



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

بسمه تعالی  
معاونت آموزش  
دفتر طرح و برنامه های درسی

استاندارد آموزش شغل

# دوزنده لباس ورزشی زنانه

گروه شغلی

طراحی و دوخت (صنایع پوشاک)

کد ملی آموزش شغل

۷-۹۵/۱۲/۱/۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۰/۱۰/۵

مدت اعتبار استاندارد: از تاریخ ۹۰/۱۰/۵

تا تاریخ ۹۳/۱۰/۵



نظارت بر تدوین محتوا و تصویب : دفتر طرح و برنامه های درسی

کد ملی شناسایی آموزش شغل : ۷-۹۵/۱۲/۱/۱

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته طراحی و دوخت (صنایع پوشاک) :

-فرشته ضرغامی مهر

- فاطمه صنعتی

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد آموزش شغل:

- اداره کل فنی و حرفه ای استان خراسان رضوی

فرآیند اصلاح و بازنگری :

-

-

آدرس دفتر طرح و برنامه های درسی

تهران - خیابان آزادی ، خیابان خوش شمالی ، نبش خیابان نصرت ، ساختمان شماره ۲ ، سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور ، پلاک ۲۵۹

تلفن ۹ - ۶۶۵۶۹۹۰۰

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷

آدرس الکترونیکی : [Barnamehdarci@yahoo.com](mailto:Barnamehdarci@yahoo.com)



تهیه کنندگان استاندارد آموزش شغل  شایستگی

ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	شغل و سمت	سابقه کار مرتبط	آدرس ، تلفن و ایمیل
۱	اعظم جریده دار	کارشناسی کارت مربیگری	شیمی	آموزشگاه طراحی دوخت - مدیر و موسس	۳۰ سال	تلفن ثابت : ۰۵۱۱۸۵۵۰۶۰۳ تلفن همراه : ۰۹۱۵۳۱۳۵۷۰۶ ایمیل : آدرس : مشهد - خیابان امام رضا - نیش امام رضا ۴۲ - طبقه فوقانی اعتبار قائم (عج)
۲	شهین ضرابی	دیپلم، کارت مربیگری	طراحی دوخت	آموزشگاه طراحی دوخت - مدیر و موسس	۱۸ سال	تلفن ثابت : ۰۵۱۱۲۷۴۰۹۲۳ تلفن همراه : ۰۹۱۵۵۰۸۳۲۱۹ ایمیل : shahin_zaraby89@yahoo.com آدرس : مشهد - چهارراه راه آهن - بلوار مجلسی غربی - مسلم جنوبی ۱۸ - پلاک ۱۶۱
۳	ربابه خباز جوان	کارشناسی گواهینامه ناز کدوز و گواهینامه لباس شب و عروس	کامپیوتر	مدرس - مربی	۵ سال	تلفن ثابت : ۰۵۱۱۲۷۴۰۹۲۳ تلفن همراه : ۰۹۱۵۳۰۰۲۶۵۱ ایمیل : آدرس : مشهد - چهارراه راه آهن - بلوار مجلسی غربی - مسلم جنوبی ۱۸ - پلاک ۱۶۱
۴	اعظم السادات ناظری	فوق دیپلم	طراحی دوخت	کارشناس آموزش و پرورش	۲۳ سال	تلفن ثابت : ۰۵۱۱۶۰۵۶۷۶۱ تلفن همراه : ۰۹۱۵۵۱۳۲۳۱۷ ایمیل : آدرس : مشهد - بلوار فرامرز - فرامرز ۲۶ - پلاک ۳۷۴
۵	عبد الله جلیلی	کارشناسی ارشد	کشاورزی	واحد پژوهش فنی و حرفه ای	۵ سال	تلفن ثابت : ۰۵۱۱۲۲۸۶۰۰۹ تلفن همراه : ۰۹۱۵۵۰۴۲۲۹۷ ایمیل : jalili_abdollah@yahoo.com آدرس : مشهد - بلوار قرنی - اداره کل فنی و حرفه ای خراسان رضوی



## تعاریف :

### استاندارد شغل :

مشخصات شایستگی ها و توانمندی های مورد نیاز برای عملکرد موثر در محیط کار را گویند در بعضی از موارد استاندارد حرفه ای نیز گفته می شود.

### استاندارد آموزش :

نقشه ی یادگیری برای رسیدن به شایستگی های موجود در استاندارد شغل .

### نام یک شغل :

به مجموعه ای از وظایف و توانمندی های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می رود اطلاق می شود .

### شرح شغل :

بیانیه ای شامل مهم ترین عناصر یک شغل از قبیل جایگاه یا عنوان شغل ، کارها ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی ، مسئولیت ها ، شرایط کاری و استاندارد عملکرد مورد نیاز شغل .

### طول دوره آموزش :

حداقل زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک استاندارد آموزشی .

### ویژگی کارآموز ورودی :

حداقل شایستگی ها و توانایی هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می رود .

