أثر تدريس التربية الرياضية باستخدام إستراتيجيات التدريس المبني على المهارات الحياتية في تنمية التحصيل واللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية في الأردن

*نهله عبد الرؤوف الهدهود ومنعم عبد الكريم السعايده**

ملخص

هدفت هذه الدراسة لاستقصاء أثر تدريس التربية الرياضية باستخدام إستراتيجيات التدريس المبني على المهارات الحياتية في تنمية التحصيل واللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية في الأردن. أجريت دراسة شبه تجريبية على (48) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي، تم توزيعهن في مجموعتين، تجريبية وضابطة، وقد تم استخدام التدريس المبني على المهارات الحياتية مع المجموعة التجريبية،حيث درست باستراتيجيات التدريس المباشر، وحل المشكلات، ولعب الأدوار، ودراسة القضايا الحياتية، والحوار والمناقشة، أما المجموعة الضابطة فقد درست بالأسلوب الاعتيادي في تدريس الوحدتين المعنيتين. ولجمع البيانات تم إعداد اختبار تحصيلي واستخدام اختبار جائزة الملك عبد الله الثاني لقياس اللياقة البدنية. تم تطبيق أداتي الدراسة على عينة الدراسة قبل تطبيق البرنامج التعليمي، وبعد انتهاء تطبيق البرنامج التعليمي لكل مجموعة طبقت الأدوات التطبيق البعدي, واستخدم تحليل التباين المشترك الأحادي (One Way ANCOVA)، للإجابة عن أسئلة الدراسة, كما تم إجراء اختبار (مربع أيتا) لقياس حجم الأثر للمتغيرات عند ظهور الفروق. دلت النتائج على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتحصيل النظري وفي مستوى اللياقة البدنية ولصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات الدالة: تدريس التربية الرياضية، مهارات الحياة، استراتيجيات التدريس.

المقدمة

يعد التدريس المبني على المهارات الحياتية ضرورة ملحة تهدف إلى إصلاح أنظمة التعليم التقليدية، والتي لا تتوافق مع واقع الحياة الاقتصادية والاجتماعية الحديثة، فهناك العديد من المشكلات التي تعيق قدرة أنظمة التعليم على تحقيق أهدافها الأكاديمية والتربوية والثقافية المناطة بها (العياصرة، 2011)، بالإضافة لتطبيقاتها الواسعة في سوق العمل اليوم، مما يجعلها قضية جوهرية وقائية إذ إن متطلبات الحياة العصرية تشهد تطوراً سريعاً في كافة المجالات العلمية والتقنية والاتصالات.

ويشير زنس وولبرغ (Zins and Walberg (2004 أن برامج المهارات الحياتية كانت موجودة مبكرا في التاريخ المدرسي وربما أنها كانت غير مألوفة، وكانت تسمى بشكل أساسي برامج الغموض؛ لأنها تبحث في أسرار الحياة العميقة الغامضة والتي لم تكن موجودة في معظم المناهج المدرسية، حيث كانت هناك مقاومة طبيعية لبعض الطلبة وأولياء الأمور الذين خافوا أن تكون برامج المهارات الحياتية ديانة متخفية ولكنهم بالتدريج عرفوا أنها ليست كذلك، وفي البداية كانت هذه البرامج موجهة للرؤساء ثم قدمت لمستويات أخرى من الناس وفي النهاية ومن خلال جهود أقسام وإداريين وأعضاء تطورت إلى البرامج المعمول بها حاليا.

ويهدف التدريس المبني على المهارات الحياتية إلى التركيز على الصحة والسلامة كحاجة ملحة لطالب المرحلة الثانوية كفرد من أفراد المجتمع الذي يعيش فيه، من خلال التركيز على تعريفه بأهمية الغذاء المتوازن وممارسة الرياضة، والتحاليل للكشف عن الأمراض وإستراتيجيات التعامل مع التوتر بما في ذلك الآثار الإيجابية للنشاط البدني، وفهم طبيعة الأنشطة المتعلقة بالسلامة العامة في البيت و المدرسة والمجتمع المحلي، إضافة إلى دورها في الوقاية من الأمراض الجسمية والنفسية، وتطوير الطلبة لأنماط حياتية أكثر صحة وسلامة لهم ولمجتمعهم المحلي (مسعود، 2003؛ WHO, 1997).

وتبرز أهمية توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي باستخدام إستراتيجيات حديثة في تدريس التربية الرياضية، والتي تسهم في تحسين صحة الطلبة كحاجة من حاجاتهم وحاجات المجتمع، وتنمية

* وزارة التربية والتعليم، عمان؛ كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن. تاريخ استلام البحث 2012/3/4، وتاريخ قبوله 2012/9/13.

© 2013 عمادة البحث العلمي/ الجامعة الأردنية. جميع الحقوق محفوظة.

المعارف والصفات البدنية والمهارية، والتعود على ممارسة الرياضة بانتظام والمنافسة الشريفة في أثناء اللعب، وتنمية مجموعة من الكفايات النفسية والاجتماعية والمهارات الشخصية التي تساعدهم على اتخاذ القرارات، وحل المشكلات والتفكير الناقد والإبداعي والاتصال الفعال وبناء علاقات صحية والتعاطف مع الآخرين، واستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات بما يتناسب مع روح العصر (وزارة التربية والتعليم، 2007؛ Sigurdsson and Fran, 2000).

ويشير جوداس وديرمتزيك وليوندري ودانيش Goudas, Dermitzaki, Leondari and Danish (2006) وجود وكولينز ولور وشنق Gould, Collins, Lauer, and Chung (2007) أن علم التربية الرياضية بيئة مناسبة لتعلم المهارات الحياتية، وذلك لعدة أسباب أهمها أن طرق تدريس المهارات الحياتية ومهارات التربية الرياضية متشابهة، وذلك من خلال المنطق العلمي الصحيح والتدريب الفني الجاد، وهو ما يقود إلى سرعة تعلم المهارة في كل من المجهود العقلي والبدني، كما أن العديد من المهارات التي يتم تعلمها من خلال التربية الرياضية قابلة للنقل إلى مجالات الحياة الأخرى، حيث تشمل هذه المهارات القدرة على إنجاز العمل تحت الضغط وحل المشكلات، وإدارة الوقت ووضع الأهداف والتواصل والتعامل مع النجاح والفشل، والعمل مع أعضاء الفريق ضمن نظام (العمل الجماعي)، وتقبل النتائج وغيرها من المهارات الحياتية، بالإضافة إلى أن التربية الرياضية نشاط عام معروف ومنتشر في جميع المجتمعات وأن معظم الطلاب مطلعون عليه ولديهم اتجاهات إيجابية نحوه.

وتشير يونيسيف (2007ب) إلى أن دور المعلم يشتمل في نهج التعلم المبني على المهارات الحياتية بوصفه ميسراً في العملية التعلمية التعليمية، وذلك من خلال توفير الدعم للطلبة وتمكينهم من التحكم بعض الشيء بتعلمهم، والاعتراف بقيمة خبراتهم وإسهاماتهم. كما أن على المعلم أن يقوم بالتخطيط والتحضير بحذر لكل من الدروس والأنشطة ذات النهاية المفتوحة؛ ليتأكد من وجود وقت للتأمل في التعلم الشخصي والاجتماعي، حيث يجب عليه أن ينظم عملية التعلم ويديرها بفعالية ويشتمل ذلك على ما خلق مناخ إيجابي للتعلم وتعزيز العلاقات الداعمة للثقة بالنفس وبالآخرين، واستخدام أشكال متنوعة من مجموعات العمل مثل: المجموعات المبنية على الصداقة أو الاهتمامات أو المجموعات العشوائية، وترتيب الغرفة الصفية لخلق مساحة مرنة تسمح بالعمل ضمن مجموعات وتسمح بالحركة وتنفيذ الأنشطة المتنوعة. هذا بالَافة إلى وضع قواعد للعمل تشجع الطلبة على تحمل مسؤولية سلوكهم، وإدارة النقاش وتشجيع الطلبة جميعهم على الإسهام فيه دون أن يهيمن عليه فرد معين.

كما يتعلم الطلبة في نهج التعلم المبني على المهارات الحياتية مهارات شخصية واجتماعية. ويتعزز اكتساب المهارات الحياتية عند تعليم المدرسة الطلبة المهارات التي تمكنهم من المشاركة على نحو كامل في التجارب المفتوحة أمامهم، وتشتمل المهارات الضرورية على المهارات الشخصية (التعامل مع المشاعر، والتأمل في التجارب الشخصية)، ومهارات التواصل وصنع القرار والعمل الجماعي والمهارات العملية. وتتقاطع هذه المهارات على نحو كبير مع المهارات الرئيسة التي أصبح أصحاب العمل يولونها تقديراً متزايداً، وأصبحت تشكل جزءاً من سيرة خريجي التعليم العالي. ويمكن اكتساب هذه المهارات في سن مبكرة، وعندما يكتسبها الطلبة فإن بإمكانهم إظهارها في مواقف متعددة مثل: إنجاز المهام الجماعية والنقاشات والقيام بالمشاريع وتقديم العروض (يونيسف، 2007 أ).

ويجب على المعلم أن ينوع في الإستراتيجيات وأن يختار أنسبها لتحقيق أهداف الدرس أو النشاط (يونيسف، 2007 ب). ومن إستراتيجيات التدريس المبني على المهارات الحياتية: إستراتيجية الخبرة المباشرة، وإستراتيجية الأبحاث الإجرائية، وإستراتيجية دراسة القضايا الحياتية، وإستراتيجية لعب الأدوار، وإستراتيجية حل المشكلات، وإستراتيجية الرسوم الكاريكاتيرية، وإستراتيجية استغلال المواقف الحياتية لتعليم المهارات الحياتية (Schneider, 2004; Danish, Fazio, Nellen, Owens, 2002).

وقد أطلقت وزارة التربية والتعليم في الأردن رؤية تعليمية تسعى لإيجاد نظام تعليمي يجسد الامتياز، ويزود جميع الطلبة بتجارب تسمح لهم بالتفوق، ويعتمد على الإمكانات الكامنة لدى الطلبة وقدراتهم على التعلم والنمو، ورغبتهم بالمساهمة في المجتمع الأوسع بشكل هادف. ولتحقيق هذه الرؤية جرى تطوير مشروع من مرحلتين للتطوير التربوي نحو الاقتصاد المعرفي (وزارة التربية، 2007).

ولقد انطلق الإطار العام للمناهج الأردنية من عدة مبادئ ومرتكزات، كانت إستراتيجيات التدريس والتقويم من أهمها. وتضمنت النتاجات العامة للنظام المدرسي كفايات وخصائص ومعارف ومهارات ينبغي للطلبة امتلاكها عند إنهائهم المرحلة الدراسية. وتطلبت عملية التطوير من المعلمين الذين يقومون بتطبيق المناهج الجديدة القيام بأدوار جديدة، فيكون المعلم ممارساً متمعناً، متعاوناً مع زملائه، يستخدم الإستراتيجيات والوسائل المتعددة والمناسبة لتحقيق عملية التعلم بفاعلية والارتقاء بالطالب من دور المستمع أو المشاهد للمعلومات إلى دور المشارك في التخطيط والتنفيذ للتعلم، إذ يكون الطلبة هم

محور العملية برمتها. وثمة إستراتيجيات تدريس ينبغي للمعلمين تمثلها واستخدامها وتطبيقها، لأنها تجعلهم قادرين على تحقيق أهداف تعليمية تتجاوز حفظ المعلومة، وتركز على القدرات والمهارات؛ مستفيدين في ذلك من التطور المذهل في وسائل التكنولوجيا الذي فرض الاتجاه نحو استخدام إستراتيجيات تدريس حديثة (الحايك والسوطري، 2008).

وتلعب مناهج التربية الرياضية دوراً متميزاً في إعداد الأفراد من خلال الممارسة العملية المحببة، فيما ينمي جوانب الشخصية المختلفة، الجسمية والعقلية والمعرفية والاجتماعية والنفسية والمهارية والصحية، كما أنها تلعب دوراً هاماً في إعداد مواطنين صالحين عاملين ومنتجين، ممارسين لمهارات التعلم الذاتي والتعاوني الجماعي، مستخدمين وسائل تعليمية وتكنولوجية حديثة (الحايك والمنسي، 2007).

ولقد تم دمج المهارات الحياتية في المناهج الأردنية بما في ذلك منهاج التربية الرياضية، وذلك بطريقة إجرائية وعملية لتطبيق التعليم الموجه لإكساب المهارات الحياتية للطلبة (يونيسف، 2007أ). وسعيا للإسهام في جهود دمج الهارات الحياتية في المناهج جاءت فكرة هذه الدراسة لمعرفة أثر تدريس التربية الرياضية باستخدام إستراتيجيات التدريس المبني على المهارات الحياتية في تنمية التحصيل واللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية في الأردن.

مشكلة الدراسة وأهدافها

تشير العديد من الدراسات أهمها دراسة وافي (2010)، والحايك والسوطري (2008)، ودراسة الحايك والشريقي (2008)، وأبو سريع وشوقي وأنور ومرسي (2006)، والمشرفي وعبد اللطيف والصاوي (2010) إلى تعدد المشكلات الناتجة عن إستراتيجيات التعليم التقليدية المتبعة في التدريس, والتي تركز على إستراتيجيات الإلقاء التقليدية وأنماط المحاضرة، التي يكون المعلم فيها محور العملية التعليمية، مؤكداً على الحفظ والتذكر، الأمر الذي يؤدي إلى نسيان هذه المعلومات أو تسربها شيئاً فشيئاً من البناء المعرفي للطالب بعد الانتهاء من الامتحان؛ وبذلك يعجز الطالب عن نقل خبرات التعلم إلى مواقف الحياة العملية، مما يجعل هذا الأسلوب في التعلم قاصراً عن مساعدة الطالب في حل ما يمكن أن يعترضه من مشكلات حياتية. وهذا ينعكس سلباً على مستوى الطالب الأكاديمي بشقيه النظري والمهاري مع التركيز على المستويات المعرفية الدنيا، مما يؤدي إلى تخريج أفراد ذوي قدرات محدودة، لا يستطيعون التكيف والانسجام مع متطلبات العصر، ويحد من عمليات البحث والاستكشاف والإبداع، ويجعل الخريج يعاني من عدم التنظيم وسوء التخطيط للعمليات التعلمية؛ مما يؤثر في تحصيلهم الأكاديمي والمهاري، عدا عن ضعف مستوى اللياقة البدنية، والانحرافات القوامية والجسمية نتيجة قلة النشاط وضعف الحركة.

وبالنظر إلى ما يمكن أن توفره إستراتيجيات التدريس المبنية على المهارات الحياتية من توليد قدرات عقلية عليا، ومن إمكانياتها في تفعيل تعلم الطلبة من القدرة على توظيف ما تعلموه في حياتهم، وتوليد أفكار أصيلة وحلول جديدة للمشكلات اليومية للأفراد والمجتمعات، وانطلاقا من الحاجة الواقعية إلى تضييق الفجوة ما بين العلوم النظرية والتطبيقية، فقد هدفت هذه الدراسة تعرف أثر التدريس المبني على المهارات الحياتية (من مثل حل المشكلات ودراسة القضايا الحياتية ولعب الأدوار والتدريس المباشر والحوار) لوحدتي "الثقافة الرياضية" و"التمرينات واللياقة البدنية" في تنمية التحصيل واللياقة البدنية لطالبات المرحلة الثانوية في الأردن.

أسئلة الدراسة

حاولت الدراسة الإجابة عن السؤالين الآتيين:

– هل هناك فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في مستوى تحصيل طالبات الصف الأول الثانوي يعزى لاستخدام إستراتيجيات التدريس المبني على المهارات الحياتية لوحدتي "الثقافة الرياضية" و"التمرينات واللياقة البدنية"؟

– هل هناك فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في مستوى اللياقة البدنية لطالبات الصف الأول الثانوي يعزى لاستخدام إستراتيجيات التدريس المبني على المهارات الحياتية التدريس المبني على المهارات الحياتية لوحدتي "الثقافة الرياضية" و"التمرينات واللياقة البدنية"؟

أهمية الدراسة

يعد التحصيل الأكاديمي للمعرفة من أهم الأهداف التي أنشئت من أجلها المدرسة. كما أن للياقة البدنية دورا فعالا للنهوض بالصحة والحفاظ عليها، والمحافظة على قدرات الشباب، وتوظيفها بما يعود بالمنفعة الخاصة والعامة، لما له من أثر في تحسين مستوى التحصيل لدى الطلبة, وقدرتهم على اتباع الأسلوب العلمي في التفكير. يضاف إلى ذلك الأهمية القصوى للمهارات الحياتية التي كلما وجه التدريس نحو تنميتها كلما تحسنت الجودة العقلية للمتعلمين. كما أن هه الدراسة توفر دليلا علميا على فعالية إستراتيجيات تدريسية معينة في تحسين قدرات الطلبة التحصيلية والمحافظة على لياقتهم البدنية. ولذا جاءت فكرة هذه الدراسة لتعرف أثر

التدريس المبني على المهارات الحياتية لوحدتي "الثقافة الرياضية" و"التمرينات واللياقة البدنية" في تنمية التحصيل الطلبة واللياقة البدنية لطلبات المرحلة الثانوية في الأردن. وسيستفيد من نتائج هذه الدراسة جهات عدة منها:

- وزارة التربية والتعليم من خلال تقديم مؤشرات كمية عن مستوى تحصيل الطلبة والمهارات العقلية العليا التي تنتج من خلال توظيف التدريس المبني على المهارات الحياتية؛ للإفادة منها في إثراء تنفيذ المنهاج وبرامج تدريب المعلمين.
- المعلمون من خلال استخدام إستراتيجيات التدريس المبني على المهارات الحياتية وتوظيفها لرفع تحصيل الطلبة وتنمية مهارات عقلية عليا.
- مطورو المناهج من خلال توجيه التدريس نحو المهارات الحياتية، مما قد يسهم في تفعيل التعلم وتطبيق المهارات المتعلمة في الحياة.

مصطلحات الدراسة

المهارات الحياتية: هي مجموعة من الأداءات المرتبطة بالقدرات العقلية والبدنية والاجتماعية والانفعالية التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلاته الحياتية اليومية، والمشاركة بفاعلية مع المحيط بما يواكب متطلبات العصر وحاجات سوق العمل (الحايك، 2010، ص111).

وتعرف المهارات الحياتية إجرائياً بأنها مجموعة من القدرات والسلوكيات الإيجابية التي يكتسبها الفرد ويكيفها بحيث تمكنه من التعامل بفاعلية مع متطلبات وتحديات الحياة الحقيقية، وتشمل هنا القدرة على التحصيل، واللياقة البدنية.

التدريس المبني على المهارات الحياتية

هو مجموعة من أدوات وإستراتيجيات التدريس التفاعلية التي يتم تصميمها؛ لبناء شخصيات تتصف بالابتكار والتجديد، والثقة بالنفس وحل المشكلات، والاعتماد على الذات، كما يعزز الإيجابية الطويلة المدى والمحسنة للحياة؛ لتحسين الاتجاهات وبناء المهارة النفسية الاجتماعية (يونيسف، 2008، ص6).

ويعرف التدريس المبني على المهارات الحياتية إجرائياً بأنه استخدام إستراتيجيات التدريس المباشر(الأسلوب الأمري والتدريبي)، ودراسة القضايا الحياتية، وإستراتيجية حل المشكلات، وإستراتيجية استغلال المواقف الحياتية لتعليم المهارات الحياتية، وإستراتيجية العمل في مجموعات في تنفيذ دروس وحدتي "الثقافة الرياضية" و"التمرينات واللياقة البدنية". وقد تم الاستفادة من الأسلوبين الأمري والتدريبي في التدريب على المهارات العملية

التدريس بالطريقة الاعتيادية (التقليدية)

هي الإستراتيجية التي تعطي للمعلم صلاحية اتخاذ جميع القرارات المتعلقة بعملية التدريس بمراحلها الثلاث (التحضيري والتطبيقي والختامي) من خلال تحديد الأهداف والتدريبات والتكرارات والنواحي التنظيمية للأداء، وتزويد الطلبة بالتغذية الراجعة والتقييم. ويهدف هذا الأسلوب إلى أداء المهارة بدقة وإتقان (أورليخ وكالاهان وهاردر وجبسون، 2003). ويعرف إجرائياً بأنه استخدام إستراتيجية التدريس المباشر فقط في تنفيذ وحدتي "الثقافة الرياضية" و"التمرينات واللياقة البدنية".

التحصيل

يقصد به المعرفة والمهارات التي حصلت عليها الطالبة من خلال محتوى وحدة الثقافة الرياضية، والتي تم عرضها باستخدام التدريس المبني على المهارات الحياتية، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في الاختبار التحصيلي لوحدة الثقافة الرياضية المعد لأغراض هذه الدراسة.

اللياقة البدنية

هي حالة جسمية تمكن الفرد من القيام بالأعمال اليومية بنشاط وفعالية، وتقلل من المشكلات والمخاطر الصحية الناتجة عن قلة التمارين البدنية، بالإضافة إلى تأسيس قاعدة لياقة عامة تمكن من المشاركة بأنشطة بدنية متنوعة (AAHPERD, 1980, 7). وقد قيست اللياقة البدنية إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في اختبار جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية لوحدة التمرينات واللياقة المستخدم لأغراض هذه الدراسة.

حدود الدراسة ومحدداتها

1. الحدود المكانية: اقتصر تطبيق الدراسة على عينة من طالبات الصف الأول الثانوي في المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم لمنطقة عمان الخامسة، وبالتحديد طالبات الصف الأول الثانوي في مدرسة عراق الأمير الثانوية المختلطة.
2. الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طالبات الصف الأول الثانوي، والبالغ عددهن (48) طالبة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي2010/ 2011م.
3. اقتصر تطبيق التدريس المبني على المهارات الحياتية في

وحدتي "الثقافة الرياضية" و"التمرينات واللياقة البدنية" على الصف الأول الثانوي.

4. تتحدد نتائج الدراسة بالأدوات التي تم استخدامها، وبالتالي فإن تعميم نتائج هذه الدراسة يتحدد إلى حد ما بالخصائص السيكومترية لهذه الأدوات.

الدراسات ذات الصلة

لم يجد الباحثان دراسات تتعلق بشكل مباشر بدراسة أثر التدريس المبني على المهارات الحياتية على متغيرات هذه الدراسة؛ إلا أنه وجدت مجموعة من الدراسات ذات العلاقة بالمهارات الحياتية ومدى مساهمتها في تنمية سلوك الأفراد، وقد تم الاطلاع عليها في محاولة للوقوف على الجهود المبذولة في دراسة هذا المجال، والنتائج التي أسفرت عنها، وكان من أهمها:

دراسة سيجردسون وفران Sigurdsson and Fran (2000) والتي هدفت تقديم معلومات تتعلق بالبرامج المطبقة في المدارس في الولايات المتحدة، والهادفة إلى تعليم الطلاب المهارات الحياتية والقيم الأخلاقية، تكونت عينة الدراسة من (23) طالباً وطالبةً من الطلبة الذين طبقت عليهم مجموعة من البرامج. وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن لهذه البرامج أثراً كبيراً في اكتساب الطلاب مهارات حياتية مختلفة تلعب دوراً بارزاً في حياة الطلبة.

ودراسة أوجرادي O'Grady (2002) المسحية للمناهج المقدمة لتعليم المهارات الحياتية، التي هدفت إجراء مسح لمناهج التعليم للمهارات الحياتية للطلبة في انجلترا، اشتملت العينة على عشر أمهات عاملات تم تدريبهن على كيفية التعامل مع أطفالهن، وأظهرت نتائج الدراسة أهمية تقديم مثل هذه البرامج نظراً لحاجة الطلبة إلى تعلم مثل هذه المهارات التي تجعل منهم أعضاء فاعلين ومؤثرين في المجتمع، كما أظهرت نتائج الدراسة استفادة الطلبة بشكل أكبر من هذه البرامج عند تنفيذها بطريقة ممتعة، باستخدام أساليب التعزيز، والمشاركة الجماعية، والحوار والنقاش، والنمذجة والتغذية الراجعة، وممارسة الأدوار.

ويضاف إلى ذلك دراسة كافاناغ وشوراك Kavanagh and Chorak (2003) التي هدفت بيان أهمية تدريس القانون كأحد المهارات الحياتية التي من شأنها مساعدة الشباب على تنمية المواطنة، عرضت هذه الدراسة عدداً من الأبحاث مع التركيز على الدراسات الرئيسية ذات العلاقة بالمرونة والوقاية من (العنف، والإدمان، والجنوح أو الإهمال)، والتوظيف، كما اهتمت الدراسة بشرح وعرض التفكير بما وراء برامج قانون الشارع وكيف ترتبط بالنتائج الأساسية للبحث والتي تساهم في مساعدة الشباب على المواطنة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أنه وحتى يتمكن الشباب من تحقيق المواطنة الناجحة فإنه ينبغي عليهم معرفة كيفية تحقيق التوازن، وإجراء العديد من النشاطات والأعمال اليومية المختلفة، بالإضافة إلى معرفة حقوقهم والمسؤوليات التي تقع على عاتقهم، وكيف يمكنهم حل المشكلات التي قد تواجههم في مجالات الحياة المختلفة.

وقد كانت دراسة جوداس وديرمتزيك وليوندري ودانيش Goudas, Dermitzaki, Leondari and Danish (2006) التي أجريت في اليونان قد هدفت الدراسة اختبار تأثير برنامج التدريب على المهارات الحياتية التي تدرس كجزء من دروس التربية الرياضية على طلبة الصف السابع الأساسي، اشتملت عينة الدراسة على (73) طالبا من طلبة الصف السابع الأساسي، تلقوا نسخة مختصرة من برنامج (Gool)، مصمم خصيصاً لتدريس المهارات الحياتية من خلال التربية الرياضية، وأظهرت نتائج الدراسة تحسن في اللياقة البدنية والمهارات الحياتية، وكذلك أظهرت النتائج أن التدريب على المهارات الحياتية يمكن توظيفه بفعالية من خلال حصص التربية الرياضية.

أما الحايك والبطاينة (2007) فقد أجريا دراسة هدفت تعرف مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية، من وجهة نظر طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، اشتملت العينة على (246) طالبا وطالبة موزعين على السنوات الأربع، وأظهرت النتائج أن هناك إجماعا من طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية باختلاف مستواهم الأكاديمي وجنسهم، بأن مناهج كلية التربية الرياضية لا يتوافر فيها العدد الكافي من المهارات الحياتية اللازمة والضرورية لهم، ويعزو الباحثان هذه النتائج إلى عدم استناد المناهج إلى معايير الجودة الشاملة، وعدم تنوع أساليب التدريس التي تركز على المتعلم كمحور للعملية التعليمية، ووجود فجوة بين النظرية والتطبيق، وعدم تطوير المدة التعليمية من قبل المدرسين.

وقد أجرى الحايك والسوطري (2008) دراسة هدفت تعرف أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف بعض المهارات الحياتية وتطوير مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (112) معلما، و(160) طالباً وطالبة من طلبة الصف السابع الأساسي في مديريات محافظة العاصمة عمان، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي

والبعدي على مقياس المهارات الحياتية، ومقياس المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لصالح القياس البعدي.

وكذلك أجرى (الحايك والشريقي، 2008) دراسة هدفت تعرف مدى تأهيل الطالب المعلم في كلية التربية بالجامعة الأردنية في توظيف المهارات الحياتية في التدريس أثناء التدريب الميداني في المدارس. تكونت عينة الدراسة من (76) طالبا وطالبة في كلية التربية الرياضية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ضعف عام لدى الطلبة في إدراك أهمية توظيف هذه المهارات الحياتية أثناء التطبيق الميداني، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة الذكور والإناث، في وجهة نظرهم نحو أهمية توظيف المهارات الحياتية أثناء التدريب الميداني لصالح الإناث.

يضاف إلى ذلك ما أجراه الحايك والويسي (2010) من دراسة هدفت تعرف أثر استخدام الألعاب الحركية والتربوية في تنمية المهارات الحياتية (التعاون والعمل الجماعي، التواصل، الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية) لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا، وقد تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأظهرت النتائج فعالية استخدام الألعاب الحركية والتربوية في تنمية المهارات الحياتية (التعاون والعمل الجماعي، التواصل، الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية) لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا.

أما المشرفي وعبد اللطيف والصاوي (2010) فقد أجروا دراسة هدفت تعرف تأثير برنامج مقترح لتعليم بعض المهارات الحياتية في تحسين مفهوم الطفل لذاته، شملت عينة الدراسة (32) طفلاً وطفلة تتراوح أعمارهم ما بين (5 و6) سنوات، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج المقترح في تحسين مفهوم الطفل لذاته،

وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها تجمع بين المهارات الحياتية والتحصيل العلمي واللياقة البدنية، حيث لم يسبق لأي دراسة أن بحثت تلك العلاقة مسبقاً. وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في أكثر من وجه، إذ استفاد الباحثان منها في فهم عمق مشكلة الدراسة، واختيار وسائل جمع البيانات، واختيار عينة الدراسة، بالإضافة إلى تحديد المنهج المستخدم وانتقاء أساليب للمعالجة الإحصائية.

الطريقة والإجراءات

إن المنهجية المتبعة في الدراسة هي المنهجية شبه التجريبية، إذ تم التطبيق القبلي لأدوات الدراسة المتمثلة في: الاختبار التحصيلي، واختبار اللياقة البدنية، على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة، قبل البدء بتدريس وحدتي الثقافة الرياضية والتمرينات من منهاج التربية الرياضية للصف الأول الثانوي، ثم طبق التدريس المبني على المهارات الحياتية على المجموعة التجريبية، وطبقت إستراتيجية التدريس الاعتيادية على المجموعة الضابطة. وبعد الانتهاء من تنفيذ المعالجة، أعيد تطبيق أدوات الدراسة نفسها على المجموعتين التجريبية والضابطة؛ وذلك لتحديد مستوى الأداء على الاختبارات، ومن بعدها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعلامات، وذلك لأغراض المعالجة الإحصائية وإجراء المقارنة بينها.

مجتمع الدراسة وأفرادها

- تكون مجتمع الدراسة من طالبات الصف الأول الثانوي المنتظمات في الدراسة في مدارس تربية عمان الخامسة للعام الدراسي2010/ 2011، حيث بلغ عددهن (1250) طالبة. وقد تم اختيار إحدى مدارس الإناث التابعة لمديرية التربية والتعليم لمنطقة عمان الخامسة قصدياً، حيث اختيرت مدرسة عراق الأمير الثانوية المختلطة بطريقة قصدية. وقد قسم أفراد الدراسة إلى مجموعتين هما:
- المجموعة التجريبية التي طبق عليها التدريس المبني على المهارات الحياتية، وتكونت من شعبة واحدة عدد أفرادها (22) طالبة.
- المجموعة الضابطة التي طبق عليها التدريس بالطريقة الاعتيادية، وتكونت من شعبة واحدة عدد أفرادها (26) طالبة.

متغيرات الدراسة

أولاً: المتغير المستقل: طريقة التدريس، ولها مستويان:

أ- التدريس المبني على المهارات الحياتية.

ب- التدريس بالطريقة الاعتيادية.

ثانياً: المتغيرات التابعة

وتشمل متغيرين هما: التحصيل، واللياقة البدنية.

تصميم الدراسة

استخدم في الدراسة الحالية التصميم شبه التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة كما يأتي:

EG: O1 O2 X O1 O2

CG: O1 O2 O1 O2

حيث إن: EG المجموعة التجريبية، C المجموعة الضابطة،

(O1): الاختبار التحصيلي، (O2): اختبار جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية، و(X) : المعالجة التجريبية (تدريس التربية الرياضية وفق التدريس المبني على المهارات الحياتية).

أدوات الدراسة

تم تطوير اختبار تحصيلي بهدف قياس التحصيل في وحدة الثقافة الرياضية في منهاج الصف الأول ثانوي في المدارس الحكومية، كما تم استخدام اختبار جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية لتقييم أداء الطالبات في وحدة التمرينات واللياقة البدنية. وفيما يلي عرض تفصيلي لأداتي الدراسة:

أولاً: الاختبار التحصيلي

تم إعداد اختبار لقياس التحصيل في وحدة الثقافة الرياضية في منهاج الصف الأول الثانوي في المدارس الحكومية، استخدم كاختبار قبلي (Pre- test)، واختبار بعدي (Post- test) لكل من المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وفيما يلي طريقة إعداد الاختبار:

1. تحديد المفاهيم الرئيسة في وحدة الثقافة الرياضية، وذلك بعد حصر المفاهيم في المحتوى العلمي للوحدة (ضغط الدم والغذاء المتوازن) من دليل منهاج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية (وزارة التربية والتعليم، 2007)، وعرض هذا التحليل على معلمات للتربية الرياضية من ذوات الخبرة ومشرفي التربية الرياضية في مديرية التربية والتعليم لمنطقة عمان الخامسة، والتأكد من صدق حصر المفاهيم في وحدة الثقافة الرياضية.
2. تحديد الأوزان النسبية لكل من مستويات النتاجات المطلوبة والمفاهيم المتضمنة في الوحدة، وبالتالي تكوين اختبار متوازن في المحتوى ومستويات الأهداف.
3. إخراج جدول المواصفات بصورته النهائية، وذلك حسب ما ورد في مرشد المعلم في بناء الاختبارات التحصيلية (وزارة التربية والتعليم، 2004). ويظهر الجدول (1) المواصفات للاختبار التحصيلي.

الجدول (1)

جدول المواصفات للاختبار التحصيلي حيث العلامة الكلية للاختبار (50 علامة)

رقم الدرس في الوحدة	1	2	3	4	المجموع
عدد النتاجات	3	3	2	3	11
وزن النتاج	%27	%27	%19	%27	%100

أولا: أوزان الدروس

ثانيا: جدول المواصفات

الرقم	اسم الدرس	الوزن المخصص %	علامة الدرس	المعرفة 50%	الفهم والتطبيق وتوظيف المعلومات 30%	القدرات العقلية العليا 20%	المجموع 100%
1	ضغط الدم والرياضة	%27	7	4	2	1	7
2	القواعد الصحية للمحافظة على الوزن	%27	7	4	2	1	7
3	القواعد الصحية للمحافظة على الوزن	%19	4	2	1	1	4
4	الإسلام والرياضة	%27	7	4	2	1	7
المجموع		%100	25	14	7	4	25

4. في ضوء جدول المواصفات، قام الباحثان بإعداد البنود الاختبارية للاختبار التحصيلي الخاص بوحدة الثقافة الرياضية، الذي تكون في صورته الأولية من (30) فقرة، وبعد تحكيمه من قبل الخبراء التربويون أصبح يتكون من (25) فقرة في صورته النهائية.

صدق الاختبار

تم عرض الاختبار بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين من بينهم مختصون في مناهج وأساليب تدريس التربية الرياضية، والقياس والتقويم في الجامعات الأردنية،

ومشرفون تربويون في مادة التربية الرياضية، ومعلمات ومعلمون في التربية الرياضية من ذوي الخبرة والتخصص، بلغ عددهم أربعة عشر محكما، حيث طلب منهم تحديد كل من:

- قدرة فقرات الاختبار على قياس النتاجات المرجوة في وحدة الثقافة الرياضية لطالبات الصف الأول الثانوي.
- مدى شمولية فقرات الاختبار على المفاهيم الواردة في الوحدة محل الدراسة.
- مدى سلامة الصياغة اللغوية للأسئلة ووضوحها.
- كما طلب من المحكمين إبداء أية ملاحظات أخرى حول الاختبار وحذف الفقرات غير المناسبة، واقتراح ما يرونه ضروريا من فقرات، وقد تم الأخذ بآراء المحكمين، وإجراء التعديلات الضرورية.

الدراسة الاستطلاعية للاختبار

تم تطبيق الاختبار التحصيلي على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها، مكونة من (20) طالبة، حيث طبق الاختبار على إحدى شعب الصف الأول الثانوي في المدرسة الألمانية الثانوية المختلطة، وتم في هذه المرحلة تسجيل الزمن التقريبي للإجابة عن أسئلة الاختبار، حيث وجد أن الاختبار لا تتجاوز مدة الإجابة عليه (37.5) دقيقة، وذلك عند احتساب زمن الاختبار بالمعادلة التالية:

$$\text{زمن الاختبار} = \frac{\text{الزمن الذي استغرقته أول طالبة} + \text{الزمن الذي استغرقته آخر طالبة}}{2}$$

فقد انتهت أول طالبة من الإجابة في مدة زمنية بلغت (30) دقيقة، وآخر طالبة انتهت في مدة زمنية بلغت (45) دقيقة، وبذلك فإن الزمن المقدر للاختبار يكون ضمن حصة واحدة فقط.

ثبات الاختبار

للتأكد من ثبات الاختبار التحصيلي قام الباحثان بتطبيقه على عينة استطلاعية تكونت من (20) طالبة، وتم التحقق من ثبات اختبار التحصيل من خلال حساب كرونباخ ألفا، وبلغت قيمة معامل الثبات (0.87)، وهي قيمة مقبولة لأغراض هذه الدراسة.

معاملات الصعوبة والتمييز

تم احتساب معامل الصعوبة والتمييز لفقرات الاختبار، وذلك من بيانات الدراسة الاستطلاعية، وكانت قيم معاملات الصعوبة لفقرات الاختبار المطبق على العينة الاستطلاعية تراوحت بين (0,29–0,65) للصعوبة، وهي معاملات صعوبة مناسبة؛ حيث يقبل علماء القياس الفقرات التي تتراوح صعوبتها ما بين (20%– 80%)، كما كانت أن قيم معاملات التمييز لفقرات الاختبار تراوحت بين (0,24– 0,65)، مما يشير إلى قدرة الاختبار على التمييز بين الطلاب، وتباين مستوى صعوبة فقراته، وبهذا تكون الاختبار في صورته النهائية من (25) فقرة موضوعية ذات أربعة بدائل.

ثانياً: اختبار جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية

استخدم اختبار جائزة الملك عبد الله الثاني بن الحسين للياقة البدنية، والمعتمد على مستوى المملكة الأردنية، والمأخوذ عن برنامج المجلس الرئاسي الأمريكي للياقة البدنية The President's Challenge Physical Activity and Fitness Awards Program (AAHPERD, 2007)؛ وذلك لتقييم أداء الطالبات في وحدة التمرينات واللياقة البدنية، ولتحقيق الأهداف المنشودة من تطبيق هذه الجائزة، والمتمثلة في: تنمية مستوى اللياقة البدنية والصحية لدى المشاركين، وتنمية حب المنافسة والتحدي مع الذات للطلبة، وتكوين ثقافة صحية رياضية وغذائية لدى الطالب، بالإضافة إلى الكشف عن قدرات الطلبة الخاصة والاستعدادات والمهارات الكامنة لديهم وتنميتها، واستثمار أوقات الفراغ على نحو إيجابي والوقاية من أمراض العصر المختلفة، وتوفير الفرص المختلفة لديهم لتطوير الشخصية، وزيادة نسبة المشاركة في الأنشطة الرياضية للطلبة (إصدارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية، 2007).

وقد تم اعتماد محتوى اختبار جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية كأداة لقياس اللياقة البدنية لدى الطالبات لوجود تطابق بين المهارات المتضمنة في البرنامج في وحدة التمرينات الرياضية التي تم تدريسها وفقرات الاختبار.

البرنامج التعليمي المقترح

أولاً: البرنامج التعليمي المبني على المهارات الحياتية

قام الباحثان بإعداد البرنامج التعليمي المقترح لتطبيقه على طالبات المرحلة الثانوية، وذلك بعد الاطلاع على الدراسات والأبحاث المشابهة والمراجع العلمية المتخصصة، للاستفادة

من برامجها التعليمية ومنها: الحايك والويسي (2009)، والحايك والسوطري (2007)، والمشرفي (2010)، وأبو رياش (2005)، واسكاوس وعبد الموجود (2005)، والإطار العام المرجعي للتعلم المبني على المهارات الحياتية لمرحلتي التعلم الأساسي والثانوي (2007)، ودليل تدريب مديري المدارس على المهارات الحياتية (2007)، ومناهج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية (وزارة التربية والتعليم، 2007)، واستعان الباحثان ببعض المدرسين والخبراء المتخصصين في تدريس هذه المرحلة العمرية، وقد طبق البرنامج التعليمي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية بعد عرضه على عدد من المختصين وأصحاب الخبرة العملية والعلمية، وذلك بهدف التحقق من:

1. مدى مناسبة وشمولية المحتوى مع أهداف البرنامج التعليمي المقترح.
2. مدى ملاءمة البرنامج التعليمي للمرحلة السنية لأفراد عينة الدراسة.
3. مدى مناسبة توزيع وحدات البرنامج التعليمي من حيث: الزمن، الأهداف الخاصة لكل وحدة تعليمة ومناسبتها مع محتوى الوحدة.

وقد روعي في تخطيط وبناء الإطار العام للبرنامج التعليمي المبني على مهارات الحياة ما يأتي:

- المدة الزمنية للبرنامج التعليمي: وهي تسعة أسابيع بمعدل ثلاث حصص أسبوعياً. كما هو مبين في الجدول (2).

وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (50) دقيقة مع مراعاة أجزاء الوحدة التعليمية، والجدول (3) يبين أجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج المقترح.

الجدول (2)

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح

عدد الوحدات التعليمية	عدد الأسابيع	زمن الوحدة التعليمية بالدقائق	الزمن بالدقائق خلال الأسبوع	الزمن الكلي بالدقائق خلال تسعة أسابيع
27	9	50	150	1350

الجدول (3)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية للبرنامج المقترح

أجزاء الوحدة	الزمن في الوحدة اليومية بالدقائق	الزمن التدريبي الأسبوعي لأجزاء الوحدة التعليمية بالدقائق	الزمن الكلي بالدقائق
الجزء التمهيدي	15	45	405
مرحلة تطوير النشاط الرئيسي	25	75	675
مرحلة التأمل	5	15	135
الجزء الختامي	5	15	135
المجموع	50	150	1350

- التنوع في استخدام الأدوات الملائمة للمرحلة السنية المختارة مثل الكرات متنوعة الأحجام والألوان، والحبال، وعصي التتابع؛ وذلك تبعاً لطبيعة التمرينات.
- إشراك الطالبات في إعداد مطويات في الوحدتين المعنيتين؛ لمناقشتها وتوزيعها على طالبات المجموعة التدريبية، حيث تعمل هذه المطويات على تثقيف الطالبات بالنواحي الصحية والغذائية، وضغط الدم، والرياضة والإسلام، بالإضافة لتعريفهن بعناصر اللياقة البدنية.
- عرض فلم (CD) عن القواعد الصحية للمحافظة على الوزن، بالتعاون مع مؤسسة الغذاء والدواء وجمعية سيدات عراق الأمير.
- توفر عوامل الأمان والسلامة والنظام طوال وقت تنفيذ البرنامج، والكشف الطبي على الطلاب قبل تطبيق البرنامج. وقد قام بإجرائه طبيب مركز صحي عراق الأمير.
- عدم تواجد طالبات المجموعة الضابطة في أثناء تنفيذ البرنامج على طالباب المجموعة التجريبية.

الأهداف العامة للبرنامج التعليمي المبني على المهارات الحياتية

1. تنمية التحصيل لدى طالبات المرحلة الثانوية في وحدة الثقافة الرياضية.

2. رفع مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات الصف الأول الثانوي.
3. تنمية مهارتي حل المشكلات واتخاذ القرار لدى طالبات الصف الأول الثانوي.

محتوى البرنامج

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات التي تناولت تنمية المهارات الحياتية مثل (يونيسف، 2007أ) و(يونيسف، 2007ب) و(يونيسف، 2008) و(وزارة التربية والتعليم، 2007أ) و(وزارة التربية والتعليم، 2004)، تم تحديد محتوى البرنامج التعليمي المقترح. ولتحقيق الهدف من البرنامج تم استخدام إستراتيجيات التدريس المبنية على مهارات الحياة في تنفيذ دروس الوحدتين الدراسيتين، وقد تألفت الدروس التعليمية من أربعة أجزاء: المقدمة، ومرحلة تطوير النشاط الرئيس، ومرحلة التأمل، والخاتمة. وفيما يلي تفصيل ذلك:

1) **المقدمة**

تهدف إلى تسجيل الغياب، وتهيئة وإعداد جسم الطالب إلى النشاط، وتنشيط الدورة الدموية، ويقوم المعلم فيها بمراجعة الطلبة في الدرس السابق، ويشارك الطلبة في صياغة أهداف الدرس، بالإضافة لقيام الطلبة بنشاط افتتاحي للتركيز على موضوع الدرس، وفي بعض الوحدات التعليمية احتوت المقدمة على بعض المعلومات المعرفية، ومدتها (15) دقيقة.

2) **مرحلة تطوير النشاط الرئيس**

يحتوي على مجموعة من الأنشطة المعرفية المقررة (النشاط أو المهمة الرئيسة)، بالإضافة إلى التغذية الراجعة، ومهام تطوير النشاط، ويهدف هذا الجزء إلى تنمية المهارات الحياتية ومهارات اللياقة البدنية، ومدة الجزء الرئيسي (25) دقيقة. وقد تم استخدام إستراتيجيات التدريس التي تنمي المهارات الحياتية مثل (التدريس المباشر، وحل المشكلات، ولعب الأدوار، ودراسة القضايا الحياتية، والعمل الجماعي، والحوار والمناقشة)، وقد تمت الاستعانة بالأسلوبين والتدريبي لتنفيذ التمرينات العملية. ويبين الجدول (4) ملخصا للإستراتيجيات التدريسية التي استخدمت لتحقيق كل نتاج تعليمي في كل موضوع من موضوعات الوحدتين قيد الدراسة.

الجدول (4)

ملخص للإستراتيجيات التدريسية التي استخدمت في البرنامج التعليمي

الموضوع والنتاجات الخاصة	استراتيجيات التدريس المستخدمة في البرنامج التعليمي
اسم الوحدة: الثقافة الرياضية	
يتعرف الطالب مفهوم ضغط الدم.	الخبرة المباشرة.
يدرك أهمية المراجعة الدورية للأطباء ودورها في في الوقاية من الأمراض الجسمية والنفسية	دراسة القضايا الحياتية: (ارتفاع ضغط الدم)
يتعرف أهمية ممارسة النشاط الرياضي للحفاظ على ضغط الدم وتخفيف التوتر	الخبرة المباشرة+ لعب الأدوار.
يحل الخلافات مع الآخرين بطريقة إيجابية	الخبرة المباشرة لعب الأدوار.
يتعرف الطالب القواعد الصحية التي تساعده على المحافظة على وزنه	الخبرة المباشرة لعب الأدوار
يشارك بفاعلية في أنشطة تتعلق بالسلامة العامة	حل المشكلات + دراسة القضايا الحياتية
يدرك أهمية الغذاء وممارسة الرياضة في الحصول على أسلوب حياة صحي ومتوازن	الخبرة المباشرة+ حل المشكلات
يطور أنماطاً حياتية أكثر صحة ملاءمة لها ولمجتمعها	دراسة القضايا الحياتية
يفكرالطالب في حل المشكلات باسلوب علمي	الخبرة المباشرة + حل المشكلات
يدرك أن لممارسة الرياضة من المنظور الاسلامي آدابا وقواعد	دراسة القضايا الحياتية
يتمثل الطالب هويته الوطنية والعربية والاسلامية	حل المشكلات
اسم الوحدة: التمرينات الرياضية	
الموضوع: التمرينات بأدوات	الأسلوب التدريبي+ حل المشكلات.

يؤدي التمرينات البدنية الفردية المطلوبة منه بنجاح يتعرف خطوات اتخاذ القرار	
الموضوع: التمرينات الحرة الزوجية يؤدي التمرينات البدنية الزوجية المطلوبة منه بنجاح يسود جو المرح والسرور بين الطلاب عند الأداء	الأسلوب التدريبي+ حل المشكلات.
الموضوع: التمرينات بأدوات يؤدي التمرينات البدنية الزوجية المطلوبة منه بنجاح يسود جو المرح والسرور بين الطلاب عند الأداء	التعليم من خلال النشاط (الأسلوب التدريبي)+ حل المشكلات.
الموضوع: التدريب الدائري (التمرينات الحرة الفردية والزوجية) يؤدي تمرينات التدريب الدائري المطلوبة منه بنجاح	التعلم والتعليم من خلال النشاطات (الأسلوب التدريبي)، + حل المشكلات.
الموضوع: التدريب الدائري بأدوات يؤدي تمرينات التدريب الدائري المطلوبة منه بنجاح يسود جو المرح والسرور بين الطلاب عند الأداء	الأسلوب التدريبي+ حل المشكلات

3) **مرحلة التأمل**

ويقوم الطلبة في هذه المرحلة بتأمل ما قاموا به وما حققوه، بالإضافة إلى إبداء شعورهم تجاهه، وما تعلموه، وإمكانية تطبيقهم ما تعلموه، ومدة هذا الجزء (5) دقائق. ويهدف محاولة استخراج دوافع الطلبة والاستنتاجات والتوقعات والأثر وبناء المعاني الخاصة بكل طالب حول هذه الأسئلة مما يعمل على تنمية التفكير لديهم.

4) **الجزء الختامي**

ويشمل نشاط للمجموعة الكلية، ووضع برنامج العمل القادم، والمتابعة والتحضير للدرس القادم، ويهدف إلى تهدئة الجسم والعودة التدريجية إلى الحالة الطبيعية، وإعادة الأدوات إلى أماكنها المخصصة، ومدة هذا الجزء (5) دقائق.

كما روعي في البرنامج تهيئة الظروف المناسبة لتنفيذ الدروس، بحيث يراعى تشجيع احترام آراء الطلبة ومشاعرهم، وتمكين الطلبة جميعهم من المشاركة من خلال مجموعات العمل، وإتاحة بعض الوقت للطلبة للتأمل والنظر فيما تعلموه، وتمكين الطلبة من التوصل إلى نتيجة مرضية في الوقت المتاح.

ثانياً: التدريس بالطريقة الاعتيادية

اقتصر تنفيذ وحدتي الثقافة الرياضية والتمرينات واللياقة البدنية للمجموعة الضابطة على استخدام الطريقة التقليدية في التدريس.

المعالجات الإحصائية

تم استخراج المتوسطات الحسابية المعدلة لدرجات طالبات الصف الأول الثانوي في المجموعتين التجريبية والضابطة، على أداتي الدراسة كما تم احتساب الانحرافات المعيارية لمعرفة انحرافات الدرجات عن متوسطها، كما تم استخدام تحليل التباين المصاحب الأحادي (ANCOVA)، لضبط الفروق القبلية بين المتوسطات للمجموعتين في التطبيق القبلي لأدوات الدراسة، والكشف عن دلالة الفروق في متوسطات درجات طالبات المجموعتين على التطبيق البعدي للأدوات، ولقياس حجم أثر المتغيرين المستقلين (التحصيل واللياقة البدنية) تم استخدام مربع أيتا.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على "ما أثر التدريس المبني على المهارات الحياتية لوحدتي "الثقافة الرياضية" و"التمرينات واللياقة البدنية" في تنمية التحصيل لدى طالبات الصف الأول الثانوي؟"

يبين الجدول (5) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات طالبات الصف الأول الثانوي في المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار التحصيلي (القبلي والبعدي).

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار التحصيلي (القبلي والبعدي)

المجموعة	الاختبار التحصيلي القبلي		الاختبار التحصيلي البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية التدريس المبني على المهارات الحياتية	28,55	6,09	36,59	2,65
الضابطة الطريقة الاعتيادية	24,23	7,27	27	7,88

يشير الجدول (5) إلى أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسطات الدرجات الخام لطالبات الصف الأول الثانوي في المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار التحصيلي لوحدة الثقافة الرياضية البعدي، حيث تشير النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات طالبات المجموعة التجريبية بلغ (36,59) درجة وانحراف معياري (2,65)، أما المتوسط الحسابي لدرجات طالبات المجموعة الضابطة كان (27) درجة، وانحراف معياري (7,88)، حيث بلغ فرق المتوسطات بين المجموعتين (9,59) درجة. ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0,05) تم استخدام تحليل التباين المشترك الأحادي (ANCOVA)، ويبين الجدول (6) نتائج التحليل.

الجدول (6)

نتائج تحليل التباين المشترك الأحادي لدرجات الطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار التحصيلي البعدي ومربع أيتا

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم الأثر (مربع ايتا)
المشترك	353,245	1	353,245	9,811	*0,003	0,179
طريقة التدريس	824,024	1	824,024	22.887	*,000	0,337
الخطأ	1620,211	45	36,005			
الكلي	2797.48	47				

تظهر النتائج في الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (α=0,05) في درجات طالبات الصف الأول الثانوي في المجموعتين (التجريبية والضابطة) على الاختبار التحصيلي تعزى لطريقة التدريس، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (22.887)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0,05)، وهذه معززة بارتفاع قيمة مربع أيتا والبالغة (0.337)، وهذا يشير إلى أن (33.7%) من التباين المفسر في المتغير التابع (تحصيل الطالبات) يعزى للبرنامج التعليمي.

أظهرت النتائج أثراً للتدريس المبني على المهارات الحياتية في تنمية التحصيل لدى طالبات الصف الأول الثانوي في مبحث التربية الرياضية، أي أن التدريس المبني على المهارات الحياتية يعمل على تنمية التحصيل الأكاديمي وتطويره لدى الطالبات، حيث يعمل على تشجيع الطالبات على البحث والاكتشاف؛ لتمييز المعلومات الصحيحة من غيرها، كونها مرتبطة وبشكل مباشر بحياة الطالبات ومجتمعاتهن، مما يسهم في زيادة الحصيلة المعرفية لديهن، واتساع وعمق المفاهيم والمعلومات السابقة؛ نتيجة التعمق في طرح الأفكار ومناقشتها مناقشة مستفيضة، كما يسهم في تعزيز الرغبة القوية لديهن في معالجة القضايا من خلال معاينتها وتفحصها من عدة اتجاهات للخروج عن الأطر التقليدية في التفكير.

ويمكن أن تعزى هذه الفروق إلى أن استخدام إستراتيجيات التدريس المبنية على المهارات الحياتية قد ساعد الطالبات على التفاعل فيما بينهن، وطرح الأسئلة مفتوحة النهاية مستثمرات ما لديهن من معارف وتجارب سابقة مع ربطها بالمعارف والمعلومات الحالية، مما أدى إلى توسيع خبرة الطالبات وتوليد معلومات جديدة أكثر عمقاً، الأمر الذي عزز زيادة تحصيل الطالبات للمفاهيم والمعارف التي تضمنها البرنامج، وجذب انتباههن وزيادة دافعيتهن للتعلم، ويساعد نظام المجموعات

على التفاعل الواضح بين أفراد المجموعة الواحدة، وتعاونهن في إدراك المعارف والحقائق الجديدة، كما شجعهن على الحوار والمناقشة في القضايا التي هي من صلب عمل التدريس المبني على المهارات الحياتية، كما تعطي الفرصة لجميع الطلبة في المشاركة الفاعلة في عملية التعلم مما يؤدي إلى ظهور أثر كبير في بناء المعرفة لدى أفراد المجموعة التجريبية وجعل البنى المعرفية لديهم أكثر تنسيقاً وتنظيماً مما يساهم في زيادة التحصيل لديهم (الديري والحايك، 2011).

ويظهر الطلبة في إستراتيجية حل المشكلات اهتماماً فعالاً في التعليم وحب استطلاع حول اكتساب معرفة جديدة عن القضايا والمشكلات المطروحة من قبل المعلم كما يبدون المثابرة في حلها، مما يشجعهم على الاستقلالية، وتوجيههم إلى التعلم الذاتي وتعديل المفاهيم السابقة لديهم، حيث إن المرجعية التي يستندون إليها في النظر إلى القضايا الحياتية لا بد أن تكون صحيحة للتوصل إلى نهاية جيدة، لذا يساعد المعلم الطلبة في هذه الإستراتيجية على تعديل هذه المرجعية لينظرون إلى الأمور نظرة عملية ومحاكمتها بمنهجية منزهة عن الهوى، مما يعمل على زيادة ثقتهم بأنفسهم وبقدرتهم على مواجهة المشكلات الحياتية والصعاب، وينمي لديهم التفكير المنطقي، مما يسهم في تحسين مستوى تحصيل الطلبة، ويجعلهم يدركون القيمة الوظيفية للعلم، وأهمية المعرفة للحياة، كما أن توظيف إستراتيجية لعب الأدوار تساعد الطلبة في بناء وتنظيم خبراتهم، بهدف زيادة الوعي والتبصر بها، الأمر الذي يؤدي إلى اكتشاف الموضوع بطرق مختلفة، بالإضافة لتوافر عناصر المنافسة والإثارة والمرح، مما يؤدي إلى المشاركة الفاعلة والإيجابية في عملية التعلم، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على تحصيل الطلبة وزيادة تعلمهم (أورليخ وكالهان وهاردر وجبسون، 2003).

كما يظهر الطلبة في إستراتيجية التعليم المباشر (الأسلوب التدريبي) حماساً للبحث عن معرفة جديدة، ويطورون مهارات تنظيمية جيدة لإبقاء العمل منظماً، ويلتزمون ببرنامج زمني، كما تسمح للطلبة بملاحظة أداء بعضهم بعضاً والتعلم من أخطاء الآخرين، ومحاولة الوصول للأداء الصحيح كما هو موضح في نماذج المهمات مما يساهم في تحسين مستوى تحصيلهم، وتمكن إستراتيجية دراسة القضايا الحياتية الطلبة من التمييز بين الحقائق التي يمكن إثباتها أو التحقق من صحتها وبين الادعاءات أو المزاعم الذاتية، والتعرف على المغالطات المنطقية (الاستنتاجات الخاطئة)، مما يساهم في تحسين مستوى تحصيل الطلبة.

وقد أكدت دراسة المشرفي وعبد اللطيف والصاوي (2010) في فاعلية برنامج تعليم المهارات الحياتية في تحسين مفهوم المتعلم لذاته، ويتفق هذا مع دراسة كل من وافي (2010)، و Papacharisis, Goudas, Theodorakis and Danish, (2005) والتي أشارت إلى أهمية البرامج المبنية على استخدام أساليب التعزيز والمشاركة الجماعية والحوار والنقاش والنمذجة والتغذية الراجعة وممارسة الأدوار في تنمية مهارات حياتية لدى الطلبة مثل التفكير الإيجابي والمسؤولية الشخصية والتحصيل الأكاديمي مما يؤكد تفوق التدريس المبني على مهارات الحياة على أساليب التعليم التقليدية في تنمية التحصيل العلمي.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على "ما أثر التدريس المبني على المهارات الحياتية لوحدتي "الثقافة الرياضية" و"التمرينات واللياقة البدنية" في تنمية اللياقة البدنية لدى طلبة الصف الأول الثانوي؟

يبين الجدول (7) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية (القبلي والبعدي)

الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطالبات في المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار اللياقة البدنية (القبلي والبعدي)

المجموعة	مقياس اللياقة القبلي		مقياس اللياقة البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية التدريس المبني على المهارات الحياتية	31,86	6,92	43,05	7,80
الضابطة الطريقة الاعتيادية	32,96	6,27	37,88	7,69

يشير الجدول (7) إلى أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسطات الدرجات الخام لطالبات الصف الأول الثانوي في المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار اللياقة البعدي، حيث تشير النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات طالبات المجموعة التجريبية بلغ (43,05) درجة وانحراف معياري (7,80)، أما المتوسط الحسابي لدرجات طالبات المجموعة الضابطة كان (37,88) درجة، وانحراف معياري (7,69)، حيث بلغ فرق المتوسطات بين المجموعتين (5,17) درجة، ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0,05) تم استخدام تحليل التباين المشترك الأحادي (ANCOVA)، ويبين الجدول (8) نتائج التحليل.

الجدول (8)

نتائج تحليل التباين المشترك الأحادي لدرجات طالبات الصف الأول الثانوي في المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار اللياقة البدنية البعدي ومربع ايتا

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم الأثر مربع ايتا
المشترك	256,147	1	256,147	4,712	*0,035	0,095
طريقة التدريس	370,198	1	370,198	6,810	*,012	0,131
الخطأ	2446,156	45	54,359			
الكلي	3072.501	47				

تظهر النتائج في الجدول (8) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (α=0,05) في درجات طالبات الصف الأول الثانوي في المجموعتين (التجريبية والضابطة) على اختبار اللياقة تعزى لطريقة التدريس، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (6.810)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0,05)، وهذه معززة بارتفاع قيمة مربع أيتا والبالغة (0,131)، وهذا يشير إلى أن (13,1%) من التباين المفسر في المتغير التابع (لياقة الطالبات) يعزى للبرنامج التعليمي.

أظهرت النتائج أثراً للتدريس المبني على المهارات الحياتية في تنمية اللياقة البدنية لدى طالبات الصف الأول الثانوي في المجموعة التجريبية، أي أن التدريس المبني على المهارات الحياتية أسهم في تنمية اللياقة البدنية لدى طالبات الصف الأول الثانوي، وقد تعزى هذه النتيجة إلى أن التدريس المبني على المهارات الحياتية يلعب دوراً فاعلا في إعداد الطلبة من خلال الممارسة العملية المحببة لتنمية جوانب الشخصية المختلفة الجسمية، والعقلية، والمعرفية؛ ليكونوا مواطنين صالحين عاملين ومنتجين،إذ تعمل إستراتيجية حل المشكلات على تنمية قدرة الطلبة على اكتشاف مصادر المعرفة المختلفة، واستخدام الوسائل التقنية الحديثة؛ للاطلاع على كل ما هو جديد، مما ينمي قدرتهم على التعلم الذاتي واستمرار يته، وبالتالي تأصيل عادة التعلم مدى الحياة، وإدراك القيمة الوظيفية للعلم، وأهمية المعرفة للحياة مما ينعكس إيجابياً على ثقافة الطلبة وأدائهم المهاري (الديري والحايك، 2011).

كما تعد إستراتيجية لعب الأدوار إستراتيجية فعالة وقوية التأثير في تغيير سلوك المتعلم واتجاهاته؛ لإكسابها الطلبة معرفة ومهارات دقيقة يواجهونها في واقع حياتهم العملية، مما يزودهم بخبرات أقرب للواقع العملي، حيث أن شعارها هو تعلم واستمتع مما يسهم في تحسين مستوى الأداء المهاري للطلبة، وتساعد إستراتيجية دراسة القضايا الحياتية الطلبة في اكتساب المعلومات التطبيقية عن النشاط الذي يقومون به، من خلال التقريب بين المواقف الحياتية اليومية من جهة ومحتوى المادة التعليمية من جهة أخرى في ضوء قدرات الطلبة وخبراتهم، والفروق الفردية بينهم، مما يسهم في تحسين مستوى الطلبة المهاري (أورليخ وكالهان وهاردر وجبسون، 2003).

ويوفر الأسلوب التدريبي فرصا حياتية حقيقية للطلبة للتعلم الذاتي من خلال مروره بفعاليات ذاتية ينفذ فيها مهمات مثل حل المشكلات واتخاذ القرار والتعاون مع الآخرين، مما يثير الدافعية لديه نحو مزيد من التعلم، مما يسهم على المدى البعيد في تحسين مفهوم الذات، حيث يستفيدون من هذه المواقف التعليمية التعلمية في حياتهم المستقبلية، ويعزز الاستقلالية لدى الطلبة، ويشجعهم على تحمل مسؤولية تعلمهم، كما يثير اهتمامهم للتعلم واستعدادهم لمواجهة المواقف التعليمية، الأمر الذي يساهم في تنمية ميولهم وإشباع حاجاتهم وصقل مواهبهم، مما يساعد في رفع مستوى أداء الطلبة المهاري.

وهذا يتفق مع ما ورد في دراسة ويس وبولتر وبهالا، وبرايس (Weiss, Bolter, Bhalla and Price, 2007)، على أهمية دمج المهارات الحياتية في سياق رياضي، مما يعمل على تحسين مهارات الطلبة العملية والحياتية من ضبط

© 2013 عمادة البحث العلمي/ الجامعة الأردنية. جميع الحقوق محفوظة.

انفعالات وحل نزاعات، ومقاومة ضغط الأقران، والفعالية الشخصية، والتصرفات السلوكية الواعية، وتؤكد ذلك يونيسف (2007أ)، في أن دمج المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية بطريقة علمية مخطط لها تسهم في تطوير العمليات العقلية العليا وصقل وبناء الشخصية المتزنة من جميع جوانبها، كما تساعد في إمداد الفرد بما يحتاجه من مهارات حياتية لمواجهة الأعباء اليومية والمواقف الطارئة بنجاح كبير، حيث تمكن اللياقة البدنية الفرد من بناء جسم صحي وتفكير إيجابي.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة يوصى بما يأتي:

1) ضرورة توجيه تدريس الموضوعات نحو المهارات الحياتية كسبيل لتحسين التحصيل
2) تفعيل التدريس المبني على المهارات الحياتية للمرحلة الثانوية لتنمية مهارات اللياقة البدنية لدى الطلبة.
3) ضرورة التنوع في تدريس مناهج التربية الرياضية لطلاب المرحلة الثانوية، لتنمية المهارات الحياتية بأنواعها المختلفة، ولإثارة دافعيتهم للمشاركة في الدروس بفعالية.
4) ضرورة توجيه تطوير المناهج نحو التوسع في تطبيق المهارات الحياتية في أثناء التدريس لجميع المباحث الدراسية.
5) ضرورة التوسع في تدريب المعلمين على التدريس الموجه نحو المهارات الحياتية.

المصادر والمراجع

أبو رياش، حسين، 2005، أثر برنامج تدريبي مبني على إستراتيجية التعلم المستند الى مشكلات في تنمية المهارات ما وراء المعرفية لدى طلبة المرحلة الأساسية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.

أبو سريع، أسامة وآخرون، 2006، أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد الحياة، ندوة علم النفس وجودة الحياة، مسقط، جامعة السلطان قابوس، 205-228.

أورليخ، دونالد وآخرون، ترجمة عبد الله أبو نبعة، 2003، إستراتيجيات التعليم، دليل نحو تدريس أفضل، عمان، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

إسكاوس، فيليب ومحمد عبد الموجود، 2005، تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب التعليم الثانوي في إطار مناهج المستقبل، القاهرة، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، 4-19.

إصدارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية، 2007.

الحايك، صادق، 2006، فاعلية مناهج التربية الرياضية في الجامعات الأردنية في إعداد الأفراد لمواجهة تحديات العصر، المجلد الثالث لمؤتمر مناهج التعليم وبناء الإنسان العربي، جمعية المناهج وطرق التدريس المصرية، في 26 تموز 2006م، ص999- 1112.

الحايك، صادق، 2010، المهارات الحياتية المعاصرة المواكبة للتطورات التربوية المدمجة في مناهج كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية الرسمية، مؤته للبحوث والدراسات، 25(4): 109- 132.

الحايك، صادق وأحمد البطاينة، 2007، مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، المجلد الأول، مؤتمر كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.

الحايك، صادق وحسن السوطري، 2008، أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي، مؤتمر كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك.

الحايك، صادق والشريقي، وليد، 2008، مدى تأهيل الطالب المعلم في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية في توظيف المهارات الحياتية في التدريس أثناء التدريب الميداني، مؤتمر رؤى تحديثية لبرامج التربية العملية بكليات التربية في الوطن العربي خلال الألفية الثالثة، الأردن: جامعة الزرقاء الخاصة، ص153- 167.

الحايك، صادق وتيسير المنسي، 2007، دور مناهج كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في إعداد المواطن المواكب لمتطلبات القرن الجديد، بحث منشور، مجلد المؤتمر الأول لجمعية كليات التربية الرياضية العربية، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، ص1-14.

الحايك، صادق ونزار الويسي، 2010، تأثير استخدام الألعاب الحركية والتربوية في تنمية المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا في الأردن، مجلة جامعة الأنبار للعلوم البدنية والرياضية، (2)، 131- 161.

الديري، علي وصادق الحايك، 2011، استرتيجيات تدريس التربية الرياضية المبنية على المهارات الحياتية في عصر الاقتصاد المعرفي وتطبيقاتها العملية، عمان، المعدان

السوطري، حسن وآخرون، 2008، دليل معلم التربية الرياضية للمرحلة الثانوية، عمان، إدارة المناهج والكتب المدرسية.

مسعود، رضا الهندي، 2003، فعالية استخدام إستراتيجية التعلم التعاوني في تدريس الدراسات الاجتماعية على تنمية المهارات

الحياتية والتحصيل والاتجاه نحو المادة لدى تلاميذ الصف الأول الاعدادي، دراسات في المناهج وطرق التدريس، (80)، 43-80، جامعة عين شمس

المشرفي، انشراح وآخرون، 2010، برنامج مقترح لتعليم بعض المهارات الحياتية وتأثيره في تحسين مفهوم الطفل لذاته، السعودية، جامعة أم القرى.

وافي، عبد الرحمن، 2010، المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدى طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

وزارة التربية والتعليم، 2004، إستراتيجيات التقويم وأدواته، عمان، إدارة التقويم والامتحانات

وزارة التربية والتعليم، 2007، الإطار العام لمنهاج التربية الرياضية، عمان، إدارة المناهج والكتب المدرسية.

يونيسف، 2007أ، الإطار العام المرجعي للتعلم المبني على المهارات الحياتية لمرحلتي التعليم الأساسي والثانوي، عمان، إدارة المناهج والكتب المدرسية.

يونيسف، 2007ب، دليل تدريب مديري المدارس على المهارات الحياتية، عمان، إدارة المناهج والكتب المدرسية.

يونيسف، 2008، دليل التدريب على نهج التعلم المبني على مهارات الحياة، عمان، إدارة المناهج.

AAHPERD, 2007. *The President's Challenge Physical Activity and Fitness Awards Program*, Retrieved from http://www.hperd.org.

Collins, B. Karl, J. Riggs, L. Galloway, C. and Hager, K. 2010. Teaching Core Content with Real-Life Applications to Secondary Students with Moderate and Severe Disabilities, *Teaching Exceptional Children*, 43 (1): 52-59.

Danish, S. Fazio, R. Nellen, V. and Owens, S. 2002. *Teaching Life Skills Through sport: Community-based life skills programs to Enhance adolescents Development*, In J. V. Raalte and B. Brewer (Eds.), Exploring sport and exercise psychology, 2nd ed., 205 -225,Washington, DC: APA Books.

Goudas, M. Dermitzaki, I. Leondari, A. and Danish, S. 2006. The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Physical Education Context, *European Journal of Psychology of Education*, 21(4): 429-438.

Gould. D., Collins. K., Lauer, L. and Chung, A. 2007. Coaching Life Skills through Football; A Study of Award Winning High School Coaches, *Journal of Sport Psychology*, 19, 1, 16-37.

Kavanagh, M. and Chorak, B. 2003. Teaching Law as a Life Skill How Street Law helps Youth make the transition to Adult Citizenship, *Journal for Juvenile Justice and Detention Services*. 18(1): 71-76.

O'Grady, C. 2002. Basic Needs Not Be Boring, *Time Educational Supplement*, (4503), 35.

Papacharisis, V. Goudas, M. Danish, S. and Theodorakis, Y. 2005. The Effectiveness of Teaching a Life Skills Program in a Sport Context, *Journal of Applied Sport Psychology*, 17 (3): 247-254.

Sigurdsson, F. 2000. Lesson for Life, *Women's Day*, 64(1): 179.

Schneider, Jerry. 2004. Teaching Life Skills: Connecting With the Real World, *Education Canada*, 44(1): 24- 25.

Weiss, M. Bolter, N. Bhalla, J. and Price, M. 2007. Positive youth development through sport: comparison of participants in the first tree life skills programs, *Journal of sport and Exercise Psychology*, (29): S212-S212.

World Health Organization. 1999. *Partners in life skills education*, Geneva, Switzerland: World Health Organization, Department of Mental Health.

Zins, J. and Walberg, H. 2004. *Building Academic Success on Social and Emotional Learning*, What Does the Research Say? New York and London: Teacher College Press.

The Effect of Teaching Physical Education using Life- Skills Based Strategies on Developing Achievement and Physical Fitness for Secondary Stage Students in Jordan

*Nahla A. Alhadhoud and Mun'em A. Alsa'aidah**

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effect of teaching physical education using life- skills based strategies on developing achievement and physical fitness for secondary stage students in Jordan.

A quasi-experimental study was conducted on (48) female students in the first secondary grade, which represented two groups: an experimental and a control group. The experimental group studied the subject matter using life-skills based teaching which included strategies of direct instruction, problem solving, role play, study of life problems, and discussion, where as the control group studied the same subject matter in the traditional method. The instruments of the study consisted of an achievement test, in addition to the King Abdullah the Second Award physical fitness test.

Pre-tests were conducted before teaching, in addition to post-tests. One way ANCOVA was used to analyze data, and results revealed that there were statistically significant differences in achievement and physical fitness between students to the preference of the experimental group who studied by life-skills based strategies.

Keywords: Teaching Physical Education, Life Skills, Teaching Strategies.

---

* Ministry of Education; and Faculty of Educational Sciences, The University of Jordan, Jordan. Received on 4/3/2012 and Accepted for Publication on 13/9/2012.