



มคอ.3 รายละเอียดรายวิชา  
Course Specification

0319253 การสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม  
Holistic Health promotion

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาด้านจิต(หลักสูตร 4 ปี) สาขาวิชาพลศึกษา  
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2562

คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยทักษิณ

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ

วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา สงขลา/ศึกษาศาสตร์ / สาขาวิชาพลศึกษา

### 1. รหัส ชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต และคำอธิบายรายวิชา

0319253

การสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม  
Holistic Health Promotion

3 (3-0-6 )

### คำอธิบายรายวิชา

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและ การประยุกต์ใช้ทฤษฎีในการส่งเสริมสุขภาพ หลักการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม การประเมินภาวะสุขภาพ การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมตามวิถีชีวิตในแต่ละวัย

Concept, theory of health behavior and application of theory, principle through holistic health promotion, wellness assessment, learning process of holistic health promotion in each age

### 2. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้/มีความสามารถ/สมรรถนะที่ต้องการด้านต่าง ๆ

- 2.1 มีความรู้และความเข้าใจแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพ
- 2.2 อธิบายความสำคัญของสุขภาพ กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม
- 2.3 สามารถออกแบบและวางแผนการดูแลสุขภาพในแต่ละกลุ่มวัยได้
- 2.4 สามารถวิเคราะห์ วางแผน และการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพได้
- 2.5 นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่นได้

### 3. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถประยุกต์องค์ความรู้ทางด้านสุขภาพ ปรับตัวให้ทันกับสถานการณ์ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่อการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้และบูรณาการศาสตร์ทางสุขภาพกับศาสตร์ทางพลศึกษาได้และให้เป็นไปตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2552

## หมวดที่ 3 ลักษณะการดำเนินการ

### 1. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ	การศึกษาด้วยตนเอง
45 ชั่วโมง/ภาคเรียน	สอนเสริมตามความต้องการของนิสิต	กิจกรรมเสริมตามช่วงเวลาว่าง	90 ชั่วโมง/ภาคเรียน

**2. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่ และช่องทางในการให้คำปรึกษาแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล**

อาจารย์ผู้สอนจัดเวลาให้คำปรึกษาแก่นิสิตอย่างน้อย 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ ตามที่ตกลงร่วมกันในวันปฐมนิเทศรายวิชา หากนิสิตต้องการเข้ารับคำปรึกษานอกเวลาทำงาน นิสิตจะต้องมีการนัดหมายเวลาล่วงหน้ากับอาจารย์ผู้สอน



(นำข้อมูลจาก ข้อ 3 หมวดที่ 4 ในเล่ม มคอ.2)

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม(ELO1 ELO2)		
<p>● 1.1</p> <p>เอาใจใส่ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สร้างความเท่าเทียมความเสมอภาคในการเรียนรู้ของผู้เรียน และสร้างคุณค่าจากความแตกต่างระหว่างบุคคล ความหลากหลายและสังคมพหุวัฒนธรรม</p>	<p>1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิเคราะห์และสะท้อนความคิดด้วยกิจกรรมการเรียนรู้</p>	<p>-ประเมินจากรายงานกลุ่ม</p>
<p>○ 1.2</p> <p>ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีเป็นที่ยอมรับและนับถือของบุคคล ชุมชน สังคม และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพ ปรัชญาพลศึกษา ด้วยจิตวิญญาณความเป็นครู สะท้อนอัตลักษณ์ครุรักษ์พัฒนา</p>	<p>2. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยฝึกประสบการณ์ กระบวนการทฤษฎี</p>	<p>-ประเมินจากผล การสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลใน นำเสนองาน ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p>
<p>○ 2.1</p> <p>แสดงออกถึงความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีจิตสาธารณะ ความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม สามารถจัดการและคิดแก้ปัญหาทางคุณธรรมจริยธรรมด้วยความถูกต้องเหมาะสม ทั้งในการฝึกปฏิบัติงานครู การปฏิบัติการสอนทางพลศึกษา และกีฬา และการทำงานร่วมกับคนในชุมชน โดยเชื่อมโยงกับสิทธิและหน้าที่ความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง</p>	<p>ส่งเสริมสุขภาพ</p> <p>3. การเรียนรู้จากต้นแบบ เช่น กรณีตัวอย่างบุคคลทั้งในสังคมหรือท้องถิ่นที่เป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพโดยมีตัวชี้วัดคือการดำรงชีวิตบนฐานสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว</p>	
<p>● 2.2</p> <p>สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และใช้กิจกรรมทางพลศึกษา กิจกรรมนันทนาการ ในการเรียนรู้ชุมชนเพื่อสร้างความเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาผู้เรียน สถานศึกษาและชุมชน รวมถึงการบริการทางวิชาการในด้านต่างๆ การฝึกและตัดสินกีฬา การจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ที่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ความเป็นครูพลศึกษาได้</p>	<p>4. การเรียนรู้ผ่านวัฒนธรรมองค์กร ที่ปลูกฝังให้นิสิตมีระเบียบวินัย โดยเน้นการเข้าชั้นเรียนให้ตรงเวลาตลอดจนการแต่งกายที่เป็นไปตามระเบียบของมหาวิทยาลัย</p> <p>5. การสอดแทรกเรื่องคุณธรรม จริยธรรมในการสอนทุกคาบ รายวิชาโดยอาจารย์ผู้สอน</p>	

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
2. ด้านความรู้(ELO3)		
<p>● 3.1 วิเคราะห์ความรู้เนื้อหาวิชาที่สอน วิทยาการความรู้สมัยใหม่ และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักสูตรพลศึกษา การจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความหลากหลายของผู้เรียน โดยใช้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และวิทยาศาสตร์ การกีฬา จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยา การให้คำปรึกษา สังคมและการศึกษา ในการวิเคราะห์ แก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนที่มีแตกต่างระหว่างบุคคล ได้เหมาะสมกับบริบทการจัดการเรียนรู้ ระดับการศึกษา ชุมชน และสังคมที่มีความหลากหลาย เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของ สังคมและบริบทโลก</p>	<p>1.การให้ภาพรวมความรู้ ก่อนเข้าสู่เนื้อหาที่เรียน การเชื่อมโยงความรู้ใหม่ กับความรู้เดิมหรือความรู้ จากศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และการสรุปความรู้ใหม่ หลังจบบทเรียน โดย เลือกใช้วิธีการสอนที่ เหมาะสมกับเนื้อหา</p> <p>2. การใช้วิธีจัดการเรียนรู้ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อย่างหลากหลายที่ เหมาะสมตามเนื้อหาสาระ และจุดมุ่งหมายในการ เรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้ทั้ง องค์ความรู้และทักษะ กระบวนการเรียนรู้ ที่เน้น หลักการทางทฤษฎี และ ประยุกต์ใช้ทางปฏิบัติใน บริบทจริงการเรียนรู้ผ่าน ประสบการณ์ตรง โดย การแสดงบทบาทสมมติ ตามที่ได้รับมอบหมาย</p>	<p>-ประเมินจากรายงานกลุ่ม</p> <p>-ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่างๆ</p> <p>-ประเมินจากชิ้นงานที่เกิดขึ้น</p> <p>จากเรียนรู้ร่วมกัน</p>
<p>● 3.2 ออกแบบหลักสูตร แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อและ เทคโนโลยี การวัดและประเมินผล และปฏิบัติการจัดการเรียนรู้ในสถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริงทางพลศึกษาได้สอดคล้องกับบริบทวิชาชีพ</p>	<p>อย่างหลากหลายที่ เหมาะสมตามเนื้อหาสาระ และจุดมุ่งหมายในการ เรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้ทั้ง องค์ความรู้และทักษะ กระบวนการเรียนรู้ ที่เน้น หลักการทางทฤษฎี และ ประยุกต์ใช้ทางปฏิบัติใน บริบทจริงการเรียนรู้ผ่าน ประสบการณ์ตรง โดย การแสดงบทบาทสมมติ ตามที่ได้รับมอบหมาย</p>	
<p>○ 3.3 บูรณาการแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและองค์ความรู้เกี่ยวกับชุมชนเพื่อพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา ในบริบทที่หลากหลาย บูรณาการเรียน การสอนกับการปฏิบัติจริงและการบูรณาการข้ามศาสตร์</p>	<p>3. การเรียนรู้จากสื่อและ แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งภายในและภายนอก ห้องเรียน โดยคำนึงถึงทั้ง การเปลี่ยนแปลงทาง เทคโนโลยี และการคงไว้ ซึ่งภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่า เช่นการมอบหมายงานให้ ไปค้นคว้าเกี่ยวกับ สถานการณ์ด้านสุขภาพ</p> <p>4. จัดโครงการทาง สุขภาพโดยให้นิสิตได้ร่วม ฝึกประสบการณ์ตรง</p>	
3. ด้านทักษะทางปัญญา(ELO4 ELO5)		
<p>● 4.1 แสดงออกถึงความมีวินัย ความรับผิดชอบต่อตนเองใน องค์ความรู้ทางด้านพลศึกษา การกีฬา เพื่อพัฒนาให้เป็</p>	<p>. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการ คิดเพื่อส่งเสริมการคิด วิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิด อย่างมีวิจารณญาณ คิด</p>	<p>-ประเมินจากรายงาน</p> <p>-ประเมินจากผล</p>

