ইউনিট ২ শারীরিক শিক্ষা শিক্ষাদান পদ্ধতি

ভূমিকা

পদ্ধতি বলতে সাধারণত: যে কোন কর্ম সম্পাদনের প্রক্রিয়াকে বুঝায়। তেমনিভাবে শারীরিক শিক্ষা দানের ক্ষেত্রে বিষয়টিকে শিক্ষার্থীর সামনে তুলে ধরার প্রক্রিয়াকে শারীরিক শিক্ষার শিক্ষাদান পদ্ধতি বলা যায়। শারীরিক শিক্ষাদানের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থী ও তার শিক্ষনীয় বিষয়ের মধ্যে সংযোগ ঘটিয়ে দিতে হবে এবং সেই জিনিষটি যাতে শিক্ষার্থী ধরে রাখতে পারে সে চেষ্টা করতে হবে। পদ্ধতির মাধ্যমে সে কাজটি করা হয়। পদ্ধতির মাধ্যমে শিক্ষনীয় বিষয়টিকে শৃঙ্খলার মধ্যে নিয়ে এসে শিক্ষার্থীর সামনে উপস্থাপন করা যায়। পদ্ধতি শারীরিক শিক্ষার সফলতা ও ব্যর্থতাকে প্রভাবিত করে। এ জন্য অন্যান্য শিক্ষার মত শারীরিক শিক্ষার ক্ষেত্রেও পদ্ধতির তাৎপর্য রয়েছে।

পদ্ধতি কার্যকর করার ক্ষেত্রে মাধ্যমগুলো হতে পারে- শিক্ষক মাধ্যম, দলনেতা মাধ্যম ও উপকরণ মাধ্যম। শারীরিক শিক্ষার দুটি দিক রয়েছে। একটি তাত্ত্বিক ও একটি ব্যবহারিক। শারীরিক শিক্ষার ক্ষেত্রে ব্যবহারিক দিকের গুরুত্ব অধিক।

পাঠের সুবিধার জন্য এ ইউনিটটিকে তিনটি ভাগ করা হয়েছে।

পাঠ- ১: শিক্ষক মাধ্যম

পাঠ- ২: দলনেতা মাধ্যম

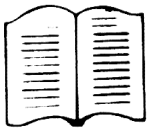
পাঠ- ৩: উপকরণ মাধ্যম

পাঠ ১ শিক্ষক মাধ্যম

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি–

- শিক্ষক কি কি পদ্ধতিতে শারীরিক শিক্ষা দিতে পারেন সে সম্পর্কে বলতে পারবেন।



শিক্ষক মাধ্যম

শিক্ষক শারীরিক শিক্ষাদানকালে বক্তৃতা পদ্ধতি ও প্রদর্শন পদ্ধতির মাধ্যমে শিক্ষা দিতে পারেন।

বক্তৃতা পদ্ধতি

বক্তৃতা পদ্ধতিতে শিক্ষক শারীরিক শিক্ষার তাত্ত্বিক দিকগুলো শিক্ষার্থীর সামনে তুলে ধরেন। বর্ণনা বা ব্যাখ্যার মাধ্যমে কোন নির্দিষ্ট খেলাধুলাকে সুন্দরভাবে পরিবেশন করেন। এভাবে শিক্ষার্থী শারীরিক শিক্ষার বিভিন্ন জ্ঞান লাভ করতে পারেন।

প্রদর্শন পদ্ধতি

প্রদর্শন পদ্ধতিতে শিক্ষক যে কোন খেলাধুলা শিক্ষার্থীর সামনে দেখাতে পারেন। এক্ষেত্রে শিক্ষার্থী মনোযোগ দিয়ে দেখে, শিক্ষকের কথা শুনে ও বুঝে। একবারে শিক্ষার্থী আয়ত্ব করতে না পারলে শিক্ষক তা একাধিক বার দেখাতে পারেন।

ব্যাখ্যা পদ্ধতি

শিক্ষাদানের বিভিন্ন বিষয় শিশুদের কাছে স্পষ্ট করে বর্ণনা করতে হবে। শ্রেণীকক্ষের বিষয়ের মত অনানুষ্ঠানিকভাবে ছেলে-মেয়েদের কাছে বিষয়টি উপস্থাপন করা ভাল। শিক্ষার্থী বিষয়বস্তুকে যাতে নির্ভয়ে, সহজ, স্বাভাবিক ও আনন্দের সাথে গ্রহণ করতে উৎসাহী হয় সেদিকে লক্ষ রেখে গল্পচ্ছলে, সাধারণ কথোপকথন বা প্রশ্নের মাধ্যমে বিষয়বস্তু পেশ করতে হবে। তবে বিষয়বস্তু ব্যাখ্যা যতদূর সম্ভব সংক্ষিপ্ত ও প্রয়োজনানুযায়ী হবে। অধিক কথা বলার দরুন শিক্ষার্থীর আগ্রহ নষ্ট হয়ে যেন অস্বস্তিকর পরিবেশের সৃষ্টি না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।

নমুনা প্রদর্শন

ব্যায়াম বা খেলাধুলার কোন কলাকৌশল শেখাবার জন্য মানুষ প্রদর্শন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। কোন কৌশল শিক্ষক নিজে করে দেখাতে পারলে শিক্ষার্থী অতি সহজে তা শিখতে পারে।

ব্যবহারিক বিষয় শেখাবার ক্ষেত্রে কোন অবস্থাতেই শুধু মৌলিক ব্যাখ্যা যথেষ্ট নয়। প্রয়োজনবোধে নমুনা প্রদর্শনের জন্য শিক্ষক শিক্ষার্থীর সাহায্য নিতে পারেন।

আদেশ বা নির্দেশ

নমুনা প্রদর্শনের পরেই কাজ করার জন্য শিক্ষার্থীদের নির্দেশ দিতে হয়। প্রাথমিক স্তরের ছেলে-মেয়েদের ক্ষেত্রে কোন ব্যায়াম বা কলাকৌশল অনুশীলনের নির্দেশ দেওয়ার সময় যতদূর সম্ভব ক্লাসের কথোপকথনের ন্যায়ই করতে হবে। সাময়িক কায়দায় ঘন্টা বাজার মত শব্দ করে কম্যাণ্ড দেওয়া ঠিক নায়। যতদূর সম্ভব আনুষ্ঠানিকতা বর্জন করতে হবে। "দেখি, কেমন করে পারে?" "এবার সোজা হয়ে দাঁড়াও," "দেখাওতো, আরো সুন্দর করে করতে পার কি না?" ইত্যাদি। এরূপ নির্দেশের ভিতর দিয়ে শিশুকে তার নিজ চিন্তা শক্তি প্রয়োগ করার ও দৈহিক সামর্থ্য অনুযায়ী চেষ্টা ও অনুশীলন করার সুযোগ দিতে হবে।

ভুল সংশোধন

ভুল সংশোধন করতে মেয়ে শিক্ষার্থী যেন লজ্জিত, নিরুৎসাহিত ও মনক্ষুন্ন না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। "হ্যাঁ সূচক নমুনা" অর্থাৎ যা করতে হবে তা বলে ও দেখিয়ে সংশোধন করার চেষ্টা করতে হবে। সংশোধন করার সময় শিশু যেন বুঝতে পারে, কি কারণে তার ভুল হচ্ছে এবং সঠিকভাবে করার উপায় কি? দরকার হলে সমস্ত শিশুকে বসিয়ে ভুল নির্ভুলের তুলনামূলক নমুনা প্রদর্শন করাতে হবে। শিক্ষার্থীদের কাছে প্রশ্নের মাধ্যমে ভুলের কারণ বিশ্লেষণ করতে হবে। ভুলকারীদের সংখ্যা বুঝে, 'একক সংশোধন বা দলীয় সংশোধন' করতে হবে।

উৎসাহ

কাজে উৎসাহদান শিক্ষাদানের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ মৌলিক উপাদান। খেলাধুলার প্রতি শিক্ষার্থীর আকর্ষণ ও আগ্রহকে জিইয়ে রাখতে হলে অবশ্য উৎসাহ দিতে হবে। যথাযথ উৎসাহ পেলে শিক্ষার্থী তার কাজে উন্নতি করতে সচেষ্ট হয়। "সুন্দর হয়েছে," "খারাপ হয়নি," ইত্যাদি কথা দ্বারা শিক্ষার্থীর আগ্রহ ও প্রচেষ্টা আরো বাড়িয়ে তোলা যায়। নিম্নমানের দক্ষতার জন্য তিরস্কার করা ঠিক নয়। প্রাপ্য নয় এমন উচ্চমানের প্রশংসা সূচক কথা বা শব্দ বিদ্রুপাকারে ব্যবহার করাও অনুচিৎ।

কাজের নিরাপত্তা বিধান

শিক্ষার্থীর বয়স ও কর্মদক্ষতার সঙ্গে সামঞ্জস্যহীন সরঞ্জাম, খেলার পোশাক এবং প্রয়োজনীয় সাহায্যের অভাবে শিশু ইচ্ছানুরূপ কাজ করতে পারে না ও নিরাপত্তার অভাববোধ করে। ফলে কিছু করতে গিয়ে অনেক সময় দুর্ঘটনার সম্মুখীন হয়। এ জন্য খেলাধুলা শুরু হওয়ার পূর্বেই মাঠ, প্রয়োজন উপযোগী সরঞ্জাম, পোশাক ও দরকার মত

সাহায্যকারী ঠিক করে নিতে হবে। ক্লাসে এমন পরিস্থিতি সৃষ্টি করতে হবে যেন ছেলে-মেয়েরা খেলার প্রতি আগ্রহশীল হয় এবং কঠিন ও উন্নততর কাজ করার সাহস পায়।

ছাত্র-শিক্ষক সম্পর্ক

মতের আদান-প্রদান সহযোগীতা ও সহানুভূতির মাধ্যমে ছাত্র-শিক্ষকের মধ্যে আনন্দময় ও মুক্ত পরিবেশ সৃষ্টি করতে হবে। শিক্ষককে মনে রাখতে হবে, "তিনি ছাত্রের শিক্ষক, বিষয়ের নন।" "শিক্ষা শিশুর উপযোগী হবে, শিশু শিক্ষার উপযোগী হবে না।" প্রত্যেক শিশুর ব্যক্তিগত পার্থক্য ও দক্ষতার প্রতি দৃষ্টি রেখে তাকে জীবন গঠনে সঠিক পরামর্শ ও পথ নির্দেশনা দিতে হবে। তিনি হবেন ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য আদর্শের প্রতীক এবং একজন বন্ধু, যার কাছে কোন ভয় বা সংশয় থাকবে না। স্নেহ, ভালবাসাও আদর দিয়ে শিশুর মন জয় করতে হবে এবং তার সুপ্ত সম্ভাবনাকে সঠিক পথে পরিচালিত করার জন্য পরামর্শ দিতে হবে।

শিক্ষার বিশেষ করে শিক্ষকের মাধ্যমে শিক্ষাতে সবচেয়ে প্রয়োজনীয় হল শিক্ষকের দ্বারা বিষয়বস্তুর উপস্থাপনা, তা এক দিকে যেমন হবে প্রাঞ্জল, চমকপ্রদ ও উৎসাহ উদ্দীপক। কোন বিষয়ে শিক্ষাদানকালে শিক্ষককে যেমন সঠিক পন্থাগুলি ভাল করে দেখিয়ে ও বুঝিয়ে দিতে হবে একই সঙ্গে তাকে ভুল পদ্ধতি কি এবং ভুল পদ্ধতির ব্যবহারে কি কি অসুবিধা হতে পারে সে বিষয়েও খোলাখোলিভাবে আলোচনা করে বুঝিয়ে দিতে হবে। এতে করে শিক্ষকের অভিজ্ঞতার সুফল তার ছাত্রের মধ্যে প্রতিফলিত হয়ে শিক্ষা গ্রহণে সুফল বয়ে আনবে। শিক্ষক শিক্ষার মাধ্যমে যে জ্ঞান দান করবেন তা বাস্তব ধর্মী ও প্রয়োগ উপযোগী অবশ্যই হতে হবে। তিনি এমন জ্ঞান দান করবেন না যা শিক্ষার্থী কার্যত ব্যবহার করতে পারবে না বা ব্যবহার করতে অসুবিধার সম্মুখীন হবে।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ১

অ) সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

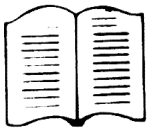
১. শিক্ষক কিভাবে বক্তৃতা পদ্ধতিতে শারীরিক শিক্ষা দিতে পারবেন?
২. প্রদর্শন পদ্ধতির মাধ্যমে শিক্ষক কিভাবে শারীরিক শিক্ষাদান করতে পারবেন?

পাঠ ২ দলনেতা মাধ্যম

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি–

- দলনেতার মাধ্যমে শিক্ষাদান পদ্ধতি সম্পর্কে জানতে পারবেন।



দলনেতা মাধ্যম

দলনেতা যে কোন একটি দলের পরিচালক হিসাবে কাজ করতে পারে। শিক্ষকের অনুপস্থিতে বা শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে দলনেতা অন্যান্য শিক্ষার্থীকে খেলাধুলা সম্পর্কে শিক্ষা দিতে পারে।

দলনেতা শিক্ষকের ভুমিকা রাখতে পারে। অর্থাৎ শিক্ষকের পদ্ধতিগুলো সে অনুসরণ করতে পারে। দলের যে কোন শিক্ষার্থীর কোন প্রকার ভুলত্রুটি যে ধরিয়ে দিতে পারে। অন্যান্য শিক্ষার্থীদের যে কোন দুর্বল দিক সে বার বার প্রদর্শনের মাধ্যমে আয়ত্ব করিয়ে দিতে পারে।

দলনেতা সাধারণত ক্লাসের মধ্যে বুদ্ধিতে, প্রতুৎপন্নমতিত্বে, আদেশ করার ও আদেশ গ্রহণ করার ক্ষমতা সম্পন্ন ছাত্ররাই হয়ে থাকে। ক্লাসের আর দশটা ছাত্র হতে সে একটু ভিন্ন, সে সজাগ, মনোযোগী এবং শিক্ষকের আদেশাদি মনোযোগ সহকারে শুনে ও পরিবর্তীতে তা কাজে প্রতিফলিত করার ক্ষেত্রে কোন অসুবিধার সম্মুখীন হয় না সে জন্য দলনেতা হিসাবে সে শিক্ষকের বিকল্প হিসেবে শিক্ষাদানে শিক্ষককে সাহায্য, সহযোগিতা করতে পারে। দলনেতার সাহায্য ছাড়া বড় বড় শ্রেণীর এত অধিক সংখ্যক ছাত্রদের শিক্ষাদানের ক্ষেত্রে শিক্ষকের ভুমিকা পর্যাপ্ত ও সম্পূর্ণ কার্যকর হতে পারে না। যে সব দলনেতার সাহায্যে শিক্ষক ক্লাস পরিচালনার সাহায্য নিবেন তাদের জন্য শিক্ষককে বিশেষ যত্ন নিয়ে তার শিক্ষা পদ্ধতির ধাপগুলো আলোচনা করে বুঝিয়ে দিবেন এবং সময় সময় তারা যদি কোন ভুল করে তা তিনি শুধরে দিবেন- অবশ্য দলনেতা অনেক সময় শিক্ষকের ভুল ত্রুটিও দেখিয়ে দিতে সাহায্য করবে।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ২

অ) সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

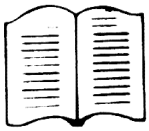
১. দলনেতা কিভাবে অন্যান্য শিক্ষার্থীদের শিক্ষা দিয়ে থাকে।
২. শিক্ষাদান ক্ষেত্রে দলনেতার ভূমিকা কিরূপ হতে পারে।

পাঠ ৩ উপকরণ মাধ্যম

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি–

- উপকরণের মাধ্যমে শিক্ষাদান পদ্ধতি সম্পর্কে বলতে পারবেন।



সাধারণ শিক্ষার মত শারীরিক শিক্ষা শিক্ষাদানেও উপকরণের ব্যবহার অপরিহার্য। শারীরিক শিক্ষাকে কার্যকর ও ফলপ্রসূ করার জন্য যে সকল বস্তু বা সামগ্রী ব্যবহার করা হয় সেগুলোকেই শারীরিক শিক্ষা উপকরণ বলে। শারীরিক শিক্ষার ক্ষেত্রে এমন কিছু দিক রয়েছে যা উপকরণ ব্যতিরেকে সম্পন্ন হয় না। শারীরিক শিক্ষাদানের উপকরণ তিন ধরনের হতে পারে। যেমন- দর্শনমূলক, শ্রবণমূলক শ্রবণ ও দর্শনমূলক।

দর্শনমূলক উপকরণ

দর্শনমূলক উপকরণ পাঠদানের এক মূল্যবান পদ্ধতি। কারণ শুধু কথা শুনে যা শিক্ষার্থী বুঝতে পারে না তা চার্টের বা পোস্টারের ছবি দেখে গভীর মনোযোগ দিয়ে দেখে তা থেকে জ্ঞান ও শিক্ষা লাভ করতে পারে। শিক্ষক ১০/১৫ মিনিট বক্তৃতা দিয়ে যা বোঝাতে ও অর্থবহ করতে পারেন না, শিক্ষার্থী চার্ট বা পোস্টার একবার দেখেই সমস্ত বিষয়টির একটি ভাল আন্দাজ ও জ্ঞান লাভ করে। এ জন্য শিক্ষাদানের মাধ্যম যতই দর্শনমূলক উপকরণ নির্ভর হবে শিক্ষার্থীর শিক্ষা ও জ্ঞান লাভ ততই তরান্বিত ও উৎকৃষ্ট হবে।

যে সকল উপকরণ শুধু দেখা যায় সেগুলোই দর্শনমূলক উপকরণ। যেমন- বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলার চার্ট, পোস্টার, বল, নেট ইত্যাদি।

শ্রবণমূলক উপকরণ

বিশেষ করে শিক্ষকের শিক্ষা বক্তৃতা বহুল এবং তা শ্রবণমূলক উপকরণের মধ্যেই পরে। তবে এছাড়া রেডিও ও বিশেষ করে টেপ রেকর্ডার শিক্ষার্থীর শিক্ষার ক্ষেত্রে বিশেষ অবদান রাখতে পারে। রেডিওতে উন্নত ও উচ্চমানের শিক্ষার পাঠ এবং একই পাঠ বা ঐ ধরনের মূল্যবান পাঠ্যবস্তু টেপ রেকর্ডারের সাহায্যে বার বার শিক্ষার্থীকে বাজিয়ে শুনিয়ে তার শিক্ষার ক্ষেত্রে খুবই ফলপ্রসূ অবদান রাখা সম্ভবপর। যেহেতু শিক্ষার্থীর মুখ ও কান এ ব্যাপারে সহায়তা পেয়ে থাকে তাতে করে শিক্ষার বিষয় খুব তাড়াতাড়ি তার হৃদয়াঙ্গমে হয়।

যে সকল উপকরণের মাধ্যমে শুধু শোনা যায় সেগুলিই শ্রবণমূলক উপকরণ। যেমন- রেডিও, টেপ রেকর্ডার ইত্যাদি।

শ্রবণ ও দর্শনমূলক

শ্রবণ ও দর্শনমূলক পাঠক্রম শিক্ষার্থীর জন্য বিশেষ উপকারী কারণ এতে শোনা, বলা ও চোখে দেখা তিনটি ইন্দ্রিয়ের কাজ একত্রে থাকে বিধায় পাঠ গ্রহণে তার খুব অসুবিধা হয়। বিশেষ করে টেলিভিশনে এ জাতীয় কার্যক্রম হতে সাহায্য পাওয়া যায়। সবচেয়ে বেশি শ্রবণ ও দর্শনমূলক উপকরণের মাধ্যমে ভিডিও টেপ রেকর্ডারের সাহায্যে শিক্ষা খুবই প্রলপ্রসূ- বিশ্বের উন্নত দেশেসমূহে ভিডিও টেপের সাহায্যে শারীরিক শিক্ষার কার্যক্রম খুবই ফলপ্রসূভাবে ব্যবহার করে শিক্ষাদান পদ্ধতিতে বিরাট পরিবর্তন এনেছে। আমাদের দেশেও এই পদ্ধতি যেখানে ব্যবহার করা সম্ভব সেখানে ব্যবহার করে খুবই ভাল ফল পাওয়া যাবে।

যে সকল উপকরণের মাধ্যমে দেখা ও শোনা এ দু'টি কাজ একসাথে সম্পন্ন হয় সেগুলো হলো শ্রবণ ও দর্শনমূলক উপকরণ। যেমন- টেলিভিশন, ভিডিও ক্যাসেট। শারীরিক শিক্ষার ক্ষেত্রে বাস্তব উপকরণ বেশী ফলপ্রসূ। যেমন- বিভিন্ন ধরনের বল, নেট, বর্শা, চাকতি, লৌহ গোলক, ব্যাট প্রভৃতি।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৩

অ) সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

১. উপকরণের মাধ্যমে কিভাবে শারীরিক শিক্ষা দেওয়া যায়।
২. শারীরিক শিক্ষার ক্ষেত্রে উপকরণগুলো কি ধরনের।

চূড়ান্ত মূল্যায়ন

অ) বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তর নির্দেশমূলক অক্ষরটিকে বৃত্তায়িত করুন। (উদাহরণ: আপনার নির্বাচিত উত্তরটি ক হলে এক (ক) বৃত্তায়িত করুন)।

১. শারীরিক শিক্ষার ক্ষেত্রে কোন পদ্ধতিটি সবচেয়ে বেশি কার্যকর?
   ক. প্রদর্শন পদ্ধতি
   খ. বক্তৃতা পদ্ধতি
   গ. আবিষ্কার পদ্ধতি
   ঘ. প্রজেক্ট পদ্ধতি।

২. শারীরিক শিক্ষা শিক্ষাদানের উপকরণ কত প্রকার?
   ক. ২ প্রকার
   খ. ৩ প্রকার
   গ. ৪ প্রকার
   ঘ. ৫ প্রকার।

৩. কোনটি দর্শন ও শ্রবণমূলক উপকরণ?
   ক. বল
   খ. রেডিও
   গ. টেলিভিশন
   ঘ. পোস্টার।

আ) সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

১. শারীরিক শিক্ষা পদ্ধতি বর্ণনা দিন।
২. শারীরিক শিক্ষা উপকরণের তালিকা প্রস্তুত করুন।

সঠিক উত্তর

অ) ১। ক, ২। খ, ৩। গ।