

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



برنامه ریزی درسی و تحلیل آزمون

حمیدرضا محروقی – روانشناس و مشاور تحصیلی

وب سایت: drmahrooghi.ir

آیدی پیام رسان: @psycho_mehr

برنامه ریزی درسی

- ❖ **برنامه ریزی:** به مجموعه فعالیت های منظمی که از تعیین هدف شروع و با انتخاب روش ها و وسایل متناسب با اهداف ادامه پیدا کرده و سپس به اجرا درآمده و ارزشیابی می گردد.
- ❖ **برنامه:** برنامه سندی است رسمی که به عنوان مرجعی برای انجام دادن کارها و ارزشیابی فعالیت های انجام شده در یک دوره ی زمانی معین استفاده می شود.

❖ فواید برنامه ریزی

- ▶ - افزایش تمرکز
- ▶ - کاهش فعالیت های تکراری
- ▶ - کاهش اضطراب
- ▶ - تقویت اراده و خود نظم بخشی

اصول برنامه ریزی

✓ هدف

✓ واحد زمانی مناسب. پارت مطالعاتی دروس عمومی ۶۰ دقیقه. پارت مطالعاتی

دروس اختصاصی ۹۰ دقیقه

✓ اعتقاد به برنامه

✓ واقع بینانه بودن

✓ ارزیابی مستمر و اصلاح

عوامل تهدید کننده برنامه

- ✓ تطابق نداشتن برنامه با توانایی شخصی
- ✓ عدم رعایت اصول برنامه ریزی
- ✓ انعطاف پذیر نبودن برنامه - عدم وجود پنجره های خالی در برنامه
- ✓ احساس عدم نیاز به برنامه
- ✓ تغییر گریزی
- ✓ ضعف اعتماد به نفس

مراحل برنامه ریزی

- ۱. شناسایی وضع موجود ▶
- ۲. پیش بینی روش ها و وسایل و تعیین نوع برنامه ▶
- ۳. تهیه فهرستی از فعالیت های روزانه ▶
- ۴. اولویت بندی و تعیین زمان مناسب ▶
- ۵. تهیه و تنظیم جدول برنامه ▶
- ۶. اجرا و ارزشیابی برنامه ▶

نکات مهم در برنامه ریزی

- ۱- ترکیب تحلیلی-توصیفی و اختصاصی - عمومی رعایت شود
- ۲- تایم استراحت در بیشترین حالت ۱۵ دقیقه. در تایم استراحت فقط استراحت ذهنی باشد
- ۳- برنامه راهبردی و برنامه مدرسه با هم پوشش داده شود
- ۴- در برنامه تایم مرور وجود داشته باشد و پنجره خالی یا جبرانی نیز وجود داشته باشد
- ۵- برنامه با درسی که انرژی زیادی می خواهد شروع شود
- ۶- برنامه متناسب با ویژگی دانش آموز باشد
- ۷- ابتدای مطالعه در حد ۱۰ دقیقه مرور مباحث قبلی
- ۸- انتهای مطالعه تست کار کردن همان مبحث
- ۹- برای دانش آموزی که خودتنظیمی دارد یا قوی هست نیاز به مشخص کردن ساعت نیست
- ۱۰- بعد از هر سه پارت مطالعاتی یک پارت صرفا تست زنی مطابق کنکور

❖ انواع برنامه

▶ متمرکز بر دروس امروز - مرور دروس فردا

درس هایی که امروز در مدرسه تدریس شده را مطالعه و درس های فردا را پیش خوانی با مرور می کنیم

▶ مرور امروز - متمرکز بر دروس فردا

درس های امروز را یک مرور می کنیم و تمرکز روی درس های فردا است. ایده آل برنامه نوع اول است ولی برای همه دانش آموزان صدق نمی کند

برنامه مدرسه و برنامه راهبردی آزمون

- ▶ برنامه ریزی براساس دروس مدرسه (روش یک یا روش دو)
- ▶ خرد کردن برنامه راهبردی
- ▶ حذف مشترکات
- ▶ تکمیل برنامه

