

كلية علوم الرياضة – قسم فسيولوجيا الجهد البدني

الخطة الدراسية (الفصل الأول - 37/36 هـ)

اسم المقرر ورقمه: حلقة نقاش: قضايا معاصرة في الصحة والنشاط البدني فجب 330

الساعات المعتمدة: 1 ساعة المستوى: السادس

المتطلبات المسبقة لهذه المقرر: مقرر فسيولوجيا الجهد البدني فجب 211

أستاذ المقرر: د. شائع بن عائض القحطاني shalkahtani@ksu.edu.sa

أهداف المقرر:

تنمية قدرات الطلاب ومهاراتهم في مجال البحث العلمي المرتبط بالصحة والنشاط البدني.
التأكيد على قدرة الطالب على فهم متعدد التخصصات والتحليل والتركيب فيما بين هذه التخصصات
القدرة على تقييم المناقشة حول موضوعات الدراسة والقراءات والمراجع المتعلقة بالصحة والنشاط البدني.
النقاش حول القضايا الأخلاقية والقانونية التي ينبغي النظر فيها عند ممارسة والنشاط البدني وإجراء البحوث
تقييم وتفسير الدلائل حول النصوص البحثية المتعلقة بموضوعات الدراسة .
بحث وتقييم المفاهيم والحقائق والنظريات والمبادئ والنماذج المتعلقة بالصحة والنشاط البدني.
تقديم البراهين والحجة المنطقية مما يدل على القدرة على توليف نتائج الدراسات المنشورة حول الصحة والنشاط
البدني.
تحمل المسؤولية في القدرة على التعلم وإثبات القدرة على العمل بشكل مستقل وخلاق .
العمل بفاعلية كعضو في الفريق وممارسة القيادة عند الحاجة من خلال سلسلة من الحلقات الدراسية .
التواصل الفعال سواء شفهيًا وخطيًا، واختيار واستخدام أشكال العرض المناسب لاختلاف القضايا التي يتم دراستها
ومناسبتها لطبيعة عينة الدراسة.
إثبات القدرة على استخدام المعلومات الأكثر ملائمة في جمع وتفسير وإيصال المعلومات والأفكار.
استخدام العروض التفاعلية ومجموعة المهارات التقنية .

طبيعة المقرر: 1 ساعة معتمدة في الأسبوع.

سوف تستخدم المحاضرات والندوات والدروس لتطوير المهارات المعرفية ، حيث أن الميزة الرئيسية لهذا المقرر هو سلسلة من الحلقات الدراسية التي يقودها الطلاب أنفسهم تحت إشراف المدرس، مع وجود محاضرة تمهيدية من قبل المدرس للموضوعات المراد تغطيتها ولمحة عامة عن القضايا الرئيسية في الحلقات الدراسية فضلا عن وضع القواعد الأساسية لتنظيم وإدارة الحلقات الدراسية وأساليب التقييم لها ، والحلقات الدراسية توفر فرصة للطلاب لتطوير مهاراتهم بما في ذلك مناقشة وتخطيط البحث وتقديم العمل والدفاع عنه ، حيث أن كل حلقة دراسية تركز على نقطة جوهرية في مجال الصحة والنشاط البدني .

نسبة الدرجة إلى درجة التقييم النهائي	الأسبوع المستحق	طبيعة مهمة التقييم	رقم
%20	5	التقييم الناقد لمقالة منشورة في حدود 500 كلمة	1.
%40	15	إعداد العرض للموضوع العام + كتابة تقرير في حدود 1000 مستندا على ما لا يقل عن دراستين	2.
%40	15	تقييم تقرير في حدود 1000 كلمة عن واحدة أو أكثر من حلقات النقاش، مستخدما ما لا يقل عن 3 دراسات في كل حلقة	3.

المراجع:

1 – الكتب الرئيسية المطلوبة:

- كتاب فسيولوجيا التدريب والرياضة (أبو العلا احمد عبد الفتاح)
- إصدارات اتحاد التربية البدنية والرياضة السعودي

-Bouchard, C. Blair, S and Haskell, W. (Editors) (2007) *Physical Activity and Health*. Champaign, IL: Human Kinetics.

2 – المجالات المحكمة:

- مجلة الطب الرياضي السعودية

- Journal of Sports Sciences
- Pediatric Exercise Science
- Medicine and Science in Sports and Exercise
- Research Quarterly for Exercise and Sport
- Physical Activity and Health

3 – مواقع الانترنت:

www.obesityresearch.nih.gov
www.cancer.gov/newscenter/obesity
www.obesitypolicy.com
www.heartstats.org
www.bmj.bmjournals.com/cgi/content/full
www.acsm.org/sportsmed/
www.surgeongeneral.gov/ophs

الأسبوع	الموضوع
1	مقدمة تتضمن التعريف بمحتويات و تنظيم وأساليب تقييم المقرر.
2	أخلاقيات البحث العلمي والقضايا المنهجية المتعلقة بدراسات الصحة والنشاط البدني. أسس التحليل والنقد، وكتابة التقرير العلمي اختيار ورقة علمية لنقدها وكتابة تقرير علمي عنها
3	الموضوع العام: التكيف مع تدريب المرتفعات، وتقييم استخدام أجهزة المحاكاة على الأداء أو الصحة أو خفض الوزن.
4	حلقة نقاش 1: هل يمكن للبدناء استخدام التدريبات الهوائية عالية الشدة لمعالجة السمنة؟
5	حلقة نقاش 2: هل يمكن تكثيف التدريبات للحصول على تطور بدني سريع؟ • تسليم التقييم الناقد للورقة العلمية (20%)
6	حلقة نقاش 3: كيف يمكن رفع معدل الاستهلاك الأقصى للأوكسجين؟
7	حلقة نقاش 4: هل يجب أن تكون ممارسة النشاط البدني لمدة 30 دقيقة متصلة؟
8	حلقة نقاش 5: ما هو الفرق في وصفة النشاط البدني بهدف زيادة معدل اللياقة البدنية وبهدف خفض الوزن؟
9	حلقة نقاش 6: هل يمكن للأطفال ممارسة تدريبات الأثقال؟
10	حلقة نقاش 7: هل يمكن ممارسة تدريبات الأثقال لخفض ضغط الدم المرتفع؟
11	حلقة نقاش 8: هل ينصح كبار السن بممارسة تدريبات الأثقال؟
12	حلقة نقاش 9: أيهما أفضل للأداء، تدريبات الإحماء الثابتة، المتحركة الهوائية، أم المتحركة العضلية؟
13	حلقة نقاش 10: ما الفرق بين التدريب قبل الأكل وبعده؟
14	حلقة نقاش 11: ما هي معايير إنشاء الأندية الصحية؟
15	عرض نتائج البحث العام (40%)، وتسليم تقارير حلقات النقاش الخاصة بالطالب (40%)