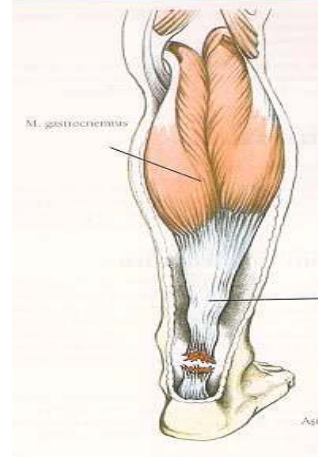
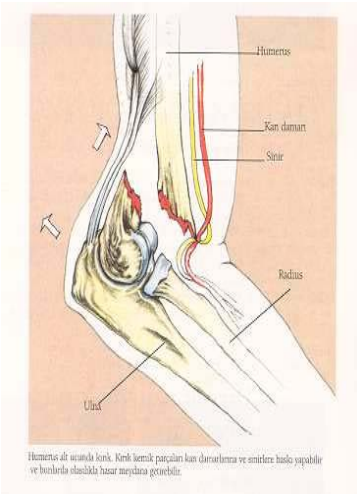


T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
ORTA ÖĞRETİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



SPOR KAZALARINDAN KORUNMA VE İLK YARDIM DERSİ

ÖĞRETİM PROGRAMI 9.SINIF



ERZURUM - 2006

**SPOR KAZALARINDAN KORUNMA VE İLK YARDIM DERSİ
PROGRAM GELİŞTİRME ÖZEL İHTİSAS KOMİSYONU**

GENEL KOORDİNASYON

Medine KARAPINAR
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü
Ortaöğretim Programları Şube Müdürü

Mehmet Akif SÜTCÜ
Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı
(Program Geliştirme Uzmanı)

Cesimi GÜNAYDINLI
(Koordinatör)

Fuat KARABULUT
(Komisyon Başkanı)

Yrd. Doç. Dr. Erkan ÇALIŞKAN
(Konu Alan Uzmanı)

Yrd. Doç. Dr. İlhan ŞEN
(Konu Alan Uzmanı)

Öğr. Gör. Ahmet ŞİRİNKAN
(Program Geliştirme Uzmanı)

Adem HAN
(Beden Eğitimi Öğretmeni)

Muhammet Nuri KILIÇ
(Beden Eğitimi Öğretmeni)

Fatih ÖZBAYRAKTAR
(Beden Eğitimi Öğretmeni)

Tuncer KURT
(Beden Eğitimi Öğretmeni)

Fatih ŞİMŞEK
(Edebiyat Öğretmeni)

Fahri SEZER
(Rehberlik Uzmanı)

TÜRK MİLLÎ EĞİTİMİNİN AMAÇLARI

1739 Sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'na göre Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları:

Genel Amaçlar

Madde 2.

Türk Millî Eğitiminin genel amacı, Türk milletinin bütün fertlerini;

1. Atatürk inkılâp ve ilkelerine ve Anayasada ifadesini bulan Atatürk millîyetçiliğine bağlı; Türk milletinin millî, ahlâkî, insanî, manevî ve kültürel değerlerini benimseyen, koruyan ve geliştiren; ailesini, vatanını, milletini seven ve daima yüceltmeye çalışan; insan haklarına ve Anayasanın başlangıcındaki temel ilkelere dayanan demokratik, lâik ve sosyal bir hukuk devleti olan Türkiye Cumhuriyeti'ne karşı görev ve sorumluluklarını bilen ve bunları davranış hâline getirmiş yurttaşlar olarak yetiştirmek;

2. Beden, zihin, ahlâk, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, hür ve bilimsel düşünme gücüne, geniş bir dünya görüşüne sahip; insan haklarına saygılı; kişilik ve teşebbüse değer veren, topluma karşı sorumluluk duyan; yapıcı, yaratıcı ve verimli kişiler olarak yetiştirmek;

3. İlgî, istidat ve kabiliyetlerini geliştirerek, gerekli bilgi, beceri, davranışlar ve birlikte iş görme alışkanlığı kazandırmak suretiyle hayata hazırlamak ve onların, kendilerini mutlu kılacak ve toplumun mutluluğuna katkıda bulunacak bir meslek sahibi olmalarını sağlamak; Böylece, bir yandan Türk vatandaşlarının ve Türk toplumunun refah ve mutluluğunu artırmak; öte yandan millî birlik ve bütünlük içinde iktisadî, sosyal ve kültürel kalkınmayı desteklemek ve hızlandırmak ve nihayet Türk milletini çağdaş uygarlığın yapıcı, yaratıcı, seçkin bir ortağı yapmaktır.

1. GİRİŞ

Ülkemizde spor yapanların sayısında her geçen gün artış görülmektedir. Gözle görülür bu artışa rağmen, gelişmiş ülkelerdeki spor yapanların sayısıyla, ülkemizde spor yapanların sayısı karşılaştırıldığında bizdeki sayının çok düşük olduğu açıkça görülecektir. Televizyon, eğitim seviyesinin yükselmesi, sağlıklı yaşamak için egzersiz ve spor yapmanın gerekliliği bilincindeki artış bu sayının yükselmesinde önemli etkenlerdir. Egzersiz ve spor yapanların sayısının artışı, doğal olarak, bu tür faaliyetler sırasındaki yaralanmaların ve sakatlıkların da artmasına sebep olmaktadır.

Spora olan ilginin her zamankinden fazla olduğu bir dönemde yaşıyoruz. Bununla beraber fiziksel aktiviteler sonucu oluşan yaralanma ve hastalıklarla ilgili bilimiz de artmıştır.

Bu program, yükseköğretim kurumlarının beden eğitimi ve spor eğitimi veren okul ve bölümlerinin (Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulları ile Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük, Spor Yöneticiliği Bölümleri) altyapısını oluşturmak amacıyla açılan spor liselerinde okuyan öğrencilerin, karşılaşacakları yaralanmaların tanısı, teşhisi ve müdahalesi (ilk yardım uygulaması) ile hastanın bir doktoru ne zaman görmesi gerektiği konusunda bilgi sahibi olmalarını sağlayacaktır. Bu öğrenciler, sadece bir egzersiz ve spor faaliyetinde meydana gelebilecek bir yaralanmada değil, günlük hayatta karşılaşacakları herhangi bir yaralanma durumunda da edinmiş oldukları bilgi, beceri ve deneyimlerini kullanacaklardır. Örneğin; basketbol sporu yaparken düşen ve dirseğini yaralayan bir sporcu ile okul bahçesinde oynarken düşen ve dirseğini yaralayan bir öğrenciye yapılacak müdahale bu bilgiler ışığında olacaktır. Neticede her iki yaralanma da dirsek yaralanmasıdır. Bu açıdan bakıldığında, bu programın sadece spor liselerine değil geniş bir kitleye hitap ettiği de görülecektir.

Spor liselerinde eğitim-öğretim gören öğrenciler, meydana gelen spor kazaları ve yaralanmaları hakkında geniş bilgi sahibi olacaklarından, yaptıkları spor dalına göre bilinçsiz ve dikkatsiz hareketler sonucu hangi sakatlık ve yaralanmaların olacağını kavrayarak daha bilinçli bir şekilde spor yapacaklar, bu yaralanmalarda minimum düzeyde zarar göreceklerdir.

Spor liselerinden bu bilgi ve beceri ile mezun olan öğrenciler, Beden Eğitimi Öğretmenliği, Antrenörlük ve Spor Yöneticiliği gibi bölümlere girdiklerinde, altyapıları iyi olduğu için bilinçli ve üst düzey eğitim alma imkânına sahip olacaklardır.

Bu programın hazırlanmasındaki amaç, spor liselerinde eğitim alan öğrencilerin spor yaralanmaları ve ilk yardım ile ilgili temel bilgileri öğrenmeleridir. Bu program Spor Liselerinin 9. sınıflarında haftada 2 saat okutulmak üzere hazırlanmıştır.

2. SPOR KAZALARINDAN KORUNMA VE İLK YARDIM DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMININ UYGULANMASI İLE İLGİLİ ESASLAR

Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım Dersinin eğitim ve öğretiminde;

1. Öğrencilerin yaşadıkları alandan başlayarak günlük hayatta spor yaralanmalarından korunma ve ilk yardım ile ilgili bilinç kazanmalarını, gelecekteki yaşantılarında etkin bir şekilde kullanabilecekleri bir donanıma sahip olmalarını amaçlayan Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım Öğretim Programı “Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım” dersi adı altında 9. sınıfta okutulmak üzere tasarlanmıştır. Program yapılandırmacı yaklaşım temelinde öğrenci merkezli ve sarmal bir yapıya sahiptir. Bu nedenle konular arası ilişkilendirme çok önemlidir. Ders öğretmeni öğrencilerin bilgi, beceri, değer ve kavram boyutlarında hazır bulunuşluk düzeyini dikkate almalıdır.
2. Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım dersi yaklaşımı gereği konulara bütünsel bir bakış açısı getirmiştir. Konular işlenirken kazanımların çerçevesinden çok uzaklaşmamak kaydıyla etkileşim hissettirilmeli, öğrencilerde olaylar ile ilgili çok boyutlu düşünebilme becerisi geliştirilmelidir. Örneğin, kırıktan söz ederken bir spor karşılaşmasında oluşan yaralanma veya günlük hayatta karşılaşılan bir yaralanmanın olmasından bahsedilmelidir. Zaman zaman değişik spor dalları ve disiplinlerin konularından örnekler ele alınarak karşılıklı etkileşim vurgulanmalıdır. Örneğin, antrenman bilgisi ile ilgili konuların, Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım dersindeki pek çok olayın anahtarı olması gibi.
3. Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım Dersi öğretim programında, belirlenmiş kazanımlara yönelik konu sıralaması yapılmamıştır. Kazanımlar ardışık olarak ele alınmıştır. Programda kazanımların öngördüğü bir içerik sınırlaması söz konusudur. Öğretmen, kazanımları gerçekleştirme koşuluyla; çevre özelliklerini, öğrenci grubunun ilgilerini, ihtiyaçlarını, beklentilerini, hazır-bulunuşluk düzeylerini ve dolayısıyla da ön bilgilerini dikkate alarak, Türk millî eğitiminin genel amaçları ve temel ilkeleri doğrultusunda, uygun çıkış noktaları, uyarıcı ve pekiştireç unsurlarını

kullanarak çerçevesi belirlenmiş olan içeriğe bağlı oluşturacağı alt başlıklar etrafında hareket etmelidir. Çevresel etkilerin ve öğrenci grubunun sözü edilen özelliklerine uygun şekilde, güncellik ilkesi gözetilmek kaydıyla konuların işleniş süreleri planlanabilir.

4. Öğretmen, spor kazalarından korunma ve ilk yardımın hayatın içindeki yerini ve öğretim programında yer alan kazanımların edinilmesi halinde öğrencilerin bakış açılarının nasıl değişeceğini vurgulamak üzere okul içi ve dışındaki olaylardan yararlanmalıdır. Öğrencileri sık sık gerçek hayat problemleri ve çelişkili durumlarla karşılaştırmalı ve karşılaştıkları problemleri çözmeye edindikleri bilgi ve becerileri kullanabilmelerini sağlamalıdır. Örneğin, günlük hayatta karşılaştığı bir kramp vakasında, durumun analizini yapmak ve karşılaştığı bu sorununa çözüm üretmek gibi gerçek hayatla bağlantılı olarak konular işlenmelidir.
5. Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım Öğretim Programı öncelikle öğrencilerin yaşadıkları çevrede meydana gelen kazaları geniş kapsamlı düşünme ve öğrencilerin durumu bütün çıplaklığıyla görebilmelerini önemser. Kazanımlar seviyelendirilirken içerdikleri konular, özelliklerine göre özel veya genel karaktere sahip olabilmektedir.
6. Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım Öğretim Programında, eleştirel düşünme becerisi, yaratıcı düşünme becerisi, iletişim ve empati becerisi, problem çözme becerisi, karar verme becerisi, bilgi teknolojilerini kullanma becerisi, Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma becerisi, girişimcilik becerisi gibi genel becerilerin yanı sıra, Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım dersine ait gözlem becerisi, vakayı sorgulama becerisi, tablo, resim ve grafik hazırlama ve bunları yorumlama becerisi ile değişim ve sürekliliği algılama becerisi yer almaktadır. Öğretmen dersi planlarken hazırladığı öğretimsel işlerin tümünde yukarıda belirtilen becerilerin bir veya uygun olan birkaç tanesinin kullanılabilmesi ortamlar oluşturmalıdır. Öğretmen sınıf içi etkinlikler ile geliştirdiği becerileri pekiştirmek için ödev verebilir.
7. Program tablosunda yer alan açıklamalar bölümünde kazanımla ilişkili beceriler belirtilmiştir. Öğretmen etkinliklerini düzenlerken bu tablodan yararlanabilir. Beceriler ile ilgili bölümde becerilerin basamaklandırılması yapılmıştır. Becerilerin kazandırılması için, konunun içeriğine göre bu basamaklardan birini veya birkaçını seçebilir ve etkinliklerde kullanabilir. Örneğin, ilk yardım becerileri için bir

etkinliğinizde sadece durumu analiz etme hususunu ele alırken, başka bir etkinliğinizde yaralanmaya müdahale etme üzerine bilgi aktarmalarını isteyebilirsiniz.

8. Öğretmen, öğrencilerin spor kazalarından korunma ve ilk yardım bilgisine ait yapısal kavramları öğrenmelerine dikkat etmelidir. Öğrencilerin, kavram yanlışları varsa, düzeltmelerine yardımcı olmalıdır.
9. Programdaki değerler, bir örnek olaydan ya da öyküden hareketle, değerleri açıklama, ahlâkî muhakeme ve değer analizi şeklinde verilmelidir. Öğretmen tıpkı becerilerde olduğu gibi uygun gördüğünde etkinlikler içinde değerleri vurgulayan bölümler oluşturarak programda belirtilen değerleri pekiştirmelidir.
10. Öğretmen, okulun bulunduğu çevreye göre, programdaki etkinlik örneklerini seçmeli ya da kendisi etkinlik hazırlamalıdır. Olguları ve olayları aktarmak ya da öğrencilere ders kitaplarını ezberletmek yerine, aktif öğrenmeye dayalı etkinlikler uygulamalıdır.
11. Millî ve dinî bayramlar, mahallî kurtuluş ve kutlama günleri, önemli olaylar, belirli gün ve haftalardan yararlanılarak, öğrencilerin millî duyarlılığı geliştirilmelidir. Öğretmen, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı, Kurtuluş Savaşı'nda bir zaferin ya da Türk İnkılâbı ile ilgili herhangi bir olayın yıl dönümü, Ankara'nın başkent olması gibi olayların yıl dönümlerinde Atatürk'ün kişilik özellikleri, inkılâpları, ilkeleri ve düşünceleri anlatmalıdır. Öğretmen, Atatürk'ün "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur", "Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim" ve "Yurtta sulh, cihanda sulh" gibi sözlerinden hareketle, öğrencilerin, Türk milletine, Türk bayrağına, Türk ordusuna ve vatanına hizmet eden kişilere sevgi, saygı ve takdir duygularını geliştirmelidir.
12. Öğretmen, öğrencilerine, millî, ahlâki, insanî, manevî, kültürel değerler bakımından besleyici; demokratik, lâik ve sosyal bir hukuk devleti olan Türkiye Cumhuriyeti'ne karşı görev ve sorumluluklarını yerine getirmede yol gösterici olmalıdır. Ayrıca derse ilişkin konuları sevdirecek resim, müsabakalardan seçilmiş komik görüntüler ve fıkra gibi edebî ürünleri kullanarak öğrencilerin motive olmalarını sağlamalıdır.
13. Öğretmen fotoğraflar, filmler, CD-ROM'lar, ve benzetim (simülasyon) programları, çoklu ortam (multimedya) ve hipermedya gibi araçlar ile telekomünikasyon hizmetlerini (internet gibi) imkânları ölçüsünde Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım Dersinin bir parçası yapmalıdır. Öğrenciler ile birlikte ders materyalleri

geliştirilebilir, bu sayede yaparak öğrenen öğrencilerde kalıcı öğrenme sağlanmış olur. Çeşitli nedenlerle imkânları kısıtlı olan okullarda öğretmen çevresindeki her şeyi pedagojik olmak şartıyla, ders materyali olarak kullanabilir ve öğrencilerden de evleri ve çevrelerindeki malzemeleri sınıfa getirerek değerlendirmelerini isteyebilir.

14. Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım Dersi Öğretim Programı, günümüz bilgi-iletişim teknolojilerinin kazalardan korunma ve ilk yardım konularının öğretiminde kullanılmasını destekler.
15. Öğretmen, kazanımın yapısına uygun olan değerlendirme araç ve yöntemlerini seçmelidir. Öğretmen, değerlendirmenin, öğrenmenin ayrılmaz bir parçası olduğunu bilmelidir. Sadece öğrenme ürününü değil, öğrenme sürecini de değerlendirmelidir. Değerlendirmede geleneksel yöntemlerle, alternatif değerlendirme yöntemlerini birlikte kullanılmalıdır. Bu değerlendirme yöntemleri ve araçları; gözlem, performans ödevleri, görüşmeler, öz değerlendirme ölçekleri, öğrenci ürün dosyaları, posterler ve resimler, çoktan seçmeli, eşleştirmeli, boşluk doldurmalı, açık uçlu sorulardan oluşan testler vb.dir.

3. GENEL AMAÇLAR

Spor Kazalarından Korunma ve İlk yardım Dersi Öğretim Programı ile öğrenci;

1. Spor yaralanmaları ve hastalıkları için kapsamlı bir bilgi sahibi olur.
2. Spor etkinliklerinin yararları ve risklerini belirterek, spor yaralanmalarını en aza indirme ile ilgili bilgiler edinir.
3. Çocuklar ve gençler dâhil tüm yaş gruplarındaki sporcuların yaşayabileceği yaralanmalar ve sportif müsabakalar için fiziksel gereksinimler konularında bilgi sahibi olur
4. Katılmak istediği sportif faaliyetler için daha iyi kararlar verebilmek için gerekli bilgileri edinir.
5. Yaralanma ve hastalıklardan korunma ve tedavi edilmelerini irdeler
6. Sporcularını daha bilgili olarak çalıştırabilmeleri için çalıştırıcı ve fiziksel çalışmalarını yönetenlerin sahip olmaları gereken özellikleri fark eder.

7. Sporcuların kendi kendilerine yeterli ve doğru bakım yapabilmeleri ile ilgili bilgiler edinir.
8. Profesyonel yardıma ihtiyaçları olduğunda durum ile ilgili değerlendirme yapmaları için gerekli olan bilgileri edinir.
9. Ameliyat veya diğer ciddi tedavi yöntemleri tavsiye edildiğinde durumun önemini kavrar.

4. PROGRAM YAKLAŞIMI

Bilgi, insanlık tarihinin her döneminde önemli olmakla beraber iletişim imkânlarının küçülttüğü dünyada en önemli etken durumuna gelmiştir. Çağımızda tartışılmaz üstünlük “bilgiyi üreten” ve “bilgiyi kullanan” larındır. Bilginin kazanılmasında, kullanılmasında ve donanımlı insan gücünün yetiştirilmesinde en önemli görev eğitim sistemimize düşmektedir.

Günümüz dünyasını anlama ve anlamlandırmada eğitim programlarının sürekli geliştirilmesi, gelecek nesillere daha iyi imkânlar sunmak ve bilinçli vatandaşlar olarak yetiştirilmelerini sağlamak açısından son derece önemlidir. Özellikle spor yaralanmaları gibi bilginin sık sık güncellenmesi gereken bir alanda program geliştirme daha da önem taşımaktadır.

Geliştirilen Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım Dersi Öğretim Programı’nda konular, öğrencilerde ilk yardım bilinci oluşturacak nitelikte bütün olarak ve sarmal bir şekilde ele alınmış, program, kazanımlar ve öğretim etkinliklerine dayalı olarak düzenlenmiştir.

Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım Dersi Öğretim Programı’nda bilgi, beceri, değer ve tutum açısından denge gözetilmiş, öğrenme sürecinde öğrencinin yaşantıları dikkate alınmıştır. Program sadece sınıf içi değil sınıf dışı etkinlikleri de kapsamaktadır. Program yaklaşımı; öğrenme-öğretme süreçleri, ölçme-değerlendirme metotları ile öğretmen ve öğrencinin rolüne bakış açısından, ortaya koyduğu aktif sınıf kültürüyle spor kazalarından korunma ve ilk yardım öğretiminde yeni bir anlayışı kapsamaktadır. Bu anlayışla Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım Dersi Öğretim Programı öğrenci merkezli yaklaşımları, dolayısıyla da, aktif öğrenme ve kuramsal temelleri açısından yapılandırmacılığı önemsemektedir.

5. PROGRAMIN TEMEL ÖGELERİ

Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım Dersi Öğretim Programı'nın temel öğelerini; beceriler, kavramlar, değerler ve tutumlar oluşturur.

5.1. BECERİLER

- Gözlem Becerisi
- Sorgulama Becerisi
- Tablo, Resim ve Grafik Hazırlama ve Yorumlama
- Değişim ve Sürekliliği Algılama Becerisi
- Eleştirel Düşünme Becerisi
- Yaratıcı Düşünme Becerisi
- İletişim ve Empati Becerisi
- Problem Çözme Becerisi
- Bilgi Teknolojilerini Kullanma Becerisi
- Türkçeyi Doğru, Güzel ve Etkili Kullanma Becerisi
- Girişimcilik
- Araştırma – Sorgulama

5.2. KAVRAMLAR

Öğretim programlarının temel öğelerinden birini de kavramlar oluşturur. Kavramlar bilim dallarının yapısını ve içeriğini yansıtır ve aynı zamanda öğrenme ve öğretme süreçlerinde öğrenmeyi kolaylaştırır. Her bilim dalının yapısal kavramları vardır.

Tablo 3'te spor kazaları ve ilk yardımın anahtar soruları verilerek spor kazaları ve ilk yardım için temel olan kavramlarla ilişkisi kurulmuştur. Tabloda verilen sorular her konuya uyarlanabilir. Bu sorular üzerinde seviyelere göre uygun içeriklerle desteklenerek çalışılabilir.

Tablo 3: Spor Kazalarından Korunma ve İlk Yardım'da anahtar sorular ve kavramlar

Anahtar Soru	Anahtar Kavram
Soru 1: Bu yaralanma nerededir?	Bu iki soru söz konusu olan yaralanmanın tanısı için atılan ilk adımlardır. Öğrenciler bu sorulara cevap verdiklerinde yaralanmanın teşhisi ve tedavisi için en önemli aşamayı başarıyla geçmiş olurlar.
Soru 2: Bu yaralanmanın görünümü neye benzemektedir?	
Soru 3: Bu yaralanma niçin böyledir?	Yaralanmanın oluşmasındaki süreç kavranmış olur.
Soru 4: Neden bu şekli almıştır?	Yaralanmanın özellikleri tespit edilmiş olur.
Soru 5: Bu yaralanma bölgesi vücudun diğer organlarıyla nasıl bir bağlantı içindedir?	Bu soru sistemlerde, süreçlerde, dokularda meydana gelen değişikliklerin tanımlanmasına yardımcı olur. Ayrıca, tartışılabilir farklı konuların ortaya çıkmasını da sağlar.
Soru 6: Bu yaralanmayı yaşamak nasıldır?	Empati yapılarak tedavide daha dikkatli olunması sağlanır.

