

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

❖ سال تحصیلی :	❖ تاریخ ارائه درس : ترم دوم هر سال
❖ ترم : دوم	❖ تعداد دانشجو :
❖ نام واحد : کینزیولوژی و بیومکانیک (اندام تحتانی)	❖ مدت کلاس : ۲ ساعت

عناوین درس : ساختمان و شکل مفصل ران ، استخوان های تشکیل دهنده ران ، محورهای حرکتی ، نوع حرکات مفصل ، دامنه حرکتی مفصل ران

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

- سطوح مفصلی استخوانهای لگن و استخوان های ران را بیان کند
- سیستم تراپکولار استخوان لگن و استخوان ران را بیان کند
- زاویه تمایل و زاویه پیچش لگن ( angle of inclination & angle of torsion ) را بیان کند
- صفحات و محورهای حرکتی ران را شرح دهد و نوع حرکات مفصل ران را بیان کند
- زوایای طبیعی استخوان ران را بیان کند
- بهترین حالت استحکام مفصل ران را بیان کند
- بیشترین حالت تماس سطوح مفصلی ران را بیان کند
- نیروهای وارد بر سراسخوان ران را شرح دهد

نتیجه گیری و خلاصه بحث :

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

ارزشیابی درس :

- کوئیز در جلسات بعد
- امتحان کتبی در میان دوره و پایان دوره بصورت امتحان چهارگزینه ای ، تشریحی ، صحیح – غلط ،

۳ سؤال از کل بحث :

- زاویه inclination استخوان ران چند درجه است ؟
- Angle of wiberge را تعریف کنید ؟
- حداکثر تماس سطوح مفصلی ران در چه حالتی است ؟

**روش آموزش :** سخنرانی – پرسش و پاسخ

**مراحل سخنرانی :**

- ۱۰ دقیقه سطوح مفصلی استخوان لگن و استخوان ران
- ۱۰ دقیقه سیستم تراپگولار استخوان لگن و استخوان ران
- ۱۵ دقیقه زاویه تمایل و زاویه پیچش لگن
- ۱۰ دقیقه زوایای طبیعی استخوان ران
- ۱۰ دقیقه صفحات و محورهای حرکتی ران و نوع حرکات مفصل
- ۱۰ دقیقه استحکامات استخوانی مفصل ران و بهترین حالت استحکام
- ۱۰ دقیقه میزان تماس سطوح مفصلی در حالت های مختلف و شناخت بیشترین سطح تماس
- ۱۰ دقیقه نیروهای وارد بر سر استخوان فمور