

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 กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพและนันทนาการ
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน 4.1 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ ดร.ณภัทสรธรรม ธนาพงษ์อนันท์ (อาจารย์ผู้ประสานงาน) 4.2 อาจารย์ผู้สอน
5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ภาคการศึกษาที่ 2/2563 ชั้นปีที่ 1-4
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน(Co-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
8. สถานที่เรียน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด วันพุธที่ 11 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2563

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. เพื่อให้นิสิตสามารถนำความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย การคำนึงถึงสภาพแวดล้อม รวมทั้งปัจจัยที่สำคัญและเกี่ยวข้องอื่นๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม กับเพศ วัย และสภาพร่างกาย

2. มีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายและกีฬาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น มวยไทย แบดมินตัน บาสเกตบอล กอล์ฟ วอลเลย์บอล วายน้ำ แอโรบิก บ็อกซิ่ง 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/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
บรรยาย 15 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	สอนเสริมตามความต้องการของนิสิต	ฝึกปฏิบัติ 30 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	การศึกษาด้วยตนเอง 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักนิสิตเป็นรายบุคคล
 อาจารย์ประจำวิชาจัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ 1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์
 (เฉพาะรายที่ต้องการ)

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิต

1. คุณธรรม จริยธรรม		
คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1.1 มีความซื่อสัตย์สุจริต (●)		
มีความซื่อสัตย์สุจริต	เน้นให้ผู้เรียนมีความซื่อสัตย์ โดยการมอบหมายงานในแบบฝึกหัด สอดแทรกการสอนไม่คัดลอกงานเพื่อน ไม่ทำงานแทนกัน ไม่ทุจริตในการสอบ	ประเมินจากการไม่คัดลอกงานเพื่อน ไม่ทำงานแทนกัน ไม่ทุจริตในการสอบ หรือสร้างผลงานที่เป็นความรู้ความสามารถของตนเองโดยไม่แอบอ้างหรือลอกเลียนผลงานบุคคลอื่น
1.2 มีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร และอดทน (●)		
มีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร และอดทน	เน้นให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบ ขยันหมั่นเพียร และอดทนโดยการส่งแบบฝึกหัดและส่งรายงานให้ตรงต่อเวลา สอนให้ผู้เรียนส่งงานตรงต่อเวลา มีการสอบและปฏิบัติเป็นกลุ่มโดยผู้เรียนต้องมีการหมั่นฝึกทักษะกีฬาอยู่เสมอ	ประเมินจากการทำแบบฝึกหัดหรือรายงานทันกำหนดตามเวลา การสอบและปฏิบัติทักษะกีฬา/กิจกรรมการออกกำลังกาย ความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
1.3 มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกติกาขององค์กรและสังคม ยึดมั่นในหลักประชาธิปไตย (●)		
มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกติกาขององค์กรและสังคม ยึดมั่นในหลักประชาธิปไตย	เน้นให้ผู้เรียนมีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกติกาขององค์กรและสังคม ยึดมั่นในหลักประชาธิปไตย โดยให้ผู้เรียนแต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบ เข้าเรียนตรงต่อเวลา จัดกิจกรรมสอนให้ทำงานเป็นกลุ่ม เช่น งานกลุ่ม การแบ่งทีม กิจกรรม/กีฬา ซึ่งในแต่ละกลุ่มมีการคัดเลือกหัวหน้าและแบ่งหน้าที่ให้บริหารจัดการแต่ละกลุ่ม	ประเมินจากการแต่งกายให้ถูกต้องตามระเบียบ การเข้าเรียนตรงต่อเวลา การทำงานเป็นกลุ่ม/ทีม

	โดยมีอาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ชี้แนะและให้คำปรึกษา ระหว่างการเรียนการสอน	
1.4 ตระหนักถึงโทษภัยของสิ่งเสพติด สิ่งมอมเมา และอบายมุขต่างๆ (๐)		
ตระหนักถึงโทษภัยของสิ่งเสพติด สิ่ง มอมเมาและอบายมุขต่างๆ	เน้นให้ผู้เรียนตระหนักถึงโทษภัยของสิ่งเสพติด สิ่ง มอมเมาและอบายมุขต่างๆ โดยการกล่าวถึงยาเสพติด สิ่งมอมเมาที่ส่งผลต่อร่างกายและการออกกำลัง กาย รวมถึงโทษของการเล่นการพนันในวงการศึกษา โดยผู้สอนยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากภาพ ข่าวที่เกิดขึ้นจากแวนดงกีฬา หรือ ภาพข่าวเรื่อง ที่เกี่ยวข้อง	ประเมินจากถามตอบ ผู้เรียนเกี่ยวกับยาเสพติด สิ่งมอมเมาที่ส่งผลต่อ ร่างกายและการออกกำลัง กาย รวมถึงโทษของการ เล่นการพนัน
1.5 มีจิตสำนึกที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม มีน้ำใจและความเสียสละ จิตอาสา จิตสาธารณะ (๐)		
ตระหนักถึงโทษภัยของสิ่งเสพติด สิ่ง มอมเมาและอบายมุขต่างๆ	เน้นให้ผู้เรียนมีจิตสำนึกที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อน มนุษย์และสังคม มีน้ำใจและความเสียสละจิตอาสา จิตสาธารณะ โดยการบำเพ็ญประโยชน์ การมีน้ำใจ ในการช่วยเหลือเพื่อนในชั้นเรียนและนอก ห้องเรียน	ประเมินจากการมีน้ำใจ ของผู้เรียนในการ ช่วยเหลือเพื่อนในชั้นเรียน และนอกห้องเรียน
2. ความรู้		
ความรู้ที่ต้องได้รับ	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
2.1 มีความรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ความรู้พื้นฐานด้านสุขภาพ อาหาร อารมณ์ การออก กำลังกาย การพักผ่อน และการพัฒนาตนเองเพื่อยกระดับจิตวิญญาณ (๑)		
มีความรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ได้แก่ ความรู้พื้นฐานด้าน สุขภาพ อาหาร อารมณ์ การออกกำลัง กาย การพักผ่อนและการพัฒนาตนเอง เพื่อยกระดับจิตวิญญาณ	เน้นให้ผู้เรียนมีพื้นฐานหลักการและแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย โดยการบรรยาย ยกตัวอย่าง สาธิต ซึ่งมีการนำเทคโนโลยีประกอบ สื่อการสอนที่หลากหลาย เช่น แผ่นบันทึกข้อมูล Youtube เป็นต้น	ประเมินจากการทดสอบ กลางภาคและสอบปฏิบัติ
2.2 มีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานด้านกายภาพ ได้แก่ ด้านวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เทคโนโลยี สื่อ สารสนเทศ สิ่งแวดล้อม ภูมิศาสตร์ทางกายภาพของโลก และจักรวาล (๐)		
มีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานด้าน กายภาพ ได้แก่ ด้านวิทยาศาสตร์และ คณิตศาสตร์ เทคโนโลยี สื่อ สารสนเทศ สิ่งแวดล้อม ภูมิศาสตร์ทางกายภาพ ของโลกและจักรวาล	เน้นให้ผู้เรียนบอกความสำคัญ ประเภทและปัจจัย ตลอดจนสิ่งแวดล้อมของการออกกำลังกาย การ ทดสอบสมรรถภาพ การสร้างโปรแกรมการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพ ผู้สอนให้เรียนฝึกการทำงาน เป็นทีมโดยการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	ประเมินจากรายงาน/ คำถามท้ายชั่วโมง/ แบบทดสอบท้ายบท

	ประกอบการทำแบบฝึกหัดในชั้นเรียน (google classroom/google document/kahoot)	
2.5 มีความรอบรู้สากลที่จำเป็น ทั้งด้านภาษา ศาสนา และวัฒนธรรม ทั้งในประเทศ อาเซียน และโลก (๐)		
มีความรู้สากลที่จำเป็น ทั้งด้านภาษา ศาสนาและวัฒนธรรม ทั้งในประเทศ อาเซียนและโลก	เน้นให้ผู้เรียนสามารถวางแผนและการประเมินการ ออกกำลังกายสำหรับส่วนบุคคลตลอดจนบุคคลใน ครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ เน้นให้ผู้เรียนเลือก กิจกรรมออกกำลังกายหรือกีฬาที่สนใจ 1 ชนิด ซึ่ง ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรม/กีฬาสากลที่ทุกคนยอมรับ กันทั่วโลก	ประเมินจากแบบวัดทักษะ ภาวะปฏิบัติกิจกรรมออก กกำลังกาย/ชนิดกีฬา
3. ทักษะทางปัญญา		
ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
3.1 สามารถควบคุมและพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้ดี (●)		
ควบคุมและพัฒนาตนเอง ทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจได้ดี	เน้นให้ผู้เรียนมีการบันทึกข้อมูลการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาตนเองทางด้ายร่างกายให้มีสมรรถภาพที่ ดีขึ้นได้ รวมทั้งให้ผู้เรียนสามารถฝึกทักษะการออก กกำลังกาย/ชนิดกีฬานั้นๆได้อย่างถูกต้อง	ประเมินจากสมุดบันทึก ผลงานและการปฏิบัติของ ผู้เรียน
3.2 สามารถค้นหาข้อมูล/หลักฐาน รวบรวมข้อมูล แปลความหมาย ลงความเห็น และสื่อความหมาย ข้อมูลได้ อย่างน่าเชื่อถือ (●)		
ค้นหาข้อมูล/หลักฐาน รวบรวมข้อมูล แปลความหมาย ลงความเห็น และสื่อ ความหมายข้อมูลได้อ่านน่าเชื่อถือ	เน้นให้ผู้เรียนสืบค้นข้อมูลและผู้สอนได้มอบหมายใน การทำรายงานเกี่ยวกับกิจกรรมออกกำลังกาย/ ชนิดกีฬาจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ	ประเมินจากรายงานหรือ แบบฝึกหัดที่มอบหมาย งานเป็นรายบุคคลและ ผลงานกลุ่ม
3.3 มีทักษะการคิดอย่างเป็นองค์รวม มีวิจารณ์ญาณ สามารถคิดวิเคราะห์ และบูรณาการความรู้ไปใช้แก้ปัญหาใน การดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นระบบ มีทักษะการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต (๐)		
เน้นให้ผู้เรียนได้นำทฤษฎีที่บรรยายใน ชั้นเรียนมาต่อยอดเป็นกิจกรรมกลุ่มใน ชั้นเรียน โดยมีการมอบหมายเป็น บุคคล/กลุ่มส่งผ่านการบันทึก google classroom รวมถึงให้ผู้เรียนสามารถ วิเคราะห์ทักษะในระหว่างการปฏิบัติให้ เกิดความชำนาญมากขึ้นและพัฒนา ทักษะอย่างต่อเนื่อง	เน้นให้ผู้เรียนได้นำทฤษฎีที่บรรยายในชั้นเรียนมา ต่อยอดเป็นกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน โดยมีการ มอบหมายเป็นบุคคล/กลุ่มส่งผ่านการบันทึก google classroom รวมถึงให้ผู้เรียนสามารถ วิเคราะห์ทักษะในระหว่างการปฏิบัติให้เกิดความ ชำนาญมากขึ้นและพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง	ประเมินจากรายงานหรือ แบบฝึกหัดที่มอบหมาย งานเป็นรายบุคคลและ ผลงานกลุ่ม

3.4 มีทักษะในการทำงาน สามารถวางแผน จัดการ และปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงได้อย่างดี สามารถบูรณาการความรู้และนำความรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้ (○)		
มีทักษะในการทำงาน สามารถวางแผน จัดการและปฏิบัติงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างดี สามารถบูรณาการความรู้และนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้	เน้นให้ผู้เรียนปฏิบัติทักษะเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ซึ่งต้องอาศัยการวางแผน การจัดการในทีม ของผู้เรียนสามารถแข่งขันได้อย่างดีและปรับใช้ใน ชีวิตในอนาคตได้	ประเมินจากการสอบกลาง ภาคและการสอบทักษะ ปฏิบัติ รวมทั้งการปฏิบัติ ในการแข่งขันทีม
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ		
ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความรับผิดชอบต่อที่ต่อพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
4.1 เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (●)		
เข้าใจตนเองและผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ ที่ดี	เน้นให้ผู้เรียนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยชั่วโมงเรียน แรกให้ผู้เรียนได้ทำความรู้จักผ่านการจัดเกมละลาย พฤติกรรม เช่น เกมล่ารายชื่อ เกมแนะนำตัวเอง เกมค้นหา เป็นต้น	ประเมินจากพฤติกรรม และการแสดงออกของ นิสิตในการปฏิบัติงานตาม กิจกรรม การเรียนการ สอน
4.2 มีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รับผิดชอบต่อชุมชน และสังคม มีจิต สำนึก (●)		
มีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อ ตนเอง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ รับผิดชอบต่อชุมชน และสังคม มีจิต สำนึก	เน้นให้ผู้เรียนรับผิดชอบต่องานและหน้าที่ที่ผู้สอน ได้มอบหมาย รวมถึงรับผิดชอบต่อสังคมในกลุ่ม เรียน	ประเมินจากผลงานและ หน้าที่ที่ได้มอบหมาย
4.3 มีทักษะการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับความคิดเห็นและเคารพสิทธิ เสรีภาพของคนอื่นและเห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ (○)		
มีทักษะการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับความคิดเห็นและเคารพเสรีภาพ ของคนอื่นและเห็นคุณค่าความเป็น มนุษย์	เน้นให้ผู้เรียนยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับความคิดเห็นและเคารพเสรีภาพของคนอื่น และเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ โดยการแบ่งกลุ่ม แบ่งหน้าที่ ปรึกษาหารือกันในทีม รับฟังความ คิดเห็นเพื่อนในทีม เป็นต้น	ประเมินจากการแบ่งกลุ่ม โดยการกำหนด สถานการณ์การเรียนการ สอน
4.4 มีทักษะความร่วมมือ ทักษะการทำงานเป็นทีม มีภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง และ รู้จักเชื่อใจผู้อื่น (○)		
มีทักษะความร่วมมือ ทักษะการทำงาน เป็นทีม มีภาวะความเป็นผู้นำและผู้	เน้นให้ผู้เรียนเข้ากิจกรรมภาคปฏิบัติผู้สอนได้จัด กิจกรรมเสริมทักษะการทำงานเป็นทีม มีภาวะ	ประเมินจากทักษะการ แสดงออกในภาวะผู้นำ ผู้

ตามที่ดี มีความมั่นใจในตนเองและรู้จัก เชื่อใจผู้อื่น	ความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี โดยการแบ่งทีมในการ แข่งขันกีฬา/กิจกรรมออกกำลังกาย	ตาม ความสามารถในการ ทำงานเป็นทีมและการ ปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น
5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การ สื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี สารสนเทศที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
5.1 สามารถใช้ภาษาไทยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารได้ และใช้ภาษาต่างประเทศอื่นที่ สนใจ ในการสื่อสารที่จำเป็นได้ (๐)		
สามารถใช้ภาษาไทยได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม ใช้ภาษาอังกฤษในการ สื่อสารได้และใช้ภาษาต่างประเทศอื่นที่ สนใจในการสื่อสารที่จำเป็นได้	เน้นให้ผู้เรียนสามารถใช้ภาษาไทยและ ภาษาอังกฤษในการสื่อสารในชั้นเรียน โดยผู้สอนมี การใช้ภาษาไทยภาษาอีสานและภาษาอังกฤษใน การสอนและสื่อสารกับผู้เรียนจากการถาม-ตอบ	ประเมินจากการสอบกลาง ภาค การสอบภาคปฏิบัติ ทักษะแต่ละชนิดกีฬา/ กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งมีภาษาไทยและ ภาษาอังกฤษ
5.2 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลข แปลความหมายวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวเลขและตัวแปร สามารถ อธิบายความในรูปแบบกราฟภาพ ข้อมูลเชิงสถิติ และแปลผลค่าแนวโน้มทางสถิติได้อย่างเหมาะสม (๐)		
สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลข แปล ความหมายวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างตัวเลขและตัวแปร สามารถ อธิบายความในรูปแบบกราฟภาพ ข้อมูลเชิงสถิติและแปลผลค่าแนวโน้ม ทางสถิติได้อย่างเหมาะสม	เน้นให้ผู้เรียนสามารถคำนวณความหนักของการ ออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจร ตาม เป้าหมายการออกกำลังกาย เพศ วัย แล้วนำมา วิเคราะห์สมรรถภาพในการออกกำลังกาย	1.ประเมินจากแบบฝึกหัด ท้ายบท 2. ประเมินจาก การวิเคราะห์ข้อมูลการทำ รายงานและกิจกรรมใน ห้องเรียน

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ครั้งที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้/วิธีสอน/สื่อการสอนที่ใช้	ผู้สอน
1	1.ปฐมนิเทศการเรียนการสอน/แนะนำ รายวิชา/ข้อตกลงการเข้าเรียน การวัด	3	1. ผู้สอนแนะนำตนเองและชี้แจงลักษณะรายวิชา 2.บรรยายประกอบสื่อ และวีดิทัศน์ 3.กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/	ผศ.ดร.ณ ภัทรวรรณ ธนา พงษ์อนันท์

	และประเมินผล 2.บทที่ 1 หลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ		แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 4.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 5.สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	ผศ.ดร.ชนา รัตน์ ศรีผ่อง งาม ผศ.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.ณ ภัทรวรรณ ชนา พงษ์อนันท์ ผศ.ดร.ชนา รัตน์ ศรีผ่อง งาม ผศ.ดร.อาภรณ์ โพธิ์ภา
3	บทที่ 2 ประโยชน์และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย	3	1.บรรยายประกอบสื่อ Power Point และวีดิทัศน์ 2.กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4.สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	ผศ.ดร.ณ ภัทรวรรณ ชนา พงษ์อนันท์ อ.ดร.ชนารัตน์ ศรีผ่องงาม ผศ.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 ภัทรวรรณ ชนา พงษ์อนันท์ อ.ดร.ชนารัตน์ ศรีผ่องงาม ผศ.ดร.อาภรณ์ โพธิ์ภา
5	บทที่ 4 การวางแผนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อสุขภาพ	3	1.บรรยายประกอบสื่อ Power Point และวีดิทัศน์ 2.กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3.ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4.สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท แก่ไขรายการ	ผศ.ดร.ณ ภัทรวรรณ ชนา พงษ์อนันท์ อ.ดร.ชนารัตน์ ศรีผ่องงาม

				ผศ.ดร.อาภรณ์ โพธิ์ภา
6	บทที่ 5 กีฬาเพื่อสุขภาพ (กิจกรรมสร้างความคุ้นเคยที่สัมพันธ์กับทักษะกีฬา)	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติกีฬา	อ.อนุรักษ์ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมร พันธุ์ อ.ปิยเชษฐ์ ตะ สิงห์ อ.วัฒน์ พงษ์ คง สืบเสาะ*
7	อุปกรณ์ สนามและทักษะเบื้องต้นของ กีฬาชนิดต่างๆ	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติกีฬา	อ.อนุรักษ์ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมร พันธุ์ อ.ปิยเชษฐ์ ตะ สิงห์ อ.วัฒน์ พงษ์ คง สืบเสาะ*
8	สอบกลางภาค	3	สอบกลางภาค 60 ข้อ สอบภาคทฤษฎี	
9	สมรรถภาพที่จำเป็นของการออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามชนิดกีฬา)	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติกีฬา	อ.อนุรักษ์ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะสิงห์ อ.วัฒน์พงษ์ คงสืบเสาะ*
10	การเคลื่อนไหวเบื้องต้นของการออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ(ตามชนิดกีฬา)	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติกีฬา	อ.อนุรักษ์ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะสิงห์ อ.วัฒน์พงษ์ คงสืบเสาะ*

11	ทักษะเบื้องต้นของการออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ(ตามชนิดกีฬา)	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต/ ฝึกปฏิบัติกีฬา	อ.อนุรักษ์ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะสิงห์ อ.วัฒนพงษ์ คงสีบเสาะ*
12	คำศัพท์ กฎ กติกา มารยาทของการออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ(ตามชนิดกีฬา)	3	บรรยาย/อธิบาย/สาธิต	อ.อนุรักษ์ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะสิงห์ อ.วัฒนพงษ์ คงสีบเสาะ*
13	ทดสอบย่อยการฝึกทำพื้นฐานของการออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ(ตามชนิดกีฬา)	3	สอบปฏิบัติกีฬารายบุคคล/แบบบันทึกคะแนน	อ.อนุรักษ์ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะสิงห์ อ.วัฒนพงษ์ คงสีบเสาะ*
14	ทดสอบย่อยการฝึกทำพื้นฐานของการออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ(ตามชนิดกีฬา) (ต่อ)	3	สอบปฏิบัติกีฬาเป็นทีม/แบบบันทึกคะแนน	อ.อนุรักษ์ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะสิงห์ อ.วัฒนพงษ์ คงสีบเสาะ*
15	ทดสอบย่อยการฝึกทำพื้นฐานของการออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ(ตามชนิดกีฬา) (ต่อ)	3	สอบปฏิบัติกีฬารายบุคคล/แบบบันทึกคะแนน	อ.อนุรักษ์ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะสิงห์ อ.วัฒนพงษ์ คงสีบเสาะ*

16	การจัดการแข่งขัน/การเป็นผู้นำของการ ออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามชนิดกีฬา)	3	สอบปฏิบัติกีฬาเป็นทีม/แบบบันทึกคะแนน	อ.อนุรักษ์ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะสิงห์ อ.วัฒนพงษ์ คงสืบเสาะ*
17	การจัดการแข่งขัน/การเป็นผู้นำของการ ออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามชนิดกีฬา)	3	สอบปฏิบัติกีฬาเป็นทีม/แบบบันทึกคะแนน	อ.อนุรักษ์ภาพ มีตน รศ.สุรชา อมรพันธุ์ อ.ปิย เชษฐ์ ตะสิงห์ อ.วัฒนพงษ์ คงสืบเสาะ*

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

2.1 การวัดผล

วิธีการประเมิน	สัปดาห์ ที่ ประเมิน	หมวดที่ 1 คุณธรรม จริยธรรม	หมวดที่ 2 ด้าน ความรู้	หมวดที่ 3 ด้านทักษะทาง ปัญญา	หมวดที่ 4 ทักษะ ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล และความ รับผิดชอบ	หมวดที่ 5 ด้านการ คิด วิเคราะห์ เชิงตัวเลข การ สื่อสาร และการ ใช้ เทคโนโลยี	สัดส่วน ของการ ประเมินผล (%)
1.วิธีการประเมิน 1.ประเมินจากการ ไม่คัดลอกงาน เพื่อน ไม่ทำงาน แทนกัน ไม่ทุจริต ในการสอบหรือ สร้างผลงานที่เป็น	1-17	1.1,1.2,1.3,1.4,1.5					10

<p>ความรู้ ความสามารถของ ตนเองโดยไม่แอบ อ้างหรือลอกเลียน ผลงานบุคคลอื่น 2.ประเมินจากการ ทำแบบฝึกหัดหรือ รายงานต้นกำหนด ตามเวลา การสอบ และปฏิบัติทักษะ กีฬา/กิจกรรม</p>							
<p>2.วิธีการประเมิน 1. ประเมินจาก การทดสอบกลาง ภาคและสอบ ปฏิบัติ 2. ประเมิน จากรายงาน/ คำถามท้ายชั่วโมง/ แบบทดสอบท้าย บท3. ประเมินจาก สมุดการบันทึกการ ออกกำลังกาย4. ประเมินจากแบบ วัดทักษะ ภาคปฏิบัติ กิจกรรมออกกำลัง กาย/ชนิดกีฬา</p>	8/12		2.1,2.2,2.5				35
<p>3.วิธีการประเมิน 1. ประเมินจาก สมุดบันทึกผลงาน และการปฏิบัติของ ผู้เรียน 2. ประเมิน จากรายงานหรือ</p>	1-15			3.1,3.2,3.3,3.4			45

<p>แบบฝึกหัดที่มอบหมายงานเป็นรายบุคคลและผลงานกลุ่ม 3. ประเมินจากการสอบกลางภาคและการสอบทักษะปฏิบัติ รวมทั้งการปฏิบัติในการแข่งขันทีม</p>							
<p>4.วิธีการประเมิน1. ประเมินจากพฤติกรรมและการแสดงออกของนิสิตในการปฏิบัติงานตามกิจกรรม การเรียนการสอน 2. ประเมินจากผลงานและหน้าที่ที่ได้มอบหมาย 3. ประเมินจากการแบ่งกลุ่มโดยการกำหนดสถานการณ์การเรียนการสอน 4. ประเมินจากทักษะการแสดงออกในภาวะผู้นำ ผู้ตามความสามารถ</p>	0-0				4.1,4.2,4.3,4.4		5
<p>5.วิธีการประเมิน 1. ประเมินจากการสอบกลางภาค การสอบ</p>	1/3					5.1,5.2	5

ภาคปฏิบัติทักษะ แต่ละชนิดกีฬา/ กิจกรรมการออก กำลังกาย ซึ่งมี ภาษาไทยและ ภาษาอังกฤษ 2. ประเมินจาก แบบฝึกหัดท้ายบท 3. ประเมินจาก การวิเคราะห์ ข้อมูลการทำ รายงานและ กิจกรรมใน ห้องเรียน							
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. เอกสารประกอบการสอน วิชา 0034004

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญที่นิสิตจำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติม

1. กรมอนามัย. (2543 ก). คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ:
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2547). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย=Physiology of exercise. การประชุม สัมมนาเวทีวิชาการการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ภาควิชา สรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
3. กระทรวงสาธารณสุข. (2543ข). คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
4. กระทรวงสาธารณสุข. (2546). จดหมายข่าว ชัยภักย์สบายชีวิ 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 วัธนธาดา. 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 ชันธารัตนกุล.(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 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. Areerat Suputtitada. (2010). Fall in Elderly : Biomedical Approach.

6. 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 anHachette UK company, UK.

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

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.

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