

T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü

**SPOR LİSESİ**  
**BİREYSEL SPORLAR**  
**BOKS DERSİ**  
**ÖĞRETİM PROGRAMI**



Ankara 2016

## İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	3
BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI.....	4
BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER .....	5
BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI .....	6
BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI.....	7
BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR .....	8
BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI.....	9
BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ.....	10
BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI .....	11

## GİRİŞ

Günümüzde beden eğitimi ve spor; yetişmekte olan nesillere, fikren ve bedenen sağlık kazandıran bir faaliyet alanı olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple, henüz çocukluk ve gençlik devresinde olan, çeşitli bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar kazanma çağını yaşayan öğrencinin, çağımızın eğitim anlayışına uygun bir şekilde, kendi kapasitesi ve yetenekleri doğrultusunda yetiştirilmesi önem taşımaktadır.

Her yönüyle gelişmiş ve sağlıklı bir toplumun yetiştirilebilmesi için öğrencilerin, kendi kendilerini yönlendirebilen, disipline edebilen, sorumluluk duygusu taşıyan ve akılcı seçimler yapabilen birer kişi olarak yetiştirmelerine de olanak verilmelidir.

Beden eğitimi, hareket etmeyi öğrenme ve hareket yoluyla öğrenme olarak tanımlanabilir. Hareket etmeyi öğrenme, temel hareketlerin yanı sıra spordan dansa kadar çeşitli bedensel etkinliklerin öğrenilmesidir. Burada amaç, her türlü beden eğitimi programı yoluyla, kişiye bedenini en verimli ve etkili biçimde nasıl kullanabileceğini öğretmektir. Bu nedenle her yaş grubu bireyin, bedenini daha iyi nasıl kullanabileceğini öğrenmeye ihtiyacı vardır. Özellikle çocuklara ve gençlere, doğru hareket etmeyi öğrenmeleri için destek olarak ve olanak sağlayarak sağlıklı bir eğitim verilmelidir.

Hareket yoluyla öğrenme, beden eğitiminin çocuklara ve gençlere bilişsel, duyuşsal ve psikomotor açıdan olumlu katkıda bulunmayı esas alır. Bu açıdan beden eğitimi dersleri, öğrenme alanlarının tamamına hitap eden yegâne derstir. İnsan davranışlarında, zihinsel ve duygusal alanlar, birbirinden bağımsız değildir. Tersine aralarında sıkı bir ilişki vardır. Öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlarına ilişkin gelişim özellikleri dikkate alındığında genel eğitimin ayrılmaz ve güçlü bir parçası olan beden eğitimi, genel ve özel hedefleri ile çağdaş eğitime katkı sağlar. Bu bağlamda Boks Dersi Öğretim Programı, içeriği itibari ile beden eğitimi ve spor alanında önemli bir yer tutmaktadır. Bu nedenle Spor Liselerinde 10,11 ve 12. sınıflarda seçmeli ders olarak yer alması gerekli görülmüştür.

## BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN GENEL AMAÇLARI

Boks Dersi Öğretim Programı, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nun 2. maddesinde ifade edilen Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları ile Türk Millî Eğitiminin Temel İlkeleri esas alınarak hazırlanmıştır.

Bu programla öğrencinin;

1. Millî, ahlaki, insani, kültürel ve sportif değerleri benimsemesi, Atatürk'ün "Ben sporcunun, zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim." sözüyle vurguladığı esaslara uygun davranışlar göstermesi,
2. Boksun dünyadaki ve Türkiye'deki tarihî gelişimi hakkında bilgi sahibi olması,
3. Boks sporunun önemini kavraması,
4. Boksun saha ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
5. Boksun yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
6. Boksun temel tekniklerini kavraması ve uygulaması,
7. Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
8. Seyrettiği veya katıldığı yarışmaları, sportif organizasyonları yorumlama alışkanlığı kazanması,
9. Sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
10. Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
11. Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
12. Fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni hareketler yaratması,
13. Kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
14. Zararlı alışkanlıklardan korunması amaçlanmaktadır.

## **BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENCİLERE KAZANDIRMAYI HEDEFLEDİĞİ BECERİLER**

Boks Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler aşağıda sunulmuştur:

1. Koordinasyon
2. Temel motorik beceriler
3. Spor kültürü edinme
4. Temel teknikleri kavrama ve uygulama
5. Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma
6. Yaratıcı düşünme
7. Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma
8. Analitik düşünme
9. İletişim
10. Problem çözme
11. Araştırma

## BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖĞRENME-ÖĞRETME YAKLAŞIMI

Öğrenmeyi etkileyen en önemli faktör öğrencinin mevcut bilgi birikimidir. Bu ortaya çıkarılıp ona göre öğretim planlanmalıdır. Öğrenme anlamlı olmalıdır. Yeni öğrenilecek kavram, bilgi ve ilkeler daha önceki bilgilerle ilişkilendirilmelidir. Öğrencinin öğrendiği ilkeyi veya bilgiyi farklı durumlara ve problemlere uygulayabilmesine olanak sağlanmalıdır. Yeni konunun ana ilkeleri çeşitli örneklerle uygulatılarak öğrencinin birleştirme, kaynaştırma ve bağdaştırma yapması sağlanmalıdır. Öğrenme, sosyal ilişkiler bağlamında yaşam boyu süren bir etkileşim örüntüsüdür. Böylece birey, sosyal ilişkiler içinde kendi yaşantılarını çözümleme bilinci geliştirerek yaşamını anlamlı etkinliklere yöneltebilir. Bu amaçla öğrencinin, olumlu bir benlik algısı ve kendilik bilinci geliştirmesi sağlanmalıdır.

Öğrenme-öğretme sürecinde her öğrencinin birey olarak kendine özgü olduğu kabul edilmelidir. Öğrencilerin motivasyon, ilgi, beceri ve öğrenme stilleri gibi bireysel farklılıkları göz önüne bulundurulmalıdır. Boks öğretiminde, öğrencileri birbirlerine göre değil kendilerine göre değerlendirmek gerekir. Böylece öğrencilerin yetenekleri doğrultusunda öğrenmeleri sağlanır.

Eğitim ortamı, öğrencilerin öğrenme ortamıyla daha fazla etkileşimde bulunmalarına, dolayısıyla zengin öğrenme yaşantıları geçirmelerine olanak sağlayacak şekilde düzenlenmelidir. Böylece öğrenciler, daha önceki öğrendiklerini sınama, yanlışlarını düzeltme ve hatta önceki bilgilerinden vazgeçerek yerine yenilerini koyma fırsatı elde edeceklerdir. Öğretmen, öğrencilerin bireysel farklılıklarına uygun seçenekler sunmalı, yönergeler vermeli ve her öğrencinin kendi kararını kendisinin oluşturmaya yardımcı olmalıdır.

Öğrenciler kendilerinin başarılı ve yeterli oldukları alanlara daha çok ilgi duyarlar. O nedenle sınıfta öğrencilerin başarıma güdüsü doyurulmalıdır. Öğretmen, öğrencinin kendi kendini denetleyebilecek ve dıştan etki olmadan içten gelen bir istekle öğrenmeyi pekiştirmesini sağlamalıdır. Öğrencilerin, bir problemi kendi başlarına çözmeleri, yeni bir bilgiyi kendi kendilerine bulmaları birer pekiştirici rolü oynar. Öğrenme-öğretme sürecinde öğrenme güçlük ve eksikliklerini tespit edici çalışmalar yapılmalı ve bunlar bir sonraki konuya geçmeden önce tamamlanmalıdır.

## BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI

Değerlendirme; öğrenci öğrenmesinin ölçülebilir hedeflerini belirleme, öğrencilerin belirlenen hedeflere ulaşmaları için yeterli fırsatları olduğundan emin olma, öğrenci öğrenmelerinin beklentileri ne oranda karşıladığına ilişkin karar vermek için delilleri toplama, analiz etme, yorumlama ve elde edilen sonuçları öğrencinin öğrenmesini artırmak için kullanma sürecidir. Çeşitli ve çok sayıda ölçme aracı kullanılarak sistematik olarak yapılan değerlendirme sonuçları, sadece not vermek için değil; öğrencilere performansları hakkında geri bildirim verme, öğrencileri gösterebilecekleri en üst performans seviyesine ulaştırmak için motive etme, öğretim etkinliklerinin ve öğretim programının etkililiğini belirleme amacıyla kullanılabilir.

Spor eğitiminde yapılan değerlendirme sürekli olmalıdır. Öğretim öncesinde yapılan değerlendirme, öğrenci hakkında bilgi edinilmesini ve öğrenme hedeflerinin belirlenmesini; öğretim sırasında yapılan değerlendirme, öğrenci ve öğretmene geri bildirim verilmesini; öğretim sonunda yapılan değerlendirme ise öğrenme hedeflerinin karşılanıp karşılanmadığı ve belirli alanlarda değişiklik yapılması gerekip gerekmediği hakkında karar vermeyi sağlayacaktır. Sürekli değerlendirme, öğrenme güçlüğü çeken öğrencilerin ilerleyişlerinin tespiti için de kullanışlıdır. Değerlendirme uygulamalarında, farklı öğrenci yetenek ve beceri düzeyleri ile okul ve sınıf koşulları göz önünde bulundurulmalıdır. Kullanılan ölçme araçları ve değerlendirme yaklaşımları; öğretim programının kazanım, hedef ve amaçlarıyla örtüşmelidir. Öğretim programında bilişsel, psikomotor ve duyuşsal öğrenme alanlarına ilişkin kazanımlar bulunmaktadır. Spor eğitiminde bu üç alan, harekete anlam kazandırmak için iç içe geçmiştir. Örneğin, öğrenciler vücut fonksiyonlarını, hareket kavram ve prensiplerini anladıklarında bilişsel; yeterli motor beceri geliştirdiklerinde psikomotor; bireysel olarak ya da bir grubun üyesi olarak sorumlulukla çalıştıklarında ve çalışmalarında sportmence bir tutum sergilediklerinde duyuşsal alana ilişkin kazanımlara ulaşmış olacaklardır. Kullanılacak ölçme aracı ve değerlendirme yaklaşımı, ölçülmek istenen becerilere ve değerlendirme sonuçlarının hangi amaçla kullanılacağına bağlı olarak belirlenmelidir. Psikomotor ve duyuşsal alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde dereceli puanlama anahtarı ya da derecelendirme ölçekleri şeklinde tasarlanmış gözlem formlarının yanı sıra öz ve akran değerlendirme formları kullanılabilir. Bilişsel ve psikomotor alanlara ilişkin kazanımların değerlendirilmesinde, bireysel ya da grup çalışması şeklinde tasarlanmış proje ve performans çalışmaları kullanılabilir.

Değerlendirme sonrasında performansları hakkında verilen yapıcı geri bildirimler; öğrencilerin neyin önemli olduğunu, neyin öğretilmeye çalışıldığını ve hangi alanda gelişmek için çaba sarf etmeleri gerektiğini kavramalarını sağlayacaktır.

## BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

1. Dersin işlenmesinde bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır.
2. Ünitelere ayrılacak süreler ve ünitelerin işleniş sırası; öğrenci seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre zümre öğretmenlerince de belirlenebilir.
3. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
4. Ders ve çalışmalar esnasında sağlıkla ilgili her türlü önlem alınmalıdır.
5. Öğrencilerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
6. Öğrenme-öğretme ortamında spor eğitimi ile amaçlanan insana, sporcuya, hakeme, sportmenliğe, centilmenliğe uygun davranışlar kazandırılmasına özen gösterilmelidir.
7. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bu bakımdan programda yer alan üniteler ve kazanımlarla ilişkilendirilerek tabloda sunulan değerlere ilişkin çalışma ve etkinliklere yer verilmesi önemlidir. Etkinlik ve çalışmalar planlanırken örnek olarak verilmiş konu başlıklarından yararlanılabilir.

