

باسمه تعالی

مرکز ملی تربیت مربی و پژوهش‌های فنی و حرفه‌ای

پودمان آموزشی

گروه آموزشی: فناوری مد و لباس - صنایع دستی

عنوان پودمان: الگو سازی، برش و دوخت انواع تی شرت و شلوارهای ورزشی زنانه

کد تخصصی: ITC-SE-۵۱۴

تاریخ شروع اعتبار: ۱۴۰۲/۰۲/۱۲

تاریخ پایان اعتبار: ۱۴۰۷/۰۲/۱۲

تاریخ بازنگری: Click or tap to enter a date.

معاونت پژوهش و برنامه ریزی مرکز ملی تربیت مربی

کرج- میدان آزادگان- بلوار امام رضا (ع)- بلوار تربیت مربی- مرکز ملی تربیت مربی و پژوهش‌های

فنی و حرفه‌ای- صندوق پستی ۹۵۱- کد پستی ۳۱۴۹۹۷۴۱۱۵

تلفکس: ۰۲۶-۳ ۲۵۳۴۱۴۳

"تمام حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مرکز ملی تربیت مربی و پژوهش‌های فنی و حرفه‌ای است."

اعضای کمیسیون تخصصی تدوین کننده

ردیف	نام و نام خانوادگی	مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	سابقه فعالیت	سطح شغلی	آدرس، شماره تلفن، پست الکترونیک
۱	بی بی کبری آل موسی	کارشناسی	طراحی دوخت	۱۲ سال	ارشد	خوزستان دزفول مرکز شماره ۴ برادران ۰۹۱۶۷۰۲۲۰۰۷
۲	کبری دریا سفر	کارشناسی ارشد	روانشناسی	۲۱ سال	ارشد	بوشهر-دیر خیابان شهید حیدری کوچه شهید علی دشتی (۰۹۱۷۳۷۵۴۶۱۰)
۳	صدیقه طرفی	کارشناسی	حسابداری	۱۲ سال	ارشد	اهواز-کوی علوی-خیابان الهادی-مرکز امام هادی (ع) ۰۹۳۹۳۰۴۷۱۴۴
۴	لیلا دوام بد	کارشناسی	طراحی دوخت	۱۵ سال	خبیره	خوزستان اندیمشک مرکز شماره ۳۶ خوههران ۰۹۱۶۳۴۷۰۱۳۳
۵						
۶						

اعضای کمیسیون تخصصی تایید کننده

ردیف	نام و نام خانوادگی	مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	سابقه فعالیت	سطح شغلی	آدرس، شماره تلفن، پست الکترونیک
۱	زینب وفایی نژاد	کارشناسی ارشد	شیمی	۲۱ سال	رتبه خبیره	کرج مرکز تربیت مربی ۰۹۱۲۵۶۶۳۲۳۵
۲	محبوبه مهاجری	لیسانس	طراحی دوخت	۴۵	خبیره	تهران
۳	فاطمه کریمی	Click or tap here to	طراحی دوخت	۴۵	خبیره	تهران
۴						
۵						
۶						

تعاریف:

پودمان

واژه پودمان یا "مدول"، معنای مختلفی دارد. در علوم تربیتی واژه پودمان تحت عنوان پیمانۀ کردن، بخش کردن، واحد کردن یا آموزش گام به گام معنی می‌شود. گاهی "مدول" به واحد و یا استاندارد اندازه گیری اطلاق می‌گردد.

پودمان آموزشی

بسته های آموزشی مستقل است که در طول دوران خدمت یا دوره آموزشی یک فرد برای وی ارایه می‌شود.

شایستگی

مجموعه دانش، مهارت و نگرش هایی که کارکنان را قادر می‌سازد به صورتی اثر بخش فعالیت‌های مربوط به شغل و یا عملکرد شغلی را طبق استانداردهای مورد انتظار انجام دهند، شایستگی نامیده می‌شود

توانایی

به مجموعه‌ای از واکنش‌های ذهنی و عینی که شخص را برای انجام کاری مشخص در زمانی مشخص قادر می‌سازد، اصطلاحاً توانایی گفته می‌شود.

دانش

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

مهارت

حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی است که معمولاً به مهارت‌های عملی ارجاع می‌شود. به عبارت دیگر توانایی اکتسابی و تمرین شده برای انجام ماهرانه وظیفه و یا شغل است که معمولاً ماهیتی یدی دارد و همان کاربرد دانش است.

نگرش

ترکیبی از باورها، ارزشها و عقاید است که فراگیر را پیشاپیش آماده می‌کند تا به دیگران، فعالیت‌های کاری، تجهیزات، ابزار و مواد مصرفی به شیوه مثبت نگاه کند. از جمله مصادیق نگرش میتوان به رعایت اخلاق حرفه ای، مهارت‌های محوری (حل مسله، کار تیمی و ...) اشاره نمود

ارزشیابی

فرایند جمع آوری شواهد و قضاوت در مورد آنکه یک شایستگی یا کار به دست آمده است یا خیر.

ایمنی

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

توجهات زیست محیطی:

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

مشخصات پودمان آموزشی

<p>الگو سازی، برش و دوخت انواع تی شرت و شلوارهای ورزشی زنانه</p>	<p>هدف های کلی پودمان</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> بازآموزی و ارتقاء مهارت <input type="checkbox"/> سرباز مربی <input type="checkbox"/> صنایع و سازمان ها</p> <p><input type="checkbox"/> جدید الاستخدام <input type="checkbox"/> کارآموز آزاد</p>	<p>نوع گواهینامه</p>
<p><input type="checkbox"/> منطقه ای <input checked="" type="checkbox"/> کشوری</p> <p><input type="checkbox"/> دوره های بین المللی (کارآموزان خارجی)</p>	<p>گستره پوشش</p>
<p>مدل سازی استین ورزشی زنانه</p>	<p>پودمان / پودمان های پیش نیاز</p>
<p>ساعت آموزش نظری: ۱۰ ساعت کارورزی: ساعت</p> <p>ساعت آموزش عملی: ۲۰ ساعت پروژه: ساعت</p> <p>جمع ساعات آموزش: ۳۰ ساعت</p>	<p>طول دوره</p>
<p>نازک دوز</p>	<p>استاندارد مهارتی مرتبط</p>
<p><input type="checkbox"/> کتبی <input type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/> کتبی و عملی</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> ارزشیابی حین دوره <input type="checkbox"/> پروژه</p>	<p>روش ارزشیابی</p>
<p><input checked="" type="checkbox"/> مربی ماهر <input type="checkbox"/> ارشد مربی <input type="checkbox"/> استاد مربی <input type="checkbox"/> سایر</p> <p>در صورتیکه داوطلب آزاد یا از سایر سازمان ها باشد</p>	<p>سطح مخاطبان پودمان</p>
<p><input type="checkbox"/> حداقل مدرک تحصیلی: Click or tap here to enter text.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> سطح مربی: Click or tap here to enter text.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> سابقه آموزشی مرتبط: Click or tap here to enter text.</p>	<p>ویژگیهای مدرس</p>

سر فصل های آموزشی

ردیف	عناوین
۱	رعایت ایمنی و بهداشت در محیط کار
۲	انواع الگو سازی لباس های ورزشی زنانه
۳	انواع برش لباس های ورزشی زنانه
۴	انواع دوخت لباس های ورزشی زنانه
۵	انواع اتو کاری لباس های ورزشی زنانه
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	

	عنوان شایستگی :		
	الگو سازی و برش و دوخت لباس های ورزشی زنانه		
	زمان آموزش		
	نظری	عملی	جمع
	۱	۲	۳
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی		
کپسول آتش نشانی	دانش : عوامل زیان آور محیطی (فیزیکی)		
جعبه کمک های اولیه	۲۰		۲۰
رایانه	۱۰		۱۰
سیستم تهویه			
دستکش یکبار مصرف	۱۵		۱۵
روپوش	۱۵		۱۵
میز مربی	مهارت :		
صندلی مربی	۳۰	۳۰ دقیقه	
تخته وایت برد	۳۰	۳۰ دقیقه	
تخته پاک کن	۳۰	۳۰ دقیقه	
ماژیک وایت برد	۳۰	۳۰ دقیقه	
ماسک	۳۰	۳۰ دقیقه	
	نگرش : دقت در کار و کنترل کیفیت		
	جلوگیری از آسیب های ناشی از حوادث شغلی -		
	-		
	ایمنی و بهداشت :		
	- استفاده از نور و فضای کافی و استفاده از وسایل حفاظت فردی (دستکش و روپوش)		
	- رعایت اصول ارگونومی		
	توجهات زیست محیطی :		
	- تفکیک موادزائد و دفع مناسب آن ها		

	-
--	---

	زمان آموزش			عنوان شایستگی : راه اندازی ، سرویس و نگهداری ماشین های دوخت
	نظری	عملی	جمع	
	۱	۳	۴	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
رایانه روپوش روغن ماشین دوخت انواع ماشین دوخت خانگی (راسته دوز-همه کاره و سردوز) انواع سوزن ماشین های راسته دوز- همه کاره خانگی				دانش : -- انواع ماشین دوخت خانگی (همه کاره و سردوز) - انواع نخ مخصوص ماشین دوخت همه کاره خانگی(مرسریزه نایلونی) --انواع پایه ماشین های دوخت همه کاره خانگی (ساده ، دکمه ، جادکمه) --روش سرویس ونگهداری ماشین های دوخت همه کاره خانگی
(سرسوخته،دوقلو،ساده) انواع نخ ماشین های دوخت (مرسریزه،نایلونی ،ابریشمی، پلی استر) انواع				مهارت : ---چیدمان صحیح یک کارگاه --راه اندازی و تنظیم ماشین دوخت (پر کردن ماسوره ،نخ کردن ماشین --انتخاب نخ ،سوزن،پایه (باتوجه به جنس پارچه) برای ماشین های
				-
	نگرش : دقت در کار و کنترل کیفیت			
	--رعایت اخلاق حرفه ای			
	--خاموش کردن ماشین دوخت در صورت کار نکردن با دستگاه و حضور نداشتن در محیط کار			
	ایمنی و بهداشت :			
	- رعایت اصول ارگونومی			
	--استفاده از نور و فضای کافی			
	توجهات زیست محیطی :			
	--جمع آوری نخ های اضافی در ظروف مخصوص واستفاده از آن در چرخه باز یافت			

--جلوگیری از ریختن روغن ماشین دوخت در محیط کار

	زمان آموزش			عنوان شایستگی : الگوسازی لباس های ورزشی زنانه
	جمع	عملی	نظری	
	۹	۵	۴	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
رولت- فیچی -متر -سوزن ته گرد-وزنه نگهدارنده الگو- صابون یا مل خیاطی کپسول آتش نشانی -صندلی مربی -میز مربی -صندلی کارآموز -تخته پاک کن -تخته وایت برد -جعبه کمک های اولیه -ماشین حساب -میز کارآموزما ژیک وایت برد -پاک کن -مداد				دانش : - انواع کاغذ الگو وسایل اندازه گیری --ترسیم الگوی لباس ورزشی زنانه --ترسیم آستین های رگلان --ترسیم الگوی آستین های جدا رگلان و کبیمانو و آستین های ساده
				مهارت : --نحوه استفاده ازانواع کاغذ الگو و چیدمان الگو --نحوه ترسیم بالا تنه ورزشی و آستین ورزشی و انواع جیب های کیفی --نحوه ترسیم الگوی بالا تنه ورزشی و مد آستین و شلوار ورزشی --نحوه ترسیم انواع یقه های ورزشی آستین و شلوار ورزشی و انواع
				نگرش : داشتن حداقل ضایعات - صرفه جویی درزمان، انرژی ومواد مصرفی ومصرف پارچه --جلوگیری ازآسیب های ناشی ازحوادث شغلی ایمنی و بهداشت : - استفاده ازوسایل حفاظت فردی(دستکش وروپوش) - رعایت اصول ارگونومی هنگام برش پارچه توجهات زیست محیطی : --جمع آوری پارچه های اضافی درظروف مخصوص و استفاده از آن درچرخه بازیافت

- تفکیک مواد زائد و دفع مناسب آنها

	زمان آموزش			عنوان شایستگی: برش بالا تنه ورزشی و شلوار
	نظری	عملی	جمع	
	۲	۵	۷	

دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی ، تجهیزات ، ابزار ،

تجهیزات ، ابزار ،	دانش :		
کپسول آتش نشانی			--روش محاسبه مقدار پارچه، روش انتقال الگو روی لباس
-جعبه کمک های اولیه	۳۰دق		--برش انواع بلوز ورزشی شلوار ورزشی و یقه ای مخصوص ورزشی ()
-تخته وایت برد		۳۰دق	- انواع برش بلوز ورزشی شلوار ورزشی و جیب مناسب کار و
-تخته پاک کن	۳۰دق		- برش بالا تنه ورزشی شلوار یقه و آستین
-ماژیک وایت برد	۳۰دق		
-قیچی برش		۳۰دق	
-سنجاق ته گرد			
-میز مربی	مهارت :		
-صندلی مربی			--نحوه محاسبه مقدار پارچه، روش انتقال الگو روی لباس
-میز کارآموز			-نحوه برش بالا تنه ورزشی آستین شلوار یقه و جیب
-صندلی کارآموز			-رسم الگوی برش بالا تنه ورزشی شلوار یقه و جیب
-جاسوزنی			-نحوه برش بالا تنه ورزشی شلوار یقه و جیب
-کاربن			

نگرش : صرفه جویی در استفاده از مواد مصرفی و انرژی و زمان			
			- دقت در کار و کنترل کیفیت
			- جلوگیری از آسیب های ناشی از حوادث شغلی
ایمنی و بهداشت : رعایت اصول ارگونومی هنگام برشکاری			
			- استفاده از نور و فضای کافی
			- استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش)
توجهات زیست محیطی : جمع آوری نخ های اضافی در ظروف مخصوص و استفاده از آن در			
			- صرفه جویی در مصرف انرژی

- تفکیک مواد زائد و دفع مناسب آنها

	زمان آموزش			عنوان شایستگی: انواع دوخت تی شرت های ورزشی بجه گانه و شلوار
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
				دانش :
اتو(ساده، بخار مخزن دار، پرس خانگی) - میز اتو-ابزار اتوی کاپ و درز-ابزار اتوی چند کاره -بالشتک بیضی - ژانت - پارچه مخصوص اتوکشی - آب پاش	۵۳۰		۳۰دق	- انواع روش دوخت تی شرت های ورزشی چه گانه و شلوار و جیب و
ماشین دوخت صنعتی (راسته دوز، سردوز) - ماشین دوخت خانگی (همه کاره، سردوز)- - انواع پایه های ماشین دوخت صنعتی و همه کاره	۵۳۰		۳۰دق	- انواع روش دوخت استین های رگلان ساده کیمانو
	۵۳۰		۳۰دق	- انواع روش دوخت استین های رگلان و کیمانو برش دار و ساده
	۵۳۰		۳۰دق	- اتوکاری و تمیز کاری نهایی درزها و برشها
				مهارت :
	۱		۱	- نحوه دوخت استین های رگلان ساده کیمانو و برش دار
	۱		۱	- نحوه دوخت استین های رگلان ساده کیمانو و برش دار
	۲		۲	- نحوه دوخت استین های رگلان ساده کیمانو و برش دار
	۱		۱	- نحوه صحیح اتوکاری و تمیز کاری درزها و برشها
				نگرش : عدم استفاده از اتو در ساعات اوج مصرف برق
				- صرفه جویی در مصرف نخ و زمان
				- صرفه جویی در زمان ، انرژی و مواد مصرفی
				ایمنی و بهداشت : رعایت اصول ارگونومی هنگام استفاده از ماشین دوخت و اتو
				- رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از ماشین دوخت و اتو (محل قرار گرفتن اتو، کنترل سیم دوشاخه
				- استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش)
				توجهات زیست محیطی :
				- مدیریت انرژی

