



Research on Educational Sport

Journal homepage: <https://res.ssric.ac.ir>



Original Article

Design of a Model for Creating Active Homework in Schools' Physical Education

Esmat Taherkhani¹, Amin Dehghan Ghahfarokhi², Ehsan Mohammadi Torkamani³, Fariba Askarian⁴

1. Ph.D. Student in Sports Management, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran
2. Associate Professor in Sport Management, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran
3. Assistant Professor in Sport Management, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran
4. Full Professor in Sport Management, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran

Received: 22/7/2023, **Revised:** 05/03/2024, **Accepted:** 03/07/2024

* Corresponding Author: Amin Dehghan Ghahfarokhi, E-mail: a_dehghan@ut.ac.ir

How to Cite: Taherkhani, E; Dehghan Ghahfarokhi, A; Mohammadi Torkamani, E & Askarian, F. (2025). Design of a Model for Creating Active Homework in Schools' Physical Education. *Research on Educational Sport*, 12(35), 141-164. In Persian.

Extended Abstract

Background and Purpose

The assignment of homework in physical education is a concept that has been discussed in scholarly literature for at least half a century, with numerous experts contending that homework serves as an appropriate and effective strategy to foster cognitive, affective, and psychomotor learning within the context of physical education (Williams, McGladrey, Silva, & Hannon, 2013). Furthermore, SHAPE America – Society of Health and Physical Educators has identified the use of out-of-school assignments or homework as a hallmark of a high-quality physical education program. One of the most promising avenues for enhancing physical education curricula is the integration of active homework. By incorporating homework, educators can place greater emphasis on the cognitive domain, which is frequently neglected, while also reinforcing skills and concepts introduced in class—a consideration of particular importance when instructional time is limited. Promoting physically active lifestyles beyond school hours is essential for cultivating healthy habits among students. Active homework, defined as physical activity-related tasks assigned by teachers for completion outside school, represents a promising strategy for achieving this objective (Bailey & Scheuer, 2022). Physical education teachers possess the capacity to influence and increase adolescent physical activity both within and outside the classroom, specifically through the implementation of



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

homework assignments. Active homework not only elevates students' physical activity levels but also enhances skill development and mitigates sedentary behavior (Kääpä et al., 2022). Despite its considerable potential, the use of homework in physical education has received relatively limited scholarly attention compared to other pedagogical methods (Hill, 2018). The present study seeks to identify the essential components of active homework in physical education and to propose a model for its effective integration into school curricula, thereby promoting lifelong physical activity and healthy lifestyles.

Methods

This investigation employed a qualitative research methodology, utilizing grounded theory in accordance with Glaser's approach. The research population comprised physical education teachers, assistants in the Department of Education and Training, physical education experts from the Department of Education and Training, faculty members of physical education at Farhangian University, and school principals. Semi-structured and in-depth qualitative interviews were conducted with twelve experts who were purposefully selected based on their familiarity with the research topic. Interviews, each lasting between forty-five and seventy minutes, continued until theoretical saturation was achieved. To ensure the validity of the study, the criteria of transferability, verifiability, and credibility were rigorously applied. Reliability was assessed through the intra-subject agreement method involving two independent coders. To confirm the acceptability of the findings, two experts in school physical education were consulted, and diversity in the selection of interviewees was intentionally sought. Transferability was demonstrated through continuous review of interview data and extraction of maximum and non-repetitive codes, while confirmability was established by providing a comprehensive report of all research stages. Throughout the research process, meticulous records were maintained to ensure transparency and reliability. Despite constraints such as limited time and access, the research team endeavored to maximize collaborative involvement at every stage. Data analysis was conducted through open, axial, and selective coding, which ultimately resulted in the identification of 109 open codes, 17 sub-categories, and 7 principal categories.

Findings

The results of the study underscore that promoting physical activity beyond school through active homework affords students the opportunity to engage in increased physical activity, develop activity-specific motor skills, and experience the health benefits associated with regular physical activity. The primary aim of the study was to identify the components of active homework and to design a model for its implementation in school physical education. In alignment with this objective, seven core components of active homework were delineated: the enhancement of the physical education program, the use of learning tools, the provision of information and resources, the cultivation of responsibility, the fostering of a positive attitude, the encouragement of family and community participation, and the development of evaluation tools. Key sub-categories emerging from the data included the promotion of active lifestyles, professional development for teachers, the provision of clear instructions, parental involvement, and the establishment of grading systems. The findings highlight the necessity of designing active homework that is congruent with curricular objectives, supplies essential resources, and actively promotes student responsibility and family engagement.

Conclusion

The assignment of homework in physical education can serve as a highly effective pedagogical strategy. Homework assignments offer an avenue for developing students' understanding of the benefits of physical activity and for fostering engagement in out-of-school physical activities and skill acquisition. With thoughtful planning, creativity, and a commitment to providing meaningful learning opportunities, physical educators can successfully integrate homework into their instructional practice. Assigning active homework represents a viable means of promoting physically active lifestyles beyond the confines of the school environment. Through such assignments, physical education teachers can assess students across all learning domains—psychomotor, cognitive, and affective—thereby enhancing the credibility of physical education as an academic discipline. While some educators may hesitate to assign homework due to concerns about grading workload, effective planning and assessment strategies can mitigate these challenges. Promoting physical activity beyond school through active assignments not only increases students' physical activity levels and skill development but also delivers substantial health benefits. Although the implementation of active assignments may initially appear daunting, it is achievable through careful planning and gradual introduction. These assignments enable teachers to reinforce skills and concepts more effectively and to communicate the significance of an active lifestyle with greater impact. When students are equipped with the requisite knowledge, skills, and support to be physically active, they are more likely to maintain these behaviors and lead healthy lives—an outcome that aligns with the fundamental objectives of physical education. Active homework in physical education should be meticulously designed to correspond with curricular goals, present appropriate challenges, and involve both parents and the broader community. Teachers must ensure that homework is meaningful, accessible, and integrated into student assessment. Parental involvement is encouraged, as parents can participate in active homework with their children, model active lifestyles, and offer positive reinforcement. These strategies have the potential to enhance students' physical activity levels, skill acquisition, and overall well-being, ultimately contributing to the health of society as a whole. Policymakers in the education sector may utilize the identified factors, concepts, and categories in their strategic planning for the implementation of active homework in school physical education, thereby increasing physical activity and promoting health among students.

Keywords: Active homework; learning tool; school physical education; school sport; activity-friendly schools.

Article Message

One of the defining characteristics of truly physically active schools is the implementation of active assignments for students in a manner that encourages and supports physical activity in both physical education and non-physical education classes.



طراحی مدل ایجاد تکالیف فعال در تربیت بدنی مدارس

عصمت طاهرخانی^۱ ID، امین دهقان قهفرخی^۲ ID، احسان محمدی ترکمانی^۳ ID، فریبا اسکریان^۴ ID

۱. دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران
۲. استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران
۳. استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران
۴. استاد گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۳۱، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۲/۱۲/۱۵، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۴/۱۳

* Corresponding Author: Amin Dehghan Ghahfarokhi, E-mail: a_dehghan@ut.ac.ir

How to Cite: Taherkhani, E; Dehghan Ghahfarokhi, A; Mohammadi Torkamani, E & Askarian, F. (2025). Design of a Model for Creating Active Homework in Schools' Physical Education. *Research on Educational Sport*, 12(35), 141-164. In Persian.

چکیده

تکالیف فعال در تربیت بدنی نقش مؤثری در افزایش فعالیت بدنی دانش آموزان دارد؛ از این رو هدف این پژوهش، شناسایی مؤلفه‌های تکالیف فعال و طراحی مدل ایجاد تکالیف فعال در تربیت بدنی مدارس بود. روش پژوهش از نوع کیفی و نظریه داده بنیاد با استفاده از رویکرد گلیزری بود. جامعه آماری پژوهش شامل دبیران تربیت بدنی، معاونان تربیت بدنی آموزش و پرورش، کارشناسان تربیت بدنی آموزش و پرورش، اعضای هیئت علمی تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان و مدیران مدارس بود که دوازده نفر از نخبگان آگاه از موضوع پژوهش به صورت هدفمند انتخاب شدند و مصاحبه‌های کیفی نیمه ساختاریافته و عمیق با آنها انجام گرفت. انجام مصاحبه‌ها تا حد اشباع نظری ادامه یافت. برای بررسی روایی از قابلیت مقبولیت، انتقال پذیری و تأیید پذیری و برای بررسی پایایی از روش توافق درون موضوعی دو کدگذار استفاده شد. نتایج کدگذاری باز حاکی از آن بود که ۱۰۹ عامل می‌توانند در شناسایی مؤلفه‌های تکالیف فعال در تربیت بدنی مدارس مؤثر باشند. در مرحله کدگذاری انتخابی، عامل‌ها به ۱۷ مقوله فرعی طبقه بندی شدند. در نهایت، هفت مقوله اصلی حاصل از کدگذاری نظری شامل مقوله‌های بهبود برنامه تربیت بدنی، ابزار یادگیری، اطلاعات و منابع، مسئولیت پذیری، نگرش مثبت، مشارکت خانواده و جامعه و ابزار ارزیابی شناسایی شدند. دبیران تربیت بدنی کشور می‌توانند از عامل‌ها، مفاهیم و مقوله‌های شناسایی شده در برنامه‌ریزی‌های آتی خود برای عملیاتی کردن تکالیف فعال در تربیت بدنی مدارس استفاده کنند.

