



รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา พลศึกษา คณะครุศาสตร์

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

4083408 แอโรบิคแดนซ์
Aerobic Dance

2. จำนวนหน่วยกิต

2 หน่วยกิต 2(1-2)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรพลศึกษา รายวิชาเลือกเสรี

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรเทพ ถีทองอิน
อาจารย์ประพิมพ์ใจ เปี่ยมคุ้ม

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2552 นักศึกษาทุกหลักสูตร

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

อาคารพลศึกษา

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

25 ตุลาคม 2555

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1.1 มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับแโรบิคด้านซ์
- 1.2 รู้จักการวิเคราะห์ความรู้ทางด้านแโรบิคด้านซ์ เพื่อนำมาใช้ในการจัดประสบการณ์
- 1.3 มีความภาคภูมิใจในการมีส่วนร่วมปฏิบัติ
- 1.4 มีคุณสมบัติของความเป็นกัลยาณมิตรกับบุคลากรที่เกี่ยวข้อง
- 1.5 สามารถออกแบบแนวการจัดประสบการณ์แโรบิคด้านซ์ อย่างเหมาะสม
- 1.6 ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 1.7 สามารถใช้เทคโนโลยีเป็นสื่อในการแสวงหาความรู้

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

- 2.1 เพื่อผลิตนักศึกษาให้มีความรู้ ความสามารถ ในการวางแผน พัฒนา แก้ไขปัญหา และการจัดการทางด้านแโรบิคด้านซ์
- 2.2 เพื่อสร้างองค์ความรู้และส่งเสริมการศึกษาวิจัยให้ลงลึกเฉพาะด้าน ตลอดจนการนำแนวคิด ทฤษฎี และวิธีการที่ได้จากการศึกษาวิจัยมาประยุกต์ใช้ในด้านการพัฒนาแโรบิคด้านซ์

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาประวัติ ความหมาย ประเภทและประโยชน์ของแโรบิคด้านซ์ รวมทั้งอันตรายที่เกิดจากการประกอบกิจกรรมแโรบิคด้านซ์ ลักษณะที่สำคัญของแโรบิคด้านซ์ ลำดับขั้นตอนในการประกอบกิจกรรมแโรบิคด้านซ์ประเภทต่างๆ การคำนวณความหนักของงานในการประกอบกิจกรรมแโรบิคด้านซ์ การประยุกต์ทำทางเพื่อประกอบกิจกรรมแโรบิคด้านซ์แต่ละประเภท การเลือกเพลงและเทคนิคต่างๆ ของผู้นำแโรบิคด้านซ์

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย / การฝึก	สอนเสริม	ปฏิบัติ/งาน ภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
บรรยาย 16 ชั่วโมง ฝึกปฏิบัติ 32 ชั่วโมง	ตามความต้องการ ของนักศึกษา	-	5 ชั่วโมง

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นอกจากนั้นยังสามารถติดต่อทางอินเทอร์เน็ตได้ทุกวัน

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม

1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

- ตระหนักในจรรยาบรรณวิชาชีพด้านความซื่อสัตย์
- มีวินัยต่อการเรียน ส่งมอบงานที่มอบหมายตามกำหนดเวลาที่กำหนด
- รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในชั้นเรียน ทั้งในกลุ่มเรียนและนอกกลุ่มเรียน
- มีสัมมาคารวะให้ความเคารพแก่ผู้อาวุโส
- มีจรรยาบรรณทางวิชาการและวิชาชีพ

1.2 วิธีการสอน

- ใช้การสอนแบบสื่อสารสองทาง เปิดโอกาสให้นักศึกษามีการตั้งคำถาม หรือแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรม จริยธรรม ในชั้น เรียนในโอกาสต่างๆ
- ยกตัวอย่างกรณีศึกษา
- อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่าง ให้ความสำคัญต่อจรรยาบรรณวิชาชีพ การมีวินัยเรื่องเวลา การให้ความเคารพและให้เกียรติแก่อาจารย์อาวุโส เป็นต้น

1.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลจากพฤติกรรมที่แสดงออกในชั้นเรียน ที่เกี่ยวข้องทางด้านคุณธรรมและจริยธรรม การมีสัมมาคารวะต่อผู้อาวุโสและอาจารย์ (1.1)
- การตรวจสอบการมีวินัยต่อการเรียน การตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียนและการส่งรายงาน (1.2)
- ประเมินการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โดยนักศึกษาอื่นๆในรายวิชา
- นักศึกษาประเมินตนเอง

2. ความรู้

2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ

ศึกษาประวัติ ความหมาย ประเภทและประโยชน์ของแโรบิคดีไซน์ รวมทั้งอันตรายที่เกิดจากการประกอบกิจกรรมแโรบิคดีไซน์ ลักษณะที่สำคัญของแโรบิคดีไซน์ ลำดับขั้นตอนในการประกอบกิจกรรมแโรบิคดีไซน์ประเภทต่างๆ การคำนวณความหนักของงานในการประกอบกิจกรรมแโรบิค ดีไซน์ การประยุกต์ทำทางเพื่อประกอบกิจกรรมแโรบิคดีไซน์แต่ละประเภท การเลือกเพลงและเทคนิคต่างๆ ของผู้นำแโรบิคดีไซน์

2.2 วิธีการสอน

ใช้การสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ได้แก่ การสอนบรรยายร่วมกับการสื่อสารสองทาง โดยเน้นให้นักศึกษาหาทางค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม การสอนแบบร่วมมือกันเรียนรู้ (Co-Operative Learning) การสอนแบบศึกษาด้วยตนเอง การค้นคว้าทางอินเทอร์เน็ต

2.3 วิธีการประเมินผล

- การสอบย่อย และการทำโครงการงาน (2.1)
- การสอบปลายภาค (2.2)

3. ทักษะทางปัญญา

3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

- สามารถคิดและวิเคราะห์ที่แสดงความคิดเห็นต่อทักษะหรือรูปแบบได้
- สามารถใช้ความรู้ทางทฤษฎีเพื่อการพัฒนาปรับปรุงปัญหาที่เกิดขึ้นได้

3.2 วิธีการสอน

- การสอน โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem Based Learning : PBL)
- ฝึกตอบปัญหาในชั้นเรียนและการแสดงความคิดเห็นต่อปัญหา และระดมสมองในการแก้ไข ปัญหา จากกรณีศึกษาตามประเด็นปัญหาที่กำหนดไว้แล้ว โดยแบ่งนักศึกษาเป็นกลุ่ม ภายในกลุ่ม จะต้องเสนอแนวทางไปสู่การแก้ปัญหา

3.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินจากการตอบปัญหาและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน ทั้งรายบุคคลและกลุ่ม (3.1)
- การสอบย่อย และ โครงการงาน (3.2)
- การสอบปลายภาค (3.3)

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

- มีความรับผิดชอบในการทำงานที่ได้รับมอบหมายทั้งรายบุคคลและงานกลุ่ม
- สามารถปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ในทุกสถานภาพ
- วางตัวและร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่มได้อย่างเหมาะสม

4.2 วิธีการสอน

- จัดกิจกรรมเสริมในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนที่นักศึกษามีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับนักศึกษาอื่น และบุคคลภายนอก
- มอบหมายงานกลุ่มและมีการเปลี่ยนกลุ่มทำงานตามกิจกรรมที่มอบหมาย เพื่อให้ให้นักศึกษา ทำงานได้กับผู้อื่น โดยไม่ยึดติดกับเฉพาะเพื่อนที่ใกล้ชิด
- กำหนดความรับผิดชอบของนักศึกษาแต่ละคนในการทำงานกลุ่ม อย่างชัดเจน

4.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน (4.1)
- ประเมินความรับผิดชอบจากรายงานกลุ่มของนักศึกษา (4.2)
- ให้นักศึกษาประเมินสมาชิกในกลุ่ม ทั้งด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและด้านความ รับผิดชอบ(4.3)

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

- สามารถใช้สถิติและการวิเคราะห์เชิงตัวเลขในทางสร้างสรรค์ได้
- สามารถสื่อสารได้ชัดเจน ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ
- สามารถใช้ระบบสารสนเทศในการค้นคว้าหาข้อมูล ติดตามการเปลี่ยนแปลงทางอินเทอร์เน็ต
- สามารถใช้ระบบการนำเสนอที่เหมาะสม และมีประสิทธิภาพ

5.2 วิธีการสอน

- ใช้PowerPoint ที่น่าสนใจ ชัดเจน ง่ายต่อการติดตามทำความเข้าใจ ประกอบการสอนในชั้นเรียน
- การสอนโดยมีการนำเสนอข้อมูลจากการค้นคว้าทางอินเทอร์เน็ต เพื่อเป็นตัวอย่างกระตุ้นให้นักศึกษาเห็นประโยชน์จากการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการนำเสนอและสืบค้นข้อมูล
- การแนะนำเทคนิคการสืบค้นข้อมูลและแหล่งข้อมูล
- การมอบหมายงานที่ต้องมีการสืบค้นข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ
- การมอบหมายงานที่ต้องมีการนำเสนอทั้งในรูปเอกสารและด้วยวาจาประกอบสื่อเทคโนโลยี

5.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินทักษะการคำนวณจากแบบทดสอบย่อย (5.1)
- ประเมินทักษะการใช้สื่อและการใช้ภาษาพูดจากการนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน (5.2)
- ประเมินรายงานการสืบค้นข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ (5.3)

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน สื่อที่ใช้(ถ้ามี)	ผู้สอน
หน่วยที่ 1 สัปดาห์ที่ 1	1. ปฐมนิเทศ 2. แนะนำการเรียน การสอน 3. ศึกษาประวัติ ความหมาย ประเภท และประโยชน์ 4. หลักและทำพื้นฐาน	3	บรรยายและนักศึกษาซักถามและร่วมอภิปรายในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน อ.ประพิมพ์ใจ เปี่ยมคุ้ม

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้(ถ้ามี)	ผู้สอน
หน่วยที่ 2 สัปดาห์ที่ 2	1. อันตรายที่เกิดจาก แอโรบิคด๊านซ์ 2. ลักษณะที่สำคัญของ แอโรบิคด๊านซ์ 3. หลักและทำพื้นฐาน	3	บรรยายและนักศึกษา ซักถาม ร่วมอภิปราย ฝึกปฏิบัติและสรุป ในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน อ.ประพิมพ์ใจ เปี่ยมคุ้ม
หน่วยที่ 3 สัปดาห์ที่ 3-5	1. ลำดับขั้นตอนในการฝึก แอโรบิค ด๊านซ์ 2. การฝึกทำ ฐาน 2	9	บรรยายและนักศึกษา ซักถาม ร่วมอภิปราย ฝึกปฏิบัติและสรุป ในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน อ.ประพิมพ์ใจ เปี่ยมคุ้ม
หน่วยที่ 4 สัปดาห์ที่ 6-8	1. การเลือกเพลง 2. การคำนวณความหนัก ของงานในการประกอบ กิจกรรมแอโรบิคด๊านซ์ 3. การฝึกทำ ฐาน 4	9	บรรยายและนักศึกษา ซักถาม ร่วมอภิปราย ฝึกปฏิบัติและสรุป ในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน อ.ประพิมพ์ใจ เปี่ยมคุ้ม
หน่วยที่ 5 สัปดาห์ที่ 9-12	เทคนิคการประกอบท่าชุด 1. การประยุกต์ท่าทาง 2. ท่าของแขน 3. ทิศทางการเดิน 4. รูปแบบการเดิน 5. เทคนิคของผู้นำ	12	บรรยายและนักศึกษา ซักถาม ร่วมอภิปราย ฝึกปฏิบัติและสรุป ในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน อ.ประพิมพ์ใจ เปี่ยมคุ้ม
หน่วยที่ 6 สัปดาห์ที่ 13-15	การประยุกต์ท่าทาง แอโรบิคด๊านซ์แบบ 1. การใช้น้ำหนักประกอบ 2. สเต็ปแอโรบิค 3. แอโรบ็อก	9	บรรยายและนักศึกษา ซักถาม ร่วมอภิปราย ฝึกปฏิบัติและสรุป ในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน อ.ประพิมพ์ใจ เปี่ยมคุ้ม

