



بسمه تعالی

مرکز ملی تربیت مربی و پژوهش های فنی و حرفه ای

پودمان آموزشی

گروه آموزشی: فناوری مد و لباس - صنایع دستی

عنوان پودمان: سایزبندی لباس فرم مدارس پسرانه به روش تکدووزی

کد تخصصی: ITC-SE-۵۲۳

تاریخ شروع اعتبار: ۱۴۰۲/۰۸/۰۳

تاریخ پایان اعتبار: ۱۴۰۷/۰۸/۰۳

معاونت پژوهش و برنامه ریزی مرکز ملی تربیت مربی
کرج- میدان آزادگان- بلوار امام رضا (ع)- بلوار تربیت مربی- مرکز ملی 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 ملی 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	صدیقه طرفی	کارشناسی	حسابدار ی	۱۳ سال	خبیره	www.torfi403@jmail.com اهواز- کوی علوی- خیابان الهادی- مرکز امام
۲	محمد رضا نجفی آرانی	فوق لیسانس	نساجی	۲۵ سال	خبیره	MARNA1354@YAHOO.COM ۰۹۱۳۳۶۱۶۵۹۴
۳	علی عبدالهی	کارشناسی	مدیریت دولتی	۳۰ سال	خبیره	ali@9768jmail.com ۰۹۱۸۸۱۳۰۹۰۱
۴	فرشید رحمنی	کارشناسی	مکانیک	۲۵ سال	پایه	Farshid rahmany292@jmail.com قنبره- تاکستان- خیابان هاشم- نژاد-
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- طراحی	۲۰ سال	خبیره	مرکز تربیت مربی
۲	الهه معتمدپور	لیسانس	فناوری اطلاعات	۲۸ سال	ارشد	Ef.ghasedak@jmail.com کرمانشاه- اسلام آباد غرب- شهرک نیرو انتظامی-
۳	محبوبه مهاجری	کارشناسی	پوشاک	۴۳ سال	خبیره	تهران
۴						
۵						
۶						

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	هدف از برگزاری این دوره آشنایی با سایزبندی انواع لباس فرم مدارس پسرانه به روش تکدوزی میباشد.
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 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	-
طول دوره	ساعت آموزش نظری: ۱۰ ساعت کارورزی: ساعت ساعت آموزش عملی: ۲۰ ساعت پروژه: ساعت جمع ساعات آموزش: ۳۰ ساعت
استاندارد مهارتی مرتبط	نازکدوز مردانه یا پیراهن دوز مردانه (صنعتی) ITC-SE-۱۴۱
روش ارزشیابی	<input type="checkbox"/> کتبی <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/> کتبی و عملی <input type="checkbox"/> ارزشیابی حین دوره <input 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: کارشناسی <input checked="" type="checkbox"/> سطح مربی: ارشد مربی <input checked="" type="checkbox"/> سابقه آموزشی مرتبط: حداقل ۵ سال



سر فصل های آموزشی

ردیف	عناوین
۱	اندازه گیری اندام
۲	ترسیم الگوی لباس فرم مدارس پسرانه به روش تکدوزی
۳	انتقال الگوی لباس فرم مدارس پسرانه روی پارچه به روش تکدوزی
۴	برشکاری لباس فرم مدارس پسرانه به روش تکدوزی
۵	دوخت لباس فرم مدارس پسرانه به روش تکدوزی
۶	Click or tap here to enter text.
۷	
۸	
۹	
۱۰	