واژگان کلیدی: تکالیف فعال، تربیت بدنی، فعالیت بدنی



مقدمه

معلمان تربیت بدنی، متخصصان سلامت منحصر به فردی هستند که توانایی ارائه اطلاعات مرتبط در مورد سبک‌های زندگی فعال برتر به دانش‌آموزان خود را دارند. معلمان تربیت بدنی به عنوان رهبران فعالیت بدنی هستند که فعالیت بدنی را در داخل و خارج از ساعات مدرسه ارتقا می‌دهند. معلمان تربیت بدنی تلاش می‌کنند تا دانش، مهارت‌ها و اعتماد به نفسی را القا کنند که به دانش‌آموزانشان کمک می‌کند تا تمام عمر از نظر فیزیکی فعال باشند (وبستر و نسبیت^۱، ۲۰۱۷). معلمان تربیت بدنی در موقعیتی قرار دارند که باید ثابت کنند کارشان ضروری است. بهترین راه برای توجیه تربیت بدنی، به اشتراک گذاشتن مزایای فراوان فعالیت بدنی با دیگران و همچنین ارائه تربیت بدنی با کیفیت به دانش‌آموزان است. یکی از راه‌های بهبود برنامه تربیت بدنی مدارس، استفاده از تکالیف فعال است (اس‌تی‌آرس و اسکرابیس-فلچر^۲، ۲۰۱۳). تکالیف فعال، تکالیف مربوط به فعالیت بدنی است که معلمان به دانش‌آموزان محول می‌کنند و قبل، بعد و خارج از مدرسه انجام می‌شود و دانش‌آموزان می‌توانند به تنهایی یا با اعضای خانواده انجام دهند. تکالیف فعال، رویکرد بالقوه ارزشمندی برای افزایش کمیت و کیفیت فعالیت بدنی مرتبط با سلامت مبتنی بر مدرسه در دانش‌آموزان هستند. تکالیف فعال به دو دسته تکالیف فعال مرتبط با درس تربیت بدنی و تکالیف فعال مرتبط با دروس دیگر به غیر از تربیت بدنی تقسیم می‌شوند. نمونه‌هایی از تکالیف فعال مرتبط با درس تربیت بدنی شامل یادگیری و یا تمرین مهارت‌های جدید درس تربیت بدنی، پیاده‌روی با خانواده، رفت و آمد فعال به مدرسه و... است و نمونه‌هایی از تکالیف فعال مرتبط با دروس دیگر به غیر از تربیت بدنی شامل استراحت‌های فعال بدنی در حین انجام تکالیف درسی، انجام تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند حرکات کششی، یوگا و... در حین انجام تکالیف درسی و ایستادن و راه رفتن به جای نشستن پشت میز در طول انجام تکالیف درسی است (بیلی و شویر^۳، ۲۰۲۲). ارتقای فعالیت بدنی، هدف اولیه تکالیف فعال است (هیل^۴، ۲۰۱۸). با اجرای تکالیف نه تنها می‌توان توجه بیشتری به حوزه شناختی که اغلب نادیده گرفته می‌شود معطوف کرد، بلکه می‌توان مهارت‌ها و مفاهیم آموخته شده در کلاس را نیز بهتر تقویت کرد که این امر به خصوص زمانی که زمان کلاس محدودی وجود دارد می‌تواند مفید باشد (گابی و همریک^۵، ۲۰۰۱). معلمان تربیت بدنی این توانایی را دارند که از طریق استفاده از تکالیف، بر فعالیت بدنی نوجوانان در داخل و خارج از کلاس تأثیر بگذارند و آن را افزایش دهند (ویلیامز^۶ و همکاران، ۲۰۱۳). تکالیف فعال به عنوان روشی عملی و ساده برای افزایش فعالیت بدنی در بین دانش‌آموزان برای تأثیرگذاری بر رفتارهای سلامت دانش‌آموزان پیشنهاد شده است (هیل، ۲۰۱۸؛ کاپا^۷ و همکاران، ۲۰۱۹). تکالیف در تربیت بدنی به طور بالقوه می‌تواند زمان فعالیت بدنی و توسعه مهارت دانش‌آموزان را افزایش و میزان فعالیت‌های بی‌حرکت بعد از مدرسه را کاهش دهد (کاپا و همکاران، ۲۰۲۲؛ ویلیامز و هانون^۸، ۲۰۱۳).

-
1. Webster & Nesbitt
 2. St. Ours & Scrabis-Fletcher
 3. Bailey & Scheuer
 4. Hill
 5. Gabbei & Hamrick
 6. Williams
 7. Kääpä
 8. Williams & Hannon

داشف^۱ (۱۹۹۰) در طراحی تکالیف برای تربیت‌بدنی پیشنهاد می‌کند که تکالیف نباید سنگین باشد بلکه باید سرگرم‌کننده باشد تا دانش‌آموزان شروع به درک موضوع کنند. داشف (۱۹۹۰) همچنین پیشنهاد می‌کند که تکالیف باید حول محور توسعه مهارت، رشد آمادگی جسمانی و رشد فکری طراحی شوند. این امر به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا زمان بیشتری برای تمرین مهارت‌های آموخته‌شده، افزایش سطح آمادگی جسمانی و تفکر شناختی درمورد فعالیت بدنی داشته باشند. تکالیف یک راه عالی برای ترغیب دانش‌آموزان به توسعه مهارت‌های خود در خارج از کلاس است. دانش‌آموزان زمان کمی برای تمرین مهارت‌های ریاضی خود در کلاس ریاضی دارند، اما برای تمرین مهارت‌های آموزش داده شده در آن روز، تکالیفی به آن‌ها محول می‌شود. همین امر باید درمورد تربیت‌بدنی نیز رخ دهد. معلمان تربیت‌بدنی باید برای بهبود سطح آمادگی و سطح مهارت دانش‌آموزان خود تلاش کنند و باید فعالیت بدنی همیشگی را تشویق کنند، اما به دلیل زمان محدود، این اهداف به ندرت برآورده می‌شود. لازم نیست هر تکلیف شامل تمام زمینه‌های پیشنهادی داشف (۱۹۹۰) باشد. استفاده از یک حوزه خاص در یک تکلیف خوب است؛ زیرا هدف ما این نیست که به دانش‌آموزان تکالیف سنگین دهیم؛ بلکه هدف تشویق کردن آن‌ها است تا در فعالیت بدنی خارج از مدرسه شرکت کنند (بیلی و شوپر، ۲۰۲۲).

دانکن و همکاران^۲ (۲۰۱۹) تکالیف فعال را به‌عنوان تکلیف فعالیت‌های بدنی تعریف می‌کنند که دانش‌آموزان می‌توانند خارج از مدرسه، به‌تنهایی یا با یکی از اعضای خانواده در آن شرکت کنند. طبق نظر گابی و همریک (۲۰۰۱)، تکالیف فعال می‌تواند ساختاریافته یا بدون ساختار باشد. تکالیف فعال ساختاریافته، دانش‌آموزان را ملزم به انجام فعالیت‌های انتخاب شده توسط معلم می‌کند؛ برای مثال، در پرش، دانش‌آموزان می‌توانند تعدادی پرش انجام دهند و مسافت‌هایشان را ثبت کنند (نواک و لینوت^۳، ۲۰۱۵). تکالیف فعال یک استراتژی آموزشی است که می‌تواند رشد حرکتی دانش‌آموز را به گونه‌ای بهبود بخشد که ممکن است در طول زمان اختصاص داده‌شده تربیت‌بدنی دست‌یافتنی نباشد. فرصت‌های تمرینی ارائه‌شده توسط تکالیف فعال ساختاریافته ممکن است به دستیابی به مهارت‌های حرکتی و انجام بیشتر فعالیت بدنی در خارج از مدرسه منجر شود (نواک و لینوت، ۲۰۱۵).

تکالیف فعال غیرساختارمند به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد در فعالیتی که انتخاب می‌کنند شرکت کنند؛ مانند پیاده‌روی، بازی در پارک، دوچرخه‌سواری، اسب‌سواری، کاراته و... (گابی و همریک ۲۰۰۱). برخلاف تکالیف فعال ساختاریافته، تکالیف فعال غیرساختاریافته به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا یک فعالیت بدنی ترجیحی را خودشان انتخاب کنند. محققان توافق دارند که ترویج فعالیت بدنی فراتر از مدرسه برای دانش‌آموزان مفید است (داوننهاور^۴ و همکاران، ۲۰۲۲؛ پریرا^۵ و همکاران، ۲۰۲۱؛ گابی و همریک، ۲۰۰۱). ترویج فعالیت بدنی فراتر از مدرسه از طریق واگذاری تکالیف فعال غیرساختارمند، این فرصت را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند تا فعالیت بدنی بیشتری را انجام دهند، مهارت‌های حرکتی ویژه فعالیت را توسعه دهند و از مزایای سلامتی مرتبط با فعالیت بدنی بهره ببرند (نواک و لینوت، ۲۰۱۵).

متخصصان از استفاده از تکالیف در تربیت‌بدنی حمایت کرده‌اند (نواک و لینوت، ۲۰۱۵؛ اس‌تی‌آرس و اسکرابیس-فلچر، ۲۰۱۳). اگر قرار است تکالیف مؤثر باشد، مربیان تربیت‌بدنی باید از تحقیقات برای به‌کارگیری شیوه‌های تکالیفی که احتمالاً موفق

-
1. Docheff
 2. Duncan
 3. Novak & Lynott
 4. Dauenhauer
 5. Pereira

هستند، استفاده کنند؛ به‌ویژه در حوزه تکالیف فعال، تمرین انتخاب کردن به دانش‌آموزان درباره فعالیت‌هایی که می‌توانند در آن‌ها شرکت کنند، سودمند به نظر می‌رسد (نواک و لینوت، ۲۰۱۵؛ اس‌تی‌ارس و اس‌کرایس-فلچر، ۲۰۱۳). معلمان باید اطمینان حاصل کنند که تکالیف با اهداف یادگیری مرتبط است و دانش‌آموزان این ارتباط را درک می‌کنند. وقتی تکالیف در تربیت بدنی داده می‌شود، باید بدانیم که دانش‌آموزان همیشه دلیل انجام آن را نمی‌فهمند. اگر دانش‌آموزان بتوانند بین تکالیف و اهداف مهم یادگیری ارتباط برقرار کنند، ممکن است کمتر این باور را داشته باشند که تکالیف فقط کاری هست که فقط برای مشغول کردن است یا کمتر گمان کنند که تکالیف، تلاش معلمان برای تظاهر به اینکه تربیت بدنی یک کلاس واقعی است (اسمیت و مدن^۱، ۲۰۱۴). اگر تکالیف با اهداف مرتبط باشد، گنجاندن آن در طرح ارزیابی و سنجش کلاس آسان‌تر خواهد بود و دانش‌آموزان برای انجام آن مسئولیت‌پذیر خواهند بود. اسمیت و مدن (۲۰۱۴) در تحقیقی که بر دانش‌آموزان کلاس هشتم در یک مدرسه شهری واقع در منطقه کوه راکی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که اگر می‌خواهند با موفقیت از تکالیف استفاده کنند، معلمان باید آموزش در کلاس را با تکالیف، بهتر هماهنگ کنند.

ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان برای انجام فعالیت‌های بدنی منظم، مسلماً یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی است که مربیان تربیت بدنی با آن مواجه هستند (هیل، ۲۰۱۸؛ سان^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). در تلاش برای مقابله با این چالش، متخصصان، استفاده از تکالیف را برای ارتقای فعالیت بدنی پیشنهاد کرده‌اند که باید مدنظر ویژه مربیان تربیت بدنی باشد (کاستلی و وارد^۳، ۲۰۱۲؛ نواک و لینوت، ۲۰۱۵). چندین پژوهشگر به استفاده از تکالیف تربیت بدنی در ارتقای فعالیت بدنی پرداختند. دانکن و همکاران (۲۰۱۱) دریافتند که دانش‌آموزان کلاس‌های پنجم و ششم در نیوزیلند به طور درخور توجهی گام‌های بیشتری را در گام‌شمار پس از یک مداخله مبتنی بر مدرسه که شامل گزارش کار فعالیت بدنی به‌عنوان شکل اصلی تکالیف بود، ثبت کردند. اثر مداخله رسیدن به ۲۸۳۰ گام در روز بود و در نوع روز (آخر هفته در مقابل روز هفته)، جنسیت و مدرسه ثابت بود. همچنین در تحقیقی دیگر، دانکن و همکاران (۲۰۱۹) دریافتند که دانش‌آموزان دختر هفت تا ده‌ساله در نیوزیلند پس از یک مداخله برنامه تکالیف هشت‌هفته‌ای مبتنی بر برنامه درسی، پشتیبانی در کلاس و آموزش حرفه‌ای برای معلمان به افزایش درخور توجهی در فعالیت بدنی به‌ویژه خارج از مدرسه و در تعطیلات آخر هفته دست یافتند و بیشترین پیشرفت در فعالیت بدنی دانش‌آموزان مدارس محروم از لحاظ اقتصادی-اجتماعی روی داد. فرکلاف^۴ و همکاران (۲۰۱۳) نتایج مشابهی را از یک مداخله فوق‌برنامه مبتنی بر مدرسه گزارش کردند که شامل تکالیف فعال بود و منجر به افزایش فعالیت بدنی متوسط گزارش‌شده توسط خود فرد شد. این مطالعه منحصر به فرد بود؛ زیرا گزارش شامل زیرگروه‌های مختلفی بود. نویسندگان خاطرنشان کردند که به نظر می‌رسد دختران بیشتر از پسران سود می‌برند و به نظر می‌رسد دانش‌آموزان چاق بیشتر از دانش‌آموزان با وزن طبیعی سود می‌برند. مطالعه کریملر^۵ و همکاران (۲۰۱۰) از نظر هدف مشابه بود و نتایج مشابهی را به دست آورد. هنگامی که دانش‌آموزان کلاس‌های اول و پنجم در یک گروه مداخله که شامل تکالیف فعال بود قرار گرفتند، افزایش فعالیت بدنی متوسط تا شدید را که با شتاب‌سنج اندازه‌گیری شد، نشان دادند. کاپا و همکاران (۲۰۱۹) مطالعه‌ای بر دختران دبیرستانی در فنلاند انجام دادند. آن‌ها اثر کوچک اما معنادار تکالیف فعال را گزارش کردند و به طور کلی، افرادی که

1. Smith & Madden
2. Sun
3. Castelli & Ward
4. Fairclough
5. Kriemler

حداقل دو بار در هفته تکالیف فعال انجام دادند، نسبت به افرادی که کمتر انجام دادند یا اصلاً انجام ندادند، فعالیت بدنی بیشتری داشتند. در تحقیقی دیگر که کاپا و همکاران (۲۰۲۱) بر دانش‌آموزان دختر ۱۳ تا ۱۵ ساله در فنلاند انجام دادند، پتانسیل تکالیف تربیت‌بدنی را در کاهش زمان بی‌حرکی و در نتیجه افزایش زمان فعالیت بدنی در ساعات بعد از مدرسه نشان دادند.

بارنی و استرن^۱ (۲۰۰۸) به این نتیجه رسیدند که ۸۳ درصد از دانش‌آموزان بررسی‌شده به اشتباه تکالیف خارج از کلاس را «نامناسب» تشخیص دادند و معلمان باید بهترین شیوه‌ها را الگوبرداری کنند و ارزش تکالیف را برای دانش‌آموزان توضیح دهند. اسمیت^۲ و همکاران (۲۰۰۱) در تحقیقی که بر دانش‌آموزان کلاس‌های سوم، چهارم و پنجم در ایالات متحده انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که سطح پایه هیچ تأثیری بر میزان انجام تکالیف نداشت و دختران بیشتر از پسران تکالیف خود را انجام دادند. همچنین معلم کلاس درس بیشترین تأثیر را بر میزان انجام دادن تکالیف داشت و مشوق‌ها و گزارش‌کار هفتگی توانست پایبندی به تکالیف را تقویت کند. دایرستاد^۳ و همکاران (۲۰۱۸) گزارش دادند که تسهیل‌کننده‌های اصلی برای اجرای تکالیف فعال، رهبری فعال و حمایت معلم از طریق آموزش مؤثر است. اهمیت یک مدیر متعهد و باانگیزه در اجرای تغییرات را نمی‌توان دست‌کم گرفت (گمبل^۴ و همکاران ۲۰۱۷). کارلسون^۵ و همکاران (۲۰۱۷) استدلال می‌کنند که جو مدرسه موفق و قوی ایجادشده از طریق همکاری و رهبری در یک مدرسه برای ترویج تلاش‌های اجرایی مداخلات فعالیت بدنی، کلیدی است.

برای اینکه دانش‌آموزان سبک زندگی فعال‌بدنی داشته باشند، باید فعالیت بدنی خارج از مدرسه نیز ترویج شود. تحقیقات نشان می‌دهند که تکالیف فعال می‌تواند در افزایش سطح فعالیت بدنی مؤثر باشد (دانکن و همکاران، ۲۰۱۱؛ فرکلاف و همکاران، ۲۰۱۳؛ کریملر و همکاران، ۲۰۱۰). در مقایسه با بسیاری از شیوه‌های تدریس دیگر، استفاده از تکالیف در تربیت‌بدنی توجه نسبتاً کمی به خود جلب کرده است. واضح است که به بررسی بیشتر استفاده از تکالیف در محیط‌های تربیت‌بدنی برای درک بهتر و جزئیات بهترین شیوه‌های مربوط به تکالیف، نیاز است؛ از این‌رو پژوهش حاضر به دنبال شناسایی مؤلفه‌های تکالیف فعال در تربیت‌بدنی مدارس بود تا با شناسایی این مؤلفه‌ها و کاربرد هر چه بهتر تکالیف فعال در تربیت‌بدنی، با افزایش فعالیت بدنی در دانش‌آموزان و ایجاد سبک زندگی فعال، جامعه‌ای سالم داشته باشیم.

روش‌شناسی پژوهش

مطالعه حاضر از نوع پژوهش‌های کیفی بود. در مرحله اول پژوهش، از طریق مطالعه پیشینه پژوهش و جمع‌آوری مطالعات کتابخانه‌ای، فهرست مقدماتی شاخص‌های مؤثر شناسایی شد. فهرست مقدماتی به‌عنوان سؤالات مصاحبه و ابزار اولیه جمع‌آوری داده‌ها مدنظر قرار گرفت. سپس راهنمای مصاحبه تدوین شد و محقق قبل از انجام مصاحبه با هریک از نخبگان آگاه، راهنمای مصاحبه را برای آن‌ها ارسال کرد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات در پژوهش حاضر، روش مصاحبه کیفی نیمه‌ساختارمند و عمیق بود که از نخبگان آگاه از موضوع پژوهش مصاحبه شد. مصاحبه با نخبگان آگاه، حالتی ویژه از مصاحبه است که بر

-
1. Barney & Strand
 2. Smith
 3. Dyrstad
 4. Gamble
 5. Carlson

دسته‌ای خاص از مصاحبه‌شوندگان متمرکز می‌شود. ذکر این نکته ضروری است که به‌منظور ثبت اطلاعات حاصل از مصاحبه‌ها، علاوه بر یادداشت‌برداری، از دستگاه ویژه ضبط صدا نیز استفاده شد. به دلیل رعایت مسائل اخلاقی، پژوهشگر قبل از شروع هر مصاحبه، برای ضبط مصاحبه از مصاحبه‌شونده اجازه گرفت. مدت زمان مصاحبه‌ها متفاوت بود و مکان مصاحبه در محل توافق‌شده بین مصاحبه‌شونده و پژوهشگر بود.

جامعه آماری پژوهش شامل دبیران تربیت‌بدنی، کارشناسان تربیت‌بدنی آموزش و پرورش، معاونین تربیت‌بدنی و پرورشی آموزش و پرورش و مدیران مدارس با مدرک تحصیلی تربیت‌بدنی، اعضای هیئت‌علمی تربیت‌بدنی دانشگاه فرهنگیان بود. مصاحبه‌های کیفی نیمه‌ساختاریافته و عمیق با دوازده نفر از نخبگان آگاه از موضوع پژوهش انجام گرفت. نخبگان آگاه از موضوع پژوهش که در این زمینه سابقه اجرایی یا پژوهشی مرتبط داشتند، به صورت هدفمند انتخاب شدند. بنا بر ضرورت، با برخی مصاحبه‌شوندگان بیش از یک بار مصاحبه شد. انجام مصاحبه‌ها تا حد اشباع نظری ادامه یافت؛ به گونه‌ای که در سه مصاحبه آخر هیچ کد جدیدی به دست نیامد. مدت زمان هر مصاحبه حدوداً بین ۴۵ تا ۷۰ دقیقه بود. نمونه آماری پژوهش شامل یک عضو هیئت‌علمی دانشگاه فرهنگیان در رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، یک معاون تربیت‌بدنی آموزش و پرورش، یک کارشناس تربیت‌بدنی آموزش و پرورش، هشت دبیر تربیت‌بدنی و یک مدیر مدرسه نخبه در تکالیف فعال در تربیت‌بدنی مدارس بود.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش گراند تئوری با رویکرد ظاهرشونده یا گلیزری استفاده شد. رویکرد گراند تئوری گلیزری شامل دو مرحله کدگذاری حقیقی و نظری است. کدگذاری حقیقی شامل کدگذاری باز و انتخابی است. برای بررسی روایی پژوهش، مقبولیت، انتقال‌پذیری و تأییدپذیری بررسی شد (بازرگان هرندی، ۲۰۲۲). برای تأیید مقبولیت، از دو خبره در حوزه تربیت‌بدنی مدارس استفاده شد و همچنین تنوع در برگزیدن مصاحبه‌شوندگان به این منظور استفاده شد. انتقال‌پذیری با مرور مستمر مصاحبه‌ها و استخراج حداکثری و غیرتکراری کدها، به اثبات رسیده و تأییدپذیری نیز با گزارش کامل مراحل فرایند پژوهش تأیید شده است. برای تأییدپذیری در همه مراحل کار و به‌منظور ایجاد اطمینان‌پذیری، جزئیات پژوهش و یادداشت‌برداری‌ها ثبت و ضبط شد. همچنین در روند پیشبرد تحقیق سعی شد از حضور حداکثری همکاران گروه تحقیق با وجود محدودیت‌هایی مانند کمبود وقت و یا فقدان دسترسی استفاده شود.

در پژوهش حاضر برای محاسبه پایایی از روش توافق درون‌موضوعی دو کدگذار استفاده شد. از یک نخبه که در زمینه تربیت‌بدنی و فعالیت بدنی در مدارس دانش کافی داشت درخواست شد تا به‌عنوان کدگذار در پژوهش مشارکت کند. در هرکدام از مصاحبه‌ها، کدهایی که در نظر دو نفر مشابه بودند، با عنوان توافق و کدهای غیرمشابه با عنوان عدم توافق مشخص شدند. در این پژوهش، سه مصاحبه برای کدگذاری مجدد انتخاب شد. سپس پژوهشگر درصد توافق درون‌موضوعی را با کمک فرمول زیر به‌دست آورد:

$$\text{پایایی} = \frac{2 \times \text{تعداد توافقات}}{\text{تعداد کل کدها}} \times 100$$

پایایی بین دو کدگذار با استفاده از فرمول ذکرشده ۸۶ درصد بود که از ۶۰ درصد بیشتر بود؛ بنابراین قابلیت اعتماد کدگذاری‌ها تأیید شد. نتایج حاصل از این کدگذاری‌ها در جدول (۱) آمده است.

جدول ۱- نتایج بررسی پایایی بین دو کدگذار

Table 1- The results of the reliability check between two coders

ردیف number	عنوان مصاحبه interview	تعداد کل کدها Code number	تعداد توافقات Number of agreements	تعداد عدم توافقات Number of disagreements	درصد پایایی Reliability percentage
1	P1	57	25	9	%88
2	P۵	52	23	6	%88
3	P12	35	15	5	%85
کل		142	60	20	%86

نتایج

جدول (۲) اطلاعات توصیفی مشارکت کنندگان در مصاحبه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۲- مشخصات مصاحبه‌شوندگان

Table 2- Profile of interviewees

مصاحبه‌شونده participant	جنسیت sex	تحصیلات Study level	سن age	سابقه کاری Work history	شغل occupation
1	مرد	دکترای تخصصی	46	26	عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان
2	مرد	دکترای تخصصی	46	26	دبیر تربیت بدنی
3	مرد	دکترای تخصصی	33	15	دبیر تربیت بدنی
4	زن	دکترای تخصصی	39	12	دبیر تربیت بدنی
5	مرد	کارشناسی ارشد	40	18	معاون تربیت بدنی آموزش و پرورش
6	زن	کارشناسی ارشد	42	23	دبیر تربیت بدنی
7	زن	کارشناسی ارشد	45	12	دبیر تربیت بدنی
8	زن	کارشناسی ارشد	34	3	دبیر تربیت بدنی
9	زن	کارشناسی ارشد	32	6	دبیر تربیت بدنی
10	مرد	کارشناسی	38	14	دبیر تربیت بدنی
11	مرد	کارشناسی	38	14	کارشناس تربیت بدنی آموزش و پرورش
12	زن	کارشناسی	50	25	مدیر دبیرستان

جدول (۳) دو نمونه از مصاحبه‌های انجام شده را نشان می‌دهد.

جدول ۳- دو نمونه از مصاحبه‌های انجام شده

Table 3- Two examples of conducted interviews

P3 به نظر من برای مؤثر بودن تکالیف فعال در تربیت بدنی، دانش‌آموزان باید در قبال کار خود پاسخگو و مسئولیت پذیر باشند. ارائه گزارش کار به صورت کتبی از تکلیفی که انجام داده‌اند، مفید است. همچنین معلمان می‌توانند از دانش‌آموزان بخواهند که تکالیف را بار دیگر در کلاس اجرا کنند. P8 به نظر من به رسمیت شناختن دانش آموز یک راه ساده برای افزایش مسئولیت پذیری است. نوشتن نام دانش آموزان در تابلوی اعلانات یا اعلام نام آن‌ها با بلندگو در مدرسه می‌تواند بسیار قدرتمند باشد. معلمان می‌توانند از دانش‌آموزان بخواهند که تکالیف را در کلاس اجرا کنند و از آن‌ها درمورد اشتباهات و چگونگی اصلاح تکالیف انجام شده بپرسند. معلم می‌تواند پاسخ‌های دانش‌آموزان را در کلاس با آنچه دانش‌آموز در گزارش کار تکالیف خود نوشته است مقایسه کند.	مسئولیت‌پذیری Responsibility
P3 به نظر من باید والدین و اعضای خانواده را تشویق کنیم تا در انجام تکالیف دانش‌آموزان مشارکت داشته باشند. والدین نقش مهمی در فعال بودن فرزندان‌شان از نظر جسمی دارند. مشارکت دادن والدین در تجربه تربیت بدنی این احتمال را افزایش می‌دهد که دانش‌آموزان توسط والدین خود برای داشتن سبک زندگی سالم و فعال تشویق و حمایت شوند. درواقع گنجاندن والدین در تکالیف می‌تواند بسیار قدرتمند باشد و به دانش‌آموزان نشان دهد که انجام فعالیت بدنی یک نوع سبک زندگی است. P8 به نظر من مشارکت دادن والدین و اعضای خانواده سبب افزایش اثربخشی تکالیف فعال می‌شود. والدین می‌توانند برای تأیید انجام تکلیف، برگه کار دانش‌آموز را امضا کنند. این نه تنها دانش‌آموزان را مسئولیت‌پذیرتر می‌کند، بلکه والدین را از کارهایی که فرزندانشان در تربیت بدنی انجام می‌دهند نیز مطلع می‌کند. همچنین برای انجام مؤثر تکالیف فعال می‌توان از امکانات اجتماعی مانند پارک‌ها، زمین‌های ورزشی محله‌ها و... استفاده کرد.	مشارکت خانواده و جامعه Famili and Society participation
P3 اگر دانش‌آموزان و معلمان نگرش نامطلوبی به تکالیف فعال در تربیت بدنی داشته باشند، اجرای آن احتمالاً با شکست مواجه خواهد شد. چون معلمان تصمیمات مهمی را درمورد استفاده از تکالیف به عنوان ابزار یادگیری می‌گیرند، نگرش‌ها و ادراکات معلم مهم است. با تشویق و حمایت از معلمان می‌توان نگرش آن‌ها را به تکالیف فعال در تربیت بدنی بهبود داد. اگر معلمان نگرش مطلوبی به تکالیف فعال در تربیت بدنی داشته باشند، احتمال زیادی وجود دارد که آن را برای دانش‌آموزان به کار ببرند. P8 به نظر من باید نگرش دانش‌آموزان و معلمان را به تکالیف فعال در تربیت بدنی بهبود دهیم. باید دانش‌آموزان درک کنند که انجام تکالیف فعال تربیت بدنی مهم است و مزایای زیادی برای سلامتی روانی و جسمانی آن‌ها دارد. اگر دانش‌آموزان نگرش مثبت به فعالیت بدنی و درس تربیت بدنی داشته باشند، تکالیف آن را هم به خوبی انجام خواهند داد. معلمان اگر نگرش مطلوبی به تکالیف فعال در تربیت بدنی داشته باشند باعث می‌شود بر نگرش دانش‌آموزان اثر مثبت بگذارند و دانش‌آموزان با نگرش مطلوب به انجام تکالیف فعال در تربیت بدنی بپردازند.	نگرش مطلوب Good Attitude
P3 برای اینکه دانش‌آموزان تکالیف خود را با موفقیت انجام دهند، باید بدانند که از آن‌ها چه انتظاری می‌رود. باید به دانش‌آموزان دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌های مناسب ارائه شود. برخلاف کار در کلاس که دانش‌آموزان می‌توانند از معلم توضیح بخواهند، تکالیف معمولاً جدا از معلم انجام می‌شود؛ بنابراین باید تکالیف را با دستورالعمل‌های واضح و مناسب تعیین کرد. P8 معلم تربیت بدنی با ارائه دستورالعمل‌های مناسب به ایجاد تجربه تکالیف موفق‌تری برای دانش‌آموزان کمک می‌کند. گاهی اوقات، انجام تکالیف ممکن است به منابعی نیاز داشته باشد که به راحتی در دسترس دانش‌آموزان نباشد. در چنین مواردی، معلم تربیت بدنی باید منابع را برای دانش‌آموزان تأمین کند. کمبود منابع می‌تواند به انجام یک تکالیف غیرمؤثر منجر شود.	اطلاعات و منابع Information and resources

یکی از راه‌های ایجاد تربیت‌بدنی باکیفیت، استفاده از تکالیف فعال در تربیت‌بدنی مدارس است. برای پیاده‌سازی تکالیف فعال در تربیت‌بدنی مدارس باید به بهبود برنامه تربیت‌بدنی پرداخت و در دانش‌آموزان و معلمان تربیت‌بدنی نگرش مثبت به انجام تکالیف فعال ایجاد کرد و اطلاعات و دستورالعمل‌ها و منابع لازم در اختیار آن‌ها قرار داد و خانواده و جامعه را در انجام بهتر آن مشارکت داد و از آن به‌عنوان ابزار یادگیری و ابزار ارزشیابی و مسئولیت‌پذیری استفاده کرد.

Table 4- Active homework components in school physical education

مقوله اصلی Main category	مقوله فرعی Sub Category	کد باز Open code
بهبود برنامه تربیت بدنی Physical education program improvement	ترویج سبک زندگی فعال بدنی فرا تر از مدرسه	بهره‌مندی از مزایای سلامتی مرتبط با فعالیت بدنی
		تشویق به مشارکت در فعالیت بدنی خارج از مدرسه
		افزایش کمیت و کیفیت فعالیت بدنی مرتبط با سلامت مبتنی بر مدرسه
		مؤثر بودن در افزایش کلی سطح فعالیت بدنی
		مکمل سازنده برای زندگی مدرسه
		پرورش و تشویق مشارکت فعالیت‌های بدنی خارج از مدرسه
		تأثیر بر شرکت منظم در فعالیت بدنی
		ارائه اطلاعات مرتبط در مورد سبک‌های زندگی فعال به دانش‌آموزان
	طراحی خوب	توجه به نیازها و توانایی‌های همه دانش‌آموزان
		تأکید بر دانش و مهارت برای یک عمر فعالیت بدنی
		ایجاد تجربه لذت‌بخش
		سنگین و دشوار نبودن تکالیف
		سرگرم‌کننده بودن
		مطابقت تکالیف با برنامه درسی
		طراحی حول محور توسعه مهارت، رشد آمادگی جسمانی و رشد فکری
		مشخص کردن انتظارات از دانش‌آموزان
	ایجاد افرادی با سواد بدنی	تقویت مهارت‌های روانی حرکتی
		بهبود رشد حرکتی دانش‌آموز
		افزایش فعالیت بدنی دانش‌آموزان

جدول ۴- مؤلفه‌های تکالیف فعال در تربیت‌بدنی مدارس

Table 4- Active homework components in school physical education

مقوله اصلی Main category	مقوله فرعی Sub Category	کد باز Open code
ابزار یادگیری Leraning tool	توسعه حرفه‌ای دبیران تربیت‌بدنی	رسیدن به سطوح کافی از فعالیت بدنی، آمادگی جسمانی، و شایستگی مهارتی ایجاد شایستگی در انجام انواع مهارت‌های حرکتی و الگوهای حرکتی ایجاد دانش به کار بردن فناوری آموزش استفاده از منابع آنلاین معرفی و گسترش فناوری‌های دیجیتال در حمایت از تربیت‌بدنی افزایش دهنده سلامت ایجاد دانش نحوه تعیین تکلیف برگزاری کارگاه‌های آموزشی حضوری و غیرحضوری درمورد تعیین تکالیف فعال در تربیت‌بدنی برگزاری وبینارهای آنلاین در مورد تکالیف فعال در تربیت‌بدنی و مزایای آن در دانش‌آموزان برگزاری همایش‌های فعالیت بدنی و مزایای آن در دانش‌آموزان ارائه پاورپوینت و بروشورهای آموزشی برای دبیران تربیت‌بدنی دسترسی به منابع (جزوه، کتاب‌های راهنما، فیلم‌ها و وبسایت‌ها) در مورد نحوه تعیین تکالیف فعال در تربیت‌بدنی گفت‌وگو و جلسات آنلاین با سایر معلمان تربیت‌بدنی موفق در مدارس دیگر آموزش به معلمان تربیت‌بدنی قبل از خدمت و ضمن خدمت در مورد تکالیف فعال در تربیت‌بدنی ایجاد یک برنامه آموزشی حرفه‌ای برای معلمان تربیت‌بدنی فراهم کردن منابع آموزشی و حمایتی برای معلمان
	تمرین آموزشی مؤثر	ارتقای موفقیت در تربیت‌بدنی افزایش درک مطالب مطرح شده در کلاس آموزش مدیریت زمان آموزش خودمدیریتی آموزش برنامه‌ریزی ایجاد پیشرفت در حوزه یادگیری شناختی یادگیری تکالیف حرکتی جدید و چالش برانگیز کمک به دانش‌آموزان در تسلط بر محتوای ضروری هماهنگی آموزش در کلاس با تکالیف یادگیری از طریق انجام تکالیف در تربیت‌بدنی یادگیری مهارت‌های حرکتی توسعه دانش دانش‌آموزان در مورد مزایای فعالیت بدنی تمرین مهارت‌ها و/یا دانش ارائه شده در کلاس اختصاص زمان بیشتر به فعالیت بدنی از بین رفتن زمان کلاس تربیت‌بدنی ایجاد فرصت‌های یادگیری در خارج از محیط مدرسه ایجاد فرصت‌های اضافی برای فعالیت‌های بدنی فراهم کردن فرصت برای دانش‌آموزان برای به کارگیری و تمرین مهارت‌ها و/یا دانش ارائه شده در کلاس
اطلاعات و منابع	دستورالعمل‌های واضح و مناسب	افزایش زمان یادگیری دانش‌آموزان فراتر از کلاس درس ایجاد تجربه تکالیف موفق تر ارائه راهنمایی‌های شفاف

جدول ۴- مؤلفه‌های تکالیف فعال در تربیت‌بدنی مدارس

Table 4- Active homework components in school physical education

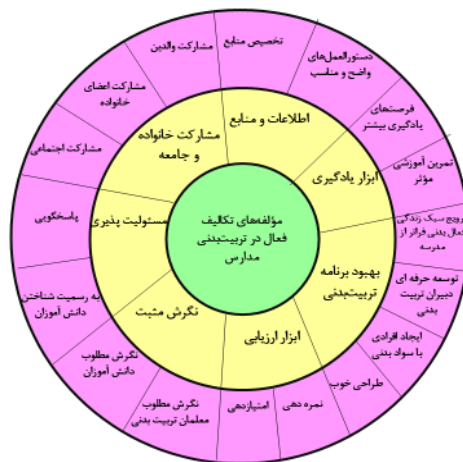
کد باز Open code	مقوله فرعی Sub Category	مقوله اصلی Main category
ارائه دستورالعمل‌های مکتوب آگاه کردن دانش‌آموزان از انتظارات ارائه اطلاعات مرتبط در مورد تکالیف به دانش‌آموزان در دسترس بودن منابع مناسب بودن منابع نبود کمبود منابع	تخصیص منابع	Information and resources
مسئولیت‌پذیر نگه داشتن دانش‌آموزان برای انجام تکالیف صداقت در ثبت گزارش کار تکالیف دقت در انجام تکالیف مقایسه پاسخ‌های دانش‌آموز در کلاس با آنچه دانش‌آموز در تکالیف خود نوشته است تقویت پایبندی به تکالیف با استفاده از مشوق‌ها و گزارش کار هفتگی اعلام نام دانش‌آموز فعال در تابلوی اعلانات اعلام نام دانش‌آموز فعال در سراسر مدرسه با بلندگو اعلام نام دانش‌آموز فعال در وب سایت و خبرنامه مدرسه	پاسخگویی به رسمیت شناختن دانش‌آموزان	مسئولیت‌پذیری Responsibility
ایجاد نگرش مطلوب نسبت به تکالیف فعال در معلمان تشویق معلمان به تعیین تکالیف برای دانش‌آموزان الگوبرداری معلمان از بهترین شیوه‌ها برای تعیین تکالیف ایجاد فرهنگ مشوق تعیین تکالیف فعال برای دانش‌آموزان ایجاد نگرش مطلوب به تکالیف فعال در دانش‌آموزان لذت‌بخش بودن تکالیف برای دانش‌آموزان مفید بودن تکالیف برای دانش‌آموزان توضیح ارزش تکالیف برای دانش‌آموزان توسط معلمان ایجاد حس واقعی و مهم بودن کلاس تربیت‌بدنی در دانش‌آموزان ایجاد فرهنگ مشوق فعالیت بدنی در خانه ایجاد توانایی در برقرار کردن ارتباط بین تکالیف و اهداف مهم یادگیری در دانش‌آموزان ایجاد باور در دانش‌آموز به اینکه تکالیف کاری نیست که فقط برای مشغول کردن باشد. دادن انتخاب به دانش‌آموز درباره فعالیت‌هایی که می‌توانند در آن‌ها شرکت کنند. افزایش میزان مقبولیت تکالیف در دانش‌آموزان درگیر کردن دانش‌آموزان در فعالیت‌هایی که به آن علاقه‌مندند. ایجاد تمایل و علاقه در دانش‌آموزان به انجام تکالیف فعال تربیت‌بدنی برچسب‌گذاری مجدد تکالیف فعال بدنی به عنوان «تفریح فعال» یا «تفریح خانگی»	نگرش مطلوب معلمان تربیت‌بدنی نگرش مطلوب دانش‌آموزان	نگرش مثبت Positive attitude
تأثیر والدین بر سطوح فعالیت بدنی فرزندان خود تشویق والدین به مشارکت در تکالیف فعالیت بدنی با نوجوانان افزایش دانش والدین در مورد رهبری یک سبک زندگی سالم تأیید انجام تکالیف، با امضای برگه‌ی گزارش کار تکالیف دانش‌آموز توسط والدین مشارکت دادن والدین در تجربه تربیت‌بدنی تشویق و حمایت از طرف والدین برای داشتن سبک زندگی سالم و فعال استفاده از برنامه (آپ) های فعالیت بدنی توسط والدین	مشارکت والدین در تکالیف تربیت‌بدنی	مشارکت خانواده و جامعه Family and society participation

جدول ۴- مؤلفه‌های تکالیف فعال در تربیت بدنی مدارس

Table 4- Active homework components in school physical education

مقوله اصلی Main category	مقوله فرعی Sub Category	کد باز Open code
ابزار ارزیابی Assessment tool	نمره دهی	آگاه کردن والدین از تکالیف، انتظارات و دستورالعمل‌ها از طریق یک خبرنامه یا صفحه وب کلاس و... برای به حداقل رساندن بازخورد منفی از والدین مشارکت خواهر و برادر، پدر بزرگ و مادر بزرگ، عموها و عمه‌ها، دایی‌ها و خاله‌ها و... تجویز پیشنهادهایی برای افزایش فعالیت بدنی توسط اعضای خانواده آموزش مهارت خاص آموخته شده در کلاس به اعضای خانواده توسط دانش‌آموز درگیر کردن خانواده با فعالیت بدنی و افزایش دانش آن‌ها در مورد فعالیت بدنی تشویق دانش‌آموزان برای آشنایی بیشتر با محیط‌های محلی و امکانات موجود ورزشی استفاده از محیط‌ها یا امکانات ورزشی محله
	امتیازدهی	مشارکت همسایگان و دوستان در انجام تکالیف فعال تربیت بدنی تشویق و حمایت از طرف جامعه برای داشتن سبک زندگی سالم و فعال قرار دادن تکالیف به عنوان جزئی از نمره دانش‌آموز ارائه شواهدی برای نمرات اختصاص دادن نمره به کاربرگ‌های گزارش فعالیت اختصاص دادن نمره به ثبت آنلاین تکالیف انجام شده دادن امتیاز در قبال انجام تکالیف دادن پاداش به صورت امتیازهایی که با سطح انجام تکالیف دانش‌آموز مطابقت دارد. تأثیر امتیازات کسب شده بر نمره نهایی دانش‌آموز

شکل (۱) مؤلفه‌های تکالیف فعال در تربیت بدنی مدارس را نشان می‌دهد.



شکل ۱- مؤلفه‌های تکالیف فعال در تربیت بدنی مدارس

Figure 1- Active homework components in school physical education

بحث و نتیجه‌گیری

اجرای تکالیف فعال ممکن است دشوار به نظر برسد، اما با برنامه‌ریزی مناسب و معرفی تدریجی می‌توان آن را اجرا کرد. اختصاص دادن تکالیف برای تربیت‌بدنی می‌تواند استراتژی آموزشی مؤثری باشد. معلمان تربیت‌بدنی با کمی ابتکار، برنامه‌ریزی و تمایل به ارائه فرصت‌های یادگیری مؤثر به دانش‌آموزان، می‌توانند تکالیف را با موفقیت در کلاس‌های درس تربیت‌بدنی خود اجرا کنند. تکالیف فعال نه تنها به معلمان این امکان را می‌دهد که مهارت‌ها و مفاهیم را بهتر تقویت کنند، بلکه همچنین می‌توانند اهمیت سبک زندگی فعال‌بدنی را با قدرت بیشتری بیان کنند. زمانی که دانش‌آموزان دانش، مهارت‌ها و حمایت‌های لازم برای فعالیت بدنی را دریافت می‌کنند، به احتمال زیاد از نظر بدنی فعال باقی می‌مانند و سبک زندگی سالمی را پیش می‌برند و در نهایت، هدف تربیت‌بدنی به این معنا است. هدف پژوهش حاضر، شناسایی مؤلفه‌های تکالیف فعال و طراحی مدل ایجاد تکالیف فعال در تربیت‌بدنی مدارس بود. در راستای این هدف، هفت مؤلفه تکالیف فعال شناسایی شد که شامل بهبود برنامه تربیت‌بدنی مدارس، ابزار یادگیری، اطلاعات و منابع، مسئولیت‌پذیری، نگرش مثبت، مشارکت خانواده و جامعه و ابزار ارزیابی بود.

با توجه به نتایج پژوهش، یکی از مؤلفه‌های تکالیف فعال در تربیت‌بدنی مدارس، بهبود برنامه تربیت‌بدنی مدارس بود که در این مؤلفه، ترویج سبک زندگی فعال‌بدنی فراتر از مدرسه، طراحی خوب، ایجاد افرادی با سواد بدنی و توسعه حرفه‌ای دبیران تربیت‌بدنی از عوامل مهم تکالیف فعال بودند. انجمن سلامت و مربیان تربیت‌بدنی^۱ (۲۰۱۴) استفاده از تکالیف خارج از مدرسه را به عنوان ویژگی یک برنامه تربیت‌بدنی با کیفیت سطح بالا شناسایی کرد (نواک و لینوت ۲۰۱۵). نواک و لینوت (۲۰۱۵) اظهار کردند که می‌توان از تکالیف فعال برای ترویج سبک زندگی فعال بدنی فراتر از مدرسه که یکی از اهداف اصلی یک برنامه تربیت‌بدنی با کیفیت سطح بالا است، استفاده کرد. روناین^۲ (۲۰۲۰) اظهار کرد که برای بهبود برنامه تربیت‌بدنی به توسعه حرفه‌ای مستمر معلمان نیاز است تا درک خود را از تکالیف فعال و توانایی‌شان را در اجرای آن در تدریس افزایش دهند. مک‌دونالد^۳ و همکاران (۲۰۲۱) اظهار کردند که ارائه آموزش و منابع برای بهبود دانش معلمان در مورد مزایای فعالیت بدنی مبتنی بر مدرسه در فعالیت بدنی، سلامت و یادگیری دانش‌آموزان و همچنین برای بهبود اعتماد به نفس معلمان در ارائه چنین فعالیت بدنی به دانش‌آموزان در اولویت قرار دارد. ارائه تکالیف فعال در تربیت‌بدنی مدارس یکی از راه‌های بهبود تربیت مدارس است؛ بنابراین برنامه‌های تربیت‌بدنی مدارس از طریق تکالیف فعال در تربیت‌بدنی می‌توانند بهترین فرصت را برای ارائه فعالیت بدنی به همه دانش‌آموزان برای ایجاد و حفظ یک سبک زندگی فعال و ایجاد افرادی با سواد بدنی ارائه دهد.

دومین مؤلفه تکالیف فعال در تربیت‌بدنی مدارس، ابزار یادگیری بود که در این مؤلفه، تمرین آموزشی مؤثر و فرصت‌های یادگیری بیشتر، از عوامل مهم تکالیف فعال بودند. تعیین تکلیف در تربیت‌بدنی ایده جدیدی نیست. درواقع، محققان حداقل برای پنجاه سال اظهار کردند که استفاده از تکالیف، استراتژی مناسب و مؤثری برای ارتقای یادگیری شناختی، عاطفی و روانی حرکتی در زمینه تربیت‌بدنی است (ویلیامز و همکاران، ۲۰۱۳). لومبوآنی^۴ و همکاران (۲۰۲۱) بیان کردند که تکالیف

1. Society of Health and Physical Educators

2. Ronayne

3. Macdonald

4. Lumbu-ani

می‌تواند ابزار یادگیری برای گسترش و تقویت یادگیری باشد. تکالیف می‌تواند فرصت‌های یادگیری که زمان کلاس را از بین نبرد را برای دانش‌آموزان فراهم کند. در اکثر مدارس، زمان اختصاص داده شده به تربیت‌بدنی اجازه یادگیری را نمی‌دهد و ما می‌خواهیم به دانش‌آموزان کمک کنیم تا به یادگیری دست پیدا کنند. این عدم اختصاص زمان کلاس ممکن است نتایج یادگیری دانش‌آموز در ارتباط با یک برنامه تربیت‌بدنی با کیفیت بالا را به حداقل برساند (ویلیامز و همکاران، ۲۰۱۳). یک برنامه تربیت‌بدنی با کیفیت بالا باعث پیشرفت در حوزه یادگیری شناختی می‌شود. به طور منطقی، مربیان تربیت‌بدنی ممکن است بخواهند علاوه بر مهارت‌های روانی حرکتی، از تکالیف برای تقویت مهارت‌های شناختی نیز استفاده کنند (هیل، ۲۰۱۸). برای این منظور، مطالعات متعددی در مورد تکالیف فعالیت بدنی انجام شد، اما تنها تعداد کمی از آنها به محتوای شناختی پرداختند. بیشتر آنها، از مطالعات مربوط به دوره‌های تندرستی و آمادگی جسمانی دانشگاهی بودند. ویلیامز و همکاران (۲۰۱۳) دانش‌آموزان را در یک تمرین با وزنه به سه گروه تقسیم کردند: فقط سخنرانی، فقط تکالیف، و سخنرانی همراه با تکالیف. پس از مداخله، دانش‌آموزان هر سه گروه در آزمون کتبی که دانش قدرت عضلانی و استقامت را پوشش می‌داد، به طور مساوی خوب عمل کردند. بمبوتی^۱ و همکاران (۲۰۱۱) بیان کردند که تکالیف به عنوان یک ابزار یادگیری حیاتی و روشی ارزشمند برای ایجاد پل ارتباطی بین مدرسه و زندگی در خانه شناخته شده است. شو^۲ و همکاران (۲۰۲۳) بیان کردند که تکالیف به دانش‌آموزان در دستیابی به هدف آموزشی، بهبود سلامت جسمی و روانی کمک می‌کند. یک معلم تربیت‌بدنی با تعیین تکالیف می‌تواند فرصت‌های یادگیری بیشتری را برای دانش‌آموزان فراهم کند. اگر در کلاس تربیت‌بدنی به دانش‌آموزان تکلیفی داده شود که آنها را ملزم کند تا در فعالیت‌های بدنی حضور پیدا کنند، می‌توان از زمان کلاس برای مشارکت دادن دانش‌آموزان در فعالیت بدنی استفاده کرد. اگر معلمان تربیت‌بدنی چنین تکلیفی را به دانش‌آموزان ارائه دهند، می‌توان زمان کلاس را برای کمک به انجام سطوح فعالیت بدنی توصیه‌شده روزانه اختصاص داد و همچنان فرصت‌های یادگیری را در خارج از محیط مدرسه فراهم کرد.

سومین مؤلفه تکالیف فعال در تربیت‌بدنی مدارس، اطلاعات و منابع بود که در این مؤلفه، دستورالعمل‌های واضح و مناسب و تخصیص منابع از عامل‌های مهم تکالیف فعال بودند. نواک و لینوت (۲۰۱۵) بیان کردند که دانش‌آموزان باید اطلاعات و منابع لازم برای انجام موفقیت‌آمیز تکالیف خود را در اختیار داشته باشند. کمبود منابع می‌تواند به واگذاری یک تکالیف غیرمؤثر منجر شود و ممکن است برای فعالیت‌های خارج از مدرسه و فرصت‌های یادگیری اثر معکوس داشته باشد. برای اینکه دانش‌آموزان تکالیف خود را با موفقیت انجام دهند، باید بدانند که از آن‌ها چه انتظاری می‌رود؛ یعنی باید به دانش‌آموزان دستورالعمل‌های مناسب ارائه شود. برخلاف کار در کلاس که دانش‌آموزان می‌توانند از معلم توضیح بخواهند، تکالیف معمولاً جدا از معلم انجام می‌شود؛ بنابراین تکالیف را نباید بدون دستورالعمل‌های واضح و مناسب تعیین کرد. معلم تربیت‌بدنی با ارائه دستورالعمل‌های مناسب، به ایجاد تجربه تکالیف موفق‌تری برای دانش‌آموزان کمک می‌کند. گاهی اوقات انجام تکالیف ممکن است به منابعی نیاز داشته باشد که به راحتی در دسترس دانش‌آموزان نباشد. در چنین موقعیت‌هایی، معلم تربیت‌بدنی باید تخصیص منابع را در نظر بگیرد؛ برای مثال، اگر دانش‌آموزان می‌خواهند تعداد گام‌هایی را که در یک دوره ۲۴ ساعته انجام داده‌اند پیگیری کنند، باید گام‌سنج در دسترس دانش‌آموزان باشد.

1. Bembenuddy

2. Xu

چهارمین مؤلفه تکالیف فعال در تربیت بدنی مدارس، مسئولیت پذیری بود که در این مؤلفه، پاسخگویی و به رسمیت شناختن دانش آموزان از عامل های مهم تکالیف فعال بودند. اس تی آرس و همکاران (۲۰۱۳) بیان کردند که مسئولیت پذیر نگه داشتن دانش آموزان برای انجام تکالیف، بخش اساسی از اجرای موفقیت آمیز تکالیف در تربیت بدنی است. برای مؤثر بودن تکالیف فعال، دانش آموزان باید در قبال کار خود پاسخگو باشند یکی از راهبردهایی که می توان برای اطمینان از مسئولیت پذیری به کار برد، کمک گرفتن از والدین است. وقتی تکلیف، دانش آموز را ملزم به ثبت فعالیت ها یا تمرین مهارت ها می کند، والدین می توانند برای تأیید انجام تکلیف، برگه گزارش کار دانش آموز را امضا کنند. این امر نه تنها دانش آموزان را مسئولیت پذیرتر می کند، بلکه والدین را از کارهایی که فرزندانشان در تربیت بدنی انجام می دهند، مطلع می کند.

پنجمین مؤلفه تکالیف فعال در تربیت بدنی مدارس نگرش مثبت بود که در این مؤلفه، نگرش مطلوب معلمان تربیت بدنی و نگرش مطلوب دانش آموزان از عامل های مهم تکالیف فعال بودند. حتی اگر تعیین تکلیف ابزار مفیدی برای بهبود فرایند یادگیری باشد و اگر ذی نفعان نگرش نامطلوبی به آن داشته باشند، اجرای آن احتمالاً با شکست مواجه خواهد شد. رفتارها تحت تأثیر نگرش ها قرار می گیرند (آجنزن و فیشبین^۱، ۲۰۱۸). از آنجایی که معلمان تصمیمات مهمی را در مورد استفاده از تکالیف به عنوان ابزار آموزشی/یادگیری می گیرند، نگرش ها و ادراکات معلم مهم است. میچل^۲ و همکاران (۲۰۰۰) گزارش دادند که ۸۰ درصد از معلمان دبیرستانی که در برنامه آموزشی تربیت بدنی بررسی شدند، گزارش دادند که از تکالیف به شکلی استفاده می کردند، اما اکثریت ادعا کردند که عمدتاً از آن به عنوان کار ترکیبی برای پاسخگویی به غیبت استفاده کردند. برعکس، زمانی که برت^۳ (۲۰۱۲) معلمان تربیت بدنی تمام پایه های تحصیلی را بررسی کرد، دریافت که تنها ۱۷ درصد از معلمان گفتند که تکالیف را برای دانش آموزان تعیین کردند. مایکل^۴ و همکاران (۲۰۰۷) مشاهده کردند که ۳۱ درصد از معلمان تربیت بدنی بررسی شده از تمام پایه های تحصیلی، نشان دادند که تکالیف را تعیین کردند؛ باین حال این نظرسنجی به طور خاص در مورد تکالیف که بقیه اعضای خانواده را در بر می گرفت، سؤال کرد. تام و یون^۵ (۲۰۱۲) درصد معلمانی را که در تربیت بدنی تکالیف تعیین کردند گزارش نکردند، اما از طریق تحلیل رگرسیون چندگانه، سه عامل را شناسایی کردند که می توانند رفتار تکلیف را پیش بینی کنند. دانش در مورد نحوه تعیین تکلیف، نگرش به تکالیف و انتظارات افراد مهم از جمله مدیران مدرسه، والدین و سایر معلمان، عوامل اصلی مؤثر در انتخاب تعیین تکلیف یا تعیین نشدن تکلیف شناخته شدند. نتیجه این است که اگر معلمان تشویق شوند و منابع آموزشی و حمایتی به آن ها داده شود، احتمال بیشتری برای تعیین تکلیف در تربیت بدنی خواهند داشت (هیل، ۲۰۱۸). به نظر می رسد، بیشترین توجه به بررسی نگرش دانش آموزان به تکالیف تربیت بدنی معطوف شده است. بررسی دقیق میزان مقبولیت تکالیف مناسب است؛ زیرا نگرش ها قطعاً بر رفتار تأثیر خواهد گذاشت (آجنزن و فیشبین، ۲۰۱۸). کینچین و اوسالیوان^۶ (۲۰۰۳) گزارش دادند که دانش آموزان دبیرستانی شرکت کننده در مداخله ای که شامل یک واحد تربیت بدنی مطالعات فرهنگی بود، میزان انطباق و مقبولیت اندکی برای تکالیف داشتند. دانش آموزان اغلب از انجام تکالیف خودداری می کردند یا آن را خیلی سریع درست قبل از شروع کلاس انجام می دادند.

1. Ajzen & Fishbein

2. Mitchell

3. Burt

4. Michael

5. Thom

6. Kinchin & O'Sullivan

پاسخ‌های مصاحبه این باور را آشکار کرد که تربیت بدنی یک «کلاس واقعی» نیست و تکالیف برای چنین کلاسی «غیرمعقول» است. اسمیت و مدن (۲۰۱۴) نظرات دانش‌آموزان مانند «تکالیف در تربیت بدنی احمقانه است» را گزارش کردند. همچنین دریافتند که مقبولیت، قوی نبود و دانش‌آموزان مایل به جعل گزارش فعالیت بدنی بودند. مطالعاتی که نرخ‌های انطباق و مقبولیت واقعی را ثبت و گزارش کردند، حتی شواهد بیشتری از انطباق و مقبولیت ضعیف با تکالیف ارائه کردند. یک مطالعه گزارش داد که تنها ۳۲ درصد از دختران و تنها ۲۲ درصد از پسران در مداخله یک مدرسه ابتدایی، تکالیف را انجام دادند (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۱)؛ بنابراین باید نگرش مثبت در دانش‌آموزان درباره تکالیف فعال در تربیت بدنی ایجاد شود تا آن‌ها در آن مشارکت کنند. هیل (۲۰۱۸) اظهار کرد که نگرش‌ها احتمالاً تحت تأثیر تجربیات فرهنگی است و مطمئناً در کشورها و مدارس مختلف، متفاوت است. برچسب‌گذاری مجدد تکالیف فعال بدنی به عنوان «تفریح فعال» یا «تفریح خانگی» برای جلوگیری از ایجاد نگرش منفی در دانش‌آموزان به آن لازم است. یک برچسب مثبت جدید، مشارکت دانش‌آموزان را به انجام فعالیت بدنی تشویق می‌کند و به تغییر نگرش در آن‌ها به ادغام فعالیت بدنی در زندگی روزمره کمک می‌کند.

ششمین مؤلفه تکالیف فعال در تربیت بدنی مدارس، مشارکت خانواده و جامعه بود که در این مؤلفه، مشارکت والدین در تکالیف تربیت بدنی، مشارکت اعضای خانواده در تکالیف تربیت بدنی و مشارکت اجتماعی از عامل‌های مهم تکالیف فعال بودند. بیلی^۱ و همکاران (۲۰۲۲) بیان کردند که تکالیف فعال اغلب مشارکت خانواده‌ها و جوامع را تشویق می‌کند که می‌تواند مزایای آن را چند برابر کند. معلمان تربیت بدنی و مروجین فعالیت بدنی و سبک‌های زندگی سالم باید دید خود را گسترش دهند و به دنبال دستیابی به افراد بیشتری باشند. یک پیشنهاد ساده ارائه تکلیفی است که خانواده یا اعضای جامعه را درگیر کند (بیلی و همکاران، ۲۰۲۲؛ اگان^۲ و میلر^۳ ۲۰۱۹). معلمان تربیت بدنی هنگام ارائه تکالیف فعالیت بدنی می‌توانند به فراتر از دانش‌آموز دسترسی داشته باشند. آن‌ها می‌توانند مشارکت فعال سایر اعضای خانواده را تشویق کنند (وبستر و نسبایت، ۲۰۱۷). دلایل متعددی برای گنجاندن والدین در تکالیف تربیت بدنی دانش‌آموزان وجود دارد: اول اینکه والدین می‌توانند بیشترین تأثیر را بر سطوح فعالیت بدنی فرزندان خود داشته باشند (الار^۴ و همکاران، ۲۰۱۷). کاپا و همکاران (۲۰۲۲) بیان کردند که در دوران کودکی، خانواده عامل اصلی اجتماعی شدن و شکل دادن به مشارکت در فعالیت بدنی است و تکالیف تربیت بدنی باید در برنامه‌های انعطاف‌پذیر خارج از ساعات مدرسه با حمایت خانواده انجام شود. هاچنز^۵ و لی (۲۰۱۸) بیان کردند که والدین بیشترین ساعات تماس را با فرزند خود دارند و به طرق مختلف بر فعالیت بدنی فرزندانشان تأثیر می‌گذارند و همچنین به دلیل نقش الگویی که دارند، بر فعالیت بدنی آن‌ها تأثیر قوی می‌گذارند. لیندزی و همکاران^۵ (۲۰۱۸) دریافتند که والدین با تشویق و رفتار خود بر مشارکت نوجوانان در فعالیت بدنی تأثیر می‌گذارند. هرچه معلمان تربیت بدنی، بیشتر بتوانند والدین را در فعالیت بدنی مشارکت دهند، تأثیری که آن‌ها به طور بالقوه می‌توانند بر مشارکت فرزندانشان در حال حاضر و در آینده داشته باشند، بیشتر می‌شود؛ دوم اینکه تکالیف طراحی شده برای گنجاندن والدین می‌تواند به طور بالقوه فعالیت بدنی و/یا دانش والدین را درمورد رهبری یک سبک زندگی سالم افزایش دهد؛ سوم اینکه می‌توان از تکالیف برای برقراری ارتباط با والدین درمورد آنچه در حال حاضر در تربیت بدنی آموزش داده می‌شود، استفاده کرد. شو و همکاران (۲۰۲۳)

1. Bailey
2. Egan
3. Allar
4. Hutchens & Lee
5. Anderssen & Wold

بیان کردند که تکالیف تربیت‌بدنی سبب افزایش ارتباطات در خانواده می‌شود. تکالیف نباید به والدین محدود شود. تکالیف می‌تواند خواهر و برادر، پدربزرگ و مادربزرگ، عموها و عمه‌ها، دایی‌ها و خاله‌ها، کل خانواده و همسایگان را هدف قرار دهد؛ به عنوان مثال، یک تکلیف کتبی می‌تواند از دانش‌آموز بخواهد که با پدربزرگ و مادربزرگ خود در مورد مشارکت فعلیشان در فعالیت بدنی مصاحبه کند و پیشنهادهایی برای افزایش فعالیت بدنی تجویز کند. تکلیف دیگر می‌تواند از دانش‌آموز بخواهد مهارت خاصی را که در کلاس آموزش داده شده است، به خواهر یا برادر کوچکتر یا همسایه خود آموزش دهد. اگان و میلر (۲۰۱۸) بیان کردند که مشارکت‌های جامعه منابع مهمی مانند دانش، بودجه یا استفاده از تسهیلات و امکانات را فراهم می‌کند که می‌تواند از تلاش‌های فعالیت بدنی حمایت کند. ویلیامز و هانون (۲۰۱۳) اظهار کردند که یکی از دلایل احتمالی تکالیف فعال تشویق دانش‌آموزان برای آشنایی بیشتر با محیط‌های محلی و امکانات موجود به‌عنوان پایه‌ای برای کمک به تبدیل فعالیت‌های بدنی به بخشی از سبک زندگی آن‌ها است. معلمان تربیت‌بدنی می‌توانند تکالیف فعالی را تعیین کنند که هم در برگیرنده حمایت سایر اعضای خانواده و هم مشارکت جامعه باشد؛ به عنوان مثال، از والدین و سرپرستان بخواهند فرزندان خود را به پارک یا سایر مراکز تفریحی ببرند یا بر فرزندان خود در زمین بازی محلی نظارت کنند.

هفتمین مؤلفه تکالیف فعال در تربیت‌بدنی مدارس، ابزار ارزیابی بود که در این مؤلفه، نمره‌دهی و امتیازدهی از عامل‌های مهم تکالیف فعال بودند. تکالیف راهی برای ارزیابی دانش‌آموزان در تربیت‌بدنی فراهم می‌کند. کاپا و همکاران (۲۰۲۲) بیان کردند که تکالیف تربیت‌بدنی باید سرگرم‌کننده، متنوع، جالب و چالش‌برانگیز باشد و بر ارزیابی تأثیر بگذارد. بویوکالان و آلتینای^۱ (۲۰۱۸) اظهار کردند که تکالیف می‌تواند روشی برای ارزیابی دانش‌آموزان باشد و برای افزایش پیشرفت دانش‌آموزان استفاده شود. بسیاری از برنامه‌های تربیت‌بدنی دغدغه‌های اجرایی مانند لباس پوشیدن، حضور در کلاس و مشارکت در کلاس را ارزیابی می‌کنند. معلمان تربیت‌بدنی زمان محدود و کلاس‌های شلوغی دارند، اما نباید از آن‌ها به‌عنوان بهانه برای ارزیابی نکردن دانش‌آموزان استفاده کنند (ویلیامز و هانون، ۲۰۱۳). با تعیین تکالیف به معلمان تربیت‌بدنی فرصتی داده می‌شود تا دانش‌آموزان را در تمام حوزه‌های یادگیری (روانی حرکتی، شناختی و عاطفی) ارزیابی کنند.

با توجه به یافته‌های پژوهش، توجه به پیشنهادهای زیر هنگام تدوین تکالیف مفید است: تکالیف با برنامه درسی مطابقت داشته باشد؛ تکالیف در سطح مناسبی از دشواری باشد؛ تمام منابع و اطلاعات لازم برای انجام آن فراهم شود تا دانش‌آموزان بتوانند آن را با موفقیت انجام دهند؛ ارزش اختصاص دادن وقت و تلاش کردن داشته باشد؛ دانش‌آموزان در قبال انجام آن مسئولیت‌پذیر باشند؛ تا جایی که امکان دارد والدین مشارکت داده شوند؛ به دانش‌آموزان فرصت انتخاب فعالیت داده شود؛ متناسب با نیازها و/یا توانایی‌های دانش‌آموزان تعیین شود و جزئی از نمره دانش‌آموزان باشد.

به والدین نیز پیشنهادهای زیر داده می‌شود: تا جایی که امکان دارد با فرزندان خود در انجام تکالیف فعال تربیت‌بدنی مشارکت داشته باشند؛ از مزایای روانی و جسمانی تکالیف فعال تربیت‌بدنی برای فرزندان خود توضیح دهند؛ فرزندان خود را برای مشارکت در انجام تکالیف فعال تربیت‌بدنی تشویق کنند؛ الگوی خوبی برای فرزندان خود در انجام منظم فعالیت بدنی باشند؛ بازخورد مثبت به تکالیف فعال تربیت‌بدنی به فرزندان خود ارائه کنند.

دانش‌آموزان عادت ندارند در تربیت‌بدنی تکلیف داشته باشند؛ بنابراین مهم است که تکالیف فعال را به تدریج اجرا کنید و تمام انتظارات و دستورالعمل‌ها را به وضوح بیان کنید. اگر دانش‌آموزان در تطبیق با تکالیف در تربیت‌بدنی مشکل دارند، این

1. Buyukalan

احتمال وجود دارد که بازخوردهایی از والدین وجود داشته باشد. برای کاهش دادن دریافت بازخورد منفی از والدین، مهم است که والدین را در مورد آنچه در حال وقوع است، از طریق یک خبرنامه یا صفحه وب کلاس و... آگاه کنید. این اطلاعات باید شامل هدف تکالیف، انتظارات و دستورالعمل‌ها (راهنمایی‌ها) و اهمیت فعالیت بدنی باشد. همچنین گنجاندن والدین در تکالیف می‌تواند بسیار قدرتمند باشد و به دانش‌آموزان نشان دهد که فعالیت بدنی سبک زندگی است، نه چیزی که باید به آن‌ها گفته شود تا انجام دهند.

پیام مقاله

یکی از مشخصه‌های تحقق مدارس دوستدار فعالیت بدنی تعریف تکالیف فعال برای دانش‌آموزان است به گونه‌ای که چه در کلاس ورزش و چه کلاسهای غیرورزشی فعالیت بدنی تشویق و حمایت شود.

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول مقاله است. از راهنمایی‌ها و تلاش‌های اساتید راهنما و مشاور تشکر و قدردانی فراوان می‌کنم.

منابع

1. Ajzen, I., Fishbein, M., Lohmann, S., & Albarracín, D. (2018). The influence of attitudes on behavior. In *The handbook of attitudes* (pp. 197-255). New York: Routledge.
2. Allar, I., Elliott, E., Jones, E., Kristjansson, A. L., Taliaferro, A., & Bulger, S. M. (2017). Involving families and communities in CSPAP development using asset mapping. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(5), 7-14.
3. Bailey, R. P., Heck, S., & Scheuer, C. (2022). Active Homework: an under-researched element of the active schools concept. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52(3), 461-467.
4. Bailey, R., & Scheuer, C. (2022). The COVID-19 pandemic as a fortuitous disruptor in physical education: the case of active homework. *AIMS Public Health*, 9(2), 423.
5. Barney, D., & Strand, B. (2008). Do high school students know what practices are appropriate in physical education? *The High School Journal*, 1, 33-40.
6. Bazargan Harandi, A. (2022). An introduction to qualitative and mixed research methods: common approaches in behavioral sciences. Tehran: Didar Publications. (Persian)
7. Bembenutty, H. (2011). The last word: An interview with Harris Cooper-Research, policies, tips, and current perspectives on homework. *Journal of Advanced Academics*, 22(2), 340-350.
8. Burt, D. (2012). The prevalence, beliefs, and instruction of using physical education homework as reported by physical educators in Arkansas (Doctoral dissertation). University of Arkansas, Fayetteville.
9. Buyukalan, S. F., & Altinay, Y. B. (2018). Views of Primary Teachers about Homework (A Qualitative Analysis). *Journal of Education and Training Studies*, 6(9), 152-162.
10. Carlson, J. A., Engelberg, J. K., Cain, K. L., Conway, T. L., Geremia, C., Bonilla, E., ..., & Sallis, J. F. (2017). Contextual factors related to implementation of classroom physical activity breaks. *Translational Behavioral Medicine*, 7(3), 581-592.
11. Castelli, D. M., & Ward, K. (2012). Physical activity during the school day. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83(6), 20-29.
12. Dauenhauer, B., Kulinna, P., Marttinen, R., & Stellino, M. B. (2022). Before-and after-school physical activity: Programs and best practices. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 93(5), 20-26.
13. Docheff, D. (1990). Homework... in physical education? *Strategies*, 4(1), 10-14.

14. Duncan, S., McPhee, J. C., Schluter, P. J., Zinn, C., Smith, R., & Schofield, G. (2011). Efficacy of a compulsory homework programme for increasing physical activity and healthy eating in children: the healthy homework pilot study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 1-10
15. Duncan, S., Stewart, T., McPhee, J., Borotkanics, R., Prendergast, K., Zinn, C. & Schofield, G. (2019). Efficacy of a compulsory homework programme for increasing physical activity and improving nutrition in children: a cluster randomised controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1-12.
16. Dyrstad, S. M., Kvalø, S. E., Alstveit, M., & Skage, I. (2018). Physically active academic lessons: acceptance, barriers and facilitators for implementation. *BMC Public Health*, 18(1), 1-11.
17. Egan, C. A., & Miller, M. (2019). Family and community involvement to increase physical activity as part of a CSPAP. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 90(1), 39-45.
18. Fairclough, S. J., Hackett, A. F., Davies, I. G., Gobbi, R., Mackintosh, K. A., Warburton, G. L., ... & Boddy, L. M. (2013). Promoting healthy weight in primary school children through physical activity and nutrition education: a pragmatic evaluation of the CHANGE! Randomised intervention study. *BMC Public Health*, 13(1), 1-14
19. Gabbei, R., & Hamrick, D. (2001). Using physical activity homework to meet the national standards. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72(4), 21-26.
20. Gamble, A., Chatfield, S. L., Cormack Jr, M. L., & Hallam, J. S. (2017). Not enough time in the day: A qualitative assessment of in-school physical activity policy as viewed by administrators, teachers, and students. *Journal of School Health*, 87(1), 21-28
21. Hutchens, A., & Lee, R. E. (2018). Parenting practices and children's physical activity: an integrative review. *The Journal of School Nursing*, 34(1), 68-85.
22. Hill, K. (2018). Homework in physical education? A review of physical education homework literature. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(5), 58-63.
23. Kääpä, M., Palomäki, S., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T., & Hirvensalo, M. (2019). The role of physical education homework to adolescent girls' physical activity in Finland. *Advances in Physical Education*, 9(4), 223-239.
24. Kääpä, M., Palomäki, S., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T., Hirvensalo, M., & Fedewa, A. (2021). Finnish Adolescent girls' activity patterns and the effects of an activity-based homework intervention on their physical activity. *Physical Activity and Health*, 5(1), 1-14.
25. Kääpä, M., Palomäki, S., Fedewa, A., Valleala, U. M., & Hirvensalo, M. (2022). The role of parental support and the students' opinions in active finnish physical education homework. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 11924.
26. Kinchin, G. D., & O'Sullivan, M. (2003). Incidences of student support for and resistance to a curricular innovation in high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(3), 245-260.
27. Kriemler, S., Zahner, L., Schindler, C., Meyer, U., Hartmann, T., Hebestreit, H. Puder, J. J. (2010). Effect of school based physical activity program (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: Cluster randomized controlled trial. *BMJ*, 340
28. Lindsay, A., Wasserman, M., Muñoz, M., Wallington, S., & Greaney, M. (2018). Examining influences of parenting styles and practices on physical activity and sedentary behaviors in Latino children in the United States: integrative review. *JMIR Public Health and Surveillance*, 4(1), E14.
29. Lumbu-ani, J., Abusama, H. P., Pangarungan, J. L., Danozo, J. J. L., Estrada, M. J. L., Hasan, H. A., & Moscoso, L. H. A. (2021). Attitude of Sultan Kudarat State University laboratory high school students and teachers on proposed "no homework policy" bill. *Indonesian Journal of Educational Research and Technology*, 1(2), 45-50.

30. Macdonald, K., Milne, N., Pope, R., & Orr, R. (2021). Factors influencing the provision of classroom-based physical activity to students in the early years of primary school: A survey of educators. *Early Childhood Education Journal*, 49, 361-373.
31. Michael, S., Dittus, P., & Epstein, J. (2007). Family and community involvement in schools: Results from the school health policies and programs study 2006. *Journal of School Health*, 77(8), 567-587.
32. Mitchell, M., Stanne, K., & Barton, G. V. (2000). Attitudes and behaviors of physical educators regarding homework. *Physical Educator*, 57(3), 136
33. Novak, B. E., & Lynott III, F. J. (2015). Homework in physical education: Benefits and implementation. *Strategies*, 28(1), 22-26.
34. Ornelas, I. J., Perreira, K. M., & Ayala, G. X. (2007). Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 1-10.
35. Pereira, P., Marinho, D. A., & Santos, F. (2021). Positive motivational climates, physical activity and sport participation through self-determination theory: Striving for quality physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 92(6), 42-47.
36. Ronayne, T. (2020). An investigation into teachers and parents' perspectives of the introduction of active homework in primary schools (Doctoral dissertation). Marino Institute of Education.
37. Smith, J., Cluphf, D., & O'Connor, J. (2001). Homework in elementary physical education: a pilot study. *Perceptual and Motor Skills*, 92(1), 133-136
38. Smith, M., & Madden, M. (2014). Middle school students' reactions to the implementation of active homework in physical education. *Global Journal of Health and Physical Education Pedagogy*, 3(2), 121-136.
39. St. Ours, E., & Scrabis-Fletcher, K. A. (2013). Implementing active homework in secondary physical education. *Strategies*, 26(6), 23-27.
40. Sun, H., Li, W., & Shen, B. (2017). Learning in physical education: A self-determination theory perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(3), 277-291.
41. Thom, S. C., & Yun, J. (2012). Factors affecting physical educators' assigning physical education homework. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(Suppl. 1), A65-A66.
42. Webster, C. A., & Nesbitt, D. (2017). Expanded roles of physical education teachers within a CSPAP and implications for PETE. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(3), 22-28.
43. Williams, S. M., & Hannon, J. C. (2013). Physical education homework that involves the family. *Strategies*, 26(3), 3-8.
44. Williams, S., McGladrey, B., Silva, A., & Hannon, J. (2013). Comparison of classroom instruction versus use of homework assignments on cognitive knowledge acquisition in physical education. *The Physical Educator*, 70(2), 206-220.
45. Xu, Y., Jia, C., & Yin, Z. (2023). A Review of Research on the Potential Value and Realistic Dilemma for Homework in Physical Education. *International Journal of Physical Activity and Health*, 2(1), 32.