

نموذج (و)

توصيف المقرر

- 1 المؤسسة التعليمية: جامعة الملك سعود
- 2 الكلية : علوم الرياضة والنشاط البدني
أ) تحديد المقرر والمعلومات العامة
- 1 – اسم المقرر ورقمه: الوصفة التدريبية للصحة و اللياقة فجب ٤٤٧
- 2 – الساعات المعتمدة: ٣ ساعة
- 3 – البرنامج أو البرامج التي يتم تقديم المقرر ضمنها
(إذا كان هناك أشياء عمومية مختارة في برامج عدة يجب ذكرها فضلا عن ذكر البرامج)
- بكالوريوس علوم الرياضة و النشاط البدني
- 4 – اسم عضو هيئة التدريس المسئول عن تدريس المقرر: يوجد مجموعة من أعضاء هيئة تدريس المتخصصين يمكنهم تدريس هذا المقرر.
- 5 – المستوى أو السنة التي سيتم تقديم هذه المقرر فيه: المستوى السابع
- 6 – المتطلبات المسبقة لهذه المقرر (إن وجدت): مقرر فسيولوجيا الجهد البدني فجب ٢١١
- 7 – المتطلبات المصاحبة لهذه المقرر (إن وجدت): لا يوجد
- 8 – مكان تدريس المقرر إن لم يكن في المقر الرئيسي للمؤسسة التعليمية. مركز الجامعة
- 9 – لغة تدريس المقرر. اللغة العربية مع استخدام المصطلحات العلمية باللغة الانجليزية أو اللاتينية.

ب) الأهداف :

- 1 – وصف موجز لنتائج التعلم الأساسية للطلبة المسجلين في هذا المقرر:
يهدف هذا المقرر إلى:
 - تطوير معارف الطالب وفهمه للأسس الفسيولوجية المرتبطة بالصحة و اللياقة البدنية وبشكل خاص العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والصحة العامة.
 - دراسة العلاقة ما بين العوامل المتعلقة بنمط الحياة الصحي و المرض.
 - تطوير مهارات الطلاب على استخدام الأجهزة و الإجراءات المناسبة لتقييم عناصر اللياقة البدنية.
 - تطوير مهارات الطلاب المرتبطة بأساليب تقييم الصحة واللياقة وتصميم وصفا التدريب لمختلف الفئات العمرية بما فيهم الخواص.

- دراسة أسس تصميم برامج التدريب الخاصة بتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و الأداء الرياضي للفئات المختلفة.

ملخص:

يتيح هذا المقرر الفرصة للدراسة الشاملة لموضوعات ترتبط بوصفة التدريب الخاصة بالصحة و اللياقة البدنية. كما يتيح الفرصة للطالب لتطوير معارفه و فهمه للعلاقة بين نمط الحياة و النشاط البدني و الصحة. ويهدف المقرر أيضا إلى تطوير مهارات وكفاءة الطالب في تقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و الأداء الرياضي واستخدام الأجهزة المناسبة لذلك. هذا بالإضافة إلى دراسة نتائج البحوث و الدراسات الحديثة حول وصفة التدريب. وتتم دراسة هذا المقرر عن طريق مجموعة من المحاضرات وورش العمل التي يشرف عليها عضو هيئة التدريس المسئول عن المقرر.

3 – صف باختصار أية خطط يتم تنفيذها في الوقت الراهن من أجل تطوير وتحسين المقرر (مثلا: الاستخدام المتزايد للمواد والمراجع التي تعتمد على تكنولوجيا المعلومات أو شبكة الانترنت، والتغييرات في محتوى المقرر بناء على نتائج البحوث العلمية الجديدة في المجال):

- يعتبر هذا المقرر مقرا جديدا تم تصميمه لتمكين الطالب من تحقيق مخرجات تعلم محددة. ويتيح هذا المقرر الفرصة للطالب دراسة عدد من المواضيع المختارة بعمق. حيث يقوم الطالب بالتعرف على أحدث التطورات ونتائج البحوث العلمية الخاصة بوصفة التدريب. ويتطلب تقديم هذا المقرر استخدام التكنولوجيا ذات الصلة في هذا الموضوع وتقنيات المعلومات فضلا عن مصادر مرجعية من خلال الشبكة العنكبوتية.