### کارورزی:

کارورزی صرفاً در مشاغلی است که بعد از آموزش نظری یا همگام با آن آموزش عملی به صورت محدود یا با ماکت صورت می گیرد و ضرورت دارد که در آن مشاغل خاص محیط واقعی برای مدتی تعریف شده تجربه شود.(مانند آموزش یک شایستگی که فرد در محل آموزش به صورت تئوریک با استفاده از عکس می آموزد و ضرورت دارد مدتی در یک مکان واقعی آموزش عملی ببیند و شامل بسیاری از مشاغل نمی گردد).

### ارزشیابی :

فرآیند جمع آوری شواهد و قضاوت در مورد آنکه یک شایستگی بدست آمده است یا خیر ، که شامل سه بخش عملی ، کتبی عملی و اخلاق حرفه ای خواهد بود .

### صلاحیت حرفه ای مربیان :

حداقل توانمندی های آموزشی و حرفه ای که از مربیان دوره آموزش استاندارد انتظار می رود .

### شایستگی :

توانایی انجام کار در محیط ها و شرایط گوناگون به طور موثر و کارا برابر استاندارد .

### دانش :

حداقل مجموعه ای از معلومات نظری و توانمندی های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی . که می تواند شامل علوم پایه ( ریاضی ، فیزیک ، شیمی ، زیست شناسی ) ، تکنولوژی و زبان فنی باشد .

### مهارت :

حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی . معمولاً به مهارت های عملی ارجاع می شود .

### نگرش :

مجموعه ای از رفتارهای عاطفی که برای شایستگی در یک کار مورد نیاز است و شامل مهارت های غیر فنی و اخلاق حرفه ای می باشد .

### ایمنی :

مواردی است که عدم یا انجام ندادن صحیح آن موجب بروز حوادث و خطرات در محیط کار می شود .

### توجهات زیست محیطی :

ملاحظات است که در هر شغل باید رعایت و عمل شود که کمترین آسیب به محیط زیست وارد گردد.



<b>نام استاندارد آموزش شغل<sup>۱</sup> :</b>
<b>دوازده لباس ورزشی زنانه</b>
<b>شرح استاندارد آموزش شغل:</b>
دوازده لباس ورزشی زنانه یکی از مشاغل صنایع پوشاک است که شایستگی هایی از قبیل رسم الگوی گرمکن زنانه ، رسم الگوی لباس ورزش آبی زنانه، رسم الگوی لباس های ورزش رزمی زنانه، رسم الگوی لباسهای ورزش سالنی زنانه، رسم الگوی لباس ورزش مکان های باز زنانه، رسم الگوی لباس های ورزش نشانه گیری زنانه و دوخت لباس ورزشی زنانه را در بر می گیرد و درضمن با مشاغل از قبیل پارچه فروش، بنگاههای تولید لباس ورزشی در ارتباط است.
<b>ویژگی های کارآموز ورودی :</b>
حداقل میزان تحصیلات : پایان دوره راهنمایی حداقل توانایی جسمی و ذهنی : سلامت کامل جسمانی و روانی مهارت های پیش نیاز : نازکدوز زنانه درجه ۲ با کد ۹۱/۴۱/۲/۴-۷
<b>طول دوره آموزش :</b>
طول دوره آموزش : ۳۸۰ ساعت - زمان آموزش نظری : ۱۰۴ ساعت - زمان آموزش عملی : ۲۷۶ ساعت - زمان کارورزی : - ساعت - زمان پروژه : - ساعت
<b>بودجه بندی ارزشیابی ( به درصد )</b>
- کتبی : ۲۵٪ - عملی : ۶۵٪ - اخلاق حرفه ای : ۱۰٪
<b>صلاحیت های حرفه ای مربیان :</b>
لیسانس تکنولوژی طراحی و دوخت و یا طراحی و دوخت با ۳ سال سابقه کار مرتبط - فوق دیپلم طراحی و دوخت با ۵ سال سابقه کار مرتبط - دیپلم طراحی و دوخت با ۱۰ سال سابقه کار مرتبط



\* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :

دوزنده لباس ورزشی زنانه اصطلاحاً به فردی اطلاق می شود که قادر به رسم الگو و دوخت انواع لباس ورزشی باشد.

\* اصطلاح انگلیسی استاندارد ( و اصطلاحات مشابه جهانی ) :

### Woman 's Sport Clothing Seamstress

\* مهم ترین استانداردها و رشته های مرتبط با این استاندارد :

-نازکدوز زنانه درجه ۲

-ضخیم دوز زنانه

-تریکو دوز

\* جایگاه استاندارد شغلی از جهت آسیب شناسی و سطح سختی کار :

الف : جزو مشاغل عادی و کم آسیب  طبق سند و مرجع .....

ب : جزو مشاغل نسبتاً سخت  طبق سند و مرجع .....

ج : جزو مشاغل سخت و زیان آور  طبق سند و مرجع .....

د : نیاز به استعلام از وزارت کار



استاندارد آموزش شغل<sup>۲</sup>

- شایستگی ها<sup>۳</sup>

ردیف	عناوین
۱	رسم الگوی گرمکن زنانه
۲	رسم الگوی لباس ورزش آبی زنانه
۳	رسم الگوی لباس های ورزش رزمی زنانه
۴	رسم الگوی لباس های ورزش سالنی زنانه
۵	رسم الگوی لباس ورزش مکان های باز زنانه
۶	رسم الگوی لباس های ورزش نشانه گیری زنانه
۷	دوخت لباس ورزشی زنانه

<sup>1</sup>. Occupational / Competency Standard

<sup>3</sup>. Competency / task



	زمان آموزش			عنوان :
	نظری	عملی	جمع	
	۱۴	۳۸	۵۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			- رسم الگوی گرمکن زنانه
- ماشین دوخت سردوز (اورلوک )، راسته دوز صنعتی - میز چرخ خیاطی - صندلی - انواع پایه ماشین دوخت (بیچ رل، پنبه دوزی ، دکمه ، جادکمه ، پس دوزی ، لبه دوزی و ... ) - انواع سوزن ( دستی ، بیتوین، منجوق دوزی و ... ) - سوزن ماشین دوخت (سرسوخته ، دوقلو ،سه گوش و ... ) - روغن دان - انواع نخ دوخت (مرسریزه، نایلونی ، ابریشمی، کوك ، عماما نخی و ... ) - روغن چرخ خیاطی منابع: - الگو و برش به روش متری لباس زنانه ،مولف: وینفرد آلدریچ مترجم: پری شهیر مفرح	۱	۳۰دقیقه	۳۰دقیقه	دانش : - انواع وسایل اندازه گیری ( متر ، خط کش ،گونیا ، منحنی و... ) - انواع کاغذ ترسیم الگو شامل (گراف ، سفید تحریری ، پوستی و... ) - عوامل تاثیر گذار در نوع لباس ورزش سالنی (جنس پارچه ، رنگ ، برش و ... ) - ویژگی اندام زنانه در سنین مختلف - نحوه ترسیم الگو با استفاده از جدول سایز بندی ( S ، M ، L ) - نحوه اندازه گیری قسمت های مختلف اندام زنانه - نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه مخصوص پارچه های کشی - نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه بدون پنس - نحوه ترسیم انواع آستین ( ساده ، ساده مخصوص پارچه های کشی ، کیمونو ، رگلان و ... ) - نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه مخصوص کاپشن وگرمکن - نحوه تعیین اندازه دکمه خور - نحوه ترسیم انواع سجاف ( همراه با زیب، جدا ، سرخود ، مخفی و ... ) - نحوه ترسیم انواع جیب ( جیب های خارجی و داخلی و ... ) - نحوه ترسیم انواع شلوار گرمکن ( رکابدار ، دمپای آزاد ، دمپای کشی و ... ) - نحوه ترسیم انواع کمر شلوار گرمکن ( کمر لیفه دار ، کمر یکسره بلند و... )







استاندارد آموزش  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : - رسم الگوی گرمکن زنانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	نگرش : - صرفه جویی در مصرف کاغذ			
	ایمنی و بهداشت : - رعایت اصول ارگونومی			
	توجهات زیست محیطی : - جمع آوری کاغذهای باطله در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت			



	زمان آموزش			عنوان : - رسم الگوی لباس ورزش آبی زنانه
	نظری	عملی	جمع	
	۶	۱۱	۱۷	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
دانش : - قوانین و مقررات حاکم بر ورزش شنا و پوشش مربوط با آنان - عوامل تاثیر گذار در لباس ورزش آبی ( جنس پارچه ، رنگ ، ضخامت ، کشش پارچه و ... ) - نحوه ترسیم انواع مایو ( یک تکه ، دو تکه ، دامن دار ، اسلامی ، مسابقات قهرمانی و ... ) - نحوه ترسیم انواع کلاه (بدون برش ، برش دار)				
میز نور - میز مربی - میز و صندلی کارآموز - تخته وایت برد - گونیا - خط کش ساده - خط کش T - خط کش منحنی - قیچی کاغذ - سنجاق و جا سنجاقی - رولت - کاربن - گراف - مداد رنگی - چسب نواری و مایع - مداد و پاکن - کاغذ برش - منابع: - الگو و برش به روش متری لباس زنانه ، مولف: وینفرد آلدریج، مترجم : پری شهپیر مفرح - الگو سازی برای پیراهن و بلوز به روش مولر و پسران، مولف : نیره یونسی		۱		
		۲		
		۲		
		۱		
		۳		
		۴		
		۴		
	مهارت : - انتخاب عوامل تاثیر گذار در لباس ورزش آبی - ترسیم اساس بالاتنه کشی مخصوص مایو (یک تکه ، دو تکه ، دامن دار، اسلامی ، مسابقات قهرمانی و ... ) - ترسیم انواع کلاه (بدون برش ، برش دار)			
	نگرش : - صرفه جویی در مصرف کاغذ			
	ایمنی و بهداشت : - رعایت اصول ارگونومی			
	توجهات زیست محیطی : - جمع آوری کاغذ های باطله در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت			



