

2024

TPG-153



هيئة تقويم التعليم والتدريب
Education & Training Evaluation Commission



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 الإنسانية

المؤسسة: جامعة جازان

نسخة التوصيف: ٢ محدث

تاريخ آخر مراجعة: ١٤٤٦/٤/١٣ هـ



جدول المحتويات

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





أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

١. التعريف بالمقرر الدراسي:

١. الساعات المعتمدة: (ساعتان)

٢. نوع المقرر

<input type="checkbox"/> متطلب مسار	<input checked="" type="checkbox"/> متطلب تخصص	<input type="checkbox"/> متطلب كلية	<input type="checkbox"/> متطلب جامعة	أ-
	<input checked="" type="checkbox"/> اختياري		<input type="checkbox"/> إجباري	ب-

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 والانجذابية والاسعافات الأولية، مع التركيز على المواقف الحياتية، بهدف تعريف الطلاب بأهمية هذه الموضوعات على الجوانب الصحية والبدنية من خلال الإطار العام للمقرر ومعاييره وضوابطه، وكذلك أهمية اللياقة البدنية ودورها الإيجابي في ممارسة النشاط البدني والتمرينات البدنية للمحافظة على الصحة والتقليل من مخاطر امراض نقص الحركة وال الخمول البدني وطرق قياس اللياقة البدنية وخاصة ما يتعلق منها بالصحة.

٥- المتطلبات السابقة لهذا المقرر(إن وجدت)

لا يوجد

٦- المتطلبات المترادفة مع هذا المقرر(إن وجدت)

لا يوجد

٧. الهدف الرئيسي للمقرر

إكساب الطالب المعلومات والمهارات والمعارف والاتجاهات التي تحسن وترفع من مستوى الوعي الصحي، والالامام بالمفاهيم المرتبطة بممارسة النشاط البدني للفرد والمجتمع، ليصبحوا قادرين على فهم المستجدات والظروف الصحية المحيطة بهم وتطبيقاتها في حياتهم اليومية والعملية.

٨. نمط التعليم:

م	نوع التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
١	تعليم اعتمادي	٣٠	٪١٠٠
٢	التعليم الإلكتروني		
٣	• التعليم المدمج • التعليم الافتراضي		
٤	التعليم عن بعد		





٣. الساعات التدريبية: (على مستوى الفصل الدراسي)

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

ب. نوافذ التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسيها وطرق تقييمها:

الرمز	نوافذ التعلم	رمزنات التعلم المرتبطة بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.0	المعرفة والفهم بنهاية المقررين الطالب/ة قادر على أن:			
1.1	يعرف المفاهيم الرئيسية المرتبطة باللياقة البدنية والصحة،	١ع	المحاضرات النظرية	
1-٢	يحدد أمراض نقص الحركة ومدمرات الصحة.	٢ع	المحاضرات النظرية	اختبارات قصيرة وتقديرات مكتوبة
1.3	يوضح بعض المعلومات المعرفية عن ماهية اللياقة البدنية وأهدافها وتأثيرها على الصحة.	٣ع	المحاضرات النظرية العروض التقديمية	الاختبارات الفصلية والتقارير
1.4	يقارن بين عوامل الخطر التي تسبب امراض نقص الحركة.	٤ع	المناقشات والعمل الجماعي، التعلم بالمشروعات	المناقشة ثناء المحاضرات بحوث فردية وجماعية
2.0	المهارات بنهاية المقررين الطالب/ة قادر على 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.	٤م	حلقات النقاش	الاختبار النهائي





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

ج. موضوعات المقرر:

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدريسية المتوقعة
١	(تعريف بالقرر) مقدمة عن المفاهيم المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية.	٣
٢	ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة.	٣
٣	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	٣
٤	الغذية الصحية والنشاط البدني.	٣
٥	الوقاية من أمراض قلة الحركة (السكري، السمنة، الضغط) ومدمرات الصحة (التدخين، المسكرات، المخدرات).	٦
٦	مبادئ الاسعافات 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 والتكتيفات والجوانب العملية	طوال الفصل	%٢٠
٣	الاختبارات الفصلي (٢)	الأسبوع الثاني عشر	%١٥
..	اختبارهائٍ	يحدد	%٥.

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

هـ. مصادر التعلم والمراافق:

١. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

- أحمد بن عبدالرحمن، علي بن محمد جباري، هزاع بن محمد الهزاع: (الصحة واللياقة البدنية)، مكتبة المتنبي، ٢٠١٧ م.
- كلاودب. بليير. 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 المعملية للفياسات الفسيولوجية. الرياض: جامعة الملك سعود، ٢٠٠٩ هـ، ١٤٣٠ م.
- الهزاع. هزاع محمد (١٤٣٠) موضوعات مختارة في الصحة واللياقة البدنية.

المراجع الرئيس للمقرر

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

المراجع المساعدة

- 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 ببرامج تعليمية مصورة من خلال الواقع الالكتروني والخاصة باللياقة البدنية والصحة.

أخرى

٢. المراافق والتجهيزات التعليمية والبحثية المطلوبة:

متطلبات المقرر	العناصر
قاعات الدراسية - قاعات العرض	المراافق 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:

طرق التقييم	المقيمون	مجالات التقويم
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 نقاشية مع الطلاب حول استراتيجيات التعلم وإمكانيات التطوير.	أعضاء هيئة التدريس	فاعلية 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.	أعضاء هيئة التدريس	فاعلية طرق تقييم الطلاب
الأخذ بوصيات 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.	قيادات البرنامج وأعضاء هيئة التدريس والطلاب	مصادر التعلم





طرق التقييم	المقيمون	مجالات التقويم
<p>نتائج الطلاب الدورية.</p> <p>إجراءات تطوير العرض:</p> <p>تشجيع الطلاب على المناقشات الجماعية.</p> <p>الأخذ بتوصيات نتائج المراجعة الدورية للمقرر.</p> <p>توجهات لجنة تحديث المقرر حول تحديث مفردات ومعلومات المقرر.</p>	قيادات البرنامج وأعضاء هيئة التدريس	مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر
	<p>أخرى</p> <p>المقيمون (الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها)).</p> <p>طرق التقييم (مباشر وغير مباشر).</p>	

ز. اعتماد التوصيف:

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

