

طرح دوره دروس



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی کیلان دانشکده پزشکی

تعداد واحد و نوع واحد (نظری/عملی): ۲ واحد نظری ۱ واحد عملی	نام و شماره درس: اصول تمرین درمانی ۱
مدت زمان ارائه درس: یک ترم	رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی فیزیوتراپی
محل برگزاری: دانشکده پزشکی - مرکز آموزشی درمانی رازی پاییزی، کینزیولوژی و بیومکانیک ۱	دروس پیش نیاز یا هم نیاز: تشریح اندام بالایی، تشریح اندام پاییزی، کینزیولوژی و بیومکانیک ۱
تلفن و روزهای تماس: ۰۹۱۲۳۸۹۶۹۶۲	نام مسئول برنامه: دکتر علی اصغر نورسته
	آدرس ایمیل: asgharnoraste@yahoo.com

اهداف کلی درس:

در پیان این دوره فرآنکیران باید معاہدیم پایه و اهداف تمرین درمانی را بدانند، با اصول نظری و علی انواع تمرینات آشنا شوند و در مرحله سوم انواع تمرینات را بصورت علی اجرا نمایند.

اهداف اختصاصی درس:

۱- آشنایی با کلیات تمرین درمانی، مدل های درمانی بیمار، وضعیت های اصلی و مشتق آنها در تمرین درمانی

- ۲- آشنایی با کلیات تمرینات دامنه حرکتی و تمرینات پاسیو، آشنایی با تمرینات دامنه حرکتی فعال کمکی و فعال
- ۳- تعریف اصطلاحات مرتبط با تمرینات کششی شامل انعطاف پذیری، هیپوموبیلیتی، کنترکچر، هیپرموبیلیتی، پاسخ به بی حرکتی و تمرینات استرج، انواع تمرینات کششی
- ۴- عملکرد عضلانی و آشنایی با اصول و روش‌های انجام تمرینات مقاومتی
- ۵- آشنایی با مفاهیم اولیه تمرینات هوایی شامل معرفی کلیدوازه‌های تحمل، تناسب، تطابق **X₇₀₂**، پاسخهای تطابقی آنی و طولانی مدت بدنیال تمرینات هوایی در سیستمهای قلبی و ریوی، اصول طراحی تمرینات هوایی و انواع این تمرینات
- ۶- معرفی مفاهیم تعادل و ثبات و سایر کلیدوازه‌ها مانند مرکز جرم، محدوده ثبات و تعادل ایستا و پویا، مدل تعادل دینامیک و اجزای دخیل در ثبات و تعادل، ارزیابی و تمرینات تعادلی شامل تمرینات تعادلی ایستا و پویا و بهبود پاسخ‌های پرواکتیو و راکتیو
- ۷- آب درمانی و آشنایی با خواص فیزیکی و ویژگی‌های آب، تجهیزات آب درمانی انواع تمرینات کششی و مقاومتی و هوایی در آب

جدول زمانبندی ارائه برنامه درس اصول تمرین درمانی ۱

نیمسال اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲

ردیف	تاریخ	ساعت	موضوع جلسه	درس	روش های آموزش	اگذار	عرضه آموزش
۱	۱۴۰۱/۶/۲۱	۱۲-۱۴	۱- آشنایی با دس و موردنیاز دس و ارائه برنامه‌ای طول ترم و کارهای کلاسی ۲- آشنایی با کلیات تمرین درمانی	دکتر نورت	تحقیق پرسش و پاسخ ارزان‌اندازی و کروپی	پروژکتور وایت بورد	

	پروژکتور و دیا	محضانی پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	مدل های دامنه بیمار	۸-۱۰	۱۴۰۱/۶/۲۲	۲
	پروژکتور و دیا	محضانی پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	و ضعیت های اصلی و مشخص آنها در تمرین دامنه	۱۲-۱۴	۱۴۰۱/۶/۲۸	۳
	پروژکتور و دیا	محضانی پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	آشنایی با کیمیات تمرینات دامنه حرکتی و تمرینات پو	۸-۱۰	۱۴۰۱/۶/۲۹	۴
	پروژکتور و دیا	محضانی پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	آشنایی با تمرینات دامنه حرکتی پیو	۱۲-۱۴	۱۴۰۱/۷/۴	۵
	پروژکتور و دیا	محضانی پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	آشنایی با تمرینات دامنه حرکتی فعال گلی و فعال	۸-۱۰	۱۴۰۱/۷/۵	۶
	پروژکتور و دیا	محضانی پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	آشنایی با تمرینات دامنه حرکتی با استفاده از ابزارهای وسایل تمرین دامنه و یچنین تمرینات توسط بیمار	۸-۱۰	۱۴۰۱/۷/۱۱	۷
	پروژکتور و دیا	محضانی پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	تعریف اصطلاحات مرتبط با تمرینات کششی شامل انعطاف پذیری، پیغامبریک، کشکپر، پیغمبر مولیکی	۱۲-۱۴	۱۴۰۱/۷/۱۲	۸
	پروژکتور و دیا	محضانی پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	پاسخ بهی حرکتی و تمرینات استرچ	۸-۱۰	۱۴۰۱/۷/۱۸	۹
	پروژکتور و دیا	محضانی پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	تمرینات کششی دامنه فوقانی	۱۲-۱۴	۱۴۰۱/۷/۱۹	۱۰

	پروژکتور و دیایت بورد	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و کروهی	دکتر نورسته	تمرینات کنکشنی دادام تحقیقی و تئوری	۸-۱۰	۱۴۰۱/۷/۲۵	۱۱
	پروژکتور و دیایت بورد	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و کروهی	دکتر نورسته	علمکرد عضلانی و آشنایی با اصطلاحات تمرینات معاومتی و عوامل موثر بر ایجاد مشکل عضلانی	۸-۱۰	۱۴۰۱/۸/۲	۱۲
	پروژکتور و دیایت بورد	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و کروهی	دکتر نورسته	عوامل و اجزا تمرینات معاومتی	۱۲-۱۴	۱۴۰۱/۸/۳	۱۳
	پروژکتور و دیایت بورد	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و کروهی	دکتر نورسته	آشنایی با انواع روش های انجام تمرینات معاومتی	۸-۱۰	۱۴۰۱/۸/۹	۱۴
	پروژکتور و دیایت بورد	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و کروهی	دکتر نورسته	اصول عمومی تمرینات معاومتی	۱۲-۱۴	۱۴۰۱/۸/۱۰	۱۵
	پروژکتور و دیایت بورد	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و کروهی	دکتر نورسته	آشنایی با انجام تمرینات معاومتی دستی	۸-۱۰	۱۴۰۱/۸/۱۵	۱۶
			دکتر نورسته	امتحان میان ترم	۱۲-۱۴	۱۴۰۱/۸/۱۶	۱۷
	پروژکتور و دیایت بورد	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و کروهی	دکتر نورسته	آشنایی با انجام تمرینات معاومتی کلینیکی	۸-۱۰	۱۴۰۱/۸/۲۳	۱۸
	پروژکتور و دیایت بورد	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و کروهی	دکتر نورسته	آشنایی با جسمیرات برای انجام تمرینات معاومتی	۱۲-۱۴	۱۴۰۱/۸/۲۴	۱۹

	پروژکتور و دیا	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	معرفی معاہم تعادل و ثبات و سایر کلید واژه های مانند مرکز جرم، محدوده ثبت و تعامل استاوس پیا	۸-۱۰	۱۴۰۱/۸/۳۰	۲۰
	پروژکتور و دیا	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	انواع تعامل و استراتژی های کنسل حرکت	۱۲-۱۴	۱۴۰۱/۹/۱	۲۱
	پروژکتور و دیا	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	اختلال تعامل	۸-۱۰	۱۴۰۱/۹/۷	۲۲
	پروژکتور و دیا	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	ارزیابی تعامل	۱۲-۱۴	۱۴۰۱/۹/۸	۲۳
	پروژکتور و دیا	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	عقل در واز مون های عکل دوی	۸-۱۰	۱۴۰۱/۹/۱۴	۲۴
	پروژکتور و دیا	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	تمرینات تعادلی شامل تمرینات تعادلی استاوس پیا و بسبود پاسخ های پرو اسپور رانکو	۱۲-۱۴	۱۴۰۱/۹/۱۵	۲۵
	پروژکتور و دیا	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	آب دماني و آشنایي با خاص فنیکي و پرگنجي های آب،	۸-۱۰	۱۴۰۱/۹/۲۱	۲۶
	پروژکتور و دیا	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورت	بجهزيات آب دماني و تمرینات کششی در آب	۱۲-۱۴	۱۴۰۱/۹/۲۲	۲۷

	پروژکتور و دایت بورد	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورته	انواع تمرینات ک معاو می و هوایی د آب	۸-۱۰	۱۴۰۱/۹/۲۸	۲۸
	پروژکتور و دایت بورد	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورته	آشنایی با مفاهیم اویه تمرینات هوایی شامل معرفی کنید و از های حکم، تابع، تطبیق ۷۰۲ و سیتمای انرژی max	۱۲-۱۴	۱۴۰۱/۹/۲۹	۲۹
	پروژکتور و دایت بورد	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورته	از مون های پایه برای تمرینات هوایی و برنامه های تمرینی	۸-۱۰	۱۴۰۱/۱۰/۵	۳۰
	پروژکتور و دایت بورد	محترف پرسش و پاسخ ارائه افرادی و گروهی	دکتر نورته	بکارگیری تمرینات هوایی برای بیماران با مشکلات عروق قلبی و افراد بالادگی جسمانی ضعیف	۱۲-۱۴	۱۴۰۱/۱۰/۶	۳۱
				امتحان پایان ترم			۳۲

۶ منابع اصلی درس (عنوان کتاب، نام نوینده، سال و محل انتشار، نام ناشر، شماره فصول یا صفحات مورد نظر در این درس - در صورتی که مطالعه بهم کتاب یا هم مجلدات آن به عنوان منبع ضروری نباشد)

2016.Kisnerc.TherapeuticExe-1

Hollis M.Practical exerciser

کتاب های های برای مطالعه. بیشتر: ۱- اصول تمرین دماغی دکتر صوفیانی و ۲- اصول تمرین دماغی دکتر رافون نویسی مقدم

اکنام آموزشی

- ویدیو پروژکتور
 - وایت بورد
 - کلینیک فیزیوتراپی و تجهیزات مکانو تراپی
 - باشگاه ورزشی با تجهیزات بدنسازی
 - استخر ورزشی و امکانات آب درمانی
 - مرکز توانبخشی قلبی عروقی

نحوه ارزشیابی دانشجوی بارم مربوط به هر ارزشیابی:

الف) در طول ترم

ساعت	تاریخ	نمره	روش آزمون
۸-۱۰	۱۴۰۱/۸/۱۶	۴ نمره	امتحان کتبی تشریحی و تئی
۸-۱۰	۱۴۰۱/۱۰/۱۱	۷ نمره	امتحان کتبی تئی و تشریحی
	د طول ترم	۴ نمره	ارزیابی در طول ترم و شکرست در برنامه های اموزشی طول ترم
	د طول ترم	۵ نمره	ارزیابی از کار علی و از مون علی

مقررات و انتظارات از داشتو: (توسط کروه تعیین می گردد)

هر دانشجو طی دوره ملزم به رعایت مقررات آموزشی بـشـرح زیر است:

- رعایت حسن اخلاق و شوونات اسلامی
- - حضور کامل و به موقع در کلاس ها و شرکت در پرسش و پاسخ کلاسی غیبت بیش از سه جلسه مجبور به حذف دس خواهد شد
- - ارائه تحقیقی و کارهای مطالعاتی
- - عدم استفاده از مویل در کلاس و حضور قبل از مدرس در کلاس
- خود در هرگونه خواهی در میان کلاس معنی ندارد
- غیبت بیش از سه جلسه مجبور به حذف دس خواهد شد بعلاوه بخشی از ارزیابی طول ترم به حضور در کلاس وابسته است و در صورت غیبت ولو موجه و به میزان هر جلسه بخشی از نمره ارزیابی طول ترم را زدست خواهد داد

فرم طرح درس روزانه

عنوان درس : اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره : ۱
موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	ترم: اول ۱۴۰۱ – ۱۴۰۲

تدوین گننده: دکتر علی اصغر نورسته		گروه آموزشی: فیزیوتراپی		اهداف کلی: ۱- آشنایی با درس و مرور سرفصل درس و ارائه برنامه های طول ترم و کارهای کلاسی ۲- آشنایی با کلیات تمرین درمانی					
فعالیت های بعد از تدریس مطالعه مجدد در همان روز	فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب	فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره							
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	زمان	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فرآنگی پس از پایان درس قادر خواهد بود	رنوس مطالب (اهداف جزئی)
	۳۰		پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	منابع درس را معرفی نموده و چند کتاب علاوه بر منبع اصلی درس را نام ببرد . موارد ممنوع در کلاس را بشناسد . نحوه ارزیابی و نمره بخش های مختلف درس را توضیح دهد. تاریخ های اصلی امتحان و ارزیابی را بیان کند.	آشنایی با درس و مرور سرفصل درس و ارائه برنامه های طول ترم و کارهای کلاسی و قوانین اصول اخلاقی لازم ه در کلاس اشنایی با دانشجویان و معرفی مدرس برای دانشجویان و پاسخ به سوالات در مورد درس
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	تمرین درمانی را در چند خط تعریف کند تقسیم بندی انواع تمرین درمانی را توضیح دهد عملکرد فیزیکی را توضیح دهد موارد ایمنی در تمرین درمانی را نام ببرد	ارتباط تمرین درمانی با عملکرد فیزیکی تعريف تمرین درمانی ایمنی در تمرین درمانی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	سطوح مختلف عملکردی را بیان نماید تقسیم بندی ناتوانی را توضیح دهد اصطلاحات در زمینه ناتوانی را توضیح دهد و تفاوت های انها را بیان نماید. اجزائی عملکرد در فیزیوتراپی و کاربرد انها را بیان نماید	تقسیم بندی وضعیت سلامتی ، عملکرد و ناتوانی تعريف عملکرد سطوح عملکردی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	موارد لازم برای اماده سازی تجویز تمرین را نام ببرد	اماده سازی برای تجویز تمرین

ارزیابی کلاسی						مراحل یادگیری حرکتی را توضیح دهد نقش بازخورد در هر یک از مراحل یادگیری حرکتی و تمرین را توضیح دهد	مفاهیم یادگیری حرکتی اصول تمرین منطبق با فعالیت و کار
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد/دانشجو		۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه	—————	عرضه آموزش:	—————	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	منابع: Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۱)		

عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	تعداد واحد: ۳	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	توم: اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲	موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره: ۲
اهداف کلی: مدل های درمانی بیمار					
فعالیت های بعد از تدریس	فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره				
مطالعه مجدد در همان روز	فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالعه مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالع				
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود
۱۵		پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی	۱ مدل درمانی بیمار و مراحل ان را توضیح دهد هر یک از اصطلاحات مدل مثل ارزیابی ، تشخیص، پیش آگهی و درمان و outcome را توضیح دهد.
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی	۱ معاینه و مراحل ان را توضیح دهد . معاینه سیستم های مختلف و اهمیت ان را بحث کند اجزائی معاینه سیستم اسکلتی عضلانی را نام برد

مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی	۱	انواع فعالیت های حرکتی را توضیح دهد مراحل یادگیری حرکتی را نام ببرد انواع فیدبک در یادگیری حرکتی را نام ببرد فیدبک های رایج و وسائل مورد نیاز برای آن را توضیح دهد اصول کاربرد فیدبک در تمرين درمانی را توضیح دهد	یادگیری حرکتی مراحل یادگیری حرکتی نقش فیدبک در یادگیری حرکتی و مراحل آن
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی	۱	مراحل و انواع پیشگیری را نام ببرد هر یک از پیشگیری ها را توضیح داده و مثال بزند نقش فیزیوتراپی در سلامت عمومی را توضیح دهد نقش فیزیوتراپی در پیشگیری از مشکلات عمومی بهداشتی را توضیح دهد	پیشگیری و انواع آن و نقش تمرين و ورزش در انها
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد/دانشجو		۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه		عرصه آموزش: -----		تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱		منابع: Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۲ و ۱)	

موضوع درس: اصول تمرين درمانی ۱	توم: اول ۱۴۰۱- ۱۴۰۲	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	تعداد واحد: ۳	عنوان درس: اصول تمرين درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره: ۳
اهداف کلی: وضعیت های اصلی و مشتق آنها در تمرين درمانی		گروه آموزشی: فیزیوتراپی			
فعالیت های حین تدریس: قدریابی مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب		فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره			
فعالیت های بعد از تدریس مطالعه مجدد در همان روز	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	هدف های رفتاری: فرآگیری پس از پیشگیری را قادر خواهد بود

	۱۵	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	وضعیت های اصلی تمرین درمانی را نام ببرد	وضعیت های اصلی تمرین درمانی را بداند
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	وضعیت صحیح ایستاده و انواع آن را توضیح دهد.	وضعیت ایستاده را بشناسد
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	وضعیت صحیح نشسته برای تمرین و وضعیت های فرعی آن را توضیح دهد.	وضعیت نشسته و انواع آن را بداند
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	هر یک از وضعیت های دراز کشیده، زانو زده و چهار دست و پا را توضیح داده و وضعیت های فرعی آنها را توضیح دهد.	وضعیت دراز کشیده و انواع و وضعیت زانو زده و چهار دست و پا را بداند
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه	-----	عرصه آموزش:	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	منابع: Hollis M. Practical exercise				

موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	نوم: اول ۱۴۰۱— ۱۴۰۲	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	تعداد واحد: ۳	عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره: ۴
اهداف کلی: آشنایی با کلیات تمرینات دامنه حرکتی و تمرینات پاسیو	گروه آموزشی: فیزیوتراپی				
فعالیت های قبیل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره	تدوین کننده: دکتر علی اصغر نورسته		فعالیت های حین تدریس: نوشتن نکات مهم درس، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب		

رئوس مطالب (اهداف جزئی)	هدف های رفتاری: فراگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	حیطه	طبقه	نحوه ارائه درس	استاد/دانشجو	روش ها-رسانه-وسیله	زمان «دقیقه»	شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی
انواع تمرینات دامنه حرکتی را نام ببرد تمرینات دامنه حرکتی اکتیو و پاسیو و کمکی را توضیح دهد موارد اختیاط و کاربرد و منع هر یک از انواع تمرینات دامنه حرکتی را توضیح دهد	انواع تمرینات دامنه حرکتی را بشناسد	۱		سخنرانی	استاد	پاورپوینت وایت بورد	۱۵	
اصول و روش های اجرای هر یک از تمرینات را بشناسد	اصول و روش های اجرای هر یک از تمرینات را توضیح دهد	۱		سخنرانی	استاد	پاورپوینت وایت بورد	۲۰	مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی
آشنایی با CPM	موارد استفاده و فایده این روش را توضیح دهد کاربرد آن را در درمان دامنه حرکتی از نظر زمانی توضیح دهد کاربرد آن را از نظر تشخیص و ارزیابی حس عمقی توضیح دهد	۱		سخنرانی	استاد	پاورپوینت وایت بورد	۲۰	مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی
آشنایی با تمرینات عملکردی و سطوح عملکردی	تمرینات عملکردی را توضیح دهد ارزیابی دامنه عملکردی را توضیح دهد	۱		سخنرانی	استاد	پاورپوینت وایت بورد	۲۰	مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی
پرسش و پاسخ	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	۱		استاد/دانشجو			۱۵	مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی
منابع : Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۳)	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	عرصه آموزش:	-----	-----	-----	-----	-----	مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

طرح درس جلسه شماره: ۵	عنوان درس : اصول تمرین درمانی ۱	تعداد واحد: ۳	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	توم: اول ۱۴۰۱- ۱۴۰۲	موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱
-----------------------	---------------------------------	---------------	-------------------------	---------------------	--------------------------------

اهداف کلی: آشنایی با تمرینات دامنه حرکتی پسیو								
تدوین کننده: دکتر علی اصغر نورسته			گروه آموزشی: فیزیوتراپی					
فعالیت های بعد از تدریس مطالعه مجدد در همان روز			فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالع			فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره		
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از بایان درس قادر خواهد بود	رؤس مطالب (اهداف جزئی)
	۲۵	تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان	۳		حرکات پاسیو را در تمامی مفاصل اندام فوکانی بدرستی انجام دهد وضعیت صحیح بیمار و تراپیست حین درمان را بدرستی تنظیم نماید	آشنایی با تمرینات دامنه حرکتی پاسیو اندام فوکانی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۵	تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان	۳		حرکات پاسیو را در تمامی مفاصل اندام تحتانی بدرستی انجام دهد وضعیت صحیح بیمار و تراپیست حین درمان را بدرستی تنظیم نماید	آشنایی با تمرینات دامنه حرکتی پاسیو اندام تحتانی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۵	تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان	۳		حرکات پاسیو را در تمامی مفاصل ستون فقرات بدرستی انجام دهد وضعیت صحیح بیمار و تراپیست حین درمان را بدرستی تنظیم نماید	آشنایی با تمرینات دامنه حرکتی پاسیو ستون فقرات
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد/دانشجو		۱		قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ

مدت جلسه: ۹۰ دقیقه	عرضه آموزش: -----	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱
--------------------	-------------------	--------------------------

عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	تعداد واحد: ۳	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	قرم: اول ۱۴۰۱- ۱۴۰۲	موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱				
هدف کلی: آشنایی با تمرینات دامنه حرکتی فعال کمکی و فعال			تقویت کننده: دکتر علی اصغر نورسته	گروه آموزشی: فیزیوتراپی				
فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره				فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتندگات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب				
دُرُس مطالب (اهداف جزئی)				فعالیت های بعد از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره				
شوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از بایان درس قادر خواهد بود	آشنایی با تمرینات دامنه حرکتی فعال کمکی و فعال اندام فوقانی
	۲۵	تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان		۳	قادر به انجام حرکات فعال و فعال کمکی در تمامی مفاصل اندام فوقانی باشد	آشنایی با تمرینات دامنه حرکتی فعال کمکی و فعال اندام فوقانی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۵	تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان		۳	قادر به انجام حرکات فعال و فعال کمکی در تمامی مفاصل اندام تحتانی باشد	آشنایی با تمرینات دامنه حرکتی فعال کمکی و فعال اندام تحتانی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۵	تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان		۳	قادر به انجام حرکات فعال و فعال کمکی در تمامی مفاصل ستون فقرات باشد	آشنایی با تمرینات دامنه حرکتی فعال کمکی و فعال ستون فقرات

		دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد							
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ	
منابع : (فصل ۳)Kisner c. Therapeutic Exe.2016									

عنوان درس : اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره : ۷	تعداد واحد: ۳	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	ترم: اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲	موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱			
اهداف کلی: آشنایی با تمرینات دامنه حرکتی با استفاده از ابزارها و وسائل تمرین درمانی و همچنین تمرینات توسط بیمار					اهداف کننده: دکتر علی اصغر نورسته			
فعالیت های بعد از تدریس	فعالیت های حین تدریس: نمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتندگات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب	فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره	گروه آموزشی: فیزیوتراپی					
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از بیان درس قادر خواهد بود	رؤس مطالب (اهداف جزئی)
	۲۵	تخت و فرم و فنر و قرقره و طناب ابریشمی و اسلینگ و دوچرخه ثابت و CPM حضور در کلینیک و استفاده عملی از ابزارها و وسائل مورد استفاده برای دامنه حرکتی	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان	۳		قادر به اجرا انواع تمرینات دامنه حرکتی برای مفاصل اندام فوقانی با کمک ابزارها، وسائل و تجهیزات فیزوتراپی باشد	استفاده از ابزارها و وسائل برای انواع تمرین های دامنه حرکتی در اندام فوقانی

		و پاور پوینت برای وسایلی که در اختیار نیست						
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۵	تخت و فریم و فنر و قرقره و طناب ابریشمی و اسلینگ و دوچرخه ثابت و CPM حضور در کلینیک و استفاده عملی از ابزارها و وسایل مورد استفاده برای دامنه حرکتی و پاور پوینت برای وسایلی که در اختیار نیست	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان	۳	قادر به اجرا انواع تمرینات دامنه حرکتی برای مفاصل اندام تحتانی با کمک ابزارها، وسایل و تجهیزات فیزوتراپی باشد	استفاده از ابزارها و وسایل برای انواع تمرین های دامنه حرکتی در اندام تحتانی	
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۵	تخت و فریم و فنر و قرقره و طناب ابریشمی و اسلینگ و دوچرخه ثابت و CPM حضور در کلینیک و استفاده عملی از ابزارها و وسایل مورد استفاده برای دامنه حرکتی و پاور پوینت برای وسایلی که در اختیار نیست	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان	۳	قادر به اجرا انواع تمرینات دامنه حرکتی برای مفاصل ستون فقرات با کمک ابزارها، وسایل و تجهیزات فیزوتراپی باشد	استفاده از ابزارها و وسایل برای انواع تمرین های دامنه حرکتی در ستون فقرات	
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد/دانشجو		۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ	

منابع : Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۳)	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	عرصه آموزش: -----	مدت جلسه: ۹۰ دقیقه
------------------------------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------

عنوان درس : اصول تمرین درمانی ۱	تعداد واحد: ۳	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	قرم: اول ۱۴۰۱- ۱۴۰۲	موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره: ۸
اهداف کلی تعریف اصطلاحات مرتبط با تمرینات کششی شامل انعطاف پذیری، هیپوموبلیتی، کنترکچر، هیپرموبلیتی				تدوین کننده: دکتر علی اصغر نورسته	گروه آموزشی: فیزیوتراپی
فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره				فعالیت های بعد از تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتندگات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب	فعالیت های در حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتندگات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب
رفوس مطالب (اهداف جزئی)	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی
آشنایی با اصطلاحات در موضوع کشش و استرج بافت ها	اصطلاحات شامل انعطاف پذیری، هیپوموبلیتی، کنترکچر، هیپرموبلیتی را توضیح دهد	سخنرانی	۱	استاد	پاورپوینت وایت بورد
آشنایی با کشش بیش از حد و هیپرموبلیتی	کشش بیش از حد و هیپرموبلیتی را توضیح دهد	سخنرانی	۱	استاد	پاورپوینت وایت بورد
روش های افزایش موبایلیتی	روش های مختلف برای افزایش دامنه حرکتی را توضیح دهد	سخنرانی	۱	استاد	پاورپوینت وایت بورد
پرسش و پاسخ	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	استاد/دانشجو	۱		مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی
منابع : Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۴)	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	عرصه آموزش: -----	مدت جلسه: ۹۰ دقیقه		

عنوان درس : اصول تمرین درمانی ۱	تعداد واحد: ۳	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	نرم: اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲	موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	اهداف کلی: پاسخ به بی حرکتی و تمرینات استرج	طريق درس جلسه شماره: ۹		
هدف های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره	گروه آموزشی: فیزیوتراپی	تمرين کننده: دکتر علی اصغر نورسته						
فعالیت های بعد از تدریس مطالعه مجدد در همان روز	فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتمن نکات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب							
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	رئوس مطالب (اهداف جزئی)
	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	هریک از موارد کاربرد و منع کاربرد و احتیاط های تمرینات کششی را توضیح دهد	آشنایی با موارد کاربرد و منع کاربرد و احتیاط های تمرینات کششی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	خصوصیات بیومکانیکی و نوروفیزیولوژیک بافت نرم انقباضی و غیر انقباضی را توضیح دهد	آشنایی با خصوصیات مکانیکی و نوروفیزیولوژیکی بافت های نرم انقباضی و غیر انقباضی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	هریک از خصوصیات سرعت ، زمان، مدت ، تکرار و شدت کشش را در ترمینات توضیح دهد	آشنایی با اجزای تمرینات کششی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	ترتیب معاینه و ارزیابی و مراحل بعدی کشش را توضیح دهد نحوه استفاده و اثر روش هایی مثل گرما و سرما در تمرینات کششی را توضیح دهد	آشنایی با مراحل کشش استفاده از روش های کمکی برای کشش
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۰		استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ

منابع : Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۴)	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	عرضه آموزش: -----	مدت جلسه: ۹۰ دقیقه				
------------------------------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------	--	--	--	--

عنوان درس جلسه شماره: ۱۰	طرح درس جلسه شماره: اصول تمرین درمانی ۱	تعداد واحد: ۳	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	نرم: اول ۱۴۰۱- ۱۴۰۲	موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	اهداف کلی: تمرینات کششی در اندام فوقانی		
فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و یا ساخت به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتندگات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب	فعالیت های بعد از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره							
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها - رسانه - وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فراگیر پس از بیان درس قادر خواهد بود	رؤوس مطالب (اهداف جزئی)
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۵	تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات تصویرت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان		۳	انجام کشش در مفاصل شانه و کتف را بدرستی اجرا کند	اشناختی با تمرینات کششی در شانه و کتف
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۵	تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات تصویرت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان		۳	انجام کشش در مفصل ارنج را بدرستی اجرا کند	اشناختی با تمرینات کششی در ارنج
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۵	تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی		۳	انجام کشش در مفاصل شانه و کتف را بدرستی اجرا کند	اشناختی با تمرینات کششی در ساعد و دست

		سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	دانشجویان					
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵	استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث طرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ	
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه	—————	عرضه آموزش:	—————	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	منابع: (فصل ۴)Kisner c. Therapeutic Exe.2016			

عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	طريق درس جلسه شماره: ۱۱
اهداف کلی: تمرینات کششی در اندام تحتانی و تنه	گروه آموزشی: فیزیوتراپی	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱
فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب	فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره	محتوا درس: اصول تمرین درمانی ۱

رئوس مطالب (اهداف جزئی)	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	حیطه	طبقه	نحوه ارائه درس	استاد/دانشجو	روش ها-رسانه-وسیله	زمان «دقیقه»	شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی
اشنایی با تمرینات کششی در هیپ و لگن و ستون فقرات	اجرا صحیح تمرینات کششی در هیپ و لگن و ستون فقرات همراه با وضعیت های صحیح بدنی بیمار و تراپیست	۳	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان	استاد	تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	تخت	۲۵	
اشنایی با تمرینات کششی در زانو	اجرا صحیح تمرینات کششی در زانو و ران همراه با وضعیت های صحیح بدنی بیمار و تراپیست	۳	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان	استاد	تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	تخت	۲۵	مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی
اشنایی با تمرینات کششی در مج پا و ساق	اجرا صحیح تمرینات کششی در مج و ساق همراه با وضعیت های صحیح بدنی بیمار و تراپیست	۳	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان	استاد	تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	تخت	۲۵	مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی
پرسش و پاسخ	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	۱			استاد/دانشجو	عرضه آموزش: -----	۱۵	مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی
منابع : Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۴)								
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱							

موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱		ترم: اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	تعداد واحد: ۳	عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱		طرح درس جلسه شماره: ۱۲
اهداف کلی: عملکرد عضلانی و آشنایی با اصطلاحات تمرینات مقاومتی و عوامل موثر بر ایجاد تنفس عضلانی		قدوین گتنده: دکتر علی اصغر نورسته			گروه آموزشی: فیزیوتراپی		
فعالیت های بعد از تدریس فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و نقاشی برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس، ضبط صدای مدرس برای گوش گردن مجدد مطالب			فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره				
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تمکیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	هریک از اصطلاحات تمرین مقاومتی، تحملی و توانی را توضیح دهد
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	هریک از اصول سه گانه اعمال بار بیش از حد، اختصاصی بودن تمرین و برگشت پذیری را توضیح داده و نسبت انها با یکدیگر و تمایز ارجحیت هریک را توضیح دهد
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	فیزیولوژی عملکرد انقباضی را توضیح دهد مشابه عضلانی و عصبی برای افزایش قدرت را توضیح دهد انواع فیبرهای عضلانی و واحد حرکتی و نقش انها در تولید نیرو را توضیح دهد
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	تطابق های عصبی، عضلانی به تمرین مقاومتی را توضیح دهد تفعیرات در انواع فیبرهای عضلانی در اثر تمرین مقاومتی را توضیح دهد

مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۰		استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ
منابع : Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۶)	-----	-----	عرصه آموزش:	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	-----	-----	-----	مدت جلسه: ۹۰ دقیقه

عنوان درس : اصول تمرین درمانی ۱	طريق درس جلسه شماره : ۱۳	تعداد واحد: ۳	رشته تحصيلي: فیزیوتراپی	ترم: اول ۱۴۰۱— ۱۴۰۲	موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱			
اهداف کلی: عوامل و اجزا تمرینات مقاومتی					فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره			
فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتندگات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب			گروه آموزشی: فیزیوتراپی					
فعالیت های بعد از تدریس مطالعه مجدد در همان روز	فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتندگات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	رئوس مطالب (اهداف جزئی)					
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها - رسانه - وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	آشنایی با شدت و حجم تمرین مقاومتی
۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	قادر به نوشتندگات تمرینی مقاومتی از نظر شدت و حجم تمرین باشد		

مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	قادر به نوشتن برنامه تمرینی مقاومتی از نظر فرکانس و طول مدت تمرین باشد	آشنایی با فرکانس و طول مدت تمرینات مقاومتی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	قادر به نوشتن برنامه تمرینی مقاومتی از نظر فاصله تمرین در یک جلسه و بین جلسات تمرین باشد	آشنایی با فاصله تمرینات مقاومتی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	قادر به نوشتن برنامه تمرینی مقاومتی از نظر زمان بندی در یک دوره تمرین باشد	آشنایی با زمان بندی تمرینات مقاومتی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۰		استاد / دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه				تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱			منابع : Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۶)	

عنوان درس : اصول تمرین درمانی ۱	طريق درس جلسه شماره : ۱۴	تعداد واحد: ۳	رشته تحصيلي: فیزیوتراپی	نومر: اول ۱۴۰۱- ۱۴۰۲	موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	
اهداف کلی: آشنایی با انواع روش های انجام تمرینات مقاومتی		هدایت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره				
فعالیت های بعد از تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب		هدایت های رفتاری: فراگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود				
فعالیت های بعد از تدریس	فعالیت های بعد از تدریس	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	زمان «دقیقه»	شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	
		نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فراگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	
	۲۰	پاورپوینت وايت بورد تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان	هر یک از تمرینات مکانیکی و دستی را توضیح دهد	آشنایی با تمرینات دستی و مکانیکی

		سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد						
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان		۲۱	تمرینات ایزومتریک را توضیح داده و اجرا نماید	آشنایی با ایزومتریک
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان		۲۱	تمرینات کانستربیک و اکسانتریک را توضیح داده و در عضلات و اندام های مختلف اجرا نماید	آشنایی با دینامیک کانستربیک و اکسانتریک
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان		۲۱	تمرینات ایزو کیتیک را توضیح دهد و در صورت تامین تجهیزات اجرا نماید	آشنایی با تمرینات ایزو کیتیک
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان		۲۱	تمرینات ایزومتریک را توضیح داده و اجرا نماید	آشنایی با ایزومتریک
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۰		استاد / دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ

منابع : Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۶)	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	عرضه آموزش: -----	مدت جلسه: ۹۰ دقیقه				
------------------------------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------	--	--	--	--

عنوان درس : اصول تمرین درمانی ۱	تعداد واحد: ۳	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	نرم: اول ۱۴۰۱- ۱۴۰۲	موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره: ۱۵				
اهداف کلی: اصول عمومی تمرینات مقاومتی			ندوین گنده: دکتر علی اصغر نورسته	گروه آموزشی: فیزیوتراپی	فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره				
فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و باسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب				فعالیت های بعد از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره					
فعالیت های بعد از تدریس مطالعه مجدد در همان روز	شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از بیان درس قادر خواهد بود	رؤوس مطالب (اهداف جزئی)
۳۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی			۱		اصول ارزیابی برای تمرینات مقاومتی را توضیح دهد نحوه آماده سازی برای تمرینات مقاومتی را توضیح دهد	آشنایی با ارزیابی برای تمرینات مقاومتی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱		مانور والسالوا و خطرات آن را توضیح دهد حرکات جایگزین حین تمرین را توضیح دهد	آشنایی با احتیاط های تمرینات مقاومتی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱		بیش تمرینی و عوارض و نشانه های آن را توضیح دهد کوفتگی تاخیری و عوامل ایجاد کننده و راه های رفع آن را توضیح دهد شکستگی های ناشی از خستگی را توضیح دهد	آشنایی با احتیاط های تمرینات مقاومتی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱		موارد منع تمرینات مقاومتی را نام ببرد مثل التهاب درد و بیماری قلبی و عروقی	آشنایی با موارد منع تمرینات مقاومتی

مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ		
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه		عرضه آموزش: -----		تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱		منابع: (فصل ۶) Kisner c. Therapeutic Exe. 2016				
موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱		ترم: اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲		رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	تعداد واحد: ۳	عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱		طرح درس جلسه شماره: ۱۶		
اهداف کلی: آشنایی با انجام تمرینات مقاومتی دستی		تدوین کننده: دکتر علی اصغر نورسته		گروه آموزشی: فیزیوتراپی	فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره					
فعالیت های بعد از تدریس مطالعه مجدد در همان روز		فعالیت های حین تدریس: قمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال، نوشتندگات مهم درس، ضبط صدای مدرس برای کوش کردن مجدد مطالب								
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از بیان درس قادر خواهد بود	رنوس مطالب (اهداف جزئی)		
	۲۰	پاورپوینت وایت بورد تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ابراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان بوسیله استاد و تمرین دانشجویان روی یکدیگر	۱ و ۲		نحوه انجام تمرینات دستی از نظر وضعیت تراپیست و بیمار را توضیح دهد و نحوه اجرا را بیان نموده و اجرا نماید	آشنایی و یادگیری اجرا تمرینات مقاومتی دستی		
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان بوسیله استاد و تمرین دانشجویان روی یکدیگر	۱ و ۲		تمرینات مقاومتی دستی را در هر یک از مفاصل اندام فوقانی بدرستی اجرا نماید	آشنایی و یادگیری اجرا تمرینات مقاومتی دستی در اندام فوقانی		

		رفع ایراد ها بوسیله استاد						
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان بوسیله استاد و تمرين دانشجویان روی یکدیگر		۲۱	تمرینات مقاومتی دستی را در هر یک از مفاصل اندام تحتانی بدرستی اجرا نماید	آشنایی و یادگیری اجرا تمرینات مقاومتی دستی در اندام تحتانی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد تخت و صندلی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان بوسیله استاد و تمرين دانشجویان روی یکدیگر		۲۱	تمرینات مقاومتی دستی را در هر یک از مفاصل سرو گردن و تنہ بدرستی اجرا نماید	آشنایی و یادگیری اجرا تمرینات مقاومتی دستی در تنہ و سرو گردن
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۰		استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث طرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی								
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه	-----	عرصه آموزش: -----		تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱			منابع: 2016 Kisner c. Therapeutic Exe.(فصل ۶)	
موضوع درس: اصول تمرين درمانی ۱	ترم: اول ۱۴۰۱- ۱۴۰۲	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	تعداد واحد: ۳			عنوان درس: امتحان میان ترم	طرح درس جلسه شماره ۱۷:	
تدوین کننده: دکتر علی اصغر نورسته	گروه آموزشی: فیزیوتراپی					اهداف کلی: امتحان میان ترم		
فعالیت های حین تدریس: نمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و مطالعه مجدد در همان روز	فعالیت های قبیل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره							

گوش کردن مجدد مطالب								رئوس مطالب (اهداف جزئی)
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری:	
							فراگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	

موضع درس: اصول تمرین درمانی ۱	نام: اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	تعداد واحد: ۳	عنوان درس : اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره ۱۸:			
اهداف کلی: آشنایی با انجام تمرینات مقاومتی مکانیکی			اهداف کلی: آشنایی با انجام تمرینات مقاومتی مکانیکی					
فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب			فعالیت های قبلا از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره					
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فراگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	رئوس مطالب (اهداف جزئی)
	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	بکارگیری تمرینات مقاومتی مکانیکی در توانبخشی را توضیح دهد و ویژگی های اصلی آن را بحث نمایید	بکارگیری تمرینات مقاومتی مکانیکی در توانبخشی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	بکارگیری تمرینات مقاومتی مکانیکی در آمادگی جسمانی و بدناسازی را توضیح دهد و ویژگی های اصلی آن را بحث نمایید	بکارگیری تمرینات مقاومتی مکانیکی در آمادگی جسمانی و بدناسازی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	بکارگیری تمرینات مقاومتی مکانیکی در توانبخشی کودکان و سالمندان و ویژگی های اختصاصی و باید و ها و نباید های برای هر گروه را توضیح دهد	بکارگیری تمرینات مقاومتی مکانیکی در توانبخشی کودکان و سالمندان
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	رژیم های مختلف تمرینات مقاومتی مکانیکی را نام برده و مقایسه نماید و ارجحیت هر یک را توضیح دهد	رژیم های مختلف تمرینات

								مقاآمتی مکانیکی		
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ		
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه		عرصه آموزش: -----		تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	منابع: (فصل ۶)Kisner c. Therapeutic Exe.2016					

موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	نرم: اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	تعداد واحد: ۳	عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره: ۱۹		
اهداف کلی: آشنایی با تجهیزات برای انجام تمرینات مقاآمتی							
فعالیت های بعد از تدریس	فعالیت هایی حین تدریس: نمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتندگات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای کوش کردن مجدد مطالب	گروه آموزشی: فیزیوتراپی	تدوین کننده: دکتر علی اصغر نورسته	فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره			
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	رنوس مطالب (اهداف جزئی)	
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد تخت و صندلی و حضور در کلینیک و باشگاه ورزشی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ابراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان بوسیله استاد و تمرین دانشجویان روی یکدیگر با تجهیزات	۲۱	توضیح مزایا و معایب کار با وزنه های ازاد برای تمرینات مقاآمتی و همچنین اجرا صحیح انها	آشنایی با وزنه های ازاد برای تمرینات مقاآمتی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی و اجرا	۲۱	توضیح مزایا و معایب کار با باندهای کشی برای تمرینات	آشنایی با باندهای کشی و تراپاند

							برای تمرینات مقاومتی
از زیبایی کلاسی حضور در باشگاه ها و تهیه لیست تجهیزات تمرینات مقاومتی موجود و جدید و ارائه آن در کلاس بوسیله دانشجویان و انجام تمرینات و همچنین مشخص نمودن عضلات عمل کننده در هر یک از تمرینات در ورزش ها		تخت و صندلی و حضور در کلینیک و باشگاه ورزشی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات تصویرت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	تمرینات روی دانشجویان بوسیله استاد و تمرین دانشجویان روی یکدیگر با تجهیزات			مقاومتی و همچنین اجرا صحیح انها	
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین از زیبایی کلاسی حضور در باشگاه ها و تهیه لیست تجهیزات تمرینات مقاومتی موجود و جدید و ارائه آن در کلاس بوسیله دانشجویان و انجام تمرینات و همچنین مشخص نمودن عضلات عمل کننده در هر یک از تمرینات در ورزش ها	۲۰	پاورپوینت وایت بورد تخت و صندلی و حضور در کلینیک و باشگاه ورزشی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات تصویرت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان بوسیله استاد و تمرین دانشجویان روی یکدیگر با تجهیزات	۲۱	توضیح مزایا و معایب کار با صندلی چهار سر برای تمرینات مقاومتی و همچنین اجرا صحیح انها	آشنایی با تجهیزات برای تمرینات زنگیره باز و بسته مقاومتی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین از زیبایی کلاسی حضور در باشگاه ها و تهیه لیست تجهیزات تمرینات مقاومتی موجود و جدید و ارائه آن در کلاس بوسیله دانشجویان و انجام تمرینات و همچنین مشخص نمودن عضلات عمل کننده در هر یک از تمرینات در ورزش ها	۲۰	پاورپوینت وایت بورد تخت و صندلی و حضور در کلینیک و باشگاه ورزشی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات تصویرت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان بوسیله استاد و تمرین دانشجویان روی یکدیگر با تجهیزات	۲۱	توضیح مزایا و معایب کار با دو چرخه ثابت برای تمرینات مقاومتی و همچنین اجرا صحیح انها	آشنایی با تجهیزات رسپیرو کال و ایزو کیتیک برای تمرینات مقاومتی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین از زیبایی کلاسی حضور در باشگاه ها و تهیه لیست تجهیزات تمرینات مقاومتی موجود و جدید و ارائه آن در کلاس بوسیله دانشجویان و انجام تمرینات و همچنین مشخص نمودن عضلات عمل کننده در هر یک از تمرینات در ورزش ها	۱۰		استاد / دانشجو		۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ

منابع : Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۶)	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	عرضه آموزش: -----	مدت جلسه: ۹۰ دقیقه
---------------------------------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------

عنوان درس : اصول تمرین درمانی ۱	تعداد واحد: ۳	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	ترم: اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲	موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره: ۲۰
اهداف کلی: معرفی مفاهیم تعادل و ثبات و سایر کلیدواژه ها مانند مرکز جرم ، محدوده ثبات و تعادل ایستا و پویا	گروه آموزشی: فیزیوتراپی		تدوین کننده: دکتر علی اصغر نورسته	اهداف کلی: معرفی مفاهیم تعادل و ثبات و سایر کلیدواژه ها مانند مرکز جرم ، محدوده ثبات و تعادل ایستا و پویا	
فعالیت های بعد از تدریس	فعالیت های حین تدریس: مرکز به مطالب مدرس و باسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب		فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره		
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از بیان درس قادر خواهد بود
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی	هر یک از اصطلاحات مرکز جرم و مرکز ثقل و مرکز فشار را تعریف نموده و تفاوت های انها را بیان کند
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی	کترل پاسچر را تعریف نماید اجزا کترل پاسچر را نام ببرد تعادل را تعریف نماید
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی	هر یک از اجزا بینایی و وستیبولاو و سوماتوسنسوری در کترل پاسچر را توضیح دهد

مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	حس عمقی ، گیرنده های ان و همچنین روش های ارزیابی ان و نحوه پردازش ان در سیستم عصی را توضیح دهد	آشنایی با حس عمقی گیرنده ها ان و همچنین روش های ارزیابی انها
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۰		استاد /دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه	عرضه آموزش:	-----		تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱			منابع : Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۸)	
موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	ترم: اول ۱۴۰۱- ۱۴۰۲	دشته تحصیلی: فیزیوتراپی	تعداد واحد: ۳				عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره: ۲۱
ندوین گرند: ۵ کتر علی اصغر نورسته	گروه آموزشی: فیزیوتراپی						اهداف کلی: انواع تعادل و استراثری با کنترل حرکت	
فعالیت های بعد از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره	فعالیت هایی حین تدریس: قمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب							
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها - رسانه - وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	رؤوس مطالب (اهداف جزئی)
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	تعادل پویا، نیمه پویا و استاتیک را توضیح داده و برای هریک مثال بزند	آشنایی با تعادل پویا، نیمه پویا و استاتیک
راهبردهای مختلف کنترل پاسچرو تعادل از جمله هیپ و مج و قدم برداری را توضیح داده و تفاوت انها را بیان نماید و ذکر	۲۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	راهبردهای مختلف کنترل پاسچرو تعادل از جمله هیپ و مج و قدم برداری را توضیح داده و تفاوت انها را بیان نماید و ذکر	آشنایی با راهبردهای مختلف کنترل پاسچرو تعادل از جمله

							کند هر کدام در چه موقعی استفاده می شود	هیپ و مچ و قدم برداری
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	سه سیستم رفلکسی، ارادی و اتوماتیک در مواجهه با بهم خوردن تعادل را توضیح داده و تفاوت های انها در مراکز کنترل، گیرنده ها، سرعت واکنش و ... را توضیح دهد	آشنایی با سه سیستم رفلکسی ارادی و اتوماتیک در مواجهه با بهم خوردن تعادل
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	تعادل در وضعیت های مختلف از جمله بلند کردن اشیاء و یا راه رفتن و در سنین مختلف را توضیح دهد	آشنایی با تعادل در وضعیت های مختلف از جمله بلند کردن اشیاء و یا راه رفتن و در سنین مختلف
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد / دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه	عرضه آموزش: -----		تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱		منابع: (فصل ۸) Kisner c. Therapeutic Exe. 2016			

موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	نرم: اول ۱۴۰۱- ۱۴۰۲	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	تعداد واحد: ۳	عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره: ۲۲
تدوین گننده: دکتر علی اصغر نورسته	گروه آموزشی: فیزیوتراپی		اهداف کلی: اخلاق تعادل		
فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره	فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و				

مطالعه مجدد در همان روز	تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالعه								
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	رئوس مطالب (اهداف جزئی)	
	۱۵	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	عوامل اختلال تعادل را نام ببرد	آشنایی با عوامل اختلال تعادل	
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	عوامل و بیماری هایی که در تنظیم تعادل نقش دارند را توضیح دهد	آشنایی با عوامل و بیماری هایی که در تنظیم تعادل نقش دارند	
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	عوامل شیمیایی و عضلانی اسکلتی که موجب اختلال در تعادل می شود را توضیح دهد	آشنایی با عوامل شیمیایی و عضلانی اسکلتی که موجب اختلال در تعادل می شود	
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	تعریف افتادن و عوامل اصلی و عوارض ناشی از آن را توضیح دهد	آشنایی با تعریف افتادن و عوامل اصلی و عوارض ناشی از آن	
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ	
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه	عرضه آموزش: -----	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	منابع: Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۸)						

عنوان درس : اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره : ۲۳
موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	توم: اول ۱۴۰۱-

تقویت کننده: دکتر علی اصغر نورسته		گروه آموزشی: فیزیوتراپی		اهداف کلی: ارزیابی تعادل				
فعالیت های بعد از تدریس مطالعه مجدد در همان روز		فعالیت های حین تدریس: تمکر به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتندگات مهم درس، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب		فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره				
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	رؤوس مطالب (اهداف جزئی)
	۴۰	پاورپوینت وایت بورد تحت و صندلی و حضور در کلینیک و باشگاه ورزشی برای اجرا تمرینات استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان بوسیله استاد و تمرین دانشجویان روی یکدیگر با تجهیزات	۲۱		ازمون های تعادل استاتیک را ناپرداز و هریک را توضیح داده و انجام دهد	آشنایی بازمون های تعادل استاتیک
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۴۰	پاورپوینت وایت بورد تحت و صندلی و حضور در کلینیک و باشگاه ورزشی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان بوسیله استاد و تمرین دانشجویان روی یکدیگر با تجهیزات	۲۱		ازمون های تعادل دینامیک را ناپرداز و هریک را توضیح داده و انجام دهد	آشنایی بازمون های تعادل دینامیک
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۰		استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث طرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ

منابع : Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۸)	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	عرصه آموزش: -----	مدت جلسه: ۹۰ دقیقه				
------------------------------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------	--	--	--	--

عنوان درس : اصول تمرین درمانی ۱	تعداد واحد: ۳	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	نرم: اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲	موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره: ۲۴		
اهداف کلی: عکردوازمون های عکردوی				ندوین کننده: دکتر علی اصغر نورسته	گروه آموزشی: فیزیوتراپی		
فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره				فعالیت های حین تدریس: قمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای کوش کردن مجدد مطالب	فعالیت های بعد از تدریس		
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تكمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فراگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۴۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	عملکرد را تعریف نماید
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۴۰	پاورپوینت وايت بورد	استاد	سخنرانی		۱	آنواع و سطوح عملکرد را توضیح دهد
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۰	استاد/دانشجو	استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده
منابع : Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۸)	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	عرصه آموزش: -----	مدت جلسه: ۹۰ دقیقه				

عنوان درس : اصول تمرین درمانی ۱	تعداد واحد: ۳	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	نرم: اول ۱۴۰۱-	موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره: ۲۵
---------------------------------	---------------	-------------------------	----------------	--------------------------------	------------------------

مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	اثر تمرینات تعادلی در اختلالات شایع عضلانی اسکلتی را توضیح دهد	آشنایی با اثر تمرینات تعادلی در اختلالات شایع عضلانی اسکلتی		
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۰		استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ		
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه	—	عرضه آموزش:	—	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	منابع: Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۸)					

موضع درس: اصول تمرین درمانی ۱	توم: اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	تعداد واحد: ۳	عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره: ۲۶	
تدوین کننده: دکتر علی اصغر نورسته	گروه آموزشی: فیزیوتراپی	اهداف کلی: آب درمانی و آشنایی با خواص فیزیکی و ویژگی های آب، تجزیرات آب درمانی				
فعالیت های بعد از تدریس	فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتندگات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب	فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره				
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی	تعريف آب درمانی را توضیح دهد کاربرد آب درمانی را توضیح دهد احتیاط ها و موارد منع آب درمانی را توضیح دهد	آشنایی با تعریف آب درمانی آشنایی با کاربرد آب درمانی آشنایی با احتیاط ها و موارد منع آب درمانی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی	خصوصیات فیزیکی آب را توضیح دهد خصوصیات هیدرودینامیک و ترمودینامیک آب را توضیح دهد	آشنایی با خصوصیات آب

مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی	۱	آنواع استخرهای آب درمانی را نام برد و مزایا و کاربردهای هر یک را توضیح دهد	آشنایی با انواع استخرهای آب درمانی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی	۱	تنظیم دما در آب و دمای مناسب برای اهداف مختلف را توضیح دهد	آشنایی با تنظیم دما در آب و دمای مناسب برای اهداف مختلف
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد/دانشجو		۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه		عرضه آموزش: -----		تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱		منابع: ۹)Kisner c. Therapeutic Exe.2016	

عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	۲۷	طرح درس جلسه شماره: ۲۷			
اهداف کلی: تجهیزات آب درمانی و تمرینات کشی در آب						
فعالیت هایی قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره	گروه آموزشی: فیزیوتراپی	تعداد واحد: ۳	عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱			
فعالیت های حین تدریس: نمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال، نویشتن نکات مهم درس، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب	تاریخ: اول ۱۴۰۱- ۱۴۰۲	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	موضع درس: اصول تمرین درمانی ۱			
فعالیت های بعد از تدریس	شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	رئوس مطالب (اهداف جزئی)			
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	هدف های رفتاری: فرآگیری پس از پایان درس قادر خواهد بود			
۱۵	پاورپوینت وایت بورد	۱۵	آنواع تجهیزات آب درمانی را نام برد و کاربرد هریک را توضیح دهد و نحوه استفاده را اجرا نماید			
تخت و صندلی و حضور	استاد	روش ها- رسانه- وسیله	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فرآگیری پس از پایان درس قادر خواهد بود
		استاد/دانشجو	اسناد/دانشجو	اسناد	سخنرانی و اجرا	آشنایی با انواع تجهیزات آب درمانی
					تمرینات روی	درمانی

		در کلینیک و باشگاه ورزشی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	دانشجویان بوسیله استاد و تمرین دانشجویان روی یکدیگر با تجهیزات					
۲۰		پاورپوینت وايت بورد تخت و صندلی و حضور در کلینیک و باشگاه ورزشی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان بوسیله استاد و تمرین دانشجویان روی یکدیگر با تجهیزات	۲۱		ایمنی در اب درمانی را توضیح داده و نحوه استفاده از تجهیزات ایمنی را اجرا نماید		آشنایی با ایمنی در اب درمانی
۲۰		پاورپوینت وايت بورد تخت و صندلی و حضور در کلینیک و باشگاه ورزشی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان بوسیله استاد و تمرین دانشجویان روی یکدیگر با تجهیزات	۲۱		تمرینات کشش اندام فوقانی در اب را توضیح داده و اجرا نماید		آشنایی با تمرینات کشش اندام فوقانی در اب
۲۰		پاورپوینت وايت بورد تخت و صندلی و حضور در کلینیک و باشگاه ورزشی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان بوسیله استاد و تمرین دانشجویان روی یکدیگر با تجهیزات	۲۱		تمرینات کشش اندام تحتانی در اب را توضیح داده و اجرا نماید		آشنایی با تمرینات کشش اندام تحتانی در اب

		ورزشی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و سپس اجرا تمرینات بصورت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد	استاد و تمرین دانشجویان روی یکدیگر با تجهیزات						
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث طرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ	
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه		عرضه آموزش: -----	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	منابع: Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۹)					

موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱	نرم: اول ۱۴۰۱- ۱۴۰۲	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	تعداد واحد: ۳	عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره: ۲۸		
تدوین کننده: دکتر علی اصغر نورسته	گروه آموزشی: فیزیوتراپی	اهداف کلی: انواع تمرینات معاومتی و هوازی در آب					
فعالیت های بعد از تدریس	فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالب	فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره					
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از بیان درس قادر خواهد بود		
	۱۵	پاورپوینت وایت بورد تخت و صندلی و حضور در کلینیک و باشگاه ورزشی برای اجرا تمرینات بوسیله استاد و	استاد	سخنرانی و اجرا تمرینات روی دانشجویان بوسیله استاد و تمرین دانشجویان روی	طبقه حیطه ۲۱	تمرینات مقاومتی اندام فوکانی در آب را توضیح داده و اجرا نماید	آشنایی با تمرینات مقاومتی اندام فوکانی در آب

		سپس اجرا تمرينات بصورت دو به دو بوسيله دانشجويان و نظارت و رفع ايراد ها بوسيله استاد	يکديگر با تجهيزات					
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد تخت و صندلی و حضور در کلینیک و باشگاه ورزشی برای اجرا تمرينات بوسيله استاد و سپس اجرا تمرينات بصورت دو به دو بوسيله دانشجويان و نظارت و رفع ايراد ها بوسيله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرينات روی دانشجويان بوسيله استاد و تمرين دانشجويان روی يکديگر با تجهيزات		۲۱	تمرينات مقاومتی اندام تحتانی در آب را توضیح داده و اجرا نماید	آشنایی با تمرينات مقاومتی اندام تحتانی در آب
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد تخت و صندلی و حضور در کلینیک و باشگاه ورزشی برای اجرا تمرينات بوسيله استاد و سپس اجرا تمرينات بصورت دو به دو بوسيله دانشجويان و نظارت و رفع ايراد ها بوسيله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرينات روی دانشجويان بوسيله استاد و تمرين دانشجويان روی يکديگر با تجهيزات		۲۱	تمرينات هوازی در آب را توضیح داده و اجرا نماید	آشنایی با تمرينات هوازی در آب
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد تخت و صندلی و حضور در کلینیک و باشگاه ورزشی برای اجرا تمرينات بوسيله استاد و سپس اجرا تمرينات بصورت دو به دو بوسيله دانشجويان و نظارت و رفع ايراد ها بوسيله استاد	استاد	سخنرانی و اجرا تمرينات روی دانشجويان بوسيله استاد و تمرين دانشجويان روی يکديگر با تجهيزات		۲۱	استفاده از آب درمانی در بیماری های شایع مثل کمر درد و زانو درد را توضیح داده و اجرا نماید	آشنایی با استفاده از آب درمانی در بیماری های شایع مثل کمر درد و زانو درد

		تصویرت دو به دو بوسیله دانشجویان و نظارت و رفع ایراد ها بوسیله استاد		تجهیزات							
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث طرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ			
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه		عرضه آموزش: -----		تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	منابع : Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۹)						

عنوان درس : اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره : ۲۹	تعداد واحد: ۳	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	ترم: اول ۱۴۰۱-۱۴۰۲	موضوع درس: اصول تمرین درمانی ۱				
اهداف کلی: آشنایی با مفاهیم اولیه تمرینات هوازی شامل معرفی کلید واژه های کل، تتابع، تطابق ۷۰۲ و سیمهای انرژی max					اهداف کلی: آشنایی با مفاهیم اولیه تمرینات هوازی شامل معرفی کلید واژه های کل، تتابع، تطابق ۷۰۲				
فعالیت های بعد از تدریس مطالعه مجدد در همان روز	فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالعه مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالعه	فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره							
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تكمیلی	زمان «دقیقه»	زمان	روش ها- رسانه- وسیله	استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از بیان درس قادر خواهد بود	رؤس مطالب (اهداف جزئی)
	۱۵		پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	کلید واژه های تحمل و تابع را توضیح دهد	آشنایی با مفاهیم و کلید واژه های کل ، تتابع،
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰		پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	مفاهیم مصرف اکسیزن و حداقل اکسیزن مصرفی و نشانه های ارزیابی عملکرد قلبی ریوی را توضیح دهد	آشنایی با مفاهیم مصرف اکسیزن و

								حداکثر مصرف اکسیژن و نشانه ای ارزیابی عملکرد قلبی ریوی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	سیستم های انرژی مصرفی هوایی و بی هوایی را توضیح دهد	آشنایی با سیستم های انرژی مصرفی هوایی و بی هوایی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی		۱	پاسخ سیستم های مختلف بدن به تمرینات هوایی را توضیح دهد	آشنایی با پاسخ های فیزیولوژیک بدن به تمرینات هوایی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد/دانشجو			۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه				تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱		منابع: (فصل ۷)Kisner c. Therapeutic Exe.2016		

عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	عنوان درس جلسه شماره: ۳۰
موضع درس: اصول تمرین درمانی ۱	تعداد واحد: ۳	موضع درس: اصول تمرین درمانی ۱
ترم: اول ۱۴۰۱— ۱۴۰۲	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱
تدوین کننده: دکتر علی اصغر نورسته	گروه آموزشی: فیزیوتراپی	اهداف کلی: ازمون های پایه برای تمرینات هوایی و برنامه های تمرینی
فعالیت های بعد از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای گوش کردن مجدد مطالع	فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره	فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره
فعالیت های بعد از تدریس مطالعه مجدد در همان روز	شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	رئوس مطالب (اهداف جزئی)
۱۵	پاورپوینت وایت بورد	آزمون های پایه برای تمرینات هوایی در گروه های سالم و پرخطر را توضیح دهد
		آشنایی با آزمون های پایه برای تمرینات هوایی

مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی	۱	خصوصیات و پارامترهای تمرینات هوایی مثل فرکانس و شدت مدت را توضیح دهد	آشنایی با خصوصیات و پارامترهای تمرینات هوایی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی	۱	گرم کردن را توضیح دهد برنامه تمرینی را توضیح دهد سرد کردن را توضیح دهد	آشنایی با برنامه تمرینی
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۲۰	پاورپوینت وایت بورد	استاد	سخنرانی	۱	تغییرات سیستم قلبی عروقی با تمرین را توضیح دهد تغییرات سیستم تنفسی با تمرین را توضیح دهد تغییرات متابولیک و دیگر سیستم ها را با تمرین توضیح دهد	آشنایی با تغییرات بدنه در تمرین
مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی	۱۵		استاد / دانشجو		۱	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	پرسش و پاسخ
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه	-----	عرصه آموزش:	-----	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	-----	منابع: Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۷)	-----

عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	طريق درس جلسه شماره: ۳۱
موضع درس: اصول تمرین درمانی ۱	
تعداد واحد: ۳	
رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	توم: اول ۱۴۰۱- ۱۴۰۲
اهداف کلی: بخارکسری تمرینات هوایی برای بیماران با مشکلات عروق قلبی و افراد با امادگی جسمانی ضعیف	گروه آموزشی: فیزیوتراپی
فعالیت های حین تدریس: قصر کردن مطالعه مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال ، نوشتن نکات مهم درس ، ضبط صدای مدرس برای کوش کردن مجدد مطالعه	فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره

رئوس مطالب (اهداف جزئی)	هدف های رفتاری: فراگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود	حیطه	طبقه	نحوه ارائه درس	استاد/دانشجو	روش ها-رسانه-وسیله	زمان «دقیقه»	شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی
آشنایی با برنامه تمرینات هوایی برای بیماران با مشکلات عروق کرونر و کرونر و بیماران بستری در فاز ۱	برنامه تمرینات هوایی برای بیماران با مشکلات عروق کرونر و بیماران بستری در فاز ۱ را توضیح دهد	۱	سخنرانی	استاد	پاورپوینت وايت بورد	پاورپوینت وايت بورد	۱۵	مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی
آشنایی با برنامه تمرینات هوایی برای بیماران با مشکلات عروق کرونر و کرونر و بیماران سرپای در فاز ۲ و ۳	برنامه تمرینات هوایی برای بیماران با مشکلات عروق کرونر و بیماران سرپای در فاز ۲ و ۳ را توضیح دهد	۱	سخنرانی	استاد	پاورپوینت وايت بورد	پاورپوینت وايت بورد	۲۰	مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی
آشنایی با تمرینات هوایی برای افراد با آمادگی جسمانی ضعیف و بیماران مزمن	تمرینات هوایی برای افراد با آمادگی جسمانی ضعیف و بیماران مزمن را توضیح دهد	۱	سخنرانی	استاد	پاورپوینت وايت بورد	پاورپوینت وايت بورد	۲۰	مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی
آشنایی با ویژگی های اختصاصی تمرینات هوایی با توجه به تفاوت های سنی	ویژگی های اختصاصی تمرینات هوایی با توجه به تفاوت های سنی را توضیح دهد	۱	سخنرانی	استاد	پاورپوینت وايت بورد	پاورپوینت وايت بورد	۲۰	مطالعه بعد از کلاس و طرح سوال هایی برای مطالعه بیشتر و همچنین ارزیابی کلاسی
پرسش و پاسخ	قادر به تفکر خلاق باشد تا در کلاس منجر به سوال از مباحث مطرح شده باشد. انجام پرسش از مباحث طرح شده	۱	استاد/دانشجو			عرصه آموزش: -----	مدت جلسه: ۹۰ دقیقه	
منابع : Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۷)	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱							

موضع درس: اصول تمرین درمانی ۱	توم: اول ۱۴۰۱— ۱۴۰۲	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی	تعداد واحد: ۳	عنوان درس: اصول تمرین درمانی ۱	طرح درس جلسه شماره: ۳۲
ندوین کننده: دکتر علی اصغر نورسته	گروه آموزشی: فیزیوتراپی	اهداف کلی: امحان پایان ترم			
فعالیت های بعد از تدریس مطالعه مجدد در همان روز	فعالیت های حین تدریس: تمرکز به مطالب مدرس و پاسخ به سوالات و تفکر برای انجام سوال، نوشتمن نکات مهم درس، ضبط صدای مدرس برای کوش کردن مجدد مطالعه	فعالیت های قبل از تدریس: مطالعه فصل اعلام شده در طرح دوره			
شیوه ارزشیابی و فعالیت های تکمیلی	زمان «دقیقه»	روش ها- رسانه- وسیله استاد/دانشجو	نحوه ارائه درس	طبقه	حیطه
مدت جلسه: ۹۰ دقیقه	عرضه آموزش: -----	تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۱	هدف های رفتاری: فرآگیر پس از پایان درس قادر خواهد بود		منابع: Kisner c. Therapeutic Exe.2016 (فصل ۱)

- ۱- حیطه شناختی «دانش، ادراک، کاربرد، تجزیه و تحلیل، ترکیب، ارزشیابی»
- ۲- حیطه عاطفی (نگرشی و...) «دریافت، واکنش، ارزشگذاری، سازماندهی ارزش ها، درونی شدن ارزش ها»
- ۳- حیطه روان حرکتی «تقلید، اجرای مستقل، دقت و سرعان، هماهنگی حرکات، عادی شدن»