

# استاندارد آموزش شغل

دوزنده لباس ورزشی مردانه

گروه شغلی  
صنایع پوشاک

کد ملی آموزش شغل

۷	۵	۳	۱	۲	۰	۵	۱	۰	۳	۴	۰	۰	۰	۱
ISCO-08				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی		نسخه	

تاریخ تدوین استاندارد : ۱۳۹۹/۶/۲۵

نظارت بر تدوین محتوا و تصویب استاندارد: دفتر پژوهش، طرح و برنامه ریزی درسی

کد ملی شناسایی آموزش شغل: ۷۵۳۱۲۰۵۱۰۳۴۰۰۰۱

اعضاء کارگروه برنامه ریزی درسی: صنایع پوشاک					
ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تخصصی	شغل و سمت	سابقه کار
۱	لیلا دوام بد	کارشناسی	طراحی پوشاک	مربی سازمان	۱۴ سال
۲	زینب جرفی	کارشناسی	حسابداری	مربی سازمان	۱۳ سال
۳	زینب موسوی	کارشناسی	ریاضی کاربردی	مربی سازمان	۹ سال
۴	الهام نفرسفیددشتی	کارشناسی	مدیریت خانواده	مربی سازمان	۱۸ سال
۵	منا منتظری هدشی	کارشناسی ارشد	مرمت اشیاء فرهنگی و تاریخی	دبیر کارگروه برنامه ریزی درسی صنایع پوشاک	۱۴ سال
۶					
۷					
۸					
۹					
۱۰					

کلیه حقوق مادی و معنوی این استاندارد متعلق به سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور بوده و هرگونه سوء استفاده مادی و معنوی از آن موجب پیگرد قانونی است.

آدرس: دفتر پژوهش، طرح و برنامه ریزی درسی  
تهران، خیابان آزادی، نبش خیابان خوش جنوبی، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور  
دورنگار ۶۶۵۸۳۶۵۸  
تلفن ۶۶۵۸۳۶۲۸  
آدرس الکترونیکی: [rpc@irantvto.ir](mailto:rpc@irantvto.ir)

## **تعاریف :**

### **استاندارد شغل :**

مشخصات شایستگی‌ها و توانمندی‌های مورد نیاز برای عملکرد موثر در محیط کار را گویند در بعضی از موارد استاندارد حرفه‌ای نیز گفته می‌شود.

### **استاندارد آموزش :**

نقشه‌ی یادگیری برای رسیدن به شایستگی‌های موجود در استاندارد شغل.

### **نام یک شغل :**

به مجموعه‌ای از وظایف و توانمندی‌های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می‌رود اطلاق می‌شود.

### **شرح شغل :**

بیانیه‌ای شامل مهم‌ترین عناصر یک شغل از قبیل جایگاه یا عنوان شغل، کارها ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی، مسئولیت‌ها، 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 شایستگی‌ها و توانایی‌هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می‌رود.

### **کارورزی:**

کارورزی صرفاً در مشاغلی است که بعد از آموزش نظری یا همگام با آن آموزش عملی به صورت محدود یا با ماکت صورت می‌گیرد 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 می‌آموزد و ضرورت دارد مدتی در یک مکان واقعی آموزش عملی ببیند و شامل بسیاری از مشاغل نمی‌گردد.)

### **ارزشیابی :**

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

### **صلاحیت حرفه‌ای مربیان :**

حداقل توانمندی‌های آموزشی و حرفه‌ای که از مربیان دوره آموزش استاندارد انتظار می‌رود.

### **شایستگی :**

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

### **دانش :**

حداقل مجموعه‌ای از معلومات نظری و توانمندی‌های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی که می‌تواند 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 مهارت‌های عملی ارجاع می‌شود.

### **نگرش :**

مجموعه‌ای از رفتارهای عاطفی که برای شایستگی در یک کار مورد نیاز است و شامل مهارت‌های غیر فنی و اخلاق حرفه‌ای می‌باشد.

### **ایمنی :**

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

### **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:</b>	
دوزنده لباس ورزشی مردانه	
<b>شرح استاندارد آموزش شغل:</b>	
دوزنده لباس ورزشی مردانه یکی از مشاغل مربوط به صنایع پوشاک است که شایستگی های رعایت ایمنی و بهداشت در محیط کار، راه اندازی، سرویس و نگهداری ماشین های دوخت، ترسیم الگوی گرمکن مردانه ، ترسیم الگوی لباس های ورزشی آبی مردانه، ترسیم الگوی لباس های ورزشی رزمی مردانه، ترسیم الگوی لباسهای ورزشی سالنی مردانه ، ترسیم الگوی لباس های ورزشی مکان های باز مردانه، ترسیم الگوی لباس های ورزشی نشانه گیری مردانه و دوخت لباس های ورزشی مردانه رادبرمی گیرد و درضمن این شغل با مشاغل پارچه فروش و بنگاههای تولید لباس ورزشی درارتباط است.	
<b>ویژگی های کارآموز ورودی :</b>	
حداقل میزان تحصیلات : پایان دوره اول متوسطه (پایان دوره راهنمایی ) حداقل توانایی جسمی و ذهنی : سلامت کامل جسمی و ذهنی مهارت های پیش نیاز : ندارد	
<b>طول دوره آموزش :</b>	
طول دوره آموزش	: ۳۰۰ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۹۰ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۲۱۰ 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>	
- 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 مردانه شامل: رسم الگو، برش و دوخت انواع لباس ورزشی مردانه از جمله گرمکن مردانه، لباس ورزشی آبی (شنا) لباس های ورزشی رزمی (جودو، تکواندو، کاراته، بوکس، کشتی، وزنه برداری و...) و لباس های ورزشی سالنی (ژیمناستیک، ایروبیک، والیبال، بسکتبال، هندبال، شطرنج و...) و لباس ورزشی مکان های باز (اتومبیل رانی و هوانوردی، قایق رانی، اسب سواری و...) و لباس های ورزشی نشانه گیری مردانه (تیراندازی باتفنگ و پرتاب دیسک، دارت و گلف و...) می باشد.

\* اصطلاح انگلیسی استاندارد (اصطلاحات مشابه جهانی) :

Men's Sport Clothing Seamstress

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

- نازک دوز مردانه

- ضخیم دوز مردانه

- 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

- شایستگی

ردیف	عناوین	ساعت آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۱	رعایت ایمنی و بهداشت در محیط کار	۵	۱۰	۱۵
۲	راه اندازی، سرویس و نگهداری ماشین های دوخت	۹	۲۰	۲۹
۳	ترسیم الگوی گرمکن مردانه	۹	۲۳	۳۲
۴	ترسیم الگوی لباس های ورزشی آبی مردانه	۹	۱۵	۲۴
۵	ترسیم الگوی لباس های ورزشی رزمی مردانه	۱۰	۲۵	۳۵
۶	ترسیم الگوی لباس های ورزشی سالنی مردانه	۱۲	۳۰	۴۲
۷	ترسیم الگوی لباس های ورزشی مکان های باز مردانه	۱۰	۱۸	۲۸
۸	ترسیم الگوی لباس های ورزشی نشانه گیری مردانه	۱۲	۱۷	۲۹
۹	دوخت لباس های ورزشی مردانه	۱۴	۵۲	۶۶
	جمع ساعات	۹۰	۲۱۰	۳۰۰

