

نموذج (هـ)



المملكة العربية السعودية
جامعة الملك سعود
وكالة الجامعة للشؤون التعليمية والأكاديمية
إدارة الخطط والبرامج الدراسية

خطة المقرر Module Syllabus

Course: Fitness and Health Education	اسم المقرر: اللياقة والثقافة الصحية
Course Number and Code: EPH 1202	رقم المقرر ورمزه: ١٢٠٢ فجب
Prerequisite: None	المتطلب السابق للمقرر:
Course Teaching Language: Arabic	لغة تدريس المقرر: العربية
Course Level: First (Common First Semester)	مستوى المقرر: الأول (الفصل الأول المشترك)
Credit Hours: 1 (0+2)	الساعات المعتمدة: ١ (٠+٢)

Module Description

وصف المقرر :

This course focuses on the skills of self-development in terms of health and physical, and associated skills related to personal health, food, sports, prevention, psychological and reproductive health and first aid, with a focus on life situations, in order to stimulate students motivation and excitement of the learning process through the general framework of the course and its standards and controls. As for the description of physical fitness is the role of exercise physical exercise to maintain health using modern devices and learning entertainment and the exercise of some sports activities.	يركز هذا المقرر على الجانب المتعلق بمهارات تطوير الذات من الناحية الصحية والجسدية، وما يرتبط بها من مهارات تتعلق بالصحة الشخصية والغذائية والرياضية والوقائية والنفسية والإنجابية والإسعافات الأولية، مع التركيز على المواقف الحياتية، بهدف إثارة دافعية الطلاب وتشويقهم لعملية التعلم من خلال الإطار العام للمقرر ومعايير وضوابطه. أما عن وصف اللياقة البدنية فيتمثل دورها بممارسة التمرينات البدنية للمحافظة على الصحة باستخدام الأجهزة الحديثة والتعلم بالترفيه وممارسة بعض الأنشطة الرياضية.
---	--

Module Aims

أهداف المقرر :

Provide students with the knowledge and behaviors that should be exercised for maintaining health and fitness, as well as related to healthy sleep	إكساب الطلاب المعارف والسلوكيات التي ينبغي ممارستها للمحافظة على الصحة واللياقة، وكذلك المتعلقة بالنوم الصحي
Provide the students with the knowledge, concepts and practices necessary to reduce the risk factors associated with chronic diseases and lack of mobility.	إكساب الطلاب المعارف والمفاهيم والممارسات اللازمة للحد من عوامل الخطر المرتبطة بالأمراض المزمنة وأمراض قلة الحركة.
Identify trends related to reproductive health, mental health, its fields and	التعرف على الاتجاهات المرتبطة بالصحة الإنجابية، والصحة النفسية ومجالاتها ومظاهرها



د. محمد بن عبد العزيز

manifestations	
Learn about ways to prevent health destroyers "smoking, alcohol and drugs"	التعرف على طرق الوقاية من مدمرات الصحة "التدخين والمسكرات والمخدرات".
Providing students with first-aid skills, how to deal with multiple injuries, and skills to benefit from sources of health information and methods of assessment.	اكتساب الطلاب مهارات الإسعافات الأولية وكيفية التعامل مع الإصابات المتعددة، ومهارات الاستفادة من مصادر المعلومات الصحية وطرق تقييمها.
Develop students awareness of the importance of physical activity and nutrition to promote a healthy lifestyle	تنمية وعي الطلاب بأهمية النشاط البدني والتغذية لتعزيز نمط الحياة الصحي

مخرجات التعليم: (الفهم والمعرفة والمهارات الذهنية والعملية)

يفترض بالطلاب بعد دراسته لهذه المقرر أن يكون قادراً على:

Identify key health-related concepts and risk factors that affect health and cause diseases.	تحديد المفاهيم الأساسية للصحة وعوامل الخطر المؤثرة في الصحة والمسببة للأمراض.
Describe the risk factors underlying chronic diseases and the right way to a healthy lifestyle and enhanced health practices.	وصف عوامل الخطر الكامنة وراء الأمراض المزمنة، والطريقة الصحيحة لنمط الحياة الصحي والممارسات الصحية المعززة.
Recognize the negative effects of non-physical activity on the human body and understand trends related to reproductive health.	إدراك الآثار السلبية لعدم ممارسة النشاط البدني على جسم الإنسان، فهم الاتجاهات المرتبطة بالصحة الإنجابية.
Deal with modern equipment to develop fitness related to health, and reduce problems related to the wrong practices of sports activity.	التعامل مع المعدات الحديثة لتطوير اللياقة البدنية ذات الصلة بالصحة، والحد من المشاكل المتعلقة بالممارسات الخاطئة للنشاط الرياضي.
Apply the necessary skills to provide First-Aid services to multiple injuries	تطبيق المهارات اللازمة لإجراء الإسعافات الأولية في حالة الإصابات المتعددة
Differentiate between nutrients and food groups, and health and non- health practices.	التمييز بين العناصر الغذائية والمجموعات الغذائية، والممارسات الصحية وغير الصحية.

الكتاب المقرر والمراجع المساندة:

اسم الكتاب	اسم المؤلف	اسم الناشر	سنة النشر
اللياقة والثقافة الصحية	ناصر محمود إسليم وآخرون	دار جامعة الملك سعود للنشر	٢٠١٨م





