

تأثير تدريس برنامج الصحة واللياقة على بعض اتجاهات طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل *

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر تدريس برنامج الصحة واللياقة على تغيير اتجاهات طلبة السنة التحضيرية بجامعة حائل نحو بعض العادات الصحية والغذائية و ممارسة النشاط البدني، كذلك معرفة أثر تدريس برنامج الصحة واللياقة على تغيير اتجاهات طلبة السنة التحضيرية بجامعة حائل نحو بعض العادات الصحية والغذائية و ممارسة النشاط البدني حسب التخصص الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً (٢٠٠) طالباً مسار هندسي، (١٠٠) طالباً مسار إنساني) من طلبة السنة التحضيرية ممن سجلوا المساق في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦م.

ولجمع البيانات قام الباحث باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لتحقيق أهداف الدراسة، وتم استخراج معاملات الصدق والثبات لها، وتم تطبيقها في اليوم الأول للمقرر واليوم الأخير له. وتحليل البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية اللازمة كالمتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، واختبار "ت" واختبار تحليل التباين.

وأُسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة عينة الدراسة نحو بعض العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية.

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة عينة الدراسة نحو بعض العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي، وذلك لصالح طلبة المسار الهندسي.

واستنتج الباحث أن برنامج الصحة والرياضة وما يتضمنه من مفاهيم ومعلومات لها تأثير إيجابي في تغيير اتجاهات الطلبة نحو العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية

كما أوصى الباحث بضرورة طرح هذا البرنامج كبرنامج إجباري لجميع طلبة الجامعة بجميع التخصصات.

* تم دعم البحث من قبل عمادة البحث العلمي بجامعة حائل ، تحت رقم (٠١٥٠١٠١)

مقدمة وأهمية البحث:

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة البدنية، ليس بهدف المنافسة، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل الاكتئاب والتوتر وزيادة القلق (٥:٧).

كما أشارت الكثير من الدراسات إلى أن النشاط الرياضي يرفع مستوى كفاءة الأجهزة الحيوية كالقلب والرئتين، وأن الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية أثناء الدراسة يكونون أكثر يقظة وإنتاجاً وأكثر قدرة على السهر لساعات أطول، كما أن تحصيلهم العلمي أفضل من غير الممارسين كما أنهم أقل عرضة للتوتر والقلق (2:13).

وتعتبر فئة الشباب من أهم المراحل العمرية التي تتشكل فيها الاتجاهات والتي لو تم الاستفادة منها لساهمت في التنمية المجتمعية بشتي مجالاتها، لذا كان لزاماً على الباحثين الاهتمام بهذه المرحلة العمرية والعمل على تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو كل ما من شأنه الارتقاء بصحتهم وممارساتهم الصحية والغذائية اليومية.

وتلعب دراسة الاتجاهات في مجال الأنشطة الرياضية في مساعدة المربي على توقع نوعية سلوك الطالب نحو ممارسة النشاط الرياضي ومن ثم تعزيز اتجاهاته الإيجابية المرغوبة نحو العادات الصحية وممارسة الرياضة والقلق (٢: ٥٨٢).

ويعرف الاتجاه بأنه " ميل عاطفي نحو قبول شيء ما أو رفضه" (١٧:١)

وقد أشار أندرسون (Andersen,2005) إلى أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني تلعب دوراً مهماً في تنشيط الفرد نحو ممارسة الأنشطة البدنية، وتدفعه إلى الاستمرار في ممارستها (١١: ١٦).

إن تنمية الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة العادات الصحية والغذائية اليومية وكذا ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة أصبحت ضرورة ملحة للتغلب على أمراض العصر التي انتشرت نتيجة التقدم التكنولوجي الذي تسبب في قلّة الحركة والنشاط.

وإدراكاً لأهمية النشاط البدني وتأثيراته على صحة الأفراد البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية قامت عمادة السنة التحضيرية في إطار خططها

الحديثة والمطورة بطرح مساق الصحة واللياقة ضمن متطلبات الكلية في المسارين الهندسي والإنساني، واستثنت من ذلك المسار الطبي علي اعتبار أنهم يدرسون بعض المقررات المرتبطة بالناحية الصحية للإنسان. وذلك بغرض زيادة الحصيلة المعرفية والثقافية لدى الطلبة وبالتالي تكوين اتجاهات إيجابية لديهم نحو النشاط البدني وتعديل اتجاهاتهم نحو العادات الصحية والغذائية.

وعلى الرغم من الاهتمام الكبير الذي حظي به هذا المساق من قبل إدارة الكلية والجامعة مازالت البيانات الموضوعية والعلمية المتعلقة بأثر تدريس برنامج الصحة واللياقة على اتجاهات الطلبة نحو بعض العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية غير كافية. لذا حاول الباحث خلال دراسته التعرف على التغيير في بعض اتجاهات الطلبة نحو العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية بعد دراسة هذا البرنامج.

مشكلة البحث:

نظراً للدور الهام للاتجاهات الإيجابية للطلاب نحو العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية من أثر قوي في توجيه سلوكهم نحو ممارستهم لها والافتناع بها، كما أكدته كل من (إياد عقله ٢٠١١) و (نغم خالد ٢٠١٢) و (محمود حسن ٢٠١٢) و (محمد بديوي وحسن محمود ٢٠١٣)، وأندرسون (Andersen, 2005)، وفاهي وانسل وروث (Fahey, Insel, & Roth, 2005)،

وقد لاحظ الباحث من خلال تدريسه لبرنامج الصحة واللياقة بالسنة التحضيرية تباين مستوي الطلاب ووعيهم بالمحتوي العلمي المقدم لهم فيما يرتبط بالعادات الصحية اليومية والسلوكيات الغذائية وكذا ممارستهم للنشاط الرياضي بصورة منتظمة رغم توافر الإمكانيات والمنشآت الرياضية بمنطقة حائل، لذا جاءت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج الصحة واللياقة على بعض اتجاهات طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل، كذلك معرفة تأثير التخصص الأكاديمي (علمي وأدبي) على اتجاهات الطلبة. فمعرفة التغيير في اتجاهات الطلبة نحو برنامج الصحة واللياقة بصورة مسبقة يساعد في زيادة فاعلية البرنامج من جهة، ويساعد في تحسين مستواهم التعليمي من جهة أخرى، كما أنه قد يكون دافعاً للطلاب لممارسة هذه العادات الصحية والغذائية وحثهم علي ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة والتمتع بحياة صحية أفضل.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

التعرف على تأثير تدريس برنامج الصحة واللياقة على تغيير اتجاهات طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل نحو بعض العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية بحسب التخصص الأكاديمي.

تساؤلات البحث:

يسعى هذا البحث للإجابة عن التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في اتجاهات الطلاب نحو العادات الصحية؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في اتجاهات الطلاب نحو العادات الغذائية؟
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في اتجاهات الطلاب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية؟
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية وفقاً للتخصص الأكاديمي؟

مصطلحات البحث:

- **الاتجاه Attitude**: عبارة عن حالة من الاستعداد أو التأهب العصبي والنفسي تؤهل الفرد للاستجابة بأنماط سلوكية محددة، نحو أشخاص أو أفكار أو حوادث أو أوضاع أو أشياء معينة، تؤلف نظاماً معقداً تتفاعل فيه مجموعة كبيرة من المتغيرات المتنوعة (Andersen, 2005).

- **الاتجاه نحو النشاط الرياضي Attitude towards physical activity**:

هو حالة من الاستعداد والتأهب لاستجابات الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي وذلك نتيجة محصلة المعارف والخبرات المرتبطة به. (إجرائي)

- **العادات الصحية**:

هي العادات التي تؤثر على الصحة سواء بالإيجاب أو السلب من خلال الممارسات

اليومية للفرد. (إجرائي)

- العادات الغذائية:

هي ممارسة التغذية السليمة وفق جدول العناصر الغذائية الأساسية ومراعاة التنوع في الأطعمة وتوافر السعرات الحرارية اليومية للفرد حسب نشاطه اليومي. (إجرائي)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية

دراسة بهجت أبو طامع (٢٠٠٤) (٢) بهدف التعرف على اتجاهات طلبة كلية فلسطين التقنية نحو ممارسة النشاط الرياضي، إضافة إلى تحديد الفروق في اتجاهات الطلبة تبعاً لمتغيرات الجنس، والبرنامج الأكاديمي، ونوع التخصص، والمستوى الدراسي، والممارسة الرياضية، واشتملت عينة الدراسة على (١٣٥) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس كنون المعدل لقياس الاتجاهات. وأظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات الطلبة كانت إيجابية نحو النشاط الرياضي، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي تعزي لمتغيرات الجنس والبرنامج الأكاديمي والتخصص والمستوى الدراسي، بينما كانت الفروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الممارسة الرياضية لصالح الممارسين.

دراسة فيصل حميد (٢٠٠٦) (٥) بهدف التعرف على أثر تدريس مساق الصحة والرياضة على تغيير اتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو ممارسة النشاط البدني، بحسب الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية والخبرة السابقة في ممارسة النشاط البدني. وتكونت عينة الدراسة من (٧٥) طالباً وطالبة ممن سجلوا المساق، وقام الباحث ببناء مقياس اتجاهات الطلاب، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط البدني وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث وفقاً لمتغير الخبرة السابقة لصالح الطلبة الذين لديهم خبرة سابقة وكذا وفقاً لمتغير التخصص لصالح تخصص علم النفس.

دراسة نغم خالد نجيب (٢٠١١) (٩) والتي هدفت إلى التعرف على اتجاهات طالبات بعض كليات جامعة الموصل نحو ممارسة لعبة كرة القدم للصالات، وتكونت عينة الدراسة من (٦٢) طالبة من (٤) كليات، واستخدمت الباحثة مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني وأشارت أهم الاستنتاجات

إلى وجود اتجاهات إيجابية لدى الطالبات نحو ممارسة كرة القدم.

دراسة عماد عزيز وأسعد طارق (٢٠١١) (٤) بهدف التعرف على اتجاهات الطلاب في الكليات العلمية والإنسانية الممارسين للنشاط الرياضي، واشتملت عينة الدراسة على (٦٠) طالباً من الممارسين للنشاط الرياضي في (٦) كليات (٤) منها علمية و (٢) إنسانية في جامعة المثني، واستخدم الباحثان مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي، وأشارت أهم النتائج إلى وجود اتجاه إيجابي نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى الطلاب في الكليات العلمية والإنسانية، كما أشارت إلى عدم وجود فروق في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي لكافة أبعاد المقياس لدى الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في الكليات العلمية والإنسانية.

دراسة إياد عقلة (٢٠١١) (١) والتي هدفت إلى التعرف على أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات الطلبة جامعة البلقاء التطبيقية نحو ممارسة النشاط الرياضي، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٦) طالباً وطالبة من المسجلين للمساق، واستخدم الباحث مقياس كينون للاتجاهات كأداة للدراسة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات الطلبة نحو ممارسة النشاط الرياضي، كما أشارت إلى وجود أثر إيجابي نحو الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي لدى الذكور والإناث.

دراسة محمد بديوي وحسن محمود (٢٠١٣) (٦) بهدف التعرف على العادات والسلوكيات الغذائية اليومية لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك، وتحديد الفرق في العادات والسلوكيات الغذائية تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوي الدراسي والمعدل التراكمي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٧٩) طالباً وطالبة من كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك، واستخدم الباحثان استبانة مكونة من (١٩) فقرة لقياس العادات والسلوكيات الغذائية لدى الطلبة، وأظهرت نتائج الدراسة درجة عالية في التزام الطلبة بالعادات والسلوكيات الغذائية الصحية، في حين لم تشر النتائج إلى وجود فروق في العادات والسلوكيات الغذائية لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوي الدراسي والمعدل التراكمي، وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بتوجيه الطلبة نحو العادات الغذائية الصحية وتعزيزها من خلال المناهج الدراسية والندوات العلمية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

دراسة ماثيس ولانتز (Matthys and Lantz 1998) (١٥) بدراسة هدفت إلى

قياس التغيير في مستوى الاتجاهات نحو النشاط البدني بعد دراسة مساق للأشطة البدنية، حيث شملت عينة الدراسة (١٥٦) من الطلبة المسجلين في مقرر إجباري للأشطة البدنية لمدة (٨) أسابيع. وقام الباحث بجمع البيانات باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لقياس هدف الدراسة. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات أفراد عينة الدراسة نحو النشاط البدني على كل المجالات بناءً لدراساتهم لمساق الأنشطة البدنية.

دراسة تولمان وبيكس ولانتز (Twellman, Biggs, and Lantz,) (2000) (16) أثر تدريس مساق التربية الصحية على تغيير اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني. تكونت عينة الدراسة من (١٠٣) من الطلاب والطالبات. ولجمع البيانات قام الباحث باستخدام أداة قياس تم بناؤها خصيصاً لتحقيق أهداف الدراسة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط والتدريب البدني.

أما ماك (Mack,2004) (١٤) فقد قام بدراسة هدفت التعرف إلى التغيير في اتجاهات طلبة الجامعة المسجلين في مساق "العافية الشخصية" نحو ممارسة النشاط والتدريب البدني. وقد استخدم الباحث مقياس الاتجاهات نحو النشاط والتدريب البدني (ATEPA) كأداة لجمع البيانات، حيث طبق المقياس على عينة من الطلبة بلغت (١٦٢٥) طالبةً وطلاباً في اليوم الأول واليوم الأخير من أيام المساق. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغير اتجاهات جميع أفراد عينة الدراسة نحو النشاط والتدريب البدني. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلبة نحو النشاط والتدريب البدني تعزى لمتغير الجنس والخبرة في النشاط البدني لصالح الطالبات.

دراسة Agbuga,Bulent;Xiang,Ping;McBrid,Ron (٢٠١٣) (١٠) بهدف التعرف على اتجاهات الطلبة نحو النشاط البدني بعد المدرسة، واشتملت العينة على (١٥٨) طالباً من ولاية تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية، واستخدم الباحثان الاستبيان والمقابلة الشخصية كأداة لجمع البيانات، وأسفرت النتائج عن وجود اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني بعد المدرسة لدي الطلاب.

ويتضح من خلال مراجعة الدراسات السابقة أن لتدريس بعض مقررات التربية الرياضية والصحية أثراً فعالاً في تغيير اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة النشاط البدني والعادات الصحية والغذائية، وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أنها جمعت بين عدة متغيرات، وتمثلت في متغير تغيير اتجاهات الطلبة نحو العادات الصحية والسلوكيات الغذائية وممارسة

النشاط البدني باعتباره المتغير التابع ومتغير التخصص الأكاديمي باعتباره متغير مستقل.

وتتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث بعض الإجراءات المتبعة في تصميم منهج الدراسة ومعالجة متغيراتها، والأدوات المستخدمة لقياس بعض المتغيرات.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث وأهدافه.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التطبيقية من طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل وكان قوامها (200) طالباً (100 طالباً مسار هندسي، ١٠٠ طالباً مسار إنساني) وهذا يعادل بنسبة ١٥% من إجمالي عدد الطلاب في كلا المسارين من طلاب السنة التحضيرية ممن سجلوا البرنامج في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦م.

وجدول (١) يوضح التكافؤ بين المجموعتين في القياس القبلي.

جدول (١)

قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين (الهندسي و الأدبي) في القياس القبلي

الأبعاد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
العادات الصحية	إنساني	100	53.160	4.941	.933	غير دال
	هندسي	100	52.490	5.207		
العادات الغذائي	إنساني	100	46.580	4.309	.820	غير دال
	هندسي	100	46.070	4.488		
ممارسة الرياضة	إنساني	100	49.660	4.818	.753	غير دال
	هندسي	100	50.170	4.756		

الدرجة الكلية	إنساني	100	149.400	10.573	453. غير دال
	هندسي	100	148.730	10.328	

قيمة (ت) الجدولية 00.005

أن قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين مجموعتي الدراسة (المسار الهندسي و المسار الأدبي) في العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية و الدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٠,٩٣٣ - ٠,٨٢٠ - ٠,٧٥٣ - ٠,٤٥٣) و هي قيم غير دالة إحصائية، مما يشير إلى عدم وجود فروق بين المسارين في القياس القبلي لكل من العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية و كذلك الدرجة الكلية؛ و هذا معناه تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي.

أدوات جمع البيانات:

نظراً لعدم توفر أداة مناسبة لتحقيق أهداف البحث، فقد قام الباحث بإعداد أداة (استبانة) لجمع المعلومات الضرورية للإجابة عن أسئلة البحث مستعيناً بالمراجع والمصادر والدراسات السابقة في مجال أثر تدريس برنامج جامعي على تغيير الاتجاهات نحو النشاط الرياضي والدراسات التي تناولت العادات الصحية والثقافة الغذائية. وتوصل الباحث إلى الاستبانة الحالية وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال التخصص (مرفق ١) حتى خرجت في صورتها النهائية (مرفق ٢).

وقد اشتملت الاستبانة على الأجزاء التالية: جزء يتضمن بيانات أولية عن الطالب، وجزء يتضمن فقرات الاستبانة.

وقد تكونت فقرات الاستبانة في صورتها النهائية من (٦٣) فقرة موزعة على ثلاث محاور وفقاً للترتيب التالي:

أولاً: العادات الصحية، ويتضمن ٢٢ فقرة.

ثانياً: العادات الغذائية، ويتضمن ٢٠ فقرة.

ثالثاً: ممارسة النشاط الرياضي، ويتضمن ٢١ فقرة.

وقد صمم مقياس التقدير النهائي لهذه الاستبانة من ٤ تقديرات أساسية حيث وضع أمام كل فقرة مقياساً متدرجاً يتكون من أربعة درجات، وهي: أوافق بشدة (٤)، أوافق (٣)، غير متأكد (٢)، لا أوافق (١).

تطبيق البرنامج:

قام الباحث بإعداد برنامج الصحة واللياقة في صورة وحدات بلغ عددها (١٤ وحدة) تدريسية (مرفق ٣) وتم تطبيق المقياس في الأسبوع الأول والأخير من الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦م وذلك قبل وبعد تدريس البرنامج.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق:

تم حساب صدق المفردات للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة، وذلك بعد تطبيقه على عينة عشوائية من أفراد مجتمع البحث بلغ عددها (١٠٠) طالب.

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٠٠)

العادات الصحية			العادات الغذائية			ممارسة الرياضة		
رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم المفردة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	٠,٥٠٩	٠,٠١	٢٣	٠,٧١٣	٠,٠١	٤٣	٠,٥٥٦	٠,٠١
٢	٠,٥٨٩	٠,٠١	٢٤	٠,٥٦٧	٠,٠١	٤٤	٠,٥٧٦	٠,٠١
٣	٠,٦٠٠	٠,٠١	٢٥	٠,٦٢٧	٠,٠١	٤٥	٠,٦٠٠	٠,٠١
٤	٠,٥٦١	٠,٠١	٢٦	٠,٦٦٢	٠,٠١	٤٦	٠,٦٤٥	٠,٠١
٥	٠,٦١٢	٠,٠١	٢٧	٠,٥٢٩	٠,٠١	٤٧	٠,٥٦٧	٠,٠١
٦	٠,٥١١	٠,٠١	٢٨	٠,٦٧٥	٠,٠١	٤٨	٠,٤٦٠	٠,٠١
٧	٠,٥٥٣	٠,٠١	٢٩	٠,٥٧٩	٠,٠١	٤٩	٠,٥٣٥	٠,٠١
٨	٠,٦١٩	٠,٠١	٣٠	٠,٧٢١	٠,٠١	٥٠	٠,٦٢٢	٠,٠١
٩	٠,٥٣٣	٠,٠١	٣١	٠,٤٨٩	٠,٠١	٥١	٠,٥٧٠	٠,٠١
١٠	٠,٧١٧	٠,٠١	٣٢	٠,٥٧٨	٠,٠١	٥٢	٠,٧٦٩	٠,٠١
١١	٠,٦٠٧	٠,٠١	٣٣	٠,٦٧٧	٠,٠١	٥٣	٠,٥٦٣	٠,٠١
١٢	٠,٧٠٢	٠,٠١	٣٤	٠,٧١٢	٠,٠١	٥٤	٠,٦٣٢	٠,٠١
١٣	٠,٥٩٠	٠,٠١	٣٥	٠,٦٣٥	٠,٠١	٥٥	٠,٦١٢	٠,٠١
١٤	٠,٧١٨	٠,٠١	٣٦	٠,٥٧٧	٠,٠١	٥٦	٠,٠٤٥	غير دال
١٥	٠,٦٨١	٠,٠١	٣٧	٠,٧١٥	٠,٠١	٥٧	٠,٦١٧	٠,٠١
١٦	٠,٧٠٢	٠,٠١	٣٨	٠,٦٤٥	٠,٠١	٥٨	٠,٥٤٠	٠,٠١
١٧	٠,٥٦٣	٠,٠١	٣٩	٠,٥١٢	٠,٠١	٥٩	٠,٦٨٩	٠,٠١
١٨	٠,١١٢	غير دال	٤٠	٠,٠٢٣	غير دال	٦٠	٠,٥٣٠	٠,٠١
١٩	٠,٥٨٩	٠,٠١	٤١	٠,٧٠٠	٠,٠١	٦١	٠,٤٣٥	٠,٠١

العادات الصحية			العادات الغذائية			ممارسة الرياضة		
٢٠	٠,٦١٥	٠,٠١	٤٢	٠,٥٠٢	٠,٠١	٦٢	٠,٥٢٧	٠,٠١
٢١	٠,٧٠٨	٠,٠١				٦٣	٠,٥٣٤	٠,٠١
٢٢	٠,٨٢٠	٠,٠١						

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن معاملات الارتباط بين درجة المفردة و درجة البعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، فيما عدا العبارات (١٨ - ٤٠ - ٥٦) لذا تم حذفهم من المقياس؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

الثبات:

جدول (٣)

معاملات الثبات لأبعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل الفا كرونباخ

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	العادات الصحية	٠,٧٦٩
٢	العادات الغذائية	٠,٧٥٨
٣	ممارسة الرياضة	٠,٧٩٤
٤	الدرجة الكلية	٠,٨٩٠

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس و الدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠,٧٥٨ - ٠,٨٩٠) و هي معاملات ثبات عالية مما يشير إلى ثبات المقياس.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS).

