

النشاط البدني في الصحة والمرض
Physical Activity in Health and Disease

القطاع:	الثقافة والترفيه
المجال:	الرياضة
مقدم البرنامج:	جامعة أم القرى
كود البرنامج:	يحدد لاحقاً
تاريخ الموافقة:	يحدد لاحقاً
تاريخ الإطلاق:	يحدد لاحقاً

الجهة المشرفة	الجهات الداعمة للبرنامج	الجهة المقدمة للبرنامج
National eLearning Center 	وزارة الرياضة  وزارة الرياضة Ministry of Sports	جامعة أم القرى  جامعة أم القرى UMM AL-QURA UNIVERSITY

النشاط البدني في الصحة والمرض

كود البرنامج	المستوى	القطاع	المجال	عدد المقررات	الساعات المعتمدة	ساعات التعلم	مدة البرنامج	اللغة	الترجمة	الرسوم م	تاريخ الإصدار	تاريخ بدء التعلم	أسلوب التعلم
يحدد لاحقاً	مبتدئ	الثقافة والترفيه	الرياضة	3	9	135	15 أسبوع	العربية	يحدد لاحقاً	يحدد لاحقاً	يحدد لاحقاً	يحدد لاحقاً	غير متزامن
وصف البرنامج													
برنامج "النشاط البدني في الصحة والمرض" يهدف إلى دراسة تأثير النشاط البدني على الصحة العامة، ودوره في الوقاية من الأمراض المزمنة وإدارتها، مع التركيز على التوصيات العلمية لتعزيز النشاط البدني والرفاهية. يقدم البرنامج فهماً معمقاً لتطبيقات النشاط البدني كجزء من نهج شامل لتحسين جودة الحياة. يركز البرنامج على العلاقة الوثيقة بين النشاط البدني وتأثيره الإيجابي على وظائف الجسم المختلفة مثل الجهاز القلبي الوعائي والجهاز التنفسي والجهاز العضلي الهيكلي. كما يتناول البرنامج كيفية استخدام النشاط البدني كوسيلة فعالة للوقاية من أمراض شائعة مثل أمراض القلب والسكري والسمنة، مع تسليط الضوء على الدور العلاجي الذي يمكن أن يلعبه النشاط البدني في تحسين جودة حياة الأفراد الذين يعانون من تلك الأمراض.													
المقرر(1)		المقرر(2)		المقرر(3)									
اسم المقرر	وصفة النشاط البدني في الصحة والمرض	اسم المقرر	اختبارات وتقنيات تقييم النشاط البدني	اسم المقرر	إدارة الأمراض المزمنة من خلال النشاط البدني								
الساعات	3	الساعات	3	الساعات	3								
متطلبات واشتراطات القبول				متطلبات الحصول على الشهادة		قابلية التجميع (رموز البرامج)				الدرجة			
يحدد لاحقاً				اجتياز الاختبار النهائي بنسبة (70%)		يحدد لاحقاً				برنامج قصير			

الهدف الرئيسي
يهدف برنامج "النشاط البدني في الصحة والمرض" إلى تعزيز فهم الأفراد لأهمية النشاط البدني وتأثيره الإيجابي على الصحة العامة والرفاهية، خاصة للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة أو حالات صحية خاصة.

مخرجات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> • تعريف المشاركين بمفاهيم النشاط البدني وفوائده الصحية، بما في ذلك التأثيرات الإيجابية على القلب، والعضلات، والعظام، والصحة النفسية. • توضيح الأنشطة البدنية المختلفة المناسبة للأفراد الذين يعانون من حالات صحية معينة، مثل أمراض القلب، والسكري، والسمنة، والأمراض التنفسية. • تعليم المشاركين كيفية تقييم الاحتياجات الفردية وتصميم برامج نشاط بدني تتناسب مع الأهداف الصحية لكل فرد وحالته الصحية. • العمل على تحسين جودة حياة الأفراد من خلال تعزيز نشاطهم البدني، مما يساهم في إدارة الوزن، وتقليل مخاطر الأمراض، وتعزيز الصحة النفسية. • الإلمام بطرق دمج النشاط البدني في حياتهم اليومية كجزء من أسلوب حياة صحي، مما يساهم في تقليل العوامل المسببة للأمراض. • تعلم كيفية استخدام أدوات التقييم المختلفة لقياس فعالية برامج النشاط البدني وتحليل نتائجها.

المهارات المكتسبة
<ul style="list-style-type: none"> ○ مهارة استخدام معارف النشاط البدني في الوقاية من الأمراض وإدارتها. ○ مهارة إجراء تقييم شامل للحالة الصحية للأفراد. ○ مهارة استخدام أدوات قياس اللياقة البدنية والمراقبة الصحية. ○ مهارة تصميم برامج رياضية مخصصة تناسب احتياجات الأفراد وحالتهم الصحية ومزاياهم الشخصية ○ . مهارة التواصل الفعال والقدرة على تحفيز الأفراد وتقديم الدعم والإرشاد لهم في مجال الصحة والنشاط البدني.

المسميات الوظيفية المتعلقة بالبرنامج الجامعي القصير
أخصائي نشاط بدني بمراكز اللياقة البدنية والصحية والترفيهية، والسياحية.
أخصائي النشاط البدني في المستشفيات: تقديم الدعم والإشراف على برامج النشاط البدني للأشخاص ذوي الأمراض المزمنة في المؤسسات الصحية.
مدير برامج النشاط البدني: مسؤول عن تصميم وتنفيذ برامج النشاط البدني المختلفة التي تهدف إلى تعزيز المشاركة في النشاط البدني على مستوى المجتمع.
أخصائي توعية صحية في المنظمات غير الربحية: العمل مع المنظمات التي تهدف إلى تعزيز الصحة العامة وزيادة الوعي بفوائد النشاط البدني.

وصف مختصر لمقررات البرنامج الجامعي القصير

اسم المقرر 1	النشاط البدني في الصحة والمرض
وصف المقرر	<p>تسعى مادة "النشاط البدني في الصحة والمرض" إلى تزويد الطلاب بالمعرفة والمهارات اللازمة لتطوير برامج نشاط بدني فعالة تلبي احتياجات الأفراد المختلفة، مع التركيز على التعامل مع الأمراض المزمنة. تتضمن المادة التعرف على المكونات الأساسية للنشاط البدني المتوازن، مثل نوعية التمارين، الشدة، التكرار، والمدة، بالإضافة إلى كيفية تصميم خطط فردية وجماعية تأخذ في الاعتبار العوامل الصحية والنفسية والاجتماعية.</p>
مخرجات التعلم للمقرر	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على كيفية إجراء تقييم شامل للحالة الصحية للأفراد المصابين بأمراض مزمنة لتحديد نوعية التمارين المناسبة • القدرة على تصميم برامج تدريبية مخصصة تأخذ بعين الاعتبار احتياجات الأفراد، مع مراعاة مستويات القدرة البدنية والقيود الصحية. • التعرف على كيفية تقديم الدعم النفسي والتوجيه للأفراد الذين يعانون من الأمراض المزمنة، مما يعزز من دافعهم للمشاركة في النشاط البدني. • القدرة على التعامل مع حالات الأفراد المصابين بأمراض مزمنة، مثل تحسين السيطرة على مستوى السكر في الدم، وتقليل ضغط الدم، وتعزيز الصحة النفسية • فهم أهمية التعاون مع الفرق الطبية المتخصصة، مثل أطباء القلب، وأخصائي التغذية، وأطباء العلاج الطبيعي، لتقديم برامج شاملة ومتكاملة.

اسم المقرر2	اختبارات وتقنيات تقييم النشاط البدني
وصف المقرر	تتناول مادة "اختبارات وتقنيات تقييم النشاط البدني" الأساليب والطرق المستخدمة لتقييم مستويات النشاط البدني للأفراد وتحديد فعالية البرامج الرياضية المختلفة. تهدف المادة إلى تزويد الطلاب بالمعرفة اللازمة لفهم أنواع الاختبارات المختلفة وكيفية تطبيقها وتفسير نتائجها.
مخرجات التعلم للمقرر	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على تقنيات التقييم الكمي والنوعي، بما في ذلك قياس شدة النشاط البدني، مدة التمارين. • التعرف على كيفية استخدام أدوات قياس مثل الساعات الذكية، وأجهزة تتبع النشاط، والاستبيانات، والتقنيات التقليدية مثل اختبارات التحمل القلبي التنفسي، وقياس قوة العضلات، والمرونة. • القدرة على تحليل البيانات الناتجة عن اختبارات النشاط البدني، وكيفية استخدامها في تصميم برامج تدريبية مخصصة تلبي احتياجات الأفراد • التعرف على الاعتبارات الأخلاقية في تقييم النشاط البدني، مثل الحفاظ على خصوصية المشاركين والحصول على موافقتهم. • القدرة على تقديم تقييمات دقيقة وموضوعية، مما يساهم في تعزيز فعالية برامج النشاط البدني وتحقيق الأهداف الصحية والرياضية للأفراد.

اسم المقرر3	إدارة الأمراض المزمنة من خلال النشاط البدني
وصف المقرر	تتناول مادة "إدارة الأمراض المزمنة من خلال النشاط البدني" كيفية استخدام النشاط البدني كوسيلة فعالة في إدارة وتحسين حالة الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة. تهدف المادة إلى تزويد الطلاب بالمعرفة والمهارات اللازمة لفهم العلاقة بين النشاط البدني والصحة، وكيف يمكن دمجها ضمن استراتيجيات العلاج والرعاية الصحية.
مخرجات التعلم للمقرر	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على الأنواع المختلفة من الأمراض المزمنة مثل السكري، ارتفاع ضغط الدم، السمنة، وأمراض القلب، ومعرفة تأثير هذه الحالات على حياة الأفراد • فهم كيفية تصميم برامج نشاط بدني ملائمة تأخذ بعين الاعتبار احتياجات الأفراد وقدراتهم الصحية. • التعرف على أهمية التقييم المستمر للحالة الصحية للأفراد، وكيفية ضبط البرامج بناءً على ردود الفعل الفردية والتقدم المحرز • القدرة على توفير الدعم النفسي والتوجيه للأفراد المصابين، مما يساعد في تعزيز دافعهم للمشاركة في النشاط البدني بشكل منتظم. • التعرف على فوائد النشاط البدني في تحسين جودة الحياة، بما في ذلك تعزيز الصحة العقلية وتقليل الشعور بالتوتر والقلق • القدرة تقديم استراتيجيات شاملة تعزز من قدرة الأفراد على إدارة حالتهم الصحية بشكل فعال، مما يساهم في تحسين صحتهم العامة ورفاهيتهم.

اعتماد وثيقة برنامج
النشاط البدني في الصحة والمرض

تقرّ جامعة أم القرى بمناسبة واعتماد خطة برنامج (النشاط البدني في الصحة والمرض) ليتم تطويره وتقديمه ضمن مبادرة البرامج الجامعية القصيرة تحت إشراف المركز الوطني للتعليم الإلكتروني.			
الاسم	المنصب	التوقيع	التاريخ
د. محمد بن نايف زامل الشريف	عميد معهد البحوث والدراسات والخدمات الاستشارية		2024/10/16

يقرّ المركز الوطني للتعليم الإلكتروني بمناسبة برنامج (النشاط البدني في الصحة والمرض) المقدم من (جامعة أم القرى) ليتم تطويره وترخيصه ضمن مبادرة البرامج الجامعية القصيرة.			
الاسم	المنصب	التوقيع	التاريخ