



## مواصفات مقرر: الصحة الرياضية

i. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course					
الصحة الرياضية		اسم المقرر Course Title		١	
PE 1113		رمز المقرر ورقمه Course Code and Number		٢	
الإجمالي Total	الساعات المعتمدة Credit Hours			الساعات المعتمدة للمقرر Credit Hours	٣
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	محاضرات Lecture		
٢	—	—	٢		
المستوى الاول – الفصل الاول		المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester		٤	
—		المتطلبات السابقة المقرر (إن وجدت) Pre-requisites (if any)		٥	
—		المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisites (if any)		٦	
برنامج التربية الرياضية		البرنامج الذي يدرس له المقرر Program (s) in which the course is offered		٧	
العربية		لغة تدريس المقرر Language of teaching the course		٨	
فصلي		نظام الدراسة Study System		٩	
ا.م.د/ محمد علي الخولاني		معد(و) مواصفات المقرر Prepared By		١٠	
		تاريخ اعتماد مواصفات المقرر Date of Approval		١١	

ملاحظة: الساعة المعتمدة للعملي والتمارين تساوي ساعتين فعليتين خلال التدريس.

ii. وصف المقرر :Course Description	
<p>يعد من المقررات الدراسية الهامة في التربية الرياضية حيث يهدف الى تزويد الطالب بالمفاهيم والمعارف الصحية، والعلاقة المتبادلة بين الصحة والرياضة، والفوائد الصحية لممارسة الانشطة البدنية والرياضية، ودور الرياضة في الوقاية من الامراض المعاصرة، والالام بالأسس والقواعد الصحية عند ممارسة الانشطة البدنية والالعب الرياضية، كما يلم الطالب عن التغذية الصحية للرياضيين، والتعرف على بعض الاسعافات الأولية عند حدوث بعض الاصابات او الامراض.</p>	



iii. مخرجات تعلم المقرر (CILOs) :Course Intended Learning Outcomes

بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن:

- a1 – يُعرف المفاهيم الأساسية والخاصة بعلم الصحة الرياضية، ويلم ببعض المعلومات عن التغذية الصحية للرياضيين.  
a2 – يشرح الاهمية الصحية لممارسة الانشطة البدنية والرياضية، ودور الرياضة في الوقاية من الامراض المعاصرة.  
b1 – يحدد الاسس والقواعد الصحية لممارسة الانشطة البدنية والرياضية، وبعض طرق الاسعافات الاولية.  
b2 – يحلل العلاقة المتبادلة بين ممارسة الانشطة الرياضية والصحة.  
c1 – يطبق برامج وانشطة صحية رياضية .  
C2 – يعد ورقة دراسية بحثية في احد الموضوعات الصحية المعاصرة.  
d1 – يستخدم تكنولوجيا المعلومات ومحركات البحث في الوصول الى البرامج والمعلومات الصحية .  
D2 – يناقش في مجموعات الموضوعات الصحية المعاصرة والتاثير المتبادل بينها وبين الرياضة.

iv. موازنة مخرجات تعلم المقرر مع مخرجات التعلم للبرنامج:

Alignment of CILOs (Course Intended Learning Outcomes) to PILOs (Program Intended Learning Outcomes)

مخرجات التعلم المقصودة من البرنامج (Program Intended Learning Outcomes)	مخرجات التعلم المقصودة من المقرر (Course Intended Learning Outcomes)
A1	- a1 يُعرف المفاهيم الأساسية والخاصة بعلم الصحة الرياضية، ويلم ببعض المعلومات عن التغذية الصحية للرياضيين.
A3- A4	- a2 يشرح الاهمية الصحية لممارسة الانشطة البدنية والرياضية، ودور الرياضة في الوقاية من الامراض المعاصرة.
B3	-b1 يحدد الاسس والقواعد الصحية لممارسة الانشطة البدنية والرياضية، وبعض طرق الاسعافات الاولية.
B2	- b2 يحلل العلاقة المتبادلة بين ممارسة الانشطة الرياضية والصحة.
C2	c1 يطبق برامج وانشطة صحية رياضية .
C2 - C4	-C2 يعد ورقة دراسية بحثية في احد الموضوعات الصحية المعاصرة.
D2-D4	-d1 يستخدم تكنولوجيا المعلومات ومحركات البحث في الوصول الى البرامج والمعلومات الصحية .
D3 – D5	-d2 يناقش في مجموعات الموضوعات الصحية المعاصرة والتاثير المتبادل بينها وبين الرياضة.



مواءمة مخرجات التعلم باستراتيجيات التعليم والتعلم والتقييم  
Alignment of CILOs to Teaching and Assessment Strategies

أولاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المعارف والفهم) باستراتيجية التعليم والتعلم والتقييم:  
First: Alignment of Knowledge and Understanding CILOs

استراتيجية التقييم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر/ المعرفة والفهم Knowledge and Understanding CILOs
- الاختبارات التحريرية. - الاختبارات الشفهية. - تقييم تقارير التكليف الفردية والجماعية. - الاختبارات القصيرة (الكوزات).	- المحاضرة - الحوار والمناقشة. - استخدام النماذج والوسائل التعليمية. - التعلم التعاوني - العصف الذهني.	- a1 يُعرف المفاهيم الأساسية والخاصة بعلم الصحة الرياضية، ويلم ببعض المعلومات عن التغذية الصحية للرياضيين. - a2 يشرح الأهمية الصحية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، ودور الرياضة في الوقاية من الأمراض المعاصرة.

ثانياً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات الذهنية) باستراتيجية التدريس والتقييم:  
Second: Alignment of Intellectual Skills CILOs

استراتيجية التقييم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر/ المهارات الذهنية Intellectual Skills CILOs
- الاختبارات التحريرية. - الاختبارات القصيرة. - تقييم التقارير.	- المحاضرة - الحوار والمناقشة. - العصف الذهني. - استخدام النماذج والوسائل التعليمية. - حل المشكلات. - المهام والتكاليف ومجموعات العمل.	- b1 يحدد الاسس والقواعد الصحية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وبعض طرق الاسعافات الأولية. - b2 يحلل العلاقة المتبادلة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والصحة.

ثالثاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات المهنية والعملية) باستراتيجية التدريس والتقييم:  
Third: Alignment of Professional and Practical Skills CILOs

استراتيجية التقييم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر/ المهارات المهنية والعملية Professional and Practical Skills CILOs
- ملاحظة الاداء. - الاختبارات التحريرية. - تقييم تقارير الواجبات والتكليفات التطبيقية. - الاختبارات الشفهية.	- التطبيقات العملية والتكاليف. - حل المشكلات. - التعلم التعاوني - تبادل الخبرات بين الزملاء. - الحوار والمناقشة. - التعلم الذاتي	- c1 يطبق برامج وانشطة صحية رياضية . - C2 يعد ورقة دراسية بحثية في احد الموضوعات الصحية المعاصرة.

رابعاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات العامة) باستراتيجية التدريس والتقييم:  
Fourth: Alignment of Transferable (General) Skills CILOs

استراتيجية التقييم Assessment Strategies	استراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر Transferable (General) Skills CILOs
- ملاحظة الأداء. - تقييم تقارير التكليفات والمشاريع. - تقييم العروض التقديمية.	- الحوار والمناقشة - التعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - المهام والتكاليف. - تبادل الخبرات بين الزملاء	- d1 يستخدم تكنولوجيا المعلومات ومحركات البحث في الوصول الى البرامج والمعلومات الصحية . - d2 يناقش في مجموعات الموضوعات الصحية المعاصرة والتأثير المتبادل بينها وبين الرياضة.



## Course Content .v. موضوعات محتوى المقرر

## أولاً: موضوعات الجانب النظري Theoretical Aspect

رموز مخرجات التعلم للمقرر (CILOs)	الساعات الفعلية Contact Hours	عدد الأسابيع Number of Weeks	الموضوعات التفصيلية Sub Topics List	الموضوعات الرئيسية/الوحدات Topic List / Units	الرقم Order
a1-a2	2	1 w	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ مفهوم وتعريف وأقسام ومستويات الصحة العامة.</li> <li>▪ العوامل التي تؤثر على الصحة العامة.</li> <li>▪ بعض المصطلحات الصحية الهامة : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ الوعي الصحي</li> <li>○ الثقافة الصحية</li> <li>○ التربية الصحية</li> </ul> </li> </ul>	الصحة العامة	1
a2-b1-b2	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ العلاقة بين الصحة والرياضة</li> <li>▪ التربية البدنية كوسيلة للصحة</li> <li>▪ الفوائد الصحية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.</li> <li>▪</li> <li>▪ الاسس والقواعد الصحية لممارسة الأنشطة الرياضية(للممارس - لمكان الممارسة)</li> <li>▪ دور مدرس التربية البدنية لتقويم صحة التلاميذ</li> <li>▪ الخدمات الصحية المرتبطة بالتربية الرياضية بالمدارس.</li> </ul>	الصحة والرياضة	2
a1-c2	2	1 w	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أهمية المواد الغذائية</li> <li>▪ الوظائف الرئيسية للغذاء</li> <li>▪ العوامل المتحكمة بحاجة الفرد للغذاء</li> <li>▪ العناصر الأساسية في الغذاء</li> <li>▪ الغذاء الصحي المتوازن</li> </ul>	التغذية والصحة	3
a1-c1-d1	4	2w	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أهمية الغذاء للرياضيين</li> <li>▪ تأثير الغذاء على الأداء الرياضي</li> <li>▪ أهداف التغذية السليمة للرياضي</li> <li>▪ المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين.</li> <li>▪ أهمية عناصر الغذاء للرياضيين</li> <li>▪ تقسيم عناصر الغذاء الأساس الصحية عند تناول الأطعمة قبل التدريب أو المنافسات.</li> <li>▪ التغذية لاستعادة الاستشفاء</li> <li>▪ أسباب التغذية السيئة لبعض الرياضيين:</li> <li>▪ النظام الغذائي الصحي للرياضي ولل فرد العادي.</li> </ul>	التغذية الصحية للرياضيين	4



a2-c1	2	1 w	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعريف اللياقة البدنية واقسامها.</li> <li>تعريف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعناصرها.</li> <li>بعض المشكلات الصحية المرتبطة بنقص اللياقة البدنية</li> <li>نصائح من اجل المحافظة على الصحة واللياقة</li> </ul>	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	5
c1-d1	2	1 w	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعريف البرامج الصحية وماهيتها.</li> <li>اهمية البرامج الصحية الرياضية.</li> <li>انواع البرامج الصحية الرياضية.</li> <li>مبادئ واسس البرامج الصحية الرياضية.</li> </ul>	نبذه عن البرامج الصحية الرياضية	6
a1-a2-d1-c2-d2	4	2 W	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعريف المرض وانواعها.</li> <li>امراض سوء التغذية المنتشرة</li> <li>الامراض النفسية المعاصرة</li> <li>أمراض قلة الحركة</li> <li>أمراض معاصرة أخرى</li> <li>الرياضة والأمراض المختلفة</li> </ul>	الأمراض الشائعة في العصر الحديث ودور الرياضة في الوقاية منها	7
b1-d1-d2	4	2 W	<ul style="list-style-type: none"> <li>اسباب الحوادث وكيفية تجنبها.</li> <li>أهمية الإسعافات الأولية</li> <li>طوارئ الجهاز التنفسي(الاختناق)</li> <li>التدليك الخارجي للقلب(الإسعاف القلب رئوي):</li> <li>وقف النزيف</li> <li>التسمم</li> <li>الإسعافات الأولية في حالة لدغات الثعابين والعقارب</li> <li>الإغماء(فقدان الوعي)</li> <li>الإسعافات الأولية في حالة الحروق</li> <li>الحالات الطارئة من أمراض أو إصابات</li> <li>الإسعافات الأولية لبعض إصابات الملاعب</li> </ul>	الأممان والإسعافات الأولية	8
a2-b2-c2	2	1 w	<ul style="list-style-type: none"> <li>الرياضة والمنشطات</li> <li>الرياضة ومكافحة الجريمة</li> <li>الرياضة والأمراض الاجتماعية المعاصرة</li> <li>ما يستجد من قضايا صحية ودور الرياضة فيها.</li> </ul>	قضايا صحية رياضية معاصرة	9
	2	1 w	مراجعة عامة لما سبق دراسته		10
===	28	١٤	اجمالي عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		



ثانيا: موضوعات الجانب العملي Practical Aspect				
رموز مخرجات التعلم Course ILOs	الساعات الفعلية Contact Hours	عدد الأسابيع Number of Weeks	التجارب العملية/ تدريبات Practical / Tutorials topics	الرقم Order
			▪	١
			▪	٢
			▪	٣
			•	٤
			▪	٥
			•	٦
===			اجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester	

استراتيجيات التدريس Teaching Strategies:
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ المحاضرة التفاعلية Lectures</li> <li>▪ الحوار والمناقشة discussion</li> <li>▪ العصف الذهني Brainstorming</li> <li>▪ حل المشكلات Problem solving</li> <li>▪ المحاكاة والعروض العملية Practical presentations &amp; Simulation Method</li> <li>▪ التطبيق العملي (Lab works) Practical in computer Lab</li> <li>▪ المشروعات والمهام والتكاليف projects</li> <li>▪ التعلم الذاتي Self-learning</li> <li>▪ التعلم التعاوني Cooperative Learning</li> <li>▪ تبادل الخبرات بين الزملاء</li> </ul>

i. الأنشطة والتكليفات Tasks and Assignments:					
مخرجات التعلم CILOs (symbols)	أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى/ تعاونى)	الأنشطة / التكليف Assignments/ Tasks	م No
a2-b1	W 5	5	فردى	ورقة دراسية	١
a2-b1	W 10	5	فردى	ورقة دراسية	٢
===	==	10		إجمالي الدرجة Total Score	



i. تقييم التعلم :Learning Assessment					
مخرجات التعلم CILOS (symbols)	نسبة الدرجة إلى الدرجة النهائية Proportion of Final Assessment	الدرجة Mark	أسبوع التقييم Week due	أنشطة التقييم Assessment Tasks	الرقم No.
a2-b1	١٠%	10	W 5- W 10	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	١
	٥%	5	—	كوز (١) Quiz	٢
a1-a2-b2-d2	20%	20	W8	اختبار نصف الفصل Midterm Exam	٣
	5%	5	—	كوز (٢) Quiz	٤
—	—	—	—	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	٥
a1-a2-b2-b1	٦٠%	60	W16	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	٦
===	%100	100	الإجمالي Total		

مصادر التعلم :Learning Resources
كتابة المراجع للمقرر (اسم المؤلف، سنة النشر، اسم الكتاب، دار النشر، بلد النشر).
١. المراجع الرئيسية Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين) ملزمة المقرر من اعداد استاذ المقرر
٢. المراجع المساندة Essential References:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بهاء الدين ابراهيم سلامه ١٩٩٦: الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.</li> <li>• بهاء الدين ابراهيم سلامه ٢٠٠٢: الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.</li> </ul>
٣. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc.
• مواقع متعددة على شبكة المعلومات (الانترنت)



i. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies	
بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:	
١	<p><b>سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يلتزم الطالب بحضور ٧٥% من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك.</li> <li>- يقدم أستاذ المقرر تقريراً بحضور وغياب الطلاب للقسم ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب ٢٥% ويتم اقرار الحرمان من مجلس القسم.</li> </ul>
٢	<p><b>الحضور المتأخر Tardy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يسمح للطالب حضور المحاضرة إذا تأخر لمدة ربع ساعة لثلاث مرات في الفصل الدراسي، وإذا تأخر زيادة عن ثلاث مرات يحذر شفويًا من أستاذ المقرر، وعند عدم الالتزام يمنع من دخول المحاضرة.</li> </ul>
٣	<p><b>ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لا يسمح للطالب دخول الامتحان النهائي إذا تأخر مقدار (٢٠) دقيقة من بدء الامتحان</li> <li>- إذا تغيب الطالب عن الامتحان النهائي تطبق اللوائح الخاصة بنظام الامتحان في الكلية.</li> </ul>
٤	<p><b>التعيينات والمشاريع Assignments &amp; Projects:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يحدد أستاذ المقرر نوع التعيينات في بداية الفصل ويحدد مواعيد تسليمها وضوابط تنفيذ التكاليف وتسليمها.</li> <li>- إذا تأخر الطالب في تسليم التكاليف عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكاليف الذي تأخر في تسليمه.</li> </ul>
٥	<p><b>الغش Cheating:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- في حال ثبوت قيام الطالب بالغش في الامتحان النصفى أو النهائي تطبق عليه لائحة شؤون الطلاب.</li> <li>- في حال ثبوت قيام الطالب بالغش أو النقل في التكاليف والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكاليف.</li> </ul>
6	<p><b>الانتحال Plagiarism:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك</li> </ul>
7	<p><b>سياسات أخرى Other policies:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف .... الخ</li> </ul>





..... العام الجامعي:

## خطة مقرر: الصحة الرياضية

i. معلومات عن أستاذ المقرر Information about Faculty Member Responsible for the Course						
Office Hours			الساعات المكتبية (أسبوعياً)			اسم Name
الخميس THU	الأربعاء WED	الثلاثاء TUE	الاثنين MON	الأحد SUN	السبت SAT	المكان ورقم الهاتف Location & Telephone No.
						البريد الإلكتروني E-mail
						Mo2007100@yahoo.com

ii. معلومات عامة عن المقرر General information about the course			
الصحة الرياضية		اسم المقرر Course Title	
PE 1113		رمز المقرر ورقمه Course Code and Number	
المجموع Total	الساعات المعتمدة Credit Hours		
	محاضرات Lecture	عملي Practical	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial
٢	—	—	٢
المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester		المستوى الاول – الفصل الاول	
المتطلبات السابقة للمقرر (إن وجدت) Pre-requisites		لا توجد	
المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisite		لا توجد	
البرنامج الذي يتم فيها تدريس المقرر Program (s) in which the course is offered		برنامج التربية الرياضية	
لغة تدريس المقرر Language of teaching the course		العربية	
مكان تدريس المقرر Location of teaching the course		كلية التربية الرياضية	

ملاحظة: الساعة المعتمدة للعملي وللتمارين تساوي ساعتين فعليتين خلال التدريس.

iii. وصف المقرر Course Description
يعد من المقررات الدراسية الهامة في التربية الرياضية حيث يهدف الى تزويد الطالب بالمفاهيم والمعارف الصحية، والعلاقة المتبادلة بين الصحة والرياضة، والفوائد الصحية لممارسة الانشطة البدنية والرياضية، ودور الرياضة في الوقاية من الامراض المعاصرة، والالمام بالأسس والقواعد الصحية عند ممارسة الانشطة البدنية والالعاب الرياضية، كما يلم الطالب عن التغذية الصحية للرياضيين، والتعرف على بعض الاسعافات الاولية عند حدوث بعض الاصابات او الامراض.

رئيس القسم  
رئيس الجامعة  
أ.د/ القاسم عباس

عميد مركز التطوير وضمان الجودة  
أ.م.د/ هدى العماد

نائب العميد لشؤون الجودة  
أ.م.د/ نجيب جعيم  
عميد الكلية  
أ.م.د/ عبد الغني مطهر



### ١. مخرجات تعلم المقرر (CILOs) Course Intended Learning Outcomes:

بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن:

- a1 - يُعرف المفاهيم الأساسية والخاصة بعلم الصحة الرياضية، ويلم ببعض الملومات عن التغذية الصحية للرياضيين.
- a2 - يشرح الاهمية الصحية لممارسة الانشطة البدنية والرياضية، ودور الرياضة في الوقاية من الامراض المعاصرة.
- b1 - يحدد الاسس والقواعد الصحية لممارسة الانشطة البدنية والرياضية، وبعض طرق الاسعافات الاولية.
- b2 - يحلل العلاقة المتبادلة بين ممارسة الانشطة الرياضية والصحة.
- c1 - يطبق برامج وانشطة صحية رياضية .
- C2 - يعد ورقة دراسية بحثية في احد الموضوعات الصحية المعاصرة.
- d1 - يستخدم تكنولوجيا المعلومات ومحركات البحث في الوصول الى البرامج والمعلومات الصحية .
- D2- يناقش في مجموعات الموضوعات الصحية المعاصرة والتاثير المتبادل بينها وبين الرياضة.

### محتوى المقرر Course Content:

#### أولاً: الموضوعات النظرية Theoretical Aspect:

الرقم Order	الوحدات (الموضوعات الرئيسية) Units	الموضوعات التفصيلية Sub Topics	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Con. H
1	الصحة العامة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ مفهوم وتعريف وأقسام ومستويات الصحة العامة.</li> <li>▪ العوامل التي تؤثر على الصحة العامة.</li> <li>▪ بعض المصطلحات الصحية الهامة : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ الوعي الصحي</li> <li>○ الثقافة الصحية</li> <li>○ التربية الصحية</li> </ul> </li> </ul>	1 w	2
2	الصحة والرياضة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ العلاقة بين الصحة والرياضة</li> <li>▪ التربية البدنية كوسيلة للصحة</li> <li>▪ الفوائد الصحية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية لممارسة الانشطة البدنية والرياضية.</li> <li>▪ الاسس والقواعد الصحية لممارسة الانشطة الرياضية (للشخص الممارس - لمكان الممارسة)</li> <li>▪ دور مدرس التربية البدنية لتقويم صحة التلاميذ</li> <li>▪ الخدمات الصحية المرتبطة بالتربية الرياضية بالمدارس.</li> </ul>	2w 3w	4
3	التغذية والصحة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أهمية المواد الغذائية</li> <li>▪ الوظائف الرئيسية للغذاء</li> <li>▪ العوامل المتحكمة بحاجة الفرد للغذاء</li> <li>▪ العناصر الاساسية في الغذاء</li> <li>▪ الغذاء الصحي المتوازن</li> </ul>	4 w	2
4	التغذية الصحية للرياضيين	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ أهمية الغذاء للرياضيين</li> <li>▪ تأثير الغذاء علي الأداء الرياضي</li> <li>▪ أهداف التغذية السليمة للرياضي</li> </ul>	5w 6w	4

رئيس القسم  
أ.د/ نجيب جعيم

نائب العميد لشؤون الجودة  
أ.م.د/ عبد الغني مطهر

عميد الكلية  
أ.م.د/ هدى العماد

عميد مركز التطوير وضمان الجودة  
أ.د/ القاسم عباس



محتوى المقرر Course Content :

أولاً: الموضوعات النظرية Theoretical Aspect :

الرقم Order	الوحدات (الموضوعات الرئيسية) Units	الموضوعات التفصيلية Sub Topics	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Con. H
		<ul style="list-style-type: none"> <li>المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين.</li> <li>أهمية عناصر الغذاء للرياضيين</li> <li>تقسيم عناصر الغذاء الأساس الصحية عند تناول الأطعمة قبل التدريب أو المنافسات.</li> <li>التغذية لاستعادة الاستشفاء</li> <li>أسباب التغذية السيئة لبعض الرياضيين:</li> <li>النظام الغذائي الصحي للرياضي وللغرد العادي.</li> </ul>		
5	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعريف اللياقة البدنية واقسامها.</li> <li>تعريف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وعناصرها.</li> <li>بعض المشكلات الصحية المرتبطة بنقص اللياقة البدنية</li> <li>نصائح من اجل المحافظة على الصحة واللياقة</li> </ul>	7 w	2
6	اختبار نصف الفصل (نظري)		W8	2
7	نبذه عن البرامج الصحية الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعريف البرامج الصحية وماهيتها.</li> <li>اهمية البرامج الصحية الرياضية.</li> <li>انواع البرامج الصحية الرياضية.</li> <li>مبادئ واسس البرامج الصحية الرياضية.</li> </ul>	9 w	2
8	الامراض الشائعة في العصر الحديث ودور الرياضية في الوقاية منها	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعريف المرض وانواعها.</li> <li>امراض سوء التغذية المنتشرة</li> <li>الامراض النفسية المعاصرة</li> <li>أمراض قلة الحركة</li> <li>أمراض معاصرة أخرى</li> <li>الرياضة والأمراض المختلفة</li> </ul>	10w 11w	4
9	الأمم والإسعافات الأولية	<ul style="list-style-type: none"> <li>اسباب الحوادث وكيفية تجنبها.</li> <li>أهمية الإسعافات الأولية</li> <li>طوارئ الجهاز التنفسي(الاختناق)</li> <li>التدليك الخارجي للقلب(الإسعاف القلب رئوي):</li> <li>وقف النزيف</li> <li>التسمم</li> <li>الإسعافات الأولية فى حالة لدغات الثعابين والعقارب</li> <li>الإغماء(فقدان الوعي)</li> <li>الإسعافات الأولية فى حالة الحروق</li> <li>الحالات الطارئة من أمراض أو إصابات</li> <li>الإسعافات الأولية لبعض إصابات الملاعب</li> </ul>	12w 13w	4



محتوى المقرر Course Content:			
أولاً: الموضوعات النظرية Theoretical Aspect:			
الرقم Order	الوحدات (الموضوعات الرئيسية) Units	الموضوعات التفصيلية Sub Topics	الأسبوع Week Due
10	قضايا صحية رياضية معاصرة	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ الرياضة والمنشطات</li> <li>▪ الرياضة ومكافحة الجريمة</li> <li>▪ الرياضة والأمراض الاجتماعية المعاصرة</li> <li>▪ ما يستجد من قضايا صحية ودور الرياضة فيها.</li> </ul>	2
11	مراجعة عامة لما سبق دراسته		15 w
12	امتحان نظري نهائي		16w
32	16	اجمالي عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester	

ثانياً: خطة تنفيذ الجانب العملي Training/ Tutorials/ Exercises Aspects:			
الرقم Order	المهام / التمارين Tutorials/ Exercises	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Cont. H
1			
2			
3			
4			
5			
6			
	اجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		

.iv استراتيجيات التدريس Teaching Strategies:	
-	المحاضرة التفاعلية Lectures
-	الحوار والمناقشة discussion
-	العصف الذهني Brainstorming
-	حل المشكلات Problem solving
-	المحاكاة والعروض العملية Practical presentations & Simulation Method
-	التطبيق العملي (Lab works) Practical in computer Lab
-	المشروعات والمهام والتكاليف projects
-	التعلم الذاتي Self-learning
-	التعلم التعاوني Cooperative Learning
-	تبادل الخبرات بين الزملاء



VII . الأنشطة والتكليفات :Tasks and Assignments			
أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى / تعاونى)	النشاط/ التكليف Assignments
W 5	5	فردى	ورقة دراسية
W 10	5	فردى	ورقة دراسية
10		إجمالي الدرجة 0Total Score	

i . تقويم التعلم : Learning Assessment			
الوزن النسبي % Proportion of Final Assessment	الدرجة Mark	موعد (أسبوع) التقويم Week Due	أساليب التقويم Assessment Method
10%	10	W 5- W 10	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments
5%	5	—	اختبار قصير (١) Quiz
20%	20	W8	اختبار نصفي Midterm Exam (نظري وعملي)
5%	5	—	اختبار قصير (٢) Quiz
—	—	—	اختبار عملي نهائي
60%	60	W16	اختبار تحريري نهائي
100 %	100	المجموع Total	

v . مصادر التعلم : Learning Resources	
٤ . المراجع الرئيسية : Required Textbook(s) : (لا تزيد عن مرجعين)	
• ملزمة المقرر من اعداد استاذ المقرر	
٥ . المراجع المساندة : Essential References	
• بهاء الدين ابراهيم سلامه ١٩٩٦ : الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.	
• بهاء الدين ابراهيم سلامه ٢٠٠٢ : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.	
٦ . المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... : Electronic Materials and Web Sites etc.	
• مواقع متعدد على شبكة المعلومات (الانترنت)	



ii. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies	
يعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:	
١	<p><b>سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يلتزم الطالب بحضور ٧٥% من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك.</li> <li>- يقدم أستاذ المقرر تقريراً بحضور وغياب الطلاب للقسم ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب ٢٥% ويتم اقرار الحرمان من مجلس القسم.</li> </ul>
٢	<p><b>الحضور المتأخر Tardy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يسمح للطالب حضور المحاضرة إذا تأخر لمدة ربع ساعة لثلاث مرات في الفصل الدراسي، وإذا تأخر زيادة عن ثلاث مرات يحذر شفويًا من أستاذ المقرر، وعند عدم الالتزام يمنع من دخول المحاضرة.</li> </ul>
٣	<p><b>ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لا يسمح للطالب دخول الامتحان النهائي إذا تأخر مقدار (٢٠) دقيقة من بدء الامتحان</li> <li>- إذا تغيب الطالب عن الامتحان النهائي تطبق اللوائح الخاصة بنظام الامتحان في الكلية.</li> </ul>
٤	<p><b>التعيينات والمشاريع Assignments &amp; Projects:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يحدد أستاذ المقرر نوع التعيينات في بداية الفصل ويحدد مواعيد تسليمها وضوابط تنفيذ التكاليف وتسليمها.</li> <li>- إذا تأخر الطالب في تسليم التكاليف عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكاليف الذي تأخر في تسليمه.</li> </ul>
٥	<p><b>الغش Cheating:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- في حال ثبوت قيام الطالب بالغش في الامتحان النصفى أو النهائي تطبق عليه لائحة شؤون الطلاب.</li> <li>- في حال ثبوت قيام الطالب بالغش أو النقل في التكاليف والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكاليف.</li> </ul>
6	<p><b>الانتحال Plagiarism:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك</li> </ul>
7	<p><b>سياسات أخرى Other policies:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف ..... الخ</li> </ul>