	زمان آموزش			عنوان : رعایت ایمنی و بهداشت در محیط کار
	جمع	عملی	نظری	
	۱۵	۱۰	۵	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کپسول آتش نشانی جعبه کمک های اولیه رایانه سیستم تهویه دستکش یکبار مصرف روپوش ماسک				دانش :
				- عوامل زیان آور محیطی ( فیزیکی)
				- عوامل زیان آور محیط کار و نقوش آن در بروز حوادث و بیماریهای شغلی
				- روش طبقه بندی ابزار کار با مواد، کالا و حمل آن ها
				- مخاطرات ناشی از جابجایی دستی بار از دیدگاه ارگونومیک
				- جعبه کمکهای اولیه
				- انواع آتش و روشهای استفاده از خاموش کننده های دستی
				- انواع وسایل حفاظت فردی و لزوم استفاده از آن ها
				- عوامل موثر در بروز برق گرفتگی
				مهارت :
				- استفاده صحیح از ابزار، مواد و کالا و حمل آن ها
				- استفاده صحیح از جابه کمکهای اولیه
				- استفاده صحیح از وسایل حفاظت فردی
				- استفاده صحیح از خاموش کننده های دستی
				- رعایت اصول ارگونومی در هنگام کار با دستگاه ( ماشین دوخت و رایانه )
				نگرش :
				- جلوگیری از آسیب های ناشی از حوادث شغلی
				- صرفه جویی در استفاده از مواد مصرفی، انرژی و زمان
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از وسایل حفاظت فردی ( دستکش ، روپوش و ماسک )
			- رعایت اصول ارگونومی در هنگام کار ( نشستن صحیح )	
			توجهات زیست محیطی :	
			- تفکیک مواد زائد و دفع مناسب آن ها	

	زمان آموزش			عنوان : راه اندازی، سرویس و نگهداری ماشین های دوخت
	نظری	عملی	جمع	
	۹	۲۰	۲۹	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
انواع ماشین دوخت صنعتی (سردوز، میان دوز و راسته دوز) انواع ماشین دوخت خانگی (همه کاره و سردوز) انواع سوزن ماشین های دوخت (راسته دوز، سردوز، میان دوز و همه کاره خانگی) انواع نخ ماشین های دوخت (مرسریزه ، نایلونی، ابریشمی، پلی استر، ترویرا ۳۰۰، ترویرا و استرچ) انواع پایه ماشین دوخت همه کاره خانگی (ساده دوزی، پس دوز، پاک دوزی، پایه نیش چپ و راست، دکمه، جادکمه، لب تویایپیچ رل و سه لنگه) انواع پایه زیپ ماشین دوخت همه کاره خانگی (یکطرفه ، دوطرفه مخفی و چپ و راست) انواع پایه تزئینی ماشین دوخت همه کاره خانگی (نوار اریپ دوزی، چین و پلیسه دوزی) انواع پایه ماشین دوخت صنعتی راسته دوز (ساده، نیش، نیم پایه یک پایه، نوار اریپ دوزی، زیپ دوزی) روغن دان برس پنس پیچ گوشتی ماشین دوخت				دانش : -انواع ماشین دوخت صنعتی (سردوز، میان دوز، راسته دوز) -انواع ماشین دوخت خانگی (همه کاره، سردوز) - انواع سوزن مخصوص ماشین های دوخت (راسته دوز، سردوز، میان دوز و همه کاره خانگی) - انواع نخ مخصوص ماشین های دوخت (مرسریزه، نایلونی، ابریشمی، پلی استر، ترویرا، ترویرا ۳۰۰ و استرچ) - روش صحیح نخ کشی انواع ماشین دوخت (راسته دوز، سردوز، میان دوز و همه کاره خانگی) -انواع ماسوره و ماکو (فلزی، پلاستیک، طلقی و شیشه ای) انواع پایه متناسب باجنس پارچه و نوع دوخت (ساده یا تزئینی) - روش رفع عیوب احتمالی در کار با ماشین دوخت -انواع پایه ماشین دوخت همه کاره خانگی (ساده دوزی، پس دوز، پاک دوزی، پایه نیش چپ و راست، دکمه، جادکمه، لب تویایپیچ رل و سه لنگه) -انواع پایه زیپ ماشین دوخت همه کاره خانگی (یکطرفه، دوطرفه، مخفی و چپ و راست) -انواع پایه تزئینی ماشین دوخت همه کاره خانگی (نوار اریپ دوزی، چین و پلیسه) -انواع پایه ماشین دوخت صنعتی راسته دوز (ساده، نیش، نیم پایه، یک پایه و زیپ دوزی)



	زمان آموزش			عنوان : راه اندازی ،سرویس ونگهداری ماشین های دوخت
	نظری	عملی	جمع	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				دانش:
				-روش تمیز کاری قسمت های مختلف ماشین های دوخت (مسیر عبور نخ،صفحه سوزن زیر پایه ماشین دوخت،دندان های کارپیش بر، قاب ماکو)
				-روش روغن کاری قسمت های مختلف ماشین های دوخت (به جز تسمه ودینام)
				مهارت :
				- راه اندازی انواع ماشین دوخت صنعتی (راسته دوز،سردوز و میان دوز)
				-استفاده از سوزن ماشین های دوخت متناسب باجنس پارچه ونوع دوخت (همه کاره خانگی، سردوز، میان دوز و راسته دوز)
				-جانداختن سوزن ماشین دوخت (از نظر قرارگرفتن درمحفظه سوزن وبالارفتن درون محفظه سوزن)
				-انتخاب نخ ماشین دوخت (مرسریزه، نایلونی،ابریشمی،پلی استر،ترویرا ، ترویرا۳۰۰واسترچ)
				-نخ کردن ماشین دوخت (عبور ازمسیر نخ کشی،قرار دادن سوزن در بالاترین نقطه خود،عبور نخ درجهت عقربه های ساعت ازقسمت کشش نخ وعبورنخ ازسوراخ سوزن)
				-تنظیم کشش نخ رومتناسب باضخامت پارچه،ضخامت نخ دوخت،نوع دوخت،جنس پارچه
				-تنظیم کشش نخ ماسوره ویبرون کشیدن نخ دوخت
				-استفاده از جدول رفع عیوب احتمالی درکارباماشین دوخت

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			راه اندازی ، سرویس و نگهداری ماشین های دوخت
				مهارت:
				-انتخاب پایه مناسب باجنس پارچه ،نوع دوخت ساده وپاتزئینی
				-نصب پایه ماشین دوخت همه کاره خانگی (ساده دوزی،پس دوز،پاک دوزی ،پایه نیش چپ وراست، دکمه،جادکمه ،لب تویاپیچ رل و سه لنگه)
				-نصب پایه زیب ماشین دوخت همه کاره خانگی (یکطرفه،دوطرفه، مخفی و چپ وراست)
				-نصب پایه تزئینی ماشین دوخت همه کاره خانگی (نواراریپ دوزی،چین و پلیسه)
				-نصب پایه ماشین دوخت صنعتی راسته دوز(ساده،نیش، نیم پایه،یک پایه و زیب دوزی)
				- تمیز کاری قسمت های مختلف ماشین های دوخت (مسیر عبور نخ،صفحه سوزن زیر پایه ماشین دوخت،دندانهای کار پیش بر و قاب ماکو)
				-روغن کاری قسمت های مختلف ماشین دوخت به جز تسمه ودینام
				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				-عدم استفاده از ماشین های دوخت درزمان اوج مصرف برق
				-صرفه جویی درمصرف نخ

	زمان آموزش			عنوان : راه اندازی ، سرویس و نگهداری ماشین های دوخت
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	ایمنی و بهداشت : - رعایت اصول ارگونومی هنگام استفاده از ماشین های دوخت - رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از ماشین های دوخت - خاموش کردن ماشین دوخت در صورت کار نکردن بادستگاه و حضور نداشتن در محیط کار			
	توجهات زیست محیطی : - جلوگیری از ریختن روغن ماشین دوخت در محیط کار - جمع آوری نخ های اضافی در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت			

	زمان آموزش			عنوان : ترسیم الگوی گرمکن مردانه
	نظری	عملی	جمع	
	۹	۲۳	۳۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
روپوش				دانش :
قیچی کاغذ				-انواع کاغذ ترسیم الگو شامل (گراف،سفید تحریری و پوستی)
متر				-انواع ملزومات ترسیم الگو (متر،خط کش ،گونیا ی خیاطی
خط کش				،گونیا ی منحنی،سنجاق قفلی،سوزن ته گرد،چسب "نواری ،
گونیاخیاطی				ماتیکی ومایع "مداد،خودکار،پاک کن،کاربن ورولت)
گونیا منحنی				-عوامل تاثیر گذار درنوع لباس ورزشی سالی (جنس پارچه
سوزن ته گرد				،رنگ وبرش)
چسب (نواری،مایع وماتیکی)				-ویژگی اندام مردانه درسنین مختلف
مداد				-نحوه ترسیم الگو بااستفاده از جدول سایز بندی ( S, M, L)
خودکار				-نحوه اندازه گیری قسمت های مختلف اندام مردانه
پاک کن				-نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه مردانه
کاربن				-نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه مخصوص پارچه های کشی
رولت				-نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه بدون پنس
کاغذ الگو (گراف،سفید،تحریری				-نحوه ترسیم الگوی اساس آستین مردانه
وپوستی)				-نحوه ترسیم انواع آستین (ساده ،ساده مخصوص پارچه های
میزنور				کشی ،کیمونو و رگلان)
				-نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه مخصوص کاپشن وگرمکن
				-نحوه تعیین اندازه دکمه خور
				-نحوه ترسیم انواع سجاف (همراه بازیپ،جدا،سر خود ومخفی)
				-نحوه ترسیم انواع جیب (جیب های خارجی وداخلی)
				-نحوه ترسیم الگوی اساس شلوار

	زمان آموزش			عنوان : ترسیم الگوی گرمکن مردانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				دانش :
				- نحوه ترسیم الگوی انواع شلوار گرمکن ( رکابدار، دمپای آزاد و دمپای کشی)
				- نحوه ترسیم الگوی انواع کمر شلوار گرمکن (کمر لیفه دار و کمر یکسره بلند)
				مهارت :
				- انتخاب کاغذ ترسیم الگو (گراف، سفید تحریری، پوستی)
				- انتخاب ملزومات ترسیم الگو (متر، خط کش، گونیای خیاطی، گونیای منحنی، سنجاق قفلی، سوزن ته گرد، چسب "نواری"، ماتیکی و مایع"، مداد، خودکار، پاک کن، کاربن و رولت)
				- انتخاب عوامل تاثیر گذار در نوع لباس ورزشی سالنی (جنس پارچه، رنگ و برش)
				- اندازه گیری قسمت های مختلف اندام مردانه
				- ترسیم الگو با استفاده از جدول سایز بندی ( S, M, L)
				- ترسیم الگوی اساس بالاتنه مردانه
				- ترسیم الگوی اساس بالاتنه مخصوص پارچه های کشی
				- ترسیم الگوی اساس بالاتنه بدون پنس
				- ترسیم الگوی اساس آستین مردانه
				- ترسیم الگوی انواع آستین (ساده، ساده مخصوص پارچه های کشی، کیمونو و رگلان)
				- ترسیم الگوی اساس بالاتنه مخصوص کاپشن و گرمکن

	زمان آموزش			عنوان : ترسیم الگوی گرمکن مردانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت :
				- تعیین اندازه دکمه خور
				- ترسیم الگوی انواع سجاف (همراه بازیپ، جدا، سرخود و مخفی)
				- ترسیم الگوی انواع جیب (جیب های خارجی و داخلی)
				- ترسیم الگوی اساس شلوار مردانه
				- ترسیم الگوی انواع شلوار گرمکن ( رکابدار، دمپای آزاد و دمپای کشی)
				- ترسیم الگوی انواع کمر شلوار گرمکن (کمر لیفه دار و کمر یکسره بلند)
				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				- صرفه جویی در مصرف کاغذ الگو
				- صرفه جویی در زمان
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش)
				- رعایت اصول ارگونومی هنگام ترسیم الگو
				- رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار
				توجهات زیست محیطی :
				- جمع آوری کاغذ های باطله در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت

	زمان آموزش			عنوان : ترسیم الگوی لباس های ورزشی آبی مردانه
	جمع	عملی	نظری	
	۲۴	۱۵	۹	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
روپوش				دانش :
قیچی کاغذ				- روش های اندازه گیری قسمت های مختلف اندام (اصلی و فرعی )
متر				- قوانین ومقررات حاکم برورزش شناوپوشش مربوط باآنان
خط کش				-عوامل تاثیر گذار درلباس ورزش آبی (جنس پارچه،رنگ،ضخامت وکشش پارچه)
گونیاخیاطی				-نحوه ترسیم الگوی انواع مایو(یک تکه،دوتکه ومسابقات قهرمانی)
گونیا منحنی				-نحوه ترسیم الگوی انواع کلاه (بدون برش و برش دار)
سوزن ته گرد				مهارت :
چسب (نواری،مایع وماتیکی)				- اندازه گیری قسمتهای مختلف اندام ( اصلی وفرعی)
مداد				- رعایت قوانین ومقررات حاکم برورزش شناوپوشش مربوط باآنان
خودکار				-انتخاب عوامل تاثیر گذار در لباس ورزشی آبی
پاک کن				-ترسیم الگوی اساس بالاتنه کشی مخصوص مایو (یک ،دوتکه و مسابقات قهرمانی)
کاربن				-ترسیم الگوی انواع کلاه ( بدون برش و برش دار )
رولت				نگرش :
کاغذ الگو (گراف،سفید،تحریری وپوستی)				- صرفه جویی درمصرف کاغذ الگو
میزنور				-صرفه جویی درزمان

	زمان آموزش			عنوان : ترسیم الگوی لباس های ورزشی آبی مردانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	<p>ایمنی و بهداشت :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش)</li> <li>- رعایت اصول ارگونومی هنگام ترسیم الگو</li> <li>- رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار</li> </ul> <p>توجهات زیست محیطی :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع آوری کاغذ های باطله در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت</li> </ul>			



	زمان آموزش			عنوان : ترسیم الگوی لباس های ورزشی رزمی مردانه
	نظری	عملی	جمع	
	۱۰	۲۵	۳۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
روپوش				دانش :
قیچی کاغذ متر خط کش				- روش های اندازه گیری قسمتهای مختلف اندام ( اصلی و فرعی )
گونیاخیاطی گونیا منحنی سوزن ته گرد چسب (نواری، مایع وماتیکی)				-انواع ورزش های رزمی (جودو، تکواندو، کاراته و کاراته سامورایی، کنگ فو، وو شو، کمان دو، بوکس، کشتی، کشتی آلیش، وزنه برداری، کیوکوشین، کیک بوکسینگ و کبدی)
مداد خودکار پاک کن				- قوانین ومقررات حاکم برپوشش رزمی (جودو ، تکواندو، کاراته و کاراته سامورایی، کنگ فو، وو شو، کمان دو، بوکس، کشتی، کشتی آلیش، وزنه برداری، کیوکوشین، کیک بوکسینگ و کبدی)
کاربن رولت کاغذ الگو (گراف، سفید، تحریری)				-عوامل تاثیر گذار درلباس ورزش رزمی (جنس پارچه، رنگ، ضخامت وکشش پارچه )
وپوستی) میزنور				-نحوه ترسیم الگوی انواع کلاه مناسب ورزش های رزمی (بدون برش و برش دار)
				-نحوه ترسیم الگوی بالاتنه بدون ساسون وشلوار مناسب ورزش های رزمی
				-نحوه ترسیم الگوی آستین (ساده، حلقه ای، رکابی، سه ربع وسجاف دار)مناسب ورزش های رزمی
				-نحوه ترسیم الگوی یقه (گردبسته، گرد باز، گرد سجاف دار، هفت، هفت سجاف دار وهفت یکطرفه سجاف سه سانت)مناسب ورزش های رزمی

	زمان آموزش			عنوان : ترسیم الگوی لباس های ورزشی رزمی مردانه
	نظری	عملی	جمع	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت :
				- اندازه گیری قسمتهای مختلف اندام ( اصلی و فرعی)
				-انتخاب عوامل تاثیر گذار در لباس ورزش رزمی (جنس پارچه، رنگ، ضخامت و کشش پارچه)
				-تبدیل الگوی اولیه بالاتنه به لباس کلاه دار (بدون برش، برش دار) مناسب ورزشهای رزمی
				-تبدیل الگوی بالاتنه بدون ساسون به کت وشلوار به شلووار (جودو ، تکواندو، کاراته و کاراته سامورایی، کنگ فو، وووشو، کمان دو، بوکس، کشتی، کشتی آلیش، وزنه برداری، کیو کوشین، کیک بوکسینگ و کبدی)
				- ترسیم الگوی آستین (ساده، حلقه ای، رکابی، سه ربع و سجاف دار) مناسب ورزشی رزمی
				-ترسیم الگوی یقه (گرد بسته، گرد باز، گرد سجاف دار، هفت، هفت سجاف دار و هفت یکطرفه سجاف سه سانت) مناسب ورزش رزمی
				نگرش :
				- صرفه جویی در مصرف کاغذ الگو
				- صرفه جویی در زمان
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش)
				- رعایت اصول ارگونومی هنگام ترسیم الگو
				- رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار
				توجهات زیست محیطی :
				- جمع آوری کاغذ های باطله در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت

	زمان آموزش			عنوان : ترسیم الگوی لباس های ورزشی سالنی مردانه
	جمع	عملی	نظری	
	۴۲	۳۰	۱۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
روپوش				دانش :
قیچی کاغذ متر خط کش				- روش های اندازه گیری قسمتهای مختلف اندام ( اصلی ، فرعی )
گونیاخیاطی گونیا منحنی سوزن ته گرد چسب (نواری،مایع وماتیکی)				-انواع ورزش سالنی مردانه (دووپرش،ژیمناستیک وایروبیک ، والیبال، بسکتبال،فوتسال وهندبال، بیسبال،گلروبال،کبدی یازو،هاکی روی یخ،هاکی سالنی،هاکی روی چمن ،تخته نرد،شطرنج و تانگو )
مداد خودکار پکاربن رولت				- قوانین ومقررات حاکم برپوشش ورزش های سالنی
کاغذ الگو (گراف،سفید،تحریری وپوستی) میزنور				-عوامل تاثیر گذار در لباس ورزش سالنی (جنس پارچه،رنگ،ضخامت وكشش پارچه)
				-نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه بدون پنس
				-نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه کشی
				- نحوه ترسیم الگوی آستین(ساده،کیمونو،رگلان،حلقه ای، برش دار،سجاف دار) مناسب ورزش های سالنی
				-نحوه ترسیم الگوی یقه(گرد ساده،گردسجاف دار،هفت،هفت چاک دار،ایستاده وشکاری) مناسب ورزشهای سالنی
				-نحوه ترسیم الگوی شلوار
				مهارت :
				- اندازه گیری قسمتهای مختلف اندام ( اصلی و فرعی)
				-انتخاب عوامل تاثیر گذار درلباس ورزش سالنی(جنس پارچه،رنگ،ضخامت وكشش پارچه)

	زمان آموزش			عنوان : ترسیم الگوی لباس های ورزشی سالنی مردانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
			مهارت:	
			-تبدیل الگوی اساس بالاتنه بدون پنس به پیراهن ورزشی سالنی	
			-تبدیل الگوی اساس بالاتنه کشی به لباس های ورزش های ژیمناستیک ، ایروبیک ، والیبال و بستکبال	
			-ترسیم الگوی اساس آستین (ساده، کیمونو، رگلان، حلقه ای، برش دار و سجاف دار) مناسب ورزش های سالنی	
			-ترسیم الگوی یقه (گرد ساده، گردسجاف دار، هفت، هفت چاک دار، ایستاده و شکاری) مناسب ورزش های سالنی	
			-تبدیل الگوی اساس شلوار به شلوارک و شورت های مناسب ورزش های سالنی (فوتسال، هندبال، والیبال و بسکتبال، بیسبال، گلروبال، کبدی یازو، هاکی روی یخ، هاکی سالنی، هاکی روی چمن ،تخته نرد، شطرنج و تانگو )	
			نگرش :	
			- صرفه جویی در مصرف کاغذالگو	
			-صرفه جویی در زمان	
			ایمنی و بهداشت :	
			-استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش)	
			-رعایت اصول ارگونومی هنگام ترسیم الگو	
			-رعایت بهداشت فردی وعمومی هنگام کار	
			توجهات زیست محیطی :	
			-جمع آوری کاغذ های باطله در ظروف مخصوص واستفاده از آن در چرخه بازیافت	

	زمان آموزش			عنوان : ترسیم الگوی لباس های ورزشی مکان های باز مردانه
	جمع	عملی	نظری	
	۲۸	۱۸	۱۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
روپوش				دانش :
قیچی کاغذ متر خط کش				- روش های اندازه گیری قسمتهای مختلف اندام ( اصلی و فرعی )
گونیاخیاطی گونیا منحنی سوزن ته گرد				-انواع ورزش های مکان های باز مردانه (اتومبیل رانی،هوانوردی،قایق رانی، اسب سواری،چوگان بازی، اسکی روی برف وچمن)
چسب (نواری،مایع وماتیکی) مداد خودکار پاک کن				- قوانین ومقررات حاکم برپوشش ورزش های مکان های باز (اتومبیل رانی،هوانوردی،قایق رانی، اسب سواری،چوگان بازی، اسکی روی برف وچمن)
کاربن رولت کاغذ الگو				-عوامل تاثیر گذار درانواع لباس ورزشی مکان های باز(جنس پارچه،رنگ،ضخامت وکشش پارچه )
(گراف،سفید،تحریری وپوستی) میزنور				-نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه بدون پنس وشلوار
				-نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه کشی وشلوار
				- نحوه ترسیم الگوی آستین(ساده،کیمونو،رگلان،حلقه ای،برش دار وسجاف دار) مناسب ورزش مکان های باز
				-نحوه ترسیم الگوی یقه(گرد ساده،گردسجاف دار،هفت،هفت چاک دار،ایستاده و شکاری) مناسب ورزش مکان های باز
				- نحوه ترسیم الگوی کت و شلوار مناسب سوارکاری
				-نحوه ترسیم الگوی کلاه جهت پوشش سر برای ورزش مکان های باز (اتومبیل رانی،هوانوردی،قایق رانی ،اسب سواری،چوگان بازی ،اسکی روی برف و چمن)

	زمان آموزش			عنوان : ترسیم الگوی لباس های ورزشی مکان های باز مردانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
			مهارت :	
			- اندازه گیری قسمتهای مختلف اندام ( اصلی و فرعی)	
			-انتخاب عوامل تاثیر گذار در لباس ورزش مکان های باز (جنس پارچه،رنگ،ضخامت،کشش پارچه)	
			-تبدیل الگوی اساس بالاتنه بدون پنس وشلوار به انواع لباس ورزشی مکان های باز ( اتومبیل رانی،هوانوردی،قایق رانی،اسب سواری،چوگان بازی،اسکی روی برف وچمن )	
			-تبدیل الگوی اساس بالاتنه وشلوارکشی به انواع لباس ورزشی مکان های باز ( اتومبیل رانی،هوانوردی،قایق رانی،اسب سواری،چوگان بازی،اسکی روی برف وچمن )	
			-ترسیم الگوی آستین (ساده،کیمونو،رگلان،حلقه ای،برش دار،سجاف دار) مناسب ورزش مکان های باز	
			-ترسیم الگوی یقه (گرد ساده،گردسجاف دار،هفت،هفت چاک دار،ایستاده،شکاری) مناسب ورزش مکان های باز	
			-ترسیم الگوی کت و شلوار مناسب ورزش سوارکاری	
			-ترسیم الگوی کلاه جهت پوشش سر برای ورزش مکان های باز ( اتومبیل رانی،هوانوردی،قایق رانی ،اسب سواری،چوگان بازی،اسکی روی برف و چمن )	
			نگرش :	
			- صرفه جویی در مصرف کاغذ الگو	
			-صرفه جویی در زمان	

	زمان آموزش			<b>عنوان :</b> ترسیم الگوی لباس های ورزشی مکان های باز مردانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	ایمنی و بهداشت : - استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش) - رعایت اصول ارگونومی هنگام ترسیم الگو - رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار			
	توجهات زیست محیطی : - جمع آوری کاغذ های باطله در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت			

	زمان آموزش			عنوان : ترسیم الگوی لباس های ورزش نشانه گیری مردانه
	نظری	عملی	جمع	
	۱۲	۱۷	۲۹	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
روپوش				دانش :
قیچی کاغذ متر خط کش				- روش های اندازه گیری قسمتهای مختلف اندام ( اصلی و فرعی )
گونیاخیاطی گونیا منحنی سوزن ته گرد				-انواع ورزش های نشانه گیری مردانه (تیراندازی باتفنگ،تیر اندازی باکمان،پرتاب دیسک، پرتاب نیزه،پرتاب وزنه، پرتاب چاقو ،بولینگ، اسنوکرایت بال،تيله بازی، دارت و گلف)
چسب (نواری،مایع وماتیکی) مداد خودکار پاک کن کاربن رولت				- قوانین ومقررات حاکم برپوشش ورزش های(تیر اندازی باتفنگ وتیر اندازی باکمان ، پرتاب دیسک، پرتاب نیزه،پرتاب وزنه، پرتاب چاقو ،بولینگ، اسنوکرایت بال،تيله بازی، دارت و گلف)
کاغذ الگو (گراف،سفید،تحریری وبوستی)				-عوامل تاثیر گذار درانواع لباس ورزش نشانه گیری (جنس پارچه،رنگ،ضخامت وکشش پارچه )
میز نور				-نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه همراه باآستین ویقه مخصوص ورزش های(تیر اندازی باتفنگ و تیر اندازی باکمان)
				-نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه مخصوص ورزش های (پرتاب دیسک، پرتاب نیزه،پرتاب وزنه و پرتاب چاقو)
				-نحوه ترسیم الگوی اساس شلوار مخصوص ورزش های (پرتاب دیسک، پرتاب نیزه،پرتاب وزنه و پرتاب چاقو)
				- نحوه ترسیم الگوی اساس بالاتنه مخصوص ورزش های (بولینگ، اسنوکرایت بال، تيله بازی، دارت و گلف)
				-نحوه ترسیم الگوی اساس شلوارمخصوص ورزش های (بولینگ، اسنوکرایت بال، تيله بازی، دارت و گلف)



	زمان آموزش			عنوان : ترسیم الگوی لباس های ورزش نشانه گیری مردانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت :
				- اندازه گیری قسمتهای مختلف اندام ( اصلی و فرعی)
				-انتخاب عوامل تاثیر گذار در لباس ورزش نشانه گیری (جنس پارچه،رنگ،ضخامت و کشش پارچه)
				-تبدیل الگوی اساس بالاتنه همراه باآستین و یقه به (سویشرت آزاد) مناسب ورزش های تیر اندازی باتفنگ و تیر اندازی باکمان
				-تبدیل الگوی اساس بالاتنه به رکابی مخصوص ورزش های (پرتاب دیسک،پرتاب نیزه،پرتاب وزنه و پرتاب چاقو)
				-تبدیل الگوی اساس شلوار به شلوار آزاد مخصوص ورزشهای (پرتاب دیسک،پرتاب نیزه،پرتاب وزنه و پرتاب چاقو)
				-تبدیل الگوی اساس بالاتنه به تی شرت مخصوص ورزشهای (بولینگ، اسنو کرایت بال ،تيله بازی، دارت و گلف)
				-تبدیل الگوی اساس بالاتنه به گرمکن مخصوص ورزشهای (بولینگ، اسنو کرایت بال ،تيله بازی، دارت و گلف)
				-تبدیل الگوی اساس شلوار به شلوارک وشلوار آزاد مخصوص ورزش های ( بولینگ، اسنو کرایت بال، تيله بازی، دارت و گلف)
				نگرش :
				- صرفه جویی در مصرف کاغذ الگو
				- صرفه جویی در زمان

	زمان آموزش			<b>عنوان :</b> ترسیم الگوی لباس های ورزش نشانه گیری مردانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
	ایمنی و بهداشت :			
	- استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش)			
	- رعایت اصول ارگونومی هنگام ترسیم الگو			
	- رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار			
	توجهات زیست محیطی :			
	- جمع آوری کاغذ های باطله در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت			

	زمان آموزش			عنوان : دوخت لباس های ورزشی مردانه
	نظری	عملی	جمع	
	۱۴	۵۲	۶۶	
<b>تجهیزات ، ابزار ، مواد</b>	<b>دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی</b>			
<b>مصرفی و منابع آموزشی</b>	<b>توجهات زیست محیطی مرتبط</b>			
میز برش				دانش :
میز اتو				-انواع پارچه درجنس های مختلف (کتان ، ژرسه ، لاکرا،نایلون ،تریکو،فرهنگ و تریکو درف)
انواع ماشین دوخت(سردوز،میان دوز،راسته دوز ،همه کاره خانگی)				-نحوه چیدمان صحیح الگو روی پارچه باتوجه به طرح وبافت پارچه
انواع سوزن ماشین دوخت(سردوز،میان دوز،راسته دوز ،همه کاره خانگی)				- نحوه انتقال الگو روی پارچه (کاربن ، کوک شل،مل یاصابون خیاطی)
انواع نخ ماشین دوخت(مرسریزه ،نایلونی،ابریشمی،پلی استر،ترویرا،ترویرا۳۰۰،نخ استرچ)				-نحوه برش پارچه بااستفاده از علائم قراردادی الگو (راستای الگو،دولای بازوبسته پارچه و نقاط موازنه دوخت)
انواع پایه ماشین دوخت همه کاره خانگی(ساده دوزی، پس دوز،پاک دوزی، نیش چپ وراست، دکمه،جادکمه ،لب توپاییچ رل، سه لنگه)				-نحوه دوخت اساس بالاتنه مردانه درسنین مختلف
انواع پایه زیپ دوزی(یکطرفه ،دوطرفه ،زیپ مخفی، وزیپ چپ وراست)				-نحوه دوخت بالاتنه بدون پنس
انواع پایه نژیینی(نوار اریپ دوزی،چین ،پلیسه دوزی)				-نحوه دوخت انواع کاپشن وگرمکن
انواع پایه ماشین دوخت صنعتی راسته دوز (ساده،نیش،نیم پایه یک پایه، نوار اریپ دوزی، زیپ دوزی)				-نحوه تعیین اندازه دکمه خور
انواع قیچی				-نحوه دوخت انواع سجاف (جدا،سرخود،مخفی همراه بازیپ)
نخ چین دستی				-نحوه دوخت انواع جیب(خارجی وداخلی )درگرمکن
				-نحوه دوخت اساس آستین اولیه مردانه
				-نحوه دوخت انواع آستین درگرمکن مردانه (ساده،سرشانه افتاده،رگلان وکیمونو)
				-نحوه دوخت انواع یقه گرمکن (خطی،ایستاده وبرگرد)
				-نحوه دوخت اساس شلوار مردانه

	زمان آموزش			عنوان : دوخت لباس های ورزشی مردانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
ژانت				دانش:
آب پاش				-نحوه دوخت انواع شلوار گرمکن (رکابدار،دمپای آزاد ودمپای کشی)
بالشتک				
متر				-نحوه دوخت انواع کمر شلوار (کمرلیفه دار،کمربندیکسره،راست، منحنی وکشی)
اتو (بخار ،معمولی و سرد )				
لایی چسب (کاغذی وپارچه ای)				-نحوه دوخت انواع جیب شلوار(خارجی وداخلی)
انواع پارچه				
(کتان،ژرسه،لاکرا،نایلون				-نحوه دوخت انواع مایو (یک تکه،دوتکه ومسابقات قهرمانی )
،تریکوفرهنگ وتریکو درف)				
سوزن دوخت دستی				-نحوه دوخت کلاه (بدون برش وبرش دار) به لباس گرمکن ورزشی آبی
قرقره				
وسایل علامت گذاری (پودر مل یا صابون خیاطی)				-نحوه دوخت لباس کشی یکسره چسبان باآستین بلند مخصوص ورزش رزمی مردانه
انواع زیپ				
پارچه مخصوص اتوکشی				-نحوه دوخت انواع کلاه مخصوص ورزش (تکواندو،جودو،کاراته،کنک فو و ووشو)
کش				
پشم شیشه				-نحوه دوخت بالاتنه وشلوار مخصوص ورزش تکواندو
قیطان				
لایی				-نحوه دوخت لباس جلوپسته وشلوار کمر کشی مخصوص ورزش جودو
دکمه				
دکمه فشاری				-نحوه دوخت پیراهن وشلوار کمرکشی وکمربند مخصوص ورزش ووشو
قزن قفلی				
سوزن ته گرد بلند				-نحوه دوخت پیراهن وشلوار گشادهمراه باکمربند مخصوص ورزش کاراته
روغن				
پنبه				-نحوه دوخت پیراهن وشلوار مخصوص ورزش کنگ فو

	زمان آموزش			عنوان : دوخت لباس های ورزشی مردانه
	نظری	عملی	جمع	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی				دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط
کاربن				دانش :
متر				-نحوه دوخت آستین مخصوص لباس های ورزشی رزمی (ساده،بلندو کوتاه،گشادو سرشانه افتاده)
بشکاف				-نحوه دوخت یقه های مناسب ورزش رزمی(گرد،هفت و بلیطی جدا)
رولت				-نحوه دوخت لباس چپ و راستی مناسب ورزش رزمی
پیچ گوشتی ماشین دوخت				-نحوه دوخت پیراهن های ورزش سالنی (بایقه گرد،هفت،آستین کوتاه،ساده و گشاد)
نخ چین دستی				-نحوه دوخت رکابی های ورزش سالنی (ساده و برش دار)
				-نحوه دوخت لباس های ورزش ژیمناستیک (پیراهن وشلوار سرهمی با آستین بلند شمشیری )
				-نحوه دوخت لباس ورزشی ایروبیکی (پیراهن ساده وجلوبسته با آستین کوتاه وشلوار وشلوارک ساده کمرکشی )
				-نحوه دوخت شلواروشلوارک وشورت مخصوص ورزش سالنی(والیبال،بستکبال،هندبال،فوتسال،بایسبال،گلروبال،کبدی یازو)
				-نحوه دوخت بالاتنه بدون پنس مخصوص ورزش مکان های باز( اتومبیل رانی ،هاکی سالنی،هاکی روی چمن ،تخته نرد ،شطرنج وتانگو)
				-نحوه دوخت بالاتنه بدون پنس وشلوارسرهمی مخصوص ورزش هوانوردی
				-نحوه دوخت بلوز آستین کوتاه، ساده وشلوار مخصوص ورزش قایقرانی

	زمان آموزش			عنوان : دوخت لباس های ورزشی مردانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی				دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط
				دانش :
				-نحوه دوخت کت وشلوارتنگ بایقه ایستاده جداوآستین بلند مخصوص ورزش اسب سواری
				-نحوه دوخت جلیقه، شلوار تنگ وبلوز یقه فر نچی یاایستاده باآستین بلند مخصوص ورزش چوگان
				-نحوه دوخت بالاتنه وشلوار کشی چسبان مخصوص ورزش اسکی
				-نحوه دوخت انواع کلاه برای ورزش های (اتومبیل رانی،هوانوردی،قایقرانی،اسب سواری،چوگان بازی ،اسکی روی برف واسکی روی چمن )
				-نحوه دوخت شلوار وپیراهن چسبان مخصوص ورزش تیراندازی
				-نحوه دوخت روپوش مخصوص ورزش تیراندازی
				-نحوه دوخت پیراهن آستین بلند وشلوار کمر کشی مخصوص ورزش گلف
				-نحوه دوخت پیراهن وشلوار کمر کشی مخصوص ورزش دارت
				-نحوه دوخت کلاه برای ورزش گلف ودارت
				-نحوه اتوکاری قطعات لباس (یقه،سجاف،آستین،بالاتنه وشلوار)
				مهارت:
				- چیدمان صحیح الگو روی پارچه باتوجه به طرح وبافت پارچه
				- انتقال الگو روی پارچه (کاربن ،کوک شل،مل یاصابون خیاطی)

	زمان آموزش			عنوان : دوخت لباس های ورزشی مردانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت:
				- برش قطعات مختلف لباس های ورزشی زنانه بااستفاده از علائم قراردادی الگو (راستای الگو،دولای بازوبسته پارچه ،نقاط موازنه دوخت)
				-دوخت اساس بالاتنه مردانه در سنین مختلف
				-دوخت بالاتنه بدون پنس
				- دوخت انواع کاپشن و گرمکن
				- تعیین اندازه دکمه خور
				- دوخت انواع سجاف (جدا،سرخود،مخفی،همراه بازیپ)
				- دوخت انواع جیب(خارجی وداخلی )درگرمکن
				-دوخت اساس آستین اولیه مردانه
				-دوخت انواع آستین درگرمکن مردانه (ساده،سرشانه افتاده،رگلان وکیمونو)
				- دوخت انواع یقه گرمکن (خطی،ایستاده و برگرد)
				-دوخت اساس شلوار مردانه
				- دوخت انواع شلوار گرمکن (رکابدار،دمپای آزاد ودمپای کشی)
				- دوخت انواع کمر شلوار (راست،منحنی وکشی)
				- دوخت انواع جیب شلوار(خارجی وداخلی)
				- دوخت انواع مایو (یک تکه،دوتکه ومسابقات قهرمانی )
				-دوخت کلاه(بدون برش و برش دار) به لباس گرمکن ورزشی
				آبی

	زمان آموزش			عنوان : دوخت لباس های ورزشی مردانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت :
				- دوخت لباس کشی یکسره چسبان با آستین بلند مخصوص ورزش رزمی مردانه
				- دوخت انواع کلاه گرمکن مخصوص ورزش (تکواندو، جودو، کاراته، کنک فو و ووشو)
				- دوخت بالاتنه و شلوار مخصوص ورزش تکواندو
				- دوخت لباس جلو بسته و شلوار کمر کشی مخصوص ورزش جودو
				- دوخت پیراهن و شلوار کمر کشی و کمربند مخصوص ورزش ووشو
				- دوخت پیراهن و شلوار گشاده همراه با کمربند مخصوص ورزش کاراته
				- دوخت پیراهن و شلوار مخصوص ورزش کنگ فو
				- دوخت آستین مخصوص لباس های ورزشی رزمی (ساده، بلند و کوتاه، گشاد و سرشانه افتاده)
				- دوخت یقه های مناسب ورزش رزمی (گرد، هفت و بلیطی جدا)
				- دوخت لباس چپ و راستی مناسب ورزش رزمی
				- دوخت پیراهن های ورزش سالنی (بایقه گرد، هفت، آستین کوتاه، ساده و گشاد)
				- دوخت رکابی های ورزش سالنی (ساده و برش دار)



	زمان آموزش			عنوان : دوخت لباس های ورزشی مردانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت:
				- دوخت لباس های ورزش ژیمناستیک (پیراهن وشلوار سرهمی باآستین بلند شمشیری) مخصوص ورزش سالنی
				-دوخت لباس ورزشی ایروبیکی ( پیراهن ساده وجلوبسته باآستین کوتاه وشلوار وشلوارک ساده کمرکشی )
				- دوخت شلوار ، شلوارک وشورت مخصوص ورزش سالنی( والیبال،بستکبال،هندبال،فوتسال، بایسبال،گروبال،کبدی یا زو)
				- دوخت بالاتنه بدون پنس مخصوص ورزش مکان های باز) اتومبیل رانی، هاکی سالنی، هاکی روی چمن، تخته نرد، شطرنج و تانگو)
				- دوخت بالاتنه بدون پنس وشلوارسرهمی مخصوص ورزش هوانوردی
				- دوخت بلوز آستین کوتاه وساده وشلوارمخصوص ورزش قایقرانی
				- دوخت کت وشلوارتنگ بایقه ایستاده جداوآستین بلند مخصوص ورزش اسب سواری
				- دوخت جلیقه ، شلوار تنگ وبلوز یقه فرنجی یاایستاده باآستین بلند مخصوص ورزش چوگان
				-دوخت بالاتنه وشلوار کشی چسبان مخصوص لباس های اسکی

	زمان آموزش			عنوان : دوخت لباس های ورزشی مردانه
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
				مهارت :
				- دوخت انواع کلاه مخصوص ورزش های (اتومبیل رانی، هوانوردی، قایقرانی، اسب سواری، چوگان بازی، اسکی روی برف و اسکی روی چمن)
				- دوخت شلوار و پیراهن چسبان برای ورزش تیراندازی
				- دوخت روپوش مخصوص ورزش تیراندازی
				- دوخت پیراهن آستین بلند و شلوار کمر کشی مخصوص ورزش گلف
				- دوخت پیراهن و شلوار کمر کشی مخصوص ورزش دارت
				- دوخت کلاه مخصوص ورزش گلف و دارت
				- اتوکاری قطعات لباس (یقه، سجاف، آستین، بالاتنه و شلوار)
				نگرش :
				- صرفه جویی در مصرف پارچه
				- صرفه جویی در زمان
				ایمنی و بهداشت :
				- استفاده از وسایل حفاظت فردی (روپوش و دستکش)
				- رعایت اصول ارگونومی هنگام برش پارچه
				- رعایت بهداشت فردی و عمومی هنگام کار
				- رعایت اصول ارگونومی هنگام استفاده از ماشین دوخت و اتو
				- رعایت نکات ایمنی هنگام استفاده از ماشین دوخت و اتو
				توجهات زیست محیطی :
				- جمع آوری نخ و پارچه های اضافی در ظروف مخصوص و استفاده از آن در چرخه بازیافت

برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	ماشین دوخت همه کاره خانگی	ساده، نیمه یا تمام اتوماتیک	۱۵ دستگاه	-
۲	میز ماشین دوخت همه کاره خانگی	متناسب با نوع ماشین دوخت	۱۵ عدد	-
۳	ماشین دوخت سردوز خانگی	۳ نخ تمام اتوماتیک	۲ دستگاه	-
۴	ماشین دوخت سردوز خانگی	۴ نخ تمام اتوماتیک	۲ دستگاه	-
۵	ماشین دوخت صنعتی سردوز	سه نخ	۳ دستگاه	-
۶	ماشین دوخت صنعتی راسته دوز	نیمه یا تمام اتوماتیک	۴ دستگاه	-
۷	ماشین دوخت صنعتی میان دوز	نیمه یا تمام اتوماتیک	۱ دستگاه	-
۸	میز برش	۱۵۰*۲۰۰Cm	۲ عدد	-
۹	اتو	بخار، معمولی و سرد	از هر کدام ۱ دستگاه	-
۱۰	ملزومات اتو	بالشتکف، میزاتو و ژانت	از هر کدام ۳ دستگاه	-
۱۱	رایانه	باتمام متعلقات	۱ دستگاه	-
۱۲	میز رایانه	متناسب با رایانه	۱ عدد	-
۱۳	تخته وایت برد	۲۰۰*۱۰۰ سانتی متر	۱ عدد	-
۱۴	میز مربی	چوبی	۱ عدد	-
۱۵	صندلی کار آموز	متحرک با ارتفاع قابل تغییر	۱۵ عدد	-
۱۶	میز کار آموز	۶۰*۱۵۰Cm	۸ عدد	-
۱۷	صندلی مربی	چوبی	۱ عدد	-
۱۸	پایه ماشین دوخت همه کاره خانگی	(ساده دوزی، پس دوز، پاک دوزی، پایه نیش چپ و راست، دکمه، جادکمه، لب توپایچ رل و سه لنگه)	از هر کدام ۳ عدد	-
۱۹	پایه زیپ دوزی	(یکطرفه، دوطرفه، زیپ مخفی، زیپ چپ و راست)	از هر کدام ۳ عدد	-
۲۰	پایه تزئینی	نوار اریپ دوزی، چین و پلیسه دوزی)	از هر کدام ۳ عدد	-
۲۱	پایه ماشین دوخت صنعتی راسته دوز	(ساده، نیش، نیم پایه یک پایه، نوار اریپ دوزی و زیپ دوزی)	از هر کدام ۴ عدد	-
۲۲	کپسول آتش نشانی	پودر خشک ۶ کیلویی	۱ دستگاه	-

- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۲۳	جعبه کمک های اولیه	سری کامل تجهیزات	۱ جعبه	-
۲۴	سیستم تهویه	مطبوع	۱ دستگاه	-
۲۵	تخته وایت برد	۱۰۰*۲۰۰Cm	۱ عدد	-
۲۶	میز نور	۸۰*۱۰۰Cm	۱ عدد	-
۲۷	آیینه	تمام قد	۲ عدد	-
۲۸	مانکن	در سایزهای ۴۴،۴۲،۴۰،۳۸،۳۶	از هر کدام ۱ عدد	-

توجه :

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

برگه استاندارد مواد -

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	پارچه	کتان، ژرسه، لاکرا، نایلون، تریکوفرهنگ و تریک درف	از هر کدام ۲ متر	-
۲	قرقره	دررنگ های مختلف	از هر کدام ۴ قرقره	-
۳	نخ ماشین دوخت	پلی استر، نایلونی، ابریشمی و ترویرا، ترویرا ۳۰۰ و نخ استرچ	از هر کدام ۶ قرقره	-
۴	سوزن ماشین دوخت صنعتی	راسته دوز و سردوز، میاندوز از شماره (۱۸، ۱۶، ۱۴، ۱۲)	از هر کدام ۱ بسته	-
۵	سوزن ماشین دوخت همه خانگی	شماره ۱۱ و ۱۴	از هر کدام ۱ بسته	-
۶	سوزن دوخت دستی	شارپ و بیوتین از شماره (۱۲، ۱۰، ۹)	از هر کدام ۱ بسته	-
۷	وسایل علامتگذاری	صابون خیاطی	از هر کدام ۱۵ عدد	-
۸	زیپ	ساده و کاپشن ۲۰ و ۵ سانتی متر دررنگ های مختلف	از هر کدام ۱ عدد	-
۹	کاغذ الگو	سفید، پوستی و گراف	از هر کدام ۵۰ برگ	-
۱۰	ماژیک وایت برد	دررنگ های مختلف	از هر کدام ۱ عدد	-
۱۱	تخته پاک کن	وایت برد	۱ عدد	-
۱۲	پارچه مخصوص اتوکشی	بدون پرز دهی، رنگ روشن و نسوز	۳ عدد	-
۱۳	کاربن	در رنگ های مختلف	از هر کدام ۱ برگ	-
۱۴	مداد	اتود، HB	از هر کدام ۱۵ عدد	-
۱۵	مدادرنگی	۱۲ تایی	۱ بسته	-
۱۶	پاک کن	معمولی	۱۵ عدد	-
۱۷	خودکار	آبی و قرمز	از هر کدام ۱۵ عدد	-
۱۸	کش	در عرض های مختلف	از هر کدام ۲ متر	-
۱۹	کاغذ	A4	۳۰ برگ	-
۲۰	پشم شیشه	۳mm تا ۱cm در عرض مختلف	از هر کدام ۳ متر	-
۲۱	پنبه	معمولی	۰/۵ کیلوگرم	-
۲۲	قیطان	در عرض های مختلف	از هر کدام ۱ متر	-
۲۳	لایی	کاغذی و پارچه ای	از هر کدام ۱ متر	-

- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۲۴	دکمه	در اندازه های مختلف	از هر کدام ۵ بسته	-
۲۵	دکمه فشاری	در اندازه های مختلف	از هر کدام ۱ بسته	-
۲۶	قزن قفلی	در اندازه های مختلف	از هر کدام ۱ بسته	-
۲۷	سوزن ته گرد	بلند	۵ بسته	-
۲۸	تخته پاکن	وایت برد	۱ عدد	-
۲۹	روغن	مخصوص ماشین دوخت	۵ لیتر	-
۳۰	چسب	ماتیکی، نواری و مایع	از هر کدام ۱۵ عدد	-
۳۱	کاربن	در رنگ های مختلف	از هر کدام ۱ بسته	-
۳۲	دستکش	یکبار مصرف	۱۵ عدد	-
۳۳	روپوش	نخی	۱ دست	-
۳۴	ماسک	بهداشتی	۱۵ عدد	-
۳۵	مل	پودری	نیم کیلو	-

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود.

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	انواع خط کش	(ساده، مدل T، منحنی)	از هر کدام ۵ عدد	-
۲	گونبای خیاطی	(مدرج، منحنی، ساده)	از هر کدام ۷ عدد	-
۳	متر	پارچه ای یا پلاستیکی	۱۵ عدد	-
۴	روغن دان	کوچک و متوسط	از هر کدام ۵ عدد	-
۵	بشکاف	کوچک	۱۵ عدد	-
۶	رولت	دندانه دار و بدون دندانه	۱۵ عدد	-
۷	پیچ گوشتی ماشین دوخت	کوچک و بزرگ	از هر کدام ۵ عدد	-
۸	قیچی	(ساده، برش کوچک، زیکزاک، ضخیم، برقی خانگی، کوچ نوک تیز)	از هر کدام ۵ عدد	-
۹	قیچی	مخصوص کاغذ	۵ عدد	-
۱۰	پرگار	با هرم اضافه	۵ عدد	-
۱۱	ماشین حساب	کوچک	۵ عدد	-
۱۲	پنس	مخصوص ماشین دوخت	۵ عدد	-
۱۳	برس	مخصوص ماشین دوخت	۵ عدد	-
۱۴	نخ چین دستی	فلزی	۱۵ عدد	-
۱۵	جاسوزنی	پرشده از خاک اره	۱۵ عدد	-

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود.