

معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و سنجش مهارت  
دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی

## استاندارد آموزش شایستگی

# ماساژ تای

## گروه شغلی

## بهداشت و ایمنی

کد ملی آموزش شایستگی

۳	۲	۵	۵	۳	۰	۴	۷	۰	۰	۱	۰	۰	۷	۱
Isco-۰۸				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی		نسخه	

۳۲۵۷-۴۷-۰۳۳-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۳/۱۱/۱



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

کد ملی شناسایی آموزش شایستگی : ۳۲۵۷-۴۷-۰۳۲-۱

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته بهداشت و ایمنی :

علی موسوی

ارژنگ بهادری

زیبا یاوری

بهنام قاسمی

سید شاهو حسینی

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

- آموزشگاه ماساژ یانا (استان اصفهان)

- انجمن صنفی ماساژ تهران

- آکادمی ملی المپیک و پارا المپیک

- دفتر طرح و برنامه های درسی

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

۹۷

تلفن ۶۶۵۶۹۹۰۷ - ۶۶۹۴۴۱۲۰

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷

آدرس الکترونیکی : 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	مهنوش شیرانی	کارشناسی ارشد	مکانیک	موسس و مدیریت آموزشگاه ماساژ	۱۲ سال سابقه مدیریتی	تلفن ثابت: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۱۲۰ تلفن همراه: ۰۹۱۳۳۰۱۵۲۲۶ ایمیل: آدرس:
۲	بهنام قاسمی	دکتری	تربیت بدنی (توانبخشی ورزشی)	عضو کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی	۱۳ سال	تلفن ثابت: تلفن همراه: ۰۹۱۳۱۸۴۰۸۱۴ ایمیل: آدرس:
۳	آزاده شمس	کارشناسی	تربیت بدنی (فیزیولوژی ورزشی)	مربی و مسئول آموزش آموزشگاه ماساژ	۵ سال	تلفن ثابت: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۱۲۰ تلفن همراه: ایمیل: آدرس:
۴	مهسا شفیعیان	کارشناسی	تربیت بدنی (دبیری ورزش)	مربی و دبیر آموزش آموزشگاه ماساژ	۵ سال	تلفن ثابت: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۱۲۰ تلفن همراه: ایمیل: آدرس:
۵	بهناز شیرانی	کارشناسی ارشد	اگرو اکولوژی	کارشناس آموزش آموزشگاه ماساژ	۵ سال سابقه مدیریتی	تلفن ثابت: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۱۲۰ تلفن همراه: ایمیل: آدرس:
۶	آرش شمس	کارشناسی	تربیت بدنی	-	۱۰ سال	تلفن ثابت: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۱۲۰ تلفن همراه: ایمیل: آدرس:
۷	سید شاهو حسینی	کارشناسی ارشد	تربیت بدنی و علوم ورزشی	کارشناس ارشد مرکز آموزش ملی المپیک و پارا المپیک مدیر گروه رشته ماساژ	۱۰ سال	تلفن ثابت: تلفن همراه: ۰۹۳۵۳۴۹۶۹۷۵ ایمیل: آدرس:



## 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 :

نقشه‌ی 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 حرفه‌ای 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 شایستگی:</b>	
<b>ماساژ تای</b>	
<b>شرح استاندارد آموزش شایستگی :</b>	
ماساژ تای شایستگی است در حوزه بهداشت و ایمنی که در آن فرد از عهده کارهایی از قبیل تجزیه و تحلیل ماساژ تای سنتی، آماده سازی اتاق و ماساژیست، آماده سازی مراجعه کننده، اجرای تکنیک ها و انجام ماساژ تای برآید و با استاندارد کاربر ماساژ درارتباط است.	
<b>ویژگی های کارآموز ورودی :</b>	
حداقل میزان تحصیلات : دیپلم حداقل توانایی جسمی و ذهنی : سلامت کامل روانی، نداشتن مشکلات تنفسی و پوستی و کار با دو دست مهارت های پیش نیاز : کاربر ماساژ	
<b>طول دوره آموزش :</b>	
طول دوره آموزش	: ۹۰ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۲۰ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۷۰ 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 مریبان :</b>	
لیسانس مرتبط ( تربیت بدنی، فیزیوتراپی، پرستاری، مامایی) با ۵ سال سابقه کاری مرتبط و دارای گواهینامه مهارتی کاربر ماساژ	



**\* تعریف دقیق استاندارد ( اصطلاحی ) :**

فردی است که با استفاده از یک سری از حرکات خاص و با ترتیب پیچیده ای از کشش و فشار بر بافت های بدن و مهارت در پیچاندن عضلات و مفاصل در جهت تاثیر بر سیستم عصبی عضلانی و مفاصل و گردش خون با هدف افزایش تعادل جسمی و دامنه حرکتی مفاصل و رفع تنش و گرفتاری های عصبی عضلانی، به رفع خستگی های جسمی و روحی کمک می کند.

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

## Thai Massage

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

کاربر ماساژ

**\* 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 شایستگی

- کارها

ردیف	عناوین
۱	تجزیه و تحلیل ماساژ تای
۲	آماده سازی اتاق و ماساژیست
۳	آماده سازی مراجعه کننده
۴	اجرای تکنیک های ماساژ تای
۵	انجام ماساژ تای
۶	
۷	
۸	



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	نظری	عملی	جمع	
	۳/۵	۳	۶/۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			تجزیه و تحلیل ماساژ تای
میز مربی	دانش :			
صندلی مربی	-تاریخچه ماساژ تای			
میز کارآموز	۳۰ دقیقه			
صندلی کارآموز	۱ ساعت			-آشنایی با کانال های انرژی (چاکراها یا مردین ها)
رایانه	۱ ساعت			- شناخت ممنوعیت ها و احتیاط ماساژیست
تخته وایت برد	۱ ساعت			- شناخت تاثیرات ماساژ تای بر دستگاه های مختلف بدن
ماژیک وایت برد	۱ ساعت			
تخته پاک کن وایت برد	مهارت :			
لباس کار مناسب	۱ ساعت			-تشخیص صحیح کانال های انرژی
کپسول آتش نشانی	۱ ساعت			-تشخیص موارد ممنوعیت
جعبه کمک های اولیه	۱ ساعت			-تشخیص تاثیرات ماساژ تای بر دستگاه های مختلف بدن
مواد خوشبو کننده هوا	۱ ساعت			
پوستر آموزشی	نگرش :			
جزوه آموزشی	- دقت، نظم و انضباط در کار			
تشک ماساژ	- صرفه جویی در زمان و انرژی			
	- احترام و جلب رضایت مراجعه کننده			
	ایمنی و بهداشت :			
	-رعایت بهداشت فردی و محیط کار			
	-رعایت اصول ارگونومی هنگام کار			
	توجهات زیست محیطی :			
	-			





استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۴/۵	۲/۵	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
میز مربی				دانش :
صندلی مربی			۳۰ دقیقه	- روش آماده سازی اتاق
میز کارآموز			۳۰ دقیقه	- روش بهداشت و ضد عفونی کردن ظرف رایحه سوز
صندلی کارآموز			۳۰ دقیقه	- روش استفاده از رایحه سوز و عصاره گیاهی
رایانه			۳۰ دقیقه	- روش آماده سازی ماساژیست (روپوش، گرم کردن و نفس گیری)
تخته وایت برد			۳۰ دقیقه	
ماژیک وایت برد			۳۰ دقیقه	
تخته پاک کن وایت برد				مهارت :
لباس کار مناسب			۳۰ دقیقه	- آماده سازی اتاق
کپسول آتش نشانی			۳۰ دقیقه	- بهداشت و ضد عفونی کردن ظرف رایحه سوز
جعبه کمک های اولیه			۳۰ دقیقه	- استفاده از رایحه سوز و عصاره گیاهی
مواد خوشبو کننده هوا			۳۰ دقیقه	- آماده سازی ماساژیست (یونیفرم، گرم کردن و نفس گیری)
مواد شوینده و ضد عفونی کننده			۱	
جزوه آموزشی				نگرش :
تشک ماساژ				- دقت، نظم و انضباط در کار
روپوش ماساژیست				- صرفه جویی در زمان و انرژی و مواد مصرفی
روپوش مراجعه کننده				
بالشتک زیر سر				
ظرف رایحه سوز				ایمنی و بهداشت :
عصاره گیاهی				- رعایت بهداشت فردی و محیط کار
				- رعایت اصول ارگونومی هنگام کار
				توجهات زیست محیطی :
				- تفکیک مناسب مواد زائد و دفع مناسب آنها



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : آماده سازی مراجعه کننده
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۳/۵	۲/۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
میز مربی				دانش :
صندلی مربی			۳۰ دقیقه	- روش پذیرش مراجعه کننده
میز کارآموز			۳۰ دقیقه	- روش تشکیل کارت سوابق سلامت مراجعه کننده
صندلی کارآموز			۳۰ دقیقه	- روش آماده سازی مراجعه کننده (تحويل روپوش)
رایانه			۳۰ دقیقه	- روش قرارگیری مراجعه کننده روی تشک
تخته وایت برد			۳۰ دقیقه	- شناخت میزان آمادگی بدنی مراجعه کننده
ماژیک وایت برد			۳۰ دقیقه	
تخته پاک کن وایت برد			۳۰ دقیقه	
لباس کار مناسب				مهارت :
کپسول آتش نشانی			۳۰ دقیقه	- پذیرش مراجعه کننده
جعبه کمک های اولیه		۱ ساعت		- تشکیل کارت سوابق سلامت مراجعه کننده
ملحفه یکبار مصرف			۳۰ دقیقه	- آماده سازی مراجعه کننده
مواد شوینده و ضدعفونی کننده			۳۰ دقیقه	- قرارگیری مراجعه کننده روی تخت
ظرف رایحه سوز		۱ ساعت		- تشخیص میزان آمادگی بدنی مراجعه کننده
عصاره گیاهی			۳۰ دقیقه	
پوشه کاغذی			۳۰ دقیقه	
خودکار			۳۰ دقیقه	
تشک ماساژ				نگرش :
بالشتک زیر سر				- صرفه جویی در زمان و انرژی
روپوش ماساژیست				- احترام و جلب رضایت مراجعه کننده
روپوش مراجعه کننده				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت بهداشت فردی و محیط کار
				- رعایت اصول ارگونومی هنگام کار
				توجهات زیست محیطی :
				- تفکیک مناسب مواد زائد و دفع مناسب آنها



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۲۷	۲۰	۷	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			اجرای تکنیک های ماساژ تاي
تشک ماساژ صندلی مربی ملحفه یکبار مصرف لباس کار مناسب خوش بو کننده هوا بالشتک زیر سر روپوش مراجعه کننده مواد شوینده و ضدعفونی کننده ظرف رایحه سوز عصاره گیاهی				دانش :
		۲		- روش اجرای ماساژ کشش عضلات
		۲		- روش اجرای فشار ( پرس ) عضلات
		۱		- روش اجرای ماساژ پیچش عضلات
		۲		- روش اجرای ماساژ پیچش مفاصل
				مهارت :
	۵			- تکنیک ماساژ کشش عضلات و تاثیر فیزیولوژیک آن
	۵			- تکنیک فشار ( پرس ) عضلات و تاثیر فیزیولوژیک آن
	۵			- تکنیک ماساژ پیچش عضلات و تاثیر فیزیولوژیک آن
	۵			- تکنیک ماساژ پیچش مفاصل و تاثیر فیزیولوژیک آن
				نگرش :
				- صرفه جویی در زمان و انرژی - احترام و جلب رضایت مراجعه کننده
				ایمنی و بهداشت :
				- رعایت اصول ارگونومی همگام کار - رعایت بهداشت فردی و محیط کار - رعایت بهداشت تجهیزات
				توجهات زیست محیطی :
				- تفکیک مناسب مواد زائد و دفع مناسب آنها



استاندارد آموزش  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : انجام ماساژتای
	جمع	عملی	نظری	
	۴۶	۴۱	۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
صندلی مربی لباس کار مناسب کفش مناسب کار خوش بو کننده هوا تشک ماساژ بالشتک زیر سر روپوش مراجعه کننده مواد شوینده و ضدعفونی کننده ظرف رایحه سوز عصاره گیاهی	دانش :			
			۳۰ دقیقه	- روش اجرای ماساژ روی پا
			۳۰ دقیقه	- روش اجرای ماساژ پشت پا
			۳۰ دقیقه	- روش اجرای ماساژ سینه و شکم
			۳۰ دقیقه	- روش اجرای ماساژ روی دست
			۳۰ دقیقه	- روش اجرای ماساژ پشت دست
			۳۰ دقیقه	- روش اجرای ماساژ سر و گردن
			۱ ساعت	- روش اجرای ماساژ کامل کمر
			۱ ساعت	- روش اجرای ماساژ کل بدن
	مهارت :			
		۵ ساعت		- ماساژ روی پا
		۵ ساعت		- ماساژ پشت پا
		۵ ساعت		- ماساژ سینه و شکم
		۵ ساعت		- ماساژ روی دست
		۵ ساعت		- ماساژ پشت دست
	۵ ساعت		- ماساژ سر و گردن	
	۵ ساعت		- ماساژ کامل کمر	
	۶ ساعت		- ماساژ کل بدن	
نگرش :				
- صرفه جویی در زمان و انرژی - احترام و جلب رضایت مراجعه کننده				
ایمنی و بهداشت :				
- رعایت اصول ارگونومی هنگام کار - رعایت بهداشت فردی و محیط کار - رعایت بهداشت تجهیزات (تشک ماساژ، روپوش)				
توجهات زیست محیطی :				
- تفکیک مناسب مواد زائد و دفع مناسب آنها				



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	تخته وایت برد	۷۰×۱۰۰	۱ عدد	
۲	صندلی مدیریت	چرمی	۱ عدد	
۳	صندلی کارآموز	چرمی یا پلاستیکی	۱۵ عدد	
۴	تخت ماساژ	cm ارتفاع: عرض: طول: ۱۸۰×۷۰×۷۰	۵ عدد	
۵	کامپیوتر	P4	۱ دستگاه	
۶	ویدیو پروژکتور	استاندارد	۱ دستگاه	
۷	میز مدیریت	چوبی	۱ عدد	
۸	تشک	cm فوم ۱۰۰ در ۲۰۰	۵ عدد	
۹	چهار پایه	کوچک	۵ عدد	
۱۰	بالشتک	کوچک	۱۵ عدد	
۱۱	تشت شستشوی پا	متوسط	۵ عدد	
۱۲	پاراوان	متوسط (۳ تکه)	۳ عدد	
۱۳	سطل زباله	دردار - پلاستیکی	۵ عدد	
۱۴	وسایل تهویه	مطبوع	۲ عدد	
۱۵	کمد لباس	لاکر	۱۶ خانه	
۱۶	پوستر	آموزشی	به تعداد لازم	
۱۷	رایحه سوز	سرامیکی یا شیشه ای	۲ عدد	

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



- برگه استاندارد مواد مصرفی

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	مواد شوینده	دست مایع	۲ عدد	
۲	ملحفه	یکبار مصرف	۲ رول	
۳	مواد ضد عفونی کننده	دست	۵ عدد	
۴	خوشبو کننده	هوا	به مقدار لازم	
۵	مواد ضد عفونی کننده	محیط کار	به مقدار لازم	
۶	عصاره گیاهی	یکبار مصرف	۱۵ عدد	
۷	روپوش سفید	نخی	یک دست	
۸	دستمال کاغذی	استاندارد	۵ بسته	
۹	کفش	طبی	یک جفت	
۱۰	کیسه زباله	متوسط	۲ بسته	
۱۱	ماژیک وایت برد	مشکی ، قرمز	از هر کدام ۱ عدد	
۱۲	تخته پاکن	وایت برد	۱ عدد	

- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	ندارد			

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود



– منابع و نرم افزار های آموزشی ( اصلی مورد استفاده در تدوین و آموزش استاندارد )

ردیف	عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
۱	ماساژ و کاربرد آن در حرکات اصلاحی و ورزش	دکتر بهنام قاسمی	-	۱۳۹۲	اصفهان	جهاد دانشگاهی
۲	آناتومی و فیزیولوژی ماساژ		دکتر بهنام قاسمی دکتر محسن عصارزاده	۱۳۹۳	اصفهان	جهاد دانشگاهی
۳	فرهنگ لغت ماساژ		دکتر بهنام قاسمی دکتر مهرداد رحیمی	۱۳۹۳	اصفهان	جهاد دانشگاهی
۴	ماساژ ۵ دقیقه در روز	رابرت ته مینسک	دکتر مسعود گلیایگانی	۱۳۸۸	دانشگاه تهران	دانش ورزش
۵	ماساژ درمانی	مهدی شیری	-	۱۳۸۶	تهران	آییش
۶	ماساژ درمانی	دنیسویچ لوبراون	صحرا بناکار	۱۳۸۷	تهران	-
۷	ماساژ درمانی	وایس روبرتا	ماهرخ گلچین	۱۳۷۹	تهران	شهرآب