



มคอ.5 รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา
(Course Report)

0319103 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
Physical Fitness Training

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร กศ.บ.พลศึกษา (4 ปี)
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2562
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

สารบัญ

หมวด		หน้า
หมวดที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	1
หมวดที่ 2	การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน	2
หมวดที่ 3	สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา	6
หมวดที่ 4	ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ	8
หมวดที่ 5	การประเมินผล	8
หมวดที่ 6	แผนการปรับปรุง	9

รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา
(Course Report)
หมวด 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน รายวิชาที่เรียนพร้อมกัน
และคำอธิบายรายวิชา

0319103 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

2(1-2-3)

Physical Fitness Training

หลักการ แนวคิด ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายและหลักการสร้างเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและแก้ปัญหาสุขภาพกับบุคคลแต่ละช่วงวัย

Principles, concepts and relationships of physical fitness components assessment and fitness promotion including an appropriate exercise program for each age interval

2. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน:

ไม่มี

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาอาจารย์ผู้สอนและกลุ่มเรียน (Section) :

ชื่ออาจารย์ อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

กลุ่มเรียน 1 และ 2

4. ภาคเรียน/ชั้นปีที่เรียน

ภาคต้น / 2562

5. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

หมวดที่ 2 การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน

1. รายงานชั่วโมงการสอนจริงเทียบกับแผนการสอน

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หาก ความแตกต่าง เกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
1	แนะนำรายวิชา อุปกรณ์ที่ใช้ใน การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมการเรียน การสอน วิธีการ วัดและ ประเมินผล	1	2	1	2		
2	- ทดสอบ สมรรถภาพทาง กายครั้งที่ 1	1	2	1	2		
3	- ความหมายและ ความสำคัญของ สมรรถภาพทาง กาย -องค์ประกอบ ของสมรรถภาพ ทางกาย	1	2	1	2		
4	- ทบทวนเนื้อหา ในสัปดาห์ที่ 3 - ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้าง เสริมและแบบฝึก ต่างๆ	1	2	1	2		
5	- ทบทวนเนื้อหา ในสัปดาห์ที่ 4 - องค์ประกอบ สัดส่วนร่างกาย, ความอ่อนตัว, วิธีการสร้างเสริม และแบบฝึกต่างๆ	1	2	1	2		

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หาก ความแตกต่าง เกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
6	- ทบทวนเนื้อหา ในสัปดาห์ที่ 5 - ความอดทนของ กล้ามเนื้อ - วิธีการสร้าง เสริมและแบบฝึก ต่างๆ	1	2	1	2		
7	- ทบทวนเนื้อหา ในสัปดาห์ที่ 6 - ความอดทนของ ระบบไหลเวียน เลือดและระบบ หายใจ - วิธีการสร้าง เสริมและแบบฝึก ต่างๆ	1	2	1	2		
8	- ทบทวนเนื้อหา ในสัปดาห์ที่ 7 - ความอดทนของ ระบบไหลเวียน เลือดและระบบ หายใจ (ต่อ) - วิธีการสร้าง เสริมและแบบฝึก ต่างๆ (ต่อ)	1	2	1	2		
9	-ความคล่องแคล่ว ว่องไว -วิธีการสร้างเสริม และแบบฝึกต่างๆ	1	2	1	2		
10	- ทบทวนเนื้อหา ในสัปดาห์ที่ 9 - พลังของ กล้ามเนื้อ, วิธีการ สร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ	1	2	1	2		

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หาก ความแตกต่าง เกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
11	- ทบทวนเนื้อหา ในสัปดาห์ที่ 10 - การทรงตัว - วิธีการสร้าง เสริมและแบบฝึก ต่างๆ	1	2	1	2		
12	- ทบทวนเนื้อหา ในสัปดาห์ที่ 11 - การทำงาน ประสานสัมพันธ์ - วิธีการสร้าง เสริมและแบบฝึก ต่างๆ	1	2	1	2		
13	- ทบทวนเนื้อหา ในสัปดาห์ที่ 12 - ความเร็ว - วิธีการสร้าง เสริมและแบบฝึก ต่างๆ	1	2	1	2		
14	- ทบทวนเนื้อหา ในสัปดาห์ที่ 13 - ปฏิบัติ ตอบสนอง - วิธีการสร้าง เสริมและแบบฝึก ต่างๆ	1	2	1	2		
15	- ทดสอบ สมรรถภาพทาง กายครั้งที่ 2 - ทบทวนเนื้อหา และปิดคอร์สการ เรียน	1	2	1	2		
รวมจำนวนชั่วโมงตลอด ภาคเรียน		15	30	15	30		

2. หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผน

ลำดับที่	หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผนการสอน	นัยสำคัญของหัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผนการสอน	แนวทางชดเชย
	-	-	

3. ประสิทธิภาพของวิธีสอนที่ทำให้เกิดผลการเรียนรู้ตามที่ระบุในรายละเอียดของรายวิชา

ผลการเรียนรู้	วิธีสอนที่ระบุในรายละเอียดรายวิชา	ประสิทธิผล		ปัญหาของการใช้วิธีสอน
		มี	ไม่มี	
คุณธรรม จริยธรรม	ความตรงต่อเวลาจริยธรรมทางวิชาการความซื่อสัตย์ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาและดำเนินการตามหลักธรรมาภิบาล (Good Governance) ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม	/		
ความรู้	1 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ 2 ความรู้เกี่ยวกับหลักการฝึกและจัดโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย	/		
ทักษะทางปัญญา	1 การคิดเชิงวิเคราะห์และวิพากษ์เกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 2 การวิเคราะห์ประเด็นและแนวโน้มของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทั้งในประเทศและต่างประเทศ 3 การบูรณาการเชื่อมโยงองค์ความรู้ของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	/		

ทักษะ ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและ ความ รับผิดชอบ	1 การทำงานร่วมกันเป็นทีม 2 การยอมรับความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	/		
ทักษะการวิเคราะห์ เชิงตัวเลข การ สื่อสาร และการใช้ เทคโนโลยี สารสนเทศ	1. การใช้ทักษะการสื่อสาร 2. การค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต	/		

4. ข้อเสนอการดำเนินการเพื่อปรับปรุงวิธีสอน
ไม่มี

หมวดที่ 3 สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

กลุ่ม 1

1. จำนวนนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน (ณ วันหมดกำหนดการเพิ่มถอน) 32 คน
2. จำนวนนิสิตที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน 32 คน
3. จำนวนนิสิตที่ถอน (W) 0 คน
4. อื่น ๆ (ถ้ามี)
5. การกระจายของระดับคะแนน (เกรด) : จำนวนและร้อยละของนิสิตในแต่ละระดับคะแนน

ระดับคะแนน (เกรด)	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
A	80->>	1	3.13
B+	75-79.99	1	3.13
B	70-74.99	14	43.75
C+	65-69.99	9	28.13
C	60-64.99	7	21.88
D+	55-59.99	0	0
D	50-54.99	0	0
F	<<-49.99	0	0

กลุ่ม 2

1. จำนวนนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน (ณ วันหมดกำหนดการเพิ่มถอน) 29 คน
2. จำนวนนิสิตที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน 29 คน
3. จำนวนนิสิตที่ถอน (W) 0 คน
4. อื่น ๆ (ถ้ามี)
5. การกระจายของระดับคะแนน (เกรด) : จำนวนและร้อยละของนิสิตในแต่ละระดับคะแนน

ระดับคะแนน (เกรด)	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
A	80->>	4	13.79
B+	75-79.99	4	13.79
B	70-74.99	7	24.14
C+	65-69.99	8	27.59
C	60-64.99	5	17.24
D+	55-59.99	0	0
D	50-54.99	0	0
F	<<-49.99	1	3.45

5. ปัจจัยที่ทำให้ระดับคะแนนผิดปกติ (ถ้ามี)

ไม่มี

6. ความคลาดเคลื่อนจากแผนการประเมินที่กำหนดไว้ในรายละเอียดรายวิชา : จากแผนการประเมินใน มคอ. 3 หมวดที่ 5 ข้อ 2

6.1 ความคลาดเคลื่อนด้านกำหนดเวลาการประเมิน

ความคลาดเคลื่อน	เหตุผล
ไม่มี	-

6.2 ความคลาดเคลื่อนด้านวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ (ถ้ามี)

ความคลาดเคลื่อน	เหตุผล
ไม่มี	-

7. การทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของนิสิต (ให้อ้างอิงจาก มคอ. 2 และ มคอ.3หมวดที่ 7)

วิธีการทวนสอบ	สรุปผล
มีการทวนสอบการให้คะแนนจากการสุ่มตรวจผลงานของนิสิตโดยอาจารย์อื่น	ปรับคะแนนการทำงานกลุ่ม และปรับแบบประเมินพฤติกรรมการเรียนของนิสิต

หมวดที่ 4 ปัญหาและผลกระทบต่อการทำงาน

1. ประเด็นด้านทรัพยากรประกอบการเรียนการสอนและสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัญหาในการใช้แหล่งทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน (ถ้ามี)	ผลกระทบ
ไม่มี	-

2. ประเด็นด้านการบริหารและองค์กร

ปัญหาด้านการบริหารและองค์กร (ถ้ามี)	ผลกระทบต่อผลการเรียนรู้ของนิสิต
ไม่มี	-

หมวดที่ 5 การประเมินรายวิชา

1. ผลการประเมินรายวิชาโดยนิสิต (แบบเอกสาร)

1.1 ข้อวิพากษ์ที่สำคัญจากผลการประเมินโดยนิสิต

ไม่มี

1.2 ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ 1.1

ไม่มี

2. ผลการประเมินรายวิชาโดยวิธีอื่น

2.1 ข้อวิพากษ์ที่สำคัญจากผลการประเมินโดยวิธีอื่น

ไม่มี

2.2 ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ 2.1

ไม่มี

หมวดที่ 6 แผนการปรับปรุง

1. ความก้าวหน้าของการปรับปรุงการเรียนการสอนตามที่เสนอในรายงานของรายวิชาครั้งที่ผ่านมา

แผนการปรับปรุง	ผลการดำเนินการ	เหตุผล

2. การดำเนินการด้านอื่น ๆ ในการปรับปรุงรายวิชา

ปรับวิธีการสอน เพิ่มตัวอย่าง ให้นิสิตได้ค้นคว้ามากขึ้น จัดอภิปรายกลุ่มย่อย กระตุ้นให้เกิดความตั้งใจเรียน

3. ข้อเสนอแผนการปรับปรุงสำหรับภาคการศึกษา/ปีการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอ	กำหนดเวลาที่แล้วเสร็จ	ผู้รับผิดชอบ

4. ข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาต่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

ไม่มี

ชื่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

ลงชื่อ.....

(อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว)

วันที่รายงาน

17 ธันวาคม 2562

ชื่อประธานหลักสูตร/เลขานุการกรรมการประจำหลักสูตร

ลงชื่อ.....

(อาจารย์ ดร.เกษม พันธุ์สะ)

วันที่รับรายงาน

ธันวาคม 2562