



# الهيئة الوطنية للتقويم والاعتماد الأكاديمي

المرفق رقم 5:

توصيف المقرر الدراسي

تطبيقات عملية في الرياضات الفردية  
مسك 302



## نموذج توصيف مقرر دراسي

1. اسم المؤسسة التعليمية : جامعة الملك سعود	تاريخ التقرير:
2. الكلية / القسم: علوم الرياضة والنشاط البدني	
أ. التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه:	
1. اسم ورمز المقرر الدراسي: تطبيقات في الرياضات الفردية مسك302	
2. عدد الساعات المعتمدة: ساعتان	
3. البرنامج (أو البرامج) الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي: (في حال وجود مقرر عام في عدة برامج، بيّن هذا بدلاً من إعداد قائمة بكل هذه البرامج)	
4. اسم عضو هيئة التدريس المسؤول عن المقرر الدراسي : احمد علي محمد عبد الرحمن	
5. السنة أو المستوى الأكاديمي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي: المستوى السادس	
6. المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت): مبادئ التدريب الرياضي 323 مسك	
7. المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت): لا يوجد	
8. موقع تقديم المقرر إن لم يكن داخل المبنى الرئيس للمؤسسة التعليمية: كلية علوم الرياضة والنشاط البدني	
9. نمط الدراسة المتبع (اختر كل ما ينطبق):	
أ. قاعة المحاضرات التقليدية <input checked="" type="checkbox"/>	النسبة <input type="text" value="10%"/>
ب. تعلم إلكتروني <input type="checkbox"/>	النسبة <input type="text" value=""/>
ج. التعلم مدمج (تقليدي وعن طريق الإنترنت) <input checked="" type="checkbox"/>	النسبة <input type="text" value="20%"/>
د. المراسلات <input checked="" type="checkbox"/>	النسبة <input type="text" value="10%"/>
هـ. أخرى (الصالة الرياضية) <input checked="" type="checkbox"/>	النسبة <input type="text" value="60%"/>
تعليقات: الحرص على تنوع النمط التدريسي والتركيز على النمط المدمج	

ب- الاهداف



1. ما هدف المقرر الرئيس؟ يهدف المقرر إلى تزويد الطالب بالأسس والمبادئ النظرية والتطبيقية الخاصة بعملية تدريب الرياضات الفردية كأساس لتصميم وبناء البرامج التدريبية المختلفة وتركيب وتكوين عملية التدريب وتقسيم دورات حمل التدريب على مدار الموسم الرياضي .
2- اذكر بايجاز أي خطط يتم تنفيذها لتطوير وتحسين المقرر الدراسي . - الاستخدام المتزايد لتقنية المعلومات في مجال الدراسة . - البحث على شبكة المعلومات وعلى المواقع البحثية عن ما يخص العملية التدريبية في الرياضات الفردية . - البحث على مستجدات علم التدريب سواء من المراجع العلمية المتوفرة بمكتبة الجامعة أو من خلال الانترنت.. - استخدام تطبيقات تفاعلية عملية تطبيقية لبعض مقررات المادة لتطوير المقرر . - التغييرات في المحتوى نتيجة بحوث جديدة في ميدان الدراسة . - استخدام البلاك بورد وتفعيله في الواجبات

أ. توصيف المقرر الدراسي (ملاحظة: المطلوب هنا وصف عام بالطريقة نفسها المستخدمة في النشرة التعريفية أو الدليل).

توصيف عام للمقرر: يسعى هذا المقرر الى اكساب الطالب المهارات التدريبية العملية في مجال تدريب الرياضات الفردية في كافة القطاعات بربط الجانب النظري بالتطبيقي من خلال بناء و تخطيط وتصميم والإشراف على تطبيق وادارة نماذج من برامج الأعداد المختلفة داخل الوحدات التدريبية بمختلف أنواعها بمكوناتها الأساسية باستخدام التطبيقي العملي لدورات حمل التدريب المختلفه على مدار فترات الموسم التدريبي تبعاً للأشتراطات الفنية ومتطلبات الاداء البدني لبعض الأنشطة الرياضية الفردية باستخدام الأدوات والاجهزة المساعدة الملائمة لتعديل وتوجيه مسار مستوى الانجاز للعملية التدريبية .
---

