



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

بسمه تعالی

معاونت آموزش

دفتر طرح و برنامه های درسی

استاندارد آموزش شایستگی

عنوان آموزش شایستگی

ایجاد من متناسب در مهادا

گروه شغلی

صنعت ورزش

کد ملی آموزش شایستگی

۳	۴	۲	۲	۳	۰	۹	۱	۰	۰	۱	۰	۰	۱	۱
ISCO-۰۸				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی		نسخه	

۳۴۲۲-۴۹-۰۰۷-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۱۳۹۴/۸/۱۶



نظارت بر تدوین محتوا و تصویب : دفتر طرح و برنامه های درسی
کد ملی شناسایی آموزش شایستگی : ۳۴۲۲۳۰۹۱۰۰۱۰۰۱۱

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته صنعت ورزش:

آقای علی موسوی
آقای رامک فرح آبادی
خانم زهرا زمانی زنوز

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد آموزش شایستگی :

-
-

فرآیند اصلاح و بازنگری :

-
-

کلیه حقوق مادی و معنوی این استاندارد متعلق به سازمان آموزش فنی و حرفه ای
کشور بوده و هرگونه سوء استفاده مادی و معنوی از آن موجب پیگرد قانونی است .

آدرس دفتر طرح و برنامه های درسی

تهران ، خیابان آزادی ، خیابان خوش شمالی ، نبش خیابان نصرت ، ساختمان شماره ۲ ، سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور ، پلاک

۹۷

تلفن ۶۶۵۶۹۹۰۷ - ۶۶۹۴۴۱۲۰

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷

آدرس الکترونیکی : Daftar_tarh@irantvto.ir



تهیه کنندگان استاندارد آموزش شغل شایستگی

ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	شغل و سمت	سابقه کار مرتبط	آدرس ، تلفن و ایمیل
۱	رقیه یادگاری	لیسانس	میکروبیولوژی	مدیر و مربی	۱۰ سال سابقه ۴ سال رسمی فدراسیون تربیت بدنی	تلفن ثابت: ۰۲۶۳۲۵۳۹۶۸۵ تلفن همراه: ۰۹۱۲۳۳۷۳۲۲۴ ایمیل: Nasimyadegari۲۶۱@yahoo.com آدرس: کرج آموزشگاه هنر زندگی
۲	رضا یادگاری	فوق لیسانس	کارآفرینی		ده سال	تلفن ثابت: ۰۲۶۳۲۵۳۹۶۸۵ تلفن همراه: ۰۹۱۲۸۹۸۹۱۱۳ ایمیل: yadegari_reza@yahoo.com آدرس: کرج آموزشگاه هنر زندگی
۳	میینا ابراهیمی	دانشجو		مربی ماساژ	دو سال	تلفن ثابت: ۰۲۶۳۲۵۳۹۶۸۵ تلفن همراه: ایمیل: آدرس: کرج - آموزشگاه هنر زندگی
۴	مهشید سنایی فرد	فوق لیسانس	کارآفرینی	مربی	ده سال	تلفن ثابت: ۰۲۶۳۲۵۳۹۶۸۵ تلفن همراه: ۰۹۱۲۳۱۶۴۷۳۵ ایمیل: Mahshid_fard@yahoo.com آدرس: کرج آموزشگاه هنر زندگی
۵	مهشید بهراد	فوق دیپلم		مربی MBTI زبان بدن، اینیگرام		تلفن ثابت: ۰۲۶۳۲۵۳۹۶۸۵ تلفن همراه: ایمیل: آدرس: کرج - مهرشهر
						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :



تعاریف :

استاندارد شغل :

مشخصات شایستگی ها و توانمندی های مورد نیاز برای عملکرد موثر در محیط کار را گویند در بعضی از موارد استاندارد حرفه ای نیز گفته می شود.

استاندارد آموزش :

نقشه ی یادگیری برای رسیدن به شایستگی های موجود در استاندارد شغل .

نام یک شغل :

به مجموعه ای از وظایف و توانمندی های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می رود اطلاق می شود .

شرح شغل :

بیانیه ای شامل مهم ترین عناصر یک شغل از قبیل جایگاه یا عنوان شغل ، کارها ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی ، مسؤلیت ها ، شرایط کاری و استاندارد عملکرد مورد نیاز شغل .

طول دوره آموزش :

حداقل زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک استاندارد آموزشی .

ویژگی کارآموز ورودی :

حداقل شایستگی ها و توانایی هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می رود .

کارورزی:

کارورزی صرفاً در مشاغلی است که بعد از آموزش نظری یا همگام با آن آموزش عملی به صورت محدود یا با ماکت صورت می گیرد و ضرورت دارد که در آن مشاغل خاص محیط واقعی برای مدتی تعریف شده تجربه شود.(مانند آموزش یک شایستگی که فرد در محل آموزش به صورت تئوریک با استفاده از عکس می آموزد و ضرورت دارد مدتی در یک مکان واقعی آموزش عملی ببیند و شامل بسیاری از مشاغل نمی گردد).

ارزشیابی :

فرآیند جمع آوری شواهد و قضاوت در مورد آنکه یک شایستگی بدست آمده است یا خیر ، که شامل سه بخش عملی ، کتبی عملی و اخلاق حرفه ای خواهد بود .

صلاحیت حرفه ای مربیان :

حداقل توانمندی های آموزشی و حرفه ای که از مربیان دوره آموزش استاندارد انتظار می رود .

شایستگی :

توانایی انجام کار در محیط ها و شرایط گوناگون به طور موثر و کارا برابر استاندارد .

دانش :

حداقل مجموعه ای از معلومات نظری و توانمندی های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی که می تواند شامل علوم پایه (ریاضی ، فیزیک ، شیمی ، زیست شناسی) ، تکنولوژی و زبان فنی باشد .

مهارت :

حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی . معمولاً به مهارت های عملی ارجاع می شود .

نگرش :

مجموعه ای از رفتارهای عاطفی که برای شایستگی در یک کار مورد نیاز است و شامل مهارت های غیر فنی و اخلاق حرفه ای می باشد .

ایمنی :

مواردی است که عدم یا انجام ندادن صحیح آن موجب بروز حوادث و خطرات در محیط کار می شود .

توجهات زیست محیطی :

ملاحظات است که در هر شغل باید رعایت و عمل شود که کمترین آسیب به محیط زیست وارد گردد.



نام استاندارد آموزش شایستگی:
ایجاد من متناسب در مهادا
شرح استاندارد آموزش شایستگی:
انجام تکنیک های من متناسب در مهادا شایستگی است در حوزه صنعت ورزش که شامل کارهایی چون اجرای تکنیک های شناخت خود در من متناسب مهادا , اجرای تکنیک های شناخت سلامت در من متناسب مهادا , اجرای تکنیک های ریشه های ذهنی در من متناسب مهادا , اجرای تکنیک های هنر عشق و ارتباط در مهادا , شناخت خانواده, هدف گذاری و برنامه ریزی می باشد .
ویژگی کارآموزی ورودی:
حداقل میزان تحصیلات : دیپلم حداقل توانایی جسمی و ذهنی: حداقل توانایی های جسمانی و ذهنی مهارت پیش نیاز: ندراد
طول دوره آموزش:
طول دوره آموزش: ۱۳۲ ساعت - زمان آموزش نظری: ۴۲ ساعت - زمان آموزش عملی: ۹۰ ساعت - زمان کارورزی: - ساعت زمان پروژه: - ساعت
بودجه بندی ارزشیابی (به درصد)
- کتبی: ۲۵٪ - عملی: ۶۵٪ - اخلاق حرفه ای : ۱۰٪
صلاحیت های حرفه مربیان:
لیسانس با حداقل سه سال سابقه کار در زمینه آموزش رشته های ورزشی



*** تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :**

ایجاد من متناسب در مهادا در گروه خدمات آموزشی بوده و منجر به ایجاد تناسب در صبح و روح کار بر می گردد .

*** اصطلاح انگلیسی استاندارد (و اصطلاحات مشابه جهانی) :**

الم نجعل الارض مهادا : Mehada

*** مهم ترین استانداردها و رشته های مرتبط با این استاندارد :**

- انجام تکنیک های مقدماتی مهادا
- انجام تکنیک های پیشرفته مهادا
- مربی مهادا
- مهادای شاد

*** جایگاه استاندارد شغلی از جهت آسیب شناسی و سطح سختی کار :**

- الف : جزو مشاغل عادی و کم آسیب طبق سند و مرجع
- ب : جزو مشاغل نسبتاً سخت طبق سند و مرجع
- ج : جزو مشاغل سخت و زیان آور طبق سند و مرجع
- د : نیاز به استعلام از وزارت کار



استاندارد آموزش شایستگی

- کارها

ردیف	عناوین
۱	اجرای تکنیک های شناخت خود در من متناسب مهادا
۲	اجرای تکنیک های شناخت سلامت در من متناسب مهادا
۳	اجرای تکنیک های ریشه های ذهنی در من متناسب مهادا
۴	اجرای تکنیک های هنر عشق و ارتباط در مهادا
۵	شناخت خانواده
۶	هدف گذاری و برنامه ریزی
۷	
۸	
۹	
۱۰	
۱۱	
۱۲	
۱۳	
۱۴	
۱۵	



	زمان آموزش			عنوان: اجرای تکنیک های شناخت خود در من متناسب مهادا
	جمع	عملی	نظری	
	۲۲	۱۵	۷	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • تخته وایت برد • ماژیک وایت برد • تخته پاک کن وایت برد • کاغذ A۴ • بسته های آزمون نهایی • حرکات اصلاحی • جعبه کمک های اولیه • اسکلت (مولاژ) انسان • نت و آجر و کمر بند ورزشی • میز و صندلی مربی • میز و صندلی کارآموز • کپسول آتش نشانی 				دانش:
				شناخت خوردن آگاهانه
				شناخت و کنترل اشتها
				رفتار اشتباه و نامتعادل
				ریشه های ذهنی که باعث عدم تعادل در وزن می شود
				مهارت ها:
				اجرای تکنیک های ذهن آگاهی برای کاهش وزن
				اجرای تکنیک غذاخوردن صحیح
				اجرای تکنیک شناخت حواس در ذهن آگاهی
				اجرای تکنیک اشتراک گذاشتن احساسات و گفتگو
				نگرش:
				- دقت در سنجش توانایی های جسمی
				ایمنی و بهداشت:
			- سیستم تهویه مناسب	
			- جعبه کمک های اولیه	
			- کپسول آتش نشانی	
			توجهات زیست محیطی:	
			-	
			-	



	زمان آموزش			عنوان: اجرای تکنیک های شناخت سلامت در من متناسب مهادا
	جمع	عملی	نظری	
	۲۲	۱۵	۷	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
• تخته وایت برد				دانش:
• ماژیک وایت برد				مواد غذایی کم کالری
• تخته پاک کن وایت برد				EFT
• کاغذ A4				اصول تنفس صحیح در امر سلامت
• بسته های آزمون نهایی				اصول شناخت صحیح گرسنگی
• حرکات اصلاحی				اصول شناخت گرسنگی - میل و ولع
• جعبه کمک های اولیه				مهارت ها:
• اسکلت (مولاژ) انسان				اجرای تکنیک ورزشی
• نت و آجر و کمر بند				انجام تکنیک های EFT
• ورزشی				انجام تکنیک های تنفسی
• میز و صندلی مربی				انجام تکنیک های برخورد صحیح با گرسنگی
• میز و صندلی کارآموز				نگرش:
• کپسول آتش نشانی				- دقت در سنجش توانایی های جسمی
				ایمنی و بهداشت:
				- سیستم تهویه مناسب
				- جعبه کمک های اولیه
				- کپسول آتش نشانی
				توجهات زیست محیطی:
				-
				-



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: اجرای تکنیک های ریشه های ذهنی در من متناسب مهادا
	جمع	عملی	نظری	
	۲۲	۱۵	۷	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • تخته وایت برد • ماژیک وایت برد • تخته پاک کن وایت برد • کاغذ A۴ • بسته های آزمون • نهایی حرکات اصلاحی • جعبه کمک های اولیه • اسکلت (مولاژ) انسان • نت و آجر و کمریند ورزشی • میز و صندلی مربی • میز و صندلی کارآموز • کپسول آتش نشانی 				دانش:
				پذیرش خود فرد در شرایط کنونی
				خشم فروخورده
				سلامت جسمی
				مهارت ها:
				انجام تکنیک های تیپینگ
				انجام تکنیک های کنترل خشم
				انجام تکنیک های سلامت جسمی
				نگرش:
				- دقت در سنجش توانایی های جسمی
				ایمنی و بهداشت:
				- سیستم تهویه مناسب
			- جعبه کمک های اولیه	
			- کپسول آتش نشانی	
			توجهات زیست محیطی:	
			-	
			-	



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: اجرای تکنیک های هنر عشق و ارتباط در مهادا
	جمع	عملی	نظری	
	۲۲	۱۵	۷	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
• تخته وایت برد				دانش:
• ماژیک وایت برد				تیپ شخصیتی
• تخته پاک کن وایت برد				اصول شناخت دیگران در زمینه برقراری ارتباط
• کاغذ A۴				زبان های عشق و نیازهای عاطفی
• بسته های آزمون				مهارت:
• نهایی حرکات اصلاحی				انجام رفتار موثر با همسر
• جعبه کمک های اولیه				انجام رفتارهای موثر در محیط کار
• اسکلت (مولاز) انسان				شناخت تیپ شخصیتی خود برای داشتن تا زندگی شاد و موفق
• نت و آجر و کمر بند ورزشی				نگرش: - دقت در سنجش توانایی های جسمی
• میز و صندلی مربی				ایمنی و بهداشت: - سیستم تهویه مناسب
• میز و صندلی کارآموز				- جعبه کمک های اولیه
• کپسول آتش نشانی				- کپسول آتش نشانی
				توجهات زیست محیطی: - -



	زمان آموزش			عنوان: شناخت خانواده
	جمع	عملی	نظری	
	۲۲	۱۵	۷	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
تخته وایت برد				دانش:
ماژیک وایت برد				تاریخچه تشکیل خانواده
تخته پاک کن وایت برد				خانواده سالم
کاغذ A۴				تشریح خانواده سالم
بسته های آزمون نهایی حرکات اصلاحی				آسیب های خانواده به طور کامل
جعبه کمک های اولیه				مهارت:
اسکلت (مولاژ) انسان				تشکیل خانواده
نت و آجر و کمرند ورزشی				بررسی وضعیت فعلی خانواده امروز
میز و صندلی مربی				بکارگیری روش جلوگیری از آسیب های خانواده
میز و صندلی کارآموز				
کپسول آتش نشانی				نگرش: - دقت در سنجش توانایی های جسمی
				ایمنی و بهداشت: - سیستم تهویه مناسب - جعبه کمک های اولیه - کپسول آتش نشانی
				توجهات زیست محیطی: - -



	زمان آموزش			عنوان: هدف گذاری و برنامه ریزی
	جمع	عملی	نظری	
	۲۲	۱۵	۷	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
تخته وایت برد				دانش:
ماژیک وایت برد				نوع تیپ شخصیتی با نحوه عملکرد
تخته پاک کن وایت برد				رفتارهای مناسب
کاغذ A۴				مهارت ها و آگاهی
بسته های آزمون				اصول شناخت آسیب ها
نهایی حرکات اصلاحی				اصول شناخت راه کارها
جعبه کمک های اولیه				مهارت:
اسکلت (مولاژ) انسان				انجام رفتار موثر در محیط و خانواده
نت و آجر و کمر بند ورزشی				شناخت تیپ شخصیتی خود و عملکرد آن در محیط
میز و صندلی مربی				مهارت و آگاهی به دنیای تازه که در آن خود را تواناتر و شادتر می یابیم.
میز و صندلی کارآموز				ایجاد اتحاد در خانواده
کپسول آتش نشانی				گفتگوی گروهی با کمک راهنما
				عملی کردن آموخته تئوری
				نگرش:
				- دقت در سنجش توانایی های جسمی
				ایمنی و بهداشت:
				- سیستم تهویه مناسب
				- جعبه کمک های اولیه
				- کپسول آتش نشانی
				توجهات زیست محیطی:
				-



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	تخته وایت برد	۱/۵ مترمربع	۱	
۲	جعبه کمک های اولیه	استاندارد	۱	
۳	سیستم تهویه هوا	استاندارد	۱	
۴	میز و صندلی	ویژه کارآموز	۱۵	
۵	میز و صندلی	ویژه مربی	۱	
۶	کامپیوتر	استاندارد	۱	
۷	ویدئو پروژکتور	استاندارد	۱	

توجه :

- تجهیزات برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود .

- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	نوشت افزار	۴ رنگ \times ۱۵ نفر = ۶۰	۶۰ عدد	
۲	تخته پاک کن وایت بردی	استاندارد	۱ عدد	
۳	کاغذ A۴	۵۰۰ برگی	۱ بسته	
۴	ماژیک وایت برد	استاندارد	۶ عدد	

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود .

- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
	ندارد			

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود .



– منابع و نرم افزار های آموزشی (اصلی مورد استفاده در تدوین و آموزش استاندارد)

ردیف	عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
۱	راهنمای عمل تمرینات تخصصی آمادگی جسمانی	دکتر گایینی (دیویان اچ. می. وارد)		تهران ۱۳۸۱	اداره کل تربیت بدنی نیروی انتظامی	
۲	کتابچه راهنمای آموزشی مهادا	رقیه یادگاری		-	جزوه	
۳	کتابچه راهنمای مربیان آمادگی جسمانی	بابک سودمند		فدراسیون آمادگی جسمانی ۱۳۸۵	فدراسیون آمادگی جسمانی	
۱	کتابچه راهنمای آموزشی مهادا	رقیه یادگاری		-	جزوه	
۲	جزوه آموزشی هنر عشق و ارتباط	مهشید بهراد	-	-	جزوه	
۳	کتاب آداب و معاشرت	رضا یادگاری			کتاب	

مدرک معتبر زیر نظر وزارت علوم اصول مذاکره، MBTI، زبان بدن TA، اینیگرام

– سایر منابع و محتواهای آموزشی (پیشنهادی گروه تدوین استاندارد) علاوه بر منابع اصلی

ردیف	نام کتاب یا جزوه	سال نشر	مؤلف / مولفین	مترجم / مترجمین	محل نشر	ناشر	توضیحات



فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش استاندارد

ردیف	عنوان
۱	Honarzendegimehada.blogfa.com
۲	www.Honarzendegi.ir
۳	
۴	
۵	
۶	

فهرست معرفی نرم افزارهای سودمند و مرتبط

(علاوه بر نرم افزارهای اصلی)

ردیف	عنوان نرم افزار	تهیه کننده	آدرس	توضیحات