

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان فارس – دانشکده توانبخشی شیراز
 نمونه یک طرح درس
 کینزیولوژی و بیومکانیک (اندام فوقانی)(جلسه اول)

| | |
|---------------------|-----------------------------------------------------|
| ❖ تاریخ ارائه درس : | ❖ سال تحصیلی : |
| ❖ تعداد دانشجو : | ❖ ترم : |
| ❖ مدت کلاس : ۲ ساعت | ❖ نام واحد : کینزیولوژی و بیومکانیک (اندام فوقانی) |

عناوین درس : مقدمه ، ساختمان و عملکرد کمر بند شانه ای

اهداف آموزشی : دانشجو با توجه به سخنرانی ارائه شده و با مطالعه منابع اصلی درس دقیقاً باید بتواند :

- نمای کلی از عملکرد ناحیه شانه را بیان کند.
- استخوان های تشکیل دهنده کمر بند شانه ای را بیان کند.
- مفاصل حقیقی و کاذب ناحیه کمر بند شانه ای را بیان نماید
- نوع مفصل و حرکات موجود در هر مفصل را بطور کلی شرح دهد.
- مفصل اسکپولا – هومرال را از لحاظ ساختاری به دقت شرح دهد.
- لیگامان ها و عوامل استحکامی مفصل اسکپولا – هومرال را بیان کند.
- حرکات موجود و محورهای حرکتی مفصل اسکپولا – هومرال را شرح دهد.

روش آموزش : سخنرانی – پرسش و پاسخ

مراحل سخنرانی :

مقدمه

- ساختمان و عملکرد کمر بند شانه ای ۱۰ دقیقه

کلیات درس :

- نمای کلی از عملکرد ناحیه شانه در فعالیت های روزانه ۵ دقیقه
 - استخوان های تشکیل دهنده کمر بند شانه ای ۱۰ دقیقه
 - مفاصل حقیقی و کاذب ناحیه کمر بند شانه ای ۱۰ دقیقه
 - نوع مفصل و حرکات موجود در مفاصل کمر بند شانه ای بطور کلی ۱۰ دقیقه
 - ساختار مفصل اسکپولا – هومرال از لحاظ سطح مفصل ، نوع مفصل ، کپسول مفصلی ۱۵ دقیقه
- لابروم با ذکر جزئیات
- لیگامان ها و عوامل ثبات دهنده دینامیک مفصل اسکپولا – هومرال ۱۵ دقیقه
 - حرکات موجود در مفصل اسکپولا – هومرال و محورهای حرکتی آن ۱۵ دقیقه

نتیجه گیری و خلاصه بحث :

۵ دقیقه

▪ مرور خلاصه ای از مطالب مهم درس

۵ دقیقه

▪ پرسش و پاسخ

ارزشیابی درس :

▪ کوئیز راندم و پرسش شفاهی در جلسه بعد

▪ امتحان کتبی پایان ترم بصورت امتحان چهارگزینه ای ، تشریحی ، صحیح - غلط ، جای نقطه چین

۴ سوال از کل مبحث :

۱ سوال از مقدمه

۳ سوال از کلیات درس

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان فارس - دانشکده توانبخشی شیراز
نمونه یک طرح درس
کینزیولوژی و بیومکانیک (اندام فوقانی) (جلسه دوم)

❖ تاریخ ارائه درس : --

❖ تعداد دانشجو : ۴۵ نفر

❖ مدت کلاس : ۲ ساعت

❖ سال تحصیلی : ۸۴-۱۳۸۳

❖ ترم : اول

❖ نام واحد : کینزیولوژی و بیومکانیک (اندام فوقانی)

عناوین درس : مچ دست و اهمیت آن ، کمپلکس مفصلی مچ دست

اهداف آموزشی : دانشجو با توجه به سخنرانی ارائه شده و با مطالعه منابع اصلی درس دقیقاً باید بتواند :

- اهمیت حرکات مچ دست را شرح دهد.
- انواع حرکات مچ دست را نام ببرد.
- دامنه حرکتی هر یک از حرکات مچ دست و عوامل موثر بر آن را توصیف کند.
- اجزاء ساختمانی مفصل رادیوکارپال را نام ببرد.
- اجزاء ساختمانی مفصل میدکارپال را نام ببرد.
- محل هر یک از مفاصل رادیوکارپال و میدکارپال را بشناسد.
- سطوح مفصلی تشکیل دهنده هر یک از مفاصل رادیوکارپال و میدکارپال را شرح دهد.

روش آموزش : سخنرانی - پرسش و پاسخ

مراحل سخنرانی :

مقدمه

- اهمیت حرکات مچ دست ۵ دقیقه
- نکات مهم در مورد آناتومی مچ دست ۵ دقیقه

کلیات درس :

- انواع حرکات مچ دست ۱۰ دقیقه
- دامنه حرکتی مچ دست در وضعیتهای مختلف ۱۲ دقیقه
- عوامل موثر بر تغییرات دامنه حرکتی مچ دست ۷ دقیقه
- اجزاء ساختمانی مفصل رادیوکارپال ۱۲ دقیقه
- اجزاء ساختمانی مفصل میدکارپال ۱۲ دقیقه
- موقعیت و محل هر یک از مفاصل رادیوکارپال و میدکارپال ۱۲ دقیقه
- سطوح مفصلی تشکیل دهنده مفصل میدکارپال ۱۲ دقیقه
- سطوح مفصلی تشکیل دهنده مفصل رادیوکارپال ۱۲ دقیقه

نتیجه گیری و خلاصه بحث :

- مرور خلاصه ای از مطالب مهم درس ۶ دقیقه
- پرسش و پاسخ ۵ دقیقه

ارزشیابی درس :

- کوئیز راندم و پرسش شفاهی در جلسه بعد
- امتحان کتبی پایان ترم بصورت امتحان چهار گزینه ای ، ، - صحیح - غلط ، پرکردنی - پاسخ کوتاه

۴ سوال از کل مبحث :

- ۱ سوال از مقدمه
- ۳ سوال از کلیات درس

جدول زمان بندی درس کینزیولوژی ۲

| سرفصل مطالب | ساعت ارائه | نحوه ارائه | منابع درسی | امکانات مورد نیاز | روش ارزشیابی |
|-------------|------------|------------|------------|-------------------|--------------|
|-------------|------------|------------|------------|-------------------|--------------|

| | | | | | |
|---------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| آزمون کتبی کوئیز | سالن کنفرانس اسلاید و پروژکتور مولاژ | Kapandji P : 1-71 Norkin P:196-223 | سخنرانی و پرسش و پاسخ | ۲ | عملکرد مفصل شانه ؛ استخوانهای تشکیل دهنده ومفاصل موجود درکمر بندشانه ای (مفصل اسکپولا هومرال) |
| آزمون کتبی کوئیز | سالن کنفرانس اسلاید و پروژکتور مولاژ | Kapandji 1-71 Norkin 196-223 | سخنرانی و پرسش و پاسخ | ۲ | بررسی مفاصل موجود در کمر بند شانه ای ومفاصل اسکپولا - توراسیک و آکرومیوکلایکولار |
| آزمون کتبی کوئیز | سالن کنفرانس اسلاید و پروژکتور مولاژ | Kapandji 1-71 Norkin 196-223 | سخنرانی و پرسش و پاسخ | ۲ | بررسی مفاصل موجود در کمر بند شانه ای (مفصل استونوکلایکولار) |
| آزمون کتبی کوئیز | سالن کنفرانس اسلاید و پروژکتور مولاژ | Kapandji 1-71 Norkin 196-223 | سخنرانی و پرسش و پاسخ | ۲ | حرکات موجود در کمر بند شانه ای ومحورهای حرکتی آن ، هماهنگی حرکات موجود (ریتیم اسکپولا- هومرال) |
| آزمون کتبی کوئیز | سالن کنفرانس اسلاید و پروژکتور مولاژ | Kapandji 1-71 Norkin 196-223 Brunstrum's.. 219-258 | سخنرانی و پرسش و پاسخ | ۲ | عضلات ناحیه شانه و عملکرد آنها |
| آزمون کتبی کوئیز | سالن کنفرانس اسلاید و پروژکتور مولاژ | Kapandji 74-97 Norkin 226-248 | سخنرانی و پرسش و پاسخ | ۲ | عملکرد مفصل آرنج ، استخوانهای تشکیل دهنده ومفاصل موجود |
| آزمون کتبی کوئیز | سالن کنفرانس اسلاید و پروژکتور مولاژ | Kapandji 74-97 Norkin 226-248 | سخنرانی و پرسش و پاسخ | ۲ | حرکات موجود در ناحیه آرنج ، محور حرکتی و عوامل محدود کننده عضلات ولیگامان های ناحیه آرنج |
| آزمون کتبی کوئیز | سالن کنفرانس اسلاید و پروژکتور مولاژ | apandji 99-113 Norkin 226-248 | سخنرانی و پرسش و پاسخ | ۲ | عملکرد ناحیه ساعد ، استخوان ها، مفاصل پراکسیمال ودیستال رادیو اولنار - لیگامان ها ، حرکات موجود، دامنه حرکتی وعوامل محدود کننده آنها |

جدول زمان بندی درس کینزیولوژی و بیومکانیک ۲

| سرفصل مطالب | ساعت ارائه | نحوه ارائه | منابع درسی | امکانات مورد نیاز | روش ارزشیابی |
|--------------------------------------------|---------------|------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|
| مچ دست و اهمیت آن ، کمپلکس مفصلی مچ دست | ۲ | سخنرانی پرسش و پاسخ | Kapandji 211-208 Brunnstrome 213-210 Norkin 279-272 | سالن کنفرانس ویدئو پرژکتور اورهد- | آزمون کتبی |

| | | | | | |
|------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------|
| | اسلاید | | | | |
| آزمون کتبی | سالن کنفرانس ویدئو پرژکتور اورهد- اسلاید | Kapandji 147-141 163-158 Brunnstrome 186-185 197-191 Norkin 261-253 | سخنرانی پرسش و پاسخ | ۲ | لیگامانهای مچ دست و اهمیت آنها عضلات حرکت دهنده مچ دست |
| آزمون کتبی | سالن کنفرانس ویدئو پرژکتور اورهد- اسلاید | Kapandji 171-164 Brunnstrome 189-181 Norkin 263-261 | سخنرانی پرسش و پاسخ | ۲ | نقش دست و حرکات اندام فوقانی معماری دست |
| آزمون کتبی | سالن کنفرانس ویدئو پرژکتور اورهد- اسلاید | Kapandji 183-172 Brunnstrome 191-189 Norkin 265-261 | سخنرانی پرسش و پاسخ | ۲ | استخوانهای ناحیه دست - مفاصل مٹاکاریو..... |
| آزمون کتبی | سالن کنفرانس ویدئو پرژکتور اورهد- اسلاید | Kapandji 189-184 Brunnstrome 191-189 Norkin 266-263 | سخنرانی پرسش و پاسخ | ۲ | حرکات مفاصل مٹاکارپوفالانژیال و دامنه آنها - مفاصل اینترفالانژیال |
| آزمون کتبی | سالن کنفرانس ویدئو پرژکتور اورهد- اسلاید | Kapandji 207-190 Brunnstrome 277-266 Norkin 202-197 | سخنرانی پرسش و پاسخ | ۲ | عضلات عمل کننده بر روی مفاصل مٹاکارفالانژیال و اینترفالانژیال |
| آزمون کتبی | سالن کنفرانس ویدئو پرژکتور اورهد- اسلاید | Kapandji 211-208 Brunnstrome 213-210 Norkin 279-272 | سخنرانی پرسش و پاسخ | ۲ | تست و اهمیت آن در حرکات دست حرکات شست |
| آزمون کتبی | سالن کنفرانس ویدئو پرژکتور اورهد- اسلاید | Kapandji 247-212 Brunnstrome 213-210 Norkin 279-272 | سخنرانی پرسش و پاسخ | ۲ | مفاصل موجود در شست عضلات حرکت دهنده شست |
| آزمون کتبی | سالن کنفرانس ویدئو پرژکتور اورهد- اسلاید | Kapandji 281-256 Brunnstrome 219-216 205-203 Norkin 285-280 | سخنرانی پرسش و پاسخ | ۲ | انواع شیوه در دست گرفتن اشیاء |