

الخطة التدريسية Syllabus Distribution الفصل الدراسي الأول ١٤٤١ / ١٤٤٢ هـ

رمز المقرر	اسم المقرر	عدد الساعات المعتمدة	عدد ساعات الاتصال	المتطلب السابق
وقا ٠١٠	مهارات الثقافة الصحية واللياقة	١	١	لا يوجد
مشرف المقرر	أ. سالم صالح باوزير sbawazeer@imamu.edu.sa المكتب: عمادة البرامج التحضيرية / الثقافة الصحية واللياقة 3031			
وقت المحاضرة	حسب الجدول	مكان المحاضرة	حسب الجدول	

أهداف المقرر:

- ١- تعزيز تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالعادات الصحية والمعارف الجسمية والنشاط البدني.
- ٢- تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال الجسم الصحيح والنشاط البدني المفيد.
- ٣- تنمية عناصر اللياقة البدنية وبالأخص ما يرتبط بالصحة والحفاظة عليها.
- ٤- تنمية المهارات الحركية عن طريق حث الطلاب على المشاركة في الأنشطة الرياضية.
- ٥- التأكيد على العادات الحميدة وتفسيرها بشكل علمي.
- ٦- بيان مخاطر العادات السيئة ودعوة الطالب لتركها وتجنبها.
- ٧- تسليح الطالب بالمعارف الصحية الأساسية التي تعود بالنفع عليه وعلى من يحيط به.
- ٨- أن يدرك الطالب أهمية ومبادئ الممارسات الصحية الوقائية.
- ٩- أن يتعرف الطالب على كيفية تقييم لياقة جسمه ولياقة غيره باستخدام معادلات وطرق حسابية مختلفة.
- ١٠- التعرف على أهم الأمراض وأكثرها شيوعاً ومعرفة التدابير الوقائية.

الكتاب المقرر:

مهارات الثقافة الصحية واللياقة (وقا)، إعداد أعضاء هيئة التدريس بالمقرر، عمادة البرامج التحضيرية، جامعة الإمام محمد بن سعود

الإسلامية، الإصدار العاشر ١٤٤١ هـ. بإمكان الطالب/ة الحصول على الكتاب المقرر من خلال منصة شارك <http://shareq.imam.com>

آلية التقويم: الجدول التالي يوضح توزيع الدرجات لهذا المقرر:

م	آلية التقويم	الدرجة	التفاصيل
١	المشاركة والتفاعل	٢٠ درجة	التفاعل والمشاركة في المحاضرة والأنشطة
٢	اختبارات قصيرة	٥٠ درجة	عدد الاختبارات ٢ على الأقل
٣	ورقة بحثية + العرض والمناقشة	٢٠ درجة	يعدّ الطالب/ة ورقة بحثية بتنسيق ومتابعة الأستاذ/ة
٤	تطبيق عملي	١٠ درجات	يبلغ الطالب/ة لاحقاً
المجموع		١٠٠ درجة	تحسب الدرجة الكاملة من ١٠٠ درجة

تعليمات:

- يمنع منعاً باتاً استخدام الجوال أو التحدث مع طالب/ة آخر أثناء شرح الأستاذ/ة.
- بإمكان الطالب/ة الحصول على الكتاب المقرر من خلال منصة شارك <http://shareq.imam.com>.
- على كل طالب/ة تقديم الواجبات والتكليفات في الموعد المحدد لذلك، كما يجب على الطالب/ة التقدم للامتحان بنفسه، وإذا حاولت الغش سوف يطبق بحقه/ها عقوبة الغش ويحال إلى اللجنة المختصة بالعمادة.
- إذا احتاج الطالب/ة إلى خدمات أو رعاية خاصة فعليه مراجعة وحدة الإرشاد الأكاديمي في العمادة وإبلاغهم بذلك.

توزيع مفردات مقرر الثقافة الصحية واللياقة على الأسابيع خلال الفصل الدراسي الثاني ١٤٤١/١٤٤٠ هـ :

الموضوع	التاريخ	الأسبوع
استقبال الطلاب والتعريف بالمنهج	١٤٤٢/١/١١ هـ	الأول
	٢٠٢٠/٨/٣٠ م	
الوحدة الأولى (الصحة ونمط الحياة الصحي)	١٤٤٢/١/١٨ هـ	الثاني
	٢٠٢٠/٩/٦ م	
الوحدة الثانية جسم الانسان (الأجهزة والأمراض)	١٤٤٢/١/٢٥ هـ	الثالث
	٢٠٢٠/٩/١٣ م	
متابعة - الوحدة الثانية جسم الانسان (الأجهزة والأمراض)	١٤٤٢/٢/٣ هـ	الرابع
	٢٠٢٠/٩/٢٠ م	
الوحدة الثالثة (الغذاء والتغذية)	١٤٤٢/٢/١٠ هـ	الخامس
	٢٠٢٠/٩/٢٧ م	
الوحدة الرابعة (العادات المضرة بالصحة)	١٤٤٢/٢/١٧ هـ	السادس
	٢٠٢٠/١٠/٤ م	
(اختبار قصير ١) (Quiz 1)	١٤٤٢/٢/٢٤ هـ	السابع
	٢٠٢٠/١٠/١١ م	
الوحدة السادسة (امراض العصر والوقاية منها)	١٤٤٢/٣/١ هـ	الثامن
	٢٠٢٠/١٠/١٨ م	
الوحدة السابعة (الصحة النفسية)	١٤٤٢/٣/٨ هـ	التاسع
	٢٠٢٠/١٠/٢٥ م	
الوحدة الثامنة (اللياقة البدنية)	١٤٤٢/٣/١٥ هـ	العاشر
	٢٠٢٠/١١/١ م	
الوحدة التاسعة (الاسعافات الأولية)	١٤٤٢/٣/٢٢ هـ	الحادي عشر
	٢٠٢٠/١١/٨ م	
التطبيقات العملية	١٤٤٢/٣/٢٩ هـ	الثاني عشر
	٢٠٢٠/١١/١٥ م	
الوحدة العاشرة (البيئة الصحية)	١٤٤٢/٤/٧ هـ	الثالث عشر
	٢٠٢٠/١١/٢٢ م	
الوحدة الحادية عشر (الصحة الانجابية)	١٤٤٢/٤/١٤ هـ	الرابع عشر
	٢٠٢٠/١١/٢٩ م	
(اختبار قصير ٢) (Quiz 2)	١٤٤٢/٤/٢١ هـ	الخامس عشر
	٢٠٢٠/١٢/٦ م	

وبالله التوفيق..