1. الموضوعات التي ينبغي تناولها:		
ساعات التدريس	عدد الأسابيع	قائمة الموضوعات
6	3	أسس ومبادئ تركيب وتكوين وتخطيط العملية التدريبية في التدريب الرياضي .
4	2	تصميم نماذج من الوحدات التدريبية المختلفة بمكوناتها الأساسية (بدنية – مهارية- خططي ) .
4	2	أستخدام الأدوات والاجهزة المساعدة لتعديل وتوجيه مسار مستوى الانجاز لبعض الأنشطة الرياضية الفردية .
4	2	تطبيقات عملية لتشكيل دورة الحمل الصغري ذات الجرعة الواحدة في اليوم .
4	2	تطبيقات عملية لتشكيل دورة الحمل الصغري ذات الجرعات المتعددة في اليوم .
4	2	تطبيقات عملية لنماذج من الوحدات التدريبية داخل دورة الحمل المتوسطة .
4	2	تخطيط متطلبات الاداء البدني لنماذج من الرياضيات الفردية تطبيقي .

2. مكونات المقرر الدراسي (إجمالي عدد ساعات التدريس لكل فصل دراسي):						
المجموع	أخرى	العملي	معامل	دروس إضافية	محاضرات	
60 ساعة		4 * 15				الساعات المؤداة فعلياً
30 ساعة		2 * 15				الساعات المعتمدة



3. ساعات تعلم إضافية (خاصة) يقوم بها الطالب خلال الأسبوع؟ يتوقع من الطالب إتمام 25 ساعة تعلم إضافية في الفصل الدراسي .

4. مخرجات التعلم للمقرر وفقاً للإطار الوطني للمؤهلات واتساقها مع طرق قياسها وطرق تدريسها: (يحدد الجدول التالي مجالات مخرجات التعلم الخمسة الواردة في الإطار الوطني للمؤهلات)

- **أولاً:** قم بملء الجدول بمخرجات تعلم للمقرر تكون قابلة للقياس حسب المطلوب في مجالات التعلم المناسبة (انظر إلى الشرح أسفل الجدول).
- **ثانياً:** ضع استراتيجيات التدريس التي تناسب و تتسق مع طرق القياس ومع مخرجات التعلم المأمولة.
- **ثالثاً:** ضع طرق القياس المناسبة التي تساعد على قياس وتقويم مخرجات التعلم بدقة، ويجب أن تتسق مخرجات تعلم المقرر المستهدفة وطرق قياسها واستراتيجيات تدريسها لتشكل معاً عملية تعلم وتعليم متكاملة، مع ملاحظة أنه لا يتطلب من كل مقرر أن يتضمن مخرجات تعلم من كل مجال من مجالات التعلم.

### جدول مخرجات التعلم للمقرر

م	مخرجات التعلم وفقاً للإطار الوطني للمؤهلات	استراتيجيات تدريس المقرر	طرق القياس
<b>1</b>	<b>المعرفة</b>		
1-1	يتعرف على أسس ومبادئ تخطيط العملية التدريسية .	الحوار والمناقشة العروض التقديمية	تقييم المشاركة والتفاعل الاختبار
2-1	يحدد متطلبات الاداء البدني لنماذج من الرياضات الفردية .	الحوار والمناقشة العصف الذهني جدول التعلم	تقييم المشاركة والتفاعل. الاختبار
3-1	يصف كيفية استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة لتعديل وتوجيه مسار مستوى الانجاز لبعض الأنشطة الرياضية الفردية .	العروض التقديمية التدريس المصغر	تقييم عروض الطلاب التقديمية الاختبار
<b>2</b>	<b>المهارات الأدراكية</b>		
1-2	يصمم برامج تدريبية لأنشطة الرياضات الفردية .	العصف الذهني التعلم الذاتي	تقييم تصميم البرنامج التدريبي
3-2	يخطط لنماذج من الوحدات التدريبية المختلفة بمكوناتها الأساسية .	بحث واستقصاء تعلم تعاوني	تقييم نموذج تخطيط وحدة تدريبية
<b>3</b>	<b>مهارات العلاقات الشخصية وتحمل المسؤولية</b>		
1-3	يتعاون مع زملاءه في الأنشطة التعليمية المختلفة	التعلم التعاوني التدريس المصغر	تقييم أداء الطلاب أثناء فرق العمل.
2-3	يتحمل المسؤولية في انجاز المهام التعليمية لتحقيق اهداف المقرر .	حل المشكلات أنشطة البحث	تقييم مدى انجاز الطلاب للواجبات
<b>4</b>	<b>مهارات الاتصال ومهارات تقنية المعلومات والمهارات العددية</b>		
1-4	يدمج التقنية في مواقف التعلم والممارسة التطبيقية .	التعلم المدمج العروض التقديمية	تقييم العروض التقديمية المقدمة من الطلاب
<b>5</b>	<b>المهارات النفس-حركية</b>		
1-5	يطبق نماذج من الوحدات التدريبية المختلفة .	البيان العملي التعلم التعاوني	تطبيق نموذج وحدة تدريبية
2-5	يطبق التدريبات الغرضية الخاصة بالانشاط لتنمية متطلبات الاداء .	تدريس الاقران التعلم التعاوني	تقييم التدريبات الغرضية



5. جدول مهام تقويم الطلاب خلال الفصل الدراسي:		
م	مهام التقويم المطلوبة من الطلاب (مثال: اختبار، مشروع جماعي، كتابة مقال، خطابة، تقديم شفهي، ملاحظة.....الخ)	الأسبوع المحدد له
1	مشاركة وتفاعل في المحاضرات	طوال الفصل الدراسي
2	تخطيط وتصميم برامج تدريبية.	من الخامس الى الحادي عشر
3	تطبيقات عملية لنماذج الوحدات التدريبية	حسب اختيار الموضوع
4	اختبار فصلي	الاسبوع الثاني عشر
5	عرض تقديمي	الاسبوع الثاني عشر
6	اختبار نهائي	15
		% 10
		% 15
		% 10
		% 20
		% 5
		% 40

#### د. الإرشاد الأكاديمي للطلاب ودعمهم:

1- ترتيبات إتاحة أعضاء هيئة التدريس والهيئة التعليمية للاستشارات والإرشاد الأكاديمي الخاص لكل طالب (اذكر مقدار الوقت الذي يتوقع أن يتواجد خلاله أعضاء هيئة التدريس لهذا الغرض في كل أسبوع).
عدد الساعات المكتبية المخصصة خلال الفصل الدراسي 6 ساعات أسبوعياً، -الاتصال عن طريق الرسائل الالكترونية بالبريد الالكتروني -التواصل داخل مجموعات عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي -التواصل عن طريق البلاك بوررد

#### هـ. مصادر التعلّم

1. الكتب المقررة المطلوبة: • أبو العلا عبد الفتاح التدريب الرياضي المعاصر دار الفكر العربي، القاهرة، 2012م. • أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م. • مفتي ابراهيم : حماد التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي 2006 م . • على فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1993
2. قائمة بمواد مرجعية أساسية (المجلات العلمية والتقارير وغيرها): • Clark, Michael A.: NASM Essentials of Personal Fitness Training, 3rd Ed, Published by Lippincott Williams & Wilkins, 2005. • المراجع الأساسية: • Wayne L Westcott: Strength fitness: Physiological principles and training techniques, Publisher by W.C.Brown, 2nd Ed, 1994. •



<ul style="list-style-type: none"><li>• Thomas R. Baechle : Weight Training - Steps to Success , Human Kinetic</li><li>• published, 2005.</li><li>• Frederic Delavier: Strength training anatomy, 2nd Ed, Human kinetics, 2001.</li></ul>
3. المواد الإلكترونية ومواقع الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وغيرها: International Journal of Fitness
4. أي مواد تعليمية أخرى مثل البرمجيات والأسطوانات المدمجة، والمعايير واللوائح المهنية: National Strength and conditioning association www.nscs-lift.org International Fitness Association /http://www.ifafitness.com American Fitness Professionals and Associates /http://www.afpafitness.com

#### و. المرافق المطلوبة:

ببين متطلبات المقرر الدراسي من المرافق بما في ذلك حجم القاعات الدراسية والمختبرات (أي عدد المقاعد داخل القاعات الدراسية والمختبرات، وعدد أجهزة الحاسب الآلي المتاحة، وغيرها):
1. المباني (قاعات المحاضرات، والمختبرات، وقاعات العرض، والمعامل، وغيرها):
2. مصادر الحاسب الآلي (أدوات عرض البيانات واللوحات الذكية والبرمجيات وغيرها):
3-مصادر أخرى (حدها: مثل الحاجة إلى تجهيزات مخبرية خاصة، فاذكرها، أو أرفق قائمة بها):

#### ز. تقويم المقرر الدراسي وإجراءات تطويره

1-استراتيجيات الحصول على التغذية الراجعة من الطلاب بخصوص فعالية التدريس: تقييم المقرر من قبل الطالب (تقديم الاستبيانات للطلاب في نهاية الفصل الدراسي لتقويم المقرر وتقويم رؤيتهم للمادة ومدى الاستفادة
---



<p>وتحديد نقاط القوة والضعف ) حلقة نقاش حول مخرجات المقرر. تقييم المقرر من قبل الطالب من خلال البوابة الالكترونية (edugate)</p>
<p>2. استراتيجيات أخرى لتقويم عملية التدريس من قبل الأستاذ أو القسم: التقارير التي يعدها أعضاء هيئة التدريس عن تدريس المقرر ملف المقرر . ملف التدريس. استطلاع آراء الطالبات حول المقرر. النقاش مع أعضاء هيئة التدريس تقرير البرنامج تقويم رئيس القسم لعضو هيئة التدريس</p>
<p>3-إجراءات تطوير التدريس: - - استفتاء يوزع الكترونياً على الطلاب من قبل عمادة القبول والتسجيل لاستطلاع آرائهم حول المقرر (تقييم عضو هيئة التدريس) - الاستفادة من استطلاع رأي الطلاب حول أداء أستاذ المقرر في تحديد نقاط القوة والضعف في عمليات التعلم . - تشجيع استخدام التقنية الحديثة في تطوير وتدريس المقرر. - تشجيع الطلاب على مشاركة وطرح أفكارهم ونشر ثقافة الحوار العلمي الهادف. - استمارة تقويم المقرر الصادرة من الهيئة الوطنية للاعتماد الأكاديمي - برامج التنمية المهنية التي تتيحها الجامعة والكلية حول تحسين مهارات التدريس لاعضاء هيئة التدريس</p>



<p>4- إجراءات التحقق من معايير إنجاز الطالب ( مثل: تدقيق تصحيح عينة من أعمال الطلبة بواسطة مدرسين مستقلين، والتبادل بصورة دورية لتصحيح الاختبارات أو عينة من الواجبات مع طاقم تدريس من مؤسسة أخرى): يطلع الطلاب على نتائج اختباراتهم الفصلية وكذلك التغذية الراجعة لعرض أنشطتهم التعليمية ، كما يشجع الطلاب على . أبداء ملاحظاتهم حول أساليب التقويم ونتائجه . تدقيق تصحيح عينة من أعمال الطلبة بواسطة عضوين من أعضاء هيئة التدريس مستقلين- - مناقشة أعضاء هيئة التدريس الذين يدرسون نفس الطلاب.</p>
<p>5-صف إجراءات التخطيط للمراجعة الدورية لمدى فعالية المقرر الدراسي والتخطيط لتطويرها: . مقارنة المقرر من حيث المحتوى وأساليب التقويم بمقرر آخر يقدم في برنامج مشابه له- التأكد من حداثة المراجع والمصادر بشكل دوري للمقرر ، ومتابعة التطورات والمستجدات المتعلقة بأساليب التعلم - الحديث . توظيف التقنيات الحديثة وخاصة الحاسب الآلي في التعليم- -العمل بتوصيات نتائج المراجعات الداخلية والخارجية في تطوير وتحديث المقرر بشكل مستمر</p>

اسم أستاذ المقرر: أحمد على محمد عبد الرحمن

التوقيع:

اسم أستاذ الخبرة الميدانية:

اسم منسق البرنامج:

التوقيع:

تاريخ استكمال التوصيف:

تاريخ استلام التوصيف: