

اثر تدريس وحدة تعليمية مقترحة في التربية البدنية لتعزيز سلوك المشي بين تلاميذ المرحلة المتوسطة.

راشد محمد بن جساس

كلية التربية - جامعة الملك سعود - السعودية

المقدمة وأهمية البحث

تعتبر رياضة المشي طريق عظيم للحصول على الفوائد الصحية ومنها انخفاض خطر الإصابة بأمراض العصر الحديث مثل امراض القلب والجلطة والسكري والاكتئاب وبعض انواع السرطان والسمنة، ويرجع تميز رياضة المشي عن غيرها من الأنشطة البدنية في تعزيز الصحة العامة بدخولها في كثير من الاعمال الحياتية اليومية مما يعزز فرص ثباتها كسلوك يومي لديهم (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٥)، وعلى مستوى الصغار ازداد الاهتمام برياضة المشي خاصة دون غيره من الأنشطة البدنية على إعتبار أن المشي من الأنشطة الحركية الاساسية التي يمارسها الطفل بكثرة اثناء قيامه بمهام حياته اليومية، كما أن توفير فرص المشي للطفل في الغالب يؤسس لديه نمط حياة نشيط بديناً (Langford et al,2014).

وعلى صعيد مستوى ممارسة الاطفال لسلوك المشي من و إلى المدرسة ، وجدت دراسات عديدة منذ منتصف القرن الماضي انخفاض ملحوظ في عدد الأطفال الذين يمارسون المشي ، ومنها دراسة (McDonald et al, 2001) لأنماط التنقل عند الاطفال عمر خمس وحتى اربعة عشر سنة من العام ١٩٦٩م وحتى ٢٠٠٩ م ، وقد توصل الباحثون إلى انخفاض نسبة الاطفال الذين يمشون او يركبون دراجة هوائية إلى المدرسة إلى ١٣% ، بينما كانت النسبة ٤٨% في ١٩٦٩م ، وان نسبة ٣٥% من الاطفال الذين يمشون مساكنهم قريبة من المدرسة (واحد ميل فأقل) ، بينما كانت النسبة ٨٩% في عام ١٩٦٩م.

وفي دراسة مشابهة لبوولي وآخرون (Pooley et al,2005) وجد أن نسبة الاطفال الذين يمشون إلى المدارس مقارنة بنظرائهم الذين ينفلون بالسيارة انخفضت منذ عام ١٩٤٠م وحتى ٢٠٠٥ م بالمملكة المتحدة، و في استراليا لاحظ بلوق وآخرون (Ploeg et al,2008) زيادة على ذلك انخفاض عدد الاطفال الذين يمشون من والى المدارس بالنصف خلال الفترة من ١٩٧١م إلى ٢٠٠٣ م ، و يعتقد بان قلة الاطفال الذين يذهبون مشياً إلى المدرسة ناتج عن زيادة في استعمال السيارة لنقل اطفال يعيشون قريبين من محيط المدارس بمسافة اقل من واحد ميل (McDonald et al,2011).

وفي المملكة العربية السعودية حسب علم الباحث لا يوجد دراسات لتعزيز صحة الطفل من خلال رياضة المشي من وإلى المدرسة، وربما يرجع السبب في هذه الفجوة إلى اسباب تتعلق بحالة المناخ الصحراوي في معظم انحاء المملكة، حيث يشير الزير (Alzeer,2005) ان اولياء الامور والتلاميذ غير مستعدين للتنقل لمسافة طويلة بسبب حالة الطقس الحارة ، حيث تصل درجة الحرارة في فصل الصيف إلى الخمسون درجة مئوية تقريباً في بعض اجزاء المملكة خاصاً المنطقة الوسطى (الحموري ، ٢٠٠٧) ، مع ملاحظ أن فترة الصباح الباكر تتسم بدرجة حرارة معتدلة تتراوح بين خمسة عشر إلى عشرين درجة مئوية مما يجعل الاطفال قادرين على المشي إلى المدرسة .

وقد ظهرت مبادرات لتغيير نمط حياة الأطفال واولياء امورهم للنمط النشط بديناً من خلال دعم البيئة الاجتماعية للطفل وتحسين البنية التحتية للشوارع المحيطة بالمدرسة ومن اشهرها: مبادرة حافلات المشي المدرسية "Walking School Buses" ، ومبادرة أطفال يمشون للمدرسة " Kids Walk-to-School "، ومبادرة اجعل مدرستك تمشي " Get Your School Walking" ، وطُبقت مبادرة حافلات المشي المدرسية في دولة كندا عام ١٩٩٦م وانتشرت بعدها في دول مثل امريكا وبريطانيا و استراليا ونيوزيلندا وجميعها تهدف تعزيز صحة الأطفال من خلال تشجيعهم على المشي من وإلى المدرسة بما يؤدي إلى زيادة مستوى نشاطهم البدني ، و يخطط لها من قبل المدرسة من خلال اتخاذ اجراءات معينة في البيئة المحيطة للمدرسة تشمل تعيين عدد اثنين من اولياء امور التلاميذ او غيرهم من الراشدين لقيادة مجموعة من الاطفال إلى المدرسة خلال طرق محددة مسبقاً .

وقد اجريت العديد من الدراسات حول فوائد تشجيع النشاط البدني من خلال إحداث تغيرات في البيئة المحيطة بالمدرسة ومنها دراسة كينقهام ويوسهر ودراسة كولينس وكيرنس (Kingham&Ussher,2007) (Collins&Kearns,2010) لتقويم اهم فوائده مبادرة حافلات المشي المدرسية وقد توصلت لأربع فوائد رئيسية هي الشعور بالانتماء للمجتمع وتحقيق فرصة لممارسة النشاط البدني وتعزيز الصحة والحد من استخدام السيارة وتقليل ازدحام الطرقات وتقليل خطر إصابة الاطفال اثناء التنقل مشياً على الاقدام.

و أجرى سيرارد و آخرون (Sirard et al,2008) دراسة من خلال تطبيق برنامج حافلات المشي المدرسية بالمرحلة الابتدائية بمدينة مينلوبارك في ولاية كاليفورنيا بأمريكا، وشارك بالدراسة اثني عشرة طفلاً واستخدم الباحثون لقياس معدل النشاط البدني جهاز قياس الحركة (Accelerometer: ActiGraph physical activity monitor) وتم جمع البيانات في فترات زمنية قصيرة مقدارها دقيقة واحدة موزعة على خمس فترات: قبل المدرسة (من ٥ ص : ٩:٠٩ ص)، ووقت التنقل العام (٧:٢٥ ص حتى ٨:٠٩ ص)، واثنا اليوم الدراسي (٨:١٠ ص حتى ٢:٥٤ م)، و بعد المدرسة (٢:٥٥ م حتى ٥:٥٩ م)، و المساء (٦:٠٠ م حتى ٩:٥٩ م)، وقد أظهرت نتائج الدراسة أثراً إيجابياً على مستوى النشاط البدني للأطفال المشاركين في البرنامج، والذي قدر بأربعة عشر دقيقة في اليوم الواحد عن المجموعة الأخرى، بما يعادل ٢٥% من معدل النشاط البدني الموصى به للأطفال.

وتتفق نتائج دراسة هيلان و آخرون (Heelan et al,2009) مع دراسة سيرارد و آخرون (Sirard et al, ٢٠٠٨) في وجود فروق إيجابية على مستوى النشاط البدني لأثر برنامج حافلات المشي المدرسية للأطفال، وقد بلغ (١٧) دقيقة يومياً بما يعادل ٢٧% من معدل النشاط البدني الموصى به للأطفال، وتختلف هذه النتائج مع دراسة سيرس و آخرون (Sayers et al,2012) والتي خلصت إلى عدم وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولكن بررت الدراسة بسبب عدم وجود أثر للبرنامج على عينة الدراسة بوجود علاقة سلبية بين عمر التلاميذ المشاركين في الدراسة والنشاط البدني لدى التلاميذ.

ويتبين من الدراسات السابقة المتعلقة بتعزيز رياضة المشي بين الاطفال من خلال البيئة المحيطة بالمدرسة الاجتماعية والمادية، ان غالبيتها توصلت إلى اثر ايجابي على مستواهم للنشاط البدني، خاصة في مستوى نشاط الطفل في الفترة ما قبل المدرسة (Smith et al,2015) (Hinckson et al,2011)، الا ان الحكم على فعالية هذه المبادرات في استدامة زيادة النشاط البدني تحتاج إلى مزيد من الدراسات الطويلة منها (Heelan et al,2009)، كما لاحظ الباحث ان جميع الدراسات استخدمت المنهج شبه التجريبي بموجوعتين تجريبية وضابطة، الا انها جميعها لم تقس مستوى النشاط البدني قبل البدا في تنفيذ مبادراتهم، مما يصعب على الباحث الحكم على مدى التحسن الذي تحقق في النشاط البدني للأطفال بناء على مشاركتهم في المبادرة، كما اقتصر التنفيذ على الاطفال الدارسين بالمرحلة الابتدائية من التعليم العام وتتراوح اعمارهم بين السادسة والثانية عشر سنة، وأن اغلب الدراسات لم تقدم وصفاً كاملاً لطريقة تنفيذ البرنامج حتى يمكن المقارنة بين نتائجها فضلاً عن الصعوبة في تنفيذ البرنامج بسبب غياب نموذج علمي مقترح لبناء برنامج حافلات المشي المدرسية وآلية تمكن المدارس من دمج البرنامج في مناهجها المدرسية ذات الصلة بالنشاط البدني للأطفال مثل منهج التربية البدنية لضمان تعزيز النشاط البدني واستمراره على المدى الطويل (Sayers et al,2012)، وهذا ما ستقدمه هذه الدراسة بدمجها تعزيز رياضة المشي مع منهج التربية البدنية للمرحلة المتوسطة.

وحول تعزيز المشي من خلال التربية البدنية: يصفه قلانز و آخرون (Viswanath et al,2008) بأنه علم وفن تعزيز السلوك والتثقيف الصحي ويعكس اندماج مجموعة من أساليب واستراتيجيات تغير السلوك المنتقاة من العلوم الاجتماعية والصحية بالاعتماد على وجهات نظر وأدوات طورت في تخصصات مختلفة مثل علم النفس والاجتماع والأنثروبولوجيا والاتصالات والتمريض والاقتصاد والتسويق، وهذا الاندماج جعل من المختصين في هذه المجالات يشتركون في الاهتمام بصحة الفرد منذ مولده إلى فترة الشيخوخة، مع الاتفاق بينهم على اهمية تنشئة الفرد التنشئة الصحية السليمة.

ولعل المشاركة بين التربية البدنية و العلوم الاجتماعية والصحية في تعزيز صحة الطفل يخلق تنوع في تناول مختصي التربية البدنية لماهية تعزيز الصحة (Health Promotion)، حيث ترى منظمة الصحة العالمية منذ منتصف الثمانينات للقرن الماضي ضرورة تعزيز الصحة من خلال عمل منظم ينفذ على عدة مستويات من التأثير على صحة الفرد تبدأ من المستوى الفردي (مثل اتجاهات واهتمامات الافراد بالنشاط البدني) ثم مستوى المجتمع، حيث البيئة والبنية التحتية المحيطة بالفرد ونهاية بوضع السياسات المحلية المؤثرة على نمط حياته ليكون نشيطاً بديناً(ميثاق اوتاوا لتعزيز الصحة، ٢٠١٥)، وهذه العملية تسير وفق رؤية لمستقبل مبادرات تعزيز النشاط البدني بين الشباب من منظور شامل لجميع مكونات حياتهم، فالتعزيز الفعال وفق نظر المنظمة " ليس محصوراً في اعمال موجهة لتعزيز مهارات و قدرة الافراد، بل تستلزم توجيه العمل لإحداث تغيير في الظروف الاجتماعية والبيئية والاقتصادية بما ينتج تخفيفاً لأثرها على صحة الفرد والمجتمع (Nutbeam, 1998).

وانطلاقاً من المنظور الشامل لتعزيز الصحة العامة أشارت كيل و هريس (Harris & Cale,2005) لأهمية النشاط البدني (Physical Activity Promotion)، وقد ظهرت مبادرات تطبيقية لتصميم برامج تعزيز النشاط البدني منذ منتصف التسعينات الميلادية، وفي بدايتها ركز رواد التعزيز على تصميمها لتناسب البيئات التي يعيش فيها الفرد وفي ذلك حصرت منظمة الصحة العالمية (WHO,2009) ثمان مبادئ مستهدفة لهذا الغرض وهي: السياسة والبيئة (تشمل البيئة مرافق الخدمات كالشوارع و الارصفة والحدائق الخ...) ووسائل الاتصال العامة والمدرسة ومكان العمل والمجتمع ومكان الرعاية الأولية ورعاية المسنين ودور

العبادة ، وسوف نركز على البيئة المدرسية لأنها موضوع البحث وعلى ما يرتبط بها من مناهج دراسية و برامج اللاصفية و بيانات خارج المدرسة تتصل بها مباشرة مثل الاسرة.

وتعتبر المدرسة الحجر الاساس في تعليم الشباب السلوكيات والمعارف والمهارات المتنوعة في شتى العلوم، وتوضح هريس وكيل (Harris & Cale,2005) تلك الاهمية من خلال قضاء الطفل ٤٠% من وقت اليقظة في برامج المدرسة المنوعة ، كما تعتبر مرحلة الطفولة مناسبة لتعلم الفرد السلوكيات المختلفة الصحية والثقافية والاجتماعية ، فهي مرحلة تتميز بسرعة وثبات التعلم فيها فضلاً عن كونها تشكل احد الاماكن القليلة التي يجتمع بها الاطفال من جميع الطبقات الاقتصادية والاجتماعية مما يسهل على البرنامج الوصول لهم في مكان واحد.

وانتشر بين الباحثين في مجال تعزيز النشاط البدني نموذج المناهج الدراسية الذي يركز على منهج التربية البدنية فقط ويعطيه الدور الاساسي في تقديم فرص مناسبة لمشاركة الطفل في نشاط بدني اثناء دروس التربية البدنية وحثه على اتخاذ قرارات تتعلق بممارسة النشاط البدني داخل المدرسة فقط، وانتقد كثير من الباحثين هذا النموذج لقصوره في استيعاب عناصر اجتماعية و بيئية مؤثره على ممارسة الطفل للنشاط البدني، حيث اثبت دي برويجن و آخرون (De Bruijns et al,2006) ان البيئة المحيطة بالأطفال مرتبطة بطريقة مباشرة بمزاولة للنشاط البدني وب عوامل اخرى مرتبطة بطريق غير مباشر تشجع الطفل على ممارسة النشاط البدني منها تنسيق البيئة المحيطة بالمدرسة والمنزل بصورة جاذبة ومقدار المسافة بين سكنهم ومكان مزاولة النشاط البدني ، وهذان العنصران يشرحان التباين في مشاركة الاطفال الحالية بالنشاط البدني بنسبة ١٧%. بالإضافة لما أشار اليه كراقس (Craggs et al,2011) من عوامل في بيئة الفرد المرتبطة بالنشاط البدني وفق الفئة العمرية وينصح مطوري برامج تعزيز النشاط البدني بتوظيف ادوات واستراتيجيات خاصة لتجاوز الصعوبات المتواجدة في البيئة المادية والاجتماعية للفرد لتخفيف اثرها السلبي على نشاطه البدني.

وتعتبر مهارة المشي من مهارات التنقل الحركية الاساسية التي يستخدمها الانسان طوال فترة حياته ويتعلم الانسان كيف ينتقل ماشياً من مكان إلى آخر وهو آمن من مختلف الاخطار التي تتنوع حسب طرقات هذه الايام ، حيث يتطلب منه التعامل مع كل موقف وفق مواصفات الطريق (مثل : زراعي ، سريع ، طريق مرصف ... الخ). وايضا ، يعمل الانسان على تطوير مهاراته الادراكية تجاه كثافة الحركة المرورية على الطريق قبل اتخاذ قرار استخدامه ماشياً على الاقدام او ركباً لدراجة هوائية كوسيلة للتنقل المناسبة، وفي هذا الصدد يقترح المركز الوطني لطرق امانة للمدرسة (NCSRS,2009) تعليم الاطفال مهارة المشي من خلال المدراس وان ينظر المعلم إلى حركة السير من وجهة نظر الاطفال حتى يكون المحتوى العلمي للمادة الدراسية مناسباً لقدارة الاطفال النمائية وان يمتلك المعلم فهماً دقيقاً لإمكانات الطفل المرتبطة بالتعلم والتطور عبر مرحلة الطفولة وهي ما تسمى بنظريات التعلم الحركي.

وفي سياق المناهج المدرسية يقدم منهج التربية البدنية فرصة ثمينة لتعليم التلاميذ المهارات والسلوكيات الحركية بما يعزز الاستخدام الآمن للطرق بين تلاميذ المدرسة لتجعل التلاميذ مدركين لما يحيط بهم من مخاطر تهدد حياتهم اثناء المشي من خلال دروس التربية البدنية التي تقدم موضوعات مرتبطة بمهارة المشي تتضمن نشاطاً عملياً على تلك المهارات والسلوكيات حتى تتحول المعارف النظرية التي يتعلمها التلميذ إلى سلوك تلقائي يقوم به خارج المدرسة.

ويعرف سليم وآخرون (٢٠٠٦ ، ص. ١٤) الوحدة التعليمية بأنها "الخبرة المرئية" وهي "ما تقدمه المدرسة في مرحلة خاصة من مراحل نموهم بقصد المساعدة على تحقيق اقصى ما يمكن من النمو لهم ومن الرفاهية لمجتمعهم ولكي يساعدوا في حل مشكلات بينهم"، وفي مجال التربية البدنية يتفق (Bailey,2001,P17) مع نظرائه في رؤية الوحدة التعليمية بانها " سلسلة من الدروس مع مجموعة او صف معين تتوحد تحت موضوع او عنصر".

وتكمن اهمية هذه البحث في كونه يوظف المدرسة ومنهج التربية البدنية بصفة خاصة في تعزيز المشي بين الاطفال بما يعود عليهم بالفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني بانتظام في فترة الصباح والظهيرة، وتسهيل الضوء على دور المدرسة المتوسطة ومنهج التربية البدنية بصورة خاصة في تعزيزهم لصحة الاطفال من خلال توفير معلومات علمية لمطوري مناهج التربية البدنية وبرنامج الصحة المدرسية في وزارة التعليم ووزارة الصحة تساعدهم في تحسين عمل المدارس للوصول بها إلى ان تكون مدارس معززة للصحة، كما تساعد الدراسة وزارة الشؤون البلدية والقروية في فهم ابرز العوامل التي تؤثر على مشي الأطفال إلى المدرسة من وجهة نظر اولياء الامور فيما يتعلق بالبيئة المحيطة بالمدرسة من طرقات وتقاطعات وإشارات مرورية.

مشكلة البحث:

يتعلم الأطفال معارف و سلوكيات بدنية تؤثر ايجاباً على صحتهم في المستقبل اثناء مرحلة الدراسة التي تمتد اثني عشرة عاماً، وأحد الاهداف العامة لمنهج التربية البدنية في المملكة العربية السعودية هو اكساب الطفل المهارات الحركية واللياقة البدنية

والمفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني بما يعزز مشاركتهم في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر (وزارة التعليم ، ٢٠٠٦) ، وقد نص الدليل التعليمي لمنهج التربية البدنية في مراحل التعليم العام على ترجمة اهداف المنهج عملياً من خلال مواقف حياتية ومعان متعددة: " يؤكد المعلم للطالب ضرورة المشي في الانتقال من مكان إلى اخر خاصة في المسافات القريبة ، والتخفيف من استخدام وسائل النقل " (وزارة التعليم ، ٢٠٠٥ ، ص. ١٨).

الا ان هناك العديد من التساؤلات حول مدى تحقيق المدرسة لهذا الهدف من خلال الدراسات السابقة واطلاع الباحث على واقع التربية البدنية في المدارس بالمملكة خلال عمله مشرفاً أكاديمياً واستاذاً جامعياً بدى له وجود قصور في اداء المدرسة بصورة عامة ومنهج التربية البدنية بصورة خاصة، ولا يوجد دراسة علمية على مستوى المملكة تناولت اثر الوحدة التدريسية في التربية البدنية لتعزيز المشي بين الأطفال بالمرحلة المتوسطة، لذلك جاءت هذه الدراسة.

اهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على :

- اثر تدريس وحدة تعليمية مقترحة في التربية البدنية لتعزيز سلوك المشي بين تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- تحديد المعوقات التي تؤثر على مشي تلاميذ المرحلة المتوسطة من وإلى المدرسة من وجهة نظر اولياء الامور.

تساؤلات الدراسة :

- ما مكونات الوحدة التعليمية المقترحة لتعزيز سلوك المشي بين تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟
- ما اثر الوحدة التعليمية المقترحة لتعزيز سلوك المشي بين تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟
- ما المعوقات المؤثرة على مشي تلاميذ المرحلة المتوسطة من وإلى المدرسة من وجهة نظر اولياء الامور؟

التعريفات الاجرائية للدراسة :

درس التربية البدنية:

يعرفه الباحث اجرائياً: بأنه الجزء التطبيقي من منهج التربية البدنية الذي يعنى بتنظيم المحتوى العلمي للمنهج والإجراءات الإدارية والتنظيمية الازمة لتعلم التلاميذ خبرة تعليمية محددة مسبقاً بما يضمن تحقيق الاهداف الحركية والمعرفية والانفعالية للوحدة التعليمية.

تعزيز النشاط البدني:

عرفه كيل و هريس (Harris&Lorrain,2005,P8) بانه: " جميع التدابير المعدة لتعزيز الصحة، ويشمل التنقيف الصحي والسياسة الصحية العامة التي تحقق تغيير اجتماعي من خلال السياسة والاقتصاد او أي نوع من البيئة".

ويعرفه الباحث اجرائياً بانه: عمل منظم موجه نحو تلاميذ مرحلة دراسية معينة يهدف إلى ايجاد فرص متنوعة تزيد من مستوى نشاط التلاميذ البدني من خلال تعليم التلاميذ مهارات حركية ومعرفية واتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط البدني من اجل الصحة.

منهج الدراسة:

اتبع الباحث المنهج شبه التجريبي لمجموعة تجريبية واخرى ضابطة، حيث درست المجموعة التجريبية منهج التربية البدنية مضافاً إليه وحدة تدريسية مقترحة لتعزيز المشي مصممه من قبل الباحث بالاستعانة بالأدبيات العلمية في مجال التخصص الصادرة من ادارة أمن الحركة المرورية والطرق الأمريكية، و المجموعة الضابطة استمروا في دراسة منهج التربية البدنية بدون أي معالجة ، و لانتقاء العمدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة الباحث بخصائص المدرسة المكانية لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين، وكذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي لتحديد العوامل المؤثرة على مشي التلاميذ من وإلى المدرسة من خلال استفتاء قام الباحث بتصميمه بالاستعانة بأدبيات البحث المتخصصة في مجال تعزيز المشي بين الأطفال صادرة عن المركز الوطني لطرق أمنة للمدرسة بالولايات الأمريكية المتحدة.

مجتمع وعينه الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة المتوسطة الحكومية بنين بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية وعددها ٢٦٧ مدرسة وعدد طلابها المقيدون ٨٤٤٢٨ للعام الدراسي ١٤٣٥-١٤٣٦ هجري (وزارة التعليم البطاقة الإحصائية ، ٢٠١٥)، وتم اختيار عينة عمدية من تلاميذ الصف الاول متوسط لمدرستين حكوميتين وعددهم (١٢١) تلميذاً ، واختيرت المدرسة الاولى للمجموعة التجريبية لتطبيق الوحدة التعليمية على تلاميذها وعددهم (٦٦) تلميذ والمدرسة الاخرى للمجموعة الضابطة وعدد

تلاميذها (٥٥) تلميذ بالصف الاول، وقد اقتصرت الدراسة على المدارس الحكومية دون الاهلية نظر لشيوع نقل التلاميذ بالحقافلات إلى المدرسة عن المدارس الاهلية ، وذلك بعد اخذ موافقة رسمية من ادارة التعليم بمنطقة الرياض وادارة المدرستين لتيسير اجراء الدراسة.

