پژوهش در حیطه کودکان استثنایی/ سال هشتم، شماره۲، ۱۳۸۷ / ۲۰۴-۱۸۷
Research on Exceptional Children, 2008, Vol.8,No.2,187-204

بررسی برنامهٔ درسی تربیت بدنی دانش‌آموزانِ کم‌توان ذهنی از دیدگاه کارشناسان*

داریوش خواجوی**[1]، دکتر سید شمس الدین هاشمی‌مقدم[2]، دکتر حسن خلجی[2]

تاریخ دریافت: ۸۶/۸/۲۳ تجدید نظر: ۸۷/۱/۲۷ پذیرش نهایی: ۸۷/۴/۹

چکیده

هدف: هدف این تحقیق، بررسی برنامهٔ درسی تربیت بدنی دانش‌آموزانِ کم‌توان ذهنی است. **روش:** روش این تحقیق، پیمایشی از نوع توصیفی است. جامعهٔ آماری تحقیق ۳۷۵ نفر از کارشناسان آموزش و پرورش استثنایی استان مرکزی است. ۱۹۷ نفر، براساس جدول تعیین حجم نمونهٔ مورگان، به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه با پایایی ۰/۹۰ بود. برای تحلیل داده‌ها از محاسبهٔ فراوانی، درصد و آزمونهای خی دو و کروسکال - والیس استفاده شد. **یافته‌ها:** تحلیلِ دیدگاههای کارشناسان آموزش و پرورش استثنایی استان مرکزی نشان می‌دهند که وضعیت تعریف و تدوین اهداف درس تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بسیار نامطلوب(۶۸/۶٪)، وضعیت محتوای رسمی(۹۰/۹٪) و غیررسمی(۳۹/۶٪) این درس نامناسب، شیوهٔ تدریس درس تربیت بدنی(۴۰/۹٪)، و دانش تخصصی معلمان تربیت بدنی(۳۴/۳٪)، نامناسب و نامطلوب است. همچنین، آنها میزان ساعات درس تربیت بدنی را با نیازهای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی متناسب و کافی نمی‌دانند(۵۹/۴٪). مهم‌ترین راهکارهای اصلاحی برنامهٔ درسی تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی از دیدگاه کارشناسان، ۱)تعریف و تدوین فلسفه و اهداف درس تربیت بدنی، ۲)تدوین کتاب درسی، جزوه‌ها، و لوحهای آموزشی و کمک آموزشی تربیت بدنی، ۳)به کارگیری نیروی متخصص تربیت بدنی استثنایی عنوان شده است. **نتیجه‌گیری:** تدوین و تعریف فلسفه، اهداف، و محتوای درس تربیت بدنی، به کارگیری نیروی انسانی متخصصِ تربیت بدنی استثنایی، و نظارت بر حُسن اجرای این درس، مهم‌ترین پیشنهادهای این تحقیق هستند.

واژه‌های کلیدی: *تربیت بدنی، مدارس استثنایی، دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی*

مقدمه

بر اساس بیانیهٔ حقوق افراد کم‌توان ذهنی[1] دفتر کمیسرِ عالی حقوق بشر[2]، ۱)این افراد تا حد ممکن، همچون سایر انسانها، دارای حق هستند. ۲) افراد کم‌توان ذهنی، حق مراقبت پزشکی و فیزیوتراپی مناسب و حق تربیت، آموزش، بازتوانی و راهنمایی را دارند به طوری که آنها را قادر سازد تا توانایی و توان بالقوّهٔ خود را توسعه دهند. ۳)افراد کم‌توان ذهنی حق دارند در امنیت اقتصادی به سر برند و از استانداردهای زندگی برخوردار باشند. ۴)افراد کم‌توان ذهنی در صورت امکان، باید با خانواده و اولیای خود زندگی کنند و در شکلهای مختلف زندگی اجتماعی شرکت کنند.

* این پژوهش با تصویب و حمایت مالی سازمان آموزش و پرورش استان مرکزی در سال ۱۳۸۶ انجام شده است.
**۱- نویسنده رابط: مربی گروه تربیت بدنی دانشگاه اراک ۰۸۶۱-۳۲۵۵۶۹۶ (Email: D-khajavi@araku.ac.ir)
۲- استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه اراک

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]
[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

به‌علاوه، فراهم کردن امکانات تعلیم و تربیتِ یکسان برای همهٔ کودکان جامعه، از اصول مسلّم نظامهای آموزشی دنیاست(خضرلو، ۱۳۸۲). بنا بر این، «جوامع همواره در پی این هستند تا شکاف موجود بین نیازهای ویژه و عادی را از نظر آموزش و ارتباطات اجتماعی، به حداقل برسانند»(خضرلو، ۱۳۸۲). امّا با وجود اینکه «ضرورتِ برخورداری از تعلیم و تربیت رسمی‌برای همهٔکودکان اعم از عادی و استثنایی بر کسی پوشیده نیست»(خضرلو، ۱۳۸۲، به نقل از کتی شولتز ستوت)، منابع علمی‌اذعان دارند که «در روند رشد و توسعهٔ تساوی امکانات آموزشی برای همگان، غالباً به معلولین توجه کافی نشده است»(هالیس، ۱۳۷۵).

یکی از حوزه‌های مهم تعلیم و تربیت، تربیت بدنی[۳] است که نقش مهمی در تحقق اهداف تعلیم و تربیت ایفا می‌کند (جوادی پور و همکاران، ۱۳۸۵). در واقع، «تربیت بدنی، بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکت و فعالیتهای بدنی، جریان رشد در همهٔ ابعاد وجود انسان را تسهیل می‌کند و باعث شکوفایی استعدادهای مطلوب می‌شود»(جوادی پور و همکاران، به نقل از امیرتاش، ۱۳۷۲) و در صورت بی‌توجهی به آن، رشد همه جانبهٔ افراد، ناقص و ناتمام خواهد بود. قانون عمومی ۱۴۲-۹۴ ایالت متحده امریکا (مصوبه ۱۹۷۵) تربیت بدنی را الف) آمادگی جسمانی و حرکتی؛ ب)مهارتها و الگوهای حرکتی پایه؛ ج)مهارت در ورزشهای آبی، حرکات موزون، و بازیهای انفرادی و گروهی، و ورزشها (شاملِ ورزشهای بین بخشی[۴] و ورزشهای مربوط به دورهٔ زندگی[۵]) تعریف می‌کند.» (آیچستد و لاوی، ۱۳۷۸). تربیت بدنی از این جهت که برنامه‌ای است که فرصتهایی را برای یادگیری مهارتهای حرکتی فراهم می‌سازد، در برنامهٔ درسی مدارس، منحصر به فرد است(فوکس، کوپر و مک‌کنا، ۲۰۰۴).

از بین دانش‌آموزان مشغول به تحصیل در هر کشور، عدّه‌ای را دانش‌آموزان استثنایی تشکیل می‌دهند که تعداد چشمگیری از این دانش‌آموزان، به کم‌توانی ذهنی مبتلا هستند. «افراد کم‌توان ذهنی حدود ۱/۵ تا ۲/۵ درصدِ کل جامعه را شامل می‌شوند که اکثر آنها قادر به گذرانِ زندگی طبیعی هستند» (آیچستد و لاوی، ۱۳۷۸). برخی منابع، شیوع کم توانی ذهنی[۶] را در ۳ درصد جمعیت هر جامعه برآورد کرده‌اند (هاشمی و نوربخش، ۱۳۸۵). براساس آمار اعلام شده از سوی مدیریت آموزش و پرورش استثنایی استان مرکزی، حدود سه چهارم(۷۵ درصد) از دانش‌آموزان مدارس استثنایی، کم‌توان ذهنی[۷] هستند(مدیریت آموزش و پروش استثنایی استان مرکزی، ۱۳۸۵) که این فراوانی بالا، توجه بیشتر و اندیشیدن تمهیداتی اثربخش‌تر در تعلیم و تربیت این دسته از دانش‌آموزان را می‌طلبد.

بر اساسِ گزارش انجمن امریکایی کم‌توانی ذهنی (AAMR)، [۸] کم‌توانی ذهنی، ناتوانی‌ای است که پیش از ۱۸ سالگی اتفاق می‌افتد و مشخصهٔ آن، محدودیتهای فراوان در کارکردهای هوشی و رفتار انطباقی است که در مهارتهای انطباقی ادراکی، اجتماعی، و عملی بروز می‌کند(انجمن امریکایی عقب‌ماندگان ذهنی، ۲۰۰۲). کودک کم‌توان ذهنی از نظر رشد حرکتی - ادراکی ضعیف است و در ظرفیتهای حسی - حرکتی، آگاهی بدنی، تعادل ایستا و پویا، و هماهنگی حرکات عمده و ظریف، با مشکل مواجه است. زمان واکنش کودک کم‌توان ذهنی، از کودک طبیعی کُندتر است. تجربهٔ موفقیت آمیز در حرکات و بازیها برای او ضروری است و مشارکت در

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

برنامه‌های ورزشی، زمینهٔ خوبی برای پذیرش آنها در بین سایر دانش‌آموزان فراهم می‌آورد» (رمضانی‌نژاد، ۱۳۸۲).

پژوهشهای علمی‌نشان داده است که افراد مبتلا به عقب‌ماندگی ذهنی می‌توانند از مزایای برنامه‌های سیستمی ورزش و تربیت بدنی در حیطهٔ رشد و نمو جسمانی، مهارت حرکتی، و سلامت عمومی بهره‌مند شوند و از این رهگذر، با موفقیت از عهدهٔ انجام اعمال روزمره مانند مهارتهای شغلی و فعالیتهای اوقات فراغت برآیند. مزایای شناختی این برنامه‌ها افزایش آگاهی از اصول حرکتی با رعایت قوانین ایمنی و درک قوانین و شیوه‌های بازی و ورزشهاست. در حیطهٔ عاطفی، کسب تجارب موفق در حین فعالیت بدنی، موجب تقویت اعتماد به نفس افراد می‌شود. افراد مبتلا به عقب‌ماندگی ذهنی می‌توانند از طریق بازی و ورزش، استفادهٔ مفید از اوقات فراغت و نحوهٔ تعامل با دیگران را به شیوهٔ جامعه‌پسند بیاموزند. به طور کلی، فعالیت بدنی بخشی ضروری برای بهبود کیفیت کلی زندگی برای همهٔ اشخاص و از جمله افراد مبتلا به عقب‌ماندگی ذهنی است و مایهٔ تأسف است که غالباً مزایای فعالیت بدنی برای افراد مبتلا به کم توانی ذهنی نادیده گرفته می‌شود(آیچستد و لاوی، ۱۳۷۸).

مدارس، محیطهایی کلیدی برای توسعهٔ فعالیتهای بدنی هستند(فرکلاو و استراتون،۲۰۰۶ به نقل از مرکز کنترل بیماری، ۱۹۹۷؛ بخش تندرستی، ۲۰۰۴؛ بخش تندرستی و خدمات انسانی ایالات متحده، ۲۰۰۰) زیرا دانش‌آموزان حدود ۴۰ تا ۴۵ درصد ساعات زمان بیداری خود را در آنها می‌گذرانند(فرکلاو و استراتون،۲۰۰۶ به نقل از فُکس، کوپر، و مک کِنا، ۲۰۰۴). به طور ویژه، تربیت بدنی می‌تواند برای دانش‌آموزان مهم باشد؛ زیرا در فعالیتهای بدنی منظم و مناسب به لحاظ رشدی، شرکت می‌کنند. کُربین و پنگرازی(۲۰۰۳، ص. ۱۶) معتقدند "برنامه‌های تربیت بدنی منظم(ترجیحاً روزانه) باید میزانِ زمان زیادی از فعالیت را فراهم آورد(۶۰ دقیقه در روز)." به علاوه، شواهد دیگر اظهار می‌دارد تربیت بدنی می‌تواند نقش مهمی را در افزایش مشارکت کودکان در فعالیتهای بدنی بهبود دهندهٔ سلامتی ایفا کند(فرکلاو و استراتون،۲۰۰۶ به نقل از مک کنزی و همکاران.، ۲۰۰۳؛ مک کنزی، سَلیس، کُلُدی، و فوکِت، ۱۹۹۷). با وجود این، سطوح فعالیت در برنامه‌های تربیت بدنی، در نتیجهٔ عواملی همچون عوامل آموزشی، افراد، و عوامل محیطی تمایل دارد که درون و بین کلاسها، به طور قابل توجهی متغیّر باشد (فرکلاو و استراتون، ۱۹۹۶).

به دلیل فراوانی بالای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی مدارس استثنایی استان مرکزی و نقش و کارکرد فعالیت بدنی و ورزش در این دانش‌آموزان، محققین بر این شدند تا تأکید خود را بر عوامل مؤثر در برنامهٔ درسی تربیت بدنی در مدارسِ این گروه از دانش‌آموزان متمرکز سازند.

از بین عوامل مؤثر در برنامهٔ درسی تربیت بدنی در مدارس، معلم تربیت بدنی، اوّلین و مهم‌ترین نیاز آموزشی در برنامه‌های تربیت حرکتی و ورزشی است (رمضانی‌نژاد، ۱۳۸۲). منظور از معلّم تربیت بدنی در این تحقیق، معلّمان رسمی، پیمانی، و حق‌التدریس، اعم از دانش‌آموختهٔ تربیت بدنی یا سایر رشته‌هاست که مشغول به تدریس درس تربیت بدنی برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی هستند. منابع علمی در این باره اذعان دارند که «گرچه برخی سطوح تبحّرِ مهارتهای حرکتی بدون مداخله توسعه می‌یابد، معلّم تربیت بدنی، در آموزش مهارتهای حرکتی که برای

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

مشارکت در فعالیتهای سازمان‌یافته و مهارتهای زندگی روزانه مفید خواهند بود، نقشی اساسی را ایفا می‌کنند(استراتن، ۱۹۹۶). یافته‌های پژوهشی در این زمینه، بر کمبود معلّم متخصص تربیت بدنی و ضرورت وجود معلم متخصص تربیت بدنی در مدارس استثنایی تأکید دارند(نامدار و شادرام، ۱۳۷۸ و رستمی، ۱۳۷۶). به علاوه، «یافته‌های پژوهشی، بی‌انگیزگی، بی‌علاقگی، و نبود گرایش مثبت به درس تربیت بدنی در بین دانش‌آموزان را ناشی از به روز نبودن معلمان و بی توجهی آنها به نیازهای جدید مدارس و دانش‌آموزان ذکر کرده اند. همچنین، یکسان بودن آموزش معلمان در مقاطع گوناگون که بر ناکارآمدی آنها می‌افزاید، از دیگر دلایل این موضوع عنوان شده است»(ذوالاکتاف و همکاران، ۱۳۸۳).

از دیگر مشکلات اجرایی درس تربیت بدنی در مدارس استثنایی می‌توان به مشخص نبودن اهداف این درس(رستمی، ۱۳۷۶)، نبود محتوای مشخص و مدوّن(نامدار و شادرام، ۱۳۷۸)، و کافی نبودن میزان ساعات تعیین شده برای درس تربیت بدنی مدارس استثنایی(محمداسماعیل و همکاران، ۷۵-۱۳۷۴) اشاره کرد. منظور از تدوین و تبیین اهداف، تعریفِ اهداف آموزشی درس تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی است که بایستی کارشناسان آن را زیر نظر مسئولین آموزش و پرورش استثنایی در سطوح کشوری یا استانی انجام دهند و به همهٔ استانها و مناطق، ابلاغ شود. همچنین، محتوای درس تربیت بدنی در این تحقیق، یعنی همهٔ مواد، مطالب، و موضوعهایی که در زمینهٔ درس تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، خواه به صورت رسمی(مدوّن و ابلاغ‌شده) یا غیررسمی(ارائه شده توسط معلّم این درس) در ساعات این درس برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی ارائه می‌شود. در این تحقیق، به مقدار زمانی که در هفته به درس تربیت بدنی اجباری دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی اختصاص یافته است(دو ساعت در هفته)، میزان ساعات درس تربیت بدنی اطلاق شده است. ویسمه وضعیت برنامهٔ درسی تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی را نامطلوب می‌داند و اظهار می‌دارد که برنامهٔ درسی و محتوای آن برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، کمتر از نیمی از انتظارات را برآورده می‌کند (ویسمه، ۱۳۸۲).

لذا عوامل مؤثر در برنامهٔ درسی و متغیرهای مورد بررسی در این تحقیق عبارت‌اند از تدوین و تبیین اهداف درس تربیت بدنی، محتوای درسی(کتاب، جزوه، لوح آموزشی، غیره)، معلّمان تربیت بدنی، و کمیّت درس تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی. بر این اساس، طرح پژوهشی تدوین شد تا وضعیت عوامل مؤثر در برنامهٔ درسی تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی از دیدگاه مدیران، کارشناسان، و معلّمان تربیت بدنی مدارس استثنایی استان مرکزی بررسی شود.

با توجه به نوع پژوهش، در تحقیق حاضر پرسشهای زیر بررسی شده است:

۱) آیا از دیدگاه کارشناسان، برای درس تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی استان مرکزی، محتوای رسمی(اعم از کتاب، جزوه، و ...) وجود دارد؟

۲) از دیدگاه کارشناسان، وضعیت عواملِ آموزشی(تدوین و تبیین اهدافِ درس، محتوای درسی غیر رسمی، معلّمان تربیت بدنی- شیوهٔ تدریس، کاربرد اصول علمی، و دانش تخصصی- و تناسب کمّیّتِ درسِ تربیت بدنی با نیازهای دانش‌آموزان

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

کم‌توان ذهنی) درس تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان‌ذهنی چگونه است؟

۳) براساس دیدگاه آزمودنیهای تحقیق، راهکارهای اصلاحی وضعیت موجود عوامل آموزشی درس تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی مدارس استثنایی استان مرکزی کدام‌اند؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

از آنجا که این تحقیق، به بررسی وضعیت موجود درس تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی می‌پردازد، تحقیقِ پیمایشی و از نوع توصیفی است. جامعهٔ آماری تحقیق عبارت بودند از کارشناسان آموزش و پرورش استثنایی استان مرکزی که مجموع این جامعه، ۳۵۷ نفر برآورد شد. نمونهٔ آماری این تحقیق، براساس جدول برآورد حجم نمونه مورگان،[9] (فلاوین و همکاران، به نقل از کرجس و مورگان، ۱۹۷۰) ۱۹۷ نفر تعیین شد و روش نمونه‌گیری، خوشه‌ای تصادفی بود(جدول ۱).

جدول ۱- توزیع فراوانی آزمودنیها به تفکیک سمَت، جنسیت، و شهرستان

سمت و جنس / شهر	مدیران				معلّم		کارشناسان				جمع
	مدیر		معاون		تربیت‌بدنی		مربی‌توانبخشی		مربی‌آموزشی		
	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	زن	مرد	
اراک	۴	۲	۳	۲	۳	۳	۱۸	۵	۵۵	۱۸	۱۱۳
ساوه	۰	۲	۲	۱	۱	۱	۶	۰	۱۲	۹	۳۴
شازند	۰	۱	۱	۰	۰	۱	۲	۰	۴	۲	۱۱
خمین	۰	۲	۱	۱	۰	۱	۳	۱	۹	۴	۲۲
دلیجان	۰	۱	۰	۰	۱	۰	۳	۱	۳	۳	۱۲
محلات	۰	۱	۱	۰	۰	۰	۱	۰	۳	۱	۷
جمع	۴	۹	۸	۵	۵	۶	۳۳	۷	۸۶	۳۷	۱۹۷

ابزار

ابزار اصلی جمع‌آوری داده‌های این تحقیق، پرسشنامهٔ محقق ساخته بود. پرسشنامه، پس از مطالعات کتابخانه‌ای و تدوین مبانی نظری، تهیه شد. این پرسشنامه شامل دو بخش الف)مشخصات فردی و ب)سؤالهای تحقیق بود. در پرسشنامهٔ مدیران و کارشناسان، بخش مشخصات فردی شامل ۱۲ سؤال و بخش سؤالهای تحقیق شامل ۶۸ سؤال بود که متغیرهای این پرسشنامه عبارت بودند از: محتوای رسمی، محتوای غیر رسمی، کمّیّت درس، تدوین اهدافِ درس، روش تدریس معلّمان، کاربرد اصول علمی از سوی معلّمان تربیت بدنی در ساعات تدریس این درس، و دانش معلّمان تربیت بدنی. همچنین در پرسشنامهٔ معلّمان تربیت بدنی، مشخصات فردی شامل ۱۰ سؤال و سؤالهای تحقیق شامل ۳۱ سؤال بود. متغیرهای این پرسشنامه عبارت بودند از: محتوای رسمی، محتوای غیر رسمی، کمّیّت درس، و تدوین اهداف. متغیّرهای این پرسشنامه، پس از مطالعات کتابخانه‌ای مبانی نظری تحقیق و پژوهشهای انجام شده در این زمینه، انتخاب شدند. روایی محتوایی آنها را ۸ نفر از استادان گروههای آموزشی تربیت بدنی و علوم تربیتی دانشگاه اراک ارزیابی و تأیید کردند.

راهکارهای پیشنهادشده از طرف شرکت کنندگان در تحقیق، که در پایان سؤالهای مربوط به هر یک از فرضیه‌ها ارائه شدند، ابتدا کُدگذاری و سپس، در دستهٔ مربوط، دسته‌بندی شدند. پس از آن درصد هر دسته راهکار محاسبه شد. دلیلِ پایین بودن فراوانی برخی از مجموع راهکارها، پاسخ ندادن برخی از نمونه‌های تحقیق به این سؤالها و دلیل اصلی آن، باز- پاسخ بودن این سؤالها بود.

روش تحلیل داده‌ها

داده‌های تحقیق، به روش آمار توصیفی (توزیع

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

فراوانی، رسم جدول و نمودار) و آمار استنباطی(خی دو) تحلیل شد.

یافته‌ها

در اینجا، مهم‌ترین یافته‌های تحقیق در زمینهٔ تدوین و تبیین اهداف و چگونگی محتوای درس تربیت بدنی، شیوهٔ تدریس، کاربرد اصول علمی، دانش تخصصی، و شیوهٔ ارزشیابی درس از سوی معلّمان تربیت بدنی و نیز تناسب کمیّت درس با نیازهای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی به صورت جدولها و نمودارها ارائه و توصیف می‌شود.

جدول۲- دیدگاه آزمودنیها دربارهٔ محتوای رسمی‌درس تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی

پاسخ / آزمودنی		کارشناسان	مدیران	معلمان	جمع
بلی	فراوانی	۱۲	۴	۰	۱۶
	درصد	۸/۵	۱۶	۰/۰	۹/۱
خیر	فراوانی	۱۲۹	۲۱	۱۰	۱۶۰
	درصد	۹۱/۵	۸۴	۱۰۰	۹۰/۹
جمع	فراوانی	۱۴۱	۲۵	۱۰	۱۷۶
	درصد	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰

بر اساس جدول۲، پاسخهای داده شده به وجود (بلی) یا فقدان (خیر) محتوای رسمی‌درس تربیت بدنی به ترتیب ۹/۱ ٪ و ۹۰/۹٪ است؛ یعنی بیش از ۹۰ درصد از نمونه‌ها، نبود محتوای رسمی را تأیید می‌کنند. تحلیل استنباطی نشان می‌دهد میان گزینه‌ها، براساس آزمون خی دو ($\alpha \leq ۰/۰۰۱$، χ^2=۶۶/۹۱۲۴ و df=۲-۱=۱) تفاوت معناداری وجود دارد.

بر اساس جدول ۳ و نمودار ۱، آزمودنیهای پژوهش، تدوین اهداف درس تربیت بدنی و ورزش دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی را در آموزش و پرورش استثنایی کشور و استان مرکزی این‌گونه ارزیابی کردند: ۶۸/۶٪ خیلی بد و بد ۲۳/۱٪ متوسط، و ۸/۴٪ خوب و عالی توصیف کردند. تحلیل آماری استنباطی نشان می‌دهد میان گزینه‌ها، براساس آزمون خی دو ($\alpha \leq ۰/۰۰۱$، χ^2=۵۹/۱۱ و df=۳-۱=۲) تفاوت معناداری وجود دارد.

همان‌گونه که در جدول ۳ و نمودار ۱ آمده است، آزمودنیهای تحقیق به وضعیت محتوای غیر رسمی‌درس تربیت بدنی پاسخ خیلی بد و بد ۳۹/۶٪، پاسخ متوسط ۵۱/۵٪، پاسخ خوب و عالی ۸/۹٪ داده‌اند. یعنی اکثر پاسخ دهنده‌ها، ساعات درس تربیت بدنی را خالی از محتوای مرتبط با درس تربیت بدنی دانسته‌اند. تحلیل آماری نشان می‌دهد میان گزینه‌ها، براساس آزمون خی دو ($\alpha \leq ۰/۰۰۱$، χ^2=۲۸/۹۸ و df=۳-۱=۲)تفاوت معناداری وجود دارد.

به علاوه، آزمودنیهای پژوهش براساس جدول ۳ و نمودار ۱، شیوهٔ تدریس معلّمان تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی را ۴۰/۸٪ خیلی بد و بد، ۴۱/۴٪ متوسط، و ۱۷/۷٪ خوب و عالی ارزیابی کرده‌اند. تحلیل آماری نشان می‌دهد میان گزینه‌ها، براساس آزمون خی دو ($\alpha \leq ۰/۰۰۵$، χ^2=۱۰/۹۵۷ و df=۳-۱=۲)تفاوت معناداری وجود دارد.

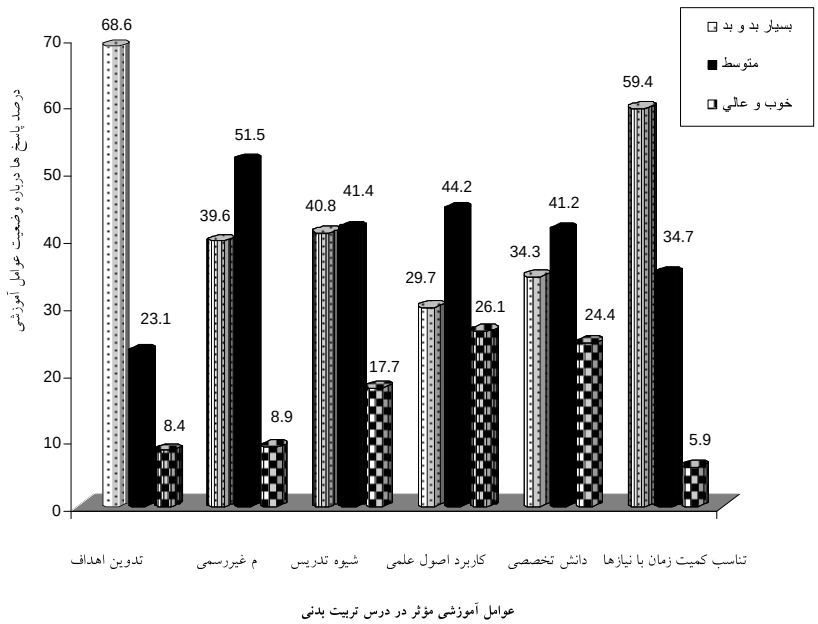
بر اساس جدول ۳ و نمودار ۱، شرکت کنندگان در پژوهش، در ارزیابی کاربرد اصول علمی به وسیلهٔ معلم تربیت بدنی و ورزش دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، ۲۹/۷٪ گزینهٔ خیلی کم و کم، ۴۴/۲٪ متوسط، و ۲۶/۱٪ خوب و عالی را انتخاب کردند. تحلیل آماری استنباطی نشان می‌دهد میان گزینه‌ها، براساس آزمون خی دو ($\alpha \leq ۰/۰۵$، χ^2=۵/۵۰۸ و df=۳-۱=۲) تفاوت معناداری وجود ندارد.

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

جدول ۳- فراوانی و درصد فراوانی وضعیت عوامل آموزشی درس تربیت بدنی از دیدگاه آزمودنیها

متغیر / گزینه و مقدار		تدوین و تبیین اهداف	محتوای درسی غیر رسمی	معلّمان تربیت بدنی			تناسب کمّیت درس(زمان اختصاص یافته) با نیازها
				شیوهٔ تدریس	کاربرد اصول علمی	دانش تخصصی	
بسیار کم (بسیار بد) و کم(بد)	فراوانی	۹۸	۶۷	۶۲	۴۱	۴۵	۱۰۱
	درصد	۶۸/۶	۳۹/۶	۴۰/۸	۲۹/۷	۳۴/۳	۵۹/۴
متوسط	فراوانی	۳۳	۸۷	۶۳	۶۱	۵۴	۵۹
	درصد	۲۳/۱	۵۱/۵	۴۱/۴	۴۴/۲	۴۱/۲	۳۴/۷
زیاد (خوب) و بسیار زیاد (عالی)	فراوانی	۱۲	۱۵	۲۷	۳۶	۳۲	۱۰
	درصد	۸/۴	۸/۹	۱۷/۷	۲۶/۱	۲۴/۴	۵/۹
جمع	فراوانی	۱۴۳	۱۶۹	۱۵۲	۱۳۸	۱۳۱	۱۷۰
	درصد	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰



نمودار۱- وضعیت عوامل آموزشی درس تربیت بدنی از دیدگاه آزمودنیها(درصد)

بر اساس جدول ۳ و نمودار ۱، مشارکت کنندگان در پژوهش، دانش علمی معلم تربیت بدنی و ورزش دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی را این‌گونه ارزیابی کرده‌اند:خیلی بد و بد ۳۴/۳٪، ۴۱/۲٪ متوسط، و ۲۴/۴٪ خوب و عالی. تحلیل آماری استنباطی نشان می‌دهد میان گزینه‌ها، براساس آزمون خی دو ($\alpha \leq ۰/۰۵$، χ^2=۴/۲۸۷ و df=۳-۱=۲)تفاوت معناداری وجود ندارد. با وجود این، مقایسهٔ مقادیر توصیفی بالا و پایین (۳۴/۳٪ در مقابل ۲۴/۴٪)، نشان دهندهٔ وضعیت نامطلوب و نامناسب دانش علمی معلمان این درس است.

بر اساس جدول ۳ و نمودار ۱، شرکت کنندگان در پژوهش، کمّیّت ساعات درسِ تربیت بدنی و ورزش دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی را این‌گونه ارزیابی کرده‌اند: خیلی بد و بد ۵۹/۴٪، ۳۴/۷٪ متوسط، و ۵/۹٪ خوب و عالی. تحلیل‌آماری استنباطی نشان می‌دهد میان گزینه‌ها،براساس آزمون خی دو($\alpha \leq ۰/۰۵$، χ^2=۴/۲۸۷ و df=۳-۱=۲) تفاوت معناداری وجود دارد.

مهم‌ترین راهکارهای ارائه شده از سوی نمونه‌های تحقیق، با ذکر فراوانی و درصد بیان خواهد شد.

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

جدول ۴- فراوانی و درصد فراوانی راهکارهای اصلاحی تدوین و تبیین اهداف درس تربیت بدنی از دیدگاه آزمودنیها

راهکار	فراوانی	درصد
۱- تعریف و تدوین اهداف متناسب با دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی	۱۲	۲۸/۶
۲- ابلاغ اهداف تدوین‌شده به صورت جزوه، کتابچه، بروشور، و...	۴	۹/۵
۳- استفاده از متخصصان در تعریف و تدوین اهداف	۴	۹/۵
۴- نظارت بر اهداف تدوین‌شده	۱	۲/۴
۵- پاسخهای غیرقابل استفاده	۲۱	۵۰
۶- جمع	۴۲	۱۰۰

جدول ۵- فراوانی و درصد فراوانی راهکارهای اصلاحی مربوط به محتوای(رسمی‌و غیر رسمی) درس تربیت بدنی

راهکارهای اصلاح محتوای غیررسمی‌درس تربیت بدنی	فراوانی	درصد
۱- تناسب محتوا با نیازها، تواناییها، معلولیتها، وسایر ویژگیهای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی	۱۷	۲۶
۲- برگزاری کلاسهای دانش افزایی معلّمان تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی	۱۰	۱۵/۴
۳- استفاده از معلّمان متخصص و علاقه‌مند	۸	۱۲/۳
۴- پاسخهای غیرقابل استفاده	۸	۱۲/۳
۵- فراهم ساختن فضا و وسایل مناسب برای اجرایی کردن محتوای آموزشی	۱۱	۱۷
۶- توجه بیشتر به درس تربیت بدنی و نظارت مستمر بر حُسن اجرای آن	۶	۹/۲
۷- ضرورت تدوین محتوای رسمی	۵	۷/۷
جمع	۶۵	۱۰۰
راهکار اصلاح محتوای رسمی‌درس تربیت بدنی و ورزش	**فراوانی**	**درصد**
تدوین محتوا الف)تدوین آیین نامه، ب)تدوین جزوه، ج)تهیهٔ لوح آموزشی، و د)تدوین و تألیف کتاب	۸۱	۶۵/۸
۲- کاربرد محتوا	۱۷	۱۳/۸
۳- تبیین محتوا	۱۶	۱۳
۴- پاسخهای غیر قابل استفاده	۹	۷/۳
۵- جمع	۱۲۳	۱۰۰

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

جدول ۶- فراوانی و درصد فراوانی راهکارهای اصلاحی مربوط به معلم تربیت بدنی از دیدگاه آزمودنیها

راهکار روش تدریس	فراوانی	درصد
۱- متناسب بودن شیوه‌های تدریس با نیازها، تواناییها، معلولیتها، علاقه‌ها، و...	۱۰	۱۹/۶
۲- فراهم ساختن شرایط به کارگیری روش تدریس صحیح و اجرایی کردن آن از سوی معلّمان تربیت بدنی	۱۰	۱۹/۶
۳- جدی گرفتن درس تربیت بدنی از سوی مسئولان سازمان آموزش و پرورش و نظارت جدی بر شیوه‌های تدریس	۷	۱۳/۷
۴- استفاده از معلّمان متخصص تربیت بدنی	۶	۱۱/۷
۵- برگزاری کلاسهای دانش افزایی برای معلّمان تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی	۶	۱۱/۷
۶- گنجاندن مطالب مربوط به مفاهیم نظری تربیت بدنی و ورزش در محتوای تدریس	۲	۴
۷- تعریف و تدوین اهداف و محتوای درس تربیت بدنی، به شیوهٔ تدریس صحیح کمک می‌کند.	۲	۴
۸- پاسخهای غیرقابل استفاده	۸	۱۵/۷
جمع	۵۱	۱۰۰
راهکار کاربرد اصول	**فراوانی**	**درصد**
۱- استفاده از معلم متخصص تربیت بدنی	۸	۲۶/۶۶
۲- افزایش دانش معلّمان تربیت بدنی و ورزش دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی	۸	۲۶/۶۶
۳- فراهم ساختن شرایط مناسب برای کاربرد اصول	۱۰	۳۳/۳۳
۴- پاسخهای غیرقابل استفاده	۴	۱۳/۳۳
۵- جمع	۳۰	۱۰۰
راهکارهای اصلاح دانش معلم تربیت بدنی	**فراوانی**	**درصد**
۱- استفاده از معلم متخصص تربیت بدنی استثنایی	۱۶	۳۹
۲- افزایش دانش معلّمان تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی	۱۵	۳۶/۶
۳- پاسخهای غیر قابل استفاده	۱۰	۲۴/۴
جمع	۴۱	۱۰۰

جدول ۷- فراوانی و درصد فراوانی راهکارهای اصلاح کمیّت درس تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه آزمودنیها

راهکار	فراوانی	درصد
۱- افزایش حداقل دو برابری ساعت درس تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی	۴۰	۵۳/۳۳
۲- غنی کردن و بهینه سازی ساعات درس تربیت بدنی	۳۵	۴۶/۶۶
جمع	۷۵	۱۰۰

بحث و نتیجه گیری

نتایج حاصل از یافته‌های تحقیق نشان می‌دهند که از نظر نمونهٔ مورد بررسی در پژوهش حاضر، میزان ساعات درس تربیت بدنی، با نیازهای جسمانی، روانی، مهارتی، و عاطفی - اجتماعی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی تناسب ندارد. این نتیجه، با یافتهٔ پژوهشی ویسمه(۱۳۸۲) دربارهٔ تناسب ساعات درس

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی شهر تهران، و محمد اسماعیل و همکاران(۱۳۷۵) دربارهٔ تناسب ساعات درس تربیت بدنی دانش‌آموزان استثنایی شهر تهران، همخوانی دارد. براساس یافته‌های نامدار و شادرام (۱۳۷۸) نیز میزان ساعات درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی ناشنوایان، کم ذکر شده است (نامدار و شادرام، ۱۳۷۸). به علاوه، براساس یافته‌های لطیفی (۱۳۸۱) دانش‌آموزان مدارس عادی، دو ساعت درس ورزش را برای خود کافی نمی‌دانند. هامار و همکاران(۲۰۰۶)، در تحقیق خود، درصد زمان درس تربیت بدنی در کشور مجارستان را زیر میانگین اروپا ذکر کرده اند.

مطالعات تطبیقی نشان می‌دهد میانگین زمان اختصاص‌یافته به درس تربیت بدنی در سایر کشورها(۲/۳ ساعت در هفته)، از زمان اختصاص یافته در ایران(۲ ساعت در هفته) بیشتر است(اسماعیلی، امیر تاش و مشرف جوادی ، ۱۳۸۴). با وجود این، هاردمن(۲۰۰۵)، این میزان را در مدارس ابتدایی و متوسطهٔ کشورهای امریکای مرکزی و لاتین(از جمله کشورهای حوزهٔ دریای کارائیب) به ترتیب ۷۳ دقیقه و ۸۷ دقیقه در هفته ذکر می‌کند که از زمان درس تربیت بدنی در کشور ما کمتر است.

براساس تصمیم *انجمن تربیت بدنی اروپا*[۱۰] برای پایه‌های ابتدایی تا سنین ۱۱ تا ۱۲ سالگی، تربیت بدنی روزانه و برای پایه‌های پس از ابتدایی(متوسطه/دبیرستان)، سه ساعت در هفته پیشنهاد می‌شود(هامار و همکاران، ۲۰۰۰). همچنین، *کمیتهٔ شورای وزرای اروپا*[۱۱] در سال ۲۰۰۳ میلادی، دربرگیرندهٔ مرجعی مهم برای اختصاص زمان تربیت بدنی است: موافقت با « حرکت به سوی حداقل ۱۸۰ دقیقه تربیت بدنی اجباری قانونی در سه زنگ، به علاوهٔ تلاش مدارس برای فرا رفتن از این حداقل که امکان آن وجود دارد» و ضروری بودن یک ساعت فعالیت بدنی روزانهٔ داخل یا خارج از مدرسه (هامار و همکاران، ۲۰۰۶). پژوهشهای انجام‌شده در سطح جهانی نشان می‌دهد که طی سالهای ۲۰۰۶-۲۰۰۵، زمان اختصاص‌یافته به برنامهٔ درسی تربیت بدنی در یک چهارم(۲۴ درصد) از کشورها افزایش یافته است، در ۶۰ درصد از کشورها بدون تغییر باقی مانده است و در یک پنجم از کشورها(۱۶ درصد) نیز کاهش یافته است(هاردمن و مارشال، ۲۰۰۵).

همچنین، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که از نظر نمونهٔ مورد بررسی در پژوهش حاضر، وضعیت محتوای رسمی‌درس تربیت بدنی و ورزش (وجود کتاب، جزوه، آیین نامه، و..) برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بسیار نامطلوب و محتوای غیر رسمی‌نیز نسبتاً نامناسب است. این یافته، با نتایج تحقیق نامدار و شادرام(۱۳۷۸) دربارهٔ درس ورزش و هنر در مدارس ابتدایی ناشنوایان استان گیلان و رستمی (۱۳۷۶) دربارهٔ تربیت بدنی مدارس کودکان استثنایی شهر تهران همخوانی دارد. نامدار و شادرام(۱۳۷۸) نیز ضرورت وجود کتاب برای این درس را در پیشبرد اهداف آموزشی درس ورزش و هنر در مدارس ابتدایی ناشنوایان استان گیلان زیاد می‌دانند(نامدار و شادرام ،۱۳۷۸). همچنین، رستمی(۱۳۷۶) اظهار می‌دارد تربیت بدنی کودکان استثنایی، از نظر وجود محتوا و برنامهٔ مناسب آموزشی برای معلمان مربوط و وجود منابع و کتب تحصیلی مورد نیاز در این زمینه، ضعیف است.

منابع علمی اذعان دارند کتابهای درسی الف)تنها وسیلهٔ آموزش و ارزشیابی در کشور ما هستند؛ ب)معلم و دانش‌آموز هر دو به آن وابسته هستند؛

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

ج)محتوای آنها تأثیرات انکارناپذیری بر دانش‌آموزان دارد؛ د)از عوامل مهم ایجاد انگیزه و رغبت در یادگیری دانش‌آموزان هستند(رضوی و نظرعلی، ۱۳۸۵). لذا، ضرورت استفاده از کتابهای درسی تربیت بدنی و ورزش در انتقال دانش نظری به دلیل اینکه اهداف شناختی بخشی از اهداف تربیت بدنی را تشکیل می‌دهند، تردید ناپذیر است(رمضانی‌نژاد، ۱۳۸۲) چرا که «کتب درسی محصول فرایند تکنولوژیکی هستند که محتوا و ساختار آنها، برنامهٔ درسی را به شیوه‌ای که مناسب آموزش و یادگیری باشد، تصریح و تفسیر می‌کند(رضوی و نظرعلی، به نقل از پارسا ۱۳۷۴).

نتایج حاصل از یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که از نظر نمونهٔ مورد بررسی در پژوهش حاضر، شیوهٔ تدریس معلّمان تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی نسبتاً نامطلوب است. این یافته، با نتایج تحقیق سجادی(۱۳۸۱) در مورد مدارس عادی شهر تهران و ویسمه(۱۳۸۲) در مورد مدارس استثنایی شهر تهران همخوانی دارد.

همچنین، از دیدگاه نمونهٔ مورد بررسی در پژوهش حاضر، به کارگیری و استفاده اصول علمی‌تربیت بدنی و ورزش در ساعات درس تربیت بدنی و ورزش دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، حدوداً ضعیف توصیف شده است. منابع علمی‌در این خصوص اظهار می‌دارند: « عمدهٔ معلّمان تربیت بدنی که باید به کلاس این درس بیایند، متخصص نیستند. بسیاری مواقع معلّمان دانش‌آموزان را در حیاط مدرسه به حال خود رها می‌کنند. برخی معلّمان بچه‌ها را رها می‌کنند و با برخی دیگر شروع به بازی کردن می‌کنند و بقیه را بدون نظارت به حال خود می‌گذارند. بسیاری از جلسات درس تربیت بدنی با بی نظمی‌سپری می‌شود»(هاردمن و مارشال، ۲۰۰۵). شاید علت عدم استفاده از اصول علمی‌و تدریس نامناسب معلّمان تربیت بدنی را بتوان به پایین بودن انگیزهٔ آنان و نیز عواملی همچون عدم توجه مسئولان مدرسه به این درس، کمبود امکانات، تجهیزات، و فضای مناسب، مشخص نبودن فلسفه، اهداف، و محتوای درس، و عدم پیگیری وضعیت درسی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی در درس تربیت بدنی نسبت به سایر دروس مرتبط دانست.

به‌علاوه، آزمودنیهای تحقیق، دانش تخصصی معلمان را نیز نسبتاً نامطلوب ارزیابی کرده‌اند. رستمی(۱۳۷۶)، نیز اظهار می‌کند که تربیت بدنی کودکان استثنایی، از نظر تعداد معلّمان تربیت بدنی و نیز تعداد معلّمان متخصص تربیت بدنی کودکان استثنایی، ضعیف است. به‌علاوه، از نظر سطح علمی و تخصص و نیز توانایی تدریس معلّمان غیر متخصص در تربیت بدنی کودکان استثنایی، ضعیف هستند (نامدار و شادرام، ۱۳۷۸). رمضانی نژاد، همتی‌نژاد و مالکی(۱۳۸۲)، نبود آموزش و بازآموزی یا کمبود اطلاعات دبیران آموزش و پرورش عادی را پس از کمبود فضای ورزشی، دومین مشکل اجرایی درس تربیت بدنی در برخی از پژوهشهای انجام شده در ۳۰ سال گذشته عنوان کرده‌اند (رمضانی نژاد، همتی‌نژاد و مالکی،۱۳۸۲). براساس همین منبع، پژوهشگرانی ازجمله پازوکی(۱۳۷۰)، دقیقه رضایی (۱۳۸۱)، لطیفی(۱۳۸۱)، و شنیدی(۱۳۷۶)، کمبود امکانات ورزشی و کمبود سطح علمی دبیران تربیت بدنی دانش‌آموزان عادی را دو مشکل اثرگذار بر کلاس درس تربیت بدنی و ورزش نام برده‌اند (رمضانی نژاد، همتی‌نژاد و مالکی،۱۳۸۲). این یافته، همچنین با نتایج تحقیق سجادی(۱۳۸۱) نیز که اظهار می‌دارد اکثر

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

معلّمان ورزش مدارس ابتدایی عادی شهر تهران از دانش تخصصی در زمینهٔ تربیت بدنی بی‌بهره‌اند، همخوانی دارد. کمبود دبیران متخصص و کارآمد، پایین بودن انگیزهٔ تدریس در معلمان، پایین بودن کیفیت برنامه‌های ورزشی از عوامل تأثیرگذار بر درس تربیت بدنی دانش‌آموزان عادی شهرستان شهرکرد عنوان شده است (هاشمی بنی، ۱۳۷۹). منابع علمی‌و پژوهشی متعددی، برای رفع مشکل پایین بودن سطح علمی معلّمان تربیت بدنی و ورزش مدارس، شرکت در کلاسهای ضمن خدمت[۱۲] را پیشنهاد کرده‌اند. براساس دیدگاه‌هاردمن و مارشال(۲۰۰۵)، «یک ویژگی ثابت در همهٔ مطالعات در زمینهٔ مسئلهٔ بهبود شغلی بیشتر در معلّمان تربیت بدنی در سطح جهان، نیاز به آموزش ضمن خدمت را نشان می‌دهد و در برخی کشورها تأیید می‌شود که آموزش ضمن خدمت و مواد درسی، حداقل هستند و با کاهش بارز در شمار خدمات مشاوره‌ای/نظارتی در زمینهٔ تربیت بدنی تشدید می‌شوند»(هاردمن، ۲۰۰۵).

همچنین از دیگر یافته‌های این پژوهش از دیدگاه نمونهٔ مورد بررسی در پژوهش حاضر، این است که تدوین اهداف درس تربیت بدنی و ورزش دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، بسیار نامطلوب است. رستمی(۱۳۷۶) نیز اظهار می‌دارد که از دیدگاه معلمان تربیت بدنی، تعیین اهداف مشخص برای درس ورزش در نظام آموزشی کودکان استثنایی، در حد ضعیف است و تعیین اهداف درس ورزش در مدارس کودکان استثنایی، براساس برنامه و دارای چارچوب خاص، در حد متوسط انجام می‌گیرد. بیشتر معلمان تفهیم آثار و اهداف درس تربیت بدنی به افراد جامعه را نیز در حد ضعیف ارزیابی می‌کنند (رستمی،۱۳۷۶). یافته‌های پژوهشی هاردمن و مارشال (۲۰۰۵) در سطح دنیا نشان می‌دهد حدود ۸۲ درصد از کشورهای دنیا و تنها ۳۳ درصد از کشورهای آسیایی، برنامهٔ درسی تربیت بدنی را براساس قوانین و مقررات اجرا می‌کنند. همچنین در ۴۰ درصد کشورها(۱۰۰ درصد کشورهای خاورمیانه، ۶۷ درصد کشورهای امریکای مرکزی و لاتین، و ۶۶ درصد افریقا) درس تربیت بدنی، بیشتر از دیگر برنامه‌های درسی تعطیل می‌شود (هاردمن، ۲۰۰۵). این تعطیلی را بیش از هر چیز می‌توان به مشخص نبودن فلسفه و اهداف درس، و نبود محتوایی مشخص نسبت داد. « در برخی از نقاط دنیا، برنامهٔ درسی تربیت بدنی دستخوش تغییراتی می‌شود با این نشانه‌ها که اهداف و کارکرد آن مجدداً تعریف شود تا با پیامدهای آموزشی وسیع‌ترِ مادام‌العمر سازگار شود»(هاردمن و مارشال، ۲۰۰۵).

پاسخ‌دهندگان، مهم ترین راهکار کاربرد اصول علمی‌تربیت بدنی و ورزش را استفاده از معلم متخصص تربیت بدنی، افزایش دانش معلّمان تربیت بدنی و فراهم ساختن شرایط مناسب برای کاربرد اصول علمی‌تربیت بدنی و ورزش، پیشنهاد کرده اند. این یافته، با نتایج تحقیق مهدی زادهٔ تهرانی در مورد تربیت بدنی مدارس عادی اصفهان، مشابه است(مهدی‌زاده تهرانی، ۱۳۸۱).

براساس پاسخهای داده‌شده، استفاده از معلم متخصص و افزایش دانش معلّمان تربیت بدنی و ورزش، مهم‌ترین راهکارهای پیشنهادشده برای افزایش دانش معلّمان تربیت بدنی و ورزش دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بودند. یافته‌های پژوهشی شیار(۱۳۸۱) در مورد تربیت بدنی مدارس عادی نیز نشان می‌دهد اکثر معلّمان تربیت بدنی(۹۰ درصد) برگزاری کلاسهای ضمن خدمت را ضروری می‌دانند، ۸۰ درصد آنها سودمندی دوره‌های بازآموزی را تأیید

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

می‌کنند و ۸۸ درصد از آنها، به شرکت مجدد در کلاسهای ضمن خدمت علاقه دارند(شیار، ۱۳۸۱). به‌علاوه، دقیقه رضایی (۱۳۸۱)، بر ضرورت برگزاری کلاسهای ضمن خدمت برای معلّمان تربیت بدنی دانش‌آموزان عادی تأکید می‌کند و اظهار می‌دارد که این کلاسها در حال حاضر کافی نیستند(دقیقه رضایی،۱۳۸۱). مهدی‌زادهٔ تهرانی (۱۳۸۱) و عابدی (۱۳۸۱) نیز بر برگزاری کلاسهای ضمن خدمت و آموزشی برای معلّمان تربیت بدنی عادی و مربیان ورزشی، تأکید دارند.

از نظر کارشناسان مورد بررسی در پژوهش حاضر، در زمینهٔ تعریف و تدوین محتوای رسمی درس تربیت بدنی و ورزش دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، بیشترین تأکید راهکارهای ارائه‌شده، روی تدوین محتوای رسمی از جمله کتاب درسی، تبیین محتوا، و کاربرد محتوا بوده است. این یافته‌ها با نتایج تحقیق زحمتکش (۱۳۷۹) که اظهار می‌دارد ۷۵ درصد مسئولان و ۹۲ درصد معلّمان تربیت بدنی مدارس تدوین کتاب درسی تربیت بدنی و ورزش را برای هر دو گروه معلم و دانش‌آموز در مدارس غیرانتفاعی عادی ضروری می‌دانند، همخوانی دارد(زحمتکش، ۱۳۷۹). ویسمه(۱۳۸۲) پیشنهاد می‌کند برای اصلاح تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، « اهداف کلی برای هرکلاس تدوین شود، هر هدف کلی اهداف رفتاری داشته باشد، هدفهای رفتاری به صورت جمله‌های مثبت نوشته شود و هر یک از اهداف رفتاری عملکرد، شرایط، و ملاک یادگیرنده را مشخص سازد»(ویسمه، ۱۳۸۲). مهدی زادهٔ تهرانی (۱۳۸۱)، دقیقه رضایی(۱۳۸۱) و لطیفی(۱۳۸۱) نیز بیشتر بر ضرورت تدوین کتاب درسی تربیت بدنی تأکید کرده‌اند و حیدری(۱۳۸۱)، نداشتن کتاب تربیت بدنی را از مهم‌ترین کمبودها در اجرای درس تربیت بدنی می‌داند. ویسمه(۱۳۸۲) نیز تناسب برنامهٔ درسی تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی با نیازهای عاطفی آنها را نامطلوب توصیف می‌کند.

همچنین، مهم‌ترین راهکارهای اصلاحی محتوای غیررسمی درس تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی از نظر نمونهٔ مورد بررسی در پژوهش حاضر، عبارت‌اند از: متناسب ساختنِ محتوا با نیازها، تواناییها، معلولیتها، وسایر ویژگیهای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، ضرورت تدوین محتوای رسمی، فراهم ساختن فضا و وسایل مناسب برای اجرایی کردن محتوای آموزشی، برگزاری کلاسهای دانش افزایی معلّمان تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، توجه بیشتر به درس تربیت بدنی و نظارت مستمر بر حُسن اجرای آن، و استفاده از معلّمان متخصص و علاقمند. «دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، با دامنهٔ تمرکز بسیار کمی که دارند، نیاز است در فعالیتهای متنوع‌تر، جذاب‌تر، و ابتکاری‌تری قرار گیرند»(ویسمه، ۱۳۸۲).

به‌علاوه، از نظر نمونهٔ مورد بررسی در پژوهش حاضر، راهکارهای ارائه‌شده برای بهتر شدن شیوهٔ تدریس صحیح عبارت‌اند از: تعریف و تدوین اهداف و محتوای درس تربیت بدنی، متناسب بودن شیوه‌های تدریس با نیازها، تواناییها، معلولیتها، علاقه‌ها، و...، فراهم ساختن شرایط به کارگیری روش تدریس صحیح و اجرایی کردن آن از سوی معلّمان تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، گنجاندن مطالب مربوط به مفاهیم نظری تربیت بدنی و ورزش، استفاده از معلّمان متخصص تربیت بدنی، برگزاری کلاسهای دانش‌افزایی برای معلّمان تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، و جدی گرفتن درس تربیت بدنی از سوی مسئولان سازمان آموزش و پرورش استثنایی و

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

ضرورت نظارت جدی بر شیوه‌های تدریس این درس برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی. ویسمه(۱۳۸۲) نیز در تحقیق خود، شرکت معلّمان تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی را در دوره‌های ضمن خدمت به منظور آشنایی با شیوهٔ تدریس ضروری می‌داند. مهدی‌زادهٔ تهرانی(۱۳۸۱) نیز، استفاده از معلّمان متخصص و تحصیل‌کردهٔ تربیت بدنی، استفاده از وسایل سمعی و بصری را در آموزش و تدریس درس تربیت بدنی در مدارس عادی و نظارت و کنترل مستمر بر آموزش و تدریس معلّمان تربیت بدنی از سوی مسئولان تربیت بدنی اصفهان را در افزایش کارآیی خود مهم قلمداد کرده است.

افزایش حداقل دو برابری ساعت درس تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی مدارس استثنایی و غنی کردن و بهینه سازی ساعات درس تربیت بدنی، مهم‌ترین راهکارهای پیشنهادشده برای متناسب ساختن میزان ساعات درس تربیت بدنی با نیازهای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی است. ویسمه (۱۳۸۲) دو زنگ ۴۵ دقیقه‌ای را برای ورزش دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی کافی نمی‌داند و اظهار می‌دارد « این میزان، با توجه به فراموشی زودهنگام، یادگیری کُند، و ضعف در مهارتهای جسمانی، و در عین حال علاقهٔ شدید و وجود مشکلات حسی و ادراکی – حرکتی این دانش‌آموزان، بسیار ناچیز و اندک است».

به‌طور کلی، عوامل آموزشی بررسی‌شده، منفک از یکدیگر نیستند و ترکیب و تلفیق صحیح آنها، به یک برنامهٔ درسی اثربخش برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی منتهی خواهد شد. براساس دیدگاه دانشمندان علوم تربیتی، آموزش و پرورش مشتمل بر سه مرحلهٔ اساسی تهیه و تدوین هدفها، آموزش، و ارزشیابی است که برای دستیابی به هدف غایی آموزش و پرورش یعنی « ایجاد تغییر مطلوب » باید هر سه را یکپارچه و در قالبی مکمل ببینیم.(خلجی و خواجوی، ۱۳۸۴، به نقل از نادری و سیف نراقی، ۱۳۷۱). تبیین و توجیه اهداف در برنامه‌های مختلف حرکتی – ورزشی، امکان مشارکت دیگران را نیز فراهم می‌آورد و تأثیر مثبتی بر برنامه دارد. با تعیین اهداف، ابهام نظری و تربیتی معلم، آشفتگی و پراکندگی فعالیتها، و عدم همکاری برخی از دانش‌آموزان، والدین، و مسئولان از بین خواهد رفت (رمضانی‌نژاد، ۱۳۸۲). از طرفی دیگر، «محتوای برنامه‌های حرکتی و ورزشی نیز باید با اهداف و نیز واقعیتهای موجود مانند امکانات و تسهیلات همخوانی داشته باشد». به‌علاوه، شیوهٔ تدریس معلم نیز تابعی از اهداف و محتوای برنامهٔ درسی است و تا حدود زیادی از آنها تأثیر می‌پذیرد.

همچنین «با توجه به نیازها و ویژگیهای فراگیران در دوره‌های تحصیلی مختلف، باید نسبت معقولی بین اهداف مختلف وجود داشته باشد تا جامعیت برنامه‌ها و دستیابی احتمالی به همه یا برخی از اهداف میسر شود»(رمضانی‌نژاد، ۱۳۸۲). از آنجا که معلّمان تربیت بدنی در مدارس استثنایی با کودکان کم‌توان ذهنی روبه‌رو هستند که از سرعت پایین یادگیری برخوردارند و کسب مهارت در آنها به کُندی صورت می‌گیرد، باید برنامه‌های حرکتی و ورزشی خود را متناسب با نیاز آنها تنظیم و تعدیل کنند.

نتیجهٔ نهایی اینکه عواملِ آموزشی بررسی‌شده از جمله تدوین و تعریف اهداف، محتوای درسی، دانش و تخصصِ معلم، تناسب ساعات درس با نیازهای فراگیران، و عواملی از این قبیل، منفک از هم نیستند و باید به صورت یکپارچه دیده و تحلیل شوند. لذا اقدامات مورد نیاز برای حلّ مشکل در زمینهٔ این عوامل آموزشی نیز بایستی جامع و یکپارچه باشد.

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

یادداشتها

1) Declaration on the Rights of Mentally Retarded Persons
2) Office of the High Commissioner for Human Rights
3) physical education
4) intramural
5) lifetime
6) mental retardation
7) mental retarded
8) American Association on Mental Retardation (AAMR)
9) Morgan Table
10) European Physical Education Association (EUPEA).
11) Council of Europe Committee of Ministers
12) In- servicetraining

منابع

آیچستد کارل ، باری لاوی (۱۳۷۸) *تربیت بدنی برای کودکان عقب ماندی ذهنی از نوزادی تا بزرگسالی*، ترجمهٔ علی شهرامی و رضا متقیانی، انتشارات پژوهشکدهٔ کودکان استثنایی، ص ۶۸.

اسماعیلی، محمد رضا، علی محمد امیر تاش و بتول مشرف جوادی (۱۳۸۴) *مطالعهٔ تطبیقی برنامهٔ درس تربیت بدنی دورهٔ ابتدایی ایران و کشورهای منتخب جهان*، چکیده مقاله‌های پنجمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، ص۲۲۶.

امیرتاش، علی محمد (۱۳۷۲) *کلیّات روشهای تدریس درس تربیت بدنی دورهٔ ابتدایی*، وزارت آموزش و پرورش.

پازوکی، بهرام (۱۳۷۰) *بررسی مشکلات موجود در درس تربیت بدنی مقاطع تحصیلی راهنمایی و دبیرستان استان تهران*، پایان نامهٔ کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس تهران.

جوادی‌پور، محمد، مجید علی عسکری، علی رضا کیامنش، و محمد خبیری (۱۳۸۵) طراحی و اعتباربخشی برنامهٔ درسی تربیت بدنی دورهٔ ابتدایی ایران،*پژوهش درعلوم‌ورزشی*(پیاپی ۱۲):ص ۸۶-۷۱.

حاج میر فتاح، فاطمه (۱۳۷۲) *ورزش معلولین*، شرکت چاپ و نشر ایران، ص ۳۷ و ۳۸.

حیدری، محمود (۱۳۸۱) *توصیف وضعیت آموزشی دبیرستانهای تربیت بدنی کشور از دیدگاه مدیران، معلّمان، و دانش‌آموزان*، مجموعه خلاصه پایان نامه‌های رشتهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، پژوهشکدهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، ص ۵۵۵.

خضرلو، غلامرضا (۱۳۸۲) *نهضت آموزش و پرورش تلفیقی و چالشهای فراروی آن*، مجموعه مقالات منتخب همایش تعلیم و تربیت استثنایی، پژوهشکدهٔ تعلیم و تربیت، ص ۸۵-۸۲.

خلجی، حسن و خواجوی، داریوش (۱۳۸۴) *سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی و علوم ورزشی*، چاپ اوّل، دانشگاه اراک.

دقیقه رضایی، سعید (۱۳۸۱) *بررسی وضعیت تربیت بدنی در مدارس پسرانهٔ استان خراسان*، مجموعه خلاصه پایان نامه‌های رشتهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، پژوهشکدهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، ص ۴۹۲.

ذوالاکتاف، وحید، مهرداد کارگر فرد، و حمیدرضا کرمی(۱۳۸۳) *روزآمد کردن برنامهٔ درسی کارشناسی تربیت بدنی از نظر اعضای هیأت علمی*، المپیک(پیاپی۲۶): ص ۲۰-۷.

رستمی، مهدی (۱۳۷۶) *بررسی و ارزشیابی وضعیت تربیت بدنی و نقش آن در مدارس کودکان استثنایی شهر تهران*، پایان نامهٔ کارشناسی ارشد، دانشکدهٔ تربیت بدنی دانشگاه تهران، ص ۷۲.

رضوی، آمنه و پروانه نظر علی (۱۳۸۵) *تحلیل محتوای کتاب تربیت بدنی (۱) اول دبستان آموزش و پرورش ۱۳۷۹*، پژوهش در علوم ورزشی(پیاپی ۱۱): ص ۲۸-۱۵.

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

رمضانی نژاد، رحیم (۱۳۸۲) *تربیت بدنی در مدارس*، انتشارات سمت، ص ۱۲۸، ۱۲۹، و ۱۳۰.

رمضانی نژاد، رحیم، همتی نژاد، مهرعلی، و غلامرضا مالکی (۱۳۸۲) *بررسی مشکلات مدیریت کلاسهای تربیت بدنی از دیگاه معلمان*، المپیک (پیاپی۲۴): ص ۴۱- ۵۰.

زحمتکش، علی اکبر (۱۳۷۹) *توصیف وضعیت اجرای درس تربیت بدنی و ورزش در مدارس غیرانتفاعی راهنمایی پسرانهٔ تهران*، پایان نامهٔ کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.

سجادی، سید نصرالله (۱۳۸۱) *بررسی نحوهٔ اجرای درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی آموزش و پرورش مناطق ۲۰ گانهٔ تهران*، مجموعه خلاصه پایان نامه‌های رشتهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، پژوهشکدهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۸۱، ص ۴۸۲.

شنیدی، مرتضی (۱۳۷۶) *بررسی عاملهای مؤثر در مدیریت اثربخش کلاس درس بر اساس نظرات دبیران مقطع متوسطهٔ شهرهای استان بوشهر*، پایان نامهٔ کارشناسی ارشد، دانشکدهٔ علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.

شولتزستوت، کتی (۱۳۸۰) *فراگیرسازی در آموزش و پرورش*. ترجمهٔ سعیدی، ابوالفضل، ماهنامهٔ تعلیم و تربیت استثنایی، شماره‌های ۴، ۵، ۶، و ۷، قسمتهای اوّل و دوّم، ۸-۲ و ۷-۳.

شیار، جمشید (۱۳۸۱) *بررسی نظرات معلّمان تربیت بدنی شهرستان آمل در زمینهٔ کلاسهای آموزش ضمن خدمت*، مجموعه خلاصه پایان نامه‌های رشتهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، پژوهشکدهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۸۱، ص ۴۹۰.

عابدی، بهرام (۱۳۸۱) *بررسی وضعیت کمی و کیفی ورزش و تربیت بدنی استان مرکزی از دیدگاه مسئولین ورزش*، مجموعه خلاصه پایان نامه‌های رشتهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، پژوهشکدهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، ص ۵۵۸.

لطیفی، حجت الله (۱۳۸۱) *بررسی و ارزشیابی وضعیت کنونی درس تربیت بدنی در شهرستان دزفول*، مجموعه خلاصه پایان نامه‌های رشتهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، پژوهشکدهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، ص ٤٩٥.

مدیریت آموزش و پرورش استثنایی استان مرکزی (۱۳۸۵) *آمار دانش‌آموزان استثنایی استان مرکزی* سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵، آمار منتشر نشده.

محمد اسماعیل، الهه، فرحناز توحید خواه، و علی اشرف ابراهیمی(۷۵-۱۳۷۴) *ارزشیابی ضرورت و تناسب مواد درسی و جدول ساعات تدریس هفتگی برای گروه‌های مختلف دانش‌آموزان استثنایی*، سازمان آموزش و پرورش استثنایی – معاونت پژوهش و برنامه ریزی، ص ۲۸.

مهدی زادهٔ تهرانی، رضا (۱۳۸۱) *توصیف نظرات معلّمان تربیت بدنی و ورزشی شهر اصفهان در رابطه با برخی عوامل مؤثر در افزایش کارایی آنها*، مجموعه خلاصه پایان نامه‌های رشتهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی، پژوهشکدهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی.

نادری، عزت الله، سیف نراقی، مریم (۱۳۷۱) *سنجش و اندازه گیری و بنیادهای تحلیلی ابزارهای آن در علوم تربیتی و روانشناسی*، انتشارات معین.

نامدار، مهرداد و ابراهیم شادرام (۱۳۷۸) *بررسی وضعیت درس ورزش و هنر در مدارس ابتدایی*

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

ناشنوایان استان گیلان، پژوهشکدهٔ کودکان استثنایی، ص ۲۵ و ۲۶.

ویسمه، علی اکبر (۱۳۸۲) *ارزیابی برنامهٔ درسی تربیت بدنی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی مدارس شهر تهران و ارائهٔ الگویی جامع در این زمینه*، سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور.

هاشمی‌بنی، محمد رضا (۱۳۷۹) *بررسی عوامل تأثیر گذار بر درس تربیت بدنی شهرستان شهرکرد از دیدگاه معلمان تربیت بدنی*، پایان نامهٔ کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان.

هاشمی، رحمان و مهرداد نوربخش (۱۳۸۵) *بررسی میزان رضایت مندی والدین دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی مقطع ابتدایی از عملکرد مدارس استثنایی استان مرکزی* در سال ۸۳-۸۲. تعلیم و تربیت استثنایی، ص ۳۷-۳۳.

هالیس، ف. فیت (۱۳۷۵) *تربیت بدنی و باز پروری*، ترجمهٔ محمد تقی منشی طوسی، چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی(بهنشر).

American Association on Mental Retardation. (2002). *Mental Retardation: Definition, Classification, and Systems of Supports. 10th Edition.* Washington, DC: American Association on Mental Retardation.

Barton, G. V., Fordyce, K., Kirby, K. (1999). Why have physical education? The importance of the development of motor skills to children. *Teaching Elementary Physical Education,* July, 9-11.

Center for Disease Control. (1997). Guidelines for school and programs to promote lifelong physical activity among young people. *Morbidity and Mortality Weekly Report,* 46(RR-6), 1-35.

Corbin, C. B., Pangrazi, R. P. (2003). *Guidelines for appropriate physical activity for elementary school children: 2003 update.* Reston, VA: NASPE Publications.

Department of Health. (2004). *At least five a week.* London: Crown Copyright.

Eichstaedt, C. B., Lavay, B. W. (1992) *Physical activity for individual with mental retardation: from infancy through adulthood.* Human Kinetics.

Fairclough, S.J., Stratton, G. (2006) Areview of physical activity levels during elementary school physical education. *Journal of Teaching Physical Education.* 25, 239-257.

Flavian Udinsky., Steven, J. Osterlind., Samuel, W. Lynch (1981) *Evaluation Resource Handbook, Gathering, Analysing, Reporting Data*, Edit Publishers, San Diego CA. 97107. From "Krejess, R. V. and Morgan, D. W. (1970).

Fox, K., Cooper, A., McKenna, J. (2004). The school and promotion of children's health-enhancing physical activity: Perspective from the United Kingdom. *Jornal of Teaching in Physical Education,* 23, 336-355.

Hamar, P., Peters, D. M., Van Berlo, K. and Hardman, K., (2006). *Physical Education and Sport in Hungarian Schools After the Politiacal Transition of the 1990s*. Kinesiology.38, 86-92.

Hardman, Ken., Joe Marshall (2005) Update on the state and status of physical education word-wide. *Keynote presentation at Word Summit on*

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

Physical Education, Magglingen(Switzerland), 2-3 December.

Krejess, R. V. and Morgan, D. W. (1970) Determining Sample Size for Research Activities, *Educational and Psychological Measurement*. 30, 607-610.

McKenzie, T. L., Li, D., Derby, C., Webber, L. S., Luepker, R. V., Cribb, P. (2003). Maintenance of effects of the CATCH physical education program: Results from the CATCH-ON study. *Health Educatin and Behavior, 30,* 447-462.

McKenzie, T. L., Sallis, J. F., Kolody, B., Faucette, F. (1997). Long term effects of a physical education curriculum and staff development program: SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 280-291.

Stratton, G. (1996). Children's heart rates during physical education lessons: A review. *Pediatric Exercise Science*, 8, 215-233.

United State Department of Health and Human Services. (2000). *Healthy people 2010: Understanding and Improving Health.* Washington, DC: Author.

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]

This document was created with Win2PDF available at http://www.daneprairie.com.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.

[Downloaded from mail.joec.ir on 2026-10-20]

[DOR: 20.1001.1.16826612.1387.8.2.5.4]