

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 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุ้เกียรติ ทุดปอ (อาจารย์ผู้ประสานงาน)</p> <p>4.2 อาจารย์ผู้สอน</p> <p>อ.ดร.ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว</p> <p>อ.วัฒน์พงษ์ คงสืบเสาะ</p> <p>อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม</p> <p>อ.อนุรักษ์ปภพ มีตน</p> <p>ผศ.ดร.มนัชญา สังข์ศรีอินทร์</p> <p>ผศ.ดร.ณภัสวรรณ ธนาพงษ์อนันท์</p> <p>ผศ.ดร.ปริยาภรณ์ อิศรานุวัฒน์</p> <p>อ.ดร.ภก. กุ้เกียรติ ทุดปอ</p> <p>อ.ปิยเชษฐ์ ตะสิงห์</p> <p>อ.อาภรณ์ โพธิ์ภา</p>
<p>5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน</p> <p>ภาคการศึกษาที่ 1/2564 ชั้นปีที่ 1-4</p>
<p>6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)</p> <p>ไม่มี</p>

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน(Co-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
8. สถานที่เรียน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด วันจันทร์ที่ 28 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2564

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา 1. เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้และความเข้าใจหลักโภชนาการ การเลือกอาหาร อาหารที่อยู่ในกระแสความนิยม การควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักแบบต่าง ๆ หลักการและความสำคัญของสุขภาพและสมรรถภาพทางกายศาสตร์เบื้องต้นของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติกีฬาเพื่อสุขภาพและความงาม การวางแผนและการประเมินผลการออกกำลังกาย การส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติกีฬาเพื่อสุขภาพและความงาม
2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา 1.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				
<table border="1"> <tr> <td>บรรยาย</td> <td>สอนเสริม</td> <td>การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน</td> <td>การศึกษาด้วยตนเอง</td> </tr> </table>	บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
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 (●)		
1 มีความซื่อสัตย์สุจริต	<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
1.2 มีความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา (●)		
2 มีความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา	<input type="checkbox"/> Active Lecture	<input type="checkbox"/> Summative test (final exam)

	<ul style="list-style-type: none"> - การสอนแบบ ยกตัวอย่าง 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 	<ul style="list-style-type: none"> <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
--	--	--

1.3 มีจริยธรรม สำนักสาธารณะและเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง (●)

<p>3 มีจริยธรรม สำนักสาธารณะและเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Active Lecture - การสอนแบบ ยกตัวอย่าง 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 	<ul style="list-style-type: none"> <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 - พฤติกรรมของ
---	---	--

		ผู้เรียน
2. ความรู้		
ความรู้ที่ต้องได้รับ	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
2.2 มีความรู้ความเข้าใจด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (●)		
<p>2.2 มีความรู้ความเข้าใจด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี</p> <p>ภาคปฏิบัติ</p> <p>2.2.1) นิสิตสามารถสาธิตการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ได้ ได้แก่ กอล์ฟ วัยน้ำ การวิ่ง การออกกำลังกายในน้ำ การกระโดดเชือก โยคะ พิลาทิส มวยไทย บาสเกตบอล แบดมินตัน การฝึกด้วยน้ำหนัก การออกกำลังกายด้วยดนตรีประกอบ การเต้นแอโรบิก บอดี้คอมแบท ไท้เก๊ก รำกระบี่กระบอง เป็นต้น</p> <p>ภาคทฤษฎี</p> <p>2.2.2) นิสิตเข้าใจหลักการโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและกีฬา ได้แก่ การเลือกอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก สุขภาพและความงาม (intermittent energy restriction, high <input type="checkbox"/>protein diet, plant-based diet, mediteranean diet, micronutrient recommendation)</p> <p>2.2.3) นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่อยู่ในกระแสนิยม ได้แก่ อาหารฟังก์ชัน อาหารคีโต เป็นต้น</p> <p>2.2.4) นิสิตอธิบายหลักการควบคุมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักได้</p> <p>2.2.5) นิสิตบอกชนิดอาหารเพื่อสุขภาพและความงามได้</p> <p>2.2.6) นิสิตบอกทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง</p>	<input type="checkbox"/> Active Lecture - การสอนแบบ ยกตัวอย่าง 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
2.3 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (●)		
<p>2.3 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ</p> <p>2.3.1) นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและอาหารที่จะไปใช้ดูแล สุขภาพและความงามของตนเองได้</p>	<input type="checkbox"/> Active Lecture - การสอนแบบ ยกตัวอย่าง สาธิต การถาม-ตอบ <input type="checkbox"/> Activity based learning - <input type="checkbox"/> Group discussion - <input type="checkbox"/> Game	<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)

	based learning <input type="checkbox"/> Case study	from - ชิ้นงาน project - Report and presentation - Assignment - พฤติกรรมของผู้เรียน
3. ทักษะทางปัญญา		
	ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน
3.1 ทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล คิดวิเคราะห์อย่างมีระบบและคิดอย่างเป็นองค์รวม (●)		
3.1 ทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล คิดวิเคราะห์อย่างมีระบบและคิดอย่างเป็นองค์รวม	<input type="checkbox"/> Active Lecture - การสอนแบบ ยกตัวอย่าง 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
3.5 สามารถนำความรู้ไปใช้ในการสร้างสัมมาอาชีพและพัฒนาคุณภาพชีวิต (●)		
3.5 สามารถนำความรู้ไปใช้ในการสร้างสัมมาอาชีพและพัฒนาคุณภาพชีวิต	<input type="checkbox"/> Active Lecture - การสอนแบบ ยกตัวอย่าง สาธิต	<input type="checkbox"/> Summative test (final exam) <input type="checkbox"/> Formative test (quiz,

	การถาม-ตอบ <input type="checkbox"/> Activity based learning - <input type="checkbox"/> Group discussion - <input type="checkbox"/> Game based learning <input type="checkbox"/> Case study	midterm) <input type="checkbox"/> Reflections <input type="checkbox"/> Peer evaluation <input type="checkbox"/> Observation (Rubric score) from - ชิ้นงาน project - Report and presentation - Assignment - พฤติกรรมของผู้เรียน
--	--	--

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

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

4.1 เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการทางอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (●)

4.1 เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการทางอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	<input type="checkbox"/> Active Lecture - การสอนแบบ ยกตัวอย่าง 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 - พฤติกรรมของ
--	---	---

		ผู้เรียน
4.2 มีทักษะความร่วมมือสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ (●)		
4.2 มีทักษะความร่วมมือสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้	<input type="checkbox"/> Active Lecture - การสอนแบบ ยกตัวอย่าง 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
5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
5.1 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลขและนำเสนอข้อมูลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม (●)		
5.1 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลขและนำเสนอข้อมูลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	<input type="checkbox"/> Active Lecture - การสอนแบบ ยกตัวอย่าง สาธิต การถาม-ตอบ <input type="checkbox"/> Activity based learning - <input type="checkbox"/> Group discussion	<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

	<input type="checkbox"/> Game based learning <input type="checkbox"/> Case study	(Rubric score) from - ชิ้นงาน project - Report and presentation - Assignment - พฤติกรรมของผู้เรียน
--	---	--

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
1	-ชี้แจงจุดมุ่งหมายรายวิชา -ชี้แจงวิธีการสอนและการให้คะแนน -ชี้แจงกำหนดข้อตกลงในการเรียนการสอน -นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร การออกกำลังกาย สุขภาพ และความงาม (glossary on food, exercise, health, and beauty) -ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและการออกกำลังกายต่อสุขภาพและความงาม	2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ Powerpoint และ kahoot (ทำแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน) 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. สรุปและสะท้อนความคาดหวังของผู้เรียน ปฏิบัติการ 1. การแยกประเภทสารอาหารหลักและสารอาหารรอง	ผศ.ดร. ปรียา ภรณ์ อิศ รานุกวัฒน์ อ. ดร.ภก. กัญเกียรติ ทุตปอ

	<p>(food and exercise interaction on health and beauty)</p> <p>-สารอาหารหลักและสารอาหารรอง (macronutrients and micronutrients)</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>	2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ Powerpoint วีดีทัศน์ 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. ปริญญาภรณ์ อิศรานุวัฒน์ อ.ดร.ภก. กู้เกียรติ ทุดปอ</p>

			2. การคำนวณและกำหนดอาหารโดยใช้รายการอาหารแลกเปลี่ยนไทย (Thai food exchange lists)	
3	<p>-หลักการเลือกอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนัก (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 -Macrobiotics</p> <p>-Mediterranean diet</p> <p>-Micronutrient supplements</p>	2	<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>ผศ.ดร. ปริญญาภรณ์ อิศรานุวัฒน์ อ.ดร.ภก. กู้เกียรติ ทุคปอ</p>

			-การวัดเส้นรอบวงเอว -การวัดเส้นรอบวงสะโพก -การวัดเส้นรอบวงแขน -การวัดไขมันสะสมในร่างกาย	
4	-อาหารที่อยู่ในกระแสนิยม (current trends in food for health) -อาหารฟังก์ชัน (functional food) -อาหารคีโต (keto food) -อาหารคลีน (clean diet) -อาหารชะลอวัย (anti-aging food) -อาหารกลุ่มคนออกกำลังกาย (food for exercise) -อาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet)	2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ Power Point วีดีทัศน์ kahoot และ google for education 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท ปฏิบัติการ 1. การออกแบบเมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับตนเอง (โครงสร้างเมนูอาหาร)	ผศ.ดร. ปริญญา ภรณ์ อิศ รานุวัฒน์ อ. ดร.ภภ. กู้เกียรติ ทุดปอ

	-ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (food supplements)		2. การออกแบบเมนูอาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพและป้องกันโรค 3. ข้อกำหนดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	
5	การเลือกอาหารที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล (individualized diet) และความปลอดภัยในอาหาร -อาหารสำหรับผู้มีปัญหาผิวหนัง (skin food) -อาหารสำหรับผู้มีอาการแพ้อาหาร (food for allergic persons) -ฉลากอาหาร (food labeling)	2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ Power Point วีดีทัศน์ kahoot และ google for education 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท ปฏิบัติการ 1. การเลือกอาหารที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล 2. การอ่านฉลากอาหารและเครื่องดื่ม 3. การทดสอบสารปนเปื้อนในอาหาร ได้แก่ ยาฆ่า	ผศ.ดร. ปริญญาภรณ์ อิศรานุวัฒน์ อ.ดร.ภก. กุ๊เกียรติ ทุคปอ

			แมลง บอแรกซ์ ฟอ์มาลิน น้ำมันทอดซ้ำ อะฟลาทอกซิน เป็นต้น	
6	<p>หลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>-ความรู้เบื้องต้นของกิจกรรมทางกายและชนิดของการออกกำลังกาย</p> <p>-หลักการปฏิบัติในการออกกำลังกาย</p> <p>-ตัวชี้วัดความฟิตสำหรับสุขภาพที่ดี</p> <p>-ความรู้พื้นฐานระดับค่าชีพจรกับการออกกำลังกายเพื่อเป้าหมาย</p> <p>-การประเมินระดับความหนักของการออกกำลังกาย</p> <p>-ประโยชน์และวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย</p>	2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ Powerpoint วิดีทัศน์ 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. ปฏิบัติการเกี่ยวกับการวัดระดับชีพจร</p> <p>2. ปฏิบัติการเกี่ยวกับการประเมินความหนัก</p>	<p>อ.วัฒนพงษ์ คงสืบเสาะ รศ.สุรชา อมรพันธุ์</p> <p>อ.อนุรักษ์ปภพ มีตน</p>
7	<p>การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการวางแผนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p>	2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ Powerpoint วิดีทัศน์ kahoot และ google for education</p>	<p>อ.วัฒนพงษ์ คงสืบเสาะ รศ.สุรชา อมรพันธุ์</p>

<p>-ความหมายของสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-Health related physical fitness</p> <p>-Skill related physical fitness</p> <p>-สมรรถภาพทางกายกับการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย</p> <p>-การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>-หลักพื้นฐานในการวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>-เทคนิคในการวางไว้ในโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและข้อควรระวัง</p> <p>-การเขียนและออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับเป้าหมาย</p> <p>- การประเมินผลโปรแกรมการออกกำลังกาย</p>		<p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท</p> <p>4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบทปฏิบัติ</p> <p>1. ปฏิบัติการเกี่ยวกับทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p> <p>2. ปฏิบัติการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายรายบุคคล</p>	<p>อ. อนุรักษ์ป ภาพ มีตน</p>
---	--	--	--------------------------------------

	กายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง			
8	<p>กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ</p> <p>1) กลุ่มออกกำลังกาย ได้แก่ การวิ่ง การออกกำลังกายในน้ำ การกระโดดเชือก โยคะ พิลาทิส การฝึกด้วยน้ำหนัก การเต้นแอโรบิก บอดีคอมแบท ไท้เก๊ก กระบี่กระบอง เป็นต้น</p> <p>2) กลุ่มกีฬา ได้แก่ กอล์ฟ มวยไทย วูว น้ำ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น</p>	2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ/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> <p>4. ประเมินผลการปฏิบัติด้วยเกม/กิจกรรม</p> <p>5. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท</p> <p>6. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท</p>	<p>อ.วัฒน์ พงษ์ คง สืบเสาะ รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.อนุรักษ์ ภาพ มีตน</p>

9	สอบกลางภาค	0		
10	กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>ปฏิบัติ</p> <p>1. สาธิตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/กีฬา</p> <p>2. ฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามทีเลือก)</p> <p>3. ประเมินผลการปฏิบัติด้วยเกม/กิจกรรม</p> <p>4. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท</p>	<p>อ.วัฒน์ พงษ์ คง สืบเสาะ รศ.สุรชา อมรพันธุ์</p> <p>อ.อนุรักษ์ป ภา มีตน</p>
11	กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p>	<p>อ.วัฒน์ พงษ์ คง สืบเสาะ รศ.สุรชา อมรพันธุ์</p> <p>อ.อนุรักษ์ป</p>

			<p>ปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สาธิตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/กีฬา 2. ฝึกปฏิบัติการทักษะของการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามที่เลือก) 3. ประเมินผลการปฏิบัติด้วยเกม/กิจกรรม 4. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท <p>ฝึกปฏิบัติคำศัพท์ กฎ กติกา มารยาทของการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ</p>	ภาพ มีต้น
12	กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	2	<p>บรรยาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์ 2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ <p>ปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สาธิตการทดสอบปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/กีฬา 	<p>อ.วัฒน์ พงษ์ คง สืบเสาะ รศ.สุรชา อมรพันธุ์</p> <p>อ. อนูรักษ์ป ภาพ มีต้น</p>

			<p>2. ทดสอบการปฏิบัติทักษะของการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามที่เลือก)</p> <p>3. ประเมินผลตามเกณฑ์ของแต่ละกิจกรรมที่เลือก</p> <p>4. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท</p>	
13	กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>ปฏิบัติ</p> <p>1. สาธิตการสร้างสมรรถภาพกิจกรรมทางกาย/กีฬา</p> <p>2. ฝึกปฏิบัติการสร้างสมรรถภาพการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามที่เลือก)</p> <p>3. ประเมินผลการปฏิบัติด้วยเกม/กิจกรรม</p> <p>4. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท</p>	<p>อ.วิฒน พงษ์ คง สืบเสาะ รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.อนุรักษ์ ปลูก มีตน</p>

14	กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>ปฏิบัติ</p> <p>1. สาธิตการทดสอบปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/กีฬา</p> <p>2. ทดสอบการปฏิบัติทักษะของการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามที่เลือก)</p> <p>3. ประเมินผลตามเกณฑ์ของแต่ละกิจกรรมที่เลือก</p> <p>4. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท</p>	อ.วัฒน์ พงษ์ คง สีบเสาะ รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ. อนุรักษ์ป ภาพ มีตน
15	กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์</p>	อ.วัฒน์ พงษ์ คง สีบเสาะ รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.

			<p>2. กิจกรรมปฏิบัติการจัดการแข่งขัน/การเป็นผู้นำการ ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ(ตามชนิดกีฬา)</p> <p>ปฏิบัติ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้เรียนสาธิตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/กีฬา 2. ผู้เรียนปฏิบัติตามกติกา คำตัดสิน คำแนะนำการ ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามที่เลือก) 3. ประเมินผลตามเกณฑ์ของแต่ละกิจกรรมที่เลือก 4. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท 	<p>อนุรักษ์ป ภาพ มีตน</p>
<p>16</p>	<p>กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ)</p>	<p>บรรยาย</p> <p>2</p>	<p>1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์</p> <p>2. กิจกรรมปฏิบัติการจัดการแข่งขัน/การเป็นผู้นำการ ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ(ตามชนิดกีฬา)</p> <p>ปฏิบัติ</p>	<p>อ.วัฒน์ พงษ์ คง สีบเสาะ รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ. อนุรักษ์ป ภาพ มีตน</p>

			1. ผู้เรียนสาธิตการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/กีฬา 2. ผู้เรียนปฏิบัติตามกติกา คำตัดสิน คำแนะนำการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามที่เลือก) 3. ประเมินผลตามเกณฑ์ของแต่ละกิจกรรมที่เลือก 4. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท 5. ประเมินผลผู้เรียนตามโปรแกรมการออกกำลังกายรายบุคคล	
17	สอบปลายภาค	0		

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

2.1 การวัดผล

วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	หมวดที่ 1 คุณธรรม จริยธรรม	หมวดที่ 2 ด้านความรู้	หมวดที่ 3 ด้านทักษะทางปัญญา	หมวดที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	หมวดที่ 5 ด้านการคิดวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยี	สัดส่วนของการประเมินผล (%)
1.1. การรักษาระเบียบ	15-1	1.1,2.1,3.1	2.1,	3.1,			10

วินัยและการเข้าชั้นเรียน การส่งงานตรงเวลา และความซื่อสัตย์ในการทำงาน สมุดบันทึกการออกกำลังกายและปฏิบัติการด้านอาหาร							
2.2. การวัดผล 2.1 การสอบกลางภาค 2.2 สอบวัดผลภาคปฏิบัติ	8-1, 9-15		2.2,2.3			5.1	75
3.3. งานมอบหมาย	1-15	1.3				5.3	7.5
4.4. การสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม	15-1				4.1,4.2		7.5
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

1. ตำราและเอกสารหลักที่ใช้ในการเรียนการสอน

1. McArdle, DW. Sports and exercise nutrition. (2009). 3th ed. Wolters Kluwer & Lippincott.

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญที่นิสิตจำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติม

1. กรมอนามัย. (2543 ก). คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ:
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2547). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย=Physiology of exercise. การประชุมสัมมนาเวทีวิชาการการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ภาควิชา สรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
3. กระทรวงสาธารณสุข. (2543ข). คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
4. กระทรวงสาธารณสุข. (2546). จดหมายข่าว ขยับกายสบายชีวิ สืบค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2559, [http // anamai.mophgo.th/ factsheet/academic/health45/topic02.htm](http://anamai.mophgo.th/factsheet/academic/health45/topic02.htm).
5. ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2537). กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
6. บรรลุ ศิริพานิช. (2549). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
7. ภาสกร วัฒนธาดา. การออกกำลังกาย: แนวทางการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี (Exercise concepts for healthy lifestyle). <http://haamor.com/th#article104>
8. มนัส ยอดคำ. (2548). สุขภาพกับการออกกำลังกาย = Health with exercise. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์,
9. มานิกา แสงหิรัญ. (2557). การจัดการการบาดเจ็บจากกีฬา. กาญจนบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี.
10. วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม (บรรณาธิการ). (2537). กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: พี.บี.ฟอเรน บุคส์ เซนเตอร์.
11. วิศาล ชันธรัตน์กุล.(2546) การออกกำลังกายในวัยทำงาน. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี.
12. สมพล สงวนรังศิริกุล. (2546). หนังสือชุดข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข:ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเด็ก (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](http://visitdrsant.blogspot.com/search?q=การออกกำลังกาย)
14. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2558. การออกกำลังกายในผู้มีความดันโลหิตสูง. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 9 กรกฎาคม 2559, จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/26973.html>
15. อัจฉรา ปุระาคม และคณะ. (2556) คู่มือการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุไทย เอกสารประกอบโครงการวิจัยพัฒนารูปแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ. ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ และพัฒนศาสตร์ 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
2. กลยุทธ์การประเมินการสอน
3. การปรับปรุงการสอน
4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา
5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา