



(برای یک جلسه از درس، برای مثال ۲ ساعت از کلاس درس در یک هفته)

دانشکده: بهداشت گروه آموزشی: آموزش و ارتقا سلامت مقطع و رشته‌ی تحصیلی: کارشناسی ارشد آموزش بهداشت

نام درس: ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم تعداد واحد: ۲ نوع واحد: نظری پیش نیاز: ندارد
زمان برگزاری کلاس: روز دو شنبه ساعت: ۱۰-۱۲ مکان برگزاری: دانشکده بهداشت
تعداد دانشجویان: ۶ مسئول درس: دکتر مرتضی منصوریان

شرح درس: (لطفاً شرح دهید)

آشنا ساختن دانشجویان با نقش سبک زندگی سالم، اصول پایه ای در شکل گیری آن و همچنین ابعاد سبک زندگی در ارتقا سلامت می باشد. در این درس سعی می شد که دانشجویان معلومات لازم و عوامل پایه ای سبک زندگی سالم و همچنین بیماری های مربوط به سبک زندگی برای طراحی مداخله ای شکب دادن سبک زندگی سالم کسب نمایند.

هدف کلی: (همان هدف بینابینی طرح دوره است)

دانشجویان پس از گذراندن این واحد باید:

۱. ابعاد سبک زندگی سالم و ارتقا سلامت را تعریف کنند
۲. اصول پایه ای در شکل گیری سبک زندگی سالم و ارتقا سلامت را شرح دهند
۳. گذر اپیدمیولوژیک و دموگرافی و ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم را شرح دهند
۴. دیدگاه های اساسی و سبک زندگی سالم را شرح دهند
۵. سلامت و سبک زندگی سالم را شرح دهند
۶. دیدگاه های اساسی و سبک زندگی سالم را شرح دهند
۷. ابعاد ارتقا سلامت و شکل گیری سبک زندگی سالم را شرح دهند
۸. ارتقا سلامت و سبک زندگی سالم (کودکان- جوانان و زنان) را شرح دهند
۹. تغذیه سالم و مبارزه با لاغری و چاقی را شرح دهند
۱۰. ورزش و سبک زندگی سالم را شرح دهند
۱۱. آموزش جنسی و سبک زندگی سالم را شرح دهند
۱۲. نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از اعتیاد را شرح دهند

در پایان درس از فراگیر انتظار می رود:

- (هدف شناختی)
- سبک زندگی سالم را تعریف کنند
- ارتقا سلامت را تعریف کنند

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی ایران
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
واحد برنامه‌ریزی آموزشی
طرح درس (Lesson Plan)

- ابعاد سبک زندگی سالم را نام ببرد
- اهمیت هر یک از ابعاد سبک زندگی شامل را شرح دهد
- ابزار های سنجش سبک زندگی را شرح دهد

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱ مدت زمان (دقیقه)
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	تعریف سبک زندگی سالم از نظر سازمان جهانی بهداشت	- سبک زندگی سالم	۱۵
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	تعریف ارتقا سلامت از نظر سازمان جهانی بهداشت تاریخچه ارتقا سلامت	- ارتقا سلامت	۲۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	تغذیه سالم- فعالیت فیزیکی - مدیریت استرس- ارتباطات بین فرد- عدم استعمال دخانیات- مسئولیت پذیری سلامت- رشد روانی	- ابعاد سبک زندگی سالم	۲۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	اهمیت تغذیه سالم - اهمیت فعالیت فیزیکی - اهمیت مدیریت استرس- اهمیت ارتباطات بین فرد- اهمیت عدم استعمال دخانیات- اهمیت مسئولیت پذیری سلامت- اهمیت رشد روانی	- اهمیت هر یک از ابعاد سبک زندگی سالم	۲۰
		معرفی پرسشنامه های سنجش سبک زندگی سالم	- ابزار های سنجش سبک زندگی	۱۰



