هيئة تقويم التعليم والتدريب
Education & Training Evaluation Commission

اعتماد NCAAA T4 2020

توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر:	الصحة واللياقة البدنية
رمز المقرر:	2-3192206
البرنامج:	بكالوريوس علوم الرياضة والنشاط البدني - شطر الطلاب
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: 2 ساعة نظري ساعات الاتصال = 3 ساعات
2. نوع المقرر أ. متطلب جامعة ☐ متطلب كلية ☐ متطلب قسم ☑ أخرى ☐ ب. إجباري ☑ اختياري ☐
3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر السنة / المستوى
4. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت)
5. المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت)

6. نمط الدراسة (اختر كل ما ينطبق)

م	نمط الدراسة	عدد الساعات التدريسية	النسبة
1	المحاضرات التقليدية	30	%100
2	التعليم المدمج		
3	التعليم الإلكتروني		
4	التعليم عن بعد		
5	أخرى		

7. ساعات الاتصال (على مستوى الفصل الدراسي)

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

ب- هدف المقرر ومخرجاته التعليمية:

1. الوصف العام للمقرر: مفهوم الصحة واللياقة البدنية وعلاقتهما ببعضهما البعض، ودور ممارسة النشاط البدني في تنمية الصحة وفي الوقاية والعلاج من بعض الأمراض المزمنة، ثم يتناول باختصار الإدمان وكيفية القضاء عليه.
2. الهدف الرئيس للمقرر أن يكون الطالب قادرًا على فهم دور اللياقة البدنية والنشاط البدني في اكتساب الصحة، وفي الوقاية والعلاج من العديد من الأمراض.

3. مخرجات التعلم للمقرر:

	مخرجات التعلم للمقرر	رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج
1	**المعرفة والفهم**	
1.1	أن يتعرف على مفهوم ومقاييس ومستويات الصحة، وهرم الأنشطة البدنية.	ع3
1.2	أن يربط بين النشاط البدني وبين الصحة.	ع3
1.3	أن يميز بين الشخص الطبيعي والشخص المدمن.	ع3.
1.4	أن يذكر دور النشاط البدني في تنمية الصحة القلبية والعضلية وفي الوقاية والعلاج من بعض الأمراض	ع3
2	**المهارات**	
2.1	أن يصمم برامج لتنمية اللياقة القلبية التنفسية، وصحة القلب والأوعية الدموية.	م2
2.2	أن يصمم برامج لتنمية صحة الجهاز العضلي الهيكلي، والحد من هشاشة العظام.	م2
2.3	أن يبرهن على دور النشاط البدني نحو الأمراض المزمنة.	م2
2.4	أن يقارن بين البرامج المختلفة لعلاج السمنة.	م2
3	**القيم**	
3.3	أن يشارك بفاعلية في نشر ما تم دراسته حول المجتمع الخارجي.	ك4
3.4	أن يقدم عرضًا تقديميًا حول ما تم دراسته	ك4

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	ساعات الاتصال
1	مفهوم ومقاييس ومستويات الصحة.	3
2	مفهوم النشاط البدني وعلاقته بالصحة - هرم الأنشطة البدنية.	3
3	تنمية اللياقة القلبية التنفسية، وصحة القلب والأوعية الدموية.	3
4	تنمية صحة الجهاز العضلي الهيكلي، والحد من هشاشة العظام.	3
5	الأمراض المزمنة والنشاط البدني.	9
6	السمنة وارتباطها ببعض الأمراض وكيفية علاجها.	6
7	الإدمان.	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	أن يتعرف على مفهوم ومقاييس ومستويات الصحة، وهرم الأنشطة البدنية.	المحاضرة التقليدية - مناقشة – عصف ذهني	الورقة والقلم – مستوى التفاعل
1.2	أن يربط بين النشاط البدني وبين الصحة.	المحاضرة التقليدية - مناقشة – عصف ذهني	الورقة والقلم – مستوى التفاعل
1.3	أن يميز بين الشخص الطبيعي والشخص المدمن.	المحاضرة التقليدية - مناقشة	الورقة والقلم – مستوى التفاعل
1.4	أن يذكر دور النشاط البدني في تنمية الصحة القلبية والعضلية وفي الوقاية والعلاج من بعض الأمراض	المحاضرة التقليدية - مناقشة – عصف ذهني – تدريس تبادلي	الورقة والقلم – مستوى التفاعل
2.0	**المهارات**		
2.1	أن يصمم برامج لتنمية اللياقة القلبية التنفسية، وصحة القلب والأوعية الدموية.	التعلم بالاكتشاف – حل المشكلات – عصف ذهني	الملاحظة - الورقة والقلم – مستوى التفاعل
2.2	أن يصمم برامج لتنمية صحة الجهاز العضلي الهيكلي، والحد من هشاشة العظام.	التعلم بالاكتشاف– حل المشكلات – عصف ذهني	الملاحظة - الورقة والقلم – مستوى التفاعل

