاز

٣-التغذية الراجعة النوعية

لا يكتفي المعلم بقول كلمة ثناء على الاداء الجيد بل يقدم تصحيحاً دقيقاً للأداء (مثلاً: ارفع ذراعك بالكامل عند التصويب)، مما يسرع من عملية التعلم الحركي

المكونات الاساسية للتدريس الفعال

١- الوضوح: وضوح شرح المهارة الحركية وتقديم نموذج بصري صحيح امام الطلاب

٢-التنوع: استخدام استراتيجيات تدريس مختلفة مثل الألعاب الصغيرة، المحطات التدريبية، التنافس الموجه

٣-المناخ النفسي: خلق بيئة تعليمية آمنة خالية من المخاطر و بعيدة عن التنمر أو الخوف من الفشل

٤-الإدارة الصفية: السيطرة على المجموعة وتوظيف الأدوات الرياضية بكفاءة عالية دون إضاعة الوقت

كيفية التعرف على مدى فاعلية التدريس

لقياس مدى فعالية التدريس في التربية البدنية، لا نعتمد فقط على انطباعات المعلم، بل نلجأ إلى معايير كمية ونوعية دقيقة تضمن أن الدرس حقق أهدافه التربوية والبدنية وعلى هذا الاساس يمكن تقسيم هذه المعايير إلى أربعة مجالات رئيسية وهي :-

١-معيا ر زمن التعلم الاكاديمي

يعتبر هذا المعيار الأهم عالمياً، ويقيس كفاءة استغلال وقت الدرس زمن الممارسة الفعلية: النسبة المئوية للوقت الذي يقضيه الطالب وهو يتحرك فعلياً يجب ألا يقل عن ٥٠% من زمن الدرس وهذا يتضمن ايضا تقليل زمن الإدارة بمعنى مدى سرعة المعلم في أخذ الغياب، توزيع الأدوات، والانتقال بين التشكيلات بالاضافة الى زمن الشرح الذي يجب أن يكون موجزاً ومركزاً لا يتجاوز ١٠-١٥% من الوقت لإتاحة الفرصة للتطبيق

٢-معيار جودة الأداء المهارى والحركي

يركز على مدى تطور قدرات الطلاب البدنية معدل النجاح وهذا يعني هل يؤدي الطلاب المهارة مثل التصويب أو التمرير بشكل صحيح بنسبة تزيد عن ٨٠%؟كذلك التصحيح الفوري معرفة عدد المرات التي قدم فيها المعلم تغذية راجعة تصحيحية لكل طالب أثناء الأداء بالاضافة الى التدرج في الصعوبة و مدى ملاءمة التمرينات لمستوى الطلاب بحيث لا تكون سهلة لدرجة الملل، ولا صعبة لدرجة الإحباط

٣-معيار الإدارة الصفية والمناخ التعليمي

يقيس قدرة المعلم على ضبط الملعب وتوفير بيئة آمنة من خلال السيطرة والانضباط و مدى التزام الطلاب بقواعد العمل و استخدام الصافرة دون حاجة للجوء الى الصراخ وايضا من خلال توفير عوامل الأمن والسلامة اذ يجب جعل الملعب خالي من العوائق وتوظيف الادوات التي تتلاءم مع أعمار الطلاب وتطبيق إجراءات

الإحماء الصحيحة بالاضافة الى التفاعل الإيجابي من خلال رصد عدد عبارات التشجيع والتحفيز مقابل عبارات النقد أو التوبيخ

٤- معايير المخرجات التربوية (النواتج)

يتم قياسها من خلال أدوات تقييم متنوعة

اهداف التدريس الفعال

ان من اهم اهداف التدريس الفعال انه يعمل على خلق التفاعل الإيجابي بين المعلم والطلاب ويشجع التعاون والعمل الجماعي كذلك فهو يركز على التعلم النشط ويعزز التفكير النقدي وحل المشكلات ويساعد المدرس على تقديم تغذية راجعة فورية ويعمل على جعل المدرس ينويع في الأنشطة لتناسب أنماط التعلم المختلفة كذلك المرونة في تعديل الخطط التعليمية و ربط التعلم بالواقع العملي.

مبادئ التدريس الفعال

تنحصر مبادئ التدريس الفعال في مثلث الفعالية

١-التخطيط الجيد: ماذا سنفعل؟

٢-التنفيذ النشط: كيف سنقضي وقت الدرس؟

التقويم المستمر: هل وصلنا لما نريد؟

دور المعلم في التدريس الفعال

المعلم هو العنصر المحوري في نجاح التدريس الفعال فهو الذي يخطط، وينفذ ويقيم ويضمن بيئة تعليمية آمنة ومحفزة تراعي الفروق الفردية بين الطلاب وتدفعهم نحو تحقيق أهداف التعلم ويتم ذلك خلال مراحل الدرس الثلاثة وبالشكل التالي:-

أولاً :التخطيط للتدريس (مرحلة ما قبل الدرس)

حيث يقوم المدرس بصياغة أهداف تعليمية واضحة وقابلة للقياس وتصميم خطة درس شاملة تتضمن المحتوى و الأنشطة، وطرق التقويم و اختيار الوسائل التعليمية المناسبة لطبيعة الدرس و إعداد خطط بديلة لمواجهة التحديات المحتملة

ثانياً :التنفيذ داخل الدرس (مرحلة الدرس العملي)

وهنا يقوم المدرس تهيئة بيئة تعليمية آمنة ومحفزة وشرح المهارات بأسلوب واضح مدعوم بالأمثلة والنماذج العملية ويعمل على تنويع أساليب التدريس لتناسب الفروق الفردية و يقدم تغذية راجعة فورية وبناءة ويشجع المشاركة النشطة لجميع الطلاب

ثالثاً :التقويم:(مرحلة ما بعد الدرس)

اما في هذه المرحلة يعمل المدرس على استخدام أدوات متنوعة لقياس مدى تحقق الأهداف و تقديم ملاحظات دورية عن تقدم الطلاب و تعديل الخطة التعليمية بناءً على نتائج التقويم وتشجيع الطلاب على التقييم الذاتي لأدائهم

الخصائص المرغوبة في المعلم الفعال:

-إتقان المادة العلمية والمهارات المرتبطة بها.

-القدرة على التواصل الفعال مع الطلاب.

-المرونة في التعامل مع المواقف المختلفة.

-العدل والمساواة بين الطلاب.

-القدوة الحسنة في السلوك.

-القدرة على استخدام التكنولوجيا في التعليم.

-تحفيز الطلاب وتشجيعهم.

أبرز استراتيجيات التدريس الفعال

-التدريس المباشر :عرض المهارة وشرح خطواتها مع الممارسة الموجهة.

-التعلم التعاوني :تعزيز العمل الجماعي وتبادل الخبرات.

-التعلم القائم على اللعب :ربط المهارات بالألعاب لزيادة المتعة.

-التعلم القائم على حل المشكلات :تطوير التفكير النقدي.

-التعلم الفردي :مراعاة الفروق الفردية وتخصيص الأنشطة.

-التدريس باستخدام التكنولوجيا :مثل الفيديو والتحليل الحركي.

-التدريس القائم على المشروع :إشراك الطلاب في تصميم نشاط رياضي.

-التعليم المدمج :الجمع بين التعلم الحضوري والإلكتروني.

أمثلة عملية على التدريس الفعال:

-تنظيم مباراة ودية بين الفرق لتعزيز روح الفريق.

-استخدام الفيديو لتوضيح مهارة رياضية قبل تطبيقها.

-أنشطة تتطلب حل مشكلات تكتيكية.

-مشروع طلابي لعرض مهارة بدنية أمام الزملاء.

-توظيف الألعاب الصغيرة لتطوير المهارات الأساسية

-تدريب تمريرات كرة السلة باستخدام التعلم التعاوني.

-تنظيم سباق تتابع ضمن التعلم القائم على اللعب.

-تحليل مهارة الإرسال الساحق بالفيديو.

-إعداد بطولة مدرسية ضمن التعلم القائم على المشروع

سيكولوجية التدريس الفعال (علم ما وراء الحركة)

عندما نتحدث عن سيكولوجية التدريس الفعال ما وراء الحركة فنحن ننتقل من التركيز على ماذا يفعل الجسم إلى ماذا يدور في عقل ووجدان الطالب أثناء الممارسة فالتدريس الفعال في التربية الرياضية هو عملية تغيير كيميائي ونفسي قبل أن يكون تطويراً عضليا ويمكننا فهم هذه السيكولوجيا من خلال اربع محاور اساسية وهي:-

١-نظرية التدفق

في التدريس الفعال يسعى المعلم لوضع الطالب في حالة التدفق الذهني وهي الحالة التي يندمج فيها الطالب تماماً في النشاط الرياضي لدرجة فقدان الإحساس بالوقت.

وكيف نحقق ذلك عندما يحدث توازن مثالي بين مستوى التحدي في المهارة ومستوى مهارة الطالب لذا يصبح الأثر السيكولوجي هو زيادة الثقة بالنفس والاستمتاع العميق مما يلغي تماماً شعور الإجبار على ممارسة الرياضة

٢-المناخ الدافعي

يقسم علماء النفس البيئة الصفية في الرياضة إلى نوعين هما مناخ الاداء ومناخ الاتقان والتدريس الفعال يتبنى النوع الثاني

١-مناخ الأداء

وهنا يكون التركيز على الفوز ومقارنة الطلاب ببعضهم وهذا يؤدي للقلق وتجنب المشاركة

٢-مناخ الإتقان

وهنا يكون التركيز على التطور الشخصي وكمية الجهد المبذول لزيادة الكفاءة الذاتية

وفي التدريس الفعال فان دور المعلم الفعال هو من يكافئ الجهد و المحاولة وليس فقط النتيجة النهائية

٣-الإدراك الحسي-الحركي

ما وراء الحركة هو الوعي بالجسم وفي التدريس الفعال تنمو لدى الطالب القدرة على قراءة إشارات جسده وفهم الفراغ من حوله

٤-الأمان النفسي والاجتماعي

الملعب الرياضي هو مكان مكشوف حيث تظهر الأخطاء أمام الجميع سقوط ضياع هدف تعثر في الاداء في التدريس الفعال فان سيكولوجية الخطأ تخلق بيئة يعتبر فيها الخطأ بيانات للتعلم وليس سبباً للسخرية

٥-الرابطة الانفعالية والذكاء العاطفي

المعلم الفعال يستخدم الرياضة كأداة لتطوير الذكاء العاطفي ضبط النفس والقدرة على التحكم في الغضب عند الخسارة التعاطف و مساعدة الزميل الذي تعثر و تشجيعه القيادة و تحمل مسؤولية الفريق في اللحظات الحرجة التدريس الفعال هو الذي يحقق الرضا النفسي للطالب فإذا خرج الطالب من درس التربية الرياضية وهو يشعر بأنه قادر ومقبول فقد نجح المعلم سيكولوجياً حتى لو لم يتقن الطالب المهارة الحركية بنسبة ١٠٠%