5.3. DEĞERLER

- ✓ Dayanışma
- ✓ Hoşgörü
- ✓ Bilimsellik
- ✓ Sevgi ve Saygı
- ✓ Duyarlılık
- ✓ Yardımseverlik
- ✓ Centilmenlik
- ✓ Estetik
- ✓ Sorumluluk

6. KİTAP FORMA SAYILARI

Ders Kitabı

Sınıf	Forma sayısı A4	Forma Sayısı B5
9. Sınıf	8 - 10	12 - 14

Öğretmen Kılavuzu

Sınıf	Forma sayısı A4 En fazla	Forma Sayısı B5 En fazla
9.Sınıf	4 - 6	6 - 8

7. KAZANIM TABLOSU, ÜNİTELER İÇİN ÖNERİLEN SÜRE

a. Kazanım Tabloları








DOKUZUNCU SINIF HEDEF-KAZANIM TABLOSU









ÜNİTELER	KAZANIM SAYISI	ETKİNLİK SAYISI
I.ÜNİTE	17	11
II. ÜNİTE	9	6
III. ÜNİTE	9	4
TOPLAM	35	21








b. Önerilen Süre





DOKUZUNCU SINIF İÇİN ÖNERİLEN SÜRE






ÜNİTE ADI	ÜNİTENİN BÖLÜMLERİ		ÖNERİLEN ZAMAN		
			Zaman (Saat)	Ağırlık %	
I. ÜNİTE: SPOR YARALANMALARI	1. Spor Yaralanmalarında Temel Kavramlar	1.1. Hastalık	2	72	
		1.2. Sağlık			
		1.3. Travma			
		1.4. Yetersizlik			
		1.5. Sakatlık			
		1.6. Yaralanma			
	2. Spor Yaralanmalarına Neden Olan Risk Faktörleri	2.1. İç faktörler (Bireysel Faktörler)	2.1.1. Biyomekaniksel Bozukluklar		4
			2.1.2. Kondisyon		
			2.1.3. Önceki Yaralanmalar		
			2.1.4. Psikolojik Durum		
			2.1.5. Fiziksel Yapı		
			2.1.6. Yaş		
			2.1.7. Cinsiyet		
		2.2. Dış faktörler (Çevresel Faktörler)	2.2.1. Spor Dalına Bağlı Etkenler		
			2.2.2. Spor Alanı-Saha Zemini		
			2.2.3. Donanım		
			2.2.4. Hava Koşulları		
			2.2.5. Antrenör		
	2.2.6. Hakem				
	3. Spor Yaralanmalarının Önlenmesinde Genel Uygulamalar	3.1. Tıbbi Kontroller	4		
3.2. Isınma ve Soğuma					
3.3. Esneklik Egzersizleri					
3.4. Yaralanma Sonucunda Spora Dönüşün Planlanması					
3.5. Sağlık Bilgisi eğitimi					
4. Spor Yaralanmalarında Kas – İskelet Sisteminde Ortaya Çıkan Bulgu ve Belirtiler	4.1. Yumuşak Doku Yaralanmaları ve Nedenleri	4.1.1. Kas Yaralanmaları	10		
		4.1.2. Tendon Yaralanmaları			
		4.1.3. Ligament(Bağ) Yaralanmaları			
		4.1.4. Bursa Yaralanmaları			
	4.2. Eklem Yaralanmaları ve Nedenleri	4.2.1. Zorlanma ve Incinmeler			
		4.2.2. Burkulmalar			
		4.2.3. Çıklıklar			
		4.2.4. Eklem Faresi			
		4.2.5. Eklem Kıkırdak Yüzeyi Yar.			
	4.3. Kemik Yaralanmaları ve Nedenleri	4.3.1. Tam Kırıklar			
		4.3.2. Tam Olmayan kırıklar			
	4.4. Aşırı Kullanım Yaralanması ve Nedenleri	4.4.1. Kas Setliği ve Tedavisi			
		4.4.2. Kas Yorgunluğu ve Tedavisi			
5. Vücut Bölgelerine Göre Yaralanma Çeşitleri	5.1. Üst Ekstremité Yaralanmaları	5.1.1. Baş ve Boyun Yaralanmaları	6		
		5.1.2. Omuz yaralanmaları			
		5.1.3. Göğüs Yaralanmaları			
		5.1.4. Kol ve Dirsek Yaralanmaları			
		5.1.5. El ve El Bileği Yaralanmaları			
	5.2. Alt Ekstremité Yaralanmaları	5.2.1. Kalça Yaralanmaları			
		5.2.2. Uyluk Bölgesi Yaralanmaları			
		5.2.3. Diz Yaralanmaları			
		5.2.4. Ayak ve Ayak Bileği Yaralanmaları			
II. ÜNİTE: SPOR Y. İLK YARDIM VE TEDAVİ İLKELERİ	1. Spor Yaralanmalarında İlk Yardım ve İlkeleri	1.1. Sporçunun Güvenliğini Sağlama	6	17	
		1.2. Sporçunun Durumunu değerlendirme			
		1.3. Acil Yardım Ekibine Haber Verme			
		1.4. Canlandırma, Yaşam Kurtarma			
		1.5. Yaşamın Devamlılığını sağlama			
2. Spor Yaralanmalarının Tedavisinde Önemli Faktörler					
3. Spor Yaralanmalarında Kesin Tedavi					
4. R.I.C.E. Yöntemi					
III. ÜNİTE: S.Y. REHABİLİTASYON	1. Spor Yaralanmalarında Rehabilitasyonun amaçları	4	11		
	2. Üst Ekstremité Yaralanmalarında Rehabilitasyon				
	3. Alt Ekstremité Yaralanmalarında Rehabilitasyon				
	4. Spor Yaralanmalarının Tanısında Yeni Radyolojik Yöntemler				
Toplam			36	100	




ÜNİTE	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
I. ÜNİTE: SPOR YARALANMALARARI	Bu ünitenin sonunda öğrenciler;		
	1. Spor yaralanmaları ile ilgili temel kavramları özetler.	 “ Temel Kavramlar ” Sınıfta hastalık, sağlık, travma, yetersizlik, sakatlık ve yaralanma kavramları ile ilgili bir metin okunur. Okunanlarla ilgili tartışılır (1. kazanım).	[!] Bu ünite de verilecek beceriler; araştırma-sorgulama, gözlem yapma, tablo, resim ve grafik hazırlama ve yorumlama, bilgi teknolojilerini kullanma, yaratıcı düşünme, problem çözme, iletişim ve empati, eleştirel düşünme, Türkçe’yi doğru, etkili ve güzel kullanma.
	2. Spor yaralanmalarına yol açan nedenleri listeler.	 +  “ Araştırılabilir – Anlatılabilir ” Öğrenciler iki gruba ayrılır. Gruplardan biri spor yaralanmalarına yol açan sebepleri, diğer grup ise spor yaralanmalarını azaltacak önlemleri araştırır. Elde edilen bilgiler sınıfa sunulur (2. ve 3. kazanım).	[!] Bu ünite de verilecek değerler; bilimsellik, sorumluluk, dayanışma, duyarlılık, saygı ve hoşgördür.
	3. Spor yaralanmalarını azaltacak önlemleri belirler.	 +  “ Hangisi Daha Etkin ” Öğrenciler iki grup halinde spor yaralanmalarına sebep olan bireysel ve çevresel faktörlerin neler olduğunu araştırırlar. Elde ettikleri bilgiler doğrultusunda hangi faktörün daha etkin olduğunu sınıfta tartışırlar (4. ve 5. kazanım).	[!] Sporcu sağlığının korunmasına dikkat çekilir.
	4. Spor yaralanmalarına sebep olan bireysel faktörleri örneklerle açıklar.	 “ Tıbbi Kontrollerin Önemi ” Spor yaralanmalarının önlenmesinde tıbbi kontrollerin önemini vurgulandığı bir slâyt gösterisi sınıfa sunulur. Öğrencilerden kendilerine verilen çalışma kâğıtlarındaki soruları cevaplamaları istenir (6. kazanım).	 Anatomi, Fizyoloji, Antrenman Bilgisi dersleri ile ilişkilendirilir.
	5. Spor yaralanmalarına neden olan çevresel faktörleri özetler.		
	6. Spor yaralanmalarının önlenmesinde tıbbi kontrollerin önemini fark eder.		
7. Isınmanın spor yaralanmalarının önlenmesindeki etkisini belirtir.			





ÜNİTE	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR	
I. ÜNİTE: SPOR YARALANMALARI	8. Spor yaralanmalarına karşı önlemler önerir.	 “Önlem Önerelim” Öğretmen sınıf tahtasına spor yaralanmalarından bazılarını yazar. Öğrenciler tahtada yazılı yaralanmalara karşı alınacak önlemleri yaralanma çeşidinin karşısına yazarlar. Öğrenciler tarafından önerilen önlemler sınıfça değerlendirilir (8. kazanım).	 Sporcu sağlığının korunmasına dikkat çekilir.	
	9. Esneklik egzersizlerinin sportif etkinlikleri yapabilmedeki faydalarını saptar.	 +  “Panel” Öğretmen başkanlığında üç öğrenci tarafından hazırlanan “Isınma, esneklik egzersizleri ve yeterli sağlık bilgisinin spor yaralanmalarını önlemedeki önemi” konulu bir panel sınıfa sunulur (7, 9 ve 11. kazanım).		
	10. Spor yaralanması sonrasında spora dönüşün sağlanmasını planlar.	 +  “Spora Dönüş” Öğrenciler sakatlık sonrası spora dönüş ile ilgili ödev hazırlarlar. Ödevler sınıfta tartışılır (10. kazanım).		
	11. Spor yaralanmalarının önlenmesinde gerekli olan sağlık bilgisini özetler.	 “Boşluk dolduralım” Sınıfta yumuşak doku ve eklem yaralanmalarını anlatan bir CD izlenir. Öğrencilerden kendilerine verilen çalışma kâğıtlarındaki boşlukları doldurmaları istenir (12 ve 13. kazanım).		 Anatomi, Spor Fizyolojisi ve Antrenman Bilgisi dersleri ile ilişkilendirilir.
	12. Yumuşak doku yaralanmalarını sınıflandırarak oluş nedenlerini ve belirtilerini özetler.			
	13. Eklem yaralanmalarını listeleyerek spor dallarına göre görülme oranlarını örneklerle açıklar.			

ÜNİTE	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
I. ÜNİTE: SPOR YARALANMALARI	<p>14. Kemik yaralanmalarını sınıflandırarak nedenlerini ve ilkyardım yöntemlerini belirtir.</p> <p>15. Aşırı zorlanma sonucu oluşan spor yaralanmalarını ve tedavi yöntemlerini belirtir.</p> <p>16. Üst ekstremitte yaralanmalarını listeleyerek belirtilerini, ilkyardım uygulamalarını ve tedavilerini özetler.</p> <p>17. Alt ekstremitte yaralanmalarını tanımlar, belirtilerine, ilkyardım uygulamalarına ve tedavilerine örnekler verir.</p>	<p>  “Bilgilenelim”</p> <p>Öğrenciler kemik yaralanmaları ve aşırı yüklenme ile ortaya çıkan spor yaralanmaları ile ilgili araştırma yaparlar. Topladıkları bilgileri rapor halinde sınıfa sunarlar (14 ve 15. kazanım)</p> <p> “Anlayalım – Cevaplayalım ”</p> <p>Öğretmen, üst ekstremitte (omuz, ön kol, dirsek, üst kol, el ve el bileği) organlarını ve bu organlarda oluşabilecek sakatlanmalar ile uygulanacak ilk yardımı anlatan bir slâyt gösterisini sınıfa sunar. Öğrencilerden kendilerine verilen çalışma kâğıtlarındaki soruları cevaplamaları istenir (16. kazanım).</p> <p>  “Alt Ekstremitte Sakatlıkları ”</p> <p>Öğrenciler, alt ekstremitte (kalça, kasık, uyluk, diz, ayak ve ayak bileği) sakatlıklarına ilişkin araştırma yaparlar. Topladıkları bilgileri münazara yöntemi ile sınıfa sunarlar (17. kazanım).</p>	<p> Anatomi, Spor Fizyolojisi ve Antrenman Bilgisi dersleri ile ilişkilendirilir.</p> <p> Bu ünite; tartışma, açık uçlu sorular, çoktan seçmeli, boşluk doldurmalı testler ve öz değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir.</p>

ÜNİTE	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
II. ÜNİTE: SPOR YARALANMALARINDA İLK YARDIM VE TEDAVİ İLKELERİ	<p>Bu ünitenin sonunda öğrenciler;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spor yaralanmalarında ilk yardım ve tedavi ilkelerini listeler. 2. Spor yaralanmalarında sporcu güvenliğinin sağlanmasının önemini vurgular. 3. Spor yaralanmalarında sporcunun durumunun değerlendirilmesinde dikkat edilecek hususları özetler. 4. Spor yaralanmalarında acil yardım ekibine haber vermenin önemini takdir eder. 	<p> “ İlk Yardım ve Tedavi İlkeleri ”</p> <p>Spor yaralanmalarında, ilk yardım ve tedavi ilkeleri ve uygulamaları öğretmen tarafından CD ile sınıfa sunulur. Öğrencilerden, dağıtılan çalışma kâğıtlarına günlük hayatta karşılaştıkları benzer ve farklı ilk yardım ve tedavi uygulamalarını yazmaları istenir (1. kazanım).</p> <p> +  “ Sporcu Güvenliği ”</p> <p>Öğrenciler gruplara ayrılır. Her gruba farklı branşlar verilerek bu branşlardaki güvenlik uygulamalarını araştırmaları istenir. Elde edilen bilgiler sınıfta tartışılır (2. kazanım).</p> <p> “ Değerlendirme ”</p> <p>Spor yaralanmalarında, yaralanmanın ciddiyetine göre değerlendirmenin nasıl yapılacağı slayt gösterisi ile sınıfa sunulur. Ciddi yaralanmalarda acil yardım ekibine haber vermenin önemi vurgulanır. Öğrencilerden, karşılaştıkları yanlış uygulamaları sınıfta paylaşmaları, doğru uygulamanın nasıl olması gerektiğini açıklamaları istenir (3 ve 4. kazanım).</p>	<p>[!] Bu üniteye verilecek beceriler; araştırma-sorgulama, değişkenlik-benzerlik,gözlem yapma, değişim ve sürekliliği algılama, gözlem yapma, tablo, resim ve grafik hazırlama ve yorumlama, bilgi teknolojilerini kullanma,, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma.</p> <p>[!] Bu üniteye verilecek değerler; bilimsellik, sorumluluk, dayanışma ve duyarlılık, saygı ve sevgi.</p>

ÜNİTE	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
II. ÜNİTE: SPOR YARALANMALARINDA İLK YARDIM VE TEDAVİ İLKELERİ	<p>5. Spor yaralanmalarında yaşam kurtarma ilkelerini yorumlar.</p> <p>6. Spor yaralanmalarında yaşamın devamlılığının sağlanması için gerekli uygulamaları örneklerle açıklar.</p> <p>7. Spor yaralanmalarının tedavisinde önemli olan faktörleri belirler.</p> <p>8. Spor yaralanmalarının kesin tedavisinde dikkate alınacak ilkeleri listeler.</p> <p>9. R.I.C.E. yönteminin açılımını örneklerle açıklar.</p>	<p> “ Yaşam Kurtarma ”</p> <p>Öğrenciler, spor yaralanmalarında yaşam kurtarma ve yaşamın devamlılığının sağlanması için gerekli uygulamalar konusunda araştırma yaparak rapor hazırlarlar. Elde edilen bilgiler sınıfta tartışılır (5 ve 6. kazanım).</p> <p> “ Tedavi İlkeleri ”</p> <p>Öğretmen tarafından spor sakatlıklarının kesin tedavi ilkelerinin anlatıldığı bir sunum yapılır. Öğrencilerden kendilerine dağıtılan çalışma kâğıtlarındaki konu ile ilgili soruları cevaplamaları istenir (7 ve 8. kazanım).</p> <p> +  “ R.I.C.E ”</p> <p>Öğrenciler dört gruba ayrılarak ilk yardımın temel prensibi RICE (Rest-dinlenme, Ice-buz, Compression-kompresyon ve Elevation-elevasyon) ile ilgili araştırma yaparlar. Elde ettikleri bilgileri sınıfa gruplar halinde uygulayarak sunarlar (9. kazanım).</p>	<p>[!] Bu ünite de ilk yardım uygulamasının hayat kurtarabileceği ne dikkat çekilir.</p> <p>↻ Anatomi dersi ile ilişkilendirilir.</p> <p> Bu ünite de; tartışma, açık uçlu sorular, çoktan seçmeli, boşluk doldurmalı testler, öz değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir.</p>

ÜNİTE	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
III. ÜNİTE: SPOR YARALANMALARINDA REHABİLİTASYON	<p>Bu ünitenin sonunda öğrenciler;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rehabilitasyon kavramını örneklerle açıklar. 2. Spor yaralanmalarında rehabilitasyonun amacını yorumlar. 3. Omuz ve üst kol yaralanmalarının rehabilitasyon ilkelerini belirtir. 4. Ön kol ve dirsek yaralanmalarında rehabilitasyon uygulamalarını örneklerle açıklar. 5. El ve el bileği yaralanmalarının rehabilitasyonundaki önemli noktaları vurgular. 	<p> “ Rehabilitasyon ”</p> <p>Rehabilitasyon ve spor yaralanmalarında, rehabilitasyonun amaçlarının anlatıldığı bir slâyt gösterisi sınıfa sunulur. Öğrencilerden kendilerine verilen çalışma kâğıtlarındaki boşlukları doldurmaları istenir (1 ve 2. kazanım).</p> <p> “ Gezlim, Görelim, Anlatalım ”</p> <p>Öğrenciler, üst ekstremitte yaralanmalarının rehabilitasyon uygulamalarını yerinde görmek amacıyla, hastanelerin Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon servislerini gezerler. Gezi sonucunda elde edilen bilgiler bir panel ile sınıfa sunulur (3, 4 ve 5. kazanım).</p>	<p>[!] Bu üniteye verilecek beceriler; araştırma-sorgulama, değişkenlik-benzerlik, gözlem yapma, değişim ve sürekliliği algılama, gözlem yapma, tablo, resim ve grafik hazırlama ve yorumlama, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma.</p> <p>[!] Bu üniteye verilecek beceriler değerler; dayanışma, hoşgörü, bilimsellik, sevgi ve saygı, duyarlılık, yardımseverlik, centilmenlik, estetik ve sorumluluk</p> <p>[!] Bu üniteye sporcu sağlığını korumanın önemi vurgulanacaktır.</p> <p> Anatomi dersi ile ilişkilendirilir.</p>

ÜNİTE	KAZANIMLAR	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
III. ÜNİTE: SPOR YARALANMALARINDA REHABİLİTASYON	<p>6. Kalça yaralanmalarının rehabilitasyonunu tanıır.</p> <p>7. Kasık ve uyluk yaralanmalarında rehabilitasyon uygulamalarını örneklendirir.</p> <p>8. Diz, ayak ve ayak bileği yaralanmalarında rehabilitasyon ilkelerini listeler.</p> <p>9. Spor yaralanmalarının tanısında geliştirilen yeni radyolojik yöntemleri belirtir.</p>	<p> “Öğrendikleriyle Cevapla” Öğrencilere, alt ekstremitte yaralanmalarının, rehabilitasyonunun anlatıldığı bir CD/slâyt/sunum izletilir. Öğrencilerden kendilerine verilen çalışma kâğıtlarındaki soruları cevaplamaları istenir (6, 7 ve 8. kazanım).</p> <p> “Tedavi ve Rehabilitasyon” Spor yaralanmalarının tanısında geliştirilen radyolojik yöntemlerin anlatıldığı bir metin sınıfa okunur. Okunan metin üzerinde sınıfta tartışılır (9. kazanım).</p>	<p>[!] Bu ünite de spor yaralanmalarının tedavisinde rehabilitasyonun önemi ne dikkat çekilir.</p> <p> Anatomi ve Spor Fizyolojisi dersleri ile ilişkilendirilir.</p> <p> Bu ünite de; tartışma, açık uçlu sorular, çoktan seçmeli, boşluk doldurmalı testler, öz değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir.</p>

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Ölçme ve değerlendirme, eğitim ve öğretimin önemli bir parçasıdır. Eğitimde, programların istenilen başarıyı gösterip göstermediği, öğrencilerden beklenen bilgi, beceri ve tutumların gelişip gelişmediği, ölçme ve değerlendirme yoluyla tespit edilir. Ölçme ve değerlendirme ile eğitim ve öğretim sürecinin sürekli izlenmesi, her aşamada ortaya çıkan sorunları tespit ve düzeltme imkânı verir.

SPOR KAZALARINDAN KORUNMA VE İLK YARDIM DERSİNDE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ARAÇ VE YÖNTEMLERİ

GÖRÜŞME (MÜLÂKAT): Öğrencilerle yapılan görüşmeler, öğrencilerin çalışmaları hakkında ve konuları nasıl anladıkları konusunda anlama düzeylerinin daha iyi değerlendirilmesine yardım eder.

GÖZLEMLER: Çıktılarının görülebildiği bazı alanlarda bu yöntem oldukça önemlidir. Uygulamada hız ve zaman önemlidir. Gözlemler, öğrenciler hakkında doğru ve çabuk bilgiler sağlar.

SÖZLÜ SUNUM: Sözlü sunum, konuşma, dil eğitimi, dil sanatları gibi birçok alanda kullanılabilir. Öğrencilerin eleştirel düşünme becerileri hakkında iyi bilgi sağlarlar. Kontrol listeleri, dereceli puanlama anahtarı ya da akran değerlendirme ölçekleri ile değerlendirme yapılabilir. Sözlü sunumlar öğrencilerin hatırlama, kavrama ve hitap düzeyleri hakkında bilgi toplamak için uygun araçlardır. Aynı zamanda problem çözme becerileri de bu yöntemle ölçülebilir.

ARAŞTIRMA KÂĞITLARI: Araştırma kâğıtları eğitimin her kademesinde kullanılır. Bir performans değerlendirme maddesi olarak oldukça uygundur.

ÖZ DEĞERLENDİRME: Belli bir konuda bireyin kendi kendisini değerlendirmesine öz değerlendirme denir. Öz değerlendirme, bireylerin kendi yeteneklerini kendilerinin keşfetmelerine yardımcı olan bir yaklaşımdır. Öz değerlendirme öğrencilerin okulda yaptıkları çalışmaları, nasıl düşündüğünü ve nasıl yaptığını değerlendirmelerini gerektirir.

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI (RUBRİC): Dereceli puanlama anahtarı, performansı tanımlayan ölçütleri içeren puanlama rehberidir. Herhangi bir çalışmanın puanlanması için geliştirilmiş ölçütleri içeren bir araçtır. En faydalı dereceli puanlama anahtarı, kendi yaptıklarınızdır.

ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYASI (PORTFOLYO)

Öğrenci ürün dosyası, öğrencilerin bir ya da birkaç alandaki çalışmalarını, harcadığı çabayı, geçirdiği evreleri gösteren başarılarının koleksiyonudur. Öğrencinin gelişimini, velisinin ve öğretmenlerinin izleyebilmesine olanak sağlayan bir çalışmadır. Sınıf içi etkinliklerin öğrencinin seçimi sonucunda bir araya getirilip, yansıtılmasıyla oluşan öğrenci ürün dosyası, aynı zamanda hem öğretmen hem de öğrenci için bir değerlendirme yöntemidir.

PERFORMANS DEĞERLENDİRME

Performans değerlendirme, öğrencilerin, öğrenme türleri gibi bireysel özellikleri dikkate alınarak, bunları eyleme dönüştürmelerini sağlayacak durum ve ödevler olarak tanımlanabilir. Performans değerlendirme, öğrencinin günlük yaşamındaki problemleri nasıl çözeceğini ve problem çözmek için sahip olduğu bilgi ve becerileri nasıl kullanacağını göstermesini ister.

KAVRAM HARİTALARI

Kavram haritaları, bir temel kavram etrafında, bu temel kavramla ilişkili diğer kavramları ve bunların birbiriyle olan ilişkilerini gösteren grafiksel yapılardır (Korkmaz, 2004). Ya da bilginin, daha uzun süre hatırlanması ve daha verimli bir şekilde kullanılabilmesi için grafiklerle temsil edilmesi yöntemidir.

