



جامعة الزيتونة الأردنية
Al-Zaytoonah University of Jordan
كلية الآداب
Faculty of Arts



"عراقة وجوده"
"Tradition and Quality"

نموذج خطة المادة الدراسية - إجراءات إعداد الخطة الدراسية وتحديثها/ قسم العلوم الأساسية	QF04/0408-4.0
--	---------------

رقم الخطة الدراسية	2025/2024	التخصص	
رقم المادة الدراسية	420134	اسم المادة الدراسية	الرياضة والصحة
عدد الساعات المعتمدة	3	المتطلب السابق للمادة	لا يوجد
نوع المادة الدراسية	☐ متطلب جامعة اجباري	☒ متطلب جامعة اختياري	☐ متطلب كلية اجباري
نمط تدريس المادة	☒ تعلم الكتروني كامل	☐ متطلب عائلة تخصص/ مساند	☐ متطلب تخصص اجباري
النموذج التدريسي	☒ (1 متزامن: 1 غير متزامن)	☐ (2 وجاهي: 1 غير متزامن)	☐ 3 وجاهي

معلومات عضو هيئة التدريس والشعب الدراسية (تعبأ في كل فصل دراسي من قبل مدرس المادة)

الاسم		الرتبة الأكاديمية	رقم المكتب	رقم الهاتف	البريد الالكتروني
بسام يوسف عبد الرازق		استاذ مشارك	214	233	Drbasam1969@yahoo
الساعات المكتبية (اليوم/الساعة)		✓ (ح، ث، خ) 15-16			
رقم الشعبة	وقتها	مكانها	عدد الطلبة	نمط تدريسها	النموذج المعتمد
1	16-17.30 حد - ثل	On line	99	الالكتروني	الالكتروني
2	19-20.30حد-ثل	On line	98	الالكتروني	الالكتروني
4	17.30-19 حد - ثل	On line	99	الالكتروني	الالكتروني

الوصف المختصر للمادة الدراسية

يهدف هذا المساق الى تعريف الطلبة بأهمية التربية الرياضية و مراحل تطورها عبر العصور و تنمية مهاراتهم الحركية وقدراتهم البدنية , من خلال معرفة عناصر اللياقة البدنية ومبادئ علم التدريب الرياضي التي تعمل على تحسين وتطوير كفاءة الاداء البدني . كما يتعرف الطالب على تأثير التمرينات البدنية على أجهزة الجسم الحيوية (القلب , الجهاز التنفسي , الجهاز العضلي , الجهاز العصبي) , كما يتعرف الطلبة على الالعاب الرياضية (الجماعية , الفردية) , ومعرفة المنشطات والرياضية والمخدرات وتأثيرها السلبي على جسم الانسان .

مصادر التعلم

مادة التربية الرياضية , اعداد د. بسام عبد الرازق , 2018	معلومات الكتاب المقرر (العنوان، المؤلف، تاريخ الإصدار،
---	---

دار النشر..الخ)			
مصادر التعلم المساندة (كتب، قواعد بيانات، دوريات، برمجيات، تطبيقات، أخرى)			
1. التربية الرياضية (الرياضة للجميع) ، د.صبيحي قبلان . الطبعة الاولى 2014 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر 2. تأثير تمارينات البليومترك على تطوير القدرات الحركية والمستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي ، د. بسام عبد الرازق . مجلة المنارة للبحوث والدراسات ، المجلد 37، العدد الثالث ، 2015 3.			
المواقع الالكترونية المساندة			
☐ قاعة دراسية	☐ مختبر / مشغل	☒ منصة تعليمية افتراضية	☐ أخرى
انترنت / هاتف محمول / جهاز كمبيوتر			
مرافق حسب الحاجة			
مركز التعليم الالكتروني / مركز الحاسوب			

(K= Knowledge, S= Skills, C= Competences) مخرجات تعلم المادة الدراسية

الرقم	مخرجات تعلم المادة	رمز مخرج تعلم البرنامج المرتبط
المعارف		
K1	معرفة فلسفة التربية الرياضية واللياقة البدنية وفوائدها .	MK xx
K2	المام الطلبة بالرياضة الاردنية ومراحل تطورها .	
K3	معرفة الطلبة بخطورة المنشطات الرياضية و المخدرات وأثارها السلبية على الجسم .	
K4	معرفة الطلبة بأساسيات الالعاب الرياضية (الجماعية ، الفردية) .	
K5	معرفة الطلبة بسمات القوام المعتدل و التشوهات القوامية المكتسبة .	
المهارات		
S1	الاداء الصحيح للمهارات الحركية (الحركات الانتقالية ، الحركات غير الانتقالية ، مهارة التعامل مع الادوات) .	
S2	تطبيق اسس علم التدريب الرياضي أثناء ممارسة الانشطة الرياضية .	
S3	استخدام اجهزة واختبارات قياس كفاءة الاداء البدني وعناصر اللياقة البدنية .	
S4	التعامل مع التشوهات القوامية و معرفة التمارينات لمعالجتها و تخفيف أثرها على الجسم .	
الكفايات		
C1	استخدام و تطبيق أسس التمارينات البدنية و المهارات الحركية في الحياة العامة .	
C2	القدرة على تنمية اللياقة البدنية وعناصرها .	
C3	ممارسة الالعاب الرياضية حسب القوانين الدولية .	

آليات التقييم المباشر لنتائج التعلم

نوع التقييم/ نمط التعلم	التعلم الالكتروني	التعلم المدمج	التعلم الوجاهي (مواد نظرية)	التعلم الوجاهي (مواد عملية)
امتحان نهائي	50			

امتحان ثاني/ منتصف الفصل	30%		
المشاركة/ التطبيقات العملية	30%		
النشاطات التفاعلية غير المتزامنة	20%		

ملاحظة: النشاطات التفاعلية غير المتزامنة هي النشاطات والمهام والمشاريع والواجبات والأبحاث والدراسات والمشاريع والعمل ضمن مجموعات طلابية...الخ، والتي ينفذها الطالب ذاتياً، بواسطة المنصة الافتراضية دون لقاء مباشر مع مدرس المادة.

جدول اللقاءات المتزامنة/ الوجيهية وموضوعاتها

الأسبوع	الموضوع	أسلوب التعلم*	المرجع**
1	تطور الرياضة عبر العصور (عصر الاغريق، عصر الاسلام ، العصر الحديث)، الالعاب الاولمبية القديمة والحديثة .	المحاضرة	المادة الدراسية (2-9)
2	تطور الرياضة عبر الحضارات (الحضارة الصينية و الحضارة الهندية و الحضارة الفارسية و الحضارة الرومانية)، الالعاب الاولمبية القديمة والحديثة .	التعليم المعكوس	المادة الدراسية (10-19)
3	الرياضة الاردنية والرياضة للجميع ، اللياقة البدنية وعناصرها	المحاضرة	المادة الدراسية (20-28)
4	كفاءة الاداء البدني ، الجرعة التدريبية	الحوار والمناقشة	الكتاب المقرر (29-35)
5	اثر النشاط البدني على الاجهزة الوظيفية للجسم -الجهاز الدوري	المحاضرة	الكتاب المقرر (36-41)
6	-الجهاز التنفسي -الجهاز العضلي	التعليم التشاركي	الكتاب المقرر (42-47)
7	-الجهاز العظمي	التعليم التشاركي	الكتاب المقرر (48-52)
8	التغذية وتغذية الرياضيين	المحاضرة	الكتاب المقرر (52-58)
9	القوام المعتدل و التشنجات القوامية المكتسبة .	المحاضرة	الكتاب المقرر (59-68)
10	الالعاب الجماعية -كرة القدم -الكرة الطائرة	الحوار والمناقشة	الكتاب المقرر (69-79)
11	الالعاب الفردية -العاب القوى	المحاضرة	الكتاب المقرر (80-87)
12	الألعاب الجماعية -كرة السلة -كرة اليد	المحاضرة	الكتاب المقرر (88-98)

الأسبوع	الموضوع	أسلوب التعلم *	المرجع **
13	كرة اليد	الحوار والمناقشة	الكتاب المقرر (99-105)
14	الرياضة والسياسة	الحوار والمناقشة	الكتاب المقرر (106-113)
15	المنشطات , المخدرات , شغب الملاعب	الحوار والمناقشة	الكتاب المقرر +مصدر مساند (114-121)
16	الامتحان النهائي		

* اساليب التعلم: محاضرة، تعلم معكوس، تعلم من خلال المشاريع، تعلم من خلال حل المشكلات، تعلم تشاركي ... الخ.

** المرجع: صفحات في كتاب، قاعدة بيانات، محاضرة مسجلة، محتوى على منصة التعلم الالكتروني، فيديو، موقع... الخ

جدول النشاطات التفاعلية غير المتزامنة (في حال التعلم الالكتروني والتعلم المدمج)

الأسبوع	المهمة/النشاط	المرجع	النتائج المتوقعة
1	كتابة تقرير عن المنشآت الرياضية في جامعة الزيتونة الاردنية	الزيارة الميدانية للملاعب	معرفة الملاعب الرياضية الموجودة بالجامعة
2	حدد ابرز مهام اللجنة الاولمبية الاردنية	مرجع مساند	معرفة مسؤولية اللجنة الاولمبية وعملها
3	بين المعوقات التي واجهت تطور الرياضة الاردنية	المادة الدراسية	معرفة مراحل تطور الرياضة الاردنية
4	كتابة برنامج تدريبي لتنمية احد عناصر اللياقة البدنية (برنامج تدريبي اسبوعي)	مرجع مساند	ممارسة الانشطة الرياضية
5	كتابة انواع العضلات مع ذكر ثلاثة عضلات لكل نوع	المادة الدراسية	استخدام عضلات الجسم لتحسين قوتها .
6	حدد المكونات الرئيسية للقلب	المادة الدراسية	الحفاظ على عضلة القلب
7	اذكر نتائج التمرينات البدنية على الجهاز العصبي	المادة الدراسية	ممارسة الانشطة الرياضية
8	امتحان منتصف الفصل		
9	المشاركة في بطولات الجامعة الرياضية	عملي	اكتساب الخبرة العملية
10	كتابة اخر ثلاثة تعديلات على قانون كرة القدم	مرجع مساند	معرفة قانون كرة القدم
11	كتابة مقاييس ملعب الكرة الطائرة	المادة الدراسية	معرفة ملعب الكرة الطائرة
12	اذكر المهارات الاساسية في لعبة التنس الارضي	المادة الدراسية	ممارسة لعبة التنس الارضي
13	كتابة قضية سياسية مرتبطة بالرياضة	المادة الدراسية	معرفة القضايا السياسية المرتبطة بالرياضة
14	كتابة انواع المنشطات الرياضية الهرمونية	مرجع مساند	التمييز بين انواع المنشطات الرياضية

15	كتابة ثلاثة احداث شغب ملاعب حدثت في العالم	مواقع الكترونية	التمييز بين انواع العنف ونتائجها
----	---	-----------------	----------------------------------