



زهرا میر سپاسی

لیسانس دبیری تربیت بدنی و علوم ورزشی
لیسانس زبان ادبیات فارسی
فوق لیسانس تربیت بدنی و علوم ورزشی
دکتری برنامه ریزی آموزشی

سوابق شغلی :

عضو هیات علمی دانشگاه فرهنگیان
رئیس مرکز تربیت معلم نسیمه (پردیس دانشگاه فرهنگیان) ۸۵-۸۹
مشاور علمی رئیس دانشگاه فرهنگیان
عضو شورای تخصصی آموزشی دانشگاه فرهنگیان
عضو کارگروه تخصصی سامان دهی منابع انسانی دانشگاه فرهنگیان
عضو و رئیس ستاد پژوهش دانشگاه فرهنگیان در طی مدت ریاست
مجری گری و گویندگی در شبکه های مختلف رادیویی و تلویزیونی و گویندگی خبر سیما از سال ۱۳۷۲ تاکنون .
مشاور ورزش بانوان سیما و مشاور مدیر شبکه ۳ سیما جمهوری اسلامی ایران
مشاور معاون راهبردی منابع انسانی معاونت توسعه مدیریت و سرمایه انسانی رئیس جمهور
کارشناس پژوهش دانشگاه پیام نور
دبیر شورای راهبردی و سیاستگزاری امور رفاهی دانشگاه پیام نور
نماینده دانشگاه پیام نور در شورای سرپرستی مهد کودک
طراح و ویراستار سوالات سراسری مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور
عضو شورای تخصصی بانوان ، و عضو کمیسیون عالی ورزش بسیج
عضو کمیته سامان دهی پوشش تیم های ملی بانوان جمهوری اسلامی ایران

تجربیات ارزنده :

- عضو تیم والیبال دانشگاه خوارزمی و کسب مقام اول مسابقات والیبال دانشگاه های تهران در سال ۶۶
- عضو تیم والیبال دانشگاه خوارزمی و کسب مقام دوم مسابقات والیبال دانشگاه های کشور در سال ۷۰
- کسب رتبه های برتر استانی و کشوری در مسابقات فرهنگی ، ورزشی ، دانشجویی در چند رشته ورزشی
- کسب مدرک مربیگری و داوری در چند رشته ورزشی
- همکاری با فدراسیونهای ورزشی و آموزش دروس تخصصی تئوری و عملی در رشته های مختلف ورزشی
- مدرس دوره های ضمن خدمت تربیت بدنی مناطق مختلف آموزش و پرورش
- راه اندازی ورزش بانوان در دانشگاه امام حسین (ع)
- مسئول انجمن آمادگی جسمانی بسیج خواهران در سطح کشور
- کسب رتبه های ورزشی در مسابقات میلاد ثارا... و بسیج
- همکاری با بسیج دانشجویی و کارکنان سازمان آموزش و پرورش شهر تهران
- گذراندن حدود ۲۰۰۰ ساعت دوره ضمن خدمت از بدو خدمت تاکنون
- تسلط به مهارتهای ICDL

- تدریس در دانشگاه‌های خوارزمی، فرهنگیان، شهید رجایی، شهید بهشتی، امام حسین(ع)، علوم انتظامی، آزاد اسلامی و پیام نور.
- استاد راهنما و مشاور دانشجویان در واحد پژوهش، و پایان نامه کارشناسی ارشد، و کسب رتبه برتر دانشجویی تحت راهنمایی در جشنواره خوارزمی
- کسب رتبه **مدرس نمونه استان تهران** در سال ۱۳۸۵ (دانشگاه فرهنگیان)
- کسب عنوان **مدرس و مدیر نمونه کشوری** (دانشگاه فرهنگیان) در سال ۸۷
- کسب عنوان **پژوهشگر برتر** دانشگاه فرهنگیان در سال ۱۳۹۱
- کسب عنوان **کارمند نمونه ورزشکار** در سازمان صدا و سیما
- کسب عنوان **زن نمونه** در سازمان صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۹۱
- عضویت در گروه تالیف شیوه نامه مسابقات ورزشی دانشجویی مراکز تربیت معلم کشور
- عضویت در گروه‌های آموزشی مرکز تربیت معلم نسیبه (دانشگاه فرهنگیان)
- عضویت در گروه مشاوران وزیر آموزش و پرورش در حوزه تربیت معلم و برنامه ریزی استراتژیک
- عضویت در گروه مصاحبه مدرسان مراکز تربیت معلم جهت اعزام به دارالمعلمین افغانستان
- همکاری در اجرای برنامه های پژوهشگاه تعلیم و تربیت وزارت آموزش و پرورش
- عضویت در کمیته مشارکت آموزش و پرورش جمهوری اسلامی ایران و عراق
- شرکت در چند دوره آموزشی آیسسکو
- عضویت در شورای راهبردی اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش
- کاندیدای تایید صلاحیت شده شورای شهر تهران در سال ۹۳

تالیف کتاب

۱. کتاب مبانی بازیهای پرورشی
۲. کتاب مدیریت و برنامه ریزی ورزشی
۳. کتاب مدیریت و برنامه ریزی در سازمانهای ورزشی
۴. کتاب ارتقاء انگیزه مدرسین تربیت معلم ایران
۵. انتشار کتاب ارتقاء انگیزه مدرسین تربیت معلم ایران به زبان روسی
۶. انتشار مقاله در کتاب مجموعه خلاصه پایان نامه های مدرسین مرکز تربیت معلم نسیبه
۷. انتشار مقاله در کتاب مجموعه مقالات مدرسین مرکز تربیت معلم نسیبه
۸. نویسنده مقدمه علمی برای کتاب تربیت بدنی عمومی برای دانشجویان-سال ۹۰

مقالات ISI و ISC و علمی پژوهشی

۹. انتشار مقاله challenge on the best therapeutic modality در مجله **ISI** Internal medicine- در کشور استرالیا
۱۰. انتشار مقاله The Effect of Different Intensities of Submaximal Aerobic Exercise on Proteinuria in Young Football Players در کشور پاکستان
۱۱. انتشار مقاله **ISI** Advances in Enviromental Biology تحت عنوان Effect Of Submaximal Aerobic Exercise at the Altitude of 3250 m on levels of Serum Cortisol Testosterone to Cortisol Ratio in Active Young Men در کشور اردن-سال ۲۰۱۳
۱۲. انتشار مقاله **ISC** در مجله بین المللی Progressive Global Sport Research Network تحت عنوان Assessment of armed forces sport industry - ایران- سال ۲۰۱۴
۱۳. انتشار مقاله بنیاد روانشناسی و پداگوگی افزایش انگیزه مدرسین زن در موسسات بازآموزی ایران در فصلنامه علمی پژوهشی انجمن پژوهشهای آموزشی ایران (فصلنامه شماره ۱۱).

۱۴. انتشار مقاله بنیاد پداگوگی ارتباط آموزش و پرورش در متن تحصیلات معاصر ایران در فصلنامه علمی پژوهشی انجمن پژوهشهای آموزشی ایران (فصلنامه شماره ۱۳).
۱۵. انتشار مقاله انگیزه مدرسان در مراکز تربیت معلم ایران در مجله Journal Of American Science- ISI در کشور آمریکا ۲۰۱۱

مقالات علمی ترویجی

۱۶. انتشار مقاله نحوه محاسبه انرژی برای ورزشکار در مجله ورزش و ارزش-سال ۸۱
۱۷. انتشار مقاله " شیوه های افزایش انگیزه و توان معلمین " در مجله علمی-ترویجی پیام دانشگاه ملی تاجیکستان شماره (۶۵) ۹ سال ۲۰۱۰ .
۱۸. انتشار مقاله " باشگاه های تفریحی ورزشی خانواده و نحوه های شکل آن (بر اساس پژوهش های جامعه شناسی) " در مجله علمی-ترویجی پیام دانشگاه ملی تاجیکستان شماره (۶۵) ۹ سال ۲۰۱۰ .
۱۹. انتشار مقاله " چرا معلمان زودتر تحلیل رفته می شوند " در مجله علمی-ترویجی پژوهشگاه رشد معارف آکادمی تحصیلات تاجیکستان شماره ۲۰۱ سال ۲۰۱۰ .
۲۰. انتشار مقاله " بررسی باشگاه تفریحی ورزشی خانواده و ارائه الگو " در مجله علمی-ترویجی پژوهشگاه رشد معارف آکادمی تحصیلات تاجیکستان شماره ۳ سال ۲۰۱۰ .
۲۱. انتشار مقاله " راه های افزایش فعالیت معلمان " در مجله علمی-ترویجی آکادمی تاجیکستان شماره ۱ و ۲ سال ۲۰۱۰ .
۲۲. انتشار مقاله " اوقات فراغت زنان و رضایتمندی آنان " در مجله علمی- پژوهشی پیام فرهنگ تاجیکستان.
۲۳. انتشار مقاله بررسی باشگاه تفریحی ورزشی نظامی و ارائه الگو در مجله ورزشی - سال ۸۸

سخنرانی علمی و انتشار پوستر:

