

الوصف التفصيلي Syllabus للمادة التعليمية

اسم المؤهل	الرياضة
اسم المسار (التخصص)	جميع مسارات المؤهل
اسم المادة التعليمية	النشاط البدني ونمط الحياة والصحة
رقم المادة التعليمية	
المتطلب السابق / المتزامن للمادة	-
الساعات المعتمدة للمادة	2
الساعات النظرية (المحاضرات) للمادة	1
الساعات العملية / التطبيقية للمادة	1
طبيعة المادة العملية / التطبيقية	ندوة
طريقة التدريس	وجاهي / مدمج / عن بعد

أولاً: الوصف المختصر للمادة

أهمية النشاط البدني ودوره في تحسين نوعية الحياة والصحة العامة. العلاقة بين السلوكيات الحركية اليومية ومفاهيم اللياقة البدنية والوقاية من الأمراض المزمنة، تبني أنماط حياة صحية مستدامة. تأثير قلة النشاط البدني على الصحة النفسية والجسدية. تتضمن الندوات أنشطة تحليلية ونقاشات جماعية تهدف إلى ربط المفاهيم النظرية بالتطبيق العملي، وتشجيع الطلبة على تقييم سلوكياتهم الصحية وتطوير خطط لتحسينها.

ثانياً: مخرجات التعلم للمادة CLOs

CLO1	شرح مفهوم النشاط البدني وأهميته في تعزيز نوعية الحياة والصحة العامة.
CLO2	توضيح العلاقة بين أنماط السلوك الحركي واللياقة البدنية والوقاية من الأمراض المزمنة.
CLO3	تمكين الطلبة من تحليل أثر قلة النشاط البدني على الجوانب النفسية والجسدية.
CLO4	تشجيع الطلبة على تبني أنماط حياة صحية مستدامة من خلال التقييم الذاتي والتخطيط السلوكي.
CLO5	تنمية مهارات المشاركة في النقاشات الجماعية والأنشطة التحليلية التي تربط النظرية بالتطبيق العملي.

ثالثاً: محتوى الجزء النظري للمادة

رقم مخرج التعلم	الزمن المخصص للوحة بالساعات	محتوى الوحدة	عنوان الوحدة
CLO1, CLO4, CLO5	2	• مفهوم النشاط البدني • مفهوم نمط الحياة الصحي • أهمية النشاط البدني للصحة وجودة الحياة • مظاهر الحياة غير الصحية وقلة النشاط • العلاقة بين السلوك اليومي والصحة البدنية والنفسية	مقدمة في النشاط البدني ونمط الحياة الصحي
CLO1, CLO4, CLO5	2	• تحسين صحة القلب والأوعية الدموية • تنمية القوة والمرونة العضلية • الحفاظ على وزن صحي • الوقاية من الأمراض المزمنة • تقليل التوتر والقلق والاكتئاب • تحسين نوعية النوم • تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات • رفع مستويات التركيز والانتباه • دعم التفاعل الاجتماعي والعلاقات الإيجابية	فوائد النشاط البدني للصحة الجسدية والنفسية
CLO2	2	• العوامل النفسية والشخصية • العوامل الاجتماعية والبيئية • العوامل التكنولوجية	العوامل المؤثرة في نمط الحياة والنشاط الحركي

		• لعوامل السلوكية واليومية	
CLO3, CLO4	2	أولاً: تعريف اللياقة البدنية ثانياً: مكونات اللياقة البدنية الأساسية تنقسم إلى نوعين: 1. مكونات مرتبطة بالصحة (Health-related Fitness) • اللياقة القلبية التنفسية • القوة العضلية • التحمل العضلي • المرونة. • تركيب الجسم (نسبة الدهون إلى الكتلة العضلية) 2. مكونات مرتبطة بالأداء (Skill-related Fitness) • السرعة • التوافق • التوازن. • القدرة الحركية (القوة الممزوجة بالسرعة) • سرعة رد الفعل	اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية
CLO2, CLO4	2	أولاً: ما هي الأمراض المزمنة؟ ثانياً: دور النشاط البدني في الوقاية ثالثاً: التوصيات العالمية للنشاط البدني (وفقاً لمنظمة الصحة العالمية) رابعاً: أمثلة لأنشطة وقائية فعالة	النشاط البدني والوقاية من الأمراض المزمنة
CLO2, CLO5	1	أولاً: مفهوم السلوك الصحي ثانياً: أهمية تحليل السلوك الصحي ثالثاً: أدوات تقييم نمط الحياة رابعاً: خطوات تحليل وتعديل السلوك الصحي خامساً: تطبيقات صافية مقترحة	تحليل السلوك الصحي وتقييم نمط الحياة
CLO4, CLO5	2	أولاً: أهداف الوحدة ثانياً: خطوات تصميم الخطة الشخصية ثالثاً: نموذج مبسط لخطة شخصية	تصميم خطة شخصية لتحسين نمط الحياة
CLO1, CLO3	1	أولاً: مفهوم أثر التكنولوجيا الحديثة على السلوك الحركي ثانياً: الأثر السلبي للتكنولوجيا على السلوك الحركي ثالثاً: الأثر الإيجابي للتكنولوجيا على السلوك الحركي رابعاً: كيفية الاستفادة من التكنولوجيا لتعزيز النشاط	أثر التكنولوجيا الحديثة على السلوك الحركي

رابعاً: محتوى الجزء العملي/ التطبيقي للمادة

رقم مخرج التعلم	الزمن المخصص للنشاط بالساعات	النشاط العملي/ التطبيقي
		الندوات والنقاشات التفاعلية (عملي/تطبيقي) - دراسة حالات وتحليل أنماط حياة مختلفة - مناقشة حلول واقعية لعوائق النشاط البدني - عرض خطط تحسين نمط الحياة من قبل الطلبة
		مشروع ختامي وتقييم شامل - تقديم مشروع أو خطة لتحسين السلوك الصحي - التقييم النهائي للمفاهيم المكتسبة - التأمل الذاتي في التغيرات السلوكية خلال الفصل

خامساً: الكتب والمراجع

Fahey, T. D., Insel, P. M., & Roth, W. T. (2019). *Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness* (13th ed.). McGraw-Hill Education.

World Health Organization (WHO). (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour
WHO Publications.

العلوان، بشير، المغيرة، إياد. (2024). الرياضة للجميع (مفاهيم في النشاط الرياضي والصحي).
الخطيب، عدنان، والشمال، عبد الكريم. (2020). النشاط البدني والصحة. دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان
الأردن.