

Course Specification Template

نموذج توصيف المساقات الأكاديمية

أولاً : معلومات عامة عن منسق/ مدرس المساق:

مواعيد المحاضرات والساعات المكتبية					علاء كمال عبد الرحمن عيسى	الاسم
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	داخلي : خارجي (اختياري):	رقم الهاتف
٩-٨					الساعات المكتبية	I_k_alaayahoo.com
	٩,٣٠-٨		٩,٣٠-٨		موعد المحاضرة	
	C001		C001		مكان المحاضرة	

ثانياً : معلومات عامة عن المساق:

						البنود المطلوبة	الرقم
الرياضة والصحة						اسم المساق:	١.
١٥٢٠٠١٣٢						رمز المساق ورقمه:	٢.
نظري : ٣ عملي : - المجموع : 3						الساعات المعتمدة:	٣.
العلوم والآداب						الكلية التي تطرح المساق :	٤.
الثقافة العامة						القسم / البرنامج الذي يطرح المساق:	٥.
اختياري			اجباري			نوع المساق:	٦.
تخصص	كلية	جامعة	تخصص	كلية	جامعة		
		X					
جميع المستويات						المستوى والفصل الدراسي:	٧.
لا يوجد						المتطلبات السابقة للمساق	٨.
لا يوجد						المتطلبات المصاحبة للمساق	٩.
جميع البرامج الأكاديمية						البرنامج/البرامج التي يتم فيها تدريس المساق	١٠.
لغة انجليزية :			لغة عربية : X			لغة تدريس المساق	١١.

ثالثًا : وصف المساق

يتناول هذا المساق دراسة مفاهيم الرياضة واللياقة البدنية ، كما يناقش عناصر اللياقة البدنية (التحمل ، القوة ، السرعة ، والمرونة) ثم يركز المساق على الصحة والامراض المختلفة الناتجة عن قلة الحركة من سمنة وامراض الضغط والسكري والكوولسترول ، والغذاء المتكامل واخيرا يتعرض المساق لبعض المفاهيم والمواضيع الحديثة مثل المخدرات والتدخين والامراض النفسية مثل الاكتئاب والقلق .

رابعًا: الأهداف العامة للمساق

يهدف هذا المساق إلى :

- ١- التعرف على المفاهيم العامة للياقة والصحة .
- ٢- فهم عناصر اللياقة البدنية واختباراتها .
- ٣- التعرف على السمنة (التعريف ، الاسباب ، وطرق التخلص منها والوقاية) .
- ٤- التعرف على بعض الامراض الناتجة عن قلة الحركة مثل الضغط والسكري .
- ٥- التعرف على اهم المواضيع ذات العلاقة بالصحة مثل التدخين والمخدرات والكحول .

خامسًا : مخرجات التعلم المقصودة من المساق (Intended Learning Outcomes/ILO's)

اولًا : المهارات الاكاديمية الاساسية (المعرفة و الفهم)

- ١ . معرفة المفاهيم العلمية الخاصة باللياقة والصحة .
- ٢ . استيعاب عناصر اللياقة البدنية (التحمل ، القوة ، السرعة والمرونة) .
- ٣ . تحديد مفاهيم حديثة ذات علاقة بالصحة مثل المخدرات ، التدخين ، الكحول .

ثانياً : المهارات التحليلية والادراكية :

- ١ . يحلل الطالب اسباب السمنة والغذاء المتوازن والمناسب للانسان .
- ٢ . يشخص المشاكل والمدركات الخاطئة السائدة ووسائل تخفيف الوزن .
- ٣ . يكتشف اهم الطرق والاساليب لممارسة الانشطة الرياضية وتخفيف الوزن .

سادسا : محتوى / مواضيع المساق ومواءمتها بمخرجات التعلم :

أ. الجانب النظري

الرقم	المواضيع التفصيلية للمساق	عدد الساعات
١	اهمية ممارسة الرياضة للانسان ، امراض الحركة تايثير الحياة العصرية	٣
٢	اهمية الرياضة للاطفال ، المراهقين ، للشباب ، للبالغين ، للكبار ، للرجل والمرأة .	٣
٣	اللياقة البدنية ، ما هيها ، فوائدها ، الهدف منها	٣
٤	عناصر اللياقة البدنية (كفاءة الجهاز الدوري التنفسي) التحمل العام ، القوة العضلية ، السرعة ، المرونة .	٣
٥	القوة العضلية ، السرعة ، المرونة	٣
٦	الغذاء المتكامل ، سوء التغذية ، مصادر الطاقة ، الغذاء الرياضي	٣
٧	الفيتامينات والمعادن ، الغذاء غير الصحي ، الكافيين ، المشروبات الغازية ، تطبيق عملية الغذاء	٣
٨	الحمية الغذائية ، نقصن الوزن السريع ، مشاكل تخفيف الوزن .	٣
٩	اسباب السمنة ، اضرار السمنة ، الاسلوب الصحي لتخفيف الوزن ، حساب السعرات الحرارية الداخلة والخارجة من الجسم .	٣
١٠	التدخين مكونات التدخين ، اخطار التدخين ، الاقلاع عن التدخين	٣
١١	المخدرات ، الادوية المسببة للاعتماد ، الادمان ، تصنيف المخدرات ، اسباب الادمان .	٣
١٢	امراض ارتفاع الضغط ، السكري ، الكولسترول .	٣
١٣	فحوصات الدم ، البول ، البراز ، الاختبارات الجلدية	٣
١٤	الصحة النفسية ، اسباب الامراض النفسية ، الاكتئاب	٣
١٥	الاجهاد النفسي ، القلق	٣
١٦	الامتحان النهائي	٣

سابعا : أساليب تقييم تعلم الطالب اعتمادا على المخرجات المتوقعة (Student assessment methods based)
(on ILOs)

الرقم	طرق تقويم التعلم	الأسبوع	العلامة	نسبة العلامة إلى العلامة النهائية
١	امتحان نصفي	الثامن	٤٠	%٤٠
٢	مشاركة	الخامس عشر	١٠	%١٠
٣	الامتحان النهائي النظري	السادس عشر	٥٠	%٥٠

ثامنا : المراجع ومصادر التعلم الأخرى (References)

- أ. المراجع الرئيسية : (لا تزيد عن مرجعين) ويدرج فيها (المؤلف، العام، العنوان، مكان النشر والناشر)
١. فاروق عبد الوهاب (١٩٩٥). الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، ط١، القاهرة
 ٢. علي ابو صالح ، غازي حمادة (٢٠١٤). الصحة واللياقة البدنية ، منتدى سور الازيكية ، جامعة الملك فهد للبترول والمعادن ، عمادة البحث العلمي .

رئيس الدائرة /منسق البرنامج:..... التوقيع :.....التاريخ: / / ٢٠٠

ممثل لجنة الجودة في الكلية/ القسم ::..... التوقيع :..... التاريخ: / / ٢٠٠

اسم عضو هيئة التدريس في الكلية/ القسم ::..... التوقيع :..... التاريخ: / / ٢٠٠

يرجى الاحتفاظ بهذا النموذج في ملف المساق.