

## T6. Course Specification (CS) توصيف المقرر

Institution المؤسسة	Date التاريخ
Najran University	الفصل الدراسي الأول ١٤٣٩/١٧٣٨ هـ
College/Department القسم /اقتصاد منزلي	Education College/ Department of Home economics

### A. Course Identification and General Information: التعريف بالمقرر الدراسي ومعلومات عامة عنه:

1. Course title and code اسم ورمز المقرر الدراسي : ١٠٣ اقصى - ٢ اساس تغذية الانسان	
2. Credit hours عدد الساعات المعتمدة : <b>2</b>	
3. Program(s) in which the course is offered. (If general elective available in many programs indicate this rather than list programs) البرنامج أو البرامج التي يقدم ضمنها المقرر الدراسي. (إذا كان المقرر يقدم كمقرر اختياري عام في عدة برامج، بين ذلك بدلاً من إعداد قائمة بهذه البرامج) none	
4. Name of faculty member responsible for the course اسم عضو هيئة التدريس المسؤول عن المقرر الدراسي Manal Saleh Alyami	
5. Level/year at which this course is offered المستوى أو السنة التي يقدم فيها المقرر الدراسي level 2	
6. Pre-requisites for this course (if any) المتطلبات السابقة لهذا المقرر (إن وجدت) None	
7. Co-requisites for this course (if any) المتطلبات المصاحبة لهذا المقرر (إن وجدت) None	
8. Location if not on main campus موقع تقديم المقرر إن لم يكن داخل المقر الرئيس للجامعة Main campus	
9. Mode of Instruction (mark all that apply) نمط التدريس (ضع علامة على كل ما ينطبق)	
a. Traditional classroom الفصل الدراسي التقليدي <input type="checkbox"/>	What percentage النسبة المئوية %80
b. Blended (traditional and online) التعليم المدمج ( التقليدي + عبر الانترنت ) <input type="checkbox"/>	What percentage النسبة المئوية 20 %
c. e-learning التعليم الالكتروني <input type="checkbox"/>	What percentage النسبة المئوية <input type="text"/>
d. Correspondence التعليم بالمراسلة (عن بعد) <input type="checkbox"/>	What percentage النسبة المئوية <input type="text"/>
f. Other طرق أخرى <input type="checkbox"/>	What percentage النسبة المئوية <input type="text"/>
Comments التعليق: التعليم نظامي مدعم بتعليم الكتروني	

## B. Objectives الأهداف

1. What is the main purpose for this course	ما هو الهدف الأساسي من هذا المقرر
❖ تعريف اهم المصطلحات الغذائية في مجال الغذاء و التغذية.	
❖ تتعرف على العناصر الغذائية الرئيسية وخصائصها الطبيعية و الكيميائية.	
❖ توضيح اهمية كل عنصر من العناصر الغذائية واعراض نقصه او زيادته.	
❖ تعدد مصادر العناصر الغذائية في الاطعمة.	
❖ تتبع عمليات الهضم و الامتصاص و التمثيل الغذائي في الجسم لكل من المواد الكربوهيدراتية والبروتينية والدهنية.	
التعرف على التوجهات و التطورات في مجال علوم تغذية الانسان	
2. Briefly describe any plans for developing and improving the course that are being implemented. (e.g. increased use of IT or web based reference material, changes in content as a result of new research in the field)	
صف بإيجاز أية خطط يتم تنفيذها لتطوير وتحسين المقرر الدراسي . (مثل الاستخدام المتزايد لتقنية المعلومات أو مراجع الإنترنت، والتغييرات في المحتوى كنتيجة للأبحاث الجديدة في مجال الدراسة).	
❖ تبادل الخبرات بين عضوات هيئة التدريس	
❖ الاطلاع على احدث الندوات والمؤتمرات والمراجع العلمية في فروع الاقتصاد المنزلي.	
❖ عرض محتوى المقرر على اعضاء مجلس القسم.	
❖ الاهتمام بالنواحي التطبيقية للمقرر من خلال توظيف امكانات مصادر التعلم المتاحة.	

## C. Course Description (Note: General description in the form used in the Bulletin or handbook should be attached).

وصف المقرر الدراسي (ملاحظة: ينبغي إرفاق وصف عام كما يظهر في النشرة التعريفية أو الدليل).

### Course Description وصف المقرر :

يهدف هذا المقرر إلى تعريف علم التغذية وأهدافه وشرح المصطلحات المرتبطة بعلم التغذية : الطعام - الغذاء - الحالة الغذائية • الكربوهيدرات - الدهون - البروتينات - الفيتامينات - العناصر المعدنية - الماء

### 1. Topics to be Covered : الموضوعات التي ينبغي تغطيتها :

List of Topics قائمة الموضوعات	No. of Weeks عدد الأسابيع	Contact Hours الساعات الفعلية للتدريس
➤ مقدمة تعريفية لتوصيف المقرر وأهدافه.	1	2
➤ بعض التعريفات الهامة بعلم الغذاء و التغذية (علم التغذية، الغذاء، العناصر الغذائية، الصحة، سوء التغذية والآثار المترتبة عليه، الوجبة الغذائية المتوازنة، التوصيات الغذائية، الاحتياجات الغذائية).	1	2
➤ الكربوهيدرات ( تعريفها، أنواعها، أقسامها، مصادرها، أهميتها، الاحتياجات اليومية منها، اضرار الزيادة والنقص).	2	4

➤ البروتينات ( تعريفها، انواعها، اقسامها، مصادرها، اهميتها، الاحتياجات اليومية منها، الأمراض الناتجة عن نقصها)	1	2
➤ الدهون (تعريفها، انواعها، اقسامها، مصادرها، اهميتها، الاحتياجات اليومية منها، اضرار الزيادة والنقص)	2	4
➤ عمليات الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي للعناصر الغذائية الرئيسية ( الكربوهيدرات والبروتينات والدهون)	١	٢
الفيتامينات ( تعريفها، اقسامها، خواصها A- E -D -k الفيتامينات الذائبة في الدهون ( مصادرها - اهميتها - اعراض نقصها )	٢	٤
الفيتامينات الذائبة في الماء ( C – B1- B7- B12- Folic Acid ) مصادرها - اهميتها - اعراض نقصها	2	4
العناصر المعدنية ( تعريفها، اقسامها، وظائفها العامة) العناصر المعدنية الكبرى ( الكالسيوم و الفسفور ) ( مصادرها - اهميتها - اعراض نقصها )	٢	٤
العناصر المعدنية الصغرى ( الحديد- اليود ) ( مصادرها- اهميتها- اعراض نقصها )	١	٢
الماء ( اهميته، مصادره، العوامل المؤثرة على احتياجات الفرد للماء - فقده من الجسم)	١	٢

2.Course components (total contact hours and credits per semester): مكونات المقرر (إجمالي عدد الساعات الفعلية والوحدات المعتمدة لكل فصل دراسي):						
	Lecture المحاضرة	Tutorial مجموعات صغيرة	Laboratory or studio المعمل أو الاستديو	Practical التطبيقي	Other: أخرى	Total الإجمالي
Contact Hours الساعات الفعلية	٣٠ ساعة					٣٠ ساعة
Credit الوحدات المعتمدة	٣٠ ساعة					٣٠ ساعة

3-Additional private study/learning hours expected for students per week 2 ساعات الدراسة الخاصة /ساعات التعلم الإضافية المتوقعة من الطالب أسبوعياً	2
---	---

4. Course Learning Outcomes in NQF Domains of Learning and Alignment with Assessment Methods and Teaching Strategy. مخرجات تعلم المقرر وفقاً لمجالات التعلم بالاطار الوطني للمؤهلات واتساقها مع أساليب التقييم واستراتيجيات التدريس.
---

On the table below are the five NQF Learning Domains, numbered in the left column.

في الجدول الموضح أدناه يوجد خمس مجالات للتعلم مرقمة في العمود الأيسر.

**First**, insert the suitable and measurable course learning outcomes required in the appropriate learning domains (see suggestions below the table)

أولاً، يجب ان توضع مخرجات تعلم المقرر القابلة للقياس امام مجال التعلم المناسب (انظر المقترحات في الجدول أدناه).

**Second**, insert supporting teaching strategies that fit and align with the assessment methods and intended learning outcomes.

ثانياً، ادخل استراتيجيات التدريس التي تتماشى وتتسق مع اساليب التقييم ومخرجات التعلم المستهدفة

**Third**, insert appropriate assessment methods that accurately measure and evaluate the learning outcome. Each course learning outcomes, assessment method, and teaching strategy ought to reasonably fit and flow together as an integrated learning and teaching process. (Courses are not required to include learning outcomes from each domain).

ثالثاً، ضع اساليب التقييم المناسبة التي تقيس وتقيم بدقة مخرج التعلم . كل مخرج تعلم للمقرر واسلوب تقيمه واستراتيجية التدريس يجب ان تتسق مع بعضها كعملية متكاملة للتعلم والتعلم. (ليس من الضروري ان تحتوى المقررات على مخرجات تعلم من كل مجال من مجالات التعلم).

Code # مسلسل	NQF Learning Domains And Course Learning Outcomes مجالات التعلم وفق الإطار الوطني للمؤهلات ومخرجات تعلم المقرر	Course Teaching Strategies استراتيجيات التدريس	Course Assessment Methods أساليب التقييم
1.0	Knowledge المعرفة		
1.1	تعرف علم التغذية والمفاهيم المرتبطة به.	المحاضرة الحوار و المناقشة	اختبارات فصلية اختبارات تحريرية
1.2	تذكر انواع العناصر الغذائية من حيث اهميتها واعراض نقصها وعملية هضمها وامتصاصها وتمثيلها الغذائي.	المحاضرة الحوار و المناقشة	اختبارات فصلية اختبارات تحريرية

Code # مسلسل	NQF Learning Domains And Course Learning Outcomes مجالات التعلم وفق الإطار الوطني للمؤهلات ومخرجات تعلم المقرر	Course Teaching Strategies استراتيجيات التدريس	Course Assessment Methods أساليب التقييم
1.3	تستعرض أهمية الماء ودوره في قيام الجسم بوظائفه الحيوية.	المحاضرة الحوار و المناقشة	اختبارات فصلية اختبارات تحريرية
1.4	-	-	-
2.0	<b>Cognitive Skills</b> المهارات الإدراكية		
2.1	تقارن بين العناصر الغذائية من حيث أهميتها واعراض نقصها وامتصاصها وتمثيلها.	المحاضرة الحوار و المناقشة	اختبارات فصلية اختبارات تحريرية
2.2	تميز بين المصادر الغذائية المختلفة تبعاً لكل العناصر الغذائية التي تتضمنها.	المحاضرة الحوار و المناقشة	اختبارات فصلية اختبارات تحريرية
3.0	<b>Interpersonal Skills &amp; Responsibility</b> مهارات التعامل مع الآخرين وتحمل المسؤولية		
3.1	تتعاون مع زميلاتها في اتمام الاعمال المكلفين بها.	التعلم الذاتي التعلم التعاوني	ابحاث
4.0	<b>Communication, Information Technology, Numerical</b> مهارات الاتصال و تقنية المعلومات والمهارات العددية		
4.1	تستخدم تقنية المعلومات في الابحاث المقدمه	المناقشة والحوار التدريس المصغر	بطاقة ملاحظة أداء للطالبة المناقشات الفردية والجماعية تكليفات بحثية وفق أسس معيارية
5.0	<b>Psychomotor</b> المهارات النفسحركية		
5.1	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد

#### 5. Schedule of Assessment Tasks for Students During the Semester

الجدول الزمني للمهام التي يقيم من خلالها الطلبة أثناء الفصل الدراسي

Assessment task (e.g. essay, test, Quizzes, group project, examination, speech, oral presentation, etc.) مهام التقييم (مثل: كتابة مقال – اختبار – اختبارات قصيرة- مشروع جماعي – اختبار نهائي – خطبة، عرض تقديمي شفوي.....الخ)	Week Due أسبوع استحقاق التقييم	Proportion of Total Assessment النسبة من التقييم الكلي
الاختبار الفصلي الاول	٨	٢٠ %
الاختبار الفصلي الثاني	١٢	٢٠ %
تكليفات + شفوي	كل اسبوعين	١٠ %
الاختبار النهائي	١٧	٥٠ %

#### D. Student Academic Counseling and Support الإرشاد الأكاديمي والدعم الطلابي

1. Arrangements for availability of faculty and teaching staff for individual student consultations and academic advice. (include amount of time teaching staff are expected to be available each week)

ترتيبات ضمان إتاحة أعضاء هيئة التدريس للاستشارات والإرشاد الأكاديمي الفردي للطلبة (أذكر قدر الوقت الذي يتوقع أن يتواجد خلاله أعضاء هيئة التدريس لهذا الغرض في كل أسبوع).

٢ ساعة مكتبية كل اسبوع

#### E. Learning Resources مصادر التعلم

1. List Required Textbooks قائمة الكتب المقررة المطلوبة :  
منى خليل عبد القادر، هاله احمد السيد عوني، ايمان محمد صالح (٢٠٠٥) اساسيات علم التغذية. مجموعة النيل العربية  
عصام حسن عويضة (١٩٨٨)، اساسيات تغذية الانسان، الرياض: جامعة الملك سعود

2. List Essential References Materials (Journals, Reports, etc.)  
قائمة المراجع الأساسية (الدوريات العلمية- والتقارير – وغيرها)  
نرجس حبيب سابا جاد (٢٠٠١) الطهي علم وفن، القاهرة، دار المعرفة ٢٠٠٢ م  
هدى سلامة مبادئ التغذية وعلوم الاطعمة  
سعد حلابو وآخرون، تكنولوجيا الصناعات الغذائية- الاكاديمية- القاهرة (١٩٩٠ م)

3. List Electronic Materials Web Sites, Facebook, Twitter, etc.  
قائمة المصادر الإلكترونية، مواقع الإنترنت، فيس بوك، تويتر، ... الخ  
- Food Technology / food science  
- منظمة الصحة العالمية <http://www.burdastyle.com/>  
الاطلاع على المكتبة الالكترونية الرقمية التي توفرها الجامعة في مجال التخصص

4. Other learning material such as computer-based programs/CD, professional standards or regulations and software.  
مواد تعليمية أخرى مثل البرامج المعتمدة على الحاسب الآلي/الأسطوانات المدمجة، والمعايير المهنية أو اللوائح التنظيمية والبرمجيات.

#### F. Facilities Required المرافق اللازمة

Indicate requirements for the course including size of classrooms and laboratories (i.e. number of seats in classrooms and laboratories, extent of computer access etc.)  
حدد متطلبات المقرر الدراسي بما في ذلك حجم فصول الدراسة والمختبرات (أي: عدد المقاعد داخل الفصول الدراسية والمختبرات، وعدد أجهزة الحاسب الآلي المطلوب توفيرها... إلخ).

1. Accommodation (Classrooms, laboratories, demonstration rooms/labs, etc.)  
المرافق التعليمية (قاعات المحاضرات، المختبرات، حجرات / معامل العروض... إلخ):  
قاعة ملائمة لعدد الطالبات كحد أقصى ٢٠ طالبة للفصل الدراسي  
معمل الحاسب الآلي مزود بعدد ٢٠ جهاز كمبيوتر و إنترنت

2. Computing resources (AV, data show, Smart Board, software, etc.) التجهيزات الحاسوبية (أجهزة الصوت والصورة- الداتا شو – السبورة الذكية- السوفت وير(البرمجيات).	جهاز داتا شو
3. Other resources (specify, e.g. if specific laboratory equipment is required, list requirements or attach list) مصادر أخرى (حددها...مثل: الحاجة إلى تجهيزات مختبر معينة، اذكرها، أو أرفق قائمة بها)	لا يوجد

#### G. Course Evaluation and Improvement Processes: تقييم المقرر الدراسي وعمليات تحسينه

1. Strategies for Obtaining Student Feedback on Effectiveness of Teaching استراتيجيات الحصول على التغذية الراجعة من الطلاب بخصوص فعالية التدريس	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استطلاع رأي الطالبات في المقرر الدراسي.</li> <li>- استطلاع رأي الطالبات لتقييم أداء أعضاء هيئة التدريس.</li> </ul>
2. Other Strategies for Evaluation of Teaching by the Instructor or by the department. استراتيجيات أخرى لتقييم عملية التدريس من قبل عضو هيئة التدريس أو القسم.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقديم تغذية راجعة للطالبات لتقييم أدائهم ونتائجهم في المقرر.</li> <li>- إعداد تقرير سنوي للمقرر يتناول نقاط القوة والضعف وتوصيات وخطط التحسين</li> </ul>
3. Processes for Improvement of Teaching عمليات تحسين التدريس :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- حضور دورات تدريبية في استخدام التكنولوجيا في التدريس.</li> <li>- حضور دورات تدريبية بخصوص استخدام أساليب التدريس الفعالة.</li> <li>- توظيف نتائج البحوث العلمية لعضو هيئة التدريس في تحسين عمليات التدريس.</li> <li>- تقييم القسم للأداء التعليمي لعضو هيئة التدريس وتحديد نقاط القوة والضعف واقتراح توصيات التحسين في ضوءها</li> </ul>
4. Processes for Verifying Standards of Student Achievement (e.g. check marking by an independent member teaching staff of a sample of student work, periodic exchange and remarking of tests or a sample of assignments with staff at another institution) عمليات التحقق من مستويات انجاز الطلبة ( مثل: تدقيق تصحيح عينة من أعمال الطلبة من قبل أعضاء هيئة تدريس مستقلين، وتبادل تصحيح الاختبارات أو عينة من أعمال الطلبة بصفة دورية مع قبل أعضاء هيئة تدريس من مؤسسة أخرى)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- للتحقق من مستويات إنجاز الطالبات حيث يتم رصد مؤشرات أداء نواتج تعلم الطالبات.</li> <li>- إعداد سجلات إحصائية من خلا تقارير المقرر بهدف استخدامها لمقارنة وتحليل النتائج بين الطالبات اللاتي يدرسن المقرر وطالبات سبق وأن درسن المقرر.</li> <li>- توجد لجنة مراجعة الاختبارات تقوم بمراجعة عينه عشوائية من ورق الاجابة</li> </ul>

5. Describe the planning arrangements for periodically reviewing course effectiveness and planning for improvement : صف ترتيبات التخطيط للمراجعة الدورية لمدى فعالية المقرر الدراسي والتخطيط للتحسين

- تجهيز القاعات الدراسية والمعمل بأجهزة عروض البيانات والشبكات المحلية وشبكة الانترنت.
- تبادل الآراء والخبرات بين المختصين بتدريس المقرر في كليات الجامعة ومع الجامعات الأخرى.
- توظيف نتائج الابحاث العلمية لأعضاء هيئة التدريس في تطوير وتدريس المقرر.
- الاستجابة المستمرة للتغيرات المعرفية المعاصرة في مجال تخصص المقرر.
- عمل المقارنات المرجعية اللازمة بشأن أداء الطالبات في المقرر ومستويات الانجاز لديهم



Name of instructor :اسم استاذ المقرر Manal Saleh Alyami

Signature :التوقيع: \_\_\_\_\_ Date Report Completed :تاريخ إكمال التقرير \_\_\_\_\_

Name of field experience teaching staff :اسم أعضاء هيئة تدريس الخبرة الميدانية \_\_\_\_\_

Program coordinator :منسق البرنامج: \_\_\_\_\_

Signature :التوقيع: \_\_\_\_\_ Date received :تاريخ الاستلام: \_\_\_\_\_