این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
معاونت آموزش متوسطه
دفتر آموزش متوسطه نظری

طرح درس روزانه درس سلامت و بهداشت

مشخصات کلی	شماره طرح درس: ۵	موضوع درس: کنترل وزن و تناسب اندام	تاریخ اجرا: هفته اول آبان ماه	مدت اجرا: ۹۰ دقیقه
	مجری:	کلاس: دوازدهم	تعداد فراگیران: ۳۰	مکان:

الف: قبل از تدریس

اهداف بر اساس تلفیقی از هدف نویسی برنامه درسی ملی و طبقه‌بندی جدید بلوم

سطح هدف	اهداف و پیامدها
هدف کلی	آشنایی دانش آموزان با چگونگی کنترل وزن وتناسب اندام
اهداف مرحله‌ای	۱-دانش آموزان با علل و عوامل چاقی آشنا می شوند ۲- دانش آموزان با عوارض چاقی آشنا می شوند ۳- دانش آموزان با کاهش وزن اصولی آشنا می شوند

هدف‌های رفتاری آموزشی	اهداف (با رعایت توالی محتوای درسی) انتظارات در پایان آموزش	حیطه و سطح در بلوم	عناصر برنامه درسی ملی: تعقل، ایمان، علم، عمل و اخلاق — عنصر	عرصه ارتباط با: خود	خدا	خلق	خلقت
	۱-فراگیران در این جلسه به عوارض وخطرات ناشی از وزن نامتناسب پی می برند	شناختی درک وفهم	علم	●			
	۲-فراگیران می توانندنوع چاقی افراد چاق اطراف خود را مشخص کنند	شناختی کاربردی	عمل			●	
	۳-فراگیران ضمن مطالعه در مورد علل افزایش وزن به نظم وهماهنگی موجود در طبیعت پی می برند	شناختی درک وفهم	تحلیل				●
	۴-فراگیران ضمن درک رابطه سبک زندگی با وزن به نتایج حاصل از سبک زندگی غلط توجه کنند	شناختی درک وفهم	تحلیل				●
	۵- فراگیران با محاسبهBMIخود تناسب یا عدم تناسب اندام خود رامشخص می کنند	شناختی کاربردی	عمل	●			
	۶- فراگیران با علاقه در کارگروهی شرکت می کنند	مهارت اخلاقی	اخلاق			●	
	۷- فراگیران اصول کار گروهی ماند نظم وهمکاری را تمرین می کنند	مهارت اخلاقی	اخلاق			●	
	۸- فراگیران با اصول کاهش وزن صحیح آشنا می شوند	شناختی درک وفهم	علم	●			

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir

	۹-فراگیران در پایان می توانند به سایر افراد خانواده نیز در مورد چگونگی رسیدن به وزن متناسب اطلاعات دهند	شناختی کاربردی	عمل			●		
	۱۰-فراگیران پس از پایان درس بتوانندعلل و عوارض چاقی رانام ببرند	ارزشیابی	علم	●				
رئوس مطالب	انواع چاقی –چگونه وزن خود را مدیریت کنیم-اصول کاهش وزن							
مواد و رسانه های آموزشی	کتاب درسی-وایت برد-ماژیک-دیتا پروژکتور-پرده-ترازو متر-ماشین حساب							
پیش بینی رفتار ورودی	فراگیران در مورد چاقی و لاغری وعلل و عوامل ایجاد آن اطلاعات اولیه را دارند							
ایجاد ارتباط اولیه	ارتباط معلم با دانش آموزان –سلام واحوالپرسی-حضور و غیاب-بررسی نحوه گروه بندی دانش آموزان برای تشکیل گروه و فعالیت عملی							زمان: دقیقه
گروه‌بندی، مدل و ساختار کلاسی	گروه بندی بر اساس سطح علمی دانش آموزان و روابط دوستی آنها در ابتدای سال انجام گرفته است و با توجه به فضای در دسترس هر گروه بصورت Uشکل اطراف یک میز جمع شده اند به نحوی که به تابلو و پروژکتور دید کافی داشته باشند							
روش ایجاد و تداوم انگیزه	به همراه داشتن ترازو ومتر-پرسش این سوال که چه کسی وزن متناسب دارد؟							زمان:۴۰ دقیقه
ارزشیابی آغازین	مطرح کردن چند پرسش از طرف دبیر و پاسخ های دانش آموزان ۱-عادتهای غذایی افراد چه رابطه ای با وزن وتناسب اندام دارد ۲-اصول تغذیه سالم چیست؟ ۳- هرم غذایی چیست؟کدامیک از گروههای مواد غذایی بیشترین تاثیر در وزن را دارد؟							زمان:۸۰ دقیقه
روش‌های تدریس	بارش مغزی و کارگروهی و مشارکتی							

ب: فعالیت‌های مرحله حین تدریس

آماده سازی	روشن کردن تجهیزات نمایشی مانند پروژکتور و پایین کشیدن پرده-آماده سازی ترازو-نصب متر روی دیوار	زمان:۵۰ دقیقه

www.asemankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید

www.asemankafinet.ir

ارائه درس جدید

فعالیت‌های معلم- دانش‌آموز: این فعالیت‌ها به صورت تلفیقی مطرح می‌شود و تفکیک آن به معنای مجزا بودن فعالیت‌های معلم و دانش‌آموز است و منطقی به نظر نمی‌رسد و به همین خاطر از خط‌چین استفاده شده است.

فعالیت های معلم	فعالیت های دانش آموزان
پخش یک کلیپ کوتاه در مورد ارتباط تغذیه وسبک زندگی با تناسب اندام	مشاهده کلیپ
طرح چند سوال در مورد کلیپ	بیان پاسخ ها ودیدگاهها وتجارب شخصی
نمایش تصویر چاقی اگوی سیب و گلابی تا گروهها درمورد ویژگیهای هر الگو بحث کنندوبیان تعریفی درمورد چاقی	افراد گروه به تبادل نظر می پردازند
پرسش چه عواملی باعث چاقی می شود ونوشتن تمامی پاسخ های دانش آموزان روی تخته	بیان ععل وعوامل چاقی که در اطافیان مشاهده کرده اند
معلم تصویر عوارض چاقی را روی پرده به نمایش می گذارد و از دانش آمزان می خواهد تا عوارض چاقی را لیست کنند	دانش آموزان هر گروه لیستی تهیه می کنند
معلم از گروهها می خواهد تا افرادگروه با استفاده از متر وترازو قد ووزن خود را پیدا کنند و با استفاده از فرمول کتابBMIخود را محاسبه کنند	دانش آموزان به محاسبه می پردازند
معلم با روش پرسش وپاسخ وبارش مغزی در مورد روشهای نادرست و غلط کاهش وزن با گروهها بحث وتبادل نظر می کنند	دانش آموزان به سوالات پاسخ می دهند
معلم شکل ۴کتاب را روی پرده به نمایش میگزارد و از گروهها میخواهد تا درمورد اینکه اگر تعادل برقرار نباشد چه اتفاقی می افتد؟	گروهها بحث می کنندو یافته های خود را برای سایر گروهها بازگو می کنند
معلم دو اصل مهم در کاهش وزن اصولی را روی تخته می نویسد وتوضیح می دهد	دانش آموزان به بیان تجربیات احتمالی خود می پردازند
مدت زمان: ۵۰ دقیقه	

ج: فعالیت‌های تکمیلی

ارزشیابی

الف: تکوینی (در جریان تدریس)

۱-چاقی را تعریف کنید

۲- عوامل ایجاد کننده چاقی را نام ببرید

۳- عوارض چاقی را بیان کنید

ب: ارزشیابی تراکمی

زمان: در طول تدریس

زمان: **۵: دقیقه**

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این طرح درس به سایت علمی و پژوهشی آسمان مراجعه کنید
www.asemankafinet.ir

	۱-انجام فعالیت ۶ کتاب ۲-وزن مطلوب به دو عامل.....و.....بستگی دارد ۳-اصول مهم در کاهش وزن را بیان کنید	
جمع‌بندی و ساخت دانش جدید	جمع بندی هر یک از قسمتهای درس توسط یکی از گروهها	زمان: ۱۰ دقیقه
تعیین تکالیف و اقدامات بعدی	**دانش آموزان بادقت در افارد خانواده یا افرادآشنا افرادچاق را شناسایی کنند و باآنها به مصاحبه بپردازند و درمورد علل وعوارض چاقی آنها گزارشی تهیه کرده به کلاس ارائه دهند**	زمان:۵ دقیقه
معرفی منابع	معرفی سایتهای مرتبط و کتب مختلف	زمان:۲ دقیقه

www.asemankafinet.ir