



มคอ. 3 รายละเอียดของรายวิชา
Course Specification

0319365 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
Exercise for health

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร กศ.บ.สาขาวิชาพลศึกษา (5 ปี)
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2560
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยทักษิณ

รายละเอียดของรายวิชา
(Course Specification)

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ

วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา พลศึกษาและสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

0319 365 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

0319365 Exercise for health

2. จำนวนหน่วยกิต

3 หน่วยกิต (2-2-5)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรระดับปริญญาตรี

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อ.อรพิน ทิพย์เดช อ.ดร. วิไลพิน ทองประเสริฐ อ.คัชชา ศิริรัตนพันธ์

อ.ชวพงษ์ เมธีธรรมวัฒน์ และ อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาปลาย / วิชาเลือกเสรี/ ทุกคณะ/ทุกชั้นปี

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pro-requisite)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisite)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

โรงยิมพลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

1 ธันวาคม 2561

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา : เพื่อให้ผู้เรียน

1. เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจหลักการและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ
4. เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจการป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดจากการออกกำลังกาย
5. เพื่อให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจโรคและอาการของโรคที่เกิดขึ้นจากการขาดการออกกำลังกาย
6. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

- 2.1 เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และเห็นความสำคัญในการออกกำลังกาย และสามารถนำความรู้ในการออกกำลังกาย ไปพัฒนาสุขภาพทางกายเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน
- 2.2 เพื่อให้สอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิการศึกษาระดับอุดมศึกษาและมีความชัดเจนด้านการสร้างบัณฑิตของมหาวิทยาลัยทักษิณ

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาทฤษฎี หลักการ และ ความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม ฝึกปฏิบัติกิจกรรมและประเมินสุขภาพ

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตัวเอง
30 ชั่วโมง/ภาคการศึกษา	-	30 ชั่วโมง/ภาคการศึกษา	80 ชั่วโมง/ภาคการศึกษา

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักเรียนเป็นรายบุคคล

1 ชั่วโมง/สัปดาห์ โดยประกาศให้ผู้เรียนทราบทางวาจา ทางประกาศ และทางเว็บไซต์

หมวดที่ 4 ผลการเรียนรู้และกลยุทธ์การสอนและการประเมินผล

1. การพัฒนาคุณลักษณะพิเศษของนิสิต

คุณลักษณะพิเศษ	กลยุทธ์หรือกิจกรรมของนิสิต
1. P = Personality = มีบุคลิกภาพดี	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีการปฐมนิเทศนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ 2. มีการตรวจสอบการแต่งกายและบุคลิกภาพของนิสิตอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งการติดยุทธศาสตร์แบบการแต่งกายที่ถูกต้องของนิสิต คณะศึกษาศาสตร์ 3. มีการปลูกฝังให้นิสิตให้ความสำคัญกับการปฏิบัติตนให้มีบุคลิกภาพที่ดี 4. มีการจัดโครงการพัฒนานิสิตด้านบุคลิกภาพ
2. E = Encouraged = มีความกล้าที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระบวนการจัดการเรียนรู้เน้นเสริมสร้างให้นิสิตได้มีความมั่นใจที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในโลกความเป็นจริง 2. มีการจัดโครงการหรือกิจกรรมที่นิสิตคิดโดยอิสระให้นิสิตฝึกความอดทนต่อสิ่งรอบตัว
3. T = Teaching and Information Technology Skills = มีความสามารถในการสอนและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. การจัดการเรียนรู้ ทุกรายวิชาเน้นการส่งเสริมให้นิสิตเป็นครูที่สอนเก่ง โดยเฉพาะในรายวิชาชีพรู 2. มีห้อง Microteaching ที่ทันสมัยให้นิสิตใช้ได้ทุกคน 3. มีการจัดให้นิสิตทุกคนได้เรียนภาษาและคอมพิวเตอร์
4. C = Citizenship = ความเป็นพลเมืองดีในระบอบประชาธิปไตย	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีการจัดโครงการที่ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดีในระบอบประชาธิปไตย ซึ่งเป็นโครงการที่นิสิตทุกคนเข้าร่วม 2. กระบวนการปลูกฝังทั้งในและนอกห้องเรียน เน้นความเป็นพลเมืองดีของสังคม
5. H = Humanized and Happiness = เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และมีความสุขในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลง	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนมีความสุขในโลกปัจจุบัน ภาควิชา ในสถาบัน มีความเข้าใจบุคคลอื่น เข้าใจตนเองโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ ทุกรายวิชา 2. มีการอบรมหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา เพื่อสร้างมนุษย์ที่สมบูรณ์ ให้นิสิตทุกคนก่อนปฏิบัติการสอน

2. การพัฒนาผลการเรียนรู้ในกลุ่มมาตรฐานผลการเรียนรู้

มาตรฐานการเรียนรู้ และเนื้อหาหรือทักษะรายวิชา	วิธีการสอน	วิธีการวัดและประเมินผล
<p>1) ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>1.1 มีความรู้ความเข้าใจในมโนทัศน์เกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐาน จรรยาบรรณของการออกกำลังกาย กฎกติกาความสามัคคี การอยู่ร่วมกันในสังคม การช่วยเหลือ ทั้งการเป็นผู้ดูแลและผู้เล่นและค่านิยมที่พึงประสงค์สำหรับการออกกำลังกายบนความพอเพียงและยั่งยืน</p> <p>1.2 ตระหนักและยอมรับคุณธรรมพื้นฐานจรรยาบรรณของการออกกำลังกาย</p> <p>1.3 นำความรู้ คุณธรรมพื้นฐานจรรยาบรรณของการออกกำลังกายและค่านิยมที่พึงประสงค์ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตและประกอบวิชาชีพ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - สอดแทรกประสบการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการเล่นกีฬา ระหว่างการเรียนการสอน - กำหนดให้นักศึกษาปฏิบัติทักษะ - บทบาทสมมติ - อภิปรายกรณีศึกษาร่วมกันในระดับเรียน 	<ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมการเข้าเรียน และส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามขอบเขตที่ให้และตรงเวลา - มีการอ้างอิงเอกสารที่ได้นำมาทำรายงาน อย่างถูกต้องและเหมาะสม - ประเมินผลการวิเคราะห์กรณีศึกษา - ประเมินผลการนำเสนอรายงานที่มอบหมาย
<p>2) ด้านความรู้</p> <p>2.1 มีความรู้ความเข้าใจและเห็นความสัมพันธ์ของวิชาพื้นฐานทางสุขภาพกับองค์ความรู้ในวิชาชีพ</p> <p>2.2 สามารถบูรณาการความรู้ในศาสตร์ทางสุขภาพการออกกำลังกาย ไปใช้ในการดำรงชีวิตและประกอบวิชาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>2.3 ตระหนักถึงคุณค่าและ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย สาธิตการปฏิบัติทักษะและปฏิบัติทักษะการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ - อภิปราย - การทำงานกลุ่ม การนำเสนอรายงาน การวิเคราะห์กรณีศึกษา และมอบหมายให้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ทดสอบย่อย สอบปฏิบัติ สอบปลายภาค ด้วยข้อสอบที่เน้นการวัดหลักการและทฤษฎี - ประเมินผลจากจากประสิทธิภาพของการค้นคว้าและรายงาน

<p>ความสำคัญของศาสตร์สาขาวิชาต่าง ๆ ที่มีต่อการดำรงชีวิตและประกอบวิชาชีพ</p> <p>2.4 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของผู้เรียน</p> <p>2.5 สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมิน และนำความรู้เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การออกกำลังกาย ของผู้เรียน ที่เกี่ยวข้องกับการนำไปใช้ในการจัดการเรียนและการพัฒนาผู้เรียนอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ</p> <p>2.6 ตระหนักถึงคุณค่าของการนำความรู้เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียน เรื่องสุขภาพ การออกกำลังกาย ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</p>		
<p>3) ด้านทักษะทางปัญญา</p> <p>3.1มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและกระบวนการคิดแบบต่าง ๆ</p> <p>3.2 สามารถวิเคราะห์ประเด็นปัญหาที่เกี่ยวกับสังคมวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมและสามารถปรับตัว</p>	<p>- บรรยาย และอภิปรายการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ</p> <p>- การทำงานกลุ่ม การนำเสนอ รายงาน การวิเคราะห์กรณีศึกษา</p>	<p>- ประเมินจากการอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน</p> <p>- ให้นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติ และฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน</p>

<p>และแก้ปัญหาต่างๆในการดำรงชีวิต ได้โดยใช้วิธีทางปัญญา</p> <p>3.3 สามารถวิเคราะห์และใช้ วิจารณ์งานในการตัดสินใจเกี่ยวกับ องค์ความรู้หรือนวัตกรรมไปใช้ในการ พัฒนาตนเอง ให้เกิดสุขภาพที่ดี ได้</p> <p>3.4 ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้ วิธีทางปัญญาในการดำรงชีวิต การ ประกอบวิชาชีพ และการแก้ปัญหา</p>		
<p>4) ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและความรับผิดชอบ</p> <p>4.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ ของตนเองและสมาชิกในสังคม และ หลักการการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่น อย่างเป็นกัลยาณมิตร</p> <p>4.2 สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดี มีความรับผิดชอบ และสามารถ ทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ</p> <p>4.3 เคารพในความแตกต่างและ ปฏิบัติต่อผู้เรียน และเพื่อนร่วมงาน ด้วยความเข้าใจและเป็นมิตร</p> <p>4.4 ตระหนักถึงคุณค่าของการมี ความรับผิดชอบต่อและการอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นอย่างเป็นกัลยาณมิตร</p>	<ul style="list-style-type: none"> - จัดกิจกรรมกลุ่มในการ วิเคราะห์กรณีศึกษา - มอบหมายงานรายกลุ่ม และ รายบุคคล เช่น การค้นคว้าการ ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก สอน หรือ อ่านบทความที่ เกี่ยวข้องกับรายวิชา - การนำเสนอรายงาน 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินตนเอง และเพื่อน ด้วย แบบฟอร์มที่กำหนด - รายงานที่นำเสนอ พฤติกรรมการ ทำงานเป็นทีม - รายงานการศึกษาด้วยตนเอง
<p>5) ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี</p>	<ul style="list-style-type: none"> - มอบหมายงานให้ศึกษา 	<ul style="list-style-type: none"> - การจัดทำรายงาน และนำเสนอ

<p>5.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน เทคโนโลยีสารสนเทศ และคณิตศาสตร์และสถิติพื้นฐาน เพื่อการสื่อสาร การเรียนรู้ และการจัดการเรียนการสอน</p> <p>5.2 สามารถใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน เทคโนโลยีสารสนเทศ และคณิตศาสตร์และสถิติพื้นฐานในการสื่อสาร การเรียนรู้ และการจัดการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>5.3 ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน เทคโนโลยีสารสนเทศ และคณิตศาสตร์และสถิติพื้นฐาน ในการสื่อสาร การเรียนรู้ และการจัดการเรียนการสอน</p>	<p>ค้นคว้าด้วยตนเอง จาก website สื่อการสอน e-learning และทำรายงาน โดยเน้นการนำตัวเลข หรือมีสถิติอ้างอิง จากแหล่งที่มาข้อมูลที่น่าเชื่อถือ</p> <p>- นำเสนอโดยใช้รูปแบบและเทคโนโลยีที่เหมาะสม</p>	<p>ด้วยสื่อเทคโนโลยี</p> <p>- การมีส่วนร่วมในการอภิปรายและวิธีการอภิปราย</p>
<p>6. ด้านทักษะด้านการจัดการเรียนรู้</p> <p>6.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด หลักการ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอน การวัดประเมินผล การจัดการชั้นเรียน การบันทึกและรายงานผล การจัดการเรียนการสอน</p> <p>6.2 สามารถวางแผน ออกแบบ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้อย่างเหมาะสมเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล</p> <p>6.3สามารถสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และ</p>	<p>-ให้นักศึกษานำการออกกำลังกายไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน</p> <p>-การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงผ่านการสอนของอาจารย์ ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การศึกษากรณีตัวอย่าง สถานการณ์ต่างๆทางสุขภาพ</p> <p>- การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและกิจกรรมกลุ่ม</p>	<p>- อาจารย์สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และพัฒนาด้านทักษะการสอน</p> <p>- อาจารย์ประเมินจากการนำเสนอผลงาน</p> <p>- นิสิตประเมินตนเอง</p>

<p>บรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย</p> <p>6.4 ตระหนักถึงคุณค่าของการนำ แนวคิดหลักการและทฤษฎีที่ เกี่ยวข้องการออกกำลังกายและการ ดูแลสุขภาพ มาใช้ในการพัฒนา ศักยภาพของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล</p>		
--	--	--

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมิน

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน * (ชั่วโมง)	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนและสื่อที่ใช้	ผู้สอน
1.	แนะนำรายวิชา กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผล กิจกรรมประเมินพฤติกรรมออกกำลัง กายของตนเอง	4	บรรยายและร่วมอภิปราย ชี้แจงกระบวนการเรียนการ สอน การมอบหมายงานกลุ่ม	อ.อรพิน ทิพย์เดช
2	- ความหมายและความสำคัญของการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพ - สถานการณ์ทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพด้านการออกกำลังกาย - ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์	4	บรรยายและร่วมอภิปราย สื่อวีดิทัศน์	อ.อรพิน ทิพย์เดช
	- กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายครั้งที่ 1		- ปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	อ.ศุชา ศิริรัตนพันธ์
3-4	- สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - หลักของการออกกำลังกาย - ขั้นตอนของการออกกำลังกาย - การบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย - โทษของการขาดการออกกำลังกาย	8	บรรยาย และการใช้สื่อวิดีโอและ นำเสนองาน	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
5-7	การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออก กำลังกายและฝึกปฏิบัติกิจกรรมออกกำลัง กายเพื่อสุขภาพอย่างมีความสุขโดยกิจกรรม กีฬาพื้นบ้าน	12	บรรยายและสาธิต พร้อมทั้ง ฝึกปฏิบัติ	อ. ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
สัปดาห์ที่ 9 สอบกลางภาค 19-23 มีนาคม				
8,10-11	กิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย และฝึกปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพอย่างมีความสุขโดยกิจกรรม บาสเกตบอล	12	บรรยายและสาธิต พร้อมทั้ง ฝึกปฏิบัติ	อ.ชวพงษ์ เมธีธรรมวัฒน์
12-14	การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออก กำลังกายและฝึกปฏิบัติกิจกรรมออกกำลัง กายเพื่อสุขภาพอย่างมีความสุขโดยกิจกรรม	12	บรรยายและสาธิต พร้อมทั้ง ฝึกปฏิบัติ	อ.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

	แบดมินตันเพื่อสุขภาพ			
15	ทดสอบสมรรถภาพทางกายครั้งที่ 2	4	บรรยายและสาธิต พร้อมทั้ง ปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพ	อ.คัชชา ศิริรัตนพันธ์
*จำนวนชั่วโมงต้องสอดคล้องกับจำนวนหน่วยกิตและสอบกลางภาคสัปดาห์ที่ 9				

2. แผนประเมินการเรียนรู้

(●: ประเมินเฉพาะความรับผิดชอบหลัก)

ลำดับการประเมิน	ลักษณะการประเมิน (เช่น สอบ รายงาน โครงการ ฯลฯ)	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของคะแนนที่ประเมิน	หมายเหตุ
1.	ฝึกกิจกรรมกีฬาแต่ละกิจกรรม	5 - 14	30	
2.	ความรู้	10 และ 17	40	
3.	ทดสอบสมรรถภาพทางกายและผลทดสอบสมรรถภาพ	3 และ 16	20	ตามเกณฑ์ ข้อตกลงกันใน รายวิชา
4.	การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ทุกสัปดาห์	10	
<p>* ระบุผลการเรียนรู้หัวข้อย่อยตามที่ปรากฏในแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบของรายวิชาของรายละเอียดของหลักสูตร (แบบ มคอ.2)</p> <p>* ทดสอบสมรรถภาพทางกายและผลทดสอบสมรรถภาพ 20 คะแนน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเข้าร่วมการทดสอบ Pre-test Post-test 15 คะแนน - ผลการทดสอบสมรรถภาพ 5 คะแนน 				

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. เอกสารและตำราหลัก

กรรวิ บุญชัย. 2549. **สมรรถภาพทางกาย**. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ

กรมพลศึกษา. 2530. **การสร้างสมรรถภาพทางกาย**. กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. กระทรวงศึกษาธิการ.

คณะกรรมการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถานศึกษา. (2539). **โครงการเครือข่ายการสมาคม เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย. ตำราเวชศาสตร์ฟื้นฟู เล่มที่ 1**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เทคนิค 19 บางพลัด.

เจริญ กระบวนรัตน์. 2552. **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ**. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ

ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. (2553). **การปฐมพยาบาลเนื่องจากการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

สมาคมเวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย. (2548). **ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับสถานศึกษา ขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทคนิค 19 บางพลัด.

Bud G. , Alan E.M. ,Kay N.M. 1998. **Physical Fitness a Way of Life**. Viacom Company. U.S.A.

Werner W.K. , Sharon A.H. 1997. **Principles and Labs for Physical Fitness**. Morton Publishing Company. Colorado. U.S.A.

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

- เอกสารการสอน วิชา 0319367

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

- 1.1 ประเมินผลการสอนโดยใช้ระบบออนไลน์
- 1.2 สอบถามความคิดเห็นจากนิสิตในสัปดาห์สุดท้าย
- 1.3 ให้นิสิตเขียนแสดงความคิดเห็นการสอนในสัปดาห์สุดท้าย

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

จัดประชุมระดมความคิดเห็นจากคณาจารย์ผู้สอนปลายภาค

3. การปรับปรุงการสอน

- 3.1 นำผลการประเมินมาใช้ในการปรับปรุงการสอน
- 3.2 ค้นคว้าข้อมูลการนำความรู้ใหม่ๆ นำมาใช้ในการสอน
- 3.3 กลุ่มคณาจารย์จัดอภิปราย/สัมมนาเพื่อพัฒนารายวิชาให้มีสาระวิชาและการสอนให้เหมาะสมและน่าสนใจ

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

- 4.1 ประชุมคณาจารย์ผู้สอนทุกกลุ่มเพื่อทวนสอบคะแนนและเกรดของนิสิต
- 4.2 ให้นิสิตได้มีโอกาสตรวจสอบคะแนนและเกรดก่อนส่งเกรดให้สำนักทะเบียนและประมวลผล
- 4.3 ก่อนการสอบ จัดประชุมคณาจารย์ผู้สอนเพื่อออกข้อสอบร่วมกับการพัฒนาข้อสอบเพื่อให้ได้มาตรฐาน

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

นำผลที่ได้จากการสอบถามความคิดเห็น คะแนนสอบของนิสิต การประชุมสัมมนา นำมาสรุปผลและพัฒนารายวิชาก่อนการสอนในภาคการศึกษาถัดไป