عرض ومناقشة النتائج:

جدول رقم (٤)

الفروق بين القياسين القبلي و البعدي في العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية و الدرجة الكلية (ن=٢٠٠)

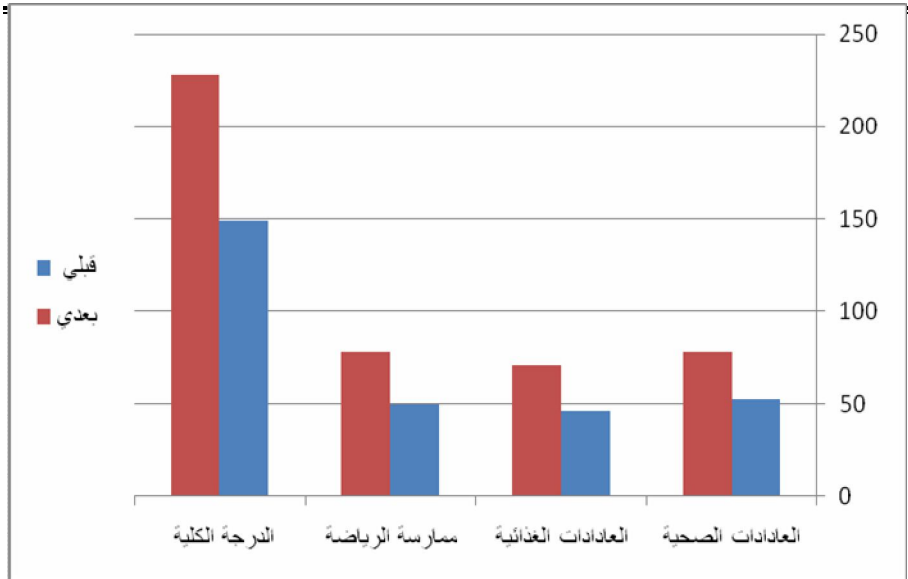
الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
العادات الصحية	قبلي	52.825	5.074	25.595	10.210	35.449	٠,٠١
	بعدي	78.420	8.4534				
العادات الغذائية	قبلي	46.325	4.396	24.385	8.919	38.661	٠,٠١
	بعدي	70.710	7.865				
ممارسة الرياضة	قبلي	49.915	4.782	28.405	12.615	31.842	٠,٠١
	بعدي	78.320	11.947				
الدرجة الكلية	قبلي	149.065	10.430	78.510	25.124	44.192	٠,٠١
	بعدي	227.575	22.457				

قيمة (ت) الجدولية (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤):

أن قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للعينة الكلية في العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية و الدرجة الكلية بلغت علي الترتيب (٣٥,٤٤٩ - ٣٨,٦٦١ - ٣١,٨٤٢ - ٤٤,١٩٢) و هي قيم دالة إحصائية، مما يشير إلى وجود فروق بين القياسين القبلي و البعدي، و تعزى هذه الفروق لصالح أعلى متوسط حسابي و هو القياس البعدي، حيث كان متوسط القياس البعدي أعلى من القياس القبلي في جميع متغيرات البحث و الدرجة الكلية، مما يشير إلى فاعلية تدريس برنامج (الصحة واللياقة) في تنمية العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية.

والشكل البياني التالي يوضح ذلك



شكل رقم (١) المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي و البعدي للمقياس

يتضح من شكل (١) أن:

ارتفاع المتوسط الحسابي للقياس البعدي عن القياس القبلي لمتغيرات البحث و الدرجة الكلية مما يشير إلى فاعلية تدريس برنامج الصحة و اللياقة في تنمية النواحي الإيجابية المرتبطة بالعادات الصحية و العادات الغذائية و ممارسة الأنشطة الرياضية.

ويمكن عزو هذه الفروق كنتيجة لما اكتسبه الطلاب من المعارف والمفاهيم المرتبطة بالعادات الصحية والغذائية والتأثيرات الفسيولوجية لممارسة الرياضة على أجهزة الجسم المختلفة خلال دراسة البرنامج، والتي جعلت لديهم اتجاهاً إيجابياً نحو هذه العادات وتطلعاً لتطبيقها في الحياة، وهذا ما أشارت إليه دراسة (إياد عقله ٢٠١١، ونغم خالد ٢٠١١، محمد أبو سريع ١٩٩٩) حيث أثبتت الأثر الإيجابي لدراسة المقررات الصحية نحو زيادة اتجاه الطلاب لممارسة النشاط الرياضي وزيادة الوعي الغذائي والصحي، مما يدل على أهمية مثل هذه البرامج علي تشكيل الوعي المعرفي وتنمية الاتجاهات الإيجابية وممارسة السلوكيات والعادات الصحية.

وهذا ما يؤكد على تحقيق نتائج التساؤل الأول والثاني والثالث والذي ينص

على

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في اتجاهات الطلاب نحو العادات الصحية؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في اتجاهات الطلاب نحو العادات الغذائية؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في اتجاهات الطلاب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية؟

جدول رقم (٥)

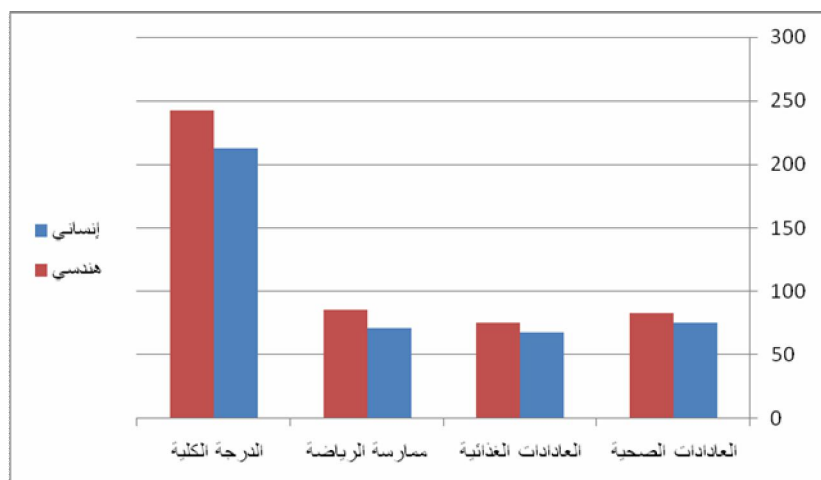
الفروق بين متوسطي المسارين (الهندسي و الأدبي) في القياس البعدي

الأبعاد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
العادات الصحية	إنساني	100	74.790	3.092	6.711	٠,٠١
	هندسي	100	82.050	10.366		
العادات الغذائي	إنساني	100	66.900	2.826	7.817	٠,٠١
	هندسي	100	74.520	9.329		
ممارسة الرياضة	إنساني	100	70.680	2.929	11.753	٠,٠١
	هندسي	100	85.960	12.666		
الدرجة الكلية	إنساني	100	212.370	6.250	13.00	٠,٠١
	هندسي	100	242.780	22.531		

قيمة (ت) الجدولية (٠,٠١)

يتضح من جدول (٥):

أن قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين المسارين الإنساني و الهندسي في متغيرات البحث و الدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٦,٧١١ - ٧,٨١٧ - ١١,٧٥٣ - ١٣,٠٠) وهي قيم دالة إحصائية مما يشير إلى وجود فروق بين المسارين في القياس البعدي، و تعزى هذه الفروق لصالح أعلى متوسط حسابي و هي مجموعة المسار الهندسي و الشكل البياني التالي يوضح ذلك.



شكل رقم (٢)

المتوسطات الحسابية للمسارين الإنساني و الهندسي للقياس البعدي

يتضح من شكل (٢):

ارتفاع المتوسط الحسابي للمسار الهندسي عن المسار الإنساني، مما يشير إلى تفوق الطلاب المقيدون في المسار الهندسي عن المسار الإنساني في الاتجاهات السليمة للعادات الصحية والغذائية و ممارسة الرياضة.

ويعزى هذا الفارق لصالح طلاب المسار الهندسي إلى أنهم يتعرضون لمعارف ومعلومات مرتبطة بصحة الإنسان ودراسة مكونات الجسم البشري في مادة الأحياء وغيرها من المواد العلمية، مما جعلهم أكثر استفادة من برنامج الصحة واللياقة وبالتالي كان اتجاههم نحو العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة البدنية أعلى من طلاب المسار الإنساني ويتفق هذا مع دراسة (إياد عقل ٢٠١١، محمد بدوي وحسن محمود ٢٠١٣، حسن أحمد حسن وآخرون ٢٠١٣) التي أثبتت أن تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو العادات الصحية والغذائية تلعب دوراً هاماً في تنمية مهارات المواد الدراسية المرتبطة بها وأن زيادة الحصيلة المعرفية تعمل على تكوين اتجاهات إيجابية.

ويتعارض مع دراسة عماد عزيز وأسعد طارق ٢٠١١ والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في الاتجاه نحو النشاط الرياضي لكافة أبعاد المقياس لدى الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في الكليات العلمية والإنسانية.

وهذا ما يؤكد على تحقيق نتائج التساؤل الرابع والذي ينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدي في اتجاهات الطلبة نحو العادات الصحية والغذائية وممارسة الأنشطة الرياضية وفقاً للتخصص الأكاديمي؟

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً الاستنتاجات:

من خلال عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينة البحث أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلاب عينة البحث نحو العادات الصحية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلاب نحو العادات الغذائية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلاب نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تغيير اتجاهات الطلاب نحو العادات الصحية والغذائية وممارسة النشاط الرياضي لصالح طلاب المسار الهندسي نظراً لخلفتهم العلمية.

ثانياً التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث وفي حدود ما توصل إليه الباحث يوصي بالآتي:
- الإبقاء على طرح برنامج الصحة واللياقة الذي تقدمه السنة التحضيرية كمتطلب إجباري لجميع طلاب السنة التحضيرية.
- ضرورة طرح هذا البرنامج كمساق إجباري لجميع طلاب الجامعة بدلاً من أن تكون مقتصرة على طلاب السنة التحضيرية.
- ضرورة التطوير المستمر لمحتوى المادة العلمية لبرنامج الصحة واللياقة وإضافة الموضوعات الصحية المستحدثة.
- ضرورة تطوير طرق التدريس المستخدمة في هذا البرنامج بحيث تتضمن الجانب النظري والعملية بدلاً من اقتصرها على الجانب النظري فقط.

- إجراء المزيد من البحوث حول البرامج المختلفة المقررة على الطلاب.

المراجع العربية:

١. إياد عقلة وبشر أحمد (٢٠١١): أثر تدريس مساق الرياضة للجميع في اتجاهات طلبة جامعة البلقاء التطبيقية/ كلية الزرقاء الجامعية نحو ممارسة النشاط الرياضي، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد ٣٨، العدد ٢، ٢٠١١م.
٢. بهجت أبو طامع (٢٠٠٥): اتجاهات طلبة كلية فلسطين التقنية نحو ممارسة النشاط الرياضي، مجلة جامعة النجاح، المجلد ١٩، العدد ٢، ٢٠٠٥م.
٣. خالد الحموري (٢٠١١): اتجاهات الطلبة المتميزين أكاديمياً نحو الأنشطة الرياضية، مجلة جامعة الخليل للبحوث، المجلد ٦، العدد ١، ٢٠١١م.
٤. عماد عزيز وأسعد طارق (٢٠١١): مقارنة بين اتجاهات الطلاب في الكليات العلمية والإنسانية بجامعة المثني نحو ممارسة النشاط الرياضي، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد ١٠، العدد ٣، ٢٠٠١م.
٥. فيصل حميد الملا عبد الله (٢٠٠٦): تأثير تدريس مساق الصحة واللياقة على تغيير اتجاهات طلبة كلية التربية بجامعة البحرين نحو النشاط البدني، مجلة رسالة الخليج، العدد ١٠٢.
٦. محمد بديوي وحسن محمود (٢٠١٣): العادات والسلوكيات الغذائية اليومية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ٢٨، العدد ٦، ٢٠١٣م.
٧. محمد علي أبو سريع محمد: تأثير برنامج للتوجيه والإرشاد الصحي الغذائي على الاتجاهات الغذائية وبعض دلالات الصحة البدنية لطلبة كلية التربية الرياضية بالقاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
٨. محمود حسن إسماعيل (٢٠١٣): العلاقة بين كثافة تعرض طلاب الجامعة للفتنات الرياضية وعلاقتها باتجاهاتهم نحو ممارسة الرياضة، مجلة دراسات الطفولة، إبريل ٢٠١٣م.
٩. نغم خالد نجيب (٢٠١٢): اتجاهات طالبات بعض كليات جامعة الموصل نحو ممارسة لعبة كرة القدم للصالات، مجلة الرافدين لعلوم الرياضة، المجلد ١٨، العدد ٥٩، ٢٠١٢م.

المراجع الأجنبية:

10. Agbuga, Bulent; Xiang, Ping; McBride, Ron (2013), Students' Attitudes Toward an After – School Physical Activity Programme. European physical Education Review, v 19 n1 2013.
11. Andersen, M. B. (2005). Sport psychology in practice. Champaign, IL: Human Kinetics.
12. Fahey, T.; Insel, P; & Roth, W. (2005). Fit & well: Core concepts and labs in physical fitness & wellness. New York: McGraw–Hill
13. Jackson, A. W., Morrow, J. R. & Hill, D. W. (2004). Physical activity for health and fitness. Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Mack, M. C. (2004). Changes in short-term attitudes toward physical activity and exercise of university personal wellness students. College Student Journal, 38 (4), 364–387.
15. Matthys, J. M., & Lantz, C. D. (1998). The effects of different activity modes on attitudes toward physical activity. Iowa Association of Health Physical Education, Recreation and Dance Journal, 31(2), 24–26.
16. Twellman, A. K., Biggs, C. C., & Lantz, C. D. (2000). The effects of required health education on attitudes toward exercise. Iowa Association of Health Physical Education Recreation and Dance Journal. 33(2), 23–25.

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د/ محمد السيد الأمين	أستاذ علوم الصحة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان
٢	أ.د/ طه سعد	أستاذ علوم الصحة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان
٣	أ.د/ مدحت قاسم عبد الرازق	أستاذ علوم الصحة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة
٤	أ.د/ عبد الحليم مصطفى عكاشة	أستاذ علوم الصحة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة كفر الشيخ
٥	أ.م.د/ موسي أبو دلبوح	أستاذ مشارك الصحة واللياقة بقسم المهارات الجامعية – جامعة حائل
٧	أ.م.د/ أحمد على الهياجنة	أستاذ مشارك الصحة واللياقة بقسم المهارات الجامعية – جامعة حائل
٨	أ.م.د/ أحمد محمد عبد الفتاح	أستاذ مشارك الصحة واللياقة بقسم المهارات الجامعية – جامعة حائل
٩	أ.م.د/ هاني محمد حجر	أستاذ مشارك الصحة واللياقة بقسم المهارات الجامعية – جامعة حائل

المرفق رقم (٢)

عزيزي الطالب

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. .. وبعد،

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على (تأثير برنامج الصحة واللياقة على اتجاهات طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل نحو بعض العادات الصحية والغذائية وممارسة الرياضة).

ونرجو أن تجيب على جميع فقرات الاستبانة بطريقة تعبر فيها عن حقيقة هذه الاتجاهات، ودرجة موافقتك لما ورد في تلك الفقرات، وذلك بوضع علامة (صح) داخل العمود المناسب الذي يتفق ودرجة الموافقة أو المعارضة أمام كل فقرة من فقرات الاستبانة، ونأمل أن تجيب بكل صدق، وتأكد أن هذه الإجابات لن تستخدم إلا لغرض البحث والدراسة.

وجزاك الله خيرا لتعاونك.

الباحث

استبانة التعرف على (تأثير برنامج الصحة واللياقة على اتجاهات طلاب السنة التحضيرية بجامعة حائل نحو بعض العادات الصحية والغذائية وممارسة الرياضة)

أولاً: البيانات الشخصية:

١ - الجنس:

○ ذكر

○ أنثى

٢ - السنة الدراسية:

○ التحضيرية.

○ أولى.

○ المسار: هندسي. إنساني.

ثانياً: فقرات الاستبانة:

أولاً: العادات الصحية:

م	العبارات	مستوى التقدير			
		أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	غير موافق
١	توجد العديد من العادات غير الصحية في المجتمع (مثل السهر لوقت متأخر).				
٢	توجد تأثيرات ضارة للتدخين على الصحة.				
٣	يساعد النوم الجيد على الانتباه والتركيز.				
٤	يستخدم الفرد أدواته الشخصية للوقاية من الأمراض.				
٥	تجديد الهواء في المكان الذي أعيش فيه هام جداً.				
٦	أفضل مشاهدة التلفاز من مسافة قريبة.				
٧	أرى ضرورة استخدام السواك ومعجون الأسنان.				
٨	يعطي النوم المبكر فرصة للجسم للراحة.				

٩	من الضروري الاستحمام بصفة دورية.				
١٠	نشر الثقافة الصحية ضروري بين أفراد المجتمع.				

تابع: العادات الصحية.

م	العبارات	مستوى التقدير			
		أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	غير موافق
١١	قيام الفرد بالكشف الطبي بصفة دورية أمر ضروري.				
١٢	الحفاظ على الأشجار والمساحات الخضراء سلوك حضاري.				
١٣	ينبغي التخلص من المخلفات بطريقة صحية.				
١٤	التدخين من سمات الرجولة الحقة.				
١٥	أحرص على تهوية المكان خاصة عند وجود مدخنين.				
١٦	يرفض تخصيص أماكن للمدخنين.				
١٧	الجلوس لفترات طويلة على الكمبيوتر يسبب انحناء في العمود الفقري.				
١٨	يفضل الجلوس لفترات طويلة للذاكرة بدون حركة.				
١٩	يسبب التدخين خسارة مادية للفرد والمجتمع.				
٢٠	ارتداء الحذاء المناسب ليس له علاقة براحة القدمين.				
٢١	ارتداء الملابس الضيقة ليس له علاقة بسلامة الجسم.				
٢٢	الاستماع لبرامج مكافحة التدخين ليس بالضروري.				

ثانياً: العادات الغذائية.

م	العبارات	مستوى التقدير			
		أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	غير موافق
٢٣	يجب الحرص على غسل الخضروات قبل تناولها.				

م	العبارات	مستوى التقدير			
		أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	غير موافق
٢٤	يوفر الإفراط في تناول الطعام الطاقة للإنسان.				
٢٥	تنظيم الوجبات الغذائية ليس من الأشياء الضرورية.				
٢٦	تناول الطعام خارج المنزل من العادات السيئة.				
٢٧	تناول الوجبات السريعة ضار جداً بالصحة.				
٢٨	تساعد المشروبات الغازية على هضم الطعام.				
٢٩	يجب غسل اليدين قبل الطعام جيداً.				
٣٠	يساعد تناول الفيتامينات على قيام الجسم بوظائفه.				
٣١	تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز متعة.				
٣٢	أحرص على تنوع الأطعمة على مدار اليوم.				
٣٣	أحرص تناول وجبة العشاء قبل النوم بفترة.				
٣٤	تناول وجبة الإفطار أمر ضروري للفرد.				

تابع: العادات الغذائية: -

م	العبارات	مستوى التقدير			
		أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	غير موافق
٣٥	يجب الحرص على احتواء الوجبة الغذائية على جميع العناصر الغذائية.				
٣٦	تسبب كثرة الأملاح في الطعام الكثير من الأمراض.				
٣٧	ينبغي شرب الماء بكثرة أثناء تناول الطعام.				
٣٨	تناول الفواكه والخضروات الطازجة جزءاً أساسياً في الطعام اليومي.				
٣٩	تنوع الطعام ضروري في الوجبات الغذائية اليومية.				
٤٠	أرى ضرورة وضع المخللات على مائدة الطعام.				

٤١	يجب البعد عن تناول الماء المثلج.			
٤٢	ارتباط نوع العمل وكمية الطعام اللازمة للفرد ليس بالضروري.			

ثالثاً: ممارسة الرياضة: -

م	العبارات	مستوى التقدير			
		أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	غير موافق
٤٣	ممارسة الرياضة تجنب الإصابة ببعض الأمراض.				
٤٤	ممارسة الرياضة حاجة أساسية لجميع أفراد المجتمع.				
٤٥	تساعد الرياضة الفرد على الترويح.				
٤٦	تخفف الرياضة من التوتر والضغط النفسي.				
٤٧	تنمي الرياضة القوة الجسمية للفرد.				
٤٨	تساعد الرياضة على بناء علاقات اجتماعية.				
٤٩	ممارسة الرياضة تساعد على تجنب الإصابة ببعض الأمراض.				
٥٠	ممارسة الرياضة ضرورية لرفع كفاءة أجهزة الجسم.				
٥١	نعمل الرياضة على إكساب الفرد الثقة بالنفس.				
٥٢	تساعد الرياضة الفرد على استثمار وقت الفراغ.				
٥٣	تدريس مقرر الصحة واللياقة غير هام لغير المتخصصين في الرياضة.				
٥٤	يعيق عمل الإنسان وجود وقت لممارسة الرياضة.				
٥٥	ممارسة النشاط الرياضي تزيد الشعور بالسرور والمتعة.				

تابع: ممارسة الرياضة: -

م	العبارات	مستوى التقدير			
		أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	غير موافق

م	العبارات	مستوى التقدير			
		أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	غير موافق
٥٦	تدريس مقرر الصحة واللياقة يجب أن يكون مقررًا إجباريًا لجميع تخصصات الجامعة.				
٥٧	يساعد مقرر الصحة واللياقة على المشاركة الإيجابية في المجتمع.				
٥٨	تساعد ممارسة الرياضة على التفكير السليم.				
٥٩	الشعور بالتعب السريع من مظاهر اللياقة البدنية.				
٦٠	أحرص على الذهاب لمراكز اللياقة البدنية بصفة مستمرة.				
٦١	أرى ضرورة انتشار الأنشطة الصحية في الأحياء المختلفة.				
٦٢	ممارسة الرياضة ضرورية ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.				
٦٣	يجب الحفاظ على تمارين اللياقة البدنية.				

محتوى برنامج الصحة واللياقة

إعداد

أ.م.د/ سامح فوزي عبد الفتاح صالح

الوحدة الأولى

الزمن: (ساعتان)

الأجزاء		الموضوع: (مقدمة في الصحة واللياقة)
أهداف الوحدة	المعرفي:	أن يتعرف الطلاب على ماهية الصحة واللياقة
	الوجداني:	استثارة الطلاب وتشويقهم نحو مقرر الصحة واللياقة
	السلوكي:	أن يكون لدى الطلاب القدرة على ربط معلومات الصحة المكتسبة من مقرر الصحة واللياقة بالحياة العامة
محتوى الوحدة	<ul style="list-style-type: none"> • تعريف بمقرر الصحة واللياقة. • أهداف مقرر الصحة واللياقة. • عرض محتويات المقرر. • مناقشة مفهوم الصحة واللياقة. • أهمية الصحة واللياقة. 	
الوسائل	<ul style="list-style-type: none"> • عرض تقديمي (باوربوينت) 	

التعليمية	• السبورة
وسائل التقويم	• المناقشة الشفوية • الأسئلة التحريرية

الزمن: (ساعتان)

الوحدة الثانية

الأجزاء	الموضوع: (دعائم وطرق قياس الصحة)
أهداف الوحدة	المعرفي: أن يتعرف الطلاب على دعائم وطرق قياس الصحة
	الوجداني: التطلع إلى دمج العادات الصحية وإتباع السلوكيات الصحية السليمة للوقاية من الأمراض.
	السلوكي: أن يمارس الطالب العادات والسلوكيات الصحية السليمة أثناء وبعد وقت المحاضرة وكيفية قياسها.
محتوى الوحدة	<ul style="list-style-type: none"> • دعائم الصحة (التنمية الصحية، الوقاية، العلاج) . • قياس الصحة (موضوعية، تقديرية) .
الوسائل التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> • عرض تقديمي (باوربوينت) • السبورة
وسائل التقويم	<ul style="list-style-type: none"> • المناقشة الشفوية • الأسئلة التحريرية

الزمن: (ساعتان)

الوحدة الثالثة

الأجزاء	الموضوع: (تأثير الرياضة على بعض أجهزة الجسم)
أهداف الوحدة	المعرفي: <ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الطلاب على مكونات ووظائف أجهزة الجسم - أن يتعرف الطلاب على تأثير الرياضة على بعض أجهزة الجسم

الموضوع: (تأثير الرياضة على بعض أجهزة الجسم)		الأجزاء
الوجداني:	أن يكون توجه الطلاب إيجابيا" نحو ممارسة النشاط الرياضي	
السلوكي:	أن يبدأ الطلاب باختيار الأنشطة الرياضية المناسبة لهم ووفق ميولهم.	
<ul style="list-style-type: none"> • مكونات ووظيفة الجهاز العصبي وتأثير ممارسة الرياضة عليه. • مكونات ووظيفة الجهاز العضلي وتأثير ممارسة الرياضة عليه. • مكونات ووظيفة الجهاز المفصلي وتأثير ممارسة الرياضة عليه. • مكونات ووظيفة الجهاز العصبي وتأثير ممارسة الرياضة عليه. 		محتوى الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> • عرض تقديمي (باوربوينت) • نماذج توضيحية هيكلية 		الوسائل التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> ▪ المناقشة الشفوية ▪ ورقة دراسية 		وسائل التقويم

الزمن: (ساعتان)

الوحدة الرابعة

الموضوع: (تأثير الرياضة على بعض أجهزة الجسم)		الأجزاء
المعرفي:	<ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الطلاب على مكونات ووظائف أجهزة الجسم. - أن يتعرف الطلاب على تأثير الرياضة على بعض أجهزة الجسم. 	أهداف الوحدة
الوجداني:	أن يكون توجيه الطلاب إيجابيا" نحو ممارسة النشاط الرياضي	

الأجزاء	الموضوع: (تأثير الرياضة على بعض أجهزة الجسم)
	<div>السلوكي:</div> <div>أن يبدأ الطلاب باختيار الأنشطة الرياضية المناسبة لهم ووفق ميولهم.</div>
محتوى الوحدة	<ul style="list-style-type: none"> • مكونات ووظيفة الجهاز التنفسي وتأثير ممارسة الرياضة عليه. • مكونات ووظيفة الجهاز الدوري وتأثير ممارسة الرياضة عليه. • مكونات ووظيفة الجهاز الهضمي وتأثير ممارسة الرياضة عليه. • مكونات ووظيفة الجهاز الإخراجي وتأثير ممارسة الرياضة عليه. • مكونات ووظيفة الجهاز مناعي وتأثير ممارسة الرياضة عليه. • تأثير الرياضة على (الأطفال، المرأة، كبار السن).
الوسائل التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> • عرض تقديمي (باوربوينت) • نماذج توضيحية هيكلية
وسائل التقويم	<ul style="list-style-type: none"> • المناقشة الشفوية • ورقة دراسية

الوحدة الخامسة الزمن: (ساعتان)

الأجزاء	الموضوع: (مفهوم ومكونات اللياقة البدنية)
	<div>المعرفي:</div> <div>أن يتعرف الطلاب على مفهوم وعناصر اللياقة البدنية.</div>
أهداف الوحدة	<div>الوجداني:</div> <div>أن يتطلع الطلاب إلى بناء جسم قوي ومتوازن.</div>
	<div>السلوكي:</div> <div>أن يستطيع كل طالب وضع برنامج لمكونات وتنمية عناصر اللياقة البدنية.</div>
محتوى الوحدة	<ul style="list-style-type: none"> • مفهوم وأهمية اللياقة البدنية. • بعض عناصر اللياقة البدنية (التحمل، القوة، المرونة، السرعة، الرشاقة).
الوسائل	<ul style="list-style-type: none"> • عرض تقديمي (باوربوينت)

التعليمية	
وسائل التقويم	• ورقة دراسية لبعض التدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية مع التوضيح بالرسم.

الوحدة السادسة الزمن: (ساعتان)

الأجزاء	الموضوع: (مكونات الوحدة التدريبية)
أهداف الوحدة	المعرفي: أن يتعرف الطلاب على مكونات الوحدة التدريبية.
	الوجداني: أن يتطلع الطلاب إلى تطبيق التدريب السليم المبني على أسس علمية
	السلوكي: أن يستطيع الطالب ممارسة التدريب البدني بمكوناته (الإحماء، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي).
محتوى الوحدة	<ul style="list-style-type: none"> • الإحماء (العام، الخاص). • تدريبات الإطالة. • مكونات الجزء الرئيسي. • التهدئة. • اختبار تحديد درجة الكفاءة البدنية. • نماذج عملية لتنمية عناصر اللياقة البدنية.
الوسائل التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> • عرض تقديمي (باوربوينت) • السبورة
وسائل التقويم	<ul style="list-style-type: none"> • المناقشة الشفوية في النماذج العملية.

الوحدة السابعة الزمن: (ساعتان)

الأجزاء	الموضوع: الأنشطة الصحية (مراكز اللياقة البدنية)
---------	---

الموضوع: الأندية الصحية (مراكز اللياقة البدنية)		الأجزاء
المعرفي:	أن يتعرف الطلاب على مكونات وأقسام النادي الصحي.	أهداف الوحدة
الوجداني:	أن يتطلع الطلاب إلى ممارسة الرياضة في الأماكن المتخصصة والتي تخدم رفع معدلات اللياقة المتكاملة.	
السلوكي:	أن يستطيع الطلاب وضع البرامج البدنية داخل النادي الصحي وتطبيقها والاستفادة من كل أقسامها	
محتوى الوحدة	<ul style="list-style-type: none"> قسم التدريب بالأثقال. قسم الأجهزة الإلكترونية قسم الأيروبيك قسم وسائل الاستشفاء 	
الوسائل التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> عرض تقديمي (باوربوينت) السيبورة 	
وسائل التقويم	<ul style="list-style-type: none"> الأسئلة الشفوية في النماذج العملية 	

الزمن: (ساعتان)

الوحدة الثامنة

الأجزاء	الموضوع: (الْقـــــــــــــــــــــــوام)	
أهداف الوحدة	المعرفي:	أن يتعرف الطلاب على مفهوم القوام المعتدل.
	الوجداني:	أن يتطلع الطلاب دائما للوضع الصحيح للجسم أثناء الممارسات اليومية.
	السلوكي:	أن يمارس الطلاب العادات القوامية الصحيحة في حياتهم.

<ul style="list-style-type: none"> • مفهوم القوام. • أهمية دراسته. • دور المنزل في العناية بالقوام. • دور المدرسة في العناية بالقوام. • درجة الانحرافات القوامية. • أسباب الانحرافات القوامية. 	محتوى الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> • عرض تقديمي (باوربوينت) • نموذج توضيحي 	الوسائل التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> • الأسئلة الشفوية 	وسائل التقويم

الزمن: (ساعتان)

الوحدة التاسعة

الأجزاء	الموضوع: (القوام)
أهداف الوحدة	المعرفي: أن يتعرف الطلاب على الانحرافات القوامية الشائعة بجسمه.
	الوجداني: أن يتطلع الطلاب إلى مقاومة حدوث الانحرافات القوامية.
	السلوكي: أن يمارس الطلاب التدريبات البدنية المتخصصة للوقاية من حدوث الانحرافات القوامية.

الأجزاء	الموضوع: (الرقم - الوام)
محتوى الوحدة	<ul style="list-style-type: none"> • الانحرافات القوامية الشائعة (الأسباب، طرق الوقاية). ١. سقوط الرأس للأمام ٢. استدارة الكتفين ٣. التقعر القطني ٤. الانحراف الجانبي ٥. إستكاث الركبتين ٦. تفلطح القدمين
الوسائل التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> • عرض تقديمي (باوربوينت) • نماذج توضيحية
وسائل التقويم	<ul style="list-style-type: none"> • الأسئلة الشفوية

الزمن: (ساعتان)

الوحدة العاشرة

الأجزاء	الموضوع: (التغذية)
أهداف الوحدة	المعرفي:
	أن يتعرف الطلاب على الغذاء وعلاقته بالعمليات الحيوية التي تتم داخل الجسم.
	الوجداني:
السلوكي:	أن يتطلع الطلاب إلى التغذية السليمة.
	أن يمارس الطلاب العادات الغذائية السليمة وتقدير نظم السرعات الحرارية.

الأجزاء	الموضوع: (التغذية)
محتوى الوحدة	<ul style="list-style-type: none"> • أهمية وفوائد الغذاء. • أساسيات الغذاء الصحي المتوازن. • مكونات الغذاء الصحي. • العوامل التي تتحكم في الاحتياجات الغذائية للإنسان.
الوسائل التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> • عرض تقديمي (باوربوينت) • السبورة والنماذج • التوضيحية • ورش العمل
وسائل التقويم	<ul style="list-style-type: none"> • أسئلة شفوية • ورقة دراسية

الوحدة الحادية عشر الزمن: (ساعتان)

الأجزاء	الموضوع: (الرياضة وأمراض العصر)
أهداف الوحدة	المعرفي: أن يتعرف الطلاب على أهمية ممارسة الرياضة ودورها في الوقاية من الأمراض.
	الوجداني: أن يتطلع الطلاب إلى مستوى صحي متميز.
	السلوكي: أن يمارس الطلاب الرياضة بغرض الوقاية من أمراض العصر.
محتوى الوحدة	<ul style="list-style-type: none"> • السمنة (أسبابها، علاجها) • النحافة (أسبابها، علاجها) • آلام الظهر (أسبابها، علاجها) • ضغط الدم (أسبابها، علاجها)
الوسائل التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> • عرض تقديمي (باوربوينت) • السبورة • ورش العمل
وسائل التقويم	<ul style="list-style-type: none"> • الأسئلة الشفوية

الزمن: (ساعتان)

الوحدة الثانية عشر

الموضوع: (الرياضة وأمراض العصر)		الأجزاء
<p>أن يتعرف الطلاب على أهمية ممارسة الرياضة ودورها في الوقاية من الأمراض.</p> <p>أن يتطلع الطلاب إلى مستوى صحي متميز.</p> <p>أن يمارس الطلاب الرياضة بغرض الوقاية من أمراض العصر.</p>	المعرفي:	أهداف الوحدة
	الوجداني:	
	السلوكي:	
<ul style="list-style-type: none"> • مرض السكر (أسبابه، علاجه) • التدخين (آثاره على الصحة، علاجه) • المخدرات (آثاره على الصحة، علاجه) • الإيقاع الحيوي (مفهومه، نظرياته) 		محتوى الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> • عرض تقديمي (باوربوينت) • السبورة • ورش العمل 		الوسائل التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> • الأسئلة الشفوية 		وسائل التقويم

الزمن: (ساعتان)

الوحدة الثالثة عشر

الموضوع: (الإسعافات الأولية)		الأجزاء
المعرفي:	أن يتعرف الطلاب على كيفية إجراء الإسعافات الأولية لأنفسهم وغيرهم.	أهداف الوحدة
الوجداني:	أن يتطلع الطلاب إلى كيفية الإسعاف والتعامل مع الشخص المصاب	
السلوكي:	أن يمارس الطلاب عمليا" طرق وإجراءات الإسعافات الأولية	
<ul style="list-style-type: none"> • تعريف الإسعافات الأولية. • الهدف من الإسعافات الأولية. • أساسيات الإسعافات الأولية. • محتوى حقيبة الإسعافات الأولية. • مبادئ الإسعافات الأولية. • نموذج لبعض حالات الإسعافات الأولية. 		محتوى الوحدة
<ul style="list-style-type: none"> • عرض تقديمي (باوربوينت) • السبورة 		الوسائل التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> • الأسئلة الشفوية 		وسائل التقويم

الزمن: (ساعتان)

الوحدة الرابعة عشر

الأجزاء	الموضوع: (مراجعة عامة على محتوى الصحة واللياقة)	
أهداف الوحدة	المعرفي:	أن يتعرف الطلاب على مدى الاستفادة من مقرر الصحة واللياقة.
	الوجداني:	أن يتطلع الطلاب إلى أن يكون ما تعلمه سمة حياته في مستقبله.
	السلوكي:	أن يمارس الطلاب ما تعلموه من مقرر الصحة واللياقة في حياتهم.
محتوى الوحدة	<ul style="list-style-type: none">• مراجعة عامة وعرض شامل لكافة موضوعات محتوى المقرر.• التأكيد على ما يمكن تطبيقه في الحياة العملية.• عرض بعض التمازج التي قدمها الطلاب خلال تطبيق المحتوى.• إرشاد الطلاب إلى المراجع العلمية والمواقع الإلكترونية المرتبطة بموضوعات محتوى المقرر.• تطبيق استبيان تقويم المقرر وطرق التدريس على الطلاب.	
الوسائل التعليمية	<ul style="list-style-type: none">• عرض تقديمي (باوربوينت)• السبورة	
وسائل التقويم	<ul style="list-style-type: none">• الاستبيان	