

## الهيئة الوطنية للتقويم والاعتماد الأكاديمي

المملكة العربية السعودية

### نموذج توصيف مقرر دراسي (/الصحة واللياقة بدن ١٠١)

|                |                                    |
|----------------|------------------------------------|
| المؤسسة:       | جامعة الملك فيصل                   |
| الكلية/القسم : | كلية التربية – قسم التربية البدنية |

#### أ) التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه :

|                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|
| اسم ورمز المقرر الدراسي: الصحة واللياقة بدن ١٠١                           |
| عدد الساعات المعتمدة: ساعتان                                              |
| البرنامج أو البرامج الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي. برنامج التربية البدنية |
| اسم عضو هيئة التدريس المسئول عن المقرر الدراسي:                           |
| السنة أو المستوى الأكاديمي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي: متطلب عام        |
| المتطلبات السابقة لهذا المقرر: لا يوجد                                    |
| المتطلبات الآتية لهذا المقرر: لا يوجد                                     |

#### ب) الأهداف:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>١- وصف موجز لنتائج التعلم الأساسية للطلبة المسجلين في المقرر:</p> <p>توضيح دور وأهمية اللياقة البدنية كعامل وقاية وعلاج لأهم مشاكل الحياة العصرية الصحية المتمثلة بأمراض نقص الحركة وسوء التغذية والضغط النفسي والتوترات العصبية</p> <p>وتزويد الطالب بالمعلومات الخاصة بأهمية النشاط والحركة في الحياة العصرية من حيث تأثيرها في الوقاية والعلاج من أكثر أمراض العصر شيوعاً وهي أمراض نقص الحركة المتمثلة بأمراض تصلب الشرايين والسمنة وإلام الظهر</p> <p>تزويد الطالب بأهم وسائل وسبل التعامل مع مشاكل الحياة العصرية النفسية المتمثلة بالضغط النفسي والتي تشمل التوتر العصبي والقلق والاكتئاب</p> |
| <p>٢- صف بإيجاز أية خطط يتم تنفيذها لتطوير وتحسين المقرر الدراسي :</p> <p>الاستفادة من مصادر المعلومات الموجودة في شبكة الانترنت للإطلاع على أحدث المستجدات في التربية البدنية</p> <p>عرض أفلام فيديو تعليمية</p> <p>البريد الإلكتروني لاستقبال خطوات الدراسة والمنهج واستقبال استفسارات الطلاب والإجابة عليها</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## ج) توصيف المقرر الدراسي

### ١-الموضوعات التي ينبغي تناولها:

| ساعات<br>التدريس | عدد<br>الأسابيع | قائمة الموضوعات                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ٢                | ١×٢             | ( تمهيد - ماهية الصحة العامة - درجات الصحة ومستوياتها - العوامل التي تحدد مستويات الصحة -مكونات الصحة العامة - العلاقة بين الصحة واللياقة البدنية )                                                                                                                                                     |
| ٢                | ١×٢             | تعريف اللياقة البدنية ومكوناتها - ماهية اللياقة القلبية الوعائية - فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية - العلاقة بين التدريبات الهوائية وأمراض القلب والشرابين - مخاطر الأنشطة البدنية والوقاية منها - قياس مستوى اللياقة القلبية الوعائية - تطوير اللياقة القلبية الوعائية -الاستمرارية في النشاط ) |
| ٢                | ١×٢             | ( ماهية اللياقة العضلية - أهمية اللياقة العضلية - قياس اللياقة العضلية - تطوير اللياقة العضلية )                                                                                                                                                                                                        |
| ٤                | ٢×٢             | ماهية القوام - علاقة القوام بالصحة - الانحرافات القومية - أسباب الانحرافات القومية - تقويم القوام - علاج الانحرافات القومية                                                                                                                                                                             |
| ٢                | ١×٢             | التغذية الصحية ومكوناتها وأهميتها - الغذاء الصحي المتوازن - الهرم الغذائي )                                                                                                                                                                                                                             |
| ٢                | ١×٢             | ماهية التركيب الجسماني - أهمية التركيب الجسماني - قياس التركيب الجسماني )                                                                                                                                                                                                                               |
| ٤                | ٢×٢             | مبادئ التحكم في الوزن - الزيادة في الوزن " الأسباب والأضرار " - "انخفاض الوزن" الأسباب والأضرار - برامج إنقاص الوزن التقليدية - الطريقة المثلى للتحكم في الوزن - مفاهيم خاطئة عن التحكم بالوزن                                                                                                          |
| ٢                | ١×٢             | (الأمراض المعدية وغير المعدية ) :- ( المكافحة – العدوى – المناعة - الوقاية )                                                                                                                                                                                                                            |
| ٤                | ٢×٢             | ( أنواع استخدامات التبغ - آثار استخدامات التبغ - الإقلاع عن التدخين ) علاقة المخدرات بالتدخين - أنواع المخدرات - العوامل المؤدية للإدمان - آثار تعاطي المخدرات -طرق الوقاية من المخدرات                                                                                                                 |
| ٢                | ١×٢             | ( أسباب حوادث السير - آثار حوادث السير - الوقاية من حوادث السير )                                                                                                                                                                                                                                       |
| ٢                | ١×٢             | ( تعريف الإسعافات الأولية - أهمية الإسعافات الأولية - محتويات حقيبة الإسعافات الأولية - بعض الحالات وإسعافاتها الأولية )                                                                                                                                                                                |
| ٢                | ١×٢             | أنواع الضغوط - مصادر الضغوط - أساليب التعامل مع الضغوط - النشاط البدني والضغوط )                                                                                                                                                                                                                        |

### ٢-مكونات المقرر الدراسي

| المحاضرة:                  | مادة الدرس: | المختبر | عملي/ميداني/<br>تدريبي | أخرى:   |
|----------------------------|-------------|---------|------------------------|---------|
| ٢ ساعة نظرية في<br>الأسبوع | لا يوجد     | لا يوجد | لا يوجد                | لا يوجد |

٣- ساعات دراسة خاصة إضافية/ساعات التعلم المتوقع أن يستوفيها الطالب أسبوعياً.

ساعتين لكل أسبوع بمعدل ٣٠ ساعة في الأسبوع

#### ٤- تطوير نتائج التعلم في مختلف مجالات التعلم

المعارف:

##### ١- توصيف للمعارف المراد اكتسابها:

- التعرف على العوامل التي تؤثر على الصحة والمرض أي الممارسات والعادات الشخصية الفردية.
- ممارسة العادات الصحية و الابتعاد عن العادات السيئة كالتدخين و المخدرات و المسكرات.
- اكتساب المهارات اللازمة في كيفية التعامل مع الإصابات كمهارات إسعافية.
- زيادة الوعي بمشاكل الشباب والفتيات واحتياجاتهم وسلوكهم الصحي سعياً إلى إدماج صحة الشباب في النظم الصحية والتربوية.
- تعزيز وتنشيط مفهوم اللياقة البدنية وأثر ممارسة التمرينات على الإنسان.
- اكتساب المعلومات الأساسية عن أسباب تشوه القوام وعدم قدرة الجسم على أداء وظائفه بانتظام.
- التعرف على كيفية البدء في ممارسة التمرينات البدنية وتنفيذ برنامج معين من التمرينات.
- نشر الوعي الصحي بين الطلبة لتزويدهم بالمعلومات الصحية الوقائية وأهم المستجدات.
- نشر الوعي بأهمية الغذاء الصحي

##### ٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المعارف:

المحاضرة -القرارات الخارجية - المناقشات الجماعية - استخدام نظام الويب سيتي للتعلم الالكتروني

##### ٣- طرق تقويم المعارف المكتسبة:

اختبارات فصلية -اختبار نهائي - أوراق دراسية أو بحوث أو ملخصات

#### ب. المهارات الإدراكية:

##### ١- توصيف للمهارات الإدراكية المراد تنميتها:

- القدرة على ملاحظة وفهم وتحليل السلوك الصحي
- القدرة على القيام بدور القدوة وخلق بيئة تعليمية ذات طبيعة نشطة وعادلة ومناسبة
- يعرف استراتيجيات تنمية مهارات التفكير الناقد وحل المشكلات
- معرفة العلاقة بين الصحة وأسلوب الحياة

##### ٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات:

- البحث والتحليل الفكري الناقد لأحد موضوعات المقرر

##### ٣- طرق تقويم المهارات الإدراكية لدى الطلاب:

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                     |                   |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------|
| توجيه الطالب بدراسة موضوع مرتبط بإحدى موضوعات المقرر ومناقشتها في المحاضرة                                                                                                                       |                                                                     |                   |                          |
| <b>ج. مهارات التعامل مع الآخرين و تحمل المسؤولية:</b>                                                                                                                                            |                                                                     |                   |                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- تنمية القدرة على العمل مع الآخرين في مجموعات</li> <li>- تنمية القدرة على تقبل الرأي الآخر</li> <li>- تنمية القدرة على التعلم الذاتي والمستمر</li> </ul> |                                                                     |                   |                          |
| <b>٢- استراتيجيات التعليم المستخدمة في تطوير هذه المهارات:</b><br>حلقات بحث – المناقشات الجماعية – البحوث الميدانية – تشجيع استخدام مصادر المعلومات الالكتروني                                   |                                                                     |                   |                          |
| <b>د. مهارات التواصل، وتقنية المعلومات، والمهارات العددية:</b>                                                                                                                                   |                                                                     |                   |                          |
| <b>١- توصيف للمهارات المراد تنميتها في هذا المجال:</b><br>الاتصال الكتابي (تقارير – أوراق دراسية )<br>اتصال شفوي من خلال المناقشة والعرض والإلقاء                                                |                                                                     |                   |                          |
| <b>٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- طلب تقارير كتابية</li> <li>- مناقشتها مع الزملاء في القاعة الدراسية</li> </ul>             |                                                                     |                   |                          |
| <b>٣- طرق تقويم المهارات العددية ومهارات التواصل لدى الطلاب:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقييم الأوراق المقدمة</li> <li>- تقييم أداء المناقشة والعرض</li> </ul>                 |                                                                     |                   |                          |
| <b>هـ. المهارات الحركية النفسية (إن وجدت):</b>                                                                                                                                                   |                                                                     |                   |                          |
| <b>١- توصيف للمهارات الحركية النفسية المراد تنميتها ومستوى الأداء المطلوب:</b><br>لا يوجد                                                                                                        |                                                                     |                   |                          |
| <b>٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات:</b><br>لا يوجد                                                                                                                          |                                                                     |                   |                          |
| <b>٣- طرق تقويم المهارات الحركية النفسية لدى الطلاب:</b><br>لا يوجد                                                                                                                              |                                                                     |                   |                          |
| <b>٥. جدول مهام تقويم الطلاب خلال الفصل الدراسي:</b>                                                                                                                                             |                                                                     |                   |                          |
| التقويم                                                                                                                                                                                          | مهمة التقويم (كتابة مقال، اختبار، مشروع جماعي، اختبار نهائي... الخ) | الأسبوع المحدد له | نسبته من التقويم النهائي |
| ١                                                                                                                                                                                                | الحضور والمشاركة الفاعلة ( والتميز ) في المحاضرات                   | كل الأسابيع       | ١٠ %                     |

|   |                                                                      |                        |      |
|---|----------------------------------------------------------------------|------------------------|------|
| ٢ | استمارة ميزانية الوقت والوجبات (الورقة الدراسية) و<br>اختبارات قصيرة | الخامس و<br>الثاني عشر | ١٠ % |
| ٣ | الاختبار النظري الفصلي                                               | الثامن                 | ٣٠ % |
| ٤ | الاختبار النهائي                                                     | نهاية الفصل            | ٥٠ % |

#### د. الدعم الطلابي:

|                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١- تدابير تقديم أعضاء هيئة التدريس للاستشارات والإرشاد الأكاديمي للطلاب<br>يتم وضع نموذج لجدول عضو هيئة التدريس على باب المكتب يوضح فيه الساعات المكتبية وعددها ١٠ ساعات<br>أسبوعياً لجميع المواد التي يتولى تدريسها |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### هـ. مصادر التعلم:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١- الكتب المقررة المطلوبة:<br>المذكورة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ٢- المراجع الرئيسية:<br><p>- أسامه رياض : "الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب" ط١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ٢٠٠٢</p> <p>- فاروق عبد الوهاب : "الرياضة. صحة ولياقة بدنية" ، ط١ ، دار الشروق ، ١٩٩٥</p> <p>- النهار، حازم وآخرون (٢٠١٠ م) ، " <u>الرياضة والصحة في حياتنا</u> " ، اليازوري، عمان، الأردن.</p> <p>- عبد الفتاح أبو العلا أحمد (١٩٩٨ م) : " <u>بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي</u> " ، دار الفكر العربي .</p> <p>- إسماعيل ، كمال عبد الحميد وآخرون ( ١٩٩٩ م) : " التغذية للرياضيين " ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .</p> <p>- عادل ملا حسين: "التمنيع والأمراض المعدية"، المركز العربي للوثائق والمطبوعات الصحية ، سلسلة الثقافة الصحية ، الكويت ٢٠٠٩</p> |
| ٣- الكتب و المراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير،... الخ) (أرفق قائمة بها)<br><p>. الأمارة، سعد، (٢٠٠١ م)، " <u>الضغوط النفسية</u> "، مجلة النبأ، العدد ٥٤ .</p> <p>-Belcher.D:"Implementing Preventive Services Success an Failure in an outpatient trial<br/>.Archives of internal Medicine ١٩٩٥</p> <p>training during Blimkie C. Resistance <i>Sports Med</i> ١٩٩٥</p> <p>- preadolescence</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |

٤- المراجع الإلكترونية، مواقع الإنترنت...الخ:

- [www.health-alliance.com](http://www.health-alliance.com)

- [www.health.harvard.edu/fhg](http://www.health.harvard.edu/fhg)

<http://gladstone.uoregon.edu>

<http://www.allianceveg.org>

٥- مواد تعليمية أخرى : لا يوجد

## و . المرافق اللازمة:

١- المباني:  
قاعة محاضرات

٢- مصادر الحاسب الآلي:  
جهاز كمبيوتر

٣- مصادر أخرى :  
لا يوجد

## ز. تقييم المقرر الدراسي وعمليات تطويره

١- استراتيجيات الحصول على التغذية الراجعة من الطلاب بخصوص فعالية التدريس :

- تقييم المقرر من قبل الطالب
- استبيانات توزع على الطلاب لمعرفة آرائهم حول المقرر ومدى فاعلية أسلوب التدريس

٢- استراتيجيات أخرى لتقييم عملية التدريس من قبل المدرس أو القسم :

- التقارير التي يعدها أعضاء هيئة التدريس عن تدريس المقرر
- عمليات المراجعة الدورية للبرنامج ومقرراته مقارنة بالمعايير المرجعية

٣- عمليات تطوير التدريس :

- تحديث مصادر التعلم بناء على توصيات لجنة الخطط والجدول الدراسية بالقسم والمراجعة الداخلية
- تشجيع استخدام التقنية الحديثة في تقديم المقرر الدراسي
- تشجيع عمليات التعلم الذاتي

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- تشجيع القراءات الخارجية</li> <li>- تشجيع الطلاب على التقديم والإلقاء</li> <li>- تشجيع الطلاب على المناقشات الجماعية</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>٤- عمليات التحقق من معايير الإنجاز لدى الطالب</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراجعة عينة من الإجابات من قبل لجنة متخصصة بالقسم</li> <li>- يطلع الطلبة على نتائج تقويمهم ويحقق لهم مناقشتها مع أستاذ المقرر أو التماس إعادة النظر فيها لدى رئيس القسم العلمي</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>٥- صف إجراءات التخطيط للمراجعة الدورية لمدى فعالية المقرر الدراسي والتخطيط لتطورها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تشكيل لجنة فرعية للمقرر منبثقة عن لجنة البرنامج</li> <li>- إعداد تقارير تدريس المقرر بعد نهاية الفصل الذي يتم فيه تدريسه تتضمن :-</li> <li>١- تحليل نتائج تقويم الطلبة والصعوبات التي واجهت التدريس</li> <li>٢- تطبيق استطلاع رأى الطلبة في كل من المقرر وأداء أستاذ المقرر والتسهيلات الإدارية والتقنية المتاحة</li> <li>٣- مراجعة المقرر ضمن المراجعة الدورية للبرنامج مقارنة بالمعايير المرجعية ومواصفات الخرجين</li> <li>٤- إعداد الخطط الإجرائية للتحسين والعمل على تنفيذها وحشد التأييد لها</li> </ul> |