



اعتماد  
NCAAA

T4  
2020

## توصيف المقرر الدراسي

|   |               |
|---|---------------|
| الصحة و اللياقة البدنية                   | اسم المقرر:   |
| 3192206-2                                 | رمز المقرر:   |
| بكالوريوس في علوم الرياضة و النشاط البدني | البرنامج:     |
| قسم علوم الرياضة                          | القسم العلمي: |
| كلية التربية                              | الكلية:       |
| جامعة الطائف                              | المؤسسة:      |

## 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: ..... 6
- ح. اعتماد التوصيف ..... 6





| رمز<br>مخرج التعلم المرتبط<br>للبرنامج | مخرجات التعلم للمقرر   |
|--|--|
|  | <b>المهارات</b>  |
| 2م                                     | 2.1 أن يكون للطلبة القدرة على فهم المستجدات العالمية على مستوى الصحة واللياقة البدنية.   |
| 3م                                     | 2.2 أن يكون للطلبة القدرة على ربط المعلومات التي يحصل عليها الطالب في مجال الصحة واللياقة البدنية داخل القاعات الدراسية وأكثر أمراض العصر شيوعاً .     |
|  | <b>القيم</b>   |
| 2ق                                     | 3.1 أن يكون للطلبة القدرة على المشاركة الفعالة في النقاشات الجماعية وذلك من خلال القيام بقراءة المراجع والاستعداد الجيد قبل الدخول إلى قاعة المحاضرات. |

### ج. موضوعات المقرر

| م  | قائمة الموضوعات   | ساعات الاتصال |
|----|---|---------------|
| 1  | تمهيد - ماهية الصحة العامة -درجات الصحة ومستوياتها -العوامل التي تحدد مستويات الصحة - مكونات الصحة العامة -العلاقة بين الصحة واللياقة البدنية)  | 3             |
| 2  | تعريف اللياقة البدنية ومكوناتها   | 3             |
| 3  | -ماهية اللياقة القلبية الوعائية -فوائد تدريبات اللياقة القلبية الوعائية -العلاقة بين التدريبات الهوائية و أمراض القلب والشرايين -مخاطر الأنشطة البدنية والوقاية منها -قياس مستوى اللياقة القلبية الوعائية -تطوير اللياقة القلبية الوعائية -الاستمرارية في النشاط) | 3             |
| 4  | ماهية اللياقة العضلية -أهمية اللياقة العضلية -قياس اللياقة العضلية -تطوير اللياقة العضلية وعلاقتها باللياقة الهوائية وأمراض السمنة والسكري)   | 3             |
| 5  | التغذية الصحية ومكوناتها وأهميتها -الغذاء الصحي المتوازن -الهرم الغذائي (   | 3             |
| 6  | مقومات نمط الحيات الصحي وأسس تصميم الوصفة التدريبية لتعافي من الأمراض الأكثر شيوعاً   | 3             |
| 7  | ماهية القوام -علاقة القوام بالصحة -الانحرافات القوامية -أسباب الانحرافات القوامية - تقويم القوام - صرف علاج الانحرافات القوامية وتقليل آلام الظهر   | 3             |
| 8  | مبادئ التحكم في الوزن - الزيادة في الوزن " الأسباب والأضرار" - "انخفاض الوزن" الأسباب والأضرار" - برامج إنقاص الوزن التقليدية - الطريقة المثلى للتحكم في الوزن  | 3             |
| 9  | (الأمراض المعدية وغير المعدية): - (المكافحة - العدوى - المناعة - الوقاية )  | 3             |
| 10 | (أنواع استخدامات التبغ -آثار استخدامات التبغ على الصحة واللياقة البدنية -الإقلاع عن التدخين) علاقة المخدرات بالتدخين -أنواع المخدرات -العوامل المؤدية للإدمان - آثار تعاطي المخدرات - طرق الوقاية من المخدرات   | 3             |
| 30 | <b>المجموع</b>  |               |