اهداف رفتاری جلسه دوم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- (هدف شناختی)
- ۱. آمارهای مربوط به سبک زندگی را بیان کنند
- ۲. اصول پایه‌ای در شکل‌گیری سبک زندگی سالم و ارتقا سلامت را نام ببرند
- ۳. ویژگی‌های سبک زندگی سالم را ذکر نمایند

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۲ مدت زمان (دقیقه)
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	وضعیت موجود در زمینه چاقی- کم تحرکی- مصرف دخانیات و سایر رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در ایران	آمارهای مربوط به سبک زندگی	۲۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	وضعیت موجود در زمینه چاقی- کم تحرکی- مصرف دخانیات و سایر رفتارهای مرتبط با سبک زندگی در جهان	آمارهای مربوط به سبک زندگی	۲۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	فرایندهای فردی فرآیندهای بین فردی عوامل نهادی عوامل اجتماعی سیاست‌های همگانی.	اصول پایه‌ای در شکل‌گیری سبک زندگی سالم و ارتقا سلامت	۳۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	دائماً در معرض تغییر دارای تاثیر عمیق در مردم نبود الگوی یکسانی برای همه	ویژگی‌های سبک زندگی	۳۰



اهداف رفتاری جلسه سوم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- (هدف شناختی)
- ۱. گذر اپیدمیولوژیک و ارتباط آن با سبک زندگی را شرح دهند
- ۲. گذر دموکراسی و ارتباط آن با سبک زندگی را شرح دهند
- ۳. ابعاد سه گانه سبک زندگی را نام ببرند

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۳ مدت زمان (دقیقه)
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	تغییرات تکنولوژیک تغییرات اجتماعی روند بیماری‌های واگیر و غیر واگیر	گذر اپیدمیولوژیک	۲۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	روند تغییرات سیاسی اجتماعی و تاثیر آن بر سبک زندگی جوامع	گذر دموکراسی	۳۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	سه بعد فردی، محیطی (خانواده، همسالان، محله، محل کار) و رابطه بین افراد و محیط زندگی	ابعاد سه گانه سبک زندگی	۳۰

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی ایران
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
واحد برنامه‌ریزی آموزشی
طرح درس (Lesson Plan)

اهداف رفتاری جلسه چهارم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

۱. دیدگاه‌های اساسی در زمینه سبک زندگی سالم

۲. عوامل موثر بر شکل‌گیری سبک زندگی سالم

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۴ مدت زمان (دقیقه)
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	تمرکز بر عامل فرد تمرکز بر عامل محیط تمرکز بر تعامل بین فرد و محیط	دیدگاه‌های اساسی در زمینه سبک زندگی سالم	۴۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	عوامل جسمی عوامل اجتماعی عوامل روحی و روانی عوامل فرهنگی عوامل معنوی	عوامل موثر بر شکل‌گیری سبک زندگی سالم	۴۰



اهداف رفتاری جلسه پنجم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- (هدف شناختی)
- ارتباط بین سلامت و سبک زندگی سالم را شرح دهند
- ابعاد ارتقا سلامت و شکل‌گیری سبک زندگی سالم را نام ببرند
- نقش عوامل فردی در اتخاذ سبک زندگی سالم را نام ببرند
- نقش عوامل محیطی در اتخاذ سبک زندگی سالم را نام ببرند

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۵ مدت زمان (دقیقه)
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	بیماری و تغییر سبک زندگی سالمندی و تغییرات سبک زندگی	ارتباط بین سلامت و سبک زندگی سالم	۳۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	سبک زندگی سالم و سلامت جسمی سبک زندگی سالم و سلامت روحی و روانی سبک زندگی سالم و سلامت معنوی	ابعاد ارتقا سلامت و شکل‌گیری سبک زندگی سالم	۳۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	رفتار و سبک زندگی سالم	نقش عوامل فردی در اتخاذ سبک زندگی سالم	۳۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	محیط اجتماعی و سبک زندگی سالم محیط خانوادگی و سبک زندگی سالم محیط کار و سبک زندگی سالم محیط زیست و سبک زندگی سالم	نقش عوامل محیطی در اتخاذ سبک زندگی سالم	۲۰

اهداف رفتاری جلسه ششم:



در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- (هدف شناختی)
- سبک زندگی سالم در کودکی را شرح دهد
- عوامل موثر بر اتخاذ سبک زندگی سالم در کودکی را شرح دهد
- نوجوانی و سبک زندگی سالم را شرح دهد
- عوامل موثر بر اتخاذ رفتارهای پرخطر در نوجوانان و جوانان را شرح دهد

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۶ مدت زمان (دقیقه)
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	محیط مهد کودک و مدرسه ویژگی‌های فردی عوامل آموزشی	سبک زندگی سالم در کودکی	۲۵
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	نقش رفتار والدین نقش محیط مهد کودک و مدرسه تاثیر ویژگی‌های فردی تاثیر عوامل آموزشی	عوامل موثر بر اتخاذ سبک زندگی سالم در کودکی	۳۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	محیط مدرسه ویژگی‌های فردی عوامل آموزشی	نوجوانی و سبک زندگی سالم	۳۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	نقش همسالان نقش الگوهای اجتماعی نقش والدین تاثیر عوامل فردی	عوامل موثر بر اتخاذ رفتارهای پرخطر در نوجوانان و جوانان	۲۰



اهداف رفتاری جلسه هفتم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- (هدف شناختی)
- عوامل موثر بر سبک زندگی سالم در زنان را شرح دهد
- عوامل موثر بر سبک زندگی سالم در سالمندان را شرح دهد
- رویکرد های جدید در زمینه سبک زندگی در گروه های مختلف اجتماعی را شرح دهند

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۷ مدت زمان (دقیقه)
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	عوامل فردی محیط اجتماعی محیط فرهنگی محیط زیست	عوامل موثر بر سبک زندگی سالم در زنان	۳۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	محدودیت های جسمی بیماری های مزمن محیط اجتماعی محیط فرهنگی محیط زیست	عوامل موثر بر سبک زندگی سالم در سالمندان	۲۵
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	میانسالی سالم سالمندی سالم شهر سالم	رویکرد های جدید در زمینه سبک زندگی در گروه های مختلف اجتماعی	۳۵



اهداف رفتاری جلسه هشتم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- (هدف شناختی)
- فاکتور های موثر بر تغذیه سالم را شرح دهد
- سوتغذیه و عوامل موثر بر آن را شرح دهد
- چاقی و انواع آن را شرح دهد
- لاغری و رژیم های افراطی را شرح دهد

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۸ مدت زمان (دقیقه)
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	عوامل فردی عوامل محیطی نقش رسانه ها	فاکتور های موثر بر تغذیه سالم	۲۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	تعریف سو تغذیه انواع سو تغذیه عوامل اقتصادی و سو تغذیه تغییرات اجتماعی و سو تغذیه	سوتغذیه و عوامل موثر بر آن	۲۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	تعریف چاقی انواع چاقی عوامل موثر بر چاقی	چاقی و انواع آن	۳۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	نقش عوامل اجتماعی در رژیم های افراطی نقش رسانه ها	لاغری و رژیم های افراطی	۲۵

اهداف رفتاری جلسه نهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:



- (هدف شناختی)
- اهمیت فعالیت بدنی برای سلامت و حداقل نیاز روزانه فعالیت بدنی را شرح دهد
- ورزش و سبک زندگی سالم را شرح دهد
- عوامل موثر بر کم تحرکی جوامع را شرح دهد
- نقش تکنولوژی در کم تحرکی جوامع را شرح دهد

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۹ مدت زمان (دقیقه)
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	اهمیت فعالیت بدنی برای سلامت حداقل نیاز روزانه فعالیت بدنی	حداقل نیاز روزانه فعالیت بدنی	۴۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	نقش فعالیت بدنی در سلامت جسمی نقش فعالیت بدنی در سلامت روانی نقش فعالیت بدنی در سلامت اجتماعی نقش فعالیت بدنی در سلامت معنوی	ورزش و سبک زندگی سالم	۴۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	عوامل محیطی عوامل اجتماعی عوامل فردی	عوامل موثر بر کم تحرکی جوامع	۳۰
		تکنولوژی و کم تحرکی شغل و کم تحرکی	نقش تکنولوژی در کم تحرکی جوامع	



اهداف رفتاری جلسه دهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- . (هدف شناختی)

نقش آموزش جنسی در سلامت را شرح دهد

ارتباطات بین جنس مخالف و نیاز به آموزش مسائل جنسی را شرح دهد

تاثیر اعتیاد بر سبک زندگی افراد را شرح دهد

دلایل گرایش به سیگار و اعتیاد در افراد را شرح دهد

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۰ مدت زمان (دقیقه)
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	تحکیم روابط زناشویی پیشگیری از بیمارهای منتقله از راه جنسی کاهش جرم و بزهکاری	نقش آموزش جنسی در سلامت	۳۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	تغییرات اجتماعی و گسترش روابط بین جنس مخالف نقش والدین تغییرات نقش زنان و اشتغال آنها	ارتباطات بین جنس مخالف و نیاز به آموزش مسائل جنسی	۳۰
		مذهب و آموزش جنسی عوامل فرهنگی و آموزش جنسی محیط اجتماعی و آموزش جنسی	عوامل تاثیر گذار در آموزش جنسی در کشور ما	



اهداف رفتاری جلسه یازدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- (هدف شناختی)
- تاثیر اعتیاد بر سبک زندگی افراد را شرح دهد
- دلایل گرایش به سیگار و اعتیاد در افراد را شرح دهد
- مواد مخدر جدید و تاثیر آن بر سلامت جوامع را شرح دهد

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۱ مدت زمان (دقیقه)
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	تاثیر اعتیاد بر خانواده تاثیر اعتیاد بر جوامع اعتیاد و بیماری‌های جسمی	تاثیر اعتیاد بر سبک زندگی افراد	۳۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	عوامل گرایش به سیگار عوامل گرایش به قلیان	سیگار و دخانیات	۳۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	مواد مخدر جدید تاثیر آن بر سلامت جوامع	مواد مخدر جدید و تاثیر آن بر سلامت جوامع	۴۰



اهداف رفتاری جلسه دوازدهم:

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- (هدف شناختی)
- عوامل موثر بر پیشگیری از بیماری‌های مربوط به سبک زندگی را شرح دهد
- عوامل موثر بر انتشار ایدز در جوامع را شرح دهد
- راههای انتقال بیماری ایدز را شرح دهد
- نقش آموزش بهداشت و ارتقا سلامت در پیشگیری از بیماری ایدز را شرح دهد

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۲ مدت زمان (دقیقه)
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	عوامل اجتماعی عوامل فردی	عوامل موثر بر پیشگیری از بیماری‌های مربوط به سبک زندگی	۳۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	اعتیاد رفتارهای جنسی غیر ایمن سایر راهها	عوامل موثر بر انتشار ایدز	۲۵
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	اعتیاد رفتارهای جنسی غیر ایمن سایر راهها	راههای انتقال بیماری ایدز	۲۵
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	آموزش به جوانان در پیشگیری از رفتارهای پر خطر گسترش تفریحات سالم	نقش آموزش بهداشت و ارتقا سلامت در پیشگیری از بیماری ایدز	۲۰

اهداف رفتاری جلسه سیزدهم:



در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- (هدف شناختی)

نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از سرطان‌ها را شرح دهد

انواع سرطان‌های شایع در ایران را شرح دهد

انواع سرطان‌های شایع در زنان و مردان را شرح دهد

نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی را شرح دهد

وضعیت موجود در زمینه بیمای‌های قلبی عروقی در ایران و جهان را شرح دهد

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۳ مدت زمان (دقیقه) یقه
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	سرطان‌ها و تغذیه سرطان‌ها و فعالیت بدنی سرطان‌ها و استرس سرطان‌ها و دخانیات	نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از سرطان‌ها	۲۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	سرطان سینه سرطان پوست سایر سرطان‌ها	انواع سرطان‌های شایع در ایران	۳۰
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	انواع سرطان‌های شایع در زنان انواع سرطان‌های شایع در مردان	انواع سرطان‌های شایع در زنان و مردان	۲۵
پرسش و پاسخ	سخنرانی و بحث گروهی	نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان‌ها نقش فعالیت بدنی در پیشگیری از سرطان‌ها نقش مدیریت استرس در پیشگیری از سرطان‌ها نقش کاهش استعمال دخانیات در پیشگیری از سرطان‌ها	نقش سبک زندگی سالم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی	۲۵
		وضعیت موجود در زمینه بیمای‌های قلبی عروقی در ایران وضعیت موجود در زمینه بیمای‌های قلبی عروقی در جهان	وضعیت موجود در زمینه بیمای‌های قلبی عروقی در ایران و جهان	

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی ایران
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
واحد برنامه‌ریزی آموزشی
طرح درس (Lesson Plan)

اهداف رفتاری جلسه چهاردهم

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- (هدف شناختی)
- ارائه تکالیف کلاسی توسط دانشجو
- پرسش و پاسخ و بحث پیرمون موضوع

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۵ مدت زمان (دقیقه)
نمره دهی و ارزیابی بر اساس چک لیست تهیه شده	بحث گروهی و ارزیابی برنامه آموزشی دانشجویان		- ارائه تکالیف کلاسی توسط دانشجو	۱۲۰
نمره دهی و ارزیابی بر اساس چک لیست تهیه شده	بحث گروهی و ارزیابی برنامه آموزشی دانشجویان		پرسش و پاسخ و بحث پیرمون موضوع	

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی ایران
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
واحد برنامه‌ریزی آموزشی
طرح درس (Lesson Plan)

اهداف رفتاری جلسه پانزدهم

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- (هدف شناختی)
- ارائه تکالیف کلاسی توسط دانشجو
- پرسش و پاسخ و بحث پیرمون موضوع

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۵ مدت زمان (دقیقه)
نمره دهی و ارزیابی بر اساس چک لیست تهیه شده	بحث گروهی و ارزیابی برنامه آموزشی دانشجویان		- ارائه تکالیف کلاسی توسط دانشجو	۱۲۰
نمره دهی و ارزیابی بر اساس چک لیست تهیه شده	بحث گروهی و ارزیابی برنامه آموزشی دانشجویان		پرسش و پاسخ و بحث پیرمون موضوع	

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی ایران
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
واحد برنامه‌ریزی آموزشی
طرح درس (Lesson Plan)

اهداف رفتاری جلسه شانزدهم

در پایان درس از فراگیر انتظار می‌رود:

- (هدف شناختی)
- ارائه تکالیف کلاسی توسط دانشجو
- پرسش و پاسخ و بحث پیرمون موضوع

جدول زمان‌بندی ارائه‌ی مطالب

ارزشیابی	شیوه‌ی تدریس	رئوس مطالب	موضوع درس	جلسه ۱۵ مدت زمان (دقیقه)
نمره دهی و ارزیابی بر اساس چک لیست تهیه شده	بحث گروهی و ارزیابی برنامه آموزشی دانشجویان		- ارائه تکالیف کلاسی توسط دانشجو	۱۲۰
نمره دهی و ارزیابی بر اساس چک لیست تهیه شده	بحث گروهی و ارزیابی برنامه آموزشی دانشجویان		پرسش و پاسخ و بحث پیرمون موضوع	