



فرم طرح درس

نام درس	تعداد واحد	رشته تحصیلی	مقطع تحصیلی دانشجویان	محل برگزاری	مدرس	نیمسال تحصیلی
مهارت های زندگی	۲	بهداشت عمومی	کارشناسی پیوسته	معاونت آموزشی	راضیه غلامیان	اول ۱۴۰۲-۱۴۰۱

هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با مهارت های دهگانه زندگی

شماره جلسه	تاریخ جلسه	اهداف میانی (رئوس مطالب)	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان حرکتی)	طبقه هر حیطه	روش یاددهی یادگیری ^۱	مواد و وسایل آموزشی	زمان جلسه	تکالیف دانشجویان	نحوه ارزیابی ^۲
۱	۱۴۰۱/۷/۳	آشنایی و توانمند سازی در زمینه خود آگاهی و همدلی	۱-مهارت خود ارزیابی ۲-شناسایی نقاط قوت و ضعف ۳-مهارت های تفکر مثبت ۴-مهارت های ایجاد خود انگاره و تصویر تن مثبت	آموزشی شناختی و عاطفی	کارگاهی	کاغذ و قلم	۹۰ دقیقه	فعالیت کلاسی	ارزیابی دانشجو

^۱ روش یاددهی - یادگیری میتواند شامل: سخنرانی، مباحثهای - گروهی کوچک، نمایشی - حل مسئله - پرسش و پاسخ - گردش علمی، آزمایشی

^۲ آزمونها بر اساس اهداف میتوانند به صورت آزمون ورودی (آگاهی از سطح آمادگی دانشجویان) مرحلهای 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.



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربت جام

ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی	۱- آشنایی با مهارت ارتباط و ویژگیهای آن ۲- توانمند سازی در برقراری ارتباط موثر	آشنایی و توانمند سازی در زمینه مهارت برقراری ارتباط موثر	۱۴۰۱/۷/۱۰	۲
ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی و عاطفی	۱- آشنایی با خشم و ویژگیهای آن ۲- افزایش توانایی در زمینه مدیریت خشم	آشنایی و توانمند سازی در زمینه مهارت مدیریت خشم	۱۴۰۱/۷/۱۷	۳
ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی	۱- آشنایی با مفاهیم پایه در روابط بین فردی موثر ۲- توانمند سازی در زمینه مهارت روابط بین فردی موثر	آشنایی و توانمند سازی در زمینه مهارت بین فردی موثر	۱۴۰۱/۷/۲۴	۴
ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی	۱- آشنایی با مفاهیم پایه در مهارت رفتار جرات مندانه ۲- توانمند سازی در زمینه مهارت رفتار جرات مندانه	آشنایی و توانمند سازی در زمینه مهارت رفتار جرات مندانه	۱۴۰۴/۷/۱	۵
ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی و عاطفی	۱- آشنایی با خلق منفی ۲- توانمند سازی در زمینه مقابله با خلق منفی	آشنایی و توانمند سازی در زمینه مهارت مابله با خل منفی	۱۴۰۴/۷/۸	۶
ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی و عاطفی	۱- آشنایی با استرس ۲- توانمند سازی در زمینه مهارت مدیریت استرس	آشنایی و توانمند سازی در زمینه مهارت مدیریت استرس	۱۴۰۱/۷/۱۵	۷
ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی	۱- آشنایی با مدیریت زمان ۲- توانمند سازی در زمینه مدیریت زمان	آشنایی و توانمند سازی در زمینه مهارت مدیریت زمان	۱۴۰۱/۷/۲۲	۸



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربت جام

ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی	۱- آشنا کردن با مفاهیم پایه در حل مسئله ۲- توانمند سازی در زمینه مهارت حل مسئله	آشنا کردن و توانمند سازی در زمینه مهارت حل مسئله	۱۴۰۱/۷/۲۹	۹
ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی	۱- آشنایی با فرایند شکل دهنده تفکر نقاد ۲- توانمند سازی با شیوه تفکر نقاد	آشنایی و توانمند سازی در زمینه مهارت تفکر نقاد	۱۴۰۱/۸/۶	۱۰
ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی و عاطفی	۱- ارزیابی مشکل ۲- ارزیابی احساس ایجاد شده	مقابله با شکست	۱۴۰۱/۸/۱۳	۱۱
ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی و عاطفی	ارزیابی فقدان	مقابله با فقدان	۱۴۰۱/۸/۲۰	۱۲
ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی و عاطفی	آشنایی با عشق واقعی	روابط دختر و پسر	۱۴۰۱/۸/۲۷	۱۳
ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی	آشنایی و توانمند سازی در بکارگیری مکانیسم های دفاعی	آشنایی با مکانیسم های دفاعی	۱۴۰۱/۹/۴	۱۴
ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی	بررسی سوالات دانشجویان	جلسه بررسی مشکلات	۱۴۰۱/۹/۱۱	۱۵
ارزیابی دانشجویان	فعالیت کلاسی	۹۰ دقیقه	کاغذ و قلم	کارگاهی	آموزش شناختی	پاسخ به سوالات دانشجویان	جلسه رفع اشکال	۱۴۰۱/۹/۱۸	۱۶



مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشکده علوم پزشکی تربت جام

نحوه ارزشیابی:

۱- پرسش و پاسخ

۲- پایان ترم سوالات تشریحی و چهار گزینه ای

نحوه ی محاسبه ی نمره کل:

۱- دو نمره جهت حضور در کلاس

۲- دو نمره جهت پاسخ به تکالیف

۳- شانزده نمره پایان ترم

منابع:

کتاب مهارت های زندگی، نویسندگان: دکتر لادن فتی، دکتر فرشته موتابی، شهرام محمدخانی، مهرداد کاظم زاده عطوفی