



فرم طرح دوره

۱	نام و نام خانوادگی مدرس / مدرسان: مریم براتی	۶	نام دانشکده: بهداشت	۱۱	عنوان واحد درسی به طور کامل: روانشناسی رفتار سالم
۲	آخرین مدرک تحصیلی: دکترای تخصصی	۷	رشته تحصیلی فراگیران: آموزش بهداشت و ارتقای سلامت	۱۲	تعداد واحد: ۱ واحد
۳	رشته تحصیلی: آموزش بهداشت و ارتقای سلامت	۸	مقطع: کارشناسی ارشد	۱۳	تعداد جلسه: ۸
۴	مرتبه علمی: استادیار	۹	نیمسال تحصیلی: ۱۴۰۴-۱۴۰۵	۱۴	عنوان درس پیش نیاز: ندارد
۵	گروه آموزشی: آموزش بهداشت و ارتقای سلامت	۱۰	تعداد فراگیران: ۳	۱۵	تاریخ ارائه: ۱۴۰۴/۷/۱ الی ۱۴۰۴/۱۰/۱۹

هدف کلی دوره: یادگیری اصول، مفاهیم و مباحث اساسی در روانشناسی رفتارهای مرتبط با سلامت و کسب مهارت‌های لازم در شناخت، تحلیل و توسعه رفتارهای سالم

شماره جلسه	اهداف جزئی	اهداف ویژه رفتاری ^۱	ارزشیابی آغازین ^۲	روش تدریس	وسایل آموزشی	شیوه ارزشیابی	
						تکوینی ^۳ و پایانی ^۴	درصد
۱	تحلیلی روانشناختی رفتارهای مرتبط با سلامت داشته باشد.	۱- دانشجو بتواند مدل زیست پزشکی را توضیح دهد. ۲- دانشجو بتواند مدل زیست-روانی-اجتماعی را شرح دهد. ۳- دانشجو بتواند تاثیر عوامل زیستی-اجتماعی و روانشناختی بر سلامت را شرح دهد.	پرسش و پاسخ از اطلاعات اولیه	سخنرانی-بحث گروهی- پرسش و پاسخ	ویدئو پروژکتور، تخته وایت برد و مازیک	حضور و غیاب- امتحان پایانی- پرسش و پاسخ	حضور و غیاب: ۱۰٪- امتحان پایانی: ۷۰٪- پرسش و

^۱ براساس سه حیطه اهداف آموزشی: شناختی، عاطفی، روان-حرکتی

^۲ دانسته‌ها و پیش‌آمادگی‌های ورود به درس جدید

^۳ هر نوع ارزشیابی که در طول ترم از عملکرد دانشجویان انجام می‌گیرد.

^۴ هر نوع ارزشیابی که در پایان ترم از عملکرد دانشجویان انجام می‌گیرد.

							پاسخ کلاسی: ۱۰٪- تکلیف کلاسی ۱۰٪
۲	ارتباط بین استرس و سلامت را شرح دهد.	۱- دانشجو بتواند ماهیت استرس را در کلاس درس و در حضور سایر دانشجویان شرح دهد. ۲- دانشجو بتواند فیزیولوژی استرس را در کلاس و در حضور سایر دانشجویان شرح دهد. ۳- دانشجو بتواند نظریه های استرس را بیان کند. ۴- دانشجو بتواند نظریه نشانگان عمومی سازش یافتگی سلیه را شرح دهد. ۵- الگوی تبادلی استرس لازاروس و فالکمن را شرح دهد. ۶- دانشجو بتواند راهکارهای غلبه بر استرس را شرح دهد. ۷- دانشجو بتواند ارتباط بین استرس و بیماری را شرح دهد.	پرسش و پاسخ- ارائه خلاصه مطالب جلسه قبل توسط دانشجویان	سخنرانی- بحث گروهی- پرسش و پاسخ	ویدئو پروژکتور، تخته وایت برد و ماژیک	- حضور و غیاب: ۱۰٪- امتحان پایانی: ۷۰٪- پرسش و پاسخ کلاسی: ۱۰٪- تکلیف کلاسی ۱۰٪	- کلاسی- تکلیف کلاسی ۱۰٪- امتحان پایانی- پرسش و پاسخ کلاسی- تکلیف کلاسی
۳	دانشجو بتواند روشهای نگهداری و گسترش رفتارهای مطلوب را شرح دهد.	۱- دانشجو بتواند روشهای نگهداری رفتارهای مطلوب سلامتی مثل فعالیت فیزیکی مناسب، رژیم غذایی را شرح دهد. ۲- دانشجو بتواند برنامه های تقویتی را توضیح دهد. ۳- دانشجو بتواند برنامه های تقویتی را با هم مقایسه کند. ۴- دانشجو بتواند روشهای تعمیم رفتار را شرح دهد.	پرسش و پاسخ- ارائه خلاصه مطالب جلسه قبل توسط دانشجویان	سخنرانی- بحث گروهی- پرسش و پاسخ	ویدئو پروژکتور، تخته وایت برد و ماژیک	حضور و غیاب: ۱۰٪- امتحان پایانی: ۷۰٪- پرسش و پاسخ کلاسی: ۱۰٪-	حضور و غیاب- امتحان پایانی- پرسش و پاسخ کلاسی- تکلیف کلاسی

تکلیف کلاسی ۱۰٪							
حضور و غیاب: ۱۰٪- امتحان پایانی: ۷۰٪- پرسش و پاسخ کلاسی: ۱۰٪- تکلیف کلاسی ۱۰٪	حضور و غیاب- امتحان پایانی- پرسش و پاسخ کلاسی- تکلیف کلاسی	ویدئو پروژکتور، تخته وایت برد و ماژیک	سخنرانی-بحث گروهی- پرسش و پاسخ	پرسش و پاسخ- ارائه خلاصه مطالب جلسه قبل توسط دانشجویان	۱- دانشجو بتواند روشهای مثبت کاهش رفتار شامل تقویت تفکیکی نرخهای کم رفتار، تقویت تفکیکی رفتارهای دیگر، تقویت تفکیکی رفتار ناهمساز، تقویت تفکیکی رفتار جانشین، وارونه سازی عادت و سیری را شرح دهد. ۲- دانشجو بتواند روشهای منفی کاهش رفتار شامل خاموشی، محروم کردن از تقویت مثبت، جریمه کردن، جبران کردن و جبران اضافی، تنبيه را شرح دهد.	دانشجو بتواند روشهای کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب از قبیل رفتارهای اعتیادی، رفتارهای پرخطر جنسی را شرح دهد.	۴
حضور و غیاب: ۱۰٪- امتحان پایانی: ۷۰٪- پرسش و پاسخ کلاسی: ۱۰٪- تکلیف کلاسی ۱۰٪	حضور و غیاب- امتحان پایانی- پرسش و پاسخ کلاسی- تکلیف کلاسی	ویدئو پروژکتور، تخته وایت برد و ماژیک	سخنرانی-بحث گروهی- پرسش و پاسخ	پرسش و پاسخ- ارائه خلاصه مطالب جلسه قبل توسط دانشجویان	۱- دانشجو بتواند ارتباط بین رژیم غذایی و سلامتی را بیان کند. ۲- دانشجو بتواند اختلال جوع را به عنوان یکی از اختلالات مربوط به خوردن را شرح دهد. ۳- دانشجو بتواند اختلال پرخوری را به عنوان یکی از اختلالات مربوط به خوردن را شرح دهد.	جنبه های روانشناسی رفتارهای مرتبط با خوردن را شرح دهد.	۵

۶	جنبه های روانشناسی فعالیت فیزیکی را شرح دهد.	۱- انواع فعالیت بدنی و فواید آن را در زندگی روزمره را بیان کرد. ۲- دانشجو بتواند فواید روانی ورزش کردن را بیان کند. ۳- دانشجو بتواند جنبه های مختلف روانشناسی رفتار فعالیت فیزیکی و راهکارهای افزایش و نگهداری رفتار فعالیت فیزیکی را شرح دهد.	پرسش و پاسخ- ارائه خلاصه مطالب جلسه قبل دانشجویان	سخنرانی- بحث گروهی- پرسش و پاسخ	ویدئو پروژکتور، تخته وایت برد و ماژیک	حضور و غیاب: ۱۰٪ امتحان پایانی: ۷۰٪- پرسش و پاسخ کلاسی: ۱۰٪- تکلیف کلاسی ۱۰٪
۷	جنبه های روانشناسی رفتارهای باروی و جنسی پرخطر را شرح دهد.	۱- دانشجو بتواند نمونه هایی از رفتارهای پرخطر را در گروههای مختلف سنی را ارائه دهد. ۲- دانشجو بتواند نمونه هایی از رفتارهای اعتیادی را در گروههای مختلف سنی بیان نماید. ۳- دانشجو بتواند جنبه های مختلف روانشناسی رفتارهای پرخطر را شرح دهد. ۴- دانشجو بتواند جنبه های روانشناسی رفتارهای اعتیادی را شرح دهد.	پرسش و پاسخ- ارائه خلاصه مطالب جلسه قبل دانشجویان	سخنرانی- بحث گروهی- پرسش و پاسخ	ویدئو پروژکتور، تخته وایت برد و ماژیک	حضور و غیاب: ۱۰٪ امتحان پایانی: ۷۰٪- پرسش و پاسخ کلاسی: ۱۰٪- تکلیف کلاسی ۱۰٪
۸	ارتباط بین هویت جنسی و سلامت را شرح دهد.	۱- دانشجو بتواند مفهوم هویت جنسی را شرح دهد. ۲- دانشجو بتواند ارتباط بین هویت جنسی و سلامت فرد را تبیین کند.	پرسش و پاسخ- ارائه خلاصه مطالب جلسه قبل دانشجویان	سخنرانی- بحث گروهی- پرسش و پاسخ	ویدئو پروژکتور، تخته وایت برد و ماژیک	حضور و غیاب: ۱۰٪ امتحان پایانی: ۷۰٪- پرسش و پاسخ

پاسخ کلاسی: ۱۰٪ تکلیف کلاسی ۱۰٪	کلاسی- تکلیف کلاسی				۳- دانشجو بتواند تاثیر پذیرش هویت جنسی را به عنوان یکی از مولفه های سلامت اجتماعی را تبیین کند.		
---	--------------------------	--	--	--	---	--	--

منابع درس:

ردیف	عنوان
۱	- کتاب تغییر رفتار و رفتار درمانی، نظریه ها و روشها. دکتر علی اکبر سیف. ویرایش سوم - روانشناسی پرورشی نوین، یادگیری و آموزش. دکتر علی اکبر سیف. ویرایش هفتم - مقالات مرتبط با تغییر رفتار فعالیت فیزیکی، رفتارهای پرخطر، رفتارهای اعتیادی ف رفتارهای جنسی و...

- هدف کلی در واقع نشان دهنده هدف اصلی آن جلسه تدریس خواهد بود که اصولاً یک هدف کلی نگارش شده و سپس به چند هدف ویژه رفتاری تقسیم می شود.
- اهداف ویژه رفتاری دارای فعل رفتاری، معیار، محتوا و شرایط بوده و در حیطه های شناختی، عاطفی و روان حرکتی طراحی می شود. این اهداف در تعیین متد و وسایل آموزشی موثر می باشند.
- ارزشیابی بر اساس اهداف می تواند 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.