Değerler	Konu Başlığı
Sorumluluk	Kendine karşı sorumluluğu
Öz güven	Kendini ifade edebilme
Vatanseverlik	Onurluluk

Bu değerlerin öğrenme-öğretme sürecinde kullanılacak ders kitabında etkinlik, çalışma, araştırma konusu veya okuma parçası olarak yer alması sağlanmalıdır.



## BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

Programda ünite temelli yaklaşım esas alınmıştır. Program dört üniteden oluşmaktadır. Kazanımlar; ünite numarası, konu numarası ve kazanım numarası esas alınarak numaralandırılmıştır. Kazanımlarla ilgili açıklamalar, kazanımı takip eden satırda italik yazı karakteriyle belirtilmiştir.

Kazanımların yapısı aşağıda şematik olarak gösterilmiştir.

Ünite no.	Konu no.	Kazanım no.	Kazanım İfadesi	Kazanım Açıklaması
1	1.1	1.1.1	Boksen dünyadaki gelişimini açıklar.	<i>Boksen dünyadaki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.</i>

## BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE VE SÜRELERİ

Üniteler	Kazanım Sayıları	Süre/Ders Saati	Oranı (%)
Boksun Tarihî Gelişimi	2	4	5,5
Boksun Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi	2	4	5,5
Boksun Saha, Malzeme ve Kurallar Bilgisi	4	6	8,3
Boksun Temel Teknikleri ve Uygulamaları	10	58	80,55
<b>TOPLAM</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

## BOKS DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTE, KONU VE KAZANIMLARI

### 1. BOKSUN TARİHİ GELİŞİMİ

#### 1.1. Dünyadaki Gelişimi

1.1.1. Boksun dünyadaki gelişimini açıklar.

*Boksun dünyadaki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.*

#### 1.2. Türkiye'deki Gelişimi

1.2.1. Boksun Türkiye'deki gelişimini ifade açıklar.

*Boksun Türkiye'deki gelişimi hakkında bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapılması sağlanmalıdır.*

### 2. BOKSUN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

#### 2.1. Tanımı

2.1.1. Boks tanımlar.

#### 2.2. Kavramsal Çerçevesi

2.2.1. Boksla ilgili kavramları açıklar.

### 3. BOKSUN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

#### 3.1. Saha

3.1.1. Saha ölçülerini açıklar.

#### 3.2. Malzeme

3.2.1. Boksla ilgili malzemeleri tanıır.

3.2.2. Malzemelerin özelliklerini açıklar.

#### 3.3. Kurallar

3.3.1. Boksun yarışma kuralları ile ilgili temel bilgileri açıklar.

### 4. BOKSUN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

#### 4.1. Gard Teknikleri

4.1.1. Kollarının, vücudunun ve ayaklarının nasıl olması gerektiğini açıklar.

4.1.2. Kollarını, vücudunu ve ayaklarını doğru tutar.

#### 4.2. Vuruş Teknikleri

4.2.1. Direk, aparkat ve kroşe vuruşlarını kavrar.

4.2.2. Direk, aparkat ve kroşe vuruşlarını uygular.

#### 4.3. Savunma Teknikleri

4.3.1. Omuz savunması, eskif ve blok tekniklerini kavrar.

4.3.2. Omuz savunmasını, eskif ve blok tekniklerini uygular.

#### 4.4. Ayak Hareket Teknikleri

4.4.1. Geri adım, yana çıkış ve ayakta çalışma tekniğini kavrar.

4.4.2. Geri adım, yana çıkış ve ayakta çalışma tekniklerini uygular.

#### 4.5. Tekniklerin Kombinasyonu

4.5.1. Vuruş ve savunma tekniklerinin kombinasyonunu kavrar.

4.5.2. Vuruş ve savunma tekniklerinin kombinasyonunu uygular.