



اعتماد
NCAAA
T15

توصيف المقرر الدراسي (مرحلة الدراسات العليا)

| | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| اسم المقرر: | اللياقة البدنية والصحة |
| رمز المقرر: | 628 ترض |
| البرنامج: | ماجستير في التربية (تخصص تربية بدنية) |
| القسم العلمي: | قسم التربية البدنية |
| المؤسسة: | جامعة جازان |
| تاريخ اعتماد التوصيف: | |

المحتويات

- أ. التعريف بالمقرر الدراسي: 3
- ب. هدف المقرر ومخرجاته التعليمية: 3
1. الوصف العام للمقرر: 3
2. الهدف الرئيس للمقرر 3
3. مخرجات التعلم للمقرر: 3
- ج. موضوعات المقرر 4
- د. التدريس والتقييم: 4
1. ربط مخرجات التعلم للمقرر مع كل من استراتيجيات التدريس وطرق التقييم 4
2. أنشطة تقييم الطلبة 5
- هـ - أنشطة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي: 5
- و - مصادر التعلم والمرافق: 5
1. قائمة مصادر التعلم: 5
2. المرافق والتجهيزات التعليمية والبحثية المطلوبة: 6
- ز. تقويم جودة المقرر: 6
- ح. اعتماد التوصيف 7



أ. التعريف بالمقرر الدراسي:

| |
|--|
| 1. الساعات المعتمدة: 2 |
| 2. نوع المقرر: <input type="checkbox"/> إجباري <input checked="" type="checkbox"/> اختياري |
| 3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر المستوى الثالث |
| 4. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت) |
| 5. المتطلبات المترتبة مع هذا المقرر (إن وجدت) |

6. نمط الدراسة (اختر كل ما ينطبق)

| م | نمط الدراسة | عدد الساعات التدريسية | النسبة |
|---|--------------------|-----------------------|--------|
| 1 | محاضرات تقليدية | | |
| 2 | التعليم المدمج | 9 | 30% |
| 3 | التعليم الإلكتروني | 6 | 20% |
| 4 | التعليم عن بعد | | |
| 5 | أخرى | 15 | 50% |

7. ساعات الاتصال (على مستوى الفصل الدراسي)

| م | النشاط | ساعات التعلم |
|-----------------|-----------------|--------------|
| 1 | محاضرات | 30 |
| 2 | معمل أو إستوديو | |
| 3 | حلقات بحث تطبيق | |
| 4 | أخرى (تذكر) | |
| الإجمالي | | 30 |

ب. هدف المقرر ومخرجاته التعليمية:

| |
|---|
| 1. الوصف العام للمقرر: مقرر اللياقة البدنية والصحة يتناول الناحية الصحية والجسدية ، وما يرتبط بها من مهارات تتعلق بالصحة الشخصية والغذائية والرياضية والوقائية والنفسية والإنجابية والإسعافات الأولية ، مع التركيز على المواقف الحياتية ، بهدف إثارة دافعية الطلاب وتشويقهم لعملية التعلم من خلال الإطار العام للمقرر ومعايير وضوابطه ، أما عن وصف اللياقة البدنية فيتمثل دورها بممارسة التمرينات البدنية للمحافظة على الصحة واستخدام الأجهزة الحديثة والتعلم بالترفيه وممارسة بعض الأنشطة الرياضية. |
| 2. الهدف الرئيس للمقرر إكساب الطلاب المعلومات والمهارات والمعارف والاتجاهات التي تحسن وترفع من مستوى الوعي الصحي ، الإلمام بالمفاهيم المرتبطة بممارسة النشاط البدني للفرد والمجتمع. ليصبحوا قادرين على فهم المستجدات والظروف الصحية المحيطة بهم وتطبيقها في حياتهم الجامعية والعملية. |
| 3. مخرجات التعلم للمقرر: |

| رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج | مخرجات التعلم للمقرر |
|----------------------------------|--|
| | 1 المعرفة والفهم |
| س | 1.1 تحديد المفاهيم الرئيسية ذات الصلة بالصحة. التعرف على أمراض نقص الحركة ومدمرات الصحة |
| ر | 1.2 اكتساب الطلاب بعض المعلومات المعرفية عن ماهية اللياقة البدنية وأهدافها وتأثيرها على الصحة. |
| س | 1.3 التعرف على عوامل الخطر التي تؤثر على الصحة وتسبب الأمراض والتعرف على أسس ومبادئ الإسعافات الأولية. |
| | 2 المهارات |
| ر | 2.1 شرح اثر الصحة واللياقة البدنية علي اجهزة الجسم المختلفة |

| رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج | مخرجات التعلم للمقرر | |
|--|---|----------|
| س | تحديد أهمية التغذية الصحية والنوم الصحي | 2.2 |
| ت | تصميم البرامج التي تهدف إلى تنمية وتطوير اللياقة البدنية والصحة | 2.3 |
| ت | إعداد الاختبارات الميدانية لقياس مستوى اللياقة البدنية. | 2... |
| | القيم | 3 |
| ت | إجراء الإسعافات الأولية في حالة وقوع الإصابات. | 3.1 |
| ر | العمل في مجموعات وفي فريق و المشاركة بفاعلية وإيجابية | 3.2 |
| ت | التعاون في حل المشكلات واستخدام المواقع المتخصصة على شبكة للحصول على المعلومات عن الموضوعات المختلفة. | 3.3 |

ج. موضوعات المقرر

| م | قائمة الموضوعات | ساعات الاتصال |
|---|--|---------------|
| 1 | (تعريف بالمقرر) مقدمة عن المفاهيم المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية. | 2 |
| 2 | ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة. | 4 |
| 3 | عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. | 2 |
| 4 | التغذية الصحية والنشاط البدني. | 4 |
| 5 | الوقاية من أمراض قلة الحركة (السكري، السمنة، الضغط) ومدمرات الصحة (التدخين، المسكرات، المخدرات). | 4 |
| | الصحة النفسية وآلية التعامل معها. | 2 |
| 6 | مبادئ الإسعافات الأولية – الإنعاش الرئوي. | 4 |
| 7 | اختبارات ميدانية لقياس مستوى اللياقة البدنية. | 4 |
| 8 | تصميم برنامج يهدف إلى تنمية وتطوير اللياقة البدنية. | 4 |
| | المجموع | 30 |

د. التدريس والتقييم:

1. ربط مخرجات التعلم للمقرر مع كل من استراتيجيات التدريس وطرق التقييم

| الرمز | مخرجات التعلم | استراتيجيات التدريس | طرق التقييم |
|------------|--|--|---|
| 1.0 | المعرفة والفهم | | |
| 1.1 | تحديد المفاهيم الرئيسية ذات الصلة بالصحة. التعرف على أمراض نقص الحركة ومدمرات الصحة | • المحاضرات | • التدريبات والمناقشات |
| 1.2 | اكتساب الطلاب بعض المعلومات المعرفية عن ماهية اللياقة البدنية وأهدافها وتأثيرها على الصحة. | دراسة الحالة | الاختبارات الفصلية والبحوث |
| 1.3 | التعرف على عوامل الخطر التي تؤثر على الصحة وتسبب الأمراض والتعرف على أسس ومبادئ الإسعافات الأولية. | المناقشات والعمل الجماعي التعلم بالمشروعات | المناقشة أثناء المحاضرات الاختبار النهائي |
| 2.0 | المهارات | | |
| 2.1 | شرح اثر الصحة واللياقة البدنية علي اجهزة الجسم المختلفة | المحاضرات | التدريبات الاختبارات الفصلية |
| 2.2 | تحديد أهمية التغذية الصحية والنوم الصحي | حلقات المناقشة | الاختبار النهائي |
| 2.3 | تصميم البرامج التي تهدف إلى تنمية وتطوير اللياقة البدنية والصحة | العمل الجماعي | الواجبات المنزلية |
| 2.4 | إعداد الاختبارات الميدانية لقياس مستوى اللياقة البدنية. | المناقشات والعمل الجماعي التعلم بالمشروعات | المناقشة أثناء المحاضرات الاختبار النهائي |
| 3.0 | القيم | | |
| 3.1 | إجراء الإسعافات الأولية في حالة وقوع الإصابات. | حلقات المناقشة | المشاركة في المناقشات |

| الرمز | مخرجات التعلم | استراتيجيات التدريس | طرق التقييم |
|-------|--|---|----------------------------|
| 3.2 | العمل في مجموعات وفي فريق و المشاركة بفاعلية وإيجابية | العمل الجماعي | المناقشات |
| 3.3 | التعاون في حل المشكلات واستخدام المواقع المتخصصة على شبكة للحصول على المعلومات عن الموضوعات المختلفة - | تصفح المواقع الإلكترونية استخدام العرض التقديمي | المناقشات العروض التقديمية |

2. أنشطة تقييم الطلبة

| م | أنشطة التقييم | توقيت التقييم (بالأسبوع) | النسبة من إجمالي درجة التقييم |
|---|-------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1 | الاختبار الفصلي | كل الأسابيع | 10 % |
| 2 | مشاركة الطلاب والواجبات | طوال الفصل | 20 % |
| 3 | اختبارات دورية | منتصف الفصل | 20 % |
| 4 | اختبار شفهي | نهاية الفصل | 50 % |
| 5 | اختبار نظري نهائي | كل الأسابيع | 10 % |

أنشطة التقييم (اختبار تحريري، شفهي، عرض تقديمي، مشروع جماعي، ورقة عمل الخ)

هـ - أنشطة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي:

| |
|--|
| <p>ترتيبات إتاحة أعضاء هيئة العرض والهيئة التعليمية للاستشارات والإرشاد الأكاديمي الخاص لكل طالب (مع ذكر مقدار الوقت الذي يتوقع أن يتواجد خلاله أعضاء هيئة العرض لهذا الغرض في كل أسبوع).</p> <ul style="list-style-type: none"> الساعات المكتبية لعضو هيئة العرض لمدة 10 ساعات أسبوعياً. الاتصال بأستاذ المادة عبر البريد الإلكتروني وموقع الويب سيت ساعتان أسبوعياً. الإشراف المباشر على الطلاب أثناء المحاضرات النظرية ساعتان أسبوعياً . |
|--|

و - مصادر التعلم والمرافق:

1. قائمة مصادر التعلم:

| | |
|---|-------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> أحمد بن عبدالرحمن ،على بن محمد جباري ،هزاع بن محم هزاع : (الصحة واللياقة البدنية) ، مكتبة المتنبي ، 2017م. | المراجع الرئيسية للمقرر |
| <ul style="list-style-type: none"> أسامه رياض : "الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب "ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002 فاروق عبد الوهاب : "الرياضة بصحة ولياقة بدنيه" ، ط1 ، دار الشروق ، 1995م. عبد الفتاح أبو العلا أحمد : " بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م. إسماعيل ، كمال عبد الحميد وآخرون (1999) م : " التغذية للرياضيين " ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . عادل ملا حسين: "التمنيع والأمراض المعدية"، المركز العربي للوثائق والمطبوعات الصحية ، سلسلة الثقافة الصحية ، الكويت 2009 | المراجع المساندة |
| <ul style="list-style-type: none"> - Saudi Society of Family and Community medicine - Saudi Red Crescent Authority. - Benchmarking Reference Desk Service in Academic Health Science - Public Health Reports -www.health-alliance.com - www.health.harvard.edu/fhg | المصادر الإلكترونية |

| | |
|------|---|
| أخرى | أدرج أي مواد تعليمية أخرى مثل البرامج الحاسوبية، البرمجيات، والأسطوانات المدمجة : حزمة برامج مايكرو سوفت و برامج تعليمية مصورة من خلال المواقع الالكترونية والخاصة باللياقة البدنية والصحة. |
|------|---|

2. المرافق والتجهيزات التعليمية والبحثية المطلوبة:

| العناصر | متطلبات المقرر |
|---|--|
| المرافق (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ) | القاعات الدراسية- قاعات العرض |
| التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات) | جهاز عرض_ البرمجيات |
| تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص) | أدوات التمرينات البدنية والاجهزة المستخدمة فى التأهيل البدنى |

ز. تفويم جودة المقرر:

| مجالات التقييم | المقيمون | طرق التقييم |
|--------------------------------|---|--|
| فاعلية التدريس | الطلبة و أعضاء هيئة التدريس | استراتيجيات الحصول على التغذية الراجعة من الطلاب بخصوص فعالية العرض توزيع استبيانات على الطلاب. مقابلة عينة من الطلاب لأخذ آراءهم. تحليل درجات الطلاب. التواصل عبر الإنترنت مع الطلاب. حلقات نقاشيه مع الطلاب حول استراتيجيات التعلم وإمكانيات التطوير. |
| فاعلة طرق تقييم الطلاب | أعضاء هيئة التدريس | إجراء حوار مفتوح مع الطلاب بشكل دوري للاطلاع على آرائهم حول مدى نجاح المقرر في تحقيق أهدافه. استراتيجيات أخرى لتقويم عملية العرض من قبل الأستاذ أو القسم: التقارير التي يعدها أعضاء هيئة العرض عن عرض المقرر. تقييم أعضاء هيئة العرض لطريقة عرض العضو الزميل والأدوات المساعدة المستخدمة. |
| مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر | قيادات البرنامج و أعضاء هيئة التدريس | عمليات المراجعة الدورية للبرنامج ومقرراته طبقاً للمعايير المرجعية. نتائج الطلاب المرحلية. إجراءات تطوير العرض: تشجيع الطلاب علي المناقشات الجماعية. تشجيع استخدام التقنية الحديثة في تقديم المقرر الدراسي. |
| مصادر التعلم | قيادات البرنامج و أعضاء هيئة التدريس والطلاب | تشجيع الطلاب علي القراءة والبحث. الأخذ بتوصيات نتائج المراجعة الدورية للمقرر. توجيهات لجنة تحديث المقرر حول عرض المقرر. الاستفادة من استطلاع رأي الطلاب حول أداء أستاذ المقرر والتسهيلات |

| مجالات التقويم | المقيمون | طرق التقويم |
|----------------|----------|---|
| | | الإدارية والتقنية. توجيهات إدارة القسم حول أداء عضو هيئة العرض بناء على الملاحظة المباشرة. |

مجالات التقويم (مثل: فاعلية التدريس، فاعلة طرق تقييم الطلاب، مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر، مصادر التعلم ... إلخ)
المقيمون (الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها)
طرق التقويم (مباشر وغير مباشر)

ج. اعتماد التوصيف

| | |
|--|--------------|
| | جهة الاعتماد |
| | رقم الجلسة |
| | تاريخ الجلسة |

