



รายละเอียดรายวิชา (มคอ. 3)

รหัสวิชา 4081108

วิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
(Physical Education for Health Development)

ปีการศึกษาที่ 1 / 2561

หมวดวิชาเลือกเสรี คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

คำนำ

รายละเอียดรายวิชา รหัสวิชา 4081108 พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ (Physical Education for Health Development) เป็นการจัดทำรายละเอียดประกอบรายวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ ในหมวดวิชาเลือกเสรี คณะครุศาสตร์ โดยมุ่งเน้นให้เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ หลักการของพลศึกษาที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพได้อย่างถูกต้อง และสามารถพิจารณาเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่เพศ วัย และสภาพร่างกาย

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารการปรับปรุงแก้ไขครั้งนี้ใช้ประกอบในรายวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ เพื่อให้การจัดการเรียนรู้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ และเป็นแนวทางที่สามารถปรับปรุงรูปแบบวิธีการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

อาจารย์ผู้สอน

สารบัญ

| หมวด | | หน้า |
|------|---|------|
| 1 | ข้อมูลทั่วไป | 3 |
| 2 | จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ | 5 |
| 3 | ลักษณะและการดำเนินการ | 5 |
| 4 | การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา | 6 |
| 5 | แผนการสอนและการประเมินผล | 10 |
| 6 | ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน | 18 |
| 7 | การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา | 19 |

รายละเอียดของรายวิชา

| | |
|---------------------|---------------------|
| ชื่อสถาบันอุดมศึกษา | มหาวิทยาลัยสวนดุสิต |
| คณะ | คณะครุศาสตร์ |

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

4081108

พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

Physical Education for Health Development

2. จำนวนหน่วยกิต

3 หน่วยกิต 3(2-2)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

กลุ่มวิชาชีพครู รายวิชาเลือกเสรี

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

ว่าที่ร้อยตรี ดร.มงคลชัย บุญแก้ว

ดร.กานดา ธีระทองคำ

ผศ.ดร. พรเทพ ลีทองอิน

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 นักศึกษาทุกหลักสูตร

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

โรงยิมชั้น 3 อาคารพลศึกษา และศูนย์สุขภาพ

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

10 มีนาคม 2558

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ความหมาย คุณค่าความสำคัญ หลักการและทฤษฎีต่าง ๆ ของพลศึกษาที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพ ได้อย่างถูกต้อง
- 2) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ความหมายขององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมพลศึกษา ตามหลักการและขั้นตอนที่ถูกต้อง
- 3) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ เกิดทักษะ สามารถพิจารณาเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมแก่เพศ วัย และสภาพร่างกายได้อย่างถูกต้อง
- 4) ผู้เรียนสามารถบอกถึงปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการรู้จักการป้องกันการบาดเจ็บและการบำบัดรักษา การบาดเจ็บเบื้องต้น เพื่อการปรับปรุงแก้ไขสมรรถภาพทางกาย ทรวดทรงกลไกการเคลื่อนไหว และสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น
- 5) ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อพลศึกษา และรักการออกกำลังกายเพื่อไปได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้ผู้เรียนเห็นความสำคัญของพลศึกษาที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพ ความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยใช้เชิงกิจกรรมพลศึกษาและสามารถพิจารณาเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมแก่เพศ 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 รวมถึงการรู้จักการป้องกันการบาดเจ็บและการ

บำบัดรักษา การบาดเจ็บเบื้องต้น เพื่อการปรับปรุงแก้ไขสมรรถภาพทางกาย ทรวดทรง กลไกการเคลื่อนไหว และสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

| บรรยาย การฝึก | สอนเสริม | ปฏิบัติ/งาน ภาคสนาม/การ ฝึกงาน | การศึกษาด้วย ตนเอง |
|---------------|---|--------------------------------------|-----------------------|
| 30 ชั่วโมง | ตามความต้องการ ของนักศึกษาเป็น กลุ่มและเฉพาะราย | 30 ชั่วโมง | 75 ชั่วโมง |

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษา เป็นรายบุคคล

ผู้สอนจัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลตามความต้องการ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์โดยนักศึกษสามารถต่อผู้สอนเพื่อขอคำปรึกษาหรือแนะนำได้ในช่วงเวลาทำงาน ด้วยตนเองหรือโดยวิธีสื่อสารที่สะดวก ดังนี้สถานที่ติดต่อผู้สอน: ห้องพักอาจารย์พลศึกษาตึก 4 ชั้น 4

