



T-104
2022

توصيف المقرر

اسم المقرر: اللياقة البدنية وعلوم الرياضة Physical Fitness & Sport Sciences
رمز المقرر: 1608104
البرنامج: علوم الرياضة والنشاط البدني
القسم العلمي: المقررات العامة
الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية
المؤسسة: جامعة الحدود الشمالية
نسخة التوصيف: الاولى
تاريخ آخر مراجعة: اكتب هنا





المحتويات:

الصفحة	المحتوى
3	أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي
3	1. الوصف العام للمقرر
3	2. الهدف الرئيس للمقرر
4	ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها
5	ج. موضوعات المقرر
5	د. أنشطة تقييم الطلبة
5	هـ. مصادر التعلم والمرافق
6	1. قائمة المراجع ومصادر التعلم
7	2. المرافق والتجهيزات المطلوبة
7	و. تقويم جودة المقرر
7	ز. اعتماد التوصيف



أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

التعريف بالمقرر الدراسي				
1. الساعات المعتمدة:		ساعتان (2)		
2. نوع المقرر				
أ.	متطلب جامعة	✓	متطلب كلية	متطلب مسار
ب.	إجباري	✓	اختياري	
3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر		المستوى الاول		
4. الوصف العام للمقرر يتناول هذا المقرر المعلومات والسلوكيات في مجال اللياقة البدنية وعلوم الرياضة منها أنواع اللياقة البدنية وأهميتها وعناصرها وطرق تنميتها وقياسها وأثرها على الأجهزة الحيوية للفرد، كذلك علوم الرياضة المتعلقة بالتغذية الصحية والسمنة والنشاط البدني وطرق التعامل مع الضغوط النفسية.				
5. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت) لا يوجد				
6. المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت) لا يوجد				
7. الهدف الرئيس للمقرر يهدف المقرر الى نشر الثقافة الصحية والنشاط البدني بين طلاب وطالبات الجامعة من خلال تزويدهم بالمعارف والمفاهيم والمهارات والاتجاهات المتعلقة باللياقة البدنية وعلوم الرياضة وتسهم في تحسين نمط الحياة الصحي من خلال معرفة عناصر اللياقة البدنية وطرق تنميتها وقياسها، وعلاقة النشاط البدني بالضغوط النفسية، وكذلك العناصر الغذائية الصحية اللازمة للنشاط البدني.				

1. نمط التعليم

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
1	تعليم اعتيادي	2	100%
2	التعليم الإلكتروني		
3	التعليم المدمج • التعليم الاعتيادي • التعليم الإلكتروني		
4	التعليم عن بعد		

2. الساعات التدريسية (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم	النسبة
1	محاضرات	30	100%
2	معمل أو إستوديو		
3	ميداني		
4	دروس إضافية		
5	أخرى		
	الإجمالي	30	100%

ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها:

طرق التقييم	استراتيجيات التدريس	رمز نواتج التعلم المرتبط بالبرنامج	نواتج التعلم	الرمز
في نهاية المقرر يكون الطالب قادراً على ان:				
المعرفة والفهم				1.0
العروض التقديمية، التقارير	الحوار والإلقاء، والخرائط الذهنية	1ع	يلم بالمعارف والمفاهيم المتعلقة بعلوم الرياضة واللياقة البدنية ومكوناتها	1.1
الاختبارات الشفهية	البناء المعرفي KWL، والخرائط الذهنية	2ع	يعرف عمل أجهزة الجسم المختلفة والتكيفيات الناجمة عن ممارسة النشاط البدني	1.2
المهارات				2.0
مقياس الأداء المتدرج / سلاّم التقدير	التطبيقات العملية، التعلم التعاوني،	2م	يطبق القياسات اللازمة لمعرفة مستوى اللياقة البدنية وآلية تنميتها	2.1
الفحص العملي الموضوعي المنظم، والتقويم المعتمد على الملاحظة المباشرة للمهارات	التعلم القائم على حل المشكلات، التطبيقات العملية	1م	يباشر عملياً الإسعافات الاولية بالطرق الصحيحة	2.2
القيم والاستقلالية والمسؤولية				3.0
المحاكاة / لعب الأدوار	التعلم التعاوني،	1ق	يتحمل المسؤولية الاجتماعية تجاه دوره في الإسعافات الاولية	3.1
التقويم المعتمد على الملاحظة المباشرة للمهارات	الحوار والمناقشة، التعلم الذاتي	4ق	يجيد التعامل مع الزملاء والأساتذة والمواقف الاسعافية الحرجة	3.2

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدريسية
1	الصحة والنشاط البدني	2
2	الأنماط الجسمية	2
3	الامن والسلامة في المجال الرياضي	2
4	اللياقة البدنية وعناصرها المرتبطة بالصحة	2
5	اللياقة البدنية وعناصرها المرتبطة بالمهارة	2
6	الضغوط النفسية والنشاط البدني	2
7	القوام والتمرينات العلاجية	2
8	التغذية الصحية	4
9	السمنة والنشاط البدني	2
10	الإسعافات الأولية	2
11	النشاط البدني والأمراض المزمنة	2
12	الإدمان والتأهيل	2
13	المشكلات الصحية للمرأة	2
14	اضطرابات النوم	2
المجموع		30

د. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	اختبار منتصف الفصل تحريري (مقالي + موضوعي)	التاسع	30%
2	مشاريع وتكليفات (بحث + عرض بوربوينت)	خلال الفصل الدراسي	20%
3	اختبار تحريري نهائي (مقالي + موضوعي)	التاسع عشر	40%
	مشاركة وتفاعل	خلال الفصل الدراسي	10%
	اجمالي		100%

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

هـ. مصادر التعلم والمرافق:

1. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

المرجع الرئيس للمقرر	الصحة واللياقة (د. أحمد السننلي)، دار المتنبى للنشر ، 2021
المراجع المساندة	محيمدات رشيد: اللياقة البدنية (أهميتها - خصائصها - التدريب) 2018م كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية- الإعداد البدني- طرق القياس 1997م أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995م



Siedentop, D., & Hans, V. der M. (2023). *Introduction to physical education, fitness, and Sport*. (9th Ed). Human Kinetics

Lumpkin, A. (2021). *Introduction to physical education, Exercise Science, and Sport*. (11th Ed). McGraw Hill.

World Health Report. (2002). *Global Recommendations on Physical Activity for Health WHO-GRPAH*. Geneva, World Health Organization
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

حمو، د. (2012). *علاقة الأنماط الجسمية ببعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة*. قسم التربية البدنية والرياضية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر. على الرابط:
<http://archives.univ-biskra.dz/bitstream/123456789/4697/1/2.pdf>

إبراهيم، م. (2004). *اللياقة البدنية: الطريق الى الصحة والبطولة والرياضة*. سلسلة معالم رياضية
[https://gymnastics-coach.com/fitness/What is Stress? The American Institute of Stress](https://gymnastics-coach.com/fitness/What%20is%20Stress%3F%20The%20American%20Institute%20of%20Stress%3E)>
<https://www.stress.org/>

الإدارة العامة للتثقيف الاكلينيكي. وزارة الصحة. المملكة العربية السعودية
<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Mental/Pages/005.aspx>

حسين، طه وسلامة حسين. (2006). *إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان*.
<file:///C:/Users/aalse/Downloads/6170-14752-1-SM.pdf>

فوزي، آمال عبدالله (2017) *الامن الغذائي وتكنولوجيا الغذاء*. الجنادرية للنشر والتوزيع. الرياض

World Population Review (2020). *Most Obese Countries*. World Health Review.
<https://worldpopulationreview.com/country-rankings/most-obese-countries>

المجلس الاستشاري للمحتوى (2015) *أدوات الإسعافات الأولى*. الشؤون الصحية بالحرس الوطني. وزارة الحرس الوطني
<https://ngha.med.sa/Arabic/HealthAwareness/FirstAid/Pages/firstaidkit.aspx>
<https://www.healthline.com>

<https://sagamorepub.com/products/physical-education-and-health>

<https://libguides.usc.edu.au/c.php?g=508891&p=3478051>

<https://ncert.nic.in/pdf/publication/otherpublications/iehped101.pdf>

المصادر الإلكترونية

أخرى

2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

متطلبات المقرر	العناصر
قاعات دراسية - قاعات عرض	المرافق النوعية (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)
السبورة الذكية - لاب توب - بروجكتور	التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)
تبعاً لطبيعة التخصص	تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)

و. تقويم جودة المقرر:

طرق التقييم	المقيمون	مجالات التقييم
غير مباشر	الطلاب	فاعلية التدريس
مباشر	أعضاء هيئة التدريس	فاعلية طرق تقييم الطلاب
غير مباشر	الطلاب - أعضاء هيئة التدريس	مصادر التعلم
مباشر	أعضاء هيئة التدريس	مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر
		أخرى

المقيمون (الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها)).
طرق التقييم (مباشر وغير مباشر).

ز. اعتماد التوصيف:

مجلس قسم المقررات العامة	جهة الاعتماد
الرابعة عشر	رقم الجلسة
1444 / 11 / 15 هـ	تاريخ الجلسة