

الخطة الدراسية لمقرر حلقة بحث في الصحة واللياقة البدنية (Seminar in Health and Fitness)

اسم المقرر: حلقة بحث في الصحة واللياقة البدنية
رقم ورمز المقرر: 560 ترض
الفصل الدراسي (الثاني) للعام الجامعي 2016- 1437 هـ

أستاذ المقرر: سليمان الجلود (مبنى رقم 69 ، رقم المكتب 102 ، هاتف 8063232)
البريد الإلكتروني: saljaloud@KSU.EDU.SA
موقع إلكتروني: <http://fac.ksu.edu.sa/saljaloud>

توصيف المقرر:

هذا المقرر يهدف إلى دراسة أهمية الوعي التام والفهم العميق في الصحة واللياقة البدنية لرفع مستوى الأداء، وكذلك يهدف إلى الاستفادة من المعارف المكتسبة من المقررات السابقة مثل علم وظائف الأعضاء وعلم النفس والطب ... في استكشاف الصلات بين الصحة واللياقة البدنية، هذا المقرر يعتبر متقدم يعتمد على مشاركة فعالة من قبل الطلاب من خلال البحث والمناقشة واستعراض نقدي لبحوث ومقالات منشورة في الدوريات العلمية العربية والعالمية. كذلك يقوم الطلاب بإجراء دراسات استطلاعية ميدانية حول موضوعات المقرر تكون محور تقرير مفصل يقدمه الطالب في نهاية الفصل مع عرض النتائج أمام زملائه الطلاب في الأسبوعين الأخيرين من الفصل الدراسي بدراسة بعض المشكلات والموضوعات البارزة في مجال التربية البدنية وعلوم الحركة ، ويتيح المقرر المجال للطلاب للتدريب على دراسة أحد المشكلات، وتقديم ورقة دراسية عنها مستعيناً بالمراجع والدراسات المتوفرة عن المشكلة موضوع الدراسة وعرض ملخص عنها خلال المحاضرة.

أهداف المقرر الرئيسية:

يهدف هذا المقرر إلى دراسة مركزية لمواضيع ذات علاقة وأهمية في التربية البدنية وعلوم الحركة واللياقة البدنية بشكل خاص، وذلك من خلال:

1. تنمية قدرات الطلاب ومهاراتهم في مجال البحث العلمي المرتبط بالصحة واللياقة البدنية.
2. دراسة الصلة بين اللياقة البدنية والعوامل المعززة للصحة.
3. توفير فرصة لتدريب الطلاب على النقد والتحليل، والاتصالات، لمحاولة إجراء فحص دقيق للقضايا الراهنة في ممارسة النشاط والصحة.
4. تطوير مهارات الطلاب من دراسة مستقلة وإجراءات العرض.
5. دراسة بعض الموضوعات المهمة في مجال التربية البدنية، وعلوم الحركة، واللياقة البدنية بشكل خاص.
6. مناقشة بعض المشكلات البارزة في مجال التربية البدنية وعلوم الحركة واللياقة البدنية بشكل خاص.
7. استعراض البحوث الحديثة والدراسات المنشورة في مجال التربية البدنية وعلوم الحركة.
8. دراسة بعض التطبيقات الميدانية من خلال الفهم العميق للبحث العلمي والمناقشة واستعراض نقدي لبحوث ومقالات منشورة في الدوريات العلمية العربية والعالمية.
9. إجراء دراسات استطلاعية ميدانية حول موضوعات المقرر تكون محور تقرير مفصل يقدمه الطالب في نهاية الفصل مع عرض النتائج أمام زملائه الطلاب .

طبيعة المقرر: نظري (ثلاث ساعات في الأسبوع).

عدد الوحدات : ثلاث ساعات معتمدة – ثلاث ساعات فعلي.

تقويم المقرر : 100 درجة موزعة 40 درجة للأختبار النهائي + 60 درجة للأعمال الفصلية مفصلة كالآتي :
1. الإلقاء والعرض لمشروع بحثي 40 درجة (20 درجة لكل من إعداد ومحتوى البحث و 20 درجة للإلقاء والعرض).

2. العرض النقدي للبحوث 20 درجة.
يتضمن المشروع النهائي تقديم احدى المشكلات والموضوعات البارزة في مجال التربية البدنية وعلوم الحركة واللياقة البدنية بشكل خاص، مستعيناً بالمراجع والدراسات المتوفرة عن المشكلة موضوع الدراسة وعرض ملخص عنها خلال المحاضرة.

