



اعتماد
NCAAA
T4
2020

توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر:	التغذية للرياضيين
رمز المقرر:	3194202-2
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 4
- هـ - أنشطة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي: 5
- و - مصادر التعلم والمرافق: 5
1. قائمة مصادر التعلم: 5
2. المرافق والتجهيزات المطلوبة: 5
- ز. تقويم جودة المقرر: 5
- ح. اعتماد التوصيف 5



أ. التعريف بالمقرر الدراسي:

1. الساعات المعتمدة: 2
2. نوع المقرر
أ. <input type="checkbox"/> متطلب جامعة <input type="checkbox"/> متطلب كلية <input checked="" type="checkbox"/> متطلب قسم <input type="checkbox"/> أخرى
ب. <input type="checkbox"/> اختياري <input checked="" type="checkbox"/> إجباري
3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر السنة الرابعة/ المستوى الثاني عشر
4. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت) لا يوجد
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	3	100%
2	التعليم المدمج	لا ينطبق	لا ينطبق
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	لا ينطبق
3	دروس إضافية	لا ينطبق
4	أخرى (تذكر)	لا ينطبق
	الإجمالي	30

ب. هدف المقرر ومخرجاته التعليمية:

1. الوصف العام للمقرر: يهدف هذا المقرر إلى تمكين الطلبة من معرفة العلاقة بين التغذية وطبيعة التركيب الجسمي في الأداء البدني ومعرفة متطلبات التغذية للرياضيين (وجبة ما قبل المنافسة، وجبة المنافسة، وجبة ما بعد المنافسة).
2. الهدف الرئيس للمقرر إكساب الطلبة المعلومات العلمية الخاصة بعناصر الغذاء المختلفة، بمتطلبات التغذية للرياضيين و تأثيرها علي التركيب الجسمي.

3. مخرجات التعلم للمقرر:

رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج	مخرجات التعلم للمقرر
	1. المعرفة والفهم
3ع	1.1 إن يشرح الطلبة المعلومات العلمية عن عناصر الغذاء المختلفة و متطلبات التغذية للرياضيين.
4ع	1.2 إن يعرف الطلبة أنماط الأجسام والتركيب الجسمي على حسب عناصر التغذية .
	2. المهارات
2م	2.1 إن يقارن الطلبة الأنماط الجسمية المختلفة للرياضيين
3م	2.2 إن يحلل الطلبة تركيبة العناصر الغذائية المختلفة ومدى تأثيرها على الأنماط الجسمية للرياضيين.
	3. القيم
2ق	3.1 أن يطور الطلبة أداءهم من خلال توظيف التقنيات الحديثة لصياغة برامج غذائية تتوافق مع حاجات الرياضيين.

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	ساعات الاتصال
1	التغذية والأداء البدني + تعريف التغذية، تغذية الرياضيين، عناصر الغذاء الأساسية، المبادئ الأساسية للتغذية الصحية	3
2	دراسة أهمية التغذية للرياضة والجهد البدني والصحة وماهي العناصر الغذائية الأساسية (الكربوهيدرات والدهون والبروتينات).	3
3	دراسة الاستراتيجيات الغذائية المتبعة لدى الرياضيين (التحمل، القوة)	3
4	دراسة الاستراتيجيات الغذائية المتبعة لدى الرياضيين (الرياضات الجماعية، الرياضات الجمالية و فئات الأوزان)	3
5	المكملات الغذائية للرياضيين (التحمل، القوة، الجماعية، الرياضات الجمالية و فئات الأوزان)	3
6	المكملات الغذائية و سلامة الغذاء للرياضيين	3
7	ماهية ووظائف كل من الأملاح المعدنية والفيتامينات للمحافظة على صحة الرياضي	3
8	المعادن و فوائدها للرياضي	3
9	الجفاف وفقد السوائل والنشاط البدني	3
10	العقاقير و الأدوية و العناصر الغذائية و تفاعلات التدريب	3
	المجموع	30

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 يشرح الطلبة المعلومات العلمية عن عناصر الغذاء المختلفة و متطلبات التغذية للرياضيين.	استراتيجية الإلقاء (المحاضرات).	مباشر: الاختبارات القصيرة (Quizzes) / الاختبارات النصفية / النهائية
1.2	ان يعرف الطلبة أنماط الأجسام والتركيب الجسمي على حسب عناصر التغذية .	-استراتيجية خرائط العقل. -استراتيجية العصف الذهني -استراتيجية خرائط المفاهيم	غير مباشر: استطلاع آراء الطلبة المنتظمين.
2.0	المهارات		
2.1	ان يقارن الطلبة الأنماط الجسمية المختلفة للرياضيين	1-استراتيجية حل المشكلات. 2-استراتيجية التعلم القائم على المشكلة.	مباشر: المهام والواجبات التكليفية / المناقشات الصفية
2.2	ان يحلل الطلبة تركيبة العناصر الغذائية المختلفة ومدى تأثيرها على الأنماط الجسمية للرياضيين.	3-استراتيجية الحوار والمناقشة. استراتيجية التعليم الذاتي.	غير مباشر: استطلاع آراء الطلبة المنتظمين.
3.0	القيم		
3.1	أن يطور الطلبة أداءهم من خلال توظيف التقنيات الحديثة لصياغة برامج غذائية تتوافق مع حاجات الرياضيين.	1- استراتيجية التعلم القائم على المشروعات. 2- استراتيجية التعلم التعاوني. 3- استراتيجية التعليم الذاتي. 4-استراتيجية التعليم بالاكشاف.	مباشر: عروض الطلبة/مشروعات بحثية/مقاييس التقدير الوصفي -روبركس/الاختبارات الشفوية غير مباشر: استطلاع آراء الطلبة المنتظمين.

2. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	الحضور في المحاضرات و المشاركة الفعالة في النقاشات.	جميع الأسابيع	5%
2	أوراق بحثية/مشاريع/ عروض فردية	الخامس	10%
3	اختبار نصفي	السادس	25%
4	الاختبار النهائي	العاشر	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 المكتتبية 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 الطلبة أثناء الساعات المكتتبية.
- تفعيل الارشاد الإلكتروني و الساعات المكتتبية الإلكترونية عن طريق البلاك بورد

و - مصادر التعلم والمرافق:

1. قائمة مصادر التعلم:

المرجع الرئيس للمقرر	سليمان عمر الجلعود، تغذية رياضيي النخبة، 2020، دار جامعة الملك سعود للنشر.
المراجع المساندة	سليمان الجلعود. المكملات الغذائية ; سلسلة الاتحاد الثقافية. الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة للجميع. 2016. خالد صلاح. التطبيقات العملية في التغذية الرياضيين. 2014. جامعة الملك سعود.
المصادر الإلكترونية	المكتبة الرقمية السعودية
أخرى	لا يوجد

2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

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

ز. تقويم جودة المقرر:

مجلات التقييم	المقيمون	طرق التقييم
مصادر التعلم	الطلبات / أعضاء هيئة التدريس	غير مباشر (الاستبيان / المقابلة)
فاعلة طرق تقييم الطلاب	الطلاب / هيئة التدريس	مباشر (الاختبارات)
فاعلية التدريس والتقييم	الطلبات/ المراجع المستقل	غير مباشر (الاستبيان /التقرير)
مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر	الطلاب / هيئة التدريس	غير مباشر (الاستبانة)
قيادات البرنامج	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 علوم الرياضة
رقم الجلسة	الرابعة
تاريخ الجلسة	1443