TUTUM ÖLÇEKLERİ

Tutum, bireylerin belli bir kişiyi, grubu, kurumu veya bir düşünceyi kabul ya da reddetme şeklinde gözlenen, duygusal bir hazır oluşluk hali veya eğilimdir (Özgüven, 1999). Tutum ölçekleri, tutum ölçme yöntemleri içerisinde en önde gelen ve yaygın olarak kullanılanıdır (Tavşancıl, 2002). Tutum ölçeklerinden en çok kullanılan yöntem de Likert ölçeğidir. Likert tipi ölçeklerle, ölçülmek istenen tutumla ilgili çok sayıda olumlu ve olumsuz ifade yazılır. Bu ifadeler için, “Tamamen Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum” ve “Kesinlikle Katılmıyorum” biçiminde tepkide bulunulur. Böylece her cevaplayıcı, ölçekteki her ifadenin kapsadığı tutum objesine katılma / katılmama derecesini bildirmiş olur.

KISA CEVAPLI MADDELER: Bir kelime, bir sembol ya da en çok birkaç kelime ile cevaplanabilen madde türüne denir. Bu tür maddeler bilgi basamağını ölçmek için uygundur. Öğrenci sorunun cevabını kendisi yazar. Kısa cevaplı maddeler iki türdür. Birisi soru cümlesi, diğeri eksik cümle tipindedir.

ÇOKTAN SEÇMELİ TESTLER: Çoktan seçmeli bir madde, kök ve seçeneklerden oluşur. Kök, kazanımın ifade edildiği veya sorunun sorulduğu kısımdır. Seçenekler de öğrencinin önüne konulan muhtemel cevaplardır. Öğrenciye yöneltilen sorunun cevabı genellikle üç ya da dört başka cevapla birlikte verilir. Öğrenciden istenen, doğru cevabı, verilenler arasından seçip işaretlemesidir. Bu maddeleri, öğrencilerin yaratıcılığını ve yazma becerilerini ölçmek amacıyla kullanamayız. Daha çok bilgi, zihinsel beceriler ve yeteneklerin ölçülmesinde kullanılırlar. Fiziksel beceriler ve yeteneklerin ölçülmesinde kullanılmazlar.

EŞLEŞTİRMELİ MADDELER: İki grup halinde verilen ve birbirleriyle ilgili olan bilgi öğelerinin, belli bir açıklamaya göre eşleştirilmesini gerektirir. Kim?, ne?, nerede? gibi soruların cevabını oluşturan olgusal bilgilerin ölçülmesinde daha kullanışlıdır.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ÖRNEK FORMLARI

ÖĞRENCİLERİN ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Bu form kendinizi değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmalarınızı en doğru yansıtan seçeneğe (x) işareti koyunuz.

Öğrencinin;

Adı ve soyadı:

Sınıfı :

No :

ÖĞRENCİLERİN DEĞERLENDİRECEĞİ DAVRANIŞLAR	DERECELER		
	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
1. Başkalarının anlattıklarını ve önerilerini dinledim.			
2. Yönergeyi izledim.			
3. Arkadaşlarımı incitmeden teşvik ettim.			
4. Ödevlerimi tamamladım.			
5. Anlamadığım yerlerde sorular sordum.			
6. Grup arkadaşlarıma çalışmalarında destek oldum.			
7. Çalışmalarım sırasında zamanımı akıllıca kullandım.			
8. Çalışmalarım sırasında değişik materyaller kullandım.			

9. Bu etkinlikten neler öğrendim?

.....
.....

10. Bu etkinlik sırasında grubumdaki arkadaşlarıma nasıl yardım ettim?

.....
.....

11. Bu etkinlik sırasında en iyi yaptığım şeyler:

.....
.....
.....

ÖZ DEĞERLENDİRME

Öğrencinin Adı ve soyadı:

Tarih:

Sınıfı:

No:

Bu çalışmada neler yaptım?

.....
.....
.....
.....
.....

Bu çalışmadan neler öğrendim?

.....
.....
.....
.....
.....

Bu çalışmada başarılı olduğum bölümler?

.....
.....
.....
.....
.....

Bu çalışmada en çok zorlandığım bölümler?

.....
.....
.....
.....
.....

Çalışmamı yaparken beklemediğim nelerle karşılaştım?

.....
.....
.....
.....
.....

Bu çalışmayı tekrar yapsaydım şu şekilde yapardım:

.....
.....
.....
.....
.....

GRUP DEĞERLENDİRME FORMU

Grubun adı:

Sınıfı:

Yönerge: Aşağıdaki her bir ölçütün ne düzeyde yeterli olduğunu göz önüne alarak grubu değerlendiriniz.

BECERİLER	DERECELER				
	1- Hiçbir zaman	2- Nadiren	3-Bazen	4- Sıklıkla	5- Her zaman
Grup üyeleri birbirleriyle yardımlaşır.					
Grup üyeleri birbirlerinin düşüncelerini dinlerler.					
Grup üyelerinin her biri çalışmalarda rol alır.					
Grup üyeleri birbirlerinin düşüncelerine ve çabalarına saygı gösterir.					
Grubun her üyesi birbirleriyle etkileşim içerisinde tartışır.					
Grup üyeleri ulaştıkları sonucu birbirlerine iletir.					
Grup üyeleri bireysel sorumluluklarını yerine getirir.					
Grup üyeleri bilgilerini diğerleriyle tartışır.					
Grup üyeleri birbirlerine güvenir.					
Grup üyeleri birbirlerini cesaretlendirir.					
Grup üyeleri söz hakkının adil bir biçimde paylaşılmasına özen gösterirler.					
Grupta birbiriyle çatışan görüşler olduğunda, gruptakiler bunları tartışmaya açarlar.					
Çalıştıkları konuda, grup üyeleri ortak bir görüş oluşturur.					
Grup üyeleri birlikte çalışmaktan hoşlanır.					
TOPLAM					

YORUMLAR :

.....
.....

GRUP ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Grubun adı:

Gruptaki öğrencilerin adları:

Açıklama: Aşağıdaki tabloda grubunuzu en iyi şekilde ifade eden seçeneğin altına (X) işareti koyunuz.

DEĞERLENDİRİLECEK TUTUM VE DAVRANIŞLAR	DERECELER		
	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
1. Araştırma planı yaptık.			
2. Görev dağılımı yaptık.			
3. Araştırmada çeşitli kaynaklardan yararlandık			
4. Etkinlikleri birlikte hazırladık.			
5. Görüşlerimizi rahatlıkla söyledik.			
6. Grupta uyum içinde çalıştık.			
7. Birbirimizin görüşlerini ve önerilerini dinledik.			
8. Grupta birbirimize güvenerek çalıştık.			
9. Grupta birbirimizi takdir ettik.			
10. Çalışmalarımız sırasında birbirimizi cesaretlendirdik.			
11. Sorumluluklarımızı tam anlamıyla yerine getirdik.			
12. Çalışmalarımızı etkin bir biçimde sunduk.			
TOPLAM			

Aşağıdakileri grubunuza göre cevaplayınız.

1. Çalışmalar sırasında karşılaştığımız en büyük problem

.....
.....
.....

2. Problem nereden kaynaklanıyordu?

.....
.....
.....

3. Grubumuzun en iyi olduğu alan

.....
.....
.....

4. Grup olarak daha iyi olabilirdik. Fakat,

.....
.....
.....

ÖĞRENCİ GÖZLEM FORMU

Açıklama: Bu form, etkinlik süresince öğrencilerin, yapılan çalışmalara katılma düzeylerini gözlemeniz amacıyla hazırlanmıştır.

Ünite adı:
Sınıfı :

Adı – soyadı:
Öğrenci no:

GÖZLENECEK ÖĞRENCİ KAZANIMLARI	DERECELER				
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
	1	2	3	4	5
I. DERSE HAZIRLIK					
1. Bilgi kaynaklarına nasıl ulaşacağını bilir.					
2. Ulaştığı kaynaklardan etkin bir biçimde yararlanır.					
3. Derse değişik yardımcı kaynaklarla gelir.					
4. Derse hazırlıklı gelir.					
Toplam					
II. ETKİNLİKLERE KATILMA					
1. Konu ile ilgili görüşlerini çekinmeksizin ifade eder.					
2. Görüşü sorulduğunda söyler.					
3. Yeni ve özgün sorular sorar.					
4. Belirttiği görüşler ve verdiği örnekler özgündür.					
5. Dersi iyi dinlediği izlenimi veren sorular sorar.					
Toplam					
III. İNCELEME – ARAŞTIRMA – GÖZLEM					
1. Bilgi toplamak için çeşitli kaynaklara başvurur.					
2. Kendisine verilen kaynaklarla yetinmeyip başka kaynaklar araştırır.					
3. İnceleme ve araştırma ödevlerini özenerek yapar.					
4. Gözlemlerini dikkatli bir şekilde yapar.					
5. Gözlemleri sonucunda mantıksal çıkarımlarda bulunur.					
6. Araştırma ve inceleme sonucunda genellemeler yapar.					
Toplam					
IV. BİLİMSEL YÖNTEM					
1. Bilinenlerden bilinmeyi kestirir.					
2. Verileri çizelgelere ve grafiklere dönüştürür.					
3. Yönteme uygun deney yapar.					
4. Deney sonuçlarını doğru yorumlar.					
5. Deneye uygun rapor yazar.					
6. Deneyin sonucunu sunar.					
7. Araştırma inceleme ve deney sonuçlarından genellemelere ulaşır.					
Toplam					
GENEL TOPLAM					

Öğrencinin;

Tarih

Adı ve soyadı:

**SPOR KAZALARINDAN KORUNMA VE İLK YARDIM DERSİ
ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYASI**

Başlık

.....
Neden bu çalışmayı sakladım?
.....
.....

.....
Bu çalışmayı neden arkadaşlarımla paylaştım?
.....
.....

.....
Öğrendiklerim hakkında gösterebileceklerim nelerdir?
.....
.....

.....
Eğer bu çalışmayı tekrar yapsaydım, şu şekilde yapardım:
.....
.....

.....
Çalışmamı yaparken beklemediğim nelerle karşılaştım?
.....
.....

.....
Benim için bu çalışmanın anlamı
.....
.....
.....

ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYASI (PORTFOLYO) DEĞERLENDİRME FORMU

Öğrencinin Adı ve soyadı:.....

Sınıf:.....

Yönerge: Aşağıdaki her bir ölçütün ne düzeyde yeterli olduğunu göz önüne alarak dosyayı değerlendiriniz.

ÖLÇÜTLER	Dereceler				
	1	2	3	4	5
1. Çalışmaların tam olması					
2. Çalışmalardaki çeşitlilik					
3. Çalışmaların amaca uygunluğu					
4. Çalışmaların doğruluğu					
5. Dosyanın düzenliliği					
6. Harcanan çabaları gösterme					
7. Yaratıcılığı gösterme					
8. Çalışmaların seçiminde risk alma					
9. Öğrencinin gelişimini gösterme					
10. Kendini değerlendirme					

YORUMLAR/ÖNERİLER:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SÖZLÜ SUNUM DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI

	Çok iyi	İyi	Kabul edilebilir	Kabul edilemez
İçerik	Çalışmada yeterince materyal kullanılmış. İçerik iyi yapılandırılmış ve ipuçlarıyla desteklenmiş.	Çalışmayla ilgili yeterli bilgi verilmiş. İçerik iyi yapılandırılmış fakat küçük çelişkiler var.	Yeterince bilgi var ancak konuyla iyi ilişkilendirilmemiş.	Konu açık değil. Konuyu destekleyen bilgiler yok.
Tutarlılık ve Organizasyon	Çalışma iyi yapılandırılmış. Konuya özgü örnekler yeterli, sonuç bölümü açık, kontrollü ve akıcı şekilde ifade edilmiş. Geçişler iyi, iyi organize edilmiş.	Bilgiler mantıksal sırayla verilmiş. Genellikle iyi organize edilmiş. Fikirler arasındaki geçişler beklenen kadar iyi değil.	Kavramlar ve düşünceler iyi ilişkilendirilmemiş. Bağlantılar eksik, akış ve düşünceler değişken.	Sunum düzenli değil ve bağlantılar eksik, akışkan değil. Konunun gelişimi belirsiz. Sunumun sıralanışı mantıksal değil.
Yaratıcılık	Çalışma çok orijinal bir şekilde sunuldu. Dinleyicilerin dikkati çekilmiştir.	Sunumda bazı orijinallikler var. Materyaller çeşitli, çalışmayla iyi ilişkilendirilmemiş.	Çeşitlilik az ya da yok. Çok az orijinallik ve yorumla çalışmalar sunulmuştur.	Multimedya kullanımı yetersiz. Çeşitlilik yok ya da az.
Materyal Kullanımı	Multi medya araçlarının kullanımı dengeli ve çalışmayı geliştirmek için doğru olarak kullanılmış.	Multi medya kullanımında çeşitlilik yok ve çalışmayla ilişkilendirilmemiş.	Multi medya araçlarının kullanımı değişken. Bir bölümden diğerine geçişler düzgün değil. Multi medya çalışmayla açıkça ilişkilendirilmemiş.	Multi medya çok az ya da hiç kullanılmamış. Araç kullanımı dengesiz. (Bazı yerlerde çok fazla bazı yerlerde çok az.)
Konuşma Becerileri	Anlatım açık ve anlaşılır. Uygun ses tonu kullanılmış. İyi bir duruş ve göz teması var. Coşkulu ve güvenli bir anlatım.	Açık ve anlaşılır bir konuşma ancak yeterince kibar değil.	Bazı konuşmalar anlaşılır değil. Göz kontağı yetersiz. Açıklamalar az veya yetersiz.	Çok alçak ya da çok yüksek sesli sunum. Göz kontağı yok. Konuşma çok hızlı ya da çok yavaş, konuşma monoton ve ilgi çekici değil.
Dinleyici Tepkileri	Dinleyiciler sunumla ilgili. Dinleyicilerin dikkati toplanmış, konu yaratıcı bir şekilde sunulmuş.	Sunum sırasında genellikle dinleyicilerin dikkati toplandı. Sunum ilginçti.	Dinleyicilerin ilgisi kaybolmuş sununun çoğunda az ya da hiç hayal gücü kullanılmamıştır.	Dinleyicilerin ilgisi kaybolmuş. Sunumda çelişkiler var.
Sunum Süresi	Sunum belirlenen süreden +/- iki dakika sapsmiş.	Sunum belirlenen süreden +/- dört dakika sapsmiş.	Sunum belirlenen süreden +/- altı dakika sapsmiş.	Sunum çok uzun yada çok kısa, belirlenen süreden +/- on dakika sapsmiş.

KAYNAKÇA

1. **Açıkgöz, K.**, Aktif Öğrenme, Eğitim Dünyası Yayınları, 2003, İzmir.
2. **Bağrıaçık, A.**, Açak, M., Spor Sakatlıkları ve Rehabilitasyon.
3. Bilim Teknik Dergisi, Şubat 1992.
4. Bilim Teknik Dergisi, Nisan 1994.
5. **Ertem, O.**, Spor Sakatlanmaları, Gülhane Askeri Tıp Akademisi Ders Notları, Ankara.
6. **Kalyon T.A.**, Spor Hekimliği Sporcu Sağlığı Ve Spor Sakatlıkları, Gata, 1990.
7. **Kalyon T.A.**, Antroplastik Artrokopik Cerrahi Spor Hekimliğinin Temel Prensipleri No.5, Gazi Üniv., Ankara, 1992.
8. **Karakaş E.**, Sporcu Sağlığı Erciyes Üniv. Bed. Eğt. Spor Böl. Kayseri, 1987.
9. **Keelleyf.**, İzometrik Egzersizler Ankara 1970
10. **Lanbert, D.**, And. Bacderstone D., Learning To Teach Geography in The Secondary School Simultaneously, Published in The Usa and Canada, 2000.
11. **Levir S.**, Spor ve Tıp Akvatik Tedavi, Logos Tıp Yayınları, Sayı:1-2 , 1994.
12. **Matthew, P.**Stanley A.Spor ve Tıp Yüzeysel Soğuk ve Sıcak Logos Tıp Yayınları Sayı 6, Haziran, 1995.
13. **Matthew, J.**Spor ve Tıp Ağrılı Dizler Logos Tıp Yayınları Sayı 11, Kasım, 1995.
14. **Tavşancıl, E.**, Tutumların Ölçülmesi ve SPSS Veri Analizi, Nobel Yayınları, 1. Baskı. Ankara, 2002.
15. **Westermam K.**, Diz Eklemi Yaralanmalarından Sonra Egzersiz.