– جمع آوری نخ های اضافی در ظروف مخصوص و استفاده از آن در مرحله بازیافت

	زمان آموزش			عنوان شایستگی :
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
				دانش :
				-
				-
				-
				-
				مهارت :
				-
				-
				-
				-
	نگرش :			
	ایمنی و بهداشت :			
	توجهات زیست محیطی :			

	-
--	---

	زمان آموزش			عنوان شایستگی :
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
				دانش :
				-
				-
				-
				-
				مهارت :
				-
				-
				-
				-
	نگرش :			
	-			
	-			
	ایمنی و بهداشت :			
	-			
	-			
	توجهات زیست محیطی :			
	-			

	-
--	---

	زمان آموزش			عنوان شایستگی :
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
				دانش :
				-
				-
				-
				-
				مهارت :
				-
				-
				-
				-
	نگرش :			
	-			
	-			
	ایمنی و بهداشت :			
	-			
	-			
	توجهات زیست محیطی :			
	-			

	-
--	---

	زمان آموزش			عنوان شایستگی :
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی			
				دانش :
				-
				-
				-
				-
				مهارت :
				-
				-
				-
				-
	نگرش :			
	-			
	-			
	ایمنی و بهداشت :			
	-			
	-			
	توجهات زیست محیطی :			
	-			

	-
--	---

	زمان آموزش				عنوان شایستگی :
	نظری	عملی	جمع		
تجهیزات ، ابزار ،	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی				
				دانش :	
				-	
				-	
				-	
				-	
				مهارت :	
				-	
				-	
				-	
				-	
	نگرش :				
					-
					-
	ایمنی و بهداشت :				
					-
					-
	توجهات زیست محیطی :				
					-

	-
--	---

- برگه استاندارد تجهیزات، مواد ، ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد
۱	میز کارآموز	۸۰ cm × ۱۵۰ cm	۵ عدد
۲	روپوش	نخی	۱ دست
۳	وسایل علامت گذاری	مل صابون علامت گذاری	از هر کدام ۱۵ عدد
۴	سوزن ته گرد	Click or tap here to enter text.	۱۰ عدد
۵	پارچه	تزویرا و تریکو پارچه های ورزشی	از هر کدام ۲ متر
۶	رولت	دندانه دار وبدون دندانه	از هر کدام ۵ عدد
۷	متر	فلزی یا پلاستیکی	۱۵ عدد
۸	قیچی	کاغذ و پارچه در فرم های مختلف	از هر کدام ۵ عدد
۹	اتو	بخار پرس سرد	از هر کدام ۳ دستگاه
۱۰	ماشین دوخت	راسته دوز	۷ دستگاه
۱۱	ماشین دوخت	سردوز	۲ دستگاه
۱۲	کپسول آتش نشانی	پودر خشک ۲ کیلویی	۱ دستگاه
۱۳	جعبه کمک های اولیه	سری کامل تجهیزات استاندارد	۱ جعبه
۱۴	سیستم تهویه	مطبوع	۱ دستگاه
۱۵	لایی چسب	کاغذی، زانفیکس، موئی "چسبی و دوختی"	از هر کدام ۲ متر
۱۶	روبان و نوار	باریک و پهن	از هر کدام ۵ متر

– منابع و نرم افزار های آموزشی

ردیف	عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
۱	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.
۲	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.
۳	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.			Click or tap here to enter text.

توجه :

– تجهیزات، مواد و ابزار برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود.

فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش پودمان

ردیف	
۱	Click or tap here to enter text.
۲	Click or tap here to enter text.
۳	Click or tap here to enter text.
۴	Click or tap here to enter text.
۵	Click or tap here to enter text.
۶	Click or tap here to enter text.