

دانشکده توانبخشی
قالب نگارش طرح درس ترمی

عنوان درس: اصول تمرین درمانی یک **مخاطبان:** دانشجویان کارشناسی فیزیوتراپی (ترم چهار)
تعداد واحد: (یا سهم استاد از واحد) ۲ واحد تئوری و یک واحد عملی
ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر: یکشنبه ها ساعت ۱۴-۱۶
زمان ارائه درس: (روز، ساعت و نیمسال تحصیلی) سه شنبه ۱۰-۱۲ و چهارشنبه ۱۴-۱۶ نیمسال دوم
۴۰۳-۴۰۴

مدرس: دکتر سهیلا عباسی
درس و پیش نیاز: تشریح اندام بالایی و پایینی - کینزیولوژی و بیومکانیک یک

هدف کلی درس:

در این درس دانشجو با مفاهیم پایه و اهداف تمرین درمانی آشنا شده و اصول نظری، عملی و روش های مختلف آن را فرا گیرد.

اهداف کلی جلسات (جهت هر جلسه یک هدف):

در شرح هر جلسه آمده است.

اهداف ویژه به تفکیک اهداف کلی هر جلسه:

هدف کلی جلسه اول: آشنایی با مفاهیم و اصول پایه تمرین درمانی و انواع انقباضات عضلانی و دامنه حرکتی
مفاصل

اهداف ویژه جلسه اول:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۱- مفاهیم و اصول پایه تمرین درمانی را بشناسد.

۱-۲- انواع انقباضات عضلانی و دامنه حرکتی هر مفصل را بشناسد.

هدف کلی جلسه دوم: بکارگیری انقباضات عضلانی و دامنه حرکتی مفاصل بصورت عملی

اهداف ویژه جلسه دوم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۲- انواع انقباضات عضلانی را انجام دهد.

۲-۲- انواع حرکات مفصلی را انجام دهد.

هدف کلی جلسه سوم: ارائه سمینار با موضوع مرتبط با درس

اهداف ویژه جلسه سوم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۳- سمینار را بخوبی ارائه دهد.

۲-۳- در خصوص موضوع بخوبی بحث کند.

هدف کلی جلسه چهارم: آشنایی با مفهوم تعادل و انواع اهرم

اهداف ویژه جلسه چهارم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۴- مفهوم تعادل را بشناسد.

۲-۴- انواع اهرم را بشناسد.

هدف کلی جلسه پنجم: یادگیری تعادل و انواع اهرم بصورت عملی به صورت عملی

اهداف ویژه جلسه پنجم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۵- مفهوم تعادل را تحلیل کند.

۲-۵- انواع اهرم را در عضلات بدن بکار گیرد.

هدف کلی جلسه ششم: ارائه سمینار با موضوع مرتبط با درس

اهداف ویژه جلسه ششم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۶- سمینار را بخوبی ارائه دهد.

۲-۶- در خصوص موضوع بخوبی بحث کند.

هدف کلی جلسه هفتم: آشنایی با وضعیت های اصلی و مشتق

اهداف ویژه جلسه هفتم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۷- وضعیت های اصلی را بشناسد.

۲-۷- وضعیت های مشتق را بشناسد.

هدف کلی جلسه هشتم: بکارگیری وضعیت های اصلی و مشتق به صورت عملی

اهداف ویژه جلسه هشتم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۸- وضعیت های اصلی را انجام دهد.

۲-۸- وضعیت های مشتق را انجام دهد.

هدف کلی جلسه نهم: یادگیری وضعیت های اصلی و مشتق بصورت مجازی

اهداف ویژه جلسه نهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۹- وضعیت های اصلی را در فیلم ارائه شده تشخیص دهد.

۲-۹- وضعیت های مشتق را در فیلم ارائه شده تشخیص دهد.

هدف کلی جلسه دهم: آشنایی با انواع حرکت و کشش غیرفعال (اصول، موارد کاربرد و عدم کاربرد)

اهداف ویژه جلسه دهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۱۰- انواع حرکت را بشناسد.

۲-۱۰- انواع روش های اعمال کشش عضلات مختلف را بشناسد.

هدف کلی جلسه یازدهم: یادگیری و بکارگیری انواع حرکت و کشش غیرفعال بصورت عملی

اهداف ویژه جلسه یازدهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۱۱- انواع حرکت در مفاصل مختلف را بصورت عملی انجام دهد.

۲-۱۱- انواع کشش عضلات مختلف را بصورت عملی بکار گیرد.

هدف کلی جلسه دوازدهم: یادگیری انواع حرکت و کشش غیرفعال بصورت مجازی

اهداف ویژه جلسه دوازدهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۱۲- انواع حرکت در مفاصل مختلف را بصورت مجازی در فیلم ارائه شده تشخیص دهد.

۲-۱۲- انواع کشش عضلات مختلف را بصورت مجازی در فیلم ارائه شده تشخیص دهد.

هدف کلی جلسه سیزدهم: آشنایی با انواع تمرینات فعال آزاد

اهداف ویژه جلسه سیزدهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۱۳- تمرینات فعال آزاد کمکی را بشناسد.

۲-۱۳- موارد عدم کاربرد تمرینات فعال آزاد کمکی را بشناسد.

هدف کلی جلسه چهاردهم: یادگیری و بکارگیری تمرینات فعال آزاد کمکی بصورت عملی

اهداف ویژه جلسه چهاردهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۱۴- تمرینات فعال آزاد کمکی را بصورت عملی بکار گیرد.

۲-۱۴- انواع ابزارهای تمرینات فعال کمکی را بصورت عملی بکار گیرد.

هدف کلی جلسه پانزدهم: یادگیری تمرینات فعال آزاد کمکی بصورت مجازی

اهداف ویژه جلسه پانزدهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۱۵- تمرینات فعال آزاد کمکی را بصورت مجازی در فیلم ارائه شده تشخیص دهد.

۲-۱۵- انواع ابزارهای تمرینات فعال کمکی را بصورت مجازی در فیلم ارائه شده تشخیص دهد.

هدف کلی جلسه شانزدهم: برگزاری امتحان میان ترم

اهداف ویژه جلسه شانزدهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۱۶- به سوالات بخوبی پاسخ دهد.

۱۶-۲- نقاط ضعف و قوت خود را تا پایان مباحث ارائه شده بشناسد.

اهداف ویژه جلسه هفدهم: آشنایی با انواع تمرینات فعال مقاومتی و رژیم های ویژه تمرینات مقاومتی

اهداف ویژه جلسه هفدهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۱۷- انواع تمرینات فعال مقاومتی را بشناسد.

۱۷-۲- انواع رژیم های مقاومتی را بشناسد.

هدف کلی جلسه هجدهم: بکارگیری انواع تمرینات فعال مقاومتی و رژیم های ویژه تمرینات مقاومتی بصورت

عملی

اهداف ویژه جلسه هجدهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۱۸- انواع تمرینات فعال مقاومتی را بصورت عملی بکار گیرد.

۱۸-۲- انواع رژیم های مقاومتی را بصورت عملی بکار گیرد.

هدف کلی جلسه نوزدهم: یادگیری انواع تمرینات فعال مقاومتی و رژیم های ویژه تمرینات مقاومتی بصورت

مجازی

اهداف ویژه جلسه نوزدهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۱۹- انواع تمرینات فعال مقاومتی را بصورت مجازی در فیلم ارائه شده تشخیص دهد.

۱۹-۲- انواع رژیم های مقاومتی را بصورت مجازی در فیلم ارائه شده تشخیص دهد.

هدف کلی جلسه بیستم: آشنایی با انواع تمرینات فعال کمکی و اصول تعلیق درمانی

اهداف ویژه جلسه بیستم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۲۰- انواع تمرینات فعال کمکی را بشناسد.

۲۰-۲- سیستم تعلیق درمانی را بشناسد.

هدف کلی جلسه بیست و یکم: بکارگیری انواع تمرینات فعال کمکی و اصول تعلیق درمانی بصورت عملی

اهداف ویژه جلسه بیست و یکم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۲۱- انواع تمرینات فعال کمکی را بصورت عملی بکارگیرد.

۲۱-۲- سیستم تعلیق درمانی را بصورت عملی اجرا کند.

هدف کلی جلسه بیست و دوم: یادگیری انواع تمرینات فعال کمکی و اصول تعلیق درمانی بصورت مجازی

اهداف ویژه جلسه بیست و دوم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۲۲- انواع تمرینات فعال کمکی را بصورت مجازی در فیلم ارائه شده تشخیص دهد.

۲-۲۲- سیستم تعلیق درمانی را بصورت مجازی در فیلم ارائه شده تشخیص دهد.

هدف کلی جلسه بیست و سوم: آشنایی با مراحل راه رفتن و انواع راه رفتن غیرطبیعی

اهداف ویژه جلسه بیست و سوم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۲۳- مراحل راه رفتن را بشناسد.

۲-۲۳- انواع راه رفتن غیرطبیعی را بشناسد.

هدف کلی جلسه بیست و چهارم: یادگیری مراحل راه رفتن و انواع راه رفتن غیرطبیعی به صورت عملی

اهداف ویژه جلسه بیست و سوم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۲۳- مراحل راه رفتن را انجام دهد.

۲-۲۳- انواع راه رفتن غیرطبیعی را شبیه سازی کند.

هدف کلی جلسه بیست و پنجم: آشنایی با وسایل کمکی راه رفتن

اهداف ویژه جلسه بیست و پنجم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۲۵- انواع ابزارهای کمکی در راه رفتن را بشناسد.

۲-۲۵- نحوه استفاده از آنها را بشناسد.

هدف کلی جلسه بیست و ششم: بکارگیری وسایل کمکی راه رفتن بصورت عملی

اهداف ویژه جلسه بیست و ششم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۲۶- شیوه راه رفتن را بصورت عملی ارزیابی کند.

۲-۲۶- انواع ابزارهای کمکی در راه رفتن را بصورت عملی بکارگیرد.

هدف کلی جلسه بیست و هفتم: آشنایی با تمرینات هوازی

اهداف ویژه جلسه بیست و هفتم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۱-۲۷- تمرینات هوازی را بشناسد.

۲-۲۷- موارد عدم کاربرد تمرینات هوازی را بشناسد.

هدف کلی جلسه بیست و هشتم: بکارگیری تمرینات هوازی بصورت عملی

اهداف ویژه جلسه بیست و هشتم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۲۸-۱- تمرینات هوازی را بصورت عملی بکار گیرد.

۲۸-۲- انواع تمرینات هوازی را با توجه به شرایط بیمار بصورت عملی طراحی کند.

هدف کلی جلسه بیست و نهم: آشنایی با تمرینات هیدروتراپی و فرانکل

اهداف ویژه جلسه بیست و نهم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۲۹-۱- تمرینات هیدروتراپی را بشناسد.

۲۹-۲- تمرینات فرانکل را بشناسد.

هدف کلی جلسه سی ام: بکارگیری تمرینات هیدروتراپی و فرانکل بصورت عملی

اهداف ویژه جلسه سی ام:

در پایان دانشجو قادر باشد

۳۰-۱- تمرینات هیدروتراپی را بصورت عملی بکارگیرد.

۳۰-۲- تمرینات فرانکل را بصورت عملی بکارگیرد.

هدف کلی جلسه سی و یکم: بکارگیری تمام تمرینات درمانی بصورت عملی

اهداف ویژه جلسه سی و یکم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۳۱-۱- بر اساس مشکل بیمار، برنامه تمرین درمانی مناسبی را بصورت عملی طراحی کند.

۳۱-۲- انواع تمرینات درمانی را بصورت عملی بکارگیرد.

هدف کلی جلسه سی و دوم: ارائه سمینار گروه یک در زمینه تمرینات درمانی

اهداف ویژه جلسه سی و دوم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۳۲-۱- سمینار مورد نظر را ارائه دهد.

۳۲-۲- موضوع مورد نظر را بصورت عملی بکار گیرد.

هدف کلی جلسه سی و سوم: ارائه سمینار گروه دو در زمینه تمرینات درمانی

اهداف ویژه جلسه سی و سوم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۳۳-۱- سمینار مورد نظر را ارائه دهد.

۳۳-۲- موضوع مورد نظر را بصورت عملی بکار گیرد.

هدف کلی جلسه سی و چهارم: برگزاری امتحان پایان ترم

اهداف ویژه جلسه سی و چهارم:

در پایان دانشجو قادر باشد

۳۴-۱- به سوالات بخوبی پاسخ دهد.

۳۴-۲- تمام موارد ارائه شده را بخوبی و بصورت عملی انجام دهد.

منابع:

- Kisner c, Therapeutic exercise, last edition.
- Hollis M, practical exercise, last edition.

روش تدریس:

آموزش به روش سخنرانی و با بهره گیری از وسائل کمک آموزشی (اورهد، اسلاید و ویدئوپروژکتور) و جلساتی بصورت مجازی انجام می گیرد. به منظور افزایش اثر بخشی آموزشی و نیز ایجاد انگیزه در دانشجویان، از پرسش و پاسخ و بارش فکری نیز استفاده می شود. در کلاس عملی دانشجویان با انواع ابزارهای تمرین درمانی آشنا شده و انواع تمرینات درمانی را بکار می گیرند.

وسایل آموزشی:

- سالن سخنرانی (کلاس درس)
- وسایل و تسهیلات کمک آموزشی (تخته وایت برد، اسلاید و ویدئوپروژکتور)
- تخت معاینه و بالش
- لوازم سیستم تعلیق و تخت فریم، وسایل کمکی راه رفتن، وسایل تمرین درمانی شامل مت، تراباند، توپ جیم بال، فوم رولر، چوب ورزشی، دست ورزو...

سنجش و ارزشیابی

آزمون	روش	سهم از نمره کل (بر حسب درصد)	تاریخ	ساعت
تکلیف کلاسی	ارائه سمینار	۵درصد	تا قبل از پایان ترم	-
آزمون میان ترم	امتحان کتبی بصورت چهارگزینه ای، صحیح و غلط و تشریحی	۲۵درصد	تا پیش از شروع اردیبهشت ماه	-
آزمون پایان ترم	امتحان کتبی بصورت تشریحی، چهارگزینه ای، صحیح و غلط و جور کردنی	۳۵درصد	۴۰۴/۰۴/۰۴	۸/۳۰
حضور فعال در	حضور و غیاب	۵ درصد	تا پایان	زمان کلاس

کلاس		جلسه آخر	
آزمون عملی	آسکی	۳۰ درصد	۴۰۴/۰۴/۱۱
			۱۰

مقررات کلاس و انتظارات از دانشجو:

- حداقل نمره قبولی ۱۰ (در صورتی که نمره اخذ شده یکی از نمرات نظری و عملی کمتر از ۸ از ۱۰ باشد دانشجو قادر به اخذ حداقل نمره قبولی برای این درس نخواهد شد).
- تعداد دفعات مجاز غیبت در کلاس حداکثر ۳ جلسه (با هماهنگی قبلی با استاد و ارائه گواهی و مستندات لازم)
- شرکت فعال در کلاس
- تمرین عملی موارد آموزش داده شده در ساعات غیر کلاسی
- مطالعه منابع اصلی درس و شرکت در کنفرانس دانشجویی در صورت نیاز

نام و امضای مدیر گروه: دکتر محمدباقر شمس

نام و امضای مدرس: دکتر سهیلا عباسی



نام و امضای مسئول EDO دانشکده:

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۱۱/۲۵

تاریخ تحویل: ۱۴۰۳/۱۱/۲۱

جدول زمانبندی درس اصول تمرین درمانی یک
روز و ساعت جلسه: یکشنبه ساعت ۱۰-۱۲ و چهارشنبه ۱۴-۱۶

