

باسمه تعالی
دانشگاه سیستان و بلوچستان
گروه علوم ورزشی
طرح درس ترمی (Course Plan)

نام درس: کمک های اولیه
مقطع: کارشناسی
تعداد واحد: ۲
زمان برگزاری (نیم سال تحصیلی): اول ۱۳۹۸-۱۳۹۷
زمان و مکان ارائه درس: طبق برنامه تنظیمی
مدت کلاس: ۹۰ دقیقه
امکانات آموزشی: کامپیوتر، ویدیوپروژکتور و وایت برد

اهداف کلی درس: آشنائی با تعریف، اهداف و ضرورت کمک های اولیه و نحوه برخورد با مصدمیت ها و آسیب های ورزشی

اهداف جزئی در هفته جلسه کلاس:

- آشنایی با تعریف، اهداف، اهمیت و ضرورت کمکهای اولیه
- آشنایی با توصیه های کلی در برخورد با حوادث و آسیب های ورزشی
- آشنایی با ارزیابی مصدومین و تعیین اولویتهای آنها
- آشنایی با عملیات احیای قلبی تنفسی و جابجایی فرد آسیب دیده
- آشنایی با کمک های اولیه زخم ها و سوختگی ها
- آشنایی با کمک های اولیه در آسیب های ورزشی حاد بافت نرم، سخت
- آشنایی با نحوه بانداژ کردن
- آشنایی با تعریف، علائم و نحوه برخورد با گرمزدگی، سرمازدگی، مسمومیت

شیوه(های) تدریس: لکچر، پرسش و پاسخ و بحث گروهی کلاسی

اجزاء و شیوه اجرای درس در هر جلسه:

- ★ مقدمه: مدت زمان: ۱۰ دقیقه
- ★ کلیات درس:
 - ★ بخش اول درس
 - ★ پرسش و پاسخ و استراحت
 - ★ بخش دوم درس
 - ★ جمع بندی و نتیجه گیری:
 - ★ ارزشیابی درس:
 - ★ سؤال شفاهی از دانشجویان
- مدت زمان: ۲۵ دقیقه
- مدت زمان: ۱۰ دقیقه
- مدت زمان: ۲۵ دقیقه
- مدت زمان: ۵ دقیقه
- مدت زمان: ۱۵ دقیقه

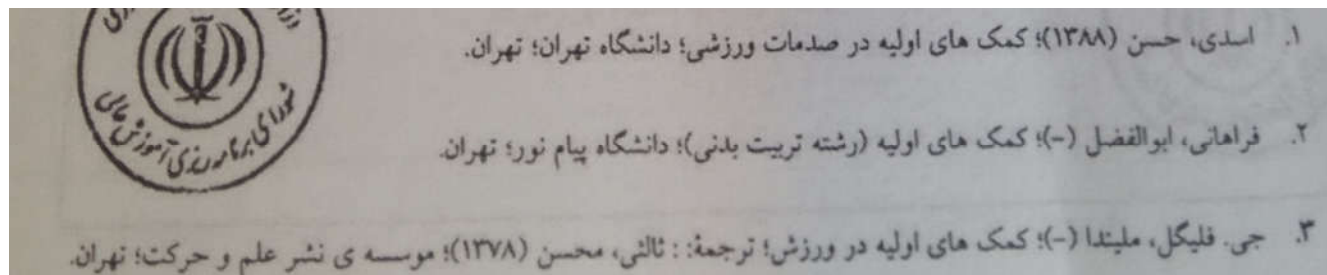
روش‌ها و زمان سنجش و ارزشیابی دانشجو

ساعت	تاریخ	نمره	روش
	هر جلسه	۱ نمره	بحث گروهی و مشارکت
	هر جلسه	۱ نمره	حضور منظم در کلاس
	با توافق با دانشجویان	۵ نمره	ارائه لکچر و امتحان میان ترم
	بر اساس برنامه آموزشی	۱۳ نمره	امتحان پایان ترم

مقررات درس و انتظارات از دانشجویان:

از دانشجویان انتظار می رود قبل از هر جلسه از کلاس مطالعه داشته، تمرینات مطرح و ارائه شده را درک نموده و انجام دهند.

منابع و مواد آموزشی مورد استفاده:



2. FIMS handbook of sports medicine. FIMS. Latest Edition.