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้(ถ้ามี)	ผู้สอน
หน่วยที่ 7 สัปดาห์ที่ 16	สอบปลายภาค			

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรมที่	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1	1.2	การเข้าห้องเรียน	1-15	5 %
2	2.1/3.2/5.1	การสอบย่อย	1-15	50 %
3	2.1/3.2	โครงงาน	1-15	20 %
4	1.1/3.1/4.1/4.2/4.3/5.2/5.3	การประเมินพฤติกรรม	1-15	5 %
5	2.2/3.3	สอบปลายภาค	16	20 %

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. เอกสารและตำราหลัก

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536) การฝึกสมรรถภาพทางกาย. ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา.
วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และอารี ปรมัตถการ. (2544). วิทยาศาสตร์การกีฬา SPORTS SCIENCE.
กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- จรรยาพร ธรณินทร์ และวิจิต คิ่งสุขเกษม. (2544) แอโรบิคแดนซ์เพื่อสุขภาพ กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์เมดิคัล มีเดีย .
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม และ สืบสาย บุญวิโรตตร. (ม.ม.ป). คู่มือสำหรับคูฝึกแอโรบิคแดนซ์-
ทันสมัย. เอกสารประกอบการสอนพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนคริน
วิโรฒ.
- ศุภนรี ไพริน. (2546) แอโรบิค 100 ทำสุขภาพดี-ฟิตรูปร่าง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
ตะเกียง .

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2543). **กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา กรมศาสนา.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). **สมรรถภาพทางกายและทางการกีฬา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศึกษาศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด. มหาวิทยาลัยมหิดล.

สนธยา สีละมาด. (2547). **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

ให้นักศึกษาทุกคนประเมินประสิทธิผลของรายวิชา ซึ่งรวมถึง วิธีการสอน การจัดกิจกรรมในและนอกห้องเรียน สิ่งสนับสนุนการเรียนการสอน ซึ่งมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ และผลการเรียนรู้ที่ได้รับ และเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงรายวิชา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

การประเมินการสอน โดยคณะกรรมการประเมินการสอน

3. การปรับปรุงการสอน

อาจารย์ผู้สอนทบทวนและปรับปรุงกลยุทธ์และวิธีการสอนจากผลการประเมินประสิทธิผลของรายวิชา แล้วจัดทำรายงานรายวิชาตามรายละเอียดที่ สกอ.กำหนด เข้ารับการฝึกอบรมกลยุทธ์การสอน/ การวิจัยในชั้นเรียน ทำวิจัยในชั้นเรียนอย่างน้อยภาคการศึกษาละ 1 รายวิชา และประชุมอาจารย์ทั้งภาควิชาเพื่อหารือปัญหาการเรียนรู้ของนักศึกษาและร่วมกันหาแนวทางแก้ไข

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

มีคณะกรรมการประเมินการสอนทำหน้าที่ทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชาโดยการสุ่มประเมินข้อสอบและความเหมาะสมของการให้คะแนน ทั้งคะแนนดิบและระดับคะแนน ของรายวิชา ภายในรอบเวลาหลักสูตร

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

พิจารณาจากผลการประเมินการสอนโดยนักศึกษา ผลการประเมิน โดยคณะกรรมการประเมินการสอนและประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยอาจารย์ผู้สอน อาจารย์ผู้สอนจะทบทวนเนื้อหาที่สอน และกลยุทธ์การสอนที่ใช้ นำเสนอแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาในรายงานผลการดำเนินการของรายวิชาเสนอต่อหัวหน้าโปรแกรมวิชา เพื่อนำเข้าที่ประชุมอาจารย์ประจำหลักสูตรพิจารณาให้ความคิดเห็น และสรุปวางแผนพัฒนาปรับปรุงสำหรับใช้ในปีการศึกษาถัดไป