ج (وصف المقرر: (ملاحظة: وصف عام للنموذج الذي سيستخدم للنشرة أو الدليل الذي سيرفق)

1 – المواضيع المطلوب بحثها وشمولها		
الموضوع	عدد الأسابيع	ساعات الاتصال
مقدمة تتضمن التعريف بمحتويات و تنظيم و أساليب تقييم المقرر.	١	٣
النشاط البدني و الصحة العامة: نتائج بحوث علم الأوبئة	٢	٦
تركيب الجسم و الصحة و الأداء الرياضي	٢	٦
طرق تقييم النشاط البدني	٢	٦
السمنة و نمط الحياة و النشاط البدني و الصحة	٢	٦
اعتبارات خاصة في تقييم اللياقة المرتبطة بالصحة لدى الصغار	١	٣
النشاط البدني و أمراض الجهاز القلبي التنفسي	٢	٦
النشاط البدني و الصحة النفسية	١	٣
النشاط البدني و الصحة: أسس اختبارات اللياقة البدنية و الوصفة التدريبية	٢	٦

2 - مكونات المقرر (مجموع ساعات الاتصال في الفصل الدراسي):			
المحاضرة	الدروس الخاصة	العملي / الميداني / التدريب التعاوني أو الامتياز لطلبة التخصصات الصحية	أخرى حلقات بحث
٢٠	١٠	١٥	

3 - دراسة إضافية خاصة/ ساعات تعلم متوقعة من الطلبة في الأسبوع (المطلوب هنا المعدل المتوقع للفصل الدراسي وليس المتطلبات المحددة في كل أسبوع):
يتوقع من الطالب إتمام ما مجموعه ٣٠ ساعة تعلم في الفصل الدراسي.

4 - تطوير نتائج التعلم في نطاقات أو مجالات التعلم لكل مجال من مجالات التعلم الموضحة فيما يلي يجب توضيح :
- ملخص موجز للمعرفة أو المهارات التي صمم المقرر من أجل تطويرها.
- وصف لاستراتيجيات التعلم المطلوب استخدامها لتطوير تلك المعرفة أو المهارات.
- طرق تقييم الطالب المستخدمة في المقرر لتقييم نتائج التعلم في المجال المعني.

أ - المعرفة

1. وصف المعرفة التي سيتم اكتسابها من المقرر.
عند إنهاء هذا المقرر بنجاح سيكون الطالب قادراً على:
- إيضاح معرفته وفهمه للمفاهيم والأسس والنظريات الهامة ونتائج البحوث الخاصة بالنشاط البدني واللياقة والصحة.
- تقييم دور الدراسات و المنهجية المتبعة في علم الأوبئة و تأثيرها على فهم العلاقة بين النشاط البدني والصحة.
- الفهم العميق لمبادئ وأسس تقييم وصفة التدريب.
- تقييم مدى مصداقية الأساليب المتبعة في تصميم الوصفة التدريبية لفئات المجتمع المختلفة.
- فهم و تطبيق المبادئ القانونية والقواعد الأخلاقية الواجب إتباعها في طرق البحث بمجالات علوم الرياضة و النشاط البدني.

2. الاستراتيجيات المطلوب استخدامها لتطوير تلك المعرفة.
يتم إعطاء الطلاب كتيب تعريفي خاص بالمقرر يتضمن على: توجيهات حول متطلبات المقرر وطرق التقييم المتبعة. ويتم استخدام عدد من أساليب التعليم في هذا المقرر ومن ضمنها:

- محاضرة للتعريف بطبيعة ومتطلبات المقرر و الموضوعات التي ستطرق في هذا المقرر
- محاضرات و ورش عمل مختبرية
- دروس خاصة فردية وجماعية
- التواصل عن طريق الشبكة الالكترونية

- تطوير ومتابعة مهارات التعلم المستقل واستخدام التفكير الناقد

وفي بداية هذا المقرر يقوم عضو هيئة التدريس المسئول بإعطاء مقدمة تعريفية بقواعد السلامة باستخدام الأجهزة و بالأعراف الواجب الالتزام بها عند العمل داخل المختبرات.

وقت الدراسة الموجه:

يتوقع أن يخصص الطالب ما يقارب الساعتين أسبوعيا لواجبات تتعلق بهذا المقرر. حيث يتم توجيهه وتكريس هذا الوقت في عملية القراءة و البرامج التفاعلية لتطوير قدرتهم على البحث العلمي. إضافة لذلك يتم تشجيع الطلبة على التعرف على استخدام المصادر الالكترونية والمواقع ذات الصلة بالبحث العلمي.

3. طرق تقييم المعرفة المكتسبة:

سيتم تقييم المعرفة في هذا المقرر من خلال ثلاثة عناصر:

- كتابة تقييم ناقد لبحث منشور (٥٠٠ كلمة تقريبا): على الطالب تقييم البحث من حيث أهدافه و الطرق المتبعة في جمع و تحليل المعلومات و عرض النتائج. (٢٠%)
- ورقة بحث (١٥٠٠ كلمة تقريبا): حول موضوع مختار عن النشاط البدني واللياقة والصحة يظهر فيها الطالب معرفته و فهمه للدراسات والبحوث في هذا المجال. (٣٠%)
- اختبار نظري (٢ ساعة): يقوم الطالب بالإجابة على أسئلة تعكس فهمه العميق لبعض المواضيع المتعلقة بالنشاط البدني والصحة و وصفة التدريب.

ب – المهارات الإدراكية

1. المهارات الإدراكية التي سيتم اكتسابها من المقرر:

عند اجتياز الطالب لهذا المقرر بنجاح سيكون قادرا على:

- 1) تقييم وتفسير المعلومات في ضوء الشواهد المنبثقة من الدراسات والبحوث في المجال الرياضي.
- 2) مناقشة بعض المفاهيم المرتبطة بالنشاط البدني و الصحة و وصفة التدريب بالاستناد على نتائج البحوث العلمية الحديثة.
- 3) تحليل وتفسير المعلومات المستخلصة من البحوث و الدراسات وتشخيص نقاط القوة والضعف فيها.
- 4) البحث وتقييم المفاهيم والنظريات المرتبطة بالنشاط البدني و الصحة.
- 5) عرض الفهم و الكفاءة والمهارات اللازمة لإجراء الاختبارات والتقييم الفسيولوجي لفئات المجتمع المختلفة.

2. استراتيجيات التعلم المستخدمة في تطوير المهارات الإدراكية:

تشمل استراتيجيات التعلم المستخدمة تقديم عدد من المحاضرات و ورش العمل لمساعدة الطلاب على تطوير و بلورة فهمهم لعدد من الموضوعات المختارة . ويهدف هذا المقرر بشكل رئيسي إلى تطوير قدرات الطلاب على فهم المبادئ والأسس والنظريات المرتبطة بتصميم وصفة التدريب. ويزود الطلبة بكتيب يشمل جميع المعلومات المتعلقة بالمقرر بما فيها أساليب التقييم.

I. طرق تقييم المهارات المعرفية المكتسبة:

طرق تقييم المهارات الإدراكية سيكون مماثلاً لما تم استخدامه مسبقاً في الجزء المتعلق بالفهم والمعرفة (أنظر أ3)

ج - مهارات العلاقات البينية (الشخصية) والمسئولية

I. وصف لمهارات العلاقات الشخصية مع الآخرين، والقدرة على تحمل المسئولية المطلوب تطويرها:

عند اجتياز هذا المقرر بنجاح سيكون الطالب قادراً على:

1. العمل بمسئولية في العلاقات الشخصية و المهنية
2. العمل بشكل فعال كعضو في فريق العمل و اخذ المبادرة للقيادة عندما يتطلب الأمر ذلك.
3. تحمل مسؤولية التعليم الذاتي والاستمرار في تنمية المهارات المهنية والشخصية و القدرة على استخدام الطرق المناسبة لجمع وتحليل وعرض المعلومات.

2. استراتيجيات التعليم المستخدمة في تطوير هذه المهارات والقدرات:

تشمل استراتيجيات التعلم المستخدمة المحاضرات و ورش العمل ووقت الدراسة الموجه لتطوير مهارات البحث و الدراسة المستقلة. كما يقوم عضو هيئة التدريس المشرف على المقرر بتوجيه عمل كل الطلاب وتقديم النصح خلال المحاضرات و ورش العمل. ويزود الطلبة بكتيب يشمل جميع المعلومات المتعلقة بالمقرر بما في ذلك أساليب التقييم المستخدمة.

3. طرق تقييم اكتساب الطلبة لمهارات العلاقات الشخصية وقدرتهم على تحمل المسئولية:

طرق تقييم مهارات العلاقات الشخصية سيكون مماثلاً لما تم استخدامه مسبقاً في الجزء المتعلق بالفهم والمعرفة (أنظر أ3)

د - مهارات الاتصال، وتقنية المعلومات، والمهارات الحاسوبية (العقدية):

I. وصف المهارات العقدية ومهارات الاتصال المطلوب تطويرها:

عند اجتياز الطالب لهذا المقرر بنجاح سيكون قادراً على:

1. التواصل الفعال الشفهي والكتابي باستخدام الأدوات والأجهزة الملائمة لمختلف القضايا.
2. الاستخدام الأمثل لتقنية المعلومات والاتصالات الأكثر ملائمة لجمع وتفسير وتوصيل المعلومات والأفكار.
3. إبراز مهارات التفاعل والعمل الجماعي.
4. إظهار مهارات حل المشكلات من خلال جمع المعلومات والبيانات وتفسيرها.

2. استراتيجيات التعليم المستخدمة في تطوير هذه المهارات:

نتيح حلقات البحث فرصة كبيرة لتطوير مهارات الاتصال وتقنية المعلومات و المهارات الحاسوبية. حيث تساعد أساليب التقييم المتنوعة و المستخدمة في هذا المقرر على تطوير هذه المهارات بشكل شامل.

3. طرق تقييم اكتساب الطلبة لمهارات الاتصال ، وتقنية المعلومات، والمهارات الحاسوبية (العديدية):

طرق تقييم مهارات الاتصال وتقنية المعلومات و المهارات الحاسوبية سيكون مماثلا لما تم استخدامه مسبقا في الجزء المتعلق بالفهم والمعرفة (أنظر أ3)

هـ (المهارات الحركية (إن كانت مطلوبة)
لا يوجد

I. طرق تقييم اكتساب الطلبة للمهارات الحركية:
لا يوجد

5 - تحديد الجدول الزمني لمهام التقييم التي يتم تقييم الطلبة وفقها خلال الفصل الدراسي

رقم التقييم	طبيعة مهمة التقييم (مثلا: مقالة، أو اختبار قصير، أو مشروع جماعي، أو اختبار فصلي... الخ	الأسبوع المستحق	نسبة الدرجة إلى درجة التقييم النهائي
1.	مراجعة ناقدة لورقة بحث منشورة (٥٠٠ كلمة)	٥	٢٠%
2.	ورقة بحث (١٥٠٠ كلمة)	١٠	٤٠%
3.	اختبار نظري (٢ ساعة)	١٥	٤٠%

د) الدعم المقدم للطلبة

الإجراءات أو الترتيبات المعمول بها لضمان تواجد أعضاء هيئة التدريس من أجل تقديم المشورة والإرشاد الأكاديمي للطلاب المحتاج لذلك (مع تحديد مقدار الوقت – الساعات المكتبية- الذي يتواجد فيه أعضاء هيئة التدريس في الأسبوع):

الدروس الفردية و الجماعية التي تخصص للاستشارات الخاصة بالمقرر التواصل مع أستاذ المقرر من خلال الساعات المكتبية (١٠ ساعات أسبوعيا).
التواصل مع أستاذ المقرر عبر البريد الإلكتروني.

هـ) مصادر التعلم

1 – الكتاب (الكتب) الرئيسة المطلوبة:

Thomas, J. R. and Nelson, J. K. (2005) *Research Methods in Physical Activity*. (5th Edition) Leeds: Human Kinetics.

2 – المراجع الأساسية:

1. Required Text(s)

ACSM (2007) *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (7th Edition). Baltimore: Lippincott Williams and Wilkins.

ACSM (2007) *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual*. Philadelphia: Lippincott

Williams & Wilkins.
 Andersen, R. L. (2003) Obesity. Champaign, IL: Human Kinetics.
 Bouchard, C. Blair, S and Haskell, W. (Editors) (2007) *Physical Activity and Health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
 Cale, L. and Harris, J. (Editors) (2005) Exercise and young people. London: Palgrave Macmillan.
 Dishman, R. K.; Heath, G.W. and Washburn, R. (2004) *Physical Activity Epidemiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
 Hardman, A. E. And Stensel, D. J. (2009) (2nd Edition) *Physical Activity and Health: the evidence explained*. Oxon, Routledge.
 Hayward, V. H (2010). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. (6th Edition) Champaign, IL: Human Kinetics.
 Maud, J. P and Foster, C. (Editors) (2009). *Physiological Assessment of Human Fitness*. (2nd Edition) Leeds: Human Kinetics.
 McArdle, W. D. Katch, F. I and Katch, V. L. (2010) *Exercise Physiology*. (8th Edition), Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
 Sharkey, B. J (2007) *Fitness and Health*. (6th Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
 Champaign, IL: Human Kinetics.
 Welk, G.J. (2002) *Physical activity assessments for health-related research*. Champaign; Illinois: Human Kinetics.
 Kenny, W. L., Wilmore, L and Costill, D (2012) *Physiology of Sport and Exercise*. (5th Edition) Champaign, IL: Human Kinetics.

- هزاع الهزاع : تجارب معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني. مكتبة جامعة الملك سعود، 1997م .
- هزاع الهزاع : وظائف أعضاء الجهد البدني (الأسس النظرية الإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية) جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع، 2009م .
- هزاع الهزاع : موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع، ٢٠١٠م .

3- Recommended Books and Reference Material (Journals, Reports, etc) (Attach List)

Bassett, D. R.; Mahar, M. T.; Rowe, D, A. and Morrow, J.R. (2008) Walking and Measurement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 40, Number 7, July 2008, pp. 529-536.
 Cale, L. and Harris, J. (Editors) (2005) Exercise and young people. London: Palgrave Macmillan.
 Duncan, M.; Woodfield, L.; Al-Nakeeb, Y.; and Alan M. Nevill. (2008) Differences in Physical Activity Levels Between White and South Asian Children in the United Kingdom. *Pediatric Exercise Science*, 2008, 20, 285-291.
 Duncan, M. J., Al-Nakeeb, Y., Woodfield, L. and Lyons, M. (2007) Pedometer determined physical activity levels in primary school children from central England. *Preventive Medicine*. 44: 416-420.
 Duncan, J. S., Badland, H. M., and Schofield, G. (2009) Combining GPS with heart rate monitoring to measure physical activity in children: A feasibility study. *Journal of Science and Medicine in Sport* , 12, 583-585.
 Fairclough, S. J. and Stratton, G. (2006) A review of physical activity levels during elementary school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2006, 25, 239-257.
 Fjortoft, I., Kristoffersen, B., and Sageie, J. (2009) Children in schoolyards: Tracking movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning system and heart rate monitoring. *Landscape and Urban Planning*. 93, 210-217.
 Ridgers, N. D., Stratton, G., and Fairclough, S. J. (2006) Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Medicine* 36, 4, 359-371. 13.
 Tudor-Locke, C., Hatana, Y.; Pangrazi, R. P. and Kang. M. (2008) Revisiting “How Many Steps are Enough?” *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 40, Number 7, July 2008, pp. 537-543.

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

Sport Nutrition and Exercise Metabolism

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity
www.niddk.nih.gov/health/nutrit
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/ophis
www.physsportsmed.com
www.americanheart.org
www.cooperinst.org

– الكتب والمراجع الموصى بها (الدوريات العلمية، التقارير... الخ) (يرفق قائمة بذلك):

4 – المواد الالكترونية ومواقع الانترنت ... الخ:

5 – مواد تعلم أخرى مثل البرامج التي تعتمد على الكمبيوتر أو الأقراص المضغوطة أو المعايير المهنية أو الأنظمة:
لا يوجد

و) المرافق المطلوبة

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

1 – المرافق التعليمية (حجرات المحاضرات والمختبرات ... الخ):
a. قاعة دراسية مجهزة بوسائل تعليمية وبحاسب آلي ورابط للشبكة العالمية.

2 – أجهزة الكمبيوتر:
a. جهاز حاسب آلي للمحاضر مع جهاز عرض وشاشة عرض.

3 – موارد أخرى (حددها – مثلاً: إذا كان مطلوباً معدات مختبر معينة حدد المتطلبات أو أرفق قائمة):

ز) تقييم المقرر وعمليات التحسين:

- 1 – استراتيجيات الحصول على نتائج الطالب وفعالية التعليم:
 - استمارة توزع على الطلاب لمعرفة آرائهم حول المقرر وعضو هيئة التدريس في منتصف الفصل.
 - استمارة توزع على الطلاب لمعرفة آرائهم حول المقرر وعضو هيئة التدريس في نهاية الفصل.
 - اجتماع أعضاء هيئة التدريس مع الطلبة ومناقشة الآراء والمقترحات
 - الملتقى الطلابي المفتوح

1. الاستراتيجيات الأخرى المتبعة في تقييم عملية التعليم إما عن طريق الأستاذ أو عن طريق القسم:

- الملاحظة المباشرة من الزميل بالعمل
- مجموعة أعضاء هيئة التدريس
- المتابعة المباشرة من الزميل بالعمل
- تقييم رئيس القسم

2. عمليات تحسين التعليم:

- التطوير المهني المستمر
- مجموعة أعضاء هيئة التدريس
- المشاركة في ورش العمل المقامة من عمادة تطوير المهارات.
- المشاركة في الدورات التدريبية والمؤتمرات والندوات.
- الإطلاع على نتائج تقييم الطلبة للمقرر وعضو هيئة التدريس.

3. عمليات التحقق من مستويات إنجاز الطلبة (مثلاً: فحص التصحيح أو الدرجات من قبل عضو هيئة تدريس مستقل لعينة من أعمال الطلبة، وقيام أستاذ المقرر بتبادل تصحيح عينة من الواجبات أو الاختبارات بصفة دورية مع عضو هيئة تدريس آخر لنفس المقرر في مؤسسة تعليمية أخرى)

تحت الدراسة لبحث آلية تطبيقها مستقبلاً وقد تشمل عمليات التحقق ما يلي:

1. فحص التصحيح أو الدرجات من قبل عضو هيئة تدريس مستقل لعينة من أعمال الطلبة
2. قيام أستاذ المقرر بتبادل تصحيح عينة من الواجبات أو الاختبارات بصفة دورية مع عضو هيئة تدريس آخر لنفس المقرر
3. استخدام أسلوب الممتحن الخارجي

4. صف الترتيبات والخطط المعدة للمراجعة الدورية لفاعلية المقرر والتخطيط للتحسين:

في نهاية كل فصل يعد تقرير للمقرر من قبل كل عضو هيئة تدريس للمقرر. كما يتم وضع لقاء لمناقشة فعالية المقرر في نهاية كل فصل بوجود هيئة التدريس لتقييم المقرر والحلول المقترحة والجوانب التي تحتاج إلى تعزيز وتطوير.

National Commission for Academic Accreditation & Assessment

Course Specification

King Saud University	Institution
College/Department	College of Sport Sciences and Physical Activity

A Course Identification and General Information

1. Course title and code:	Exercise Prescription for Health and Fitness (EP 447)		
2. Credit hours	3 hrs.		
	3. Program(s) in which the course is offered. (If general elective available in many programs indicate this rather than list programs) Sport Sciences and Physical Activity		
	4. Name of faculty member responsible for the course TBC		
5. Level/year at which this course is offered	Level 7		
	6. Pre-requisites for this course (if any)	Level 4 Exercise Physiology (EP 211)	
	7. Co-requisites for this course (if any)	None	
	8. Location if not on main campus		

B Objectives

1. Summary of the main learning outcomes for students enrolled in the course.

This course aims to:

- develop an understanding of the physiological principles that underpin health, fitness and exercise potential, with particular emphasis on exercise adherence and public health
- examine the links between lifestyle factors, disease and health-related behaviors
- enable students to further develop competencies in the use of tools and protocols to assess physical fitness
- examine the principles underlying the design of training programs to enhance fitness for health and performance for different population groups
- develop skills associated with health and fitness appraisal, program design, risk assessment and exercise prescription

Course Summary

This course explores some of the links between lifestyle, exercise and wellness; it seeks to develop students' understanding of the behavioral aspects of exercise. Also, it aims to further develop competencies in the appraisal of health status, lifestyle and health-related components of physical fitness. Additionally, it examines recent research evidence on effective exercise prescription for health.

2. Briefly describe any plans for developing and improving the course that are being implemented. (eg increased use of IT or web based reference material, changes in content as a result of new research in the field)

This is a new course which has been designed to enable students to achieve the designated learning outcomes. The content of the course has been selected according to the latest development and trends in the field. The delivery of the course will require the use of the subject's related technologies, IT as well as web-based reference material.

C. Course Description (Note: General description in the form to be used for the Bulletin or Handbook should be attached)

1 Topics to be Covered		
List of Topics	No of Weeks	Contact hours
Course structure; organization, resources and assessment criteria; An overview of the major issues of exercise and health behavior.	1	3
Habitual exercise and public health: an epidemiological view.	2	6
Body composition, health and sports performance.	2	6
Methods of assessing physical activity: objective and subject methodologies.	2	6
Obesity, lifestyle, physical activity and health.	2	6
Special consideration for assessing children's health-related fitness: implication to physical education in school and youth sport.	1	3

Cardiovascular disease and physical activity	2	6
Exercise and psychological well-being: research findings and possible mechanisms.	1	3
Exercise and health: guidelines for exercise testing and prescription; principles of assessment; preliminary health screening.	2	6

2 Course components (total contact hours per semester): 30				
Lecture: 20	Tutorial: 10	Laboratory: 15	Practical/Field work/Internship	Other:

3. Additional private study/learning hours expected for students per week. (This should be an average: for the semester not a specific requirement in each week)
30 hours of directed study time

4. Development of Learning Outcomes in Domains of Learning
For each of the domains of learning shown below indicate:
<ul style="list-style-type: none"> • A brief summary of the knowledge or skill the course is intended to develop; • A description of the teaching strategies to be used in the course to develop that knowledge or skill; • The methods of student assessment to be used in the course to evaluate learning outcomes in the domain concerned.
a. Knowledge
<p>(i) Description of the knowledge to be acquired</p> <p>On successful completion of this course students should be able to:</p> <p>A1. Evidence their knowledge of essential facts, concepts, principles, theories and research findings on exercise, fitness and health</p> <p>A2. Examine epidemiological research and its methods of enquiry as they relate to exercise science</p> <p>A3. Demonstrate In-depth knowledge and understanding of the concepts and principles underlying exercise evaluation and prescription</p> <p>A4. Evaluate the efficacy of various forms of exercise prescription adopted across a diverse population</p> <p>A5. Apply the moral, ethical, environmental and legal issues which underpin best practice.</p>
<p>(ii) Teaching strategies to be used to develop that knowledge</p> <p>The course will consist of lectures with a series of associated workshops and tutorials. The lectures are intended to provide sound theoretical knowledge and understanding. The workshop sessions will provide an opportunity for the students to gain “hands on” experience using the principles and techniques of</p>

exercise prescription through participation in interactive learning.

Directed Study Time:

Directed time will be used to emphasise the application of theory into practice through tasks and experiences that further substantiate and extend issues addressed in contact time. Students are expected to spend approximately 2 hours a week on tasks related to the contact sessions. They are directed to use readings, interactive software and videos to develop their understanding of testing protocols and procedures. Also, students are encouraged to familiarise themselves with the use of laboratory equipment and software packages available in the laboratories.

(iii) Methods of assessment of knowledge acquired

There are three assessed elements in this course:

- a) Critical evaluation of recent journal articles – 500 words. (20%)
- b) Coursework: an essay of 1500 words maximum to assess knowledge and understanding of issues associated with exercise, fitness and health. (30%)
- c) Examination: A summative assessment in the form of 2-hour examination paper. Students are expected to answer essay type questions to test their depth of understanding as well as their range of knowledge of recent and relevant literature. (50%)

b. Cognitive Skills

(i) Description of cognitive skills to be developed

On successful completion of this course, students should be able to:

- B1. Assess and interpret evidence from data and text derived from sport-related enquiry.
- B2. Apply knowledge to solve problems in a variety of laboratory and sport-based applied settings.
- B3. Research and assess subject specific concepts, facts, theories, principles and paradigms.
- B4. Demonstrate the skills, competencies and understanding of appropriate physiological screening tests.
- B5. Present a reasoned argument demonstrating the ability to synthesise information and knowledge.

(ii) Teaching strategies to be used to develop these cognitive skills

Lectures, workshops, tutorials and directed study time will be used to develop cognitive skills. The lectures are intended to provide sound theoretical knowledge and understanding. This will be consolidated with tutorials and workshops. The directed time will be used to emphasise the application of theory into practice through tasks and experiences that further substantiate and extend issues addressed in contact time.

(iii) Methods of assessment of students cognitive skills

The assessment of cognitive skills will be embedded in that mentioned in the knowledge section [see a (iii)].

c. Interpersonal Skills and Responsibility

(i) Description of the interpersonal skills and capacity to carry responsibility to be developed

On successful completion of this course students should be able to:

C1. Take responsibility for own learning and continuing personal and professional development

C2. Work effectively in groups and exercise leadership when appropriate

C3. Act responsibly in personal and professional relationships

(ii) Teaching strategies to be used to develop these skills and abilities

Lectures, workshops, tutorials and directed study time will be used to develop interpersonal skills. In particular, the workshops and laboratory sessions will provide opportunities for group work that enhances the interaction and communication skills. This will be consolidated through the tutorial sessions.

(iii) Methods of assessment of students interpersonal skills and capacity to carry responsibility

The assessment of interpersonal skills will be embedded in that mentioned in the knowledge section [see a (iii)].

d. Communication, Information Technology and Numerical Skills

(i) Description of the skills to be developed in this domain.

On successful completion of this course students should be able to:

D1. Communicate effectively both orally and in writing, selecting and using forms of presentation appropriate for differing issues and audiences.

D2. Demonstrate the capacity for using the most appropriate information and communications technology in gathering, interpreting and communicating information and ideas.

D3. Plan and manage learning.

(ii) Teaching strategies to be used to develop these skills

Lectures, workshops, laboratory sessions and directed study tasks will be used to develop communication and IT skills. In particular, the workshops, laboratory sessions and directed study tasks will provide opportunities to enhance communication and IT skills. This will be consolidated through the use of appropriate assessment tasks.

(iii) Methods of assessment of students numerical and communication skills

The assessment of interpersonal skills will be embedded in that mentioned in the knowledge section

[see a (iii)].

e. Psychomotor Skills (if applicable)

(i) Description of the psychomotor skills to be developed and the level of performance required

On successful completion of this course students should be able to:

- E1. Apply laboratory and field based skills in physical education, sport sciences and exercise contexts.
- E2. Undertake laboratory and fieldwork efficiently and with due regard to safety and risk assessment.

(ii) Teaching strategies to be used to develop these skills

Workshops, laboratory sessions and directed study tasks will be used to develop the skills required for the correct and safe use of laboratory equipment. These sessions will provide the opportunity to enhance the skills and competencies needed for fitness testing.

(iii) Methods of assessment of students psychomotor skills

The assessment of interpersonal skills will be embedded in that mentioned in the knowledge section [see a (iii)].

5. Schedule of Assessment Tasks for Students During the Semester

Assessment	Assessment task (eg. essay, test, group project, examination etc.)	Week due	Proportion of Final Assessment
1	Critical evaluation of recent journal articles – 500 words.	5	20%
2	Coursework: an essay of 1500 words maximum.	10	30%
3	Examination: A summative assessment in the form of 2-hour examination paper.	15	50%
4			

D. Student Support

1. Arrangements for availability of teaching staff for individual student consultations and academic advice. (Include amount of time teaching staff are expected to be available each week)

- a. Consultation during office hours

- b. Via email or website of the course
c. The dedicated office hours for consultation are 10 hrs per week.

E Learning Resources

	1. Required Text(s)
ACSM (2007) <i>ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i> (7 th Edition). Baltimore: Lippincott Williams and Wilkins.	
	2. Essential References
ACSM (2007) <i>ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual</i> . Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.	
Andersen, R. L. (2003) <i>Obesity</i> . Champaign, IL: Human Kinetics.	
Bouchard, C. Blair, S and Haskell, W. (Editors) (2007) <i>Physical Activity and Health</i> . Champaign, IL: Human Kinetics.	
Cale, L. and Harris, J. (Editors) (2005) <i>Exercise and young people</i> . London: Palgrave Macmillan.	
Dishman, R. K.; Heath, G.W. and Washburn, R. (2004) <i>Physical Activity Epidemiology</i> . Champaign, IL: Human Kinetics.	
Hardman, A. E. And Stensel, D. J. (2009) (2 nd Edition) <i>Physical Activity and Health: the evidence explained</i> . Oxon, Routledge.	
Hayward, V. H (2010). <i>Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription</i> . (6 th Edition) Champaign, IL: Human Kinetics.	
Maud, J. P and Foster, C. (Editors) (2009). <i>Physiological Assessment of Human Fitness</i> . (2 nd Edition) Leeds: Human Kinetics.	
McArdle, W. D. Katch, F. I and Katch, V. L. (2010) <i>Exercise Physiology</i> . (8 th Edition), Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.	
Sharkey, B. J (2007) <i>Fitness and Health</i> . (6 th Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.	
Champaign, IL: Human Kinetics.	
Welk, G.J. (2002) <i>Physical activity assessments for health-related research</i> . Champaign; Illinois: Human Kinetics.	
Kenny, W. L., Wilmore, L and Costill, D. (2012) <i>Physiology of Sport and Exercise</i> . (5 th Edition) Champaign, IL: Human Kinetics.	
<ul style="list-style-type: none"> ● هزاع الهزاع : موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع، 2010م. ● هزاع الهزاع : تجارب معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني. مكتبة جامعة الملك سعود، 1997م . ● هزاع الهزاع : وظائف أعضاء الجهد البدني (الأسس النظرية الإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية) جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع، 2009م . 	
	3- Recommended Books and Reference Material (Journals, Reports, etc) (Attach List)
Bassett, D. R.; Mahar, M. T.; Rowe, D, A. and Morrow, J.R. (2008) Walking and Measurement. <i>Medicine and Science in Sports and Exercise</i> , Vol. 40, Number 7, July 2008, pp. 529-536.	
Cale, L. and Harris, J. (Editors) (2005) <i>Exercise and young people</i> . London: Palgrave Macmillan.	
Duncan, M.; Woodfield, L.; Al-Nakeeb, Y.; and Alan M. Nevill. (2008) Differences in Physical Activity Levels Between White and South Asian Children in the United Kingdom. <i>Pediatric Exercise Science</i> , 2008, 20, 285-291.	
Duncan, M. J., Al-Nakeeb, Y., Woodfield, L. and Lyons, M. (2007) Pedometer determined physical activity levels in primary school children from central England. <i>Preventive Medicine</i> . 44: 416-420.	
Duncan, J. S., Badland, H. M., and Schofield, G. (2009) Combining GPS with heart rate monitoring to measure physical activity in children: A feasibility study. <i>Journal of Science and Medicine in Sport</i> , 12, 583-585.	
Fairclough, S. J. and Stratton, G. (2006) A review of physical activity levels during elementary school physical education. <i>Journal of Teaching in Physical Education</i> , 2006, 25, 239-257.	

Fjortoft, I., Kristoffersen, B., and Sageie, J. (2009) Children in schoolyards: Tracking movement patterns and physical activity in schoolyards using global positioning system and heart rate monitoring. *Landscape and Urban Planning*. 93, 210-217.

Ridgers, N. D., Stratton, G., and Fairclough, S. J. (2006) Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Medicine* 36, 4, 359-371. 13.

Tudor-Locke, C., Hatana, Y.; Pangrazi, R. P. and Kang. M. (2008) Revisiting "How Many Steps are Enough?" *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 40, Number 7, July 2008, pp. 537-543.

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

Sport Nutrition and Exercise Metabolism

- 4-Electronic Materials, Web Sites etc
- www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity
www.niddk.nih.gov/health/nutrit
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
- www.physsportsmed.com
- www.americanheart.org
www.cooperinst.org

5- Other learning material such as computer-based programs/CD, professional standards/regulations

F. Facilities Required

Indicate requirements for the course including size of classrooms and laboratories (ie number of seats in classrooms and laboratories, extent of computer access etc.)	
<ul style="list-style-type: none"> d. Lecture room e. Laboratory 	<p>1. Accommodation (Lecture rooms, laboratories, etc.)</p>
<ul style="list-style-type: none"> a. Computers – the number of stations required will be decided according to class size. b. PowerPoint projector and screen 	<p>2. Computing resources</p>
<p>3. Other resources (specify --eg. If specific laboratory equipment is required, list requirements or attach list)</p>	

- a. A well-equipped fitness assessment laboratory
- b. Technical support (i.e., Laboratory technician)

G Course Evaluation and Improvement Processes

1 Strategies for Obtaining Student Feedback on Effectiveness of Teaching

- a. Mid-point course review - questionnaire
- b. End of course review - questionnaire
- c. Staff-students consultative committee
- d. Open students' forum

2 Other Strategies for Evaluation of Teaching by the Instructor or by the Department

- a. Peer-observation
- b. Team teaching
- c. Peer – mentoring

3 Processes for Improvement of Teaching

- a. Continuous professional development (CPD)
- b. Participation in relevant workshops organized by deanship of skills development
- c. Participation in workshops, seminars and conferences

4. Processes for Verifying Standards of Student Achievement (eg. check marking by an independent member teaching staff of a sample of student work, periodic exchange and remarking of tests or a sample of assignments with staff at another institution)

Not applicable at the present. However, the College is in the process of developing a moderation system for students' assessments.

5 Describe the planning arrangements for periodically reviewing course effectiveness and planning for improvement.

At the end of each semester, a course report has to be prepared by every faculty member teaching the course. A meeting to discuss the course effectiveness is usually held at the end of the semester amongst the faculty to evaluate the course and propose possible solutions to resolve and areas that require improvement.

