

الهيئة الوطنية للتقويم والاعتماد الأكاديمي

المملكة العربية السعودية

نموذج توصيف مقرر دراسي

المؤسسة : جامعه الملك فيصل	
الكلية : التربية	القسم : التربية البدنية
(أ) التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه : اسم ورمز المقرر الدراسي: وظائف أعضاء الجهد البدني (بدن ٢٠٩)	
عدد الساعات المعتمدة : ثلاث ساعات معتمدة (اثنتان عملي + اثنتان نظري)	
البرنامج أو البرامج الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي : بكالوريوس التربية البدنية	
اسم عضو هيئة التدريس المسئول عن المقرر الدراسي : د / محمود عبد الحافظ النجار	
السنة أو المستوى الأكاديمي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي : الخامس	
المتطلبات السابقة لهذا المقرر: بيولوجيا الرياضة (بدن ١٠٣)	
المتطلبات الآتية لهذا المقرر : لا يوجد	
موقع تقديم المقرر إن لم يكن داخل المبنى الرئيس للمؤسسة التعليمية : قاعات ومختبرات كلية التربية	

ب) الأهداف:

- ١- وصف موجز لنتائج التعلم الأساسية للطلبة المسجلين في المقرر:
 - بعد الانتهاء من دراسة هذا المقرر سوف يستطيع الطالب أن :
 - يتعرف على النمو الطبيعي والمتوازن لأجهزة الجسم المختلفة.
 - يراعى المعلومات الأساسية عن استجابة وتكيف أجهزة جسم الإنسان المختلفة للجهد البدني والتدريب في الأحوال الاعتيادية، والظروف البيئية المختلفة.
 - يتعرف على الحدود الفسيولوجية للأداء البدني ويراعي ذلك أثناء النشاط.
 - يطبق المهارات العملية الضرورية في حقل وظائف أعضاء الجهد البدني.
 - يتعرف على بعض الأدوات المخبرية بحقل فسيولوجيا الجهد البدني من خلال إجراء التجارب العملية والميدانية، مع الأخذ في الاعتبار الجوانب التطبيقية في التربية البدنية المدرسية والتدريب البدني.

٢- خطط يتم تنفيذها لتطوير وتحسين المقرر الدراسي :

- ١- استخدام الشبكة العنكبوتية في البحث والاستفادة من خبرات المؤسسات التعليمية الأخرى
- ٢- استخدام مجموعه من المراجع الأساسية
- ٣- الشروع في تحديث المنهج من خلال خطة تطوي المناهج
- ٤- استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة في التعليم

ج) توصيف المقرر الدراسي :

١-الموضوعات التي ينبغي تناولها :

ساعات التدريس	عدد الأسابيع	قائمة الموضوعات
٢	١	- أ- الجانب النظري: - مقدمة في علم وظائف الأعضاء.
١٦	٨	الجهاز العصبي - العضلي والجهد البدني. الجهاز الرئوي - التنفسي والجهد البدني.
٦	٣	الجهاز القلبي - الوعائي والجهد البدني. عمليات الإيض وإنتاج الطاقة.
٢	١	التحكم الحراري وتعويض السوائل أثناء الجهد البدني.
٢	١	التكيف الفسيولوجي الناتج عن التدريب البدني.
٢	١	التحكم الهرموني والجهد البدني. الأساس الفسيولوجي للإحماء
١٠	٥	- ب- الجانب العملي : - قياس القوة العضلية والتحمل العضلي.
١٠	٥	قياس الجهد البدني ومعرفة العبء الجهد.
١٠	٥	قياس القدرة الهوائية. قياس التركيب الجسمي.

٢-مكونات المقرر الدراسي: ٦٠ ساعة

المحاضرة:	مادة الدرس:	عملي/ميداني/ تدريبي	أخرى: لا يوجد امتحان نظري امتحان عملي ساعات مكتبية
(٣٠)	لا يوجد	(٣٠)	

٣-ساعات دراسة خاصة إضافية/ساعات التعلم المتوقع أن يستوفيهها الطالب أسبوعياً: (٣٠) ساعة في الفصل الدراسي

٤-تطوير نتائج التعلم في مختلف مجالات التعلم :

المعارف :

١ - توصيف للمعارف المراد اكتسابها :

- تعريف الطالب بمفهوم علم وظائف الأعضاء.
- تمكين الطالب من معرفه أجهزه الجسم المختلفة الجهاز العصبي - العضلي والجهد البدني. الجهاز الرئوي - التنفسي والجهد البدني. الجهاز القلبي - الوعائي والجهد البدني
- إدراك الطالب لكيفية التحكم الحراري وتعويض السوائل أثناء الجهد البدني.
- يتعرف الطالب على قياس القوة العضلية والتحمل العضلي.
- معرفه الطالب بادوات قياس الجهد البدني ومعرفة العبء الجهد.
- يتفهم الطالب طرق قياس القدرة الهوائية. قياس التركيب الجسمي.

٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المعارف :

١- المحاضرات

٢- المناقشة

٣- الاعمال الفصلية والبحثية

٤- التطبيق العملي

- جمع وعرض المعلومات من خلال الاتصال بالإنترنت وتحليلها وربطها بالمعلومات الأخرى
- الاستعانة بالمراجع المكتبية
- التكليف بالواجبات الفردية والجماعية
- عرض المعلومات و حلقات نقاش بواسطة الطلاب
- مشروع دراسي عملي يقوم به مجموعات الطلاب
- تنمية مهارات العمل الجماعي
- تنمية مهارة التنمية الذاتية
- تنمية مهارة استخدام الشبكة العنكبوتية والاستفادة الفاعلة منها
- استخدام دراسة الحالة
- تقديم محاضرة تعريفية لمحتوى المقرر وأهميته
- ربط موضوع المحاضرة بالأخرى بتلخيص ما سبق

٣- طرق تقويم المعارف المكتسبة :

- الاختبارات الدورية السريعة ... طوال العام الدراسي

- اختبارات فصلية ونهائية

- اختبارات معملية

- أوراق بحثية

- مناقشات أثناء المحاضرات

- تقييم المشروع العملي بالاشتراك مع الطلاب

- تقييم المادة العلمية في الواجبات

ب. المهارات الإدراكية :

١- توصيف للمهارات الإدراكية المراد تنميتها :

- ١- القدرة على التفكير النقدي والتحليلي
- ٢- القدرة على فهم المستجدات العالمية على مستوى القضايا ذات الصلة بعلم وظائف أعضاء الجهد البدني
- ٣- القدرة على ربط المعلومات التي يحصل عليها الطالب في مجال علم وظائف الأعضاء داخل القاعة الدراسية بالمحيط المباشر الذي يعيش فيه
- ٤- القدرة على المشاركة الفعالة في النقاشات الجماعية وذلك من خلال القيام بقراءة المراجع والاستعداد الجيد قبل الدخول إلى قاعة المحاضرات
- ٥- المهارة في القيام بأنشطة بحثية واستخدام المعلومات سواء كانت من المصادر الأولية أو الثانوية لدعم الفكرة الرئيسية المطروحة

٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات :

- حلقات بحثية نقاشية
- محاضرات متنوعة تخصصية
- تنظيم مقابلات فرديه مع الطلاب
- النقاش داخل المحاضرة وتدريب الطلاب على التفكير النقدي والمستقل وتشجيعهم على المشاركة في حلقات النقاش

٣- طرق تقويم المهارات الإدراكية لدى الطلاب :

- مشروع قصير في مجال علم وظائف أعضاء الجهد البدني
- ورقة بحث مختصرة
- اختبارات فصلية/ ونهاية
- اختبارات قصيرة مفاجئة

ج. مهارات التعامل مع الآخرين و تحمل المسؤولية :

١- وصف لمهارات العلاقات الشخصية والقدرة على تحمل المسؤولية المطلوب تطويرها :
- تنمية مهارات العمل الجماعي من خلال العمل في فريق لتحسين مهارات العلاقة بالآخرين

- حلقات النقاش

- التعاون في حل المشكلات التي تواجه الطلاب

- إدراك كيفية التعامل مع الزملاء و الأساتذة و تحمل المسؤولية الاجتماعية

- قدرة الطالب على تحمل المسؤولية الشخصية في أعداد الواجبات الفردية

- توظيف المعلومات في كتابة البحث أو الواجب أو إجابات أسئلة الامتحانات

- التعلم الذاتي عن طريق القيام بأعمال فردية من خلال ما يطلب من الطالب وتسليمها في مواعيدها

٢- استراتيجيات التعليم المستخدمة في تطوير هذه المهارات :

١- إثارة الحوار و المناقشات داخل قاعة الدرس

٢- محاضرات من شأنها أن تجعل الطالب يدرك أهمية إجابة التصرف في مسألة الوقت

٣- القيام باستشارات فردية أثناء الساعات المكتبية حول المشاريع البحثية والصعوبات التي يواجهها الطالب في الكتابة

٤- إجراء الطالب نقاشات مع زملائه من شأنها أن تجعله يحقق أعلى درجات الاستفادة وذلك من خلال قيامه بشرح ومناقشة أفكاره والدفاع عنها

٥- تقسيم الطلاب إلى مجموعات متجانسة للقيام ببعض المهام المشتركة مثل الأبحاث القصيرة

٣- طرق تقويم مهارات التعامل مع الآخرين والقدرة على تحمل المسؤولية لدى الطلاب :

- المشاركة الفعالة داخل المحاضرات تعكس قدرة الطالب على توظيفه لما تعلمه وقدرته على التعبير عنه.
- تعكس الأوراق البحثية مدى قدرة الطالب على التزامه بما يكلف به وباحترامه للمواعيد في هذا الصدد.
- تبرهن نتائج الاختبارات الفصلية والاختبار النهائي على مدى مهارة الطالب في جمع المعطيات وتركيبها
- تكليف الطالب بالقيام بمشروع بحثي كمقياس لمدى قدرته على تطبيق ما يتعلمه في المحاضرات
- بالإضافة إلى تقويم الأعمال الجماعية من خلال مناقشتها، تقدير مدى استجابة الطالب لما يكلف به من مهام،

تقيم الانجازات التي قام بها مجموعات الطلاب- تقيم دور كل طالب داخل المجموعة... وذلك بتحديد نسبة من الدرجات الكلية ولتكن ٥٪ لتقيم هذه المهارات

د. مهارات التواصل، وتقنية المعلومات، والمهارات العددية :

١- توصيف للمهارات المراد تنميتها في هذا المجال :

١ استخدام المجالات العلمية الالكترونية وقواعد البيانات

٢ استخدام المواقع المتخصصة على الشبكة للاطلاع على المزيد من المعلومات المتعلقة بالمواضيع التي نوقشت في الفصل

٣ استخدام برنامج الباور بوينت (Power Point) وجهاز الكمبيوتر المحمول – والبروجكترات – والداتا شو

٤ التعريف بنظام جسور (وهم نظام تعليمي الكتروني تابع للمركز الوطني للتعليم الالكتروني والتعلم عن بعد)

٥ استخدام البرامج الإحصائية (لإعداد وجمع البيانات-استقراء النتائج والاستنتاجات)

٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات :

١-تشجيع الطلاب على الاتصال بالإنترنت و محاولة الاستفادة القصوى من المعلومات المتوفرة على الشبكة

٢- استخدام الحاسب من خلال ICT في صياغة النتائج و إجراء التحاليل الإحصائية

٣- تشجيع الطلاب على محاولة التعرف على مواقع متخصصة وعلى الاستعانة بالمختصين في معمل الحاسوب بشأن المعلومات التي تتضمنها هذه المواقع

٤- طلب استخدام برنامج الباور بوينت لتقديم العروض

٥- تشجيع الطلاب على استخدام نظام جسور (وهم نظام تعليمي إلكتروني تابع للمركز الوطني للتعليم الإلكتروني والتعلم عن بعد) بهدف المشاركة في النقاشات المتوفرة على الشبكة وتسليم أبحاثهم الدراسية وتبادل الملفات مع الطلاب

٣- طرق تقويم المهارات العددية ومهارات التواصل لدى الطلاب :

١- بتخصيص درجات لكل طالب مقابل استخدام المعلومات المتوفرة على الشبكة في العروض التي يقدمها الطالب

٢- تخصيص درجات لكل طالب مقابل المشاركة في النقاشات داخل الفصل والقيام بتنفيذ مشاريع بحثية

٣- توزيع ورقة الإرشادات في بداية الواجب حتى يتسنى للطلاب معرفة نقاط التركيز التي ستشملها عملية التقييم.

٤- الأخذ بعين الاعتبار لمدى إقدام الطالب على استخدام نظام جسور أثناء المشاركة في النقاشات المتوفرة على الشبكة والدردشة

٥- تخصيص ٥٪ من الدرجات الكلية لتقييم هذه المهارات

هـ. المهارات الحركية (إن وجدت) :

١- توصيف للمهارات الحركية النفسية المراد تنميتها ومستوى الأداء المطلوب :

تعد مادة وظائف الجهد البدني من المواد ذات الصلة الوطيدة بالمهارات الحركيةحيث أن أي أداء لمهارة حركية يكون له مردود على الأجهزة الحيوية بجسم الإنسان ...وتأثير ذلك هو أحد أهداف دراسة المقرر .

٢- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات :

- تشجيع الطالب علي استخدام الطرق المختلفة لقياس القوة العضلية والتحمل العضلي.
- تشجيع الطالب علي استخدام الطرق المختلفة لقياس الجهد البدني ومعرفة العبء الجهد.
- تشجيع الطالب علي استخدام الطرق المختلفة لقياس القدرة الهوائية. قياس التركيب الجسمي.
- محاضرات معملية لمشاهدة أجهزه الجسم المختلفة تشريحيا داخل الجسم البشري
- عرض صور وسلايدات توضيحية لأجهزه الجسم

٣- طرق تقويم المهارات الحركية لدى الطلاب :

إعطاء درجه تقويميه لكل طالب عن إجادته لطرق القياس المختلفة لـ :-

- القوة العضلية والتحمل العضلي
- الجهد البدني ومعرفة العبء الجهد
- القدرة الهوائية. قياس التركيب الجسمي.

٤. جدول مهام تقويم الطلاب خلال الفصل الدراسي :

التقويم	مهمة التقويم	الأسبوع المحدد له	نسبته من التقويم النهائي
١	الاختبار الفصلي الأول	الأسبوع السابع	٢٠
٢	حضور ومشاركات	طوال الفصل الدراسي	١٥

٣	اختبارات دوريه وواجبات	الأسبوع (٤-٩-١٢)	١٥
٤	اختبار عملي نهائي	١٥	٢٠
٥	اختبار نظري نهائي	١٦	٣٠

د. الدعم الطلابي :

١- تدابير تقديم أعضاء هيئة التدريس للاستشارات والإرشاد الأكاديمي للطلاب :

- الساعات المكتبية لعضو هيئة التدريس لمدة ١٠ ساعات أسبوعياً.
- الاتصال بأستاذ المادة عبر البريد الإلكتروني وموقع الويب سيأتي ساعتان أسبوعياً.
- الإشراف المباشر على الطلاب أثناء المحاضرات النظرية ساعتان أسبوعياً.

هـ . مصادر التعلم:

١- الكتب المقررة المطلوبة :

- كتاب " علم وظائف أعضاء الجهد البدني " المقرر من القسم إعداد نخبة من أساتذة القسم .

٢-المراجع الرئيسية :

- محمود النجار " علم وظائف الأعضاء " ، مطبعة دار الغد ، القاهرة ، ٢٠٠٤م
- محمد فتحي هندي، علم التشريح للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ١٩٩٥م.
- هزاع الهزاع ، فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين ، الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
- هزاع الهزاع، تجارب معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني، عمادة شئون المكتبات، جامعة الملك سعود، ١٤١٣.
- عبد الفتاح أبو العلا ، فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، ١٤٢٠هـ.
- حياة إبراهيم عثمان، فسيولوجيا علم وظائف الأعضاء ، مؤسسة الجامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- فاضل الخالدي، وظائف الأعضاء والتدريب البدني، الاتحاد السعودي للطب الرياضي ١٩٩٠م.

٣-الكتب و المراجع التي يوصى بها

- محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.
- أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربي، ١٩٩٧م.
- أحمد رضوان، أبو العلا عبد الفتاح، فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، ١٤١٣هـ.
- كمال غزالي، الفسيولوجيا علم وظائف الأعضاء، مؤسسة شباب الجامعة، ١٩٩٥م.
- زكية فتحي ، محمود النجار " علم وظائف الأعضاء (التطبيقات) " ، مطبعة دار الغد ، القاهرة ، ٢٠٠٨م

٤-المراجع الإلكترونية :

www.physiologyonline.physiology.org

www.physoc.org

www.annualreviews.org/loi/physiol

www.physiology.utoronto.ca/

www.physiol.ox.ac.uk/

٥- مواد تعليمية أخرى :

حزمة برامج مايكرو سوفت و برامج تعليمية مصورة من خلال المواقع الالكترونية و الخاصة بفسولوجيا الجهد البدني

و . المرافق اللازمة :

١- المباني :

- قاعة محاضرات بمقاعد (٣٠) بها جهاز عرض (Data Show) وجهاز عرض الشفافيات ومكتب للمحاضر وكروسي وإضاءة مناسبة
- قاعة تعلم إلكتروني تمكن الطلاب من الاطلاع على المقرر و مراجعة المعلومات

٢- مصادر الحاسب الآلي :

حاسب آلي- داتا شو- سلايدات

٣- مصادر أخرى :

- مختبر وبه أجهزة (السير المتحرك Tred mills -العجلة الثابتة- Body composition - Exercis Bikes -
- أجهزه قياس سمك الجلد والدهون Body Fat Calipers -أجهزه لقياس حامض اللاكتيك Devica To
- Measure The Lactic Acid - سبيروميتر لقياس السعه الحيويه Spirometry - رستاميتير لقياس
- الطول والوزن - جهاز رسام القلب الكهربائي Cardiovascular System - راديو تليميتري وساعات بولر
- لقياس النبض - جهاز لقياس ضغط الدم Blood Pressure Monitor
- المنصه الذكيه (بوديوم) - السبوره الذكيه

ز. تقييم المقرر الدراسي وعمليات تطويره

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

- استراتيجيات الحصول على نتائج الطالب وفعالية التعليم: سوف يتم توزيع استبانة مفتوحة على الطلاب إثر الاختبارات النهائية من أجل لفت نظر المدرس إلى مواطن القوة ومواطن الضعف الموجودة في العروض التي قام بتقديمها.
 - استبانات يملأها الطلاب (بدون أسماء)
 - التواصل عبر الإنترنت مع الطلاب
 - حلقات نقاشية مع الطلاب حول استراتيجيات التعلم وإمكانيات التطوير
 - تقييم الطلاب للمقرر الإلكتروني
 - إجراء حوار مفتوح مع الطلاب بشكل دوري للاطلاع على آرائهم حول مدى نجاح المقرر في تحقيق أهدافه
- ٢- استراتيجيات أخرى لتقييم عملية التدريس من قبل المدرس أو القسم :

- ملاحظات الزملاء و الهيئات المعاونة
- تقييم عمل الأستاذ عن طريق الإستبانات
- تقييم عمل الطلاب عن طريق متطلبات المقرر لاستنتاج مدى اكتسابهم للمعرفة المقدمة لهم
- استطلاع رأي الطلاب حول أوجه القصور في ما يقدمه المقرر
- مراجعة ومقارنة نتائج الطلاب في نفس سنة التخرج وبين السنوات السابقة
- حلقات نقاش مع الطلاب والزملاء المتخصصين في طرق التدريس ووسائل التعلم.
- ورش العمل

٣-عمليات تطوير التدريس :

- تبادل الخبرات بين أعضاء هيئة التدريس
- إقامة ورش العمل
- جدية العمل في تحسين وتطوير العملية التعليمية
- تهيئة حجرات اعضاء هيئة التدريس
- تجهيز المعامل
- تنظيم وترتيب قاعات المحاضرات
- التواصل بين المؤسسات التعليمية
- تقييم خريجي الكلية
- دراسة متطلبات سوق العمل
- دراسة احتياجات سوق العمل من خريجي الكلية
- إبداء الآراء والاقتراحات لتطوير المادة العلمية واستراتيجيات التعلم وربطها بسوق العمل

٤-عمليات التحقق من معايير الإنجاز لدى الطالب :

- إرجاع أوراق البحوث الفصلية للطلاب و تزويدهم بإجابات نموذجية في هذا الصدد.
- بإمكان الطالب الرجوع إلى المصادر التي كلف بقراءتها لمقارنة إجاباته بالمعلومات التي تتضمنها
- في حال شعور الطالب بعدم الحصول على الدرجة التي يستحقها يمكنه مقارنة ورقته بأوراق زملائه الذين حصلوا على درجات أفضل

٥-صف إجراءات التخطيط للمراجعة الدورية لمدى فعالية المقرر الدراسي والتخطيط لتطويرها :

- استشارات علمية وتعليمية من اساتذه مناظرين
- ترتيب ورش عمل لأساتذة المقرر
- إعادة النظر في مفردات المقرر دوريا
- عمل مقارنة بين المقررات المتماثلة التي تدرس في المؤسسات التعليمية المختلفة
- عمل إحصاء لنتائج تقويم الطلاب للمقرر وطرق تدريسه
- لقاءات دوريه بنخبه عشوائية من الطلاب للاطلاع على ارائهم
- إجراء التعديلات اللازمة بناءا على التغذية الراجعة