جلسه	تاریخ	موضوع هر جلسه	مدرس
۱	۴۰۳/۱۱/۲۳	-آشنایی با مفاهیم و اصول پایه تمرین درمانی -انواع انقباضات و دامنه حرکتی	دکتر سهیلا عباسی
۲	۴۰۳/۱۱/۲۴	تمرین عملی (مجازی)	دکتر سهیلا عباسی
۳	۴۰۳/۱۱/۳۰	ارائه سمینار (مجازی)	دکتر سهیلا عباسی
۴	۴۰۳/۱۲/۰۷	-آشنایی با مفهوم تعادل -انواع اهرم	دکتر سهیلا عباسی
۵	۴۰۳/۱۲/۰۸	تمرین عملی	دکتر سهیلا عباسی
۶	۴۰۳/۱۲/۰۸	ارائه سمینار (مجازی)	دکتر سهیلا عباسی
۷	۴۰۳/۱۲/۱۴	-آشنایی وضعیت های اصلی و مشتق	دکتر سهیلا عباسی
۸	۴۰۳/۱۲/۱۴	جلسه عملی	دکتر سهیلا عباسی
۹	۴۰۲/۱۲/۱۵	جلسه عملی (مجازی)	دکتر سهیلا عباسی
۱۰	۴۰۳/۱۲/۲۱	-آشنایی با انواع حرکت و کشش غیرفعال -اصول، موارد استفاده و عدم استفاده کشش غیرفعال	دکتر سهیلا عباسی
۱۱	۴۰۳/۱۲/۲۱	تمرین عملی	دکتر سهیلا عباسی
۱۲	۴۰۳/۱۲/۲۲	جلسه عملی (مجازی)	دکتر سهیلا عباسی
۱۳	۴۰۴/۰۱/۱۹	-آشنایی با تمرینات فعال (آزاد، کمکی و مقاومتی)	دکتر سهیلا عباسی
۱۴	۴۰۴/۰۱/۱۹	تمرین عملی	دکتر سهیلا عباسی
۱۵	۴۰۴/۰۱/۲۰	جلسه عملی (مجازی)	دکتر سهیلا عباسی
۱۶	۴۰۴/۰۱/۲۶	-آشنایی با تمرینات فعال مقاومتی -رژیم های ویژه تمرینات مقاومتی	دکتر سهیلا عباسی
۱۷	۴۰۴/۰۱/۲۶	تمرین عملی	دکتر سهیلا عباسی
۱۸	۴۰۴/۰۲/۰۲	جلسه عملی (مجازی)	دکتر سهیلا عباسی
۱۹	۴۰۴/۰۲/۰۲	-آشنایی با تمرینات فعال کمکی -اصول تعلیق درمانی	دکتر سهیلا عباسی
۲۰	۴۰۴/۰۲/۰۳	تمرین عملی	دکتر سهیلا عباسی
۲۱	۴۰۴/۰۲/۰۸	جلسه عملی (مجازی)	دکتر سهیلا عباسی

دکتر سهیلا عباسی	-آشنایی با مراحل راه رفتن -انواع راه رفتن غیرطبیعی	۴۰۴/۰۲/۰۹	۲۲
دکتر سهیلا عباسی	تمرین عملی	۴۰۴/۰۲/۰۹	۲۳
دکتر سهیلا عباسی	میان ترم	۴۰۴/۰۲/۱۳	۲۴
دکتر سهیلا عباسی	-آشنایی با وسایل کمکی راه رفتن -آشنایی با روشهای راه رفتن با وسایل کمکی	۴۰۴/۰۲/۱۶	۲۵
دکتر سهیلا عباسی	تمرین عملی	۴۰۴/۰۲/۱۶	۲۶
دکتر سهیلا عباسی	-آشنایی با تمرینات هوازی	۴۰۴/۰۲/۲۳	۲۷
دکتر سهیلا عباسی	تمرین عملی	۴۰۴/۰۲/۳۰	۲۸
دکتر سهیلا عباسی	-آشنایی با هیدروتراپی -آشنایی با ورزشهای فراتکل	۴۰۴/۰۳/۰۶	۲۹
دکتر سهیلا عباسی	تمرین عملی	۴۰۴/۰۳/۱۳	۳۰
دکتر سهیلا عباسی	جمع بندی کلی مباحث عملی	۴۰۴/۰۳/۲۰	۳۱
دکتر سهیلا عباسی	سمینار بصورت مجازی	۴۰۴/۰۳/۲۱	۳۲
دکتر سهیلا عباسی	سمینار بصورت مجازی	۴۰۴/۰۳/۲۷	۳۳
دکتر سهیلا عباسی	امتحان پایان ترم	۴۰۴/۰۴/۰۴	۳۴

