



มคอ. 3 รายละเอียดของรายวิชา

0319623 จิตวิทยาการกีฬาประยุกต์
(Apply Sports Psychology)

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรพลศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา

หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2561

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยทักษิณ

สารบัญ

	หมวด	หน้า
หมวดที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	3
หมวดที่ 2	จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์	4
หมวดที่ 3	ลักษณะและการดำเนินการ	4
หมวดที่ 4	การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนิสิต	5-10
หมวดที่ 5	แผนการสอนและการประเมินผล	10-14
หมวดที่ 6	ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน	14
หมวดที่ 7	การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา	15

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ

วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา สงขลา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชา พลศึกษาและสุขศึกษา

หมวดที่1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต และคำอธิบายรายวิชา

0319623 จิตวิทยาการกีฬาประยุกต์ 3(3-0-6)

Apply Sports Psychology

ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ขอบข่าย ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาที่มีต่อการฝึกทักษะการแข่งขัน และการสอนพลศึกษา เทคนิคและกลวิธีทางจิตวิทยาที่นำมาประยุกต์ใช้กับการสอนพลศึกษา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

Theory of sports psychology, technic and strategy for using sports psychology to develop students performance, practice analyzing sport situation by adapting sports psychology theory and principles of training, competition and physical education instruction

2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรระดับปริญญาโท เป็นวิชาเอกเลือก

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และอาจารย์สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง

4. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษา ต้น / ชั้นปีที่ 2

5. สถานที่เรียน

อาคารเรียนพลศึกษา

6. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของวิชาครั้งล่าสุด

17 มิถุนายน 2562

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1.1 มีความรู้ ความเข้าใจ จิตวิทยาการกีฬาประยุกต์
- 1.2 ให้มีทัศนคติที่ดีต่อการนำวิชาจิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ไปใช้
- 1.3 มีทักษะการถ่ายทอดด้านจิตวิทยาการกีฬา
- 1.4 สามารถวิเคราะห์ปัญหาและแก้ปัญหาทางด้านจิตวิทยาการกีฬาได้

2. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

เพื่อให้สอดคล้องกับการทำงาน รวมทั้งพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ของการดำเนินชีวิตประจำวัน

หมวดที่ 3 ลักษณะการดำเนินการ

1. จำนวนที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงาน ภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง
3 จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ x 15 สัปดาห์= 45ชม.	-	-	6 จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ x 15 สัปดาห์=90 ชม.

2. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่และช่องทางในการให้คำปรึกษาแนะนำทางวิชาการแก่นิสิต
เป็นรายบุคคล

3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

4. การพัฒนาผลการเรียนของนิสิต

แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum mapping) หมวดเฉพาะ สาขาวิชาพลศึกษา



ความรับผิดชอบหลัก



ความรับผิดชอบรอง

รายวิชา	1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม				2. ด้านความรู้				3. ด้านทักษะทางปัญญา			4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ			5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข สื่อสาร และ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
	ELO 1				ELO 2			ELO 5	ELO 3	ELO 4	ELO 6	ELO 7		ELO 8			
	1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	2.4	3.1	3.2	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2	5.3	
วิชาเลือก																	
0319622 จิตวิทยาการกีฬาประยุกต์	○	○	○	○		●		●	●		○	○	○		●		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม		
<p>1.1 มีคุณธรรม จริยธรรม เสียสละ และซื่อสัตย์ สุจริต มีจรรยาบรรณทางวิชาการและวิชาชีพ</p>	<p>1. การมอบหมายงานให้นักศึกษาทำงานเดี่ยวและงานกลุ่ม เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้การวางแผนการทำงาน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีการค้นคว้าข้อมูล และมีความสามัคคี</p>	<p>ประเมินจากการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมในการมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม การตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียน และส่งงานตามที่ได้รับมอบหมาย</p>
<p>1.2 มีวินัย ตรงต่อเวลา รับผิดชอบตนเองและสังคมเคารพระเบียบ ข้อบังคับขององค์กรและสังคม</p>	<p>2. สอดแทรกเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับการมีจริยธรรม จิตสาธารณะ การมีส่วนร่วมต่อสังคม การช่วยเหลือสังคม การมีสัมมาคารวะ เพื่อปลูกฝังให้นักศึกษามีความรับผิดชอบต่อสังคม และมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น</p>	<p>รวมทั้งสังเกต ลักษณะการพูดจา</p>
<p>1.3 มีภาวะผู้นำและผู้ตาม สามารถวินิจฉัยปัญหาข้อขัดแย้งและลำดับความสำคัญเชิงวิชาการและวิชาชีพอย่างมีเหตุผล</p>		
<p>1.4 เคารพสิทธิและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งเคารพในคุณค่า และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์</p>		
2. ด้านความรู้		
<p>2.2 สามารถวิเคราะห์ปัญหา รวมทั้งประยุกต์ความรู้ ทักษะ วิธีการ และการใช้เครื่องมือที่เหมาะสมกับการแก้ปัญหา</p>	<p>1. ให้กรอบประเด็นเพื่อฝึกการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมิน และนำความรู้เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้อง โดยบูรณาการศาสตร์สาขาวิชาต่างๆ ในการเรียนรู้ของผู้เรียนไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและการพัฒนาผู้เรียนอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ</p>	<p>ประเมินจากการทำงาน การทดสอบในชั้นเรียน การนำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย ผลการอภิปรายแลกเปลี่ยน การนำเสนอความคิดเห็น แนวคิด องค์ความรู้ที่มี</p>

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>2.4 สามารถบูรณาการความรู้ทางพลศึกษากับความรู้ในศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง</p>	<p>(1) การใช้วิธีจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญเหมาะสมตามเนื้อหาสาระและจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทั้งองค์ความรู้และทักษะกระบวนการเน้นหลักทางทฤษฎีเพื่อประยุกต์ใช้ปฏิบัติในบริบทจริงโดยบูรณาการความรู้ทางพลศึกษากับความรู้ในศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง</p>	<p>ประเมินจากการงาน การทดสอบในชั้นเรียน การนำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย ผลการอภิปรายแลกเปลี่ยน การนำเสนอความคิดเห็น แนวคิด องค์ความรู้ที่มี</p>
<p>3. ด้านทักษะทางปัญญา</p>		
<p>3.1 สามารถวิเคราะห์สังเคราะห์ วิจัย และนำผลงานวิจัยไปพัฒนาการสอนพลศึกษาได้</p>	<p>1. ให้ออกแบบงานจากการวิเคราะห์และบูรณาการรวมถึงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>2. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดเพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย</p> <p>3. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิจัยที่เกี่ยวข้องในรายวิชาที่ศึกษา</p>	<p>1. นิสิตประเมินกระบวนการพัฒนาความสามารถทางปัญญาของตน เช่น การสังเกต การตั้งคำถาม การสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การสะท้อนและสื่อความคิด เป็นต้น</p> <p>2. อาจารย์ประเมินความสามารถทางปัญญาทั้งการคิดที่เป็นนามธรรมและการแสดงออกที่เป็นรูปธรรม เช่น สังเกตพฤติกรรมการทำงานของนิสิต ประเมินจากการนำเสนอรายงานในชั้นเรียน การทดสอบโดยใช้แบบทดสอบหรือสัมภาษณ์ ประเมินตามสภาพจริงจากผลงาน และการปฏิบัติของนิสิต เป็นต้น</p>

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p>		
<p>4.1 มีวินัย รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม รับผิดชอบต่อหน้าที่ ระเบียบข้อบังคับขององค์กรและสังคม</p>	<p>1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในลักษณะกิจกรรมคู่ และกิจกรรมกลุ่ม เพื่อฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม ฝึกความรับผิดชอบ และการยอมรับในความแตกต่าง ในการเรียนรู้ รายวิชาที่ศึกษาในชั้นเรียน</p> <p>2. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิด ความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น</p>	<p>1. อาจารย์ประเมินจากพฤติกรรมและการแสดงออกของนิสิตในการทำกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน และสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ</p> <p>2. นิสิตประเมินตนเองโดยใช้แบบประเมินกระบวนการกลุ่ม</p>
<p>4.2 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถสื่อสารกับกลุ่มคนหลากหลาย สามารถปรับตัวทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำและสมาชิกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p>		
<p>4.3 มีความสามารถใช้ความรู้ในศาสตร์พลศึกษาเพื่อบริการและพัฒนาสังคมได้อย่างเหมาะสม</p>		
<p>5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p>		
<p>5.2สามารถใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน เทคโนโลยีสารสนเทศ และคณิตศาสตร์และสถิติพื้นฐานในการสื่อสารการเรียนรู้ และการจัดการเรียนการสอน</p>	<p>1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงโดยใช้สื่อเทคโนโลยี โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และการสื่อสารแบบ on-line ในกิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>2. การเรียนรู้จากต้นแบบในการใช้เทคโนโลยีในการสืบค้น และสื่อสาร เช่น จากผู้สอน เพื่อน วิทยากร ผู้เชี่ยวชาญ</p>	<p>1. อาจารย์ประเมินจากเทคนิคการนำเสนอผลงาน</p> <p>2. อาจารย์สังเกตพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีระหว่างกระบวนการเรียนรู้</p> <p>3. นิสิตสะท้อนความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็นผ่าน</p>

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
อย่างมีประสิทธิภาพ		เทคโนโลยีในรูปแบบต่าง ๆ

5. แผนการสอน

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงานภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง
จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ 45 ชั่วโมง/สัปดาห์	-	-	จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ 90 ชั่วโมง/สัปดาห์

6. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน* (ชั่วโมง)	กิจกรรมการเรียนการสอน	ผู้สอน
1	แนะนำรายวิชา ความหมาย ความสำคัญ กิจกรรมการเรียนการสอน การวัดและการประเมินผล	2	- บรรยาย	อ.ดร.วิไลพิน ทองประเสริฐ
2	ความหมายความสำคัญและประวัติของจิตวิทยา - ประวัติจิตวิทยาการกีฬา แนวโน้ม สถานการณ์ปัจจุบัน - บทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยาการกีฬา	2	- บรรยาย	อ.ดร.วิไลพิน ทองประเสริฐ
3	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา - ทฤษฎีเบื้องต้นของบุคลิกภาพ - แรงจูงใจทางการกีฬา(Motivation)	2	- บรรยาย - การเรียนรู้ด้วยตัวเอง - การเรียนรู้โดยการใช้อสื่อ	อ.ดร.วิไลพิน ทองประเสริฐ

	- สิ่งเร้า การกระตุ้น ทางการกีฬา			
4	<p>ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาการกีฬา</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความเครียดและความวิตกกังวลทางการกีฬา - การให้ผลย้อนกลับ (Feedback) และการเสริมแรง (Reinforcement) 	4	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - การเรียนรู้ด้วยตัวเอง - การเรียนรู้โดยการใช้สื่อ 	<p>อ.ดร.วิไลพิน</p> <p>ทองประเสริฐ</p>
สรุป ให้ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน* (ชั่วโมง)	กิจกรรมการเรียนการสอน	ผู้สอน
5-8	<p>การฝึกและการประยุกต์ใช้ทักษะทางด้านจิต (PST)</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสร้างความมั่นใจ(Self-Confident) - การฝึกกำหนดลมหายใจ(Breathing Control) - การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ(Relaxation) - การฝึกจินตภาพ(Imegery) - การฝึกพูดทางบวกกับตนเอง(Positive self-talk) - การตั้งจุดมุ่งหมาย(Goal setting) - การฝึกสมาธิ(Meditation) - การสื่กสะกดจิต(Hypnosis) 	2	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - การเรียนรู้ด้วยตัวเอง - การเรียนรู้โดยการใช้สื่อ 	<p>อ.ดร.วิไลพิน</p> <p>ทองประเสริฐ</p>
9	สอบกลางภาค			
10	นำเสนองานครั้งที่ 1 (นำเสนอ และวิเคราะห์ ร่วมกัน)	2	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - การเรียนรู้โดย การใช้สื่อ 	<p>อ.ดร.วิไลพิน</p> <p>ทองประเสริฐ</p>
11	นำเสนองานครั้งที่ 2 (นำเสนอ และวิเคราะห์ ร่วมกัน)	2	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย 	<p>อ.ดร.วิไลพิน</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - การเรียนรู้โดยการใช้สื่อ - เรียนรู้ด้วยตนเอง 	ทองประเสริฐ
12	นำเสนองานครั้งที่ 3 (นำเสนอ และวิเคราะห์ ร่วมกัน)	2	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกปฏิบัติ - การเรียนรู้ด้วยตัวเอง - การเรียนรู้โดยการใช้สื่อ 	อ.ดร.วิไลพิน ทองประเสริฐ
13	นำเสนองานครั้งที่ 4 (นำเสนอ และวิเคราะห์ ร่วมกัน)	2	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - การเรียนรู้โดยการใช้สื่อ - เรียนรู้ด้วยตนเอง 	อ.ดร.วิไลพิน ทองประเสริฐ
14	นำเสนองานครั้งที่ 5 (นำเสนอ และวิเคราะห์ ร่วมกัน)	4	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - การเรียนรู้โดยการใช้สื่อ - เรียนรู้ด้วยตนเอง 	อ.ดร.วิไลพิน ทองประเสริฐ
15	ศึกษาด้วยตนเอง พร้อมเรียบเรียง รวบรวม			
16	มหาวิทยาลัยประกาศ หยุดอ่านหนังสือก่อนสอบปลายภาค ให้กับนิสิต			
17-18	สอบปลายภาค			

7. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ลำดับ	ผลการเรียนรู้	วิธีประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1	1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม	การเข้าชั้นเรียนและการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ทุกสัปดาห์	10
2	2. ด้านความรู้	ทดสอบย่อย การสอบกลางภาค การสอบปลายภาค	8และ15 ตามปฏิทิน มทษ. ตามปฏิทิน มทษ.	10 20 25
3	3. ด้านทักษะทางปัญญา	การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน กระบวนการทำงานและการนำเสนองาน	10-14	10
4	4. ทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความ รับผิดชอบ	กระบวนการทำงานและการนำเสนองาน	10-14	5
5	5. ด้านทักษะการวิเคราะห์ เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี สารสนเทศ	การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน กระบวนการทำงานและการนำเสนองาน	10-14	10
6	6. ด้านทักษะด้านการ จัดการเรียนรู้	การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน กระบวนการทำงานและการนำเสนองาน	10-14	10
รวม				100 %