

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
คณะ/ภาควิชา/สาขาวิชา	สำนักศึกษาทั่วไป

หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

<p>1. รหัสและชื่อรายวิชา</p> <p>0042005 อาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความงาม</p> <p>Food and Exercise for Health and Beauty</p>											
<p>2. จำนวนหน่วยกิต</p> <p>2 หน่วยกิต (1-2-3)</p>											
<p>3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา</p> <p>ปริญญาตรี หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อม (วิชาเลือก)</p>											
<p>4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน</p> <p>4.1 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา</p> <p>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัญเกียรติ ทุดปอ</p> <p>หลักสูตรโภชนศาสตร์ การกำหนดอาหารและอาหารปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์</p> <p>โทร. 085-5029788 อีเมล kukiatt@msu.ac.th</p> <p>อาจารย์วัฒนพงษ์ คงสืบเสาะ</p> <p>ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬา คณะศึกษาศาสตร์</p> <p>โทร. 0815455626 อีเมล wattha.k@msu.ac.th</p> <p>4.2 อาจารย์ผู้สอน</p> <table border="0"> <tr> <td>1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัญเกียรติ ทุดปอ</td> <td>สาธารณสุขศาสตร์</td> </tr> <tr> <td>2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริยาภรณ์ อิศรานุวัฒน์</td> <td>เทคโนโลยี</td> </tr> <tr> <td>3. อาจารย์วัฒนพงษ์ คงสืบเสาะ</td> <td>ศึกษาศาสตร์</td> </tr> <tr> <td>4. รองศาสตราจารย์สุรชา อมรพันธุ์</td> <td>ศึกษาศาสตร์</td> </tr> <tr> <td>5. อาจารย์อนุรักษ์ปภพ มีตน</td> <td>ศึกษาศาสตร์</td> </tr> </table>		1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัญเกียรติ ทุดปอ	สาธารณสุขศาสตร์	2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริยาภรณ์ อิศรานุวัฒน์	เทคโนโลยี	3. อาจารย์วัฒนพงษ์ คงสืบเสาะ	ศึกษาศาสตร์	4. รองศาสตราจารย์สุรชา อมรพันธุ์	ศึกษาศาสตร์	5. อาจารย์อนุรักษ์ปภพ มีตน	ศึกษาศาสตร์
1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัญเกียรติ ทุดปอ	สาธารณสุขศาสตร์										
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริยาภรณ์ อิศรานุวัฒน์	เทคโนโลยี										
3. อาจารย์วัฒนพงษ์ คงสืบเสาะ	ศึกษาศาสตร์										
4. รองศาสตราจารย์สุรชา อมรพันธุ์	ศึกษาศาสตร์										
5. อาจารย์อนุรักษ์ปภพ มีตน	ศึกษาศาสตร์										
<p>5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน</p> <p>ภาคการศึกษาที่ 2/2563 ชั้นปีที่ 1</p>											
<p>6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)</p> <p>ไม่มี</p>											
<p>7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisite) (ถ้ามี)</p> <p>ไม่มี</p>											

8. สถานที่เรียน

PH2-204 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

30 ตุลาคม 2563

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้นิสิตมีความรู้และความเข้าใจหลักโภชนาการ การเลือกอาหาร อาหารที่อยู่ในกระแสความนิยม การควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักแบบต่าง ๆ หลักการและความสำคัญของสุขภาพและสมรรถภาพทางกายศาสตร์เบื้องต้นของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติกีฬาเพื่อสุขภาพและความงาม การวางแผนและการประเมินผลการออกกำลังกาย การส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติกีฬาเพื่อสุขภาพและความงาม

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

หลักโภชนาการ การเลือกอาหาร อาหารที่อยู่ในกระแสความนิยม การควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักแบบต่าง ๆ หลักการและความสำคัญของสุขภาพและสมรรถภาพทางกายศาสตร์เบื้องต้นของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติกีฬาเพื่อสุขภาพและความงาม การวางแผนและการประเมินผลการออกกำลังกาย การส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติกีฬาเพื่อสุขภาพและความงาม

Nutrition; food selection; popular food; dietary control for weight loss; principles and importance of health and physical fitness; doing exercise and playing sports for health and beauty; exercise planning and evaluation; promoting positive attitudes towards doing exercise and playing sports for health and beauty

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งาน ภาคสนาม/การ ฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
บรรยาย 15 ชั่วโมงต่อ ภาคการศึกษา	สอนเสริมตาม ความต้องการของ นิสิต	ฝึกปฏิบัติ 30 ชั่วโมง ต่อภาคการศึกษา	การศึกษาด้วย ตนเอง 3 ชั่วโมงต่อ สัปดาห์

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

อาจารย์ประจำวิชาจัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ (เฉพาะรายที่ต้องการ)

***หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิต**

1. คุณธรรม จริยธรรม		
คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1.1 มีความซื่อสัตย์สุจริต 1.2 มีความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา 1.3 มีจริยธรรม สำนึกสาธารณะและเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง	<input type="checkbox"/> Active Lecture - การสอนแบบยกตัวอย่าง สาธิต การถาม-ตอบ <input type="checkbox"/> Activity based learning - <input type="checkbox"/> Group discussion - <input type="checkbox"/> Game based learning <input type="checkbox"/> Case study	<input type="checkbox"/> Summative test (final exam) <input type="checkbox"/> Formative test (quiz, midterm) <input type="checkbox"/> Reflections <input type="checkbox"/> Peer evaluation <input type="checkbox"/> Observation (Rubric score) from - ชิ้นงาน project - Report and presentation - Assignment - พฤติกรรมของผู้เรียน
2. ความรู้		
ความรู้ที่ต้องได้รับ	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
2.2 มีความรู้ความเข้าใจด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ภาคปฏิบัติ 2.2.1) นิสิตสามารถสาธิตการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อไปนี้ได้ ได้แก่ กอล์ฟ วัยน้ำ การวิ่ง การออกกำลังกายในน้ำ การกระโดดเชือก โยคะ พิลาทิส มวยไทย บาสเกตบอล แบดมินตัน การฝึกด้วยน้ำหนัก การออกกำลังกายด้วยดนตรีประกอบ การเต้นแอโรบิก บอดี้คอมแบท ไท้เก๊ก รำกระบี่ กระบอง เป็นต้น ภาคทฤษฎี 2.2.2) นิสิตเข้าใจหลักการโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและกีฬา ได้แก่ การเลือกอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก สุขภาพและความงาม (intermittent energy restriction, high -protein diet, plant-based diet, mediteranean diet, micronutrient recommendation)	<input type="checkbox"/> Active Lecture - การสอนแบบยกตัวอย่าง สาธิต การถาม-ตอบ <input type="checkbox"/> Activity based learning - <input type="checkbox"/> Group discussion - <input type="checkbox"/> Game based learning <input type="checkbox"/> Case study	<input type="checkbox"/> Summative test (final exam) <input type="checkbox"/> Formative test (quiz, midterm) <input type="checkbox"/> Reflections <input type="checkbox"/> Peer evaluation <input type="checkbox"/> Observation (Rubric score) from - ชิ้นงาน project - Report and presentation - Assignment - พฤติกรรมของผู้เรียน

<p>2.2.3) นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่อยู่ในกระแสนิยม ได้แก่ อาหารฟังก์ชั่น อาหารคีโต เป็นต้น</p> <p>2.2.4) นิสิตอธิบายหลักการควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักได้</p> <p>2.2.5) นิสิตบอกชนิดอาหารเพื่อสุขภาพและความงามได้</p> <p>2.2.6) นิสิตบอกทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2.3 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ</p> <p>2.3.1) นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและอาหารที่จะไปใช้ดูแลสุขภาพและความงามของตนเองได้</p>		
---	--	--

3. ทักษะทางปัญญา

ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>3.1 ทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล คิดวิเคราะห์อย่างมีระบบและคิดอย่างเป็นองค์รวม</p> <p>3.5 สามารถนำความรู้ไปใช้ในการสร้างสัมมาอาชีพและพัฒนาคุณภาพชีวิต</p>	<p><input type="checkbox"/> Active Lecture</p> <p>- การสอนแบบยกตัวอย่าง สาธิต การถาม-ตอบ</p> <p><input type="checkbox"/> Activity based learning</p> <p>- <input type="checkbox"/> Group discussion</p> <p>- <input type="checkbox"/> Game based learning</p> <p><input type="checkbox"/> Case study</p>	<p><input type="checkbox"/> Summative test (final exam)</p> <p><input type="checkbox"/> Formative test (quiz, midterm)</p> <p><input type="checkbox"/> Reflections</p> <p><input type="checkbox"/> Peer evaluation</p> <p><input type="checkbox"/> Observation (Rubric score) from</p> <p>- ชิ้นงาน project</p> <p>- Report and presentation</p> <p>- Assignment</p> <p>- พฤติกรรมของผู้เรียน</p>

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบต่อต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>4.1 เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการทางอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี</p> <p>4.2 มีทักษะความร่วมมือสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้</p>	<p><input type="checkbox"/> Active Lecture</p> <p>- การสอนแบบยกตัวอย่าง สาธิต การถาม-ตอบ</p> <p><input type="checkbox"/> Activity based learning</p> <p>- <input type="checkbox"/> Group discussion</p> <p>- <input type="checkbox"/> Game based learning</p>	<p><input type="checkbox"/> Summative test (final exam)</p> <p><input type="checkbox"/> Formative test (quiz, midterm)</p> <p><input type="checkbox"/> Reflections</p> <p><input type="checkbox"/> Peer evaluation</p> <p><input type="checkbox"/> Observation (Rubric score) from</p> <p>- ชิ้นงาน project</p>

	<input type="checkbox"/> Case study	- Report and presentation - Assignment - พฤติกรรมของผู้เรียน
5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
5.1 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลขและนำเสนอข้อมูลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	<input type="checkbox"/> Active Lecture - การสอนแบบยกตัวอย่าง สาธิต การถาม-ตอบ <input type="checkbox"/> Activity based learning - <input type="checkbox"/> Group discussion - <input type="checkbox"/> Game based learning <input type="checkbox"/> Case study	<input type="checkbox"/> Summative test (final exam) <input type="checkbox"/> Formative test (quiz, midterm) <input type="checkbox"/> Reflections <input type="checkbox"/> Peer evaluation <input type="checkbox"/> Observation (Rubric score) from - ชิ้นงาน project - Report and presentation - Assignment - พฤติกรรมของผู้เรียน

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
1	<p>-ชี้แจงจุดมุ่งหมายรายวิชา</p> <p>-ชี้แจงวิธีการสอนและการให้คะแนน</p> <p>-ชี้แจงกำหนดข้อตกลงในการเรียนการสอน</p> <p>-นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร การออกกำลังกาย สุขภาพ และความงาม (glossary on food, exercise, health, and beauty)</p> <p>-ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและการออกกำลังกายต่อสุขภาพและความงาม (food and exercise interaction on health and beauty)</p> <p>-สารอาหารหลักและสารอาหารรอง (macronutrients and micronutrients)</p>	<p>1</p> <p>2</p>	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสไลด์ Powerpoint และ kahoot (ทำแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน)</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>3. สรุปและสะท้อนความคาดหวังของผู้เรียน</p> <p>ปฏิบัติการ</p> <p>1. การแยกประเภทสารอาหารหลักและสารอาหารรอง</p>	<p>ผศ.ดร.ปรียาภรณ์</p> <p>ผศ.ดร.กัญเกียรติ</p>
2	<p>-หลักการโภชนาการและการคำนวณพลังงาน (principles of nutrition and energy calculation)</p> <p>-การกำหนดรายการอาหารเพื่อสุขภาพและความงาม (food list for health and beauty: antioxidants, pre- & probiotics, dietary fibers, vitamins, detoxification, and organic food)</p>	<p>1</p> <p>2</p>	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสไลด์ Powerpoint วีดิทัศน์ kahoot และ google for education</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท</p> <p>4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท</p> <p>ปฏิบัติการ</p> <p>1. คำนวณความต้องการพลังงานที่ร่างกายต้องการ (เน้นวัยรุ่น) ให้สอดคล้องกับธงโภชนาการ (กลุ่มข้าว-แป้ง, กลุ่มผัก, กลุ่มผลไม้, กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่, กลุ่มนม, และกลุ่มน้ำมัน น้ำตาล และเกลือ)</p>	<p>ผศ.ดร.ปรียาภรณ์</p> <p>ผศ.ดร.กัญเกียรติ</p>

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
			2. การคำนวณและกำหนดอาหารโดยใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย (Thai food exchange lists)	
3	<p>-หลักการเลือกอาหารเพื่อการควบคุม น้ำหนัก (principles of weight-control diet) และการประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเองอย่างง่าย (simplified self-anthropometric assessment)</p> <p>-Intermittent energy restriction</p> <p>-High-protein diet</p> <p>-Plant-based diet</p> <p>-Macrobiotics</p> <p>-Mediterranean diet</p> <p>-Micronutrient supplements</p>	1	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ powerpoint วีดิทัศน์ kahoot และ google for education</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>3.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท</p> <p>4.สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท</p> <p>ปฏิบัติการ</p> <p>1. การประเมินสัดส่วนร่างกายและการแปลผลการประเมินทางโภชนาการ (anthropometric assessment and interpretation)</p> <p>-การชั่งน้ำหนักร่างกายและการวัดส่วนสูง</p> <p>-การคำนวณดัชนีมวลกาย</p> <p>-การวัดเส้นรอบวงเอว</p> <p>-การวัดเส้นรอบวงสะโพก</p> <p>-การวัดเส้นรอบวงแขน</p> <p>-การวัดไขมันสะสมในร่างกาย</p>	<p>ผศ.ดร.ปริญภรณ์</p> <p>ผศ.ดร.กัญเกียรติ</p>
4	<p>-อาหารที่อยู่ในกระแสนิยม (current trends in food for health)</p> <p>-อาหารฟังก์ชัน (functional food)</p> <p>-อาหารคีโต (keto food)</p> <p>-อาหารคลีน (clean diet)</p> <p>-อาหารชะลอวัย (anti-aging food)</p> <p>-อาหารกลุ่มคนออกกำลังกาย (food for exercise)</p>	1 2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ Power Point วีดิทัศน์ kahoot และ google for education</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท</p> <p>4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท</p> <p>ปฏิบัติการ</p> <p>1. การออกแบบเมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับตนเอง (โครงสร้างเมนูอาหาร)</p>	<p>ผศ.ดร.ปริญภรณ์</p> <p>ผศ.ดร.กัญเกียรติ</p>

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
	-อาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet) -ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (food supplements)		2. การออกแบบเมนูอาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพและป้องกันโรค 3. ข้อกำหนดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	
5	การเลือกอาหารที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล (individualized diet) และความปลอดภัยในอาหาร -อาหารสำหรับผู้มีปัญหาผิวหนัง (skin food) -อาหารสำหรับผู้มีอาการแพ้อาหาร (food for allergic persons) -ฉลากอาหาร (food labeling)	1 2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ Power Point วีดิทัศน์ kahoot และ google for education 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท ปฏิบัติการ 1. การเลือกอาหารที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล 2. การอ่านฉลากอาหารและเครื่องดื่ม 3. การทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร ได้แก่ ยาฆ่าแมลง บอแรกซ์ ฟอรัมาลิน น้ำมันทอดซ้ำ อะฟลาทอกซิน เป็นต้น	ผศ.ดร.ปริยาภรณ์ ผศ.ดร.กัญเกียรติ
6	หลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ -ความรู้เบื้องต้นของกิจกรรมทางกายและชนิดของการออกกำลังกาย -หลักการปฏิบัติในการออกกำลังกาย -ตัวชี้วัดความฟิตสำหรับสุขภาพที่ดี -ความรู้พื้นฐานระดับค่าชีพจรกับการออกกำลังกายเพื่อเป้าหมาย -การประเมินระดับความหนักของการออกกำลังกาย -ประโยชน์และวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	1 2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ Powerpoint วีดิทัศน์ kahoot และ google for education 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท ปฏิบัติ 1. ปฏิบัติการเกี่ยวกับการวัดระดับชีพจร 2. ปฏิบัติการเกี่ยวกับการประเมินความหนัก	รศ.สุรชา อ.อนุรักษ์ภพ อ.วัฒนพงษ์

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
7	<p>การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและ การวางแผนการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ</p> <p>-ความหมายของสมรรถภาพทางกาย -Health related physical fitness -Skill related physical fitness -สมรรถภาพทางกายกับการนำไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการ ออกกำลังกาย</p> <p>-การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ -หลักพื้นฐานในการวางแผนโปรแกรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ -เทคนิคในการวางไว้ในโปรแกรมการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและข้อควร ระวัง -การเขียนและออกแบบโปรแกรมการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม กับเป้าหมาย - การประเมินผลโปรแกรมการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง</p>	1 2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสไลด์ Powerpoint วีดิทัศน์ kahoot และ google for education</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท</p> <p>4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท</p> <p>ปฏิบัติ</p> <p>1. ปฏิบัติการเกี่ยวกับทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p> <p>2. ปฏิบัติการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายรายบุคคล</p>	รศ.สุรชา อ.อนุรักษ์ภภาพ อ.วัฒนพงษ์
8	<p>กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ</p> <p>1) กลุ่มออกกำลังกาย ได้แก่ การวิ่ง การออกกำลังกายในน้ำ การกระโดดเชือก โยคะ พิลาทิส การฝึกด้วยน้ำหนัก การเต้นแอโรบิก บอดี้คอมแบท ไท้เก๊ก กระบี่กระบอง เป็นต้น</p> <p>2) กลุ่มกีฬา ได้แก่ กอล์ฟ มวยไทย วูวู้ว น้ำ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น</p>	1 2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสไลด์/อุปกรณ์</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>ปฏิบัติ</p> <p>1. ฝึกปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กับกิจกรรมที่เลือก</p> <p>2. สาธิตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/กีฬา</p> <p>3. ปฏิบัติการสร้างความคุ้นเคยที่สัมพันธ์กับทักษะการเคลื่อนไหว (Basic Movement)</p>	รศ.สุรชา อ.อนุรักษ์ภภาพ อ.วัฒนพงษ์

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
			4. ประเมินผลการปฏิบัติด้วยเกม/กิจกรรม 5. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท 6. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท	
สอบกลางภาค				
9	กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	1 2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์ 2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปฏิบัติ 1. สาธิตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/กีฬา 2. ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามที่เลือก) 3. ประเมินผลการปฏิบัติด้วยเกม/กิจกรรม 4. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	รศ.สุรชา อ.อนุรักษ์ภพ อ.วัฒนพงษ์
10	กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	1 2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์ 2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปฏิบัติ 1. สาธิตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/กีฬา 2. ฝึกปฏิบัติการทักษะของการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามที่เลือก) 3. ประเมินผลการปฏิบัติด้วยเกม/กิจกรรม 4. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท ฝึกปฏิบัติคำศัพท์ กฎ กติกา มารยาทของการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ	รศ.สุรชา อ.อนุรักษ์ภพ อ.วัฒนพงษ์
11	กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	1 2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์ 2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้	รศ.สุรชา อ.อนุรักษ์ภพ อ.วัฒนพงษ์

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
			ปฏิบัติ 1. สาธิตการทดสอบปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/ กีฬา 2. ทดสอบการปฏิบัติทักษะของการออกกำลัง กายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามทีเลือก) 3. ประเมินผลตามเกณฑ์ของแต่ละกิจกรรมที่ เลือก 4. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	
12	กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	1 2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์ 2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยน เรียนรู้ ปฏิบัติ 1. สาธิตการสร้างสมรรถภาพกิจกรรมทาง กาย/กีฬา 2. ฝึกปฏิบัติการสร้างสมรรถภาพการออก กำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามทีเลือก) 3. ประเมินผลการปฏิบัติด้วยเกม/กิจกรรม 4. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	รศ.สุรชา อ.อนุรักษ์ภพ อ.วัฒนพงษ์
13	กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	1 2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์ 2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยน เรียนรู้ ปฏิบัติ 1. สาธิตการทดสอบปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/ กีฬา 2. ทดสอบการปฏิบัติทักษะของการออกกำลัง กายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามทีเลือก) 3. ประเมินผลตามเกณฑ์ของแต่ละกิจกรรมที่ เลือก 4. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	รศ.สุรชา อ.อนุรักษ์ภพ อ.วัฒนพงษ์

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
14	กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	1 2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์ 2. กิจกรรมปฏิบัติการจัดการแข่งขัน/การเป็นผู้นำการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามชนิดกีฬา) ปฏิบัติ 1. ผู้เรียนสาธิตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/กีฬา 2. ผู้เรียนปฏิบัติตามกติกา คำตัดสิน คำแนะนำ นำการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามที่เลือก) 3. ประเมินผลตามเกณฑ์ของแต่ละกิจกรรมที่เลือก 4. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	รศ.สุรชา อ.อนุรักษ์ปภพ อ.วัฒนพงษ์
15	กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	1 2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์ 2. กิจกรรมปฏิบัติการจัดการแข่งขัน/การเป็นผู้นำการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามชนิดกีฬา) ปฏิบัติ 1. ผู้เรียนสาธิตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/กีฬา 2. ผู้เรียนปฏิบัติตามกติกา คำตัดสิน คำแนะนำ นำการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามที่เลือก) 3. ประเมินผลตามเกณฑ์ของแต่ละกิจกรรมที่เลือก 4. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท 5. ประเมินผลผู้เรียนตามโปรแกรมการออกกำลังกายรายบุคคล	รศ.สุรชา อ.อนุรักษ์ปภพ อ.วัฒนพงษ์
สอบปลายภาค				

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

2. 1 การวัดผล

กิจกรรม	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล (%อาหาร+%ออกกำลังกาย)
1	,1.1 ,2.1 3.1	1. การรักษาระเบียบวินัยและการเข้าชั้นเรียน การส่งงานตรงเวลา และความซื่อสัตย์ในการทำงาน สมุดบันทึกการออกกำลังกายและปฏิบัติการด้านอาหาร	15-1	%10 (5%+5%)
2	.22, 2.3, .51	2. การวัดผล 1.2 การสอบกลางภาค 2.2 สอบวัดผลภาคปฏิบัติ	8-1 9-15	25% (15%+10%) 50% (10%+40%)
3	1.3 ,5.3	3. งานมอบหมาย	1-15	7.5% (2.5%+5%)
4	.41, 4.2	.4การสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	15-1	7.5% (2.5%+5%)

หมายเหตุ (1) บางผลการเรียนรู้อาจจะถูกประเมินด้วยวิธีการประเมินมากกว่า 1 วิธี

(2) ทุกผลการเรียนรู้ที่รับผิดชอบหลักหลัก (จุดดำ) ควรได้รับการประเมิน

(3) ตารางนี้ต้องสอดคล้องกับตารางในหมวดที่ 4

(4) ให้กำหนดวิธีการประเมินที่มีคุณภาพและวิธีการให้เกรดที่สะท้อนผลการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม มีการใช้วิธีการประเมินที่หลากหลาย ให้ผลการประเมินที่สะท้อนความสามารถในการปฏิบัติงานในโลกแห่งความเป็นจริง (real world) ให้ผลการประเมินที่สะท้อนระดับความสามารถที่แท้จริงของนักศึกษา

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

1. ตำราและเอกสารหลักที่ใช้ในการเรียนการสอน
1. McArdle, DW. Sports and exercise nutrition. (2009). 3th ed. Wolters Kluwer & Lippincott.
2. เอกสารและข้อมูลสำคัญที่นิสิตจำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติม
<p>1. กรมอนามัย) .2543 ก:คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ .(</p> <p>2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข) .2547). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย=Physiology of exercise. การประชุม สัมมนาเวทีวิชาการการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกรุงเทพฯ : ภาควิชา สรีรวิทยา . คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p> <p>3. กระทรวงสาธารณสุข) .2543คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุข .(ภาพ.กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข .</p> <p>4. กระทรวงสาธารณสุข) .2546). จดหมายข่าว ขยับกายสบายชีวิ สืบค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2559, http // anamai.mophgo.th/ factsheet/academic/health45/topic02.htm.</p> <p>5. ธวัช วีระศิริวัฒน์) .2537). กีฬาเวชศาสตร์กรุงเทพฯ: โอเอ .เดียนส์ไตร์.</p> <p>6. บรรลุ ศิริพานิช) .2549). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ.กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน .</p> <p>7. ภาสกร วัฒนชาติดา) การออกกำลังกาย: แนวทางการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี .Exercise concepts for healthy lifestyle). http://haamor.com/th#article104</p> <p>8. มนัส ยอดคำ) .2548). สุขภาพกับการออกกำลังกาย =Health with exercise. กรุงเทพฯ โอเดียนส์ไตร์ ;,</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 ชันธรัตน์กุล).2546) การออกกำลังกายในวัยทำงานกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย . กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี</p> <p>12. สมพล สงวนรังศิริกุล) .2546). หนังสือชุดข้อแนะนำการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข:</p>

ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเด็ก (อายุ 2 - 12 ปี นทบุรี: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย .(กระทรวงสาธารณสุข

13. สันต์ ใจยอดศิลป์) ใบสั่งออกกำลังกาย .Exercise Prescription). เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 1 กรกฎาคม 2559 สืบค้นจาก <http://visitdrsant.blogspot.com/search?q=การออกกำลังกาย>

14. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ .2558. การออกกำลังกายในผู้มีความดันโลหิตสูงเข้าถึง . ข้อมูลเมื่อ 9 กรกฎาคม 2559, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/26973.html>

15. อัจฉรา ปุราคม และคณะ) .2556) คู่มือการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุไทย เอกสารประกอบ โครงการวิจัยพัฒนารูปแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะ .ศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน สำนักงานกอง

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำที่นิสิตควรศึกษาเพิ่มเติม

1. American College of Sports Medicine. (2000). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. (6th ed.). 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.

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

3. การปรับปรุงการสอน

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

