

نموذج (ه)

مختصر توصيف المقرر Module Short Description

Course Name: Exercise, Health and Wellness	الجهد البدني والصحة العامة	اسم المقرر:
Course Code: EP 328	فجب ٢٢٨	رقم المقرر ورمزه:
Pre-requisites: None	لا يوجد	المتطلب السابق للمقرر:
Course language: Mainly Arabic language and English language only for introducing the course terminologies.	اللغة العربية مع تقديم مصطلحات المقرر بالانجليزية	لغة تدريس المقرر:
Course level: 6 th level	الثالث	مستوى المقرر:
Credit hours: 2 hours	٢ ساعة	الساعات المعتمدة:

Module Description

وصف المقرر :

<p>This is a new course which has been designed to enable students to achieve the designated learning outcomes. The content of the course has been selected according to the latest development and trends in the field of sport sciences and physical activity. This course has been designed for students to understand the need, and assume the responsibility, of maintaining a healthy lifestyle. Also, it is aimed at developing their ability to apply daily tasks with energy, health, wellness, vigor and alertness. This course also deals with health problems and the passive effects of diseases on general health.</p>	<p>هذا هو المسار الجديد الذي تم تصميمه لتمكين الطلاب من تحقيق النتائج المحددة التعلم. وقد تم اختيار محتوى البرنامج الدراسي وفقا لآخر التطورات والاتجاهات في هذا المجال. تم تصميم مقرر الجهد البدني والصحة العامة لطلاب كلية علوم الرياضة والنشاط البدني من أجل تطوير فهم مبادئ الحفاظ على الحياة الصحية، والقدرة على تنفيذ المهام اليومية بنشاط وبقظة، محتوى المقرر يتضمن أيضاً الأنشطة البدنية، وآلية مواجهة الإجهاد، وبرنامج التغذية المتوازنة، كما يتناول المقرر المشاكل الصحية لتشمل التأثير السلبي للأمراض والمؤثرات التي تؤثر على الصحة العامة.</p>
--	---

Module Aims

أهداف المقرر :

Develop students' understanding of the physiological principles that underpin general health and wellness.	● تطوير فهم المبادئ الفسيولوجية التي تدعم أهمية الجهد البدني والصحة العامة
Examine the links between lifestyle, general health and disease.	● دراسة العلاقة بين أسلوب الحياة والمرض
Enable students to use the appropriate tools and protocols for evaluating physical activity.	● تمكين الطلاب من استخدام الأدوات وأساليب تقييم الجهد البدني
Examine the principles underlying the design of physical activity programs.	● دراسة المبادئ اللازمة لتصميم برامج النشاط البدني
Develop skills associated with exercise prescription.	● تطوير المهارات المرتبطة بوصفة النشاط البدني

Learning outcomes:

مخرجات التعليم: (الفهم والمعرفة والمهارات الذهنية والعملية):

On successful completion of this course, student should be able to:

يفترض بالطالب بعد دراسته لهذه المقرر أن يكون قادراً على:

Demonstrate a critical understanding of the development of knowledge in exercise physiology and related fields.	● الفهم الناقد في مجال الجهد البدني والمجالات المرتبطة بها.
Evidence the ability to research and resolve problems through critical understanding of methods of enquiry, interpretation and analysis of information relating to exercise and health.	● البحث وحل المشكلات من خلال الفهم الناقد وتحليل وتفسير المعلومات المتعلقة بالجهد البدني والصحة
Demonstrate the ability for critical review when analyzing and interpreting knowledge in the field of exercise physiology and general health.	● المراجعة الناقد عند الشروع في تفسير وتحليل المعلومات في مجالات الجهد البدني والصحة العامة

Text books & Resources

الكتاب المقرر والمراجع المساندة:

سنة النشر (Pub. year)	اسم الناشر (Pub. Name)	اسم المؤلف (Author Name)	اسم الكتاب (Book name)
2009	Eric Gordon Edlin Golanty	Jones & Bartlett Learning	Health and Wellness
2007	ACSM	Baltimore: Lippincott Williams and Wilkins.	ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription