

MINISTRY OF HIGHER EDUCATION
UNIVERSITY OF DAMMAM
DEANSHIP OF PREPARATORY YEAR
AND SUPPORTING STUDIES

وزارة التعليم العالي
جامعة الدمام
عمادة السنة التحضيرية
والدراسات المساندة



الهيئة الوطنية للتقويم والاعتماد الأكاديمي

المملكة العربية السعودية

توصيف مقرر التربية البدنية والصحية PHEDU-162

1434 - 1435 هـ

المؤسسة: جامعة الدمام
الكلية/القسم : قسم تطوير الذات بعمادة السنة التحضيرية والدراسات المساندة .
أ) التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه :
اسم ورمز المقرر الدراسي: التربية البدنية والصحية PHEDU-162
عدد الساعات المعتمدة: ساعة معتمدة – 2 ساعة اتصال
البرنامج أو البرامج الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي. برنامج السنة التحضيرية لجامعة الدمام
اسم عضو هيئة التدريس المسؤول عن المقرر الدراسي:
من الرجال : قسم تطوير الذات
د. احمد محمد عبد الجيد د. يحيى محمد على د. احمد محمود الكيلاني د. تامر صلاح الجيار د. حسن سرور ابو الوفا
السنة أو المستوى الأكاديمي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي: السنة التحضيرية
المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت):
المتطلبات الآتية لهذا المقرر (إن وجدت) : – كتاب مقرر التربية البدنية والصحية – التدريب على الدمية الخاصة بالإسعافات الأولية
موقع تقديم المقرر:
الجزء النظري من المقرر : المسار الهندسي بالفصول الدراسية بمبنى 500 المسار العلمي بالفصول الدراسية بمبنى 400 الجزء العملي من المقرر : بصالة الفهد الرياضية والملاعب المفتوحة بالجامعة
ب) الأهداف:
الأهداف ونواتج التعلم الأساسية للطلاب واستراتيجيات تدريس المقرر وطرق التقويم
1- وصف موجز لنتائج التعلم الأساسية للطلبة المسجلين في المقرر: – تطوير القدرات الجسمية والعقلية للطلاب عن طريق التعرف بطرق التغذية السليمة والعادات السلوكية والصحية السليمة وكذا المكونات الأساسية للبرامج الرياضية وممارسة التطبيقية للأنشطة الرياضية – معرفة تأثير التمرينات المختلفة على الأجهزة الداخلية – معرفة طرق الإسعافات الأولية للإصابات والأمراض المختلفة
2- الخطط التي يتم تنفيذها لتطوير وتحسين المقرر الدراسي . – من خلال التكاليف الفصلية (التكليف الأول – التكليف الثاني) – تفاعل الطالب مع الموضوعات الرئيسية بالمقرر والتطبيق العملي لبعض الجوانب – التواصل مع الطلاب من خلال صفحة (التربية البدنية والصحية) على موقع الجامعة لتزويدهم بالمعلومات الصحية والرياضية
ج) توصيف المقرر الدراسي.
يهتم بتزويد الطالب بالمبادئ العامة والأساليب الفنية المتقدمة للقياس والتقويم للجهد البدني للألعاب الرياضية المختلفة (الجماعية – الفردية) وتعميق فهم الطلاب للأبعاد المختلفة لمناهج التربية البدنية وإكسابهم القدرة على تطويرها في ضوء المستجدات والمتغيرات في التربية

البدنية. ويتكون المقرر من قسمين:

أولاً" التربية البدنية : تطوير القدرات الجسمية والعقلية للطلاب بواسطة التمرينات الرياضية و معرفة تأثير التمرينات المختلفة على الأجهزة الداخلية للجسم و بناء عضلات بواسطة التمرينات و الأنشطة الرياضية المختلفة (الجماعية – الفردية) والسباحة .