أدوات الدراسة :

بعد الاطلاع على الادبيات العلمية المتخصصة في تعزيز سلوك المشي بين فئة الاطفال حدد الباحث الادوات العلمية التالية :

أولاً: استبانة لقياس العوامل الشخصية و الاجتماعية و البيئية للتلاميذ من وجهة نظر اولياء الامور

اعتمد الباحث كلا من مبادرة "Get Ireland Active" والتي أقيمت في دولة إيرلندا (School for Health in Europe and Health Service Executive,2005) ، ومبادرة المركز الوطني لطرق أمانة للمدرسة (NCSRS,2016) كدليل مرجعي لتطوير مقياس العوامل الشخصية والاجتماعية والبيئية ، وفي الدراسة الحالية تكون المقياس من ثلاثة اقسام رئيسية تضم احدى عشرة سؤالاً ، القسم الاول يحتوي على سؤال واحد حول خمسة عشر عبارة تمثل عوامل موجودة في بيئة الطفل الاجتماعية والمادية والصفات البدنية للتلميذ (مثال: تقاطع طرق ، ضعف مستوى اللياقة البدنية عند الطفل الخ .) ، بينما القسم الثاني احتوى على سبعة اسئلة تعطي معلومات عن المدرسة واسلوب تنقل التلميذ من وإلى المدرسة و القسم الثالث اشتمل على ثلاثة اسئلة حول تعليم رب الاسرة ، والدخل الشهري المالي.

الصدق:

قام ماكدونالد وآخرون (McDonald,2001) بقياس صدق المقياس من خلال مقارنة اجابة التلاميذ مع اجابة اولياء امورهم على كل المقاييس الفرعية، واطهرت النتائج تطابق بين اجابة التلاميذ واولياء امورهم لمقياس اسلوب التنقل من وإلى المدرسة بنسبة قدرها (٨٧-٨٨%) بما يعادل درجة اختبار كابا $Kappa < 0.77 - 0.78$ ، وفي هذه الدراسة اعتمد الباحث لحساب صدق المقياس طريقة الصدق الظاهري حيث تم عرض المقياس على أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية لتحكيمه واقتراح المحكمين تعديلات على بعض عبارات السؤال الأول شملت: اضافة عبارة جديدة واحدة وإعادة صياغة العبارات رقم ٢-٤-٨-٩-١٣ من القسم الأول بالإضافة إلى تعديل لغوي في صياغة الفقرات ٢-٣-٤ في القسم الثاني.

الثبات:

في نفس الدراسة السابقة تم حساب ثبات المقياس من خلال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار خلال مدة اسبوعين من الاختبار الاول وأضحت النتائج ان المقياس ثبات بدرجة عالية بلغت (٦٢.٠ - ٩٧.٠) ، بالإضافة إلى استخدام مقياس ليكرت الخماسي بدلا من الاجابة المغلقة (نعم - لا) لقياس الاتجاه نحو مشي التلاميذ الذي اظهر درجة ثبات اعلى عند استخدامه في دراسة فورمان وآخرون (Forman,2008) ، وفي الدراسة الحالية استفاد الباحث من توصيات الدراسات السابقتين لتطوير المقياس حيث استخدام الباحث مقياس ليكرت الخماسي و اجراء دراسة استطلاعية لحساب ثبات المقياس شارك فيها (٣٠) ولي امر تلميذ من خارج عينة البحث الرئيسية واطهرت نتائج الدراسة درجة ثبات عالية بمقدار (٩٢.٠) باستخدام مقياس الفا كورنباخ.

ثانياً: المقياس المعرفي لأثر الوحدة التدريسية لتعزيز سلوك المشي بين تلاميذ المرحلة المتوسطة

استخدم الباحث اختبار معرفي مقترح من قبل المركز الوطني لطرق أمانة للمدرسة لتقييم تعلم التلاميذ في الوحدة التدريسية لتعزيز المشي بين التلاميذ (NCSRS,2016) ويتكون المقياس من اربعة اقسام رئيسية يغطي كل قسم المعلومات والمهارات التي تعلمها التلميذ في دروس التربية البدنية، عرضت الاسئلة في المقياس وعددها اربعة عشر سؤالاً وفق التسلسل المعروض في الوحدة التعليمية، حيث اسئلة الدرس الاول جاءت في القسم الاول وهكذا حتى القسم الرابع وكتبت الاسئلة بالطريقة الموضوعية للاختبار من متعدد، وطلب من التلميذ الاجابة عن اسئلة المقياس بوضع دائرة حول الحرف الذي يسبق الاجابة الصحيحة.

الصدق:

اختبر الباحث صدق المقياس المعرفي بطريق الصدق الظاهري وتم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين بكلية التربية المتخصصة في مناهج وطرق تدريس التربية البدنية وعددهم خمسة اعضاء من هيئة التدريس وتم اجراء التعديلات اللازمة على المقياس ومنها اضافة سؤالين حول الفوائد الصحية للممارسة المشي على جسم الانسان و الاخر حول فوائد المشي على البيئة المحيطة بالمدرسة.

النتائج:

لاختبار ثبات المقياس المعرفي اختار الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الرئيسية وعددها (٣٤) تلميذ ثم حساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس وقد بلغ معامل الثبات الكلي للاداء (٠.٧٦). بمقياس الفا كورنباخ وهو مناسب لأغراض البحث الحالي.

اجراءات البحث :

تم الاجتماع مع معلمي مادة التربية البدنية في مدرسة المجموعة التجريبية ومدرسة المجموعة الضابطة لشرح اجراءات البحث وطريقة تدريس الوحدة التعليمية المقترحة وآلية تطبيق الاختبار القبلي والبعدي و مقياس العوامل الشخصية والاجتماعية والبيئية للتلاميذ من وجهة نظر اولياء الامور، وتم الاتفاق على جدول زمني لتنفيذ الدراسة مدته اربعة اسابيع متتالية تبدأ من الاسبوع التاسع من الفصل الثاني للعام الدراسي ١٤٣٦-١٤٣٧ هجري، وناقش الباحث مع ادارة مدرسة المجموعة التجريبية العقبات المحتملة لعملية التنفيذ نظرا لقرب نهاية العام الدراسي ولمعالجة هذه المشكلة تم إضافة حصة تربية بدنية واحدة لجدول التلاميذ ليصبح عدد الحصص اثنتين في الاسبوع ليتسنى تنفيذ الدراسة خلال الفترة المحددة لها، وبعدها اتبع الباحث ما يلي:-

- تم تنفيذ الاختبار المعرفي القبلي في المدرسة التجريبية والمدرسة الضابطة داخل حجرة الصف في الاسبوع الاول من الدراسة ، حيث يقرأ المعلم السؤال على التلاميذ بصوت عالي ثم يترك للتلاميذ وقت كافي للإجابة بوضع دائرة حول الحرف امام العبارة المناسبة بمساعدة طلاب التدريب الميداني الذين ساهموا في مراقبة التلاميذ اثناء اجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة.
- تم تسليم معلم التربية البدنية خطوات تدريس الوحدة التعليمية من ورقة تحضير تضمنت اهداف الموضوعات ومحتواها والانشطة التعليمية والتطبيقية المصاحبة للدرس.
- بدأ المعلم تنفيذ الدراسة على المجموعة التجريبية حسب خطة التنفيذ بمساعدة طلاب التدريب الميداني ، الذين ساهموا في تجهيز الادوات اللازمة للدروس، واستغرق تدريس الوحدة التعليمية اربعة دروس تربية بدنية خلال الاسبوع الثاني والثالث من الدراسة، بينما استمرت المجموعة الضابطة في اخذ حصص التربية البدنية وفق توزيع موضوعات منهج التربية البدنية المعتمد من ادارة المدرسة.
- بعد الانتهاء من تدريس المجموعة التجريبية الوحدة التعليمية المعززة للمشي وإكمال المجموعة الضابطة دروس التربية البدنية تم تنفيذ الاختبار المعرفي البعدي في الاسبوع الرابع من الدراسة وجرى المعلمين الاختبار لجميع التلاميذ متبعاً نفس آلية التطبيق التي عمل بها سابقاً بالاختبار القبلي.
- قام المعلم بإرسال استبانة العوامل الشخصية والاجتماعية والبيئية مع تلاميذ الصف إلى اولياء امورهم في ظرف مغلق وإرفاق ظرف آخر لإعادة الاستبانة، وقد بلغ عدد اولياء امور التلاميذ المشاركون والذين استجابوا للاستفتاء (٦٥) ولي امر بمدرسة المجموعة التجريبية و (٢٥) بمدرسة المجموعة الضابطة ليصبح العدد الكلي لعينة الاستفتاء (٩٠) ولي امر.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها :

يناقش هذا الجزء نتائج الدراسة بعد تدريس الوحدة التعليمية للتعرف على اثرها في تعزيز سلوك المشي والمعوقات لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

معلومات ديموغرافية عن عينة البحث من أولياء الامور:

يعرض الجدول رقم (١) المسافة الفاصلة بين منازل التلاميذ و المدرسة بالمتر ويظهر اكثر من ثلث التلاميذ (٣٧.١%) يسكنون بمنازل تبعد اقل من خمس مائة (٥٠٠ متر).

كما يعرض الجدول المؤهل التعليمي لرب الاسرة مرتبة من شهادة ثانوية فأقل إلى الدراسات العليا، ويظهر الجدول أن اولياء الامور ممن لديهم مستوى تعليم شهادة ثانوية فأقل هم أعلى نسب حيث بلغت (٤٥.٦ %) بينما نسبة حملة شهادة البكالوريوس (٢٧.٨ %) من عينة الدراسة.

جدول رقم (١)

مقدار المسافة بين منزل التلميذ و المدرسة التكرارات والنسب المنوية وفق المؤهل التعليمي لرب الاسرة

المسافة بالمترا	التكرار	النسبة المنوية	المؤهل التعليمي	التكرار	النسبة المنوية
اقل من ٥٠٠ متر	٣٣	٣٧.١	شهادة ثانوية فأقل	٤١	٤٥.٦
٥٠٠ متر إلى الف متر	٣٠	٣٣.٧	البكالوريوس	٢٥	٢٧.٨
أكثر من ١٠٠٠ متر	٢٦	٢٩.٢	دراسات عليا	٩	١٠
الاجمالي	٩٠	١٠٠	اخرى	١٥	١٦.٦
			الاجمالي	٩٠	١٠٠

ويعرض الجدول رقم (٢) البيانات الخاصة بوسيلة تنقل التلاميذ من وإلى المدرسة وفق إجابة اولياء الامور على الاستفتاء. وحصلت وسيلة التنقل " سيارة رب الاسرة " على النسبة الاكبر من اولياء الامور لفترة الصباح والظهيرة (٤٩.٤ % ، ٣٢.٦ % على التوالي) ، بينما حصلت وسيلة "المشي على الاقدام" على نسبة (١٨ %) في فترة الصباح و (٢٤.٧ %) في فترة الظهيرة ، وتلك النسب اقل من وسيلة سيارة رب الاسرة.

ويعرض نفس الجدول مقدار وقت تنقل التلاميذ من وإلى المدرسة في فترتي الصباح والظهيرة بالدقائق وفق إجابة اولياء الامور ، ويظهر اكثر من نصف (٥٦.٧ %) التلاميذ يقضون من خمس إلى خمسة عشر دقيقة في الانتقال من المنزل إلى المدرسة ، وتقل هذه النسبة إلى (٤٣.٣ %) عند العودة إلى المنزل في فترة الظهيرة . بينما ترتفع نسبة التلاميذ (١٦.٦ %) الذين يقضون اكثر من خمسة عشر دقيقة في الانتقال إلى (٣٦.٧ %) في فترة الظهيرة.

جدول رقم (٢)

لتكرارات والنسب المنوية للتلاميذ الواصلين والمغادرين للمدرسة حسب وسيلة التنقل والوقت المستغرق اثناء تنقلهم من وإلى المدرسة في فترتي الصباح والظهيرة

فترة التنقل								وسيلة التنقل	
المغادرة ظهرا		وصول صباحاً		الزمن	وصول صباحاً		وصول صباحاً		
النسبة المنوية	التكرار	النسبة المنوية	التكرار		النسبة المنوية	التكرار	النسبة المنوية		التكرار
٢٠	١٨	٢٦.٧	٢٤	أقل من خمسة دقائق	٣٢.٦	٢٩	٤٩.٤	٤٤	سيارة رب الاسرة
٤٣.٣	٣٩	٥٦.٧	٥١	من ٥ إلى ١٥ دقيقة	٢٨.١	٢٥	٢٠.٢	١٨	سيارة نقل تلاميذ (خاصة)
٣٦.٧	٣٣	١٦.٦	١٥	اكثر من ١٥ دقيقة	٢٤.٧	٢٢	١٨	١٦	المشي على الاقدام
١٠٠	٩٠	١٠٠	٩٠	الاجمالي	٩	٨	٧.٩	٧	حافلة مدرسية
					٣.٤	٣	١.١	١	نقل عام (سيارة)
					٢.٢	٢	٣.٤	٣	سيارة احد الجيران
					٠	٠	٠	٠	الدراجة الهوائية
					-	١	-	١	بيانات مفقودة
					١٠٠	٩٠	١٠٠	٩٠	الاجمالي

ويظهر الجدول رقم (٣) نتائج الاختبار المعرفي القبلي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة و أظهرت النتائج عدم وجود فروق جوهرية ، فقد حصل تلاميذ المجموعة الضابطة في الاختبار على متوسط درجة ٦.٦ وفي المجموعة التجريبية ٦.٤ وهذا يعني تكافؤ المجموعتين في ما يتعلق بالمعرفة السابقة بمهارة المشي.

جدول رقم (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و الدلالة الاحصائية لدرجات تلاميذ المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار المعرفي القبلي

الدلالة الاحصائية	مدى تحصيل التلاميذ في الاختبار (صفر إلى ١٤ درجة)		المؤشر		العدد	المجموعة
	أعلى درجة	ادنى درجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٣٦	١٠	٣	١.٦٥	٦.٦	٥٥	الضابطة
	١٠	٣	١.٥٤	٦.٤	٦٦	التجريبية

ويعرض الجدول رقم (٤) والجدول رقم (٥) درجات التلاميذ في الاختبار القبلي والبعدى والنسب المئوية للمجموعتين علماً بان العلامة القصوى للاختبار هي (١٤) درجة.

جدول رقم (٤)

التكرارات والنسب المئوية لأفراد العينة تبعاً لدرجة التلاميذ في الاختبار المعرفي القبلي

المجموعة الضابطة								
درجة الاختبار	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
عدد التلاميذ وفق الدرجة	١	٤	١١	٩	١٠	١٢	٧	١
% في المجموعة	%١.٨	%٧.٣	%٢٠	%١٦.٤	%١٨.٢	%٢١.٨	%١٢.٧	%١.٨
المجموعة التجريبية								
درجة الاختبار	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
عدد التلاميذ وفق الدرجة	٣	٥	٨	١٦	٢٢	٥	٦	١
% في المجموعة	%٤.٥	%٧.٦	%١٢.١	%٢٤.٢	%٣٣.٣	%٧.٦	%٩.١	%١.٥

جدول رقم (٥)

التكرارات والنسب المئوية لأفراد العينة تبعاً لدرجة التلاميذ في الاختبار المعرفي البعدى

المجموعة الضابطة												
درجة الاختبار	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠			
عدد التلاميذ وفق الدرجة	٠	٥	٣	٩	١٠	١٣	٩	٣	٣			
% في المجموعة	%٠	%٩.٠	%٥.٥	%١٨	%١٨.٢	%٢٣.٦	%١٦.٤	%٥.٥	%٥.٥			
المجموعة التجريبية												
درجة الاختبار ١٤	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣
عدد التلاميذ وفق الدرجة	١	١	٢	٧	٤	١٠	٥	١٨	٨	٦	٣	١
% في المجموعة	%١.٥	%١.٥	%٣	%١٠.٦	%٦.١	%١٥.٢	%٧.٦	%٢٧.٣	%١٢.١	%٩.١	%٤.٥	%١.٥

ويتضح من نتائج الإختبار بالجدول (٤) تراوح درجات تلاميذ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي من (٣) إلى (١٠) درجات من (١٤) درجة وهي الدرجة الاعلى في الاختبار ، حيث حصل تلميذ واحد من كلا المجموعتين على (١٠) درجات وهي اعلى درجة استطاع التلاميذ تسجيلها ، وحصل (١٢) تلميذ من المجموعة الضابطة على (٨) درجات في حين حصل (٢٢) تلميذ من المجموعة التجريبية على (٧) درجات وهذا يشير إلى ان معظم تلاميذ المجموعتين اجابوا اجابة خاطئة على الاسئلة. اما فيما يتعلق بأداء تلاميذ المجموعتين في الاختبار البعدى يظهر الجدول رقم (٥) هذه الدرجات مرتبة حسب تحصيلهم في الاختبار.

وفي حين بقيت درجات تلاميذ المجموعة الضابطة تتراوح ما بين (٣) إلى (١٠) درجات اتسع مدى درجات تلاميذ المجموعة التجريبية صعوداً من (١٠) درجات في الاختبار القبلي إلى (١٣) درجة في الاختبار البعدى، وبالمقارنة مع الاختبار القبلي يتضح

ارتفاع عدد تلاميذ المجموعة التجريبية الحاصلين على (١٠) درجات من (١) تلميذ إلى (١١) تلميذاً ، كما تجاوز (١٠) تلاميذ (نسبة ٢٧%) العشر درجات مقتربين من تحقيق الدرجة الأعلى في الاختبار وهي (١٤) درجة.

التساؤل الأول: ما مكونات الوحدة التعليمية المقترحة لتعزيز سلوك المشي بين تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

للإجابة على التساؤل الأول وتحديد مكونات الوحدة التعليمية استفاد الباحث من دروس في مهارة المشي بجانب الحركة المرورية معدة مسبقاً من قبل ادارة أمن الحركة المرورية و الطرق الامريكية في بناء الوحدة التعليمية لهذه الدراسة (National Highway Traffic safety Administration, 2016)، حيث تم إختيار موضوعات الوحدة واهدافها و المحتوى العلمي والانشطة الصفية المصاحبة لعملية التعلم ، وترجمتها من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية ثم اعد الباحث تحضير لكل درس من الدروس وعددها ثلاثة دروس وفق نموذج وزارة التعليم بالمملكة العربية السعودية، وتم عرض التحضير على مجموعة من المحكمين من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية وإجراء التعديلات اللازمة وفقاً لأرائهم ، ومنها اضافة نشاط خارج المدرسة في بيئة آمنة قريبة منها للتطبيق العملي للمهارات بالإضافة إلى إجراء بعض التعديلات المتعلقة باللغة لتناسب المرحلة العمرية للتلاميذ، ويظهر الجدول النسخة النهائية لمكونات كل درس من دروس الوحدة التعليمية لتعزيز المشي بالمرافق (١، ٢، ٣) وعلى ضوء ذلك يتحقق الهدف الاول .

التساؤل الثاني: ما اثر الوحدة التعليمية المقترحة لتعزيز سلوك المشي بين تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

للإجابة على هذا السؤال استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختبار (ت) للمجموعات المستقلة للمقارنة بين القياسين البعدي على المجموعة التجريبية والضابطة و الجدول رقم (٦) يظهر المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التلاميذ في الاختبار القبلي والبعدي.

الجدول رقم (٦)

أداء عينة البحث في اختبار الجانب المعرفي لمهارة المشي حسب المجموعة

المجموعة	العدد	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضابطة	٥٥	٦.٦٧	١.٦٥	٦.٤٠	١.٨٣
التجريبية	٦٦	٦.٤٠	١.٥٤	٨.١٦	٢.٣٤

ويبين الجدول رقم (٦) ان المتوسط الحسابي لعلامات التلاميذ في اختبار الجانب المعرفي البعدي للمجموعة التجريبية الذين درسوا الوحدة التعليمية (٨.١٦)، وان المتوسط الحسابي لعلامات تلاميذ المجموعة الضابطة (٦.٤٠). وقد اظهرت النتائج ان تلاميذ المجموعة التجريبية اداؤهم افضل في الاختبار المعرفي البعدي من تلاميذ المجموعة الضابطة ، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لهذا الفرق استخدم الباحث اختبار " ت " للعينات المستقلة بعد التحقق من توافر شروطه وفق ما يعرضه الجدول رقم (٧).

جدول رقم (٧)

نتائج اختبار " ت " للفرق بين متوسطي المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الجانب المعرفي البعدي لمهارة المشي

المجموعة	الفروق بين المتوسطات	درجة الحرية	اختبار " ت "	
			قيمة " ت "	مستوى الدلالة
الضابطة	٠.٢٤	١١٩	٤.٥٥	٠.٠٠
التجريبية	٠.٢٨			

وقد أظهرت نتائج الاختبار وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي المجموعتين حيث بلغت قيمة " ت " (٤.٥٥) وقيمة مستوى الدلالة ($p = 0.01 < 0.00$) وعلى ضوء ذلك يتحقق الهدف الثاني.

التساؤل الثالث : ما المعوقات المؤثرة على مشي تلاميذ المرحلة المتوسطة من وإلى المدرسة من وجهة نظر اولياء الامور؟

للإجابة على التساؤل الثالث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات اولياء الامور على استبانة الدراسة والتي قدمت قائمة بخمسة عشر عبارة / معوق لمشى التلاميذ من وإلى المدرسة. و الجدول رقم (٨) يوضح درجة كل فئة من مقياس ليكرت الخماسي والذي تراوحت من صفر إلى اربع درجات.

الجدول رقم (٨)
درجة كل فئة من مقياس ليكرت الخماسي

المقياس كتابة الدرجة	محايد	غير موافق جداً	غير موافق	موفق	موافق جداً
	صفر - ٠.٨	٠.٨١ - ١.٦٠	١.٦١ - ٢.٤	٢.٤١ - ٣.٢	٣.٢١ - ٤.٠

واجاب اولياء الامور على سؤال حول عوائق مشي التلاميذ من وإلى المدرسة وبينوا رائيمهم على كل عبارة بتوضيح مدى موافقتهم مع العبارة والجدول رقم (٩) يعرض العبارة كما جاءت في استبانة الدراسة و المتوسط الحسابي لها وفق رأي العينة البالغ عددهم (٩٠) ولي امر تلميذ. كما يرتب الجدول العبارات تصاعدياً من الرقم (١) وحتى الرقم (١٥) حسب درجة المتوسط الحسابي للعبارة.

جدول رقم (٩)
معوقات مشي التلاميذ إلى المدرسة حسب رأي اولياء الامور

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط	العبارة / المعوق
١	١.٣٠	٢.٨٧	الخوف من تعرض الطفل للخطر (مثل: جريمة الخطف الخ.)
٢	١.١٨	٢.٥٧	لا يوجد شخص بالغ يرافق الطفل اثناء المشي إلى المدرسة
٣	١.٣٥	٢.٤٨	ضعف التزام سائقي السيارات بالسرعة المحددة على الطرق المحيطة بالمدرسة (مثل: ٢٠ كيلو بالساعة)
٤	١.٢٨	٢.٣٧	لا يوجد مساعدة للأطفال على عبور الطريق
٥	١.٤٠	٢.٣٣	لا يوجد في الحي طرق مرصفة مخصصة للمشبي
٦	١.٢١	٢.٢٦	طول المسافة بين المنزل والمدرسة
٧	١.٢٦	٢.١٣	الإرهاق البدني للطفل نتيجة المشي إلى المدرسة
٨	١.٣٣	٢.٠٨	مشاركة الطفل بأنشطة مدرسية قبل بداية اليوم الدراسي
٩	١.٤٤	٢.٠٨	زيادة وزن الحقيبة المدرسية
١٠	١.٣٦	٢.٠٢	كثرة تقاطع الطرقات في طريق الطفل إلى المدرسة
١١	١.١٩	١.٩٠	زيادة وزن الطفل عن المستوى الطبيعي (مثل: السمنة)
١٢	١.٣٦	١.٨٩	طول الوقت المستغرق في الذهاب إلى المدرسة
١٣	١.٣٦	١.٨٥	سوء حالة الطقس / المناخ
١٤	١.٢٤	١.٨٢	ضعف مستوى اللياقة البدنية عند الطفل
١٥	١.٣٢	١.٧٤	مشاركة الطفل بأنشطة مدرسية بعد انتهاء اليوم الدراسي
	٠.٥١	٢.١٥	الاجمالي

ويتضح من الجدول رقم (٩) رأي اولياء الامور حول معوقات مشي التلاميذ من وإلى المدرسة و جاءت عبارة " الخوف من تعرض الطفل للخطر " في الترتيب الاولى وفق رأي اولياء الامور (٢.٨٧ من اربعة) ، تلتها عبارتي "لا يوجد شخص بالغ يرافق الطفل اثناء المشي إلى المدرسة" ، و " ضعف التزام سائقي السيارات بالسرعة المحددة على الطرق المحيطة بالمدرسة " (٢.٥٧ ، و ٢.٤٨ من اربعة على التوالي) .

وحول أثر الوحدة التعليمية المقترحة في التربية البدنية لتعزيز سلوك مشي التلاميذ من وإلى المدرسة اظهرت النتائج حصول التلاميذ الذين درسوا الوحدة المقترحة على نتائج افضل في الجانب المعرفي من اقرانهم في المجموعة الضابطة، وتدعم هذه النتائج الفرضية القائلة بأن منهج التربية البدنية يلعب الدور الاساس في تعزيز الأنشطة البدنية بين التلاميذ ومن ذلك تزويدهم بالمعارف النظرية والمهارة الحركية و الفرص التربوية اللازمة لزيادة مستوى نشاطهم البدني (Lonsdale et al,2012)، وأظهر التلاميذ حماساً لتعلم هذه المهارات خصوصاً اثناء الجانب التطبيقي من درس التربية البدنية عندما مارس التلاميذ بصحبة

معلم التربية البدنية المهارة بشارع مجاور للمدرسة مطبقين ما تعلموه على الواقع المحيط بهم) استخدام اساليب تدريس التربية البدنية المتمركزة حول المتعلم وبيئته) وهذا يشجع التلاميذ على بذل اكبر جهد لتعلم مهارات المشي والاستمتاع بأدائها مع اقرانهم في المدرسة ومن ثم التزامهم بها و تطبيقها في مواقف حياتهم اليومية (البساطي ، ٢٠٠٨) (Telford et al,2016).

ويجدر الإشارة هنا إلى أهمية معارف ومهارات معلم التربية البدنية في تعزيز النشاط البدني بين التلاميذ من خلال المنهج، حيث ساهمت الوحدة التعليمية المعدة مسبقاً في تزويد معلمي التربية البدنية بما يحتاجونه من معارف وحقائق لتدريس مهارات المشي، و تكونت الوحدة من اهداف الدرس و المحتوى العلمي والانشطة التطبيقية بالإضافة إلى اقتراح اسلوب تدريسي لتعليم كل مهارة يركز على مشاركة التلميذ مع المعلم في اداء مهام الدرس وهذا سهل على المعلم الحصول على المادة العلمية وركز انتباهه على المهمة الاساسية للمعلم وهي التدريس، ولاشك بان مكاتب التربية و التعليم في وزارة التعليم تضطلع بدور قيادي في تعزيز الانشطة البدنية بين التلاميذ من خلال توفير ما يحتاجه معلمي التربية البدنية في الميدان التربوي من مادة علمية و أنشطة تطبيقية مبتكرة وفعالة لتشجيع الشباب على ممارسة النشاط البدني وحث المعلمين على تنوع موضوعات درس التربية البدنية واستخدام اساليب تدريس تعاونية تضمن مشاركة جميع التلاميذ في عملية التعلم.

وحول المعوقات المؤثرة على مشي تلاميذ المرحلة المتوسطة من وإلى المدرسة تم تحديدها من خلال استفتاء العوامل الشخصية والاجتماعية والبيئية للتلاميذ من وجهة نظر اولياء امورهم، وقد أظهرت النتائج ان العوامل البيئية تعيق قرار ولي امر التلميذ بالسماح لطفل بالمشي من وإلى المدرسة، وقد اعطوا العوامل البيئية أهمية اكبر في رأيهم من العوامل الشخصية والاجتماعية وهذه النتائج جاءت متفقة مع ما جاء في الدراسات السابقة حول دور البيئة المحيطة بالمدرسة في تشجيع الاطفال واولياء امورهم على ممارسة النشاط البدني ، واستخدام مفهوم تعزيز النشاط البدني من خلال المدرسة متعدد المستويات عند تصميم برامج تعزيز النشاط البدني(Lawlo et al,2014) والتي حددتها كيل وهريس (٢٠٠٥) في الجانب البيئي والاجتماعي المحيط بالمدرسة والمناهج الصفية واللاصفية المدرسية والسياسات التربوية والاخلاقيات الرياضية للمدرسة والروابط الرياضية وتدريب المعلمين، بالإضافة إلى ذلك اظهرت نتائج هذه الدراسة أن (٧٥%) فأكثر من التلاميذ ينتقلون من وإلى المدرسة باستخدام السيارة (٨٢ % صباحاً ، ٧٥.٣ % ظهراً) وهذه النتائج تتفق مع نتائج الدراسات السابقة التي رصدت انخفاض اعداد الاطفال الذين يمشون من وإلى المدرسة او يستخدمون الدراجة الهوائية مقارنة بنظر انهم الذين ينتقلون مع اولياء امورهم بالسيارة (NCSRS ، ٢٠١١ ؛ Pooley et al,2005)(McDonald et al,2011) ، ويرأي مكدونالدز وآخرون (٢٠١١) ان الزيادة في نسبة استخدام السيارة للتنقل للمدرسة ناتجة عن تلاميذ يسكنوا قريباً من المدرسة مسافة اقل من واحد ميل يستخدموا السيارة بدلاً من المشي بالإضافة إلى ذلك اظهرت النتائج غياب وسيلة اخرى للتنقل النشط بدنيا بين التلاميذ مثل الدراجة الهوائية مما يضيق خيارات الاسرة في انماط التنقل النشط لأبنائهم لينحصر في المشي او السيارة فقط.

التوصيات و المقترحات:

بناء على النتائج الدراسة نوصي بما يلي :

١. على إعتبار مهارة المشي من المهارات الحركية الأساسية ويتم تدريسها في المرحلة الابتدائية يوصى بإجراء دراسة مماثلة على نفس المرحلة لتأسيس عادات صحية لممارسة النشاط البدني المتمثل في المشي في مرحلة مبكرة من حياة الطفل.
٢. إجراء دراسة بجميع المراحل للتعرف على أثر تدريس التربية البدنية على تعزيز ممارسة التلاميذ للمشبي من وجهة نظر التلاميذ وأولياء الامور.
٣. ان تقوم مكاتب التربية والتعليم التابعة لوزارة التعليم بتزويد معلمي التربية البدنية بالمعارف والمهارات اللازمة لتعزيز النشاط البدني بين تلاميذهم ومن ذلك تدريب المعلمين في الميدان على تطبيق نموذج المدرسة المعززة للنشاط البدني.

أولاً: المراجع العربية:

١. البساطي ، أمر الله أحمد (٢٠٠٨) التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، المملكة العربية السعودية : جامعة الملك سعود
٢. الحموري ، محمود عبدالفتاح (٢٠٠٧) جغرافية المملكة العربية السعودية ، الرياض : دار ابن الجوزي
٣. سعادة ، جودت احمد و ابراهيم ، عبد الله محمد (٢٠٠١) تنظيمات المناهج و تخطيطها و تطويرها ، الطبعة الاولى ، دار الشروق : عمان .
٤. سليم ، محمد صابر و مينا ، فايز مراد و شحاته ، حسن سيد و سليمان ، يحيى عطية و عفيفي ، يسري عفيفي و فراج ، محسن حامد (٢٠٠٦) بناء المناهج و تخطيطها ، عمان : دار الفكر
٥. منظمة الصحة العالمية (٢٠١٥) ميثاق اوتواو لتعزيز الصحة ، تاريخ الحصول عليه : (٢١/٠١/٢٠١٤هـ) ، موجود على الموقع : (www.who.int/healthpromotion)
٦. وزارة التعليم (٢٠١٥) البطاقة الإحصائية للعام الدراسي ١٤٣٥-١٤٣٦هـ جري ، تاريخ الحصول عليه : (٠٥/٠٢/٢٠١٤هـ) ، موجود على الموقع (www.riyadhedu.gov.sa/stat.aspx) :
٧. وزارة التعليم (٢٠٠٦) وثيقة منهج التربية البدنية في التعليم العام ، الرياض : مركز التطوير التربوي بوزارة التعليم
٨. وزارة التعليم (٢٠٠٥) الدليل التعليمي لمنهج مادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام ، مركز التطوير بوزارة التعليم

ثانياً: المراجع الأجنبية:

9. Alzeer, N. (2005) Analysis Of The Spatial Distribution Of Public Secondary Girls' And Boys' Schools In Riyadh, Saudi Arabia, Unpublished Doctoral Thesis , University of Leister, UK
10. American Heart Association (2015) Why Walking, Accessed on 25/08/2015, Available at: (www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/PhysicalActivity/Walking/Why-Walking_UCM_461770_Article.jsp)
11. Bailey, R. (2001) Teaching Physical Education: A Handbook for Primary & Secondary School Teachers, United Kingdom: Korgan Page
12. Cale, L. and Harris, J. (2005) Exercise and Young People : Issues, Implications and Initiatives, Chain: Palgrave Macmillan
13. Centers for Disease Control and Prevention [CDC] (2015) Why Walk? Why Not!, Accessed on: 25/06/2016, Available at: (www.cdc.gov/physicalactivity/walking/index.htm)
14. Collins, D. and Kearns, R. (2010) Walking School Buses In The Auckland Region: A Longitudinal Assessment, Transport Policy, Vol. 17, No. 1, PP. 1–8
15. Craggs, C. Corder, K. van Sluijs, E. Griffin, S. (2011) Determinants of Change in Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic Review, American Journal of Preventive Medicine ,Vol.40, No.6, PP. 645– 658

16. De Bruijn, G. Kremers, S. Lensvelt-Mulders, G. de Vries, H. van Mechelen, W. Brug, J.(2006) Modeling Individual and Physical Environmental Factors with Adolescent Physical Activity, American Journal of Preventive Medicine, Vol.30, No.6, PP.507–512
17. Forman, H. Kerr, J. Norman, G. Saelens, B. Durent, N. Harris, S. Sallis, J. (2008) Reliability and Validity of Destination-Specific Barriers to Walking and Cycling for Parents and Adolescents. Preventive Medicine. Vol.46, No. 4, PP. 311-316.
18. Glanz, K. Rimer, B. Viswanath, K. (2008) Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice, 4th edition, USA: Jossey-Bass
19. Heelan, K. Abbey, B. Donnelly, J. Mayo, M. Welk, G. (2009) Evaluation of A Walking School Bus For Promoting Physical Activity In Youth, Journal of Physical Activity and Health, Vol.6 . No. 5 , PP. 560–567
20. Hinckson, E. Garrett, N. Duncan, S. (2011) Active Commuting To School In New Zealand Children (2004–2008): A Quantitative Analysis, Preventive Medicine, Vol. 52, PP.332–336
21. Kingham, S. and Ussher, S. (2007) An Assessment of The Benefits of The Walking School Bus in Christchurch, New Zealand, Transportation Research Part A: Policy and Practice, Vol.41, No.6, PP.502–510
22. Kipping, R. Howe, L. Jago, R. Campbell, R. Wells, S. Chittleborough, C. Mytton, J. Noble, S. Peters, T. Lawlor, D. (2014) Effect Of Intervention Aimed At Increasing Physical Activity, Reducing Sedentary Behaviour, And Increasing Fruit And Vegetable Consumption In Children: Active For Life Year 5 (AFLY5) School Based Cluster Randomised Controlled Trial , The British Medical Journal, Vol.348 , doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.g3256>
23. Langford, R. Bonell, C. Jones, H. Poulidou, T. Murphy, S. Waters, E. Komro, K. Gibbs, L. Magnus, D. Campbell, R. (2014) The WHO Health Promoting School Framework For Improving The Health And Well-Being of Students And Their Academic Achievement, Cochrane Database of Systematic Reviews, Vol.4, No.CD008958. DOI: 10.1002/14651858.CD008958.pub2.
24. Lonsdale, C. Rosenkranz, R. Peralta, L. Bennie, A. Fahey, P. Lubans, D. (2012) A Systematic Review And Meta-Analysis of Interventions Designed To Increase Moderate-To-Vigorous Physical Activity In School Physical Education Lessons, Preventive Medicine, Vol.56, No. 2, PP. 152–161
25. McDonald, N. Dwelley, A. Combs T. Evenson, K. Winters, R. (2011) Reliability and Validity of The Safe Routes To School Parent And Student Surveys, International Journal of Behaviour Nutrition and Physical Activity, doi: 10.1186/1479-5868-8-56.
26. McDonald, N. Brown, A. Marchetti, L. Pedroso, M. (2011) U.S. School Travel, 2009: An Assessment of Trends, American Journal of Preventive Medicine, Vol.41, No. 2, PP.146–151

27. National Highway Traffic Safety Administration Pedestrian Safety (2016) The Child Pedestrian Safety Curriculum, Accessed on (23/6/2016), Available at: (www.nhtsa.gov/Driving-Safety/Pedestrians/ChildPedestrianSafetyCurriculum)
28. National Centre for Safe Routes to School [NCSRS] (2009) Safe Routes to School Guide Teaching Children to Walk Safely as They Grow and Develop: A guide for parents and caregivers , Accessed on: 22/6/2016, Available at : (www.saferoutesinfo.org/program-tools/education-teaching-children-walk-safely-they-grow-and-develop)
29. NCSRS (2011) How Children Get To School: School Travel Patterns From 1969 to 2009, Accessed on: 22/6/2016, Available at: (www.saferoutesinfo.org)
30. NCSRS (2016) Evaluation : Parent Survey, Accessed on : 25/07/1437 H, Available at : (www.saferoutesinfo.org/program-tools/evaluation-parent-survey)
31. Nutbeam, D. (1998) Health Promotion Glossary , Health Promotion International, Vol.13, No.4, PP. 349-369.
32. Ploeg, H. Merom, D. Copruz, G. Bauman, A. (2008) Trends in Australian Children Traveling to School 1971-2003: Buring Petorl or Carbohydrates? , Preventive Medicine, Vol.46. PP.60-62
33. Pooley, C. Turnbull, J. Adams, M.(2005) The Journey To School In Britain Since The 1940s: Continuity and Change, Area, Vol.37, No.1, PP.43-53
34. Sayers, S. LeMaster, J. Thomas, I. Petroski, G. and Ge, B. (2012) A Walking School Bus Program: Impact on Physical Activity in Elementary School Children in Columbia, Missouri, American Journal of Preventive Medicine, Vol.43, No.5, PP S384–S389
35. School for Health in Europe and Health Service Executive (2015) Get Ireland Active, Accessed on 10/09/2015, Available at: (www.getirelandactive.ie)
36. Sirard, J. Alhassan, S. Spencer, T. Robinson, T. (2008) Changes in Physical Activity from Walking to School, Journal of Nutrition Education and Behavior , Vol.40, No.5, PP.324–326
37. Smith, L. Norgate, S. Cherrett, T. Davies, N. Winstanley, C. Harding, M. (2015) Walking School Buses As A Form Of Active Transportation For Children—A Review of The Evidence. Journal of School Health. Vol.85, PP.197-210.
38. Telford, R. Olive, L. Cochrane, T. Davey, R. Telford, R. (2016) Outcomes of A Four-Year Specialist-Taught Physical Education Program on Physical Activity: A Cluster Randomized Controlled Trial, The LOOK study, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, Vol.13, No.64, DOI: 10.1186/s12966-016-0388-4
39. World Health Organization (2009) Interventions on diet and physical activity: what works: summary report, Geneva: WHO
40. World Health Organization (2015) School And Youth Health, Accessed on: 4/9/2015 , Available at: (www.who.int/school_youth_health/gshi/hps/en).

