



รายละเอียดของรายวิชา

รายวิชา สุขภาพและการออกกำลังกายสำหรับครูประถมศึกษา
รหัสวิชา 1091305

ภาคเรียนที่ 2/2562

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา การประถมศึกษา
หลักสูตรปรับปรุง พุทธศักราช 2562 (หลักสูตร 4 ปี)
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

สารบัญ

		หน้า
หมวดที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	2
หมวดที่ 2	จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์	3
หมวดที่ 3	ลักษณะและการดำเนินการ	3
หมวดที่ 4	การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา	4
หมวดที่ 5	แผนการสอนและการประเมินผล	8
หมวดที่ 6	ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน	14
หมวดที่ 7	การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา	15

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
คณะ คณะครุศาสตร์

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

1091305 สุขภาพและการออกกำลังกายสำหรับครูประถมศึกษา
Health and Exercise for Elementary Education Teachers

2. จำนวนหน่วยกิต

3(3-0-6)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

3.1 หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา การประถมศึกษา
3.2 ประเภทของรายวิชา หมวดวิชาเฉพาะ กลุ่มวิชา เอกบังคับ

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

4.1 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มงคลชัย บุญแก้ว

4.2 อาจารย์ผู้สอนและกลุ่มเรียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มงคลชัย บุญแก้ว กลุ่มเรียน A1

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กัลยา ชนะภัย กลุ่มเรียน A1

5. ภาคการศึกษา/ ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 2/2562 ชั้นปีที่ 1

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

ในมหาวิทยาลัย

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

12 พฤศจิกายน 2562

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของสุขภาพและการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับเด็กประถมศึกษา
2. เพื่อให้ นักศึกษาอธิบายแนวคิด หลักการด้านโภชนาการ การเลือก ของเล่นของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็กได้
3. เพื่อให้ นักศึกษาเรียนรู้เข้าใจและรู้จักการปฏิเสธเรื่องของยาเสพติดและเพศศึกษา
4. เพื่อให้ นักศึกษามีทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย กิจกรรมเข้าจังหวะ เกม กีฬา การละเล่น และการปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้
5. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และชี้แนะด้านสุขภาพ สมรรถภาพ และการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดีได้

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้สอดคล้องกับสาระสำคัญในกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการประถมศึกษา หลักสูตร 2562

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษา วิเคราะห์การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว และกลุ่มเพื่อน การสร้างสุขนิสัยที่ดี การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย และการสร้างสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียนระดับประถมศึกษา การป้องกันตนเองจากยาเสพติด การล่วงละเมิดทางเพศ การรู้จักปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เหมาะสม ความสำคัญ แนวคิด หลักการด้านโภชนาการและการประกอบอาหารเบื้องต้น การเลือกบริโภคอาหาร ของเล่น ของใช้ที่มีผลดีต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก การประเมินการเจริญเติบโต ปัญหาโภชนาการ การดูแลเด็กในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวันในโรงเรียน ความฉลาดทางอารมณ์ การเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ แปลความหมาย ประเมิน ปฏิบัติและจัดการตนเอง รวมทั้งชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี การมีความปลอดภัยในสถานการณ์ต่างๆ การออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายและการเคลื่อนไหวเบื้องต้น กิจกรรมเข้าจังหวะ การเล่นเกม การเล่นเกมกีฬา การละเล่นพื้นบ้าน การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นเกมกีฬา

Study and analysis of human growth and development, building relationships with their family members and friends, healthy habits, body movements, appropriate exercises and Physical Fitness for primary pupils, self-prevention from drugs and sexual abuse and refusal of inappropriate matters, importance, concepts and principles of nutrition and culinary arts, selection of food, toys and appliances for consumption for children's health and development, child growth assessment, nutritious problems, lunch supervision at school, and emotional quotient, accessing to information, knowledge and understanding to analyse, interpret, evaluate, perform

and arrange oneself, as well as advise individuals, families and their community for their good health and the safety in real-life situations, exercise, physical performance of elementary children, physical activities, and basic movement, rhythmic movement, game playing, sport, folk play, fitness promotion for health, and injury prevention from sport.

