توصيف المقرر الدراسي

(بكالوريوس)

اسم المقرر:	اللياقة والثقافة الصحية
رمز المقرر:	101فجب
البرنامج:	البكالوريوس
القسم العلمي:	مهارات تطوير الذات
الكلية:	عمادة السنة الأولى المشتركة
المؤسسة:	جامعة الملك سعود
نسخة التوصيف:	1448هـ
تاريخ آخر مراجعة:	27 / 8 / 2026م

جدول المحتويات

أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي: 3
ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها: 4
ج. موضوعات المقرر 7
د. أنشطة تقييم الطلبة 8
هـ. مصادر التعلم والمرافق: 8
و. تقويم جودة المقرر: 10
ز. اعتماد التوصيف: 10

أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

1. التعريف بالمقرر الدراسي

1. الساعات المعتمدة: (ساعة واحدة)

2. نوع المقرر

أ -	☒ متطلب جامعة	☐ متطلب كلية	☐ متطلب تخصص	☐ متطلب مسار	☐ أخرى
ب -	☒ إجباري	☐ اختياري			

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

4. الوصف العام للمقرر

يتناول المقرر المفاهيم والمعارف والمهارات الأساسية في اللياقة والثقافة الصحية، من خلال أربعة محاور رئيسة تشمل: النشاط البدني والاستدامة الصحية، والتغذية والصحة العامة، وتعزيز الصحة النفسية، وصحة الأسرة والمجتمع. ويهدف إلى تنمية الوعي والسلوك الصحي، وتعزيز اللياقة البدنية والصحة النفسية، والوقاية من الأمراض، وتمكين الطلبة من اتخاذ قرارات صحية واعية وتطبيق الممارسات الصحية في حياتهم الجامعية واليومية، بما يسهم في تعزيز جودة الحياة وبناء مجتمع صحي مستدام.

5- المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت)

لايوجد

6- المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت)

لايوجد

7. الهدف الرئيس للمقرر

يهدف المقرر إلى تعزيز الثقافة الصحية لدى طلبة السنة الأولى المشتركة في جامعة الملك سعود ، من خلال إكسابهم المعارف والمهارات الأساسية المرتبطة باللياقة البدنية والثقافة الصحية؛ بما يسهم في تنمية قدرتهم على تبنّي أنماط حياة صحية مستدامة تسهم في الارتقاء بصحة الفرد والمجتمع.

2. نمط التعليم (اختر كل ما ينطبق)

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
1	تعليم التقليدي	لا يوجد	

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
2	التعليم الإلكتروني	15	%50
3	التعليم المدمج • التعليم التقليدي • التعليم الإلكتروني	لا يوجد	
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	لايوجد	
3	ميداني	لايوجد	
4	دروس إضافية	لايوجد	
5	أخرى	15	%50
	الإجمالي	30	%100

ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها:

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.0	المعرفة والفهم			
1.1	يعرّف مفاهيم الصحة العامة، والثقافة الصحية، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	* لا ينطبق ارتباط المقرر ببرنامج بعينه حيث أن المقرر (متطلب جامعة) يشترك في كل برامج الجامعة وغير مرتبط ببرنامج بعينه	التعلم التفاعلي الإلكتروني	اختبار منتصف
1.2	يفسّر أثر النشاط البدني والتغذية الصحية في تعزيز جودة الحياة والوقاية من الأمراض.		التعليم عن بعد(المحاضرة - العصف الذهني –المناقشة والحوار)	اختبار منتصف / اختبار نهائي
1.3	يوضّح أسس اللياقة البدنية، وتنظيم الحمل التدريبي، وطرق قياسها.		التعليم عن بعد(المحاضرة - التعلم التعاوني باستخدام المجموعات الجانبية المتزامنة وغير المتزامنة)	اختبار منتصف / اختبار نهائي

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.4	يشرح تأثير الخمول البدني والعادات الصحية في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية.		دراسة الحالة	اختبار نهائي
1.5	يبيّن مبادئ الصحة النفسية، وإدارة الضغوط والنوم الصحي.		التعلم القائم على المواقف	اختبار نهائي
1.6	يوضّح مخاطر التدخين والإدمان، وأثرها في الفرد والمجتمع.		التعليم عن بعد(المحاضرة - العصف الذهني – المناقشة والحوار)	اختبار نهائي
1.7	يشرح مبادئ الإسعافات الأولية، وطرق التعامل مع الحالات الطارئة.		التعلم القائم على المحاكاة الرقمية	اختبار نهائي
1.8	يوضّح دور التقنيات الحديثة والذكاء الاصطناعي في تعزيز الصحة وجودة الحياة.		التعلم القائم على الاستقصاء الرقمي	اختبار نهائي
2.0	المهارات			
2.1	يقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة باستخدام أدوات واختبارات علمية مناسبة.	* لا ينطبق ارتباط المقرر ببرنامج بعينه حيث أن المقرر (متطلب جامعة) يشترك في كل برامج الجامعة وغير مرتبط ببرنامج بعينه	التعلم بالممارسة الموجهة عن بُعد	تقديم وصفة تعزيز جودة الحياة
2.2	يطبق مبادئ تنظيم الحمل التدريبي وممارسة النشاط البدني بصورة آمنة وفعّالة.		التعلم القائم على الممارسة	مهمة أداء عملية موثقة
2.3	يقيّم حالته القوامية، ويطبّق أسس القوام الصحي السليم.		التعلم القائم على الأداء والتوجيه الإلكتروني	تقييم ذاتي أدائي

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
2.4	يحسب احتياجات الجسم من الطاقة والسعرات الحرارية وفق أسس علمية.		التعلم القائم على حل المشكلات	مهمة تطبيقية لحل مشكلة
2.5	يصمّم برنامجًا صحيًّا أو تدريبيًّا متكاملًا يتناسب مع حالته البدنية والصحية.		التعلم القائم على المشروع	مشروع فردي
2.6	يمارس إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية وتنظيم النوم الصحي.		التعلم التجريبي الذاتي	مهمة أداء + سجل متابعة
2.7	يستخدم التطبيقات والتقنيات الرقمية في متابعة البيانات الصحية الأساسية وتحليلها.		التعلم القائم على التكنولوجيا	مهمة تطبيقية رقمية
2.8	يطبق مهارات الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي في المواقف الطارئة الأساسية.		المحاكاة بالفيديو + التدريب الموجّه	تقويم أداء عملي
3.0	القيم والاستقلالية والمسؤولية			
3.1	يُظهر اتجاهًا إيجابيًّا نحو ممارسة النشاط البدني واتباع السلوكيات الصحية السليمة.	* لا ينطبق ارتباط المقرر ببرنامج بعينه حيث أن المقرر (متطلب جامعة) يشترك في كل برامج الجامعة وغير مرتبط ببرنامج بعينه	التعلم الذاتي + التعزيز الإلكتروني	مقياس اتجاهات قبلي/بعدي + متابعة السلوك
3.2	يلتزم بتبني نمط حياة صحي يسهم في تعزيز جودة الحياة والوقاية من الأمراض.		التعلم القائم على المشروع الشخصي	سجل متابعة إلكتروني + تقييم ذاتي
3.3	يتحمل المسؤولية الشخصية تجاه صحته البدنية والنفسية والاجتماعية.		دراسة الحالة والمناقشة	التقييم الذاتي القائم على الأهداف

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
3.4	يُظهر وعيًا بمخاطر التدخين والإدمان ويتجنب السلوكيات الضارة بالصحة.		التعلم القائم على المواقف ولعب الأدوار الافتراضي	مواقف وسيناريوهات لاتخاذ القرار
3.5	يُقدّر أهمية الصحة النفسية والتوازن النفسي في الحياة اليومية.		التعلم التأملي	التأمل الذاتي الإلكتروني + مقياس اتجاهات
3.6	يُظهر وعيًا أخلاقيًا عند استخدام التقنيات الصحية والبيانات الشخصية.		التعلم القائم على المواقف ولعب الأدوار الافتراضي	دراسة حالات ومواقف أخلاقية
3.7	يشارك بإيجابية في نشر الثقافة الصحية داخل البيئة الجامعية والمجتمع.		التعلم الخدمي الرقمي	نشر معلومة صحية موثوقة في منتدى المقرر.

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدريسية المتوقعة
1	الجلسة التمهيدية.	2
2	النشاط البدنى المعزز للصحة.	2
3	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	2
4	تعزيز الاستثمار الصحي وجودة الحياة.	2
5	التغذية الصحية.	2
6	الوقاية من الأمراض المزمنة.	2
7	الصحة الرقمية والذكاء الأصطناعى.	2
8	الصحة النفسية وإدارة الذات.	2
9	إدارة الضغوط النفسية.	2
10	النوم الصحى وجودة الحياة.	2
11	الإدمان (الوعى والوقاية).	2

12	الصحة الأسرية والإنجابية.	2
13	الإسعافات الأولية والسلامة.	4
14	الإنعاش القلبي الرئوي.	2
	المجموع	30

د. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	وصفة تعزيز جودة الحياة.	12-4	%10
2	المشروع.	12-2	%5
3	المشاركة الفاعلة والتفاعل الإيجابي أثناء المحاضرات التزامنية.	15-2	%5
4	المشاركة الفاعلة عبر نظام إدارة التعلّم الإلكترون (LMS) .	15-2	%10
5	اختبار المنتصف في الوحدة الأولى (20 سؤالاً).	8	%20
6	من بداية الوحدة الثانية إلى نهاية الوحدة الرابعة (40 سؤالاً).	16	%50

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

هـ. مصادر التعلم والمرافق:

1. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

المرجع الرئيس للمقرر	لجنة التأليف بقسم مهارات تطوير الذات. (1448هـ). *اللياقة والثقافة الصحية*. عمادة السنة الأولى المشتركة، جامعة الملك سعود.
المراجع المساندة	– **وزارة الرياضة السعودية. (2023). دليل اللياقة البدنية والصحة العامة. الرياض: وزارة الرياضة السعودية.** – عبد الرحيم، ن. م. (2024). الانحرافات القوامية وسلسلة من التمرينات العلاجية. عمّان: دار الأيام للنشر والتوزيع. – منظمة الصحة العالمية – المكتب الإقليمي لشرق المتوسط. (2024). النشاط البدني. – المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية. (2023). *تصورات سكان المملكة العربية السعودية حول أسباب الاضطرابات النفسية. وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية.* – باهَمام، أحمد سالم. (2025). *فسيولوجية النوم وأمراضه: طرق التشخيص والعلاج* (ط:1). المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية. – الخُميّس، ع. أ. (2024). العادات الغذائية في المجتمع السعودي وعلاقتها بالتحولات الاجتماعية الحديثة: دراسة ميدانية بمحافظة الأحساء. المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي. – وزارة الصحة السعودية. (2026). التغذية الصحية. – الهيئة العامة للصحة العامة (وقاية). (2024). التقرير السنوي والاستراتيجية الوطنية للوقاية من الأمراض غير السارية. – وزارة الصحة السعودية. (2024). دليل الصحة الإنجابية ورعاية الأسرة. وزارة الصحة السعودية.

	– American College of Sports Medicine (ACSM). (2022). ACSM's Guidelines for Exercise .Testing and Prescription (11th ed.) – Franklin, B. A., Eijsvogels, T. M. H., Pandey, A., Quindry, J., & Toth, P. P. (2022). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and cardiovascular health:. American journal of .preventive cardiology – Gastin, P. B., & Suppiah, H. T. (2026). Anaerobic and aerobic energy system .contribution during maximal exercise: A systematic review. Sports Medicine – Ahmadi, F., Khaleghi, M. M., & Zar, A. (2025). The therapeutic effect of different exercises on premenstrual syndrome (PMS): a systematic review. Comparative .Exercise Physiology, 21(1), 17-32 – American Diabetes Association Professional Practice Committee. (2024). Introduction and methodology: Standards of care in diabetes—2024. *Diabetes Care, .47*(Supplement_1), S1–S4 – Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Reproductive health, male .infertility factors, and family well-being – American Heart Association. (2024). First aid, CPR, and AED provider handbook. .American Heart Association
المصادر الإلكترونية	الحقيبة التفاعلية الإلكترونية على الرابط: https://lms.ksu.edu.sa/ultra/course
أخرى	– https://www.moh.gov.sa – /https://vision2030.gov.sa – https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/MedicalTools/Pages/IdealBodyWeight.aspx – https://www.moh.gov.sa/Pages/default.aspx – https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/healthylifestyle/pages/sleeping aspx. – https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/HealthyLifestyle/Documents/Tobacco-Facts-2022.pdf

2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

العناصر	متطلبات المقرر
المرافق النوعية (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)	جهاز حاسوب
التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)	منصة التعلم الإلكتروني (البلاك بورد)
تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)	صالات رياضية

و. تقويم جودة المقرر:

مجالات التقويم	المقيمون	طرق التقييم
فاعلية التدريس	الطلاب - لجنة الخطط الدراسية وتقييم المقرر بالقسم	• **تقييم غير مباشر** (استبانة لمعرفة أراء الطلاب حول المقرر ومدى فاعلية أسلوب التدريس). **مباشرة:** المراجعة الدورية للمقرر من لجنة الخطط الدراسية في ضوء نتائج الاختبارات.
فاعلية طرق تقييم الطلاب	أعضاء هيئة التدريس - لجنة الاختبارات.	• **مباشرة (اختبارات / أعمال فصلية)** **غير مباشرة** (استبيانات)
مصادر التعلم	الطلبة - أعضاء هيئة التدريس والخبراء	• **مباشرة** (أعمال فصلية) **غير مباشرة** (استبيانات)
مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر	استاذ المقرر – لجنة الجودة – قيادة البرنامج	• **مباشرة** (اختبارات / أعمال فصلية) **غير مباشرة** (استبانة لمعرفة أراء الطلاب حول المقرر ومدى فاعلية أسلوب التدريس)
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	2
تاريخ الجلسة	15 / 9 /2026