### د. التدريس والتقييم:

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

| الرمز      | مخرجات التعلم  | استراتيجيات التدريس                     | طرق التقييم   |
|------------|--|---|---|
| <b>1.0</b> | <b>المعارف</b>   |   |   |
| 1.1        | أن يتعرف الطلبة على الصحة درجاتها والعوامل المحددة لمستوياتها.   | -استراتيجية الإلقاء (المحاضرات).        | مباشر: الاختبارات القصيرة ( Quizzes ) / الاختبارات النصفية / النهائية |
| 1.2        | أن يتعرف الطلبة على ماهية اللياقة البدنية , مفهومها والعناصر المكونة لها والمبادئ العامة لتتميتها.   | -استراتيجية خرائط العقل.                | غير مباشر: استطلاع آراء الطلبة المنتظمين.                             |
| 1.3        | أن يتمكن الطلبة من أهمية النشاط والحركة كعامل وقاية وعلاج لأهم مشاكل الحياة العصرية الصحية   | -استراتيجية خرائط المفاهيم              |   |
| <b>2.0</b> | <b>المهارات</b>  |   |   |
| 2.1        | أن يكون للطلبة القدرة على فهم المستجدات العالمية على مستوى الصحة واللياقة البدنية.   | 1-استراتيجية حل المشكلات.               | مباشر: المهام والواجبات التكليفية / المناقشات الصفية                  |
| 2.2        | أن يكون للطلبة القدرة على ربط المعلومات التي يحصل عليها الطالب في مجال الصحة واللياقة البدنية داخل القاعات الدراسية وأكثر أمراض العصر شيوعاً | 2-استراتيجية التعلم القائم على المشكلة. | غير مباشر: استطلاع آراء الطلبة المنتظمين.                             |
|            |  | 3-استراتيجية الحوار والمناقشة.          |   |
|            |  | 4-استراتيجية التعليم الذاتي.            |   |

| الرمز | مخرجات التعلم  | استراتيجيات التدريس  | طرق التقييم  |
|-------|--|--|--|
| 3.0   | القيم  |  |  |
| 3.1   | أن يكون للطلبة القدرة على المشاركة الفعالة في النقاشات الجماعية وذلك من خلال القيام بقراءة المراجع والاستعداد الجيد قبل الدخول إلى قاعة المحاضرات. | 1- استراتيجية التعلم القائم على المشروعات.<br>2- استراتيجية التعلم التعاوني.<br>3- استراتيجية التعلم الذاتي.<br>4- استراتيجية التعليم بالاكتشاف. | مباشر : عروض الطلبة/مشروعات بحثية/ مقابيس التقدير الوصفي -روبركس/ الاختبارات الشفوية<br>غير مباشر : استطلاع آراء الطلبة المنتظمين. |

## 2. أنشطة تقييم الطلبة

| م | أنشطة التقييم             | توقيت التقييم (بالأسبوع) | النسبة من إجمالي درجة التقييم |
|---|---------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1 | مشاريع بحثية              | 5                        | 10                            |
| 2 | شرح موضوعات داخل المحاضرة | مرة واحدة                | 20                            |
| 3 | الاختبار النصفي           | 6                        | 20                            |
| 4 | الاختبار النهائي النظري   | 10                       | 50                            |

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 الطلبة أثناء الساعات المكتبية.   |
| - | تفعيل الإرشاد الإلكتروني و الساعات المكتبية الإلكترونية عن طريق البلاك بورد  |

## و - مصادر التعلم والمرافق:

### 1. قائمة مصادر التعلم:

|                      |  |
|----------------------|--|
| المرجع الرئيس للمقرر | هزاع بن محمد الهزاع، د. أحمد بن عبد الرحمان، د. علي بن محمد جابر. الصحة و اللياقة البدنية. الطبعة الأولى 2017. |
| المراجع المساندة     | عبد الفتاح أبو العلا أحمد (1998 م): " بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي «، دار الفكر العربي ،                      |
| المصادر الإلكترونية  | المكتبة الرقمية السعودية   |
| أخرى                 | لا يوجد  |

### 2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

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

## ز. تفويم جودة المقرر:

| مصادر التعلم                   | المقيمون                    | طرق التقييم                      |
|--------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| مصادر التعلم                   | الطلبة / أعضاء هيئة التدريس | غير مباشر (الاستبيان / المقابلة) |
| فاعلة طرق تقييم الطلاب         | الطلاب / هيئة التدريس       | مباشر (الاختبارات)               |
| فاعلية التدريس والتفويم        | الطلبة/ 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 التفويم (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 التفويم (مباشر وغير مباشر)

## ح. اعتماد التوصيف

|              |            |
|--------------|------------|
| جهة الاعتماد | مجلس القسم |
| رقم الجلسة   | الرابعة    |
| تاريخ الجلسة | 1443       |