

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
คณะ/ภาควิชา/สาขาวิชา	สำนักศึกษาทั่วไป

หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา 0034004 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Exercise for Health
2. จำนวนหน่วยกิต 2 หน่วยกิต (1-2-3)
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา ปริญญาตรี หมวดวิชาศึกษาทั่วไป และเป็นวิชาศึกษาทั่วไปเลือก กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพและนันทนาการ
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน 4.1 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ ดร.ณภัทสรวรรณ ธนาพงษ์อนันต์ (อาจารย์ผู้ประสานงาน) 4.2 อาจารย์ผู้สอน ผศ.ดร.ณภัทสรวรรณ ธนาพงษ์อนันต์ อ.อนุรักษ์ปภพ มีตน ผศ.ธนารัตน์ ศรีผ่องงาม อ.วัฒน์พงษ์ คงสืบเสาะ อ.อาภรณ์ โพธิ์ภา อ.ปิยเชษฐ์ ตะสิงห์ รศ.สุรชา อมรพันธุ์
5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ภาคการศึกษาที่ 2/2562 ชั้นปีที่ 1-4
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน(Co-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี

## 8. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

## 9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันศุกร์ที่ 18 เดือนตุลาคม พ.ศ.2562

### หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

#### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. เพื่อให้บัณฑิตสามารถนำความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย การคำนึงถึงสภาพแวดล้อม รวมทั้งปัจจัยที่สำคัญและเกี่ยวข้องอื่นๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม กับเพศ วัย และ สภาพร่างกาย

2. มีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายและกีฬาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น มวยไทย แบดมินตัน บาสเกตบอล กอล์ฟ วอลเลย์บอล วายน้ำ แอโรบิกซิ่ง เป็นต้น

3. ส่งเสริมและปลูกฝังเจตคติที่ดีต่อการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

4. มีความรู้ความเข้าใจในหลักการ วิธีการ ความสำคัญ ประโยชน์ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น

#### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

1. เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ระยะเวลาในการเรียนการสอน และสอดคล้องกับกรอบมาตรฐาน คุณวุฒิ ระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ

### หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

#### 1. คำอธิบายรายวิชา

หลักการและความสำคัญของสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ศาสตร์เบื้องต้นของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การวางแผนและการประเมินผลการออกกำลังกาย การปลูกฝังเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย โดยเลือกออกกำลังกายหรือฝึกกีฬา 1 ประเภท

Concepts and importance of health and physical fitness, basic principles of exercise, exercise and sports for health promotion, exercise planning and evaluation, promoting positive attitude towards exercise, select a form of exercise to do and a sport to play

#### 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งาน ภาคสนาม/การ ฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
--------	----------	--	-------------------

	บรรยาย 15 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	สอนเสริมตามความต้องการของนิสิต	ฝึกปฏิบัติ 30 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	การศึกษาด้วยตนเอง 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์	
<b>3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล</b> อาจารย์ประจำวิชาจัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ (เฉพาะรายที่ต้องการ)					

#### หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิต

<b>1. คุณธรรม จริยธรรม</b>		
<b>คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา</b>	<b>วิธีการสอน</b>	<b>วิธีการประเมินผล</b>
<b>1.1 มีความซื่อสัตย์สุจริต (●)</b>		
มีความซื่อสัตย์สุจริต	เน้นให้ผู้เรียนมีความซื่อสัตย์ โดยการมอบหมายงานในแบบฝึกหัด สอดแทรกการสอนไม่คัดลอกงานเพื่อน ไม่ทำงานแทนกัน ไม่ทุจริตในการสอบ	ประเมินจากการไม่คัดลอกงานเพื่อน ไม่ทำงานแทนกัน ไม่ทุจริตในการสอบ หรือสร้างผลงานที่เป็นความรู้ความสามารถของตนเองโดยไม่แอบอ้างหรือลอกเลียนผลงานบุคคลอื่น
<b>1.2 มีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร และอดทน (●)</b>		
มีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร และอดทน	เน้นให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร และอดทนโดยการส่งแบบฝึกหัดและส่งรายงานให้ตรงต่อเวลา สอนให้ผู้เรียนส่งงานตรงต่อเวลา มีการสอบและปฏิบัติเป็นกลุ่มโดยผู้เรียนต้องมีการหมั่นฝึกทักษะกีฬาอยู่เสมอ	ประเมินจากการทำแบบฝึกหัดหรือรายงานทัน กำหนดตามเวลา การสอบและปฏิบัติทักษะกีฬา/กิจกรรมการออกกำลังกาย ความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
<b>1.3 มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกติกาขององค์กรและสังคม ยึดมั่นในหลักประชาธิปไตย (●)</b>		
มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกติกาขององค์กรและสังคม ยึดมั่นในหลักประชาธิปไตย	เน้นให้ผู้เรียนมีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกติกาขององค์กรและสังคม ยึดมั่นในหลักประชาธิปไตย โดยให้ผู้เรียนแต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบ เข้าเรียนตรงต่อเวลา จัดกิจกรรมสอนให้	ประเมินจากการแต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบ การเข้าเรียนตรงต่อเวลา การทำงานเป็นกลุ่ม/ทีม

