



الكلية: العلوم التربوية	البرنامج الأكاديمي: بكالوريوس
القسم: التربية الرياضية	الفصل الدراسي: الثاني
العام الأكاديمي: 2025/2024	

خطة المقرر

أولاً: معلومات المقرر

رقم المقرر: 0515233	اسم المقرر: تربية صحية	الساعات المعتمدة: 3
المتطلب السابق: لا يوجد	رقم المتطلب السابق: -	
رقم الشعبة: 1	وقت المحاضرة: 9.00 – 10:00	
مستوى المقرر حسب الإطار الوطني الأردني للمؤهلات (JNQF)	السابع	
طبيعة المقرر:	☐ متطلب جامعة إجباري ☐ متطلب كلية إجباري ☐ متطلب تخصص إجباري ☒ مادة مساندة	☐ متطلب جامعة اختياري ☐ متطلب كلية اختياري ☒ متطلب تخصص اختياري
نمط التعلم:	☐ تعلم وجاهي ☒ تعلم مدمج (٢ وجاهي + ١ غير متزامن) ☐ تعلم عن بعد (٢ متزامن + ١ غير متزامن)	

ثانياً: معلومات المنسق / المدرّس

معلومات منسق المقرّر *				
اسم منسق المقرر: د. مجد أبو عيشه		الرتبة الأكاديمية: أستاذ مساعد		
رقم المكتب: 314 ب		رقم الهاتف: -1616		البريد الإلكتروني: mabuaisheh@zu.edu.jo
معلومات مدرّس المقرّر				
اسم مدرّس المادة: د. مجد أبو عيشه		الرتبة الأكاديمية: أستاذ مساعد		
رقم المكتب: 314ب		رقم الهاتف: -1616		البريد الإلكتروني: mabuaisheh@zu.edu.jo
الساعات المكتبية		الأحد	الاثنين	الثلاثاء
10.00 11.00		10:30.00 -11:30.00	10.00 -11.00	الأربعاء
			09.00 -10.00	الخميس
			10.00 -11.00	10.00

ثالثاً: وصف المقرر المختصر

تتكون مادة التربية الصحية من عدة فصول تتناول المواضيع المرتبطة بالصحة العامة وممارسة الرياضة ، محققة الأثر العام لممارسة الأنشطة الرياضية على الصحة العامة وكيفية تطوير ورفع مستويات الصحة من خلال الالتزام بالرياضة والتغذية الصحية ، إضافة الى بحثها في مواضيع الصحة النفسية والعقلية وتأثيرها على المجتمع مع التقيد بالعادات الصحية السليمة لتنهض بالفرد وبالتالي يصبح فرداً منتجاً في المجتمع ، ومناقشة التحديات التي تؤثر على المجتمع من سلوكيات خاطئة وكيفية تعديلها ودمج الممارسة الرياضية لكافة فئات المجتمع

رابعاً: أهداف المقرر

1. التعرف على التربية الصحية المرتبطة بالتربية البدنية
2. دراسة كيفية تأثير الصحة والمرض على المجتمعات
3. تطبيق الممارسات الصحية على أرض الواقع
4. تطوير المهارات البحثية و التحليلية
5. فحص دور الرياضة في تغيير العادات والسلوكيات الخاطئة

خامسا: مخرجات التعلم

أدوات التقييم يفضل التنوع في استخدام أدوات التقييم	رمز مخرجات التعلم الخاصة بالبرنامج الأكاديمي PILO اختر واحد لكل نتاج تعلم للمساق	نتائج التعلم للمقرر CILO إذا لم يتم ربط أي مخرج تعليمي في المقرر، ضع علامة NA.	رمز نتائج التعلم للمقرر CILOs	واصف المستوى حسب (JNQF)
الامتحان النصفى +الامتحان النهائى	*P.K1	يتعرف مفاهيم ومصطلحات التربية الصحية	K1	المعرفة
الامتحان النصفى + النهائى	P.K2	يحدد مدى أهمية التربية الصحية والرياضة وتأثيرها على الأفراد	K2	
الامتحان النصفى + النهائى	P.K4	يميز التأثيرات الصحية على التربية الرياضية	K3	
الامتحان النهائى + أنشطة تطبيقية	P.S1	يطبق الجانب النظري المعرفي في ميدان العمل الرياضي.	S1	المهارات
الأنشطة	p.s2	يستخدم وسائل تكنولوجيا المعلومات في البحث حول علم التربية الصحية	S2	
NA.	NA.	NA.	S3	
NA.	NA.	NA.	C1	الكفايات
NA.	NA.	NA.	C2	
NA.	NA.	NA.	C3	

CILOs: نتائج التعلم للمقرر/ PILO: مخرجات التعلم الخاصة بالبرنامج.

المرجع الرئيسي:				التربية الصحية والصحة الشخصية في التربية الرياضية	
المؤلف: بان عبدالرحمن ابراهيم		تاريخ النشر: 2017	الطبعة: 1	تاريخ النشر: 2010	
مراجع إضافية، مواقع الكترونية:		• فن الرياضة والصحة ، 2010 ، نشوان عبدالله نشوان			
طريقة التدريس:		☒ محاضرة صفية ☒ نظام التعلم الإلكتروني (Moodle) ☐ نظام المحاضرات الإلكتروني (Ms. Teams) ☐ مختبر ☐ ورشة عمل			

اليوم	الساعات	نتائج التعلم للمقرر (CILOs)	المواضيع	طرق التعليم والتعلم	مرجع المحاضرة
2025-03-02	1	K1	أهداف التربية الصحية المرتبطة بالتربية البدنية	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-03-04	1	K1	الأهداف الجسدية والنفسية والاجتماعية	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-03-06	1	K1	الصحة والمرض	تعليم مدمج	منصة التعلم moodle
2025-03-09	1	K1	نظريات تفسير اسباب المرض	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-03-11	1	K1,k3	تصنيف الأمراض من حيث الأسباب	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-03-13	1	K1,k3	العوامل التي تحدد مستوى الصحة	تعليم مدمج	منصة التعلم moodle
2025-03-16	1	K1,k3	الأمراض المعدية	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-03-18	1	K1	طرق انتشار الامراض المعدية	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-03-20	1	K1,k3	المراحل التي يمر فيها المرض المعدي	تعليم مدمج	منصة التعلم moodle
2025-03-23	1	K1	الأمراض الجنسية	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-03-25	1	K1,k3	الوقاية من الأمراض الجنسية	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-03-27	1	K2	النشاط البدني وأسلوب الحياة الصحي	تعليم مدمج	منصة التعلم moodle
عطلة عيد الفطر 2025/4/2-3/30					2025-03-30
2025-04-03	1	K2	التوازن بين النشاط البدني والراحة	تعليم مدمج	منصة التعلم moodle
2025-04-06	1	K1	الصحة النفسية والعقلية	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-04-08	1	K3	طرق ادارة الضغوط النفسية والعقلية	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-04-10	1	K3	أهمية الدعم النفسي والاجتماعي في تعزيز الصحة العقلية	تعليم مدمج	منصة التعلم moodle
2025-04-13	1	K1	القلق والاكتئاب	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-04-15	1	K3	الأعراض السريرية للقلق والاكتئاب	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-04-17	1	K1,k3	التغذية والغذاء	تعليم مدمج	منصة التعلم moodle
2025-04-20	1	K1	الانحرافات القوامية	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
الاختبار النصفى 2025/4/30-4/20					
2025-04-22	1	K3	اسباب الانحرافات القوامية	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-04-24	1	K3	تأثير الانحرافات القوامية	تعليم مدمج	منصة التعلم moodle
2025-04-27	1	K1	مواصفات القوام الجيد	تعليم مدمج	الكتاب المقرر

2025-04-29	1	K3	طرق العلاج	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-05-01	عطلة عيد العمال				
2025-05-04	1	K1	العادات الخاطئة	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-05-06	1	K1,k3	الكحول	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-05-08	1	K1,k3	الأضرار التي يسببها الادمان على الكحول	تعليم مدمج	منصة التعلم moodle
2025-05-11		K1,k3	التدخين	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-05-13	1	K2	كيفية الاقلاع عن التدخين وعلاج الادمان	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-05-15	1	K1,k3	المنشطات	تعليم مدمج	منصة التعلم moodle
2025-05-18	1	K2	تأثير العادات الخاطئة	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-05-20	1	K1	الاستشفاء الرياضي	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-05-22	1	K2,k3	طرق الاستشفاء الرياضي	تعليم مدمج	منصة التعلم moodle
2025-05-25	عطلة عيد الاستقلال				
2025-05-27	1	K1	التحصين والتقوية	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-05-29	1	K1,k2	استخدام البرودة والحرارة	تعليم مدمج	منصة التعلم moodle
2025-06-01	1	K1,k2,k3	التدليك	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-06-03	1	K3	تأثير التدليك على الجسم	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-06-05	عطلة عيد الأضحى المبارك 2025/6/8-6/5				
2025-06-10		K1,	الحالات التي يمنع فيها التدليك وأنواع التدليك	تعليم مدمج	الكتاب المقرر
2025-06-12	1	S1	مراجعة عامة	تعليم مدمج	منصة التعلم moodle
2025/6/25-15	2	الامتحانات النهائية 2025/6/25-15			

ثامنا : خطة تقييم المقرّر

**إذا لم يتم تقييم أي من النتائج في المقرّر، ضع علامة NA.													التعلم الوجاهي	التعلم المدمج	التعلم الإلكتروني	أدوات التقييم
C4	C3	C2	C1	S5	S4	S3	S2	S1	K4	K3	K2	K1				
.NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	الامتحان الأول
.NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	الامتحان الثاني
.NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	9	3	18	NA	30	NA	امتحان منتصف الفصل
.NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	Na	NA	13	7	30	NA	50	NA	امتحان نهائي
أعمال الفصل																
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	10	NA	NA	NA	NA	NA	NA	10	NA	الوظائف / الواجبات
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	حالات للدراسة
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	2	2	NA	NA	NA	1	NA	5	NA	المناقشة والتفاعل
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	1	1	1	NA	3	NA	الامتحانات القصيرة
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	1	1	NA	NA	NA	NA	NA	2	NA	العروض التقديمية
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	أخرى *
NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	13	3	-	23	11	50	-	100	-	المجموع من ١٠٠

* يمكن إضافة أدوات تقييم معتمدة بحسب الأصول.

تاسعا: السياسات المتبعة في المقرّر

- يتم تطبيق جميع سياسات المقرّر على جميع أنماط التعلّم (التعلّم الإلكتروني، والتعلّم المدمج، والتعلّم وجهاً لوجه) على النحو التالي:
 - أ. الالتزام بالمواعيد.
 - ب. المشاركة والتفاعل.
 - ج. الحضور والامتحانات.
- النزاهة الأكاديمية: (يمنع الغش والانتحال)

موافقة	الاسم	التاريخ	التوقيع
رئيس القسم	د. عمر العمر	2024/10/01	
عميد الكلية	أ.د. رضا المواضية	2024/10/01	