



اعتماد
NCAAA
T4
2020

توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر:	فسيولوجيا الجهد البدني 2
رمز المقرر:	3192103-3
البرنامج:	بكالوريوس في علوم الرياضة و النشاط البدني
القسم العلمي:	قسم علوم الرياضة
الكلية:	كلية التربية
المؤسسة:	جامعة الطائف

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 المطلوبة: 6
- ز. تقويم جودة المقرر: 6
- ح. اعتماد التوصيف 6



أ. التعريف بالمقرر الدراسي:

1. الساعات المعتمدة: 3
2. نوع المقرر
أ. <input type="checkbox"/> متطلب جامعة <input type="checkbox"/> متطلب كلية <input type="checkbox"/> متطلب قسم *
ب. <input type="checkbox"/> إجباري * <input type="checkbox"/> اختياري <input type="checkbox"/> أخرى <input type="checkbox"/>
3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر - السنة الثانية - المستوى الرابع
4. المتطلبات السابقة لهذا المقرر :فسيولوجيا الجهد البدني 1
5. المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت) لا يوجد

6. نمط الدراسة (اختر كل ما ينطبق)

م	نمط الدراسة	عدد الساعات التدريسية	النسبة
1	المحاضرات التقليدية	30	%50
2	التعليم المدمج	30	%50
3	التعليم الإلكتروني	لا ينطبق	لا ينطبق
4	التعليم عن بعد	لا ينطبق	لا ينطبق
5	أخرى	لا ينطبق	لا ينطبق

7. ساعات الاتصال (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم
1	محاضرات	30
2	معمل أو إستوديو	30
3	دروس إضافية	لا ينطبق
4	أخرى (تذكر)	لا ينطبق
	الإجمالي	60

ب. هدف المقرر ومخرجاته التعليمية:

1. الوصف العام للمقرر:
يتضمن المقرر المبادئ التشريحية والوظيفية للجهاز العصبي والعضلي للإنسان ومدى أثر التدريب الرياضي والعوامل البيئية على هذه الأجهزة على مدى قريب وبعيد. ويتناول أيضا الجهاز الهرموني والغدي ومدى استجابته وتكيفه للجهد البدني والتدريب. وجانب عملي للقياسات الفسيولوجية وتحليل النتائج وتفسيرها.
2. الهدف الرئيس للمقرر
فهم المبادئ التشريحية والوظيفية للجهاز العصبي والعضلي للإنسان والتعرف على التغيرات الفسيولوجية والهرمونية الأنوية والمزمنة التي تحدث في الجسم استجابة لممارسة الأنشطة البدنية المختلفة.
3. مخرجات التعلم للمقرر:

رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج	مخرجات التعلم للمقرر
	1 المعرفة والفهم
2ع	1.1 ان يتعرف الطلبة على تطبيقات وظائف الأعضاء البشرية على ممارسة النشاط البدني والتدريب الرياضي وعلاقتها بالجهاز العضلي والعصبي للأصحاء وللمرأة خاصة.

رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج	مخرجات التعلم للمقرر	
3ع	ان يتمكن الطلبة من الأسس النظرية لفهم الاستجابات الفسيولوجية للنشاط البدني وألية عمل وظيفة أجهزة الجسم المختلفة في ظروف بيئية مختلفة.	1.2
4ع	ان يتعرف الطلبة على بعض الاختبارات الميدانية والمخبرية بحقل فسيولوجيا الجهد البدني من خلال إجراء التجارب الميدانية، مع الأخذ في الاعتبار الجوانب التطبيقية في التربية البدنية المدرسية والتدريب البدني.	1.3
	المهارات	2
3م	ان يكون الطلبة قادرة على ربط المعلومات التي يحصل عليها الطالب في مجال علم وظائف الأعضاء داخل القاعة الدراسية بالمحيط المباشر الذي يعيش فيه.	2.1
3م	أنه ينفذ الطلبة القياسات الفيزيولوجية الرياضية وربطها بتطوير الخاصيات الفسيولوجية.	2.2
	القيم	3
2ق	ان يكون الطلبة قادرة على المشاركة الفعالة في النقاشات الجماعية	3.1
3ق	أن يستخدم الطلبة تقنيات حديثة لتطوير أدائها في فيزيولوجيا المرأة الرياضية	3.2

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	ساعات الاتصال
1	مصطلحات ومفاهيم في فسيولوجيا الجهد البدني	2
2	الجهاز العصبي: أسس تشريحية ووظيفية عامة، أسس تشريحية ووظيفية عامة وعند المرأة خاصة	6
4	الجهاز العضلي: أسس تشريحية ووظيفية عامة وعند المرأة خاصة ; واستجابته وتكيفه للجهد البدني والتدريب-	6
5	الجهاز العضلي واستجابته وتكيفه للجهد البدني والتدريب-	4
6	التعب العضلي أسبابه وطرق علاجه	2
7	العوامل البيئية المؤثرة على الجهد البدني والتدريب (الجهد البدني والتدريب في المرتفعات وفي الأجواء المتطرفة)	4
8	التحكم الحراري وتعويض السوائل أثناء الجهد البدني.	2
9	الجهاز الهرموني والغدي واستجابته وتكيفه للجهد البدني والتدريب	4
10	قياس القوة العضلية والتحمل العضلي.	6
11	قياس تركيبية الجسم بطرق مختلفة	6
12	العلاقة بين القوة العضلية وحجم العضلة	6
13	اختبارات القدرة اللاهوائية	6
14	اختبارات المرونة	6
	المجموع	60

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	ان يتعرف الطلبة على تطبيقات وظائف الأعضاء البشرية على ممارسة النشاط البدني والتدريب الرياضي وعلاقتها بالجهاز العضلي والعصبي للأصحاء وللمرأة خاصة.	-استراتيجية الإلقاء (المحاضرات). -استراتيجية خرائط العقل. -استراتيجية العصف الذهني -استراتيجية خرائط المفاهيم	مباشر: الاختبارات القصيرة (. Quizzes) / الاختبارات النهائية / النصفية غير مباشر: استطلاع آراء الطلبة المنتظمين.
1.2	ان يتمكن الطلبة من الأسس النظرية لفهم الاستجابات الفسيولوجية للنشاط البدني وألية عمل وظيفة أجهزة الجسم المختلفة في ظروف بيئية مختلفة.		
1.3	ان يتعرف الطلبة على بعض الاختبارات الميدانية		

الرمز	مخرجات التعلم	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
	والمخبرية بحقل فسيولوجيا الجهد البدني من خلال إجراء التجارب الميدانية، مع الأخذ في الاعتبار الجوانب التطبيقية في التربية البدنية المدرسية والتدريب البدني.		
2.0	المهارات		
2.1	ان يكون الطلبة قادرة على ربط المعلومات التي يحصل عليها الطالب في مجال علم وظائف الأعضاء داخل القاعة الدراسية بالمحيط المباشر الذي يعيش فيه.	1- استراتيجيات حل المشكلات. 2- استراتيجيات التعلم القائم على المشكلة. 3- استراتيجيات الحوار والمناقشة. 4- استراتيجيات التعليم الذاتي.	مباشر : المهام والواجبات التكليفية. / المناقشات الصفية غير مباشر : استطلاع آراء الطلبة المنتظمين.
2.2	أنه ينفذ الطلبة القياسات الفيزيولوجية الرياضية وربطها بتطوير الخاصيات الفسيولوجية.		
3.0	القيم		
3.1	ان يكون الطلبة قادرة على المشاركة الفعالة في النقاشات الجماعية	1- استراتيجيات التعلم القائم على المشروعات. 2- استراتيجيات التعلم التعاوني. 3- استراتيجيات التعليم الذاتي. 4- استراتيجيات التعليم بالاكتشاف.	مباشر : عروض الطلبة / مشروعات بحثية / مقاييس التقدير الوصفي - روبركس / الاختبارات الشفوية غير مباشر : استطلاع آراء الطلبة المنتظمين.
3.1	أن يستخدم الطلبة تقنيات حديثة لتطوير أدائها في فيزيولوجيا المرأة الرياضية		

2. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	اختبار فصلي	6	20%
2	اختبار عملي	8	20%
4	الاختبار النهائي النظري	10	60%

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

هـ - أنشطة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي:

-	يحدد لكل طالبة/ طالب مرشد أكاديمي يتولى مهام المتابعة الأكاديمية وتقديم الإرشاد الأكاديمي لضمان تفعيل عملية الإرشاد
-	ترتيبات إتاحة أعضاء هيئة التدريس والهيئة التعليمية للاستشارات والإرشاد الأكاديمي الخاص لكل طالب (مع ذكر مقدار الوقت الذي يتوقع أن يتواجد خلاله أعضاء هيئة التدريس لهذا الغرض في كل أسبوع).
-	يتم وضع نموذج لجدول عضو هيئة التدريس على باب المكتب يوضح فيه الساعات المكتبية لجميع المواد التي يتولى تدريسها.
-	رفع تقرير دوري عن أداء الطلبة لوحدة الدعم والإرشاد الأكاديمي (قبيل نهاية الفصل الدراسي). يشمل التقرير الأداء الأكاديمي للطالب أو الطالبة (أحسن أم أسوأ من السابق) والإجراءات التي تمت لمعالجة الأداء الأسوأ، ورفع تقرير عن المشاكل التي تحتاج إلى تدخل الوحدة أو إدارة الكلية.
-	التواصل عبر البريد الإلكتروني. / التواصل مع الطلبة أثناء الساعات المكتبية.
-	تفعيل الإرشاد الإلكتروني و الساعات المكتبية الإلكترونية عن طريق البلاك بورد

و - مصادر التعلم والمراقب:

1. قائمة مصادر التعلم:

المرجع الرئيس للمقرر	هزاع الهزاع، فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين، الاتحاد السعودي للطب الرياضي
المراجع المساندة	هزاع الهزاع، تجارب عملية في وظائف أعضاء الجهد البدني، عمادة شؤون المكتبات، جامعة الملك سعود، 1413.

www.physiologyonline.physiology.org www.annualreviews.org/loi/physiol	المصادر الإلكترونية
المكتبة الرقمية السعودية	أخرى

2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

متطلبات المقرر	العناصر
القاعات الدراسية / الملاعب	المرافق (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)
جهاز عرض / كمبيوتر	التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)
لا يوجد	تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)

ز. تقويم جودة المقرر:

طرق التقييم	المقيمون	مجالات التقييم
غير مباشر (الاستبيان / المقابلة)	الطلبة / أعضاء هيئة التدريس	مصادر التعلم
مباشر (الاختبارات)	الطلاب / هيئة التدريس	فاعلة طرق تقييم الطلاب
غير مباشر (الاستبيان / التقرير)	الطلبة/ المراجع المستقل	فاعلية التدريس والتقييم
غير مباشر (الاستبانة)	الطلاب / هيئة التدريس	مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر
الاستبيان / المقابلة	الموظفين/ هيئة التدريس	قيادات البرنامج

مجالات التقييم (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 التقييم (مباشر وغير مباشر)

ح. اعتماد التوصيف

مجلس القسم	جهة الاعتماد
الرابعة	رقم الجلسة
1443	تاريخ الجلسة