



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی جندی شاپور اهواز

فرم طرح درس روزانه

معاونت آموزشی دانشگاه علوم پزشکی اهواز

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

عنوان درس: فیزیولوژی ورزش		شماره جلسه: اول	تعداد واحدها: ۰.۵	ترم تحصیلی: نیمسال اول ۱۴۰۴-۱۴۰۵		عرصه آموزشی:
موضوع درس: : هومئوستاز در ورزش و چالش های بر هم زننده هومئوستاز در ورزش و راهکارهای بدن برای مقابله با آن		مخاطبین: دانشجویان پزشکی		نام دانشکده: پزشکی		تدوین کننده: سمیه جاویدان پور
هدف کلی:						
اهداف رفتاری:		حیطه	روش تدریس	فعالیت حین تدریس		ارزشیابی-فعالیت های تکمیلی طرح سوال از اهداف عمده:
فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد بود:				استاد	فراگیر	
چالش های هومئوستازی بدن در ورزش را توضیح دهد		شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پرسش و پاسخ
چگونگی مقابله بدن برای حفظ هومئوستاز در ورزش		شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پرسش و پاسخ
تعریف گرمزدگی و علائم آن و درمان آن		شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پرسش و پاسخ
در مورد تعریق و از دست رفتن الکترولیت ها در ورزش شدید و نحوه پیشگیری		شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پرسش و پاسخ
در مورد تاثیر ورزش شدید و متوسط بر تقویت سیستم ایمنی بدن		شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پرسش و پاسخ

ارزشیابی-فعالیت های تکمیلی	زمان (دقیقه)	ابزار کمک آموزشی	فعالیت حین تدریس	
			استاد	فراگیر
طرح سوال از اهداف عمده:				
پرسش و پاسخ	۱۵	پاورپوینت	*	*
پرسش و پاسخ	۲۰	پاورپوینت	*	*
پرسش و پاسخ	۲۰	پاورپوینت	*	*
پرسش و پاسخ	۱۵	پاورپوینت	*	*
پرسش و پاسخ	۲۰	پاورپوینت	*	*



منابع:

فیزیولوژی پزشکی گایتون، مقالات معتبر در زمینه فیزیولوژی ورزش						
عنوان درس: فیزیولوژی ورزش		شماره جلسه: دوم	تعداد واحدها: ۰,۶	ترم تحصیلی: نیمسال اول ۱۴۰۴-۱۴۰۵	عرصه آموزشی:	
موضوع درس: نحوه عملکرد عضلات در ورزش و معرفی سیستم های متابولیک در ورزش		مخاطبین: دانشجویان پزشکی		نام دانشکده: پزشکی	تدوین کننده: سمیه جاویدان پور	
هدف کلی: معرفی انواع چربی های بدن، چگونگی ایجاد فشار خون بر اثر چربی اضافه و چگونگی تاثیر ورزش بر کاهش چربی و فشار خون						
اهداف رفتاری: فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد بود:		حیطه	روش تدریس	فعالیت حین تدریس		ابزار کمک آموزشی
				استاد	فراگیر	
سیستم های متابولیک برای ورزش های مختلف را توضیح دهد		شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پاورپوینت
چگونگی بازیابی گلیکوژن عضلانی را براساس تاثیر رژیم غذایی بیان کند		شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پاورپوینت
ترکیب بدنی و علت تفاوت ترکیب بدنی زن و مرد را توضیح دهد		شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پاورپوینت
میزان آب بدن را در زن و مرد و در ستین مختلف بیان کند		شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پاورپوینت
توضیح دهد علت کاهش آب بدن و توده عضلانی با افزایش سن چیست		شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پاورپوینت



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی جندی شاپور اهواز

توضیح دهد چه ورزش هایی بر ای افزایش تعادل افراد سالمند ضروری است.	شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پاورپوینت	۱۰ دقیقه	پرسش و پاسخ
---	--------	--	---	---	-----------	----------	-------------

عنوان درس: فیزیولوژی ورزش		شماره جلسه: سوم		تعداد واحدها: ۰,۵		ترم تحصیلی: نیمسال اول ۱۴۰۴-۱۴۰۵		عرصه آموزشی:	
موضوع درس: مکانیزم افزایش چربی بدن در افزایش فشار خون نقش ورزش در تعدیل فشار و رزشهای مناسب در چربی سوزی کاهش فشار خون		مخاطبین: دانشجویان پزشکی		نام دانشکده: پزشکی		تدوین کننده: سمیه جاویدان پور			
هدف کلی:									
اهداف رفتاری:									
فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد بود:		حیطه	روش تدریس	فعالیت حین تدریس		ابزار کمک آموزشی	زمان (دقیقه)	ارزشیابی-فعالیت های تکمیلی طرح سوال از اهداف عمده:	
				استاد	فراگیر				
انواع چربی بدن و مقایسه در دو جنس زن و مرد را توضیح دهد.		شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پاورپوینت	۲۰	پرسش و پاسخ	
چگونگی تاثیر بافت چربی اضافه بدن در ایجاد فشار خون را توضیح دهد.		شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پاورپوینت	۲۰	پرسش و پاسخ	
ورزش های مناسب برای چربی سوزی و کاهش فشار خون را توضیح دهد.		شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پاورپوینت	۱۵	پرسش و پاسخ	
چگونه ورزش موجب تعدیل فشار خون می شود را توضیح دهد		شناختی	سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ	*	*	پاورپوینت	۳۰	پرسش و پاسخ	



عنوان درس: فیزیولوژی ورزش		شماره جلسه: چهارم		تعداد واحدها: ۰.۵		ترم تحصیلی: نیمسال اول ۱۴۰۴-۱۴۰۵		عرصه آموزشی:	
موضوع درس: مکانیزم افزایش چربی بدن در افزایش فشار خون نقش ورزش در تعدیل فشار و رزشهای مناسب در چربی سوزی کاهش فشار خون		مخاطبین: دانشجویان پزشکی		نام دانشکده: پزشکی		تدوین کننده: سمیه جاویدان پور			
هدف کلی:									
اهداف رفتاری:		حیطه		روش تدریس		فعالیت حین تدریس		ارزشیابی-فعالیت های تکمیلی	
فراگیر بعد از پایان درس قادر خواهد بود:						استاد		فرایگیر	
فوائد ورزش در بیماری دیابت		شناختی		سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ		*		*	
مقایسه پارامترهای مختلف قلب فرد ورزشکار با غیر ورزشکار		شناختی		سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ		*		*	
اثر ورزش بر سیستم تنفس		شناختی		سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ		*		*	
اثر ورزش بر سیستم عصبی		شناختی		سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ		*		*	
معرفی معایب مصرف داروهای استروئیدی، آفتامین ها و کوکائین بر بدن ورزشکاران		شناختی		سخنرانی تعاملی همراه با پرسش و پاسخ		*		*	