

وصف المقرر

الكلية	كلية التربية الرياضية		
القسم	التربية الرياضية		
اسم المقرر	الرياضة في حياتنا	الرمز	182109
الساعات المعتمدة	3	نظري	*
منسق المقرر	أ.د زين العابدين محمد بني هاني	الايمليل	Za.banihani@jadara.edu.jo
المدرسون	أ.د زين العابدين محمد بني هاني أ.د محمود عايد حتامله م. اسامه ابراهيم درادكه	الايمليلات	Za.banihani@jadara.edu.jo m.hataamleh@jadara.edu.jo o.daradkeh@jadara.edu.jo
وقت المحاضرة	6.00-7.30 7.30-9.00	المكان	عن بعد
الفصل الدراسي	الثاني /2025-2026	تاريخ الاعداد	2025/3/1
		تاريخ التعديل	2025/10/1
		شكل الحضور	نصف وجاهي
		NQF level	متطلب سابق
		سنه ثانية	

وصف المقرر المختصر

يهدف المساق الى تعريف الطالب بـ: بمفاهيم الهامة في التربية الرياضية من حيث الأهداف والاغراض وأثرها في حياة الفرد وتوضيح مساهمة الأنشطة الرياضية المختلفة في النمو المتكامل للفرد ودورها الفعال في المجتمع .

اهداف المقرر

- 1- ان يدرك يتعرف الطالب على مفهوم التربية الرياضية وأهدافها وأهميتها في حياة الإنسان
- 2- ن يتعرف الطالب على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية ومدى تأثيرها ايجابيا على النواحي الصحية والعقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية
- 3- ان يتعرف الطالب على البعد الحضاري والثقافي في التربية الرياضية
- 4- ان يتعرف الطالب على اللياقة والصحة العامة
- 5- ان يتعرف الطالب على الرياضة للجميع
- 6- ان يتعرف الطالب على التنظيم الإدارة في التربية الرياضية
- 7- ان يتعرف الطالب على مشاكل الرياضة المعاصرة.
- 8- أن يتعرف الطالب على أنواع الاصابات الرياضية وطرق إسعافها.

مخرجات التعلم

A. المعرفة –الفهم النظري عند اكمال متطلبات المقرر، سيتمكن الخريج من:
a1 معرفة المفاهيم و المبادئ الاساسية في التربية الرياضية واهميتها والنواحي الصحية والعقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية.
B -المعرفة –التطبيق العملي عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:
a2 تطبيق اشكال التربية الرياضية من الأنشطة والبرامج في كل النواحي
C. مهارات –الحل العام للمشكلات والمهارات التحليلية

عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:
b1 تحليل الأسس الرياضية ومعرفة اهم البرامج المبادئ الرياضية.
D مهارات –الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات والحسابات عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:
b2 القدرة علة معرفة المفاهيم الرياضية وأنواع الإصابات واهمية الإسعافات الأولية والتغذية
E . الكفايات: الحكم الذاتي والمسؤولية والسياق عند اكمال متطلبات البرنامج، سيتمكن الخريج من:
C1 القدرة على تحليل المصطلحات الرياضية ومعرفة المشاكل الرياضية وطريقة تنظيم المباريات قدرة الطالب على الربط بين النواحي النظرية والتطبيقات العملية لممارسة الرياضة على حياة الأفراد. - قدرة الطالب على التعرف على المشاكل المعاصرة للرياضة.
طرق التعلم والتعليم
سيتم استخدام الأساليب التالية: استراتيجية العصف الذهني. المنافشة المتبادلة بين الاستاذ والطلبة من جهة ولطلبة مع بعضهم بعضا من جهة أخرى لموضوعات المقرر. استراتيجية البحث والتقصي كتابة تقارير حول مواضيع الاتصال (التقارير) . استخدام الانترنت لتنفيذ استراتيجية البحث والتقصي. مهارة البحث العلمي تقديم ملف الانجاز حسب الاسس التي تم تدريسها.
طرق التقييم
- الاختبارات الفصلية والنهائية. - تفاعل الطلاب في المواقف التعليمية. - الواجبات والتقارير. - العروض التقديمية.

محتوى المقرر					
أسبوع	ساعات	المخرجات	المواضيع	طرق التعلم والتعليم	طرق التقييم
1	2	a1	- مدخل لمفهوم التربية الرياضية الأسس التاريخية والفلسفة للتربية الرياضية	المحاضرة، المناقشات	اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات
1	2	b1+a1	التربية الرياضية وعلاقتها بالتربية العامة - اللياقة البدنية	المحاضرة، المناقشات	اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات
2	2	a1	التغذية	المحاضرة، المناقشات	اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة أثناء تأدية الواجبات

اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة اثناء تأدية الواجبات	المحاضرة، المناقشات	السمنة - امتحان المنتصف	a2	2	3
اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة اثناء تأدية الواجبات	المحاضرة، المناقشات العصف الذهني	- المنشطات	b 2	2	4
اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة اثناء تأدية الواجبات	المحاضرة، المناقشات العصف الذهني	- الإصابات الرياضية .	a1	2	5
اختبار نصفي اختبار نهائي متابعة الطلبة اثناء تأدية الواجبات	المحاضرة، المناقشات العصف الذهني	-الرياضة وعلم النفس.	c1+a2	2	6
متابعة الطلبة اثناء تأدية الواجبات		-تنظيم وإدارة الدورات الرياضية .		2	7
		الامتحان النهائي		2	8

المكونات	
الكتاب	الرياضة في حياتنا – أ.د. زين العابدين محمد بني هاني - 2025
المراجع	أبو العلا وعبد الفتاح (2003). فسيولوجيا التدريب الرياضي 'دار الفكر العربي العزاوي، ايداد؛ عبدالكريم، ابراهيم، ومروان عبدالمجيد(2002) علم الاجتماع التربوي الرياضي. الخطيب، منذر هاشم ، (د. د. ت)، تاريخ التربية الرياضية الحوالي، أمين أنور (1991)، فلسفة الجمال والرياضة، سلسلة الثقافة الرياضية، العدد (3)، معهد البحرين الرياضي، المنامة.
موصى به للقراءة	الثقافة الرياضية والصحية، 2023، بني هاني وآخرون.
مادة الكترونية	لا يوجد
مواقع أخرى	المكتبة الرقمية والاطلاع على المجالات العلمية ورسائل الماجستير والدكتوراة

خطة تقييم المقرر						
المخرجات					الدرجة	طرق التقييم
c1	b2	b1	a2	a1		
10	-	10		10	30	الامتحان الأول (المنتصف)
-	-	-	-	-	-	الامتحان الثاني (المنتصف)
18	-	22	-	10	50	الامتحان النهائي
-	-	-	-	-	20	أعمال الفصل

5	-	5	-	5	10	الوظائف	تقييمات الأعمال الفصلية
-	-	-	-	-	-	حالات للدراسة	
5	-	-	-	5	10	المناقشة والتفاعل	
-	-	-	-	-	-	أنشطة جماعية	
-	-	-	-	-	-	امتحانات مختبرات ووظائف	
-	-	-	-	-	-	عروض تقديمية	
-	-	-	-	-	-	امتحانات قصيرة	
38	-	32	-	30	100	المجموع	

الانتحال
<p>الانتحال او السرقة الأدبية هو ان يأخذ شخص ما عملاً لشخص آخر ويدعي انه عمله. يوجد في الجامعة سياسة صارمة بشأن الانتحال، وإذا تم اكتشاف الانتحال بالفعل، سيتم تطبيق هذه السياسة. العقوبات تنطبق أيضًا على أي شخص يساعد شخصاً آخر على ارتكاب الانتحال (على سبيل المثال عن طريق السماح لشخص ما بنسخ التعليمات البرمجية الخاصة بك عن علم). يختلف الانتحال عن العمل الجماعي حيث يشارك عدد من الأفراد الأفكار حول كيفية تنفيذ المقررات الدراسية. نشجعك بشدة على العمل في مجموعات، وبالتأكيد لن تتم معاقبتك على ذلك. هذا يعني أنه يمكنك العمل معاً في عمل مشروع او انجاز وظيفة. المهم هو أن يكون لديك فهمك اما لجميع جوانب البرنامج المكمل. من أجل السماح بالتقييم الصحيح يجب عليك الالتزام بدقة بمتطلبات عمل المشروع او الوظيفة كما هو موضح أعلاه ومفصل. هذه المتطلبات موجودة لتشجيع العمل الجماعي، والفهم الفردي، وتسهيل التقييم الفردي، ومنع الانتحال.</p>

COURSE DESCRIPTIONS

Faculty	Physical Education				
Department	Physical Education	NQF level	2		
Course Title	Sport in Our Life (formerly Olympic Values)	Code	182109	Prerequisite	
Credit Hours	3	Theory	*	Practical	
Course Leader	Dr-Zainalabedin Bani Hani	email	Za.banihani@jadara.edu.jo		
Lecturers	Dr. Mahmoud Hatamleh Osama I. Daradkeh	emails	Za.banihani@jadara.edu.jo m.hataamleh@jadara.edu.jo o.daradkeh@jadara.edu.jo		
Lecture time	18:00–19:30 Mon, Wed	Classroom	Online	Attendance	Fulltime
Semester	Second Semester 2025/2026	Production	1/3/2025	Updated	1/10/2025
Type of Teaching	<input type="checkbox"/> Online				

Short Description

The course aims to introduce students to important concepts in Physical Education in terms of its goals and objectives and its impact on an individual's life. It also clarifies the contribution of various sports activities to the holistic development of the individual and their effective role in society.

Course Objectives

- 1- The student should understand the concept of Physical Education, its objectives, and its importance in human life.
- 2- The student should understand the importance of practicing sports activities and their positive impact on health, mental, physical, psychological, and social aspects.
- 3- The student should understand the cultural and civilizational dimension of Physical Education.
- 4- The student should understand fitness and general health.
- 5- The student should understand Sport for All.
- 6- The student should understand organization and management in Physical Education.
- 7- The student should understand contemporary sports problems.
- 8- The student should understand types of sports injuries and first aid methods.

Course Intended Learning Outcomes (CILOs)

A. Knowledge - Theoretical Understanding

a1. Knowledge of the basic concepts and principles of Physical Education and its importance in the health, mental, physical, psychological, and social aspects. (K1)

B. Knowledge - Practical Application

a2 Application of forms of Physical Education, including activities and programs, in all aspects. (K3)

C. Skills - Generic Problem Solving and Analytical Skills
b1. Analysis of the principles of Physical Education and understanding of the main sports programs and principles. (S1)
D. Skills - Communication, ICT, and Numeracy
b2. Ability to understand sports concepts, types of injuries, and the importance of first aid and nutrition. (S2)
E. Competence: Autonomy, Responsibility, and Context
c1 Ability to analyze sports terminology and understand sports problems and methods of organizing matches. Ability to link theoretical aspects with practical applications of sports practice in individuals' lives. Ability to identify contemporary sports issues. (C1)
Teaching and Learning Methods
The following methods will be used: <ul style="list-style-type: none"> • Brainstorming strategy. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mutual discussion between the instructor and students, as well as among students, on course topics. • Inquiry and research strategy. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Writing reports on communication topics. ▪ Using the internet to implement inquiry and research activities. • Scientific research skills. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparing and submitting a portfolio according to the taught guidelines.
Assessment Methods
<ul style="list-style-type: none"> • Midterm and final exams. • Student interaction in learning situations. • Assignments and reports. • Presentations.

Course Contents					
Week	Hours	CILOs	Topics	Teaching & Learning Methods	Assessment Methods
1.	2	a1	Introduction to the concept of Physical Education Historical and philosophical foundations of Physical Education	Lecture, discussions.	Midterm exam Final exam Monitoring students while completing assignments
2.	2	b1+a1	Physical Education and its relationship with general education Physical fitness	Lecture, discussions.	Midterm exam Final exam Monitoring students while completing assignments
3.	2	a1	Nutrition	Lecture, discussions.	Midterm exam Final exam Monitoring students while completing assignments
4.	2	a2	Obesity Midterm exam	Lecture, discussions. Brainstorming.	Midterm exam Final exam Monitoring students while completing

					assignments
5.	2	b 2	Doping	Lecture, discussions. Brainstorming.	Midterm exam Final exam Monitoring students while completing assignments
6.	2	a1	Sports injuries	Lecture, discussions. Brainstorming.	Midterm exam Final exam Monitoring students while completing assignments
7.	2	c1+a2	Sport and psychology	Lecture, discussions. Brainstorming.	Midterm exam Final exam Monitoring students while completing assignments
8.	2		Final exam		

Infrastructure	
Textbook	Sport in Our Life – Prof. Zain Al-Abidin Mohammed Bani Hani – 2025
References	Abu Al-Ala, Abdel Fattah (2003). Exercise Physiology, Dar Al-Fikr Al-Arabi. Al-Azzawi, Iyad; Abdul Karim, Ibrahim; & Marwan Abdul Majeed (2002). Educational Sports Sociology. Al-Khatib, Munther Hashem (n.d.). History of Physical Education. Al-Khouli, Amin Anwar (1991). Philosophy of Aesthetics and Sport, Sports Culture Series, No. (3), Bahrain Sports Institute, Manama
Required reading	Sports and Health Culture, 2023, Bani Hani et al.
Electronic materials	None
Other	Digital library for accessing scientific journals, master’s theses, and doctoral dissertations.

Course Assessment Plan							
Assessment Method		Grade	CILOs				
			a1	a2	b1	b2	c1
First (Midterm)		30	10		10	-	10
Second (if applicable)		-	-	-	-	-	-
Final Exam		50	10	-	22	-	18
Coursework		20					
Coursework assessment methods	Assignments	10	5	-	5	-	5
	Case study	-	-	-	-	-	-
	Discussion and interaction	10	5	-	-	-	5
	Group work activities	-	-	-	-	-	-
	Lab tests and assignments	-	-	-	-	-	-
	Presentations	-	-	-	-	-	-
	Quizzes	-	-	-	-	-	-
Total		100	30	-	32	-	38

Plagiarism

Plagiarism is claiming that someone else's work is your own. The department has a strict policy regarding plagiarism and, if plagiarism is indeed discovered, this policy will be applied. Note that punishments apply also to anyone assisting another to commit plagiarism (for example by knowingly allowing someone to copy your code).

Plagiarism is different from group work in which a number of individuals share ideas on how to carry out the coursework. You are strongly encouraged to work in small groups, and you will certainly not be penalized for doing so. This means that you may work together on the program. What is important is that you have a full understanding of all aspects of the completed program. In order to allow proper assessment that this is indeed the case, you must adhere strictly to the course work requirements as outlined above and detailed in the coursework problem description. These requirements are in place to encourage individual understanding, facilitate individual assessment, and deter plagiarism.