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/ งานภาคสนาม/การ ฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
45	ตามความสนใจของ ผู้เรียน	ไม่มี	90 ชั่วโมง/ ภาคการศึกษา

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

- 1) อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่มตามความต้องการ 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
- 2) อาจารย์ผู้สอนให้คำปรึกษาผ่านเครือข่ายทางสังคม (Social Media) ประจำกลุ่มรายวิชา

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม

1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

● 1.1.1 รัก ศรัทธาและภูมิใจในวิชาชีพครู มีจิตวิญญาณและอุดมการณ์ความเป็นครู และปฏิบัติตามตามจรรยาบรรณวิชาชีพครู

● 1.1.2 มีวินัย มีจิตอาสา จิตสาธารณะ อดทนอดกลั้น มีความเสียสละ รับผิดชอบและซื่อสัตย์ต่อที่ได้รับมอบหมายทั้งด้านวิชาการและวิชาชีพ และสามารถพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ และรักและดูแลเอาใจใส่ศิษย์

○ 1.1.3 มีค่านิยมและคุณลักษณะเป็นประชาธิปไตย คือ การเคารพสิทธิ และให้เกิดมีคนอื่นมีความสามัคคีและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ใช้เหตุผลและปัญญาในการดำเนินชีวิตและการตัดสินใจ

● 1.1.4 มีความกล้าหาญและแสดงออกทางคุณธรรมจริยธรรม สามารถวินิจฉัย จัดการและคิดแก้ปัญหาทางคุณธรรมจริยธรรมด้วยความถูกต้องเหมาะสมกับสังคม การทำงานและสภาพแวดล้อม โดยอาศัยหลักการ เหตุผลและใช้ดุลยพินิจทางค่านิยม บรรทัดฐานทางสังคม ความรู้สึกของผู้อื่นและประโยชน์ของสังคมส่วนรวม มีจิตสำนึกในการธำรงความโปร่งใสของสังคมและประเทศชาติ ต่อด้านการทุจริตคอร์รัปชันและความไม่ถูกต้อง ไม่ใช่ข้อมูลบิดเบือน หรือการลอกเลียนผลงาน

1.2 วิธีการสอน

1.2.2 การเรียนรู้โดยการปฏิสัมพันธ์เชิงปฏิบัติการ

1.2.6 การบรรยายเชิงสัมพันธ์

1.2.8 การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

1.3 วิธีการประเมินผล

1.3.1 วัดและประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมในขณะที่ทำงานตามสภาพจริง (Authentic Approach)

1.3.3 ประเมินจากกลุ่มเพื่อน

1.3.4 วัดและประเมินจากผลงานกรณีศึกษา

2. ความรู้

2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ

● 2.2.1 มีความรอบรู้ในหลักการ แนวคิด ทฤษฎี เนื้อหาสาระด้านวิชาชีพของครู ประถมศึกษาได้แก่ จิตวิทยาสำหรับครู จิตวิทยาการเรียนรู้ หลักสูตรและวิทยาการการจัดการเรียนรู้ นวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารการศึกษาและการเรียนรู้ การวัดประเมิน การศึกษาและการเรียนรู้ การวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียน และสมรรถนะ ภาษาอังกฤษสำหรับครูประถมศึกษา ทักษะเทคโนโลยีดิจิทัล และทักษะศตวรรษที่ 21 รวมทั้งมีความรู้ ความเข้าใจในการ บูรณาการความรู้กับการปฏิบัติจริงและการบูรณาการข้ามศาสตร์ อาทิ การบูรณาการการสอน (Technological Pedagogical Content Knowledge: TPCK) การสอนแบบบูรณาการความรู้ทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี กระบวนการทางวิศวกรรมและคณิตศาสตร์ (Science Technology Engineering and Mathematics: STEMEducation ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Professional Learning Community: PLC) และมีความรู้ในการประยุกต์ใช้

○ 2.2.2 มีความรอบรู้ และสามารถวิเคราะห์หลักการ แนวคิด ทฤษฎี และเนื้อหาวิชาที่ สอนในระดับประถมศึกษาอย่างลึกซึ้ง สามารถติดตามความก้าวหน้าด้านวิทยาการและนำไป ประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้เรียน โดยมีผลลัพธ์การเรียนรู้และเนื้อหาสาระด้านมาตรฐานผลการเรียนรู้ ด้านความรู้ของสาขาวิชาการประถมศึกษา

● 2.2.3 มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต ชุมชน สังคมโลก และพหุวัฒนธรรม สามารถ เผชิญและเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสามารถนำแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาตน พัฒนางานและพัฒนาผู้เรียน

○ 2.4 มีความรู้และความสามารถในการใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ตามมาตรฐาน

○ 2.5 ตระหนักรู้ เห็นคุณค่าและความสำคัญของศาสตร์พระราชาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน และนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตน พัฒนาผู้เรียน พัฒนางานและพัฒนาชุมชน

2.2 วิธีการสอน

2.2.3 การเรียนรู้จากกรณีศึกษา

2.2.4 การเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

2.2.7 การเรียนรู้แบบร่วมมือ

2.3 วิธีการประเมินผล

- 2.3.1 วัดและประเมินจากการปฏิบัติตามสภาพจริงหรือในห้องปฏิบัติการ
- 2.3.3 วัดและประเมินจากผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้
- 2.3.5 วัดและประเมินจากการนำเสนอโครงการหรือรายงานการค้นคว้า

3. ทักษะทางปัญญา

3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

○ 3.1.1 คิด ค้นหา วิเคราะห์ข้อเท็จจริง และประเมินข้อมูล สื่อ สารสนเทศจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายอย่างรู้เท่าทัน เป็นพลเมืองตื่นรู้ มีสำนึกสากล สามารถเผชิญและก้าวทันกับการเปลี่ยนแปลงในโลกยุคดิจิทัล เทคโนโลยีข้ามแพลตฟอร์ม (Platform) และโลกอนาคต นำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานและวินิจฉัยแก้ปัญหาและพัฒนางานได้อย่างสร้างสรรค์ โดยคำนึงถึงความรู้ หลักการทางทฤษฎีประสบการณ์ภาคปฏิบัติ ค่านิยม แนวคิด นโยบายและยุทธศาสตร์ชาติ บรรทัดฐานทางสังคมและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น

● 3.1.2 เป็นผู้นำทางปัญญา สามารถคิดริเริ่มและพัฒนางานอย่างสร้างสรรค์ มีภาวะผู้นำทางวิชาการและวิชาชีพ มีความเข้มแข็งและกล้าหาญทางจริยธรรม สามารถชี้แนะและถ่ายทอดความรู้แก่ผู้เรียน สถานศึกษา ชุมชนและสังคมอย่างสร้างสรรค์

○ 3.1.3 สร้างและประยุกต์ใช้ความรู้จากการทำวิจัยและสร้างหรือร่วมสร้างนวัตกรรมเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนและพัฒนาผู้เรียนให้เป็นผู้สร้างหรือร่วมสร้างนวัตกรรม รวมทั้งการถ่ายทอดความรู้แก่ชุมชนและสังคม

3.2 วิธีการสอน

3.2.1 การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based Learning : PBL)

3.2.2 การเรียนรู้จากการทำงานฐาน (Work-based Learning) ให้ลงมือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ใช้สถานการณ์จริงและปัญหาที่หลากหลาย เพื่อฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ

3.3 วิธีการประเมินผล

3.3.1 วัดและประเมินจากผลการวิเคราะห์แบบวิภาษวิธีเกี่ยวกับประเด็นวิกฤตทางวิชาการ วิชาชีพและทางสังคม

3.3.4 วัดและประเมินจากการนำเสนอรายงานหรือผลการปฏิบัติงาน

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

● 4.1.1 เข้าใจและใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความคิดเชิงบวก มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และสังคม

○ 4.1.2 ทำงานร่วมกับผู้อื่น ทำงานเป็นทีม เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เรียนผู้ร่วมงาน ผู้ปกครองและคนในชุมชน มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

○ 4.1.3 มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ต่อตนเอง ต่อผู้เรียน ต่อผู้ร่วมงาน และต่อส่วนรวม สามารถช่วยเหลือและแก้ปัญหาดตนเอง กลุ่มและระหว่างกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์

○ 4.1.4 มีภาวะผู้นำทางวิชาการและวิชาชีพ มีความเข้มแข็งและกล้าหาญทางจริยธรรม สามารถชี้แนะและถ่ายทอดความรู้แก่ผู้เรียน สถานศึกษา ชุมชนและสังคมอย่างสร้างสรรค์

4.2 วิธีการสอน

4.2.1 การเรียนแบบมีส่วนร่วมปฏิบัติการ

4.2.2 การเรียนรู้แบบร่วมมือ

4.3 วิธีการประเมินผล

4.3.1 การเรียนแบบมีส่วนร่วมปฏิบัติการ

4.3.3 วัดและประเมินจากผลการนำเสนองานเป็นกลุ่ม การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในการปฏิบัติงานร่วมกัน

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

● 5.1.1 มีทักษะการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติ การสังเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อเข้าใจองค์ความรู้ หรือประเด็นปัญหาทางการศึกษาได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง

○ 5.1.2 สื่อสารกับผู้เรียน พ่อแม่ผู้ปกครอง บุคคลในชุมชนและสังคม และผู้เกี่ยวข้องในกลุ่มต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยสามารถเลือกใช้การสื่อสารทางวาจา การเขียน หรือการนำเสนอด้วยรูปแบบต่างๆ โดยใช้เทคโนโลยีการสื่อสารหรือนวัตกรรมต่างๆ ที่เหมาะสม

○ 5.1.3 ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลหรือความรู้จากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถใช้โปรแกรมสำเร็จรูปที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ การทำงานการประชุม การจัดการและสืบค้นข้อมูลและสารสนเทศ รับและส่งข้อมูลและสารสนเทศโดยใช้ดุลยพินิจที่ดีในการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลและสารสนเทศ อีกทั้งตระหนักถึงการละเมิดลิขสิทธิ์และการลอกเลียนผลงาน

5.2 วิธีการสอน

5.2.1 การติดตาม วิเคราะห์ และนำเสนอรายงานประเด็นสำคัญด้านการศึกษา จากข่าวสารบนสื่อสังคมออนไลน์

5.2.2 วัดและประเมินจากสืบค้นและนำเสนอรายงานประเด็นสำคัญทางการศึกษาที่มีการบูรณาการเทคโนโลยีสารสนเทศและเทคโนโลยีดิจิทัล

5.3 วิธีการประเมินผล

5.3.1 วัดและประเมินจากการติดตามวิเคราะห์ และนำเสนอรายงานประเด็นสำคัญด้านการการประถมศึกษา

5.3.2 วัดและประเมินจากสืบค้นและนำเสนอรายงานประเด็นสำคัญทางการศึกษาที่มีการบูรณาการเทคโนโลยีสารสนเทศและเทคโนโลยีดิจิทัล

6. ด้านทักษะการจัดการเรียนรู้

6.1 ด้านทักษะการจัดการเรียนรู้ที่ต้องพัฒนา

● 6.1.1 มีความสามารถเลือกใช้ปรัชญาตามความเชื่อในการสร้างหลักสูตรรายวิชาการออกแบบเนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อและเทคโนโลยีการสื่อสาร การวัดและประเมินผู้เรียนการบริหารจัดการชั้นเรียน การจัดการเรียนรู้โดยใช้แหล่งการเรียนรู้ในโรงเรียนและนอกโรงเรียน แหล่งการเรียนรู้แบบเปิดได้อย่างเหมาะสมกับสภาพบริบทที่ต่างกันของผู้เรียนและพื้นที่

● 6.1.2 มีความสามารถในการนำความรู้ทางจิตวิทยาไปใช้ในการวิเคราะห์ผู้เรียนเป็นรายบุคคลออกแบบกิจกรรม การจัดเนื้อหาสาระ การบริหารจัดการ และกลไกการช่วยเหลือ แก้ไข

และส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนที่ตอบสนองความต้องการ ความสนใจ ความถนัด และศักยภาพของผู้เรียนที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งผู้เรียนปกติและผู้เรียนที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ หรือผู้เรียนที่มีข้อจำกัดทางกาย

● 6.1.3 จัดกิจกรรมและออกแบบการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติและการทำงานในสถานการณ์จริง ส่งเสริมการพัฒนาการคิด การทำงาน การจัดการการเผชิญสถานการณ์ ฝึกการปฏิบัติให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น โดยบูรณาการ การทำงานกับการเรียนรู้และคุณธรรมจริยธรรม สามารถประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกัน แก้ไขปัญหา และพัฒนาด้วยความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัยและรับผิดชอบต่อผู้เรียนโดยยึดผู้เรียนสำคัญที่สุด

○ 6.1.4 สร้างบรรยากาศ และจัดสภาพแวดล้อม สื่อการเรียน แหล่งวิทยาการ เทคโนโลยี วัฒนธรรมและภูมิปัญญาทั้งในและนอกสถานศึกษาเพื่อการเรียนรู้ มีความสามารถในการประสานงาน และสร้างความร่วมมือกับบิดามารดา ผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชนทุกฝ่าย เพื่ออำนวยความสะดวกและร่วมมือกันพัฒนาผู้เรียนให้มีความรอบรู้ มีปัญญา รู้คิดและเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่องให้เต็มตามศักยภาพ

● 6.1.5 สามารถจัดการเรียนการสอนให้นักเรียนมีทักษะศตวรรษที่ 21 เช่น ทักษะการเรียนรู้ ทักษะการรู้เรื่อง ทักษะการคิด ทักษะชีวิต ทักษะการทำงานแบบร่วมมือ ทักษะการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร ทักษะเทคโนโลยี และการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำทักษะเหล่านี้มาใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียน และการพัฒนาตนเอง

6.2 วิธีการสอน

6.2.2 การออกแบบการจัดการเรียนรู้ในเนื้อหาวิชาเฉพาะผนวกวิธีสอนกับเทคโนโลยี (Technological Pedagogical Content Knowledge: TPCK)

