



มคอ. 3 รายละเอียดของรายวิชา  
Course Specification

0319103 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย  
Physical Fitness Training

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร กศ.บ. สาขาวิชาพลศึกษา(4 ปี)

หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2562

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยทักษิณ

## สารบัญ

หมวด		หน้า
หมวดที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	1
หมวดที่ 2	จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์	2
หมวดที่ 3	ลักษณะและการดำเนินการ	2
หมวดที่ 4	การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนิสิต	3
หมวดที่ 5	แผนการสอนและการประเมินผล	17
หมวดที่ 6	ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน	20
หมวดที่ 7	การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา	20

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา : มหาวิทยาลัยทักษิณ  
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา : หมวดวิชาศึกษาทั่วไป

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- รหัส ชื่อรายวิชา 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

- หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา (4 ปี) หมวดวิชาเฉพาะ วิชาเอก

- อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล

อาจารย์ผู้สอนรายวิชา อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล

- ภาคการศึกษา/ ชั้นปีที่เรียน

ภาคต้น / ชั้นปีที่ 1

- สถานที่เรียน

อาคารเรียน โรงยิมพลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

- วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

25 มิถุนายน 2563

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้บัณฑิตเกิดการเรียนรู้/มีความสามารถ/สมรรถนะที่ต้องการด้านต่าง ๆ

- 1.1 เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย หลักการฝึกและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
- 1.2 เพื่อให้บัณฑิตเห็นคุณค่าของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
- 1.3 เพื่อให้บัณฑิตรู้จักการตรวจสอบ วิเคราะห์ และประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง
- 1.4 เพื่อให้บัณฑิตสามารถวางแผนการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

### 2. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

- 2.1 เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้และเห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย นำไปพัฒนาสุขภาพทางกายเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน
- 2.2 เพื่อให้สอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิการศึกษาระดับอุดมศึกษา และมีความชัดเจนด้านการสร้างบัณฑิตของมหาวิทยาลัยทักษิณ

## หมวดที่ 3 ลักษณะการดำเนินการ

### 1. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงานภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง
15 ชั่วโมง/ภาคการศึกษา	-	30 ชั่วโมง/ภาคการศึกษา	45 ชั่วโมง/ภาคการศึกษา

2. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่ และช่องทางในการให้คำปรึกษาแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล  
1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์



ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p>ศีลธรรมอันดีเป็นที่ยอมรับ และนับถือของบุคคล ชุมชน สังคม และปฏิบัติตาม จรรยาบรรณวิชาชีพ ปรัชญา พลศึกษา ด้วยจิตวิญญาณ ความเป็นครู สะท้อนอัต ลักษณ์ครูนักพัฒนา</p> <p><b>ELO2 ปฏิบัติตนและ ปฏิบัติงานทางพลศึกษาด้วย ความรับผิดชอบต่อสังคมที่มี จิตสาธารณะ จิตสำนึกใน การธำรงความโปร่งใสและ ต่อต้านการทุจริตคอร์รัปชัน โดยตระหนักในสิทธิและ หน้าที่ ความเป็นพลเมืองที่ เข้มแข็ง เหมาะสมกับสังคม การทำงาน และ สภาพแวดล้อม</b></p> <p>2.1 แสดงออกถึงความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีจิตสาธารณะ ความ รับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม สามารถจัดการและคิด แก้ปัญหาทางคุณธรรม จริยธรรมด้วยความถูกต้อง เหมาะสม ทั้งในการฝึก ปฏิบัติงานครู การปฏิบัติการ สอนทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ และการ</p>	<p>มหาวิทยาลัย</p> <p>5. การสอดแทรกเรื่องคุณธรรม จริยธรรมในการสอนทุกรายวิชาโดย อาจารย์ผู้สอน รวมทั้งมีการจัด กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม เช่น การยกย่องนิสิตที่ทำดี ทำ ประโยชน์แก่ส่วนรวม เป็นต้น</p>	

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p>ทำงานร่วมกับคนในชุมชนโดยเชื่อมโยงกับสิทธิและหน้าที่ความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง</p> <p>2.2 สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และใช้กิจกรรมทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ ในการเรียนรู้ชุมชนเพื่อสร้างความเข้าใจเข้าถึง และพัฒนาผู้เรียนสถานศึกษาและชุมชน รวมถึงการบริการทางวิชาการในด้านต่างๆ การฝึกและตัดสินกีฬา การจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ที่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ความเป็นครูพลศึกษาได้</p>		
<p>2. ด้านความรู้</p>		
<p>ELO 3 บูรณาการความรู้เนื้อหาวิชา แนวคิดทฤษฎี วิชาชีพรู หลักสูตร ศาสตร์ การสอนทางพลศึกษา วิธีการสอนในวิชาเฉพาะ และใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนได้เต็มตามศักยภาพ มีความเท่าเทียมและเสมอภาค</p>	<p>1. การให้ภาพรวมความรู้ก่อนเข้าสู่เนื้อหาที่เรียน การเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมหรือความรู้จากศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และการสรุปความรู้ใหม่หลังจบบทเรียน โดยเลือกใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหา</p> <p>2. การใช้วิธีจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญอย่างหลากหลาย ที่เหมาะสมตามเนื้อหาสาระ และ</p>	<p>1. นิสิตประเมินตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน</p> <p>2. อาจารย์ประเมินด้วยการทดสอบย่อย ทดสอบกลางภาค และทดสอบปลายภาคเรียน</p> <p>3. อาจารย์ประเมินความเข้าใจของนิสิตจากการสะท้อนความคิดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การนำเสนอ ปากเปล่า การตรวจผลงาน การ</p>

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p>3.1 วิเคราะห์ความรู้ เนื้อหาวิชาที่สอน วิทยาการ ความรู้สมัยใหม่ และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักสูตร พลศึกษา การจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความหลากหลายของผู้เรียน โดยใช้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และ นันทนาการ รวมถึงองค์ความรู้ในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องในการวิเคราะห์ แก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนที่มีแตกต่างระหว่างบุคคล ได้เหมาะสมกับบริบทการจัดการเรียนรู้ระดับการศึกษา ชุมชนและสังคมที่มีความหลากหลายเท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและบริบทโลก</p> <p>3.2 ออกแบบหลักสูตร และแผนการจัดการเรียนรู้ สื่อและเทคโนโลยี การวัดและประเมินผล ทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ และปฏิบัติการจัดการเรียนรู้ ในสถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริงทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และ นันทนาการได้สอดคล้องกับบริบทวิชาชีพ</p> <p>3.3 บูรณาการแนวคิดปรัชญา</p>	<p>จุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้ทั้งองค์ความรู้และทักษะ กระบวนการเรียนรู้ ที่เน้นหลักการทาง ทฤษฎี และประยุกต์ใช้ทางปฏิบัติในบริบทจริง</p> <p>3. การเรียนรู้จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน โดยคำนึงถึงทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และการคงไว้ซึ่งภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่า</p> <p>4. การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงในการปฏิบัติงานในวิชาชีพครู</p> <p>5. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิจัย ทั้งในรายวิชาที่ศึกษาและการทำวิจัยในชั้นเรียน</p>	<p>แสดงออกระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นต้น</p> <p>4. อาจารย์นิเทศ ครูพี่เลี้ยง และผู้บริหารสถานศึกษา ประเมินตามสภาพจริงจากผลงาน และการปฏิบัติของนิสิต</p>



ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p>ของเศรษฐกิจพอเพียงและองค์ความรู้เกี่ยวกับชุมชนเพื่อพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ ในบริบทที่หลากหลาย บูรณาการเรียนการสอนกับการปฏิบัติจริงและการบูรณาการข้ามศาสตร์</p>		
<p><b>3. ด้านทักษะทางปัญญา</b></p>		
<p><b>ELO4 สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นผู้รู้ผู้นำทางปัญญา (Innovative Teacher) ที่มีความรอบรู้ ทันสมัย ทันต่อการเปลี่ยนแปลง สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เรียนใฝ่เรียนรู้และพัฒนางานอย่างสร้างสรรค์</b></p> <p>4.1. แสดงออกถึงความมีวินัย ความรับผิดชอบต่อตนเองในการเรียนรู้ สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ เพื่อพัฒนาให้เป็นคนนำสมัย และนำตนเอง ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างมีภาวะผู้นำทางวิชาการและ</p>	<p>1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดเพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย</p> <p>2. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิจัย ทั้งในรายวิชาที่ศึกษาและการทำวิจัยในชั้นเรียน</p> <p>3. การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในการปฏิบัติงานในวิชาชีพครู</p>	<p>1. นิสิตประเมินกระบวนการพัฒนาความสามารถทางปัญญาของตนเอง เช่น การสังเกต การตั้งคำถาม การสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การสะท้อนและสื่อความคิด เป็นต้น</p> <p>2. อาจารย์ประเมินความสามารถทางปัญญาทั้งการคิดที่เป็นนามธรรมและการแสดงออกที่เป็นรูปธรรม เช่น สังเกตพฤติกรรมการทำงานของนิสิต ประเมินจากการนำเสนอ รายงานในชั้นเรียน การทดสอบโดยใช้แบบทดสอบหรือสัมภาษณ์ ประเมินตามสภาพจริงจากผลงานและการปฏิบัติของนิสิต เป็นต้น</p>

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p>วิชาชีพทางด้าน พลศึกษา สุขศึกษา และ นันทนาการ</p> <p>4.2. สามารถออกแบบ สถานการณ์ที่กระตุ้นทาง ปัญญาให้ผู้เรียนเกิด ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง การคิดเชิงวิพากษ์ การคิดเชิง สร้างสรรค์ และการคิดเชิง อนาคต</p> <p>4.3. สามารถวิเคราะห์ ข้อมูลและสารสนเทศ (data and information) ทางพลศึกษา สุขศึกษา และ นันทนาการ ทั้งที่เป็นตัวเลข เชิงสถิติ หรือคณิตศาสตร์ เพื่อ เข้าใจองค์ความรู้ ประเมิน แก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็วและ ถูกต้อง</p> <p><b>ELO5. ใช้วิธีวิทยาการ</b>  <b>ทางการวัดและประเมิน</b>  <b>ประกันคุณภาพ และวิจัยเพื่อ</b>  <b>สร้างสรรค์การเรียนรู้ และ</b>  <b>นวัตกรรมในงานพลศึกษา</b>  <b>เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน</b></p>		

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p>5.1 วิเคราะห์และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการเรียนรู้อการวิจัย และการประกันคุณภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน</p> <p>5.2 สร้างและใช้เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้ทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ เพื่อพัฒนาผู้เรียนในการจัดการเรียนรู้ การวิจัยในชั้นเรียน การประเมินเพื่อการประกันคุณภาพการศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศ และนำเสนอแผนพัฒนาหรือโครงการเกี่ยวกับการประเมินและประกันคุณภาพการศึกษาทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ</p> <p>5.3 ใช้วิจัยเป็นฐานเพื่อแก้ปัญหาการเรียนรู้ของผู้เรียน สร้างองค์ความรู้ สร้างนวัตกรรมและเทคโนโลยี</p>		

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p>ทางการกีฬา พลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นนวัตกรทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ พัฒนาความเชี่ยวชาญในวิชาชีพ และประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน หรือพัฒนางานได้อย่างสร้างสรรค์</p>		
<p><b>4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</b></p>		
<p><b>ELO6 ปฏิบัติการเรียนรู้และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน โดยใช้กระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ เพื่อเข้าถึงข้อมูลความรู้และบริบทของชุมชน</b>  <b>บนฐานชุมชนการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC) ทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ</b></p> <p>6.1 รู้จักข้อมูลชุมชน ความคิด ความเชื่อ สภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และภูมิปัญญาชุมชน ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบ และกระบวนการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้เชิง</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในลักษณะกิจกรรมคู่ และกิจกรรมกลุ่ม เพื่อฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม ฝึกความรับผิดชอบ และการยอมรับในความแตกต่าง ในการเรียนรู้รายวิชาที่ศึกษาในชั้นเรียน</li> <li>2. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิด ความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น</li> <li>3. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติงานวิชาชีพครูในสถานศึกษา</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาจารย์ประเมินจากพฤติกรรมและการแสดงออกของนิสิตในการทำกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน และสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ</li> <li>2. นิสิตประเมินตนเองโดยใช้แบบประเมินกระบวนการกลุ่ม</li> <li>3. อาจารย์นิเทศ ครูพี่เลี้ยง และผู้บริหารสถานศึกษา ประเมินตามสภาพจริงจากการปฏิบัติการสอนของนิสิต</li> </ol>

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p>วิชาชีพ (PLC ) ทางพลศึกษา            สุขศึกษา และนันทนาการ</p> <p>6.2 เข้าใจกระบวนการทัศน์            เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ที่ดี            กับชุมชนและการเป็นผู้นำการ            สร้างชุมชนการเรียนรู้ และ            นำไปสู่การปรับกระบวนการทัศน์            การทำงานของครูพลศึกษา            ร่วมกับชุมชนเพื่อสร้าง            ความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน</p> <p>6.3 บูรณาการความรู้            วิชาการกับความรู้ชุมชน เพื่อ            พัฒนาผู้เรียนและการอยู่            ร่วมกันบนพื้นฐานความ            แตกต่างทางวัฒนธรรม และ            นำไปสู่ปฏิบัติการเรียนรู้ใน            การทำงานของครูพลศึกษา            ร่วมกับชุมชนได้สอดคล้องกับ            วิถีชีวิต วัฒนธรรมและความ            แตกต่างด้านบุคคล กลุ่ม และ            สังคมโดยใช้ทักษะการคิดที่            จำเป็นต่อการเป็นผู้นำการ            สร้างชุมชนการเรียนรู้เชิง            วิชาชีพ (PLC) ทางด้านพล            ศึกษา สุขศึกษา และ            นันทนาการ</p>		

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p>ELO7 สร้างเครือข่ายความร่วมมือและความ สัมพันธ์กับ ผู้ปกครองและชุมชนเพื่อ พัฒนาคุณภาพของผู้เรียน</p> <p>7.1 เข้าใจความสัมพันธ์และ การสร้างความสัมพันธ์กับ ชุมชนเพื่อพัฒนาตนเองและ ผู้เรียนให้เห็นคุณค่าตนเอง และผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันบน พื้นฐานความแตกต่างทาง วัฒนธรรม และนำไปสู่การใช้ ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างครูพลศึกษา นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน อย่างมี ปฏิสัมพันธ์การเรียนรู้ ผ่าน กิจกรรมทางพลศึกษา สุข ศึกษา และนันทนาการ</p> <p>7.2 แสดงออกถึงการเป็น บุคคลแห่งการเรียนรู้ในทาง พลศึกษา สุขศึกษา และ นันทนาการ การเป็นครู นักพัฒนา สามารถออกแบบ กระบวนการพัฒนาผู้เรียนที่มี ความหลากหลายโดยอาศัย ความร่วมมือกับชุมชนและ สร้างเครือข่ายความร่วมมือ</p>		

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p>5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p>		
<p>ELO8 สามารถใช้ภาษาไทย ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ในวิชาชีพทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ และบูรณาการกับเทคโนโลยี ดิจิทัลเพื่อการศึกษา เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของผู้เรียน</p> <p>8.1 ใช้ภาษาไทยและ ภาษาอังกฤษ เพื่อการสื่อสาร ทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ กับผู้เรียน บุคคลและกลุ่มต่างๆ ด้วยวิธีการหลากหลาย ทั้งการพูด การเขียน การนำเสนอด้วย รูปแบบต่าง ๆ โดยใช้ เทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ เหมาะสม สอดคล้องกับบริบท ที่หลากหลาย</p> <p>8.2 สังเกต ติดตามการเปลี่ยนแปลงบริบทของโลก และสังคม สามารถใช้ เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อ</p>	<p>1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง โดยใช้สื่อเทคโนโลยี โปรแกรม คอมพิวเตอร์ และการสื่อสารแบบ on-line ในกิจกรรมการเรียนรู้ รายวิชาต่าง ๆ</p> <p>2. การเรียนรู้จากต้นแบบในการใช้ เทคโนโลยีในการสืบค้น และสื่อสาร เช่น จากผู้สอน เพื่อน วิทยากร ผู้เชี่ยวชาญ</p>	<p>1. อาจารย์ประเมินจากเทคนิคการ นำเสนอผลงาน</p> <p>2. อาจารย์สังเกตพฤติกรรมการใช้ เทคโนโลยีระหว่างกระบวนการ เรียนรู้</p> <p>3. นิสิตสะท้อนความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็นผ่านเทคโนโลยีใน รูปแบบต่าง ๆ</p>

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p>การศึกษาค้นคว้า การพัฒนา นวัตกรรมการเรียนรู้ทางพล ศึกษา สุขศึกษา และ นันทนาการ การบูรณาการกับ หลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง ภาษา และศาสตร์ อื่นได้อย่างรู้เท่าทัน</p> <p>8.3 สามารถใช้เทคโนโลยี สารสนเทศ โปรแกรม สำเร็จรูปที่จำเป็นสำหรับการ เรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ การ ทำงาน การประชุม การ จัดการและสืบค้นข้อมูลและ สารสนเทศ การ รับและส่ง ข้อมูลและสารสนเทศโดยใช้ ดุลยพินิจที่ดีและตระหนักถึง การละเมิดสิทธิ์ของการลอก เลียนผลงาน</p>		
<p><b>6. ด้านทักษะด้านการจัดการเรียนรู้ เทคโนโลยีสารสนเทศ</b></p>		
<p><b>ELO9 แสดงสมรรถนะในการ วิเคราะห์งานครู การแสวงหา ความรู้ และการจัดการความรู้ ทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และ นันทนาการ ในสถานการณ์ปฏิบัติ</b></p>	<p>1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ผ่านการสอนของอาจารย์ด้วยวิธีการที่ หลากหลาย เช่น การศึกษากรณี ตัวอย่าง การสังเกตการณ์สอน การ สังเกตพฤติกรรมผู้เรียน การสัมภาษณ์ ผู้มีประสบการณ์ การฝึกเขียนแผนการ จัดการเรียนรู้ การผลิตสื่อ</p>	<p>1. อาจารย์สังเกตพฤติกรรมการ เรียนรู้และพัฒนาการด้านทักษะการ สอน 2. อาจารย์ประเมินจากการนำเสนอ ผลงาน และการทดลองสอน 3. นิสิตประเมินตนเอง 4. อาจารย์นิเทศ ครูพี่เลี้ยง และ</p>



ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p><b>ประสบการณ์วิชาชีพครู</b></p> <p>9.1 วิเคราะห์ความรู้ ทักษะ และ แสวงหาความรู้เกี่ยวกับงานครูทาง พลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ ที่สะท้อนความรู้รอบเกี่ยวกับผู้เรียน ครู และโรงเรียน</p> <p>9.2 แสดงออกถึงทักษะในการ จัดการความรู้ การใช้ภาษาและการ สื่อสารระหว่างบุคคล การสร้าง สัมพันธภาพ และ การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือใน การสืบค้น จัดเก็บ และปฏิบัติงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางพลศึกษา สุข ศึกษ และนันทนาการ ร่วมกับผู้อื่น อย่างสร้างสรรค์</p> <p>9.3 แสดงออกถึงความเชื่อ ค่านิยมที่ยึดมั่น คุณธรรมจริยธรรม วินัย ความรับผิดชอบ และประพฤติ ตนเป็นแบบอย่างที่ดีในบริบทของครู ทางพลศึกษา สุขศึกษา และ นันทนาการ</p> <p><b>ELO10 แสดงสมรรถนะการเป็น ผู้ช่วยครูในสถานศึกษา ร่วม แก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนใน สถานการณ์ปฏิบัติประสบการณ์</b></p>	<p>ประกอบกรจัดการเรียนรู้ การ ทดลองสอน เป็นต้น</p> <p>2. การเรียนรู้จากต้นแบบ ได้แก่ ผู้สอน เพื่อน ครูประจำการ ผู้บริหาร สถานศึกษา</p>	<p>ผู้บริหารประมวลและประเมิน พฤติกรรมการสอนและทักษะการจัด กิจกรรมการเรียนรู้</p>

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p><b>วิชาชีพครู</b></p> <p>10.1 ปฏิบัติการสอนเป็นผู้ช่วยครูทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ ดูแลช่วยเหลือผู้เรียนด้วยความรัก เมตตา กรุณา เอื้ออาทร รู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคลและยอมรับความแตกต่างของผู้เรียน สามารถวิเคราะห์ปัญหา พัฒนาผู้เรียนเป็นรายบุคคล และรายงานผลการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนได้อย่างเป็นระบบ</p> <p>10.2 แสดงออกถึงการใช้ และพัฒนาทักษะการจัดการความรู้ การใช้ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ การจัดการอารมณ์ของตนเองและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บ และปฏิบัติ งาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์</p> <p><b>ELO11 แสดงสมรรถนะในการปฏิบัติการสอน โดยใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นอย่าง</b></p>		

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p>สร้างสรรค์ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในสถานการณ์ปฏิบัติงานสอนทาง พลศึกษา สุขศึกษา และ นันทนาการในสถานศึกษา</p> <p>11.1 นำความรู้มาใช้วางแผน ออกแบบหลักสูตรรายวิชา กิจกรรม การจัดการเรียนรู้ การวัดประเมินผล ผลิตสื่อ/นวัตกรรมทางพลศึกษา สุข ศึกษา และนันทนาการ เพื่อ แก้ปัญหาหรือพัฒนาผู้เรียน</p> <p>11.2 จัดการเรียนรู้ในสถานการณ์ จริงอย่างน้อย 2 ระดับ หรือ 2 ระดับชั้น และสร้างบรรยากาศการ เรียนรู้ให้ผู้เรียนมีความสุขในการ เรียน ใช้วิธีการวัดและประเมินผล ทางพลศึกษา สุขศึกษา และ นันทนาการ เพื่อพัฒนาผู้เรียน บันทึกและเขียนรายงานการ ปฏิบัติงานสอนและถอดบทเรียนเพื่อ แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>ELO12 แสดงสมรรถนะการ ปฏิบัติงานในหน้าที่ครู พลศึกษา สร้างนวัตกรรม วิจัยพัฒนาผู้เรียน และเผยแพร่</p> <p>12.1 วางแผนจัดการเรียนรู้และ</p>		

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
<p>จัดการชั้นเรียนในสถานการณ์จริง อย่างน้อย 1 ภาคเรียน เพื่อพัฒนา ผู้เรียนให้มีปัญญา รู้คิดและมีความ เป็นนวัตกร ใช้วิธีการวัดและ ประเมินผลทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ เพื่อเสริมพลังการ เรียนรู้ ประยุกต์ใช้สื่อและเทคโนโลยี ดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้และสร้าง นวัตกรรมทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ</p> <p>12.2 แสดงออกถึงการพัฒนา ทักษะการใช้ภาษาและการสื่อสาร ระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ การจัดการอารมณ์ของตนเองและ เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทำงาน เป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็น เครื่องมือในการพัฒนาการ ปฏิบัติงานในหน้าที่ครูพลศึกษาอย่าง มีประสิทธิภาพ</p> <p>12.3 บูรณาการศาสตร์การสอน เนื้อหา เทคโนโลยี และจรรยาบรรณ วิชาชีพในการจัดการเรียนรู้ทางพล ศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ เพื่อพัฒนาผู้เรียนโดยใช้วิจัยเป็นฐาน</p> <p>12.4 จัดการความรู้จากการ ปฏิบัติงานในหน้าที่ครูพลศึกษา โดย</p>		

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
การสะท้อนคิด การถอดบทเรียน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และ เผยแพร่		

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

### 1. แผนการสอน

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียน การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
1	แนะนำรายวิชา อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก ปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการ วัดและประเมินผล	1	2	บรรยายออนไลน์	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
2	- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1	1	2	ให้นิสิตฝึกทดสอบ สมรรถภาพทางกาย และเป็นส่วนหนึ่ง ของโครงการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ของนิสิตสาขาวิชา พลศึกษาและสุข ศึกษา	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
3	- ความหมายและความสำคัญของ สมรรถภาพทางกาย -องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	1	2	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียน การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
4	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 3 - ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	1	2	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
5	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 4 - องค์ประกอบของสัดส่วนร่างกาย - ความอ่อนตัว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	1	2	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
6	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 5 - ความอดทนของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	1	2	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
7	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 6 - ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	1	2	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
8	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 7 - ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ (ต่อ) - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ (ต่อ)	1	2	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
9	<b>สอบกลางภาค</b>				
10	- ความคล่องแคล่วว่องไว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	1	2	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
11	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 10 - พลังของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	1	2	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียน การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
12	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 11 - การทรงตัว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	1	2	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
13	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 12 - การทำงานประสานสัมพันธ์ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	1	2	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
14	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 13 - ความเร็ว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	1	2	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
15	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 14 - ปฏิกริยาตอบสนอง - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ - นำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้าง เสริมสมรรถภาพทางกาย	1	2	ใช้คอมพิวเตอร์ บรรยายและสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
16	- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 2 - ทบทวนเนื้อหา	1	2	ให้นิสิตฝึกทดสอบ สมรรถภาพทางกาย และเป็นส่วนหนึ่ง ของโครงการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ของนิสิตสาขา วิชาเอกพลศึกษา - บรรยายและตอบ ข้อซักถาม	อ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
17	<b>สอบปลายภาค</b>				
18					
<b>รวม</b>		<b>15</b>	<b>30</b>		

## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ลำดับ	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน/ลักษณะการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1.	ด้านคุณธรรม จริยธรรม 1.2	การเข้าชั้นเรียน การส่งงานภายใน กำหนดเวลา ความมีระเบียบวินัยในการ ทำงาน	ทุกสัปดาห์	10 %
2.	ด้านความรู้ 2.4,2.5,2.6	ศึกษาค้นคว้าทำรายงานและนำเสนองาน  การสอบปลายภาค	สัปดาห์ที่ นำเสนอ งาน สัปดาห์ที่ 17-18	30 %  30 %
3.	ด้านทักษะทางปัญญา 3.3	สังเกตผลจากการประเมินผลงาน สังเกตจากพฤติกรรมการเรียนรู้	ทุกสัปดาห์	10 %
4.	ด้านทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและความ รับผิดชอบ 4.2	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1-2	สัปดาห์ที่ ทดสอบ	10 %
5.	ด้านทักษะการ วิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและ เทคโนโลยีสารสนเทศ 5.3	การเลือกใช้สารสนเทศในการนำเสนอข้อมูล	สัปดาห์ที่ นำเสนอ งาน	5 %
6.	ด้านทักษะด้านการ จัดการเรียนรู้ 6.1	การนำเสนอทั้งรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม	สัปดาห์ที่ นำเสนอ งาน	5 %
รวม				100 %

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

## 1. ตำรา เอกสารหลัก และข้อมูลสำคัญ

ถาวร กุมุทศรี. 2560. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. (Physical Fitness Conditioning.)

กรุงเทพฯ หจก.มีเดีย เพรส.



เจริญ กระบวนรัตน์. 2557. วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา. (Science of Coaching) กรุงเทพฯ บริษัท สินธนาโก้ปี่ เซ็นเตอร์ จำกัด.

เจริญ กระบวนรัตน์. 2552. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ.(Stretching Exercise.) กรุงเทพฯ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Bud G. , Alan E.M. ,Kay N.M. 1998. **Physical Fitness a Way of Life.** Viacom Company. U.S.A.

Werner W.K. , Sharon A.H. 1997. **Principles and Labs for Physical Fitness.** Morton Publishing Company. Colorado. U.S.A.

## 2. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป, เกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

- 1.1 ประเมินผลการสอนโดยใช้ระบบออนไลน์
- 1.2 สอบถามความคิดเห็นจากนิสิตในสัปดาห์สุดท้าย
- 1.3 ให้นิสิตเขียนแสดงความคิดเห็นการสอนในสัปดาห์สุดท้าย

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

แบบประเมินผลการสอน ซึ่งเป็นแบบประเมินผลการสอนของมหาวิทยาลัย ที่กำหนดให้มีการประเมินการสอนของอาจารย์ผู้สอน โดยนิสิต ทุกภาคการศึกษา

### 3. การปรับปรุงการสอน

- 3.1 นำผลการประเมินมาใช้ในการปรับปรุงการสอน
- 3.2 ค้นคว้าข้อมูลการนำความรู้ใหม่ๆ นำมาใช้ในการสอน
- 3.3 กลุ่มคณาจารย์จัดอภิปราย/สัมมนาเพื่อพัฒนารายวิชาให้มีสาระวิชาและการสอนให้เหมาะสมและน่าสนใจ

### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

- 4.1 ประชุมคณาจารย์ผู้สอนทุกกลุ่มเพื่อทวนสอบคะแนนและเกรดของนิสิต
- 4.2 ให้นิสิตได้มีโอกาสตรวจสอบคะแนนและเกรดก่อนส่งเกรดให้สำนักทะเบียนและประมวลผล

4.3 ก่อนการสอบ จัดประชุมคณาจารย์ผู้สอนเพื่อออกข้อสอบร่วมกับการพัฒนาข้อสอบเพื่อให้ได้มาตรฐาน

#### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

นำผลที่ได้จากการสอบถามความคิดเห็น คะแนนสอบของนิสิต การประชุมสัมมนา นำมาสรุปผลและพัฒนารายวิชาก่อนการสอนในภาคการศึกษาถัดไป