

به نام خدا خلاصه سوابق فردی

اطلاعات فردی



نام و نام خانوادگی: سهیلا عبدی نعمت آباد

شماره تماس: ۰۲۱-۷۸۸۵۱۲۶۹

آدرس پست الکترونیک: S.nemat@cfu.ac.ir

سوابق تحصیلی

دیپلم علوم تجربی

کارشناسی: تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت معلم تهران ۱۳۷۰ الی ۱۳۷۴
کارشناسی ارشد: تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات، ۱۳۸۴ الی ۱۳۸۶
دانشجوی دکتری رشته جامعه‌شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات

پایان نامه

- پایان نامه کارشناسی ارشد با عنوان «تأثیر مسابقه شطرنج بر ضربان قلبی و فشارخون بانوان»

سوابق کاری

- رئیس اداره امور انضباطی، نقل و انتقالات و موارد خاص
- کارشناس مسئول آموزش پردیس نسیمیه دانشگاه فرهنگیان
- کارشناس دانشجویی ستاد مسابقات ورزشی دانشجویان خواهر دانشگاه فرهنگیان
- کارشناس آموزش شورای فرهنگی پردیس نسیمیه دانشگاه فرهنگیان
- رئیس بسیج مدرسین و کارکنان پردیس نسیمیه دانشگاه فرهنگیان
- عضو گروه آموزشی تربیت بدنی پردیس نسیمیه دانشگاه فرهنگیان
- عوامل اجرایی ستاد هماهنگی مصاحبه دانشجویان دانشگاه فرهنگیان
- عضو کمیته مصاحبه کننده تخصصی سرپرستان خوابگاه‌ها
- عضو کارگروه تخصصی تربیت بدنی و ورزش دانشگاه فرهنگیان ۹۲-۹۳
- عضویت در کمیته اجرایی جشنواره الگوهای برتر تدریس که با همکاری اداره کل تربیت بدنی در پردیس نسیمیه برگزار شد
- عضو اجرایی شورای بررسی موارد خاص دانشگاه فرهنگیان
- سرپرست تیم شطرنج خواهران سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان

- عضو ستاد عالی و ناظر اجرایی ستاد بیست و دومین المپیاد ورزشی دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان
- ناظر اجرایی مسابقات شاهد و ایثارگر دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان
- عضویت در کمیته اجرایی - فرهنگی مسابقات جهان اسلام
- عضویت در کمیته استعدادیابی ورزشی پژوهشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی
- مسئول انجمن شطرنج شهر تهران
- سرگروه تربیت بدنی آموزش و پرورش منطقه ۹ تهران
- مسئول انجمن ژیمناستیک ناحیه ۲ کرج و منطقه ۹ تهران
- مسئول انجمن شطرنج منطقه ۹ تهران
- داور جشنواره الگوهای برتر تدریس درس تربیت بدنی تهران
- داور آزمون عملی، معاینه و مصاحبه از داوطلبان رشته دبیری تربیت بدنی دانشگاه تربیت معلم تهران
- مجری طرح سنجش ساختار قامتی دانش آموزان دختر شهر تهران
- داوری مسابقات شطرنج مرحله کشوری
- داوری مسابقات مدارس کشور، مسابقات شاهد، هنرستان‌های تربیت بدنی و
- عضو تیم شطرنج وزارت آموزش و پرورش

طرح‌های پژوهشی

- ارائه مقاله علمی در روزنامه کار و کارگر
- ارائه مقاله علمی در مجله کیهان ورزشی
- مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد «تأثیر مسابقه شطرنج بر ضربان قلب و فشارخون بانوان»
- تهیه پروپوزال «نقش برنامه‌های تربیت بدنی مدارس در سلامت جسمی و روانی دانش آموزان»
- مجری طرح سنجش ساختار قامتی دانش آموزان دختر شهر تهران

