



اعتماد  
NCAAA  
T4  
2020

## توصيف المقرر الدراسي

اسم المقرر:	التربية البدنية 1
رمز المقرر:	PHED1101
البرنامج:	البكالوريوس
القسم العلمي:	القانون – الموارد البشرية – الهندسة المعمارية – المالية والبنوك – التسويق
الكلية:	حقوق – ادارة – عمارة -
المؤسسة:	جامعة دار العلوم

## 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: ..... 4.....
- ج. موضوعات المقرر ..... 4.....
- د. التدريس والتقييم: ..... 5.....
1. ربط مخرجات التعلم للمقرر مع كل من استراتيجيات التدريس وطرق التقييم ..... 5.....
2. أنشطة تقييم الطلبة ..... Error! Bookmark not defined.....
- هـ - أنشطة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي: ..... 6.....
- و - مصادر التعلم والمرافق: ..... 6.....
1. قائمة مصادر التعلم: ..... 6.....
2. المرافق والتجهيزات المطلوبة: ..... 6.....
- ز. تقويم جودة المقرر: ..... 7.....
- ح. اعتماد التوصيف ..... 7.....



## أ. التعريف بالمقرر الدراسي:

1. الساعات المعتمدة: ساعة واحدة
2. نوع المقرر
أ. <input checked="" type="checkbox"/> متطلب جامعة <input type="checkbox"/> متطلب كلية <input type="checkbox"/> متطلب قسم <input type="checkbox"/> أخرى
ب. <input checked="" type="checkbox"/> إجباري <input type="checkbox"/> اختياري
3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر : المستوى الاولي
4. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت)
5. المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت)

## 6. نمط الدراسة (اختر كل ما ينطبق)

م	نمط الدراسة	عدد الساعات التدريسية	النسبة
1	المحاضرات التقليدية	15	%50
2	التعليم المدمج		
3	التعليم الإلكتروني		
4	التعليم عن بعد		
5	أخرى (عملي)	15	%50
	الإجمالي	30	%100

## 7. ساعات الاتصال (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم
1	محاضرات	15
2	معمل أو إستوديو	
3	دروس إضافية	
4	أخرى (تذكر) عملي	15
	الإجمالي	30

## ب. هدف المقرر ومخرجاته التعليمية:

### 1. الوصف العام للمقرر:

يتضمن المقرر المفاهيم والمبادئ الأساسية لمعلومات صحية وبدنية، وما يرتبط منها من مهارات تتعلق بالصحة الشخصية والغذائية والبدنية والوقائية والنفسية مع التركيز على المواقف الحياتية بهدف إثارة دافعية الطلاب وتشويقهم لعملية التعلم من خلال الأطار العام للمقرر، ومعاييره وضوابطه .  
ومن الناحية العملية : يتضمن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية قياسها وتنميتها ، واهمية ممارسة التمرينات البدنية للمحافظة على الصحة باستخدام الاجهزة الحديثة . وممارسة الانشطة الرياضية المختلفة مثل كرة القدم، تنس الطاولة، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، الكارتيه والسباحة.

### 2. الهدف الرئيس للمقرر

يهدف هذا المقرر إلى تحسين مستوى صحة الفرد والمجتمع ، عن طريق اكتسابهم المعارف، المعلومات، المهارات، والقيم ، ليصبحوا قادرين على فهم المستجدات والظروف الصحية المحيطة وتطبيقها في الحياة الجامعية والعملية.

### 3. مخرجات التعلم للمقرر:

رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج	مخرجات التعلم للمقرر من المتوقع في نهاية المقرر أن يكون الطالب قادراً على أن :
	<b>1 المعرفة والفهم</b>
	1.1 يستعرض المعلومات المعرفية الأساسية عن الصحة الشخصية والغذائية والبدنية والنفسية والنوم الصحي.
	<b>2 المهارات</b>
	2.1 يستخدم حركات الجسم والاجهزة والادوات الرياضية في ممارسة أنشطة اللياقة البدنية وفي أداء الألعاب الرياضية مثل كرة القدم ، السلة، الطائرة ، اليد ، الكاراتية والسباحة بشكل صحيح .
	<b>3 القيم</b>
	3.1 يظهر التزاماً بنمط حياة صحي يساعد في تقوية جهازه المناعي و وقايته من الامراض المعدية.

### ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	ساعات الاتصال
1	الجلسة التمهيديّة	2
2	الجلسة الاولى : الممارسات الصحية الشخصية (نظري) + كيفية استخدام صالة الاجهزة - القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (عملي)	2
3	الجلسة الاولى : الممارسات الصحية الشخصية (نظري) + لياقة بدنية و كرة سلة (طالبات) + كرة طائرة (طلاب) (عملي)	2
4	الجلسة الثانية : ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة (نظري) + لياقة بدنية و كرة سلة (طالبات) + كرة طائرة (طلاب) (عملي)	2
5	الجلسة الثانية : ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة (نظري) + اختبار عملي لياقة بدنية و كرة سلة (طالبات)+ اختبار عملي كرة طائرة (طلاب) (عملي)	2
6	الجلسة الثالثة : الغذاء والصحة (نظري) كرة اليد و كاراتية (طالبات)+ كرة قدم (طلاب) (عملي)	2
7	امتحان منتصف الفصل	
8	الجلسة الثالثة : الغذاء والصحة (نظري) كرة اليد و كاراتية (طالبات)+ كرة قدم (طلاب) (عملي)	2
9	الجلسة الرابعة : عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (نظري) + اختبار عملي كرة اليد و كاراتية (طالبات) + اختبار كرة قدم (طلاب) (عملي)	2
10	الجلسة الرابعة : عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (نظري) + لياقة بدنية و كرة سلة (طالبات) + سباحة (طلاب) (عملي)	2
11	الجلسة الخامسة : الضغوط النفسية وآلية التعامل معها (نظري) + لياقة بدنية و كرة سلة (طالبات) + سباحة (طلاب) (عملي)	2
12	الجلسة الخامسة : الضغوط النفسية وآلية التعامل معها (نظري) + اختبار عملي لياقة بدنية و كرة سلة (طالبات) + اختبار سباحة (طلاب) (عملي)	2
13	الجلسة السادسة : النوم الصحي (نظري)	2

	+ المشروع الرياضي (برنامج خطوتي - بحث - تفعيل برنامج توعوي رياضي) (عملي)	
2	الجلسة السادسة : النوم الصحي (نظري) + القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (عملي)	14
2	مراجعته (نظري) نشاط حر (عملي)	15
2	مراجعته (نظري) نشاط حر (عملي)	16
30	المجموع	

#### د. التدريس والتقييم:

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

الرمز	مخرجات التعلم	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.0	المعرفة والفهم : من المتوقع في نهاية المقرر أن يكون الطالب قادراً على أن :		
1.1	يستعرض المعلومات المعرفية الأساسية عن الصحة الشخصية والغذائية والبدنية والنفسية والنوم الصحي.	العصف الذهني <b>Brainstorming</b> المناقشة والحوار <b>Discussion</b> التعلم التعاوني <b>cooperative learning</b> حل المشكلات <b>Problem solving</b> العمل الجماعي <b>Teamwork</b> التعليم الإلكتروني (فيديوهات تعليمية قصيرة)	الاختبارات الشفهية الاختبارات القصيرة الاختبارات النهائية الواجبات المنزلية
2.0	المهارات: من المتوقع في نهاية المقرر أن يكون الطالب قادراً على أن :		
2.1	يستخدم حركات الجسم والاجهزة والادوات الرياضية في ممارسة أنشطة اللياقة البدنية وفي أداء الألعاب الرياضية مثل كرة القدم ، اليد، السلة، الطائرة ، التنس، كاراتية ، والسباحة بشكل صحيح .	المحاضرة التفاعلية <b>Lectures</b> التعلم التعاوني <b>cooperative learning</b> أداء النموذج - التطبيق العملي التعليم الإلكتروني (الفيديوهات القصيرة) التعلم بالاقتران <b>Peer learning</b>	الاختبارات البدنية لقياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. (عن بعد - نظري) القياسات البدنية . الاختبارات المهارية للألعاب الرياضية المختلفة . (عن بعد - نظري)
3.0	القيم : من المتوقع في نهاية المقرر أن يكون الطالب قادراً على أن :		
3.1	يظهر التزاماً بنمط حياة صحي يساعد في تقوية جهازه المناعي ووقايته من الأمراض المعدية.	العصف الذهني <b>Brainstorming</b> المناقشة والحوار <b>Discussion</b> التعلم التعاوني <b>cooperative learning</b> حل المشكلات <b>Problem solving</b> العمل الجماعي <b>Teamwork</b>	أسلوب الملاحظة الواجبات المنزلية

## 2. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	الواجب Assignment	10-8	10%
2	الحضور والمشاركة الصفية النظرية	15 - 1	5%
	الاختبار القصير Quiz	12-10	5%
3	القياسات القبلية والبعديّة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	13 - 2	5%
4	المشروع (برنامج خطوتي، بحث، منافسة رياضية .. الخ)	13 - 9	5%
5	اختبارات عملية (كرة قدم، كرة الطائرة، تنس الطاولة، السباحة، كرة اليد، كرة السلة)	15 - 5	30%
7	الاختبار النهائي : يشمل المقرر كاملاً.	16	40%
	المجموع		100%

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

## هـ - أنشطة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي:

- محاضرة تعريفية بطريقة التعليم عن بعد في بداية كل فصل دراسي.
- ساعات مكتبية بواقع (10) ساعات لكل عضو هيئة تدريس .
- التواصل والتعاون مع وحدة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي فيما يخص الاحتياجات والمشكلات التي قد يعاني منها بعض الطلاب.

## و - مصادر التعلم والمرافق:

### 1. قائمة مصادر التعلم:

إسليم محمود، الجلود خالد، آل الشيخ فهدة (2020) اللياقة والثقافة الصحية، جامعة الملك سعود .	المرجع الرئيس للمقرر
هزاع الهزاع (2009) فسيولوجيا الجهد البدني ، جامعة الملك سعود. إبراهيم، مفتي (2004) اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية ، دار الفكر العربي.	المراجع المساندة
<a href="https://www.moh.gov.sa/Pages/Default.aspx">https://www.moh.gov.sa/Pages/Default.aspx</a> <a href="https://www.moh.gov.sa/Pages/Default.aspx">https://www.moh.gov.sa/Pages/Default.aspx</a> <a href="https://mci.gov.sa/ar/pages/default.aspx">https://mci.gov.sa/ar/pages/default.aspx</a> <a href="http://www.alnoum.com/index.php/ar">http://www.alnoum.com/index.php/ar</a> <a href="http://www.foodpyramid.com/mypyramid/">http://www.foodpyramid.com/mypyramid/</a> <a href="https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/Pages/default.aspx">https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/Pages/default.aspx</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dP9qM2mCKzE">https://www.youtube.com/watch?v=dP9qM2mCKzE</a>	المصادر الإلكترونية
	أخرى

## 2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

متطلبات المقرر	العناصر
- القاعات مناسبة بسعة 30 مقعد دراسي كحد أعلى . - صالة تدريب مجهزة بأحدث الاجهزة الرياضية لتنمية اللياقة البدنية واجهزة قياس التركيب الجسمي والمرونة والقوة العضلية.	المرافق (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)
السبورات الذكية - السبورات العادية - البروجيكتور (Data Show) - جهاز لاب توب	التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)

العناصر	متطلبات المقرر
تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)	

### ز. تقويم جودة المقرر:

مجالات التقويم	المقيمون	طرق التقويم
فاعلية التدريس	الطلاب - رئيس القسم - مدير البرنامج	زيارات صفية، استبيانات الطلبة
فاعلية طرق التقويم	الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج	استبيانات الطلبة
مخرجات التعلم	اعضاء هيئة التدريس - قيادات البرنامج	الاختبارات القصيرة - الاختبارات النصفية - الواجبات - الاختبارات النهائية

مجالات التقويم (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 التقويم (مباشر وغير مباشر)

### ح. اعتماد التوصيف

جهة الاعتماد	
رقم الجلسة	
تاريخ الجلسة	