



باسمه تعالی

مرکز تربیت مربی فنی و حرفه ای

پودمان آموزشی

گروه آموزشی: فناوری مد و لباس - صنایع دستی

عنوان پودمان: سایزبندی صنعتی تیشرت و شلوار مردانه

کد تخصصی: ITC-SE-529

تاریخ شروع اعتبار: ۱۴۰۳/۰۴/۲۴

تاریخ پایان اعتبار: ۱۴۰۸/۰۴/۲۴

معاونت پژوهش و برنامه ریزی مرکز تربیت مربی فنی و حرفه ای
کرج- میدان آزادگان- بلوار امام رضا (ع)- بلوار تربیت مربی- مرکز تربیت مربی 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 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	۱۵ سال	خبیره	www.torfi403@jmail.com اهواز-کوی علوی-خیابان الهادی-مرکز امام هادی (ع)
۲	بی بی کبری ال موسی	کارشناسی	طراحی و دوخت	۱۳ سال	ارشد	دزفول خیابان همت جنب اداره کار 09167022007 Bibikobra1351@gmail.com
۳	سیده ماندانا سید طالبی فریدن	کارشناسی	علوم MBI تربیتی	۲۶ سال	-	خوزستان-اهواز-سی متری-آموزشگاه ششم بافت
۴	ملوک محب زاده	کارشناسی	تکنولوژی طراحی و دوخت	۳۱ سال	-	Sureh.khayyate@gmail.com اهواز-کوی ملت-اقبال بین فلکه سید عبدالله م شرکت گان بلاک ۳۸
۵	ناهید فرهادی	کارشناسی ارشد	طراحی پارچه و لباس	۲۶ سال	-	nahidfarhadi@jmail.com ۰۹۱۶۳۰۲۰۱۵۲ اهواز-بابل باسندلیات-فلکه فرودگاه-مجتمع
۶	زهرا جلیلی آبنرگس	کارشناسی ارشد	طراحی پارچه و لباس	۲۰ سال	-	tandisetalaei@jmail.com 09168252180 خوزستان-اهواز-دانشکده فنی اهواز

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 لباس	۲۱ سال	خبیره	مرکز تربیت مربی
۲	الهه معتمدپور	لیسانس	فناوری اطلاعات	۲۹ سال	ارشد	Ef.ghasedak@jmail.com کرمانشاه-اسلام آبادغرب-شهرک
۳	محبوبه مهاجری	کارشناسی	پوشاک	۴۴ سال	خبیره	تهران
۴	نمدیان نرگس	کارشناسی	Click or tap here to enter text	۱۶	خبیره	اصفهان
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 فعالیت های 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 مهارت های 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، فعالیت های کاری، تجهیزات، ابزار و مواد مصرفی به شیوه مثبت نگاه کند. از جمله مصادیق نگرش میتوان به رعایت اخلاق حرفه ای، مهارت های 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 باسایزبندی صنعتی انواع تیشرت وشلوارمردانه 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: ۱۳ ساعت ساعت آموزش عملی: ۱۷ ساعت جمع ساعات آموزش: ۳۰ ساعت کارورزی: ساعت پروژه: ساعت
استاندارد مهارتی مرتبط	نازک دوز مردانه-
روش ارزشیابی	<input type="checkbox"/> کتبی <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/> ارزشیابی حین دوره <input type="checkbox"/> پروژه <input type="checkbox"/> کتبی و عملی
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: <input checked="" type="checkbox"/> سطح مربی: <input checked="" type="checkbox"/> سابقه آموزشی مرتبط:



سر فصل های آموزشی

ردیف	عناوین
۱	ترسیم الگوی تیشرت وشلوارمردانه به روش صنعتی
۲	سایزبندی تیشرت وشلوارمردانه به روش صنعتی
۳	روش های چیدمان سایزبندی تیشرت وشلوارمردانه به روش صنعتی
۴	
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	



	زمان آموزش			عنوان شایستگی :
	جمع	عملی	نظری	
	۱۰	۶	۴	
تجهیزات ، ابزار ،				ترسیم الگوی تیشرت و شلوار مردانه به روش صنعتی
روپوش-ماسک-مداد-پاک کن-خط کش-متر-کاغذالگو- صندلی مربی-صندلی کارآموز-میزمربی-میزکارآموز- قیچی کاغذ-چسب(نواری ومايع)كاربن-میزنور-تخته وايتبرد-ماژیک وايتبرد-تخته پاک کن-رولت				<p>دانش : ملزومات الگوکشی (انواع کاغذ ترسیم الگو، انواع مداد، خط -روش ترسیم الگوی انواع شلوار مردانه (راسته، اسلش و...) -روش ترسیم الگوی انواع جیب های (خارجی، داخلی) تیشرت -روش ترسیم الگوی آستین (کشباف به لبه آستین) روش رسم -روش آشنایی با ویژگیهای انواع نرم افزارهای طراحی در روش صنعتی</p> <p>مهارت : Click or tap here to enter text.</p> <p>- انتخاب لوازم ترسیم الگو (انواع کاغذ ترسیم الگو، انواع مداد، خط -ترسیم الگوی انواع جیب های (خارجی، داخلی) تیشرت -ترسیم الگوی آستین (کشباف به لبه آستین) روش رسم الگوی انواع -بکارگیری انواع نرم افزارهای طراحی در روش صنعتی</p>
Click or tap here to enter text.				<p>نگرش : Click or tap here to enter text.</p> <p>-صرفه جویی در مصرف کاغذالگو -صرفه جویی در زمان</p> <p>ایمنی و بهداشت : Click or tap here to enter text.</p> <p>- استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش-ماسک) -رعایت اصول ارگونومی هنگام ترسیم الگو</p> <p>توجهات زیست محیطی : Click or tap here to enter text.</p> <p>-برگرداندن کاغذهای زائد به چرخه بازیافت</p> <p>- Click or tap here to enter text.</p>



	زمان آموزش			عنوان شایستگی : سایزبندی تیشرت و شلوار مردانه به روش صنعتی
	جمع	عملی	نظری	
	۹	۵	۴	
تجهیزات ، ابزار ،				
روپوش-ماسک-متر-قیچی- میزبرش-صندلی کارآموز- سنجاق ته گردخط کش- کاربن-انواع پارچه(ترگال،پشمی،فاستونی ،کتان،تترون و...				دانش : Click or tap here to enter text.:
				-جدول اندازه گیری اندام در تیشرت و شلوار مردانه به روش صنعتی
				-روش استفاده از جدول سایزبندی تیشرت و شلوار مردانه به روش
				-روش تبدیل کردن و سایزبندی سایزهای تیشرت
				Click or tap here to enter text.-
				مهارت : Click or tap here to enter text.:
				-تطابق اندازه فرد با جدول اندازه گیری
				-بکارگیری جدول سایزبندی تیشرت و شلوار مردانه به روش صنعتی
				-تبدیل کردن و سایزبندی سایزهای تیشرت و شلوار مردانه به
				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 زمان
				-صرفه جویی در مصرف پارچه
				ایمنی و بهداشت : Click or tap here to enter text.:
				- استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش-ماسک)
				-رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از قیچی و ماشین دوخت
				توجهات زیست محیطی : Click or tap here to enter text.:
				Click or tap here to enter text.-
				-جمع آوری پارچه های اضافی در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت



	زمان آموزش			عنوان شایستگی :
	جمع	عملی	نظری	
	۱۱	۶	۵	
تجهیزات ، ابزار ،				روش های چیدمان سایزبندی تیشرت وشلوارمردانه به روش صنعتی
انواع قیچی				دانش : Click or tap here to enter text.
برقی(عمودبر،گردبر)-دستگاه				-روش تشخیص انواع پارچه تریکو(گلگسی، دورس، یه رو پنبه، دورو
های سوراخ کن(جیب				-روش چیدمان الگوهای پیراهن وشلوارباتوجه به سایزبندی و صرفه
وساسون)-صابون خیاطی-وزنه				-روش انتقال طرح الگوی موردنظرونقاط موازنه وعلائم قرار دادی
های برش-میزبرش پارچه-				-روش برش قطعات برحسب تولیدات واستفاده ازانواع ملزومات در
گیره های نگهدارنده پارچه				مهارت : Click or tap here to enter text.
روی میز-انواع پارچه -طاقه				-تشخیص انواع پارچه تریکو(گلگسی، دورس، یه رو پنبه، دورو پنبه
بازکن-قیچی دستی برش				-چیدمان الگوهای پیراهن وشلوارباتوجه به سایزبندی و صرفه جویی
پارچه-روپوش- ماسک-متر-				-انتقال طرح الگوی موردنظرونقاط موازنه وعلائم قرار دادی مرتبط
سنجاق ته گرد				-برش قطعات برحسب تولیدات واستفاده ازانواع ملزومات در برش
Click or tap here to enter text.				نگرش : Click or tap here to enter text.
				-صرفه جویی در مصرف نخ و 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 واستفاده از ماشین دوخت
				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.



- برگه استاندارد تجهیزات، مواد ، ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد
۱	دستگاه سوراخ کننده	جیب وساسون	۱ عدد
۲	قیچی برقی	عمودبرگردبر	ازهرکدام ۱ عدد
۳	میزکارآموز	۱۵۰*۸۰cm	۵ عدد
۴	سوزن ته گرد	پایه بلند	۱۰ بسته
۵	رولت	دندانداروبدون دندان	ازهرکدام ۷ عدد
۶	متر	پلاستیکی	ازهرکدام ۷ عدد
۷	روپوش	نخی	۱ عدد
۸	ماسک	پزشکی	۱ عدد
۹	قیچی	برش کاغذوپارچه	ازهرکدام ۷ عدد
۱۰	مل	گچی	۷ عدد
۱۱	صندلی	چرمی	۱ عدد
۱۲	تخته	وایتبرد	۱ عدد
۱۳	ماژیک	در ۴ رنگ	ازهررنگ ۱ عدد
۱۴	تخته پاک کن	پلاستیکی موکتی	۱ عدد
۱۵	صندلی	کارآموز	۱ عدد
۱۶	کاغذالگو	پوستی	۲۰ عدد



- 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						

توجه :

- 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	