



ساختار طرح درس روزانه (آسیب‌های ورزشی ۲ - جلسه پنجم)

سال تحصیلی: ۹۸-۹۹	تاریخ ارائه درس: ۱۳۹۹/۰۲/۰۱
دانشکده: علوم توانبخشی	نوع درس: نظری
مقطع / رشته: کارشناسی ارشد / فیزیوتراپی ورزشی	نام مدرس: دکتر نرگس مفتاحی
نام درس (واحد): آسیب‌های ورزشی ۲	تعداد دانشجو: ۴ نفر
ترم: اول	مدت کلاس: ۹۰ دقیقه

منبع درس: <ul style="list-style-type: none">Rehabilitation techniques for sport medicine and athletic training., the latest edition, By: William E PrenticeCurrent diagnosis and treatment in sports medicine., the latest edition, By: Patrick J McMahonRehabilitation of Sports Injuries: Current Concepts., the latest edition, By: A. Selvanetti, A. Giombini, G. Puddu	
امکانات آموزشی: سالن سخنرانی، ویدئو پروژکتور، کامپیوتر	
عنوان درس: آسیب‌های ورزشی در مفصل آرنج	
هدف کلی درس: در این جلسه دانشجو با ساختار مفصل آرنج، آسیب‌های شایع ورزشی در مفصل آرنج و مکانیسم ایجاد آن‌ها و همچنین اصول فیزیوتراپی پس از آسیب‌های آرنج در رشته‌های مختلف ورزشی آشنا می‌گردند.	
اهداف جزئی: <p>دانشجو با توجه به سخنرانی ارائه شده و با مطالعه منابع اصلی درس دقیقاً باید بتواند:</p> <ul style="list-style-type: none">فازهای مختلف پرتاب را در ورزش‌های پرتابی مختلف از قبیل بیسبال، تنیس، والیبال شرح دهد.بیومکانیک آرنج را در ورزش‌های پرتابی مختلف از قبیل بیسبال، تنیس، والیبال شرح دهد.آسیب‌های شایع مفصل آرنج را حین ورزش‌های پرتابی مختلف شرح دهد.روش‌های معاینه بالینی مفصل آرنج را جهت تشخیص هر کدام از آسیب‌ها شرح دهد.اصول برنامه توانبخشی (با و بدون جراحی) بعد از آسیب را برای هر کدام از آسیب‌های آرنج در فازهای مختلف شرح دهد.معیارهای لازم جهت بازگشت ورزشکار به رشته ورزشی بعد از آسیب رباط صلیبی قدامی را بیان کند.	
روش آموزش: علاوه بر سخنرانی و پرسش و پاسخ فعال، در هر جلسه به یک یا چند دانشجو سوالی مرتبط با موضوع مورد بحث داده می‌شود تا پس از یافتن پاسخ، در ابتدای جلسه بعد به بحث و گفتگوی گروهی گذاشته شود.	
اجزا و شیوه اجرای درس: استفاده از اسلایدها و فیلم‌های آموزشی و پرسش و پاسخ‌های دو طرفه یا چند طرفه فعال پیرامون موضوعات مورد بحث.	
• مقدمه	مدت زمان: ۱۰ دقیقه
• کلیات درس	بخش اول درس پرسش و پاسخ و استراحت
	مدت زمان: ۲۵ دقیقه
	مدت زمان: ۱۵ دقیقه



مدت زمان : ۲۵ دقیقه		▪ بخش دوم درس
مدت زمان : ۵ دقیقه	• جمع بندی و نتیجه گیری	
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	• ارزشیابی درس	