

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان فارس – دانشکده توانبخشی شیراز
نمونه یک طرح درس
ارزشیابی و اندازه گیری (جلسه اول)

❖ سال تحصیلی :	❖ تاریخ ارائه درس :
❖ ترم :	❖ تعداد دانشجو :
❖ نام واحد : ارزشیابی و اندازه گیری	❖ مدت کلاس : ۲ ساعت

عناوین درس : مقدمه – تاریخچه ، اساس سیستم درجه بندی و نکات مهم در رابطه با نحوه ارزشیابی و اندازه گیری

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

- ارتباط قدرت ماهیچه با جنس و سن را بیان کند
- سیستم درجه بندی قدرت عضلانی را بطور کلی بیان کرده (از درجه ۵ تا درجه صفر) و سپس خصوصیات و مشخصات هر درجه را نیز بیان کند
- نحوه دادن مقاومت ، محل اعمال مقاومت و استثناء هایی که در مورد بعضی از عضلات وجود دارد را بیان کند (درجات ۴ و ۵)
- جهت فیبرهای عضلانی و جهت کشش در هر عضله را شرح دهد
- عملکرد هر عضله خاص را با عنوانهای حرکت دهنده اصلی و عضله کمکی و ... شرح دهد
- در تستهای غیر مقاومتی حرکت بر خلاف جاذبه و یا با حذف جاذبه را با توجه به صفحات حرکتی بداند (درجات ۲ و ۳)
- لمس دقیق انقباض عضله را شرح دهد (درجات ۱ و صفر)
- اضافه کردن (+) و (-) را در سیستم درجه بندی توضیح دهد
- دامنه حرکتی کامل را در مفاصل در هنگام ارزشیابی عضلات شرح دهد
- برگه ارزشیابی و اندازه گیری عضلانی را شناخته و نحوه ثبت درجه عضلات را در آن بداند

روش آموزش : سخنرانی - پرسش و پاسخ

مراحل سخنرانی :

مقدمه

- ۱۰ دقیقه ▪ معرفی، ارائه هدف و سرفصلهای درس
- کلیات درس:
- ۱۰ دقیقه ▪ اساس سیستم درجه بندی و نکات مهم در رابطه با نحوه ارزشیابی و اندازه گیری
- ۵ دقیقه ▪ ارتباط قدرت ماهیچه با جنس و سن
- ۱۰ دقیقه ▪ سیستم درجه بندی قدرت عضلانی از درجه ۵ تا صفر و خصوصیات درجه بندی عضلانی
- ۱۰ دقیقه ▪ نحوه دادن مقاومت و محل اعمال مقاومت در درجات ۵ و ۴
- ۱۰ دقیقه ▪ حرکت بر خلاف جاذبه و یا با حذف جاذبه و نحوه تفسیر آنها در درجات ۳ و ۲
- ۵ دقیقه ▪ جهت فیبرهای عضلانی و جهت کشش آنها در هر عضله - لمس دقیق انقباض در درجه ۱ و صفر
- ۵ دقیقه ▪ عملکرد هر عضله خاص بعنوان حرکت دهنده اصلی و عضله کمکی و ...
- ۱۰ دقیقه ▪ اضافه کردن (+) و (-) در سیستم درجه بندی و نحوه تفسیر آنها
- ۵ دقیقه ▪ توصیف دامنه حرکتی قابل قبول در مفاصل در هنگام ارزیابی عضلات
- ۵ دقیقه ▪ نحوه ثبت درجه عضلات در برگه ارزشیابی و استفاده از آن
- ۱۰ دقیقه ▪ رعایت نکات مهم در هنگام تست عضلات در بیماران مختلف

نتیجه گیری و خلاصه بحث

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

ارزشیابی درس:

- امتحان کتبی در میان ترم
- امتحان کتبی پایان ترم

ارزشیابی درس :

۱. کوئیز راندم و پرسش شفاهی در جلسه بعد
۲. امتحان کتبی پایان ترم بصورت امتحان چهارگزینه ای

جدول زمان بندی درس ارزشیابی و اندازه گیری

روش ارزشیابی	امکانات موردنیاز	منابع درسی	ساعت ارائه	سرفصل مطالب
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	Daniels and wordthinghoms muscle testing 1-10	۲	مقدمه - تاریخچه ، اساس سیستم درجه بندی - نکات مهم در رابطه با نحوه ارزشیابی و اندازه گیری
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	Daniels and wordthinghoms muscle testing 14-34 Florence Peterson Kendal muscle testing and function 141-163	۲	ارزشیابی و اندازه گیری عضلات سر و گردن ۱- عضلات صاف کننده سر ۲- عضلات صاف کننده گردن ۳- عضلات صاف کننده سر و گردن توام ۴- عضلات خم کننده سر ۵- عضلات خم کننده گردن ۶- عضلات خم کننده سر و گردن توام ۷- عضلات چرخاننده گردن
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	wordthinghoms muscle testing 36-48 Florence Peterson Kendal muscle testing and function 113-155	۲	ارزشیابی و اندازه گیری عضلات تنه ۱- عضلات صاف کننده تنه ۲- عضلات بالا برنده لگن ۳- عضلات خم کننده تنه
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	wordthinghoms muscle testing 49-60 Florence Peterson Kendall muscle testing and function 165-293 Kruse's hand book of physical median and rehabilitation 19-23	۲	۴- عضلات سمت بالای شکم ۵- عضلات سمت پایین شکم ۶- عضلات lateral trunk flexor ۷- عضلات چرخاننده تنه ۸- عضلات تنفسی دم و بازدم ۹- گونیامتری
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	wordthinghoms muscle testing 180-204 Florence Peterson Kendall muscle testing and function 422-437	۲	ارزشیابی و اندازه گیری اندام تحتانی ۱- عضلات خم کننده مفصل ران ۲- عضله سارتریوس ۳- عضلات صاف کننده مفصل ران ۴- عضلات دور کننده مفصل ران ۵- عضله tensor fascia lata
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	wordthinghoms muscle testing 205-225 Florence Peterson Kendal muscle testing and function 417-422	۲	۶- عضلات نزدیک کننده مفصل ران ۷- عضلات چرخاننده ران به سمت خارج ۸- عضلات چرخاننده ران به سمت داخل ۹- عضلات خم کننده زانو ۱۰- عضلات راست کننده زانو

جدول زمان بندی درس ارزشیابی و اندازه گیری

روش ارزشیابی	امکانات مورد نیاز	منابع درسی	ساعت ارائه	سر فصل مطالب
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	Daniels and wordthinghoms muscle testing 226-239 Florence Peterson Kendall muscle testing and function 410-415	۲	۱۱- عضله popliteus ۱۲-عضله خم کننده مفصل مچ پا ۱۳-عضله tibial ant. ۱۴-عضله Tibialis post.
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	Daniels and wordthinghoms muscle testing 240-252 Florence Peterson Kendall muscle testing and function 400-409	۲	۱۵-عضلات چرخاننده پا به سمت خارج ۱۶-عضلات خم کننده مفصل MP انگشتان پا ۱۷-عضلات خم کننده مفصل DIP و PIP انگشتان پا ۱۸-عضلات صاف کننده مفاصل IP و MP انگشتان پا
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	Daniels and wordthinghoms muscle testing 62-76 Florence Peterson Kendall muscle testing and function 314-334	۲	ارشیابی و اندازه گیری عضلات اندام فوقانی ۱-عضله سراتوس آنتریور ۲-عضلات بالابرنده کتف ۳-عضلات نزدیک کننده کتف به خط میانی
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	Daniels and wordthinghoms muscle testing 77-94 Florence Peterson Kendall muscle testing and function 314-334	۲	۴-عضله نزدیک کننده یا مین آورنده کتف ۵-عضله نزدیک کننده و چرخاننده کتف به سمت پایین ۶-عضلات خم کننده شانه ۷-عضلات صاف کننده شانه ۸- scaption شانه
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	Daniels and wordthinghoms muscle testing 95-113 Florence Peterson Kendal muscle testing and function 314-334	۲	۹-عضلات دور کننده شانه ۱۰- عضلات دور کننده افقی شانه ۱۱-عضلات نزدیک کننده افقی شانه ۱۲-عضلات چرخاننده شانه به سمت خارج ۱۳-عضلات چرخاننده شانه به سمت داخل
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	Daniels and wordthinghoms muscle testing 114-140 Florence Peterson Kendall muscle testing and function 277-294	۲	۱۴-عضلات خم کننده آرنج ۱۵-عضلات صاف کننده آرنج ۱۶-عضلات سوناسیون ساعد ۱۷-عضلات پروناسیون ساعد ۱۸-عضلات خم کننده مچ دست ۱۹-عضله palmaris longus ۲۰- عضلات صاف کننده مچ دست

جدول زمان بندی درس ارزشیابی و اندازه گیری

روش ارزشیابی	امکانات مورد نیاز	منابع درسی	ساعت ارائه	سرفصل مطالب
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	Daniels and wordthinghoms muscle testing 141-157 Florence Peterson Kendall muscle testing and function 269-276	۲	۲۱-عضلات خم کننده مفصل MP در انگشتان ۲۲-عضلات خم کننده مفاصل PIP و DIP انگشتان ۲۳-عضلات صاف کننده انگشتان ۲۴-عضلات دور کننده انگشتان ۲۵-عضلات نزدیک کننده انگشتان
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	Daniels and wordthinghoms muscle testing 158-176 Florence Peterson Kendall muscle testing and function 261-268	۲	ارزشیابی و اندازه گیری عضلات شست ۲۶-عضلات خم کننده مفاصل MP, Ip شست ۲۷-عضلات راست کننده مفاصل MP, Ip شست ۲۸-عضلات دور کننده شست ۲۹-عضله نزدیک کننده شست ۳۰-عضلات Opposition انگشت شست و انگشت کوچک
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	Daniels and wordthinghoms muscle testing 290-317	۲	ارزشیابی و اندازه گیری قدرت عضلانی که از اعصاب مغزی عصبی می شوند ۱- عضلات اطراف چشم ۲-عضلات اطراف صورت ۳- عضلات جویدی
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	Daniels and wordthinghoms muscle testing 254-286	۲	ارزشیابی و اندازه گیری قدرت عضلانی در کودکان
آزمون کتبی	کلاس درس اورهد	Daniels and wordthinghoms muscle testing 167-177	۲	راه رفتن - بررسی مشکلات اسکلتی - عضلانی در چهار فاز انتخابی از راه رفتن