



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر: اللياقة البدنية والصحة
رمز المقرر: (بدن ٢٣٠)



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

نموذج توصيف مقرر دراسي

إسم المؤسسة التعليمية: جامعة جدة	تاريخ التوصيف: ٢٠١٨-١٠-١١
الكلية / القسم: التربية – التربية البدنية	

أ. التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه

١. اسم المقرر الدراسي ورمزه: اللياقة البدنية والصحة (٢٣٠ بدن)		
٢. عدد الساعات المعتمدة: ٢		
٣. البرنامج (أو البرامج) الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي: الدبلوم العالي في التربية البدنية للبنات (في حال وجود مقرر عام في عدة برامج، يبين هذا بدلاً من إعداد قائمة بكل هذه البرامج)		
٤. السنة أو المستوى الدراسي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي: دبلوم		
٥. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت): لا توجد		
٦. المتطلبات المترتبة مع هذا المقرر (إن وجدت): لا توجد		
٧. موقع تقديم المقرر، إن لم يكن في المقر الرئيس للمؤسسة التعليمية: شطر الطالبات		
٨. نمط الدراسة المتبع (اختر كل ما ينطبق):		
أ. قاعات المحاضرات التقليدية	النسبة: 100%	X
ب. التعليم الإلكتروني	النسبة:	
ج. تعليم مدمج (تقليدي وعن طريق الإنترنت)	النسبة:	
د. بالمراسلة	النسبة:	
هـ. أخرى	النسبة:	
تعليقات:		

ب. الأهداف

١- ما هدف المقرر الرئيس؟
تعريف الطالب بالمبادئ الأساسية لاكتساب الصحة وممارسة النشاط البدني
٢- اذكر بإيجاز أي خطط - يتم تنفيذها - لتطوير وتحسين المقرر الدراسي . (مثل الاستخدام المتزايد لتقنية المعلومات أو مراجع الإنترنت، والتغييرات في المحتوى كنتيجة للأبحاث الجديدة في مجال الدراسة).



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

يتم الاستعانة بالعروض التقديمية باستخدام البوربوينت
يتم الاستعانة بالمصادر الإلكترونية عبر الانترنت وكذلك المراجع العلمية الحديثة .

ج. وصف المقرر الدراسي (ملاحظة: المطلوب هنا وصف عام بالطريقة نفسها المستخدمة في النشرة التعريفية
أودليل البرنامج).

وصف عام للمقرر:
يسعى مقرر اللياقة البدنية والصحة لتزويد الدارسات مفهوم اللياقة البدنية ومكوناتها، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وطرق قياسها وتنميتها من خلال برامج التمرينات البدنية. إضافة إلى عالقته بالصحة العامة، كما يزود الطالبات باملفاهيم اخلاصة يف إتباع الطرق العملية الكتساب الصحة وممارسة النشاط البدني

١. الموضوعات التي ينبغي تناولها:

قائمة الموضوعات	عدد الأسابيع	ساعات التدريس
مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني .	١	٢
العلاقة بين الصحة والنشاط البدني واللياقة البدنية .	٢	٤
مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .	٢	٤
أمراض العصر أسبابها وأنواعها .	٣	٦
التغذية تعريفها وسبل الوقاية من السمنة .	٢	٤
علاقة التغذية بأمراض العصر .	١	٢
المبادئ الأساسية لاكتساب الصحة .	٢	٤
ممارسة النشاط البدني (أين ، كيف ، متى) .	٢	٤

٢. إجمالي عدد ساعات المقرر وتوزيعها:

محاضرات	دروس إضافية	معامل أو استديو	تطبيق	أخرى	المجموع
٣٠ ساعة	-	-			٣٠
الساعات المعتمدة					

٣. عدد ساعات الدراسة / التعلم الفردي (الإضافي) التي يقوم بها الطالب خلال أسبوعياً: لا يوجد



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

٤. مخرجات التعلم للمقرر وفقاً لمجالات الإطار الوطني للمؤهلات واتساقها مع طرق قياسها واستراتيجيات تدريسها
يحدد الجدول التالي مجالات مخرجات التعلم الخمسة الواردة في الإطار الوطني للمؤهلات - أولاً: قم بملء الجدول بمخرجات تعلم المقرر، بحيث تكون قابلة للقياس حسب المطلوب في مجالات التعلم المناسبة. - ثانياً: ضع استراتيجيات التدريس التي تناسب طرق التقويم و تتسق معها ومع مخرجات التعلم المستهدفة. - ثالثاً: ضع طرق التقويم المناسبة التي تساعد على قياس وتقويم مخرجات التعلم بدقة، ويجب أن تتسق مخرجات تعلم المقرر المستهدفة وطرق تقييمها واستراتيجيات تدريسها لتشكّل معاً عملية تعلم وتعليم متكاملة، مع ملاحظة أنه لا يلزم أن يتضمن كل مقرر مخرجات تعلم في كل مجال من مجالات التعلم.

جدول مخرجات التعلم للمقرر

م	مخرجات التعلم للمقرر وفقاً لمجالات الإطار الوطني للمؤهلات	استراتيجيات التدريس للمقرر	طرق التقويم
١	المعرفة		
١-١	تعريف الطالبه بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وأهميتها ومكوناتها وطرق قياسها .	- محاضرة -	- المناقشة في قاعة المحاضرة
٢-١	تزويد الطالبه بأهمية النشاط البدني في الوقاية من أمراض العصر .	الحوار والمناقشة	- الاختبارات الدورية
٣-١	إكساب الطالبه المعلومات الخاصة بالتغذية ومشكلات زيادة الوزن وأثارها .	الورقة الدراسية	- الاختبارات القصيرة
٢	المهارات المعرفية		
١-٢	التعرف على عناصر اللياقة البدنية وطرق قياسها	- محاضرة	- المناقشة في قاعة المحاضرة
٢-٢	التعرف على عناصر التغذية	- محاضرة	- المناقشة في قاعة المحاضرة
٣-٢	التعرف على صحة الرياضيين	- محاضرة	- المناقشة في قاعة المحاضرة
٣	مهارات العلاقات الشخصية وتحمل المسؤولية		
١-٣	- تنمية القدرة على التواصل مع الآخرين (الاستماع والنقاش)	- شرح جزء من الدرس من قبل الطالبه.	المناقشة في قاعة المحاضرة
٢-٣	- تطبيق مبادئ العلاقات الإنسانية مع الزملاء والمدرس	إلقاء ملخصات البحوث من قبل الطالبات	المناقشة في قاعة المحاضرة
٤	مهارات الاتصال ومهارات تقنية المعلومات والمهارات العددية		
١-٤	اكتساب مهارات الاتصال من خلال التعاون مع الزملاء والمدرس .	التواصل مع عضو هيئة التدريس من خلال البريد الالكتروني	- استخدام الحاسب الآلي في البرامج الخاصة



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

بالمقرر			
٢-٤	- تشجيع الطلاب على استخدام الحاسب الآلي .	التواصل مع عضو هيئة التدريس من خلال البريد الإلكتروني	- استخدام الحاسب الآلي في البرامج الخاصة بالمقرر
٥	المهارات النفسية الحركية (إن وجدت)		
١-٥	توصيف للمهارات الحركية النفسية المراد تنميتها ومستوى الأداء المطلوب	- محاضرة	- المناقشة في قاعة المحاضرة
٢-٥			

٥. جدول مهام تقويم الطلبة خلال الفصل الدراسي:			
م	مهام التقويم المطلوبة (مثال: اختبار، مشروع جماعي، كتابة مقال، خطابة، تقديم شفهي، ملاحظة.....الخ)	الأسبوع المحدد لتسليمه	نسبته من التقويم النهائي
١	اختبارات قصيرة مفاجئة - شرح البحوث - تطبيقات عملية - شرح جزء من الدرس	موزعة على الفصل الدراسي	١٠%
٢	اختبار فصلي (١)	الأسبوع الخامس	١٥%
٣	اختبار فصلي (٢)	الأسبوع التاسع	١٥%
٤	المشاركة	الأسبوع الأخير	١٠%
٥	امتحان نهائي	نهاية الفصل	٥٠%
٦			

د. الإرشاد الأكاديمي للطلاب ودعمهم

ترتيبات إتاحة أعضاء هيئة التدريس والهيئة التعليمية للاستشارات والإرشاد الأكاديمي الخاص لكل طالب (مع ذكر مقدار الوقت الذي يتوقع أن يتواجد خلاله أعضاء هيئة التدريس لهذا الغرض في كل أسبوع).
ساعتان

ه. مصادر التعلم

١. أدرج - في قائمة - الكتب المقررة المطلوبة: ١- عفيفي ، محمد كامل : الصحة واللياقة البدنية ، دار جراء ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
٢. أدرج - في قائمة - المواد المرجعية الأساسية (المجلات العلمية والتقارير وغيرها): - فرج ، ألين : اللياقة الطريق للحياة الصحية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م .



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

- رضوان ، نمر ، والمتولي ، احمد : اللياقة البدنية للجميع ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، عربية للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م.
- عائد فضل ملحم ، الطب الرياضي والفسولوجي قضايا ومشكلات معاصرة، دار الكندي، عمان، ١٩٩٩ م.
٣. أدرج المواد الإلكترونية ومواقع الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وغيرها: - American Journal of applied physiology. - world health organization.
٤. أدرج أي مواد تعليمية أخرى مثل البرامج الحاسوبية، البرمجيات، والأسطوانات المدمجة: - استخدام شبكة الانترنت داخل جميع الحجرات وقاعات التدريس

و. المرافق المطلوبة

بين متطلبات المقرر الدراسي من المرافق بما في ذلك حجم القاعات الدراسية والمختبرات (أي عدد المقاعد داخل القاعات الدراسية والمختبرات، وعدد أجهزة الحاسب الآلي المتاحة، وغيرها): ١. المباني (قاعات المحاضرات، والمختبرات، وقاعات العرض، والمعامل، وغيرها): قاعة تدريسية تستوعب ٥٠ طالب . - صالة لياقة بدنية
٢. مصادر تقنية (أدوات عرض البيانات، واللوحات الذكية، والبرمجيات وغيرها): أجهزة الحاسوب متوفرة مع جميع أعضاء هيئة التدريس
٣. مصادر أخرى (حددتها: مثلاً اذا كان هناك حاجة إلى تجهيزات مخبرية خاصة، فاذكرها، أو أرفق قائمة بها): - جهاز عرض داتا شو - جهاز سير متحرك . - دراجة ثابتة . - جهاز تدريب بالاثقال متعدد الاغراض - جهاز قياس ضغط الدم . - جهاز قياس الطول والوزن . - جهاز قياس قوة القبضة. - جهاز قياس سمك الدهون . - جهاز تحليل مكونات الجسم



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

ز. تقويم المقرر الدراسي وإجراءات تطويره

١. استراتيجيات الحصول على التغذية الراجعة من الطلاب بخصوص فعالية التدريس: - الاستبانات - الاطلاع على أحدث التطورات في الجامعات الأخرى. - التقويم الذاتي. - الاطلاع على أهم وأحدث نتائج الدراسات العلمية في مجال الصحة واللياقة البدنية. - اقتراحات أعضاء هيئة التدريس.
٢. استراتيجيات أخرى لتقويم عملية التدريس من قبل الأستاذ أو القسم: - استبانه تقويم الطالب لعضو هيئة التدريس - تقارير الكفاية السنوية التي تعدها الإدارة بالقسم - النقاش مع الزملاء وتبادل الأفكار.
٣. إجراءات تطوير التدريس: - التدريب المستمر لعضو هيئة التدريس. - توفير الأدوات الحديثة اللازمة للتعلم. - تطبيق وسائل التعلم الإلكتروني. - تبادل الخبرات الداخلية والخارجية لتقديم بعض مفردات المقررات كأعضاء زائرين - عقد ورش عمل متابعة لأعضاء هيئة التدريس.
٤. إجراءات التحقق من معايير إنجاز الطالب (مثل: تدقيق تصحيح عينة من أعمال الطلبة بواسطة أعضاء هيئة تدريس مستقلين، والتبادل بصورة دورية لتصحيح الاختبارات أو عينة من الواجبات مع أعضاء هيئة تدريس من مؤسسة أخرى): - الاستعانة ببعض أعضاء هيئة التدريس بالقسم بتصحيح بعض أوراق الامتحانات للطلبة. - تبادل مهام التقييم والواجبات الخاصة بالطالبات مع عضو آخر بالقسم .
٥. صيف إجراءات التخطيط للمراجعة الدورية لمدى فعالية المقرر الدراسي والتخطيط لتطويره:



المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي
National Center for Academic Accreditation and Evaluation

- تبادل الخبرات والآراء بين أعضاء هيئة التدريس.
- معدلات الطالبات.
- دراسة تتبعه لآثر التعلم .
- التغذية الراجعة من الطلاب وأعضاء هيئة التدريس

اسم منسق البرنامج: د/ ياسر على نور الدين

التاريخ ٢٠١٨-١٠-١١

التوقيع: