



รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา พลศึกษา คณะครุศาสตร์

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- รหัสและชื่อรายวิชา**
4083308 การเสริมสร้างและการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย
Conditioning and Rehabilitation
- จำนวนหน่วยกิต**
2 หน่วยกิต 2(1-2)
- หลักสูตรและประเภทของรายวิชา**
หลักสูตรพลศึกษา รายวิชาเลือกเสรี
- อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน**
ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรเทพ ลีทองอิน
- ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน**
ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2555 นักศึกษาทุกหลักสูตร
- รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)**
ไม่มี
- รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)**
ไม่มี
- สถานที่เรียน**
อาคารพลศึกษา
- วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด**
25 ตุลาคม 2555

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1.1 มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างและการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย
- 1.2 รู้จักการวิเคราะห์ความรู้ทางด้านการเสริมสร้างและการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย เพื่อนำมาใช้ในการจัดประสบการณ์
- 1.3 มีความภาคภูมิใจในการมีส่วนร่วมปฏิบัติ
- 1.4 มีคุณสมบัติของความเป็นกัลยาณมิตรกับบุคคลากรที่เกี่ยวข้อง
- 1.5 สามารถออกแบบแนวการจัดประสบการณ์การเสริมสร้างและการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย อย่างเหมาะสม
- 1.6 ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 1.7 สามารถใช้เทคโนโลยีเป็นสื่อในการแสวงหาความรู้

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

- 2.1 เพื่อผลิตนักศึกษาให้มีความรู้ ความสามารถ ในการวางแผน พัฒนา แก้ไขปัญหา และการจัดการทางด้านการเสริมสร้างและการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย
- 2.2 เพื่อสร้างองค์ความรู้และส่งเสริมการศึกษาวิจัยให้ลงลึกเฉพาะด้าน ตลอดจนการนำแนวคิด ทฤษฎี และวิธีการที่ได้จากการศึกษาวิจัยมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการเสริมสร้างและการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา การเสริมสร้างและการฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย

Conditioning and Rehabilitation

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเสริมสร้างและฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย ที่ช่วยปรับปรุงแก้ไขความบกพร่องในการทำงานของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาควิทยาศาสตร์ และสรีรวิทยาของมนุษย์ ความบกพร่องในการทำงานของร่างกายหลังจากฝึก อุณหภูมิ อาหาร การนอน การส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย การจัดกิจกรรมเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนเครื่องแต่งกาย เครื่องมือ และอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อปรับปรุงออกกำลังกายและสติการแข่งขันให้ดีขึ้น

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

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

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล
3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ยังสามารถติดต่อทางอินเทอร์เน็ตได้ทุกวัน

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

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเสริมสร้างและฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย ที่ช่วยปรับปรุงแก้ไข ความบกพร่องในการทำงานของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาควิทยาศาสตร์ และ สรีรวิทยาของมนุษย์ ความบกพร่องในการทำงานของร่างกายหลังจากฝึก อุณหภูมิ อาหาร การนวด การส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย การจัดกิจกรรมเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนเครื่องแต่งกาย เครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อปรับปรุงออกกำลังกายและสติการแข่งขันให้ดีขึ้น

2.2 วิธีการสอน

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

2.3 วิธีการประเมินผล

- การสอบย่อย และการทำโครงการ (2.1)
- การสอบปลายภาค (2.2)

3. ทักษะทางปัญญา

3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

- สามารถคิดและวิเคราะห์แสดงความคิดเห็นต่อทักษะหรือรูปแบบได้
- สามารถใช้ความรู้ทางทฤษฎีเพื่อการพัฒนาปรับปรุงปัญหาที่เกิดขึ้นได้

3.2 วิธีการสอน

- การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem Based Learning : PBL)
- ฝึกตอบปัญหาในชั้นเรียนและการแสดงความคิดเห็นต่อปัญหา และระดมสมองในการแก้ไขปัญหา จากกรณีศึกษาตามประเด็นปัญหาที่กำหนดไว้แล้ว โดยแบ่งนักศึกษาเป็นกลุ่ม ภายในกลุ่มจะต้องเสนอแนวทางไปสู่การแก้ปัญหา

3.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินจากการตอบปัญหาและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน ทั้งรายบุคคลและกลุ่ม (3.1)
- การสอบย่อย และโครงการ (3.2)
- การสอบปลายภาค (3.3)

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

- มีความรับผิดชอบในการทำงานที่ได้รับมอบหมายทั้งรายบุคคลและงานกลุ่ม
- สามารถปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ในทุกสถานภาพ
- วางตัวและร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่มได้อย่างเหมาะสม

4.2 วิธีการสอน

- จัดกิจกรรมเสริมในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนที่นักศึกษามีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับนักศึกษาอื่นและบุคคลภายนอก
- มอบหมายงานกลุ่มและมีการเปลี่ยนกลุ่มทำงานตามกิจกรรมที่มอบหมาย เพื่อให้นักศึกษาทำงานได้กับผู้อื่น โดยไม่ยึดติดกับเฉพาะเพื่อนที่ใกล้ชิด
- กำหนดความรับผิดชอบของนักศึกษาแต่ละคนในการทำงานกลุ่ม อย่างชัดเจน

4.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน (4.1)
- ประเมินความรับผิดชอบจากรายงานกลุ่มของนักศึกษา (4.2)
- ให้นักศึกษาประเมินสมาชิกในกลุ่ม ทั้งด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและด้านความรับผิดชอบ(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
- การสอน โดยมีการนำเสนอข้อมูลจากการค้นคว้าทางอินเทอร์เน็ต เพื่อเป็นตัวอย่างกระตุ้นให้นักศึกษาเห็นประโยชน์จากการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการนำเสนอและสืบค้นข้อมูล
- การแนะนำเทคนิคการสืบค้นข้อมูลและแหล่งข้อมูล
- การมอบหมายงานที่ต้องมีการสืบค้นข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ
- การมอบหมายงานที่ต้องมีการนำเสนอทั้งในรูปเอกสารและด้วยวาจาประกอบสื่อเทคโนโลยี

5.3 วิธีการประเมินผล

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

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน สื่อที่ใช้(ถ้ามี)	ผู้สอน
หน่วยที่ 1 ลำดับที่ 1	1. ปฐมนิเทศ 2. แนะนำการเรียน การสอน 3. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการสร้างเสริมและฟื้นฟูสมรรถภาพทางร่างกาย	3	บรรยายและนักศึกษาซักถามและร่วมอภิปรายในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน สื่อที่ใช้(ถ้ามี)	ผู้สอน
หน่วยที่ 2 สัปดาห์ที่ 2	1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาควิทยาศาสตร์ และสรีรวิทยาของมนุษย์ 2. ความบกพร่องในการทำงานของร่างกายหลังฝึกอุณหภูมิ อาหาร การนวด	3	บรรยายและนักศึกษาซักถาม ร่วมอภิปราย ฝึกปฏิบัติและสรุป ในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน
หน่วยที่ 3 สัปดาห์ที่ 3-4	1. เครื่องแต่งกาย เครื่องมือ และอุปกรณ์ที่นำมาใช้ปรับปรุงออกกำลังกายและสถิติการแข่งขันให้ดีขึ้น 2. หลักการฝึกโดยใช้แรงต้าน 3. การเตรียมความพร้อม	6	บรรยายและนักศึกษาซักถาม ร่วมอภิปราย ฝึกปฏิบัติและสรุป ในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน
หน่วยที่ 4 สัปดาห์ที่ 5-6	1. การส่งเสริมสมรรถภาพทางร่างกาย 2. ข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัย 3. การฝึกแรงต้านเพื่อเสริมสร้างความอดทน	6	บรรยายและนักศึกษาซักถาม ร่วมอภิปราย ฝึกปฏิบัติและสรุป ในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน
หน่วยที่ 5 สัปดาห์ที่ 7	1. การจัดกิจกรรมเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย 2. การฝึกแรงต้าน เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง	3	บรรยายและนักศึกษาซักถาม ร่วมอภิปราย ฝึกปฏิบัติและสรุป ในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน
หน่วยที่ 6 สัปดาห์ที่ 8-10	การฝึกแรงต้าน 1. เพื่อเสริมสร้างความเร็ว 2. เพื่อเสริมสร้างความคล่องตัว 3. เพื่อเสริมสร้างพลัง	9	บรรยายและนักศึกษาซักถาม ร่วมอภิปราย ฝึกปฏิบัติและสรุป ในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน สื่อที่ใช้(ถ้ามี)	ผู้สอน
หน่วยที่ 7 สัปดาห์ที่ 11-12	การฝึกแรงต้าน เพื่อเสริมสร้าง ขนาดกล้ามเนื้อ	6	บรรยายและนักศึกษา ซักถาม ร่วมอภิปราย ฝึกปฏิบัติและสรุป ในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน
หน่วยที่ 8 สัปดาห์ที่ 13-14	การฝึกแรงต้าน เพื่อเสริมสร้างระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต	6	บรรยายและนักศึกษา ซักถาม ร่วมอภิปราย ฝึกปฏิบัติและสรุป ในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน
หน่วยที่ 9 สัปดาห์ที่ 15	การทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	3	บรรยายและนักศึกษา ซักถาม ร่วมอภิปราย ฝึกปฏิบัติและสรุป ในชั้นเรียน 1. โน้ตบุ๊ก โปรเจคเตอร์ 2. แบบทดสอบ	ผศ.พรเทพ ลีทองอิน
หน่วยที่ 10 สัปดาห์ที่ 16	สอบปลายภาค			

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรมที่	ผลการ เรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ ประเมิน	สัดส่วนของ การ ประเมินผล
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

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2532). การออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา กรมการศาสนา.

กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2532). การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

จรรยาพร ธรณินทร์. (2519). การวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา. อัดสำเนา

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2528). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย กรุงเทพฯ : เทพรัตน์การพิมพ์

ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.

พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ. (2533). วิทยาศาสตร์การกีฬา กรุงเทพฯ : แสงศิลป์การพิมพ์.

พิระพงศ์ บุญศิริ. (2532). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา) กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

2. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

จรรยาพร ธรณินทร์. 2534. ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ กรุงเทพฯ: ตะเกียง.

ธวัช วีระศิริวัฒน์. 2537. กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

มงคล แฝงสาเคน. 2541. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: บุรพาสาน์.

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

ให้นักศึกษาทุกคนประเมินประสิทธิผลของรายวิชา ซึ่งรวมถึง วิธีการสอน การจัดกิจกรรมในและนอกห้องเรียน สิ่งสนับสนุนการเรียนการสอน ซึ่งมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ และผลการเรียนรู้ที่ได้รับ และเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงรายวิชา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

การประเมินการสอนโดยคณะกรรมการประเมินการสอน

3. การปรับปรุงการสอน

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

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

มีคณะกรรมการประเมินการสอนทำหน้าที่ทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชาโดยการสุ่มประเมินข้อสอบและความเหมาะสมของการให้คะแนน ทั้งคะแนนดิบและระดับคะแนน ของรายวิชา ภายในรอบเวลาหลักสูตร

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

พิจารณาจากผลการประเมินการสอนโดยนักศึกษา ผลการประเมินโดยคณะกรรมการประเมินการสอนและประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยอาจารย์ผู้สอน อาจารย์ผู้สอนจะทบทวนเนื้อหาที่สอน และกลยุทธ์การสอนที่ใช้ นำเสนอแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาในรายงานผลการดำเนินการของรายวิชาเสนอต่อหัวหน้าโปรแกรมวิชา เพื่อนำเข้าที่ประชุมอาจารย์ประจำหลักสูตรพิจารณาให้ความคิดเห็น และสรุปวางแผนพัฒนาปรับปรุงสำหรับใช้ในปีการศึกษาถัดไป