- لا يقل عدد صفحات الورقة الدراسية عن عشر و لا يزيد عن 15 مطبوعة بمسافة و نصف بنط 14 عربي تقليدي (Traditional Arabic)
- قبل تقديم الطالب لورقته، عليه توزيع ملخص للورقة لا يزيد عن صفحة و نصف يتضمن أهم النقاط الواردة في الورقة.
- تقييم الورقة من أربعين درجة حسب التالي:

- الموضوع و أهميته
- التنظيم و الترتيب
- تناسق الأفكار
- توثيق المراجع حسب ما هو متبع علمياً
- تنظم الورقة كما يلي:
 - مقدمة عن الموضوع و أهميته
 - متن الموضوع
 - ملخص للموضوع
 - توصيات
 - المراجع

يقيم تقديم الورقة الدراسية كما يلي:

- حسن التنظيم
- تناسق الأفكار
- استخدام وسائل تقنية للعرض
- الإلمام بالموضوع
- القدرة على الإجابة على أسئلة واستفسارات الطلاب و مدرس المقرر

طبيعة المقرر: نظري (3 ساعات في الأسبوع).

عدد الوحدات : 3 ساعات معتمدة – فعلية.

الطرائق المقترحة لتدريس المقرر:

أ: المحاضرة.

ب: حلقات المناقشة.

ج: حلقات بحث.

د: عرض ملخصات أوراق دراسية.

مصادر المقرر : لا يوجد شيء مخصص (وفق دراسة أحد المشكلات والموضوعات البارزة في مجال التربية البدنية وعلوم الحركة واللياقة البدنية بشكل خاص يمكن اختيار مرجع مناسب + وفق الموضوعات المختارة و المتوفرة في مكتبة الجامعة)

مصادر المقرر : المراجع المقترحة:
سوف يتم الاستعانة ببعض المراجع العربية والانجليزية من أهمها التالي:

المراجع العربية:

- أوراق وبحوث مجهزة من قبل أستاذ المقرر + أي كتب مرجعية مناسبة تتعلق بموضوعات المقرر + مراجع علمية في دوريات عربية موجودة في مكتبة قسم فسيولوجيا الجهد البدني + بعض البحوث باللغة الإنجليزية حول النشاط البدني وصحة المجتمع السعودي.
1. الطب الرياضي (1423) هزاع الهزاع. إصدار جامعة الملك سعود، + دليلك لاختبار مركز لياقة بدنية.
 2. فسيولوجيا الجهد البدني لدى الاطفال (1997) هزاع الهزاع. إصدار الاتحاد السعودي للطب الرياضي.
 3. وصفة النشاط البدني في الصحة والمرض (2003) هزاع الهزاع. الغذاء والتغذية.
 4. قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الإنسان: الأهمية وطرق القياس الشائعة (2004) هزاع الهزاع، ومحمد الأحمد. مركز البحوث التربوية، جامعة الملك سعود،
 1. تغذية الرياضيين (منشطات الرياضية والمكملات الغذائية، 2014) سليمان بن عمر الجلود. إدارة البرامج التدريبية. معهد إعداد القادة.
 1. الأحمد محمد. كيفية كتابة البحث العلمي. 2015. قسم فسيولوجيا الجهد البدني. جامعة الملك سعود. الرياض.
 4. مجموعة من المختصين في علم التغذية (2011). الغذاء والتغذية. (ط 4) الكتاب الطبي الجامعي. بيروت، لبنان: أكاديميا.
 9. إعداد نخبة من أساتذة الجامعات والمختصين في علم التغذية، تحرير أ.د. عبدالرحمن المصيقر (2012). الموسوعة العربية للغذاء والتغذية. المركز العربي للتغذية، المنامة، مملكة البحرين. بيروت، لبنان: أكاديميا.

المراجع الانجليزية:

1. Michael S. B., Charles E. Y. (2002). Performance Enhancing Substances in Sport and Exercise. Human Kinetics.
2. Edward R. Miller-Jones. (2010). Use of Doping in Sports. Fastbook Publisher.
3. U.S. Department of Health and Human Services, U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans 2005: executive summary. Available at: <http://www.health.gov/dietaryguidelines>. Accessed March 2, 2011.
4. United States Department of Agriculture. MyPyramid.gov. Available at: <http://www.mypyramid.gov>. Accessed March 2, 2011.
5. Almuzaini, K. S. Physical activity recommendations and exercise prescriptions guidelines for the Arab Nations. In: Nutrition and Physical Activity in the Arab Countries of the Near East. Musaiger, A. O. and Miladi, S. (eds), Manama: BCSR, 2000.
6. Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients). Food and Nutrition Board. Washington, DC: National Academy Press; 2002.
7. Nichols PE, Jonnalagadda SS, Rosenbloom CA, Trinkaus M. Knowledge, attitudes, and behaviors regarding hydration and fluid replacement of collegiate athletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2005;15(5):515–527.
8. Dickinson, A., Bonci, L., Boyon, N., & Franco, J. C. (2012). Dietitians use and recommended dietary supplements: Report of a survey. *Journal of Nutrition*, 11, 14.
9. Thomson, C. A. (2010). Nutritional supplements in sports and exercise. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 303(18), 1868–1869.
10. Burns RD, Schiller MR, Merrick MA, Wolf KN. Intercollegiate student athlete use of nutritional supplements and the role of athletic trainers and dietitians in nutrition counseling. J Am Diet Assoc. 2004;104(2):246–249.

مصادر مقترحة :

- الكتب والمراجع الموصى بها (الدوريات العلمية، التقارير، كتيبات من إدارة التغذية العلاجية من كلية الطب بالجامعة، مركز ومشروع التنقيف الصحي بكلية الطب بالجامعة...)
- اللجنة السعودية للرقابة على المنشطات <http://www.saadc.org>
- الاتحاد الدولي للطب الرياضي <http://www.fims.org>
- الكلية الأمريكية للطب الرياضي www.acsm.org
- منظمة الصحة العالمية www.who.int
- الاتحاد السعودي للطب الرياضي www.sasma.org.sa
- المركز العربي للتغذية www.acnut.com

موضوعات و خطة التدريس :

التقويم الجامعي	الخطة الدراسية (المواضيع المطلوب بحثها وشمولها)	التاريخ	الأسبوع
	مقدمة عامة + زيارة مكتبة الأمير سلمان بن عبدالعزيز	بداية الدراسة للفصل الاول يوم الأحد 7 / 4 1437 هـ	الاول
	مقدمة عامة وتوزيع الخطة الدراسية ونبذة سريعة عن النشاط البدني ، اللياقة البدنية، عوامل الخطورة....	1437/4/8 هـ	الثاني
	نمط الحياة المعاصرة وأمراض نقص الحركة.	1437 /4/15 هـ	الثالث
	النشاط البدني واللياقة البدنية كوسائل لتعزيز الصحة.	1437 /4/22 هـ	الرابع
	الخمول البدني وأثاره السلبية على صحة الفرد والمجتمع.	1437 /4/29 هـ	الخامس
	الآثار الصحية الناجمة عن ممارسة النشاط البدني في الصحة والمرض.	1437 /5/6 هـ	السادس
	النشاط البدني المطلوب لتحسين الصحة واللياقة البدنية.	1437 /5/13 هـ	السابع
حضور ندوة الدولية القسم الخاصة باللياقة البدنية 1437/5/25-24 1-2 الموافق March2015	هرم النشاط البدني أهم السياسات الدولية العلمية الصادرة من قبل المنظمات الصحية والمهنية حول النشاط البدني واللياقة البدنية والصحة.	1437 /5/20 هـ	الثامن
	أبعاد النشاط البدني المعزز للصحة.	1437 /5/26 هـ	التاسع
بداية اجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني يوم الأحد 1-8 / 6 1437 هـ.	اجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني	1437 /6/4 هـ	العاشر
	قياس النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الإنسان	1437 /6/12 هـ	11
	واقع النشاط البدني لدى المجتمع السعودي وعلاقته بالصحة.	1437 /6/19 هـ	12
	اللياقة البدنية واللياقة الحركية وعناصر كل منهما + عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	1437 /6/26 هـ	13
	نماذج من اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.	1437/7/3	14
	مقاييس اللياقة البدنية المعيارية مقارنة بالمقاييس المحكية.	1437/7/10	15
	اشتراطات ومواصفات مراكز اللياقة البدنية والأندية الصحية والعاملين فيها + واقع مراكز اللياقة البدنية والأندية الصحية في المملكة.	1437/7/17	16
	مواصفات أجهزة اللياقة البدنية المنزلية (السير المتحرك المنزلي/ الدراجة المنزلية) + النشاط البدني واللياقة البدنية لدى الأطفال والناشئة ، وكبار السن، اللياقة البدنية للقوات المسلحة / للطيارين / لرجال الأمن...	1437/7/24	17
بداية اختبار الفصل الدراسي الثاني يوم الأحد 6 / 8 / 1437 هـ.	اختبارات	1437/8/2	18

ملاحظة هامة: الخطة التدريسية قابلة للتغيير متى اقتضت الحاجة

الساعات المكتبية كالتالي :

ويستطيع أي طالب التنسيق المسبق معي لترتيب وقت آخر

الساعات المكتبية						
اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	ملاحظات
الساعة						رئيس قسم فسيولوجيا الجهد البدني