برنامه هفتگی دانش آموز:									
تایم اول ۹۰'	تایم دوم ۶۰'	تایم سوم ۹۰'	تایم چهارم ۹۰'	تایم پنجم ۶۰'	تایم ششم ۹۰'				
فیزیک	دین و زندگی ۳	تیمی	زیست	زبان	پنجشنبه	زبان	فیزیک	تیمی	
حرکت بر خط راست (۱)	۳	مولکل در خدمت...	مولکل اطلاعاتی	The value..	پنجشنبه				
مطالعه و تست	مطالعه و تست	مطالعه و تست	مرور و پیش خوانی	مطالعه و تست	پنجشنبه				
زیست	فارسی ۳	فیزیک	ریاضی	زبان	پنجشنبه	فارسی	زیست	ریاضی	
مولکل اطلاعاتی	درس ۱-۴	حرکت بر خط راست (۲)	تابع و مشتقات (۱)	ردینگ	پنجشنبه				
مطالعه و تست	مرور و تست	مطالعه و تست	مرور و تست	تست	پنجشنبه				
زیست پایه	فارسی	تیمی	تیمی	فارسی ۳	پنجشنبه	فیزیک	زیست	تیمی	زبان
تنظیم اسمزی (۱)	قربانیت معنایی	مولکل در خدمت...	آسایش و رفاه (۱)	درس ۵	پنجشنبه				
مرور و تست	تست	مطالعه و تست	تست	مطالعه و تست	پنجشنبه				
ریاضی	دین و زندگی ۳	فیزیک	تیمی	عربی ۳	پنجشنبه	عربی	ریاضی	دینی	
تابع و مشتقات (۲)	۱ و ۲	حرکت بر خط راست (۳)	آسایش و رفاه (۲)	درس ۱	پنجشنبه				
مرور و تست	مرور و تست	تمرین و تست	تست	تمرین و تست	پنجشنبه				
۹۰'	۶۰'	۹۰'	۹۰'	۶۰'	۹۰'	۹۰'	۶۰'	۹۰'	
زیست پایه	عربی ۱	زمین	ریاضی ۱	دینی ۱	تیمی پایه	فیزیک پایه	فارسی ۱	تیمی پایه	پنجشنبه
تنظیم اسمزی (۲)	درس ۶	منابع معدنی	آمار (۱)	درس ۸	رد پای گازها (۲)				
تست	تست	تست	تست	تست	تست				
تیمی پایه	زبان	فیزیک پایه	ریاضی ۱	ادبیات	عربی	زیست پایه	فارسی ۱	ریاضی ۱	پنجشنبه
آب..... (۱)	ردینگ	ویژگی فی- (۲)	آمار (۳)	قرآبت و آرایه	ترجمه و تعریب				
تست	تست	تست	تست	تست	تست				
فیزیک پایه	دینی ۱	ریاضی ۲	تیمی پایه	پنجشنبه خالی	پنجشنبه خالی	زیست پایه	فارسی ۱	ریاضی ۲	پنجشنبه
دما و گرما (۱)	درس ۹	آمار (۲)	آب..... (۲)						
تمرین و تست	تست	تست	تست						

زندگی دارای ۲ قانون است: ۱. هیچ وقت کم نیار و ۲. هیچوقت قانون شماره ۱ رو فراموش نکن

پیش بینی	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه	جمع تفکیکی	جمع کل
ادبیات	مقاله								
	تست								
عربی	مقاله								
	تست								
زبان	مقاله								
	تست								
زبان	مقاله								
	تست								
زیست	مقاله								
	تست								
فیزیک	مقاله								
	تست								
شیمی	مقاله								
	تست								
ریاضی	مقاله								
	تست								
									جمع کل

..... راه حل صحیح موفقیت این است که اشتیاق شما به پیروزی بیشتر از ترس شما از شکست باشد

تحلیل آزمون

علت آزمون دادن چیست؟

آشنایی با فضای آزمون

شناسایی نقاط قوت و ضعف

بهترین زمان برای تحلیل آزمون

بعد از برگزاری آزمون چند ساعت استراحت کنید، بعد از این مدت زمان کارنامه اولیه و پاسخنامه آزمون به تدریج منتشر می‌شود، سپس بلافاصله تحلیل آزمون را شروع کنید. اگر تحلیل آزمون خیلی طول کشید و نتوانستید همه درس‌ها را همان روز بعد از آزمون تحلیل کنید، می‌توانید باقی مانده کار را نهایتاً روز بعد انجام دهید. اینکه تحلیل آزمون را به روزهای بعدی یا هفته بعد موکول کنید اصلاً درست نیست. چون به تدریج فرآیند فراموشی اتفاق می‌افتد و ممکن است یک هفته بعد اصلاً یادتان نیاید که چرا و با چه منطقی این گزینه را انتخاب کرده‌اید.

► بعد از تحلیل آزمون چکار کنیم؟

بعضی از داوطلبان بعد از تحلیل آزمون احساساتی می‌شود؛ اگر آزمونشان را خراب کرده باشند کاملاً ناامید شده و عملکردشان افت می‌کند، برخی از داوطلبان هم با دیدن نتیجه خوبشان دچار غرور کاذب می‌شوند. بهترین کار بعد از تحلیل آزمون این است که کاملاً منطقی نقاط ضعف و قوتتان را مشخص کنید و برای برطرف کردن آنها برنامه ریزی کنید.

اهمیت تحلیل آزمون

بسیاری از اهمیت تحلیل آزمون بی خبرند و بعد از آزمون به بررسی آزمون نمی پردازند. با این روش بازدهی آزمون به حدود ۳۰ درصد کاهش می یابد و در کل شما، روش خواندن خود و ... را مورد آزمایش قرار نمی دهید. در حالت کلی اگر آزمون خود را بررسی نمی کنید بهتر است که از آزمون دادن دست بکشید زیرا فقط وقت خود را تلف می کنید.

در تحلیل آزمون به دانش آموز فرصت داده می شود کل سوالات را مجدد بررسی کند حتی سؤالاتی که درست جواب داده تا ببیند دلیل درستی داشته است در تحلیل آزمون بیشتر دنبال **پاسخ های غلط و پاسخ های سفید** هستیم دانش آموز کلید پاسخنامه یا پاسخ های تشریحی را نگاه نکند. برای سؤالاتی که مخصوصا غلط هستند دانش آموز باید بصورت اوپن بوک پاسخ ها را از دل کتاب درسی پیدا کند.

در شک بین دوگزینه در آزمون های آزمایشی پاسخ ندهد

مهارت و دانش

دانش آموز با دو ابزار مهارت و دانش آزمون میدهند و بسته به میزان توانمندی اش توی هرکدوم از اینا نتیجه آزمون مشخص میشه.

مهارت شامل مدیریت زمان، سرعت تست زنی، تمرکز و.. میشه و **دانش** هم اطلاعاتی هست که از مطالعه به دست میاری. بهتره که وقتی علت ها رو یادداشت می کنی، مشخص کنی که جزو مهارت محسوب میشه یا دانش .

بعد از تحلیل همه سوالات، سوالاتی که فک می کنی لازمه دوباره حلش کنی یا ارزش حل و بررسی دوباره رو دارن یادداشت کن. میتونی توی دفتر تحلیل ات بنویسی یا به دفتر جداگانه براشون داشته باشی یا اینکه تودفترچه آزمونت اون سوال رو هایلایت کنی، تادوباره بری سراغش و حلش کنی. بعد از اینکه تحلیل همه سوالات تموم شد، به بررسی کلی انجام بده و توی همون صفحه اطلاعات آزمون بنویس که برای آزمون بعدی قراره چه کارایی انجام بدی و روی کدوم یکی از نقاط ضعف یا حتی قدرتت قراره کار کنی. در واقع به هدف گذاری برای آزمون بعدی ات داشته باش.

سوالات صحیح

سوالاتی که درست حل شده رو باید یبار بررسی کنی تا ببینی علت اینکه درست زدی چی بوده (این کار به دو علت مفیده : یکی اینکه اگه شانسی زده باشی متوجه میشی و روی اون مبحث بیشتر کار می کنی و دوم اینکه اگه شانسی نبوده و خودت درست حل کرده باشی متوجه نقطه قوتت میشی.)

بعد از نوشتن علت درست حل کردن سوال، مبحثی که سوال از اون طرح شده بود رو هم بنویس.

سوالات غلط

قبل از اینکه بری سراغ پاسخنامه یبار خودت سوال رو حل کن. چون بعضی وقتا توی حل سوال مشکلی نداری و بخاطر زمان کم یا استرسی که بهت وارد شده نتونستی درست حلش کنی.

می‌توان به تجربه گفت عمدتاً عواملی نظیر یادگیری ناقص، عدم تسلط، اشتباهات محاسباتی، اشتباه در درک سؤال، جابه‌جا وارد کردن پاسخ، پاسخ به سؤالات شک‌دار و شانسی زدن موجب پاسخ غلط به سؤال می‌شود.

یادگیری ناقص: به این معنی که یکی از مراحل ادراک، تثبیت و تسلط کامل نشده و احتمالاً درک کامل و جامعی از مبحث ایجاد نشده و نیاز به مطالعه‌ی بیش‌تر و اصولی و افزایش ساعت مطالعه است.

عدم تسلط: تفاوت ظریفی بین این مورد و یادگیری ناقص وجود دارد: عدم حل تست به اندازه‌ی کافی، که البته این مقدار کافی بستگی به بنیه‌ی علمی و استعداد دانش‌آموز دارد، اما مقدار کافی از تست هر دانش‌آموزی را به تسلط بر مبحث می‌رساند. بنا به تعریفی که شد برای این مورد راه‌حلی به جز بیش‌تر تست کار کردن نمی‌توان متصور شد.

اشتباهات محاسباتی: یعنی دانش‌آموز راه‌حل سؤال را بلد است اما در حل سؤال دقت کافی را نداشته و در محاسبات اشتباه می‌کند. عمدتاً دلیل این مسئله به عجله کردن و استرس برای کنترل زمان برمی‌گردد که متأسفانه نتیجه‌ی معکوس می‌دهد. برای این مشکل نیاز به استفاده‌ی درست و کامل از روش‌های کنترل زمان شامل ضربدر و منها، زمان‌های نقصانی و نیز هدف‌گذاری مشخص چند از ده و مهارت یافتن در اجرای این تکنیک‌ها دارید.

سوالات غلط

- ▶ **اشتباه در درک سؤال:** عدم توجه به فعل‌ها و قیده‌های صورت سؤال موجب اشتباه می‌شود. راه حل پیشنهادی، دقت در خواندن سؤال و کشیدن خط دور این موارد است تا در ذهن پررنگ شوند.
- ▶ **جابه‌جا وارد کردن پاسخ:** گاهی پیش می‌آید که به دلیل عجله، گزینه‌ها جابه‌جایی عمودی یا افقی در پاسخ‌برگ داشته باشند. این مسئله یک علاج دارد و آن دقت در وارد کردن و چک کردن پاسخ‌ها، به ازای هر ۱۰ سؤال است.
- ▶ **سوالات شک‌دار و شانسی:** سؤال شک‌دار انتخاب بین دو گزینه که اطمینان از صحیح بودن یکی وجود دارد تعریف می‌شود و شانسی هم که به نوعی به دست سرنوشت سپردن به امید شانس ۲۵ درصدی! برای درست بودن. از آن‌جا که به دست سرنوشت سپردن کار منطقی‌ای نیست این گزینه کلاً از انتخاب‌ها باید کنار گذاشته شود. سؤال شک‌دار نیز همین‌طور؛ زیرا هدف از آزمون یادگیری است و ممکن است سؤال شک‌دار شامل نکته‌ای برای تمایز بین دو گزینه‌ی شک‌دار باشد اما درنهایت با درست زدن اتفاقی دانش‌آموز از آن سؤال به راحتی عبور کند؛ ضمن این‌که تقریباً در اکثر موارد این کار موجب افزایش تعداد غلط‌ها می‌شود و طبیعتاً نتیجه‌ی خوبی هم حاصل نمی‌گردد.

بی دقتی: ممکن است که بعضی سوالات را با بی دقتی پاسخ دهید. در واقع بی دقتی بر دونهوع است:

بی دقتی آزمونی

بی دقتی خستگی و خواب آلودگی

در صورتی که علت عدم نتیجه گیری، بی دقتی در آزمون‌های آزمایشی است. به عنوان مثال جای گذاری اعداد، محاسبات، افعال متضاد هست/نیست و... نگرانی در مورد این موضوع نسبت به ضعف علمی و فراموشی کمتر است. اما راه حل پیشنهادی چیست؟ بعد از تحلیل آزمون، لیست بی دقتی‌های خود را یادداشت کنید. و روز قبل از آزمون آزمایشی، این لیست را مرور کنید. آنقدر در خانه تمرین کنید تا میزان بی دقتی‌های شما کاهش یابد. ممکن است سوالی را هم بر اثر بی دقتی و هم بر اثر فراموشی غلط زده باشید، به این دست سوالات توجه ویژه داشته باشید و بیشتر روی آن کار کنید.

سوالات سفید

وقت کم آوردن - تست سنجشی بیشتر کارشود

ضعف علمی. خوانده و رفع اشکال نکرده مربوط به زمانی است که شما مطلبی را به خوبی متوجه نشده‌اید، که می‌تواند ناشی از تعداد تست پایین شما در آن درس یا فصل باشد. یا اینکه تیپ تست‌های مختلف آن مبحث را حل نکرده‌اید. راه حل این است که بار دیگر درسنامه‌های آن مبحث را بخوانید. و تست‌ها را مجدد پوششی بزنید. (تست پوششی به تست‌هایی می‌گوییم که بعد از پیشروی و خواندن کامل نشان‌دار کردیم. و حال در مرحله مرور به صورت زماندار و آزمونی آن‌ها را حل می‌کنیم.) اگر علت عدم پاسخگویی به سؤالات مطرح، معلومات است، پیشنهاد می‌شود از ابزارهای کمک آموزشی مناسب (نظیر کتاب تست و یا کلاس) استفاده نمایید.

فراموشی

▶ در تحلیل آزمون باید به سوالاتی که بر اثر فراموشی از دست دادید توجه ویژه نمایید. فراموشی، ناشی از عدم مرور منظم است. ممکن است در درس‌های حفظی و یا در درس‌های محاسباتی به علت فراموشی فرمول اتفاق بیافتد. ۶۰٪ تا ۷۰٪ برنامه باید مرور باشد. در بدترین حالت ۵۰٪ مرور و ۵۰٪ پیشروی باشد (حتما توجه شود که مرور کمتر از این درصدها نایستی باشد). همچنین نشان دهنده‌ی این است که مرور خوبی نداشته‌اید. اما راه حل پیشنهادی چیست؟ با مرور و تست پوششی می‌توانید مطالب را در لایه‌های بالای حافظه قرار دهید.