

2024

TP-153



هيئة تقويم التعليم والتدريب  
Education & Training Evaluation Commission



## توصيف المقرر الدراسي (بكالوريوس)

|                                     |
|-------------------------------------|
| اسم المقرر: اللياقة والثقافة الصحية |
| رمز المقرر: 101 فجب                 |
| البرنامج: البكالوريوس               |
| القسم العلمي: مهارات تطوير الذات    |
| الكلية: عمادة السنة الأولى المشتركة |
| المؤسسة: جامعة الملك سعود           |
| نسخة التوصيف: 1446 هـ               |
| تاريخ آخر مراجعة: 2024 / 8 / 25 م   |



### جدول المحتويات

- أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي: ..... 3
- ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها: ..... 4
- ج. موضوعات المقرر ..... 5
- د. أنشطة تقييم الطلبة ..... 6
- هـ. مصادر التعلم والمرافق: ..... 6
- و. تقويم جودة المقرر: ..... 7
- ز. اعتماد التوصيف: ..... 7



## أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

### 1. 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 تخصص | <input type="checkbox"/> متطلب مسار | <input type="checkbox"/> أخرى |
| ب | <input checked="" type="checkbox"/> إجباري      | <input type="checkbox"/> اختياري    |                                     |                                     |                               |

3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر: (السنة الأولى المشتركة)

### 4. الوصف العام للمقرر

يتضمن المقرر المفاهيم والمبادئ الأساسية لمعلومات صحية وبدنية، وما يرتبط بها من مهارات تتعلق بالصحة الشخصية والغذائية والبدنية والوقائية والنفسية والإنجابية والإسعافات الأولية، مع التركيز على المواقف الحياتية بهدف إثارة دافعية الطلاب وتشويقهم لعلمية التعلم من خلال الأطار العام للمقرر، ومعايير وضوابطه.

5- المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت)

6- المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت)

### 7. الهدف الرئيس للمقرر

يهدف هذا المقرر إلى تحسين مستوى صحة الفرد والمجتمع، عن طريق اكتسابهم المعارف، والمعلومات، والمهارات، والاتجاهات؛ ليصبحوا قادرين على فهم المستجدات والظروف الصحية المحيطة وتطبيقها في الحياة الجامعية.

### 2. نمط التعليم (اختر كل ما ينطبق)

| م | نمط التعليم                          | عدد الساعات التدريسية | النسبة |
|---|--------------------------------------|-----------------------|--------|
| 1 | تعليم تقليدي                         | لا يوجد               |        |
| 2 | التعليم الإلكتروني                   | 15                    | 50%    |
| 3 | التعليم المدمج<br>• التعليم التقليدي | لا يوجد               |        |

| م | نمط التعليم          | عدد الساعات التدريسية | النسبة |
|---|----------------------|-----------------------|--------|
|   | • التعليم الإلكتروني |                       |        |
| 4 | التعليم عن بعد       | 15                    | 50%    |

### 3. الساعات التدريسية (على مستوى الفصل الدراسي)

| م | النشاط          | ساعات التعلم | النسبة |
|---|-----------------|--------------|--------|
| 1 | محاضرات         | 15           | 50%    |
| 2 | معمل أو إستوديو | لا يوجد      |        |
| 3 | ميداني          | لا يوجد      |        |
| 4 | دروس إضافية     | لا يوجد      |        |
| 5 | أخرى            | 15           | 50%    |
|   | الإجمالي        | 30           | 100%   |

### ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها:

| الرمز | نواتج التعلم  | رمز نتائج التعلم المرتبط بالبرنامج  | استراتيجيات التدريس  | طرق التقييم                                |
|-------|---|---|--|--|
| 1.0   | المعرفة والفهم  |   |  |  |
| 1.1   | يشرح المبادئ الأساسية والأسس السليمة للنمط الحياة الصحي.  | *غير منطبق<br>* لا ينطبق ارتباط المقرر ببرنامج بعينه حيث أن المقرر (متطلب جامعة) يشترك في كل برامج الجامعة وغير مرتبط ببرنامج بعينه | التعليم عن بعد ( المحاضرة - المناقشة والحوار)  | اختبار منتصف                               |
| 1.2   | يوضح السلوكيات ومظاهر الصحة النفسية.  |   | التعليم عن بعد ( المحاضرة - العصف الذهني - المناقشة والحوار)   | اختبار نهائي                               |
| 1.3   | يحدد المشكلات الصحية المتعلقة بالصحة الإنجابية  |   | التعليم عن بعد ( المحاضرة - التعلم التعاوني باستخدام المجموعات الجانبية المتزامنة وغير المتزامنة)                    | اختبار نهائي                               |
| 1.4   | يذكر الطرق اللازمة للوقاية من التدخين والمسكرات والمخدرات.  |   | التعليم عن بعد ( المحاضرة - العصف الذهني - المناقشة والحوار)   | اختبار نهائي                               |
| 1.5   | يصف دور النشاط البدني في الوقاية من مرض السمنة - السكري- ضغط الدم - هشاشة العظام - الربو - القلب التاجية. |   | التعليم عن بعد ( المحاضرة - التعلم التعاوني باستخدام المجموعات الجانبية المتزامنة وغير المتزامنة - المناقشة والحوار) | اختبار نهائي                               |
| 2.0   | المهارات  |   |  |  |
| 2.1   | يقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتطبيق وصفة النشاط البدني الملائمة لهذا                        | *غير منطبق  | التعلم بالممارسة - التعلم بطريقة المشروع   | - القياس البعدي لما حققه البرنامج المستهدف |

| الرمز | نواتج التعلم  | رمز نتائج التعلم المرتبط بالبرنامج  | استراتيجيات التدريس    | طرق التقييم   |
|-------|---|---|------------------------|---|
|       | القياس وصولاً للمعايير المطلوبة .   | * لا ينطبق ارتباط المقرر<br>ببرنامج بعينه حيث أن المقرر<br>(متطلب جامعة) يشترك في<br>كل برامج الجامعة وغير<br>مرتبط ببرنامج بعينه |                        | - حساب معدل التحسن<br>للطالب في عناصر اللياقة<br>البدنية المرتبطة بالصحة                              |
| 2.2   | تطبيق المهارات التي إكتسبها<br>الطالب على أحد الحالات<br>المرضية.   |   | دراسة حالة             | نتائج البرنامج المستخدم في<br>دراسة الحالة  |
| 2.3   | يطبق المهارات اللازمة في كيفية<br>التعامل مع الإصابات.  |   | الشرح اللفظي - النموذج | المشروع   |
| 2.4   | يطبق برنامج خطوتي   |   | التعلم بالممارسة       | المشروع   |
| 2.5   | تطبيق المهارات التي يكتسبها<br>الطالب من خلال الأشتراك في<br>تقديم معرض صحي وتصميم<br>أنفوجرافيك حركي                 |   | التعلم بالممارسة       | المشروع   |
| 3.0   | <b>القيم والاستقلالية والمسؤولية</b>  |   |                        |   |
| 3.1   | يلتزم بالقيم والاخلاق كأساس<br>للمسؤولية والتعامل مع الآخرين.   | *غير منطبق<br>* لا ينطبق ارتباط المقرر  | التدريس التبادلي       | -تقييم الأعمال الفصلية<br>( المشاريع)، المشاركة   |
| 3.2   | يفقد الفرق المتنوعة ويدير المهام<br>والأنشطة بطريقة مهنية<br>وإستقلاليه المتعلقة باللياقة البدنية<br>والثقافة الصحية. | ببرنامج بعينه حيث أن المقرر<br>(متطلب جامعة) يشترك في<br>كل برامج الجامعة وغير<br>مرتبط ببرنامج بعينه                             | التدريس التبادلي       | - تقييم الأعمال الفصلية<br>(القياسات القبليّة البعدية<br>ونسبة التحسن بعد تطبيق<br>البرنامج التدريبي) |

### ج. موضوعات المقرر

| م  | قائمة الموضوعات  | الساعات<br>التدريسية المتوقعة |
|----|--|-------------------------------|
| 1  | الجلسة التمهيدية.  | 2                             |
| 2  | الممارسات الصحية الشخصية.                                    | 2                             |
| 3  | ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة .                        | 2                             |
| 4  | الغذاء والصحة.   | 2                             |
| 5  | عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.                       | 2                             |
| 6  | الضغوط النفسية وآلية التعامل معها.                           | 2                             |
| 7  | النوم الصحي .  | 2                             |
| 8  | الوقاية من الأمراض المزمنة " أمراض قلة الحركة ".             | 2                             |
| 9  | الوقاية من مدمرات الصحة(1) " الوقاية من التدخين والمسكرات ". | 2                             |
| 10 | الوقاية من مدمرات الصحة(2) " الوقاية من المخدرات ".          | 2                             |
| 11 | الصحة الإنجابية.   | 2                             |
| 12 | صحة المستهلك.  | 2                             |
| 13 | مبادئ الاسعافات الأولية 1.                                   | 2                             |
| 14 | مبادئ الاسعافات الأولية 2 .                                  | 2                             |
| 15 | الإنعاش القلبي الرئوي CPR.                                   | 2                             |

د. أنشطة تقييم الطلبة

| م | أنشطة التقييم  | توقيت التقييم (بالأسبوع) | النسبة من إجمالي درجة التقييم |
|---|--|--------------------------|-------------------------------|
| 1 | اختبار المنتصف في الجلسات الأربعة الأولى (20 سؤال).  | 8                        | 20%                           |
| 2 | من بداية الجلسة الخامسة إلى نهاية الجلسات (40 سؤال). | 16                       | 50%                           |
| 3 | وصفة النشاط البدني.                                  | 12 - 3                   | 10%                           |
| 4 | المشروع.   | 12 - 3                   | 10%                           |
| 5 | المشاركة.  | 12 - 3                   | 10%                           |

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

هـ. مصادر التعلم والمرافق:

1. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

| المرجع الرئيس للمقرر |  |
|----------------------|--|
|                      | <a href="https://lms.ksu.edu.sa">https://lms.ksu.edu.sa</a>  |
| المراجع المساندة     | <p>إبراهيم، مفتي. (2004). "اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية"، دار الفكر العربي.<br/>                     إسليم، ناصر. الجلود، خالد. آل الشيخ، فهدة. (2020). "اللياقة والثقافة الصحية"، جامعة الملك سعود<br/>                     الحمادي، محمد. (2000). "التغذية والصحة للحياة والرياضة"، مركز الكتاب للنشر.<br/>                     الشخانية، أحمد. (2010). "التكيف مع الضغوط النفسية"، دار الحامد، عمان.<br/>                     القاضي، محمد. (2012). "دليل المتدرب لبرنامج اللياقة البدنية"، جامعة الملك سعود.<br/>                     الهزاع، هزاع. (2009). "فسيولوجيا الجهد البدني"، جامعة الملك سعود.<br/>                     باهمام، أحمد. (2012). "موسوعة النوم في الصحة والمرض"، المركز الجامعي لطب وأبحاث النوم.<br/>                     بين، أنيتا. (2002). "تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة"، دار الفاروق للنشر.<br/>                     جوخدار، عبد الحليم. (2005). "الصحة الانجابية من منطلق الشريعة الإسلامية"، المكتب الإقليمي<br/>                     للشرق المتوسط.<br/>                     شريف، محمد. (1426). "برنامج الأهل للتوعية الصحية مبادئ الإسعافات الأولية"، جمعية الهلال<br/>                     الأحمر السعودي.<br/>                     نبراس، المشروع الوطني للوقاية من المخدرات. (2017). "وثيقة منهج مادة مكافحة المخدرات / دليل<br/>                     الاستاذ الجامعي"، وزارة الداخلية.</p> |
| المصادر الإلكترونية  | <p><a href="https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity">https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity</a><br/> <a href="https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/Pages/default.aspx">https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/Pages/default.aspx</a><br/> <a href="https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/Walking.aspx">https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/Walking.aspx</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=H_2CS76ue0k">https://www.youtube.com/watch?v=H_2CS76ue0k</a><br/> <a href="https://www.moi.gov.sa/wps/portal/Home/sectors/narcoticscontrol/content">https://www.moi.gov.sa/wps/portal/Home/sectors/narcoticscontrol/content</a></p>   |
| أخرى                 |  |

2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

| متطلبات المقرر                        | العناصر  |
|---------------------------------------|--|
| جهاز حاسوب                            | المرافق النوعية<br>يتم تدريس المقرر بالكامل عن بعد         |
| منصة التعلم الإلكتروني ( البلاك بورد) | التجهيزات التقنية<br>منصة التعلم الإلكتروني ( البلاك بورد) |
| صالات رياضية                          | تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)                         |

### و. تقويم جودة المقرر:

| طرق التقييم  | المقيمون  | مجالات التقييم                 |
|--|---|--------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>تقييم غير مباشر (استبانة لمعرفة آراء أصحاب المصالح حول المقرر ومدى فاعلية أسلوب التدريس).</li> <li>مباشرة: المراجعة الدورية للمقرر من لجنة الخطط الدراسية في ضوء نتائج الاختبارات.</li> </ul> | الطلاب - لجنة الخطط الدراسية وتقييم المقرر بالقسم | فاعلية التدريس                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>مباشرة (اختبارات / أعمال فصلية) غير مباشرة (استبيانات)</li> </ul>   | أعضاء هيئة التدريس - لجنة الاختبارات.             | فاعلية طرق تقييم الطلاب        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>مباشرة (أعمال فصلية) غير مباشرة (استبيانات)</li> </ul>  | الطلبة - أعضاء هيئة التدريس                       | مصادر التعلم                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>مباشرة (اختبارات / أعمال فصلية) غير مباشرة (استبانة لمعرفة آراء أصحاب المصالح حول المقرر ومدى فاعلية أسلوب التدريس)</li> </ul>  | استاذ المقرر - لجنة الجودة - قيادة البرنامج       | 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:

|              |                        |
|--------------|------------------------|
| جهة الاعتماد | قسم مهارات تطوير الذات |
| رقم الجلسة   | الجلسة (2)             |
| تاريخ الجلسة | 3/سبتمبر/2024          |