6.3 วิธีการประเมินผล

6.3.1 วัดและประเมินจากการฝึกทักษะจัดการเรียนรู้ในสถานการณ์จำลอง

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
1	ปฐมนิเทศ ข้อตกลงการเรียนการสอน ความหมายและความสำคัญของสุขภาพและการออกกำลังกาย การเจริญเติบโต และพัฒนาการของมนุษย์	3	กิจกรรมการเรียนการสอน 1. ผู้สอนแนะนำการจัดการเรียนการสอน ช่องทางการให้คำปรึกษาและแนวการสอน 2. แนะนำหนังสือและแหล่งการเรียนรู้ 3. ผู้สอนบรรยายและร่วมกันอภิปรายความหมายและความสำคัญของสุขภาพและการออกกำลังกาย	อ า จ า ร ย์ ผู้ ส อ น ประจำกลุ่ม เรียน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
			4. กิจกรรมกลุ่มศึกษา วิเคราะห์ พัฒนาการของมนุษย์ตามช่วงวัยแล้ว นำเสนอ 5. ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุป สื่อที่ใช้ 1. เอกสารประกอบการเรียน 2. แนวการสอน 3. Keynote	
2	การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน การสร้างสุขนิสัยที่ดี	3	กิจกรรมการเรียนการสอน 1. ผู้สอนบรรยายและร่วมกัน อภิปรายการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน และการสร้างสุขนิสัยที่ดี 2. กิจกรรมกลุ่มศึกษาวิเคราะห์การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน และการสร้างสุขนิสัยที่ดี 3 ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุป สื่อที่ใช้ 1. เอกสารประกอบการเรียน 2. Keynote	อ า จ า ร ย์ ผู้ ส อ น ประจำกลุ่ม เรียน
3	การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย และกิจกรรมทางกาย	3	กิจกรรมการเรียนการสอน 1. ผู้สอนบรรยายและร่วมกัน อภิปรายการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย และกิจกรรมทางกาย 2. กิจกรรมกลุ่มศึกษาวิเคราะห์การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย และกิจกรรมทางกาย 3. ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหว ๆ 4 ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุป สื่อที่ใช้ 1. เอกสารประกอบการเรียน 2. Keynote	อ า จ า ร ย์ ผู้ ส อ น ประจำกลุ่ม เรียน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
4	สมรรถภาพทางกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3	กิจกรรมการเรียนการสอน 1. ผู้สอนบรรยายและร่วมกันอภิปรายการสมรรถภาพทางกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2. กิจกรรมกลุ่มปฏิบัติการทดสอบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 3 ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุป สื่อที่ใช้ 1. เอกสารประกอบการเรียน 2. Keynote	อ า จ า ร ย์ ผู้ ส อ น ประจำกลุ่ม เรียน
5	การป้องกันตนเองจากยาเสพติด	3	กิจกรรมการเรียนการสอน 1. ผู้สอนบรรยายและร่วมกันอภิปรายเรื่อง ยาเสพติด และการป้องกันตนเองจากยาเสพติด 2. กิจกรรมกลุ่มศึกษา วิเคราะห์รายการกรณีศึกษา การป้องกัน และการรู้จักปฏิเสธจากยาเสพติด 3 ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุป สื่อที่ใช้ 1. เอกสารประกอบการเรียน 2. Keynote 3 Youtube เกี่ยวกับยาเสพติด	อ า จ า ร ย์ ผู้ ส อ น ประจำกลุ่ม เรียน
6	เพศศึกษา	3	กิจกรรมการเรียนการสอน 1. ผู้สอนบรรยายและร่วมกันอภิปรายเรื่อง เพศศึกษา 2. กิจกรรมกลุ่มศึกษา วิเคราะห์รายการกรณีศึกษา การป้องกัน และการล่วงละเมิดทางเพศ 3 ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุป สื่อที่ใช้ 1. เอกสารประกอบการเรียน 2. Keynote 3 VDO เกี่ยวกับเพศศึกษา	อ า จ า ร ย์ ผู้ ส อ น ประจำกลุ่ม เรียน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
7-8	โภชนาการและการประกอบอาหารเบื้องต้น การบริโภคอาหาร ปัญหาโภชนาการ การดูแลเด็กในช่วงพัก รับประทานอาหารกลางวัน ในโรงเรียน (สัปดาห์ที่ 8 สอระหว่างภาค)	6	กิจกรรมการเรียนการสอน 1. ผู้สอนบรรยายและร่วมกันอภิปรายเรื่องโภชนาการ 2. กิจกรรมกลุ่มศึกษาวิเคราะห์ การประกอบอาหารเบื้องต้น ปัญหาโภชนาการ การดูแลเด็กในช่วงพัก รับประทานอาหารกลางวันในโรงเรียน 3 ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุป 4. สอระหว่างภาค สื่อที่ใช้ 1. เอกสารประกอบการเรียน 2. Keynote	อ า จ า ร ย์ ผู้ ส อ น ประจำกลุ่ม เรียน
9	อุปกรณ์ของเล่นของใช้ที่มี ต่อสุขภาพและพัฒนาการ ของเด็ก	3	กิจกรรมการเรียนการสอน 1. ผู้สอนบรรยายและร่วมกันอภิปรายเรื่องอุปกรณ์ของเล่นของใช้ที่มีต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก 2. กิจกรรมกลุ่มศึกษา วิเคราะห์ ลักษณะอุปกรณ์ของเล่นของใช้ที่มีต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็ก 3 ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุป สื่อที่ใช้ 1. เอกสารประกอบการเรียน 2. Keynote	อ า จ า ร ย์ ผู้ ส อ น ประจำกลุ่ม เรียน
10	ความฉลาดทางอารมณ์และ การจัดการตนเอง	3	กิจกรรมการเรียนการสอน 1. ผู้สอนบรรยายและร่วมกันอภิปรายเรื่องความฉลาดทางอารมณ์และการจัดการตนเอง 2. กิจกรรมกลุ่มศึกษา วิเคราะห์ ความฉลาดทางอารมณ์และการจัดการตนเอง 3 ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุป สื่อที่ใช้ 1. เอกสารประกอบการเรียน 2. Keynote	อ า จ า ร ย์ ผู้ ส อ น ประจำกลุ่ม เรียน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
11	ความปลอดภัยในสถานการณ์ต่างๆ	3	กิจกรรมการเรียนการสอน 1. ผู้สอนบรรยายและร่วมกันอภิปรายเรื่องความปลอดภัยในสถานการณ์ต่างๆ 2. กิจกรรมกลุ่มศึกษา วิเคราะห์ความปลอดภัยในสถานการณ์ต่างๆ 3 ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุป สื่อที่ใช้ 1. เอกสารประกอบการเรียน 2. Keynote	อาจารย์ผู้สอนประจำกลุ่มเรียน
12	การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน	3	กิจกรรมการเรียนการสอน 1. ผู้สอนบรรยายและร่วมกันอภิปรายเรื่องการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน 2. กิจกรรมกลุ่มศึกษา วิเคราะห์การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัวและชุมชน 3 ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุป สื่อที่ใช้ 1. เอกสารประกอบการเรียน 2. Keynote	อาจารย์ผู้สอนประจำกลุ่มเรียน
13-14	กระบวนการจัดกิจกรรมการ เกม การละเล่น กีฬา และกิจกรรมเข้าจังหวะ	6	กิจกรรมการเรียนการสอน 1. ผู้สอนบรรยายและร่วมกันอภิปรายเรื่องเกม การละเล่น กีฬา และกิจกรรมเข้าจังหวะ 2. กิจกรรมกลุ่มนำเสนอการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในกิจกรรมการ เกม การละเล่น กีฬา และกิจกรรมเข้าจังหวะ 3 ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุป	อาจารย์ผู้สอนประจำกลุ่มเรียน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
			<u>สื่อที่ใช้</u> 1. เอกสารประกอบการเรียน 2. Keynote	
15	การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	3	<u>กิจกรรมการเรียนการสอน</u> 1. ผู้สอนบรรยายและร่วมกันอภิปรายเรื่องป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา 2. กิจกรรมกลุ่มศึกษาการป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาในรูปแบบต่าง ๆ 3 ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุป <u>สื่อที่ใช้</u> 1. เอกสารประกอบการเรียน 2. Keynote	อ า จ า ร ย์ ผู้ ส อ น ประจำกลุ่ม เรียน
16	สอบปลายภาค			

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล	วิธีการทวนสอบ
1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.4,	-การตรงเวลา -ความรับผิดชอบ -ผลงาน กลุ่มเพื่อน	ทุกสัปดาห์	10%	การเข้าชั้นเรียน
2.2.1, 2.2.2 2.2.3, 2.2.4, 2.2.5	- ทดสอบกลางภาคเรียน - ทดสอบปลายภาคเรียน -การปฏิบัติ -รายงานที่นักศึกษาจัดทำ	สัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 16	10% 40%	ผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในการเรียนการสอน ในการนำเสนอ อภิปรายและการปฏิบัติ
3.1.1, 3.1.2 3.1.3	-การสังเกต -การปฏิบัติ	ทุกสัปดาห์	10%	ผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในการนำเสนอ

				และการปฏิบัติ
4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 4.1.4	-พฤติกรรม แสดงออก	ทุกสัปดาห์	10%	ผลสัมฤทธิ์การ มีส่วนร่วม
5.1.1, 5.1.2, 5.1.3,	-การศึกษาค้นคว้า- ปฏิบัติงานหรือ โครงการที่นำเสนอ	ทุกสัปดาห์	10%	ผลสัมฤทธิ์ของ นักศึกษาค้น คว้า นำเสนอ
6.1.1, 6.1.2, 6.1.3, 6.1.4, 6.1.5	ปฏิบัติงานหรือ โครงการที่นำเสนอ	สัปดาห์ 13 -14	10%	ผลสัมฤทธิ์ของ ในการนำเสนอ และการปฏิบัติ

3. การประเมินผลการศึกษา

- คะแนนเก็บระหว่างภาค ร้อยละ 60
- คะแนนสอบปลายภาค ร้อยละ 40

เกณฑ์คะแนน	เกรด
85-100	A
79-84	B+
73-78	B
67-72	C+
61-66	C
55-60	D+
50-54	D
0-49	F
การขอยกเลิกรายวิชา	W
เกรดที่ยังไม่สมบูรณ์ รอส่งงาน	I

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

มงคลชัย บุญแก้ว, พรเทพ ลีทองอิน, กานดา ธีระทองคำ.(2562). เอกสารประกอบการเรียนสุขภาพและการออกกำลังกายสำหรับครูประถมศึกษากรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

- จตุรงค์ เหมรา. (2561). **หลักการและการปฏิบัติ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย.** (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดร.ณวรรณ สุขสม (2561). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.** (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดร.ณวรรณ สุขสม. (2552). **การบาดเจ็บจากการกีฬา.** (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: บริษัทวีพริ้นท์ (1991).
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์. (2549). **เกมส์พลศึกษา.** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สนธยา สีละมาต. (2557). **กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ.** (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชาติ โสสมประยูร และสุพัฒน์ อีระเวชเจริญชัย. (2548). **สุขภาพเพื่อชีวิต.** (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อบเชย วงศ์ทอง (2557). **โภชนศาสตร์ครอบครัว.** (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

การประเมินประสิทธิผลในรายวิชานี้ที่จัดทำโดยอาจารย์ผู้สอนและนักศึกษามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและนำแนวคิดและความเห็นจากนักศึกษาได้ ดังนี้

1. นักศึกษาประเมินการเรียนการสอนผ่านแบบประเมินอาจารย์ ผ่านระบบออนไลน์ของมหาวิทยาลัย / ของรายวิชา
2. การสังเกตการณ์จากพฤติกรรมของผู้เรียน
3. การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและผู้เรียนเมื่อเสร็จสิ้นภาคการศึกษา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

1. คณะกรรมการประจำหลักสูตร ประเมินการสอนจากผลการเรียนของนักศึกษา
2. อาจารย์ผู้ประสานงาน/รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้ร่วมสอน ร่วมกันประเมินผลการจัดการเรียนการสอนเมื่อสิ้นสุดภาคการศึกษา
3. คำถามหรือแบบทดสอบผลการเรียนรู้ทั้ง 6 ด้าน

3. การปรับปรุงการสอน

ทำการปรับปรุงการสอนทุกปีการศึกษาโดยพิจารณาจากผลการประเมินรายวิชา โดยผู้เรียนและผลประเมินการสอนและปัจจัยอื่น ๆ ต่อไปนี้

1. ผลการประเมินรายวิชาโดยผู้เรียน ผลประเมินการสอน และแบบสอบถามความสนใจในชั้นเรียน
2. ประเด็นปัจจุบันหรือหัวข้อที่คัดสรรตามความสนใจ
3. การวิจัยชั้นเรียน ในประเด็นต่าง ๆ ทั้งในรายวิชานี้และรายวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกัน

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของรายวิชา อาศัยทั้งปัจจัยภายในและภายนอก กระบวนการเรียนการสอน การทวนสอบทั้งกระบวนการ ผลลัพธ์ และผลสัมฤทธิ์เพื่อยืนยันว่า ผลการประเมิน ประสิทธิภาพของรายวิชา ผลประเมินการสอนนั้นน่าเชื่อถือ การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของรายวิชา ดำเนินการทุกครั้งที่มีการเรียนการสอนในรายวิชา เช่น

1. ทวนสอบจากการประเมินพฤติกรรมของผู้เรียน (ลักษณะนิสัยได้แก่ การเข้าเรียน และการสังเกต พฤติกรรม) โดยผู้ร่วมรับผิดชอบรายวิชา
2. การทวนสอบผลสัมฤทธิ์ที่ได้เรียนผ่านไปแล้ว โดยผู้ร่วมสอนอื่นหรือผู้ร่วมรับผิดชอบรายวิชา
3. ผู้ร่วมสอนและผู้ร่วมรับผิดชอบรายวิชามีส่วนในการประเมินย่อยเช่น การออกข้อสอบร่วม และร่วมประเมินผลการเรียน
4. มีการตั้งคณะกรรมการในสาขาวิชา ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยตรวจสอบข้อสอบรายงานวิธีการให้คะแนนสอบ และการให้คะแนนพฤติกรรม เป็นต้น

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

ไม่มี