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม

1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

พัฒนาผู้เรียนให้มีความรับผิดชอบมีวินัย มีจรรยาบรรณวิชาชีพ เคารพในสิทธิของข้อมูลส่วนบุคคลในการไม่เปิดเผยข้อมูล ไม่ละเมิดลิขสิทธิ์ทางปัญญา มีความซื่อสัตย์โดยมีคุณธรรม จริยธรรมตามคุณสมบัติของหลักสูตร ดังนี้

- 1) ตระหนักในคุณค่าและ คุณธรรม จริยธรรม เสียสละ และซื่อสัตย์สุจริต
- 2) มีวินัย ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
- 3) มีภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
- 4) เคารพในสิทธิและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- 5) เคารพและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับต่างๆ ของรายวิชาและสังคม

1.2 วิธีการสอน

- 1) บรรยายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ
- 2) อภิปรายกลุ่มย่อย
- 3) ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง รวมทั้งการสำรวจเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำเสนอในรูปแบบต่างๆ
- 4) การทดลองปฏิบัติจริง

1.3 วิธีการประเมินผล

- 1) สังเกตพฤติกรรมการเข้าเรียน และงานที่ได้รับมอบหมายและตรงเวลา
- 2) วัดและประเมินจากกลุ่มเพื่อน
- 3) ประเมินผลการวิเคราะห์จากการฝึกปฏิบัติจริง
- 4) ประเมินผลจากการนำเสนอรายงานที่มอบหมาย

2. ความรู้

2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ

- 1) ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ความหมาย คุณค่าความสำคัญ หลักการและทฤษฎีต่าง ๆ ของพลศึกษาที่มีต่อการพัฒนาสุขภาพ ได้อย่างถูกต้อง
- 2) ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ความหมายขององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมพลศึกษา ตามหลักการและขั้นตอนที่ถูกต้อง
- 3) ผู้เรียนมีความรู้ เกิดทักษะ สามารถพิจารณาเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมแก่เพศ วัย และสภาพร่างกายได้อย่างถูกต้อง
- 4) ผู้เรียนสามารถบอกถึงปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการรู้จักการป้องกันการบาดเจ็บและการบำบัดรักษา การบาดเจ็บเบื้องต้น เพื่อการปรับปรุงแก้ไขสมรรถภาพทางกาย ทรวดทรงกลไกการเคลื่อนไหว และสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น
- 5) ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อพลศึกษา และรักการออกกำลังกายเพื่อไปได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.2 วิธีการสอน

- 1) การบรรยาย อภิปรายรายบุคคล อภิปรายกลุ่มย่อย การนำเสนอรายงาน

- 2) การทบทวนวรรณกรรมและสรุปสถานะขององค์ความรู้
- 3) การวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้
- 4) การฝึกปฏิบัติ

2.3 วิธีการประเมินผล

- 1) ทดสอบย่อย สอบปฏิบัติ สอบปลายภาค ด้วยข้อสอบที่เน้นการวัดหลักการและทฤษฎีการนำไปใช้
- 2) ทดสอบปฏิบัติรายบุคคล รายกลุ่มย่อย
- 3) การนำเสนอรายงานรูปเล่ม แผ่นพับ
- 4) การเข้าฝึกภาคปฏิบัติที่ศูนย์สุขภาพ อื่น ๆ

3. ทักษะทางปัญญา

3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

- 1) พัฒนาความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบและมีเหตุผล มีการวิเคราะห์เพื่อเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
- 2) สามารถคิดแก้ปัญหาที่มีความสลับซับซ้อน เสนอทางออกและนำไปสู่การแก้ไขได้อย่างสร้างสรรค์ โดยคำนึงถึงความรู้ทางด้านทฤษฎี ประสบการณ์ภาคปฏิบัติ และผลกระทบจากการตัดสินใจ
- 3) การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินค่า และนำความรู้เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎี ไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ แก้ปัญหาการพัฒนาผู้เรียนและการวิจัยต่อยอดองค์ความรู้ มีความเป็นผู้นำในการปฏิบัติงานอย่างมีวิสัยทัศน์

3.2 วิธีการสอน

- 1) การมอบหมายให้นักศึกษาค้นคว้าเอกสารเพิ่มเติมตามหัวข้อที่กำหนด
- 2) อภิปรายกลุ่ม
- 3) การสะท้อนแนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

3.3 วิธีการประเมินผล

สอบปฏิบัติ สอบกลางภาค และปลายภาค โดยเน้นข้อสอบที่มีการวิเคราะห์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และสังเกตจากการฝึกปฏิบัติ

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

1) มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองและผู้อื่นในการทำงานและการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นกัลยาณมิตร และในการเรียนรู้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

2) มีความเอาใจใส่ ช่วยเหลือ และเอื้อต่อการแก้ปัญหาในกลุ่มและระหว่างกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์

3) มีภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้เรียน และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม

4) มีความไวในการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น มีมุมมองเชิงบวก มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และสังคม เอาใจใส่ในการรับฟัง และพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีความรับผิดชอบ

4.2 วิธีการสอน

- 1) การเรียนแบบมีส่วนร่วมปฏิบัติการ
- 2) การเป็นผู้นำแบบมีส่วนร่วม
- 3) การคิดให้ความเห็นและการรับฟังความเห็นของส่วนรวม

4.3 วิธีการประเมินผล

- 1) สังเกตจากการจัดกิจกรรมกลุ่มในรูปแบบต่างๆ
- 2) การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติ
- 3) วัดและประเมินจากผลนำเสนอผลงานกลุ่ม และการเป็นผู้นำในการอภิปรายซักถาม

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

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

2) ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน เทคโนโลยีสารสนเทศและสถิติเพื่อการวิจัย เพื่อการสื่อสาร การเรียนรู้ การเก็บรวบรวมข้อมูลและนำเสนอข้อมูล และแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตและการจัดการเรียนการสอน

3) สามารถใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน เทคโนโลยีสารสนเทศและสถิติเพื่อการวิจัย เพื่อการสื่อสาร การเรียนรู้ การเก็บรวบรวมข้อมูลและนำเสนอข้อมูล และแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตและการจัดการเรียนการสอนอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

5.2 วิธีการสอน

1) มอบหมายงานให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จากเว็บไซต์ และทำรายงานโดยเน้นการอ้างอิง จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

2) นำเสนอโดยใช้รูปแบบและเทคโนโลยีที่เหมาะสม

5.3 วิธีการประเมินผล

1) วัดและประเมินจากผลการติดตามวิเคราะห์ และนำเสนอรายงาน

2) วัดและประเมินจากผลการสืบค้นและนำเสนอรายงานประเด็นสำคัญ

3) วัดและประเมินจากความสามารถในการใช้เทคนิคการนำเสนอรายงาน หรือทำงานวิจัยในชั้นเรียนโดยใช้ทฤษฎี หรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องรองรับ

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

| ลำดับที่ | หัวข้อ/รายละเอียด | จำนวน ชั่วโมง | กิจกรรมการเรียนการสอน ที่ใช้ | ผู้สอน |
|----------|---|---------------|---|--|
| 1-2 | -อาจารย์ผู้สอนปฐมนิเทศ และอธิบายเนื้อหารายวิชา จุดประสงค์และเป้าหมาย ของรายวิชา เกณฑ์การ วัดผลและประเมินผล และ บทที่ 1 พื้นฐานทางพลศึกษาและสุขภาพ | 8 | - การบรรยาย Power Point - แบ่งกลุ่มย่อย ศึกษาค้นคว้า จากตำรา และสารสนเทศ ต่าง ๆ - การนำอภิปราย และ นำเสนอ - อภิปรายและซักถาม - กิจกรรมคำถามท้ายบท | มงคลชัย บุญแก้ว กานดา ชีระทองคำ พรเทพ ลีทองอิน |
| 3-4 | บทที่ 2 สมรรถภาพทางกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย | 8 | - การบรรยาย Power Point - แบ่งกลุ่มย่อย ศึกษาค้นคว้า จากตำรา และสารสนเทศ ต่าง ๆ - การนำอภิปราย และ นำเสนอ - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Pre test) 1. เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2. ไบบันทีกผล 3. นาฬิกาจับเวลา - อภิปรายและซักถาม - กิจกรรมคำถามท้ายบท | มงคลชัย บุญแก้ว กานดา ชีระทองคำ พรเทพ ลีทองอิน |
| 5-6 | บทที่ 3 หลักในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา | 8 | - การบรรยาย Power Point - แบ่งกลุ่มย่อย ศึกษาค้นคว้า จากตำรา และสารสนเทศ ต่าง ๆ | มงคลชัย บุญแก้ว กานดา ชีระทองคำ พรเทพ ลีทองอิน |

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ/รายละเอียด | จำนวน ชั่วโมง | กิจกรรมการเรียนการสอน ที่ใช้ | ผู้สอน |
|------------|---|---------------|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - การนำอภิปรายและนำเสนอ - อภิปรายและซักถาม - กิจกรรมคำถามท้ายบท - การฝึกปฏิบัติเสริมสร้างสุขภาพ | |
| 7-9 | บทที่ 4 การเสริมสร้างสุขภาพด้วยกิจกรรมทางพลศึกษา | 12 | <ul style="list-style-type: none"> - การบรรยาย Power Point - แบ่งกลุ่มย่อย ศึกษาค้นคว้าจากตำรา และสารสนเทศต่าง ๆ ในกิจกรรมพลศึกษาประเภทต่าง ๆ - การนำอภิปรายและนำเสนอ - การสาธิตและฝึกด้วยกิจกรรมทางพลศึกษา - อภิปรายและซักถาม - กิจกรรมคำถามท้ายบท - การฝึกปฏิบัติเสริมสร้างสุขภาพ - สอบกลางภาค | มงคลชัย บุญแก้ว กานดา ธีระทองคำ พรเทพ ลีทองอิน |
| 10-11 | บทที่ 5 การออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับร่างกาย | 8 | <ul style="list-style-type: none"> - การบรรยาย Power Point - แบ่งกลุ่มย่อย ศึกษาค้นคว้าจากตำรา และสารสนเทศต่าง ๆ - การนำอภิปรายและนำเสนอ - อภิปรายและซักถาม - กิจกรรมคำถามท้ายบท - การฝึกปฏิบัติเสริมสร้างสุขภาพ | มงคลชัย บุญแก้ว กานดา ธีระทองคำ พรเทพ ลีทองอิน |

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ/รายละเอียด | จำนวน ชั่วโมง | กิจกรรมการเรียนการสอน ที่ใช้ | ผู้สอน |
|------------|--|---------------|---|--|
| | | | สุขภาพ | |
| 12 | บทที่ 6 โภชนาการและสภาพแวดล้อมในการออกกำลังกาย | 4 | <ul style="list-style-type: none"> - การบรรยาย Power Point - แบ่งกลุ่มย่อย ศึกษาค้นคว้า จากตำรา และสารสนเทศ ต่าง ๆ - การนำอภิปราย และ นำเสนอ - อภิปรายและซักถาม - กิจกรรมคำถามท้ายบท - การฝึกปฏิบัติเสริมสร้างสุขภาพ | มงคลชัย บุญแก้ว กานดา ชีระทองคำ พรเทพ ลีทองอิน |
| 13-14 | บทที่ 7 การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา | 8 | <ul style="list-style-type: none"> - การบรรยาย Power Point - แบ่งกลุ่มย่อย ศึกษาค้นคว้า จากตำรา และสารสนเทศ ต่าง ๆ - การฝึกปฏิบัติ CPR - การนำอภิปราย และ นำเสนอ - อภิปรายและซักถาม - กิจกรรมคำถามท้ายบท - การฝึกปฏิบัติเสริมสร้างสุขภาพ | มงคลชัย บุญแก้ว กานดา ชีระทองคำ พรเทพ ลีทองอิน |
| 15 | การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Post-test) | 4 | <ul style="list-style-type: none"> - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Post test) 1. เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2. ไบบันที่กผล 3. นาฬิกาจับเวลา | มงคลชัย บุญแก้ว กานดา ชีระทองคำ พรเทพ ลีทองอิน |

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

| กิจกรรมที่ | ผลการเรียนรู้ | วิธีการประเมิน | สัปดาห์ที่ประเมิน | สัดส่วนของการประเมินผล |
|------------|---|---|-------------------|------------------------|
| 1 | คุณธรรมและจริยธรรม | - การนำเสนอรายงานเป็นกลุ่ม และการมีส่วนร่วม - ระเบียบวินัยการเข้าเรียน และการตรงต่อเวลา | ทุกสัปดาห์ | 10% |
| 2 | ความรู้ | - มอบหมายงาน และประเมินจากงานที่ทำ - การสอบ - การสอบปฏิบัติ | ทุกสัปดาห์ | 30% |
| 3 | ทักษะทางปัญญา | - ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ / การทำงานเป็นทีม - การสอบ - การสอบปฏิบัติ | ทุกสัปดาห์ | 30% |
| 4 | ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ | - ระเบียบวินัยการเข้าเรียน และการตรงต่อเวลา - ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ / การทำงานเป็นทีม | ทุกสัปดาห์ | 15% |
| 5 | ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ | - การนำเสนอรายงานเป็นกลุ่ม และการมีส่วนร่วม - การค้นคว้า | ทุกสัปดาห์ | 15% |
| รวม | | | | 100% |

