



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 فرم مدارس دخترانه به روش تکدوزی

کد تخصصی: ITC-SE-۵۲۴

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 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	حسابداری	۱۴ 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
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 پیمانۀ 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 اجرای این دوره آموزشی آشنایی باسایزبندی انواع فرم مدارس دخترانه به روش تکدووزی می باشد.
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	ناز کدوز 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 checked="" 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 checked="" 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 دخترانه به روش تکدوزی
۳	انتقال الگوی لباس فرم مدارس دخترانه روی پارچه به روش تکدوزی
۴	برشکاری لباس فرم مدارس دخترانه به روش تکدوزی
۵	دوخت لباس فرم مدارس دخترانه به روش تکدوزی
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : اندازه گیری اندام
	جمع	عملی	نظری	
	۴ساع	۳ساع	۱ساعت	
تجهیزات ، ابزار ،				
روپوش-ماسک-مداد-پاک کن-متر-تخته وایتبرد-ماژیک وایتبرد-تخته پاک کن-				دانش :
	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 : انتقال الگوی لباس فرم مدارس دخترانه روی پارچه به روش تکدوزی
	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	۸دقیقه	۶دقیقه	-نحوه اتو کاری و آماده کردن پارچه با توجه به آبرفت در روش
	۴دقیقه	۸دقیقه	۶دقیقه	-نحوه تا نمودن و پهن کردن پارچه روی میز(طول و عرض) درروش
	۴دقیقه	۸دقیقه	۶دقیقه	-نحوه چیدمان الگو روی پارچه با توجه به راستا،راه و بی راه (طول و
	۴دقیقه	۸دقیقه	۶دقیقه	-نحوه انتقال الگوی لباس فرم مدارس دخترانه با توجه به نقاط
	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	۸دقیقه	۶دقیقه	- تا نمودن و پهن کردن پارچه روی میز(طول و عرض) درروش
	۴دقیقه	۸دقیقه	۶دقیقه	-چیدمان الگو روی پارچه با توجه به راستا،راه و بی راه (طول و
	۴دقیقه	۸دقیقه	۶دقیقه	-انتقال الگوی لباس فرم مدارس دخترانه 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 دخترانه به روش تکدوزی
	جمع	عملی	نظری	
	۵ساع	۳ساع	۲ساعت	
تجهیزات ، ابزار ،				
صابون خیاطی-وزنه های برش-میزبرش پارچه--انواع پارچه-قیچی دستی برش پارچه-روپوش- ماسک-متر- سنجاق ته گرد-قیچی-کاربن رنگی	۳۰دق	۱۸	۱۲دقیقه	دانش :نحوه تعیین مقدار زاپاس وانتقال نقاط مواز نه روی
	۳۰دق	۱۸	۱۲دقیقه	-نحوه برشکاری بالاتنه (ساده-برش دار-پیلی دار) دخترانه-نحوه
	۳۰دق	۱۸	۱۲دقیقه	-نحوه برشکاری آستین(بلندوساده-مچی)دخترانه در روش
	۳۰دق	۱۸	۱۲دقیقه	-نحوه برشکاری شلوار (ساده و کمرکش) پسرانه در روش تکدوزی
	۳۰دق	۱۸	۱۲دقیقه	-نحوه برش انواع سجاف (جداو سرخود) -نحوه برش لایه چسب در
	قیقه	قیقه		مهارت :تعیین مقدار زاپاس وانتقال نقاط موازنه روی پارچه
	۶۰دق	۳۶	۲۴دقیقه	-برشکاری بالاتنه (ساده-برش دار-پیلی دار) دخترانه و برشکاری
	۳۰دق	۱۸	۱۲دقیقه	-برشکاری آستین(بلندوساده-مچی)دخترانه در روش تکدوزی -
	۳۰دق	۱۸	۱۲دقیقه	-برشکاری شلوار (ساده و کمرکش) دخترانه در روش تکدوزی
	۳۰دق	۱۸	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 :
	نظری	عملی	جمع	
	۳ ساعت	۶ ساعت	۹ ساعت	
دوخت لباس فرم مدارس دخترانه به روش تکدوزی				
تجهیزات ، ابزار ،				
دانش :				
صابون خیاطی-وزنه های				
برش-میزبرش پارچه--انواع	۷۵دق	۵۰د	۲۵دقیقه	-نحوه دوخت بالاتنه (ساده-برش دار-پیلی دار) دخترانه-نحوه
پارچه-قیچی دستی برش	۶۰دقیقه	۳۰دقیقه	۲۰دقیقه	-نحوه دوخت آستین(بلندوساده-مچی)دخترانه در روش تکدوزی
پارچه-روپوش- ماسک-متر-				
سنجاق ته گرد-قیچی-کاربن	۷۵دقیقه	۵۰دقیقه	۲۵دقیقه	-نحوه دوخت شلوار (ساده و کمرکش) دخترانه در روش تکدوزی
رنگی	۶۰دقیقه	۳۰دقیقه	۲۰دقیقه	-نحوه دوخت انواع سجاف (جداوسرخود) -نحوه وصل لایه چسب در
-نخ چین-قرقره-سوزن چرخ-	قیقه	قیقه		
مهارت :				
چرخ خیاطی-چرخ ارلوک-				
اتوو...	۷۵دق	۵۰د	۲۵دقیقه	-دوخت بالاتنه (ساده-برش دار-پیلی دار) دخترانه- دوخت جیب
	۶۰دقیقه	۳۰دقیقه	۲۰دقیقه	-دوخت آستین(بلندوساده-مچی)دخترانه در روش تکدوزی نحوه
	۷۵دقیقه	۵۰دقیقه	۲۵دقیقه	-دوخت شلوار (ساده و کمرکش) دخترانه در روش تکدوزی
	۶۰دقیقه	۳۰دقیقه	۲۰دقیقه	-دوخت انواع سجاف (جداوسرخود) -وصل لایه چسب در روش
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	