



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

فرم طرح دوره

۱	نام و نام خانوادگی مدرس / مدرسان: حامد جعفری	۶	نام دانشکده: بهداشت	۱۱	عنوان واحد درسی به طور کامل: تغذیه گروه های ویژه
۲	آخرین مدرک تحصیلی: دکترای تخصصی	۷	رشته تحصیلی فراگیران: علوم تغذیه	۱۲	تعداد واحد: ۲
۳	رشته تحصیلی: علوم تغذیه	۸	مقطع: کارشناسی	۱۳	تعداد جلسه: ۱۷
۴	مرتبه علمی: استادیار	۹	نیمسال تحصیلی: نیمسال دوم ۱۴۰۳-۱۴۰۴	۱۴	عنوان درس پیش نیاز: اصول تنظیم برنامه غذایی، ارزیابی وضعیت تغذیه
۵	گروه آموزشی: تغذیه	۱۰	تعداد فراگیران: ۱۵	۱۵	تاریخ ارائه: بهمن ۱۴۰۳ الی خرداد ۱۴۰۴

هدف کلی دوره:

شماره جلسه	اهداف جزئی	اهداف ویژه رفتاری ^۱	ارزیابی آغازین ^۲	روش تدریس	وسایل آموزشی	شیوه ارزشیابی	
						تکوینی ^۳	پایانی ^۴
۱	تغذیه در ورزشکاران	۱- با مفهوم فعالیت بدنی ورزش و مسابقه ورزشی آشنا شود. ۲- فیزیولوژی ورزش مفهوم آمادگی جسمانی را بشناسد. ۳- با انواع ورزش و منابع تأمین انرژی بر اساس فعالیت های هوازی و غیر هوازی و شدت و نوع ورزش آشنا شود.	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پاور پوینت وایت برد	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	۲۰ ۸۰

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

^۲. دانسته ها و پیش آمادگی های ورود به درس جدید

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

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

۲۰	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	پاور پوینت وایت برد	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- با مفهوم فعالیت بدنی ورزش و مسابقه ورزشی آشنا شود. ۲- فیزیولوژی ورزش مفهوم آمادگی جسمانی را بشناسد. ۳- با انواع ورزش و منابع تأمین انرژی بر اساس فعالیت های هوازی و غیر هوازی و شدت و نوع ورزش آشنا شود.	تغذیه در ورزشکاران	۲
۲۰	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	پاور پوینت وایت برد	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- با مفهوم فعالیت بدنی ورزش و مسابقه ورزشی آشنا شود. ۲- فیزیولوژی ورزش مفهوم آمادگی جسمانی را بشناسد. ۳- با انواع ورزش و منابع تأمین انرژی بر اساس فعالیت های هوازی و غیر هوازی و شدت و نوع ورزش آشنا شود.	تغذیه در ورزشکاران	۳
۲۰	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	پاور پوینت وایت برد	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- راهنمای بشقاب ورزشکاران بشناسد. ۲- نیازهای تغذیه ای انرژی درشت مغذیها و ریز مغذی ها توضیح دهد. ۳- برنامه ریزی تغذیه ای و مداخلات تغذیه ای مناسب قبل حین و بعد از ورزش و مسابقات ورزشی را بشناسد.	تغذیه در ورزشکاران	۴
۲۰	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	پاور پوینت وایت برد	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- راهنمای بشقاب ورزشکاران بشناسد. ۲- نیازهای تغذیه ای انرژی درشت مغذیها و ریز مغذی ها توضیح دهد. ۳- برنامه ریزی تغذیه ای و مداخلات تغذیه ای مناسب قبل حین و بعد از ورزش و مسابقات ورزشی را بشناسد.	تغذیه در ورزشکاران	۵

۶	تغذیه در ورزشکاران	۱- راهنمای بشقاب ورزشکاران بشناسد. ۲- نیازهای تغذیه ای انرژی درشت مغذیها و ریز مغذی ها توضیح دهد. ۳- برنامه ریزی تغذیه ای و مداخلات تغذیه ای مناسب قبل حین و بعد از ورزش و مسابقات ورزشی را بشناسد.	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پاور پوینت وایت برد	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	۲۰ ۸۰
۷	تغذیه در ورزشکاران	۱- راهنمای بشقاب ورزشکاران بشناسد. ۲- نیازهای تغذیه ای انرژی درشت مغذیها و ریز مغذی ها توضیح دهد. ۳- برنامه ریزی تغذیه ای و مداخلات تغذیه ای مناسب قبل حین و بعد از ورزش و مسابقات ورزشی را بشناسد.	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پاور پوینت وایت برد	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	۲۰ ۸۰
۸	تغذیه در ورزشکاران	۱- مدیریت وزن در ورزشکاران را توضیح دهد. ۲- با انواع مکمل های انرژی و پروتئین و مکمل های نیروزا و اثرات و عوارض و نوشیدنی های ورزشکاران آشنا شود. ۳- نیازهای تغذیه ای ورزشکاران در دوره های خاص کودکی نوجوانی و سالمندی را بشناسد.	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پاور پوینت وایت برد	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	۲۰ ۸۰
۹	تغذیه در ورزشکاران	۱- مدیریت وزن در ورزشکاران را توضیح دهد. ۲- با انواع مکمل های انرژی و پروتئین و مکمل های نیروزا و اثرات و عوارض و نوشیدنی های ورزشکاران آشنا شود. ۳- نیازهای تغذیه ای ورزشکاران در دوره های خاص کودکی نوجوانی و سالمندی را بشناسد.	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پاور پوینت وایت برد	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	۲۰ ۸۰

۲۰	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	پاور پوینت وایت برد	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- مدیریت وزن در ورزشکاران را توضیح دهد. ۲- با انواع مکمل های انرژی و پروتئین و مکمل های نیروزا و اثرات و عوارض و نوشیدنی های ورزشکاران آشنا شود. ۳- نیازهای تغذیه ای ورزشکاران در دوره های خاص کودکی نوجوانی و سالمندی را بشناسد.	۱۰	تغذیه در ورزشکاران
۲۰	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	پاور پوینت وایت برد	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- گیاهخواری و انواع گروههای گیاهخواران را توضیح دهد. ۲- هرم های راهنمای دریافت غذایی در انواع گیاهخواری را بشناسد. ۳- نیازهای تغذیه ای گیاهخواران در دوره های مختلف زندگی را بداند.	۱۱	تغذیه در گیاهخواران
۲۰	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	پاور پوینت وایت برد	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- مکمل ها و جانشین های تغذیه ای در گیاهخواران و نحوه تجویز آنها را بشناسد. ۲- مزایای گیاهخواری در پیشگیری و کنترل بیماری ها در مسائل تغذیه ای خاص در انواع گروههای گیاهخوار را آشنا شود. ۳- برنامه غذایی متناسب با نیازهای هر گروه را بشناسد.	۱۲	تغذیه در گیاهخواران
۲۰	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	پاور پوینت وایت برد	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- انواع مواد اعتیاد آور الکل کافئین تنباکو سایر مواد مخدر سنتی و صنعتی را بشناسد. ۲- تاثیر مواد اعتیاد آور بر سلامتی را بداند. ۳- نیازهای تغذیه ای فرد و مداخلات مناسب برای مراقبت تغذیه ای در اعتیاد و در برنامه های پیشگیری و ترک اعتیاد را بشناسد.	۱۳	تغذیه در اعتیاد

۱۴	تغذیه در اعتیاد	۱- انواع مواد اعتیاد آور الکل کافئین تنباکو سایر مواد مخدر سنتی و صنعتی را بشناسد. ۲- تاثیر مواد اعتیاد آور بر سلامتی را بداند. ۳- نیازهای تغذیه ای فرد و مداخلات مناسب برای مراقبت تغذیه ای در اعتیاد و در برنامه های پیشگیری و ترک اعتیاد را بشناسد.	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پاور پوینت وایت برد	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	۲۰ ۸۰
۱۵	تغذیه در نظامیان	۱- تاریخچه تغذیه در ارتش ها و گروههای مختلف نظامیان را بداند. ۲- ارزیابی وضعیت تغذیه نظامیان مقادیر استاندارد توصیه شده روزانه برای نظامیان (MDRI) را بشناسد. ۳- مقدار مورد نیاز انرژی و مواد مغذی در شرایط مختلف آب و هوایی ارتفاع و شرایط مختلف عملیاتی را توضیح دهد. ۴- انواع جیره های غذایی نظامیان را بشناسد.	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پاور پوینت وایت برد	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	۲۰ ۸۰
۱۶	تغذیه در نظامیان	۱- تاریخچه تغذیه در ارتش ها و گروههای مختلف نظامیان را بداند. ۲- ارزیابی وضعیت تغذیه نظامیان مقادیر استاندارد توصیه شده روزانه برای نظامیان (MDRI) را بشناسد. ۳- مقدار مورد نیاز انرژی و مواد مغذی در شرایط مختلف آب و هوایی ارتفاع و شرایط مختلف عملیاتی را توضیح دهد. ۴- انواع جیره های غذایی نظامیان را بشناسد.	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پاور پوینت وایت برد	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	۲۰ ۸۰
۱۷	تغذیه در نظامیان	۱- تاریخچه تغذیه در ارتش ها و گروههای مختلف نظامیان را بداند. ۲- ارزیابی وضعیت تغذیه نظامیان مقادیر استاندارد توصیه شده روزانه برای نظامیان (MDRI) را بشناسد. ۳- مقدار مورد نیاز انرژی و مواد مغذی در شرایط مختلف آب و هوایی ارتفاع و شرایط مختلف عملیاتی را توضیح دهد. ۴- انواع جیره های غذایی نظامیان را بشناسد.	پرسش و پاسخ شفاهی	۱- سخنرانی ۲- پرسش و پاسخ در کلاس	پاور پوینت وایت برد	۱- شرکت در بحث و انجام تکالیف ۲- آزمون کتبی پایان ترم	۲۰ ۸۰

ردیف	عنوان
۱	Mahan LK, Raymond JL. Krause's food & the nutrition care process: Elsevier Health Sciences. 2. Lee, R.D., and D.C. Nieman. Nutritional Assessment.. McGraw-Hill, Boston.
۲	Hill N., Fallowfield J., Price S., Wilson D. Military nutrition: maintaining health and rebuilding injured tissue.
۳	Melina V. Davis B. The New Becoming Vegetarian: The Essential Guide to a Healthy Vegetarian Diet: Book Publishing Company.
۴	Final Report of RTO Task Group. Nutrition Science and Food Standards for Military Operations. North Atlantic Treaty Organisation.

- 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 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.