



มคอ. ๓ รายละเอียดของรายวิชา
Course Specification

๐๓๑๙๑๐๔ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
Physical Fitness Training

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรกศ.บ.สาขาวิชาพลศึกษา(๕ ปี)
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยทักษิณ

สารบัญ

หมวด	หน้า	
หมวดที่๑	ข้อมูลทั่วไป	๑
หมวดที่๒	จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์	๒
หมวดที่๓	ลักษณะและการดำเนินการ	๒
หมวดที่๔	การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนิสิต	๓
หมวดที่๕	แผนการสอนและการประเมินผล	๘
หมวดที่๖	ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน	๑๑
หมวดที่๗	การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา	๑๑

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา : มหาวิทยาลัยทักษิณ

วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา : หมวดวิชาศึกษาทั่วไป

หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. รหัสชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน รายวิชาที่เรียนพร้อมกัน และคำอธิบายรายวิชา

๐๓๑๙๑๐๔ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๒(๑-๒-๓)

Physical Fitness Training

ความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย หลักการฝึกและสร้างเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และฝึกปฏิบัติ

Definition and consequence of physical fitness as well as its organization, principle of training, how to improve physical fitness and practice

๒. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (๕ ปี) หมวดวิชาเฉพาะ วิชาเอก

๓. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

อาจารย์ผู้สอนรายวิชา อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

๕. ภาคการศึกษา/ ชั้นปีที่เรียน

ภาคฤดูร้อน / ชั้นปีที่ ๓

๖. สถานที่เรียน

อาคารเรียน โรงยิมพลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

๗. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

๑ เมษายน ๒๕๖๒

หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

๑. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้บัณฑิตเกิดการเรียนรู้/มีความสามารถ/สมรรถนะที่ต้องการด้านต่าง ๆ

๑.๑ เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย หลักการฝึกและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑.๒ เพื่อให้บัณฑิตเห็นคุณค่าของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

๑.๓ เพื่อให้บัณฑิตรู้จักการตรวจสอบ วิเคราะห์ และประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง

๑.๔ เพื่อให้บัณฑิตสามารถวางโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

๒. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

๒.๑ เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้และเห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย นำไปพัฒนาสุขภาพทางกายเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน

๒.๒ เพื่อให้สอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิการศึกษาระดับอุดมศึกษา และมีความชัดเจนด้านการสร้างบัณฑิตของมหาวิทยาลัยทักษิณ

หมวดที่ ๓ ลักษณะการดำเนินการ

๑. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงานภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง
๑๕ ชั่วโมง/ภาคการศึกษา	-	๓๐ ชั่วโมง/ภาคการศึกษา	๔๕ ชั่วโมง/ภาคการศึกษา

๒. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่ และช่องทางในการให้คำปรึกษาแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

๑ ชั่วโมงต่อสัปดาห์

หมวดที่ ๔ การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนิสิต

๑. แผนที่การกระจายความรับผิดชอบ

รายวิชา	๑. ด้านคุณธรรม จริยธรรม			๒. ด้านความรู้						๓. ด้านทักษะทางปัญญา				๔. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ				๕. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ			๖. ด้านทักษะด้านการจัดการเรียนรู้							
	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๑	๒	๓	๔	๑	๒	๓	๔	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๔	
๐๓๑๙๑๐๔ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย		○			○	○	●	●	●				●	○	○	●							○	○				

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
๑. ด้านคุณธรรม จริยธรรม		
○ ๑.๒ ยอมรับในคุณค่าของความแตกต่างหลากหลายและสามารถวิเคราะห์สังเคราะห์ ประเมินและนำความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานและจรรยาบรรณของวิชาชีพครู และค่านิยมที่พึงประสงค์ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต และประกอบวิชาชีพ เพื่อสร้างสรรค์สังคมแห่งความพอเพียง ยั่งยืน และมีสันติสุข	๑. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิเคราะห์ และสะท้อนความคิดด้วยกิจกรรมการเรียนรู้เป็นรายบุคคล และรายกลุ่มสู่การสร้างความรู้ความเข้าใจด้วยตนเองผ่านการเขียนอนุทินสะท้อนผลการเรียนรู้ ๒. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การทำกิจกรรมกลุ่ม การจัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ๓. การเรียนรู้จากต้นแบบ เช่น กรณีตัวอย่างบุคคลในสังคมหรือท้องถิ่น ครูผู้สอน เพื่อน วิทยากร หรือบุคคลในประวัติศาสตร์	๑. อาจารย์ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนิสิต เช่น การตรงเวลาของนิสิตในการเข้าชั้นเรียนการส่งงานตามกำหนดระยะเวลาที่มอบหมาย และการร่วมกิจกรรม ๒. อาจารย์และนิสิตประเมินจากความพร้อมเพรียงของนิสิตในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ๓. นิสิตประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ก่อนและหลังการเรียน

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
	<p>๔. การเรียนรู้ผ่านวัฒนธรรมองค์กร ที่ปลูกฝังให้นิสิตมีระเบียบวินัย โดยเน้นการเข้าชั้นเรียนให้ตรงเวลาตลอดจนการแต่งกายที่เป็นไปตามระเบียบของมหาวิทยาลัย</p> <p>๕. การสอดแทรกเรื่องคุณธรรมจริยธรรมในการสอนทุกรายวิชาโดยอาจารย์ผู้สอน</p>	
๒. ด้านความรู้		
○ ๒.๒ สามารถบูรณาการความรู้ในศาสตร์สาขาวิชาต่างๆไปใช้ในการดำรงชีวิตและประกอบวิชาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ	๑.การให้ภาพรวมความรู้ก่อนเข้าสู่เนื้อหาที่เรียน การเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมหรือความรู้จากศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และการสรุปความรู้ใหม่หลังจบบทเรียน โดยเลือกใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหา	๑. นิสิตประเมินตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน ๒. อาจารย์ประเมินด้วยการทดสอบย่อย ทดสอบกลางภาค และทดสอบปลายภาคเรียน
○ ๒.๓ ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของศาสตร์สาขาวิชาต่างๆที่มีต่อการดำรงชีวิตและประกอบวิชาชีพ	๒. การใช้วิธีจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญอย่างหลากหลายที่เหมาะสมตามเนื้อหาสาระ และจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้เพื่อการเรียนรู้ทั้งองค์ความรู้และทักษะกระบวนการเรียนรู้ ที่เน้นหลักการทางทฤษฎี และประยุกต์ใช้ทางปฏิบัติในบริบทจริง	๓. อาจารย์ประเมินความเข้าใจของนิสิตจากการสะท้อนความคิดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การนำเสนอปากเปล่า การตรวจผลงาน การแสดงออกระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นต้น
● ๒.๔ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของผู้เรียนการจัดการเรียนการสอนการวิจัยและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการศึกษารวมถึงมีความรู้ ความเชี่ยวชาญในศาสตร์ทางพลศึกษาและศาสตร์ที่เกี่ยวข้องและสามารถประยุกต์กายวิภาคสรีรวิทยา และหลักกลศาสตร์เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกาย	๓. การเรียนรู้จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายทั้งภายในและภายนอกห้องเรียนโดยคำนึงถึงทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และการคงไว้ซึ่งภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่า ๔. การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงในการปฏิบัติงานในวิชาชีพครู	

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<ul style="list-style-type: none"> ● ๒.๕ สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ประเมินและนำ ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องกับ พัฒนาการและการเรียนรู้ของ ผู้เรียนการจัดการเรียน การสอนการวิจัยและกฎหมายที่ เกี่ยวข้องกับการศึกษาไปใช้ในการ จัดการเรียนการสอนและ การพัฒนาผู้เรียนอย่าง เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ 		
<ul style="list-style-type: none"> ● ๒.๖ ตระหนักถึงคุณค่าของ การนำความรู้เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่ เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและ การเรียนรู้ของผู้เรียน การจัดการเรียนการสอนการวิจัย และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับ การศึกษามามบูรณาการในการ จัดการเรียนการสอนทางด้าน พลศึกษาอย่างเหมาะสม 		
<p>๓. ด้านทักษะทางปัญญา</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ● ๓.๓ สามารถวิเคราะห์และใช้ วิจารณ์ญาณในการตัดสินใจ เกี่ยวกับการจัดการเรียน การสอนและการพัฒนาผู้เรียน และสร้างสรรค์องค์ความรู้ หรือนวัตกรรมไปใช้ในการ พัฒนานตนเองการจัดการเรียน การสอนและผู้เรียน รวมทั้ง สามารถนำความรู้เกี่ยวกับ แนวคิดทฤษฎีและหลักการที่ 	<p>๑. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดเพื่อ ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ คิด สังเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ คิดสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ ที่หลากหลาย</p> <p>๒. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิจัย ทั้งในรายวิชาที่ศึกษาและการทำวิจัย ในชั้นเรียน</p> <p>๓. การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงใน การปฏิบัติงานในวิชาชีพครู</p>	<p>๑. นิสิตประเมินกระบวนการพัฒนา ความสามารถทางปัญญาของตน เช่น การสังเกต การตั้งคำถาม การสืบค้น ข้อมูล การคิดวิเคราะห์ การ สังเคราะห์ การสะท้อนและสื่อ ความคิด เป็นต้น</p> <p>๒. อาจารย์ประเมินความสามารถ ทางปัญญาทั้งการคิดที่เป็นนามธรรม และการแสดงออกที่เป็นรูปธรรม เช่น สังเกตพฤติกรรมการทำงานของ</p>

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>เกี่ยวข้องกับศาสตร์สาขาพลศึกษาไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>○ ๓.๔ ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้วิถีทางปัญญาในการดำรงชีวิตการประกอบวิชาชีพและการแก้ปัญหาและมีความเป็นผู้นำในการปฏิบัติงานอย่างมีวิสัยทัศน์ในการพัฒนาการสอนพลศึกษา</p>		<p>นิสิต ประเมินจากการนำเสนอรายงานในชั้นเรียน การทดสอบโดยใช้แบบทดสอบหรือสัมภาษณ์ ประเมินตามสภาพจริงจากผลงานและการปฏิบัติของนิสิต เป็นต้น</p>
<p>๔. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p>		
<p>○ ๔.๑ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองและสมาชิกในสังคมและหลักการการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นกัลยาณมิตร</p>	<p>๑. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในลักษณะกิจกรรมคู่ และกิจกรรมกลุ่ม เพื่อฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม ฝึกความรับผิดชอบ และการยอมรับในความแตกต่าง ในการเรียนรู้รายวิชาที่ศึกษาในชั้นเรียน</p>	<p>๑. อาจารย์ประเมินจากพฤติกรรมและการแสดงออกของนิสิตในการทำกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน และสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ</p> <p>๒. นิสิตประเมินตนเองโดยใช้แบบประเมินกระบวนการกลุ่ม</p>
<p>● ๔.๒ สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีมีความรับผิดชอบและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ</p>	<p>๒. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิด ความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น</p>	
<p>๕. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p>		
<p>○ ๕.๓ ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้ภาษาพูดภาษาเขียน เทคโนโลยีสารสนเทศและ</p>	<p>๑. การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงโดยใช้สื่อเทคโนโลยี โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และการสื่อสารแบบ</p>	<p>๑. อาจารย์ประเมินจากเทคนิคการนำเสนอผลงาน</p>

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>คณิตศาสตร์และสถิติพื้นฐาน ในการสื่อสารการเรียนรู้ข้อมูล ข่าวสารด้านพลศึกษา และ การจัดการเรียนการสอน</p>	<p>on-line ในกิจกรรมการเรียนรู้ รายวิชาต่าง ๆ</p> <p>๒. การเรียนรู้จากต้นแบบในการใช้ เทคโนโลยีในการสืบค้น และสื่อสาร เช่น จากผู้สอน เพื่อน วิทยากร ผู้เชี่ยวชาญ</p>	<p>๒. อาจารย์สังเกตพฤติกรรมการใช้ เทคโนโลยีระหว่างกระบวนการ เรียนรู้</p> <p>๓. นิสิตสะท้อนความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็นผ่านเทคโนโลยีใน รูปแบบต่าง ๆ</p>
<p>๖.ด้านทักษะด้านการจัดการเรียนรู้ เทคโนโลยีสารสนเทศ</p>		
<p>○ ๖.๑ มีความรู้ความเข้าใจ และ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับแนวคิด หลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ การจัดการเรียนการสอนการวัด ประเมินผลการจัดการชั้นเรียน การ บันทึกและรายงานผลการจัดการ เรียนการสอน และการวิจัยในชั้น เรียนทางด้านพลศึกษา</p>	<p>๑. การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ผ่านการสอนของอาจารย์ด้วยวิธีการที่ หลากหลาย เช่น การศึกษากรณี ตัวอย่าง การสังเกตการณ์สอน การ สังเกตพฤติกรรมผู้เรียน การสัมภาษณ์ ผู้มีประสบการณ์ การฝึกเขียนแผนการ จัดการเรียนรู้ การผลิตสื่อประกอบการ จัดการเรียนรู้ การทดลองสอน เป็นต้น</p> <p>๒. การเรียนรู้จากต้นแบบ ได้แก่ ผู้สอน เพื่อน ครูประจำการ ผู้บริหาร สถานศึกษา</p>	<p>๑. อาจารย์สังเกตพฤติกรรมการ เรียนรู้และพัฒนาการด้านทักษะการ สอน</p> <p>๒. อาจารย์ประเมินจากการนำเสนอ ผลงาน และการทดลองสอน</p> <p>๓. นิสิตประเมินตนเอง</p>

หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล

๑. แผนการสอน

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียน การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
๑	แนะนำรายวิชา อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการประเมินผล	๑	๒	บรรยาย	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
๒	- ทดสอบสมรรถภาพทางกายครั้งที่ ๑	๑	๒	ให้นิสิตฝึกทดสอบสมรรถภาพทางกาย และเป็นส่วนหนึ่งของโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนิสิตสาขาวิชาเอกพลศึกษา	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
๓	- ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย - องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	๑	๒	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
๔	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ ๓ - ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	๑	๒	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
๕	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ ๔ - องค์ประกอบของสัดส่วนร่างกาย - ความอ่อนตัว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	๑	๒	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
๖	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ ๕ - ความอดทนของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	๑	๒	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
๗	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ ๖ - ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	๑	๒	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียน การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
๘	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ ๗ - ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ (ต่อ) - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ (ต่อ)	๑	๒	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
๙	สอบกลางภาค				
๑๐	- ความคล่องแคล่วว่องไว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	๑	๒	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
๑๑	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ ๑๐ - พลังของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	๑	๒	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
๑๒	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ ๑๑ - การทรงตัว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	๑	๒	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
๑๓	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ ๑๒ - การทำงานประสานสัมพันธ์ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	๑	๒	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
๑๔	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ ๑๓ - ความเร็ว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	๑	๒	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
๑๕	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ ๑๔ - ปฏิบัติตอบสนอง - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	๑	๒	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
๑๖	- ทดสอบสมรรถภาพทางกายครั้งที่ ๒ - ทบทวนเนื้อหาและปิดคอร์สการเรียน	๑	๒	ให้นิสิตฝึกทดสอบ สมรรถภาพทางกาย และเป็นส่วนหนึ่ง ของโครงการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ของนิสิตสาขา วิชาเอกพลศึกษา - บรรยายและตอบ ข้อซักถาม	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียน การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
๑๗	สอบปลายภาค				
๑๘					
รวม		๑๕	๓๐		

๒. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ลำดับ	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน/ลักษณะการประเมิน	สัปดาห์ที่ ประเมิน	สัดส่วนของการ ประเมินผล
๑.	ด้านคุณธรรม จริยธรรม ๑.๒	การเข้าชั้นเรียน การส่งงานภายใน กำหนดเวลา ความมีระเบียบวินัยในการ ทำงาน	ทุกสัปดาห์	๑๐ %
๒.	ด้านความรู้ ๒.๔,๒.๕,๒.๖	ศึกษาค้นคว้าทำรายงานและนำเสนอ การสอบปลายภาค	สัปดาห์ที่ ๑๗-๑๘	๓๐ % ๓๐ %
๓.	ด้านทักษะทางปัญญา ๓.๓	สังเกตผลจากการประเมินผลงาน สังเกตจากพฤติกรรมการเรียนรู้	ทุกสัปดาห์	๑๐%
๔.	ด้านทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและความ รับผิดชอบ ๔.๒	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ ๑-๒	สัปดาห์ที่ นำเสนอ งาน	๑๐%
๕.	ด้านทักษะการ วิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและ เทคโนโลยีสารสนเทศ ๕.๓	การเลือกใช้สารสนเทศในการนำเสนอข้อมูล	สัปดาห์ที่ นำเสนอ งาน	๕ %
๖.	ด้านทักษะด้านการ จัดการเรียนรู้ ๖.๑	การนำเสนองานทั้งรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม	สัปดาห์ที่ นำเสนอ งาน	๕ %
รวม				๑๐๐ %

หมวดที่ ๖ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

๑. ตำราเอกสารหลักและข้อมูลสำคัญ

ถาวร กมฺทศรี. ๒๕๖๐. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย.(Physical Fitness Conditioning.)

กรุงเทพฯ หจก.มีเดีย เพรส.

เจริญ กระบวนรัตน์. ๒๕๕๗. วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา. (Science of Coaching) กรุงเทพฯ

บริษัท สินธนาโก้ปี่ เซ็นเตอร์ จำกัด.

เจริญ กระบวนรัตน์. ๒๕๕๒. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ.(Stretching Exercise.)กรุงเทพฯ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Bud G. , Alan E.M. ,Kay N.M. ๑๙๙๘. Physical Fitness a Way of Life. Viacom Company. U.S.A.

Werner W.K. , Sharon A.H. ๑๙๙๗. Principles and Labs for Physical Fitness. Morton PublishingCompany. Colorado. U.S.A.

๒. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป, เกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

หมวดที่ ๗ การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

๑. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

๑.๑ ประเมินผลการสอนโดยใช้ระบบออนไลน์

๑.๒ สอบถามความคิดเห็นจากนิสิตในสัปดาห์สุดท้าย

๑.๓ ให้นิสิตเขียนแสดงความคิดเห็นการสอนในสัปดาห์สุดท้าย

๒. กลยุทธ์การประเมินการสอน

แบบประเมินผลการสอน ซึ่งเป็นแบบประเมินผลการสอนของมหาวิทยาลัย ที่กำหนดให้มีการประเมินการสอนของอาจารย์ผู้สอน โดยนิสิต ทุกภาคการศึกษา

๓. การปรับปรุงการสอน

๓.๑ นำผลการประเมินมาใช้ในการปรับปรุงการสอน

๓.๒ ค้นคว้าข้อมูลการนำความรู้ใหม่ๆ นำมาใช้ในการสอน

๓.๓ กลุ่มคณาจารย์จัดอภิปราย/สัมมนาเพื่อพัฒนารายวิชาให้มีสาระวิชาและการสอนที่เหมาะสมและน่าสนใจ

๔. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

๔.๑ ประชุมคณาจารย์ผู้สอนทุกกลุ่มเพื่อทวนสอบคะแนนและเกรดของนิสิต

๔.๒ ให้นิสิตได้มีโอกาสตรวจสอบคะแนนและเกรดก่อนส่งเกรดให้สำนักทะเบียนและประมวลผล

๔.๓ ก่อนการสอบ จัดประชุมคณาจารย์ผู้สอนเพื่อออกข้อสอบร่วมกับการพัฒนาข้อสอบเพื่อให้ได้มาตรฐาน

๕. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

นำผลที่ได้จากการสอบถามความคิดเห็น คะแนนสอบของนิสิต การประชุมสัมมนา นำมาสรุปผลและพัฒนารายวิชาก่อนการสอนในภาคการศึกษาถัดไป