دوره‌های دانش‌افزایی

- شرکت در کلاس‌های ضمن خدمت
- اخذ کارت مربیگری شنا، آمادگی جسمانی، بدمینتون، هندبال، شطرنج، دوچرخه‌سواری
- اخذ کارت داوری شطرنج، تنیس روی میز، والیبال، فوتسال، بسکتبال
- گواهینامه دوره عمومی کمک‌های اولیه
- کمک‌های اولیه و صدمات ورزشی
- جدول نویسی رشته‌های ورزشی
- کلیات روانشناسی رشد
- مبانی تربیت اسلامی، سیره پیامبر اعظم (ص)، جهانی‌شدن و نقش آن در تعلیم و تربیت
- آموزش قرآن مجید (روخوانی و تجوید)
- مهارت‌های رایانه (هفت مهارت)

- آشنایی با دستگاه Vienna Test، و آزمون‌های هوش استنفرد بینه
- بررسی مسائل و مشکلات فرهنگی دانش آموزان
- دوره آموزشی حرکات اصلاحی
- شناسایی و استفاده از ظرفیت‌های ذهنی
- ارزشیابی آموزشی، برنامه‌ریزی فعالیت‌های گروهی
- تربیت اجتماعی
- روش تدریس و ارزشیابی تربیت‌بدنی
- بهداشت و ایمنی در خوابگاه‌های شبانه‌روزی
- آماده‌سازی و اعزام تیم‌های ورزشی «برنامه‌ریزی عملیاتی و وظایف سرپرست»
- فرصت‌ها و تهدیدات زندگی خوابگاهی
- امنیت ملی (۲)

سابقه تدریس

- گواهی صلاحیت تدریس مدرسی دوره‌های کوتاه‌مدت آموزش نیروی انسانی
- تدریس در آموزش و پرورش شهر کرج، مناطق ۲ و ۹ شهر تهران به مدت ۱۹ سال
- تدریس در دانشگاه غیرانتفاعی سوره مقطع کارشناسی به مدت ۲ سال
- تدریس در دانشگاه فرهنگیان
- تدریس در کارگاه‌های آموزشی معلمان تربیت‌بدنی مناطق تهران
- تدریس در کلاس‌های دانش‌افزایی معلمان مناطق ۵ و ۹ تهران

همایش‌ها و سمینار

- شرکت در همایش علمی المپیزم، احیاء ورزش باستانی
- شرکت در کارگاه آموزشی آشنایی با ورزش‌های نابینایان
- شرکت در همایش علمی تخصصی «نقش ورزش در فقر حرکتی و تأمین بهداشت روانی دانش آموزان»
- شرکت در کارگاه آموزشی «قوانین و مقررات جدید شش رشته متداول ورزشی در مدارس با رویکرد آموزشی»
- شرکت در همایش «پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در بانوان»
- شرکت در کارگاه آموزشی «تفکر سیستمی»
- شرکت در همایش بزرگداشت ملی روز پارالمپیک
- شرکت در همایش شورای صنفی دانشگاه
- شرکت در همایش نقش سواد فناوری و اطلاعاتی در حرفه معلمی

فن آوری اطلاعات

- آشنایی با مفاهیم پایه فن آوری اطلاعات و مدیریت فایل ها
- آشنایی با بانک های اطلاعاتی (Access)
- آشنایی با واژه پردازها (Word)
- آشنایی با صفحه گسترده (Excel)
- آشنایی با ارائه اطلاعات به صورت کامپیوتری (Power point)
- آشنایی با نرم افزار تخصصی مروارید (SID)

عنوان های برتر

- کسب عنوان معلم منتخب در سطح منطقه ۹ سال تحصیلی ۱۳۸۲
- کسب عنوان معلم نمونه منطقه ای سال تحصیلی ۱۳۸۷
- کسب عنوان معلم برتر تربیت بدنی شهر تهران سال تحصیلی ۸۹-۸۸