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างมีภาวะผู้นำทาง	วิธีการสอนโดยใช้วิธีการศึกษา	
● 4.2 สามารถออกแบบสถานการณ์ที่กระตุ้นทางปัญญาเพื่อด้วยตนเอง การคิดเชิงวิพากษ์ การคิดเชิงสร้างสรรค์ และ	วิธีการสอนที่ หลากหลาย เช่น การมอบหมายงานกิจกรรม กลุ่มๆละ 3 คนให้ไปสอบถาม พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของ เพื่อนๆในมหาวิทยาลัยแต่ละ ประเภทว่ามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ อย่างไรบ้าง	การสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในการลงพื้นที่ภาคปฏิบัติจริง
● 4.3 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลและสารสนเทศ (data and in) ที่เป็นตัวเลขเชิงสถิติ หรือคณิตศาสตร์ เพื่อเข้าใจองค์ได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง	2. การนำผลการสำรวจพฤติกรรมมาอภิปรายร่วมกันในห้องเรียน และหาแนวทางร่วมกันในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์	-ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่างๆ
○ 5.1 วิเคราะห์และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ การวิจัย และการประกันคุณภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาทางพลศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน	-การทำกิจกรรมกลุ่มในลักษณะต่างๆ ทั้งในชั้นเรียน -การสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง การทำกิจกรรมกลุ่ม อภิปราย การนำเสนอผลงานโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	-ประเมินจากการ มีความรับผิดชอบกับงานที่ได้รับมอบหมาย -ประเมินจากแผนการออกแบบการจัดการเรียนรู้
○ 5.2 สร้างและใช้เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนในการจัดการเรียนรู้ การวิจัยในชั้นเรียน การประเมินเพื่อการประกันคุณภาพการศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศและนำเสนอแผนพัฒนาหรือโครงการเกี่ยวกับการประเมินและประกันคุณภาพการศึกษาทางพลศึกษา	-การลงพื้นที่ปฏิบัติจริงในสถาบันการศึกษาโดยการจัดการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่วมปฏิบัติการชุมชนการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC) -การสะท้อนคิดจากการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม	
○ 5.3 ใช้วิจัยเป็นฐานเพื่อแก้ปัญหาการเรียนรู้ของผู้เรียน สร้างองค์ความรู้ สร้างนวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการกีฬา เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นนวัตกรรมทางด้านพลศึกษาและกีฬา พัฒนาความเชี่ยวชาญในวิชาชีพและประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานหรือพัฒนางานได้อย่างสร้างสรรค์		
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ (ELO6 ELO7)		
● 6.1 รู้จักข้อมูลชุมชน ความคิด ความเชื่อ สภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และภูมิปัญญาชุมชน ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบ และกระบวนการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC )	1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการทำงานร่วมกับผู้อื่นในลักษณะกิจกรรมคู่และกิจกรรมกลุ่มเพื่อ	-ประเมินจากรายงาน -ประเมินจากผล การสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในการลงพื้นที่ภาคปฏิบัติ
● 6.2		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>เข้าใจกระบวนการที่ต้นเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนและการเป็นผู้นำการสร้างชุมชนการเรียนรู้ และนำไปสู่การปรับกระบวนการทำงานของครูพลศึกษา ร่วมกับชุมชนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน</p>	<p>ฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม ฝึกความรับผิดชอบ และการยอมรับในความแตกต่าง ในการเรียนรู้รายวิชาที่ศึกษาในชั้นเรียน</p>	<p>จริง</p> <p>-ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่างๆ</p>
<p>○ 6.3</p> <p>บูรณาการความรู้วิชาการกับความรู้ชุมชน เพื่อพัฒนาผู้เรียนและการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม และนำไปสู่ปฏิบัติการเรียนรู้ในการทำงานของครูพลศึกษาร่วมกับชุมชนได้สอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมและความแตกต่างด้านบุคคล กลุ่ม และสังคมโดยใช้ทักษะการคิดที่จำเป็นต่อการเป็นผู้นำการสร้างชุมชนการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC)</p>	<p>2. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิด ความรู้สึก ร่วมกับผู้อื่น</p>	<p>-ประเมินจากแผนการออกแบบการจัดการเรียนรู้</p> <p>-ประเมินจากชิ้นงานที่เกิดขึ้นจากเรียนรู้ร่วมกัน</p>
<p>● 7.1</p> <p>เข้าใจความสัมพันธ์และการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนเพื่อพัฒนาตนเองและผู้เรียนให้เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม และนำไปสู่การใช้ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูพลศึกษา นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน อย่างมีปฏิสัมพันธ์การเรียนรู้</p>		
<p>○ 7.2</p> <p>แสดงออกถึงการเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ในการเป็นครูนักพัฒนา สามารถออกแบบกระบวนการพัฒนาผู้เรียนที่มีความหลากหลายโดยอาศัยความร่วมมือกับชุมชนและสร้างเครือข่ายความร่วมมือ</p>		
<p>5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ(ELO8)</p>		
<p>○ 8.1</p> <p>ใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อการสื่อสารกับผู้เรียน บุคคลและกลุ่มต่างๆ ด้วยวิธีการหลากหลาย ทั้งการพูด การเขียน การนำเสนอด้วยรูปแบบต่าง ๆ โดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทที่หลากหลาย</p>	<p>-การสืบค้นข้อมูลและการจัดการและวิเคราะห์ข้อมูลและสารสนเทศ ทางสุขภาพของนักกีฬา เพื่อนำมาใช้อธิบายแลกเปลี่ยนแนวคิดในการทำกิจกรรมกลุ่ม</p>	<p>-ประเมินจากรายงาน</p> <p>-ประเมินจากการนำเสนอผลงานการใช้ภาษาในการสื่อสาร ทั้งการพูด การเขียนและการนำเสนอ</p>
<p>○ 8.2</p> <p>สังเกต ติดตามการเปลี่ยนแปลงบริบทของโลกและสังคม สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการศึกษา ค้นคว้า การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ การบูรณา</p>		



ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
การกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภาษา และ ศาสตร์อื่นได้อย่างรู้เท่าทัน		
○ 8.3 สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ โปรแกรมสำเร็จรูปที่ จาเป็นสำหรับการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ การ ทำงาน การประชุม การจัดการและสืบค้นข้อมูลและ สารสนเทศ การรับและส่งข้อมูลและสารสนเทศโดยใช้ ดุลยพินิจที่ดีและตระหนักถึงการละเมิดสิทธิของการ ลอกเลียนผลงาน		
6.การจัดการเรียนรู้และบูรณาการอัตลักษณ์(ELO9 ELO10 ELO11 ELO12)		
○ 9.1 วิเคราะห์ความรู้ ทฤษฎี และแสวงหาความรู้เกี่ยวกับ งานครูที่สะท้อนความรู้รอบเกี่ยวกับผู้เรียน ครู และ โรงเรียน	-การศึกษาเรียนรู้ใน บริบทจริงกับการสร้าง เสริมสุขภาพของ เพื่อนๆในมหาวิทยาลัย ได้	-ประเมินจากผล การสะท้อนคิดของ แต่ละบุคคลในการ ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติ จริง
○ 9.2 แสดงออกถึงทักษะในการจัดการความรู้ การใช้ภาษา และการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ และ การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็น เครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บ และปฏิบัติงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์		-ประเมินจากการมี ส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมในประเด็น ต่างๆ -ประเมินจากการ นำเสนอผลงาน
9.3 แสดงออกถึงความเชื่อ ค่านิยมที่ยึดมั่น คุณธรรม จริยธรรม วินัย ความรับผิดชอบ และประพฤติตนเป็น แบบอย่างที่ดี		--ประเมินจาก ชิ้นงานที่เกิดขึ้น จากเรียนรู้ร่วมกัน
10.1 ปฏิบัติการสอนเป็นผู้ช่วยครูทางพลศึกษา ดูแล ช่วยเหลือผู้เรียนด้วยความรัก เมตตา กรุณา เอื้ออาทร รู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคลและยอมรับความแตกต่าง ของผู้เรียน สามารถวิเคราะห์ปัญหา พัฒนาผู้เรียนเป็น รายบุคคล และรายงานผลการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ได้อย่างเป็นระบบ		
10.2 แสดงออกถึงการใช้ และพัฒนาทักษะการจัดการ		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>ความรู้ การใช้ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ การจัดการอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บ และ ปฏิบัติงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางพลศึกษาร่วมกับผู้อื่น อย่างสร้างสรรค์</p>		
<p>11.1 นำความรู้มาใช้วางแผน ออกแบบหลักสูตรรายวิชา กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ การวัดประเมินผล ผลิต สื่อ/นวัตกรรมทางพลศึกษาเพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนา ผู้เรียน</p>		
<p>11.2 จัดการเรียนรู้ในสถานการณ์จริงอย่างน้อย 2 ระดับ หรือ 2 ระดับชั้น และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน ใช้วิธีการวัดและ ประเมินผลทางพลศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียน บันทึกและ เขียนรายงานการปฏิบัติงานสอนและถอดบทเรียนเพื่อ แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p>		
<p>12.1 วางแผนจัดการเรียนรู้และจัดการชั้นเรียนใน สถานการณ์จริงอย่างน้อย 1 ภาคเรียน เพื่อพัฒนา ผู้เรียนให้มีปัญญา รู้คิดและมีความเป็นนวัตกรรม ใช้ วิธีการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาเพื่อเสริมพลัง การเรียนรู้ ประยุกต์ใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อ การเรียนรู้และสร้างนวัตกรรมทางพลศึกษาและกีฬา</p>		
<p>12.2 แสดงออกถึงการพัฒนาทักษะการใช้ภาษาและการ สื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ การ จัดการอารมณ์ของตนเองและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือใน การพัฒนาการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูอย่างมี ประสิทธิภาพ</p>		
<p>12.3 บูรณาการศาสตร์การสอน เนื้อหา เทคโนโลยี และ</p>		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
จรรยาบรรณวิชาชีพในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียนโดยใช้วิจัยเป็นฐาน		
12.4 จัดการความรู้จากการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูพลศึกษา โดยการสะท้อนคิด การถอดบทเรียน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และเผยแพร่		

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงานภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง
45	-	-	90

## 5. แผนการสอน

ระบุหัวข้อ/รายละเอียด สัปดาห์ที่สอน จำนวนชั่วโมงการสอน (ซึ่งต้องสอดคล้องกับจำนวนหน่วยกิต) กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้ รวมทั้งอาจารย์ผู้สอน ในแต่ละหัวข้อ/รายละเอียดของรายวิชา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียน การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
1	ปฐมนิเทศชี้แจงรายวิชาร่วมวางแผนการปฏิบัติ ตนร่วมกันในการเรียนการสอนตลอดภาคเรียน และทดสอบความรู้เบื้องต้นก่อนเรียนเกี่ยวกับ สถานการณ์ทางสุขภาพ	3	0	บรรยายและชี้แจงกิจกรรมการ เรียนการสอนและข้อตกลง เบื้องต้นแบบทดสอบความรู้ พื้นฐานเดิม	อ.อรพิน
2	ความหมาย และขอบเขตการสร้างเสริม สุขภาพองค์รวม องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม	3	0	- บรรยาย -การเรียนรู้โดยการใช้สื่อและร่วม อภิปรายรวมทั้งมอบหมาย งานค้นคว้าสถานการณ์ทางสุขภาพ เพื่อมาทำกิจกรรมในคาบต่อไป	อ.อรพิน
3-4	แนวคิดและทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพ กระบวนการ และกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพ การประเมินสุขภาพองค์รวม หลักการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม	6	0	บรรยาย อภิปรายและซักถาม เรียนรู้จากปัญหาและ สถานการณ์ที่มอบหมายเป็น หลัก	อ.อรพิน
5-6	พฤติกรรมสุขภาพ - ความหมายของสุขภาพและพฤติกรรม สุขภาพ - ลักษณะและประเภทของพฤติกรรม สุขภาพ - ระดับของพฤติกรรมสุขภาพ - การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ - หลักการดูแลและการสร้างเสริมสุขภาพ	6	0	บรรยาย อภิปรายและซักถาม เรียนรู้จากปัญหาและ สถานการณ์เป็นหลัก ดูวีดีโอ เรื่องการดูแลสุขภาพแต่ละกลุ่ม วัยรวมทั้งการใช้แนวทาง สุขภาพทางเลือกในการดูแล สุขภาพได้	อ.อรพิน
7,9	การสร้างเสริมสุขภาพตามกลุ่มวัย การสร้างเสริมสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน	6	0	บรรยาย อภิปราย และซักถาม เรียนรู้จากปัญหาและ สถานการณ์เป็นหลักดูวีดีโอ	อ.อรพิน

	การสร้างเสริมสุขภาพในวิถีชีวิตแบบไทย			เรื่องการดูแลสุขภาพของผู้เป็นต้นแบบทางสุขภาพ	
8	สอบกลางภาค				
10-11	การแพทย์ทางเลือก ความหมายของการแพทย์ทางเลือก สถานการณ์การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทย หลักในการพิจารณาเลือกใช้การแพทย์ทางเลือก	6	0	บรรยายอภิปรายและซักถาม เรียนรู้จากปัญหาและ สถานการณ์เป็นหลัก	อ.อรพิน
12	หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและการคุ้มครอง ประชาชนด้านสุขภาพ	3	0	บรรยายอภิปรายและซักถาม เรียนรู้จากปัญหาสถานการณ์ จริงในปัจจุบัน	
13-15	การวางแผนและการเขียนโครงการสร้างเสริม สุขภาพ ในวิชาชีพ	9	0	บรรยายอภิปรายและซักถาม เรียนรู้จากปัญหาและฝึกปฏิบัติ	อ.อรพิน
16	นำเสนองาน	3	0	นำเสนองานและซักถามเรียนรู้ ฝึกปฏิบัติตามกิจกรรม เนื้อหา	อ.อรพิน
17	มหาวิทยาลัยประกาศ หยุดทบทวนเอกสาร ตำรา ก่อนสอบปลายภาคให้กับนิสิต				
		45	0		
18	สอบปลายภาค				

ลำดับการประเมิน	ผลการเรียนรู้	ลักษณะการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของคะแนนที่ประเมิน
1.	ด้านคุณธรรมจริยธรรม	การเข้าชั้นเรียน การส่งงานภายในกำหนดเวลา ความมีระเบียบวินัยในการทำงาน	ทุกสัปดาห์	10
2.	ด้านความรู้	งานที่ได้รับมอบหมายและกิจกรรมในชั้นเรียน การทดสอบย่อย การสอบกลางภาค การสอบปลายภาค	สัปดาห์ที่ 4,12 สัปดาห์ที่ 9 สัปดาห์ที่ 17-18	10 35 35
3.	ด้านทักษะทางปัญญา	สังเกตผลจากการประเมินผลงาน สังเกตจากพฤติกรรมการเรียนรู้	ทุกสัปดาห์ สัปดาห์ที่	10
4.	ด้านทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความ รับผิดชอบ	สังเกตการจัดทำกิจกรรมกลุ่ม การเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการนำเสนอ ข้อมูล การนำเสนอทั้งรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม	นำเสนองาน สัปดาห์ที่มีการ นำเสนองาน สัปดาห์ที่	
5	ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิง ตัวเลข การสื่อสารและ เทคโนโลยีสารสนเทศ		7,13,15,	

6	ด้านทักษะด้านการจัดการเรียนรู้ และบูรณาการอัตลักษณ์			
รวม				100

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### 1. ตำรา เอกสารหลัก และข้อมูลสำคัญ

กองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.(2541). **แนวปฏิบัติเพื่อสนองนโยบายสาธารณสุขในการดำเนินงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุภาพ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.**  
นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย.

ไกรสิทธิ์ ตันศิริรินทร์. (2550).“**ความท้าทายและอนาคตของอาหารและโภชนาการเพื่อความพอเพียง**” ในเอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 2, (หน้า 43)  
วันที่ 3 - 5 ตุลาคม 2550.

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

เฉลิมพล ตันสกุล. (ม.ป.ป.). **พฤติกรรมศาสตร์. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**  
วสุธร ตันวัฒนกุล. (2543). **สุภาพจิตกับคุณภาพชีวิต.** ชลบุรี, คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา.

ชูเกียรติ มณีธร. (2543). **โภชนาการเรื่องโภชนาการงานช่วยชาติในยุควิกฤต.** (พิมพ์ครั้งที่ 6).  
ประยูรวงศ์พรีนตัง จำกัด.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536).**สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.** กรุงเทพฯ: เทพรัตน์  
การพิมพ์.

สกุณา บุญนรากร. (2554). **การสร้างเสริมสุภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย.** สงขลา: เทมการพิมพ์.

### **ภาษาอังกฤษ**

Brooks JB. **The process of parenting.** 2nd ed. Palo Alto : Mayfield Publishing. 1987; 120 - 352.  
McArdls. Willian D. and others. **Exercise Physiology : Energy Nutrition and Human Performance.** 4 th ed.

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

- 1.1 การประเมินการบรรลุวัตถุประสงค์ตามรายวิชาที่กำหนดโดยการสอบถามผู้เรียนเมื่อสิ้นสุดการเรียน
- 1.2 การประเมินการสอนตามระบบของมหาวิทยาลัยทักษิณหลักสิ้นสุดการเรียนทุกภาคการศึกษา
- 1.3 การประเมินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตสติพื้นฐาน

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

แบบประเมินผลการสอน ซึ่งเป็นแบบประเมินผลการสอนของมหาวิทยาลัย ที่กำหนดให้มีการประเมินการสอนของอาจารย์ผู้สอน โดยนิสิต ทุกภาคการศึกษา

- 2.1 ประเมินการเข้าชั้นเรียน และการมีส่วนร่วม อภิปราย เสนอความคิดเห็นในชั้นเรียน
- 2.2 ประเมินรายงานเดี่ยว รายงานกลุ่ม
- 2.3 ประเมินการนำเสนอ/อภิปรายงานเดี่ยวและงานกลุ่ม

### 3. การปรับปรุงการสอน

- 3.1 การประเมินจากการแสดงความคิดเห็นของนิสิตเพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงการเรียนการสอน
- 3.2 ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตรหลังเสร็จสิ้นภาคการศึกษา

### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

คณะกรรมการประกันคุณภาพการศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา คณะกรรมการประจำคณะ ศึกษาศาสตร์ ตรวจสอบผลการเรียนรู้ของนิสิต โดยตรวจข้อสอบ วิธีการให้คะแนนสอบ และค่าระดับชั้น

### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

ปรับปรุงเนื้อหาการสอน และวิธีการสอนทุกปี หรือตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตร และคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตร และจากผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4

