

بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز معاونت آموزشی (مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی)

نام درس: روش های اختصاصی تمرین درمانی 2 (PNF, MET) کد درس: 11169737 تعداد و نوع واحد: 2 واحد نظری-عملی

پیشنیاز: اصول تمرین درمانی ۱ رشته تحصیلی: فیزیوتراپی مقطع تحصیلی دانشجویان: کارشناسی

مدت زمان ارائه درس: یک نیمسال تحصیلی محل برگزاری: دانشکده توانبخشی نام مدرس: دکتر جلال احدی

هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با اصول تکنیکهای و الگوهای حرکتی در PNF - آشنایی با نحوه انجام تکنیکهای MET

اهداف جزئی و رفتاری:

ردیف	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	روش یاددهی* یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجویان	نحوه** ارزشیابی	بودجه بندی سوالات	
									تعداد سوال	نمره
1	کلیات اصول و فلسفه PNF حس عمقی انواع گیرنده ها سیستم حرکتی گاما	1. تعریف و فلسفه PNF 2. نقش حس عمقی در کنترل حرکت 3. اصول نوروفیزیولوژیک 4. فیزیولوژی گیرنده های عضلانی 5. اصول و روشهای انجام PNF	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ	وایت برد و پاورپوینت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسی و آزمون کتبی	4	3.2
2	تکنیکهای PNF	1. معرفی و تعریف تکنیکها 2. اهداف تکنیکها 3. اندیکاسیون تکنیکها 4. روش انجام تکنیکها 5. ملاحظات ویژه	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ	وایت برد و پاورپوینت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسی و آزمون کتبی	2	1.6

* روش یاددهی - یادگیری می تواند شامل: سخنرانی، مباحثه ای - گروهی کوچک، نمایشی - حل مسئله - پرسش و پاسخ - گردش علمی، آزمایشی

** آزمون ها بر اساس اهداف می توانند به صورت آزمون ورودی (آگاهی از سطح آمادگی دانشجویان) مرحله ای یا تکوینی (در فرایند تدریس با هدف شناسایی قوت و ضعف دانشجویان) و آزمون پایانی یا تراکمی (پایان یک دوره یا مقطع آموزشی با هدف قضاوت در مورد تسلط دانشجویان) برگزار گردد.

شماره جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی : شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	روش یاددهی* یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجو	نحوه** ارزشیابی	بودجه بندی سوالات	
									تعداد سوال	نمره
3	ادامه تکنیکهای PNF	1. معرفی و تعریف تکنیکها 2. اهداف تکنیکها 3. اندیکاسیون تکنیکها 4. روش انجام تکنیکها 5. ملاحظات ویژه	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ	وایت برد و پاورپوینت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسی و آزمون کتبی	2	1.6
3	الگوهای حرکتی اندام فوقانی الگوهای حرکتی اندام تحتانی	1. فلسفه و اصول الگوهای PNF 2. آشنایی با اصول، اجزا و نحوه ی اجرای الگوهای اندام فوقانی 3. ترکیب الگوهای دوطرفه اندام فوقانی 4. آشنایی با اصول، اجزا و نحوه ی اجرای الگوهای اندام تحتانی 5. ترکیب الگوهای دوطرفه اندام تحتانی	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ	وایت برد و پاورپوینت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسی و آزمون کتبی	4	3.2
4	الگوهای حرکتی اسکاپولا و پلویک الگوهای حرکتی سرو گردن و تنه	1. آشنایی با اصول، اجزا و نحوه ی اجرای الگوهای اسکاپولا و پلویک 2. آشنایی با اصول، اجزا و نحوه ی اجرای الگوهای سر و گردن و تنه 3. ترکیب الگوهای اندام فوقانی و اندام تحتانی با الگوهای اسکاپولا و پلویک و سر و گردن	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ	وایت برد و پاورپوینت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسی و آزمون کتبی	4	3.2
5	Mat EXE and Gait	1. آشنایی با مراحل یادگیری حرکت 2. آشنایی با اصول، اجزا و نحوه ی اجرای Mat EXE	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ	وایت برد و پاورپوینت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسی و آزمون کتبی	2	1.6
6	PNF در عملکردهای حیاتی	1. آشنایی با اصول و اجرای PNF در صورت 2. آشنایی با اصول و اجرای PNF در بلع 3. آشنایی با اصول و اجرای PNF در تنفس	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ	وایت برد و پاورپوینت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسی و آزمون کتبی	3	2.4
7	آشنایی با اصول MET	1. آشنایی با اصول MET 2. آشنایی با روشهای مختلف MET 3. آشنایی با کاربرد MET	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ	وایت برد و پاورپوینت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسی و آزمون کتبی	2	1.6

ردیف	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی : شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	روش یاددهی * یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجوی	نحوه ** ارزشیابی	بودجه بندی سوالات	
									تعداد سوال	نمره
8	کاربرد MET	1. موارد کاربرد MET 2. موارد عدم کاربرد MET 3. MET در اندامها	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ	وایت برد و پاورپوینت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسی و آزمون کتبی	2	1.6

تعداد جلسات: 8

مقررات درس و انتظارات از دانشجویان:

منابع:

1. Adler · Beckers · Buck, PNF in Practice, Fourth Edition, 2014
2. DE. Voss, Proprioceptive neuromuscular facilitation, Third Edition
3. P.E.Sullivan, Clinical Decision Making in Therapeutic Exercise, 1995
4. Chaitow L. Muscle Energy Techniques, Third Edition, 2006

پیشیناز: -

رشته تحصیلی: فیزیوتراپی

مقطع تحصیلی دانشجویان: کارشناسی

مدت زمان ارائه درس:

محل برگزاری: دانشکده توانبخشی

نام مدرس: دکتر جلال احدی

هدف کلی درس: 1. آشنایی دانشجویان با نحوه اجرای تکنیکهای و الگوهای حرکتی در PNF - آشنایی با نحوه انجام تکنیکهای MET

اهداف جزئی و رفتاری:

ردیف	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	روش یاددهی* یادگیری	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه (دقیقه)	تکالیف دانشجوی	نحوه** ارزشیابی	بودجه بندی سوالات	
									تعداد سوال	نمره
1	تکنیکهای PNF	1. انجام عملی تکنیکهای PNF 2. یادگیری نحوه اجرا 3. یادگیری نحوه دست گذاری 4. یادگیری نحوه دستور کلامی اجرا	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ	وایت برد و پاورپوینت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسی و آزمون کتبی	4	3.2
2	ادامه تکنیکهای PNF	1. انجام عملی تکنیکهای PNF 2. یادگیری نحوه اجرا 3. یادگیری نحوه دست گذاری 4. یادگیری نحوه دستور کلامی اجرا	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ	وایت برد و پاورپوینت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسی و آزمون کتبی	2	1.6
3	الگوهای حرکتی اندام فوقانی	1. انجام عملی الگوهای اندام فوقانی 2. یادگیری نحوه اجرا 3. یادگیری نحوه دست گذاری 4. یادگیری نحوه دستور کلامی اجرا 5. اجرای الگو در وضعیتهای مختلف	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ	وایت برد و پاورپوینت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسی و آزمون کتبی	4	3.2
4	الگوهای حرکتی اندام تحتانی	1. انجام عملی الگوهای اندام تحتانی 2. یادگیری نحوه اجرا 3. یادگیری نحوه دست گذاری 4. یادگیری نحوه دستور کلامی اجرا 5. اجرای الگو در وضعیتهای مختلف	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ	وایت برد و پاورپوینت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسی و آزمون کتبی	4	3.2
5	الگوهای ترکیبی دو طرفه اندامها الگوهای حرکتی اسکاپولا و پلوئیک	1. ترکیب الگوهای دوطرفه اندام فوقانی 2. ترکیب الگوهای دوطرفه اندام تحتانی 3. انجام عملی الگوهای اسکاپولا و پلوئیک 4. یادگیری نحوه اجرا 5. یادگیری نحوه دست گذاری	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ	وایت برد و پاورپوینت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسی و آزمون کتبی	2	1.6

* روش یاددهی - یادگیری می تواند شامل: سخنرانی، مباحثه ای - گروهی کوچک، نمایشی - حل مسئله - پرسش و پاسخ - گردش علمی، آزمایشی

** آزمون ها بر اساس اهداف می توانند به صورت آزمون ورودی (آگاهی از سطح آمادگی دانشجویان) مرحله ای یا تکوینی (در فرایند تدریس با هدف شناسایی قوت و ضعف دانشجویان) و آزمون پایانی یا تراکمی (پایان یک دوره یا مقطع آموزشی با هدف قضاوت در مورد تسلط دانشجویان) برگزار گردد.

تثنيه	اهداف مياني (رئوس مطالب)	اهداف ويژه (بر اساس سه حيطه اهداف آموزشي : شناختي، عاطفي، روان حركتي)	طبقه هر حيطه	روش ياددهي * يادگيري	مواد و وسايل آموزشي	زمان جلسه (دقيقه)	تكاليف دانشجو	نحوه **ارزشيابي	بودجه بندي سوالات	
									تعداد سوال	نمره
		6. يادگيري نحوه دستور كلامي اجرا 7. اجراي الگو در وضعيتهاي مختلف								
6	الگوهاي حركتي سرو گردن و تنه الگوهاي تركيبي تنه	1. انجام عملي الگوهاي سرو گردن و تنه 2. يادگيري نحوه اجرا 3. يادگيري نحوه دست گذاري 4. يادگيري نحوه دستور كلامي اجرا 5. اجراي الگو در وضعيتهاي مختلف 6. تركيب الگوهاي سرو گردن و تنه با يكدیگر 7. تركيب الگوهاي اسكاپولا با الگوهاي پلويك 8. تركيب الگوهاي سرو گردن و تنه با يكدیگر	شناختي	سخنراني پرسش و پاسخ	وايت برد و پاورپوينت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسي و آزمون کتبي	3	2.4
7	Mat EXE and Gait PNF در عملکردهای حياتي	1. انجام عملي Mat EXE 2. يادگيري مراحل و نحوه اجرا 3. يادگيري نحوه دست گذاري 4. يادگيري نحوه دستور كلامي اجرا 5. انجام عملي تكنيکهای PNF بر روی عضلات صورت، حلق و تنفسي	شناختي	سخنراني پرسش و پاسخ	وايت برد و پاورپوينت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسي و آزمون کتبي	2	1.6
8	تكنيکهای MET اندام فوقاني	1. انجام عملي تكنيکهای MET بر روی عضلات فوقاني	شناختي	سخنراني پرسش و پاسخ	وايت برد و پاورپوينت	120	شرکت فعال در کلاس	پرسش و پاسخ کلاسي و آزمون کتبي	2	1.6
9	تكنيکهای MET اندام تحتاني	1. انجام عملي تكنيکهای MET بر روی عضلات فوقاني								

تعداد جلسات: 9

مقررات درس و انتظارات از دانشجويان:

منابع:

5. Adler · Beckers · Buck, PNF in Practice, Fourth Edition, 2014

6. DE. Voss, Proprioceptive neuromuscular facilitation, Third Edition

7. **P.E.Sullivan, Clinical Decision Making in Therapeutic Exercise, 1995**
8. **Chaitow L. Muscle Energy Techniques, Third Edition, 2006**