



มคอ. 3 รายละเอียดของรายวิชา

0319315 โภชนาการกับการออกกำลังกาย

Nutrition and Exercise

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรพลศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา

หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2560

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 คำอธิบายรายวิชา

0319315 โภชนาการกับการออกกำลังกาย

2 (2-0-4)

Nutrition and Exercise

ศึกษาสารอาหาร สารอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่กล้ามเนื้อในการออกกำลังกาย การสะสมการใช้ และระยะเวลาในการสะสมสารอาหารที่ให้พลังงาน หลักปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร สำหรับการออกกำลังกายประเภทต่างๆ การวางแผนโภชนาการในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกายหรือแข่งขันกีฬา

Nutrients that provide body fuel, particularly muscles during exercise, how they obtain and employ that energy through food consumption as well as good practice of food eating, nutrition plan before, during and after exercise or sport competition

2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรระดับปริญญาตรี เป็นวิชาที่บังคับ / วิชาเอก

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และอาจารย์สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : อ.อรพิน ทิพย์เดช

4. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษา ต้น / ชั้นปีที่ 3

5. สถานที่เรียน

อาคารเรียนพลศึกษา

6. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของวิชาครั้งล่าสุด

4 กรกฎาคม 2563

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 2.1 อธิบายความสำคัญของสารอาหารหลักและองค์ประกอบของสารอาหารหลักสำหรับนักกีฬาได้
- 2.2 อธิบายความรู้และหลักปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักกีฬาได้
- 2.3 วิเคราะห์หลักการควบคุมปริมาณอาหารให้สัมพันธ์กับการออกกำลังกายได้
- 2.4 นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในปรับปรุงสมรรถภาพทางด้านร่างกายของตนเองและผู้อื่นได้

2. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถประยุกต์องค์ความรู้ทางด้านโภชนาการ ทักษะกับสถานการณ์ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่อการการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาได้และบูรณาการศาสตร์ทางโภชนาการกับศาสตร์ทางพลศึกษาได้และให้เป็นไปตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2552

หมวดที่ 3 ลักษณะการดำเนินการ

1. จำนวนที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงาน ภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง
2 จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ × 15 สัปดาห์= 30ชม.	-	-	4 จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ × 15 สัปดาห์=60 ชม.

2. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่และช่องทางในการให้คำปรึกษาแนะนำทางวิชาการแก่นิสิต
เป็นรายบุคคล

2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

4. การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนิสิต

แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum mapping) หมายเหตุ สาขาวิชาพลศึกษา



ความรับผิดชอบหลัก



ความรับผิดชอบรอง

รายวิชา	1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม			2. ด้านความรู้						3. ด้านทักษะทาง ปัญญา				4. ด้านทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและความ รับผิดชอบ				5. ด้านทักษะ การวิเคราะห์เชิง ตัวเลข การ สื่อสาร และ เทคโนโลยี สารสนเทศ			6. ด้านทักษะด้านการ จัดการเรียนรู้				
	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	3.1	3.2	3.3	3.4	4.1	4.2	4.3	4.4	5.1	5.2	5.3	6.1	6.2	6.3	6.4	
วิชาเอก																									
0319315 โภชนาการกับการออกกำลังกาย			●				●		●				●	●			○	○			●				●

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>● 1.3 ตระหนักถึงความสำคัญของการดำรงชีวิตและประกอบวิชาชีพตามคุณธรรมพื้นฐานและจรรยาบรรณของวิชาชีพครู</p>	<p>1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิเคราะห์ และสะท้อนความคิดด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ในการบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายบุคคลโดยการกำหนดรายละเอียดให้ใช้เวลา 6 สัปดาห์ โดย ส่งทุกสัปดาห์ และกิจกรรมรายกลุ่มโดยการเรียนรู้ร่วมกัน สร้างความเข้าใจด้วยตนเองผ่านการเขียนอนุทินสะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรมดังกล่าว</p> <p>2. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดย การแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้รับมอบหมายเรื่องคุณค่าของสารอาหารทั้ง 7 ประเภท</p> <p>3. การเรียนรู้จากต้นแบบ เช่น กรณีตัวอย่างบุคคลทั้งในสังคมหรือท้องถิ่นที่เป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพโดยมีตัวชี้วัดคือการดำรงชีวิตบนฐานสุขภาพที่แข็งแรงอายุยืนยาว</p> <p>4. การเรียนรู้ผ่านวัฒนธรรมองค์กร ที่ปลูกฝังให้นิสิตมีระเบียบวินัย โดยเน้นการเข้าชั้นเรียนให้ตรงเวลาตลอดจนการแต่งกายที่เป็นไปตามระเบียบของมหาวิทยาลัย</p> <p>5. การสอดแทรกเรื่องคุณธรรมจริยธรรมในการสอนทุกคาบรายวิชาโดยอาจารย์ผู้สอน</p>	<p>1. อาจารย์ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนิสิต เช่น การตรงเวลาของนิสิตในการเข้าชั้นเรียน การส่งงานตามกำหนดระยะเวลาที่มีมอบหมาย และการร่วมกิจกรรม</p> <p>2. อาจารย์และนิสิตประเมินจากความพร้อมเพรียงของนิสิตในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ</p> <p>3. นิสิตประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ก่อนและหลังการเรียน</p>
2. ด้านความรู้		

	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
●	<p>2.4 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของผู้เรียน การจัดการเรียนการสอน การวิจัย และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา รวมถึงมีความรู้ ความเชี่ยวชาญในศาสตร์ทางพลศึกษาและศาสตร์ที่เกี่ยวข้องและสามารถประยุกต์กายวิภาค สรีรวิทยา และหลักกลศาสตร์ เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกาย</p>	<p>1. การให้ภาพรวมความรู้ก่อนเข้าสู่เนื้อหาที่เรียน การเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมหรือความรู้จากศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และการสรุปความรู้ใหม่หลังจบบทเรียน โดยเลือกใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหา</p> <p>2. การใช้วิธีจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญอย่างหลากหลายที่เหมาะสมตามเนื้อหาสาระ และจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้ทั้งองค์ความรู้และทักษะกระบวนการเรียนรู้ ที่เน้นหลักการทางทฤษฎี และประยุกต์ใช้ทางปฏิบัติในบริบทจริงการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยการแสดงบทบาทสมมติ ตามที่ได้รับมอบหมายเรื่องคุณค่าของสารอาหารทั้ง 7 ประเภท</p> <p>3. การเรียนรู้จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน โดยคำนึงถึงทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และการคงไว้ซึ่งภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่าเช่นการมอบหมายงานให้ไปค้นคว้าเกี่ยวกับสถานการณ์</p>	<p>1. นิสิตประเมินตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน</p> <p>2. อาจารย์ประเมินด้วยการทดสอบย่อย ทดสอบกลางภาค และทดสอบปลายภาคเรียน</p> <p>3. อาจารย์ประเมินความเข้าใจของนิสิตจากการสะท้อนความคิดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การนำเสนอ ปากเปล่า การตรวจผลงาน การแสดงออกระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นต้น</p>
●	<p>2.6 ตระหนักถึงคุณค่าของการนำความรู้เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของผู้เรียน การจัดการเรียน การสอน การวิจัย และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการศึกษามานบูรณาการในการจัดการเรียนการสอนทางด้านพลศึกษาอย่างเหมาะสม</p>	<p>3. การเรียนรู้จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน โดยคำนึงถึงทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และการคงไว้ซึ่งภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่าเช่นการมอบหมายงานให้ไปค้นคว้าเกี่ยวกับสถานการณ์</p>	

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
	<p>ด้านอาหารและโภชนาการในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไรบ้างและให้นำเสนอท้ายคาบทุกสัปดาห์ อย่างน้อย 2-3 คน</p> <p>4. การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงในการปฏิบัติงานในวิชาชีพครู</p>	
<p>3. ด้านทักษะทางปัญญา</p>		
<p>● 3.3 สามารถวิเคราะห์และใช้วิจารณ์งานในการตัดสินใจเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนและการพัฒนาผู้เรียนและสร้างสรรค์องค์ความรู้หรือนวัตกรรมไปใช้ในการพัฒนาตนเอง การจัดการเรียนการสอน และผู้เรียนรวมทั้งสามารถนำความรู้เกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องในศาสตร์สาขาพลศึกษาไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p>	<p>1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดเพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณ์งาน คิดสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การมอบหมายงานกิจกรรมกลุ่มๆละ 3 คนให้ไปสอบถามพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬามหาวิทยาลัยแต่ละประเภทว่ามีพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านการกิน อย่างไรบ้าง</p> <p>2. การนำผลการสำรวจพฤติกรรมมาอภิปรายร่วมกันใน</p>	<p>1. นิสิตประเมินกระบวนการพัฒนาความสามารถทางปัญญาของตน เช่น การสังเกต การตั้งคำถาม การสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การสะท้อนและสื่อความคิด เป็นต้น</p> <p>2. อาจารย์ประเมินความสามารถทางปัญญาทั้งการคิดที่เป็นนามธรรมและการแสดงออกที่เป็นรูปธรรม เช่น สังเกตพฤติกรรมการทำงานของนิสิต ประเมินจากการนำเสนอรายงานในชั้นเรียน การทดสอบโดยใช้แบบทดสอบหรือสัมภาษณ์</p>