	زمان آموزش			عنوان :
	نظری	عملی	جمع	
	۱۲	۳۲	۴۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			- رسم الگوی لباس های ورزش رزمی زنانه
دانش :				دانش : - انواع ورزش های رزمی ( جودو ، تکواندو ، کاراته ، کنگ فو ، ووشو ) - قوانین و مقررات حاکم بر پوشش رزمی جودو - قوانین و مقررات حاکم بر پوشش رزمی تکواندو - قوانین و مقررات حاکم بر پوشش رزمی کاراته - قوانین و مقررات حاکم بر پوشش رزمی کنگ فو - قوانین و مقررات حاکم بر پوشش رزمی ووشو - میزان تحرک دست و پا در ورزش های رزمی - عوامل تاثیر گذار در انواع لباس ورزش رزمی ( جنس پارچه ، رنگ ، ضخامت ، کشش پارچه و ... ) - نحوه ترسیم الگوی کلاه و مقنعه مناسب ورزش های رزمی - نحوه ترسیم الگوی بالاتنه بدون ساسون و شلوار مناسب ورزش های رزمی - نحوه ترسیم الگوی آستین مناسب ورزش های رزمی - نحوه ترسیم یقه مناسب ورزش های رزمی
مهارت :				مهارت : - انتخاب عوامل تاثیر گذار در انواع لباس رزمی ( جنس پارچه ، رنگ ، ضخامت ، کشش پارچه و ... ) - تبدیل الگوی کلاه و مقنعه مناسب ورزش های رزمی - تبدیل الگوی بالاتنه بدون ساسون به کت و شلوار به شلوار جودو - تبدیل الگوی بالاتنه بدون ساسون به کت و شلوار تکواندو - تبدیل الگوی بالاتنه بدون ساسون به کت و شلوار به شلوار کاراته - تبدیل الگوی بالاتنه بدون ساسون به کت و شلوار به شلوار کنگ فو - تبدیل الگوی بالاتنه بدون ساسون به کت و شلوار به شلوار ووشو - ترسیم انواع آستین مناسب ورزش رزمی - ترسیم انواع یقه مناسب ورزش رزمی
- میز نور			۱	
- میز مربی			۱	
- میز و صندلی کارآموز			۱	
-تخته وایت برد			۱	
- گونیا			۱	
- خط کش ساده			۱	
- خط کش T			۱	
- خط کش منحنی			۱	
- قیچی کاغذ			۱	
- سنجاق و جا سنجاقی			۱	
- رولت			۱	
- کاربن			۱	
- گراف			۱	
- مداد رنگی			۱	
- چسب نواری و مایع			۲	
- مداد و پاکن			۲	
- کاغذ برش			۲	
منابع:			۲	
- الگو و برش به روش متری			۲	
لباس زنانه ،مولف:وینفرد آلدریچ،			۳	
مترجم : پری شهیر مفرح			۳	
- الگو سازی برای پیراهن و			۳	
بلوز به روش مولر و پسران،			۳	
مولف : نیره یونسی			۳	
			۴	
			۴	
			۴	
			۴	
			۴	



استاندارد آموزش  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : - رسم الگوی لباس های ورزش رزمی زنانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	نگرش : - صرفه جویی در مصرف کاغذ			
	ایمنی و بهداشت : - رعایت اصول ارگونومی			
	توجهات زیست محیطی : - جمع آوری کاغذ های باطله در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت			



استاندارد آموزش  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	نظری	عملی	جمع	
	۸	۲۴	۳۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			- رسم الگوی لباس های ورزش سالی زنانه
- میز نور - میز مربی - میز و صندلی کارآموز - تخته وایت برد - گونیا - خط کش ساده - خط کش T - خط کش منحنی - قیچی کاغذ - سنجاق و جا سنجاقی - رولت - کاربن - گراف - مداد رنگی - چسب نواری و مایع - مداد و پاکن - کاغذ برش منابع: - الگو و برش به روش متری لباس زنانه ، مولف: وینفرد آلدریچ، مترجم : پری شهیر مفرح - الگو سازی برای پیراهن و بلوز به روش مولر و پسران، مولف : نیره یونسی		۱		دانش : - انواع ورزش سالی زنانه ( دو و پرش ، ژیمناستیک و ایروبیک ، والیبال ، بسکتبال ، فوتسال و هندبال ) - قوانین و مقررات حاکم بر پوشش ورزش های سالی - عوامل تاثیر گذار در انواع لباس ورزش سالی ( جنس پارچه ، رنگ ، ضخامت ، کشش پارچه و ... ) - نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه بدون پنس - نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه کشی - نحوه ترسیم الگوی آستین مناسب ورزش های سالی - نحوه ترسیم الگوی یقه مناسب ورزش های سالی - نحوه ترسیم الگوی شلوار
				مهارت : - انتخاب عوامل تاثیر گذار در انواع لباس ورزش سالی ( جنس پارچه ، رنگ ، ضخامت ، کشش پارچه و ... ) - تبدیل الگوی اساس بالاتنه بدون پنس به بلوز ها و تاپ های ورزش سالی - تبدیل الگوی اساس بالاتنه کشی به لباس ورزش های ژیمناستیک و ایروبیک - ترسیم الگوی اساس آستین مناسب ورزش های سالی - ترسیم الگوی یقه مناسب ورزش های سالی - تبدیل الگوی اساس شلوار به شلوارک و شورت های مناسب ورزش های سالی (فوتسال ، هندبال ، والیبال و بسکتبال)
	۴			
	۴			
	۴			
	۴			
	۴			



استاندارد آموزش  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : - رسم الگوی لباس های ورزش سالنی زنانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	نگرش : - صرفه جویی در مصرف کاغذ			
	ایمنی و بهداشت : - رعایت اصول ارگونومی			
	توجهات زیست محیطی : - جمع آوری کاغذ های باطله در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت			



	زمان آموزش			عنوان : - رسم الگوی لباس ورزش مکان های باز زنانه
	نظری	عملی	جمع	
	۱۱	۲۸	۳۹	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				دانش :
- میز نور				- انواع ورزش های موتوریزه زنانه ( اتومبیل رانی ، هوانوردی ، قایق رانی )
- میز مربی			۱	- قوانین و مقررات حاکم بر پوشش ( اتومبیل رانی ، هوانوردی ، قایق رانی )
- میز و صندلی کارآموز			۱	- قوانین و مقررات حاکم بر پوشش ورزش (اسب سواری، چوگان بازی)
- تخته وایت برد			۱	- قوانین و مقررات حاکم بر پوشش اسکی " روی برف و چمن "
- گونیا			۱	- عوامل تاثیر گذار در انواع لباس ورزش مکان های باز
- خط کش ساده			۱	- نحوه ترسیم الگوی بالاتنه بدون پنس و شلوار
- خط کش T			۱	- نحوه ترسیم الگوی بالاتنه کشی و شلوار
- خط کش منحنی			۱	- نحوه ترسیم الگوی آستین مناسب ورزش مکان های باز
- قیچی کاغذ			۱	- نحوه ترسیم الگوی یقه مناسب ورزش مکان های باز
- سنجاق و جا سنجاقی			۱	- نحوه ترسیم الگوی کت و شلوار مناسب سوارکاری
- رولت			۱	- نحوه ترسیم الگوی پوشش سر برای ورزش مکان های باز (اتومبیل رانی، هوانوردی، قایق رانی، اسب سواری، چوگان بازی)
- کاربن			۱	
- گراف			۱	
- مداد رنگی			۱	
- چسب نواری و مایع			۱	
- مداد و پاکن			۱	
- کاغذ برش			۱	
منابع:			۱	
- الگو و برش به روش متری لباس زنانه ،مولف:وینفرد آلدبریچ			۱	
مترجم : پری شهیر مفرح				
- الگو سازی برای پیراهن و بلوز به روش مولر و پسران، مولف : نیره یونسی				





	زمان آموزش			عنوان : - رسم الگوی لباس ورزش مکان های باز زنانه
	نظری	عملی	جمع	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	۴			مهارت : - انتخاب عوامل تاثیر گذار در انواع لباس ورزش مکان های باز ( جنس پارچه ، رنگ ، ضخامت ، کشش پارچه و ... ) - تبدیل الگوی بالاتنه بدون پنس و شلوار به انواع لباس ورزش مکان های باز (اتومبیل رانی ، هوانوردی ، قایق رانی، اسب سواری، چوگان بازی، اسکی روی "برف و چمن" و ... ) - تبدیل الگوی بالاتنه و شلوار کشی به انواع لباس ورزش مکان های باز (اتومبیل رانی ، هوانوردی ، قایق رانی، اسب سواری، چوگان بازی، اسکی روی "برف و چمن" و ... ) - ترسیم الگوی آستین مناسب ورزش مکان های باز - ترسیم الگوی یقه مناسب ورزش مکان های باز - ترسیم الگوی کت و شلوار مناسب ورزش سوارکاری - ترسیم الگوی پوشش سر برای ورزش مکان های باز (اتومبیل رانی، هوانوردی، قایق رانی ، اسب سواری، چوگان بازی، اسکی روی "برف و چمن" و ... )
				نگرش : - صرفه جویی در مصرف کاغذ
				ایمنی و بهداشت : - رعایت اصول ارگونومی
				توجهات زیست محیطی : - جمع آوری کاغذ های باطله در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت



	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۲۳	۱۶	۷	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			- رسم الگوی لباس های ورزش نشانه گیری زنانه
- میز نور - میز مربی - میز و صندلی کارآموز - تخته وایت برد - گونیا - خط کش ساده - خط کش T - خط کش منحنی - قیچی کاغذ - سنجاق و جا سنجاقی - رولت - کاربن - گراف - مداد رنگی - چسب نواری و مایع - مداد و پاکن - کاغذ برش منابع: - الگو و برش به روش متری لباس زنانه، مولف: وینفرد آلد ریچ، مترجم: پری شهیر مفرح - الگو سازی برای پیراهن و بلوز به روش مولر و پسران، مولف: نیره یونسی				دانش : - انواع ورزش نشانه ای زنانه ( تیر اندازی ، دارت ، گلف ) - قوانین و مقررات حاکم بر پوشش ورزش تیر اندازی - قوانین و مقررات حاکم بر پوشش ورزش دارت - قوانین و مقررات حاکم بر پوشش ورزش گلف - عوامل تاثیر گذار در انواع لباس ورزش نشانه ای (جنس پارچه، رنگ، ضخامت، کشش پارچه و ...) - نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه کت و شلوار همراه با آستین و یقه مخصوص ورزش تیر اندازی - نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه و شلوار به لباس ورزش دارت - نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه و شلوار به لباس ورزش گلف
				مهارت : - انتخاب عوامل تاثیر گذار در انواع لباس ورزش نشانه ای(جنس پارچه، رنگ، ضخامت، کشش پارچه و ...) - تبدیل الگوی اساس بالاتنه کت و شلوار همراه با آستین و یقه به کت و شلوار مناسب ورزش تیراندازی - تبدیل الگوی اساس بالاتنه و شلوار به لباس ورزش دراته - تبدیل الگوی اساس بالاتنه و شلوار به لباس ورزش گلف
				نگرش : - صرفه جویی در مصرف کاغذ
				ایمنی و بهداشت : - رعایت اصول ارگونومی - رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از قیچی
				توجهات زیست محیطی : - جمع آوری کاغذ های باطله در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت





	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
				-دوخت لباس ورزشی زنانه
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				دانش :
			۱	-نحوه دوخت بلوز و شلوار برای ورزش تکواندو
			۱	-نحوه دوخت بلوز جلو بسته و شلوار کمر کشی برای ورزش جودو
			۱	-نحوه دوخت پیراهن و شلوار کمر کشی و کمربند برای ورزش ووشو
			۱	-نحوه دوخت بلوز و شلوار گشاد همراه با کمربند برای ورزش کاراته
			۱	-نحوه دوخت بلوز و شلوار مخصوص ورزش کنگ فو
			۱	-نحوه دوخت آستین مخصوص لباس های ورزش رزمی (ساده، بلند و کوتاه، گشاد ، سر شانه افتاده و ...)
			۱	-نحوه دوخت یقه های مناسب ورزش رزمی (گرد، هفت، بلیطی جدا)
			۱	-نحوه دوخت بلوز چپ و راستی مناسب ورزش رزمی
			۱	-نحوه دوخت بلوزهای ورزش سالنی (بایقه گرد، هفت، آستین کوتاه ساده و گشاد)
			۱	-نحوه دوخت تاپ های ورزش سالنی (ساده و برش دار)
			۱	-نحوه دوخت لباس های ورزش ژیمناستیک (بلوز و شلوار سرهمی با آستین بلند شمشیری)
			۱	-نحوه دوخت لباس ورزش ایروبیک (بلوز ساده و جلو بسته با آستین کوتاه و شلوار و شلوارک ساده کمرکشی)
			۱	-نحوه دوخت شلوار و شلوارک و شورت برای ورزش (والیبال، بسکتبال، هند بال)
			۱	-نحوه دوخت بلوز آستین بلند و کوتاه ساده برای ورزش سالنی (فوتسال، والیبال، بسکتبال، هند بال)
			۱	-نحوه دوخت بالاتنه بدون پنس برای ورزش اتومبیل رانی
			۱	-نحوه دوخت بالاتنه بدون پنس و شلوار سرهمی مخصوص ورزش هوانوردی



	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
				-دوخت لباس ورزشی زنانه
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				دانش :
		۱		-نحوه دوخت بلوز آستین کوتاه و ساده و شلوار برای ورزش قایقرانی
		۱		-نحوه دوخت کت و شلوار تنگ با یقه ایستاده جدا و آستین بلند برای ورزش اسب سواری
		۱		-نحوه دوخت جلیقه و شلوار تنگ و بلوز یقه فرنجی یا ایستاده با آستین بلند برای ورزش چوگان
		۱		-نحوه دوخت بالاتنه و شلوار کشی چسبان برای لباس های اسکی
		۱		-نحوه دوخت پوشش سر زنان (مقنعه و کلاه) برای ورزش های (اتومبیل رانی، هوانوردی، قایقرانی، اسب سواری ، چوگان)
		۱		-نحوه دوخت شلوار و بلوز چسبان برای ورزش تیراندازی
		۱		-نحوه دوخت سارافون برای ورزش تیراندازی
		۱		-نحوه دوخت بلوز آستین بلند و شلوار کمر کشی برای ورزش گلف
		۱		-نحوه دوخت سارافون، بلوز و شلوار کمرکشی برای ورزش دارت
		۱		-نحوه دوخت پوشش سرزنان (کلاه بنددار) برای ورزش گلف و دارت
		۱		-نحوه دوخت مقنعه ساده برای ورزش تیراندازی
		۱		-نحوه اتوکاری قطعات لباس (یقه، سجاف، آستین، بالاتنه، شلوار و...)



	زمان آموزش			عنوان : دوخت لباس ورزشی زنانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت : - راه اندازی ماشین های دوخت (همه کاره خانگی، راسته دوز صنعتی، میان دوز) - چیدمان صحیح الگو روی پارچه با توجه به طرح و بافت پارچه - برش قطعات مختلف لباس های ورزش زنانه با استفاده از علائم قراردادی الگو (راستای الگو، دولای باز و بسته پارچه، نقاط موازنه دوخت) - انتقال الگو روی پارچه (کاربن، کوک شل، مل یا صابون خیاطی و...) - دوخت بالاتنه بدون پنس - دوخت انواع کاپشن گرمکن - تعیین اندازه دکمه خور - دوخت انواع سجاف (جدا، سرخود، مخفی، همراه با زیپ و...) - دوخت انواع جیب (خارجی، داخلی و...) در گرمکن - دوخت انواع آستین در گرمکن زنانه (ساده، سرشانه افتاده، رگلان، ...) - دوخت انواع یقه گرمکن (خطی، ایستاده، برگرد و ...) - دوخت انواع شلوار گرمکن (رکابدار، دمپای آزاد، دمپای کشی) - دوخت انواع کمر شلوار (راست، منحنی، کشی و ...) - دوخت انواع جیب شلوار (خارجی ، داخلی و...) - دوخت انواع مایو (یک تکه، دو تکه، دامن دار، اسلامی، مسابقات قهرمانی و ...) - دوخت لباس کشی یکسره چسبان با آستین بلند برای مسابقات قهرمانی و ... - دوخت مقنعه ساده و کلاه برای ورزش (تکواندو، جودو، کاراته کنگ فو و وشو)
		۲		
		۲		
		۳		
		۲		
		۳		
		۳		
		۳		
		۳		
		۳		
		۳		
		۳		
		۳		
		۳		
		۳		
		۲		





	زمان آموزش			عنوان : ۳دوخت لباس ورزشی زنانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت : - دوخت بلوز آستین کوتاه و ساده و شلوار برای ورزش قایقرانی - دوخت کت و شلوار تنگ با یقه ایستاده جدا و آستین بلند برای ورزش اسب سواری - دوخت جلیقه و شلوار تنگ و بلوز یقه فرنجی یا ایستاده با آستین بلند برای ورزش چوگان - دوخت بالاتنه و شلوار کشی چسبان برای لباس های اسکای - دوخت پوشش سر زنان (مقنعه و کلاه) برای ورزش های (اتومبیل رانی، هوانوردی، قایقرانی، اسب سواری ، چوگان) - دوخت شلوار و بلوز چسبان برای ورزش تیراندازی - دوخت سارافون برای ورزش تیراندازی - دوخت بلوز آستین بلند و شلوار کمر کشی برای ورزش گلف - دوخت سارافون، بلوز و شلوار کمرکشی برای ورزش دارت - دوخت پوشش سرزنان (کلاه بنددار) برای ورزش گلف و دارت - دوخت مقنعه ساده برای ورزش تیراندازی - اتوکاری قطعات لباس (یقه، سجاف، آستین، بالاتنه، شلوار و...)
		۳		
		۳		
		۳		
		۳		
		۲		
		۳		
		۳		
		۳		
		۲		
		۲		
		۴		





استاندارد آموزش  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان: -دوخت لباس ورزشی زنانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	نگرش :			
	- صرفه جویی در مصرف کاغذ			
	ایمنی و بهداشت :			
			- رعایت اصول ارگونومی	
			- رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از قیچی	
			توجهات زیست محیطی :	
			- جمع آوری کاغذ های باطله در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت	



برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	ماشین دوخت خانگی	همه کاره تمام اتوماتیک	۵ دستگاه	-
۲	ماشین دوخت سردوز	۳ نخ تمام اتوماتیک	۱ دستگاه	-
۳	ماشین دوخت سردوز	۴ نخ تمام اتوماتیک	۱ دستگاه	-
۴	ماشین دوخت صنعتی	راسته دوز	۱ دستگاه	-
۵	ماشین دوخت صنعتی سردوز	۴ نخ	۱ دستگاه	-
۶	ماشین دوخت صنعتی	میان دوز	۱ دستگاه	-
۷	اتوی ساده	خانگی	۳ دستگاه	-
۸	اتوی بخار	خانگی	۲ دستگاه	-
۹	اتوی پرس	خانگی	۱ دستگاه	-
۱۰	اتوی مخزن دار	خانگی	۱ دستگاه	-
۱۱	میز اتو	پایه دار	۲ عدد	-
۱۲	بالشتک های مخصوص اتو	بیضی، دستی، استوانه ای، ژانت، ولولت، پارچه مخصوص اتوکشی، چوب مخصوص کوبیدن پارچه، آب پاش، کف اتویی نسوز	از هر کدام ۲ عدد	-
۱۳	کمد لوازم	۹۰ cm × ۱۸۰ cm	۱ عدد	-
۱۴	کمد پارچه	۹۰ cm × ۱۸۰ cm	۱ عدد	-
۱۵	کتابخانه	۹۰ cm × ۱۸۰ cm	۱ عدد	-
۱۶	فایل مدارک	۴ کشویی	۱ عدد	-
۱۷	میز کارآموز	۶۰ cm × ۱۵۰ cm	۸ عدد	-
۱۸	صندلی کارآموز	گردان	۱۶ عدد	-



برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱۹	تخته وایت برد	۱۰۰ cm × ۲۰۰ cm	۱ عدد	-
۲۰	میز مربی	۶۰ cm × ۸۰ cm	۱ عدد	-
۲۱	میز نور	۸۰ cm × ۱۰۰ cm	۱ عدد	-
۲۲	آینه	تمام قد	۲ عدد	-
۲۳	مانکن	در سایزهای ۳۶، ۳۸، ۴۰، ۴۲، ۴۴، ۴۶، ۴۸	از هر کدام ۱ عدد	-
۲۴	تلویزیون	-	۱ دستگاه	-
۲۵	DVD	-	۱ دستگاه	-
۲۶	کامپیوتر یا لپ تاپ	-	۱ دستگاه	-
۲۷	کپسول آتش نشانی	۶ کیلویی پودر خشک	۱ عدد	-
۲۸	جعبه کمک های اولیه	مجهز به لوازم کمک های اولیه	۱ جعبه	-
۲۹	پایه ماشین دوخت صنعتی	(زیپ مخفی، غلتک، مغزی...)	۱ سری	-
۳۰	پایه ماشین دوخت همه کاره خانگی	(دکمه، جادکمه، راسته، غلتک، زیپ مخفی، زیپ...)	۵ سری	-
۳۱	روغن دان	-	۱ عدد	-

توجه:

- تجهیزات برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود.



- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	گونیا	(مدرج، منحنی، ساده)	از هر کدام ۵ عدد	-
۲	انواع خطکش	فلزی در اندازه‌های ۱۵، ۲۰، ۳۰، ۵۰، ۶۰، ۱۰۰ سانتی‌متری	از هر کدام ۵ عدد	-
۳	پیستوله	-	۵ عدد	-
۴	بشکاف	-	۵ عدد	-
۵	رولت	-	۵ عدد	-
۶	قیچی	(ساده، برش کوچک، زیگزاگ، ضخیم، مخصوص چیدن تور، برقی خانگی، کوچ نوک تیز)	از هر کدام ۱ عدد	-
۷	پرگار	با اهرم اضافه	۵ عدد	-
۸	ماشین حساب	-	۵ عدد	-

توجه:

- ابزار برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود.



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	پارچه	در جنس‌های (کتان، ژرسه، لاکرا، نایلون، تریکو فرهنگ، تریکو درف و ...)	از هر کدام ۲ متر	-
۲	قرقره	در رنگ‌های مختلف	از هر رنگ ۴ عدد	-
۳	سوزن ماشین دوخت	از شماره ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۸	از هر کدام ۱ بسته	-
۴	سوزن دوخت دستی	از شماره ۹، ۱۰، ۱۲، ...	از هر کدام ۱ بسته	-
۵	زیپ	ساده و کاپشن ۲۰ و ۵۰ سانتی‌متر در رنگ‌های مختلف	از هر کدام ۱ عدد	-
۶	کاغذ برش	(سفید تحریری، گراف قهوه‌ای)	از هر کدام ۵۰ برگ	-
۷	ماژیک وایت‌برد	در رنگ‌های قرمز، مشکی، آبی، سبز	از هر کدام ۱ عدد	-
۸	کاربن	در رنگ‌های سبز، زرد، سفید، قرمز	از هر کدام ۱ عدد	-
۹	مداد سیاه	HB	۱ عدد	-
۱۰	مداد رنگی	۱۲ تایی	۱ بسته	-
۱۱	پاک‌کن	-	۱ عدد	-
۱۲	کش	در عرض‌های مختلف	از هر کدام ۱ متر	-



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱۳	کاغذ سفید	A۴	۳۰ برگ	-
۱۴	پشم شیشه	۳ mm تا ۱ cm در عرض ۱۴۰	۰/۵ متر	-
۱۵	پنبه	-	۰/۵ کیلوگرم	-
۱۶	قیطان	در عرض‌های مختلف	از هر کدام ۱ متر	-
۱۷	لایی	بی‌بافت، بافت‌دار (مویی، حریر ...)	از هر کدام ۱ متر	-
۱۸	قزن قفلی	در اندازه‌های مختلف	از هر کدام ۱ بسته	-
۱۹	دکمه فشاری	در اندازه‌های مختلف	از هر کدام ۱ بسته	-
۲۰	دکمه	در اندازه‌های مختلف	از هر کدام ۵ عدد	-
۲۱	سوزن ته‌گرد	بلند	۵ بسته	-
۲۲	صابون	گچی	۵ عدد	-
۲۳	مداد علامت‌گذاری	در رنگ‌های مختلف	از هر کدام ۵ عدد	-
۲۴	تخته پاکن	وایت برد	۱ عدد	-
۲۵	روغن	-	۱ کیلو	-
۲۶	چسب	ماتیکی، نواری	از هر کدام ۲ عدد	-

توجه:

- مواد برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود.

