



اعتماد
NCAAA
T4
2020

توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر:	فسيولوجيا الجهد البدني 1
رمز المقرر:	3191201-3
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: 4
- 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 الأولى/ المستوى 3
4. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت) لا يوجد
5. المتطلبات المترتبة 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 جانب نظري يخص المبادئ التشريحية والوظيفية للجهاز الدوري والتنفسي للإنسان ومدى أثر التدريب الرياضي على هذه الأجهزة على مدى قريب وبعيد مع التكيفات الأيضية ونظم الطاقة. وجانب عملي يخص للقياسات الفسيولوجية وتحليل النتائج وتفسيرها.
2. الهدف الرئيس للمقرر:
فهم المبادئ التشريحية والوظيفية للجهاز الدوري والتنفسي للإنسان والتعرف على التغيرات الفسيولوجية الأنية والمزمنة التي تحدث في الجسم استجابة لممارسة الأنشطة البدنية المختلفة ثم التعرف على الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية وتحليل النتائج وتفسيرها

3. مخرجات التعلم للمقرر:

رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج	مخرجات التعلم للمقرر
	1 المعرفة والفهم
1ع/2ع	1.1 أن يتعرف الطلبة على مبادئ علم وظائف الأعضاء البشرية وتطبيقاتها على ممارسة النشاط البدني والتدريب الرياضي وعلاقتها بأنظمة الجسم ووظائفها للأصحاء وللمرأة خاصة.
3ع	1.2 أن يتمكن الطلبة من الأسس النظرية لفهم الاستجابات الفسيولوجية للنشاط البدني وآلية عمل وظيفة أجهزة الجسم المختلفة (القلب والأوعية الدموية، الجهاز الدوري التنفسي) وطرق إنتاج الطاقة.
4ع	1.3 أن يعرف الطلبة على بعض الأدوات المخبرية بحقل فسيولوجيا الجهد البدني من خلال إجراء التجارب الميدانية، مع الأخذ في الاعتبار الجوانب التطبيقية في التربية البدنية المدرسية والتدريب البدني.
	2 المهارات
3م	2.1 أن يفهم الطلبة المستجدات العالمية على مستوى القضايا ذات الصلة بعلم وظائف أعضاء الجهد البدني.
3م	2.2 أن يكون الطلبة قادرين على ربط المعلومات التي تحصل عليها الطالبة في مجال علم وظائف الأعضاء داخل القاعة الدراسية بالمحيط المباشر الذي يعيش فيه
	3 القيم
2ق	3.1 أن يقوم الطلبة أداءهم في مجال فيزيولوجيا الجهد البدني.
3ق	3.2 أن يقود الطلبة مجموعة لعمل قياسات فيزيولوجية ، بمرونة وفعالية لتطوير أدائها..

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	ساعات الاتصال
1	مقدمة في علم وظائف أعضاء النشاط البدني (مصطلحات ومفاهيم)	4
2	الخصائص الفسيولوجية للمرأة	6
3	أنظمة إنتاج الطاقة في الجسم والتكيفات الايضية الناتجة من التدريب	4
4	العمليات الايضية وطرق احتساب السعر الحراري	4
5	الجهاز الدوري والنشاط البدني (أسس تشريحية ووظيفية عامة وعند المرأة خاصة). استجابته وتكيفه للجهد البدني والتدريب.	6
6	الجهاز التنفسي (أسس تشريحية ووظيفية عامة وعند المرأة خاصة) استجابته وتكيفه للجهد البدني والتدريب	6
7	مقدمة في الإجراءات العملية وإرشادات إجراء التجارب العملية	4
8	طرق كتابة التقرير العملي	4
9	طرق قياس نبض القلب / تجارب معملية لقياس وظائف التنفس والرئتين والقلب)	12
10	إجراءات قياس الجهد البدني (العبء الجهدية)	6
60	المجموع	

د. التدريس والتقييم:

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

الرمز	مخرجات التعلم	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
	المعرفة والفهم		
1.0			
1.1	أن يتعرف الطلبة على مبادئ علم وظائف الأعضاء البشرية وتطبيقاتها على ممارسة النشاط البدني والتدريب الرياضي وعلاقتها بأنظمة الجسم ووظائفها للأصحاء وللمرأة خاصة.	-استراتيجية الإلقاء (المحاضرات). -استراتيجية خرائط العقل. -استراتيجية العصف الذهني -استراتيجية خرائط المفاهيم	مباشر: الاختبارات القصيرة (Quizzes) / الاختبارات النصفية / النهائية غير مباشر: استطلاع آراء الطلبة المنتظمين.
1.2	أن يتمكن الطلبة من الأسس النظرية لفهم الاستجابات الفسيولوجية للنشاط البدني وآلية عمل وظيفة أجهزة الجسم المختلفة (القلب والأوعية الدموية، الجهاز		

الرمز	مخرجات التعلم	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
	الدوري التنفسي) وطرق إنتاج الطاقة.		
2.0	المهارات		
2.1	أن يعرف الطلبة على بعض الأدوات المخبرية بحقل فسيولوجيا الجهد البدني من خلال إجراء التجارب الميدانية، مع الأخذ في الاعتبار الجوانب التطبيقية في التربية البدنية المدرسية والتدريب البدني.	1-استراتيجية حل المشكلات. 2-استراتيجية التعلم القائم على المشكلة. 3-استراتيجية الحوار والمناقشة. 4-استراتيجية التعليم الذاتي.	مباشر : المهام والواجبات التكليفية / المناقشات الصفية غير مباشر : استطلاع آراء الطلبة المنتظمين.
2.2	أن يعرف الطلبة على بعض الأدوات المخبرية بحقل فسيولوجيا الجهد البدني من خلال إجراء التجارب الميدانية، مع الأخذ في الاعتبار الجوانب التطبيقية في التربية البدنية المدرسية والتدريب البدني.		
3.0	القيم		
3.1	أن يقوم الطلبة أداءهم في مجال فسيولوجيا الجهد البدني.		مباشر : عروض الطلبة /مشروعات بحثية/ مقاييس التقدير الوصفي -روبركس/ الاختبارات الشفوية
3.2	أن يقود الطلبة مجموعة لعمل قياسات فزيولوجية ، بمرونة وفعالية لتطوير أدائها..	1- استراتيجية التعلم القائم على المشروعات. 2- استراتيجية التعلم التعاوني. 3- استراتيجية التعليم الذاتي. 4-استراتيجية التعليم بالاكشاف.	غير مباشر : استطلاع آراء الطلبة المنتظمين.

2. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	أنشطة الطلاب	4	20%
2	اختبار نصفي	6	30%
3	اختبار نهائي	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 للطلاب أو الطالبة (أحسن أم أسوأ من السابق) والإجراءات التي تمت لمعالجة الأداء الأسوأ، ورفع تقرير عن المشاكل التي تحتاج إلي تدخل الوحدة أو إدارة الكلية. التواصل عبر البريد الإلكتروني. / التواصل مع الطالبات أثناء الساعات المكتبية. تفعيل الإرشاد الإلكتروني و الساعات المكتبية الإلكترونية عن طريق البلاك بورد

و - مصادر التعلم والمرافق:

1. قائمة مصادر التعلم:

المراجع الرئيس للمقرر	فسيولوجية الجهد البدني والتدريبات الرياضية. أ.د. هاشم عدنان الكيلاني. مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع
المراجع المساندة	تجارب معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني. الدكتور هزاع بن محمد الهزاع. جامعة الملك سعود. عمادة شؤون المكتبات.
المصادر الإلكترونية	www.physiologyonline.physiology.org */www.annualreviews.org/loi/physiol
أخرى	لا يوجد

2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

العناصر	متطلبات المقرر
المرافق (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)	قاعة محاضرات بها جهاز عرض (Data Show) وجهاز عرض الشفافيات ومكتب للمحاضر وكراسي وإضاءة مناسبة
التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)	قاعة تعلم إلكتروني تمكن الطلاب من الاطلاع على المقرر ومراجعة المعلومات
تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)	مختبر وبه أجهزة (السير المتحرك Tread mills - العجله الثابته Exercise Bikes- Impédancemètre لقياس تركيبة الجسم - اجهزه قياس سمك الجلد والدهون Body Fat Calipers - اجهزه لقياس حامض اللاكتيك Devica To Measure The Lactic Acid - سبايروميتر لقياس السعه الحيويه Spirometry - رستاميتز لقياس الطول والوزن - جهاز رسام القلب الكهربائي Cardiovascular System - راديو تليمترى وساعات بولر لقياس النبض - جهاز لقياس ضغط الدم Blood Pressure Monitor

ز. تقييم جودة المقرر:

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

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

جهة الاعتماد	مجلس القسم
رقم الجلسة	الرابعة
تاريخ الجلسة	1443