



باسمه تعالی

مرکز تربیت مربی و پژوهش های فنی و حرفه ای

پودمان آموزشی

گروه آموزشی: فناوری مد و لباس - صنایع دستی

عنوان پودمان: الگو سازی و دوخت لباس ساحلی

کد تخصصی: ITC-SE-448

تاریخ شروع اعتبار: ۱۴۰۰/۰۵/۳۰

تاریخ پایان اعتبار: ۱۴۰۰/۰۵/۳۰

معاونت پژوهش و برنامه ریزی مرکز تربیت مربی

کرج- میدان آزادگان- بلوار امام رضا (ع)- بلوار تربیت مربی- مرکز تربیت مربی و پژوهش های فنی و حرفه ای-

صندوق پستی ۹۵۱- کد پستی ۳۱۴۹۹۷۴۱۱۵

تلفکس: ۰۲۶-۳ ۲۵۳۴۱۴۳

"تمام حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مرکز تربیت مربی و پژوهش های فنی و حرفه ای 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	لیلا دوام بد	کارشناسی	طراحی پوشاک	۱۵ سال	مربی رتبه خبره	خوزستان اندیمشک مرکز شماره ۳۶ خواهران ۰۹۱۶۳۴۷۰۸۹۳ L.davambad64@gmail.com
۲	صدیقه طرفی	کارشناسی	حسابدار	۱۲ سال	ارشد	اهواز، کوی علوی، خیابان الهادی، مرکز امام هادی (ع)، مرکز ۳۳
۳	زینب وفايي نژاد	کارشناسی ارشد	شیمی	۲۰ سال	خبره	کرج مرکز تربیت مربی ۰۹۱۲۵۶۶۳۲۳۵ vafeghainajadzeinab@yahoo.com Kianno.1379@gmail.com
۴	فهیمه موبد	کارشناسی ارشد	روانشناسی	۱۶ سال	مربی و مدیر آموزش	
۵	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.
۶	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.

اعضای کمیسیون تخصصی تایید کننده

ردیف	نام و نام خانوادگی	مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	سابقه فعالیت	سطح شغلی	آدرس، شماره تلفن، پست الکترونیک
۱	محبوبه مهاجری	کارشناسی	طراحی لباس	۴۰	خبره	تهران
۲	فاطمه کریمی	کاردانی	طراحی دوخت	۴۱	خبره	تهران
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.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.
۴	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.
۵	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.
۶	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.

تعاریف:

پودمان

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

پودمان آموزشی

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

شایستگی

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

توانایی

به مجموعه ای از واکنش های ذهنی و عینی که شخص را برای انجام کاری مشخص در زمانی مشخص قادر می سازد، اصطلاحاً توانایی گفته می شود.

دانش

حداقل مجموعه ای از معلومات نظری و توانمندی های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی است که می تواند 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 می شود. 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 می کند 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 می شود.

توجهات زیست محیطی:

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

مشخصات پودمان آموزشی



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

سر فصل های آموزشی



ردیف	عناوین
۱	رعایت ایمنی و بهداشت در محیط کار
۲	راه اندازی ، سرویس و نگهداری ماشین های دوخت
۳	الگوسازی لباس ساحلی
۴	برش لباس ساحلی
۵	دوخت لباس ساحلی
۶	Click or tap here to enter text.
۷	Click or tap here to enter text.
۸	Click or tap here to enter text.
۹	Click or tap here to enter text.
۱۰	Click or tap here to enter text.



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : رعایت ایمنی و بهداشت در محیط کار
	جمع	عملی	نظری	
	۳	۲	۱	
تجهیزات ، ابزار ،				
کپسول آتش نشانی	۱۵	۰	۱۵دقیقه	دانش : عوامل زیان آور محیطی (فیزیکی)
جعبه کمک های اولیه	۲۰	۰	۲۰دقیقه	-- عوامل زیان آور محیطی و محیط کار و نقش آن در بروز حوادث
رایانه	۱۰	۰	۱۰دقیقه	-- جعبه کمک های اولیه و انواع وسایل حفاظت فردی و لزوم
سیستم تهویه	۱۵	۰	۱۵دقیقه	-عوامل موثر بر بروز برق گرفتگی و انواع آتش و روشهای استفاده از خاموش کننده های دستی
دستکش یکبار مصرف	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	خطرات ناشی از جابجایی دستی بار از دیدگاه ارگونومیک
روپوش	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	مهارت : Click or tap here to enter text.
میز مربی	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	-استفاده صحیح از ابزار، مواد و کالا و حمل آن ها
صندلی مربی	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	-استفاده صحیح از جعبه کمک های اولیه
تخته وایت برد	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	-استفاده صحیح از وسایل حفاظت فردی-
تخته پاک کن	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	-استفاده صحیح از خاموش کننده های دستی و ابزار کار، مواد، کالا و حمل آنها و خطرات ناشی از جابجایی دستی
ماژیک وایت برد	۳۰	۱۵	۱۵	نگرش : دقت در کار و کنترل کیفیت
ماسک	۳۰	۱۵	۱۵	-جلوگیری از آسیب های ناشی از حوادث شغلی-
Click or tap here to enter text.				-صرفه جویی در استفاده از مواد مصرفی ، انرژی و زمان-
				ایمنی و بهداشت : Click or tap here to enter text.
				- استفاده از نور و فضای کافی و استفاده از وسایل حفاظت فردی (دستکش و روپوش)
				-رعایت اصول ارگونومی
				توجهات زیست محیطی : Click or tap here to enter text.
				-تفکیک مواد زائد و دفع مناسب آن ها
				- Click or tap here to enter text.



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : راه اندازی ، سرویس و نگهداری ماشین های دوخت
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۳	۱	
تجهیزات ، ابزار ،				
رایانه روپوش روغن ماشین دوخت انواع ماشین دوخت خانگی و صنعتی (راسته دوز- همه کاره و سردوز) انواع سوزن ماشین های راسته دوز-همه کاره	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	۱۵	دانش : Click or tap here to enter text. - انواع ماشین دوخت صنعتی و خانگی (همه کاره و سردوز) - انواع نخ مخصوص ماشین دوخت همه کاره خانگی و صنعتی - انواع پایه ماشین های دوخت همه کاره خانگی و صنعتی - روش سرویس و نگهداری ماشین های دوخت صنعتی و همه کاره
خانگی (سرسوخته، دوقلو، ساده)	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.		مهارت : Click or tap here to enter text.
انواع نخ ماشین های دوخت (مرسریزه، نایلونی	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	- چیدمان صحیح یک کارگاه - راه اندازی و تنظیم ماشین دوخت (پر کردن ماسوره ، نخ کردن
، ابریشمی، پلی استر) انواع پایه های ماشین دوخت صنعتی	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	- انتخاب نخ ، سوزن، پایه (باتوجه به جنس پارچه) برای ماشین
	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.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	نگرش : دقت در کار و کنترل کیفیت
	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	- رعایت اخلاق حرفه ای - خاموش کردن ماشین دوخت در صورت کار نکردن با دستگاه و حضور نداشتن در محیط کار
	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	ایمنی و بهداشت : 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.	- رعایت اصول ارگونومی - استفاده از نور و فضای کافی
	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	توجهات زیست محیطی : 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.	- جمع آوری نخ های اضافی در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه باز یافت - جلوگیری از ریختن روغن ماشین دوخت در محیط کار



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : الگوسازی لباس ساحلی
	جمع	عملی	نظری	
	۹	۵	۴	
تجهیزات ، ابزار ،				
رولت- قیچی -متر -سوزن ته گرد-وزنه نگهدارنده الگو-صابون یا مل خیاطی	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	۱	دانش :
کپسول آتش نشانی	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	۱	-انواع کاغذ الگو،وسایل اندازه گیری وروش اندازه گیری روی اندام
صندلی مربی	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	۱	-ترسیم الگوی لباس ساحلی بایقه کاپ آستین رگلان ودامن
میز مربی	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	۱	-ترسیم الگوی لباس ساحلی بایقه قایقی والان دار ودامن ماکسی
صندلی کارآموز	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	۱	-ترسیم الگوی لباس ساحلی بنددار بچگانه بادامن کلوش
تخته پاک کن	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.		مهارت : Click or tap here to enter text.
تخته وایت برد	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	۱	-نحوه استفاده ازانواع کاغذ الگو ،وسایل اندازه گیری وروش اندازه
جعبه کمک های اولیه	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	۱	-نحوه ترسیم الگوی لباس ساحلی بایقه کاپ آستین رگلان ودامن
ماشین حساب	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	۱:۳۰	-نحوه ترسیم الگوی لباس ساحلی بایقه قایقی والان دارودامن
میز کارآموز	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	۱:۳۰	-نحوه ترسیم الگوی لباس ساحلی بنددار بچگانه بادامن کلوش
ماژیک وایت برد	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	۱:۳۰	
پاک کن	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.		
Click or tap here to enter text.				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
				-رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از قیچی برش
				توجهات زیست محیطی : Click or tap here to enter text.
				--جمع آوری پارچه های اضافی درظروف مخصوص و استفاده از آن درچرخه بازیافت
				-تفکیک مواد زائدودفع مناسب آنها



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : برش لباس ساحلی
	جمع	عملی	نظری	
	۷	۵	۲	
تجهیزات ، ابزار ،				
کپسول آتش نشانی	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.		دانش :
-جعبه کمک های اولیه	۳۰دقیقه	۳۰دقیقه	۳۰دقیقه	-روش محاسبه مقدار پارچه،روش انتقال الگو روی پارچه
-تخته وایت برد	۳۰دقیقه	۳۰دقیقه	۳۰دقیقه	- برش لباس ساحلی بایقه کاپ آستین رگلان ودامن یک طبقه چین
-تخته پاک کن	۳۰دقیقه	۳۰دقیقه	۳۰دقیقه	-برش لباس ساحلی بایقه قایقی والان دار ودامن ماکسی
-ماژیک وایت برد	۳۰دقیقه	۳۰دقیقه	۳۰دقیقه	-برش لباس ساحلی بندار بچگانه بادامن کلوش
-قیچی برش	۳۰دقیقه	۳۰دقیقه	۳۰دقیقه	
-سنجاق ته گرد				مهارت :
-میز مربی				-نحوه محاسبه مقدار پارچه،روش انتقال الگو روی پارچه
-صندلی مربی	۱	۱	۱	-نحوه برش لباس ساحلی بایقه کاپ آستین رگلان ودامن یک طبقه
-میز کارآموز	۱	۱	۱	-نحوه برش لباس ساحلی بایقه والان دار ودامن ماکسی
-صندلی کارآموز	۱:۳۰	۱:۳۰	۱:۳۰	-نحوه برش لباس ساحلی بندار بچگانه بادامن کلوش
-جاسوزنی	۱:۳۰	۱:۳۰	۱:۳۰	
-کاربن				
-مات				
Click or tap here to enter text.				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 وفضای کافی
				-استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش)
				توجهات زیست محیطی :جمع آوری نخ های اضافی در ظروف مخصوص و استفاده از آن در
				-- مدیریت انرژی(صرفه جویی در مصرف انرژی)
				-تفکیک مواد زائدودفع مناسب آنها



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : دوخت لباس ساحلی Click or tap here to enter text.
	جمع	عملی	نظری	
	۷	۵	۲	
تجهیزات ، ابزار ،				
اتو(ساده، بخار مخزن دار، پرس خانگی) - میز اتو -ابزار اتوی کاپ و درز -ابزار اتوی چند کاره -بالشتک بیضی - ژانت - پارچه مخصوص اتوکنشی - آب پاش ماشین دوخت صنعتی (راسته دوز، سردوز) - ماشین دوخت خانگی (همه کاره، سردوز) - انواع پایه های ماشین دوخت صنعتی و همه کاره (ساده، دکمه، جادکمه، زیپ، لبه	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	دانش : Click or tap here to enter text.: -روش دوخت لباس ساحلی بایقه کاپ آستین رگلان ودامن یک -روش دوخت لباس ساحلی بایقه قایقی والان دار ودامن ماکسی -روش دوخت لباس ساحلی بندار بچگانه بادامن کلوش -اتوکاری وکش دوزی وتمیز کاری نهایی درزها وبرشها
مشکاف	یقه	یقه	یقه	مهارت : Click or tap here to enter text.: -نحوه دوخت لباس ساحلی کاپ آستین رگلان ودامن یک -نحوه دوخت لباس ساحلی بایقه قایقی والان دار ودامن ماکسی -نحوه دوخت لباس ساحلی بندار بچگانه بادامن کلوش -نحوه صحیح اتوکاری وکش دوزی وتمیز کاری درزها وبرشها
Click or tap here to enter text.				نگرش :-عدم استفاده از اتو در ساعات اوج مصرف برق --صرفه جویی در مصرف نخ و زمان -صرفه جویی در زمان ،انرژی ومواد 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 --استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش) توجهات زیست محیطی : Click or tap here to enter text.: -- مدیریت انرژی --جمع آوری نخ های اضافی در ظروف مخصوص و استفاده از آن در مرحله بازیافت



- 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	مروارید دار	۱۰ عدد
۵	پارچه	نخی طرحدار (نخی خارجی) چیت، تترون	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 ومیاندوز	از هر کدام ۳ 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	نوارهای تزئینی وکش	باریک و پهن	از هر کدام ۵ متر

توجه :



- منابع و نرم افزار های آموزشی

ردیف	عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
۱	آموزش رسم الگوی لباس ساحلی	معصومه محمدی القار	----	Click or tap here to enter text.	تهران	دوخت برتر
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.			

- 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	http://www.aparat.com
۲	http://film.tebyan.net
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.