

# สารบัญ

หมวด

หน้า

## หมวด 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา
2. จำนวนหน่วยกิต
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน
5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)
8. สถานที่เรียน
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

## หมวด 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา
2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

## หมวด 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา
2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา
3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

## หมวด 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม
2. ความรู้
3. ทักษะทางปัญญา
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ
5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

## หมวด 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน
2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

## หมวด 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. เอกสารและตำราหลัก

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

**หมวด 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา**

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

3. การปรับปรุงการสอน

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา                      มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต  
 วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา                    พลศึกษา คณะครุศาสตร์

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- รหัสและชื่อรายวิชา  
4081108                      พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ  
Physical Education for Health Development
- จำนวนหน่วยกิต  
3 หน่วยกิต                      3(2-2)
- หลักสูตรและประเภทของรายวิชา  
หลักสูตรพลศึกษา รายวิชาเลือกเสรี
- อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน  
ว่าที่ ร.ต. มงคลชัย บุญแก้ว
- ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน  
ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2555    นักศึกษาทุกหลักสูตร
- รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)  
ไม่มี
- รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)  
ไม่มี
- สถานที่เรียน  
โรงยิมชั้น 3 อาคารพลศึกษา
- วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด  
1 มีนาคม 2554

### หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

- จุดมุ่งหมายของรายวิชา
  - เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ความหมาย คุณค่าความสำคัญ หลักการและทฤษฎีต่าง ๆ ของพลศึกษาที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพ ได้อย่างถูกต้อง
  - เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ความหมายขององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมพลศึกษา ตามหลักการและขั้นตอนที่ถูกต้อง
  - เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ เกิดทักษะ สามารถพิจารณาเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมแก่เพศ วัย และสภาพร่างกายได้อย่างถูกต้อง

4. ผู้เรียนสามารถบอกถึงปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการรู้จักการป้องกัน การบาดเจ็บและการบำบัดรักษา การบาดเจ็บเบื้องต้น เพื่อการปรับปรุงแก้ไขสมรรถภาพทางกาย ทรวดทรงกลไกการเคลื่อนไหว และสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น

5. เพื่อให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อพลศึกษา และรักการออกกำลังกายเพื่อไปได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

## 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของพลศึกษาที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพ ทราบความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก การทดสอบสมรรถภาพทางกาย สามารถทดสอบ สมรรถภาพทางกายด้วยตนเองได้ ผู้เรียนรู้จักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยใช้เชิงกิจกรรมพลศึกษา และสามารถพิจารณาเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมแก่เพศ วัย และสภาพร่างกาย

## หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

### 1. คำอธิบายรายวิชา

#### พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

#### Physical Education for Health Development

ศึกษาความหมายและขอบข่ายของพลศึกษา คุณค่าความสำคัญของพลศึกษาที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพ ความหมายและองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยใช้เชิงกิจกรรมพลศึกษา ตามหลักการและขั้นตอนที่ถูกต้องการพิจารณาเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมแก่เพศ วัย และสภาพร่างกาย ปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ เช่น อาหารและพลังงานแวดล้อม สภาวะอารมณ์ รวมถึงการรู้จักการป้องกัน การบาดเจ็บและการบำบัดรักษา การบาดเจ็บเบื้องต้น เพื่อการปรับปรุงแก้ไขสมรรถภาพทางกาย ทรวดทรงกลไกการเคลื่อนไหว และสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น

### 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย การฝึก	สอนเสริม	ปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด້วยตนเอง
16 ชั่วโมง	ตามความต้องการของนักศึกษาเป็นกลุ่มและเฉพาะราย	24 ชั่วโมง	8 ชั่วโมง

### 3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

ผู้สอนจัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลตามความต้องการ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์โดยนักศึกษาสามารถต่อผู้สอนเพื่อขอคำปรึกษาหรือแนะนำได้ในช่วงเวลาทำงานด้วยตนเองหรือโดยวิธีสื่อสารที่สะดวก ดังนี้สถานที่ติดต่อผู้สอน: ห้องพักอาจารย์พลศึกษาตึก 4 ชั้น 4

## หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

### 1. คุณธรรม จริยธรรม

#### 1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

พัฒนาผู้เรียนให้มีความรับผิดชอบ มีวินัย มีจรรยาบรรณวิชาชีพ เคารพในสิทธิของข้อมูลส่วนบุคคลในการไม่เปิดเผยข้อมูล ไม่ละเมิดลิขสิทธิ์ทางปัญญา มีความซื่อสัตย์โดยมีคุณธรรม จริยธรรมตามคุณสมบัติของหลักสูตร ดังนี้

- ตระหนักในคุณค่าและ คุณธรรม จริยธรรม เสียสละ และซื่อสัตย์สุจริต
- มีวินัย ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
- มีภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- เคารพในสิทธิและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- เคารพและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับต่างๆ ของรายวิชาและสังคม

#### 1.2 วิธีการสอน

- บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ
- อภิปรายกลุ่มย่อย
- ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง รวมทั้งการสำรวจเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำเสนอในรูปแบบต่างๆ
- การปฏิบัติ

#### 1.3 วิธีการประเมินผล

- สังเกตพฤติกรรมกรรมการเข้าเรียน และงานที่ได้รับมอบหมายตามขอบเขตที่ให้และตรงเวลา
- มีการอ้างอิงเอกสารที่นำมารายงาน อย่างถูกต้องเหมาะสม
- ประเมินผลการวิเคราะห์จากการฝึกปฏิบัติจริง
- ประเมินผลจากการนำเสนอรายงานที่มอบหมาย

### 2. ความรู้

#### 2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ

1. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ความหมาย คุณค่าความสำคัญ หลักการและทฤษฎีต่างๆ ของพลศึกษาที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพ ได้อย่างถูกต้อง

2. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ความหมายขององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมพลศึกษา ตามหลักการและขั้นตอนที่ถูกต้อง

3. ผู้เรียนรู้หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทักษะ มีสมรรถภาพทางกายและทางจิต มีระเบียบวินัย สามารถพิจารณาเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมแก่เพศ วัย และสภาพร่างกายได้อย่างถูกต้อง

4. ผู้เรียนสามารถอธิบายถึงปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการรู้จักการป้องกันการบาดเจ็บและการบำบัดรักษา การบาดเจ็บเบื้องต้น เพื่อการปรับปรุงแก้ไขสมรรถภาพทางกาย ทรวดทรงกลไกการเคลื่อนไหว และสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น

5. ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อพลศึกษา และรักการออกกำลังกาย เห็นคุณค่า และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและแนะนำผู้อื่นได้

## 2.2 วิธีการสอน

มีการบรรยาย อภิปรายรายบุคคล อภิปรายกลุ่มย่อย การนำเสนอรายงานในรูปแบบต่างๆ ได้แก่รูปเล่ม รายงานสมบูรณณ์ แผ่นพับ การค้นคว้าจากหนังสือพิมพ์วารสาร และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ การออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสม และการฝึกปฏิบัติจริง โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

## 2.3 วิธีการประเมินผล

- ทดสอบย่อย สอบปฏิบัติกลางภาค สอบปลายภาค ด้วยข้อสอบที่เน้นการวัดความรู้ หลักการ และ ทฤษฎีการนำไปปฏิบัติและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
- ทดสอบปฏิบัติรายบุคคล รายงานกลุ่มย่อย
- การนำเสนอรายงานรูปเล่ม แผ่นพับ
- การเข้าฝึกภาคปฏิบัติที่ศูนย์สุขภาพ

## 3. ทักษะทางปัญญา

### 3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

พัฒนาความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุผล มีการวิเคราะห์เพื่อเป็นการป้องกัน และแก้ไขปัญหที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยสอดแทรกไว้ในกระบวนการเรียนการสอนแบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

### 3.2 วิธีการสอน

- การมอบหมายให้นักศึกษาค้นคว้าเอกสารเพิ่มเติมตามหัวข้อที่กำหนด
- อภิปรายกลุ่ม
- การสะท้อนแนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

### 3.3 วิธีการประเมินผล

สอบปฏิบัติ สอบปฏิบัติกลางภาค และปลายภาค โดยเน้นข้อสอบที่มีการวิเคราะห์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และสังเกตจากการฝึกปฏิบัติ

### 4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

#### 4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

- พัฒนาทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยตนเอง
- พัฒนาความเป็นผู้นำและผู้ตาม ในการทำงานเป็นทีม
- พัฒนาการเรียนรู้ด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายครบถ้วนตามกำหนดเวลา

#### 4.2 วิธีการสอน

- จัดกิจกรรมกลุ่มในรูปแบบต่างๆ
- มอบหมายงานกลุ่ม และรายบุคคล
- รายงานการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

#### 4.3 วิธีการประเมินผล

สังเกตจากการจัดกิจกรรมกลุ่มในรูปแบบต่างๆ การทำรายงานในรูปแบบต่าง ๆ และการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติ

### 5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

#### 5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

- พัฒนาทักษะในการสืบค้น ข้อมูลจากวารสาร สื่อ พิมพ์ และเว็บไซต์
- พัฒนาทักษะการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสื่อสาร เช่น การส่งงานทาง E-mail
- พัฒนาทักษะในการนำเสนอรายงานในรูปแบบ เครื่องมือ และเทคโนโลยีที่เหมาะสม

#### 5.2 วิธีการสอน

- มอบหมายงานให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จากเว็บไซต์ และทำรายงานโดยเน้นการอ้างอิง จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
- นำเสนอโดยใช้รูปแบบและเทคโนโลยีที่เหมาะสม

#### 5.3 วิธีการประเมินผล

- การจัดทำรายงาน และนำเสนอด้วยสื่อเทคโนโลยี
- การมีส่วนร่วมในการอภิปราย และวิธีการอภิปราย

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

### 1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนสื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
หน่วยที่ 1 สัปดาห์ที่ 1	ปฐมนิเทศ อาจารย์ผู้สอนแนะนำตัว และ อธิบายเนื้อหารายวิชา จุดประสงค์และ เป้าหมาย ของรายวิชา เกณฑ์การวัดผล และประเมินผล แนะนำ หนังสือ และ website เพิ่มเติม บทที่ 1 ประวัติ ความหมาย จุดมุ่งหมาย คุณค่าและ ความสำคัญของพลศึกษา	4	- การบรรยาย - แบ่งกลุ่มย่อย อภิปราย ทำกิจกรรมบทที่ 1 การ นำเข้าสู่บทเรียนโดยจัด กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ ปัญหาเป็นฐาน (Problem- based Learning) ให้ นักศึกษาแบ่งกลุ่มอภิปราย คุณค่าและความสำคัญของ พลศึกษา -อาจารย์สรุปประเด็นปัญหา - อภิปรายและซักถาม	เอกสารประกอบการ สอน - Power point
หน่วยที่ 2 สัปดาห์ที่ 2	บทที่ 2 ขอบข่ายกิจกรรมพล ศึกษา การเลือกกิจกรรมพล ศึกษา ความมุ่งหมายของแต่ละ กิจกรรมพลศึกษา	4	- การบรรยาย -นักศึกษาแบ่งกลุ่มอภิปราย ขอบข่ายกิจกรรมพลศึกษา การเลือกกิจกรรมพลศึกษา ความมุ่งหมายของแต่ละ กิจกรรมพลศึกษา - อภิปรายและซักถาม	เอกสารประกอบการ สอน - Power point
หน่วยที่ 3 สัปดาห์ที่ 3-4	บทที่ 3 การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย บทที่ 4 การเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายและ สมรรถภาพทางกลไก	8	- การบรรยายประกอบสื่อ แผ่นใส/Power Point - นักศึกษาแบ่งกลุ่มอภิปราย การเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกาย - ทำการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย อุปกรณ์และสื่อ 1. เครื่องมือทดสอบ สมรรถภาพทางกาย 2. ไบบันทึกรผล 3. นาฬิกาจับเวลา	เอกสารประกอบการ สอน - Power point - แบบบันทึกกาทดสอบ การวัดสมรรถภาพทาง กาย



สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียน การสอนสื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
หน่วยที่ 4 สัปดาห์ที่ 5-6	บทที่ 5 หลักการ และขั้นตอน การออกกำลังกาย กิจกรรม การออกกำลังกาย บทที่ 6 ปัจจัยในการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย ความ เหมาะสมทางรูปร่าง การ กำหนดความหนักในกิจกรรม พลศึกษา มารยาทในการ ปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา	8	- การบรรยาย - อภิปราย/ซักถาม - ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม อภิปราย กิจกรรมการออก กกำลังกาย และสาธิตการ ออกกำลังกายที่ถูกต้อง	- เอกสารประกอบการ สอน - Power point - แบบบันทึกการออก กกำลังกาย
หน่วยที่ 5 สัปดาห์ที่ 7-8	บทที่ 7 การเลือกกิจกรรมทาง พลศึกษาและการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกาย บทที่ 8 การป้องกันและการ การบาดเจ็บทางกีฬา	8	- การบรรยาย - อภิปราย/ซักถาม - ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มอภิปราย และปฏิบัติ	- เอกสารประกอบการ สอน - ใบประเมินผล กิจกรรม
หน่วยที่ 6 สัปดาห์ที่ 9 สัปดาห์ที่ 10	บทที่ 9 การเสริมสร้างและ ฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย - สอบกลางภาค	12	- การบรรยาย - อภิปราย/ซักถาม - ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มอภิปราย และปฏิบัติ	เอกสารประกอบการ สอน - แผ่นใส/Power point
หน่วยที่ 7 สัปดาห์ที่ 11-15	บทที่ 10 การพัฒนาสุขภาพ โดยกิจกรรมพลศึกษา	8	ฝึกปฏิบัติในศูนย์สุขภาพ และโรงยิมชั้น 3 ตาม โปรแกรมดังนี้ - ออกกำลังกายโดยใช้ น้ำหนัก - เลือกออกกำลังกาย การเดิน แอโรบิคแดนซ์ - เลือกออกกำลังกาย โยคะ - เลือกกีฬาประเภททีม 3 ชนิดกีฬา ประเภทบุคคล 3 ชนิดกีฬา และแบ่งทีมใน การแข่งขัน	เอกสารประกอบการ สอน - แบบบันทึกการออก กกำลังกาย - อุปกรณ์กีฬา
หน่วยที่ 8 สัปดาห์ที่ 16	การวัดและการประเมินผล	4	สอบปลายภาค	ข้อสอบปลายภาค อัตรา จำนวน 5 ข้อ

## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรมที่	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1	- มีความรู้ ความเข้าใจ หลักการและทฤษฎีต่าง ๆ ในเนื้อหาวิชา - สามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้ - สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองได้ - เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้	- เวลาเรียนและความสนใจ - ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์/การทำงานเป็นทีม - ความสามารถในการสืบค้นข้อมูลและนำเสนอ - ความรับผิดชอบการปฏิบัติงานกิจกรรม	ตลอดภาคการศึกษา	10%
2	สอบปฏิบัติ นำเสนอรายงาน การทำรายงานกลุ่มและผลงาน การส่งงานตามที่มอบหมาย		ตลอดภาคการศึกษา	60%
3	สอบกลางภาค สอบปลายภาค		สัปดาห์ที่ 10 สัปดาห์ที่ 16	10% 20%
รวม				100%

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

## 1. เอกสารและตำราหลัก

1. การกีฬาแห่งประเทศไทย. **การฝึกสมรรถภาพทางกาย**. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. 2536
2. บันเทิง เกิดปรางค์. **พลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ. 2541
3. พงษ์ศักดิ์ พละพงศ์. **ประวัติ ปรัชญาและหลักการพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์. 2527
4. ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. **สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา (ฉบับปรับปรุง)**. โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์ ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. 2539
5. พีระพงศ์ บุญศิริ. **จิตวิทยาการกีฬา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว. 2535
6. วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม และคณะ. **กีฬาเวชศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : พี.บี.ฟอเรน บุคส์ เซนเตอร์. 2537

## 2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

1. กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. **กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา กรมศาสนา.2543
2. วรศักดิ์ เพียรชอบ. **รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีการสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2548
3. ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. **สมรรถภาพทางกายและทางการกีฬา**. ภาควิชาศึกษาศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด. มหาวิทยาลัยมหิดลกรุงเทพฯ.2539
4. สนธยา สีละมาต. **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.2547
5. สุวิมล ตั้งส์จพจน์. **สาระน่ารู้เกี่ยวกับพลศึกษาและนันทนาการ**. โชติสุขการพิมพ์. กรุงเทพฯ 2541.

