

به نام خدا



طرح درس دانشکده علوم توانبخشی دفتر توسعه آموزش

قسمت هایی که با استفاده از برنامه ملی (کوریکولوم) تکمیل می شود. تاریخ تنظیم: شهریور ۱۴۰۲

نام درس		مقطع / رشته
فیزیولوژی تمرین		کارشناسی ارشد
کد درس / دروس پیش نیاز		زمان / مکان برگزاری
۲۰		دوشنبه ها ۸-۱۰. دانشکده توانبخشی
تعداد واحد درسی: ۲ واحد		کل مدت زمان تدریس: ۳۴ ساعت
نوع درس	نظری *	عملی
ساعت آموزشی	۳۴	-
شرح درس		
<p>تشریح تمرینات هوازی و بی هوازی و مقایسه آنها روند مصرف اکسیژن در تمرین هوازی محاسبه حداکثر اکسیژن مصرفی در عملکرد سیستم قلبی عروقی تنفسی اثر هورمونها در تمرینات محاسبه انرژی و کار در تمرینات تغییرات فیزیولوژیک در پروسه گرم کردن و سرد سردن در تمرینات اصول تورینات استرچینگ برنامه تمرینی بر کنترل وزن کاربرد تمرینات هوازی و بی هوازی کاربرد تمرینات قدرتی در گروه های سنی مختلف</p>		
هدف کلی		
آشنایی دانشجویان با منابع انرژی در تمرینات مختلف و اثر تمرینات بر سیستم های مختلف بدن		
فهرست منابع		
الف) کتب:		
1- Lemura LM. Clinical exercise physiology: application and physiological principles		
2 -Scott KP. Exercise physiology: theory and application of fitness and performance.		
3 -McArdle WD. Exercise physiology: Exercise physiology: Energy. Nutrition and Human performance.		
4 -American College of Sport Medicine. ACS's guideline for exercise testing and prescription (tenth edition.2016).		
ب) مقالات:		
ج) محتوای الکترونیکی:		



(د) منابع برای مطالعه بیشتر:

اساتید درس

میزان (درصد) مشارکت	Email	مرتبۀ علمی	نام و نام خانوادگی
100	roosta@sbmu.ac.ir	دانشیار	دکتر محمد محسن روستائی

جلسه ۱

موضوع درس

اهداف رفتاری پایان درس

حیطه شناختی: کل جلسه در این حیطه است
حیطه روانی-حرکتی:
حیطه نگرشی:

منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	10 30 45	Active lecture پرسش و پاسخ	آشنایی و معارفه با دانشجویان توضیح نحوه کاری خودم و تعیین تکالیف دانشجویان برای جلسات بعدی

کار/تجربه های عملی/تکالیف

-

ارزشیابی درس

-

جلسه ۲

موضوع درس

اهداف رفتاری پایان درس



حیطه شناختی: کل جلسه در این حیطه است
حیطه روانی-حرکتی:
حیطه نگرشی:

منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	۱۰ ۶۵ ۱۰	Active lecture	معرفی درس (طرح درس بطور کلی) معرفی منابع انرژی (سیستم های غیرهوازی و هوازی) رفع اشکال
کار/تجربه های عملی/تکالیف				
ارزشیابی درس				

جلسه ۳

موضوع درس

اهداف رفتاری پایان درس

حیطه شناختی: کل جلسه در این حیطه است
حیطه روانی-حرکتی:
حیطه نگرشی:

منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	۱۰ ۵۰ ۲۰	Active lecture	پرسش از جلسه قبل و رفع اشکال تشریح تمرینات هوازی و بی هوازی و مقایسه آنها در تامین محاسبه حداکثر اکسیژن مصرفی
کار/تجربه های عملی/تکالیف				
مطالعه مطالب جلسه گذشته و پرسش در جلسه بعدی				
ارزشیابی درس				



پرسش و پاسخ

جلسه ۴

موضوع درس

اهداف رفتاری پایان درس

حیطه شناختی: *
حیطه روانی-حرکتی:
حیطه نگرشی: *

منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	۱۰ ۶۰	Active lecture کنفرانس و پرسش و پاسخ و بحث راجع به موضوع	پرسش از جلسه قبل و رفع اشکال ارائه کار کلاسی معین شده تطابق سیستم های قلبی عروقی، تنفسی و عضلانی با تمرینات مختلف

کار/تجربه های عملی/تکالیف

مطالعه مطالب جلسه گذشته و پرسش در جلسه بعدی

ارزشیابی درس

پرسش و پاسخ

جلسه ۵

موضوع درس

اهداف رفتاری پایان درس

حیطه شناختی: *
حیطه روانی-حرکتی:
حیطه نگرشی: *



منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	۱۵ ۱۵ ۴۵	Active lecture کنفرانس و پرسش و پاسخ و بحث راجع به موضوع	پرسش از جلسه قبل و رفع اشکال ارائه کارکلاسی معین شده ترکیب بدنی افراد چاقی و عوارض آن
کار/تجربه های عملی/تکالیف				
مطالعه مطالب جلسه گذشته و پرسش در جلسه بعدی				
ارزشیابی درس				
پرسش و پاسخ				

جلسه ۶

موضوع درس				
اهداف رفتاری پایان درس				
حیطة شناختی: * حیطة روانی-حرکتی: حیطة نگرشی: *				
منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	۱۵ ۶۵	Active lecture کنفرانس و پرسش و پاسخ و بحث راجع به موضوع	پرسش از جلسه قبل و رفع اشکال ارائه کارکلاسی معین شده نقش ورزش و تغذیه در کاهش وزن
کار/تجربه های عملی/تکالیف				
مطالعه مطالب جلسه گذشته و پرسش در جلسه بعدی				



ارزشیابی درس

پرسش و پاسخ

جلسه ۷

موضوع درس

اهداف رفتاری پایان درس

حیطه شناختی: *
حیطه روانی-حرکتی:
حیطه نگرشی: *

منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	۱۵ ۶۰	Active lecture کنفرانس و پرسش و پاسخ و بحث راجع به موضوع	پرسش از جلسه قبل و رفع اشکال ارائه کارکلاسی معین شده بررسی شرایط محیطی بر تمرینات

کار/تجربه های عملی/تکالیف

مطالعه مطالب جلسه گذشته و پرسش در جلسه بعدی

ارزشیابی درس

پرسش و پاسخ

جلسه ۸

موضوع درس

اهداف رفتاری پایان درس

حیطه شناختی: *
حیطه روانی-حرکتی:
حیطه نگرشی: *



منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	۱۵ ۲۰ ۴۰	Active lecture کنفرانس و پرسش و پاسخ و بحث راجع به موضوع	پرسش از جلسه قبل و رفع اشکال ارائه کارکلاسی معین شده اثر هورمون ها در تمرینات مختلف
کار/تجربه های عملی/تکالیف				
مطالعه مطالب جلسه گذشته و پرسش در جلسه بعدی				
ارزشیابی درس				
پرسش و پاسخ				

جلسه ۹

موضوع درس				
اهداف رفتاری پایان درس				
حیطة شناختی: * حیطة روانی-حرکتی: حیطة نگرشی: *				
منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	۱۰ ۲۵ ۱۵ ۳۰	Active lecture کنفرانس و پرسش و پاسخ و بحث راجع به موضوع	پرسش از جلسه قبل و رفع اشکال ارائه کارکلاسی معین شده محاسبه انرژی مصرفی حین تمرین اثر هورمون ها در تمرینات مختلف
کار/تجربه های عملی/تکالیف				
مطالعه مطالب جلسه گذشته و پرسش در جلسه بعدی				



ارزشیابی درس

جلسه ۱۰

موضوع درس

اهداف رفتاری پایان درس

- حیطه شناختی:*
- حیطه روانی-حرکتی:*
- حیطه نگرشی:*

منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	۱۰ ۲۵ ۴۵	Active lecture کنفرانس و پرسش و پاسخ و بحث راجع به موضوع	پرسش از جلسه قبل و رفع اشکال ارائه کارکلاسی معین شده اصول اجرای تمرینات مقاومتی و کششی

