



الخطة الدراسية للمادة

وفق الإطار الوطني الأردني للمؤهلات

اسم المادة: الرياضة والصحة

رقم المادة: 01101141

معلومات عامة عن المادة:

اسم المادة	الرياضة والصحة
رقم المادة	01101141
عدد الساعات المعتمدة	3 ساعات معتمدة
نوع التعليم	ساعتين متزامن، وساعة غير متزامن عن بعد.
المتطلب السابق	لا يوجد
البرنامج الأكاديمي	البكالوريوس
رمز البرنامج	10
الكلية	الآداب
القسم	المساقات الخدمية
مستوى المادة	السنة الأولى
الفصل الدراسي / العام الدراسي	الأول/2022-2023
الشهادة الممنوحة	البكالوريوس
الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس هذه المادة	كافة الأقسام
لغة التدريس	اللغة العربية
آخر تاريخ تم التحديث	2022/10/17

منسق المادة:

اسم المنسق	د. نشوان نشوان.
رقم المكتب	3
تلفون المكتب الفرعي	(2243)
الساعات المكتبية	(9 - 10، 1-12) أحد، ثلاثاء، خميس. (1-12) أثنين، أربعاء.
البريد الإلكتروني	nashwan.nashwan@iu.edu.jo

مدرسين المادة:

اسم المدرس	د. نشوان نشوان، د محمد أبو معال.
رقم المكتب	3
تلفون المكتب الفرعي	(2649)
الساعات المكتبية	(9 - 10، 1-12) أحد، ثلاثاء، خميس. (1-12) أثنين، أربعاء.
البريد الإلكتروني	nashwan.nashwan@iu.edu.jo

وصف المادة الدراسية:

Sports and Health	Course number: 01101141	باللغة الانجليزية
<ul style="list-style-type: none"> - Sports and health concepts: sports concepts and motor activity, health concepts, the comprehensive health. - General goals of physical education: cognitive goals, emotional goals, psychomotor goals. 		

<ul style="list-style-type: none"> - Historical foundations of physical education: physical education in: China, India, Persia, the Greeks, the Romans, the pre-Islamic era, Islam, the Renaissance, Jordanian sports, the Olympic Games. - Physical fitness: its concept, goals, importance, and types. - Nutrition and sport activity: the terms food and nutrition, the elements of food, and their importance for sports activity. - Sports injuries: general causes, immediate aid steps, and their types. - Diseases of lack of movement and sports activity: diabetes, obesity, thinness, osteoporosis, low back pain, cancer. - Stadium riots: terms, causes, and manifestations of stadium riots. - Drugs, alcohol, stimulants, nutritional supplements, smoking: the concept of each and its harm. 	
<p>- مفاهيم ومصطلحات رياضة وصحة: المفاهيم الرياضية والنشاط الحركي، مفاهيم الصحة، الصحة الشاملة.</p> <p>- الأهداف العامة للتربية الرياضية: الأهداف المعرفية، الأهداف الوجدانية، الأهداف النفس حركية.</p> <p>- الأسس التاريخية للتربية الرياضية: التربية الرياضية في: الصين، الهند، بلاد فارس، الإغريق، الرومان، العصر الجاهلي، الإسلام، عصر النهضة، الرياضة الأردنية، الألعاب الأولمبية.</p> <p>- اللياقة البدنية: مفهومها، أهدافها، أهميتها وأنواعها.</p> <p>- التغذية والنشاط الرياضي: مصطلحات الغذاء والتغذية، عناصر الغذاء، أهميتها للنشاط الرياضي.</p> <p>- الإصابات الرياضية: الأسباب العامة لها، خطوات الإسعاف الفوري، أنواعها.</p> <p>- أمراض نقص الحركة: السكري، السمنة، النحافة، هشاشة العظام، الأم أسفل الظهر، السرطان.</p> <p>- شغب الملاعب: مصطلحات شغب الملاعب، أسبابه، مظاهره.</p> <p>- المخدرات، الكحول، المنشطات، المكملات الغذائية، التدخين: مفهوم كل منها، أضرارها.</p>	<p>باللغة العربية</p>

الكتاب المقرر: المؤلفين، عنوان الكتاب، الناشر، الطبعة، السنة، عنوان موقع الكتاب الإلكتروني.

<p>- السعود، حسني، (2018)، الرياضة والصحة، دار يافا، عمان، ط1.</p>
--

المراجع: المؤلفين، عنوان المرجع، الناشر، السنة، موقع الكتاب الإلكتروني

<p>- نشوان، نشوان، (2010)، فن الرياضة والصحة، دار الحامد، عمان.</p> <p>- نشوان، نشوان، محمد عرب، (2017)، علم النفس الرياضي، دار الحامد، عمان.</p> <p>- نشوان، نشوان، نشوان، آيات، (2019)، المصطلحات والمفاهيم الرياضية، دار دجلة، عمان.</p>

الأهداف التعليمية للمادة الدراسية (CEO):

1. تعريف الطلبة بأهمية التربية البدنية والفوائد الصحية لممارستها بشكل منتظم لمختلف فئات المجتمع.	
2. توضيح أهمية التغذية وارتباطها بالصحة.	
3. أبرز دور النشاط البدني في الوقاية والعلاج من أمراض العصر الشائعة.	
4. توضيح أسباب الإصابات الرياضية الشائعة وطرائق الوقاية والعلاج في حال وقوعها.	
5. شرح قوانين بعض الألعاب الرياضية وبصورة شمولية.	

مخرجات التعلم للمادة الدراسية (ILO's):

الوصفات**	مستويات بلوم للتصنيف*	الربط مع PLOs	العلاقة مع CEOs	تصف مخرجات التعلم للمادة الدراسية (ILO's) ما يتوقع من الطلاب معرفته والقدرة على القيام به عند الانتهاء من المادة الدراسية. وهذه المخرجات تتعلق بالمعرفة والمهارة والكفاية التي يكتسبها الطلبة:	
				المعرفة والفهم:	A
k	معرفة	5	4.5	تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في حياته اليومية.	A1
k	معرفة	5	4.5	رفض السلوكيات الخاطئة (التدخين، المنشطات، قلة الحركة، وغيرها) والإقلاع عنها.	A2
K	معرفة	5	1,2	امتلاك المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالرياضة والصحة والمقارنة بينها.	A3
				المهارات الذهنية:	B
k	ادراك	5	1.3	توصية النصح للمحافظة على القوام السليم والكشف عن الانحرافات القوامية.	B1
k	تطبيق	5	4.5	ممارسة السلوكيات الحركية والصحية السليمة.	B2
				المهارات المتعلقة بمفاهيم المادة:	C
k	تحليل	5	2.4	تتبع العادات السليمة المرتبطة بالقوام والتغذية وربطها بالممارسات الرياضية.	C1
				مهارات التواصل	D

* مستويات بلوم للتصنيف:

رقم المستوى	1	2	3	4	5	6
التصنيف	المعرفة	الادراك	التطبيق	التحليل	التقييم	التأليف

** الوصفات (واصفات الإطار الوطني للمؤهلات): * K: معرفة، S: مهارة، C: كفاية

مخرجات التعلم للبرنامج الأكاديمي (PLO's)

الوصفات *	تصف مخرجات التعلم ما يتوقع من الطلاب معرفته والقدرة على القيام به بحلول موعد التخرج. وهذه المخرجات تتعلق بالمعرفة والمهارات والسلوكيات التي يكتسبها الطلاب أثناء تقدمهم في البرنامج. الطالب الخريج من برنامج () يقدر على ما يلي:		
	معرفة	مهارة	كفاية
	√		
1			الإلمام بالمهارات الأساسية للاتصال والتواصل اللغوي (مهارات الاستماع والمحادثة والقراءة والكتابة)
2		√	الإلمام بمهارات الحاسوب والإنترنت.
3		√	معرفة القوانين والحقوق الواجبة في التعاملات.
4	√		الإلمام بمهارات التفكير الناقد والإبداعي والابتكاري وأسلوب حل المشكلات.
5		√	معرفة الاتجاهات الأخلاقية والإنسانية والاجتماعية والقيم الدينية ومبادئ الانتماء والمواطنة والحس الوطني.
6		√	المعرفة بأحداث التاريخ العربي والإسلامي والمعاصر.

الجدول الاسبوعي

□ وجاهي

□ مدمج (2 محاضرة وجاهية + 1 عن بعد)

□ مدمج (1 محاضرة وجاهية+1 عن بعد)

* عن بعد (متزامنة + غير متزامنة)

الاسبوع	المحاضرة الاولى (متزامن)	المحاضرة الثانية (متزامن)	المحاضرة الثالثة (غير متزامن)	PLOs	ILOs	الوصفات*
1	التربية الرياضية	مفاهيم تتعلق بأساليب وطرائق تدريس التربية الرياضية .	أهمية النشاط البدني لدى الحضارات	PLO5	D1	K
2	اللياقة البدنية	عناصرها المرتبطة بالجانب الصحي	عناصرها المرتبطة بالاداء الحركي	PLO5	B2	K
3+4	التغذية والنشاط البدني	تأثيرها على الصحة	تأثيرها على الأداء الرياضي	PLO5	C1	K
5	الدافعية في المجال الرياضي	أثرها وتطورها	اساليبها في التطور الرياضي	PLO5	A3	K
6+7	النشاط البدني وأمراض العصر	دوره في الوقاية من الأمراض	دوره في العلاج من الأمراض	PLO5	A1	K
8	رياضة المعاقين	نشأتها وأهدافها	الألعاب الخاصة بهم	PLO5	B1	K
10+9	المرأة والرياضة	أهميتها الصبايا	أهميتها للسيدات	PLO5	B1	K
11+12	الرياضة في الإسلام	النشاط البدني في العصر الإسلامي	ملامح النشاط البدني في العصر الإسلامي	PLO5	A2	K
13+14	الأصابات الرياضية	أسبابها	أنواعها والوقاية منها	PLO5	C1	K
15	قوانين الألعاب الرياضية	التمييز بين الألعاب	خصوصية كل لعبة بصورة واضحة	PLO5	A3	K
16	الامتحان النهائي	الامتحان النهائي	الامتحان النهائي	PLO5	A1,A2, A3,B1,B2,C1,	K

* K: معرفة، S: مهارة، C: كفاية

طرق التدريس والتقييم

يتم تعزيز وتطوير مخرجات التعلم من خلال طرق التدريس والتعليم التالية:

- ✓ مقاطع فيديو الدورة
- ✓ النشاطات العملية
- ✓ منتديات المناقشة
- الامتحانات القصيرة
- ✓ أنشطة تفاعلية أخرى عبر الإنترنت
- التقارير الدورية عن المادة الدراسية

السياسات العامة للمادة:

أ- سياسات الحضور:

الحد الأقصى للغيب المسموح به هو 15% من المحاضرات.

ب- الغياب عن الامتحانات وتسليم الواجبات في مواعيدها:

يمكن إعادة الامتحان النصفى بناءً على موافقة المدرس على العذر.

عدم تسليم الواجب في الوقت المحدد سيؤدي إلى عقوبات.

ج- إجراءات الصحة والسلامة

د- سياسة الأمانة في الغش والانتحال وسوء السلوك:

سيؤدي الغش والسرققة الأدبية وسوء السلوك إلى درجة الصفر وقد يتم اتخاذ مزيد من الإجراءات التأديبية.

هـ سياسة الدرجات:

- يتم تسليم جميع الواجبات على الإنترنت من خلال نظام التعلم الإلكتروني.
- يتم تصحيح الامتحانات في غضون 72 ساعة وتسليم النتائج للطلاب.
- الأنشطة عبر الإنترنت (مقاطع فيديو، والواجبات، ومنتديات المناقشة، والاختبارات القصيرة): 20%
- الامتحان النصف فصلي: 30%
- الامتحان النهائي: 50%
- الخدمات الجامعية المتوفرة والتي تدعم العملية التدريسية: منصة التعلم الإلكتروني، المختبرات، المكتبة.

الأدوات المساعدة في التعلم والمطلوبة:

- جهاز حاسوب / حاسوب محمول مزود بكاميرا وميكروفون، مختبرات
- اتصال الإنترنت
- الوصول إلى منصة التعلم الإلكتروني على: <https://elearn.iu.edu.jo>

أدوات التقييم المطبقة في المادة:

- الامتحان النهائي
- الامتحان النصف فصلي
- الامتحانات القصيرة
- الواجبات المنزلية
- منتديات النقاش
- أخرى.

توقيع المسؤولين:

2022/10 /17	التاريخ	د.نشوان نشوان	منسق المادة
	التوقيع		

2022/ 10 / 17	التاريخ	د.ة فاطمة القيام	رئيس القسم
	التوقيع		