

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان بهران

معاونت آموزشی دانشگاه

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

فرم طرح درس پایه

همکار محترم

از آنجایی که فرآیند یاددهی - یادگیری پروسه ای است که رسیدن به اهداف آن بدون برنامه ریزی امکان پذیر نیست، لذا تدوین طرح درس در آغاز فرآیند آموزش (به عنوان نقشه و راهنمای تدریس برای مدرسین و دانشجویان)، ضروری بوده و به عنوان یکی از ابزارهای اصلی فعالیت آموزشی مدرسین مطرح می باشد. لذا خواهشمند است مدرسین محترم در تکمیل طرح درس نهایت دقت را مبذول فرمایند.

مشخصات درس و مدرس (تکمیل همه ی موارد این بند ضروری می باشد)

- عنوان درس: روانشناسی رفتار سالم
- نام و نام خانوادگی مدرس: دکتر اکرم کریمی
- نام و نام خانوادگی مسئول درس: دکتر اکرم کریمی
- نام و نام خانوادگی مدیر گروه: دکتر بابک معینی
- نوع و میزان واحد به تفکیک: نظری ۲ واحد ، عملی واحد
- رشته و مقطع تحصیلی دانشجو: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
- زمان درس: نیمسال اول
- مکان آموزش: دانشکده بهداشت

جلسه	تاریخ	سرفصل (عنوان)	اهداف رفتاری ^۱	حیطه یادگیری	روش تدریس ^۲	مدت زمان	وسایل کمک آموزشی	روش ارزشیابی
۱	هفته سوم شهریور	آشنایی دانشجویان با خاستگاه روانشناسی رفتار سالم	۱-۱- دانشجوی فرایند شکل گیری رویکرد روانشناسی رفتار سالم را توضیح دهد. ۲-۱- دانشجوی ابعاد مختلف کارکردی روانشناسی رفتار سالم را تشریح کند.	شناختی	سخنرانی / پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ
۲	هفته چهارم شهریور	آشنایی دانشجویان با دگرگونی رویکرد سبک زندگی و اهمیت آن در کنترل بیماری ها	۱-۲- دانشجوی اهمیت رویکرد روانشناسی رفتار سالم را در تبیین سلامتی و بیماری را بیان کند. ۲-۲- دانشجوی تفاوت های بنیادی رویکرد روانشناسی رفتار سالم با سایر دیدگاه های تبیین کننده سلامتی را مورد بحث قرار دهد.	شناختی	سخنرانی / پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ
۳	هفته اول مهر	آشنایی دانشجویان با انواع نظریه ها و رویکردهای یادگیری	۱-۳- دانشجوی انواع نظریه های غالب در یادگیری را نام ببرد. ۲-۳- دانشجوی مفروضات اساسی هر یک از نظریه های یادگیری را تشریح کند. ۳-۳- دانشجوی محدودیت ها و نقاط قوت هر یک از نظریه های یادگیری را در حوزه سلامت بیان کند.	شناختی	سخنرانی / پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ

^۱ بمنظور نگارش اهداف رفتاری باید از افعالی استفاده شود که عینی و قابل اندازه گیری باشد. به عنوان مثال در حیطه cognition از افعالی مانند نام ببرد، توضیح دهد، مقایسه کند، تحلیل کند، برآورد کند و... در حیطه Attitude از افعالی مانند اعتقاد پیدا کند، بتواند متقاعد کند، همکاری نماید، تبلیغ کند و... و در حیطه Psychomotor از افعالی مانند بتواند تقلید کند، انجام دهد و... استفاده می شود.

^۲ روش تدریس متناسب با هدف آموزشی مانند سخنرانی، بحث گروهی، ایفای نقش، PBL و... انتخاب شود

جلسه	تاریخ	سرفصل (عنوان)	اهداف رفتاری ^۱	حیطه یادگیری	روش تدریس ^۲	مدت زمان	وسایل کمک آموزشی	روش ارزشیابی
۴	هفته دوم مهر	آشنایی دانشجویان با مفهوم، سنجش و تغییر در باورهای خودکار آمدی	۴-۱- دانشجویان مفهوم باور خودکار آمدی و اهمیت آن را در حوزه رفتارهای مرتبط با سلامتی بیان کند. ۴-۲- دانشجویان روش های مختلف سنجش باورهای خودکار آمدی را توضیح دهد و مزیت ها و کاربردهای هر یک را بیان نماید. ۴-۳- دانشجویان استراتژی های مختلف ایجاد تغییر در باورهای خودکار آمدی را با یک مثال توضیح دهد.	شناختی / عاطفی	سخنرانی / پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ
۵	هفته سوم مهر	آشنایی دانشجویان با مفهوم، سنجش و تغییر در باورهای درک خطر	۵-۱- مفهوم باورهای درک خطر و تهدید درک شده و اهمیت آن را در حوزه رفتارهای مرتبط با سلامتی بیان کند. ۵-۲- دانشجویان روش های مختلف سنجش باورهای تهدید درک شده و درک خطر را بیان کند. ۴-۳- دانشجویان استراتژی های مختلف ایجاد تغییر در باورهای درک خطر را با یک مثال توضیح دهد	شناختی / عاطفی	سخنرانی / پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ
۶	هفته چهارم مهر	آشنایی دانشجویان با مفهوم خود کنترلی و محل کنترل	۶-۱- دانشجویان مفهوم خودکنترلی و محل کنترل را توضیح دهد. ۶-۲- دانشجویان نقش محل کنترل را در تبیین رفتارهای مرتبط با سلامتی شرح دهد.	شناختی / عاطفی	سخنرانی / پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ

جلسه	تاریخ	سرفصل (عنوان)	اهداف رفتاری ^۱	حیطه یادگیری	روش تدریس ^۲	مدت زمان	وسایل کمک آموزشی	روش ارزشیابی
۷	هفته اول آبان	آشنایی دانشجویان با مفهوم و سنجش نگرش	<p>۷-۱- دانشجو مفهوم و اهمیت نگرش را در حوزه رفتارهای مرتبط با سلامتی بیان کند.</p> <p>۷-۲- دانشجو کاربرد نظریه هم خوانی را با یک مثال شرح دهد.</p> <p>۷-۳- دانشجو روش های متداول سنجش نگرش های مرتبط با رفتارهای سلامتی را توضیح دهد.</p>	شناختی/ عاطفی	سخنرانی/ پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ
۸	هفته دوم آبان	آشنایی دانشجویان با روش های ایجاد تغییر در نگرش	<p>۸-۱- دانشجو مفهوم اقناع و اهمیت آن در حوزه اصلاح رفتارهای مرتبط با سلامتی را شرح دهد.</p> <p>۸-۲- دانشجو روش های مختلف اقناع را بر اساس نظریه با یک مثال تبیین نماید.</p>	شناختی/ عاطفی	سخنرانی/ پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ
۹	هفته سوم آبان	آشنایی دانشجویان با مدل حمایت اجتماعی و شبکه های اجتماعی	<p>۹-۱- دانشجو مفهوم حمایت اجتماعی و شبکه های اجتماعی را در حوزه رفتارهای سلامتی بیان نماید.</p> <p>۹-۲- دانشجو انواع مختلف حمایت های اجتماعی و روش ایجاد آن را با یک مثال توضیح دهد.</p>	شناختی/ عاطفی	سخنرانی/ پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ
۱۰	هفته چهارم آبان	آشنایی دانشجویان با مفهوم خود تنظیمی و	<p>۱۰-۱- دانشجو نظریه خود تنظیمی را در حوزه رفتارهای مرتبط با سلامتی شرح دهد.</p> <p>۱۰-۲- دانشجو نحوه شکل گیری قصد اجرا را با یک مثال توضیح دهد.</p>	شناختی/ عاطفی	سخنرانی/ پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ

جلسه	تاریخ	سرفصل (عنوان)	اهداف رفتاری ^۱	حیطه یادگیری	روش تدریس ^۲	مدت زمان	وسایل کمک آموزشی	روش ارزشیابی
		تئوری های مرتبط						
۱۱	هفته اول آذر	آشنایی دانشجویان با علت شناسی رفتارهای تغذیه ای، سنجش ها و مداخلات	۱-۱۱- دانشجوی تعاریف مرتبط با تغذیه سالم و استانداردهای مربوطه را بیان نماید. ۲-۱۱- دانشجوی علل مرتبط با تغذیه ناسالم را بر اساس مدل اکولوژیکال تبیین نماید. ۳-۱۱- دانشجوی رویکردهای مختلف مداخلاتی برای اصلاح تغذیه را توضیح دهد.	شناختی/ عاطفی	سخنرانی/ پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ
۱۲	هفته دوم آذر	آشنایی دانشجویان با علت شناسی رفتارهای پر خطر جنسی و مداخلات	۱-۱۲- دانشجوی شیوع، اهمیت و علت شناسی رفتارهای پر خطر جنسی را بیان نماید. ۲-۱۲- دانشجوی ابعاد اجتماعی و فرهنگی مداخلات در اصلاح رفتارهای جنسی تبیین نماید.	شناختی/ عاطفی	سخنرانی/ پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ
۱۳	هفته سوم آذر	آشنایی دانشجویان با ابعاد مختلف فعالیت بدنی، تحلیل های علت شناسی، سنجش ها و مداخلات	۱-۱۳- دانشجوی تعاریف مرتبط با فعالیت بدنی و استانداردهای مربوطه را بیان نماید. ۲-۱۳- دانشجوی علل مرتبط با عدم فعالیت بدنی کافی را بر اساس مدل اکولوژیکال تبیین نماید.	شناختی/ عاطفی	سخنرانی/ پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	

جلسه	تاریخ	سرفصل (عنوان)	اهداف رفتاری ^۱	حیطه یادگیری	روش تدریس ^۲	مدت زمان	وسایل کمک آموزشی	روش ارزشیابی
۱۴	هفته چهارم آذر	آشنایی دانشجویان با ابعاد مختلف فعالیت بدنی، تحلیل های علت شناسی، سنجش ها و مداخلات	۱-۱۴- دانشجوی رویکردهای مختلف مداخلاتی برای افزایش فعالیت بدنی را بر اساس اکولوژیکال توضیح دهد.	شناختی/ عاطفی	سخنرانی/ پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ
۱۵	هفته اول دی	آشنایی دانشجویان با شیوع، نظریه های استرس و مقابله	۱-۱۵- دانشجوی نظریه های مرتبط با استرس را بیان نماید. ۲-۱۵- دانشجوی رویکردهای مختلف غلبه بر استرس را با یک مثال توضیح دهد.	شناختی/ عاطفی	سخنرانی/ پرسش و پاسخ / بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ
۱۶	هفته دوم دی	تحلیل یک مطالعه موردی از رفتار های ناسالم (مقاله)	۱-۱۶- دانشجوی مطالعه موردی برای شناسایی عوامل مرتبط (یا مداخله) و اندازه گیری متغیرهای مرتبط با یک رفتار مرتبط با سلامتی را تحلیل کند و مورد نقد قرار دهد.	شناختی/ عاطفی	بحث گروهی	۹۰ دقیقه	کامپیوتر، تخته وایت برد	سئوالات کوتاه پاسخ
۱۷		امتحان پایان ترم		-	-	۷۰ دقیقه	-	آزمون تشریحی

شیوه نمره دهی

میزان امتیاز از کل	ابزار ارزشیابی ^۳	تاریخ	نوع ارزشیابی
۲	آزمون کوتاه پاسخ	در طول ترم	کوئیز
			ارائه پروژه
۲			حضور فعال در کلاس
۱۳	آزمون تشریحی		امتحان پایان ترم
۳	ارائه مقاله	جلسه ۱۶	سایر موارد
۲۰			مجموع

منابع:

- Forshaw& Sheffield. Health Psychology in Action. ۲۰۱۳ John Wiley & Sons, Ltd.
- Ogden. Health Psychology.2012. Printed by Bell and Bain Ltd
- Thirlaway & Upton The Psychology of Lifestyle: Promoting healthy behavior. 2009

^۳ ابزار ارزشیابی می تواند مواردی مانند آزمون تشریحی، سوالات کوتاه پاسخ، سوالات کامل کردنی، MCQs، پروژه، آسکی و... باشد.