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<ul style="list-style-type: none"> ● 3.4 ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้วิถีทางปัญญาในการดำรงชีวิต การประกอบวิชาชีพ และการแก้ปัญหา และมีความเป็นผู้นำในการปฏิบัติงานอย่างมีวิสัยทัศน์ในการพัฒนาการสอนพลศึกษา 	<p>ห้องเรียน และหาแนวทางร่วมกันในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์</p>	<p>ประเมินตามสภาพจริงจากผลงานและการปฏิบัติของนิสิต เป็นต้น</p>
<p>4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความรับผิดชอบ</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 4.3 เคารพในความแตกต่าง และปฏิบัติต่อผู้เรียน และเพื่อนร่วมงานด้วยความเข้าใจและเป็นมิตร 	<p>1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในลักษณะกิจกรรมคู่ และกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม ฝึกความรับผิดชอบ และการยอมรับในความแตกต่าง ในการเรียนรู้รายวิชาที่ศึกษาในชั้นเรียน</p> <p>2. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิด ความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น</p>	<p>1. อาจารย์ประเมินจากพฤติกรรมและการแสดงออกของนิสิตในการทำกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน และสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ</p> <p>2. นิสิตประเมินตนเองโดยใช้แบบประเมินกระบวนการกลุ่ม</p>
<ul style="list-style-type: none"> ○ 4.4 ตระหนักถึงคุณค่าของการมีความรับผิดชอบและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นกัลยาณมิตร และเอาใจใส่ในบริบทความแตกต่างของผู้เรียนด้านวัฒนธรรม ศาสนา และพัฒนาการการเรียนรู้ อย่างเสมอภาค 		
<p>5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ● 5.3 ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน เทคโนโลยีสารสนเทศ และคณิตศาสตร์และสถิติพื้นฐานในการสื่อสาร การเรียนรู้ ข้อมูลข่าวสารด้านพลศึกษา และการจัดการเรียนการสอน 	<p>1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงโดยใช้สื่อเทคโนโลยี โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ในกิจกรรมการเรียนรู้รายวิชา โดยการสืบค้นข่าวสารทางโภชนาการ</p> <p>2. การเรียนรู้จากต้นแบบในการใช้เทคโนโลยีในการสืบค้น และ</p>	<p>1. อาจารย์ประเมินจากเทคนิคการนำเสนอผลงาน</p> <p>2. อาจารย์สังเกตพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีระหว่างกระบวนการเรียนรู้</p> <p>3. นิสิตสะท้อนความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็นผ่านเทคโนโลยีใน</p>

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
	การสื่อสาร โดยการเขียนรายงาน วิเคราะห์บทความ ทางด้านอาหาร และโภชนาการ	รูปแบบต่าง ๆ
2.6 ด้านทักษะด้านการจัดการเรียนรู้		
<ul style="list-style-type: none"> ● 6.4 ตระหนักถึงคุณค่าของการนำแนวคิด หลักการ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสอน การวัด ประเมินผล การจัดการชั้นเรียน การบันทึกและรายงานผลการจัดการเรียนการสอน และกรณีวิจัยในชั้นเรียนทางด้านพลศึกษา มาใช้ในการพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นิสิตออกแบบการดูแล สุขภาพของนักกีฬาแต่ละ ประเภท 2. ค้นคว้าข้อมูลทางวิชาการจากแหล่งต่างๆ เพื่อใช้ในการแก้ไข ปัญหา จากกรณีศึกษา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ประเมินจากการนำเสนองาน ร่วมกัน

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนรู้ การ สอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
1	ปฐมนิเทศชี้แจงรายวิชาร่วมวางแผนการ ปฏิบัติตนร่วมกันในการเรียนการสอน ตลอดภาคเรียนและทดสอบความรู้ เบื้องต้นก่อนเรียน	2	-	บรรยาย ชักถาม และทดสอบความรู้ พื้นฐานเดิม	อ.อรพิน
2	ทบทวนแนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับ โภชนาการ ความหมายและศัพท์ทาง โภชนาการ บทบาทของโภชนาการต่อ สุขภาพและสมรรถภาพความสำคัญของ โภชนาการกับนักกีฬา	2	-	บรรยายอภิปรายและ ฉายวิดีโอ สถานการณ์ ทางอาหารและ โภชนาการและ มอบหมายงานกลุ่ม	อ.อรพิน
3	หลักโภชนาการเพื่อการมีสุขภาพที่ดี : อาหารสมดุล โมเดลแนวทางการบริโภค อาหาร รายการอาหารแลกเปลี่ยน และ สถานการณ์ทางโภชนาการของนักกีฬาทั้ง ในประเทศและต่างประเทศ	2	-	บรรยาย อภิปรายและ ซักถามเรียนรู้จากปัญหา และสถานการณ์เป็น หลัก	อ.อรพิน
4	สารอาหารและความสำคัญของสารอาหาร ประเภทคาร์โบไฮเดรต:ชนิดและรูปแบบ หน้าที่ การย่อย ดูดซึมการสะสมและการ ใช้และเมตาบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต กระบวนการเพิ่มสมรรถภาพผ่าน สารอาหารคาร์โบไฮเดรต	2	-	บรรยาย อภิปรายและ ซักถามเรียนรู้จากปัญหา และสถานการณ์เป็น หลัก ดูวิดีโอเรื่องการนำ สารอาหาร คาร์โบไฮเดรตไปใช้ใน ร่างกาย	อ.อรพิน
5	สารอาหารและความสำคัญ ของสารอาหารประเภทโปรตีน:ชนิดและ รูปแบบ หน้าที่ การย่อย ดูดซึมและเมตา	2	-	บรรยาย อภิปราย และ ซักถามเรียนรู้จากปัญหา และสถานการณ์เป็น	อ.อรพิน

	บอริซิมของโปรตีน			หลักดูวิดีโอเรื่องการนำสารอาหารโปรตีนไปใช้ในร่างกาย	
6	สารอาหารและความสำคัญของสารอาหารประเภทลิปิด:ชนิดและรูปแบบ หน้าที่การย่อย ดูซิมและเมตาบอริซิมของลิปิด	2	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลักดูวิดีโอเรื่องการนำสารอาหารลิปิดไปใช้ในร่างกาย	อ.อรพิน
7	วิตามินและแร่ธาตุ : ชนิดและบทบาทของวิตามินและเกลือแร่กับ นักกีฬา ความต้องการวิตามินและเกลือแร่ที่เกี่ยวข้องหลักกับนักกีฬา	2	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลักดูวิดีโอเรื่องการนำสารอาหารกลุ่มวิตามินและเกลือแร่ ไปใช้ในร่างกาย	อ.อรพิน
8	น้ำและอิเล็กโทรไลต์:หน้าที่และความสำคัญของน้ำกับนักกีฬาการกระจายและบทบาทของน้ำในร่างกาย การปฏิบัติตนของนักกีฬาเพื่อป้องกันและทดแทนการสูญเสียในร่างกาย	2	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก	อ.อรพิน
9	สอบกลางภาค				
10	* การคำนวณพลังงานของนักกีฬา ฝึกปฏิบัติการคำนวณพลังงาน	2	-	ฝึกปฏิบัติการคำนวณพลังงานและสามารถคำนวณพลังงานของตนเองได้จริง	อ.อรพิน
11	ความต้องการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬาประเภทต่างๆในสภาวะต่างๆกัน: หลักปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร สำหรับการออกกำลังกายประเภทต่างๆ การวางแผนโภชนาการในช่วงก่อน	2	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและพฤติกรรมกรรมการเป็นนักกีฬาของตนเอง	อ.อรพิน

	ระหว่าง และหลังการออกกำลังกาย หรือแข่งขันกีฬา				
12-13	โภชนาการในนักกีฬากลุ่มต่างๆ: นักกีฬาเด็ก, นักกีฬาสูงอายุ และนักกีฬาหญิง	4	-	บรรยายอภิปราย และซักถามเรียนรู้ จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก และการมอบหมายงาน	อ.อรพิน
14	นำเสนอรายงาน	2	-	นำเสนองานและร่วมอภิปราย	อ.อรพิน
15	หลักโภชนาการในการควบคุมอาหารให้สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย การประเมินภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา	2	-	บรรยายอภิปราย และซักถามเรียนรู้ จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก	อ.อรพิน
16	ผลิตภัณฑ์อาหารทางการกีฬาและอาหารเสริมกับนักกีฬา: ความหมายของผลิตภัณฑ์อาหารทางการกีฬา อาหารเสริม สารโด้ป สารเพิ่มความสามารถทางการกีฬา ความเชื่อและข้อควรปฏิบัติ พฤติกรรมทางโภชนาการกับผลิตภัณฑ์อาหารเสริมต่างๆ	2	-	มอบหมายงาน การศึกษาค้นคว้าตามหัวข้อที่ได้รับเรื่องอาหารเสริม	อ.อรพิน
17	สอบปลายภาค				
18					
รวม		30	0		

2. แผนประเมินการเรียนรู้

(● : ประเมินเฉพาะความรับผิดชอบหลัก)

ลำดับ การ ประเมิน	ผลการเรียนรู้	ลักษณะการประเมิน	สัปดาห์ที่ ประเมิน	สัดส่วนของ คะแนนที่ ประเมิน
1.	ด้านคุณธรรมจริยธรรม - 1.3	การเข้าชั้นเรียน การส่งงาน ภายในกำหนดเวลา ความเป็น ระเบียบวินัยในการทำงาน	ทุกสัปดาห์	5
2.	ด้านความรู้ - 2.4 ,2.6	งานที่ได้รับมอบหมายและ กิจกรรมในชั้นเรียน การทดสอบย่อย การสอบกลางภาค การสอบปลายภาค	สัปดาห์ที่ 4,12 สัปดาห์ที่ 9 สัปดาห์ที่ 17	10 20 30
3.	ด้านทักษะทางปัญญา - 3.3, 3.4	สังเกตผลจากการประเมินผล งาน สังเกตจากพฤติกรรม การเรียนรู้	ทุกสัปดาห์	10
4.	ด้านทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความ รับผิดชอบ	สังเกตการจัดทำกิจกรรมกลุ่ม	สัปดาห์ที่นำเสนอ งาน	-
5	ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิง ตัวเลข การสื่อสารและ เทคโนโลยีสารสนเทศ - 5.2	การเลือกใช้เทคโนโลยี สารสนเทศในการนำเสนอ ข้อมูล	สัปดาห์ที่มีการ นำเสนองาน	10
6	ด้านทักษะด้านการจัดการ เรียนรู้ -6.4	การนำเสนองานทั้งรายบุคคล และกิจกรรมกลุ่ม	สัปดาห์ที่ 7,13,15,17	15

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำรา เอกสารหลักและ ข้อมูลสำคัญ

จิรนนท์ แก้วกล้า .(2552) .โภชนาการสำหรับนักกีฬาและผู้ออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ ฯ: ส.เอเชียเพรส (1989)จำกัด

พีระพงศ์ บุญศิริ และภมร เสนาฤทธิ์ โภชนาการและการออกกำลังกาย .กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด . 2542

พิชิต ภูติจันทร์ และ สมหวัง ชาญศิริวัฒน์ 2547 โภชนศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

สิริพันธุ์ จุลกรังคะ โภชนศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.2542

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2542.สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ ฯ : โครงการพัฒนาตำรามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2545 อาหารเพื่อมนุษยชาติ. กรุงเทพฯ ฯ : โครงการบริหารวิชาการ

บูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป.

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

ภาษาไทย

วารสารสุขศึกษา_ (Journal of health education) โดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

แจ๊คสัน,กอร์ดอน ผู้แปล อำนวย ปฏิพัทธ์เผ่าพงษ์.2529. คู่มือออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.

Fitness and Exercise : a family guide to healthy living_ ดอกหญ้า กรุงเทพฯ.

ภาษาอังกฤษ

_E. Gordon, G.Erie , B.Kelli Me Cormack. (1999) Health and Wellness.USA : Jones and

Bartlett Publishers, Inc.

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

เว็บไซต์ที่แนะนำ :

<http://www.sportsdietitians.com.au/home/>

<http://www.fitness.gov/>

<http://www.ausport.gov.au/>

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

- 1.1 ผลการประเมินของนิสิตผ่านระบบของมหาวิทยาลัย
- 1.2 ให้นิสิตแสดงความคิดเห็นถึงกระบวนการจัดการเรียนการสอนในชั่วโมงสุดท้ายของการสอน

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- 2.1 ผลคะแนนการสอบภาคทฤษฎี
- 2.2 การสังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน และทักษะต่างๆที่กำหนดไว้

3. การปรับปรุงการสอน

โดยการปรับวิธีการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเพิ่มขึ้น

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

โดยคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการสาขาวิชา

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

จัดประชุมคณะกรรมการบริหารหลักสูตรเพื่อทบทวนเนื้อหาวิชาและกระบวนการจัดการเรียนการสอนตามข้อเสนอแนะของนิสิต
