



## باسمه تعالی

مرکز تربیت مربی و پژوهش های فنی و حرفه ای

## پودمان آموزشی

گروه آموزشی: فناوری مد و لباس - صنایع دستی

عنوان پودمان: طراحی و دوخت انواع هد بند و کلاه حمام زنانه

کد تخصصی: ITC-SE-455

تاریخ شروع اعتبار: ۱۴۰۰/۰۶/۱۴

تاریخ پایان اعتبار: ۱۴۰۵/۰۶/۱۴

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	۱۶سال	خبیره	مرکز شماره ۳۶ خواهران اندیمشک ۰۹۱۶۳۴۷۰۸۹۳ L.davambad64@gmail.com
۲	زینب جرفی	کارشناسی	حسابداری	۱۸سال	ارشد	مربی مرکز اهواز ۰۹۰۱۹۹۷۲۰۲۸ Zeynabjorfi2225@gmail.com
۳	زینب موسوی	کارشناسی	ریاضی کاربردی	۱۰سال	ارشد	مربی مرکز دشت آزادگان ۰۹۳۸۳۴۷۳۴۹۱ Zeinabmosawi557@gmail.com
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.

## 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 وفايي نژاد	کارشناسی ارشد	شیمی - طراحی	۲۰	خبیره	مرکز تربیت مربی کرج ۰۹۱۲۵۶۶۳۲۳۵
۲	محبوبه مهاجری	کارشناسی	طراحی و دوخت	۴۰	خبیره	تهران
۳	زهرا شکری	کارشناسی	طراحی و دوخت	۲۸	خبیره	مرکزی
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 پیمانہ 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 دوزنده انواع هد بند و کلاه حمام زنانه
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    کارورزی: ساعت ساعت آموزش عملی: ۲۰ ساعت    پروژه: ساعت جمع ساعات آموزش: ۳۰ ساعت
استاندارد مهارتی مرتبط	
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	اندازه گیری والگوسازی انواع هد بند و کلاه حمام زنانه
۴	برش انواع هد بند و کلاه حمام زنانه
۵	دوخت انواع هد بند و کلاه حمام زنانه
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	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	دانش : عوامل زیان آور محیطی ( فیزیکی)
جعبه کمک های اولیه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	۲۰ دقیقه	- عوامل زیان آور محیطی و محیط کار و نقش آن در بروز حوادث
رایانه	۱۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	۱۰ دقیقه	- جعبه کمک های اولیه و انواع وسایل حفاظت فردی و لزوم
سیستم تهویه	۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	- عوامل موثر در بروز برق گرفتگی و انواع آتش و روشهای استفاده از
دستکش یکبار مصرف	۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	- خطرات ناشی از جابجایی دستی بار از دیدگاه ارگونومیک
روپوش	۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	
میز مربی	۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	مهارت : Click or tap here to enter text.:
صندلی مربی	۳۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	- استفاده صحیح از ابزار، مواد و کالا و حمل آن ها
تخته وایت برد	۳۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	- استفاده صحیح از جعبه کمک های اولیه-
تخته پاک کن	۳۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	- استفاده صحیح از وسایل حفاظت فردی-
ماژیک وایت برد	۳۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	- استفاده صحیح از خاموش کننده های دستی و ابزار کار و مواد ...
ماسک	۳۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	۳۰ دقیقه	
Click or tap here to enter text.		۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	نگرش : دقت در کار و کنترل کیفیت
				- جلوگیری از آسیب های ناشی از حوادث شغلی-
				- 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 : برش انواع هد بند و کلاه حمام زنانه
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ،				
خط کش - متر خیاطی - پیستوله -مداد -چسب کاغذی - رولت -خط کش منحنی - کاغذ الگو - گونیا کپسول آتش نشانی -جعبه کمک های اولیه -تخته وایت برد -تخته پاک کن -ماژیک وایت برد -قیچی برش -سنجاق ته گرد -میز مربی -صندلی مربی	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	دانش : روش محاسبه مقدار پارچه برای انواع هد بند و کلاه حمام و روش برش هد بند مجلسی و کلاه حمام مدل هندی (دم دار) روش هد بند و کلاه حمام مدل ضربدری، گره ای -برش هد بند و کلاه حمام مدل فانتزی، پاپیونی
				مهارت : نحوه محاسبه مقدار پارچه لازم برای انواع هد بند و کلاه حمام روش نحوه برش هد بند مجلسی و کلاه حمام مدل هندی (دم دار) نحوه برش هد بند و کلاه حمام مدل ضربدری، گره ای -نحوه برش هد بند و کلاه حمام مدل فانتزی، پاپیونی
Click or tap here to enter text.			Click or tap here to enter text.	نگرش : داشتن حد اقل ضایعات دقت در کار و کنترل کیفیت -جلوگیری از آسیب های ناشی از حوادث شغلی <b>ایمنی و بهداشت :</b> استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش ) استفاده از نور و فضای کافی -رعایت اصول ارگونومی هنگام برشکاری <b>توجهات زیست محیطی :-</b> مدیریت انرژی (صرفه جویی در مصرف انرژی ) -جمع آوری کاغذهای باطله و نخ های اضافی در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه -تفکیک مواد زائد و دفع مناسب آنها



	عنوان شایستگی :		
	دوخت انواع هد بند و کلاه حمام زنانه		
	نظری	عملی	جمع
	۲	۶	۸

تجهیزات ، ابزار

دانش :	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	اتو(ساده، بخار مخزن دار، پرس خانگی) - میز اتو -ابزار اتوی درز -ابزار اتوی چند کاره -بالشتک بیضی -ژانت - پارچه مخصوص اتو کشی - آب پاش - ماشین دوخت صنعتی (راسته دوز ، سردوز) - ماشین دوخت خانگی (همه کاره، سردوز) - انواع پایه های ماشین دوخت صنعتی، همه کاره خانگی ( پایه لب تو یا لب لول )
مهارت :	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	نحوه دوخت هد بند و کلاه حمام مدل هندی (دم دار) - نحوه دوخت هد بند و کلاه حمام مدل ضربدری، گره ای - نحوه دوخت هد بند و کلاه حمام مدل فانتزی، پاپیونی - نحوه دوخت و نصب تزئینات متنوع برانواع هد بند و کلاه حمام
نگرش :	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	عدم استفاده از اتو در ساعات اوج مصرف برق - دقت در کار و کنترل کیفیت و صرفه جویی در زمان ، انرژی و مواد مصرفی - جلوگیری از آسیب های ناشی از حوادث شغلی
ایمنی و بهداشت :	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش) استفاده از نور و فضای کافی - رعایت اصول ارگونومی هنگام استفاده از ماشین دوخت و اتو
توجهات زیست محیطی :	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	Click or tap here to enter text.	مدیریت انرژی (صرفه جویی در مصرف انرژی) - جمع آوری کاغذهای باطله و نخ های اضافی در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه - تفکیک مواد زائد و دفع مناسب آنها



## - 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 بسته
۵	پارچه	حوله ای (طر حدار و ساده) لیمه ، ریون، انواع	از هر کدام ۳ متر
۶	رولت	دنداندار و بدون دنداندار	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	نوارهای تزئینی	وله ای ، گیپوری، روبانی ، نوار اریپ، حریر باریک	از هر کدام ۳ متر
۱۰	چسب	نواری، مایع وماتیکی	از هر کدام ۵ عدد
۱۱	مداد	HB	۱۵ عدد
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	نخ و دکمه	دکمه هم رنگ پارچه (نخ ابری شمی ، مر سریزه	از چند رنگ متنوع
۱۶	لایه چسب	حریر، پرشین ، زانفیکس و ...	از هر کدام ۲ 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						
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.

- 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	<a href="http://www.aparat.com">http://www.aparat.com</a>
۲	<a href="http://film.tebyan.net">http://film.tebyan.net</a>
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.