



มคอ. 5 รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา

(Course Report)

03193111 สรีรวิทยาการออกกำลังกาย

(EXERCISE PHYSIOLOGY)

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร กศ.บ. พลศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

สารบัญ

หมวด		หน้า
หมวดที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	3
หมวดที่ 2	การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน	3
หมวดที่ 3	สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา	8
หมวดที่ 4	ปัญหาและผลกระทบท่อการดำเนินการ	10
หมวดที่ 5	การประเมินผล	11
หมวดที่ 6	แผนการปรับปรุง	11

รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา
(Course Report)

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา : มหาวิทยาลัยทักษิณ

วิทยาเขต/คณะ/สาขาวิชา : วิทยาเขตสงขลา/คณะศึกษาศาสตร์ / สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

0319111 สรีรวิทยาการออกกำลังกาย

0319111 EXERCISE PHYSIOLOGY

2. รายวิชาที่ต้องเรียนก่อนรายวิชานี้ (ถ้ามี)

-ไม่มี-

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบ อาจารย์ผู้สอนและกลุ่มเรียน (Section)

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

อาจารย์ผู้สอนรายวิชา อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

4. ภาคการศึกษา / ปีการศึกษาที่เปิดสอนรายวิชา :

2 / 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	- ปฐมนิเทศ กิจกรรมการเรียน การสอน วิธีการ วัดและ ประเมินผล - บทนำ : สรีรวิทยาการ ออกกำลังกาย	2	2	2	2	-	-

ลำดับที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หาก ความแตกต่าง เกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	- ความหมาย และความสำคัญ และความเป็นมา						
2	ระบบพลังงานกับ การออกกำลังกาย	2	2	2	2	-	-
3	- การตอบสนอง และการปรับตัว ของระบบ ประสาทต่อ การออกกำลังกาย - นำเสนอ ความก้าวหน้า การศึกษาค้นคว้า ด้วยตนเอง - การตอบสนอง และการปรับตัว ของระบบ กล้ามเนื้อต่อการ ออกกำลังกาย	2	2	2	2	-	-
4	- การตอบสนอง และการปรับตัว ของระบบหายใจ ต่อการออกกำลัง กาย - การตอบสนอง และการปรับตัว ของระบบหัวใจ ไหลเวียนเลือดต่อ การออกกำลังกาย 1	2	2	2	2	-	-
5	- การตอบสนอง และการปรับตัว ของระบบหัวใจ ไหลเวียนเลือดต่อ	2	2	2	2	-	-

ลำดับที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หาก ความแตกต่าง เกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	การออกกำลังกาย 2 - การตอบสนอง และการปรับตัว ของระบบต่อมไร้ ท่อต่อการออก กำลังกาย - การรักษา สมดุลน้ำและ กรด-ต่างขณะ ออกกำลังกาย						
6	- การตอบสนอง และการปรับตัว ของระบบ ทางเดินอาหารต่อ การออกกำลังกาย - ผลของการ ออกกำลังกายใน สภาวะแวดล้อม ต่างๆ และปัจจัย ต่างๆที่มีผลต่อ การออกกำลังกาย	2	2	2	2	-	-
7	- วิเคราะห์ชนิด กีฬาในเชิงของ สรีรวิทยาการ ออกกำลังกาย ตามที่ได้รับ มอบหมาย	2	2	2	2	-	-
8	- ระบบพลังงาน ATP - ระบบการ ลำเลียงออกซิเจน มาใช้ในขณะออก กำลังกาย	2	2	2	2	-	-

ลำดับที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หาก ความแตกต่าง เกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
9	- การตอบสนอง และการปรับตัว ของระบบ ประสาทต่อการ ออกกำลังกาย - การตอบสนอง และการปรับตัว ของระบบ กล้ามเนื้อต่อการ ออกกำลังกาย	2	2	2	2	-	-
10	- การตอบสนอง และการปรับตัว ของระบบหายใจ ต่อการออกกำลัง กาย - การตอบสนอง ของร่างกายเมื่อ ขาดออกซิเจน	2	2	2	2	-	-
11	- การตอบสนอง และการปรับตัว ของระบบหัวใจ ไหลเวียนเลือดต่อ การออกกำลังกาย - พันธุกรรมของ ร่างกาย	2	2	2	2	-	-
12	- เทคนิคการฝึก ส่วนต่างๆของ ร่างกายในสภาวะ ที่แตกต่างกัน	2	2	2	2	-	-
13	- ปัจจัยภายใน และภายนอกของ การส่งเสริมพลัง ทางกีฬา	2	2	2	2	-	-

ลำดับที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หาก ความแตกต่าง เกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
14	- วิเคราะห์ชนิด กีฬาในเชิงของ สรีรวิทยาการ ออกกำลังกาย ตามที่ได้รับ มอบหมาย	2	2	2	2	-	-
15	ทบทวนเนื้อหา	2	2	2	2	-	-
รวมจำนวนชั่วโมงตลอด ภาคเรียน		30	30	30	30	-	-

2. หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผน

ลำดับที่	หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุม ตามแผนการสอน	นัยสำคัญของหัวข้อที่สอนไม่ ครอบคลุมตามแผนการสอน	แนวทางชดเชย
-	-	-	-

3. ประสิทธิภาพของวิธีสอนที่ทำให้เกิดผลการเรียนรู้ตามที่ระบุในรายละเอียดของรายวิชา

ผลการเรียนรู้	วิธีสอนที่ระบุในรายละเอียดของ รายวิชา	ประสิทธิภาพ		ปัญหาของการใช้วิธีสอน (ถ้ามี) พร้อมข้อเสนอแนะ ในการแก้ไข
		มี	ไม่มี	
คุณธรรม จริยธรรม	ความตรงต่อเวลา จริยธรรมทาง วิชาการ ความซื่อสัตย์ความมีน้ำใจ เป็น นักกีฬาและดำเนินการตาม หลักธรรม- มาภิบาล (Good Governance) ความรับผิดชอบต่อ ตนเองและสังคม	/		
ความรู้	1. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสรีรวิทยา การออกกำลังกาย 2. ความสามารถในการวิเคราะห์ สรีรวิทยาการออกกำลังกาย	/		
ทักษะทางปัญญา	1. การคิดเชิงวิเคราะห์ และวิพากษ์ เกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกาย	/		

	2. การบูรณาการเชื่อมโยงองค์ความรู้เกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกาย			
ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	1. การทำงานร่วมกันเป็นทีม 2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล	/		
ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	1. การใช้ทักษะการสื่อสาร 2. การค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต	/		

4. ข้อเสนอการดำเนินการเพื่อปรับปรุงวิธีสอน

4.1 จัดหาเอกสาร ซีดี ดีวีดี เกี่ยวกับการเรียนรู้ทางไกล การฝึกเพื่อพัฒนาทักษะทางไกลในรูปแบบต่างๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ

4.2 จัดเตรียมเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกให้มีความหลากหลายมากขึ้น

หมวดที่ 3 สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

กลุ่มที่ 1

1. จำนวนนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน 31 คน
2. จำนวนนิสิตที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน 31 คน
3. จำนวนนิสิตที่ถอน (W) 0 คน
4. อื่น ๆ (ถ้ามี)
5. การกระจายของระดับคะแนน (เกรด) : จำนวนและร้อยละของนิสิตในแต่ละระดับคะแนน

ระดับคะแนน (เกรด)	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
A	≥ 80	3	9.68
B+	75 - 79	1	3.23
B	70 - 74	2	6.45
C+	65 - 69	6	19.35
C	60 - 64	6	19.35
D+	55 - 59	5	16.13
D	50 - 54	8	25.81
F	≤ 49	0	0.00
VG	-	0	0.00
G	-	0	0.00

S	-	0	0.00
U	-	0	0.00
I	-	0	0.00
IP	-	0	0.00

กลุ่มที่ 2

1. จำนวนนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน 28 คน
2. จำนวนนิสิตที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน 28 คน
3. จำนวนนิสิตที่ถอน (W) 0 คน
4. อื่น ๆ (ถ้ามี)
5. การกระจายของระดับคะแนน (เกรด) : จำนวนและร้อยละของนิสิตในแต่ละระดับคะแนน

ระดับคะแนน (เกรด)	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
A	≥ 80	0	0.00
B+	75 - 79	2	7.14
B	70 - 74	3	10.71
C+	65 - 69	3	10.71
C	60 - 64	3	10.71
D+	55 - 59	9	32.14
D	50 - 54	7	25.00
F	≤ 49	1	3.57
VG	-	0	0.00
G	-	0	0.00
S	-	0	0.00
U	-	0	0.00
I	-	0	0.00
IP	-	0	0.00

5. ปัจจัยที่ทำให้ระดับคะแนนผิดปกติ (ถ้ามี)

-ไม่มี-

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

6.1 ความคลาดเคลื่อนด้านกำหนดเวลาการประเมิน

ความคลาดเคลื่อน	เหตุผล
-ไม่มี-	-ไม่มี-

6.2 ความคลาดเคลื่อนด้านวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ (ถ้ามี)

ความคลาดเคลื่อน	เหตุผล
-ไม่มี-	-ไม่มี-

7. การทบทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของนิสิต

วิธีการทบทวนสอบ	สรุปผล
มีการตั้งคณะกรรมการในสาขาวิชา ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนิสิต โดยสุ่มตรวจสอบ ชิ้นงาน/รายงาน วิธีการให้คะแนน	ปรับคะแนนการทำงานกลุ่ม

หมวดที่ 4 ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ

1. ประเด็นทรัพยากรประกอบการเรียนและสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัญหาในการใช้แหล่งทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน (ถ้ามี)	ผลกระทบ
-ไม่มี-	-ไม่มี-

2. ประเด็นด้านการบริหารและองค์กร

ปัญหาด้านการบริหารและองค์กร (ถ้ามี)	ผลกระทบต่อผลการเรียนรู้ของนิสิต
-ไม่มี-	-ไม่มี-

หมวดที่ 5 การประเมินรายวิชา

1. ผลการประเมินรายวิชาโดยนิสิต
 - 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 (ในกรณีที่ไม่ได้ปรับปรุง หรือ ปรับปรุงแต่ไม่เสร็จสมบูรณ์)
-ไม่มี-	-ไม่มี-	-

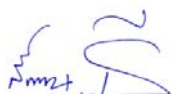
2. การดำเนินการอื่นๆ ในการปรับปรุงรายวิชา
-ไม่มี-

3. ข้อเสนอแผนการปรับปรุงสำหรับภาคการศึกษา/ปีการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอ	กำหนดเวลาที่แล้วเสร็จ	ผู้รับผิดชอบ
-	-	-

4. ข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาต่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร
-ไม่มี-

ชื่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา :



ลงชื่อ.....

(อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว)

วันที่รายงาน 30 เมษายน 2563

ชื่อประธานผู้รับผิดชอบหลักสูตร :

ลงชื่อ.....

(อาจารย์ ดร.เกษม พันธุ์สะ)

วันที่รายงาน.....