



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز معاونت آموزشی (مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی)

دانشکده پرستاری و مامایی

دفتر توسعه آموزش علوم پزشکی دانشکده پرستاری

نام درس: آمادگی جسمانی

کد درس: ۱۰۰۰۰۱۰۴

تعداد و نوع واحد: عملی

پیشنیاز: - رشته تحصیلی: تمامی رشته های دایر در دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مقطع تحصیلی دانشجویان: کارشناسی و دکتری حرفه ای

مدت زمان ارائه درس: محل برگزاری: سالن های ورزشی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

نام مدرس: همکاران مدیریت تربیت بدنی دانشگاه بعلاوه مدرسین مدعو

هدف کلی درس: مطالعه اهداف، مفاهیم و ارزیابی تمرینات هوازی و استقامت عضلانی و استقامت قلبی و عروقی و تمرینات قدرتیو تمرینات چابکی و سرعت و روش های تقویت آنها

اهداف جزئی و رفتاری:

ردیف	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	روش یاددهی* یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجوی	نحوه** ارزشیابی	بودجه بندی سوالات	
									نمره	تعداد سوال
۱	آشنایی با اهداف و نحوه برگزاری کلاس، ارزیابی اولیه	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوبال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایان ترم	در صورت ۲۰	۳۰ سوال نظری بودن
۲	آشنایی با انواع گرم کردن و سرد کردن	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوبال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایان ترم	در صورت ۲۰	۳۰ سوال نظری بودن
۳	اجرای ارزیابی اولیه آمادگی هوازی و استقامت عضلانی برای شروع تمرینات	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب،	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی،	در صورت ۲۰	۳۰ سوال نظری بودن

* روش یاددهی - یادگیری می‌تواند شامل: سخنرانی، مباحثه‌ای - گروهی کوچک، نمایشی - حل مسئله - پرسش و پاسخ - گردش علمی، آزمایشی

** آزمون‌ها بر اساس اهداف می‌توانند به صورت آزمون ورودی (آگاهی از سطح آمادگی دانشجویان) مرحله‌ای یا تکوینی (در فرایند تدریس با هدف شناسایی قوت و ضعف دانشجویان) و آزمون پایانی یا تراکمی (پایان یک دوره یا مقطع آموزشی با هدف قضاوت در مورد تسلط دانشجویان) برگزار گردد. لازم است در نحوه ارزشیابی، نوع آزمون برای نمونه سوالات چهارگزینه ای، تشریحی و غیره نیز مشخص گردد.

شماره جلسه	اهداف میانی (رتوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی : شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	روش یاددهی* یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجوی	نحوه* ارزشیابی	بودجه بندی سوالات	
									نمره	تعداد سوال
					توپ فیزیوبال و استپ			امتحان پایا ن ترم	۳۰ سوال	
۴	آشنایی و اجرای تمرینات آمادگی هوازی	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوبال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایا ن ترم	در صورت ۳۰ سوال	۲۰
۵	آشنایی و اجرای تمرینات استقامت عضلانی	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوبال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایا ن ترم	در صورت ۳۰ سوال	۲۰
۶	اجرای تمرینات آموخته شده	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوبال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایا ن ترم	در صورت ۳۰ سوال	۲۰
۷	آشنایی با انواع تمرینات انعطاف پذیری و اجرای بخشی از آنها	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوبال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایا ن ترم	در صورت ۳۰ سوال	۲۰
۸	اجرای تمرینات آموخته شده با افزودن شیوه های تمرینی جدید	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوبال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایا ن ترم	در صورت ۳۰ سوال	۲۰
۹	آشنایی و اجرای تمرینات هماهنگی عصبی عضلانی	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوبال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایا ن ترم	در صورت ۳۰ سوال	۲۰
۱۰	افزودن تمرینات جدید به تمرینات قبلی	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوبال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایا ن ترم	در صورت ۳۰ سوال	۲۰
۱۱	تمرین مهارت‌های آموخته شده	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوبال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایا ن ترم	در صورت ۳۰ سوال	۲۰
۱۲	آشنایی با انواع تمرینات و آزمون های آمادگی هوازی	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوبال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایا ن ترم	در صورت ۳۰ سوال	۲۰

شماره جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی : شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	روش یاددهی* یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجو	نحوه* ارزشیابی	بودجه بندی سوالات	
									نمره	تعداد سوال
۱۲	اجرای تمرینات آموخته شده	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوپال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایان ترم	در صورت ۲۰	۳۰ سوال نظری بودن
۱۳	آشنایی با انواع آزمون های استقامت عضلانی و تمرینات ایستگاهی	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوپال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایان ترم	در صورت ۲۰	۳۰ سوال نظری بودن
۱۴	ارزیابی انعطاف پذیری و هماهنگی عصبی عضلانی	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوپال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایان ترم	در صورت ۲۰	۳۰ سوال نظری بودن
۱۵	ارزیابی آمادگی هوازی و استقامت عضلانی	شناختی	تئوری - عملی	یادگیری	توپ طبی، وزنه های آزاد، تشک بدنسازی، طناب و مانع، نوار چسب، توپ فیزیوپال و استپ	۹۰	انجام تمرین	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی، امتحان پایان ترم	در صورت ۲۰	۳۰ سوال نظری بودن

تعداد جلسات: به انضمام ۲ جلسه آزمون ۱۷ جلسه

مقررات درس و انتظارات از دانشجویان: رعایت قوانین مقررات مربوط به واحد های درسی که از طرف آموزش کل ارائه شده و نظم کلاسی، احترام به کلاس و مدرس مربوطه، رعایت اخلاق و شئون اسلامی در واحد های عملی

منابع:

۱- گائینی عباسعلی، رجبی حمید (۱۳۹۴) (آمادگی جسمانی چاپ دوازدهم، نشر سمت، تهران

۲- هیوارد اچ، وپویان (۲۰۱۰) (آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه آزاد احمد، حامدی نیا محمدرضا، رجبی حمید، گائینی عباسعلی

۱۳۹۵) (چاپ سوم، نشر سمت، تهران