



# توصيف المقرر الدراسي

## (الدراسات العليا)

اسم المقرر: اللياقة البدنية والصحة
رمز المقرر: ٧٢٨ ترض-٢
البرنامج: ماجستير التربية في التربية البدنية نظام المقررات والرسالة العلمية ونظام المقررات والمشروع البحثي
القسم العلمي: قسم العلوم التربوية (تخصص التربية البدنية)
الكلية: الفنون والعلوم الانسانية
المؤسسة: جامعة جازان
نسخة التوصيف: ٢ محدث
تاريخ آخرمراجعة: ١٤٤٦/٠٤/١٣ هـ

## جدول المحتويات

- أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي ..... خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.
- ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها ..... خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.
- ج. موضوعات المقرر ..... خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.
- د. أنشطة تقييم الطلبة ..... خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.
- هـ. مصادر التعلم والمرافق ..... خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.
- و. تقويم جودة المقرر ..... خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.
- ز. اعتماد التوصيف ..... خطأ! الإشارة المرجعية غير معروفة.

## أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

### ١. التعريف بالمقرر الدراسي:

١. الساعات المعتمدة: (ساعتان)			
٢. نوع المقرر			
أ- <input type="checkbox"/> متطلب جامعة	<input type="checkbox"/> متطلب كلية	<input checked="" type="checkbox"/> متطلب تخصص	<input type="checkbox"/> متطلب مسار
ب- <input type="checkbox"/> إجباري	<input checked="" type="checkbox"/> اختياري		
٣. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر: (السنة الأولى المستوى الثاني)			
٤. الوصف العام للمقرر			
يتناول المقرر الاهتمام بالناحية الصحية والجسدية، وما يرتبط بها من مهارات تتعلق بالصحة الشخصية والغذائية والرياضية والوقائية والنفسية والانجابية والاسعافات الأولية، مع التركيز على المواقف الحياتية، بهدف تعريف الطلاب بأهمية هذه الموضوعات على الجوانب الصحية والبدنية من خلال الإطار العام للمقرر ومعايير وضوابطه، وكذلك أهمية اللياقة البدنية ودورها الإيجابي في ممارسة النشاط البدني والتمارين البدنية للمحافظة على الصحة والتقليل من مخاطر امراض نقص الحركة والخمول البدني وطرق قياس اللياقة البدنية وخاصة ما يتعلق منها بالصحة.			
٥. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت)			
لا يوجد			
٦. المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت)			
لا يوجد			
٧. الهدف الرئيس للمقرر			
إكساب الطلاب المعلومات والمهارات والمعارف والاتجاهات التي تحسن وترفع من مستوى الوعي الصحي، والالمام بالمفاهيم المرتبطة بممارسة النشاط البدني للفرد والمجتمع، ليصبحوا قادرين على فهم المستجدات والظروف الصحية المحيطة بهم وتطبيقها في حياتهم اليومية والعملية.			

### ٢. نمط التعليم:

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
١	تعليم اعتيادي	٣٠	٪١٠٠
٢	التعليم الإلكتروني		
٣	التعليم المدمج • التعليم الاعتيادي • التعليم الإلكتروني		
٤	التعليم عن بعد		

٣. الساعات التدريسية: (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم	النسبة
١	محاضرات	٢٠	٦٦,٦٧
٢	معمل أو إستوديو		
٣	ميداني		
٤	دروس إضافية		
٥	أخرى (تذكر) تكليفات واعمال ميدانية وبحث	١٠	٣٣,٣٣
	الإجمالي	٣٠	١٠٠٪

ب. نواتج التعلم للمقررواستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها:

الرمز	نواتج التعلم	رمز نتائج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.0	المعرفة والفهم بنهاية المقرريكن الطالب/ة قادر عل أن:			
1.1	يعرف المفاهيم الرئيسية المرتبطة باللياقة البدنية والصحة،	١٤ع	المحاضرات النظرية	
١-٢	يحدد أمراض نقص الحركة ومدمرات الصحة.	٢٤ع	المحاضرات النظرية	اختبارات قصيرة وتقارير مكتوبة
1.3	يوضح بعض المعلومات المعرفية عن ماهية اللياقة البدنية وأهدافها وتأثيرها على الصحة.	٣٤ع	المحاضرات النظرية العروض التقديمية	الاختبارات الفصلية والتقارير
١.٤	يقارن بين عوامل الخطر التي تسبب امراض نقص الحركة.	٤٤ع	المناقشات والعمل الجماعي، التعلم بالمشروعات	المناقشة اثناء المحاضرات بحوث فردية وجماعية
2.0	المهارات بنهاية المقرريكن الطالب/ة قادر عل أن:			
2.1	يوظف التغذية الصحية والنوم الصحي في برمج الصحة واللياقة البدنية.	٣م	المحاضرات	التدريبات الاختبارات الفصلية
2.2	يصمم البرامج التي تهدف إلى تنمية وتطوير اللياقة البدنية والصحة.	٢م	حلقات النقاش	الاختبار النهائي

الرمز	نواتج التعلم	رمز نتائج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
2.3	يكتسب المهارات الميدانية لقياس مستوى اللياقة البدنية.	٤م	العمل الجماعي	الاختبارات العملية والواجبات المنزلية
3.0	القيم والاستقلالية والمسؤولية بنهاية المقرئ يمكن الطالب/ة قادر على أن:			
3.1	يعمل مع الفريق لإجراء الإسعافات الأولية في حالة وقوع الإصابات.	١ق	العمل الجماعي	المشاركة في العمل الجماعي
3.2	ينحمل مسؤوليته في تطوير المهنة	٣ق	العمل الجماعي	المناقشات
3.3	يتصرف بمهنية في حل المشكلات التي تواجهه في المهنة.	٢ق	العمل الجماعي وحلقات النقاش	المناقشات والعروض التقديمية

### ج. موضوعات المقرر:

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدريسية المتوقعة
١	(تعريف بالمقرر) مقدمة عن المفاهيم المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية.	٣
٢	ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة.	٣
٣	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	٣
٤	التغذية الصحية والنشاط البدني.	٣
٥	الوقاية من أمراض قلة الحركة (السكري، السمنة، الضغط) ومدمرات الصحة (التدخين، المسكرات، المخدرات).	٦
٦	مبادئ الإسعافات الأولية – الإنعاش الرئوي.	٣
٧	اختبارات ميدانية لقياس مستوى اللياقة البدنية.	٦
٨	تصميم برنامج يهدف إلى تنمية وتطوير اللياقة البدنية.	٣
	المجموع	٣٠

#### د. أنشطة تقييم الطلبة:

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
١	الاختبار الفصلي (١)	الأسبوع السادس	١٥%
٢	مشاركة الطلاب والواجبات والتكليفات والجوانب العملية	طوال الفصل	٢٠%
٣	الاختبارات الفصلي (٢)	الأسبوع الثاني عشر	١٥%
..	اختبار نهائي	يحدد	٥٠%

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

#### هـ. مصادر التعلم والمرافق:

##### ١. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

- أحمد بن عبد الرحمن، علي بن محمد جباري، هزاع بن محمد الهزاع: (الصحة واللياقة البدنية)، مكتبة المتنبي، ٢٠١٧ م.
- كلاودب. بلير. هاسكل و (٢٠٢٠) النشاط البدني والصحة. (ترجمة د. خالد الجلعود)، الرياض. دار جامعة الملك سعود للنشر.
- الهزاع، هزاع محمد. كتاب: فسيولوجيا الجهد البدني: الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية. الرياض: جامعة الملك سعود، ١٤٣٠ هـ، ٢٠٠٩ م.
- الهزاع. هزاع محمد (١٤٣٠) موضوعات مختارة في الصحة واللياقة البدنية.

##### المرجع الرئيس للمقرر

- أسامه رياض: "الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب" ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢
- إسماعيل، كمال عبد الحميد وآخرون (١٩٩٩) م: " التغذية للرياضيين " الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- عادل ملا حسين: "التمنيع والأمراض المعدية" المركز العربي للوثائق والمطبوعات الصحية، سلسلة الثقافة الصحية، الكويت ٢٠٠٩

##### المراجع المساندة

- 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

أدرج أي مواد تعليمية أخرى مثل البرامج الحاسوبية، البرمجيات والأسطوانات المدمجة:  
حزمة برامج مايكروسوفت وبرامج تعليمية مصورة من خلال المواقع الالكترونية والخاصة باللياقة البدنية والصحة.

أخرى

## ٢. المرافق والتجهيزات التعليمية والبحثية المطلوبة:

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

## و. تقويم جودة المقرر:

مجالات التقويم	المقيمون	طرق التقييم
فاعلية التدريس	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.
فاعلية طرق تقييم الطلاب	أعضاء هيئة التدريس	حوار مفتوح مع الطلاب بشكل دوري للاطلاع على آرائهم حول مدى نجاح المقرر في تحقيق أهدافه. استراتيجيات أخرى لتقويم عملية العرض من قبل استاذ المقرر: تقييم أعضاء هيئة التدريس للزميل. الأدوات المساعدة المستخدمة في عمليات المراجعة الدورية للبرنامج ومقرراته طبقاً للمعايير المرجعية.
مصادر التعلم	قيادات البرنامج وأعضاء هيئة التدريس والطلاب	الأخذ بتوصيات نتائج المراجعة الدورية للمقرر توجيهات لجنة تحديث المقرر حول معلومات ومفردات المقرر. الاستفادة من استطلاع رأي الطلاب حول أداء أستاذ المقرر توجيهات إدارة القسم بناء على الملاحظة المباشرة.

مجالات التقويم	المقيمون	طرق التقييم
مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر	قيادات البرنامج وأعضاء هيئة التدريس	نتائج الطلاب الدورية. إجراءات تطوير العرض: تشجيع الطلاب على المناقشات الجماعية. الأخذ بتوصيات نتائج المراجعة الدورية للمقرر. توجيهات لجنة تحديث المقرر حول تحديث مفردات ومعلومات المقرر.
أخرى		

المقيمون (الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها).  
طرق التقييم (مباشر وغير مباشر).

#### ز. اعتماد التوصيف:

جهة الاعتماد	قسم العلوم التربوية
رقم الجلسة	الثامنة
تاريخ الجلسة	٢٠٢٤/ ١٢/ ٢٤