



تجربه کنش‌پژوهی در طراحی محتوای آموزشی تربیت بدنی در فضای مجازی: روایتی از

کارورزی ۳ دانشگاه فرهنگیان

فاطمه مارندگانی^a، شیرین کریمی^b

^a (دانشجومعلم کارشناسی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران).

^b (استاد راهنما، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران).

نویسنده مسئول: فاطمه مارندگانی (تلفن: ۰۹۲۲۷۶۱۲۲۸۳، ایمیل: fm1862248@gmail.com)

چکیده: آموزش مجازی، چالش‌های بی‌سابقه‌ای برای درس تربیت بدنی ایجاد کرده است؛ زیرا آموزش مهارت‌های حرکتی نیازمند حضور فیزیکی، نمایش عملی و اصلاح لحظه‌ای حرکات است. این پژوهش با روش کنش‌پژوهی، تجربه زیسته یک دانشجومعلم تربیت بدنی را در کارورزی ۳ دانشگاه فرهنگیان روایت می‌کند تا مشخص شود چگونه می‌توان در غیاب حضور فیزیکی، محتوای آموزشی مؤثر طراحی کرد. دانشجومعلم دو طرح درس در حوزه‌های دویدن صحیح و پاس‌های فوتسال طراحی کرد و با نقش واسطه‌گری معلم راهنما، محتوا از طریق پیام‌رسان شاد در اختیار دانش‌آموزان قرار گرفت. تحلیل داده‌ها با کدگذاری سه‌مرحله‌ای نشان داد که طراحی آموزشی مرحله‌مند، کاربری رسانه‌های دیجیتال و بازخورد اصلاحی معلم راهنما، سه مؤلفه کلیدی در شکل‌گیری هویت حرفه‌ای دانشجومعلم‌اند و مسیر گذار از نقش «مشاهده‌گر» به «طراح آموزشی» را هموار می‌کنند. یافته‌ها نشان می‌دهد با برنامه‌ریزی دقیق و ابزارهای دیجیتال، می‌توان شکاف نبود حضور فیزیکی را تا حد زیادی جبران کرد.

کلمات کلیدی: کنش‌پژوهی، طراحی محتوای آموزشی، تربیت بدنی، فضای مجازی، کارورزی

۱- مقدمه

تربیت بدنی در نظام آموزشی، نقشی فراتر از فعالیت جسمانی دارد و به‌عنوان بستری برای توسعه سواد حرکتی، سلامت جسمانی-روانی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان شناخته می‌شود (Whitehead, 2010). سواد حرکتی به توانایی فرد در حرکت با اطمینان، کنترل و خلاقیت در موقعیت‌های مختلف حرکتی اطلاق می‌شود و یکی از اهداف اساسی درس تربیت بدنی در مدارس است. باوجود اهمیت این حوزه، آموزش مهارت‌های حرکتی همواره با چالش‌هایی از جمله کمبود زمان، تعداد بالای دانش‌آموزان و محدودیت‌های فضایی مواجه بوده است. کارورزی یکی از مهم‌ترین بخش‌های دوره تربیت معلم است که نقش اساسی در پیوند دادن دانش نظری با تجربه عملی دارد (سیف، ۱۳۹۸). اهمیت کارورزی در این است که به کارورز فرصت می‌دهد تا با فضای واقعی آموزش، نحوه طراحی درس و چالش‌های تدریس آشنا شود و مهارت‌های حرفه‌ای خود را به‌تدریج تقویت کند. در کارورزی‌های ۱ و ۲، دانشجومعلم عمدتاً با محیط آموزشی، نقش معلم و نحوه تعامل با دانش‌آموزان آشنا شد و درک اولیه‌ای از فرایند تدریس به دست آورد. اما در کارورزی ۳ (کنش‌پژوهی)، این تجربه به شکل عمیق‌تری ادامه یافت و دانشجومعلم با طراحی و آماده‌سازی محتوای آموزشی و مشارکت در فرایند ارائه درس در فضای مجازی، نقش فعال‌تری در آموزش ایفا کرد. بااین‌حال، تغییر شرایط آموزشی و غیرحضور شدن فعالیت‌ها، چالش‌های جدیدی را پیش‌روی دانشجومعلمان تربیت بدنی قرار داد. برخلاف کارورزی‌های پیشین که عمدتاً بر مشاهده و آشنایی اولیه با محیط مدرسه متمرکز بود، کارورزی ۳ فرصتی برای ایفای نقش فعال‌تر در فرایند طراحی محتوای آموزشی فراهم آورد. این مرحله



از کارورزی باعث شد توانایی دانشجومعلم در برنامه‌ریزی آموزشی، تهیه محتوای مناسب و درک بهتر نقش معلم در هدایت فرایند یاددهی-یادگیری تقویت شود و دیدگاه حرفه‌ای‌تری نسبت به شغل معلمی شکل بگیرد. هدف این پژوهش، روایت و تحلیل تجربه‌ی دانشجومعلم تربیت بدنی در فرایند طراحی محتوای آموزشی در کارورزی ۳ است تا مشخص شود دانشجومعلم، در غیاب حضور فیزیکی و با اتکا به نقش واسطه‌گری معلم راهنما، چگونه محتوای آموزشی مهارت‌های حرکتی را طراحی می‌کند و این تجربه چه نقشی در گذار او از جایگاه «مشاهده‌گر» به «طراح آموزشی» ایفا می‌کند.

۲- روش‌شناسی

این پژوهش با رویکرد کیفی و روش کنش‌پژوهی فردی انجام شده است. کنش‌پژوهی، فرایندی نظام‌مند برای حل مسئله و بهبود عملکرد حرفه‌ای از طریق تأمل بر عمل است (Schön, 1983) که در آن دانشجومعلم با طراحی، بازاندیشی و اصلاح مستمر محتوای آموزشی، هویت حرفه‌ای خود را می‌سازد.

۲-۱- مشارکت‌کنندگان

مشارکت‌کنندگان در این پژوهش شامل دانشجومعلم کارورز (پژوهشگر)، معلم راهنما و استاد راهنما بودند. معلم راهنما نقش واسطه‌گری در ارسال محتوا به دانش‌آموزان داشت و استاد راهنما نیز بر فرایند طراحی و اجرا نظارت می‌کرد.

۲-۲- ابزارهای گردآوری داده

ابزارهای گردآوری داده شامل موارد زیر بود:

- (الف) طراحی محتوای آموزشی (طرح درس) در حوزه‌های آموزش دویدن صحیح و پاس‌های فوتسال که هر کدام شامل شش مرحله برقراری ارتباط، به تجربه‌گذاری، به کار بستن، به اشتراک‌گذاری، انتقال به موقعیت جدید و سنجش آموخته‌ها بود؛
- (ب) گزارش‌های روزانه که رخدادهای، تأملات و بازخوردهای هفتگی را در طی سه هفته ثبت می‌کرد؛
- (پ) جلسات بحث گروهی به تعداد چهارده جلسه با استاد راهنما و همکلاسی‌ها؛
- (ت) مستندات تصویری شامل فیلم‌برداری از خرده‌تدریس‌ها به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با استفاده از اعضای خانواده به عنوان نمونه؛
- (ث) مستندات فضای مجازی شامل اسکرین‌شات‌هایی از تعاملات در گروه‌های شاد و ارسال محتوا.

۲-۳- روش تحلیل داده‌ها

تحلیل داده‌ها در سه مرحله کدگذاری انجام شد. در مرحله اول، کدگذاری باز صورت گرفت و جملات کلیدی مرتبط با فرایند طراحی محتوا، نحوه ارائه، بازخوردهای دریافتی از معلم راهنما و مستندسازی استخراج گردید. در مرحله دوم، کدگذاری محوری انجام شد و کدهای باز در دسته‌های اصلی سازماندهی شدند. در مرحله سوم، کدگذاری گزینشی انجام گرفت و مفهوم کلی «فرایند طراحی محتوای آموزشی در فضای مجازی با نقش واسطه‌گری معلم راهنما» به عنوان هسته مرکزی روایت‌ها استخراج شد.



