



توصيف المقرر الدراسي

(بكالوريوس)



اسم المقرر: الصحة واللياقة
رمز المقرر: 26201 طبع
البرنامج: درجة البكالوريوس (كل البرامج بجامعة بيشة)
القسم العلمي: العلوم الطبية الأساسية
الكلية: الطب
المؤسسة: جامعة بيشة
نسخة التوصيف: الثالثة
تاريخ آخر مراجعة: 2023/08/14





جدول المحتويات

- أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي: 3
- ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها: 4
- ج. موضوعات المقرر 5
- د. أنشطة تقييم الطلبة 7
- هـ. مصادر التعلم والمرافق: 7
- و. تقويم جودة المقرر: 8
- ز. اعتماد التوصيف: 9



أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

1. التعريف بالمقرر الدراسي

1. الساعات المعتمدة: (2 (0+2))

2. نوع المقرر

أ	<input checked="" type="checkbox"/> متطلب جامعة	<input type="checkbox"/> متطلب كلية	<input type="checkbox"/> متطلب تخصص	<input type="checkbox"/> متطلب مسار	<input type="checkbox"/> أخرى
ب	<input type="checkbox"/> إجباري	<input checked="" type="checkbox"/> اختياري			

3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر: (الخامس)

4. الوصف العام للمقرر

يقوم هذا المقرر بتزويد الطلاب/ الطالبات بالمعرفة والفهم والمهارات والسلوكيات اللازمة لتعزيز صحتهم وتنمية لياقتهم البدنية بالإضافة إلى إعدادهم للمشاركة الفاعلة في بناء مجتمع صحي ومنتج وذلك في ظل ظهور عادات مؤثرة سلباً على الصحة وتتم دراسته بعدد ساعتين معتمدتين.

5- المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت)

لا يوجد

6- المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت)

لا يوجد

7. الهدف الرئيس للمقرر

تزويد الطلاب/ الطالبات بالمعرفة والمهارات والسلوكيات اللازمة للحصول على نمط حياة صحي مثالي ولياقة بدنية عالية لبناء مجتمع صحي ومنتج

2. نمط التعليم (اختر كل ما ينطبق)

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
1	• تعليم التقليدي		
2	• التعليم الإلكتروني		100%
3	• التعليم المدمج • التعليم التقليدي		



م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
	• التعليم الإلكتروني		
4	• التعليم عن بعد		

3. الساعات التدريسية (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم	النسبة
1	محاضرات	30	%100
2	معمل أو إستوديو		
3	ميداني		
4	دروس إضافية		
5	أخرى		
	الإجمالي	30	%100

ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها:

الرمز	نواتج التعلم	رمز نتائج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.0	المعرفة والفهم			
1.1	يلخص المبادئ المتعلقة بالتغذية الصحية والغير صحية، وآثارها والمهارات اللازمة لجعل الغذاء صحي.	K1	محاضرات افتراضية	أسئلة متعددة الخيارات
1.2	يظهر المعرفة والفهم الضروري تجاه اللياقة البدنية وكيفية الحصول على جسم مثالي	K1	محاضرات افتراضية	أسئلة متعددة الخيارات
1.3	يوضح المعرفة والفهم تجاه الأمراض المعدية والغير معدية وطرق الوقاية منها.	K2	محاضرات افتراضية	أسئلة متعددة الخيارات
1.4	يظهر المعرفة والفهم حول الصحة النفسية وأمراضها وكيفية الوقاية من تلك الأمراض.	K2	محاضرات افتراضية	أسئلة متعددة الخيارات
1.5	يعرض المعرفة حول الحوادث والإصابات وكيفية التعامل معها والوقاية منها ومبادئ الإسعافات الأولية	K3	محاضرات افتراضية	أسئلة متعددة الخيارات
2.0	المهارات			

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
2.1	يحلل المعلومات الشخصية بشكل فعال لتطوير خطة للصحة واللياقة البدنية على مستوى الفرد.	S1	محاضرات افتراضية	أسئلة متعددة الخيارات
2.2	يستنتج أضرار التدخين وتعاطي المواد المخدرة مع القدرة على استخدام المهارات والسلوكيات اللازمة للوقاية منها وعلاجها.	S1	محاضرات افتراضية	أسئلة متعددة الخيارات
3.0	القيم والاستقلالية والمسؤولية			
3.1	يمارس السلوكيات الايجابية ويتبع عن السلوكيات السلبية ليحصل على حياة صحية ويتجنب الحوادث والاصابات	V3	محاضرات افتراضية	أسئلة متعددة الخيارات

ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدريسية المتوقعة
1	الصحة <ul style="list-style-type: none"> مقدمة عن الصحة. تحليل محددات الصحة. مفهوم الجسم الصحي المثالي. كيفية الوصول إلى معلومات صحية موثوقة 	ساعتين
2	اللياقة البدنية <ul style="list-style-type: none"> مقدمة عن اللياقة البدنية. أهداف اللياقة البدنية. أنواع الرياضة وفوائدها. الصوابط العامة والصحية للرياضة. طريقة أداء التمارين. 	4 ساعات
3	التغذية <ul style="list-style-type: none"> المجموعات الغذائية. الفيتامينات والمعادن. الغذاء الصحي والغير صحي. المشروبات الصحية والغير صحية. أمراض التغذية. 	4 ساعات

ساعتين	<p>السمنة وزيادة الوزن</p> <ul style="list-style-type: none"> • مقدمة عن السمنة وزيادة الوزن. • أسباب السمنة. • أضرار السمنة. • الوقاية من السمنة وعلاجها. • الحمية الغذائية. • السرعات الحرارية وكيفية احتسابها. 	4
4 ساعات	<p>الصحة النفسية</p> <ul style="list-style-type: none"> • مقدمة عن الصحة النفسية. • خصائص الصحة النفسية. • أسباب الأمراض النفسية. • الوقاية من الأمراض النفسية. • أمثلة على الأمراض النفسية الشائعة. • الإجهاد النفسي. 	5
4 ساعات	<p>الأمراض غير المعدية</p> <ul style="list-style-type: none"> • مقدمة عن الأمراض غير المعدية. • مرض السكري. • مرض ارتفاع ضغط الدم. • أمراض تصلب الشرايين. • الربو. 	6
4 ساعات	<p>الأمراض المعدية</p> <ul style="list-style-type: none"> • مقدمة عن الأمراض المعدية. • أنواع الأمراض المعدية. • طرق انتقال العدوى والوقاية منها. • الأمراض التناسلية. 	7
ساعتين	<p>التدخين</p> <ul style="list-style-type: none"> • مقدمة عن التدخين. • أسباب الوقوع في التدخين. • أضرار التدخين. • الوقاية من التدخين. • كيفية الإقلاع عن التدخين. 	8
ساعتين	<p>المخدرات</p> <ul style="list-style-type: none"> • مقدمة عن المخدرات. • أنواع المخدرات. • أسباب الوقوع في المخدرات. • أضرار المخدرات. • الوقاية من المخدرات. • علاج المخدرات. 	9

ساعتين	السلامة	10
	<ul style="list-style-type: none"> • مقدمة عن السلامة. • الوقاية من الحوادث والإصابات. • مبادئ الإسعافات الأولية. • العنف والوقاية منه. 	
30	المجموع	

د. أنشطة تقييم الطلبة

النسبة من إجمالي درجة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	أنشطة التقييم	م
20 %	أسبوعيا	تمارين وواجبات	1
30%	الأسبوع التاسع من الفصل الدراسي	اختبار فصلي أول	2
50%	الأسبوع الأخير من الفصل الدراسي	اختبار نهائي	3

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

هـ. مصادر التعلم والمرافق:

1. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

كتاب الصحة واللياقة البدنية تأليف د. علي محمد عايش أبو صالح، د. غازي بن قاسم حمادة- جامعة الملك فهد للبترول والمعادن عمادة البحث العلمي- العبيكان للنشر- الطبعة الثانية- ١٤٢٥هـ - ٢٠١٤ م	المرجع الرئيس للمقرر
	المراجع المساندة
<p>الإسعافات الأولية. موقع وزارة الصحة.</p> <p>https://www.cdc.gov/</p> <p>https://www.who.int/</p> <p>https://www.uptodate.com/contents/searchhttps://www.moh.gov.sa/en/Pages/default.aspx</p> <p>https://familydoctor.org/</p> <p>https://www.aafp.org/home.html</p> <p>https://www.mentalhealth.gov/</p> <p>https://www.mayoclinic.org/</p> <p>https://healthylife.com/</p> <p>https://www.betterhealth.vic.gov.au/</p>	المصادر الإلكترونية
	أخرى

2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

متطلبات المقرر	العناصر
<ul style="list-style-type: none"> مكتبة مزودة بالكتب المرجعية والموارد الالكترونية. برنامج البلاك بورد 	المرافق النوعية (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)
<ul style="list-style-type: none"> أجهزة حاسب. برامج حاسب. الوسائل السمعية بصرية بما في ذلك الكاميرا الرقمية. بلاك بورد. توفر الانترنت 	التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)
<ul style="list-style-type: none"> المكتبة الالكترونية. 	تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)

و. تقويم جودة المقرر:

مجال التقييم	المقيمون	طرق التقييم
فاعلية التدريس	<ul style="list-style-type: none"> أعضاء هيئة التدريس. الطلاب. لجنة المناهج. التعليم الطبي. لجنة تقييم الطلاب. منسق المقرر. لجنة المقرر. مراجع الأقران 	<ul style="list-style-type: none"> (مباشر غير مباشر) استطلاع عبر الإنترنت باستخدام نموذج تقييم المقرر باتباع إجراءات الجودة. التغذية المرجعية المباشرة التكوينية من أعضاء هيئة التدريس والطلاب (فردية وجماعية) إلى المنسق والقسم على أساليب التدريس والتقييم. تقرير المقرر
فاعلية طرق تقييم الطلاب	<ul style="list-style-type: none"> أعضاء هيئة التدريس. قادة البرنامج. لجنة المناهج. التعليم الطبي. منسق المقرر. لجنة المقرر. مراجع الأقران 	<ul style="list-style-type: none"> من خلال مسح مباشر وغير مباشر لنتائج مخرجات التعلم.
مصادر التعلم	<ul style="list-style-type: none"> أعضاء هيئة التدريس. الطلاب. لجنة المناهج. التعليم الطبي 	<ul style="list-style-type: none"> من خلال مسح مباشر وغير مباشر لجودة مصادر التعلم بالمقرر.
مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر	<ul style="list-style-type: none"> لجنة المناهج. التعليم الطبي. لجنة المقرر. مراجع الأقران. الطلاب. 	<ul style="list-style-type: none"> (مباشر غير مباشر) التغذية المرجعية من الطلاب تقرير المقرر التغذية المرجعية من الموظفين التغذية المرجعية من منسق البرنامج
أخرى	<ul style="list-style-type: none"> قادة البرنامج. لجنة المناهج. التعليم الطبي. لجنة المقرر. رئيس وأعضاء هيئة التدريس 	<ul style="list-style-type: none"> تقرير المقرر التغذية المرجعية من منسق البرنامج. النسبة بين الموظفين وعدد الطلاب.



طرق التقييم	المقيمون	مجالات التقييم
النسبة بين الموظفين بدوام كامل والموظفين بدوام جزئي.		

المقيمون (الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها).
طرق التقييم (مباشر وغير مباشر).

ز. اعتماد التوصيف:

مجلس القسم (العلوم الطبية الأساسية) كلية الطب	جهة الاعتماد
2-2-42/43	رقم الجلسة
23/12/2021	تاريخ الجلسة

