



## Course Plan

نام درس: تمرین درمانی 2  
 دانشکده: پیراپزشکی  
 نیمسال دوم 1403-1404  
 گروه آموزشی: فیزیوتراپی

روز و ساعت برگزاری: شنبه ها ساعت 13-15 چهارشنبه ها 8-10	نام و شماره درس: تمرین درمانی (2)
محل برگزاری: دانشکده پیراپزشکی	رشته و مقطع تحصیلی: فیزیوتراپی - کارشناسی
	تعداد و نوع واحد (نظری): 1 واحد نظری 1 واحد عملی
	دروس پیش نیاز: ندارد
	مسوول درس: عاطفه کریم زاده
اطلاعات تماس مسئول درس (تلفن، روزهای تماس، آدرس دفتر و ایمیل): تلفن و روزهای تماس: 03833346720، آدرس دفتر: دانشکده پیراپزشکی، frahimi85@yahoo.com	

▪ هدف کلی درس (در سه حیطه دانشی، نگرشی و مهارتی):

- شناختی - دانشی:

در پایان درس فراگیران باید با اصول و کاربردهای تکنیک های PNF در تمرین درمانی و بازتوانی عضلات یادگیرند.

- عاطفی - نگرشی:

دانشجو بتواند مطالب ارائه شده در هر جلسه را توضیح دهد. دانشجو باید اصول تکنیک ها و الگوهای PNF و کاربرد آن را توضیح بدهد.

- مهارتی:

دانشجو باید بتواند ارزیابی و طراحی برنامه درمانی هر بیماری را در شرایط بالینی پیاده سازی نماید.

▪ اهداف اختصاصی درس (در سه حیطه دانشی، نگرشی و مهارتی):

حیطه دانشی:

۱- آشنایی با تعریف PNF و تاریخچه آن

۲- آشنایی با الگوهای حرکتی PNF

۳- آشنایی با تکنیک های PNF

۴- آشنایی با نحوه اجرای صحیح تکنیک های PNF

۵- آشنایی با موارد کاربرد PNF

حیطه نگرشی:

۳- دانشجو فعالیت های کلاسی و تمرینات ارائه شده را به درستی و با انگیزه انجام و ارائه بدهد.

حیطه مهارتی:

1- مطالعه مطالب تدریس شده و آمادگی برای پاسخ به سوالات در جلسه بعدی

2- دانشجو باید مهارت لازم جهت تجویز تکنیک و الگوهای PNF را بدست آورد.

## منابع درس: therapicute exercise

▪ نحوه ارزشیابی دانشجو و بارم مربوط به هر ارزشیابی:

- 1- انجام تکالیف: 1 نمره
  - 2- سخنرانی توسط دانشجو: 1 نمره
  - 3- آزمون میان ترم کتبی: 5 نمره (هر جلسه یک آزمون)
  - 4- آزمون پایان ترم کتبی: 10 نمره
  - 5- انجام پروژه: 3 نمره
- روش های تدریس:

- 1- سخنرانی توسط استاد و دانشجویان
- 2- بحث گروهی

### مواد لازم:

وایت برد و ماژیک  
ویدئو پروژکتور و لپ تاپ

### مسئولیت های فراگیران:

سر ساعت در کلاس درس حاضر باشند.  
مشارکت فعال در مباحث کلاسی داشته باشند.  
انجام تکالیف در زمان تعیین شده صورت بپذیرد.  
رعایت شئونات اخلاقی و پوشش حرفه ای مناسب مطابق با اصول و قوانین.  
سیاست مسئول دوره در خصوص برخورد با غیبت و تاخیر دانشجویان:  
غیبت غیر مجاز بیش از سه جلسه منجر به حذف درس می گردد و برای غیبت بیش از یک جلسه مجاز، نیم نمره کسر می گردد.  
برای غیبت های دسته جمعی به ازاء هر غیبت یک نمره از تمامی دانشجویان کسر می گردد.  
هر تأخیر 0/25 از نمره کل درس کسر خواهد شد.

### جدول زمان بندی ارائه درس روز های چهارشنبه ها 8-10

ردیف	تاریخ	عنوان	مدرس	روش تدریس	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
1	1404 /7/2	تعریف PNF	عاطفه کریم زاده	حضور به همراه پرسش و پاسخ کلاسی، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	-

مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	دوك عضلانى و قوانين PNF	1404/7/9	2
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	الگوهاى حرکتى اندام فوقانى	1404/7/16	3
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	الگوهاى حرکتى اندام تحتانى	1404/7/23	4
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	الگوهاى سر و گردن و تنه	1404/7/30	5
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	تکنیک هاى PNF	1404/8/7	6
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	تکنیک هاى PNF	1404/8/14	7
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	تکنیک هاى PNF	1404/8/21	8

جدول زمان بندى ارائه درس روز هاى شنبه ها 13-15 (عملی)

ردیف	تاریخ	عنوان	مدرس	روش تدریس	آمادگی لازم دانشجویان قبل از شروع کلاس
1	1404/6/29	نحوه آماده سازی بیمار و پوزیشن صحیح تراپیست	عاطفه كريم زاده	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	-

مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	الگوهاى اندام فوقانى	1404/7/5	2
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	الگوهاى اندام فوقانى	1404/7/12	3
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	الگوهاى اندام تحتانى	1404/7/19	4
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	الگوهاى اندام تحتانى	1404/7/26	5
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	الگوهاى سرو گردن	1404/8 /3	6
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	الگوهاى تنه	1404/8/10	7
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى،	عاطفه كريم زاده	اجراى قوانين PNF	1404/8/17	8

	(سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)				
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	انجام تکنیک های PNF	1404/8/24	9
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	انجام تکنیک های PNF	1404/9/1	10
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	انجام تکنیک های PNF	1404/9/8	11
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	انجام تکنیک های PNF	1404/9/15	12
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	تکنیک های RI	1404/9/22	13
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانی / وایت برد / ویدئو پروژکتور)	عاطفه کریم زاده	تکنیک های ایزوتونیک	1404/9/29	14

مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	تكنيك هاى موبيليتى	1404/10/6	15
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	تكنيك هاى استبيليتى	1404/10/13	16
مطالعه کتاب، جزوه و اسلاید ها	حضورى به همراه پرسش و پاسخ کلاسى، (سخنرانى/ وايت برد/ ويدئو پروژكتور)	عاطفه كريم زاده	تكنيك هاى كنترل موبيليتى	1404/10/20	17