۲۴. ارائه پوستر بررسی میزان شیوع و علل آسیبهای ورزشی دانشجویان دختر و پسر سال آخر رشته تربیت بدنی در سومین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی-تهران-سال ۸۰ .
۲۵. انتشار مقاله نحوه محاسبه انرژی برای ورزشکار در مجله ورزش و ارزش-سال ۸۱
۲۶. انتشار مقاله بررسی میزان شیوع و علل آسیبهای ورزشی دانشجویان دختر و پسر سال آخر رشته تربیت بدنی در مجله نیرو و نشاط
۲۷. ارائه سخنرانی تحت عنوان ارتقاء انگیزه مدرسین در نظام تربیت معلم ایران در هفته پژوهش-تهران مرکز تربیت معلم نسیمه سال ۸۸
۲۸. همکار سخنرانی، در اولین همایش منطقه ای "نقش ورزش همگانی و تاثیرات آن بر جوامع بشری " با موضوع تاثیر تمرینات هوازی بیشینه و زیر بیشینه بر تستوسترون کورتیزول، و نسبت تستوسترون کورتیزول سرم در فوتبالیستهای مرد رقابتی-ابههر- سال ۸۹
۲۹. همکار ارائه مقاله با عنوان پاسخ حاد آلبومین اوری به مسافت های مختلف دویدن هوازی در نشریه شماره ۱۳ دانشجویی علمی - ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید بهشتی-سال ۸۹.
۳۰. همکار ارائه پوستر، در همایش ملی علم و بسکتبال با موضوع تاثیر یک رقابت بسکتبال بر نسبت تستوسترون به کورتیزول سرم، در بسکتبالیستهای جوان شیراز-گیلان سال ۹۰.
۳۱. همکار ارائه سخنرانی، تاثیر یک رقابت کاراته بر دفع ادراری پروتئین های با وزن مولکولی بالا (پروتئین گلوبولین) در کاراته کاهای مرد جوان در همایش ملی علم و کاراته تبریز سال ۹۰.
۳۲. همکار ارائه پوستر، پاسخ حاد تستوسترون کورتیزول و نسبت تستوسترون به کورتیزول سرم به یک جلسه ورزش در کاراته کاهای نخبه در همایش ملی علم و کاراته -تبریز سال ۹۰.
۳۳. همکار ارائه سخنرانی، تاثیر فعالیت زیر بیشینه در شرایط هیپوکسی و نورموکسی بر تستوسترون کورتیزول و نسبت تستوسترون کورتیزول سرم در مردان جوان ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران -تهران سال ۹۰.
۳۴. همکار ارائه پوستر، تاثیر دویدن هوازی در مسافتهای مختلف بر پروتئین اوری گلوبولین در فوتبالیستهای جوان همایش ملی

- دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی- گرگان-سال ۹۰ .
۳۵. همکار ارائه پوستر، تاثیر شدتهای مختلف فعالیت هوازی بر نسبت پروتئین به کراتینین ادراری در فوتبالیستهای جوان در همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی- گرگان-سال ۹۰ .
۳۶. همکار ارائه پوستر، تاثیر شدتهای مختلف فعالیت هوازی زیر بیشینه بر دفع ادراری آلومین (آلبومین اوری) در مردان جوان فعال در همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی- گرگان-سال ۹۰ .
۳۷. همکار ارائه پوستر، تاثیر فعالیت هوازی در شرایط هیپوکسی بر تستوسترون، کورتیزول و نسبت تستوسترون به کورتیزول سرم در مردان جوان فعال در همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی- گرگان-سال ۹۰ .
۳۸. همکار ارائه پوستر تاثیر یک وهله فعالیت هوازی زیر بیشینه بر تستوسترون به کورتیزول سرم در مردان جوان فعال در همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی- گرگان-سال ۹۰ .
۳۹. ارائه پوستر در همایش ملی رسالت معلم در چشم انداز ایران ۱۴۰۴ با عنوان معلم و فناوری اطلاعات-بابل-سال ۹۱.
۴۰. همکار ارائه پوستر در همایش تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد تحت عنوان تاثیر فعالیت هوازی در ارتفاع بر تستوسترون کورتیزول و نسبت تستوسترون به کورتیزول سرم در مردان جوان فعال-نجف آباد-سال ۹۱.
۴۱. همکار سخنرانی در همایش ملی تربیت بدنی کاربردی و علوم ورزشی تحت عنوان تاثیر ۸ هفته تمرین تداومی بر سطح کورتیزول، دی هیدروتراپی اندرسترون و نسبت دی هیدروتراپی اندرسترون به کورتیزول سرم دختران جوان فعال-تفت-سال ۹۱.
۴۲. همکار سخنرانی در کنگره بین المللی استادشهریار تحت عنوان بررسی سورئالیسم در اشعار استاد شهریار-تهران-۱۳۹۲.
۴۳. ارائه مقاله در **کنفرانس بین المللی فیزو با عنوان Movement Pattern Simulation Of Breast Stroke wimming Skill** - روسیه-۲۰۱۳.
۴۴. ارائه مقاله در دومین کنفرانس بین المللی مدیریت کارآفرینی و توسعه اقتصادی تحت عنوان بررسی رابطه هوش عاطفی و سرمایه فکری مرکز روانپزشکی رازی-سال ۹۲
۴۵. انتشار مقاله در همایش ملی فرماندهی و مدیریت انتظامی چپستی و افق ها تحت عنوان "ارتباط بین عوامل بازدارنده و میزان مشارکت دانشجویان در فعالیت های ورزشی-تفریحی دانشگاه نظامی"-آبان ۹۲
۴۶. انتشار مقاله در همایش ملی فرماندهی و مدیریت انتظامی چپستی و افق ها تحت عنوان "همبستگی نیمرخ حالات خلقی با مولفه های آمادگی جسمانی در رویکرد رفتار سازمانی پلیس راهور"-آبان ۹۲
۴۷. ارائه مقاله و سخنرانی در همایش ملی رسالت و نقش دانشگاه فرهنگیان در پرورش معلم متعهد و متخصص با عنوان ارتقاء انگیزه مدرسین در نظام تربیت معلم ایران-خراسان جنوبی-سال ۹۳
۴۹. انتشار مقاله در خبرنگارنامه شورای عالی انقلاب فرهنگی تحت عنوان بازیهای بومی محلی -شماره ۶۶- بهمن ۱۳۹۲
۵۰. انتشار مقاله در مجله علم و اخلاق در ورزش تحت عنوان اهمیت و ضرورت حضور خانواده ها در ورزشگاه ها و استادیوم های ورزشی-شماره دوم سال ۱۳۹۳
۵۱. سخنرانی تحت عنوان سلامت در ورزش-تهران مرکز تربیت معلم نسیمیه.

سایر تالیفات :

۵۲. جزوه آموزشی بازیهای پرورشی
۵۳. جزوه آموزشی مبانی تربیت بدنی و ورزش جهت دوره های مربیگری رشته های ورزشی
۵۴. مقاله توصیف همبستگی اجرای مهارت شنا در خشکی و آب
۵۵. جزوه آموزشی تغذیه ورزشی برای دوره های مربیگری درجه ۳
۵۶. جزوه آموزشی آمادگی جسمانی
۵۷. جزوه آموزشی سوءتغذیه
۵۸. جزوه آموزشی مبانی تغذیه

۵۹. جزوه آموزشی اشتباهات مدیران
۶۰. جزوه آموزشی ورزش در سازمان تربیت بدنی
۶۱. جزوه آموزشی مفاهیم قوانین کار و اشتغال زایی
۶۲. جزوه آموزشی ورزش و اثرات آن
۶۳. نقدی بر تربیت بدنی آموزش و پرورش و ارائه الگو (جزوه آموزشی)
۶۴. جزوه آموزشی مدیریت ورزشی - هویت و ماهیت
۶۵. جزوه تاثیر تلفیق بر عملکرد حرکتی (دو ۵۴۰ متر)
۶۶. جزوه یوگا و تغذیه
۶۷. جزوه تاثیر رسانه بر آگاهی دانشجویان مرکز تربیت معلم نسیبیه
۶۸. مقاله بررسی و مقایسه میزان پرخاشگری بین دانش آموزان ورزشکار رشته های مختلف
۶۹. مقاله بررسی فراوانی موارد آسیبهای فک و صورت در ورزشکاران عضو فدراسیون های مختلف ورزشی
۷۰. جزوه نقش فناوری اطلاعات بر عملکرد نیروی انسانی در سازمان مدیریت و برنامه ریزی استان تهران از دیدگاه کارکنان سازمان
۷۱. جزوه بررسی علل پرخاشگری دانش آموزان دختر دوره راهنمایی ناحیه ۲ آموزش و پرورش شهرستان همدان از دیدگاه معلمان و مشاوران
۷۲. مصاحبه تخصصی در مجله رشد آموزش راهنمایی تحصیلی
۷۳. انتشار مصاحبه تخصصی درباره حجاب زنان در رسانه ملی با خبرگزاری فارس در روزنامه کیهان و تعداد کثیری از سایتهای معتبر.
۷۴. انتشار مصاحبه تخصصی درباره پیروزی انقلاب اسلامی در خبرگزاری فارس و تعداد کثیری از سایتهای معتبر.
۷۵. مقاله خطی ز دلتنگی " بی فروغ رویت ای مه آسمان نوری ندارد " منتشر شده در روزنامه کیهان
۷۶. انتشار مقاله در خبرنگارنامه شورای عالی انقلاب فرهنگی تحت عنوان بازیهای بومی محلی - شماره ۶۶ - بهمن ۱۳۹۲