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. เอกสารและตำราหลัก

จิรนนท์ แก้วกัลยา. (2552). โภชนาการสำหรับนักกีฬาและผู้ออกกำลังกาย.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ดร.ณวรรณ สุขสม. (2552). **การบาดเจ็บจากการกีฬา**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : บริษัทวี พรินท์ (1991).
- ธีระศักดิ์ อภาวัฒนาสกุล. (2552). **หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : กรุงเทพมหานคร.
- ปรีดา สุทธิวิวัฒน์ และเสริฐ สกฤษณ์พัฒน์. (2547). **การออกกำลังกายและการกีฬา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรไทย.
- มงคล แผงสาเคน. (2549). **กีฬากับสุขภาพ**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : โอ เอส พรินต์ติ้ง เฮ้าส์.
- มงคลชัย บุญแก้ว (2561). **พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ**. ศูนย์บริการสื่อและสิ่งพิมพ์กราฟิคดีไซน์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.
- มนัส ยอดคำ. (2548). **สุขภาพกับการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร : โอ เอส พรินต์ติ้ง เฮ้าส์.
- วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต. (2551). **เวท เทรนนิ่ง (weight Training)**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทไอกรุป เพรส จำกัด.
- วิภาวรรณ สีลาสำราญ และคณะ. (2547). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและในโรคต่าง ๆ**. สงขลา : ชานเมืองการพิมพ์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). **สมรรถภาพทางกายและทางการกีฬา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สนธยา สีละมาด. (2557). **กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ**. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

- สุชีพชรา ชิมเจริญ. (2546). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประสานมิตร.
- กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2543). **กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา กรมศาสนา.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). **รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีการสอน และการวัดเพื่อ ประเมินผลทางพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). **พฤติกรรมกรออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

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

กรมพลศึกษา. (2556). **First Aid**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

- ข้อมูลและสารสนเทศและเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

การประเมินประสิทธิผลในรายวิชานี้ที่จัดทำโดยอาจารย์ผู้สอนและ นักศึกษามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและนำแนวคิดและความเห็นจากนักศึกษาได้ดังนี้

1. การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและผู้เรียน
2. การสังเกตการณ์จากพฤติกรรมของผู้เรียน
3. แบบประเมินผู้สอนโดยนักศึกษาและแบบประเมินรายวิชา
4. การมีส่วนร่วมและปฏิบัติกิจกรรม
4. ข้อเสนอแนะต่าง ๆ

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

1. จำนวนหรือร้อยละของผู้เข้าเรียนแต่ละคาบ และการสังเกตพฤติกรรม
2. คำถาม หรือแบบทดสอบ ผลการเรียนรู้ทั้ง 5 ด้าน
3. แบบประเมินผลการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

3. การปรับปรุงการสอน

การปรับปรุงการสอนทุกปีการศึกษาโดยพิจารณาจากผลประเมินรายวิชาโดยผู้เรียน และผลประเมินการสอนและปัจจัยอื่นๆต่อไปนี้

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

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์รายวิชาของนักศึกษา อาศัยทั้งปัจจัยภายในและภายนอก กระบวนการเรียนการสอน ทวนสอบทั้งกระบวนการ ผลลัพธ์และผลสัมฤทธิ์เพื่อยืนยันว่า ผลประเมินประสิทธิผลของรายวิชาผลประเมินการสอนนั้นน่าเชื่อถือ การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์รายวิชาของนักศึกษา ดำเนินการทุกครั้งที่มีการเรียนการสอนรายวิชาเช่น

1. ทวนสอบจากการประเมินพฤติกรรมของผู้เรียน (ลักษณะนิสัย ได้แก่ การเข้าเรียน และการสังเกตพฤติกรรม) โดยผู้ร่วมรับผิดชอบรายวิชา
2. การทวนสอบผลสัมฤทธิ์ที่ได้เรียนผ่านไป แล้ว โดยผู้ร่วมสอนอื่นหรือผู้ร่วมรับผิดชอบรายวิชา
3. ผู้ร่วมสอนและร่วมรับผิดชอบรายวิชามีส่วนร่วมในการประเมินย่อยเช่น การออกข้อสอบร่วม และร่วมประเมินผลการเรียนรู้
4. มีการตั้งคณะกรรมการในสาขาวิชา ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยตรวจสอบข้อสอบรายงาน วิธีการให้คะแนนสอบ และการให้คะแนนพฤติกรรมเป็นต้น

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

1) การทบทวนและวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชาโดยผู้สอน ดำเนินการทุกปีการศึกษา อาศัยกระบวนการในมคอ.1 มคอ.2 และมคอ.3 โดยเฉพาะผลการประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา (ข้อ 1) ผลประเมินการสอน (ข้อ 2) การปรับปรุงการสอน (ข้อ 3) และการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์รายวิชาของนักศึกษา (ข้อ 4)

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