

قطب‌نمای مربی

راهنمای بصری خودارزیابی دوره‌های تخصصی جست‌وجو و نجات شهری

شهریار مزیدآبادی – مدرس امداد و نجات

ابزاری برای ارتقای کیفیت تدریس، تضمین ایمنی تمرین و دستیابی به تسلط حرفه‌ای.

Gemini Notebook

www.avarbardari.com



این یک فرم اداری نیست؛ یک آینه است.

هدف اصلی:
بررسی کیفیت تدریس، تضمین قطعی ایمنی و برنامه‌ریزی برای تکامل مربی.

زمان کاربرد:
در پایان هر روز آموزشی یا پس از اتمام یک مبحث تخصصی.

ماهیت ابزار:
بازتابی واقعی از عملکرد شما برای پیشرفت مداوم.

جایگزین ارزیابی صلاحیت حرفه‌ای نیست.

ابزار مچ‌گیری یا گزارش حادثه نیست.

جایگزین مشاهده مستقیم مربی ارشد نیست.

Gemini Notebook

شش رکن آموزش استاندارد



الف) آمادگی پیش از تدریس
(طراحی و زیرساخت)

ب) ایمنی و مدیریت خطر
(حفاظت جان)

ج) کیفیت تدریس
(انتقال مفاهیم)

د) هدایت تمرین
(توسعه مهارت عملی)

ه) ارزشیابی و بازخورد
(سنجش یادگیری)

و) رفتار حرفه‌ای
(اخلاق و یادگیری مستمر)

عملکرد واقعی و قابل استناد خود را در هر یک از این ۶ رکن ارزیابی کنید.

Gemini Notebook

راهنمای امتیازدهی

برای هر عبارت، عملکرد **واقعی و قابل استناد** خود را ارزیابی کنید.

امتیاز	تعریف
۱	انجام نشد یا نقص جدی داشت
۲	ناقص انجام شد و نیازمند اصلاح اساسی است
۳	در حد قابل قبول انجام شد، اما نیازمند بهبود است
۴	کامل و مطابق برنامه انجام شد
۵	کامل، مستند و همراه با بررسی اثربخشی انجام شد
نامرتبط	در این جلسه کاربرد نداشت؛ علت در بخش شواهد ثبت شود

الف) آمادگی پیش از تدریس

کد	عبارت خودارزیابی	امتیاز ۱ تا ۵ / نامرتبط
A۱	اهداف جلسه را به‌صورت روشن، قابل مشاهده و قابل ارزیابی تعیین کردم.	...
A۲	پیش‌نیازها، تجربه و محدودیت‌های فراگیران را بررسی کردم.	...
A۳	طرح درس، زمان‌بندی و ترتیب فعالیت‌ها را آماده کردم.	...
A۴	دستورالعمل‌های سازمانی و راهنمای سازنده تجهیزات مرتبط را مرور کردم.	...
A۵	تجهیزات، مواد مصرفی و ابزار ارزیابی لازم را پیش از شروع آماده کردم.	...

توضیح: شواهد / علت گزینه نامرتبط:

فاز زیرساخت: پیش‌نیازهای یک سناریوی موفق



الف - آمادگی و طراحی

- تعیین اهداف قابل مشاهده و ارزیابی
- شناخت محدودیت‌ها و پیش‌نیازهای فراگیران
- تدوین طرح درس و زمان‌بندی دقیق
- آماده‌سازی پیشدستانه تجهیزات و مرور راهنمای سازنده



ب - ایمنی و سپر محافظتی

- کنترل تجهیزات (PPE) و تعیین دقیق حریم خطر
- اعلام روش توقف، مسیر خروج و دسترسی پزشکی
- پایش مداوم خستگی، گرما و فشارهای محیطی

ایمنی یک پیش‌نیاز است، نه یک گزینه قابل مذاکره.

Gemini Notebook

ب) ایمنی و مدیریت خطر

کد★	عبارت خودارزیابی	امتیاز ۱ تا ۵ / نامرتبط
B۱	خطرهای فعالیت و کنترل‌های لازم را پیش از شروع بررسی و با مسئول ایمنی هماهنگ کردم.	...
B ۲	سلامت ظاهری و وضعیت بازرسی تجهیزات و تناسب وسایل حفاظت فردی را کنترل کردم.	...
B ۳	حدود صلاحیت، فعالیت‌های ممنوع و شرایط توقف کار را برای فراگیران توضیح دادم.	...
B ۴	روش اعلام توقف، مسیر خروج و دسترسی به پشتیبانی پزشکی را بررسی و اعلام کردم.	...
B ۵	نسبت نظارت، حریم خطر و کنترل ورود افراد را متناسب با فعالیت حفظ کردم.	...
B ۶	خستگی، گرما، فشار جسمانی و تغییر شرایط محیط را پایش و فعالیت را در صورت نیاز تعدیل کردم.	...
B ۷	در صورت مشاهده وضعیت ناایمن، کار را متوقف کردم و فقط پس از رفع خطر اجازه ادامه دادم.	...

توضیح: شواهد / علت گزینه نامرتبط:

موارد دارای علامت ★، شرایط بحرانی- ایمنی هستند و نمره بالا در سایر بخش‌ها، ضعف آن‌ها را جبران نمی‌کند.

ج) کیفیت تدریس و انتقال مهارت

کد	عبارت خودارزیابی	امتیاز ۱ تا ۵ / نامرتبط
C۱	هدف، کاربرد و معیار موفقیت هر مهارت را پیش از تمرین توضیح دادم.	...
C۲	نمایش مهارت را مرحله‌به‌مرحله و با بیان نکات کلیدی انجام دادم.	...
C۳	علت اقدامات و محدودیت روش‌ها و تجهیزات را توضیح دادم.	...
C۴	از مثال‌ها و سناریوهای مرتبط با مأموریت واقعی استفاده کردم.	...
C۵	با پرسش، بازگویی یا نمایش توسط فراگیر، فهم مطالب را بررسی کردم.	...
C۶	از ارائه مطالب خارج از تخصص یا القای صلاحیت مستقل پس از یک تمرین کوتاه پرهیز کردم.	...

توضیح: شواهد / علت گزینه نامرتبط:

د) هدایت تمرین و مشارکت فراگیران

کد	عبارت خودارزیابی	امتیاز ۱ تا ۵ / نامرتبط
D۱	فرصت تمرین عملی را به‌صورت منصفانه بین فراگیران توزیع کردم.	...
D۲	نقش‌ها را چرخش دادم تا افراد فقط تماشاگر یا انجام‌دهنده یک وظیفه ثابت نباشند.	...
D۳	دشواری تمرین را متناسب با آمادگی افراد و به‌صورت تدریجی افزایش دادم.	...
D۴	پیش از مداخله، فرصت تصمیم‌گیری ایمن و حل مسئله به فراگیر دادم.	...
D۵	زمان آموزش، تمرین، استراحت و جمع‌بندی را متعادل مدیریت کردم.	...

توضیح: شواهد / علت گزینه نامرتبط:

فاز اجرا: از انتقال مفاهیم تا تسلط عملی



Flow Step 1:
تشریح و نمایش
(کیفیت تدریس)

- نمایش مرحله‌به‌مرحله با بیان علت اقدامات.
- استفاده از سناریوهای مأموریت واقعی.
- پرهیز اکید از القای صلاحیت کاذب پس از یک تمرین کوتاه.



Flow Step 2:
هدایت و مداخله
(مدیریت تمرین)

- توزیع منصفانه فرصت‌ها و چرخش مداوم نقش‌ها (هیچکس فقط تماشاگر نیست).
- افزایش تدریجی دشواری تمرین.
- دادن فرصت تصمیم‌گیری و حل مسئله به فراگیر پیش از مداخله مربی.

Gemini Notebook

هـ) ارزشیابی و بازخورد

کد	عبارت خودارزیابی	امتیاز ۱ تا ۵ / نامرتبط
E۱	عملکرد فراگیر را با چک‌لیست مشخص، نه صرفاً برداشت شخصی، سنجیدم.	...
E۲	بین «آشنایی»، «اجرا تحت نظارت» و «احراز مهارت» تفاوت قائل شدم.	...
E۳	بازخورد مشخص، محترمانه و مبتنی بر رفتار مشاهده‌شده ارائه کردم.	...
E۴	برای خطاهای مهم، فرصت اصلاح و ارزیابی مجدد در نظر گرفتم.	...
E۵	نقاط قوت، ضعف و نیازهای بازآموزی فراگیران را ثبت کردم.	...

توضیح: شواهد / علت گزینه نامرتبط:

و) رفتار حرفه‌ای و یادگیری مربی

کد	عبارت خودارزیابی	امتیاز ۱ تا ۵ / نامرتبط
F۱	با فراگیران بدون تحقیر، تبعیض یا ایجاد ترس غیرضروری برخورد کردم.	...
F۲	پرسش، بیان ناآگاهی و گزارش خطر را تشویق کردم.	...
F۳	با کمک‌مربیان، مسئول ایمنی و عوامل پشتیبانی هماهنگ عمل کردم.	...
F۴	اشتباه یا محدودیت دانش خود را پذیرفتم و برای بررسی آن اقدام کردم.	...
F۵	بازخورد فراگیران و همکاران را دریافت و برای بهبود جلسه بعد استفاده کردم.	...

توضیح: شواهد / علت گزینه نامرتبط:

مقیاس کالیبراسیون عملکرد

قانون حذف نامرتبط:
گزینه N/A (نامرتبط) با ذکر دلیل مستند، به طور کامل از محاسبات کسر می‌شود تا میانگین نمره افت نکند.



۵ تسلط کامل
(مستند + همراه با بررسی دقیق اثربخشی)

۴ مطابق برنامه
(کامل و استاندارد)

۳ نیازمند بهبود
(در حد قابل قبول اما فاقد ظرافت)

۲ نیازمند اصلاح اساسی
(ناقص انجام شد)

۱ نقص جدی
(انجام نشد یا دارای خطای بحرانی)

Gemini Notebook

قانون توقف مطلق

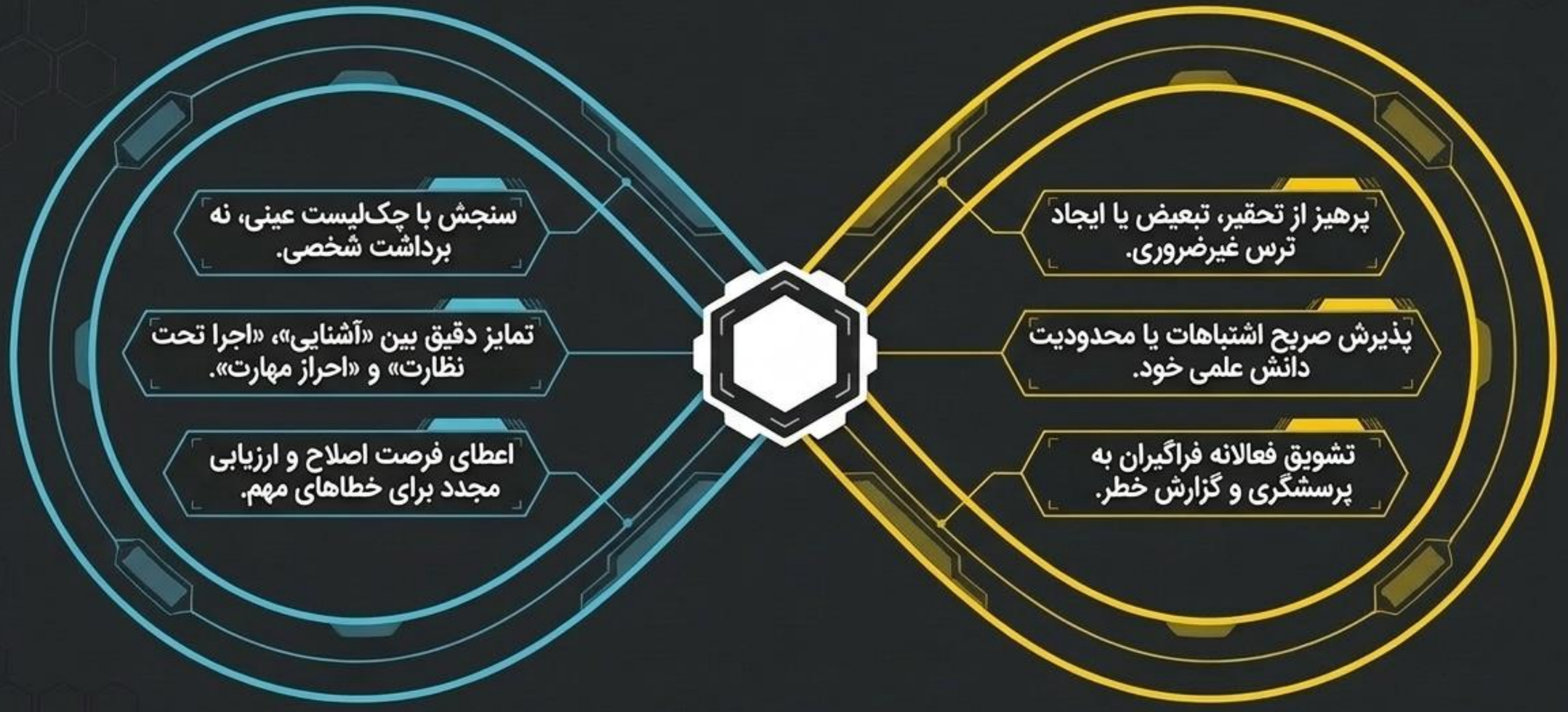
شاخص‌های دارای علامت (★) در چک‌لیست، شرایط بحرانی ایمنی هستند. نمره بالا در تدریس، ضعف ایمنی را جبران نمی‌کند.

توقف آنی فعالیت = **نمره ۱ یا ۲ در شاخص ایمنی** × **نمره ۵ در کیفیت تدریس**

در صورت مشاهده وضعیت ناایمن یا عدم کنترل خطر، کار باید بلافاصله متوقف شود.
فعالیت تا زمان رفع کامل نقص اجازه از سرگیری ندارد. این یک قانون بدون استثنا است.

Gemini Notebook

فاز تکامل: بازخورد مؤثر و رفتار حرفه‌ای



Gemini Notebook

توضیح: فرمول محاسبه:

$$\text{درصد امتیاز} = \frac{\text{جمع امتیازهای کسب‌شده}}{\text{تعداد شاخص‌های دارای امتیاز} \times ۵} \times ۱۰۰$$

اگر تمام شاخص‌ها پاسخ داده شوند، حداکثر امتیاز ۱۶۵ است.

گزینه‌های «نامرتبط» از مخرج حذف می‌شوند.

ماتریس تشخیص و برنامه بهبود

$$\text{درصد} = \frac{\text{جمع نمرات کسب‌شده}}{\text{حداکثر امتیاز ممکن شاخص‌های پاسخ‌داده‌شده}} \times ۱۰۰$$

بازه امتیاز	تشخیص	اقدام تجویز شده
۹۰% تا ۱۰۰٪	عملکرد مطلوب	**اقدام:** تداوم رویکرد فعلی و ارزیابی نهایی با مشاهده مستقیم همکار.
۷۵% تا ۸۹٪	قابل قبول	**اقدام:** نیازمند اصلاح هدفمند در بخش‌های ضعیف‌تر طرح درس.
۶۰% تا ۷۴٪	نیازمند بهبود	**اقدام:** تدوین برنامه بهبود ساختاریافته و الزام همراهی مربی ارشد در جلسات بعد.
کمتر از ۶۰٪	هشدار کیفیت	**اقدام:** توقف واگذاری تدریس مستقل، نیازمند بازآموزی جامع مربی.

*این بازه‌ها ابزاری برای رشد درون‌سازمانی هستند، نه اهرمی برای لغو فوری صلاحیت مربی.

Gemini Notebook

گذرگاه مرور ایمنی

حوادث و شرایط ناایمن

آیا حادثه، شبه‌حادثه یا وضعیت ناایمنی رخ داد؟ (اگر بله: گزارش مستقل الزامی است).

توقف و تعدیل

آیا هیچ‌یک از مراحل تمرین به دلیل خطر متوقف یا از نظر سطح دشواری تعدیل شد؟ دلیل آن چه بود؟

شرایط شروع مجدد

در صورت توقف کار، دقیقاً چه شرط ایمنی برآورده شد که اجازه از سرگیری فعالیت صادر گردید؟

هیچ سناریویی آنقدر مهم نیست که بدون مستندسازی دقیق توقف‌های ایمنی، به پایان برسد.

Gemini Notebook

موتور بازاندیشی: پرسش‌های طلایی

نقاط قوت

مؤثرترین بخش تدریس من چه بود و چه چه شواهد عینی برای آن دارم؟

شکاف یادگیری

کدام مهارت یا مفهوم به‌خوبی توسط فراگیران آموخته نشد؟ (از کجا متوجه این ضعف شدم؟)



بازخورد

مهم‌ترین و سازنده‌ترین بازخوردی که امروز از فراگیران یا همکاران دریافت کردم چه بود؟

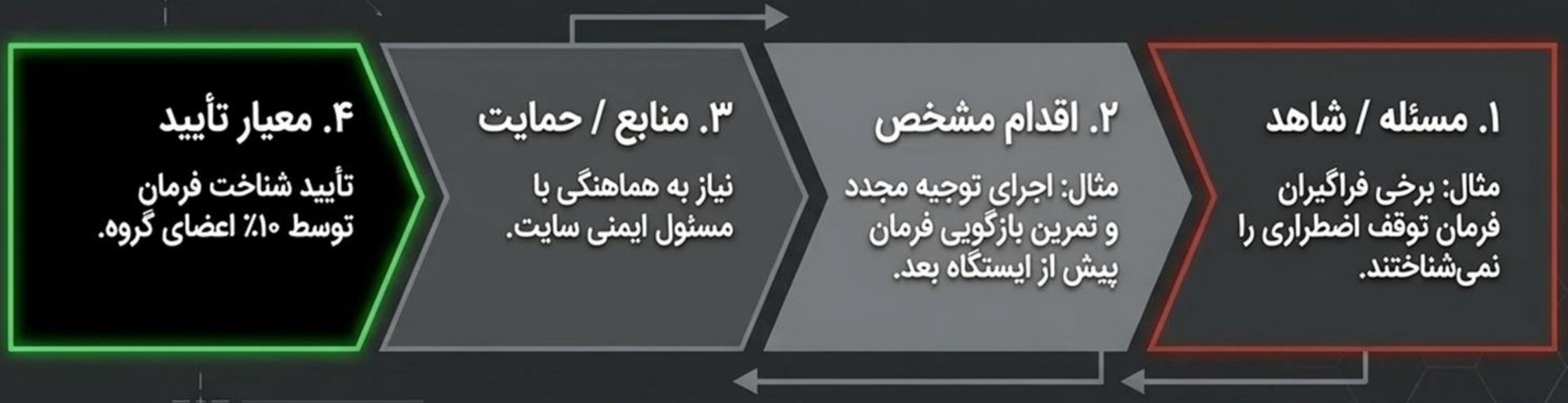
بازطراحی

اگر فرصت داشتم این جلسه را فردا دوباره اجرا کنم، دقیقاً چه چیزی را تغییر می‌دادم؟

Gemini Notebook

تبدیل بینش به عمل

حداکثر ثبت ۳ اقدام اولویت‌دار و قابل سنجش برای اجرای آینده.



هر اقدام اصلاحی نیازمند یک مهلت زمانی قطعی و معیار سنجش روشن است.

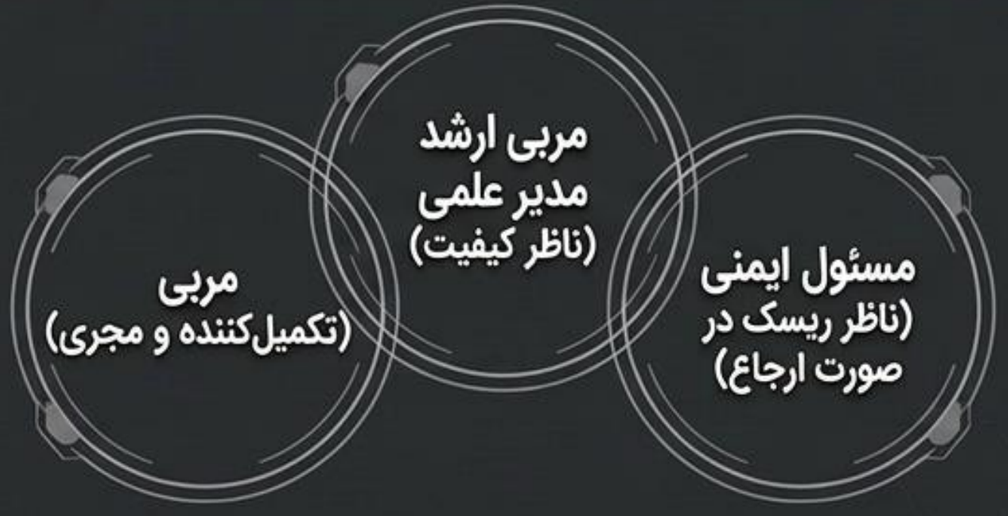
Gemini Notebook

حلقه نهایی: تصمیم و پیگیری

مسیر سبز: ادامه تدریس طبق برنامه / ادامه با اصلاحات ثبت‌شده.

مسیر زرد: فعالیت نیازمند محدودیت / نیاز به همراهی مربی ارشد.

مسیر قرمز: توقف کامل فعالیت مشخص تا رفع قطعی نقص ایمنی.



آموزش عملیات نجات یک تلاش فردی نیست؛ تأیید نهایی نیازمند هم‌افزایی کل تیم فرماندهی آموزش است.
پیگیری اقدامات باید ثبت شود (انجام شد / در حال انجام).

Gemini Notebook