ثانياً" التربية الصحية (الجانب النظري): إعطاء المعلومة الصحية وتحسين السلوك وفق المحتويات الصحية والأنشطة الجامعية المختلفة والتغذية الصحية السليمة و مراعاة الصحة النفسية و كيفية مواجهة الحوادث و الإصابات والإسعافات الأولية .

1- الموضوعات التي ينبغي تناولها:

ساعات التدريس	عدد الأسابيع	قائمة الموضوعات
2	1	1- التهيئة والاستعداد للعام الدراسي
2	1	2- الرياضة للصحة والوقاية من الامراض
2	1	3- الصحة والتغذية
2	1	4- الإسعافات الاولية
2	1	5- الأزمات القلبية – الانعاش لقلبي الرئوي
2	1	6- النشاط الرياضي واللياقة البدنية
2	1	7- تطبيقات لمجموعة من التمرينات
2	1	8- كرة قدم –التعريف بالمهارات الاساسية
2	1	9- التدريب على المهارات الاساسية + التصويب مع شرح بعض مواد القانون
2	1	10- كرة يد –التعريف بالمهارات الاساسية
2	1	11- التدريب على المهارات الاساسية + التصويب مع شرح بعض مواد القانون
2	1	12- كرة طائرة –التعريف بالمهارات الاساسية
2	1	13- التدريب على المهارات الاساسية + التصويب مع شرح بعض مواد القانون
2	1	14- كرة سلة –التعريف بالمهارات الاساسية
2	1	15- التدريب على المهارات الاساسية + التصويب مع شرح بعض مواد القانون
2	1	16- الاختبارات العملية النهائية

2-مكونات المقرر الدراسي (إجمالي عدد ساعات التدريس لكل فصل دراسي):
32 ساعة تدريسية

المحاضرة: 6 محاضرات نظري 10محاضرات عملي	مادة الدرس: التربية البدنية والصحية	المختبر القاعات الدراسية صالة الفهد الرياضية والملاعب المفتوحة	عملي/ميداني/تدريبي نظري / عملي	أخرى: التكليف الأول التكليف الثاني

<p>3- ساعات دراسة خاصة إضافية/ساعات التعلم المتوقع أن يستوفيهما الطالب أسبوعياً: - تدريب تطبيقي وعملي يوميا لمدة ساعة على الاسعافات الاولية والانعاش القلبي الرئوي وكافة المهارات الخاصة بالدمية</p>
<p>4- تطوير نتائج التعلم في مختلف مجالات التعلم</p>
<p>أ. المعارف:</p>
<p>1- توصيف للمعارف المراد اكتسابها: - تزويد الطالب بالمبادئ العامة والاساليب الفنية المتقدمة للقياس والتقويم والجهد البدني للالعاب الرياضية المختلفة (الجماعية - الفردية) وتعميق فهم الطلاب للابعاد المختلفة لمنهاج التربية البدنية واكسابهم القدرة على تطويرها في ضوء المستجدات والمتغيرات في التربية البدنية - يفرق بين النشاط البدني والنشاط الرياضي - اهمية الرياضة وتعديل السلوك والتحلي بالعديد من الصفات الحميدة - التعرف على اهمية الحركة والنشاط البدني - اهمية الرياضة للوقاية من الامراض وعلاج كثير من الامراض</p>
<p>2- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المعارف: - المحاضرات، التمارين تطبيقات عملية، طرق التدريس (الكلية والجزئية والكلية جزئية). - محاضرة عامة في بداية تدريس المقرر توضح المحتوى. وطرق التقييم المخرجات التعليمية المستهدفة - شرح تفصيلي لأهمية النشاط البدني - مقالات واوراق علمية - الامتحانات فصلية والتطبيقات العملية - الامتحانات العملية - التمارين الفصلية - الانشطة البدنية - العروض التقديمية POWER POINT - كذلك الافلام العلمية والتسجيلية القصيرة في شرح بعض الجوانب بالمقرر</p>
<p>3- طرق تفويم المعارف المكتسبه: - الحضور - التطبيقات العملية - التمارين الفصلية الاختبارات (نظرية / عملية) والتي تحتوى على مواضيع من كافة المحاضرات النظرية والتطبيقية العملية والتمارين الفصلية والامتحانات النظرية لقياس الفهم والمعرفة المكتسبة والمهارات البدنية والمعرفية وتعديل السلوك والتحلي بالصفات الحميدة - ادوات التقييم - اختبارا فصلى عملي - اختبار نهائى(عملى - نظرى)</p>
<p>ب. المهارات الإدراكية:</p>
<p>1- توصيف للمهارات الإدراكية المراد تنميتها: - يتعرف على اهمية النشاط البدني والرياضي - يتعرف اشكال التمرينات البدنية - يكون على دراية بالصفات البدنية العامة - معرفة اثر الرياضة على الجهاز العصبى المركزى والعضلى والقلب والجهاز الدورى والجهاز التنفسى</p>
<p>2- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات: - المحاضرات - التمرينات - التدريب العملى طرق التدريس المختلفة - محاضرة عامة في بداية تدريس المقرر توضح المحتوى - طرق التقييم المخرجات التعليمية المستهدفة - وريقات عمل عن الاجهزة الحيوية وتأثير الرياضة عليها تعليمية والامتحانات فصلية والانشطة العملية والتمارين الفصلية والاختبارات العملية</p>
<p>3- طرق تقويم المهارات الإدراكية لدى الطلاب: - الحضور والتطبيقات العملية والتمارين الفصلية من خلال الاختبارات (نظرية / عملية) - من خلال الاختبارات التي تحتوى على مواضيع من كافة المحاضرات والتطبيقات العملية والتمارين الفصلية الامتحانات النظرية لقياس الفهم والمعرفة المكتسبة والمهارات البدنية</p>

<p>وتعديل السلوك اليومي للممارسة النشاط البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> - ادوات التقييم - اختبار فصلى - اختبار نهائى (نظري - عملي)
<p>ج. مهارات التعامل مع الآخرين و تحمل المسؤولية:</p> <p>1- وصف لمهارات العلاقات الشخصية والقدرة على تحمل المسؤولية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تعلم القيام بتمارين بصورة مستقلة فى المنزل او المكتب. - تعلم كيفية اداء التمرينات لبناء العضلات. - التعرف على كيفية الوقاية من الاصابات الرياضية. - اختبارات عملية للصفات البدنية. - مباريات مصغرة بين المجموعات (دورة رياضية) مختلف الألعاب الجماعية.
<p>2- استراتيجيات التعليم المستخدمة فى تطوير هذه المهارات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - المحاضرات - التدريب (داخل الصالات والملاعب المفتوحة) - عروض تقديمية - التعليم الحر - محاضرة عامة فى بداية تدريس المقرر توضح المحتوى - طرق التقييم - المخرجات التعليمية والتمرينات المستهدفة. - ورقات عمل تثير النشاط الرياضى على الاجهزة الحيوية والامتحانات الفصلية وتطبيقات عملية والتمارين الفصلية والاختبار العملي
<p>3- طرق تقويم مهارات التعامل مع الآخرين والقدرة على تحمل المسؤولية لدى الطلاب:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الحضور والتطبيقات العملية والتمارين الفصلية من خلال الاختبارات (نظرية / عملية) والتي تحتوى على مواضيع من كافة المحاضرات النظرية والتطبيقية العملية والتمارين الفصلية والامتحانات النظرية لقياس الفهم والمعرفة المكتسبة والمهارات البدنية والمعرفية وتعديل السلوك والتحلل بالصفات الحميدة - ادوات التقييم - نشاط رياضى جماعى وفردى - اختبار فصلى عملي - اختبار نهائى (نظري - عملي)
<p>د. مهارات التواصل، وتقنية المعلومات، والمهارات العددية:</p> <p>1- توصيف للمهارات المراد تنميتها فى هذا المجال:</p> <ul style="list-style-type: none"> - اختيار ممارسة الرياضة (كرة قدم - يد - طائرة - سلة) - يفهم الطلاب متى يتم وكيف يتم ممارسة النشاط البدنى والرياضى - تقديم الطلاب وحدات تدريبية للنشاط البدنى.
<p>2- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - المحاضرات - التمارين الصالات الرياضية والملاعب - التدريس بالتعليم الحر للمهارات الرياضية والألعاب الجماعية - محاضرة عامة فى بداية تدريس المقرر توضح المحتوى وطرق التقييم والمخرجات التعليمية المستهدفة - ورقات عمل على اهمية النشاط الرياضى والامتحانات الشاملة والتطبيقات العملية والتمارين الفصلية - الاختبارات العملي
<p>3- طرق تقويم المهارات العددية ومهارات التواصل لدى الطلاب:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الحضور والتطبيقات العملية والتمارين الفصلية من خلال الاختبارات (نظرية / عملية) والتي تحتوى على مواضيع من كافة المحاضرات النظرية والتطبيقية العملية والتمارين الفصلية والامتحانات النظرية لقياس الفهم والمعرفة المكتسبة والمهارات البدنية والمعرفية وتعديل السلوك والتحلل بالصفات الحميدة - ادوات التقييم - اختبار فصلى نظري 1 - اختبارا فصلى عملي 1 - اختبار نهائى شامل

- هـ. المهارات الحركية النفسية (إن وجدت):
- 1- توصيف للمهارات الحركية النفسية المراد تنميتها ومستوى الأداء المطلوب:
 - التعرف على اشكال التمرينات البدنية
 - التعرف على تمرينات للصفات البدنية
 - التعرف على الالعاب الصغيرة لتنمية اجهزة الجسم الحيوية
 - 2- استراتيجيات التدريس المستخدمة لتنمية تلك المهارات:
 - تنمية الصفات البدنية (القوة / المرونة / التحمل / السرعة / الرشاقة / التوازن)
 - تعليم الالعاب (كرة قدم / يد / سلة / طائرة)
 - سباحة إن امكن
 - 3- طرق تقويم المهارات الحركية النفسية لدى الطلاب:
 - تطبيقات عملية في كل من (صالة الالعاب / الملاعب المفتوحة)
 - الالعاب الصغيرة
 - حمام السباحة إن امكن
 - اختبارات فصلية (تطبيقات عملية)

5. جدول مهام تقويم الطلاب خلال الفصل الدراسي:

التقويم	مهمة التقويم (كتابة مقال، اختبار، مشروع جماعي، اختبار نهائي... الخ)	الأسبوع المحدد له	نسبته من التقويم النهائي
1	الاعمال الفصلية (مشاريع فصلية)	التكليف الاول فى الاسبوع (5) التكليف الثانى جميع الشعب فى الاسبوع (14)	15 %
2	اختبار فصلى	الاسبوع العاشر	10 %
3	الحضور والمشاركة	بنسبة لا تتجاوز 10 %	10 %
4	الاختبار العملى	الاسبوع السادس عشر	45 %
5	الاختبار النظرى	بدأ من الاسبوع السابع عشر	20 %
			100 %

د. الدعم الطلابي:

- 1- تدابير تقديم أعضاء هيئة التدريس للاستشارات والإرشاد الأكاديمي للطلاب :
يتواجد اعضاء هيئة التدريس 6 ساعات اسبوعيا طبقاً للساعات للمكتبية لكل عضو هيئة تدريس
- هـ. مصادر التعلم:

