

نموذج توصيف مقرر دراسي

المؤسسة: جامعة جدة
الكلية/القسم : كلية التربية / قسم التربية البدنية

أ) التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه :

اسم ورمز المقرر الدراسي: مفاهيم اللياقة البدنية والصحة
عدد الساعات المعتمدة: ساعتان
البرنامج أو البرامج الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي: السنة التحضيرية
اسم عضو هيئة التدريس المسؤول عن المقرر الدراسي:
السنة أو المستوى الأكاديمي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي: المستوى الأول
المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت): لا يوجد
المتطلبات الأنية لهذا المقرر (إن وجدت): لا يوجد
موقع تقديم المقرر إن لم يكن داخل المبنى الرئيس للمؤسسة التعليمية: السنة التحضيرية

ب) الأهداف:

<p>1- وصف موجز لنتائج التعلم الأساسية للطلبة المسجلين في المقرر:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تعريف الطلبة بمفهوم الرياضة ومفهوم الألعاب الأولمبية قديمها وحديثها.</li> <li>• تعريف الطلبة بمفاهيم اللياقة البدنية وعناصرها.</li> <li>• تعريف الطلبة بأهمية ممارسة الرياضة وانعكاساتها على أعضاء جسم الانسان.</li> <li>• تزويد الطالب بأهمية النشاط البدني في الوقاية من أمراض العصر.</li> <li>• تعريف الطلبة بمفهوم المنشطات الرياضية وبعض انواعها وتأثيراتها السلبية على أعضاء جسم الانسان.</li> <li>• إكساب الطالب المعلومات الخاصة بالتغذية ومشكلات زيادة الوزن وأثارها.</li> <li>• تعريف الطالب بالمبادئ الأساسية لاكتساب الصحة وممارسة النشاط البدني.</li> <li>• تعريف الطلبة بالآثار السلبية للتدخين وتأثيره على صحة الانسان والرياضي.</li> </ul>
--

- 2-صف بإيجاز أية خطط يتم تنفيذها لتطوير وتحسين المقرر الدراسي . (مثل الاستخدام المتزايد لتقنية المعلومات أو مراجع الإنترنت، والتغييرات في المحتوى كنتيجة للأبحاث الجديدة في مجال الدراسة).
- إعداد بحوث ميدانية تطبيقية في مجال اللياقة البدنية والصحة.
  - الزيارات الميدانية للأندية الصحية ومراكز اللياقة البدنية .
  - تتبع مفردات المقرر في أحدث الإصدارات الدورية ( العربية والأجنبية ) .
  - تدريب الطلاب علي كيفية إعداد الأدوات الخاصة باللياقة والصحة .
  - العمل على توفير برامج حاسوبية تشمل مفردات المقرر على شكل فيديو.

(ج) توصيف المقرر الدراسي (ملاحظة: ينبغي إرفاق توصيف عام في الاستمارة المستخدمة في النشرة التعريفية أو الدليل).  
تتطرق المادة لمفهوم وطبيعة العلاقة بين الرياضة والصحة من خلال بيان دور النشاط البدني في الوقاية من أمراض العصر وتأثيره الايجابي على تحسين الكفاءة الحيوية، والتعرف على كيفية أداء النشاط البدني وفق الشروط الصحية واسس التغذية وكذلك كيفية ضبط الوزن، والتعرف على سبل الوقاية من تشوهات القوام، وسلامة القوام واعتداله من الانحرافات، وتأثير التدخين على الصحة وأثر الرياضة في مكافحة التدخين والمنشطات . وترسيخ القواعد الاساسية لاكتساب الصحة وممارسة النشاط البدني.

1-الموضوعات التي ينبغي تناولها:		
ساعات التدريس	عدد الأسابيع	قائمة الموضوعات
2	1	مفهوم الرياضة ومفهوم الألعاب الأولمبية قديمها وحديثها. مفهوم اللياقة البدنية وتعريفها وأهميتها الاجتماعية والصحية والنفسية والعقلية .
2	1	مكونات اللياقة البدنية وأهميتها وكيفية تطويرها وقياسها.
4	2	مفهوم الاحماء وأهميته وفوائده وأنواعه.
4	2	السمنة – اسبابها مفهوم الوزن الزائد والوزن المثالي عرض بعض الدراسات الحديثة الخاصة بالسمنة والتعرض لبعض الامراض الناتجة عنها ومساهمة الرياضة في علاجها. النحافة – أنواعها وأسبابها وعلاجها.
2	1	القوام المعتدل وغير المعتدل وأسباب التشوهات القوامية.
4	2	أهمية ممارسة الرياضة وانعكاساتها على أعضاء جسم الانسان
2	1	أهمية النشاط البدني في الوقاية من أمراض العصر (السكري، ضغط الدم)
2	1	أهمية النشاط البدني في الوقاية من أمراض العصر (هشاشة العظام، امراض القلب)
2	1	التغذية الرياضية والأضرار الناجمة عن الإفراط في تناولها، ومكونات الغذاء وعناصره.
2	1	المبادئ الأساسية لاكتساب الصحة وممارسة النشاط البدني
2	1	المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية وأثارها السلبية على متعاطيها، وبعض أنواعها.
2	1	الآثار السلبية للعقاقير والتدخين وتأثيره على صحة الانسان والرياضي

2-مكونات المقرر الدراسي (إجمالي عدد ساعات التدريس لكل فصل دراسي):				
المحاضرة:	مادة الدرس:	المختبر	عملي/ميداني/ تدريبي	أخرى:
30 ساعة				

3-ساعات دراسة خاصة إضافية/ساعات التعلم المتوقع أن يستوفها الطالب أسبوعياً. (ينبغي أن يمثل هذا المتوسط لكل فصل دراسي وليس المطلوب لكل أسبوع): لا يوجد

4-تطوير نتائج التعلم في مختلف مجالات التعلم بين لكل من مجالات التعلم المبينة أدناه ما يلي:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• موجز سريع للمعارف أو المهارات التي يسعى المقرر الدراسي إلى تنميتها.</li> <li>• توصيف لاستراتيجيات التدريس المستخدمة في المقرر الدراسي بغية تطوير تلك المعارف أو المهارات.</li> <li>• الطرق المتبعة لتقويم الطالب في المقرر الدراسي لتقييم نتائج التعلم في هذا المجال الدراسي.</li> </ul>

المعارف:
----------

1-توصيف للمعارف المراد اكتسابها:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1- تعريف الطالب بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وأهميتها ومكوناتها وطرق قياسها .</li> <li>2- تزويد الطالب بأهمية النشاط البدني في الوقاية من أمراض العصر .</li> <li>3- إكساب الطالب المعلومات الخاصة بالتغذية ومشكلات زيادة الوزن وآثارها .</li> <li>4- تعريف الطالب بالمبادئ الأساسية لاكتساب الصحة وممارسة النشاط البدني</li> </ol>

2-استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المعارف:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- محاضرة</li> <li>- الحوار والمناقشة</li> <li>- أشرطة فيديو تعليمية</li> <li>- العصف الذهني</li> <li>- التطبيقات العملية</li> <li>- ورش العمل</li> </ul>

3-طرق تقويم المعارف المكتسبة:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة في قاعة المحاضرة</li> <li>- النقاش على شكل مجموعات دراسية</li> <li>- الاختبارات القصيرة</li> <li>- البحوث العلمية</li> <li>- ملفات التقويم الذاتي</li> <li>- الاختبارات النظرية الدورية</li> <li>- الاختبارات المفاجئة</li> <li>- الاختبارات العملية</li> </ul>

ب. المهارات الإدراكية:
------------------------

1-توصيف للمهارات الإدراكية المراد تنميتها:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1- أن يستطيع الطالب قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .</li> <li>2- القدرة على حساب مؤشر كتلة الجسم وقياس السمنة .</li> <li>3- القدرة على التعامل مع الوزن الزائد بأسلوب علمي .</li> <li>4- أن يضع قواعد ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة</li> </ol>

<p>2-استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات: - المحاضرة - التطبيقات العملية . - أداء نماذج حركية مختلفة . - مشاهدة الفيديو التعليمي .</p>
<p>3-طرق تقويم المهارات الإدراكية لدى الطلاب: - الاختبار - تطبيق نماذج حركية - حلقات النقاش - تطبيق برامج صحية وبدنية</p>
<p><b>ج. مهارات التعامل مع الآخرين و تحمل المسؤولية:</b></p>
<p>1-وصف لمهارات العلاقات الشخصية والقدرة على تحمل المسؤولية المطلوب تطويرها: - تنمية القدرة على التواصل مع الآخرين ( الاستماع والنقاش ) - تطبيق مبادئ العلاقات الإنسانية مع الزملاء والمدرس - تنمية الثقة بالنفس والقدرة على مهارة التعلم الذاتي وتحمل المسؤولية</p>
<p>2-استراتيجيات التعليم المستخدمة في تطوير هذه المهارات: - شرح جزء من الدرس من قبل الطالب. - لقاء ملخصات البحوث من قبل الطلبة. - العمل الجماعي. - تشجيع استخدام مصادر الشبكة العنكبوتية (الانترنت).</p>
<p>3-طرق تقويم مهارات التعامل مع الآخرين والقدرة على تحمل المسؤولية لدى الطلاب: - تقييم قدرة الطلبة على الاستنتاج والتحليل من خلال البحوث الفردية والجماعية - تقييم قدرة الطالب على التواصل من خلال شرح الدرس. - تقييم قدرة الطالب من خلال تطبيق وحدات تدريبية وبرامج عملية في مجال الصحة واللياقة البدنية.</p>
<p><b>د. مهارات التواصل، وتقنية المعلومات، والمهارات العددية:</b></p>
<p>1-توصيف للمهارات المراد تنميتها في هذا المجال: - تطوير مهارات إعداد البحوث ومناقشتها - اكتساب مهارات الاتصال من خلال التعاون مع الزملاء والمدرس . - تشجيع الطلاب على استخدام الحاسب الآلي . - تشجيع الطلاب على المشاركة في الموقع الخاص لعضو هيئة التدريس - تحفيز الطلاب على زيارة مواقع مراكز متخصصة في اللياقة البدنية والاطلاع على البرامج والأجهزة المتوفرة لديها.</p>
<p>2-استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات: - التطبيق العملي لمهارات إعداد البحوث والتقارير - استخدام الحاسب الآلي في البرامج الخاصة بالمقرر - التواصل مع عضو هيئة التدريس من خلال البريد الالكتروني</p>

3- طرق تقويم المهارات العددية ومهارات التواصل لدى الطلاب: - قدرة الطلاب على استخدام الحاسب الآلي في عرض البحوث والتقارير وشرح أجزاء من الدرس. - قدرة الطلاب على تقديم برنامج عملي في اللياقة البدنية			
<b>هـ. المهارات الحركية النفسية (إن وجدت):</b>			
1- توصيف للمهارات الحركية النفسية المراد تنميتها ومستوى الأداء المطلوب:			
2- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات:			
3- طرق تقويم المهارات الحركية النفسية لدى الطلاب:			
4. جدول مهام تقويم الطلاب خلال الفصل الدراسي:			
التقويم	مهمة التقويم (كتابة مقال، اختبار، مشروع جماعي، اختبار نهائي... الخ)	الأسبوع المحدد له	نسبته من التقويم النهائي
1	شرح البحوث – تطبيقات عملية – شرح جزء من الدرس	موزعة على الفصل الدراسي	15%
2	عروض تقديمية	الاسبوع الخامس	20%
3	حلقات نقاشية وأعمال جماعية	الاسبوع التاسع	15%
4	المشاركة	الاسبوع الأخير	10%
5	امتحان نهائي	نهاية الفصل	40%

#### د. الدعم الطلابي:

1- تدابير تقديم أعضاء هيئة التدريس للاستشارات والإرشاد الأكاديمي للطلاب (أذكر قدر الوقت الذي يتوقع أن يتواجد خلاله أعضاء هيئة التدريس لهذا الغرض في كل أسبوع). (10) ساعات مكتبية كل أسبوع	
- الأحد	ساعتان
- الإثنين	ساعتان
- الثلاثاء	ساعتان
- الأربعاء	ساعتان
- الخميس	ساعتان
- المجموع	<b>10 ساعات</b>

#### هـ. مصادر التعلم:

1- الكتب المقررة المطلوبة:
1- زايد، زياد عيسى. (2014). فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية، مركز النشر العلمي، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.

<p>2-المراجع الرئيسية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الحسنات، عصام. (2009). الصحة واللياقة البدنية. دار أسامة للنشر، عمان، الأردن</li> <li>- شحاتة، محمد. (2008) مبادئ اللياقة البدنية (دليل اللياقة البدنية)، المكتبة المصرية، الاسكندرية.</li> <li>- الهزاع، هزاع . (2000). التهيئة البدنية : الأسس العلمية لوصفة النشاط البدني بغرض الصحة واللياقة البدنية، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي، الرياض.</li> </ul>	
<p>3- الكتب و المراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير،...الخ) (أرفق قائمة بها)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Kaminsky, Leonard.</b> (2010). <i>ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual</i> (3<sup>rd</sup> ed). American College of Sports Medicine. Lippincott Williams &amp; Wilkins.</li> <li>- <b>Howely, E, Francks, B.</b> (2007). <i>Health Fitness instructor's hand book.</i> (5<sup>th</sup> ed). Champaign, IL: Human Kinetics</li> </ul>	
<p>4-المراجع الإلكترونية، مواقع الإنترنت...الخ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- American Journal of Applied Physiology.</li> <li>- World Health Organization.</li> <li>- National Academy of Sport Medicine (NASM)</li> <li>- Human Kinetics Organization .</li> </ul>	
<p>5-مواد تعليمية أخرى مثل البرامج المعتمدة على الحاسب الآلي/الأسطوانات المدمجة، والمعايير /اللوائح التنظيمية الفنية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استخدام شبكة الانترنت داخل جميع الحجرات وقاعات التدريس .</li> <li>- استخدام أنظمة التواصل مع كافة وحدات ومراكز الجامعة .</li> </ul>	
<p>و . المرافق اللازمة:</p>	
<p>بين متطلبات المقرر الدراسي بما في ذلك حجم فصول الدراسة والمختبرات (أي: عدد المقاعد داخل الفصول الدراسية والمختبرات، وعدد أجهزة الحاسب الآلي المتاحة...الخ).</p>	
<p>1-المباني (قاعات المحاضرات، المختبرات،...الخ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- قاعة تدريسية تستوعب 50 طالب .</li> <li>- صالة لياقة بدنية (إن وجدت)</li> </ul>	
<p>2-مصادر الحاسب الآلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أجهزة الحاسوب متوفرة مع جميع أعضاء هيئة التدريس</li> </ul>	
<p>3-مصادر أخرى (حددها...مثل: الحاجة إلى تجهيزات مخبرية خاصة، أذكرها، أو أرفق قائمة بها):</p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- جهاز عرض داتا شو</li> <li>- جهاز تدريب بالاثقال متعدد الاغراض</li> <li>- جهاز قياس ضغط الدم .</li> <li>- جهاز قياس الطول والوزن .</li> <li>- جهاز قياس قوة القبضة.</li> <li>- جهاز قياس سمك الدهون .</li> <li>- جهاز تحليل مكونات الجسم.</li> </ul>
--

### ز. تقييم المقرر الدراسي وعمليات تطويره

<p>1- استراتيجيات الحصول على التغذية الراجعة من الطلاب بخصوص فعالية التدريس :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستبانات</li> <li>- الاطلاع على احدث التطورات في الجامعات الأخرى.</li> <li>- التقويم الذاتي.</li> <li>- الاطلاع على أهم وأحدث نتائج الدراسات العلمية في مجال الصحة واللياقة البدنية.</li> <li>- اقتراحات أعضاء هيئة التدريس.</li> </ul>
<p>2- استراتيجيات أخرى لتقييم عملية التدريس من قبل المدرس أو القسم :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استبانة تقويم الطالب لعضو هيئة التدريس</li> <li>- تقارير الكفاية السنوية التي تعدها الإدارة بالقسم</li> <li>- النقاش مع الزملاء وتبادل الأفكار.</li> </ul>
<p>3- عمليات تطوير التدريس :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التدريب المستمر لعضو هيئة التدريس.</li> <li>- توفير الادوات الحديثة اللازمة للتعلم.</li> <li>- تطبيق وسائل التعلم الالكتروني.</li> <li>- تبادل الخبرات الداخلية والخارجية لتقديم بعض مفردات المقررات كأعضاء زائرين</li> <li>- عقد ورش عمل متابعة لأعضاء هيئة التدريس.</li> </ul>
<p>4- عمليات التحقق من معايير الإنجاز لدى الطالب ( مثل: تدقيق تصحيح عينة من أعمال الطلبة بواسطة مدرسين مستقلين، والتبادل بصورة دورية لتصحيح الاختبارات أو عينة من الواجبات مع طاقم تدريس من مؤسسة أخرى):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستعانة ببعض أعضاء هيئة التدريس بالقسم بتصحيح بعض أوراق الامتحانات للطلبة.</li> <li>- تبادل مهام التقييم والواجبات الخاصة بالطلاب مع عضو آخر بالقسم .</li> </ul>

5-صف إجراءات التخطيط للمراجعة الدورية لمدى فعالية المقرر الدراسي والتخطيط لتطويرها:

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