



ملحق رقم ٢ (هـ)
توصيف المقرر الصحة واللياقة بدن ٠٢٣١١٠١

المملكة العربية السعودية
الهيئة الوطنية للتقويم والاعتماد الأكاديمي

توصيف المقرر (نموذج ٦)



نموذج توصيف المقرر

المؤسسة التعليمية: جامعة الملك فيصل	تاريخ التقرير: ١٤٣٧-٣-٨
الكلية: التربية	القسم: التربية البدنية

أ. تحديد المقرر ومعلومات عامة عنه

١. عنوان المقرر ورمزه: بدن ١٠١
٢. الساعات المعتمدة: ٢ ساعة
٣. البرنامج أو البرامج التي يتم تقديم المقرر ضمنها (إذا كان المقرر يُقدم مادة اختيارية ضمن برامج متعددة يرجى الإشارة إلى ذلك بدلاً من تعداد البرامج):
٤. اسم عضو هيئة التدريس المسؤول عن تدريس المقرر: منسق المقرر د خالد زهران
٥. المستوى أو السنة التي يُقدم فيها المقرر: المستوى الاول
٦. المتطلب السابق للمقرر (إن وجد): لا يوجد
٧. المتطلب المصاحب للمقرر (إن وجد): لا يوجد
٨. مكان تدريس المقرر إن لم يكن في المقر الرئيس للمؤسسة التعليمية: جامعة الملك فيصل
٩. أنماط التعليم (ضع إشارة ✓ في المكان المناسب):
أ. الفصل الدراسي التقليدي <input checked="" type="checkbox"/>
ب. التعليم المدمج (التقليدي والإلكتروني) <input type="checkbox"/>
ج. التعليم عن بعد <input type="checkbox"/>
د. المراسلة <input checked="" type="checkbox"/>
هـ. طرق أخرى <input checked="" type="checkbox"/>
النسبة المئوية <input type="text" value="60%"/>
النسبة المئوية <input type="text"/>
النسبة المئوية <input type="text"/>
النسبة المئوية <input type="text" value="30%"/>
النسبة المئوية <input type="text" value="10%"/>

ملحوظات:



ب. الأهداف

١. ما الهدف الرئيس لهذا المقرر؟

يهدف هذا المقرر الى:

١. توضيح دور وأهمية اللياقة البدنية كعامل وقاية وعلاج لأهم مشاكل الحياة العصرية الصحية المتمثلة بأمراض نقص الحركة وسوء التغذية والضغط النفسية والتوترات العصبية
٢. تزويد الطالب بالمعلومات الخاصة بأهمية النشاط والحركة في الحياة العصرية من حيث تأثيرها في الوقاية والعلاج من أكثر أمراض العصر شيوعا وهي أمراض نقص الحركة المتمثلة بأمراض تصلب الشرايين والسمنة وإلام الظهر والتعرف على سبل تقييم القوام الجديد
٣. التعرف على أهم المكونات الغذائية الصحية وكيفية الاستفادة منها في الحياة اليومية
٤. تزويد الطالب بالكثير من المعارف حول اضرار التدخين والمخدرات
٥. اعداد الطالب كمسعف أولى لتقديم بعض الخدمات الاسعافية في الطرق او في المنزل
٦. تزويد الطالب بأهم وسائل وسبل التعامل مع مشاكل الحياة العصرية النفسية المتمثلة بالضغط النفسية والتي تشمل التوتر العصبي والقلق والاكتئاب

٢. صف باختصار أي خطط تنفذ لتطوير وتحسين المقرر. (مثلاً: زيادة استخدام المراجع التي تعتمد على تكنولوجيا المعلومات، أو شبكة الإنترنت، أو تغييرات في محتوى المقرر بناءً على بحوث علمية جديدة في المجال العلمي)

- مراجعة توصيف المقرر ومفرداته بشكل دوري.
- تحديث مصادر التعلم المرتبطة بالمقرر.
- الاستفادة من آراء المختصين في العمل الخاص بالصحة واللياقة.
- الاطلاع على الأبحاث في مجال التخصص (العربية والأجنبية).
- حضور ورش عمل ودورات تدريبية لتنمية مهارات أعضاء هيئة التدريس.
- إجراء بحوث في مجال التخصص.

ج. وصف المقرر (ملحوظة: ينبغي إرفاق الوصف العام كما يظهر في دليل أو نشرة البرنامج)

وصف المقرر:

يقدم هذا المقرر ضمن متطلبات الجامعة العامة في جامعة الملك فيصل وفقاً لما هو معمول به في الجامعات العالمية وهذا المقرر هو ضمن المقررات التي يقدمها قسم التربية البدنية بكلية التربية جامعة الملك فيصل

١. قائمة الموضوعات التي ينبغي تغطيتها:

ساعات التدريس	عدد الأسابيع	قائمة الموضوعات
٢	١	١. ماهية الصحة
٦	٣	٢. اللياقة البدنية
٢	١	٣. القوام
٢	١	٤. التغذية الصحية
٢	١	٥. التحكم في الوزن



٤	٢	٦. الامراض المعدية والغير معدية
٢	١	٧. التدخين
٢	١	٨. المخدرات
٤	٢	٩. الإسعافات الأولية
٢	١	١٠. حوادث السير
٢	١	١١. الضغوط النفسية

٢. مكونات المقرر (مجموع ساعات التدريس الفعلية، والساعات المعتمدة خلال الفصل الدراسي):

المجموع	أخرى	العملي	المعمل	الدروس الإضافية	المحاضرة	
٣٢					٢	ساعات التدريس الفعلية
٢					٢	الساعات المعتمدة

٣. ساعات التعلم الإضافية المتوقعة من الطالب في الأسبوع: لا يوجد

٤. مخرجات التعلم للمقرر حسب مجالات التعلم وفق الإطار الوطني للمؤهلات ومواءمتها مع طرق التقويم واستراتيجيات التدريس

في الجدول التالي أدرجت مجالات التعلم الخمسة وفق الإطار الوطني للمؤهلات، مرقمة في العمود الأيمن.
أولاً: أدرج مخرجات التعلم المناسبة القابلة للقياس، والمطلوب تحققها في مجالات التعلم الملائمة (انظر الأمثلة المقترحة تحت الجدول).

ثانياً: أدرج استراتيجيات التدريس المساندة المتلائمة مع طرق التقويم ومخرجات التعلم المرجوة.

ثالثاً: أدرج طرق التقويم المناسبة التي تقيس وتقيم مخرج التعلم بدقة. ينبغي لكل مخرج من مخرجات التعلم للمقرر وكل طريقة تقويم وكل استراتيجية تدريس أن تتناغم سوياً وبشكل منطقي كعملية تعلم وتعليم متكاملة. (ليس بالضرورة أن يتضمن كل مقرر دراسي مخرجات تعلم من كل مجال من مجالات التعلم).