الرمز	مخرجات التعلم	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
2.3	أن يبرهن على دور النشـــاط البدني نحو الأمراض المزمنة.	حل المشكلات – عصف ذهني	الملاحظة - الورقة والقلم – مستوى التفاعل
2.4	أن يقارن بين البرامج المختلفة لعلاج السمنة.	عصف ذهني	الملاحظة – الورقة والقلم
3.0	**القيم**		
3.1	أن يشـــارك بفاعلية في نشـــر ما تم دراســـته حول المجتمع الخارجي.	مناقشة	الملاحظة – مستوى التفاعل
3.2	أن يقدم عرضًا تقديميًا حول ما تم دراسته	مناقشة – عمل جماعي	الملاحظة – مستوى التفاعل - واجبات

2. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	أعمال فصلية	11	%15
2	اختبار نصفي	6	%15
3	حضور ومشاركة	10	%10
4	اختبار نهائي	12	% 60

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

هـ - أنشطة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي:

- **إرسال واستقبال الرسائل الطلابية عبر البريد الالكتروني الرسمي.**
- **إرسال واستقبال الرسائل الطلابية عبر البلاك بورد.**
- **التواصل مع الطلاب خلال الساعات المكتبية.**

و – مصادر التعلم والمرافق:

1. قائمة مصادر التعلم:

المرجع الرئيس للمقرر	أحمد بن عبد الرحمن، علي جباري: الصحة واللياقة البدنية، جامعة الحدود الشمالية، جامعة الملك سعود، 2017.
المراجع المساندة	جوانب فى الصحة الرياضية: محمد السيد الأمين، أحمد على حسن، سليمان حجر، دار الفكر، 20م هزاع الهزاع: موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع، 2010م.
المصادر الإلكترونية	➢ **المكتبة الرقمية السعودية** ➢ -www. health-alliance.com ➢ -www.health.harvard.edu/fhg ➢ www.niddk.nin.gov/health/nutrit ➢ www.obesityresearch.nih.gov ➢ www.obesitypolicy.com ➢ www.heartstats.org ➢ www.physsportsmed.com ➢ www.americanheart.org ➢ www.cooperinst.org

أخرى	

2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

العناصر	متطلبات المقرر
المرافق (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)	قاعة محاضرات بها مكتب وكرسي وإضاءة وتهوية وسلة مهملات
التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)	جهاز عرض (Data Show) وجهاز عرض الشـــفافيات + أقلام جميع الألوان
تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)	

ز. تقويم جودة المقرر:

مجالات التقويم	المقيمون	طرق التقييم
مصادر التعلم	الطلاب /أعضاء هيئة التدريس	غير مباشر
فاعلية التدريس والتقويم	الطلاب	غير مباشر
مدى تحصيل مخرجات التعلم	أعضاء هيئة التدريس	مباشر

مجالات التقويم (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 قسم علوم الرياضة
رقم الجلسة	4
تاريخ الجلسة	1443 / 6 / 16

كلية التربية
قسم علوم الرياضة
Dept. of Sport Sciences
جامعة الطائف
TAIF UNIVERSITY