	ทำงานเป็นกลุ่ม เช่น งานกลุ่ม การแบ่งทีม กิจกรรม/กีฬา ซึ่งในแต่ละกลุ่มมีการคัดเลือก หัวหน้าและแบ่งหน้าที่ให้บริหารจัดการแต่ละกลุ่ม โดยมีอาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ชี้แนะและให้คำปรึกษา ระหว่างการเรียนรู้การสอน	
<b>1.4 ตระหนักถึงโทษภัยของสิ่งเสพติด สิ่งมอมเมา และอบายมุขต่างๆ (○)</b>		
ตระหนักถึงโทษภัยของสิ่งเสพติด สิ่ง มอมเมาและอบายมุขต่างๆ	เน้นให้ผู้เรียนตระหนักถึงโทษภัยของสิ่งเสพติด สิ่ง มอมเมาและอบายมุขต่างๆ โดยการกล่าวถึงยาเสพติด สิ่งมอมเมาที่ส่งผลต่อร่างกายและการออกกำลัง กาย รวมถึงโทษของการเล่นการพนันในวงการศึกษา โดยผู้สอนยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากภาพ ข่าวที่เกิดขึ้นจากแวดวงกีฬา หรือ ภาพข่าวเรื่องที่เกี่ยวข้อง	ประเมินจากถามตอบ ผู้เรียนเกี่ยวกับยาเสพติด สิ่งมอมเมาที่ส่งผลต่อ ร่างกายและการออกกำลัง กาย รวมถึงโทษของการ เล่นการพนัน
<b>1.5 มีจิตสำนึกที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม มีน้ำใจและความเสียสละ จิตอาสา จิตสาธารณะ (○)</b>		
ตระหนักถึงโทษภัยของสิ่งเสพติด สิ่ง มอมเมาและอบายมุขต่างๆ	เน้นให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อน มนุษย์และสังคม มีน้ำใจและความเสียสละจิตอาสา จิตสาธารณะ โดยการบำเพ็ญประโยชน์ การมีน้ำใจ ในการช่วยเหลือเพื่อนในชั้นเรียนและนอก ห้องเรียน	ประเมินจากการมีน้ำใจ ของผู้เรียนในการ ช่วยเหลือเพื่อนในชั้นเรียน และนอกห้องเรียน
<b>2. ความรู้</b>		
<b>ความรู้ที่ต้องได้รับ</b>	<b>วิธีการสอน</b>	<b>วิธีการประเมินผล</b>
<b>2.1 มีความรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ อาหาร อารมณ์ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการพัฒนาตนเองเพื่อยกระดับจิตวิญญาณ (●)</b>		
มีความรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ได้แก่ ความรู้พื้นฐานด้าน สุขภาพ อาหาร อารมณ์ การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการพัฒนาตนเอง เพื่อยกระดับจิตวิญญาณ	เน้นให้ผู้เรียนมีพื้นฐานหลักการและแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย โดยการบรรยาย ยกตัวอย่าง สาธิต ซึ่งมีการนำเทคโนโลยีประกอบ สื่อการสอนที่หลากหลาย เช่น แผ่นบันทึกข้อมูล youtube เป็นต้น	ประเมินจากการทดสอบ กลางภาคและสอบปฏิบัติ
<b>2.2 มีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานด้านกายภาพ ได้แก่ ด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เทคโนโลยี สื่อ สารสนเทศ สิ่งแวดล้อม ภูมิศาสตร์ทางกายภาพของโลก และจักรวาล (○)</b>		

มีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานด้านกายภาพ ได้แก่ ด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เทคโนโลยี สื่อ สารสนเทศ สิ่งแวดล้อม ภูมิศาสตร์ทางกายภาพของโลกและจักรวาล	เน้นให้ผู้เรียนบอกความสำคัญ ประเภทและปัจจัยตลอดจนสิ่งแวดล้อมของการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพ การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผู้สอนให้เรียนฝึกการทำงานเป็นทีมโดยการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ประกอบการทำแบบฝึกหัดในชั้นเรียน ( google classroom/google document/kahoot )	ประเมินจากรายงาน/ คำถามท้ายชั่วโมง/ แบบทดสอบท้ายบท
<b>2.5 มีความรอบรู้สากลที่จำเป็น ทั้งด้านภาษา ศาสนา และวัฒนธรรม ทั้งในประเทศ อาเซียน และโลก (๐)</b>		
มีความรู้สากลที่จำเป็น ทั้งด้านภาษา ศาสนาและวัฒนธรรม ทั้งในประเทศอาเซียนและโลก	เน้นให้ผู้เรียนสามารถวางแผนและการประเมินการออกกำลังกายสำหรับส่วนบุคคลตลอดจนบุคคลในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ เน้นให้ผู้เรียนเลือกกิจกรรมออกกำลังกายหรือกีฬาที่สนใจ 1 ชนิด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกิจกรรม/กีฬาสากลที่ทุกคนยอมรับกันทั่วโลก	ประเมินจากแบบวัดทักษะภาคปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกาย/ชนิดกีฬา
<b>3. ทักษะทางปัญญา</b>		
<b>ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา</b>	<b>วิธีการสอน</b>	<b>วิธีการประเมินผล</b>
<b>3.1 สามารถควบคุมและพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้ดี (●)</b>		
ควบคุมและพัฒนาตนเอง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้ดี	เน้นให้ผู้เรียนมีการบันทึกข้อมูลการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาตนเองทางกายร่างกายให้มีสมรรถภาพที่ดีขึ้นได้ รวมทั้งให้ผู้เรียนสามารถฝึกทักษะการออกกำลังกาย/ชนิดกีฬานั้นๆได้อย่างถูกต้อง	ประเมินจากสมุดบันทึกผลงานและการปฏิบัติของผู้เรียน
<b>3.2 สามารถค้นหาข้อมูล/หลักฐาน รวบรวมข้อมูล แปลความหมาย ลงความเห็น และสื่อความหมาย ข้อมูลได้อย่างน่าเชื่อถือ (●)</b>		
ค้นหาข้อมูล/หลักฐาน รวบรวมข้อมูล แปลความหมาย ลงความเห็น และสื่อความหมาย ข้อมูลได้อย่างน่าเชื่อถือ	เน้นให้ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลจากผู้สอนได้มอบหมายในการทำรายงานเกี่ยวกับกิจกรรมออกกำลังกาย/ชนิดกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ	ประเมินจากรายงานหรือแบบฝึกหัดที่มอบหมายงานเป็นรายบุคคลและผลงานกลุ่ม
<b>3.3 มีทักษะการคิดอย่างเป็นองค์รวม มีวิจารณ์ญาณ สามารถคิดวิเคราะห์ และบูรณาการความรู้ไปใช้แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นระบบ มีทักษะการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต (๐)</b>		
เน้นให้ผู้เรียนได้นำทฤษฎีที่บรรยายในชั้นเรียนมาต่อยอดเป็นกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน โดยมีการมอบหมายเป็น	เน้นให้ผู้เรียนได้นำทฤษฎีที่บรรยายในชั้นเรียนมาต่อยอดเป็นกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน โดยมีการมอบหมายเป็นบุคคล/กลุ่มส่งผ่านการบันทึก	ประเมินจากรายงานหรือแบบฝึกหัดที่มอบหมาย

บุคคล/กลุ่มส่งผ่านการบันทึก google classroom รวมถึงให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ทักษะในระหว่างการปฏิบัติให้เกิดความชำนาญมากขึ้นและพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง	google classroom รวมถึงให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ทักษะในระหว่างการปฏิบัติให้เกิดความชำนาญมากขึ้นและพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง	งานเป็นรายบุคคลและผลงานกลุ่ม
---	---	------------------------------

**3.4 มีทักษะในการทำงาน สามารถวางแผน จัดการ และปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงได้อย่างดี สามารถบูรณาการความรู้และนำความรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้ (○)**

มีทักษะในการทำงาน สามารถวางแผน จัดการและปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างดี สามารถบูรณาการความรู้และนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้	เน้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ซึ่งต้องอาศัยการวางแผน การจัดการในทีมของผู้เรียนสามารถแข่งขันได้อย่างดีและปรับใช้ใน ชีวิตในอนาคตได้	ประเมินจากการสอบกลางภาคและการสอบทักษะปฏิบัติ รวมทั้งการปฏิบัติในการแข่งขันทีม
--	---	---

**4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ**

ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
---	------------	------------------

**4.1 เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (●)**

เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	เน้นให้ผู้เรียนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยชั่วโมงเรียนแรกให้ผู้เรียนได้ทำความรู้จักผ่านการจัดเกมละลายพฤติกรรม เช่น เกมล่ารายชื่อ เกมแนะนำตัวเอง เกมค้นหา เป็นต้น	ประเมินจากพฤติกรรมและการแสดงออกของนิสิตในการปฏิบัติงานตามกิจกรรม การเรียนการสอน
--	---	---

**4.2 มีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รับผิดชอบต่อชุมชน และสังคม มีจิตสาธารณะ (●)**

มีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบ ต่อตนเอง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รับผิดชอบต่อชุมชน และสังคม มีจิตสาธารณะ	เน้นให้ผู้เรียนรับผิดชอบต่องานและหน้าที่ที่ผู้สอนได้มอบหมาย รวมถึงรับผิดชอบต่อสังคมในกลุ่มเรียน	ประเมินจากผลงานและหน้าที่ที่ได้มอบหมาย
---	---	--

**4.3 มีทักษะการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับความคิดเห็นและเคารพสิทธิเสรีภาพของคนอื่นและเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ (○)**

มีทักษะการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับความคิดเห็นและเคารพสิทธิเสรีภาพ	เน้นให้ผู้เรียนยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับความคิดเห็นและเคารพสิทธิเสรีภาพของคนอื่นและเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ โดยการแบ่งกลุ่ม	ประเมินจากการแบ่งกลุ่มโดยการกำหนดสถานการณ์การเรียนการสอน
--	--	--

ของคนอื่นและเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์	แบ่งหน้าที่ ปรึกษาหารือกันในห้อง รับฟังความคิดเห็นเพื่อนในห้อง เป็นต้น	
<b>4.4 มีทักษะความร่วมมือ ทักษะการทำงานเป็นทีม มีภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง และรู้จักเชื่อใจผู้อื่น (๐)</b>		
มีทักษะความร่วมมือ ทักษะการทำงานเป็นทีม มีภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความมั่นใจในตนเองและรู้จักเชื่อใจผู้อื่น	เน้นให้ผู้เรียนเข้ากิจกรรมภาคปฏิบัติผู้สอนได้จัดกิจกรรมเสริมทักษะการทำงานเป็นทีม มีภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี โดยการแบ่งทีมในการแข่งขันกีฬา/กิจกรรมออกกำลังกาย	ประเมินจากทักษะการแสดงออกในภาวะผู้นำ ผู้ตาม ความสามารถในการทำงานเป็นทีมและการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น
<b>5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</b>		
<b>ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา</b>	<b>วิธีการสอน</b>	<b>วิธีการประเมินผล</b>
<b>5.1 สามารถใช้ภาษาไทยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารได้ และใช้ภาษาต่างประเทศอื่นที่สนใจ ในการสื่อสารที่จำเป็นได้ (๐)</b>		
สามารถใช้ภาษาไทยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารได้และใช้ภาษาต่างประเทศอื่นที่สนใจในการสื่อสารที่จำเป็นได้	เน้นให้ผู้เรียนสามารถใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษในการสื่อสารในชั้นเรียน โดยผู้สอนมีการใช้ภาษาไทยภาษาอีสานและภาษาอังกฤษในการสอนและสื่อสารกับผู้เรียนจากการถาม-ตอบ	ประเมินจากการสอบกลางภาค การสอบภาคปฏิบัติ ทักษะแต่ละชนิดกีฬา/กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งมีภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
<b>5.2 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลข แปลความหมายวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวเลขและตัวแปร สามารถอธิบายความในรูปแบบกราฟภาพ ข้อมูลเชิงสถิติ และแปลผลค่าแนวโน้มทางสถิติได้อย่างเหมาะสม (๐)</b>		
สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลข แปลความหมายวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวเลขและตัวแปร สามารถอธิบายความในรูปแบบกราฟภาพ ข้อมูลเชิงสถิติและแปลผลค่าแนวโน้มทางสถิติได้อย่างเหมาะสม	เน้นให้ผู้เรียนสามารถคำนวณความหนักของการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจร ตามเป้าหมายการออกกำลังกาย เพศ วัย แล้วนำมาวิเคราะห์สมรรถภาพในการออกกำลังกาย	1.ประเมินจากแบบฝึกหัดท้ายบท 2. ประเมินจากการวิเคราะห์ข้อมูลการทำรายงานและกิจกรรมในห้องเรียน

### หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

#### 1. แผนการสอน

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
1	1.ปฐมนิเทศการเรียนการสอน/แนะนำรายวิชา/ข้อตกลงการเข้าเรียน การวัดและประเมินผล 2.บทที่ 1 หลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	3	1. ผู้สอนแนะนำตนเองและชี้แจงลักษณะรายวิชา 2.บรรยายประกอบสื่อ และวีดิทัศน์ 3.กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 4.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 5.สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	ผศ.ดร.ณภัทรวรรณ ธนาพงษ์ อนันท์ ผศ.ดร. ธนารัตน์ ศรีผ่อง งาม อ.ดร. อาภรณ์ โพธิ์ภา
2	บทที่ 1 หลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	3	1.บรรยายประกอบสื่อ Power Point และวีดิทัศน์ 2.กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4.สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	ผศ.ดร.ณภัทรวรรณ ธนาพงษ์ อนันท์ ผศ.ดร. ธนารัตน์ ศรีผ่อง งาม อ.ดร. อาภรณ์ โพธิ์ภา
3	บทที่ 2 ประโยชน์และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย	3	1.บรรยายประกอบสื่อ Power Point และวีดิทัศน์ 2.กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4.สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	ผศ.ดร.ณภัทรวรรณ ธนาพงษ์ อนันท์ อ.ดร. ธนารัตน์ ศรีผ่อง งาม



				อ.ดร. อาภรณ์ โพธิ์ภา
4	บทที่ 3 สมรรถภาพทางกาย	3	1.บรรยายประกอบสื่อ Power Point และวีดิทัศน์ 2.กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4.สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	ผศ.ดร.ณ ภัสวรรณ ธนาพงษ์ อนันท์ อ.ดร. ชนารัตน์ ศรีผ่อง งาม อ.ดร. อาภรณ์ โพธิ์ภา
5	บทที่ 4 การวางแผนการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อสุขภาพ	3	1.บรรยายประกอบสื่อ Power Point และวีดิทัศน์ 2.กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4.สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท แก้ไขรายการ	ผศ.ดร.ณ ภัสวรรณ ธนาพงษ์ อนันท์ อ.ดร. ชนารัตน์ ศรีผ่อง งาม อ.ดร. อาภรณ์ โพธิ์ภา
6	บทที่ 5 กีฬาเพื่อสุขภาพ (กิจกรรมสร้าง ความคุ้นเคยที่สัมพันธ์กับทักษะกีฬา)	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติกีฬา	อ. อนุรักษป ภพ มีต นรศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะ

				สิงห์ อ.วัฒน พงษ์ คง สีบเสาะ*
7	อุปกรณ์ สนามและทักษะเบื้องต้นของ กีฬาชนิดต่างๆ	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติกีฬา	อ. อนุรักษ์ป ภพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะ สิงห์ อ.วัฒน พงษ์ คง สีบเสาะ*
8	สอบกลางภาค	3	สอบกลางภาค 60 ข้อ สอบภาคทฤษฎี	
9	สมรรถภาพที่จำเป็นของการออกกำลังกาย และการกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามชนิด กีฬา)	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติกีฬา	อ. อนุรักษ์ป ภพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะ สิงห์ อ.วัฒน พงษ์ คง สีบเสาะ*
10	การเคลื่อนไหวเบื้องต้นของการออก กำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ(ตาม ชนิดกีฬา)	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติกีฬา	อ. อนุรักษ์ป ภพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์

				อ.ปิย เชษฐ์ ตะ สิงห์ อ.วัฒน พงษ์ คง สืบเสาะ*
11	ทักษะเบื้องต้นของการออกกำลังกาย และการกีฬาเพื่อสุขภาพ(ตามชนิดกีฬา)	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติกีฬา	อ. อนุรักษป ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะ สิงห์ อ.วัฒน พงษ์ คง สืบเสาะ*
12	คำศัพท์ กฎ กติกา มารยาทของการออก กำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ(ตาม ชนิดกีฬา)	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต	อ. อนุรักษป ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะ สิงห์ อ.วัฒน พงษ์ คง สืบเสาะ*
13	ทดสอบย่อยการฝึกทำพื้นฐานของการ ออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามชนิดกีฬา)	3	สอบปฏิบัติกีฬารายบุคคล/แบบบันทึกคะแนน	อ. อนุรักษป ภาพ มีตน รศ.สุรชา

				อมรพันธ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะ สิงห์ อ.วัฒน์ พงษ์ คง สืบเสาะ*
14	ทดสอบย่อยการฝึกทำพื้นฐานของการ ออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามชนิดกีฬา) (ต่อ)	3	สอบปฏิบัติกีฬาเป็นทีม/แบบบันทึกคะแนน	อ. อนุรักษ์ป ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะ สิงห์ อ.วัฒน์ พงษ์ คง สืบเสาะ*
15	ทดสอบย่อยการฝึกทำพื้นฐานของการ ออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามชนิดกีฬา) (ต่อ)	3	สอบปฏิบัติกีฬารายบุคคล/แบบบันทึกคะแนน	อ. อนุรักษ์ป ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะ สิงห์ อ.วัฒน์ พงษ์ คง สืบเสาะ*
16	การจัดการแข่งขัน/การเป็นผู้นำของการ ออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามชนิดกีฬา)	3	สอบปฏิบัติกีฬาเป็นทีม/แบบบันทึกคะแนน	อ. อนุรักษ์ป ภาพ มีตน

				รศ.สุรชา อมรพันธ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะ สิงห์ อ.วัฒน์ พงษ์ คง สืบเสาะ*
17	การจัดการแข่งขัน/การเป็นผู้นำของการ ออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามชนิดกีฬา)	3	สอบปฏิบัติกีฬาเป็นทีม/แบบบันทึกคะแนน	อ. อนุรักษ์ป ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะ สิงห์ อ.วัฒน์ พงษ์ คง สืบเสาะ*

## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

### 2.1 การวัดผล

วิธีการ ประเมิน	ลำดับที่ ที่ ประเมิน	หมวดที่ 1 คุณธรรม จริยธรรม	หมวดที่ 2 ด้าน ความรู้	หมวดที่ 3 ด้าน ทักษะทางปัญญา	หมวดที่ 4 ทักษะ ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและ ความรับผิดชอบ	หมวดที่ 5 ด้านการคิด วิเคราะห์เชิง ตัวเลข การ สื่อสาร และ การใช้ เทคโนโลยี
1.วิธีการ ประเมิน 1. ประเมินจาก	1-17	Array1.1,1.2,1.3,1.4,1.5,				

<p>การไม่ คัดลอกงาน เพื่อน ไม่ ทำงานแทน กัน ไม่ทุจริต ในการสอบ หรือสร้าง ผลงานที่เป็น ความรู้ ความสามารถ ของตนเอง โดยไม่แอบ อ้างหรือลอก เลียนผลงาน บุคคลอื่น 2. ประเมินจาก การทำ แบบฝึกหัด หรือรายงาน ที่นกำหนด ตามเวลา การสอบและ ปฏิบัติทักษะ กีฬา/กิจกรรม</p>						
<p>2.วิธีการ ประเมิน 1. ประเมินจาก การทดสอบ กลางภาค และสอบ ปฏิบัติ 2. ประเมินจาก รายงาน/</p>	<p>8/12</p>		<p>Array2.1,2.2,2.5,</p>			

<p>คำถามท้าย ชั่วโมง/ แบบทดสอบ ท้ายบท3. ประเมินจาก สมุดการ บันทึกการ ออกกำลัง กาย4. ประเมินจาก แบบวัด ทักษะ ภาคปฏิบัติ กิจกรรมออก กำลังกาย/ ชนิดกีฬา</p>						
<p>3.วิธีการ ประเมิน 1. ประเมินจาก สมุดบันทึก ผลงานและ การปฏิบัติ ของผู้เรียน 2. ประเมินจาก รายงานหรือ แบบฝึกหัดที่ มอบหมาย งานเป็น รายบุคคล และผลงาน กลุ่ม 3. ประเมินจาก การสอบ</p>	<p>1-15</p>			<p>Array3.1,3.2,3.3,3.4,</p>		

<p>กลางภาค และการสอบ ทักษะปฏิบัติ รวมทั้งการ ปฏิบัติในการ แข่งขันทีม</p>						
<p>4.วิธีการ ประเมิน1. ประเมินจาก พฤติกรรม และการ แสดงออก ของนิสิตใน การ ปฏิบัติงาน ตามกิจกรรม การเรียนการ สอน 2. ประเมินจาก ผลงานและ หน้าที่ที่ได้ มอบหมาย 3. ประเมินจาก การแบ่งกลุ่ม โดยการ กำหนด สถานการณ์ การเรียนการ สอน 4. ประเมินจาก ทักษะการ แสดงออกใน ภาวะผู้นำ ผู้</p>	<p>0-0</p>				<p>Array4.1,4.2,4.3,4.4,</p>	



ตาม ความสา มาร						
5.วิธีการ ประเมิน 1. ประเมินจาก การสอบ กลางภาค การสอบ ภาคปฏิบัติ ทักษะแต่ละ ชนิดกีฬา/ กิจกรรมการ ออกกำลัง กาย ซึ่งมี ภาษาไทย และ ภาษาอังกฤษ 2. ประเมิน จาก แบบฝึกหัด ท้ายบท 3. ประเมินจาก การวิเคราะห์ ข้อมูลการทำ รายงานและ กิจกรรมใน ห้องเรียน	1/3					Array5.1,5.2
รวม						

## 2.2 การประเมินผล

ช่วงเกรด	เกรด
80-100	A
75-79	B+

70-74	B
65-69	C+
60-64	C
55-59	D+
50-54	D
0-49	F

### หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

<p><b>1. ตำราและเอกสารหลักที่ใช้ในการเรียนการสอน</b></p> <p>1. เอกสารประกอบการสอน วิชา 0034004</p>
<p><b>2. เอกสารและข้อมูลสำคัญที่นิสิตจำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติม</b></p> <p>1. กรมอนามัย. (2543 ก). คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ:</p> <p>2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2547). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย=Physiology of exercise. การประชุม สัมมนาเวทีวิชาการการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ภาควิชา สรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.</p> <p>3. กระทรวงสาธารณสุข. (2543ข). คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.</p> <p>4. กระทรวงสาธารณสุข. (2546). จดหมายข่าว ชัยกายสบายชีวิ สืบค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2559, <a href="http://anamai.mophgo.th/factsheet/academic/health45/topic02.htm">http // anamai.mophgo.th/ factsheet/academic/health45/topic02.htm</a>.</p> <p>5. ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2537). กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.</p> <p>6. บรรลุ ศิริพานิช. (2549). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.</p> <p>7. ภาสกร วัธนธาดา. การออกกำลังกาย: แนวทางการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี (Exercise concepts for healthy lifestyle). <a href="http://haamor.com/th#article104">http://haamor.com/th#article104</a></p> <p>8. มนัส ยอดคำ. (2548). สุขภาพกับการออกกำลังกาย = Health with exercise. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์,</p> <p>9. มานิกา แสงหิรัญ. (2557). การจัดการการบาดเจ็บจากกีฬา. กาญจนบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี.</p> <p>10. วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม (บรรณาธิการ). (2537). กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: พี.บี.ฟอเรน บุคส์ เซนเตอร์.</p> <p>11. วิศาล ชันธารัตนกุล.(2546) การออกกำลังกายในวัยทำงาน. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี.</p> <p>12. สมพล สงวนรังศิริกุล. (2546). หนังสือชุดข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข: ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเด็ก (อายุ 2 - 12 ปี). นนทบุรี: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.</p> <p>13. สันต์ ใจยอดศิลป์. ใบสั่งออกกำลังกาย (Exercise Prescription). เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 1กรกฎาคม 2559 สืบค้นจาก <a href="http://visitdrsant.blogspot.com/search?q=การออกกำลังกาย">http://visitdrsant.blogspot.com/ search?q=การออกกำลังกาย</a></p>

14. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. 2558. การออกกำลังกายในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 9 กรกฎาคม 2559, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/26973.html>

15. อัจฉรา ปุราคม และคณะ. (2556) คู่มือการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุไทย เอกสารประกอบ โครงการวิจัยพัฒนารูปแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ. ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน สำนักงานกอง

### 3. เอกสารและข้อมูลแนะนำที่นิสิตควรศึกษาเพิ่มเติม

1. American College of Sports Medicine. (2000). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. (6thed.). Philadelphia: Lippincott.

2. Heyward V.H. (2002). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Illinois: Human Kinetic.

3. Hoeger W.W.K. and S.A. Hoeger (1997). Principles and Labs for Physical Fitness. Colorado : Morton Publishing Company.

4. Jack H. Wilmore, David L. Costill, W. Larry Kenney. (2008). Physiology of sport and exercise. Champaign, IL : Human Kinetics.

5. American College of Sports Medicine. (2006). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 7th ed. Philadelphia, Pa: Lippincott Williams & Wilkins.

6. Areerat Suputtitada. (2010). Fall in Elderly : Biomedical Approach.

7. Corbin, C.B. and others. (2002) Concept of Fitness and Wellness. 4th ed. New York Mc Graw-Hill Co. Crossley, J. (2012). Personal Training Theory and Practice. 2nd Edition, Hodder Education and Hachette UK company, UK.

8. Fitness Blender, Published on Jun 30, (Accessed 12/7/2016)  
2014 <https://www.youtube.com/watch?v=Ea6o73uwVYM&feature=youtu.be>

9. Papathanasiou G, Tsamis N, Georgiadou P, Adamopoulos. Beneficial effects of physical training and methodology of exercise prescription in patients with heart failure. Hellenic J Cardiol 2008;49:267-277.

10. Mackenzie, B. (2000) Training Principles [WWW] Available from: <http://www.brianmac.co.uk/trnprin.htm> [Accessed 12/7/2016]

11. Richard, T.C. and others. (1993) Aerobic Instructor Manual. San Diego : American Council on Exercise.

12. Sharkey, B. J. (2011). Fitness Illustrated. Human Kinetics, USA.

13. Sorensen, J. and Bill, B. (1981) Aerobic Dancing. New York : Rawson, Wade Publishing, Inc.

**1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต**

1. การประเมินโดยใช้แบบประเมินของมหาวิทยาลัย
2. ให้นิสิตแสดงความคิดเห็นถึงกระบวนการจัดการเรียนการสอนในการสอนชั่วโมงสุดท้ายของผู้สอนแต่ละคน

**2. กลยุทธ์การประเมินการสอน**

1. การประเมินจากคุณภาพของรายงาน
2. การสอบภาคปฏิบัติ/ การสอบภาคทฤษฎี
3. การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า
4. การสังเกตการมีส่วนร่วมในแต่ละกิจกรรม

**3. การปรับปรุงการสอน**

1. การวิจัยในชั้นเรียนเพื่อปรับปรุงกระบวนการเรียนการสอน
2. พัฒนาเนื้อหาและกระบวนการจัดการเรียนการสอนจากผลการประเมิน

**4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา**

1. มีคณะกรรมการเพื่อตรวจสอบการประเมินผลการเรียน

**5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา**

1. นำเสนอเข้าสู่วาระการประชุมของภาควิชาในเรื่องกระบวนการปรับปรุง พัฒนาการสอนในทุกปีการศึกษา