



มคอ.5 รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา
(Course Report)

0319111 สรีรวิทยาการออกกำลังกาย
EXERCISE PHYSIOLOGY

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร กศ.บ. พลศึกษา
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	8

รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา
(Course Report)
หมวด 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน รายวิชาที่เรียนพร้อมกัน และคำอธิบายรายวิชา

0319111 สรีรวิทยาการออกกำลังกาย 3(2-2-5)

Exercise Physiology

วิเคราะห์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวของร่างกายมนุษย์อันเนื่องมาจากการออกกำลังกาย การฝึกการแปรสภาพของพลังงานขณะออกกำลังกาย การทำงานของระบบการเคลื่อนไหว การฝึกกล้ามเนื้อ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และการปรับตัวของระบบต่างๆ และปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายในด้านศักยภาพของระบบการขนส่งออกซิเจน พันธุกรรม เทคนิคการฝึก สัดส่วนของร่างกาย สภาพภูมิอากาศ วัย เพศ รวมทั้งสิ่งเสริมพลังทางกีฬา

Analyze alteration and adaptation of human body function and form due to exercise and physical performance in term of energy metabolism, metabolism, body engine working, muscle training, physiological changes and adaption of human body systems, including factors influence human performance via oxygen transportation system, heredity, training technic, body composition, climate, age and sex ergogenic aids and principle of training and practicing

2. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน:

ไม่มี

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ผู้สอนและกลุ่มเรียน (Section):

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

อาจารย์ผู้สอนรายวิชา อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

กลุ่มเรียน 1 และ 2

4. ภาคเรียน/ชั้นปีที่เรียน

ภาคปลาย / ชั้นปีที่ 1

5. สถานที่เรียน

อาคารเรียนโรงยิมส์พลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

หมวดที่ 2 การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน

1. รายงานชั่วโมงการสอนจริงเทียบกับแผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
1	บทนำ : สรีรวิทยาการออกกำลังกาย -ความหมาย -ชนิดของการออกกำลังกาย -ความหนักของการออกกำลังกาย -ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	2	2	2	2		
2	ระบบพลังงานกับการออกกำลังกาย - แหล่งพลังงาน - การเปลี่ยนแปลงปริมาณการใช้ออกซิเจน	2	2	2	2		
3	ระบบพลังงานกับการออกกำลังกาย(ต่อ) - ผลของการออกกำลังกายต่อเมแทบอลิซึม - การควบคุมอุณหภูมิภายในร่างกาย	2	2	2	2		
4	ระบบประสาทและกล้ามเนื้อกับการออกกำลังกาย - กายวิภาคของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ - บทบาทของระบบประสาทและกล้ามเนื้อต่อการออกกำลังกาย - การตอบสนองและการปรับตัวต่อการทำงานของระบบประสาทและ	2	2	2	2		

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	กลัมนื้อ						
5	ระบบไหลเวียนเลือดกับการออกกำลังกาย - กายวิภาคของระบบไหลเวียนเลือด - หัวใจกับการออกกำลังกาย - การตอบสนองและการปรับตัวต่อการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด	2	2	2	2		
6	ระบบหายใจกับการออกกำลังกาย - กายวิภาคของระบบหายใจ - การตอบสนองและการปรับตัวต่อการทำงานของระบบหายใจ	2	2	2	2		
7	ระบบต่อมไร้ท่อกับการออกกำลังกาย - แหล่งผลิตฮอร์โมน - หน้าที่ของฮอร์โมน - การตอบสนองและการปรับตัวต่อการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ	2	2	2	2		
8	วิเคราะห์ชนิดกีฬาประเภทเดี่ยว/บุคคลในเชิงของสรีรวิทยาการออกกำลังกายตามที่ได้รับมอบหมาย	2	2	2	2		
9	รูปแบบการฝึกเพื่อพัฒนาระบบพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน	2	2	2	2		
10	รูปแบบการฝึกเพื่อพัฒนาระบบพลังงาน	2	2	2	2		

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	แบบใช้ออกซิเจน						
11	การใช้เทคโนโลยีทางการกีฬาเพื่อวิเคราะห์ผลทางสรีรวิทยาการออกกำลังกาย	2	2	2	2		
12	การใช้เทคโนโลยีทางการกีฬาเพื่อวิเคราะห์ผลทางสรีรวิทยาการออกกำลังกาย (ต่อ)	2	2	2	2		
13	ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย - สิ่งสนับสนุน - อุปสรรค	2	2	2	2		
14	วิเคราะห์ชนิดกีฬาประเภททีม ในเชิงของสรีรวิทยาการออกกำลังกายตามที่ได้รับมอบหมาย	2	2	2	2		
15	- ทบทวนเนื้อหาและปิด คอร์สการเรียน	2	2	2	2		
รวมจำนวนชั่วโมงตลอดภาคเรียน		30	30	30	30		

2. หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผน

ลำดับที่	หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผนการสอน	นัยสำคัญของหัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผนการสอน	แนวทางชดเชย
	-	-	

3. ประสิทธิภาพของวิธีสอนที่ทำให้เกิดผลการเรียนรู้ตามที่ระบุในรายละเอียดของรายวิชา

ผลการเรียนรู้	วิธีสอนที่ระบุใน รายละเอียดรายวิชา	ประสิทธิผล		ปัญหาของการใช้วิธีสอน
		มี	ไม่มี	
คุณธรรม จริยธรรม	ความตรงต่อเวลา จริยธรรมทางวิชาการ ความซื่อสัตย์ความมี น้ำใจเป็นนักกีฬาและ ดำเนินการตาม หลักธรรมมาภิบาล (Good Governance) ความรับผิดชอบต่อ ตนเองและสังคม	/		
ความรู้	1 ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับสรีรวิทยาการ ออกกำลังกาย 2 ความรู้เกี่ยวกับการ สร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายที่ส่งผลต่อ สรีรวิทยาการออก กำลังกาย	/		
ทักษะทางปัญญา	1 การคิดเชิงวิเคราะห์ เกี่ยวกับสรีรวิทยาการ ออกกำลังกาย 2 การวิเคราะห์ ประเด็นและแนวโน้ม ของสรีรวิทยาการออก กำลังกายทั้งใน ประเทศและ ต่างประเทศ 3 การบูรณาการองค์ ความรู้ทางสรีรวิทยา การออกกำลังกายกับ การออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ	/		

ทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความ รับผิดชอบ	1 การทำงานร่วมกัน เป็นทีม 2 การยอมรับความ แตกต่างระหว่างบุคคล	/		
ทักษะการวิเคราะห์เชิง ตัวเลข การสื่อสาร และการ ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	1. การใช้ทักษะการ สื่อสาร 2. การค้นคว้าจาก อินเทอร์เน็ต	/		

4. ข้อเสนอการดำเนินการเพื่อปรับปรุงวิธีสอน
ไม่มี

หมวดที่ 3 สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

กลุ่ม 1

1. จำนวนนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน (ณ วันหมดกำหนดการเพิ่มถอน) 30 คน
2. จำนวนนิสิตที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน 30 คน
3. จำนวนนิสิตที่ถอน (W) 0 คน
4. อื่น ๆ (ถ้ามี)
5. การกระจายของระดับคะแนน (เกรด) : จำนวนและร้อยละของนิสิตในแต่ละระดับคะแนน

ระดับคะแนน (เกรด)	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
A	80->>	1	3.33
B+	75-79.99	7	23.33
B	70-74.99	8	26.67
C+	65-69.99	8	26.67
C	60-64.99	5	16.67
D+	55-59.99	0	0.00
D	50-54.99	1	3.33
F	<<-49.99	0	0.00

กลุ่ม 2

1. จำนวนนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน (ณ วันหมดกำหนดการเพิ่มถอน) 30 คน
2. จำนวนนิสิตที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน 30 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+	75-79.99	2	6.67
B	70-74.99	9	30.0
C+	65-69.99	9	30.0
C	60-64.99	10	33.33
D+	55-59.99	0	0.00
D	50-54.99	0	0.00
F	<<-49.99	0	0.00

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
มีการทวนสอบการให้คะแนนจากการสุ่มตรวจ ผลงานของนิสิตโดยอาจารย์อื่น	ปรับคะแนนการทำงานกลุ่ม และปรับแบบประเมิน พฤติกรรมการเรียนของนิสิต

หมวดที่ 4 ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ

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 ข้อวิพากษ์สำคัญจากผลการประเมินโดยวิธีอื่น

ไม่มี

2.2 ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ 2.1

ไม่มี

หมวดที่ 6 แผนการปรับปรุง

1. ความก้าวหน้าของการปรับปรุงการเรียนการสอนตามที่เสนอในรายงานของรายวิชาครั้งที่ผ่านมา

แผนการปรับปรุง	ผลการดำเนินการ	เหตุผล

2. การดำเนินการด้านอื่น ๆ ในการปรับปรุงรายวิชา

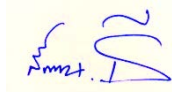
ไม่มี

3. ข้อเสนอแผนการปรับปรุงสำหรับภาคการศึกษา/ปีการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอ	กำหนดเวลาที่แล้วเสร็จ	ผู้รับผิดชอบ

4. ข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาต่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร
ไม่มี

ชื่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา



ลงชื่อ.....

(อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว)

วันที่รายงาน

26 เมษายน 2564

ชื่อประธานหลักสูตร/เลขานุการกรรมการประจำหลักสูตร

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่รับรายงาน

.....