توصيف المقرر الدراسي

(بكالوريوس)

اسم المقرر:	اللياقة والثقافة الصحية
رمز المقرر:	١٠١ فجب
البرنامج:	البكالوريوس
القسم العلمي:	مهارات تطوير الذات
الكلية:	عمادة السنة الأولى المشتركة
المؤسسة:	جامعة الملك سعود
نسخة التوصيف:	١٤٤٧هـ
تاريخ آخر مراجعة:	٢٠/ ٨/ ٢٠٢٥ م

جدول المحتويات

أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي: ٣
ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها: ٤
ج. موضوعات المقرر ٥
د. أنشطة تقييم الطلبة ٦
هـ. مصادر التعلم والمرافق: ٦
و. تقويم جودة المقرر: ٧
ز. اعتماد التوصيف: ٧

أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

١. التعريف بالمقرر الدراسي

١. الساعات المعتمدة: (ساعة واحدة)

٢. نوع المقرر

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

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

٤. الوصف العام للمقرر

يتضمن المقرر المفاهيم والمبادىء 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 ، ومعاييره وضوابطه.

٥- المتطلبات السابقة لهذا المقرر(إن وجدت)

لا يوجد

٦- المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر(إن وجدت)

لا يوجد

٧. 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.

٢. نمط التعليم (اختر كل ما ينطبق)

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
١	تعليم التقليدي	لايوجد	
٢	التعليم الإلكتروني	15	%50
٣	التعليم المدمج • التعليم التقليدي	لايوجد	

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
	• التعليم الإلكتروني		
٤	التعليم عن بعد	15	%50

٣. الساعات التدريسية (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم	النسبة
١	محاضرات	15	%50
٢	معمل أو إستوديو	لايوجد	
٣	ميداني	لايوجد	
٤	دروس إضافية	لايوجد	
٥	أخرى	١٥	%50
	الإجمالي	٣٠	٪١٠٠

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	يشرح المبادئ الأساسية والأسس السليمة للنمط الحياة الصحي.	* 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	* لا ينطبق ارتباط المقرر ببرنامج بعينه حيث أن المقرر	التعلم بالممارسة – التعلم بطريقة المشروع	- القياس البعدي لما حققه البرنامج المستهدف

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
	القياس وصولاً للمعايير المطلوبة .	(متطلب جامعة) يشترك في كل برامج الجامعة وغير مرتبط ببرنامج بعينه		- حساب معدل التحسن للطالب في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
٢,٢	تطبيق المهارات التي إكتسبها الطالب على أحد الحالات المرضية.		دراسة حالة	نتائج البرنامج المستخدم في دراسة الحالة
٢,٣	يطبق المهارات اللازمة في كيفية التعامل مع الإصابات.		الشرح اللفظي - النموذج	المشروع
٢,٤	يطبق برنامج خطوتي		التعلم بالممارسة	المشروع
٢,٥	تطبيق المهارات التي يكتسبها الطالب من خلال الأشتراك في تقديم معرض صحي وتصميم أنفوجرافيك حركي		التعلم بالممارسة	المشروع
3.0	القيم والاستقلالية والمسؤولية			
٣,١	يلتزم بالقيم والاخلاق كأساس للمسئولية والتعامل مع الآخرين.	* لا ينطبق ارتباط المقرر ببرنامج بعينه حيث أن المقرر (متطلب جامعة) يشترك في كل برامج الجامعة وغير مرتبط ببرنامج بعينه	التدريس التبادلي	- تقييم الأعمال الفصلية (المشاريع)
٣,٢	يقود الفرق المتنوعة ويدير المهام والأنشطة بطريقة مهنية وإستقلاليه المتعلقة باللياقة البدنية والثقافة الصحية.		التدريس التبادلي	- تقييم الأعمال الفصلية (القياسات القبلية البعدية ونسبة التحسن بعد تطبيق البرنامج التدريبي)

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدريسية المتوقعة
١	الجلسة التمهيدية.	٢
٢	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	٢
٣	الممارسات الصحية الشخصية.	٢
٤	ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة .	٢
٥	الغذاء والصحة.	٢
6	الضغوط النفسية وآلية التعامل معها.	٢
7	النوم الصحي .	٢
8	الوقاية من الأمراض المزمنة " أمراض قلة الحركة ".	٢
9	الوقاية من مدمرات الصحة(١) " الوقاية من التدخين والمسكرات ".	٢
10	الوقاية من مدمرات الصحة(٢) " الوقاية من المخدرات ".	٢
11	الصحة الإنجابية.	٢
12	صحة المستهلك.	٢
13	مبادئ الاسعافات الأولية ١.	٢

14	مبادئ الاسعافات الأولية٢ .	٢
15	الإنعاش القلبي الرئوي CPR.	٢
	المجموع	٣٠

د. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
١	اختبار المنتصف في الجلسات الأربعة الأولى (20 سؤال).	8	%20
٢	من بداية الجلسة الخامسة إلى نهاية الجلسات (٤٠ سؤال).	16	%50
٣	وصفة النشاط البدني.	٣ - ١٢	%10
٤	المشروع.	٣ - ١٢	%10
٥	المشاركة .	٣ - ١٢	%10

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

هـ. مصادر التعلم والمرافق:

١. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

المرجع الرئيس للمقرر	https://lms.ksu.edu.sa
المراجع المساندة	إبراهيم، مفتي. (٢٠٠٤). **اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية**، دار الفكر العربي. إسليم، ناصر؛ الجلعود، خالد؛ وآل الشيخ، فهدة. (٢٠٢٠). **اللياقة والثقافة الصحية**، *جامعة الملك سعود*. الحمامي، محمد. (٢٠٠٠). **التغذية والصحة للحياة والرياضة**، مركز الكتاب للنشر. الشخانبة، أحمد. (٢٠١٠). **التكيف مع الضغوط النفسية**، دار الحامد. القاضي ، محمد. (٢٠١٢). **دليل المتدرب لبرنامج اللياقة البدنية**، جامعة الملك سعود. الهزاع، هزاع. (٢٠٠٩). ***فسيولوجيا الجهد البدني***، جامعة الملك سعود. باهمام، أحمد. (٢٠١٢). **موسوعة النوم في الصحة والمرض**، المركز الجامعي لطب وأبحاث النوم. بين، آنيتا. (٢٠٠٢). **تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة**، دار الفاروق للنشر. جوخدار، عبد الحليم. (٢٠٠٥). **الصحة الانجابية من منطلق الشريعة الإسلامية**، المكتب الاقليمي للشرق المتوسط. شريف، محمد. (١٤٢٦). **برنامج الأهلي للتوعية الصحية مبادئ الإسعافات الأولية**، جمعية الهلال الأحمر السعودي. نبراس، المشروع الوطني للوقاية من المخدرات. (٢٠١٧). **وثيقة منهج مادة مكافحة المخدرات**/ دليل الاستاذ الجامعي، وزارة الداخلية.
المصادر الإلكترونية	https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity https://www.moh.gov.sa/awarenessplateform/Pages/default.aspx https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/Walking.aspx https://www.youtube.com/watch?v=H_2CS76ue0k https://www.moi.gov.sa/wps/portal/Home/sectors/narcoticscontrol/contents
أخرى	

٢. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

العناصر	متطلبات المقرر
المرافق النوعية يتم تدريس المقرر بالكامل عن بعد	جهاز حاسوب
التجهيزات التقنية منصة التعلم الإلكتروني (البلاك بورد)	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 – عمادة السنة الأولى المشتركة
رقم الجلسة	الثالثة
تاريخ الجلسة	٢٠٢٥/٩/٩