



Designing a model of the consequences of quality improvement of physical education lessons in junior high schools in the Kahrizak region

Abbas Kamalvand ¹, Farideh Hadavi ^{2*}, Shahram Nazari ³, Hossein Mansouri ⁴

1. Ph.D. Student of Sport Management, Ivankay University, Ivankay, Iran

2. Professor of Sport Management, Ivankay University, Ivankay, Iran

3. Associate Professor of Sport Management, Farhangian University, Tehran, Iran

4. Ph.D. of Sport Management, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran

Abstract

The present study aimed to identify and design a quality enhancement model for physical education (PE) in lower secondary schools located in Kahrizak, Tehran. A qualitative approach was adopted, employing the six-phase reflexive thematic-analysis procedure outlined by Braun and Clarke (2006). The research population comprised educational experts purposively selected through criterion-based sampling. Data were generated via semi structured interviews; theoretical saturation was attained after 17 interviews, and data collection was consequently concluded with the same number of participants. Member checking was employed to ensure the credibility of the findings. The analysis revealed that the anticipated outcomes of PE quality enhancement coalesced into five overarching themes: (1) students' health and well-being, (2) social and personal skill development, (3) instructional quality and learning environment, (4) promotion of a physical-activity culture, and (5) continuous management and evaluation. Each superordinate theme encompassed several sub themes and corresponding initial codes. The findings indicate that isolated improvements in any single dimension rapidly dissipate if the remaining dimensions are neglected, because pupils, teachers, parents, and the school system constitute an open and intertwined ecology. Consequently, intervention policies and programmes must be configured as comprehensive packages that secure the synergy among these five domains; otherwise, piecemeal enhancements will prove unsustainable.

Article information

Received: 04 January 2026

Revised: 30 April 2026

Accepted: 12 May 2026

Published: 15 July 2026



Keywords:

quality assurance, sports bell, physical education teacher, quality assurance consequences

How to Cite This Article:

Kamalvand, A., Hadavi, F., Nazari, S. and Mansouri, H. (2026). Designing a model of the consequences of quality improvement of physical education lessons in junior high schools in the Kahrizak region. *Journal of Sport Management Knowledge*, 4 (1), 158-173. <https://doi.org/10.22034/jsmk.2026.71055.1232>

* Corresponding Author: Fa.Hadavi@Gmail.Com



EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Physical education, an integral component of the formal school curriculum, plays a pivotal role in fostering healthy lifestyles among students by equipping them with the competencies required to regulate daily dietary and movement habits (Friskawati et al., 2020). Beyond its intrinsic pedagogical function, the subject through corporeal engagement can also serve as an effective medium for the delivery of other academic content and function as a curricular scaffold within integrated instructional programmes (Serajzadeh et al., 2016). The fundamental orientation of teaching learning in physical education is the acquisition and maintenance of health, encompassing the tripartite domains of requisite knowledge, essential skills, and desired attitudes. At the macro level, national strategic documents from the twenty-year Vision Plan to successive five-year development programmes frame school physical education as the primary infrastructure for cultivating a healthy human resource base; correspondingly, upstream policy texts emphasise increases in per capita student sport indices, quantitative and qualitative expansion of access to pedagogical sport, and structural reform of physical education. Nevertheless, field evaluations conducted in Kahrizak, a representative low-resourced district in south-western Tehran, reveal that the majority of schools lack adequate space and equipment, teachers require professional retraining, and students' opportunities for physical activity are restricted to insufficient class hours. Low-income families are unable to afford extra-curricular sports facilities, rendering the school the sole accessible channel for motor-skill acquisition and the internalisation of active lifestyles. This conspicuous disjuncture between "national policy" and "classroom reality" has generated a significant rift in the quality of physical-education curriculum implementation, resulting in diminished student participation, deficient socio-motor competencies, and threats to public health. Consequently, the design of a contextualized, conceptually coherent framework for quality enhancement of school physical education in Kahrizak not only elucidates the "why" underlying the gap between transformative policy objectives and current performance but also, by generating robust empirical evidence, provides a decision-making template for curriculum planners in other underserved regions and substantiates the imperative for national investment in schools as the frontline of physical education. Accordingly, the present study aims to identify the outcomes of quality-enhancement initiatives in first-cycle secondary-school physical education within Kahrizak, Tehran.

METHODOLOGY

A qualitative approach was adopted in this study, and data analysis was conducted following the six-phase reflexive thematic analysis procedure outlined by Braun and Clarke (2006). This framework spans the entire analytical trajectory from immersing oneself in the data to producing the final report and comprises: (1) familiarization with the data, (2) initial coding, (3) theme generation, (4) theme review, (5) theme definition, and (6) production of the scholarly report. The research population consisted of education-sector experts selected purposively according to stringent criteria: a minimum of ten years' professional experience within the Ministry of Education, Farhangian University, or the Ministry's central offices. This strategy ensured informational depth and richness. Ultimately, 17 participants (13 males, 4 females) aged 30–65 years, with professional tenures ranging from 14 to 39 years, took part; 16 held doctoral degrees and one a master's degree. Data were collected through semi-structured interviews that began with a predetermined question framework yet allowed the conversation to evolve in response to novel insights emerging from participants' narratives. To safeguard the credibility of the qualitative findings, member checking (Moutulsky, 2021) and alignment verification (Skinner et al., 2020) were employed. At this stage, preliminary results and interpretations were returned to participants to solicit their feedback on the accuracy and fidelity of the captured data. This procedure enhanced trustworthiness by ensuring that the researchers' interpretations resonated with participants' actual experiences and perspectives. Data analysis proceeded iteratively, entailing initial coding, identification of preliminary themes, sub-themes, and, ultimately, overarching themes. The insights derived from this thematic analysis comprising profound reflections and diverse experiential accounts from the expert cohort proved instrumental in shaping the study. All coding was conducted manually across three hierarchical levels: "initial codes," "sub-themes," and "final themes," with Braun and Clarke's protocol guiding the coding schema. Throughout the research process, ethical principles

were strictly observed: informed consent, the right to withdraw at any juncture, participant anonymity via alphanumeric codes, and the creation of a secure environment for the free expression of viewpoints were consistently prioritized.

RESULTS

The findings revealed that the outcomes of quality-enhancement initiatives in physical education coalesced into five overarching themes: 1) Student health and well-being 2) Social and personal skill development 3) Instructional quality and learning environment 4) Expansion of a sport and physical-activity culture 5) Continuous management and evaluation. Each final theme subsumed its respective sub-themes and corresponding initial codes. For instance, codes such as: “1) Reduction of stress and anxiety through regular physical activate 2) Improved sleep quality and increased energy levels 3) Strengthened immune system and decreased disease risk 4) Enhanced mood and elevated self-confidence 5) Greater physical flexibility and endurance 6) Promotion of mental health via group activities 7) Extension of healthy life expectancy”. All pertained to the enhancement of physical and psychological health and were consequently clustered within the higher-order theme of student health and well-being.

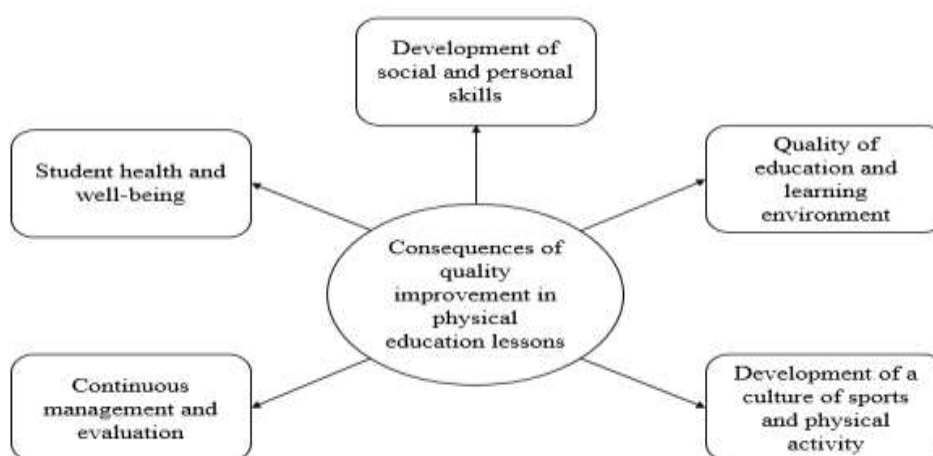


Fig 1. Consequences of quality improvement in physical education lessons

DISCUSSION AND CONCLUSION

The present study set out to examine and unpack the outcomes of quality enhancement initiatives in lower secondary physical education (PE). The findings indicate that these outcomes converge into five superordinate domains: 1) Student health and well-being 2) Social and intra-personal skill development 3) Instructional quality and learning environment 4) Expansion of a sport and physical activity culture 5) Continuous management and evaluation. Quality enhancement in PE, therefore, is not a uni-dimensional improvement but rather the concurrent alignment of five mutually reinforcing facets: Health and well-being; Social personal competencies; Pedagogical quality and learning milieu; Sport culture; Ongoing management-and-assessment loops. Because students, teachers, parents, and the wider school system constitute an open and inter locking ecology, any advancement in a single facet that disregards the remaining four is unlikely to endure; isolated gains rapidly erode once the supporting sub systems fail to respond. Consequently, policy packages and intervention programmes must be designed as integrated bundles that explicitly secure the synergy among these five domains; otherwise, piecemeal improvements will prove ephemeral.

طراحی مدل پیامدهای کیفیت بخشی درس تربیت بدنی در مقاطع متوسطه اول در منطقه کهریزک

عباس کمالوند^{۱*}، فریده هادوی^{۱*}، شهرام نظری^۲، حسین منصوری^۳

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه ایوانکی، ایوانکی، ایران

۲. استاد گروه تربیت بدنی دانشگاه ایوانکی، ایوانکی، ایران

۳. دانشیار گروه تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

۴. دکتری مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی دانشگاه کردستان، سنندج، ایران

اطلاعات مقاله

دریافت شده: ۱۴۰۴/۱۰/۱۴

بازنگری شده: ۱۴۰۵/۰۲/۱۰

پذیرش شده: ۱۴۰۵/۰۲/۲۲

انتشار: ۱۴۰۵/۰۴/۲۴



کلمات کلیدی:

کیفیت بخشی، زنگ ورزش، معلم تربیت بدنی، پیامدهای کیفیت بخشی.

چکیده

پژوهش حاضر به شناسایی و طراحی مدل کیفیت بخشی درس تربیت بدنی در مدارس مقاطع متوسطه اول منطقه کهریزک تهران می‌پردازد. روش تحقیق کیفی و با استفاده از رویه‌های تحلیل مضمون براون و کلارک (۲۰۰۶) انجام گرفت. جامعه آماری را خبرگان حوزه آموزش و پرورش تشکیل داده بودند. روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند و معیار محور بود. ابزار اندازه‌گیری مصاحبه‌های نیمه ساختار یافته بود که محقق با ۱۷ مصاحبه به اشباع نظری رسید و روند گردآوری اطلاعات با ۱۷ نفر به اتمام رسید. جهت بررسی اعتبار یافته‌های کیفی از روش بازبینی اعضا استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که پیامدهای کیفیت بخشی درس تربیت بدنی در ۵ طبقه نهایی ادغام شدند از جمله: (۱) سلامت و رفاه دانش‌آموزان (۲) توسعه مهارت‌های اجتماعی و فردی (۳) کیفیت آموزش و محیط یادگیری (۴) توسعه فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی (۵) مدیریت و ارزیابی مستمر هستند، هر مضمون نهایی شامل مضامین فرعی و کدهای اولیه مربوط به خود می‌باشد. براین اساس یافته‌ها نشان می‌دهد هر گونه ارتقا در یک وجه، در صورت بی‌توجهی به سایر وجوه، پس از مدت کوتاهی تثبیت نمی‌شود؛ زیرا دانش‌آموز، معلم، والدین و نظام مدرسه یک نظام باز و درهم‌تنیده می‌سازند. بنابراین سیاست‌ها و برنامه‌های مداخله‌ای باید به صورت بسته جامع طراحی شوند تا هم‌افزایی این پنج حوزه تضمین گردد، در غیر این صورت بهبودهای جزیره‌ای دوام نخواهند آورد.

نحوه استناد به این مقاله

کمالوند، ع.، هادوی، ف.، نظری، ش.، منصوری، ح. (۱۴۰۵). طراحی مدل پیامدهای کیفیت بخشی درس تربیت بدنی در مقاطع متوسطه اول در منطقه کهریزک. دانش مدیریت ورزش، ۴(۱)، ۱۵۸-۱۷۳. <https://doi.org/10.22034/jsmk.2026.71055.1232>

* Email: alikarimi60@pnu.ac.ir

مقدمه

تربیت بدنی، بخش لاینفک برنامه رسمی مدارس، نقش اساسی در ایجاد سبک زندگی سالم دانش‌آموزان دارد و به آنان می‌آموزد عادت غذایی روزانه و عادت حرکتی خود را مدیریت کنند (Friskawati et al., 2020). این درس در کنار تعلیم، از طریق حرکت می‌تواند برای آموزش سایر موضوعات نیز مؤثر واقع شود و در برنامه‌های درسی تلفیقی کمک حامی سایر دروس باشد (Serajzadeh et al., 2016). جهت‌گیری اساسی یاددهی-یادگیری در برنامه درسی تربیت بدنی، کسب و حفظ سلامتی است و حیطه‌های سه‌گانه آگاهی‌های مورد نیاز، مهارت‌های ضروری و نگرش‌های مورد انتظار را دربر می‌گیرد.

تربیت بدنی یکی از موضوعات مهم آموزش و پرورش است (Siregar & Nurkadri, 2021)، و در توسعه مهارت‌های حرکتی، اجتماعی و ارتقای سلامت جوانان و خانواده‌های آنان نقش دارد (Cocca et al., 2023). با توجه به وضعیت کیفیت زندگی، جامعه نیازمند ارتقای سلامت بشریت و ترویج سبک زندگی سالم است (Palamarchuk et al., 2020). نهادینه‌سازی تربیت بدنی و توسعه ورزش دانش‌آموزی می‌تواند واکنشی مناسب به شرایط اجتماعی مدرن باشد (Mosavi et al., 2019). مشارکت در ورزش، زمینه پذیرش و حمایت اجتماعی را فراهم می‌آورد (Karimi et al., 2019)، و منجر به توسعه استراتژی‌های پیروی از ورزش مادام‌العمر می‌گردد (Ghasemi Roshanavand J et al., 2019). سرمایه‌گذاری در ورزش دانش‌آموزی به‌عنوان پایگاه ابتدایی رشد ورزش همگانی و قهرمانی، راهکاری مؤثر در توسعه ورزش کشور است (Pile Var et al., 2018). علیرغم فواید فعالیت بدنی، تقریباً ۸۰٪ نوجوانان جهان به‌اندازه کافی فعال نیستند (Abos et al., 2021)، و مداخلات تربیت بدنی به‌عنوان ابزاری مؤثر برای ترویج فعالیت بدنی کودکان شناسایی شده‌اند (To et al., 2020). در ایران، با وجود معاونت تربیت بدنی در وزارت آموزش و پرورش، وضعیت ورزش آموزشی در مقایسه با کشورهای پیشرفته مطلوب نیست (Ghanbari. H et al., 2019)، و بررسی‌ها نشان می‌دهد این درس از نظر کیفیت و کارایی در وضعیت مناسبی قرار ندارد (Akbari et al., 2018). در برنامه درسی ملی، تفاوتی میان تربیت بدنی و سایر دروس از نظر فرایند برنامه‌ریزی درسی و ارزشیابی وجود ندارد، اما در عمل ارزش و اهمیت برابری ندارد (Taslimi & Babooee, 2017).

کیفیت‌بخشی، مهم‌ترین معیار توسعه و قلب آموزش محسوب می‌شود (Namara, 2012; Ridge & Kippels, 2019)، و سلامت هر جامعه به کیفیت نظام آموزشی آن وابسته است (Askari et al., 2019). سواد بدنی، به‌دلیل ارتقای سلامت جسمی و روانی در طول زندگی، یکی از مهم‌ترین موضوعات حوزه سلامت عمومی است (Hassani et al., 2022)، می‌تواند با بهبود کیفیت تربیت بدنی و غنی‌سازی محیط مدارس، نقش مهمی در افزایش فعالیت‌های ورزشی مادام‌العمر داشته باشد (Franco et al., 2020). مدل‌های جدید توسعه تربیت بدنی نشان می‌دهد که سواد بدنی دانش‌آموز را وارد چرخه‌ای می‌کند که نتیجه‌اش سلامت روانی، فیزیولوژیک و توسعه ارتباطات اجتماعی است (Cairney et al., 2019)، و برنامه تربیت بدنی مدارس بهترین حوزه برای ترویج سواد بدنی است، زیرا مدرسه تنها مکان اجباری و رسمی است که همه کودکان می‌توانند بدون توجه به جنسیت، نژاد یا وضعیت اجتماعی-اقتصادی، سواد بدنی خود را توسعه دهند. مدارس مکان‌های مناسبی برای کمک به سطوح فعالیت بدنی روزانه کودکان هستند، زیرا کودکان بخش زیادی از روز خود را در مدرسه می‌گذرانند (Jones et al., 2020; Naylor et al., 2015; Shah et al., 2017). کودکان و نوجوانان باید روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند که حداقل ۳۰ دقیقه آن در مدرسه صورت گیرد، با این حال افزایش فشار برنامه درسی، فرصت بازی فعال اغلب در اولویت قرار نمی‌گیرد، بنابراین مداخلات مبتنی بر مدرسه فرصتی برای فعال بودن دانش‌آموزان در طول روز مدرسه فراهم می‌کند (Jones et al., 2020). بررسی‌های نظام‌مند نشان می‌دهد این مداخلات منجر به بهبود فعالیت بدنی، کاهش رفتارهای کم‌تحرك (Jones et al., 2020)، بهبود انگیزه (Kelso et al., 2020) افزایش فعالیت متوسط تا شدید (Nathan et al., 2018) و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود (Watson et al., 2017).

Song and Shi (2023) نشان دادند مشارکت ورزشی با سلامت کلی خودارزیابی شده کودکان و نوجوانان رابطه مثبت دارد و می‌تواند به‌عنوان استراتژی مؤثر ارتقای سلامت و پیشگیری از مشکلات آینده مورد توجه قرار گیرد. (Doré et al. (2022 انگیزه‌های فعالیت بدنی را بررسی کردند و دریافتند انگیزه‌هایی مانند بهبود سلامت جسمی، کاهش استرس، افزایش اعتمادبه‌نفس و اجتماعی‌شدن، افراد را به فعالیت بدنی سوق می‌دهد و ورزش منظم به کاهش افسردگی و اضطراب و بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کند. همچنین Metzler and Colquitt (2021) در کتاب مدل‌های آموزشی برای تربیت بدنی تأکید می‌کند که به‌کارگیری مدل‌های آموزشی مبتنی بر شواهد، معلمان تربیت بدنی را قادر می‌سازد تا محتوا را متناسب با استانداردهای NASPE¹ و تنوع توانایی دانش‌آموزان طراحی، اجرا و ارزیابی کنند؛ بدین ترتیب یادگیری مؤثرتر و عدالت آموزشی در دروس تربیت بدنی تحقق می‌یابد. Burgueño and Medina-Casaubón (2020) نشان دادند تربیت ورزشی یک الگوی آموزشی مؤثر است که باید توسط معلمان تربیت بدنی مورد توجه قرار گیرد تا از طریق توسعه جهت‌گیری‌های ورزشی در زمینه تربیت بدنی مدارس، تربیت اخلاقی و معنوی دانش‌آموزان دبیرستانی را به طور مطلوب ارتقا دهد. Quintas-Hijos et al. (2020) در مطالعه‌ای با موضوع تحلیل کاربردپذیری و سودمندی آموزش بازی‌وارسازی شده با بازی‌های ورزشی در مدارس ابتدایی پرداختند، نشان داد واقع‌گرایی طراحی آموزشی و سازگاری مدل با زمینه‌های مختلف، از عوامل تسهیل‌گر بودند، در حالی که کمبود مواد و امکانات مهم‌ترین مانع شناخته شد. نگرش معلمان و دانش‌آموزان به‌طور معناداری مثبت ارزیابی شد، اگرچه قصد استفاده آینده از بازی‌وارسازی قطعی نبود. این مطالعه از معدود شواهد تجربی است که کارآمدی بازی‌وارسازی آموزشی در درس تربیت بدنی را تأیید می‌کند، مشروط بر آنکه پیشنهادات شرکت‌کنندگان در بهبود مداخله لحاظ گردد. (Ćorluka et al. (2018 دریافتند کودکان درگیر در فعالیت‌های ورزشی دارای شاخص توده بدنی طبیعی هستند و مدارس ورزش می‌توانند نقش مهمی در کاهش گرایش به چاقی ایفا کنند. علاوه بر این Rashidpour et al. (2019) نظام آموزشی و تربیت اجتماعی و تربیت شهروندی پرداختند.

در افق‌های کلان کشور، از سند چشم‌انداز ۲۰ ساله تا برنامه‌های پنج‌ساله، تربیت بدنی مدارس به‌عنوان زیرساخت اصلی تربیت نیروی انسانی سالم ترسیم شده و اسناد بالادستی بر افزایش سرانه ورزشی دانش‌آموزان، توسعه کمی و کیفی دسترسی به ورزش تربیتی و اصلاح ساختار تربیت بدنی تأکید دارند؛ با این حال، ارزیابی‌های میدانی از منطقه کهریزک، به‌عنوان نمادی از مناطق کم‌برخوردار جنوب‌غربی تهران، نشان می‌دهد اکثریت مدارس فاقد فضا و تجهیزات مناسباند، معلمان نیازمند بازآموزی حرفه‌ای‌اند و فرصت ورزش دانش‌آموزان محدود به همان ساعات درسی ناکافی است. خانواده‌های کم‌درآمد توان بهره‌مندی از سالن‌های خارج از مدرسه را ندارند و عملاً مدرسه تنها کانال ممکن برای یادگیری مهارت‌های حرکتی و نهادینه‌سازی سبک زندگی فعال است. این فاصله آشکار میان "سیاست‌های ملی" و "واقعیت کلاس درس"، شکافی معنادار در کیفیت اجرای برنامه درسی تربیت بدنی ایجاد کرده که پیامد آن کاهش مشارکت دانش‌آموزی، ضعف شایستگی‌های حرکتی اجتماعی و تهدید سلامت عمومی است. از سوی دیگر، الگوی سازمان بهداشت جهانی بر نقش کلیدی «کیفیت‌بخشی چندوجهی» شامل محتوای غنی‌شده، نظارت ارزشیابی مستمر، صلاحیت حرفه‌ای معلم و فعال‌سازی فضای مدرسه تأکید دارد، اما در ایران هنوز پژوهشی با رویکرد آینده‌نگر، مدلی جامع از پیامدهای کیفیت‌بخشی درس تربیت بدنی در مدارس دوره اول متوسطه مناطق محروم، از جمله منطقه کهریزک، ارائه نکرده است. بنابراین، طراحی چارچوبی مفهومی و بومی برای کیفیت‌بخشی درس تربیت بدنی مدارس در منطقه کهریزک، نه‌تنها پاسخی به «چرایی» اختلاف میان اهداف سند تحول و عملکرد موجود است، بلکه با تولید شواهد تجربی قوی، چارچوبی برای تصمیم‌گیری برنامه‌ریزان درسی در سایر مناطق کم‌برخوردار فراهم و ضرورت سرمایه‌گذاری ملی در مدرسه به‌مثابه خط مقدم تربیت بدنی را اثبات می‌نماید. بر این اساس، هدف مطالعه حاضر شناسایی پیامدهای کیفیت‌بخشی درس تربیت بدنی دوره اول متوسطه در منطقه کهریزک تهران است.

¹ National America Standards For Physical Education

روش تحقیق

در این پژوهش، رویکرد کیفی انتخاب شده و تحلیل داده‌ها با اتکای الگوی شش مرحله‌ای (Braun and Clarke, 2006) پیاده‌سازی شد؛ الگویی که از غوطه‌ور شدن در داده‌ها تا ارائه گزارش نهایی را در بر می‌گیرد، این الگو شامل: (۱) آشنایی با داده‌ها (۲) کدگذاری اولیه (۳) جستجوی مضامین (۴) بازبینی مضامین (۵) تعریف مضامین (۶) گزارش پایانی می‌باشند. جامعه مورد نظر، خبرگان حوزه تعلیم و تربیت بودند که با معیارهای دقیق "حداقل ده سال سابقه در بدنه آموزش و پرورش، دانشگاه فرهنگیان یا وزارتخانه" و به‌صورت هدفمند انتخاب شدند تا عمق و غنای اطلاعاتی تأمین گردد. مشخصات مشارکت کنندگان در جدول شماره ۱ آورده شده است.

جدول ۱. مشخصات مشارکت کنندگان

Table 1. Participant Profiles

کد	جنسیت	سابقه	تحصیلات	کد	جنسیت	سابقه	تحصیلات
۱	مرد	۱۹ سال	دکترای مدیریت ورزشی	۱۰	زن	۲۶ سال	دکترای مدیریت ورزشی
۲	مرد	۳۹ سال	کارشناسی ارشد تربیت بدنی	۱۱	مرد	۲۸ سال	دکترای مدیریت ورزشی
۳	مرد	۲۵ سال	دکترای رفتار حرکتی	۱۲	زن	۱۹ سال	دکترای مدیریت ورزشی
۴	مرد	۲۵ سال	دکترای مدیریت ورزشی	۱۳	زن	۳۲ سال	دکترای مدیریت ورزشی
۵	مرد	۱۴ سال	دکترای مدیریت ورزشی	۱۴	مرد	۱۵ سال	دکترای مدیریت ورزشی
۶	مرد	۳۴ سال	دکترای مدیریت ورزشی	۱۵	مرد	۲۰ سال	دکترای مدیریت ورزشی
۷	مرد	۲۶ سال	دکترای مدیریت ورزشی	۱۶	مرد	۲۸ سال	دکترای آسیب شناسی
۸	مرد	۲۹ سال	دکترای مدیریت ورزشی	۱۷	مرد	۱۶ سال	دکترای مدیریت ورزشی

ابزار گردآوری داده، مصاحبه نیمه‌ساختاریافته بود؛ مصاحبه‌ای که با چارچوب سؤالات از پیش تعیین شده آغاز می‌شد اما اجازه می‌داد مسیر گفت‌وگو بر اساس زوایای تازه برآمده از صحبت‌های شرکت کنندگان پیش برود. برای اطمینان از اعتبار یافته‌های کیفی، از روش بازبینی اعضا (Motulsky, 2021) و روش همسوسازی^۱ (Skinner et al., 2020) استفاده شد. در این مرحله، نتایج و تحلیل‌ها به شرکت کنندگان بازگردانده شد تا نظر آن‌ها درباره دقت و صحت نتایج جمع‌آوری شده دریافت شود. این روش به اعتبار یافته‌ها افزوده و اطمینان حاصل کرد که برداشت‌های محقق با تجربیات و دیدگاه‌های واقعی شرکت کنندگان هم‌خوانی دارد. تجزیه و تحلیل داده‌ها به صورت مراحل متوالی انجام شد که شامل کدگذاری اولیه، شناسایی مضامین اولیه، مضامین فرعی و در نهایت مضامین نهایی بود. اطلاعات به دست آمده از تحلیل مضمون، شامل بینش‌های عمیق و تجربیات گوناگون از دیدگاه خبرگان بود که به شکل‌دهی به این تحقیق کمک شایانی کرد. تحلیل داده‌ها به‌صورت دستی و در چند سطح "کد اولیه"، "مضامین فرعی" و "مضامین نهایی" انجام شد و الگوی براون و کلارک خط‌مشی کدگذاری را شکل داد. در سراسر فرایند، رعایت اصول اخلاقی شامل "رضایت آگاهانه"، "حق انصراف در هر لحظه از پژوهش"، "محفوظ ماندن هویت با استفاده از کد" و "ایجاد فضای امن برای بیان دیدگاه مشارکت کنندگان" در اولویت بود.

یافته‌های تحقیق

مضامین مقدماتی با روش کدگذاری باز^۲ و با خوانش خط‌به‌خط مصاحبه‌ها استخراج شد. ابتدا هر جمله یا عبارت که حاوی یک ایده مفهومی قابل تفکیک بود جدا شد؛ سپس برچسبی کوتاه و مفهومی به آن داده شد. برای مثال، عبارت "سلامت و بهداشت موجب

^۱ Triangulation^۲ Open Coding



رفاه جسمی، روانی و پیشگیری از بیماری‌ها می‌شود" بلافاصله با برچسب "رفاه جسمی و روانی و پیشگیری از بیماری" کدگذاری شد. کدهای تکراری ادغام و کدهای هم‌معنا زیر یک عنوان واحد قرار گرفتند تا مضامین مقدماتی یا کدهای اولیه بدون تکرار به‌دست آید؛ نمونه‌ای از کدگذاری اولیه مصاحبه‌ها در جدول شماره (۲) ارائه شده است:

جدول ۲. نمونه‌ای از کدگذاری اولیه مصاحبه‌ها

Table 2. Example of coding of initial interviews

نقل قول	کد اولیه
سلامت و بهداشت موجب رفاه جسمی، روانی و پیشگیری از بیماری‌ها می‌شود.	رفاه جسمی و روانی، پیشگیری از بیماری
حوزه سلامت و تربیت‌بدنی به دنبال برقراری سلامت کامل جسمی و روانی است.	سلامت کامل جسمی و روانی
تربیت بدنی با آموزه‌های اسلامی نیز هم‌راستا است و بر اهمیت حفظ سلامت جسمانی تأکید می‌کند.	هم‌راستایی با آموزه‌های اسلامی، حفظ سلامت جسمانی
فعالیت‌های ورزشی باید وسیله‌ای برای تربیت اجتماعی و تقویت انسجام اجتماعی باشند.	تربیت اجتماعی، انسجام اجتماعی
توجه به مهارت‌های زندگی و تربیت بدنی به‌عنوان عامل اساسی در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی و آموزشی است.	توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی و آموزشی
دانش‌آموزان را قادر می‌سازد تا در قبال سلامت خود مسئولیت بپذیرند.	مسئولیت‌پذیری در برابر سلامت
حفظ بدن از خطرهای آسیب‌ها تأکید دارد.	پیشگیری از آسیب‌ها
استفاده از بازخوردهای مناسب در حین و پس از تمرینات، می‌تواند به بهبود مهارت‌ها کمک کند.	بازخورد مناسب برای بهبود مهارت
فعالیت‌ها باید با توجه به شرایط مدرسه، ویژگی‌های شاگردان، و اهداف تربیت بدنی تنظیم شوند.	تنظیم فعالیت‌ها بر اساس شرایط محلی

یافته‌ها نشان داد که پیامدهای کیفیت بخشی درس تربیت بدنی در ۵ طبقه نهایی ادغام شدند از جمله: (۱) سلامت و رفاه دانش‌آموزان (۲) توسعه مهارت‌های اجتماعی و فردی (۳) کیفیت آموزش و محیط یادگیری (۴) توسعه فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی (۵) مدیریت و ارزیابی مستمر هستند، هر مضمون نهایی شامل مضامین فرعی و کدهای اولیه مربوط به خود می‌باشد. به عنوان نمونه کدهای "کاهش استرس و اضطراب از طریق فعالیت‌های بدنی منظم. بهبود کیفیت خواب و افزایش سطح انرژی. تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها. بهبود خلق و خوی و افزایش اعتماد به نفس. افزایش انعطاف‌پذیری و استقامت جسمی. ارتقاء سلامت روان از طریق فعالیت‌های گروهی. افزایش طول عمر مفید." همگی درباره تقویت سلامت جسمی و روانی بودند که در خوشه سلامت و رفاه دانش‌آموزان ادغام شدند، جدول ۳ کدگذاری نهایی یافته‌های کیفی را نشان می‌دهد.

جدول ۳. کدگذاری نهایی یافته‌های کیفی

Table 3. Final coding of qualitative findings

مضامین اولیه	مضامین فرعی	مضامین نهایی
کاهش استرس و اضطراب از طریق فعالیت‌های بدنی منظم. بهبود کیفیت خواب و افزایش سطح انرژی. تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها. بهبود خلق و خوی و افزایش اعتماد به نفس. افزایش انعطاف‌پذیری و استقامت جسمی. ارتقاء سلامت روان از طریق فعالیت‌های گروهی. افزایش طول عمر مفید.	تقویت سلامت جسمی و روانی	سلامت و رفاه دانش‌آموزان
افزایش درک اهمیت فعالیت‌های بدنی در سلامت عمومی. ارتقاء عادات سالم و پیشگیری از سبک زندگی بی‌تحرک. آشنایی با اصول تغذیه سالم و تأثیر آن بر فعالیت بدنی. توسعه مهارت‌های مدیریت استرس و بهبود وضعیت روانی. تشویق به	افزایش آگاهی و مهارت‌های زندگی	

انتخاب سبک زندگی فعال و پرتحرک. یادگیری روش‌های ارزیابی و پایش سلامت شخصی.

افزایش تعاملات مثبت و توسعه روابط اجتماعی. بهبود مهارت‌های گوش دادن و بیان نظر. تقویت حس مسئولیت‌پذیری در گروه‌های ورزشی. افزایش توانایی در مدیریت تعارضات اجتماعی. پرورش مهارت‌های رهبری در فعالیت‌های گروهی. تشویق به دوستی و همدلی در بین دانش‌آموزان.

تشویق به تفکر خلاق و ایده‌پردازی در فعالیت‌های ورزشی. ایجاد فرصت‌هایی برای نوآوری در طراحی بازی‌ها و ورزش‌ها. پرورش توانایی‌های استراتژیک در فعالیت‌های تیمی. افزایش توانایی در حل مسائل به شیوه‌های نو. ترویج فرهنگ تغییر و بهبود در روش‌های ورزشی. تشویق به ابراز خلاقیت در نمایش‌های ورزشی.

ارتقاء انگیزه و تعهد معلمان به آموزش مؤثر. استفاده از روش‌های نوین تدریس و ارزیابی. بهبود محتوای آموزشی و ایجاد محیط یادگیری جذاب. افزایش سطح تخصص معلمان در زمینه تربیت بدنی. ارتقاء مهارت‌های آموزشی معلمان از طریق دوره‌های آموزشی. استفاده از فناوری‌های نوین در آموزش تربیت بدنی.

ایجاد فضاهای ورزشی ایمن و مناسب برای فعالیت‌های بدنی. تأمین تجهیزات ورزشی به‌روز و مناسب. فراهم کردن امکانات بهداشتی و ایمنی در محیط آموزشی. فراهم کردن دسترسی به منابع آموزشی متنوع. توجه به نیازهای ویژه دانش‌آموزان در طراحی محیط یادگیری. ارتقاء شرایط فیزیکی و اجتماعی محیط آموزشی.

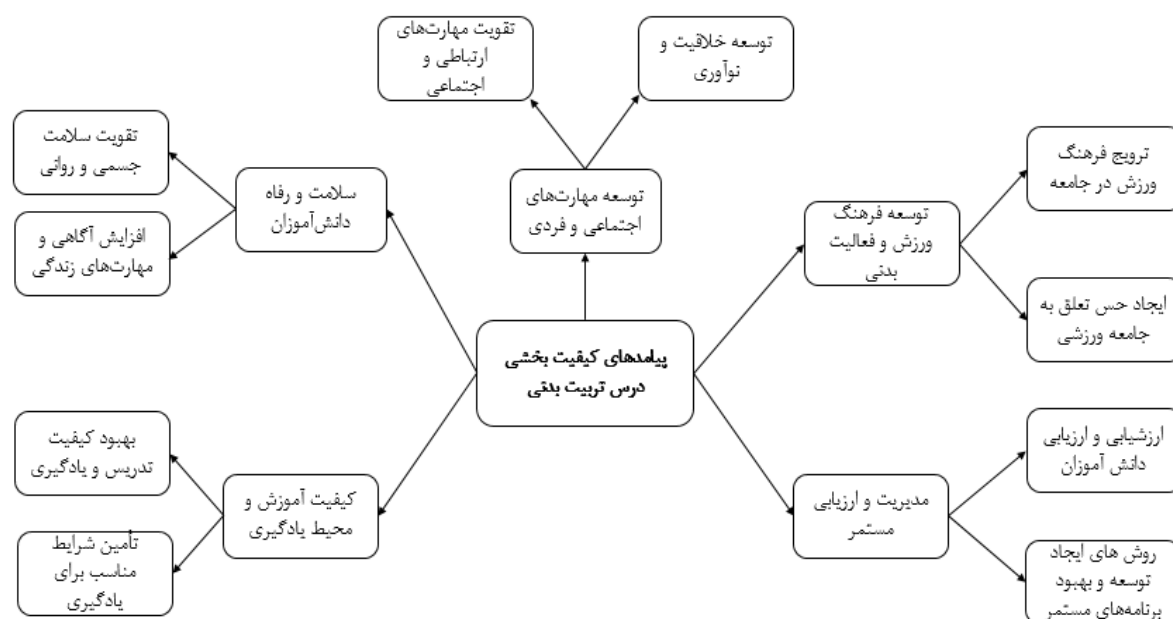
افزایش مشارکت والدین و جامعه در فعالیت‌های ورزشی مدرسه. برگزاری رویدادهای ورزشی و جشنواره‌ها برای ترویج فرهنگ ورزش. ایجاد برنامه‌های مشترک با نهادهای محلی و اجتماعی. ترویج فعالیت‌های ورزشی در روزهای خاص و مناسبت‌ها. تشویق به ورزش‌های بین‌مدرسه‌ای و رقابت‌های محلی. افزایش آگاهی عمومی درباره اهمیت ورزش و فعالیت بدنی.

تقویت روحیه همکاری و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی. ایجاد فرصت‌های یادگیری اجتماعی و تجربی در محیط‌های ورزشی. توسعه برنامه‌های حمایتی برای دانش‌آموزان با نیازهای خاص. تشویق به برگزاری کلاس‌های ورزشی برای والدین و خانواده‌ها. ایجاد شبکه‌های اجتماعی برای تبادل تجربیات ورزشی. گسترش حس مسئولیت اجتماعی در بین دانش‌آموزان از طریق ورزش.

پیگیری مستمر پیشرفت دانش‌آموزان در زمینه‌های مختلف. استفاده از ابزارهای ارزیابی متنوع (کمی و کیفی). ارائه بازخورد سازنده به دانش‌آموزان و معلمان. تشویق به خودارزیابی و ارزیابی همسالان. توسعه شاخص‌های عملکرد مدرسه در زمینه تربیت بدنی. ارزیابی اثربخشی برنامه‌های ورزشی و آموزشی.

ارزیابی دوره‌ای برنامه‌های آموزشی و فعالیت‌های ورزشی. به‌روزرسانی روش‌ها و محتوای آموزشی بر اساس نیازهای دانش‌آموزان. ایجاد کمیته‌های بازنگری برای برنامه‌های تربیت بدنی. تشویق به نوآوری و تغییرات مثبت در روش‌های آموزشی. استفاده از بازخورد والدین و دانش‌آموزان در بهبود برنامه‌ها. توسعه برنامه‌های آموزشی مبتنی بر تحقیق و شواهد

توسعه مهارت‌های اجتماعی و فردی	تقویت مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی
کیفیت آموزش و محیط یادگیری	بهبود کیفیت تدریس و یادگیری
	تأمین شرایط مناسب برای یادگیری
توسعه فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی	ترویج فرهنگ ورزش در جامعه
	ایجاد حس تعلق به جامعه ورزشی
مدیریت و ارزیابی مستمر	ارزشیابی و ارزیابی دانش‌آموزان
	روش‌های ایجاد توسعه و بهبود برنامه‌های مستمر



شکل ۱. چهارچوب پیامدهای کیفیت بخشی درس تربیت بدنی

Figure 1. Framework for the quality of physical education lessons

مطابق با شکل (۱) پیامدهای ارتقای کیفیت بخشی درس تربیت بدنی به صورت سلسله‌مراتبی از سطح خرد (دانش‌آموز) آغاز و به سطح میانی (مدرسه) و در نهایت به سطح کلان (جامعه) گسترش می‌یابد؛ بدین ترتیب هر سطح به مثابه یک حلقه در زنجیره‌ای پویا عمل می‌کند که نه تنها پیامد خود را به سطح بالاتر منتقل می‌کند، بلکه از همان سطح بالاتر نیز بازخورد دریافت کرده و تقویت می‌شود. این اثر بازخورد سبب می‌شود بهبود سلامت، مهارت‌های اجتماعی و خلاقیت دانش‌آموز در بلندمدت منجر به ارتقای برنامه‌های مدرسه، تغییر نگرش خانواده و در نهایت ترویج فرهنگ ورزش در جامعه گردد و در مقابل، حمایت‌های اجتماعی و سیاست‌گذاری‌های جدید نیز امکانات، انگیزه و فرصت‌های یادگیری تازه‌ای را برای دانش‌آموز فراهم می‌آورد؛ در نتیجه، چرخه‌ای خودتقویت‌کننده شکل می‌گیرد که پایداری کیفیت بخشی درس تربیت بدنی را تضمین می‌کند

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر به بررسی و واکاوی پیامدهای کیفیت بخشی درس تربیت بدنی در مقاطع متوسطه پرداخته است. یافته‌ها نشان داد که پیامدهای کیفیت بخشی درس تربیت بدنی در ۵ طبقه نهایی ادغام شدند از جمله: (۱) سلامت و رفاه دانش‌آموزان (۲) توسعه مهارت‌های اجتماعی و فردی (۳) کیفیت آموزش و محیط یادگیری (۴) توسعه فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی (۵) مدیریت و ارزیابی مستمر هستند، در ادامه هر مضمون به صورت جداگانه تشریح شده است: اولین مضمون سلامت و رفاه دانش‌آموزان یکی از پیامدهای کیفیت بخشی درس تربیت بدنی در مدارس است. این مهم با تأکید بر تقویت سلامت جسمی و روانی و افزایش آگاهی و مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان کمک می‌کند. تقویت سلامت جسمی و روانی از طریق ورزش در مدرسه یکی از راه‌های مؤثر برای بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان است. ورزش نه تنها به رشد جسمی کمک می‌کند، بلکه تأثیرات مثبت قابل توجهی بر سلامت روانی و اجتماعی افراد دارد. ورزش منظم به بهبود قدرت عضلانی، استقامت، انعطاف‌پذیری و تعادل کمک می‌کند. (Doré et al., 2022) نیز بیان می‌کنند که داشتن فعالیت بدنی منظم می‌تواند به دانش‌آموزان در بهبود آمادگی قلبی تنفسی ساخت استخوان‌ها و ماهیچه‌های قوی کنترل وزن کاهش علائم اضطراب و افسردگی کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها و به طور خلاصه به سلامت جسمانی آنها کمک کند. همچنین تحقیقات روانشناسان در سراسر دنیا نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که به طور مرتب ورزش می‌کنند به طور

متوسط تحصیلات موفق‌تری نسبت به هم سن و سالان خود دارند که اصلاً ورزش نمی‌کنند توجه به ورزش و فعالیت بدنی در مدارس می‌تواند دانش‌آموزان را قادر سازد تا مهارت‌ها و دانش خود را بهبود بخشند به این ترتیب نه تنها در کلاس درس بلکه در جامعه و شغل خود نیز به موفقیت‌های فراوانی برسند (Burgueño & Medina-Casabón, 2020). فعالیت‌های بدنی به سوزاندن کالری و پیشگیری از چاقی در کودکان و نوجوانان کمک کرده و باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها می‌شود. در بعد تقویت سلامت روانی ورزش باعث ترشح اندورفین (هورمون شادی) می‌شود که به کاهش استرس و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند. موفقیت در فعالیت‌های ورزشی و بهبود مهارت‌های بدنی باعث افزایش اعتماد به نفس در دانش‌آموزان می‌شود. ورزش همچنین به افزایش جریان خون به مغز کمک می‌کند و باعث بهبود تمرکز، حافظه و عملکرد تحصیلی می‌شود. فعالیت‌های بدنی منظم در کاهش علائم افسردگی و بهبود سلامت روان نیز مؤثر هستند. توسعه مهارت‌های اجتماعی و زندگی ورزش فرصتی برای تعامل با همسالان و ایجاد دوستی‌های جدید فراهم می‌کند. ورزش به دانش‌آموزان یاد می‌دهد که چگونه اهداف خود را تعیین کنند و برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنند. در این راستا والدین می‌توانند با تشویق فرزندان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی و فراهم کردن امکانات لازم، به تقویت سلامت جسمی و روانی آن‌ها کمک کنند. ورزش در مدرسه نه تنها به بهبود سلامت جسمی دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه نقش مهمی در تقویت سلامت روانی، افزایش اعتماد به نفس و توسعه مهارت‌های اجتماعی آن‌ها دارد. با برنامه‌ریزی مناسب و ایجاد انگیزه، مدارس می‌توانند محیطی پویا و سالم برای رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان فراهم کنند.

از دیگر پیامدهای کیفیت‌بخشی درس تربیت بدنی در مدارس توسعه مهارت‌های اجتماعی و فردی دانش‌آموزان است. تقویت مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی و توسعه خلاقیت و نوآوری از پیامدهای اصلی توسعه مهارت‌های اجتماعی و فردی دانش‌آموزان است. تربیت بدنی در آموزش و پرورش همیشه به عنوان سکویی در نظر گرفته می‌شود که فراگیران در آن تجارب و مهارت‌های تمرینی خود را در ورزش‌های مختلف و فعالیت‌های فیزیکی گسترش می‌دهند. تربیت بدنی از طریق جنبش و حرکت به توسعه دانش‌ها مهارت‌ها و نگرش‌ها می‌انجامد (Motowny, 2018). برنامه درس تربیت بدنی در کنار رشد و ارتقای آمادگی جسمانی و حرکتی از طریق تمرین در کلاس‌های مهارتی افزایش علاقه دانش‌آموزان به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی گرایش آنان به آمادگی جسمانی و بهبود حرکات پایه تمایل به رعایت اصول و روابط اجتماعی، اصول بهداشتی در ورزش، گرایش به کسب و گسترش مهارت‌های ورزشی و رعایت اصول ایمنی در فعالیت‌های ورزشی را از طریق تعامل بین معلم و دانش‌آموزان با یکدیگر در کلاس‌ها به همراه دارد (Bryan & Solmon, 2012). بر این اساس تقویت مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی از طریق زنگ ورزش یکی از روش‌های مؤثر برای بهبود تعاملات اجتماعی و افزایش اعتماد به نفس در دانش‌آموزان است. زنگ ورزش به عنوان یک فرصت مناسب برای تعاملات غیررسمی و فعالیت‌های گروهی، می‌تواند نقش مهمی در توسعه این مهارت‌ها ایفا کند. انجام ورزش‌های تیمی دانش‌آموزان را وادار می‌کند تا با هم همکاری کنند، استراتژی‌های مشترک طراحی کنند و به یکدیگر اعتماد کنند. این فعالیت‌ها به تقویت مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض کمک می‌کند. برگزاری مسابقات گروهی که نیازمند همکاری و هماهنگی بین اعضای تیم است، می‌تواند روحیه همکاری و تعامل اجتماعی را تقویت کند. به دانش‌آموزان مسئولیت‌هایی مانند کاپیتانی تیم، سازماندهی بازی‌ها یا داوری مسابقات را بسپارید. این کار به آن‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های رهبری و تصمیم‌گیری را توسعه دهند. دانش‌آموزان را تشویق کنید تا ایده‌های جدید برای بازی‌ها یا فعالیت‌های ورزشی ارائه دهند و آن‌ها را اجرا کنند. بازی‌هایی که نیازمند ارتباط کلامی و غیرکلامی هستند، مانند پانتومیم یا بازی‌های نقش‌آفرینی، می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشند. همه دانش‌آموزان را تشویق شوند تا در فعالیت‌های ورزشی شرکت کنند، حتی اگر مهارت بالایی ندارند. این کار به آن‌ها کمک می‌کند تا اعتماد به نفس خود را افزایش دهند. به جای تمرکز صرف بر روی نتایج، بر تلاش و پیشرفت دانش‌آموزان تأکید شود. این رویکرد باعث می‌شود دانش‌آموزان احساس ارزشمندی کنند و انگیزه بیشتری برای مشارکت داشته باشند. به دانش‌آموزان اجازه دهید تا احساسات خود را در مورد فعالیت‌ها و تجربیاتشان بیان کنند. این کار به آن‌ها کمک

می‌کند تا مهارت‌های خودابرازی و شناخت احساسات خود را بهبود بخشند. توسعه خلاقیت و نوآوری در زنگ ورزش مدرسه می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا علاوه بر تقویت جسمی، مهارت‌های ذهنی و اجتماعی خود را نیز بهبود بخشند. معلمان ورزش می‌توانند با همکاری دانش‌آموزان، بازی‌های گروهی جدیدی طراحی کنند که نیازمند تفکر، همکاری و خلاقیت باشد. مثلاً بازی‌هایی که در آنها دانش‌آموزان باید برای حل یک مسئله یا رسیدن به هدف خاصی با هم همکاری کنند. ایجاد بازی‌هایی که در آنها دانش‌آموزان باید با استفاده از خلاقیت خود راه‌حل‌هایی برای چالش‌های فیزیکی یا ذهنی پیدا کنند. در بعد خلاقیت استفاده از ابزارهای غیرمعمول مانند طناب‌های رنگی، حلقه‌های پلاستیکی، توپ‌های با بافت‌های مختلف و سایر وسایل خلاقانه می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا روش‌های جدیدی برای حرکت و بازی ابداع کنند. دانش‌آموزان می‌توانند با استفاده از مواد بازیافتی، وسایل ورزشی ساده بسازند و از آنها در بازی‌های خود استفاده کنند. معلمان می‌توانند موقعیت‌هایی را ایجاد کنند که دانش‌آموزان باید در حین انجام فعالیت‌های ورزشی، مسائل مختلف را حل کنند. مثلاً چگونه با کمترین منابع به یک هدف برسند یا چگونه با همکاری یکدیگر یک مانع را پشت سر بگذارند. با اجرای این راهکارها، زنگ ورزش می‌تواند به یک فرصت ارزشمند برای تقویت مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی دانش‌آموزان تبدیل شود و به آن‌ها کمک کند تا در زندگی شخصی و تحصیلی خود موفق‌تر عمل کنند. نتایج بدست آمده از این بخش با پژوهش‌های (Pangrazi & Beighle, 2019; Quintas-Hijós et al., 2020) نیز همخوانی دارد.

مؤثر بودن در کیفیت آموزش و محیط یادگیری از دیگر پیامدهای کیفیت‌بخشی درس تربیت بدنی در مدارس است. این مهم در حیطه بهبود کیفیت تدریس و یادگیری و تأمین شرایط مناسب برای یادگیری می‌تواند اثربخشی خود را نمایان سازد. پژوهش‌های (Corluka et al., 2018; Metzler & Colquitt, 2021; Tolfors, 2018) نیز مؤید این موضوع مهم هستند. لذا ارتقاء انگیزه و تعهد معلمان به آموزش مؤثر یکی از عوامل کلیدی در بهبود کیفیت نظام آموزشی است. معلمان با انگیزه و متعهد نه تنها عملکرد بهتری دارند، بلکه تأثیر مثبتی بر یادگیری و پیشرفت دانش‌آموزان نیز می‌گذارند. قدردانی از زحمات معلمان به صورت کلامی، مادی یا معنوی می‌تواند انگیزه آنها را افزایش دهد. برگزاری مراسم تقدیر از معلمان برتر و اهدای جوایز به آنها می‌تواند حس ارزشمندی را در آنها تقویت کند. برگزاری کارگاه‌ها، سمینارها و دوره‌های آموزشی به معلمان کمک می‌کند تا مهارت‌های خود را ارتقا دهند. همچنین ایجاد فضایی که در آن معلمان احساس امنیت و حمایت کنند، می‌تواند تعهد آنها را افزایش دهد. کاهش بار اداری و تمرکز بر آموزش مؤثر به جای انجام کارهای غیرمرتبط و مشارکت معلمان در تصمیم‌گیری‌های مرتبط با برنامه‌های آموزشی و مدرسه می‌تواند احساس مسئولیت و تعلق آنها را افزایش دهد. ارائه بازخوردهای سازنده و منظم به معلمان درباره عملکردشان و کمک به آنها برای بهبود روش‌های تدریس و ایجاد فرصت‌هایی برای معلمان تا بتوانند نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی و بهبود بخشند در بهبود کیفیت تدریس بسیار مؤثر است. تعیین اهداف روشن و قابل دستیابی برای معلمان و کمک به آنها برای رسیدن به این اهداف و کمک به معلمان برای درک نقش مهم آنها در تحقق مأموریت آموزشی مدرسه و جامعه در ارتقاء و بهبود فضای آموزشی مدارس بسیار اثرگذار است. تأمین شرایط مناسب برای یادگیری در زنگ ورزش نیازمند توجه به چندین عامل کلیدی است تا دانش‌آموزان بتوانند از این زمان به بهترین شکل استفاده کنند. زمین ورزش باید عاری از خطرات فیزیکی مانند سنگ، شیشه یا سطوح ناهموار باشد. تجهیزاتی مانند توپ، تور، راکت و غیره باید در دسترس و متناسب با سن دانش‌آموزان باشد. فضای ورزشی باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا دانش‌آموزان بتوانند به راحتی حرکات ورزشی را انجام داده و اجرا کنند. برنامه‌های ورزشی مدارس باید متنوع باشند تا همه دانش‌آموزان با علایق مختلف بتوانند مشارکت کنند. از طرف دیگر زمان زنگ ورزش باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که دانش‌آموزان بتوانند از تمام مدت آن استفاده کنند. زنگ ورزش باید محیطی باشد که دانش‌آموزان بتوانند از استرس‌های درسی فاصله بگیرند و انرژی خود را تخلیه کنند. دانش‌آموزان باید در طول فعالیت‌های ورزشی به آب آشامیدنی دسترسی داشته باشند. همچنین آموزش‌های لازم در مورد تغذیه سالم قبل و بعد از ورزش می‌تواند به بهبود عملکرد دانش‌آموزان کمک کند.

توسعه فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی در مدرسه یکی دیگر از مهم‌ترین پیامدهای کیفیت‌بخشی درس تربیت بدنی در مدارس است. ترویج فرهنگ ورزش در جامعه از طریق افزایش مشارکت والدین و جامعه در فعالیت‌های ورزشی مدرسه با برگزاری مسابقات و جشنواره‌هایی که در آن والدین در کنار فرزندان خود به رقابت و فعالیت ورزشی بپردازند. برگزاری رویدادهای ورزشی و جشنواره‌ها در مدارس می‌تواند نقش مهمی در ترویج فرهنگ ورزش و سلامت در بین دانش‌آموزان ایفا کند. این رویدادها نه تنها به بهبود سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان کمک می‌کنند، بلکه باعث تقویت روحیه کار تیمی، رقابت سالم و انگیزه برای فعالیت‌های بدنی می‌شوند. سازماندهی مسابقات درون‌مدرسه‌ای و بین‌مدرسه‌ای برای ایجاد روحیه رقابت سالم و تشویق دانش‌آموزان به مشارکت در آنها و برگزاری کارگاه‌ها و جلسات آموزشی درباره اهمیت ورزش، تغذیه سالم و تأثیر فعالیت بدنی بر سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان و آگاه‌سازی والدین درباره اهمیت ورزش و تشویق آن‌ها به حمایت از فعالیت‌های بدنی فرزندان در این زمینه بسیار مؤثر است. سازماندهی اردوهای ورزشی و تفریحی برای ایجاد تنوع و علاقه‌مندی بیشتر به ورزش، ایجاد ارتباط با فدراسیون‌های ورزشی و باشگاه‌های محلی برای استفاده از امکانات و تجربیات آن‌ها و دعوت از ورزشکاران معروف و اساتید ورزشی برای ایجاد انگیزه و الهام‌بخشی به دانش‌آموزان باعث ترویج فرهنگ ورزش خواهد شد. نتایج این بخش با پژوهش‌های (Song & Shi, 2023) و (Sofa et al., 2013) همخوانی دارد. بنابراین برگزاری رویدادهای ورزشی و جشنواره‌ها در مدارس نه تنها به ترویج فرهنگ ورزش و سلامت کمک می‌کند، بلکه باعث ایجاد فضایی شاد و پرنرژی برای دانش‌آموزان می‌شود. این رویدادها می‌توانند به عنوان بخشی از برنامه‌های آموزشی مدرسه در نظر گرفته شوند تا دانش‌آموزان را به سمت زندگی سالم و فعال هدایت کنند. با اجرای این راهکارها، مدرسه می‌تواند به محیطی تبدیل شود که در آن ورزش و فعالیت بدنی به عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره دانش‌آموزان نهادینه شود و به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها کمک کند.

در نهایت مدیریت و ارزیابی مستمر فعالیت‌هایی که در این راستا انجام شده است در کیفیت بخشی در تربیت بدنی در مدارس اثرگذار است. مدیریت و ارزیابی مستمر دانش‌آموزان یکی از جنبه‌های مهم فرآیند آموزشی است که به معلمان و مدارس کمک می‌کند تا پیشرفت دانش‌آموزان را به‌طور مداوم رصد کرده و بهبود بخشند. این فرآیند شامل روش‌ها و ابزارهای مختلفی است که به ارزیابی یادگیری، شناسایی نقاط قوت و ضعف، و ارائه بازخورد مؤثر به دانش‌آموزان می‌پردازد. ارائه آموزش‌های لازم به معلمان برای استفاده مؤثر از روش‌های ارزیابی و استفاده از روش‌های ارزیابی متنوع دانش‌آموزان که بتواند جنبه‌های مختلف آمادگی آنها را مد نظر داشته باشد. لذا ترکیب روش‌های مختلف ارزیابی برای پوشش دادن به تمام جنبه‌های یادگیری و تشویق دانش‌آموزان به مشارکت فعال در فرآیند ارزیابی و بازخورد سازنده به دانش‌آموزان در این مسیر بسیار اثرگذار است. در آخر ارزیابی اثربخشی برنامه‌های ورزشی و آموزشی باید مورد توجه قرار گیرد. نتایج پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام شده است با توجه به اهمیت ارزیابی و مدیریت آن بر اجرای فضای آموزشی مطلوب‌تری برای داشتن نتایج بهتر تأکید دارند (Banks, 2004; Pardakhtchi et al., 2009; Rashidpour et al., 2019; Sofa et al., 2013).

بطور کلی ارتقای کیفیت درس تربیت بدنی تنها با بهبود یک بُعد امکان‌پذیر نیست و این فرایند باید در قالب یک الگوی نظام‌مند و هماهنگ از پنج وجه سلامت و رفاه، مهارت‌های اجتماعی-فردی، کیفیت آموزش و محیط یادگیری، فرهنگ ورزش، و مدیریت-ارزیابی دنبال شود. بر این اساس، کاربردهای تحقیق در چند سطح قابل تبیین است. ۱. در سطح مدرسه، یافته‌ها ضرورت توجه هم‌زمان به ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان را در طراحی برنامه‌های درسی و فوق‌برنامه یادآور می‌شود و تأکید می‌کند که توانمندسازی معلمان و استفاده از ارزیابی‌های مستمر کیفی می‌تواند به ارتقای فرآیند یادگیری و ایجاد محیطی پویا و انگیزه‌بخش کمک کند. ۲. در سطح برنامه‌ریزی آموزشی، اجرای مدل‌های کیفیت جامع و ایجاد هماهنگی میان معلمان، مشاوران، والدین و مدیران مدرسه می‌تواند از پراکندگی اقدامات جلوگیری کرده و انسجام برنامه‌های تربیت بدنی را افزایش دهد. ۳. در سطح سیاست‌گذاری کلان نیز یافته‌ها می‌توانند مبنایی برای بازنگری اسناد بالادستی، اصلاح استانداردهای آموزشی، و جهت‌دهی برنامه‌های ملی سلامت دانش‌آموزان به‌سوی شاخص‌های چندبعدی رفاه، مشارکت و انگیزش فراهم سازند. مجموعه این کاربردها بیانگر آن است

که برنامه‌ریزی، مداخله و سیاست‌گذاری در حوزه تربیت‌بدنی باید در قالب بسته‌های جامع و هم‌افزا طراحی شود تا از ایجاد بهبودهای مقطعی و جزیره‌ای جلوگیری گردد و پایداری نتایج تضمین شود.

منابع

- Abos, A., García Gonzalez, L., Aibar, A., & Sevil Serrano, J. (2021). Towards a better understanding of the role of perceived task variety in Physical Education: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport & Exercise*, 56, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101988>.
- Akbari, T., Abedinia, A., & Ghorbanzade Tularood Paeen, P. (2018). Identifying the factors affecting the quality of the physical education lesson according to the sports teachers of Talesh city. *The first international conference on new research in sports sciences*. Ardabil., <https://civilica.com/doc/961799>. [In Persian].
- Askari, M., Elahimanesh, M. H., & Parizad, R. (2019). A Comparison Study of Iranian and Japanese educational policy at Elementary level. *Strategic Studies of Public Policy*, 9(30), 113–132. [In Persian].
- Banks, J. A. (2004). Teaching for social justice, diversity, and citizenship in a global world. *The Educational Forum*, 68(4), 296-305. <https://doi.org/210.1080/00131720408984645>.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Bryan, C. L., & Solmon, M. A. (2012). Student motivation in physical education and engagement in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 35(3), 267-285.
- Burgueño, R., & Medina-Casaubón, J. (2020). Sport Education and Sportsmanship Orientations: An Intervention in High School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 837. <https://doi.org/810.3390/ijerph17030837>.
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/310.1007/s40279-40019-01063-40274>.
- Cocca, A., Vuelliet, N., Clemens Drenowatz, N. V., Wirnitzer, K., Greier, K., & Ruedl, G. (2023). Assessment of a Novel Instrument Measuring Perceived Physical Education Teachers' In-Class Skills. *Behavioral sciences*, 13(42), <https://doi.org/10.3390/bs13010042>.
- Ćorluka, M., Bjelica, D., & Gardasević, J. (2018). Sport Schools vs trends to obesity: an analysis among 5 year olds in the Makarska (Croatia). *Acta Kinesiológica*, 12, 111-114.
- Doré, I., Thibault, V., Sylvestre, M. P., Sabiston, C. M., O'Loughlin, J. L., Abi Nader, P., ..., & Bélanger, M. (2022). Physical activity motives have a direct effect on mental health. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(8), 1258-1267.
- Franco, E., Coterón, J., Huéscar, E., & Moreno-Murcia, J. A. (2020). A person-centered approach in physical education to better understand low-motivation students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(1), 91-101.
- Friskawati, G. F., Santosa, A., & Sanjaya, R. (2020). The Impact of Physical Education Learning on Healthy Life Style Knowledge of Elementary School Students. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(1), 45-48.
- Ghanbari, H., Shetabbushehri, N., Shafiniya, P., & Y., M. (2019). Designing a Model for Factors Affecting the Tendency of Elementary School Students to sport. *A Mixed Method Studies in Learning & Instruction*, 11(1), 239-257. [In Persian].
- Ghasemi Roshanavand J, Bahrol Olom H, & R., A. (2019). Prioritizing the barriers to extracurricular participation in sport education using interpretive structural modeling. *Quarterly Journal of Educational Innovations*, 72, 73-90. [In Persian].

- Hassani ,F., Sheikh, M., & Shahrbanian, S. (2022). The physical literacy and children with autism. *Early Child Development and Care*, 192(3), 470-480 .
- Jones, M., Defever, E., Letsinger, A., Steele, J., & Mackintosh, K. A. (2020). A mixed-studies systematic review and meta-analysis of school-based interventions to promote physical activity and/or reduce sedentary time in children. *Journal of Sport and Health Science*, 9(1), 3-17. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.1006.1009> .
- Karimi, J., Abbasi, H., & Eydi, H. (20۱۹). Sociological explanation of the social consequences of participation in sport based on data theory. . *Research in Educational Sciences*, 7(16), 17-44. <https://doi.org/10.22089/res.22018.26136.21500>. [In Persian].
- Kelso, A., Linder, S., Reimers, A. K., Klug, S. J., Alesi, M., Scifo, L., ..., & Demetriou, Y. (2020). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 51 .
- Metzler, M., & Colquitt, G. (2021). *Instructional Models for Physical Education (4th ed.)*. . Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003081098> .
- Mosavi, N., Sharifeyan, M., Ghaed Amini, G., Goldoz, S., , Darvishi, A., & Ghamar Zad, F. (2019). Survey of environmental knowledge, attitude and skill level of preschool teachers in Tehran. *Quarterly Journal of Educational Innovations.*, 137, 111-128. [In Persian].
- Motowny, M. (2018). The role of physical education in promoting student engagement and fundamental skills. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(2), 123-135 .
- Motulsky, S. L. (2021). Is member checking the gold standard of quality in qualitative research? *Qualitative Psychology*, 8(3), 389. DOI: 310.1037/qup0000215 .
- Namara, F. (2012). *Factors affecting provision of quality basic education in Nyagatare District- Rwand (Thesis)* University of Nairobi.].
- Nathan, N., Elton, B., Babic, M., McCarthy, N., Sutherland, R., Pesseau, J., ..., & Wolfenden, L. (2018). Barriers and facilitators to the implementation of physical activity policies in schools: a systematic review. *Preventive Medicine.*, 107, 45-53. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.1011.1012> .
- Naylor, P., Nettlefold, L., Race, D., Hoy, C., Ashe, M. C., Higgins, J. W., & McKay, H. A. (2015). (Implementation of school based physical activity interventions: A systematic review. *Preventive Medicine.*, 72, 95–115. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.1012.1034> .
- Palamarchuk, O., Gurevych, R., Maksymchuk, B., Geracymova, I., Fushtey, O., Logutina, N.,...Maksymchuk, I. (2020). Studying Innovation as the Factor in Professional Self-Development of Specialists in Physical Education and Sport. . *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 118-136 .
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *(Dynamic physical education for elementary school children (18th ed.)*. Human Kinetics .
- Pardakhtchi, M. H., Ahmadi, G. A., & Arezomand, F. (2009). Investigating the relationship between work and career quality of school principals and teachers in Takestan County. *Quarterly Journal of Educational Leadership and Management*, 12(4), 25-50 .
- Pile Var, E., Hamidi, M., Honari, H., & Khabiri, M. (2018). Designing and explaining the volunteer model in Iranian student sport. . *Journal of Human Resource Management in Sports.*, 6(2), 179-194. [In Persian].
- Quintas-Hijós, A., Peñarrubia-Lozano, C., & Bustamante, J. C. (2020). Analysis of the applicability and utility of a gamified didactics with exergames at primary schools: Qualitative findings from a natural experiment. *PLoS ONE*, 15(4), e0231269. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231269> .
- Ramezani Nejad, R. (2021). *Physical Education in Schools (15th Edition)*. Tehran: Samt Publications [In Persian].
- Rashidpour, R., Sarmadi, M., Mashhadi Mayaghani, J., & Nateghi, F. (2019). A Comparative Analysis of Citizenship Education from Derrida and Foucault's Viewpoint: Suggestions for Iranian Educational

- Philosophers. *Iranian Journal of Comparative Education*, 2(4), 407-424. doi: 410.22034/ijce.22020.105263 [In Persian].
- Ridge, N., & Kippels, S. (2019). *In Researching the Global Education Industry* (pp. 87-113). Palgrave Macmillan .
- Serajzadeh, G, reza, Azmoun, J, Jalili, Q, Sadeghian, N, Mazloumi, T, S, Nazari, A, Bekheradi, M. (2016). Teacher's manual for elementary physical education. *Educational research and planning organization*. 3th. 3. [Persian].
- Shah, S., Allison, K. R., Schoueri-Mychasiw, N., Pach, B., Manson, H., & Vu-Nguyen, K. (2017). A review of implementation outcome measures of school-based physical activity interventions. *Journal of School Health*, 87(6), 474-486. <https://doi.org/410.1111/josh.12514> .
- Siregar, F. H. N., & Nurkadri, H., S. (2021). Evaluation of Physical Education Learning Program at The West Nias District Senior High School. Proceedings of the 6th Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL 2021). *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 591, 306-317 .
- Skinner, J., Edwards, A., & Smith, A. C. (2020). *Qualitative research in sport management*. Routledge. DOI: 10.4324/9780367854249 .
- Sofo, S., Ocansey ,R. T., Nabie, M. J., & Asola, E. F. (2013). Assessment Practices among Secondary Physical Education Teachers in Ghana. *International Online Journal of Educational Sciences*, 5(2), 274-281 . .
- Song, Y., & Shi, C. (2023). Association between sports participation and overall health in children and adolescents. . *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 51, 101718 .
- Taslimi, Z., & Babooee, H. (2017). Coordinated and Focused Evaluation of Physical Education in Schools: A Qualitative Study Research in educational sports. . *Research on Educational Sport*, 14, 45-66. [In Persian].
- To, Q. G., Wharton, L., Gallegos, D., Stylianou, M., Do, D. V., To, K. G., ..., & Trost, S. G. (2020). School-based physical education: Physical activity and implementation barriers in Vietnamese elementary schools. . *European Physical Education Review*, 26(2), 587-606 .
- Tolgfors, B. (2018). Transformative assessment in physical education. . *European Physical Education Review*, 25(4), 1211-1225. <https://doi.org/1210.1177/1356336X188.14863>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta- analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity*, 14, 1 24. <https://doi.org/10.1186/s12966-12017-10569-12969> .