## 3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

โรงพยาบาลกรุงเทพ. **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. ออนไลน์. เข้าถึงได้จาก :

<http://www.bangkokhealth.com>.

<http://www.healthymanual.com/exercise.asp?content>

Aquatic Exercise. ออนไลน์. เข้าถึงได้จาก

: <http://www.aquafitness.co.th/html/aquaex.Htm>

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

การประเมินประสิทธิผลในรายวิชานี้ที่จัดทำโดยอาจารย์ผู้สอนและ นักศึกษามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและนำแนวคิดและความเห็นจากนักศึกษาได้ดังนี้

1. การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและผู้เรียน
2. การสังเกตการณ์จากพฤติกรรมของผู้เรียน
3. แบบประเมินผู้สอนโดยนักศึกษาและแบบประเมินรายวิชา
4. ข้อเสนอแนะผ่านสื่อสารสนเทศ

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

1. จำนวนหรือร้อยละของผู้เข้าเรียนแต่ละคาบ และการสังเกตพฤติกรรม
2. คำถาม หรือแบบทดสอบ ผลการเรียนรู้ทั้งห้าด้าน
3. แบบประเมินผลการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

### 3. การปรับปรุงการสอน

ทำการปรับปรุงการสอนทุกปีการศึกษาโดยพิจารณาจากผลประเมินรายวิชาโดยผู้เรียน และผลประเมินการสอนและปัจจัยอื่นๆต่อไป

1. ผลประเมินรายวิชาโดยผู้เรียน ผลประเมินการสอน และแบบสอบถามความสนใจในชั้นเรียน
2. ประเด็นปัจจุบันหรือหัวข้อที่คัดสรรตามความสนใจ
3. การวิจัยชั้นเรียน ในประเด็นต่าง ๆ ทั้งในรายวิชานี้และรายวิชาอื่น ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกัน
4. **การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา**

การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์รายวิชาของนักศึกษา อาศัยทั้งปัจจัยภายในและภายนอก กระบวนการเรียนการสอน ทวนสอบทั้งกระบวนการ ผลลัพธ์และผลสัมฤทธิ์เพื่อยืนยันว่า ผลประเมิน ประสิทธิภาพของรายวิชาผลประเมินการสอนนั้นน่าเชื่อถือ การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์รายวิชาของ นักศึกษา ดำเนินการทุกครั้งที่มีการเรียนการสอนรายวิชาเช่น

1. ทวนสอบจากการประเมินพฤติกรรมของผู้เรียน (ลักษณะนิสัย ได้แก่ การเข้าเรียน และการสังเกต พฤติกรรม) โดยผู้ร่วมรับผิดชอบรายวิชา
2. การทวนสอบผลสัมฤทธิ์ที่ได้เรียนผ่านไปแล้ว โดยผู้ร่วมสอนอื่นหรือผู้ร่วมรับผิดชอบรายวิชา
3. ผู้ร่วมสอนและผู้ร่วมรับผิดชอบรายวิชามีส่วนร่วมในการประเมินย่อยเช่น การออกข้อสอบร่วม และร่วม ประเมินผลการเรียน
4. มีการตั้งคณะกรรมการในสาขาวิชา ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา โดย ตรวจสอบข้อสอบรายงาน วิธีการให้คะแนนสอบ และการให้คะแนนพฤติกรรมเป็นต้น

#### 5. **การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา**

1. การทบทวนและวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชาโดยผู้สอน ดำเนินการทุกปีการศึกษา อาศัยกระบวนการในมคอ.1 มคอ.2 และมคอ.3 โดยเฉพาะผลการประเมินประสิทธิภาพของรายวิชาโดย นักศึกษา (ข้อ 1) ผลประเมินการสอน(ข้อ 2) การปรับปรุงการสอน (ข้อ 3) และการทวนสอบมาตรฐาน ผลสัมฤทธิ์รายวิชาของนักศึกษา(ข้อ 4)

2. การทบทวนและวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชาโดยหลักสูตร คณะ และระดับสถาบัน (มหาวิทยาลัย)สอดคล้องกับนโยบาย ปรัชญา วิสัยทัศน์พันธกิจ และการประกันคุณภาพ ฯ