



بسم الله الرحمن الرحيم



الجامعة الهاشمية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التأهيل الرياضي

الفصل الدراسي الأول 2025/2026

اسم المساق : رياضة وصحة

رقم المساق : 110108132

رقم الشعبة : (2)

الساعات المعتمدة : (3)

وقت المحاضرة : (7:00-5:30) (الاثنين، الأربعاء)

مكان إعطاء المحاضرة : منصة التعليم الإلكتروني - Microsoft Teams

الساعات المكتبية : (12:30-1:30) أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس)

+ التواصل من خلال منصة التعليم الإلكتروني - Microsoft Teams

موقع المكتب : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - قسم التأهيل الرياضي - مكتب رقم (112)

مدرس المساق : د. مؤيد عبد الله وحشه

توزيع مقترح للعلامة النهائية (100):

- الامتحان الأول: (30%) سيتم تحديد موعد الامتحان لاحقاً، وسيكون مشتركاً بين جميع الشعب.
- الامتحان الثاني: (30%) سيتم تحديد موعد الامتحان لاحقاً، وسيكون مشتركاً بين جميع الشعب.
- الامتحان النهائي: (40%) سينعقد في فترة الإمتحانات النهائية التي تحددها القبول والتسجيل، وسيكون مشتركاً بين جميع الشعب.

ملاحظات:

(1) آخر موعد للإسحاب من المساق هو يوم الأربعاء الموافق 2025/12/31.

(2) آخر يوم لإعطاء المحاضرات هو يوم الأربعاء الموافق 2026/1/7.

وصف المساق:

يلقي المساق الضوء على الحركة وأهميتها، ومفاهيم عامة وإرشادات مرتبطة بالرياضة والصحة. ويتطرق المساق الى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والجهاز الدوري. ويركز المساق بشكل كبير على دور النشاط البدني في الوقاية أو علاج الأمراض المزمنة الناتجة عن قلة النشاط البدني. كما ويتضمن المساق مواضيع متفرقة مثل المناعة والنشاط البدني، والتغذية، والإصابات الرياضية، والقوام، والرياضة والمرأة، والرياضة والصحة في الاسلام.



أهداف المساق:

في نهاية هذا المساق، سيكون الطالب قادر على:

- 1) التعرف على أهمية الحركة والإرشادات الخاصة المتعلقة بالصحة وممارسة النشاط البدني.
- 2) ادراك المفاهيم العامة المرتبطة بالرياضة والصحة.
- 3) التعرف على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها وتمييزها.
- 4) مناقشة الدور الذي يلعبه النشاط البدني في الوقاية او علاج الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري والسرطان وأمراض العظام.
- 5) معرفة دور النشاط البدني في الارتقاء بالصحة النفسية.
- 6) ادراك قيمة النشاط البدني في تقوية الجهاز المناعي.
- 7) التعرف على العناصر الغذائية وعلاقتها بالنشاط البدني.
- 8) تحديد أنواع الإصابات الرياضية المرتبطة بالنشاط البدني وطرق اسعافها.
- 9) التعرف على مفهوم القوام وأسباب التشوهات القوامية وعلاقتها بالصحة.
- 10) فهم التأثير الايجابي لدى المرأة عند ممارسة النشاط البدني.
- 11) مناقشة اهتمام الاسلام في الرياضة والصحة.

الكتاب المقرر: دوسية الرياضة والصحة الموجودة لدى مكتبة الخطيب في عمادة شؤون الطلبة الطابق الأول.

محتوى المساق:

الوحدة الأولى: الحركة وتتضمن التطرق الى واقع الحركة عبر التاريخ، ومفاهيم عامة مرتبطة بالرياضة والصحة، وإرشادات عامة نحو الصحة والنشاط البدني.

الوحدة الثانية: اللياقة البدنية

الوحدة الثالثة: الجهاز الدوري

الوحدة الرابعة: الأمراض والنشاط البدني وتتضمن أمراض القلب، السرطان، السكري، البدانة، النحافة، آلام الظهر، هشاشة العظام، التهاب المفاصل، الصحة النفسية (الضغط النفسي).

الوحدة الخامسة: مواضيع متفرقة وتتضمن المناعة والنشاط البدني، التغذية، الإصابات الرياضية، الرياضة والقوام، النشاط البدني والمرأة، الصحة والرياضة في الاسلام.

- التواجد خلال الـ (5) دقائق الأولى من بدء المحاضرة التي تعطى من خلال منصة Microsoft Teams.
- لا يسمح بالخروج من المحاضرة خلال وقتها الرئيسي الا بعد إرسال الطالب رسالة على الخاص للمدرس يوضح فيها سبب خروجه ولظرف طارئ.
- الخروج من المحاضرة خلال دقيقتين بعد انتهاء المدرس من إعطائها.
- انتظار المدرس (15) دقيقة كحد أقصى في حال تأخره عن الدخول الى المحاضرة.
- يكون الاتصال بين المدرس والطالب من خلال المنصة على الخاص وليس على العام، وذلك في حال اذا أراد الطالب الاستفسار عن أي شيء يتعلق بالمادة. وسيتحمل الطالب مسؤولية مخالفة ذلك.
- التواصل على المنصة على العام يكون فقط بين المدرس وجميع الطلبة.
- عليك الالتزام بما يلي بخصوص استخدام المنصة على العام: عدم التعليق أو طباعة أي كلام، وعدم تبادل الحديث مع زميلك أو مع المجموعة، وعدم الاجابة عن استفسارات زملائك، وعدم تحميل أي مادة تعليمية (بروشور...الخ) قبل الاستئذان من المدرس.
- تدوين تاريخ الغيابات عن المحاضرات خلال الفصل.
- قراءة دليل الطالب الذي تصدره الجامعة الهاشمية وعلى الأخص تعليمات منح درجة البكالوريوس وذلك للإلمام بتعليمات الجامعة مثل تلك التعليمات الواردة في المادة (10) المتعلقة بالمواظبة (الحضور والغياب)، والمادة (14) المتعلقة بالغياب عن الامتحانات.
- إن الحد الأقصى المسموح به للغياب عن المحاضرات هو (15%) من مجموع المحاضرات الكلية، مع الأخذ بعين الاعتبار ما ورد في المادة (10) والمادة (14) الواردة في تعليمات منح درجة البكالوريوس في الجامعة. الأعذار الرسمية والطبية والامتحانات وأي عذر آخر يقدمه الطالب/الطالبة للمدرس يدخل ضمن الحد الأقصى المسموح به للغياب.
- عند تجاوز الطالب/الطالبة الغياب المسموح به، سوف يتم حرمانه/حرمانها من الامتحان النهائي للمساق.
- يتحمل الطالب الذي تجاوز عدد الغيابات المذكور أعلاه مسؤولية الحرمان من الامتحان النهائي في حال عدم اتخاذه قرار الانسحاب من المساق في الموعد المذكور سابقا في آخر صفحة 1. والمدرس غير مسؤول عن إبلاغ الطالب/الطالبة بخصوص تجاوزها الحد الأقصى المسموح به للغياب عن المحاضرات.
- الانتباه خلال المحاضرة الى عدم فتح الكاميرا أو الميكروفون بالخطأ.
- سوف يتم إجراء الامتحانات (الأول والثاني والنهائي) في الفترات التي يحددها مركز التعليم الالكتروني في الجامعة.



المراجع المقترحة

- (1) أحمد بدح، أيمن مزاهرة، زين بدران (2019). الثقافة الصحية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- (2) محمد الركبان (2009). البدانة الداء الداء، دار التنوير، المملكة العربية السعودية.
- (3) محمد سرى (2005). آلام الظهر والمفاصل-الأسباب والعلاج وطرق الوقاية، الطبعة الأولى، المكتبة الرياضية الشاملة، المملكة العربية السعودية.
- (4) محمد حسانين (2003). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- (5) كمال عبدالحاميد، أبو العلا عبدالفتاح (2001). الثقافة الصحية للرياضيين، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

www.who.int (6)

www.sport.ta4a.us/fitness/1842/fitness-modern-societies.html (7)

8) Daniel Parnell, Peter Krstrup (2019). Sport and Health: Exploring the Current State of Play, 1st edition, Routledge.

9) Claude Bouchard, Steven N. Blair, and William Haskell (2012). Physical Activity and Health, 2nd Edition, Human Kinetics.