

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
คณะ/ภาควิชา/สาขาวิชา	สำนักศึกษาทั่วไป

หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

<p>1. รหัสและชื่อรายวิชา</p> <p>0034004 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Exercise for Health</p>
<p>2. จำนวนหน่วยกิต</p> <p>2 หน่วยกิต (1-2-3)</p>
<p>3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา</p> <p>ปริญญาตรี หมวดวิชาศึกษาทั่วไป และเป็นวิชาศึกษาทั่วไปเลือก กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพและนันทนาการ</p>
<p>4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน</p> <p>4.1 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์วัฒนพงษ์ คงสืบเสาะ (อาจารย์ผู้ประสานงาน)</p> <p>4.2 อาจารย์ผู้สอน</p> <p>อ.ดร.ณภัทรวรรณ ธนาพงษ์อนันท์</p> <p>อ.อนุรักษปภพ มีตน</p> <p>อ.ธนรัตน์ ศรีผ่องงาม</p> <p>อ.วัฒนพงษ์ คงสืบเสาะ</p> <p>อ.อาภรณ์ โพธิ์ภา</p> <p>อ.ปิยเชษฐ์ ตะสิงห์</p> <p>รศ.สุรชา อมรพันธุ์</p>
<p>5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน</p> <p>ภาคการศึกษาที่ 1/2562 ชั้นปีที่ 1-4</p>
<p>6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)</p> <p>ไม่มี</p>
<p>7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisite) (ถ้ามี)</p> <p>ไม่มี</p>
<p>8. สถานที่เรียน</p> <p>มหาวิทยาลัยมหาสารคาม</p>

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันอังคารที่ 9 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2562

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. ผู้เรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต
2. ผู้เรียนมีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร และอดทน
3. ผู้เรียนมีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกติกาขององค์กรและสังคม ยึดมั่นในหลักประชาธิปไตย
4. ผู้เรียนตระหนักถึงโทษภัยของสิ่งเสพติด สิ่งมอมเมา และอบายมุขต่าง ๆ
5. ผู้เรียนมีจิตสำนึกที่ติดต่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม มีน้ำใจ และความเสียสละจิตอาสา จิตสาธารณะ
6. ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ อาหาร อารมณ์

การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการพัฒนาตนเองเพื่อยกระดับจิตวิญญาณ

7. ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานด้านกายภาพ ได้แก่ ด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เทคโนโลยี สื่อสารสนเทศ สิ่งแวดล้อม ภูมิศาสตร์ทางกายภาพของโลกและจักรวาล
8. ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับกีฬาสากลที่ทั่วโลกให้การยอมรับ เช่น กีฬาฟุตบอล กีฬาบาสเกตบอล กีฬาแบดมินตัน กีฬาเทนนิส เป็นต้น
9. ผู้เรียนอธิบายหลักการ วิธีการ ความสำคัญและประโยชน์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้
10. ผู้เรียนบอกประโยชน์และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายได้
11. ผู้เรียนอธิบายหลักการและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้
12. ผู้เรียนบอกการวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายได้
13. ผู้เรียนระบุชนิดกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้ในการเรียนได้
14. ผู้เรียนสรุปกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

1. เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ระยะเวลาในการเรียนการสอน และสอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ

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/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
บรรยาย 15 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	สอนเสริมตามความต้องการของนิสิต	ฝึกปฏิบัติ 30 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	การศึกษาด้วยตนเอง 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

อาจารย์ประจำวิชาจัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์ (เฉพาะรายที่ต้องการ)

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิต

1. คุณธรรม จริยธรรม		
คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1.1 มีความซื่อสัตย์สุจริต (●)		
ผู้เรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต	เน้นให้ผู้เรียนมีความซื่อสัตย์ โดยการมอบหมายงานในแบบฝึกหัด สอดแทรกการสอนไม่คัดลอกงานเพื่อน ไม่ทำงานแทนกัน ไม่ทุจริตในการสอบ	ประเมินจากการไม่คัดลอกงานเพื่อน ไม่ทำงานแทนกัน ไม่ทุจริตในการสอบหรือสร้างผลงานที่เป็นความรู้ความสามารถของตนเองโดยไม่แอบอ้างหรือลอกเลียนผลงานบุคคลอื่น
1.2 มีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร และอดทน (●)		
ผู้เรียนมีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร และอดทน	เน้นให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร และอดทนโดยการส่งแบบฝึกหัดและส่งรายงานให้ตรงต่อเวลา สอนให้ผู้เรียนส่งงานตรงต่อเวลา มีการสอบและปฏิบัติเป็นกลุ่มโดยผู้เรียนต้องมีการหมั่นฝึกทักษะกีฬาอยู่เสมอ	ประเมินจากการทำแบบฝึกหัดหรือรายงานทันกำหนดตามเวลา การสอบและปฏิบัติทักษะกีฬา/กิจกรรมการออกกำลังกาย ความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

1. คุณธรรม จริยธรรม (ต่อ)		
คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1.3 มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกติกาขององค์กรและสังคม ยึดมั่นในหลักประชาธิปไตย (●)		
ผู้เรียนมีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกติกาขององค์กรและสังคม ยึดมั่นในหลักประชาธิปไตย	เน้นให้ผู้เรียนมีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เคารพ กติกาขององค์กรและสังคม ยึดมั่นใน หลักประชาธิปไตย โดยให้ผู้เรียนแต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบ เข้าเรียนตรงต่อเวลา จัดกิจกรรมสอนให้ทำงานเป็นกลุ่ม เช่น งานกลุ่ม การแบ่งทีมกิจกรรม/กีฬา ซึ่งในแต่ละกลุ่มมีการคัดเลือกหัวหน้าและแบ่งหน้าที่ให้บริหารจัดการแต่ละกลุ่มโดยมีอาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ชี้แนะและให้คำปรึกษาระหว่างการเรียนการสอน	ประเมินจากการแต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบ การเข้าเรียนตรงต่อเวลา การทำงานเป็นกลุ่ม/ทีม
1.4 ตระหนักถึงโทษภัยของสิ่งเสพติด สิ่งมอมเมาและอบายมุขต่าง ๆ (○)		
ผู้เรียนตระหนักถึงโทษภัยของสิ่งเสพติด สิ่งมอมเมา และอบายมุขต่าง ๆ	เน้นให้ผู้เรียนตระหนักถึงโทษภัยของสิ่งเสพติด สิ่งมอมเมา และอบายมุขต่าง ๆ โดยการกล่าวถึงยาเสพติด สิ่งมอมเมาที่ส่งผลต่อร่างกายและ การออกกำลังกาย รวมถึงโทษของการเล่นการพนันในวงการกีฬา โดยผู้สอนยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากภาพข่าวที่เกิดขึ้นจาก แวดวงกีฬา หรือ ภาพข่าวเรื่องที่เกี่ยวข้อง	ประเมินจากถาม - ตอบผู้เรียนเกี่ยวกับยาเสพติด สิ่งมอมเมาที่ส่งผลต่อร่างกายและการออกกำลังกาย รวมถึงโทษของการเล่นการพนัน

1. คุณธรรม จริยธรรม (ต่อ)		
คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1.5 มีจิตสำนึกที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม มีน้ำใจและความเสียสละจิตอาสา จิตสาธารณะ (○)		
ผู้เรียนมีจิตสำนึกที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม มีน้ำใจ และความเสียสละจิตอาสา จิตสาธารณะ	เน้นให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม มีน้ำใจและความเสียสละจิตอาสา จิตสาธารณะ โดยการบำเพ็ญประโยชน์ การมีน้ำใจในการช่วยเหลือเพื่อนในชั้นเรียน และ นอกห้องเรียน	ประเมินจากการมีน้ำใจของผู้เรียนในการช่วยเหลือเพื่อนในชั้นเรียน และนอกห้องเรียน
2. ความรู้		
ความรู้ที่ต้องได้รับ	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
2.1 มีความรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ อาหาร อารมณ์ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการพัฒนาตนเองเพื่อยกระดับจิตวิญญาณ (●)		
ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ อาหาร อารมณ์ การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการพัฒนาตนเองเพื่อยกระดับจิตวิญญาณ	เน้นให้ผู้เรียนมีพื้นฐานหลักการและแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย โดยการบรรยาย ยกตัวอย่าง สาธิต ซึ่งมีการนำเทคโนโลยีประกอบสื่อการสอนที่หลากหลาย เช่น แผ่นบันทึกข้อมูล YouTube เป็นต้น	ประเมินจากการทดสอบกลางภาค และสอบปฏิบัติ
2.2 มีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานด้านกายภาพ ได้แก่ ด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เทคโนโลยี สื่อ สารสนเทศ สิ่งแวดล้อม ภูมิศาสตร์ทางกายภาพของโลกและจักรวาล (○)		
ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานด้านกายภาพ ได้แก่ ด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เทคโนโลยี สื่อ สารสนเทศ สิ่งแวดล้อม ภูมิศาสตร์ทางกายภาพของโลกและจักรวาล	1. เน้นให้ผู้เรียนบอกความสำคัญ ประเภทและปัจจัยตลอดจนสิ่งแวดล้อมของการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพ การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผู้สอนให้เรียนฝึกการทำงานเป็นทีมโดยการใช้เทคโนโลยี	1. ประเมินจากรายงาน/ คำถาม ท้ายชั่วโมง/ แบบทดสอบท้ายบท 2. ประเมินจากสมุดการบันทึกการออกกำลังกาย

	สารสนเทศ ประกอบการทำแบบฝึกหัดใน ชั้นเรียน (Google	
2. ความรู้ (ต่อ)		
ความรู้ที่ต้องได้รับ	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
2.2 มีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานด้านกายภาพ ได้แก่ ด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เทคโนโลยี สื่อ สารสนเทศ สิ่งแวดล้อม ภูมิศาสตร์ทางกายภาพของโลกและจักรวาล (○)		
	Classroom/ Google Document/ Kahoot) 2. เน้นให้ผู้เรียนสามารถวางแผนและการ ประเมินการออกกำลังกายสำหรับส่วน บุคคลตลอดจนบุคคลในครอบครัวอย่างมี ประสิทธิภาพ	
2.5 มีความรู้สากลที่จำเป็น ทั้งด้านภาษา ศาสนาและวัฒนธรรม ทั้งในประเทศ อาเซียนและโลก (○)		
ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับกีฬาสากลที่ทั่ว โลกให้การยอมรับ เช่น กีฬาฟุตบอล กีฬา บาสเกตบอล กีฬาแบดมินตัน กีฬา เทนนิส เป็นต้น	เน้นให้ผู้เรียนเลือกกิจกรรมออกกำลังกาย หรือกีฬาที่สนใจ 1 ชนิด ซึ่งส่วนใหญ่เป็น กิจกรรม/ กีฬาสากลที่ทุกคนยอมรับกัน ทั่วโลก	ประเมินจากแบบวัดทักษะ ภาคปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกาย ตามประเภทของกีฬาชนิดต่าง ๆ
3. ทักษะทางปัญญา		
ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
3.1 สามารถควบคุมและพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้ดี (●)		
ผู้เรียนสามารถควบคุมและพัฒนาตนเอง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้ดี	เน้นให้ผู้เรียนมีการบันทึกข้อมูลการออก กำลังกาย เพื่อพัฒนาตนเองทางด้าย ร่างกายให้มีสมรรถภาพที่ดีขึ้นได้ รวมทั้ง ให้ผู้เรียนสามารถฝึกทักษะการออกกำลังกาย/ ชนิดกีฬานั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง	ประเมินจากสมุดบันทึกผลงาน และการปฏิบัติของผู้เรียน
3.2 สามารถค้นหาข้อมูล/หลักฐาน รวบรวมข้อมูล แปลความหมาย ลงความเห็น และสื่อความหมายข้อมูล ได้อย่างน่าเชื่อถือ (●)		
ผู้เรียนสามารถค้นหาข้อมูล/หลักฐาน รวบรวมข้อมูล แปลความหมาย ลงความเห็น และสื่อความหมาย ข้อมูลได้	เน้นให้ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลจากผู้สอนได้ มอบหมายในการทำรายงานเกี่ยวกับ กิจกรรมออกกำลังกาย/ ชนิดกีฬาจาก	ประเมินจากรายงานหรือ แบบฝึกหัดที่มอบหมายงานเป็น รายบุคคลและผลงานกลุ่ม

อย่างน่าเชื่อถือ	แหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ	
3. ทักษะทางปัญญา (ต่อ)		
ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
3.4 มีทักษะการคิดอย่างเป็นองค์รวม มีวิจารณ์ญาณ สามารถคิดวิเคราะห์และบูรณาการความรู้ไปใช้แก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นระบบ มีทักษะการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต (๐)		
ผู้เรียนมีทักษะการคิดอย่างเป็นองค์รวม มีวิจารณ์ญาณ สามารถคิดวิเคราะห์และบูรณาการความรู้ไปใช้แก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นระบบ มีทักษะการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต	เน้นให้ผู้เรียนได้นำทฤษฎีที่บรรยายในชั้นเรียนมาต่อยอดเป็นกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน โดยมีการมอบหมายเป็นบุคคล/กลุ่มส่งผ่านการบันทึก Google Classroom รวมถึงให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ทักษะ ในระหว่างการปฏิบัติให้เกิดความชำนาญมากขึ้นและพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง	ประเมินจากการสอบกลางภาคและการสอบทักษะปฏิบัติ รวมทั้งการปฏิบัติในการแข่งขันทีม
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ		
ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
4.1 เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (๑)		
ผู้เรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	เน้นให้ผู้เรียนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยชั่วโมงเรียนแรกให้ผู้เรียนได้ทำความรู้จักผ่านการจัดเกมละลายพฤติกรรม เช่น เกมล่ารายชื่อ เกมแนะนำตัวเอง เกมค้นหา เป็นต้น	ประเมินจากพฤติกรรมและการแสดงออกของนิสิตในการปฏิบัติงานตามกิจกรรม การเรียนการสอน
4.2 มีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รับผิดชอบต่อชุมชน และสังคม มีจิตสาธารณะ (๑)		
ผู้เรียนมีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รับผิดชอบต่อชุมชน และสังคม	เน้นให้ผู้เรียนรับผิดชอบต่องานและหน้าที่ที่ผู้สอนได้มอบหมาย รวมถึงรับผิดชอบต่อสังคมในกลุ่มเรียน	ประเมินจากผลงานและหน้าที่ที่ได้มอบหมาย

มีจิตสาธารณะ		
5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
5.1 สามารถใช้ภาษาไทยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารได้และใช้ภาษาต่างประเทศอื่นที่สนใจในการสื่อสารที่จำเป็นได้ (○)		
ผู้เรียนสามารถใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษในการสื่อสารในชั้นเรียน	เน้นให้ผู้เรียนสามารถใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษในการสื่อสารในชั้นเรียน โดยผู้สอนมีการใช้ภาษาไทยภาษาอีสาน และภาษาอังกฤษในการสอนและสื่อสารกับผู้เรียนจากการถาม - ตอบ	ประเมินจากการสอบกลางภาค การสอบภาคปฏิบัติทักษะแต่ละชนิดกีฬา/กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งมีภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
5.2 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลข แปลความหมายวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวเลขและตัวแปร สามารถอธิบายความในรูปแบบกราฟภาพ ข้อมูลเชิงสถิติ และแปลผลค่าแนวโน้มทางสถิติได้อย่างเหมาะสม (○)		
ผู้เรียนสามารถคำนวณความหนักของการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรตามเป้าหมายการออกกำลังกาย เพศ วัย	เน้นให้ผู้เรียนสามารถคำนวณความหนักของการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจร ตามเป้าหมายการออกกำลังกาย เพศ วัย แล้วนำมาวิเคราะห์สมรรถภาพในการออกกำลังกาย	1. ประเมินจากแบบฝึกหัดท้าทายบท 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 หลักและวิธีการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	3	1. ผู้สอนแนะนำตนเองและชี้แจง ลักษณะรายวิชา 2. บรรยายประกอบสื่อ และวีดิทัศน์ 3. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 4. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 5. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้าย บท	อ.ดร.ณภัสวรรณ ธนาพงษ์ อนันท์ อ.ดร.อาภรณ์ โพธิ์ภา
2	บทที่ 1 หลักและวิธีการออก กายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	3	1. บรรยายประกอบสื่อ Power Point และวีดิทัศน์ 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ ท้ายบท	อ.ดร.ณภัสวรรณ ธนาพงษ์ อนันท์ อ.ดร.อาภรณ์ โพธิ์ภา
3	บทที่ 2 ประโยชน์และปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย	3	1. บรรยายประกอบสื่อ Power Point และวีดิทัศน์ 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท	อ.ดร.ณภัสวรรณ ธนาพงษ์ อนันท์ อ.ดร.อาภรณ์ โพธิ์ภา

			4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ ท้ายบท	
ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/ สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
4	บทที่ 3 สมรรถภาพทางกาย	3	1. บรรยายประกอบสื่อ Power Point และวีดิทัศน์ 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ ท้ายบท	อ.ดร.ณภัทรวรรณ ธนาพงษ์ อนันท์ อ.ดร.อาภรณ์ โพธิ์ภา
5	บทที่ 4 การวางแผนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อสุขภาพ	3	1. บรรยายประกอบสื่อ Power Point และวีดิทัศน์ 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ ท้ายบท แก่ไขรายการ	อ.ดร.ณภัทรวรรณ ธนาพงษ์ อนันท์ อ.ดร.อาภรณ์ โพธิ์ภา
6	บทที่ 5 กีฬาเพื่อสุขภาพ (กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยที่สัมพันธ์กับทักษะกีฬา)	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติ กีฬา	อ.อนุรักษ์ภพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.วัฒน์พงษ์ คงสีบเสาะ
7	อุปกรณ์ สนามและทักษะเบื้องต้นของกีฬาชนิดต่าง ๆ	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติ กีฬา	อ.อนุรักษ์ภพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.วัฒน์พงษ์ คงสีบเสาะ
8	สอบกลางภาค	2	สอบกลางภาค 60 ข้อ สอบภาคทฤษฎี	-
9	สมรรถภาพที่จำเป็นของกีฬาชนิดต่าง ๆ	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติ กีฬา	อ.อนุรักษ์ภพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.วัฒน์พงษ์ คงสีบเสาะ

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/ สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
10	การเคลื่อนไหวเบื้องต้นของ กีฬาชนิดต่าง ๆ	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติ กีฬา	อ.อนุรักษ์ภพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.วัฒน์พงษ์ คงสืบเสาะ
11	ทักษะเบื้องต้น ของกีฬาชนิด ต่าง ๆ	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติ กีฬา	อ.อนุรักษ์ภพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.วัฒน์พงษ์ คงสืบเสาะ
12	คำศัพท์ กฎ กติกา มารยาท ของกีฬาชนิดต่าง ๆ	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต	อ.อนุรักษ์ภพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.วัฒน์พงษ์ คงสืบเสาะ
13	ทดสอบย่อยการฝึกทำพื้นฐาน ของกีฬาชนิดต่าง ๆ	3	สอบปฏิบัติกีฬารายบุคคล	อ.อนุรักษ์ภพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.วัฒน์พงษ์ คงสืบเสาะ
14	การจัดการแข่งขันของกีฬา ชนิดต่าง ๆ	3	สอบปฏิบัติกีฬาเป็นทีม	อ.อนุรักษ์ภพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.วัฒน์พงษ์ คงสืบเสาะ
15	การทดสอบย่อยของกีฬาชนิด ต่าง ๆ	3	สอบปฏิบัติกีฬารายบุคคล	อ.อนุรักษ์ภพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.วัฒน์พงษ์ คงสืบเสาะ
16	การสร้างระบบการเล่นทีม ของกีฬาชนิดต่าง ๆ	3	สอบปฏิบัติกีฬาเป็นทีม	อ.อนุรักษ์ภพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.วัฒน์พงษ์ คงสืบเสาะ
17	การทดสอบย่อยทักษะของ กีฬาชนิดต่าง ๆ	2	สอบปฏิบัติกีฬารายบุคคล/ แบบบันทึกการสอบ	อ.อนุรักษ์ภพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.วัฒน์พงษ์ คงสืบเสาะ

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

2.1 การวัดผล

วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	หมวดที่ 1 คุณธรรม จริยธรรม	หมวดที่ 2 ด้าน ความรู้	หมวดที่ 3 ด้าน ทักษะทางปัญญา	หมวดที่ 4 ทักษะ ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล และความ รับผิดชอบ	หมวดที่ 5 ด้าน การคิดวิเคราะห์ เชิงตัวเลข การ สื่อสาร และการ ใช้เทคโนโลยี	สัดส่วนของ การ ประเมินผล (%)
1. การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน การเข้าเรียนตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบในการส่งงาน สังเกตพฤติกรรมของนิสิตในการปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับต่าง ๆ	1-17	1.1,1.2,1.3,	2.1,	3.1,3.2,	4.1,4.2,	5.2,	10
2. ประเมินจากแบบทดสอบ (สอบกลางภาค)	8	1.1,1.2,1.3,	2.1,	3.1,3.2,	4.1,4.2,	5.2,	30
3. ประเมินผลการปฏิบัติการออกกำลังกาย และ/หรือกีฬาที่เลือก 1 ชนิดกีฬา/ ประเมินผลจากชิ้นงาน หรือ รายงาน หรืองานที่ได้รับมอบหมาย	1-17	1.1,1.2,1.3,	2.1,	3.1,3.2,	4.1,4.2,		50
4. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม/การเข้าร่วมกิจกรรมและ	1-17	1.1,1.2,1.3,	2.1,	3.1,3.2,	4.1,4.2,		5

วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	หมวดที่ 1 คุณธรรม จริยธรรม	หมวดที่ 2 ด้าน ความรู้	หมวดที่ 3 ด้าน ทักษะทางปัญญา	หมวดที่ 4 ทักษะ ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล และความ รับผิดชอบ	หมวดที่ 5 ด้าน การคิดวิเคราะห์ เชิงตัวเลข การ สื่อสาร และการ ใช้เทคโนโลยี	สัดส่วนของ การ ประเมินผล (%)
การส่งงาน							
5. ประเมินผลจากผลงาน/ ประเมินจากการ นำเสนอผลงาน	1/3	1.1,1.2,1.3,	2.1,	3.1,3.2,	4.1,4.2,		5
รวม							100

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>1. ตำราและเอกสารหลักที่ใช้ในการเรียนการสอน</p> <p>1. เอกสารประกอบการสอน วิชา 0034004</p>
<p>2. เอกสารและข้อมูลสำคัญที่นิสิตจำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติม</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 ชัยบภัยสบายชีวิ สืบค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2559, http // anamai.mophgo.th/ factsheet/academic/health45/topic02.htm.</p> <p>5. ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2537). กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.</p> <p>6. บรรลุ ศิริพานิช. (2549). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.</p> <p>7. ภาสกร วัฒนธาดา. การออกกำลังกาย: แนวทางการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี (Exercise concepts for healthy lifestyle). http://haamor.com/th#article104</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>

12. สมพล สงวนรังศิริกุล. (2546). หนังสือชุดข้อแนะนำการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข: ข้อแนะนำการออกกำลังกายสำหรับเด็ก (อายุ 2 - 12 ปี). นนทบุรี: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

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

14. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. 2558. การออกกำลังกายในผู้มีความดันโลหิตสูง. 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.

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

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