م	مجالات التعلم وفق الإطار الوطني للمؤهلات ومخرجات التعلم للمقرر	استراتيجيات تدريس المقرر	أساليب التقويم المستخدمة في المقرر
١,٠	المعرفة		
١,١	• ان يتعرف الطالب على مفهوم الصحة	<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة استخدام العروض التقديمية. التعليم التعاوني. الأسئلة والمناقشات 	<ul style="list-style-type: none"> الأسئلة الشفهية والنقاش المفتوح الامتحان الفصلي الانتظام والحضور الامتحان التحريري النهائي
١,٢	• ان يتعرف الطالب على اللياقة البدنية والصحية		
١,٣	• ان يتعرف الطالب على التكوين الجسمي والقوام الصحيح		
١,٤	• ان يتعلم الطالب الأساليب الصحية في الغذاء والمحافظة الوزن و		
١,٥	• ان يتعرف الطالب على كيف يحمى نفسه من الامراض المزمنة والمعدية		
١,٧	• ان يتعرف الطالب على مضر التدخين والمخدرات		
١,٨	• ان يتعرف الطالب على كيفية عمل الإسعافات الاولية		
٢,٠	المهارات الإدراكية		
٢,١	• ان يحدد الطالب مستويات الصحة	<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة استخدام العروض التقديمية. التعليم التعاوني. الأسئلة والمناقشات 	<ul style="list-style-type: none"> الأسئلة الشفهية والنقاش المفتوح الامتحان الفصلي الانتظام والحضور الامتحان التحريري النهائي
٢,٢	• ان يدرك الطالب مكونات اللياقة الصحية والبدنية		
٢,٣	• ان يميز الطالب بين أساليب التغذية الصحية وغير الصحية		
٢,٤	• ان يحلل الطالب اضرار التدخين والمخدرات		
٢,٥	• ان يقوم الطالب بإجراء الإسعافات الاولية		
٣,٠	مهارات التعامل مع الأشخاص وتحمل المسؤولية		
٣,١	• تنمية مهارات البحث العلمي والتوثيق الصحيح.	<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة استخدام العروض التقديمية. التعليم التعاوني. الأسئلة والمناقشات 	<ul style="list-style-type: none"> الأسئلة الشفهية والنقاش المفتوح الامتحان الفصلي الانتظام والحضور الامتحان التحريري النهائي
٣,٢	• تنمية القدرة على العمل الجماعي والتعاوني.		
٣,٣	• تطبيق مبادئ العلاقات الإنسانية مع الآخرين.		
٣,٤	• تنمية القدرة على مهارة التعلم الذاتي		
٣,٥	• تنمية القدرة على إدارة فريق العمل والمحافظة على نجاح المهمة.		
٤,٠	مهارات الاتصال وتقنية المعلومات والمهارات الحاسوبية		
٤,١	• تنمية مهارات الاتصال مع الآخرين.	<ul style="list-style-type: none"> المحاضرة استخدام العروض التقديمية. 	<ul style="list-style-type: none"> الأسئلة الشفهية والنقاش المفتوح الامتحان الفصلي
٤,٢	• تطوير مهارات توظيف البيانات والنتائج في دراسة اللياقة البدنية والصحة.		



<ul style="list-style-type: none"> • الانتظام والحضور • الامتحان التحريري النهائي 	<ul style="list-style-type: none"> • التعليم التعاوني. • الأسئلة والمناقشات 	<ul style="list-style-type: none"> • اكتساب مهارات الاتصال من خلال الاتصال في قاعة الدرس والجامعة والمجتمع. 	٤,٣
		<ul style="list-style-type: none"> • تشجيع الطلاب على استخدام الحاسب الآلي والتواصل مع المواقع ذات الصلة. 	٤,٤
		<ul style="list-style-type: none"> • تحفيز الطلاب على المشاركة في المنتديات الخاصة بالمقرر لتبادل المعلومات. 	٤,٥
المهارات النفس حركية			٥,٥
لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	١,٥

٥ -زواج بين المخرجات التعليمية للبرنامج والمخرجات التعليمية للمقرر (توضع مخرجات المقرر في العمود الأيسر وتوضع مخرجات البرنامج في الأعلى).

المخرجات التعليمية للبرنامج (استخدم رمز المخرجات التعليمية للبرنامج الموجودة في توصيف البرنامج)								المخرجات التعليمية للمقرر	
				٥	4	3	٢	١	
								*****	1.0
							*****		2.0
						*****			3.0
					***				4.0
									5.0



٦. جدول المهام والتكاليف التي يقيم فيها الطلبة خلال الفصل الدراسي

النسبة من التقييم النهائي	موعد تسليم المهمة أو التكاليف	مهمة التقويم (مثلاً: مقالة، اختبار، مشروع جماعي، اختبار فصلي، خطبة، عرض شفهي، ... إلخ)	
٣٠%	الأسبوع الثامن	الاختبار الفصلي	١.
١٠%	طول الفصل	مشاركة اعمال بحثية مناقشات فردية	٢.
١٠%	طوال الفصل الدراسي	الانتظام بالحضور	٣.
٥٠%	الأسبوع السادس عشر	الاختبار النهائي	٤.

د. الإرشاد الأكاديمي والدعم المقدم للطلبة:

- ترتيبات وجود أعضاء هيئة التدريس ومن في حكمهم لتقديم المشورة والإرشاد الأكاديمي الفردي للطلاب. (حدد المدة الزمنية المتوقع وجود أعضاء هيئة التدريس ومن في حكمهم خلالها في الأسبوع)
- الساعات المكتبية بمعدل ٨ ساعات أسبوعية.
- الحوار والمناقشات خلال الساعات المكتبية:
- الرد على استفسارات الطلاب التي ترد عبر البريد الإلكتروني.
- اعلان الجدول على باب المكتب موضح به مواعيد الساعات المكتبية.
- إعطاء الطلاب موقع البريد الإلكتروني على شبكة الانترنت، بالإضافة إلى رقم تليفون المكتب.

هـ. مصادر التعلم:

١. قائمة الكتب المقررة: مذكرة المقرر من اعداد قسم التربية البدنية كلية التربية جامعة الملك فيصل
٢. قائمة المراجع المساندة الأساسية (مثلاً: الدوريات العلمية، التقارير، ... إلخ):
٣. قائمة الكتب والمراجع المقترحة (مثلاً: الدوريات العلمية، التقارير، ... إلخ):
٤. قائمة المصادر الإلكترونية (مثلاً: مواقع الإنترنت، وسائل التواصل الاجتماعي... إلخ):
٥. مواد تعلم أخرى، مثل: البرامج التي تعتمد على الكمبيوتر، أو الأقراص المضغوطة، أو البرمجيات، أو المعايير المهنية، أو اللوائح والأنظمة:

و. المرافق والتجهيزات المطلوبة

حدد احتياجات المقرر بما في ذلك حجم الفصول الدراسية والمعامل (مثلاً: عدد المقاعد في الفصول الدراسية والمعامل، مدى توفر أجهزة الكمبيوتر، ... إلخ). يجب تجديد القاعات بما يتناسب وعدد الطلاب وتزويدها بالوسائل التعليمية المناسبة ومراعاة التهوية الجيدة داخل القاعات



١. المرافق التعليمية (مثلاً: فصول دراسية، معامل، قاعات عرض أو معامل إيضاح، ... إلخ):
٢. التجهيزات الحاسوبية (مثلاً: أجهزة الصوت والصورة (AV)، أجهزة العرض، السبورة الذكية، برامج الكمبيوتر، ... إلخ):
٣. موارد أخرى (مثلاً: إذا المطلوب معدات مختبر معينة فحدد الاحتياجات أو أرفق قائمة):

ز. تقييم المقرر وعمليات التحسين:

١. استراتيجيات الحصول على التغذية الراجعة من الطلاب حول فعالية عملية التدريس: • إجراء مسح تقييمي للمقرر من قبل الطلاب في نهاية الفصل.
٢. استراتيجيات أخرى لتقييم عملية التدريس من قبل الأستاذ أو القسم العلمي: • مراقبة الفصول الدراسية باستخدام الفقرات الواردة في نظام إدارة الجودة (QMS) الخاصة بمفاهيم مراقبة التدريس ومراقبة عملية التدريس (نظام إدارة الجودة (QMS) الملحق رقم O والملحق رقم P) • تقييم أداء أعضاء هيئة التدريس باستخدام النموذج الوارد في نظام إدارة الجودة (QMS) الملحق N.
٣. عمليات تحسين التدريس: • المقارنة المعيارية الداخلية لتحديد أفضل الممارسات التدريسية. • مراقبة عملية التدريس من قبل الأقران من أعضاء هيئة التدريس.
٤. عمليات التحقق من مستويات إنجاز الطلبة (مثلاً: مراجعة التصحيح من قبل عضو هيئة تدريس مستقل لعينة من أعمال الطلبة، أو تبادل تصحيح الاختبارات، أو عينة من الواجبات بصفة دورية مع عضو هيئة تدريس في مؤسسة تعليمية أخرى): تطبيق النموذج الداخلي لضمان العدالة الوارد في نظام إدارة الجودة (QMS) الخاص بالامتحانات والأعمال المطلوبة في المقرر (نظام إدارة الجودة (QMS) الملحق H والملحق I والملحق J). جميع الأعمال المقومة رسمياً تخضع لبروتوكولات تقييم واضحة. تقويمات المقررات الدراسية والامتحانات تخضع لكلا التقييمين الداخلي، وبشكل مثالي، تخضع الى تقييم خارجي (باستخدام مستشارين خارجيين) قبل تقديمها للطلاب للتطبيق. حيث يحقق ذلك ان حجم ومستوى العمل الذي يطلب من الطلبة خلال المقرر يكون مناسباً للطلاب، كما يتم معادلة هذا العمل باستخدام النماذج الواردة في المرفقات G و H من نظام إدارة الجودة (QMS). جميع نماذج التحقق يجب معاملتها وتقويمها بنفس المستوى من الصرامة الأكاديمية ويجب ان تكون خاضعة الى الحد المعياري الأدنى من متطلبات تطبيق التوازن والاعتدال (نظام إدارة الجودة (QMS) (C.5.8 (b)). يتم التحقق من تطبيق الاعتدال في وضع العلامات حول الأجوبة من أجل ضمان الاتساق عبر الموضوع وذلك باستخدام النماذج المجهزة في الملحقين I و J. من نظام ضمان الجودة (QMS). قد يأخذ ذلك شكل أخذ عينات من كمية صغيرة من العمل أو قد يمتد بشكل موسع وأكثر رسمية عند اقتضاء ذلك. نظام إدارة الجودة (QMS C.5.9)
٥. صف ترتيبات التخطيط للمراجعة الدورية لفاعلية المقرر والتخطيط للتحسين: عملية مراقبة ورصد البرامج والمقررات هي عملية مستمرة يتم بواسطتها اخضاع البرنامج للمراجعة الدورية. بعد كل فصل دراسي يتم كتابة تقرير عن المقرر ويتم مراجعته من قبل لجنة المناهج والخطط الدراسية في الكلية (C-SPCC). في نهاية العام الدراسي يتم كتابة التقرير السنوي للبرنامج ويتم مراجعته من قبل لجنة المناهج والخطط الدراسية في الكلية (C-SPCC). تمثل عملية كتابة التقريرين (تقرير البرنامج وتقرير المقرر) سوياً عملية



الدعامة الفاعلة للتطبيق الفعال للبرنامج. ولتحقيق ذلك، فإن أعضاء هيئة التدريس للبرنامج ومن خلال لجنة المناهج والخطط الدراسية في الكلية (C-SPCC)، يسعون معاً لجمع الأدلة والمعلومات الخاصة بالتغذية الراجعة ويقومون بتقييم تلك الحقائق ويقومون بعمل التغييرات من أجل تحسين مخرجات التعلم للبرنامج وطريقة تقديمه للطلبة وطريقة تطبيقه. استطلاع رأي الطلاب له أهمية خاصة وتستخدم الجامعة نماذج NCAAA الخاصة بالتقييم الطلابي للمقررات وتقييم نموذج المسح الخاص بخبرة الطلاب لإغناء عملية مراجعة وتحسين البرنامج. وينتج عن عملية مراقبة تقارير البرامج والمقررات الدراسية (APCR) تحديد الممارسات الجيدة وينتج عنها تصميم وتطبيق خطة تنفيذية تتبنى خطط اجراء التحسينات وتطبيقها في البرنامج.

اسم أستاذ المقرر: منسق الصحة واللياقة د خالد زهران أستاذ مساعد علوم الحركة والتدريب الرياضي

التوقيع: _____ تاريخ إكمال التقرير: _____

تم استلام التقرير من قِبَل: _____ عميد/ رئيس القسم: _____

التوقيع: _____ التاريخ: _____