۳- یافته‌ها

۳-۱- فرایند طراحی محتوای آموزشی

یافته‌های این پژوهش، سه سازوکاری را که گذار دانشجوی معلم از مشاهده گر به طراح آموزشی را ممکن ساختند، در قالب فرایند طراحی محتوا، اجرای عملی و نقش واسطه‌گری معلم راهنما نشان می‌دهند. در طول دوره کارورزی، هر هفته بر اساس موضوعات تعیین شده در درس تربیت بدنی، محتوای آموزشی طراحی و برای معلم راهنما ارسال می‌شد. معلم راهنما پس از بررسی، مطالب را در گروه دانش‌آموزان قرار می‌داد و در صورت نیاز توضیحات تکمیلی و تکالیف را نیز اضافه می‌کرد. دانش‌آموزان پس از دریافت محتوا، پرسش‌های خود را مطرح کرده و تکالیف را انجام داده و ارسال می‌کردند. همچنین مستندات مربوط به فعالیت‌ها به صورت اسکرین‌شات برای استاد دانشگاه ارسال می‌شد. در ابتدای کار، استاد راهنما چارچوب کلی فعالیت‌ها، نحوه طراحی درس، نوع محتوای قابل ارسال و شیوه مستندسازی را به صورت دقیق و مرحله به مرحله توضیح دادند و همین موضوع باعث شد مسیر کار روشن و قابل پیگیری باشد. تعامل میان دانشجوی معلم، معلم راهنما و دانش‌آموزان به صورت مستمر ادامه داشت و در هر هفته بازخوردهایی درباره کیفیت محتوا و نحوه اجرای فعالیت‌ها دریافت میشد که در اصلاح طراحی‌های بعدی بسیار مؤثر بود.

جدول ۱. مراحل طراحی محتوای آموزشی در دو موضوع درسی

مراحل	محتوای آموزشی دویدن صحیح	محتوای آموزشی پاس‌های فوتسال
برقراری ارتباط	طراحی پرسش‌های آغازین	طراحی بازی گرم‌کننده قابل اجرا در منزل
به تجربه گذاشتن	تهیه تصاویر و توضیحات نمایش دویدن صحیح	تهیه تصاویر و توضیحات پاس بغل پا و لاب
به کار بستن	طراحی تمرینات اینتروال و تغییر سرعت	طراحی تمرینات پاس میان موانع
به اشتراک گذاشتن	طراحی بازی سایه تعقیب‌کننده	طراحی تمرین مسیر دوخطی موازی
انتقال به موقعیت جدید	طراحی تمرین واکنش به اسامی چهارمسیره	طراحی سناریوهای انتخاب پاس مناسب
سنجش آموخته‌ها	طراحی بازی امتیازی انتقال وسیله	طراحی چالش ۱۰ ثانیه‌ای

۳-۲- روایت اجرای عملی

با توجه به شرایط مجازی، اجرای فعالیت‌ها با دو نفر از اعضای خانواده به عنوان نمونه انجام شد و فیلم‌برداری گردید. در هر اجرا، ابتدا توضیحات لازم درباره موضوع درس و اهداف آموزشی ارائه شد. سپس مفاهیم اصلی به صورت عملی آموزش داده شد و در حین اجرا، بازخوردهای لازم برای اصلاح حرکات ارائه گردید. به دلیل محدودیت زمان، برخی مراحل مانند گرم کردن کامل و سرد کردن به صورت کامل در ویدئو قابل نمایش نبود، اما توضیحات مربوط به آن‌ها ارائه شد. در اجرای طرح درس اول (دویدن صحیح)، مفاهیمی مانند وضعیت متعادل بدن، هماهنگی دست و پا، تنفس ریتمیک و انواع دویدن (اینتروال، سرعتی، استقامت) آموزش داده شد. افراد نمونه ابتدا الگوی صحیح را مشاهده کردند، سپس تمرینات را با راهنمایی انجام دادند و در نهایت در قالب بازی‌های هدفمند، مهارت خود را به نمایش گذاشتند. در اجرای طرح درس دوم (پاس‌های فوتسال)، دو نوع پاس بغل پا و پاس لاب آموزش داده شد. تأکید اصلی بر



محل صحیح ضربه به توپ (کنار توپ برای پاس بغل پا و زیر توپ برای پاس لای) و کنترل شدت ضربه بود. افراد نمونه ابتدا مفاهیم را درک کردند، سپس در تمرینات ساده شرکت کردند و در نهایت در موقعیت‌های شبیه‌سازی شده بازی، مهارت خود را به کار گرفتند. در پایان، جمع‌بندی از اهداف تمرین‌ها و نحوه صحیح اجرا ارائه گردید.

۳-۳- نقش واسطه‌گری معلم راهنما

در کنار طراحی و اجرا، سومین رکن این فرایند، نقش معلم راهنما به‌عنوان واسطه بود. معلم راهنما در این فرایند نقش کلیدی و محوری به‌عنوان واسطه بین دانشجو و معلم و دانش‌آموزان ایفا می‌کرد. این نقش شامل بررسی و تأیید محتوا (هر هفته محتوای طراحی شده توسط دانشجو معلم، ابتدا برای معلم راهنما ارسال و پس از بررسی و اصلاح، در گروه دانش‌آموزان قرار داده می‌شد)، تکمیل محتوا (معلم راهنما در صورت نیاز، توضیحات تکمیلی و تکالیف را به محتوای ارسالی اضافه می‌کرد)، ارائه بازخورد به دانشجو معلم (بازخوردهایی درباره کیفیت محتوا و نحوه اجرای فعالیت‌ها دریافت می‌شد که در اصلاح طراحی‌های بعدی بسیار مؤثر بود) و مدیریت تعاملات (تعامل میان دانشجو معلم، معلم راهنما و دانش‌آموزان به‌صورت مستمر ادامه داشت و معلم راهنما به‌عنوان حلقه ارتباطی عمل می‌کرد).

۳-۴- مضامین مستخرج از کدگذاری

برای فهم عمیق‌تر این سه سازوکار، داده‌ها در قالب کدگذاری سه‌مرحله‌ای تحلیل شدند که نتیجه‌ی آن در چهار مضمون اصلی خلاصه می‌شود. جدول ۲ مضامین اصلی، زیرمضامین و شواهد مربوط را نشان می‌دهد.

جدول ۲. مضامین اصلی، زیرمضامین و شواهد

مضمون اصلی	زیرمضامین	شواهد
تکامل طراحی آموزشی	طراحی مرحله‌مند، توجه به ساختار شش مرحله‌ای، انطباق با فضای مجازی	«طراحی آموزشی مؤثر نیازمند ترکیب توضیح ساده، مثال عملی و مرحله‌بندی مهارت‌هاست»
توسعه هویت حرفه‌ای	افزایش اعتمادبه‌نفس، شناخت نقاط قوت و ضعف، پذیرش بازخورد معلم راهنما	«با تمرین خرده‌تدریس‌ها و تهیه ویدیوهای ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای، اعتمادبه‌نفس افزایش یافت»
کاربست رسانه‌های نوین	استفاده از پاورپوینت، تصاویر آموزشی، ویدئو، تعامل در فضای مجازی	«استفاده از پاورپوینت برای معرفی بازی‌ها و تحلیل ویدیویی آنها، رویکرد آموزش تغییر داد»
نقش واسطه‌گری معلم راهنما	بررسی و تکمیل محتوا، ارائه بازخورد اصلاحی، مدیریت تعاملات مجازی	«معلم راهنما پس از بررسی، مطالب را در گروه دانش‌آموزان قرار می‌داد و توضیحات تکمیلی اضافه می‌کرد»



۴- بحث و نتیجه گیری

۴-۱- طراحی محتوای آموزشی در فضای مجازی

یافته‌ها نشان داد که طراحی محتوای آموزشی مرحله‌مند، با رعایت شش مرحله یادگیری، نقشی اساسی در کیفیت محتوای تولیدشده دارد. این یافته با نظریه یادگیری تجربی (Kolb, 1984) همسو است که یادگیری را فرایندی می‌داند که از طریق تجربه عینی، مشاهده تأملی، مفهوم‌سازی انتزاعی و آزمایش فعال شکل می‌گیرد. ساختار شش مرحله‌ای طرح‌های درس، به‌خوبی این چرخه را پوشش می‌دهد. در شرایط مجازی، این مراحل نیازمند تطبیق با بستر دیجیتال بودند؛ به‌طوری‌که به‌جای نمایش عملی حضوری، از تصاویر، ویدئوها و توضیحات مرحله‌مند استفاده شد.

۴-۲- نقش واسطه‌گری معلم راهنما

یکی از عواملی که این گذار را ممکن ساخت، نقش محوری معلم راهنما به‌عنوان واسطه بین دانش‌جومعلم و دانش‌آموزان بود؛ نقشی که در شرایط مجازی از «راهنمایی و نظارت در کلاس» به «بررسی، تکمیل و انتشار محتوا» تغییر یافت. این یافته با مفهوم «منطقه تقریبی رشد» ویگوتسکی (Vygotsky, 1978) قابل تبیین است: معلم راهنما، به‌عنوان فرد ماهرتر، شکاف میان توانایی فعلی دانش‌جومعلم در طراحی محتوا و سطح مطلوب عملکرد حرفه‌ای را پر می‌کرد و از این طریق، گذار او را از مشاهده‌گر صرف به طراحی مستقل تسهیل می‌نمود.

۴-۳- شکل‌گیری هویت حرفه‌ای در بستر مجازی

آخرین گام این گذار، درونی‌سازی نقش «طراح آموزشی» در قالب هویت حرفه‌ای دانش‌جومعلم بود. فیلم‌برداری خرده‌تدریس‌ها و دریافت بازخورد از استاد و معلم راهنما، بازتابی از مفهوم «تأمل در عمل» (Schön, 1983) بود: دانش‌جومعلم با مشاهده‌ی اجرای خود و دریافت بازخوردهای سازنده، نقاط ضعف خود را شناسایی و در طراحی‌های بعدی اصلاح کرد. برخلاف مرحله‌ی نخست کارورزی که دانش‌جومعلم عمدتاً نظاره‌گر فرایند آموزش بود، این چرخه‌ی تکرارشونده‌ی طراحی-اجرا-بازتاب، او را به‌تدریج از جایگاه مشاهده‌گر به کنشگری مستقل در طراحی آموزشی سوق داد.

۴-۴- نتیجه‌گیری

کارورزی ۳ با رویکرد کنش‌پژوهی در شرایط مجازی نشان داد که گذار از «مشاهده‌گر» به «طراح آموزشی» حتی در غیاب حضور فیزیکی نیز ممکن است، به شرطی که سه سازوکار مکمل طراحی مرحله‌مند، واسطه‌گری معلم راهنما و تأمل مستمر بر عمل در کنار هم فعال شوند. این یافته پیامدی مهم برای برنامه‌های کارورزی دارد: هویت حرفه‌ای معلم نه صرفاً محصول حضور در کلاس، بلکه حاصل چرخه‌ی مستمر طراحی، اجرا و بازتاب است؛ چرخه‌ای که در بستر مجازی نیز، با حمایت مناسب، قابل تحقق است.

۴-۵- پیشنهادات

پیشنهادات آموزشی: گنجاندن واحد «طراحی محتوای آموزشی در فضای مجازی» در سرفصل‌های کارورزی دانش‌جومعلمان تربیت بدنی؛ ایجاد بانک محتوای ویدئویی از نمونه‌تدریس‌های موفق تربیت بدنی؛ برگزاری کارگاه‌های تولید محتوای دیجیتال و فیلم‌برداری



پیشنهادهای پژوهشی: بررسی تأثیر خرده تدریس های فیلم برداری شده بر کاهش اضطراب تدریس دانشجومعلم؛ طراحی و اعتباریابی الگوی طراحی محتوای آموزشی تربیت بدنی در فضای مجازی؛ مطالعه تجارب سایر دانشجومعلم تربیت بدنی؛ و مقایسه اثربخشی آموزش حضوری و مجازی در یادگیری مهارت های ورزشی.

۵- منابع

۱. سیف، علی اکبر. (۱۳۹۸). روانشناسی پرورشی نوین. تهران: نشر دوران.
2. Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
3. Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
4. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
5. Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

"Action Research Experience in Designing Physical Education Instructional Content in Virtual Space: A Narrative from Teaching Practicum 3 at Farhangian University"

Fatemeh Marandegani^a, Shirin karimi^{b*}

^a Student of Physical Education, Department of Physical Education, Farhangian University, Shahid Bahonar Campus, Kerman, Iran

^b Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Farhangian University, Shahid Bahonar Campus, Kerman, Iran

1. * Corresponding author: Fatemeh Marandegani, Email: fm1862248@gmail.com

Abstract

Virtual education has created unprecedented challenges for physical education, as teaching motor skills requires physical presence, practical demonstration, and immediate correction of movements. Using an action research approach, this study narrates the lived experience of a physical education student teacher during the third teaching practicum at Farhangian University, aiming to identify how effective educational content can be designed in the absence of physical presence. The student teacher designed two lesson plans in the areas of correct running technique and futsal passing, and through the mediating role of the supervising teacher, the content was delivered to students via the Shad messenger application. Three stage coding analysis revealed that staged instructional design, the use of digital media, and corrective feedback from the supervising teacher are three key components in shaping the professional identity of the student teacher, facilitating the transition from an observer to an instructional designer role. Findings show that with careful planning and digital tools, the gap caused by the lack of physical presence can be largely compensated for.

2. **Keywords:** Action Research, Instructional Design, Physical Education, Virtual Space, Teaching Practicum