



دانشگاه آزاد اسلامی واحد کازرون

دانشکده: پزشکی

گروه آموزشی: علوم انسانی

طرح برنامه درسی ترمی و روزانه: تربیت بدنی

#### I. مشخصات درس:

• نام درس: تربیت بدنی	• کد درس:
• نوع / تعداد واحد: ۱ واحد عملی	• نیمسال / سال تحصیلی: نیمسال دوم ۱۳۹۰-۱۴۰۰
• روز و ساعت کلاس: چهارشنبه ۹ تا ۱۰	• محل و شماره کلاس:
• پیش نیاز:	

#### II. مشخصات مدرس / مدرسین:

• نام و نام خانوادگی: هاجر جهادیان	• دانشکده / گروه: علوم انسانی-گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی
• مدرک: دکتر	• مرتبه علمی/ سابقه تدریس: استادیار/ ۱۱ سال

#### III. مشخصات فراگیران:

• رشته / مقطع: پزشکی / دکتری	• تعداد و توزیع جنسی: /خواهران
------------------------------	--------------------------------

#### IV. هدف کلی درس:

#### V. آشنایی دانشجویان با ناهنجاری های بدنی و اسکلتی و حرکات اصلاحی آنها

•

#### VI. شرح درس:

#### VI. محتوای ضروری

#### VI. اهداف کلی و اختصاصی این درس شامل موارد زیر می باشد:

هدف کلی:	اهداف اختصاصی:
آشنایی دانشجویان با ناهنجاری های بدنی و اسکلتی	آشنایی دانشجویان با ناهنجاری های بدنی و اسکلتی و حرکات اصلاحی آنها
آشنایی با ناهنجاری بالا تنه	دانشجو با ناهنجاری بالا تنه آشنا شود و حرکتهای اصلاحی آنرا یاد بگیرد.

آشنایی با ناهنجاری پایین تنه	دانشجو با ناهنجاری پایین تنه آشنا شود و حرکتهای اصلاحی آنرا یاد بگیرد.
آشنایی با ناهنجاری کمربند شانه ای	دانشجو با ناهنجاری کمربند شانه ای آشنا شود و حرکتهای اصلاحی آنرا یاد بگیرد.
آشنایی با لوردوز کمری- کیفوز	دانشجو با لوردوز کمری- کیفوز آشنا شود و حرکتهای اصلاحی آنرا یاد بگیرد.
آشنایی با کف پای صاف، زانوی پرانتری، زانوی ضربدری	دانشجو با کف پای صاف، زانوی پرانتری، زانوی ضربدری آشنا شود و حرکتهای اصلاحی آنرا یاد بگیرد.
آشنایی با لوردوز گردنی- شانه نابرابر	دانشجو با لوردوز گردنی- شانه نابرابر آشنا شود و حرکتهای اصلاحی آنرا یاد بگیرد.

I. رویکرد آموزشی : آموزش مبتنی بر موضوع و بیان مساله

II. روش تدریس: تنوری

III. وسایل کمک آموزشی : پاورپوینت و لپ تاپ در کلاس مجازی

IV. منابع اصلی درس : حرکات اصلاحی تألیف دکتر حسین علیزاده ، حسن دانشمندی و رضا قراخانو

V. فعالیت های استاد(راهکارهای پیشنهادی جهت انجام بهتر تدریس) :

• ارسال تصاویر و فیلم آموزشی

VI. وظایف و تکالیف دانشجو:

• حضور در کلاس

• پاسخ به سوالات

• انجام تمرینات

VII. ارزشیابی:

ارزشیابی بر مبنای :	نمره	ابزار ارزشیابی:
• حضور منظم و فعال در کلاس درس	2	لیست حضور و غیاب
• انجام تکالیف درسی درون و برون کلاسی	18	امتحان تستی و تشریحی
• امتحان پایان ترم		

VIII. روش گزارش نتایج ارزیابی و پاسخگویی به اعتراضات دانشجو :

IX. مقررات آموزشی :

• تعداد دفعات مجاز غیاب در کلاس

• حداقل نمره قبولی این درس

۲ جلسه از ۱۷ جلسه

۱۰ برای دانشجوی عادی و ۱۰ برای دانشجوی مهمان

## X. جدول زمانبندی درس تربیت بدنی

جدول زمان بندی ارائه برنامه درس.. . نیمسال

تاریخ	عنوان کلی هر جلسه	مدرس	نحوه ارائه	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی	منابع درسی: (نام و فصل کتاب)
	لوردوز گردنی	جهادیان سروستانی	تئوری	پاور پوینت	امتحان پایان ترم	حرکات اصلاحی
	لوردوز کمری	جهادیان سروستانی	تئوری	پاور پوینت	امتحان پایان ترم	حرکات اصلاحی
	کیفوز	جهادیان سروستانی	تئوری	پاور پوینت	امتحان پایان ترم	حرکات اصلاحی
	شانه نابرابر	جهادیان سروستانی	تئوری	پاور پوینت	امتحان پایان ترم	حرکات اصلاحی
	کف پای صاف	جهادیان سروستانی	تئوری	پاور پوینت	امتحان پایان ترم	حرکات اصلاحی
	زانوی ضربدری	جهادیان سروستانی	تئوری	پاور پوینت	امتحان پایان ترم	حرکات اصلاحی
	زانوی پرانتزی	جهادیان سروستانی	تئوری	پاور پوینت	امتحان پایان ترم	حرکات اصلاحی
	ورزش در دوران بارداری	جهادیان سروستانی	تئوری	پاور پوینت	امتحان پایان ترم	حرکات اصلاحی
	فعالیت هوازی	جهادیان سروستانی	تئوری	پاور پوینت	امتحان پایان ترم	حرکات اصلاحی
	تناسب اندام	جهادیان سروستانی	تئوری	پاور پوینت	امتحان پایان ترم	حرکات اصلاحی