

# توصيف المقرر الدراسي

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

أ. التعريف بالمقرر الدراسي:

1. الساعات المعتمدة:	ساعة واحدة
2. نوع المقرر:	<input type="checkbox"/> متطلب جامعة <input type="checkbox"/> متطلب كلية <input type="checkbox"/> متطلب قسم <input type="checkbox"/> أخرى
	<input type="checkbox"/> إجباري <input type="checkbox"/> اختياري
3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر: المستوى الأولي	
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		
2	التعليم المدمج		
3	التعليم الإلكتروني		
4	التعليم عن بعد	15	%100
5	أخرى		

7. ساعات التعلم الفعلية للمقرر (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم
ساعات الاتصال		
1	محاضرات (متزامنة - غير متزامنة)	15
2	معمل أو إستوديو	
3	دروس إضافية	
4	أخرى (عملية)	15
	الإجمالي	30
ساعات التعلم الأخرى*		
1	ساعات الاستذكار	
2	الواجبات	
3	المكتبة	
4	إعداد البحوث/ المشاريع	6
5	أخرى (تذكر)	
	الإجمالي	6

\* هي مقدار الوقت المستثمر في النشاطات التي تسهم في تحقيق مخرجات التعلم للمقرر، ويشمل ذلك: جميع أنشطة التعلم، مثل: ساعات الاستذكار، إعداد المشاريع، والواجبات، والعروض، والوقت الذي يقضيه المتعلم في المكتبة

## ب- هدف المقرر ومخرجاته التعليمية:

### 1. 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.

### 2. 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.

### 3. مخرجات التعلم للمقرر:

رمز مخرج التعلم المرتبط للبرنامج	مخرجات التعلم للمقرر
	<b>1 المعارف</b>
1.1	الإلمام بالسلوكيات التي ينبغي ممارستها للمحافظة على الصحة الشخصية.
1.2	اكتساب المبادئ الأساسية والأسس السليمة لغذائه والتي تساعد في بناء وتشكيل نمط صحي لحياته.
1.3	اكتساب المعلومات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
1.4	اكتساب المهارات اللازمة في كيفية التعامل مع الإصابات.
1.5	التعرف على السلوكيات ومظاهر الصحة النفسية.
1.6	تحديد المشكلات الصحية المتعلقة بالصحة الإنجابية.
1.7	اكتساب المهارات اللازمة للوقاية من التدخين والمسكرات والمخدرات.
1.8	اكتساب المهارات اللازمة لتقييم المعلومات الصحية ومصادرها.
1.9	اكتساب الممارسات و المهارات اللازمة للنوم الصحي.
1.10	التعرف على مرض السمنة - السكري- ضغط الدم - هشاشة العظام - الربو - القلب التاجية - ودور النشاط البدني في الوقاية منها
	<b>2 المهارات</b>
2.1	تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المختلفة للطلاب من خلال تطبيق وصفة النشاط البدني.
2.2	كيفية استخدام الأدوات والأجهزة في عملية القياسات الجسمية
	<b>3 الكفاءات</b>
3.1	المشاركة التفاعلية من خلال المنصة الإلكترونية
3.2	اختيار مشروع من المشاريع التالية: ( برنامج خطوتي - دورة إسعافات أولية)

## ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	ساعات الاتصال
1	الجلسة التمهيديّة - الممارسات الصحية الشخصية	1
2	ممارسة النشاط البدني المرتبط بالصحة	1
3	الغذاء والصحة	1
4	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	1

1	الضغوط النفسية وآلية التعامل معها	5
1	النوم الصحي	6
1	الوقاية من الأمراض المزمنة " أمراض قلة الحركة "	7
1	الوقاية من مدمرات الصحة (1) " الوقاية من التدخين والمسكرات "	8
1	الوقاية من مدمرات الصحة (2) " الوقاية من المخدرات "	9
1	الصحة الإيجابية	10
1	صحة المستهلك	11
1	مبادئ الاسعافات الأولية 1	12
1	مبادئ الاسعافات الأولية 2	13
1	الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)	14
15	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	المعارف		
1.1	الإلمام بالسلوكيات التي ينبغي ممارستها للحفاظ على الصحة الشخصية.	التعليم عن بعد	اختبار منتصف
1.2	اكتساب المبادئ الأساسية والأسس السليمة لغذائه والتي تساعد في بناء وتشكيل نمط صحي لحياته.	التعليم عن بعد	اختبار منتصف
1.3	اكتساب المعلومات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.	التعليم عن بعد	اختبار منتصف
1.4	اكتساب المهارات اللازمة في كيفية التعامل مع الإصابات.	التعليم عن بعد	اختبار نهائي
1.5	التعرف على السلوكيات ومظاهر الصحة النفسية.	التعليم عن بعد	اختبار نهائي
1.6	تحديد المشكلات الصحية المتعلقة بالصحة الإيجابية	التعليم عن بعد	اختبار نهائي
1.7	اكتساب المهارات اللازمة للوقاية من التدخين والمسكرات والمخدرات.	التعليم عن بعد	اختبار نهائي
1.8	اكتساب المهارات اللازمة لتقييم المعلومات الصحية ومصادرها.	التعليم عن بعد	اختبار نهائي
1.9	اكتساب الممارسات و المهارات اللازمة للنوم الصحي.	التعليم عن بعد	اختبار نهائي
1.10	التعرف على مرض السمنة – السكري- ضغط الدم – هشاشة العظام – الربو – القلب التاجية – ودور النشاط البدني في الوقاية منها	التعليم عن بعد	اختبار نهائي
2.0	المهارات		
2.1	تطبيق وصفة النشاط البدني.	الشرح اللفظي - النموذج	قياسات بدنية جسمية
2.2	قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .	النموذج	قياسات بدنية جسمية
3.0	الكفاءات		
3.1	التفاعل من خلال المنصة الالكترونية	التعليم عن بعد	الأنشطة والواجبات

الرمز	مخرجات التعلم	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
3.2	المشاركة في برنامج خطوتي - دورة أسعافات أولية	الشرح والتطبيق	مستوى الأداء

## 2. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	اختبار المنتصف يشتمل على أسئلة متنوعة ( اختيار من متعدد ، صح وخطأ ) يختبر الطالب من الجلسة الأولى وحتى نهاية الجلسة الرابعة.	10	10 %
2	الاختبار النهائي يشتمل على أسئلة متنوعة ( اختيار من متعدد ، صح وخطأ ) يختبر الطالب في محتوى المقرر كاملاً.	16	50 %
3	وصفة النشاط البدني	14-2	15 %
4	المشروع	13-9	10 %
5	المشاركة الصفية	15-1	15 %

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 3 ساعات لكل عضو هيئة تدريس.
- التواصل والتعاون مع وحدة الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي فيما يخص إحتياجات والمشكلات التي قد يعاني منها بعض الطلاب.

## و - مصادر التعلم والمرافق:

### 1. قائمة مصادر التعلم:

المرجع الرئيس للمقرر	المراجع المساندة
<a href="https://lms.ksu.edu.sa">https://lms.ksu.edu.sa</a>	<p>إسليم محمود ، الجلعود خالد ، آل الشيخ هفدة (2020). اللياقة والثقافة الصحية: جامعة الملك سعود. نبراس ، المشروع الوطني للوقاية من المخدرات (2017). وثيقة منهج مادة مكافحة المخدرات / دليل الاستاذ الجامعي: وزارة الداخلية.</p> <p>القاضي محمد محمد (2012). دليل المدرب لبرنامج اللياقة البدنية: جامعة الملك سعود.</p> <p>أحمد باهمام (2012). موسوعة النوم في الصحة والمرض: المركز الجامعي لطب وأبحاث النوم.</p> <p>هزاع الهزاع(2009). فسيولوجيا الجهد البدني: جامعة الملك سعود.</p> <p>أحمد الشخانية (2010). التكيف مع الضغوط النفسية: دار الحامد، عمان.</p> <p>عبد الحليم جوخدار(2005). الصحة الانجابية من منطلق الشريعة الإسلامية: المكتب الاقليمي للشرق المتوسط.</p> <p>محمد شريف(1426). برنامج الاهلي للتوعية الصحية مبادئ الإسعافات الأولية: جمعية الهلال الأحمر السعودي.</p> <p>الحمامي . محمد (2000). التغذية والصحة للحياة والرياضة: مركز الكتاب للنشر.</p> <p>إبراهيم مفتي (2004). اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية: دار الفكر العربي.</p> <p>آنيتا بين (2002). تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة: دار الفاروق للنشر</p>

<a href="https://www.moh.gov.sa">https://www.moh.gov.sa</a> <a href="https://www.moh.gov.sa &lt; HealthAwareness &lt; EducationalContent &lt; Firstaid">https://www.moh.gov.sa &lt; HealthAwareness &lt; EducationalContent &lt; Firstaid</a> <a href="https://mci.gov.sa &lt; eservices &lt; Pages &lt; ServiceDetails">https://mci.gov.sa &lt; eservices &lt; Pages &lt; ServiceDetails</a> <a href="http://www.ksu.edu.sa/SITES/PY/AR/MPY/DEPARTMENTS/SKILLDEVELOPMENT/SEHA/ELM/Pages/default.aspx">http://www.ksu.edu.sa/SITES/PY/AR/MPY/DEPARTMENTS/SKILLDEVELOPMENT/SEHA/ELM/Pages/default.aspx</a> <a href="http://crl.acrl.org/content/62/4/348.full.pdf">http://crl.acrl.org/content/62/4/348.full.pdf</a> <a href="http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1997235/">http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1997235/</a> <a href="http://www.youtube.com/watch?v=VHgrF-zF">http://www.youtube.com/watch?v=VHgrF-zF</a> <a href="http://www.ssfcm.org/ssfcm_ar/">http://www.ssfcm.org/ssfcm_ar/</a>	المصادر الإلكترونية
	أخرى

## 2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

متطلبات المقرر	العناصر
استوديو مجهز	<b>المرافق</b> (المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)
عدد 2 جهاز عرض البيانات	<b>التجهيزات التقنية</b> (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)

## ز. تقويم جودة المقرر:

مجال التقييم	المقيمون	طرق التقييم
فاعلية التدريس	الطلاب	غير مباشر
فاعلية طرق تقييم الطلاب	الطلاب	مباشر
تحصيل مخرجات التعلم للمقرر	منسق المقرر	غير مباشر من خلال تقرير الهيئة الوطنية للأعتماد

مجالات التقييم (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 التقييم (مباشر وغير مباشر)

## ح. اعتماد التوصيف

	جهة الاعتماد
	رقم الجلسة
	تاريخ الجلسة