

طرح دوره و چک لیست خود ارزیابی دروس نظری و آزمایشگاهی (عملی)



- نام درس: اصول تمرین درمانی یک
- کد درس: ۶۵۶۳۷
- مقطع و رشته: کارشناسی فیزیوتراپی
- ترم تحصیلی: چهارم
- تعداد واحد: کل: ۳. شامل نظری: ۲ عملی: ۱
- مدرس / مدرسین درس (سهم هریک به واحد): دکتر سهیلا عباسی
- زمان ارائه درس: (روز، ساعت و نیمسال تحصیلی) یکشنبه ساعت ۸-۱۰ و دوشنبه ساعت ۲-۴
- ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر: دوشنبه ساعت ۶-۴
- پیش نیازها: تشریح اندام بالایی و پایینی - کینزیولوژی و بیومکانیک یک
- هم نیازها: تشریح اندام بالایی و پایینی - کینزیولوژی و بیومکانیک یک
- محل آموزش: دانشکده علوم توانبخشی

محتوای آموزشی بر اساس سر فصل دروس



✚ اهداف کلی دوره: (شرح درس بر اساس کوریکولوم)

✚ 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)

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

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

جلسه سوم: ارائه سمینار با موضوع مرتبط با درس

جلسه چهارم: آشنایی با مفهوم تعادل و انواع اهرم

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

جلسه ششم: ارائه سمینار با موضوع مرتبط با درس

جلسه هفتم: آشنایی با وضعیت های اصلی و مشتق

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

جلسه نهم: یادگیری وضعیت های اصلی و مشتق بصورت مجازی

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

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

جلسه دوازدهم: یادگیری انواع حرکت و کشش غیرفعال بصورت مجازی

جلسه سیزدهم: آشنایی با انواع تمرینات فعال آزاد

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

جلسه پانزدهم: یادگیری تمرینات فعال آزاد کمکی بصورت مجازی

جلسه شانزدهم: برگزاری امتحان میان ترم

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

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

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

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

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

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

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

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

جلسه بیست و پنجم: آشنایی با وسایل کمکی راه رفتن

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

جلسه بیست و هفتم: آشنایی با تمرینات هوایی

جلسه بیست و هشتم: بکارگیری تمرینات هوازی بصورت عملی
جلسه بیست و نهم: آشنایی با تمرینات هیدروتراپی و فرانکل
جلسه سی ام: بکارگیری تمرینات هیدروتراپی و فرانکل بصورت عملی
جلسه سی و یکم: بکارگیری تمام تمرینات درمانی بصورت عملی
جلسه سی و دوم: ارائه سمینار گروه یک در زمینه تمرینات درمانی
جلسه سی و سوم: ارائه سمینار گروه دو در زمینه تمرینات درمانی
جلسه سی و چهارم: برگزاری امتحان پایان ترم

📌 اهداف ویژه به تفکیک اهداف کلی هر جلسه:

اهداف کلی جلسات (جهت هر جلسه یک هدف): در شرح هر جلسه آمده است.

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.

۲-۱۶- 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.

۲-۱۷- 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.

۲-۱۸- 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.

۲-۱۹- 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.

۲-۲۰- 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.

۲-۲۱- 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

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

۲-۲۸- 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

۱-۲۹- تمرینات هیدروتراپی را بشناسد.

۲-۲۹- 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

۱-۳۰- تمرینات هیدروتراپی را بصورت عملی بکار گیرید.

۲-۳۰- تمرینات فرانکل را بصورت عملی بکار گیرید.

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

- در پایان دانشجوی 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 دانشجوی 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 دانشجوی 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 دانشجوی قادر باشد

۳۴-۱- به سوالات بخوبی پاسخ دهد.

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

روش‌های تدریس:

- | | |
|---------------------------------|---|
| □ سخنرانی (Lecture) | □ پانل بحث و گفت‌وگو (Panel Discussion) |
| □ آموزش مبتنی بر حل مسئله (PBL) | □ آموزش مبتنی بر تیم (TBL) |
| □ ارائه سمینار توسط دانشجوی | □ کار در پراتیک و مرکز مهارتها |
| □ آموزش بر روی مولاژ | □ گردش علمی (Field Trip) |
| □ ایفای نقش (Role Play) | □ شبیه‌سازی (Simulation) |
| □ سایر موارد: | |

رسانه‌های کمک آموزشی:

- اسلاید (پاورپوینت) □ فیلم آموزشی □ پوستر □ مدل □ نمونه بیمار □ نرم‌افزار

پمفلت

جزوه

سایر

نحوه ارزشیابی دوره و تعیین نمره نهایی:

OSCE

کوئیز

امتحان کتبی پایان دوره/ترم

امتحان کتبی/ شفاهی میان دوره/ ترم

پروژه

تحقیق

سمینار

مشارکت در کلاس/حضور و فعالیت

آزمون‌های استدلالی (سناریو، پازل، ویژگی‌های کلیدی)

سایر موارد :

روش ارزشیابی	انواع ارزشیابی	درصد از نمره نهایی کل	توضیحات
۱ تکوینی	پرسش‌های شفاهی حین کلاس/اجرای عملی مهارت‌ها در کلاس یا کلینیک/کوئیز/امتحان میان ترم/ارائه سمینار	۵۰	۵۰ درصد نمره شامل پرسش‌های شفاهی و کوئیز ۱۰ درصد، ارائه سمینار ۱۰ درصد، اجرای عملی مهارت‌ها در کلاس ۱۰ درصد و آزمون میان ترم ۲۰ درصد می باشد. امتحان میان ترم شامل سوالات بصورت چهار گزینه ای، کوتاه پاسخ، تشریحی و آزمون‌های استدلالی(سناریو) می باشد.
۲ تراکمی	امتحان پایان ترم/OSCE نهایی	۵۰	۵۰ درصد نمره براساس آزمون عملی (۲۵ درصد) و تئوری پایان ترم (۲۵ درصد) می باشد. امتحان پایان ترم شامل سوالات بصورت چهار گزینه ای، کوتاه پاسخ، تشریحی و آزمون‌های استدلالی(سناریو) می باشد.

منابع و مراجع آموزشی

منابع اصلی:

.Kisner c, Therapeutic exercise, last edition -

.Hollis M, practical exercise, last edition-

منابع فرعی و مکمل:

“Physical Rehabilitation” (O’Sullivan)-

پایگاه‌های اطلاعاتی و آنلاین:

- PubMed (www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) – برای مقالات پژوهشی و مروری
- PEDro (www.pedro.org.au) – مخصوص مقالات و شواهد فیزیوتراپی و توانبخشی
- Web of Science و Scopus – برای جستجوی مقالات بین‌المللی و بررسی ارجاعات

📌 قوانین و مقررات دوره

- ✓ حضور و غیاب:
- حضور در کلاس الزامی است.
- تعداد دفعات مجاز غیبت حداکثر ۳ جلسه است.
- هرگونه غیبت باید با هماهنگی قبلی با استاد و ارائه گواهی یا مستندات لازم همراه باشد.
- ✓ تحویل به‌موقع تکالیف:
- تمامی تکالیف باید در تاریخ اعلام شده تحویل داده شوند.
- تاخیر در تحویل تکالیف بدون دلیل موجه منجر به کاهش نمره خواهد شد.
- ✓ سیاست تقلب و plagiarism:
- هرگونه کپی‌برداری از منابع بدون ارجاع‌دهی معتبر، تقلب محسوب می‌شود.
- مقالات، گزارش‌ها و تکالیف باید با رعایت اخلاق علمی و ارجاع‌دهی درست تهیه شوند.
- ✓ رعایت اخلاق حرفه‌ای:
- دانشجویان موظف به رعایت رفتار حرفه‌ای در کلاس و کارگاه‌ها هستند.
- احترام متقابل، رعایت قوانین کار تیمی و همکاری با همکلاسی‌ها الزامی است.
- ✓ رعایت پوشش حرفه‌ای:
- پوشش مناسب و حرفه‌ای در کلاس‌ها و کارگاه‌ها الزامی است.
- در جلسات عملی، لباس و کفش مناسب فیزیوتراپی باید پوشیده شود.
- ✓ نحوه ارتباط با استاد:
- ارتباط با استاد از طریق ایمیل رسمی دانشگاه یا حضور در ساعات مشاوره اعلام‌شده انجام می‌شود.
- پیامک یا شبکه‌های اجتماعی برای ارتباطات رسمی توصیه نمی‌شوند.
- ✓ مشارکت در دوره:
- دانشجویان باید در مباحث کلاسی، تمرین‌ها و کارگاه‌ها فعالانه مشارکت کنند.
- مشارکت فعال در بهبود یادگیری خود و همکلاسی‌ها تاثیر مثبت بر نمره دارد.

✓ سایر:

- رعایت قوانین ایمنی در کارگاه‌های عملی الزامی است.
- استفاده از تجهیزات و وسایل تنها با اجازه استاد و به شیوه صحیح مجاز است.
- هرگونه تغییر در برنامه کلاس‌ها یا تکالیف از طریق اطلاع‌رسانی استاد اعلام خواهد شد.

جدول زمانبندی جلسات درس اصول تمرین درمانی یک

جلسه	موضوع هر جلسه	مدرس / مدرسین
۱	-آشنایی با مفاهیم و اصول پایه تمرین درمانی - انواع انقباضات و دامنه حرکتی	دکتر سهیلا عباسی
۲	تمرین عملی (مجازی)	دکتر سهیلا عباسی
۳	ارائه سمینار (مجازی)	دکتر سهیلا عباسی
۴	-آشنایی با مفهوم تعادل - انواع اهرم	دکتر سهیلا عباسی
۵	تمرین عملی	دکتر سهیلا عباسی
۶	ارائه سمینار (مجازی)	دکتر سهیلا عباسی
۷	-آشنایی وضعیت های اصلی و مشتق	دکتر سهیلا عباسی
۸	جلسه عملی	دکتر سهیلا عباسی
۹	جلسه عملی (مجازی)	دکتر سهیلا عباسی
۱۰	-آشنایی با انواع حرکت و کشش غیرفعال -اصول، موارد استفاده و عدم استفاده کشش غیرفعال	دکتر سهیلا عباسی
۱۱	تمرین عملی	دکتر سهیلا عباسی
۱۲	جلسه عملی (مجازی)	دکتر سهیلا عباسی
۱۳	-آشنایی با تمرینات فعال (آزاد، کمکی و مقاومتی)	دکتر سهیلا عباسی
۱۴	تمرین عملی	دکتر سهیلا عباسی

دکتر سهیلا عباسی	جلسه عملی (مجازی)	۱۵
دکتر سهیلا عباسی	-آشنایی با تمرینات فعال مقاومتی -رژیم های ویژه تمرینات مقاومتی	۱۶
دکتر سهیلا عباسی	تمرین عملی	۱۷
دکتر سهیلا عباسی	جلسه عملی (مجازی)	۱۸
دکتر سهیلا عباسی	-آشنایی با تمرینات فعال کمکی -اصول تعلیق درمانی	۱۹
دکتر سهیلا عباسی	تمرین عملی	۲۰
دکتر سهیلا عباسی	جلسه عملی (مجازی)	۲۱
دکتر سهیلا عباسی	-آشنایی با مراحل راه رفتن -انواع راه رفتن غیرطبیعی	۲۲
دکتر سهیلا عباسی	تمرین عملی	۲۳
دکتر سهیلا عباسی	میان ترم	۲۴
دکتر سهیلا عباسی	-آشنایی با وسایل کمکی راه رفتن آشنایی با روشهای راه رفتن با وسایل کمکی	۲۵
دکتر سهیلا عباسی	تمرین عملی	۲۶
دکتر سهیلا عباسی	- آشنایی با تمرینات هوازی	۲۷
دکتر سهیلا عباسی	تمرین عملی	۲۸
دکتر سهیلا عباسی	-آشنایی با هیدروتراپی - آشنایی با ورزشهای فرانکل	۲۹
دکتر سهیلا عباسی	تمرین عملی	۳۰
دکتر سهیلا عباسی	جمع بندی کلی مباحث عملی	۳۱
دکتر سهیلا عباسی	سمینار بصورت مجازی	۳۲
دکتر سهیلا عباسی	سمینار بصورت مجازی	۳۳
دکتر سهیلا عباسی	امتحان پایان ترم	۳۴

جدول بلوپرینت آزمون: تمرین درمانی یک نیمسال تحصیلی : دوم ۴۰۴-۴۰۵ دانشکده: علوم توانبخشی
گروه آموزشی: فیزیوتراپی

جدول بلوپرینت آزمون درس تمرین درمانی یک

ردیف	عنوان محتوای آموزشی	مدت زمان آموزش (ساعت)	تعداد سؤالات	تعداد سؤالات مربوط به هر یک از سطوح اهداف یادگیری		
				حیطه ی شناختی	حیطه ی مهارتی	حیطه ی نگرشی
۱	آشنایی با مفاهیم و اصول پایه تمرین درمانی انواع انقباضات و دامنه حرکتی	۲	۳	*		*
۲	آشنایی با مفهوم تعادل انواع اهرم	۴	۳	*		*
۳	آشنایی وضعیت های اصلی و مشتق	۴	۳	*		*
۴	آشنایی با انواع حرکت و کشش غیرفعال اصول، موارد استفاده و عدم استفاده کشش غیرفعال	۴	۳	*		*
۵	آشنایی با تمرینات فعال (آزاد، کمکی و مقاومتی)	۴	۴	*		*
۶	آشنایی با تمرینات فعال مقاومتی رژیم های ویژه تمرینات مقاومتی	۴	۳	*		*
۷	آشنایی با تمرینات فعال کمکی اصول تعلیق درمانی	۴	۳	*		*
۸	آشنایی با مراحل راه رفتن انواع راه رفتن غیرطبیعی	۲	۲	*		*
۹	آشنایی با وسایل کمکی راه رفتن آشنایی با روشهای راه رفتن با وسایل کمکی	۲	۲	*		*
۱۰	آشنایی با تمرینات هوازی	۲	۲	*		*
۱۱	آشنایی با هیدروتراپی آشنایی با ورزشهای فرانکل	۲	۲	*		*
۱۲	بکارگیری انواع انقباضات و دامنه حرکتی مفاصل و عضلات مختلف	۲	۱	*		
۱۳	بکارگیری وضعیت های اصلی و مشتق	۲	۱	*		
۱۴	یادگیری و بکارگیری انواع حرکت و کشش غیرفعال	۲	۲	*		
۱۵	یادگیری و بکارگیری تمرینات فعال آزاد کمکی	۲	۲	*		
۱۶	بکارگیری انواع تمرینات فعال مقاومتی و رژیم های ویژه تمرینات مقاومتی	۲	۲	*		
۱۷	بکارگیری انواع تمرینات فعال کمکی و	۲	۲	*		

					اصول تعلیق درمان	
	*		۱	۱	یادگیری مراحل راه رفتن و انجام انواع راه رفتن غیرطبیعی	۱۸
	*		۱	۱	بکارگیری وسایل کمکی راه رفتن	۱۹
	*		۱	۲	بکارگیری تمرینات هوازی	۲۰
	*		۲	۲	بکارگیری تمرینات هیدروتراپی و فرانکل	۲۱

چک لیست ارزیابی طرح دوره دروس نظری و آزمایشگاهی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

نام و نام خانوادگی استاد/اساتید(سهم به واحد): دکتر سهیلا عباسی-۲ واحد نظری و یک واحد عملی
نام دانشکده: علوم توانبخشی
عنوان درس: اصول تمرین درمانی یک
مخاطبان/ترم تحصیلی دانشجو: ترم چهار کارشناسی نیمسال و سال تحصیلی کنونی: دوم ۴۰۴-۴۰۵
نام ارزیاب / ارزیابان:

ردیف	موضوع	نمره کسب شده	حد نصاب نمره	توضیحات
۱	مشخص بودن عنوان کلی درس، کد درس	۰/۵	۰/۵	
۲	مشخص بودن مخاطبان	۰/۵	۰/۵	
۳	مشخص بودن تعداد یا سهم استاد/ اساتید از واحد	۰/۵	۰/۵	
۴	مشخص بودن زمان ارائه درس (روز، ساعت، نیمسال تحصیلی)	۰/۵	۰/۵	
۵	مشخص بودن دروس پیش نیاز و هم نیاز	۰/۵	۰/۵	
۶	مشخص بودن هدف کلی دوره	۱	۱	
۷	مشخص بودن اهداف کلی جلسات (هر جلسه یک هدف)	۱.۵	۱.۵	
۸	مشخص بودن اهداف ویژه به تفکیک اهداف کلی هر جلسه	۲	۲	
۹	رعایت تعداد جلسات با توجه به میزان واحد درسی	۲	۲	
۱۰	مشخص بودن منابع مورد استفاده بر اساس کوریکولوم مصوب	۱	۱	
۱۱	مشخص بودن روش تدریس	۱	۱	
۱۲	مشخص بودن وسایل آموزشی	۱	۱	

۱۳	مشخص بودن شیوه ارزشیابی دانشجویان	۱	۱
۱۴	مشخص بودن زمان آزمون پایان دوره	۱	۱
۱۵	مشخص بودن مقررات کلاسی و انتظارات از دانشجو	۰/۵	۰/۵
۱۶	ضمیمه بودن جدول زمانبندی تکمیل شده درس	۲	۲
۱۷	وجود جدول بودجه بندی دروس (blue print)	۱.۵	۱.۵
۱۸	پوشش دادن بایدهای یادگیری (Must learn) در طرح دوره	۲	۲
	نمره نهایی	۲۰	۲۰

پیشنهادات:

نام و امضای مدرس: دکتر سهیلا عباسی
نام و امضای مسئول EDO دانشکده: دکتر فاطمه سیاحی
تاریخ تحویل: تاریخ ارسال:
نام و امضای مدیر گروه: دکتر محمدباقر شمسی
تاریخ ارسال: تاریخ ارسال: