

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان همدان  
معاونت آموزشی دانشگاه  
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

فرم طرح درس پایه

همکار محترم جمشید حسین علیزاده .

از آنجایی که فرآیند یاددهی- یادگیری پروسه ای است که رسیدن به اهداف آن بدون برنامه ریزی امکان پذیر نیست، لذا تدوین طرح درس در آغاز فرآیند آموزش (به عنوان نقشه و راهنمای تدریس برای مدرسین و دانشجویان)، ضروری بوده و به عنوان یکی از ابزارهای اصلی فعالیت آموزشی مدرسین مطرح می باشد. لذا خواهشمند است مدرسین محترم در تکمیل طرح درس نهایت دقت را مبذول فرمایند.

مشخصات درس و مدرس (تکمیل همه ی موارد این بند ضروری می باشد)

- عنوان درس : تربیت بدنی یک - آمادگی جسمانی
- نام و نام خانوادگی مدرس: جمشید حسین علیزاده-هما نادری فر
- نام و نام خانوادگی مسئول درس: جمشید علیزاده
- نام و نام خانوادگی مدیر گروه: جمشید علیزاده
- نوع و میزان واحد به تفکیک:  نظری ..... واحد ،  عملی . یک واحد
- رشته و مقطع تحصیلی دانشجو: دکتری عمومی- کارشناسی
- زمان درس: نیمسال اول- دوم .
- مکان آموزش : سالن ورزشی

تاریخ	سرفصل (عنوان)	اهداف رفتاری <sup>۱</sup>	حیطه یادگیری <sup>۲</sup>	روش تدریس <sup>۳</sup>	مدت زمان	وسایل کمک آموزشی	روش ارزشیابی <sup>۴</sup>

<sup>۱</sup> بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام برد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، برآورد کند و... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و... استفاده می شود.

<sup>۲</sup> با توجه به هدف آموزشی حیطه یادگیری در سطح cognition, attitude, psychomotor مشخص می شود.

<sup>۳</sup> روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و... انتخاب شود

<sup>۴</sup> در هر جلسه در صورت وجود ارزشیابی، نحوه انجام آن مشخص شود. مثل پرسش و پاسخ، کوئیز (MCQ یا تشریحی) و...

با استفاده از چک لیست	پاور پوینت	۹۰	سخنرانی	-تاریخچه آمادگی جسمانی را بطور مختصر توضیح دهند(حیطه شناختی)	آشنایی با رشته ی آمادگی جسمانی	تاریخچه آمادگی جسمانی	بهمن	۱
با استفاده از چک لیست	مخروط زمان سنج	۹۰	عملی	حیطه ی شناختی : نحوه استارت و اجرای مهرت را توضیح دهد حیطه عاطفی : فراگیران به حقوق همدیگر اعتقاد پیدا کنند حیطه روانی حرکتی : تمرین مهارت دو سرعت(مهرت چابکی) می کند	با نحوه استارت و انجام مهارت آشنا شود	آموزش دو سرعت (مهارت چابکی)	بهمن	۲
با استفاده از چک لیست	مخروط زمان سنج	۹۰	عملی	حیطه ی شناختی : فراگیران نحوه ی اجرای مهارت دو چابکی را توضیح می دهدحیطه عاطفی : فراگیران به حقوق همدیگر احترام بگذارندو نظم را رعایت کنند حیطه روانی حرکتی : تمرین مهارت دو چابکی می کند.	با اشکالات و فرایند دو چابکی آشنا شود	تمرین و تکرار دو سرعت	اسفند	۳
با استفاده از چک لیست	مخروط زمان سنج	۹۰	عملی	حیطه ی شناختی : فراگیران نحوه ی اجرای دو استقامتی را توضیح می دهد حیطه عاطفی : فراگیران به حقوق همدیگر احترام بگذارندو نظم را رعایت کنند حیطه روانی حرکتی : مهارت دو استقامت را تمرین می کند.	با تمرینات نحوه اجرای دو استقامت آشنا می شود	آموزش دو استقامت	اسفند	۴

۵	اسفند	تمرین و تکرار دو استقامت	با انجام تمرینات مربوط به مهارت دو استقامت به صورت تک نفری، و گروهی آشنا می شود	عملی	۹۰	مخروط و زمان سنج	با استفاده از چک لیست
۶	فروردین	مهارت های ایستگاهی	-دانشجو با تکنیک اجرای درازو نشست آشنا می شود	عملی	۹۰	تشک توپ بیسبال زمان سنج	با استفاده از چک لیست
۷	فروردین	ادامه تمرینات قبل و آشنایی دانشجویان با دراز نشست و شنا سوئدی	با قوانین دراز نشست و شنا سوئدی آشنا می شود	عملی	۹۰	تشک و زمان سنج	با استفاده از چک لیست
۸	فروردین	پرش طول	دانشجویان با قوانین پرش طول را آشنا می شوند	عملی	۹۰	متر	با استفاده از چک لیست

				همدیگر احترام بگذارند و نظم را رعایت کنند حیطه روانی حرکتی : مهارت پرش طول را تمرین می کنند				
۹	فروردین	ارزشیابی مرحله ای (مستمر)	با کلیه قوانین و مهارت های آشنا می شوند	عملی	۹۰	زمان سنج	با استفاده از چک لیست	به نظم و اجرای تکنیک ها به طور صحیح اعتقاد پیدا کند
۱۰	اردیبهشت	آموزش پرش سارجنت	-با تکنیک اجرای پرش سارجنت را فرا می گیرد	عملی	۹۰	متر	با استفاده از چک لیست	حیطه ی شناختی : فراگیران نحوه ی اجرای پرش سارجنت را توضیح می دهد حیطه عاطفی : فراگیران به حقوق همدیگر احترام بگذارند و نظم را رعایت کنند حیطه روانی حرکتی : مهارت پرش سارجنت را تمرین می کنند.
۱۱	اردیبهشت	ادامه تمرینات قبل و آشنایی با آزمون چابکی تی	-دانشجو با نحوه اجرای آزمون چابکی تی آشنا میشود و آن را تمرین میکند	عملی	۹۰	مخروط	با استفاده از چک لیست	حیطه ی شناختی : فراگیران نحوه ی اجرای آزمون چابکی تی را توضیح می دهند حیطه عاطفی : فراگیران به حقوق همدیگر احترام بگذارند و نظم را رعایت کنند حیطه روانی حرکتی : مهارت آزمون چابکی تی تمرین می کنند
۱۲	اردیبهشت	تکرار مهارت های آموزش داده شده	دانشجویان مهارت های آموزش داده شده اجرا می کنند	عملی	۹۰	زمان سنج	با استفاده از چک لیست	حیطه ی شناختی : فراگیران نحوه ی مهارت های آموزش داده شده توضیح می دهند حیطه عاطفی : فراگیران به حقوق

				همدیگر احترام بگذارند و نظم را رعایت کنند حیطه روانی حرکتی : مهارت مهارت های آموزش داده شده را تمرین می کنند				
۱۳	اردبیهشت	آموزش مهارت تعادل ایستاده لک	با تمرین تعادل ایستاده لک آشنا می شوند	حیطه ی شناختی : فراگیران نحوه ی اجرای تعادل ایستاده لک را توضیح می دهند حیطه عاطفی : فراگیران به حقوق همدیگر احترام بگذارند و نظم را رعایت کنند حیطه روانی حرکتی : مهارت تعادل ایستاده لک تمرین می کنند.	عملی	۹۰	زمان سنج	با استفاده از چک لیست
۱۴	خرداد	ارزشیابی مرحله ای (مستمر)	سنجش میزان پیشرفت و نیل به هدفهای آموزشی		عملی	۹۰	توپ- تشک متر زمان سنج	با استفاده از چک لیست
۱۵	خرداد	آزمون	سنجش میزان پیشرفت و نیل به هدفهای آموزشی		عملی	۹۰	توپ- تشک متر زمان سنج	با استفاده از چک لیست
۱۶	خرداد	آزمون	سنجش میزان پیشرفت و نیل به هدفهای آموزشی		عملی	۹۰	توپ- تشک متر زمان سنج	با استفاده از چک لیست

شیوه نمره دهی

نوع ارزشیابی	تاریخ	ابزار ارزشیابی <sup>۵</sup>	میزان امتیاز از کل
کوئیز			
ارائه پروژه			
امتحان میان ترم			
امتحان پایان ترم		چک لیست	بیست
سایر موارد			
مجموع			

<sup>۵</sup> ابزار ارزشیابی می تواند مواردی مانند آزمون تشریحی، سوالات کوتاه پاسخ، سوالات کامل کردنی، MCQs، پروژه، آسکی و... باشد.

منابع: