

2024

TP-153



هيئة تقويم التعليم والتدريب  
Education & Training Evaluation Commission



## توصيف المقرر الدراسي

(بكالوريوس) —

اسم المقرر: مهارات الحياة اليومية
رمز المقرر: APHD1304
البرنامج: الدبلوم التطبيقي في الفنادق والضيافة لذوي الإعاقة
القسم العلمي: التربية الخاصة
الكلية: الكلية التطبيقية
المؤسسة: جامعة أم القرى
نسخة التوصيف: عربي
تاريخ آخر مراجعة: 1446 هـ – 2024 م





### جدول المحتويات

أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي.....	2
ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها.....	4
ج. موضوعات المقرر.....	4
د. أنشطة تقييم الطلبة.....	5
هـ. مصادر التعلم والمرافق.....	5
و. تقويم جودة المقرر.....	6
ز. اعتماد التوصيف.....	6



## أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

### 1. التعريف بالمقرر الدراسي

#### 1. الساعات المعتمدة: (ساعتان)

#### 2. نوع المقرر

أ- <input checked="" type="checkbox"/> متطلب جامعة	<input type="checkbox"/> متطلب كلية	<input type="checkbox"/> متطلب تخصص	<input type="checkbox"/> متطلب مسار	<input type="checkbox"/> أخرى
ب- <input checked="" type="checkbox"/> إجباري	<input type="checkbox"/> اختياري			

#### 3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر: (الأول)

#### 4. الوصف العام للمقرر

يتضمن مقرر مهارات الحياة اليومية، تعريف الطالب بمهارات الحياة اليومية من خلال مناقشة مفهوم تنظيم وإدارة الوقت وأهميته وخصائصه والتعرف على كيفية تخطيطه وتنظيمه، كذلك التركيز على العناية بالنظافة الشخصية والتعرف على النظام الغذائي المتوازن، والعادات الغذائية السليمة، ومزاولة التمارين الرياضية والمحافظة عليها.

#### 5- المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت)

لا يوجد

#### 6- المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر (إن وجدت)

لا يوجد

#### 7. الهدف الرئيس للمقرر

يهدف هذا المقرر الى اكساب طلبة البرنامج مهارات الحياة اليومية التي يحتاجها في بيئة العمل والتي ترفع من مستوى تقييم ادائه على مستوى المهارات الشخصية والعملية وتدعم استدامته في الوظيفة .

### 2. نمط التعليم (اختر كل ما ينطبق)

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
1	تعليم التقليدي	15	50%
2	التعليم الإلكتروني		
3	التعليم المدمج • التعليم التقليدي • التعليم الإلكتروني	15	50%
4	التعليم عن بعد		

### 3. الساعات التدريسية (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم	النسبة
1	محاضرات	15	50%
2	معمل أو إستوديو		
3	ميداني	15	50%
4	دروس إضافية		
5	أخرى		
	الإجمالي	30	100%

### ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها:

الرمز	نواتج التعلم	رموز نتائج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.0	المعرفة والفهم			
1.1	أن يذكر الطالب مصطلحات ومفاهيم إدارة الوقت وأهميته وخصائصه.	2ع	<ul style="list-style-type: none"> <li>المحاضرات المطورة (عروض تقديمية)</li> <li>المناقشة</li> <li>التوجيه اللفظي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تقويم بنائي (أسئلة شفوية وواجبات)</li> </ul>
1.2	أن يتعرف الطالب على تخطيط الوقت وتنظيمه.	2ع	<ul style="list-style-type: none"> <li>المناقشة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ورقة عمل</li> </ul>
1.3	أن يذكر الطالب أهمية العناية بالنظافة الشخصية.	2ع	<ul style="list-style-type: none"> <li>العصف الذهني</li> <li>تعليم الأقران</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الإجابة المباشرة</li> <li>تصحيح الأخطاء</li> </ul>
1.4	أن يذكر الطالب أهمية النظام الغذائي المتوازن.	2ع	<ul style="list-style-type: none"> <li>العصف الذهني</li> <li>الخرائط الذهنية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الإجابة المباشرة</li> <li>تصحيح الأخطاء</li> </ul>
2.0	المهارات			
2.1	أن يخطط الطالب لإدارة الوقت في بيئة العمل.	2م	<ul style="list-style-type: none"> <li>المحاضرات المطورة (عروض تقديمية)</li> <li>المناقشة والجدول</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ورقة عمل</li> <li>الإجابة المباشرة</li> </ul>
2.2	أن يستخدم الطالب أدوات النظافة الشخصية.	2م	<ul style="list-style-type: none"> <li>التعليم بالأقران</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ملاحظة الأداء</li> <li>واجبات منزلية</li> </ul>
2.3	أن يمارس الطالب التمارين الرياضية.	2م	<ul style="list-style-type: none"> <li>النمذجة الحية</li> <li>التعليم بالأقران</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ملاحظة الأداء</li> <li>واجبات منزلية</li> </ul>
3.0	القيم والاستقلالية والمسؤولية			
3.1	أن يلتزم الطالب بالقيم المجتمعية.	2ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>المناقشة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>التقييم المستمر</li> </ul>
3.2	أن يتبادل الخبرات مع زملائه أثناء تطبيق المهارات المتعددة.	2ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>التعليم بالأقران</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ملاحظة الأداء</li> </ul>

### ج. موضوعات المقرر

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدريسية المتوقعة
1	مفهوم إدارة الوقت وأهميته وخصائصه	6
2	تخطيط الوقت وتنظيمه	4
3	العناية بالنظافة الشخصية والمظهر العام.	8
4	النظام الغذائي المتوازن، والعادات الغذائية	6
5	انماط التمارين الرياضية	6
المجموع		30

### د. أنشطة تقييم الطلبة

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	تقييم شفهي.	الثالث - الرابع عشر	20%
2	أوراق عمل.	الثالث - الرابع عشر	20%
3	زيارات ميدانية / تطبيقات عملية / أنشطة صفية	الثالث - الرابع عشر	30%
4	اختبار نهائي	الخامس / السادس عشر	30%

أنشطة التقييم (اختبار تحريري، شفهي، عرض تقديمي، مشروع جماعي، ورقة عمل وغيره).

### هـ. مصادر التعلم والمرافق:

#### 1. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

كتاب المهارات الحياتية والاسرية الصف الأول المتوسط 1445هـ دليل المعلم لكتاب المهارات الحياتية UNESCO Office Beirut and Regional Bureau for Education in the Arab States [222], Lebanon. Ministry of Social Affairs [3]	المرجع الرئيس للمقرر
إدارة الوقت، المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني الغذاء المتوازن والصحة، سيد عبد النبي أحمد الصحة واللياقة البدنية، علي محمد عايش، غازي حماده	المراجع المساندة
<a href="https://drive.google.com/file/d/190HF6uTKmQAsNnohmO00jWbpcmRLKTK-/view">https://drive.google.com/file/d/190HF6uTKmQAsNnohmO00jWbpcmRLKTK-/view</a>	المصادر الإلكترونية
<a href="https://www.amazon.sa/%D9%84%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84-%D8%A7%D9%84-%">https://www.amazon.sa/%D9%84%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84-%D8%A7%D9%84-%</a>	أخرى

[%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B5%D8%A7%D8%A8%D9%8A%D9%](#)

86-

[%D8%A8%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%AD%D8%AF%D8](#)

%8C-

[%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%B2%D9%84%D9%8A%D8%](#)

A9-

[%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AF%D8%B1%D8%B3%D8%](#)

[A9%D8%8C/dp/B0BRTSV8QG?th=1](#)

## 2. المرافق والتجهيزات المطلوبة:

العناصر	متطلبات المقرر
المرافق النوعية (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)	قاعات دراسية مناسبة ومجهزة
التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)	أجهزة العرض – سبورة ذكية - إنترنت
تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)	مراعاة قدرات وامكانيات الطلاب بالبرنامج نظام لإدارة التعلم الإلكتروني ( Blackboard )

## و. تقويم جودة المقرر:

مجالات التقويم	المقيمون	طرق التقويم
فاعلية التدريس	أعضاء هيئة التدريس	مباشر
فاعلية طرق تقييم الطلاب	أعضاء هيئة التدريس	مباشر
مصادر التعلم	قيادات البرنامج	مباشر
مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر	قيادات البرنامج	مباشر
أخرى		

المقيمون (الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها).  
طرق التقويم (مباشر وغير مباشر).

## ز. اعتماد التوصيف:

جهة الاعتماد	مجلس جامعة ام القرى
رقم الجلسة	851141114462/190388



1446/11/22

تاريخ الجلسة

