

الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية — تقويمات الطالب TS2

مورد تعليمي من إعداد الأستاذ باسم الحسين — 2026-2027 — TS2

مورد تعليمي شخصي غير رسمي. في الطوارئ تُستدعى الخدمات المحلية، وتُتبع تعليمات المسعف المؤهل والبروتوكول المحلي. لا يغني هذا الكتاب عن التدريب العملي المعتمد ولا يجيز للمدرب التشخيص أو العلاج.

تقويمات الطالب — نماذج مدرسية داخلية غير رسمية

العلامات والتوقيت مقترحان ويحتاجان قرار المؤسسة.

الاختبارات الدورية — كل اختبار 10 علامات

اختبار دوري 1 (الدروس 1-4)

بعد الدرس 4 | الزمن المقترح 20 دقيقة | 10 علامات

القسم الأول: اختر الإجابة الصحيحة (4 علامات، لكل إجابة علامة).

1. أي عبارة تعبر عن حدود دور الأستاذ؟
(أ) تشخيص الإصابة من الألم وحده (ب) إيقاف اللعب وتقدير الحاجة للإحالة (ج) إعادة المفصل إلى مكانه
2. ما أول إجراء عند وقوع إصابة خطيرة؟
(أ) تأمين المكان وإيقاف اللعب (ب) سحب اللاعب بسرعة إلى مقاعد الاحتياط (ج) تقديم مشروب منشط
3. ما الصواب بشأن زمن شفاء التمزق العضلي؟
(أ) المدة ثابتة دائماً (ب) تختلف بحسب الإصابة والعوامل الفردية (ج) تساوي أسبوعاً واحداً
4. أي إجراء غير صحيح في الحروق؟
(أ) التبريد بماء جارٍ (ب) فقء الفقاعات (ج) عدم نزع الملابسملتصقة

القسم الثاني: سؤالان مفتوحان (6 علامات، 3 لكل سؤال).

1. عدد ثلاث علامات إنذار تستدعي الطوارئ.

الإجابة:

2. عدد ثلاثة أخطاء في إسعاف الحرق الحراري.

الإجابة:

المجموع: $4 + 3 + 3 = 10$ علامات.

اختبار دوري 2 (الدروس 5-8)

بعد الدرس 8 | الزمن المقترح 20 دقيقة | 10 علامات

القسم الأول: اختر الإجابة الصحيحة (4 علامات، لكل إجابة علامة).

1. ما الذي يربطه الرباط عادة؟

أ) العضلة بالعظم ب) العظم بالعظم ج) الجلد بالعضلة

2. أي تعديل يُرجَّح أن يقلل خطر ألم الأوتار؟

أ) زيادة حمل القفز دفعة واحدة ب) تدرج الأحمال والمتابعة ج) العودة رغم الألم الشديد

3. ما علامة قد ترافق اعتلال أوتار الكتف؟

أ) ألم عند رفع الذراع ب) نزف الأنف دائمًا ج) تورم الكاحل

4. أي عبارة صحيحة عند ألم شديد في الرسغ بعد سقوط؟

أ) التمييز القطعي بين الكسر والالتواء بالنظر ب) إيقاف النشاط وتثبيت دون تقويم وإحالة ج) اختبار تحمل الوزن بالرسغ

القسم الثاني: سوالان مفتوحان (6 علامات، 3 لكل سؤال).

1. اذكر ثلاثة فروق أو تعريفات عن الرباط والوتر والخلع.

الإجابة:

2. عدد ثلاث وسائل وقاية من إصابة الرسغ.

الإجابة:

المجموع: $4 + 3 + 3 = 10$ علامات.

اختبار دوري 3 (الدروس 9-12)

بعد الدرس 12 | الزمن المقترح 20 دقيقة | 10 علامات

القسم الأول: اختر الإجابة الصحيحة (4 علامات، لكل إجابة علامة).

1. أين يرتبط عادة ألم Pubalgia الرياضي؟

أ) منطقة العانة والمغبن ب) الأصابع فقط ج) مؤخرة الرأس

2. أي عنصر يعد من الوقاية العامة؟

أ) تجاهل التعب ب) فحص الملعب وتدرج الأحمال ج) الإصرار على اللعب رغم الألم

3. أي عبارة تصف مؤشر تنفيذ؟

أ) عدد الحصص التي بدأتها المجموعة بإجماء مناسب ب) تشخيص جميع الإصابات مخبريًا ج) ضمان عدم إصابة أي لاعب

4. ماذا يحدد موعد العودة المناسب؟

أ) عدد أيام موحد للجميع ب) تقييم طبي ووظيفي وتدرج ملائم ج) رغبة اللاعب فقط

القسم الثاني: سؤالان مفتوحان (6 علامات، 3 لكل سؤال).

1. اذكر ثلاث نصائح عامة للوقاية الرياضية.

الإجابة:

2. عدد ثلاثة شروط عامة للعودة إلى الرياضة.

الإجابة:

المجموع: $10 = 3 + 3 + 4$ علامات.

امتحان نصف السنة — بعد الدرس 8

نموذج تقويم مدرسي داخلي غير رسمي | العلامة 20 | الزمن المقترح 90 دقيقة للإصابات الرياضية

القسم الأول — اختر الإجابة الصحيحة: خمس علامات (1 لكل سؤال).

1. أي عبارة تعبر عن حدود دور الأستاذ؟

أ - تشخيص الإصابة من الألم وحده

ب - إيقاف اللعب وتقدير الحاجة للإحالة

ج - إعادة المفصل إلى مكانه

2. ما الصواب بشأن زمن شفاء التمزق العضلي؟

أ - المدة ثابتة دائماً

ب - تختلف بحسب الإصابة والعوامل الفردية

ج - تساوي أسبوعاً واحداً

3. أي إجراء غير صحيح في الحروق؟

أ - التبريد بماء جاري

ب - فقء الفقاعات

ج - عدم نزع الملابس الملتصقة

4. ما الذي يربطه الرباط عادة؟

أ - العضلة بالعظم

ب - العظم بالعظم

ج - الجلد بالعضلة

5. أي عبارة صحيحة عند ألم شديد في الرسغ بعد سقوط؟

أ - التمييز القطعي بين الكسر والالتواء بالنظر

ب - إيقاف النشاط وتنشيط دون تقويم وإحالة

ج - اختبار تحمل الوزن بالرسغ

القسم الثاني — اختر ثلاثة أسئلة فقط من الأربعة الآتية (5 علامات لكل سؤال = 15).

1. سؤال 1: عرّف الرباط والوتر والخلع والجزئي، واذكر إجراء أمان واحدًا عند التشوه.

.....

.....

.....

.....

2. سؤال 2: عدّد أربعة عناصر RICE التقليدية واذكر قيدًا على استخدامها.

.....

.....

.....

.....

3. سؤال 3: لاعب سقط على رسغه. أعط خمس خطوات أمانة من الملاحظة حتى الإحالة.

.....

.....

.....

.....

4. سؤال 4: قارن بين التعامل الأولي مع نزف شديد وحرق حراري بسيط بخمس نقاط.

.....

.....

.....

.....

إجمالي العلامات: 5 (اختيار) + 15 (ثلاثة أسئلة مفتوحة) = 20.

الامتحان النهائي الشامل — بعد الدرس 14

نموذج تقويم مدرسي داخلي غير رسمي | العلامة 20 | الزمن المقترح 90 دقيقة للإصابات الرياضية

القسم الأول — اختر الإجابة الصحيحة: خمس علامات (1 لكل سؤال).

1. أي إجراء غير صحيح في الحروق؟

أ - التبريد بماء جارٍ

ب - فقء الفقاعات

ج - عدم نزع الملابس الملتصقة

2. أي تعديل يُرجَّح أن يقلل خطر ألم الأوتار؟

أ - زيادة حمل القفز دفعة واحدة

ب - تدرج الأحمال والمتابعة

ج - العودة رغم الألم الشديد

3. ما علامة قد ترافق اعتلال أوتار الكتف؟

أ - ألم عند رفع الذراع

ب - نزف الأنف دائمًا

ج - تورم الكاحل

4. أين يرتبط عادة ألم Pubalgia الرياضي؟

أ - منطقة العانة والمغبن

ب - الأصابع فقط

ج - مؤخرة الرأس

5. عند الاشتباه بارتجاج، ما التصرف الصحيح؟

أ - عودة اللاعب بعد عشر دقائق إذا تحسن

ب - إيقافه وعدم إعادته في اليوم نفسه مع تقييم مختص

ج - متابعة اللعب ما دام واعيًا

القسم الثاني — اختر ثلاثة أسئلة فقط من الأربعة الآتية (5 علامات لكل سؤال = 15).

1. سؤال 1: عرّف إصابة الأخرمي الترقوي والكدمة و Pubalgia ثم اذكر علامتين تستوجبان الإحالة.

.....

.....

.....

.....

2. سؤال 2: اذكر خمسة أزواج من عوامل خطر اعتلال الأوتار وإجراءات الوقاية منها.

.....

.....

.....

.....

3. سؤال 3: لاعب أصيب بمرض شديد في الحوض مع دوار. اكتب خمس خطوات أمنية.

.....

.....

.....

.....

4. سؤال 4: صمم خطة وقاية من إصابات الرسغ تتضمن خمسة عناصر تنفيذية.

.....

.....

.....

.....

إجمالي العلامات: 5 (اختيار) + 15 (ثلاثة أسئلة مفتوحة) = 20.