الهيئة الوطنية للتقويم والاعتماد الأكاديمي

المرفق رقم 5:

توصيف المقرر الدراسي

حلقة بحث في تخطيط الأحمال البدنية

 531 مسك

**نموذج توصيف مقرر دراسي**

|  |
| --- |
| 1. اسم المؤسسة التعليمية جامعة الملك سعود : تاريخ التقرير:  |
| 2. الكلية/ القسم: كلية علوم الرياضة والنشاط البدني / **قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي** |

1. **التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه:**

|  |
| --- |
| 1. **1. اسم ورمز المقرر الدراسي: حلقة بحث في تخطيط الأحمال البدنية 531 مسك**
 |
| 1. **2. عدد الساعات المعتمدة:**
 |
| 1. **3. البرنامج (أو البرامج) الذي يقدم ضمنه المقرر الدراسي: ماجستير التدريب الرياضي**

**(في حال وجود مقرر عام في عدة برامج، بيّن هذا بدلاً من إعداد قائمة بكل هذه البرامج)** |
| 1. **4. اسم عضو هيئة التدريس المسؤول عن المقرر الدراسي: د. أحمد عبدالرحمن د. منصور الصويان**
 |
| 1. **5. السنة أو المستوى الأكاديمي الذي يعطى فيه المقرر الدراسي: الرابع**
 |
| 1. **6. المتطلبات السابقة لهذا المقرر(إن وجدت):** لا **يوجد**
 |
| 1. **7. المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت):** لا يوجد
 |
| 1. **8. موقع تقديم المقرر إن لم يكن داخل المبنى الرئيس للمؤسسة التعليمية: كلية علوم الرياضة والنشاط البدني – جامعه الملك سعود**
 |
| **9. نمط الدراسة المتبع (اختر كل ما ينطبق):**60%20%1. **قاعات المحاضرات التقليدية النسبة:**

✓1. **التعلم الإلكتروني النسبة:**
2. **تعليم مدمج (تقليدي وعن طريق الإنترنت) النسبة:**

✓10%✓1. **المراسلات النسبة:**

 **ه. أخرى النسبة:**10%✓تعليقات:**الحرص على تنويع النمط التدريسي مع التركيز على النمط المدمج.** |

1. **الأهداف:**

|  |
| --- |
| 1. ما هدف المقرر الرئيس؟يهدف هذا المقر الى تزويد الطلاب ﺍﻟﻤﻌﺎﺭﻑ ﻭﺍﻟﻤﻌﻠﻭﻤﺎﺕ ﺍﻟﻤﺘﻌﻠﻘﺔ ﺒﺘﺨﻁﻴﻁ ﺍﻻﺤﻤﺎل ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺒﻴﺔ ﻭﺍﻟﺘﻌـﺭﻑ ﻋﻠـﻰ ﺘﺨﻁﻴﻁ ﺤﻤل ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺏ ﻭﺘﺤﺩﻴﺩ ﺍﻟﺨﻁﻭﺍﺕ ﻭﺍﻟﻤﺒﺎﺩﺉ ﺍﻻﺴﺎﺴﻴﺔ ﻟﻼﺤﻤﺎل ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺒﻴﺔ وخطوات تصميم البرامج والتعريف بأنواع العمل العضلي في التدريب و الأسس العلمية لتقويم الأحمال البدنية. |
| 2-اذكر بإيجاز أي خطط يتم تنفيذها لتطوير وتحسين **المقرر الدراسي. (مثل الاستخدام المتزايد لتقنية المعلومات أو مراجع الإنترنت، والتغييرات في المحتوى كنتيجة للأبحاث الجديدة في مجال الدراسة).**  - الاستخدام الفعال لتقنية المعلومات في مجال الدراسة. **-** البحث علي شبكة المعلومات وعلى المواقع البحثية عن ما يخص تخطيط الأحمال في التدريب الرياضي.  - البحث على الجديد في تخطيط أحمال التدريب سواءً من المراجع العلمية المتوفرة بمكتبة الجامعة أو من خلال الانترنت..- استخدام تطبيقات تفاعلية عملية تطبيقية لبعض مفردات المادة لتطوير المقرر.- التغييرات في المحتوى نتيجة بحوث جديدة في ميدان الدراسة.- استخدام البلاك بورد وتفعيله في الواجبات |

1. **توصيف المقرر الدراسي** (ملاحظة: المطلوب هنا وصفٌ عام بالطريقة نفسها المستخدمة في النشرة التعريفية أو الدليل).

|  |
| --- |
| 1. الموضوعات التي ينبغي تناولها:
 |
| **قائمة الموضوعات** | **عدد الأسابيع** | **ساعات التدريس**  |
| **حمل التدريب .** | **2** | **4** |
| **المفاهيم الرئيسية لتخطيط الأحمال البدنية .** | **2** | **4** |
| **عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية وطرق التدريب المتبعة .** | **2** | **4** |
| **الجوانب الفسيولوجية لتنمية القوة العضلية .** | **2** | **4** |
| **مبادئ تخطيط الاحمال التدريبية .** | **2** | **4** |
| **تخطيط الاحمال التدريب .** | **1** | **2** |
| **قواعد العلاقة بين حمل التدريب والتكيف .** | **1** | **2** |
| **المحددات والاعتبارات التدريبية لتصميم وتنفيذ برامج الأعداد البدني .** | **1** | **2** |
| **نماذج لبرامج الاعداد البدني للأنشطة الرياضية المختلفة .** | **2** | **4** |

|  |
| --- |
| 1. **مكونات المقرر الدراسي (إجمالي عدد ساعات التدريس لكل فصل دراسي):**
 |
|  | **محاضرات** | **دروس إضافية** | **معامل** | **العملي** | **أخرى** | **المجموع** |
| الساعات المؤداة فعلياً | **3\*15** |  |  |  |  | **30** |
| الساعات المعتمدة | **3\*15** |  |  |  |  | **30** |

|  |
| --- |
| 1. **ساعات تعلم إضافية (خاصة) يقوم بها الطالب خلال الأسبوع (ينبغي أن يمثل هذا المتوسط لكل فصل دراسي وليس المطلوب لكل أسبوع :45 ساعة.**
 |

|  |
| --- |
| 1. 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 وتتسق 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** |
| **1.0** | **المعرفة** |
| 1.1 | **يحدد مفاهيم وأسس ومبادئ تخطيط الاحمال التدريبية** | **الحوار والمناقشة****العصف الذهني** **العروض التقديمية** | **- تقييم المشاركة والتفاعل** **- الاختبار** |
| 1.2 | **يتعرف على الجوانب الفسيولوجية لتنمية القوة العضلية .**  | **الحوار والمناقشة** **التعلم التعاوني****جدول التعلم**  | **- تقييم المشاركة والتفاعل.****- الاختبار** |
| 1.3 | **يصف كيفية ضبط وتشكيل دورات الحمل المختلفة**  | العروض التقديمية**التدريس المصغر** | **- تقييم عروض الطلاب التقديمية**  **- الاختبار** |
| **2.0** | **المهارات المعرفية** |
| 2.1 | **يخطط جرعة تدريبية وفق متطلبات الاداء البدني لإحدى الرياضات التخصصية .** | **انشطة البحث****التعلم الذاتي** | **- تصميم برنامج بدني لاحدى الرياضات التخصصية** |
| 2.2 | **يحلل المحددات التدريبية لتصميم وتنفيذ برامج الاعداد البدني .** | **بحث واستقصاء****تعلم تعاوني**  | **-تقييم بحث المتطلبات البدنية**  |
| **3.0** | **مهارات العلاقات الشخصية وتحمل المسؤولية**  |
| 3.1 | **يتعاون مع زملاءه في الأنشطة التعليمية المختلفة**  | **التعلم التعاوني****التدريس المصغر** | **تقييم أداء الطلاب أثناء فرق العمل.** |
| 3.2 | **يتحمل المسؤولية في انجاز المهام التعليمية لتحقيق اهداف المقرر.** | **حل المشكلات****أنشطة البحث** | **تقييم مدى انجاز الطلاب للواجبات**  |
| **4.0** | **مهارات الاتصال ومهارات تقنية المعلومات والمهارات العددية**  |
| 4.1 | **يتواصل شفهيا وكتابيا مراعيا قواعد اللغة العربية.**  | **العروض التقديمية****المناقشة والحوار**  | **تقييم العروض التقديمية المقدمة من الطلاب****تقييم المناقشات الفردية والجماعية**  |
| 4.2 | **يدمج التقنية في مواقف التعلم والممارسة التطبيقية .**  | **التعلم المدمج****العروض التقديمية** | **تقييم العروض التقديمية المقدمة من الطلاب**  |
| **5.0** | **المهارات النفس-حركية**  |
| 5.1 | **يستعرض بعض النماذج لتخطيط الأحمال البدنية .** | **العروض التقديمية**  | **تقييم نموذجاً حول التخطيط لتنمية إحدى الصفات البدنية**  |

|  |
| --- |
| 1. 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** | **نسبته من التقويم النهائي** |
| 1 | **التفاعل والمشاركة الصفية**  | **طوال الفصل الدراسي** | **10 %** |
| 2 | **تقديم بحث (المتطلبات البدنية لإحدى الرياضات وفق تخصص الطالب).** | **التاسع**  | **10 %** |
| 3 | **عرض تقديمي لإحدى موضوعات المقرر**  | **طوال الفصل الدراسي** | **10 %** |
| 4 | **اختبار فصلى**  | **الاسبوع التاسع** | **15 %** |
| 5 | **تصميم برنامج بدني لإحدى الرياضات التخصصية**  | **الاسبوع الثالث عشر** | **15 %** |
| 6 | **اختبار نهائي**  |  **الخامس عشر**  | **40 %** |

1. **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 بورد.**
 |

1. **مصادر التعلّم**

|  |
| --- |
| 1. الكتب المقررة المطلوبة:1. ﻤﺤﻤﺩ ﺭﻀﺎ ﺍﻟﺭﻭﺒﻰ( ٢٠٠٧) : ﺒﺭﺍﻤﺞ ﺍﻟﺘﺩﺭﻴﺏ ﻭﺘﻤﺭﻴﻨﺎﺕ ﺍﻷﻋﺩﺍﺩ، ﻤﺎﻫﻰ ﻟﻠﻨﺸﺭ ﻭﺍﻟﺘﻭﺯﻴﻊ ،ﺍﻷﺴﻜﻨﺩﺭﻴﺔ.
2. ريسان خريبط، أبو العلا عبدالفتاح (2016): التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
3. أبو العلا عبدالفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2012م.
4. Tudor Bompa &Carlo Buzzichelli.: Periodization training for sports ,Human Kinetics ,Third Edition, 2015.
5. Thomas R. Baechle : Weight Training - Steps to Success , Human Kinetic published, 2005.
 |
|  2. قائمة بمواد مرجعية أساسية (المجلات العلمية والتقارير وغيرها): |
| 3. المواد الإلكترونية ومواقع الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي وغيرها: |
| 4. أي مواد تعليمية أخرى مثل البرمجيات والأسطوانات المدمجة، والمعايير واللوائح المهنية: |

1. **المرافق المطلوبة:**

|  |
| --- |
| بيّن 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 (حددها: مثل الحاجة إلى تجهيزات مخبرية خاصة، فاذكرها، أو أرفق قائمة بها): |

1. **تقويم المقرر الدراسي وإجراءات تطويره**

|  |
| --- |
| 1-استراتيجيات الحصول على التغذية الراجعة من الطلاب بخصوص فعالية التدريس:**تقييم المقرر من قِبل الطالب (تقديم الاستبيانات للطلاب في نهاية الفصل الدراسي لتقويم المقرر وتقويم رؤيتهم للمادة ومدى الاستفادة وتحديد نفاط القوة والضعف )** **حلقة نقاش حول مخرجات المقرر.****تقييم المقررِ مِن قِبل الطالبِ من خلال البوابة الالكترونية (edugate)** |
| 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 الطلاب حول المقرر.****النقاش مع أعضاء هيئة التدريس****تقرير البرنامج** **تقويم رئيس القسم لعضو هيئة التدريس** |
| 3-إجراءات تطوير التدريس:* **استفتاء يوزع الكترونيا 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 لأعضاء هيئة التدريس** |

|  |
| --- |
| 4-إجراءات التحقق من معايير إنجاز الطالب ( مثل: تدقيق تصحيح عينة من أعمال الطلبة بواسطة مدرسين مستقلين، والتبادل بصورة دوريةً لتصحيح الاختبارات أو عينة من الواجبات مع طاقم تدريس من مؤسسة أخرى):**يطلع الطلاب على نتائج اختباراتهم الفصلية وكذلك التغذية الراجعة لعرض أنشطتهم التعلمية والبحثية، 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.** |
| 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**  |

**اسم أستاذ المقرر: د. أحمد علي عبد الرحمن د. منصور الصويان**

**التوقيع: التوقيع:**

**تاريخ استكمال التوصيف:**

**اسم أستاذ الخبرة الميدانية:**

**اسم منسق البرنامج:**

**التوقيع: تاريخ استلام التوصيف:**