

ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية

1.	اسم المادة	التربية الصحية
2.	رقم المادة	3801212
3.	الساعات المعتمدة (نظرية، عملية)	3
	الساعات الفعلية (نظرية، عملية)	3
4.	المتطلبات السابقة/المتطلبات المتزامنة	
5.	اسم البرنامج	التربية الرياضية
6.	رقم البرنامج	11
7.	اسم الجامعة	الأردنية
8.	الكلية	علوم الرياضة
9.	القسم	علوم الحركة والتدريب الرياضي
10.	مستوى المادة	بكالوريوس
11.	العام الجامعي/ الفصل الدراسي	2023/2022
12.	الدرجة العلمية للبرنامج	البكالوريوس - تربية رياضية
13.	الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس المادة	
14.	لغة التدريس	اللغة العربية
15.	أسلوب التدريس	✓ وجاهي
16.	المنصة الإلكترونية	<input type="checkbox"/> Moodle
17.	تاريخ استحداث مخطط المادة الدراسية / تاريخ مراجعة مخطط المادة الدراسية	2023

ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية

18. منسق المادة

د. ماجد مجلي

الرتبة العلمية: استاذ مشارك

هاتف : 28011

البريد الالكتروني : [dr.majed\\_mujalli@hotmail.com](mailto:dr.majed_mujalli@hotmail.com)

19. مدرسو المادة

د. ماجد مجلي

الرتبة العلمية: استاذ مشارك

هاتف : 28011

البريد الالكتروني : [dr.majed\\_mujalli@hotmail.com](mailto:dr.majed_mujalli@hotmail.com)

أ.د.زياد إرميلي – أستاذ مشارك

هاتف: 28018

البريد الإلكتروني : [z.ermey@ju.edu.jo](mailto:z.ermey@ju.edu.jo)

20. وصف المادة

تهدف هذه المادة الى تزويد الطلبة بالامور الصحية العامة الواجب مراعاتها لكل مرحلة عمرية من اجل الحفاظ على الصحة والارتقاء بها كما وتهدف الى تعريف الطلبة بالجوانب الصحية المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية اضافة الى دراسة القوام والانحرافات القوامية والتغذية واثرها على صحة الانسان

21. أهداف تدريس المادة ونتائج تعلمها

الأهداف:

- 1- تعريف الطلبة بمفهوم ووظائف علم التربية الصحية العامة والمرتبطة بالحياة الرياضية
- 2- تعريف الطلبة بعلم الامراض من حيث الاسباب وطرق الوقاية منها. تعريف الطلبة بالامراض الجنسية وأمراض سوء التغذية والأمراض الرياضية
- 3- تعريف الطلبة بتأثير العوامل البيئية على صحة الانسان والرياضيين.
- 4- تعريف الطلبة بعلم التغذية من حيث المفهوم وعناصر الغذاء وامراض سوء التغذية.
- 5- تعريف الطلبة بتغذية الرياضة وخصائصها.
- 6- تعريف الطلبة بالنتشوهات القوامية من حيث الاسباب وطرق الكشف عنها وطرق العلاج.
- 7- تعريف الطلبة بالممارسات الخاطئة للتدخين والكحول والمخدرات والمنشطات.
- 8- تعريف بأهمية استخدام وسائل التأهيل الرياضي وارتباطها بالصحة (السونا، الجاكوزي، التحصين والتقوية).
- 9- تعريف الطلبة بأهمية الصحة المدرسية.

ب- نتائج التعلم: يتوقع من الطالب عند إنهاء المادة أن يكون قادراً على...

- 1- يفترض بالطلب معرفة الجوانب الصحية واهميتها في الحياة الرياضية
- 2- يفترض بالطلب معرفة اسس وقواعد التغذية السليمة والتغذية الرياضيين
- 3- يفترض بالطلب معرفة اهمية القوام وتأثيراته على الافراد.
- 4- يفترض بالطلب معرفة كيفية محاربة العادات الخاطئة (التدخين، والمنشطات، وغيرها)
- 5- يفترض بالطلب معرفة أثر ممارسة التمرينات الرياضية في الوقاية من العديد من الاصابات
- 4- يفترض بالطلب معرفة كيفية محاربة العادات الخاطئة (التدخين، والمنشطات، وغيرها)

ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية

22. محتوى المادة الدراسية والجدول الزمني لها

النتائج رقم	نتائج تعلم البرنامج	النتائج 1	النتائج 2	النتائج 3	النتائج 4	النتائج 5	النتائج 6
1	تعريف الطلبة بتغذية الرياضات وخصائصها	X	X	X	X	X	X
2	معرفة اسس وقواعد التغذية السليمة والتغذية الرياضيين	X	X	X	X	X	X
3	معرفة أثر ممارسة التمرينات الرياضية في الوقاية من العديد من الاصابات	X	X	X	X	X	X
4	معرفة كيفية محاربة العادات الخاطئة (التدخين، والمنشطات، وغيرها)	X	X	X	X	X	X
5	أهمية الصحة المدرسية.	X	X	X	X	X	X

ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية

الأسبوع	المحاضرة	الموضوع	نتائج التعلم المستهدفة للمادة	*أساليب التدريس (وجاهي، مدمج، إلكتروني كامل)	المنصة	متزامن/غير متزامن	*أساليب التقييم	المصادر/المراجع
1	1.1	مفهوم وموضوعات التربية الصحية	1	وجاهي	مودل	متزامن		التربية الصحية في التربية والرياضة - لايتيف أ.ب، مينخ. أ.أ. موسكو - التربية البدنية والرياضية 1979.
	1.2	وظائف واهداف التربية الصحية	1.2.3	وجاهي	مودل	متزامن		
	1.3	التربية الصحية في التربية البدنية والرياضية	1.2	عن بعد	مودل	غير متزامن		
2	2.1	الصحة والمرض	4	وجاهي	مودل	متزامن		اصول التربية الصحية والصحة العامة، دليلي حسن بدر، د. سامية عبد الرزاق
	2.2	المراحل الصحية والمرضية	4	وجاهي	مودل	متزامن		
	2.3	اسباب الامراض	4	عن بعد	مودل	غير متزامن	واجب على المنصة	
3	3.1	العوامل التي تحدد مستوى الصحة.	3	وجاهي	مودل	متزامن		الشامل في الصحة العامة، د. محمد توفيق خصير،
	3.2	الامراض المعدية (مفهوم الامراض المعدية)	3	وجاهي	مودل	متزامن		
	3.3	وخصائصها مصادر الامراض المعدية واسبابها	3	عن بعد	مودل	غير متزامن		
4	4.1	أختبارات قصيرة	نتائج إجمالية	وجاهي	-	متزامن	إختبار كتابي	-
	4.2	طرق انتشار الامراض المعدية	5	وجاهي	مودل	متزامن		دليل العائلة الطبي، جان غومير، دار الحوار والنشر والتوزيع
	4.3	طرق ووسائل الوقاية من الامراض المعدية	5	عن بعد	مودل	غير متزامن	واجب على المنصة	

ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية

		متزامن	مودل	وجاهي		الامراض المعدية الاكثر انتشاراً	5.1	5
		متزامن	مودل	وجاهي	5	تأثيرات العوامل البيئية على الحالة الصحية	5.2	
		غير متزامن	مودل	عن بعد	5	الرطوبة	5.3	
		متزامن	مودل	وجاهي	6	الحرارة	6.1	6
		متزامن	مودل	وجاهي	6	البودة، الضغط الجوي	6.2	
		غير متزامن	مودل	عن بعد	6	التغذية، مفهومها، العوامل المؤثرة في التغذية	6.3	
	الغذاء المتوازن، محمد مطيع عودة،	متزامن	مودل	وجاهي	7	عناصر التغذية البروتينات، الكربوهيدرات	7.1	7
		متزامن	مودل	وجاهي	7	الدهون، الفيتامينات	7.2	
		غير متزامن	مودل	عن بعد	7	الأملاح المعدنية	7.3	
			مودل	وجاهي	8	الماء	8.1	8
	إختبار كتابي -	متزامن	مودل	وجاهي	نتائج إجمالية	إمتحان منتصف الفصل	8.2	
	صحة الانسان، بوليتش، ومورافوف، اسس علوم الاغذية، جون نيكرسون، 1990	غير متزامن	مودل	عن بعد	9	أمراض سوء التغذية	8.3	
		متزامن	مودل	وجاهي	9	السمنة	9.1	9
			مودل	وجاهي	9	الكساح	9.2	
		غير متزامن	مودل	عن بعد	9	النحافة	9.3	
		متزامن	مودل	وجاهي	10	هشاشة العظام	10.1	10
	القوام السليم للجميع، د. محمد صبحي حسانيين، د. محمد عبدالسلام، 1995.	متزامن	مودل	وجاهي	10	القوام، السكري، تصلبات الشرايين	10.2	
		غير متزامن	مودل	عن بعد	10	مفهوم القوام المعتدل وأهميته مواصفات القوام المعتدل	10.3	

ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية

		متزامن	مودل	وجاهي	11	أسس المحافظة على القوام المعتدل	11.1	11
		متزامن	مودل	وجاهي	11	تشوهات القوام	11.2	
			مودل	عن بعد	11	مفهوم تشوهات القوام وأسبابها	11.3	
	الادمان على الكحول، د. صالح الشيخ كمر، 1985.	متزامن	مودل	وجاهي	12	التدخين، الكحول	12.1	12
		متزامن	مودل	وجاهي	12	المنشطات	12.2	
	واجب على المنصة	غير متزامن	مودل	عن بعد	12	المخدرات	12.3	
nutrition and Enhanced sports performance Debasis Bagchi ,Sreeja- yan Nair ,Elsevier .USA.2013		متزامن	مودل	وجاهي	13	وسائل الاستشفاء الرياضي	13.1	13
		متزامن	مودل	وجاهي	13	السونا، الجاكوزي	13.2	
			مودل	عن بعد	13	تكملة السونا والجاكوزي	13.3	
		متزامن	مودل	وجاهي	14	الصحة المدرسية	14.1	14
		متزامن	مودل	وجاهي	14	تكملة الصحة المدرسية	14.2	
			مودل	عن بعد	14	مناقشة التقارير	14.3	
		متزامن	مودل	وجاهي	15	مناقشة التقارير	15.1	15
		متزامن	مودل	وجاهي	نتائج إجمالية	مراجعة عامة لموضوعات المادة	15.2	
	منتدى حوارى على منصة مودل	غير متزامن	مودل	عن بعد	نتائج إجمالية	مراجعة عامة لموضوعات المادة	15.3	
	إختبار كتابي	متزامن	-	وجاهي	نتائج إجمالية	الامتحان النهائي	16.1	16

ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية

23. أساليب التقييم

يتم إثبات تحقق نتائج التعلم المستهدفة من خلال أساليب التقييم والمتطلبات التالية:

الإختبارات والواجبات	العلامة المرصودة	النتائج
إختبار منتصف الفصل	30%	نتائج إجمالية
أعمال الفصل	30%	نتائج إجمالية
إمتحان نهاية الفصل	40%	نتائج إجمالية

24. متطلبات المادة

على الطالب أن يمتلك جهاز حاسوب موصول بالإنترنت، كاميرا، حساب على المنصة الإلكترونية المستخدمة.

25. السياسات المتبعة بالمادة

أ- سياسة الحضور والغياب 15%

ب- الغياب عن الامتحانات وتسليم الواجبات في الوقت المحدد

ج- إجراءات السلامة والصحة

د- الغش والخروج عن النظام الصفّي

هـ- إعطاء الدرجات

و- الخدمات المتوفرة بالجامعة والتي تسهم في دراسة المادة

ملحق رقم (1)  
مخطط مادة دراسية

26. المراجع

- 1.1- التربية الصحية في التربية والرياضة – لابتيف أب، مينخ. أ.أ. موسكو – التربية البدنية والرياضية 1979.
- 2.2- اصول التربية الصحية والصحة العامة، د.ليلي حسن بدر، د. سامية عبد الرزاق.
- 3.3- دليل العائلة الطبي، جان غومير، دار الحوار والنشر والتوزيع.
- 4.4- الشامل في الصحة العامة، د. محمد توفيق خضير، 1992، عمان.
- 5.5- التثقيف من اجل الصحة، منظمة الصحة العالمية، 1989.
- 6.6- الغذاء المتوازن، محمد مطيع عودة، 1994 – دمشق.
- 7.7- التغذية والحركة د.وجيه محجوب، بغداد، 1990
- 8.8- هكذا تتخلص من البدانة، د. سعيد المصري، 1992
- 9.9- القوام السليم للجميع، د. محمد صبحي حسانين، د. محمد عبدالسلام، 1995.
10. 10- الادمان على الكحول، د. صالح الشيخ كمر، 1985.
11. 11- اسس علوم الاغذية، جون نيكرسون، 1990.
12. 12- التغذية، نعمة سبع اليش، 1985، عمان.
- 13- Nutrition and Diet therapy sue Rodwell Wiliams, Mosby, seventh edition, 1993.
14. 14- صحة الانسان، بوليتش، ومورافوف
15. 15- الساونا، خارفت 2003، مينسك
16. 16- وزنك المثالي – فزف زاكريفسكي، فزج ليفانسكي، دار فيس، سانكت بيتبورج، 2003
17. 17- بيوميكانيكية القوام، ف.أ. كاشوبا – كييف، الأدب الاولمبي 2003
- 18- علم الامراض الباثولوجي. عماد ابراهيم الخطيب وآخرون – الاهلية للنشر  
nutrition and Enhanced sports performance Debasis Bagchi ,Sreeja- yan Nair ,Elsevier .USA.2013-19

27. معلومات إضافية

مدرس أو منسق المادة: د. ماجد فايز المجلي التوقيع: _____ التاريخ: _____
مقرر لجنة الخطة/ القسم: _____ التوقيع
رئيس القسم: _____ التوقيع
مقرر لجنة الخطة/ الكلية: _____ التوقيع
العميد: _____ التوقيع