1- الكتب المقررة المطلوبة : التربية البدنية والصحية
2- المراجع الرئيسية :
1- أبو العلا احمد عبد الفتاح : (1998م) التدريب الرياضى, الاسس الفسيولوجية , الطبعة الاولى , دار الفكر العربى , القاهرة
2- أحمد محمد خاطر : (1996م) القياس فى المجال الرياضى , الطبعة الرابعة , دار الكتاب الحديث , القاهرة
3- عادل عبد البصير على : (1992م) التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق , المكتبة المتحدة , بورسعيد
4- عصام عبد الخالق : (1992م) , التدريب الرياضى , نظريات وتطبيقات , الطبعة السابعة , دار المعارف , الاسكندرية
5- محمد حسن علاوى : (1982م) اختبارات الاداء الحركى , الطبعة الاولى , دار الفكر العربى , القاهرة
محمد نصر الدين رضوان

6- محمد صبحى حسانين احمد كسرى معانى	: (1998م) موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى, الطبعة الاولى, مركز الكتاب للنشر, القاهرة
7- محمد صبحى حسانين	: (2000م) القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة, الطبعة الرابعة, دار الفكر العربى, القاهرة
3- الكتب و المراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير... الخ) (أرفق قائمة بها)	
1- اسامة كامل راتب ابراهيم خليفة	: (1998م) رياضة المشى مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية, دار الفكر العربى, القاهرة
2- محمد حسن علاوى محمد نصر الدين رضوان	: (1982م) اختبارات الاداء الحركى, الطبعة الاولى, دار الفكر العربى, القاهرة
3- محمد صبحى حسانين	: (2000م) القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة, الطبعة الرابعة, دار الفكر العربى, القاهرة
4- المراجع الإلكترونية، مواقع الإنترنت... الخ:	
www.sracs.org.sa www.sehha.com www.sfda.gov.sa http://ar.fifa.com/index.html http://www.fivb.org/ http://www.fiba.com/ http://www.ihf.info/	
5- مواد تعليمية أخرى مثل البرامج المعتمدة على الحاسب الآلي/الأسطوانات المدمجة، والمعايير/ اللوائح التنظيمية الفنية: قوانين الالعاب الرياضية (كرة اليد, كرة القدم, كرة السلة, الكرة الطائرة) و. المرافق اللازمة:	

بين متطلبات المقرر الدراسي بما في ذلك حجم فصول الدراسة والمختبرات (أي: عدد المقاعد داخل الفصول الدراسية والمختبرات، وعدد أجهزة الحاسب الآلي المتاحة... الخ).	
1- المباني (قاعات المحاضرات، المختبرات... الخ):	- الفصول الدراسية بمقر الجامعة والمزودة بالسبورة الذكية ومنصة التحكم - الصالة الرياضية (صالة الفهد) - الملاعب الرياضية المفتوحة
- مصادر الحاسب الآلي:	
3- مصادر أخرى (حددها... مثل: الحاجة إلى تجهيزات مخبرية خاصة، أذكرها، أو أرفق قائمة بها):	- دمية للتدريب على الانعاش القلبي الرئوى CPR والتنفس الصناعى - الادوات الرياضية اللازمة للجانب العملى (الكرات والاقماع والقمصان وغيرها من متطلبات رياضية للاستخدام الرياضى)

ز. تقييم المقرر الدراسي وعمليات تطويره

1- استراتيجيات الحصول على التغذية الراجعة من الطلاب بخصوص فعالية التدريس : وفق استبيان وحدة الجودة لفعالية التدريس حيث يتم التقييم من قبل الطلاب وفق استمارة الاستبيانات الخاصة بتقييم المقرر وتقييم مهارات التدريس
2- استراتيجيات أخرى لتقييم عملية التدريس من قبل المدرس أو القسم :
1- نتائج الاختبارات العملية والنظرية 2- تقييم الاعمال الفصلية (التكليفات)

3- عمليات تطوير التدريس :
4- عمليات التحقق من معايير الإنجاز لدى الطالب
5- صف إجراءات التخطيط للمراجعة الدورية لمدى فعالية المقرر الدراسي والتخطيط لتطويرها: