



توصيف المقرر الدراسي

(الدراسات العليا)

اسم المقرر: اختبار الجهد البدني ووصفته
رمز المقرر: ٥٥٦ فجب
البرنامج: ماجستير علوم الحركة
القسم العلمي: قسم فسيولوجيا الجهد البدني/ كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
الكلية: علوم الرياضة والنشاط البدني
المؤسسة: جامعة الملك سعود
نسخة التوصيف: ٢٠٢٣
تاريخ آخرمراجعة: ١٤٤٥/١١/٢٠ هـ الموافق ٢٠٢٣/٥/٢٨ م



جدول المحتويات

- أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي ٣
- ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها ٤
- ج. موضوعات المقرر ٦
- د. أنشطة تقييم الطلبة ٦
- هـ. مصادر التعلم والمرافق ٦
- و. تقويم جودة المقرر ٨
- ز. اعتماد التوصيف ٨



أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

١. التعريف بالمقرر الدراسي:

١. الساعات المعتمدة: (٣ ساعات).			
٢. نوع المقرر			
أ-	<input type="checkbox"/> متطلب جامعة	<input type="checkbox"/> متطلب كلية	<input type="checkbox"/> متطلب تخصص
ب-	<input type="checkbox"/> إجباري	<input checked="" type="checkbox"/> اختياري	<input type="checkbox"/> متطلب مسار
٣. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر: (الثالث أو الرابع)			
٤. الوصف العام للمقرر			
<p>إكساب الدارس المهارات الضرورية لإجراء الاختبار التدريجي للجهد البدني، والاحتياط الواجب إتباعها في هذا الصدد مع التطرق إلى مميزات أنظمة الاختبارات المتعددة وعيوبها، وكيفية إعطاء وصفة للجهد البدني لأغراض الصحة واللياقة البدنية لشرائح متعددة من المجتمع مع التعرف على الوسائل الضرورية لمراقبة شدة التدريب البدني.</p>			
٥- المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت)			
لا يوجد			
٦- المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت)			
لا يوجد			
٧. الهدف الرئيس للمقرر			
<p>١ - الإلمام بالإجراءات الإدارية والفنية لجاهزية الشخص لأداء الجهد البدني، والمخاطر المحتملة من جراء اختبار الجهد البدني، وطرق الفحص المبني المتبعة في هذا الصدد.</p> <p>٢ - الإلمام بأسس اختبارات الجهد البدني التدريجي (ماهيته، أنواعه، أغراضه، البروتوكولات الشائعة، القياسات والمتغيرات المستخدمة خلاله، القيمة التشخيصية للاختبار مع تخطيط القلب، والمضاعفات الناجمة عنه، وموانع إجراء الاختبار، الخ ..).</p> <p>٣ - الإلمام بأسس وصفة النشاط البدني في حالات الصحة والمرض.</p>			

٢. نمط التعليم:

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
١	تعليم اعتيادي	٤٢	٪١٠٠
٢	التعليم الإلكتروني		
٣	التعليم المدمج		

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
	<ul style="list-style-type: none"> التعليم الاعتيادي التعليم الإلكتروني 		
٤	التعليم عن بعد		

٣. الساعات التدريسية: (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم	النسبة
١	محاضرات	٢٠	
٢	معمل أو إستوديو		
٣	ميداني		
٤	دروس إضافية		
٥	أخرى (تذكر)	٨	
٦	حلقات بحث	١٤	
	الإجمالي	٤٢	

ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها:

الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.0	المعرفة والفهم			
1.1	الفهم العميق لكيفية تطبيق النظريات والأسس العلمية في المجال التطبيقي ليخدم المجتمع الوطني والعالمي	٣ع	المحاضرة	الاختبارات التحريرية.
1.2	يعرف استراتيجيات تنمية مهارات التفكير الناقد وحل المشكلات	٥ع	المناقشة	- الواجبات التطبيقية التي يقوم بها الطالب بين الحينة والأخرى.
...				
2.0	المهارات			
2.1	القدرة على تطبيق أخلاقيات التجارب البحثية المعملية والميدانية.	٤م	اختبارات، التجارب المعملية	الاختبارات التحريرية والعملية
2.2	القدرة على توظيف المنهج العلمي لحل المشكلات التي تواجه طالب الدراسات العليا في تخصص علوم الحركة	٦م	مناقشة، تقارير	الأسئلة الملقاة على الطالب أثناء مجريات الدرس. تقييم دراسة الحالات ومراكز الياقة البدنية



الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
...				
3.0	القيم والاستقلالية والمسؤولية			
3.1	تحمل مسؤولية التعلم الذاتي والاستمرار في تنمية المهارات الشخصية والمهنية.	ق ١	المناقشة، العصف الذهني، بحوث	الاختبار
3.2	القيادة والعمل مع فرق العمل المختلفة بكفاءة وفاعلية.	ق ٣	النمذجة، بحوث وواجبات	التقويم الاعتباري



ج. موضوعات المقرر:

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدرسية المتوقعة
١	مقدمة: التعريف بالمقرر وبموضوعاته وبأسلوب التقويم، تعريفات مهمة: النشاط البدني / اللياقة البدنية / المكافئ الأيضي، عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة وعناصر اللياقة المرتبطة بالأداء الرياضي...	٣
٢	اختبار الجهد البدني التدريجي: اختبار الجهد البدني التدريجي (تعريفه، أنواعه GXT/CPET، الغرض منه، البروتوكولات الشائعة، القياسات والمتغيرات المستخدمة خلاله، الخ ..) / عوامل الخطورة القلبية وجهازية الشخص للقيام بالجهد البدني / التغيرات غير الطبيعية في تخطيط القلب أثناء اختبار الجهد البدني / القيمة التشخيصية لاختبار الجهد البدني التدريجي مع تخطيط القلب / تأثير الأدوية على استجابة وظائف الجسم أثناء اختبار الجهد البدني / المخاطر المحتملة من جراء اختبار الجهد البدني / آلية حدوث المضاعفات القلبية أثناء اختبار الجهد البدني / موانع إجراء اختبار الجهد البدني / مؤشرات إيقاف اختبار الجهد البدني.	١٢
٣	وصفة النشاط البدني في الصحة والمرض: مكونات وصفة النشاط البدني (نوع النشاط، شدة الجهد والمدة والتكرار) / الغرض من وصفة النشاط البدني (للصحة، للياقة، للتأهيل.. الخ) / كيفية تطبيق أسس التدريب العامة لتطوير الأداء كزيادة الحمل والتدرج والراحة وغيرها باستخدام بعض المؤشرات والقياسات الحيوية كضربات القلب، المكافئ الأيضي، ومقياس الشعور بالتعب... الخ) / مراحل برنامج النشاط البدني (الإحماء، النشاط، التهدئة، مرحلة اكتساب اللياقة، مرحلة التحسن، مرحلة الثبات) /	١٢
٤	نماذج لوصفة النشاط البدني من أجل الصحة كوصفة النشاط البدني لخفض الوزن، وصفة النشاط البدني لمرضى القلب وارتفاع ضغط الدم، وصفة النشاط البدني لمرضى السكري، وصفة النشاط البدني لمرضى الإعتلال العظمي المفصلي، وصفة النشاط البدني لمرضى هشاشة العظام، وصفة النشاط البدني للمرأة الحامل والمرضع، وصفة النشاط البدني لكبار السن.	١٢
٥	عرض الدراسة التطبيقية وإلقاءها أمام الطلاب ومناقشتها.	٣
المجموع		

د. أنشطة تقييم الطلبة:

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
١	مسائل ودراسة حالات	متعددة	١٥
٢	تطبيقات فصلية متنوعة	١٤	١٠
٣	عرض التقرير النهائي	١٤	٥
٤	اختبار شهري	٨	٢٠
٥	اختبار نهائي	١٥	٥٠

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

هـ. مصادر التعلم والمرافق:

١. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

النشاط البدني والصحة
ترجمة د. خالد بن سعد الجلعود
٢٠٢٠

المرجع الرئيس للمقرر

Physical Activity and Health

2020

By:

Claude Bouchard

Steven N. Blair

Willian L. Haskell

الهزاع، هزاع محمد. كتاب: فسيولوجيا الجهد البدني: الأسس النظرية والإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية. الرياض: جامعة الملك سعود، ١٤٣٠هـ، ٢٠٠٩م. الفصول التالية: ١، ٢، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، والملاحق.

الهزاع، هزاع محمد. كتاب: فسيولوجيا الجهد البدني: الأسس النظرية والإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية. الرياض: جامعة الملك سعود، ١٤٣٠هـ، ٢٠٠٩م. الفصول التالية: ١، ٢، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، والملاحق.

المزيني، خالد. وصفة النشاط البدني للنشاط البدني لمختلف الاعمار. المجلة العربية للغذاء والتغذية، ٢٠٠٣، ملحق ٤: ٦٧-٤٨.

الهزاع، هزاع. وقائع الدورة التدريبية في وصفة النشاط البدني لمرضى السكري، العين - الإمارات العربية المتحدة - مارس ٢٠٠٧م.

شرايح بوروينت للمواضيع ذات العلاقة - د. شايع القحطاني (معظمها متوفر في المدونة في صفحة اعضاء هيئة التدريس)

رسائل ماجستير ودكتوراه خريجي قسم فسيولوجيا الجهد البدني

Zhu, Weimo and Owen, Neville. Sedentary behavior and health. Human Kinetics. 2017.

<https://us.humankinetics.com/products/sedentary-behavior-and-health>

مجموعة من الكتب والمقالات باللغة الإنجليزية، موجودة صور منها في المختبر، لمن أراد قراءتها والاستعانة بها.

<https://covid19.cdc.gov.sa/wp-content/uploads/2021/10/24-hrs-ar.pdf>

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/PublicHealth/Pages/physical-Activity.aspx>

<https://faculty.ksu.edu.sa/ar/shalkahtani/blogs>

<http://faculty.ksu.edu.sa/hazaa>

https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2011/07000/quantity_and_quality_of_exercise_for_developing.26.aspx

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

المراجع المساندة

المصادر الإلكترونية

أخرى

٢. المرافق والتجهيزات التعليمية والبحثية المطلوبة:

متطلبات المقرر	العناصر
قاعة محاضرات مجهزة بأجهزة عرض بالكمبيوتر وشاشة عرض. - مختبر فسيولوجيا الجهد البدني لإجراء التجربة المعملية.	المرافق النوعية (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)
قواعد بيانات وانترنت للحصول على المراجع والبحوث من أجل العرض النقدي.	التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)

العناصر	متطلبات المقرر
تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)	التجهيزات الأساسية الشائعة في مختبر فسيولوجيا الجهد البدني، مثل أجهزة قياس غازات التنفس، وأجهزة قياس الجهد البدني، وأجهزة قياس استجابة الجهاز الدوري التنفسي للجهد البدني.

و. تقويم جودة المقرر:

مجالات التقويم	المقيمون	طرق التقويم
فاعلية التدريس	القسم	المقابلات الشخصية والمعدل التراكمي
فاعلية طرق تقييم الطلاب	القسم	استراتيجيات التدريس + تصحيح الاختبارات
مصادر التعلم	استشارة النظراء	مراجعة نتائج الطلاب
مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر	أستاذ المقرر	مشروعات ومبادرات تقدم للكلية
أخرى		

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

ز. اعتماد التوصيف:

جهة الاعتماد	مجلس قسم فسيولوجيا الجهد البدني
رقم الجلسة	الجلسة العاشرة
تاريخ الجلسة	١٤٤٥/١١/٢٦ هـ الموافق ٢٠٢٤/٦/٣ م