رتبه های برتر ورزشی

- کسب مقام سوم تیمی در مسابقات دومین المپیاد ورزشی دانشجویان
- کسب مقام دوم تیمی در مسابقات جام رمضان زنان کارمند
- کسب مقام سوم در پانزدهمین دوره مسابقات، علمی، فرهنگی، ورزشی معلمان ورزش شهرستان های استان تهران
- کسب مقام اول در سیزدهمین دوره مسابقات ورزشی قهرمانی دانش آموزان مدارس کشور در رشته آمادگی جسمانی (در سمت مربی تیم)
- کسب مقام اول در هفدهمین دوره مسابقات، علمی، فرهنگی، ورزشی معلمان ورزش سراسر کشور سال ۸۱
- کسب مقام دوم در مسابقات کارکنان سازمان آموزش و پرورش شهر تهران
- کسب مقام اول در مسابقات اولین جشنواره ورزشی کارکنان زن آموزش و پرورش کشور
- کسب مقام اول در هجدهمین دوره مسابقات، علمی، فرهنگی، ورزشی معلمان ورزش سراسر کشور سال ۸۲
- کسب مقام سوم در مسابقات ورزشی معلمان و کارکنان اداری مناطق و سازمان آموزش و پرورش شهر تهران در سال ۸۲
- کسب مقام اول در پانزدهمین دوره مسابقات ورزشی قهرمانی دانش آموزان مدارس کشور در رشته شطرنج (در سمت مربی تیم)
- کسب مقام دوم رشته شطرنج در مسابقات کارمندان دولت (جام رمضان)
- کسب مقام دوم مسابقات، علمی و تخصصی معلمان ورزش مناطق شهر تهران
- کسب مقام دوم در نوزدهمین دوره مسابقات، علمی - تخصصی معلمان تربیت بدنی، زن کشور سال ۸۳
- کسب مقام دوم رشته شطرنج در مسابقات ورزشی کارکنان و فرهنگیان مناطق شهر تهران ۸۴-۸۳
- کسب مقام اول رشته شطرنج در مسابقات شطرنج کارکنان وزارت خانه ها و سازمان ها سال ۸۳

- کسب مقام دوم رشته شطرنج در مسابقات ورزشی کارکنان و فرهنگیان مناطق شهر تهران ۸۴-۸۵
- کسب مقام اول رشته شطرنج در مسابقات شطرنج کارکنان مناطق و سازمان آموزش و پرورش شهر تهران سال ۸۵
- کسب مقام اول رشته شطرنج در مسابقات ورزشی کارکنان و فرهنگیان مناطق شهر تهران ۸۶
- کسب مقام دوم مجموع مسابقات قهرمانی آموزشگاه‌های منطقه در سال تحصیلی ۸۶-۸۷
- کسب مقام سوم در مسابقات ورزشی دانش آموزان مدارس شهر تهران در رشته ژیمناستیک (در سمت مربی تیم) ۸۸-۸۷
- کسب مقام اول در مسابقات کارکنان دولت استان تهران در رشته شطرنج (در سمت مربی تیم) ۸۸-۸۷
- کسب مقام اول شهر تهران در بیستمین دوره مسابقات ورزشی قهرمانی دانش آموزان مدارس کشور سال تحصیلی ۸۷
- کسب مقام اول رشته شطرنج در مسابقات ورزشی کارکنان سازمان آموزش و پرورش شهر تهران سال تحصیلی ۸۷
- کسب مقام سوم در مسابقات ورزشی دانش آموزان مدارس شهر تهران در رشته شطرنج (در سمت مربی تیم) ۸۹-۸۸
- کسب مقام اول شهر تهران در بیست یکمین دوره رقابت‌های ورزشی مدارس کشور سال تحصیلی ۸۸ (در سمت مسئول انجمن)
- کسب مقام اول در مسابقات علمی-تخصصی مربیان تربیت بدنی سال ۸۹
- کسب مقام اول رشته شطرنج در مسابقات ورزشی کارکنان دولت در استان تهران سال ۸۹
- کسب مقام سوم در مسابقات ورزشی دانش آموزان مدارس شهر تهران در رشته شطرنج (در سمت مربی تیم) ۹۰-۸۹
- کسب مقام دوم مسابقات ورزشی رشته شطرنج مسابقات کارکنان ستادی وزارت آموزش و پرورش