



به نام ایزد دانا

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۰/۰۹/۲۹

(کاربرگ طرح درس)

نیمسال اول سال تحصیلی ۰۰-۰۱

دانشکده علوم انسانی

نام درس		فارسی: استرس محیطی در فیزیولوژی فعالیت بدنی		تعداد واحد: نظری ۲ عملی		مقطع: کارشناسی □ کارشناسی ارشد ■ دکتری □	
		Enviromental stress of physical activity		پیش نیازها و هم نیازها: -----			
مدرس/مدرسین: حکیمه اکبری		شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۱۵۳۲۱۳۹		پست الکترونیکی:		منزلگاه اینترنتی:	
		h.akbari@semnan.ac.ir					
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: چهارشنبه ۸ الی ۱۰							
اهداف درس: آشنایی با استرس های محیطی مختلف و اثرات آنها بر فعالیت بدنی و ملاحظات آنها							
امکانات آموزشی مورد نیاز:							
نحوه ارزشیابی		فعالیت های کلاسی و آموزشی		ارزشیابی مستمر (کوئیز)		امتحان میان ترم	
درصد نمره		۵		۸		۵	
		۲					
منابع و مآخذ درس		۱- استیون اس چئونگ (۲۰۱۰) فیزیولوژی ورزشی محیطی پیشرفته؛ ترجمه عباسعلی گائینی، دبیدی روشن، هاشمی و ... (۱۳۹۵) چاپ دوم نشر سمت ۲- آرمسترانگ (۲۰۰۰) تأثیر محیط بر فعالیتهای ورزشی؛ ترجمه عباسعلی گائینی، حامدی نیا و کوشکی جهرمی (۱۳۹۸) چاپ ششم نشر سمت					

بودجه بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
۱	آشنایی با شرایط محیطی مختلف و مفاهیم وابسته با آن	
۲	آشنایی با محیط گرم و تغییرات فیزیولوژیک بدن پس از قرارگیری در معرض گرما	
۳	سازگاری با محیط گرم و مرطوب	
۴	آشنایی با نحوه درمان بیماریهای ناشی از گرما	
۵	قرارگیری در معرض سرما و تغییرات وابسته به آن	
۶	بیماریهای ناشی از سرما و روشهای درمان آن	
۷	سازگاری با محیطهای سرد و مرطوب	
۸	غواصی در اعماق پر فشار و تغییرات وابسته آن	
۹	مشکالت و خطرات ناشی از قرارگیری در محیط های پرفشار	
۱۰	نحوه مقابله با آسیبهای ناشی از فشار و راههای پیشگیری از آسیب	
۱۱	قرارگیری در ارتفاع و تغییرات وابسته به آن	
۱۲	سازگاریهای ناشی از قرارگیری طولانی مدت در ارتفاع	
۱۳	آلینده های محیطی و فعالیت بدنی	

	میزان مجاز آلاینده ها برای اجرای فعالیت	۱۴
	اختلالات چرخه زیستی	۱۵
	جمع بندی مطالب ارائه شده	۱۶