کار/تجربه های عملی/تکالیف

مطالعه مطالب جلسه گذشته و پرسش در جلسه بعدی

ارزشیابی درس

جلسه ۱۱

موضوع درس

اهداف رفتاری پایان درس

- حیطه شناختی:*
- حیطه روانی-حرکتی:
- حیطه نگرشی:*

منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس



پرسش از جلسه قبل و رفع اشکال ارائه کارکلاسی معین شده خستگی و انواع آن (مرکزی و محیطی)	Active lecture کنفرانس و پرسش و پاسخ و بحث راجع به موضوع	۱۰ ۲۵ ۴۵	ویدئو پروژکتور Power point
کار/تجربه های عملی/تکالیف			
مطالعه مطالب جلسه گذشته و پرسش در جلسه بعدی			
ارزشیابی درس			

جلسه ۱۲

موضوع درس				
اهداف رفتاری پایان درس				
حیطة شناختی: * حیطة روانی-حرکتی: حیطة نگرشی: *				
منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	۱۵ ۲۵ ۴۵	Active lecture کنفرانس و پرسش و پاسخ و بحث راجع به موضوع	پرسش از جلسه قبل و رفع اشکال ارائه کارکلاسی معین شده ادامه عوامل موثر بر خستگی عضلانی
کار/تجربه های عملی/تکالیف				
مطالعه مطالب جلسه گذشته و پرسش در جلسه بعدی				
ارزشیابی درس				



جلسه ۱۳

موضوع درس

اهداف رفتاری پایان درس

- حیطه شناختی:*
- حیطه روانی-حرکتی:
- حیطه نگرشی:*

منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	۱۰ ۲۵ ۴۵	Active lecture کنفرانس و پرسش و پاسخ و بحث راجع به موضوع	پرسش از جلسه قبل و رفع اشکال ارائه کارکلاسی معین شده کاربرد تمرینات در بیماری های خاص

کار/تجربه های عملی/تکالیف

مطالعه مطالب جلسه گذشته و پرسش در جلسه بعدی

ارزشیابی درس

جلسه ۱۴

موضوع درس

اهداف رفتاری پایان درس

- حیطه شناختی:*
- حیطه روانی-حرکتی:
- حیطه نگرشی:*

منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	۱۰ ۲۵	Active lecture کنفرانس و پرسش و پاسخ	پرسش از جلسه قبل و رفع اشکال ارائه کارکلاسی معین شده



کاربرد تمرینات مختلف در گروه های سنی و جنسی مختلف	و بحث راجع به موضوع	۴۰	
کار/ تجربه های عملی/ تکالیف			
مطالعه مطالب جلسه گذشته و پرسش در جلسه بعدی			
ارزشیابی درس			

جلسه ۱۵

موضوع درس				
اهداف رفتاری پایان درس				
حیطة شناختی: * حیطة روانی- حرکتی: حیطة نگرشی: *				
منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	۱۰ ۲۵ ۲۰ ۲۵	Active lecture کنفرانس و پرسش و پاسخ و بحث راجع به موضوع	پرسش از جلسه قبل و رفع اشکال ارائه کار کلاسی معین شده تخلیه گلیکوژن در تار های مختلف عضلانی مدل وابسته به تنظیم حرارت در بروز خستگی
کار/ تجربه های عملی/ تکالیف				
مطالعه مطالب جلسه گذشته و پرسش در جلسه بعدی				
ارزشیابی درس				

جلسه ۱۶

موضوع درس				
-----------	--	--	--	--



اهداف رفتاری پایان درس

حیطه شناختی: *
حیطه روانی-حرکتی:
حیطه نگرشی: *

منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
	ویدئو پروژکتور Power point	۱۰ ۲۵ ۲۰ ۲۰	Active lecture کنفرانس و پرسش و پاسخ و بحث راجع به موضوع	پرسش از جلسه قبل و رفع اشکال ارائه کار کلاسی معین شده عوامل موثر در ریکاوری آشنایی با فرایندهای متابولیکی
کار/تجربه های عملی/تکالیف				
مطالعه مطالب جلسه گذشته و پرسش در جلسه بعدی				
ارزشیابی درس				

جلسه ۱۷

موضوع درس

اهداف رفتاری پایان درس

حیطه شناختی:
حیطه روانی-حرکتی:
حیطه نگرشی:

منابع	وسایل کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	روش تدریس	محتوای درس
کار/تجربه های عملی/تکالیف				



ارزشیابی درس