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : اندازه گیری اندام . Click or tap here to enter text.
	جمع	عملی	نظری	
	۴ساع	۳ساع	۱ساعت	
تجهیزات ، ابزار ،				
روپوش-ماسک-مداد-پاک کن-متر-تخته وایتبرد-ماژیک وایتبرد-تخته پاک کن-				دانش : Click or tap here to enter text.:
	۴۰دق	۳۰د	۱۰دقیقه	-انواع اندام بچگانه(پسرانه)-نحوه اندازه گیری صحیح فرد با توجه به
	۴۰دقیقه	۳۰دقیقه	۱۰دقیقه	-نحوه اندازه گیری قسمت های مختلف اندام (قدبالتنه - قد شلوار-
	۴۰دقیقه	۳۰دقیقه	۱۰دقیقه	-جدول سایزبندی اندام در روش (تكدوزی)
				Click or tap here to enter text.-
				مهارت : Click or tap here to enter text.:
	۴۰دق	۳۰د	۱۰دقیقه	-اندازه گیری صحیح فرد با توجه به فرم اندام شخص
	۴۰دقیقه	۳۰دقیقه	۱۰دقیقه	-اندازه گیری قسمت های مختلف اندام (قدبالتنه - قدشلوار-
	۴۰دقیقه	۳۰دقیقه	۱۰دقیقه	-تبدیل اندازه فرد به اندازه جدول سایز در روش (تكدوزی)
				Click or tap here to enter text.-
Click or tap here to enter text.				نگرش : Click or tap here to enter text.:
				-صرفه جویی در مصرف کاغذالگو
				-صرفه جویی در زمان
				ایمنی و بهداشت : Click or tap here to enter text. :
				- استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش-ماسک)
				-رعایت اصول ارگونومی در هنگام کار
				توجهات زیست محیطی : Click or tap here to enter text.:
				-برگرداندن کاغذهای زائده چرخه بازیافت
				Click or tap here to enter text.-



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : ترسیم الگوی لباس فرم مدارس پسرانه به روش (تکدوزی)
	جمع	عملی	نظری	
	۸ساع	۵ساع	۳ساعت	
تجهیزات ، ابزار ،				
روپوش-ماسک-متر-قیچی - میزبرش-صندلی کارآموز- سنجاق ته گردخط کش-پاک کن-چسب نواری و ماتیک	۴۸دق	۳۰د	۱۸دقیقه	دانش :انواع ملزومات ترسیم الگو(مداد-سوزن ته گرد-
	۴۸دق	۳۰د	۱۸دقیقه	-نحوه ترسیم الگوی بالاتنه(ساده-برش دار-پیلی دار)-نحوه ترسیم
	۴۸دق	۳۰د	۱۸دقیقه	-نحوه ترسیم الگوی آستین (بلند-مچی)-
	۴۸دق	۳۰د	۱۸دقیقه	-نحوه ترسیم الگوی یقه(ساده-خطی-گرد-هفت-فرنچی-شکاری)
	۴۸دق	۳۰د	۱۸دقیقه	-نحوه ترسیم الگوی شلوار(ساده-کمرکش)
	۴۸دق	۳۰د	۱۸دقیقه	مهارت :انتخاب ملزومات ترسیم الگو(مداد-سوزن ته گرد-
	۹۶دق	۶۰د	۳۶دقیقه	-ترسیم الگوی بالاتنه(ساده-برش دار-پیلی دار)-ترسیم الگوی جیب
	۴۸دق	۳۰د	۱۸دقیقه	-ترسیم الگوی آستین (بلند-مچی)-
	۴۸دق	۳۰د	۱۸دقیقه	-ترسیم الگوی یقه(ساده-خطی-گرد-هفت-فرنچی-شکاری)
	۴۸دق	۳۰د	۱۸دقیقه	-ترسیم الگوی شلوار(ساده-کمرکش)
Click or tap here to enter text.	۴۸دق	۳۰د	۱۸دقیقه	نگرش :. Click or tap here to enter text.
				-صرفه جویی در زمان
				-صرفه جویی در مصرف کاغذالگو
				ایمنی و بهداشت : Click or tap here to enter text.
				- استفاده از وسایل حفاظت فردی(روپوش-ماسک)
				-رعایت نکات ایمنی هنگام ترسیم الگو
				توجهات زیست محیطی :. Click or tap here to enter text.
				-Click or tap here to enter text.-
				-جمع آوری کاغذهای های اضافی در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : انتقال الگوی لباس فرم مدارس پسرانه روی پارچه به روش (تکدوزی). Click or tap here to enter text. Click or tap here to enter text.
	جمع	عملی	نظری	
	۴ساع	۳ساع	۱ساعت	
تجهیزات ، ابزار ،				
صابون خیاطی-وزنه های برش-میزبرش پارچه--انواع پارچه-روپوش- ماسک-متر-سنجاق ته گرد-کاربن رنگی	۲۴دق	۱۸د	۶دقیقه	دانش :نحوه انتخاب پارچه با توجه به مدل لباس(کتان-پلی
	۴دقیقه	۱۶دقیقه	۶دقیقه	-نحوه اتو کاری و آماده کردن پارچه با توجه به آبرفت در روش
	۴دقیقه	۱۶دقیقه	۶دقیقه	-نحوه تا نمودن و پهن کردن پارچه روی میز(طول و عرض) درروش
	۴دقیقه	۱۶دقیقه	۶دقیقه	-نحوه چیدمان الگو روی پارچه با توجه به راستا،راه و بی راه (طول و
	۴دقیقه	۱۶دقیقه	۶دقیقه	-نحوه انتقال الگوی لباس فرم مدارس پسرانه با توجه به نقاط موازنه
	یقیه	یقیه		مهارت : انتخاب پارچه با توجه به مدل لباس(کتان-پلی
	۴۸دق	۳۶د	۱۲دقیقه	- اتو کاری و آماده کردن پارچه با توجه به آبرفت در روش (تکدوزی)
	۴دقیقه	۱۶دقیقه	۶دقیقه	- تا نمودن و پهن کردن پارچه روی میز(طول و عرض) درروش
	۴دقیقه	۱۶دقیقه	۶دقیقه	-چیدمان الگو روی پارچه با توجه به راستا،راه و بی راه (طول و
	۴دقیقه	۱۶دقیقه	۶دقیقه	-انتقال الگوی لباس فرم مدارس پسرانه با توجه به نقاط موازنه
Click or tap here to enter text.	یقیه	یقیه		نگرش :. Click or tap here to enter text.
				-صرفه جویی در مصرف پارچه
				-رعایت اخلاق حرفه ای
				ایمنی و بهداشت : . Click or tap here to enter text.
				- استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش و ماسک)
				- رعایت اصول ارگونومی هنگام برش
				توجهات زیست محیطی :. Click or tap here to enter text.
				-جمع آوری نخ ها و پارچه های اضافی در ظروف مخصوص و برگرداندن آنها به چرخه ی بازیافت
				- Click or tap here to enter text.



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : برشکاری لباس فرم مدارس پسرانه به روش (تکدوزی)
	جمع	عملی	نظری	
	۵ساع	۳ساع	۲ساعت	
تجهیزات ، ابزار ،				
صابون خیاطی-وزنه های	۳۰دق	۱۸	۱۲دقیقه	دانش :نحوه تعیین مقدار زاپاس وانتقال نقاط مواز نه روی
برش-میزبرش پارچه--انواع	۳۰دقیقه	۱۸دقیقه	۱۲دقیقه	-نحوه برشکاری بالاتنه (ساده-برش دار-پیلی دار) پسرانه-نحوه
پارچه-قیچی دستی برش	۳۰دقیقه	۱۸دقیقه	۱۲دقیقه	-نحوه برشکاری آستین(بلندوساده-مچی)پسرانه در روش تکدوزی
پارچه-روپوش- ماسک-متر-	۳۰دقیقه	۱۸دقیقه	۱۲دقیقه	-نحوه برشکاری شلوار (ساده و کمرکش) پسرانه در روش تکدوزی
سنجاق ته گرد-قیچی-کاربن	۳۰دقیقه	۱۸دقیقه	۱۲دقیقه	-نحوه برش انواع سجاف (جداو سرخود) -نحوه برش لایه چسب در
رنگی	۳۰دقیقه	۱۸دقیقه	۱۲دقیقه	
	قیقه	قیقه		مهارت :تعیین مقدار زاپاس وانتقال نقاط موازنه روی پارچه
	۶۰دق	۳۶	۲۴دقیقه	-برشکاری بالاتنه (ساده-برش دار-پیلی دار) پسرانه و برشکاری
	۳۰دقیقه	۱۸دقیقه	۱۲دقیقه	-برشکاری آستین(بلندوساده-مچی)پسرانه در روش تکدوزی
	۳۰دقیقه	۱۸دقیقه	۱۲دقیقه	-برشکاری شلوار (ساده و کمرکش) پسرانه در روش تکدوزی
	۳۰دقیقه	۱۸دقیقه	۱۲دقیقه	-برش انواع سجاف (جداوسرخود) -برش لایه چسب در روش
Click or tap here to enter text.	قیقه	قیقه		نگرش :. Click or tap here to enter text.
				-صرفه جویی در مصرف پارچه
				-رعایت اخلاق حرفه ای
				ایمنی و بهداشت :. Click or tap here to enter text.
				- رعایت اصول ارگونومی هنگام دوخت
				-استفاده از وسایل حفاظت فردی (ماسک -روپوش)
				توجهات زیست محیطی :. Click or tap here to enter text.
				-جمع آوری نخ هاوپارچه های اضافی در ظروف مخصوص و برگرداندن آنها به چرخه ی بازیافت
				- Click or tap here to enter text.



	زمان آموزش			عنوان شایستگی :
	جمع	عملی	نظری	
	۹ساع	۶ساع	۳ساعت	
تجهیزات ، ابزار ،				دوخت لباس فرم مدارس پسرانه به روش (تکدوزی)
صابون خیاطی-وزنه های				دانش : Click or tap here to enter text.
برش-میزبرش پارچه--انواع	۷۵دق	۵۰	دقیقه ۲۵	-نحوه دوخت بالاتنه (ساده-برش دار-پیلی دار) پسرانه-نحوه دوخت
پارچه-قیچی دستی برش	۶۰دق	۴۰	دقیقه ۲۰	-نحوه دوخت آستین(بلندوساده-مچی)پسرانه در روش تکدوزی
پارچه-روپوش- ماسک-متر-				
سنجاق ته گرد-قیچی-کاربن	۷۵دق	۵۰	دقیقه ۲۵	-نحوه دوخت شلوار (ساده و کمرکش) پسرانه در روش تکدوزی
رنگی	۶۰دق	۴۰	دقیقه ۲۰	-نحوه دوخت انواع سجاف (جداوسرخود) -نحوه وصل لایه چسب در
-نخ چین-قرقره-سوزن چرخ-	یفه	یفه		مهارت : Click or tap here to enter text.
چرخ خیاطی-چرخ ارلوک-				
اتوو...	۷۵دق	۵۰	دقیقه ۲۵	-دوخت بالاتنه (ساده-برش دار-پیلی دار) پسرانه- دوخت جیب
	۶۰دق	۴۰	دقیقه ۲۰	-دوخت آستین(بلندوساده-مچی)پسرانه در روش تکدوزی
	۷۵دق	۵۰	دقیقه ۲۵	-دوخت شلوار (ساده و کمرکش) پسرانه در روش تکدوزی
	۶۰دق	۴۰	دقیقه ۲۰	-دوخت انواع سجاف (جداوسرخود) -وصل لایه چسب در روش
Click or tap here to enter text.	یفه	یفه		نگرش : 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.-
				توجهات زیست محیطی : Click or tap here to enter text.
				Click or tap here to enter text.-
				Click or tap here to enter text.-



- برگه استاندارد تجهیزات، مواد ، ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد
۱	پارچه	ترگال-تترون و...	از هر کدام ۳متر
۲	قرقره	همرنگ پارچه	۱ عدد
۳	میز کارآموز	۱۵۰*۸۰cm	۵ عدد
۴	سوزن ته گرد	پایه بلند	۱۰ بسته
۵	رولت	دندان دار و بدون دندان	از هر کدام ۷ عدد
۶	متر	پلاستیکی	از هر کدام ۷ عدد
۷	روپوش	نخی	۱ عدد
۸	ماسک	پزشکی	۱ عدد
۹	قیچی	برش کاغذ و پارچه	از هر کدام ۷ عدد
۱۰	مل	گچی	۷ عدد
۱۱	صندلی	چرمی	۱ عدد
۱۲	تخته	وایتبرد	۱ عدد
۱۳	ماژیک	در ۴ رنگ	از هر رنگ ۱ عدد
۱۴	تخته پاک کن	پلاستیکی موکتی	۱ عدد
۱۵	صندلی	کارآموز	۱ عدد
۱۶	کاغذالگو	پوستی	۲۰ عدد

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						
۳						

– 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	
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	