

المملكة العربية السعودية
الهيئة الوطنية للتقويم والاعتماد الأكاديمي

توصيف مقرر
(٢٠٢ فجب)
اللياقة والثقافة الصحية
١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ

المؤسسة التعليمية : جامعة الملك سعود
الكلية/ القسم : كلية المجتمع في الرياض – الفصل الأول المشترك

أ. التعريف بالمقرر ومعلومات عامة عنه

١. اسم ورمز المقرر الدراسي : اللياقة والثقافة الصحية (١٢٠٢ فجب)
٢. عدد الساعات المعتمدة: ساعة
٣. البرنامج أو البرامج الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي (في حال وجود مقرر اختياري عام في عدة برامج , وضح هذا بدلاً من إعداد قائمة بهذه البرامج) : الفصل الأول المشترك (جميع برامج الكلية)
٤. اسم عضو هيئة التدريس المسؤول عن المقرر الدراسي: د. ناصر محمد عبدالسلام
٥. السنة أو المستوى الأكاديمي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي : الأول (الفصل الأول المشترك)
٦. المتطلبات السابقة لهذه المقرر(إن وجدت): لا يوجد
٧. المتطلبات المصاحبة لهذه المقرر(إن وجدت): لا يوجد
٨. موقع تقديم المقرر إن لم يكن في داخل المبنى الرئيسي للمؤسسة التعليمية : كلية المجتمع

9. حدد النمط التدريسي

- أ. قاعة المحاضرات كم النسبة المئوية ؟
- ب. لدمج بين (الطريقة التقليدية والاتصال التفاعلي عبر الانترنت) كم النسبة المئوية ؟
- ج. لتعلم الالكتروني كم النسبة المئوية ؟
- د. المراسلة كم النسبة المئوية ؟
- هـ. أخرى كم النسبة المئوية ؟

ملحوظات:

ب أهداف المقرر

1. ما الهدف الرئيسي للمقرر ؟

يهدف هذا المقرر إلى تحسين ورفع مستوى صحة الفرد والمجتمع، وذلك عن طريق إكسابهم المعارف، والمعلومات والمهارات والاتجاهات، لكي يصبحوا قادرين على فهم المستجدات والظروف الصحية المحيطة بهم، وتطبيقها في حياتهم الجامعية والعملية.

2. صف بإيجاز أية خطط يتم تنفيذها في الوقت الراهن من أجل تطوير وتحسين المقرر الدراسي ؟ (مثل الاستخدام المتزايد لتقنية المعلومات ، أو استخدام الانترنت كمراجع ، التغييرات في المحتوى نتيجة بحوث جديدة في ميدان الدراسة).

ج. توصيف المقرر الدراسي (ملاحظة : ينبغي إرفاق توصيف عام في الاستمارة المستخدمة في النشرة التعريفية أو الدليل)

توصيف المقرر:

يركز هذا المقرر على الجانب المتعلق بمهارات تطوير الذات من الناحية الصحية والجسدية، وما يرتبط بها من مهارات تتعلق بالصحة الشخصية والغذائية والرياضية والوقائية والنفسية والإنجابية والإسعافات الأولية، مع التركيز على المواقف الحياتية، بهدف إثارة دافعية الطلاب وتشويقهم لعملية التعلم من خلال الإطار

العام للمقرر ومعايير ووضوابطه. أما عن وصف اللياقة البدنية فيتمثل دورها بممارسة التمرينات البدنية للمحافظة على الصحة باستخدام الأجهزة الحديثة والتعلم بالترفيه وممارسة بعض الأنشطة الرياضية .

١ - الموضوعات التي ينبغي تناولها		
ساعات التدريس	عدد الأسابيع	قائمة الموضوعات
١	١	الجلسة التمهيدية (تعريف بالمقرر)
١	١	الممارسات السحة الشخصية
١	١	ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة
١	١	الغذاء والصحة
١	١	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
١	١	الضغوط النفسية وآلية التعامل معها
١	١	النوم الصحية
١	١	الوقاية من الأمراض المزمنة "أمراض قلة الحركة"
١	١	الوقاية من مدمرات الصحة (١) "الوقاية من التدخين والمسكرات"
١	١	الوقاية من مدمرات الصحة (٢) "الوقاية من المخدرات"
١	١	الصحة الإنجابية
١	١	صحة المستهلك
١	٢	مبادئ الإسعافات الأولية
١	١	مراجعة

٢ . مكونات المقرر الدراسي (إجمالي عدد ساعات التدريس والمعتمدة لكل فصل):						
المجموع	أخرى	مختبر أو إستديو	تدريب عملي	دليل توجيهي	المحاضرة	
٣٠	-	-	١٥	-	١٥	عدد ساعات التدريس
١	-	-	٠	-	١	عدد الساعات المعتمدة

٣ . ساعات تعليمية إضافية خاصة متوقعة للطلاب لكل أسبوع : لا يوجد

٤- تحديد استراتيجيات التدريس لمخرجات التعلم للمقرر الدراسي في ضوء مجالات تعلم الاطار الوطني للمؤهلات واساليب تقويمها .

ترتبط المخرجات التعليمية للمقرر ، و طرق التقييم ، واستراتيجيات التدريس بطريقة تتناسب فيما بينها ، بحيث يتم التوليف بين مخرجات التعلم وطرق التدريس وطرق التقييم .

قدم الاطار الوطني للمؤهلات خمسة مجالات رئيسية للتعلم ، فانه يتطلب أن يكون هناك مخرجات تعلم للمقرر تندرج تحت كل مجال رئيسي وعادة لا يتجاوز عدد هذه المخرجات عن ثمانية والتي ترتبط في مجال واحد أو أكثر من المجالات الخمسة . في بعض المقررات التي تقدم لأكثر من برنامج يجب ان يكون هناك تكامل في نواتج التعلم للبرنامج . ويتضح ذلك من خلال مصفوفة مخرجات التعلم للبرنامج .

الجدول التالي يوضح المجالات الخمسة في الاطار الوطني للمؤهلات .

- أولا : كتابة مخرجات للتعلم قابلة للقياس تناسب المجال الذي تنتمي اليه (انظر الى الجدول) .
ثانيا: تحديد استراتيجيات التدريس تناسب مخرجات التعلم بالإضافة الى طريقة التقييم .
ثالثا : تحديد طرق القياس المناسبة التي تقيم بدقة مخرجات التعلم .
تطابق مخرجات التعلم لكل مقرر وطريقة التقييم وطريق التدريس يجب أن تتآلف وتتكامل مع بعضها في عملية التعلم والتعليم .
رابعا : إذا كان هناك أي مخرجات تعلم للبرنامج ضمننت في مخرجات التعلم للمقرر ، ولتتميز ذلك يوضع الرمز @ أمام المخرج .

لا يشترط بان تتضمن جميع المجالات في مخرجات المقرر وفقا لطبيعة المقرر .

طرق التقييم للمقرر	استراتيجيات التدريس للمقرر	مجالات التعلم في الاطار الوطني للمؤهلات، ومخرجات التعلم للمقرر	
			1.0 المعرفة:
الاختبارات. تقييم الأنشطة والواجبات. تطبيق بعض القياسات البدنية المرتبطة بالصحة.	مجموعات المناقشة المحاضرات والتقارير والأنشطة من خلال استراتيجيات التعلم الإلكتروني أنشطة التوعية تبادل الخبرات في القاعات الرياضية	تحديد المفاهيم الأساسية للصحة وعوامل الخطر المؤثرة في الصحة والمسببة للأمراض.	1.1
		وصف محتوى مجموعة الإسعافات الأولية وعوامل الخطر الكامنة وراء الأمراض المزمنة.	1.2
		شرح الطريقة الصحيحة لنمط الحياة الصحي والممارسات الصحية المعززة.	1.3
		التعرف على الآثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على جسم الإنسان	1.4
			المهارات الإدراكية:

الاختبارات. تقييم الأنشطة والواجبات. تقييم المشاركة الصفية. الملاحظة الشخصية أثناء التدريب	التعليم التعاوني مجموعات المناقشة العصف الذهني المحاضرات والتقارير والواجبات	2.1	تطبيق المهارات اللازمة لكيفية إجراء الإسعافات الأولية في حالة الإصابات المتعددة
		2.2	التمييز بين العناصر الغذائية والمجموعات الغذائية، والممارسات الصحية وغير الصحية.
		2.3	الحد من المشاكل المتعلقة بالممارسات الخاطئة للنشاط الرياضي.
		2.4	التعامل مع المعدات الحديثة لتطوير اللياقة البدنية ذات الصلة بالصحة.
مهارات التعامل مع الآخرين وتحمل المسؤولية:			
- تقييم المدرب - تقييم المشاركة الصفية - البحوث والواجبات المشتركة - تقييم المهام	- مجموعات المناقشة - دراسات الحالة - العروض والأمثلة - تفاعل الطلاب أثناء الأنشطة الصفية	3.1	تطبيق المهارات الإدارية والإشرافية والشخصية الفعالة، والمشاركة في النقاش والتفاعل بإيجابية في القاعات الرياضية
		3.2	العمل تحت الضغط وتحقيق نتائج جيدة.
مهارات التواصل، وتقنية المعلومات، والمهارات العددية:			
- تقييم الأنشطة - تقييم العرض الختامي للأنشطة تقييم النموذج المكتوب (تقارير ومشاريع).	- استراتيجية التعليم الإلكتروني - تشجيع التعلم الذاتي والتقييم الذاتي. - عروض البوربوينت للأنشطة والواجبات أمام الطلاب.	4.1	استخدام مهارات الاتصال الشفوية والكتابية الفعالة، ومهارة البحث على شبكة الانترنت، مهارة الإعداد للأنشطة من عروض excel, word, power point
		4.2	التواصل الفعال مع المدرب باستخدام البرامج لتلبية الاحتياجات التدريبية لشبكة المعلومات البدنية.
المهارات النفس حركية			
- الملاحظة الشخصية أثناء التدريب - القياسات العلمية الحديثة	- نماذج العرض - توجيه الطالب أثناء الأداء	5.1	أداء المهارات الأساسية العامة والأنشطة الرياضية المختلفة

٥. مصفوفة نواتج تعلم المقررات مع نواتج تعلم البرنامج. (ضع نواتج تعلم المقرر في العمود الأيمن ونواتج البرنامج في الصف العلوي)

نواتج تعلم البرنامج (استخدم رمز نواتج تعلم البرنامج الموجود في نموذج توصيف البرنامج)															نواتج تعلم المقرر							
٦.٤	٥.٤	٤.٤	٣.٤	٢.٤	١.٤	٤.٣	٣.٣	٢.٣	١.٣	٦.٢	٥.٢	٤.٢	٣.٢	٢.٢		١.٢	٥.١	٤.١	٣.١	٢.١	١.١	
																					١.١	
																						١.٢

ه مصادر التعلم

<p>١. الكتاب (الكتب) الرئيسة المطلوبة:</p>
<p>(كتاب اللياقة والثقافة الصحية) - كتاب اللياقة والثقافة الصحية، د. ناصر محمود إسماعيل وآخرون، إصدار دار جامعة الملك سعود للنشر، ٢٠١٨م</p>
<p>٢. قائمة بأهم المراجع (دوريات علمية ، تقارير) :</p> <ul style="list-style-type: none">• دليل المدرب لبرنامج اللياقة البدنية، محمد محمد القاضي، عمادة السنة التحضيرية/ جامعة الملك سعود، ٢٠١٢م• الثقافة الصحية، بدران، مزاهرة، أيمن وزين، دار الميسرة، ٢٠٠٩م
<p>٣. قائمة بالكتب والمراجع التي يوصى بها (الدوريات العلمية ، والتقارير ،) :</p> <p>. فسيولوجيا النشاط والأداء البدني، الهزاع، هزاع بن محمد، جامعة الملك سعود، ٢٠١٠م</p> <p>التغذية والصحة للحياة والرياضة، الحمادي، محمد، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠م</p>
<p>٤. قائمة بالمراجع الالكترونية (المواقع على الشبكة العنكبوتية ، مواقع التواصل الاجتماعي ، نظام إدارة التعلم (Blackboard) .</p> <p>http://www.ksu.edu.sa/SITES/PY/AR/MPY/DEPARTMENTS/SKILLDEVELOPMENT/SEHA/ELM/Pages/default.aspx http://crl.acrl.org/content/62/4/348.full.pdf http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1997235/ http://www.youtube.com/watch?v=VHgrF-zF http://www.ssfcm.org/ssfcm_ar/</p>
<p>٥. مواد تعلم أخرى مثل البرامج التي تعتمد على الكمبيوتر أو الأقراص المضغوطة أو المعايير المهنية أو الأنظمة .</p> <p>. توجد شرائح بور بوينت للمقرر تقدم للطلاب عن طريق الكمبيوتر.</p> <ul style="list-style-type: none">- Multimedia associated with the textbook and the relevant websites- Saudi Society of Family and Community medicine- Saudi Red Crescent Authority.- Benchmarking Reference Desk Service in Academic Health Science- Public Health Reports- Health Reference center- Using Gale's Health Reference Center – Academic Multimedia associated with the textbook and the relevant websites- Saudi Society of Family and Community medicine- Saudi Red Crescent Authority.- Benchmarking Reference Desk Service in Academic Health Science- Public Health Reports

- Health Reference center
- Using Gale's Health Reference Center – Academic

و - التسهيلات والمرافق والمستلزمات

حدد متطلبات المقرر بما في ذلك حجم الفصول والمختبرات (أي عدد المقاعد في الفصول والمختبرات ومدى توافر أجهزة الكمبيوتر .. الخ).

١. المرافق التعليمية (قاعات المحاضرات والمختبرات .. الخ):
- قاعة المحاضرات.

٢. مصادر الحاسب الآلي (جهاز عرض ، برامج ، ...)
توجد أدوات عرض الكترونية ، ومنها:
السيبورة التفاعلية
إيبوديوم: كمبيوتر عالي السرعة للمدرب ويستخدمه الطلاب لعرض المشاريع
جهاز العرض الإلكتروني (data show)

٣ - موارد أخرى (حدها - مثلا: إذا كان مطلوباً معدات مختبر معينة حدد المتطلبات أو أرفق قائمة):
- عدد ٣ صالات تدريبية مجهزة بأحدث الأجهزة الرياضية لتنمية اللياقة البدنية بواقع ٢٠ جهاز
Treadmills وعدد ١٩ جهاز Cross Trainers وعدد ١٨ جهاز Lifecycles وعدد ١٨ جهاز لتنمية القوة
العضلية واجهزة قياس التركيب الجسمي والمرونة وقوة القبضة.

ز . تقييم المقرر الدراسي وعمليات تطويره

١. استراتيجيات الحصول على التغذية الراجعة من الطلبة عن فعالية التعليم:
 - الاختبارات الشهرية.
 - الواجبات المنزلية.
 - الاختبارات النهائية.
 - تقييم نتائج الطلاب من قبل مجلس القسم
 - استبيانات الطلاب
 - قياس مستوى الأداء العملي للطلاب

٢. استراتيجيات أخرى لتقويم عملية التدريس إما من قبل المدرس أو القسم:
- متابعة عضو هيئة التدريس من قبل رئيس القسم
- نموذج استطلاع رأي الطلاب عند نهاية كل فصل دراسي
- مناقشات مجلس القسم
- الاجتماعات الدورية بين المنسق ومدرسي المقرر

٣. عمليات تطوير التدريس :

من خلال:

- توفير مرجعيات ودوريات لأهم الدراسات في مجال طرق التدريس
- دورات تأهيلية للمدرسين والمدرسين
- اجتماعات دورية مع المنسق (مناقشة المشكلات واقتراح الحلول)
- مناقشة التحديات في الفصول الدراسية السابقة في مجلس القسم
- تشجيع أعضاء هيئة التدريس لحضور المؤتمرات بهدف تطوير الكفاءة المهنية
- تحفيز الطلاب على حضور المحاضرات والفاعليات داخل وخارج الجامعة

٤ - عمليات التحقق من معايير الانجاز لدى الطلبة (مثلا: تدقيق تصحيح عينة من أعمال الطلبة بواسطة

مدرسين مستقلين، التبادل بصورة دورية لتصحيح الاختبارات أو عينة من الواجبات مع طاقم تدريس من

مؤسسة أخرى) :

- تحليل نتائج الطلاب بصورة دورية
- مراجعة النظراء

٥. صف إجراءات التخطيط للمراجعة الدورية لدى فعالية المقرر الدراسي والتخطيط لتحسينها:

يتم ذلك عن طريق:

- الاجتماعات الدورية لأعضاء هيئة التدريس لمناقشة التطوير وتحسين الأداء
- تشكيل لجنة لمراجعة المقرر بصورة دورية واقتراح التحسينات
- تقييم مدرسي المقرر نهاية كل فصل إلكترونيًا
- تقييم الطالب للمقرر الدراسي فصلياً

اسم العضو أو الاعضاء المسؤولين عن تدريس المقرر الدراسي: د.ناصر محمد عبدالسلام _____

التوقيع _____ تاريخ استكمال التوصيف : ٦ / ٤ / ١٤٤٠ هـ

أسم عضو هيئة التدريس المسؤول عن التدريب الميداني : _____

منسق البرنامج : _____

التوقيع : _____ التاريخ : _____