



มคอ.3 รายละเอียดรายวิชา  
Course Specification

0319314 โภชนาการกับการออกกำลังกาย  
Nutrition and Exercise

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

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

วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา

## หมวดที่1 ข้อมูลทั่วไป

### 1. รหัส ชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต และคำอธิบายรายวิชา

0319314 โภชนาการกับการออกกำลังกาย 3 (3-0-6)  
Nutrition and Exercise

#### คำอธิบายรายวิชา

ความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพและการออกกำลังกาย บทบาทหน้าที่ของสารอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่กล้ามเนื้อในการออกกำลังกาย การสะสม การใช้ และระยะเวลาในการสะสมสารอาหารที่ให้พลังงาน ต่างๆ ในภาวะปกติ และในการเล่นกีฬา หลักปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร สำหรับการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ การวางแผนโภชนาการในช่วงก่อน ระหว่าง และหลัง การออกกำลังกายและกีฬา

Importance of nutrition for health and exercise, in terms of energy processing, utilising and storing during rest and exercise, good practice of meal, nutrition planing before, during and after exercise or sport competition, application nutrition knowledge for health, weight control, exercise and sport

### 2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรระดับปริญญาตรี เป็นวิชาซีพบังคับ / วิชาเอก

### 3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และอาจารย์สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : อ.อรพิน ทิพย์เดช

### 4. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษา ปลาย / ชั้นปีที่ 3

### 5. สถานที่เรียน

อาคารเรียนพลศึกษา

6. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของวิชาครั้งล่าสุด

20 พฤศจิกายน 2565

## 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
3จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ x 15 สัปดาห์= 45 ชม.	-	-	6 จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ x 15 สัปดาห์=90 ชม.

2. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่และช่องทางในการให้คำปรึกษาแนะนำทางวิชาการแก่นิสิต  
เป็นรายบุคคล

2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์





(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. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิเคราะห์และสะท้อนความคิดด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ในการบันทึก</p>	<p>-ประเมินจากรายงานกลุ่ม</p> <p>-ประเมินจากผลการสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลใน</p>
<p>○ 1.2</p> <p>ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีเป็นที่ยอมรับและนับถือของบุคคล ชุมชน สังคม และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพปรัชญาพลศึกษา ด้วยจิตวิญญาณความเป็นครู สะท้อนอัตลักษณ์ครุรักษ์พัฒนา</p>	<p>พฤติกรรมกรบริโภคอาหารเป็นรายบุคคลโดยการกำหนดรายละเอียดให้ใช้เวลา</p>	<p>นำเสนองานประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p>
<p>○ 2.1</p> <p>แสดงออกถึงความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีจิตสาธารณะ ความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม สามารถจัดการและคิดแก้ปัญหาทางคุณธรรมจริยธรรมด้วยความถูกต้องเหมาะสม ทั้งในการฝึกปฏิบัติงานครู การปฏิบัติการสอนทางพลศึกษา และกีฬา และการทำงานร่วมกับคนในชุมชน โดยเชื่อมโยงกับสิทธิและหน้าที่ความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง</p>	<p>6 สัปดาห์ โดย ส่งทุกสัปดาห์ และกิจกรรมรายกลุ่มโดยการเรียนรู้ร่วมกัน สร้างความเข้าใจด้วยตนเองผ่านการเขียนอนุทินสะท้อนผลการเรียนรู้</p>	
<p>● 2.2</p> <p>สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และใช้กิจกรรมทางพลศึกษา กิจกรรมนันทนาการ ในการเรียนรู้ชุมชนเพื่อสร้างความเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาผู้เรียนสถานศึกษาและชุมชน รวมถึงการบริการทางวิชาการในด้านต่างๆ การฝึกและตัดสินกีฬา การจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ที่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ความเป็นครูพลศึกษาได้</p>	<p>จากกิจกรรมดังกล่าว</p> <p>2. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยการแสดงบทบาทสมมติ ตามที่ได้รับมอบหมายเรื่องคุณค่าของสารอาหารทั้ง 7 ประเภท</p> <p>3. การเรียนรู้จากต้นแบบ เช่น กรณีตัวอย่างบุคคลทั้งในสังคมหรือท้องถิ่นที่เป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพโดยมีตัวชี้วัดคือ</p>	



ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
	<p>การดำรงชีวิตบนฐานสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว</p> <p>4. การเรียนรู้ผ่านวัฒนธรรมองค์กร ที่ปลูกฝังให้นิสิตมีระเบียบวินัย โดยเน้นการเข้าชั้นเรียนให้ตรงเวลาตลอดจนการแต่งกายที่เป็นไปตามระเบียบของมหาวิทยาลัย</p> <p>5. การสอดแทรกเรื่องคุณธรรม จริยธรรมในการสอนทุกคาบ รายวิชาโดยอาจารย์ผู้สอน</p>	
2. ด้านความรู้(ELO3)		
<p>● 3.1</p> <p>วิเคราะห์ความรู้เนื้อหาวิชาที่สอน วิทยาการความรู้สมัยใหม่ และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักสูตรพลศึกษา การจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความหลากหลายของผู้เรียน โดยใช้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และวิทยาศาสตร์ การกีฬา จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา สังคมและการศึกษา ในการวิเคราะห์แก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนที่มีแตกต่างระหว่างบุคคล ได้เหมาะสมกับบริบทการจัดการเรียนรู้ ระดับการศึกษา ชุมชน และสังคมที่มีความหลากหลาย เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและบริบทโลก</p>	<p>1.การให้ภาพรวมความรู้ก่อนเข้าสู่เนื้อหาที่เรียน การเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมหรือความรู้จากศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และการสรุปความรู้ใหม่หลังจบบทเรียน โดยเลือกใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหา</p>	<p>-ประเมินจากรายงานกลุ่ม</p> <p>-ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่างๆ</p> <p>-ประเมินจากชิ้นงานที่เกิดขึ้นจากเรียนรู้ร่วมกัน</p>
<p>● 3.2</p> <p>ออกแบบหลักสูตร แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อและ</p>	<p>2. การใช้วิธีจัดการ</p>	

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>เทคโนโลยี การวัดและประเมินผล และปฏิบัติการจัดการเรียนรู้ในสถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริงทางพลศึกษาได้สอดคล้องกับบริบทวิชาชีพ</p>	<p>เรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญอย่าง</p> <p>หลากหลายที่เหมาะสม</p>	
<p>○ 3.3</p> <p>บูรณาการแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและองค์ความรู้เกี่ยวกับชุมชนเพื่อพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา ในบริบทที่หลากหลาย บูรณาการเรียนการสอนกับการปฏิบัติจริงและการบูรณาการข้ามศาสตร์</p>	<p>ตามเนื้อหาสาระ และ</p> <p>จุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้</p> <p>ทั้งองค์ความรู้และทักษะกระบวนการเรียนรู้ ที่เน้นหลักการทางทฤษฎี และ</p> <p>ประยุกต์ใช้ทางปฏิบัติ</p> <p>ในบริบทจริงการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง</p> <p>โดย การแสดงบทบาทสมมติ ตามที่ได้รับมอบหมายเรื่องคุณค่าของสารอาหารทั้ง 7 ประเภท</p> <p>3. การเรียนรู้จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน</p> <p>โดยคำนึงถึงทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และการคงไว้ซึ่งภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่าเช่นการมอบหมายงานให้ไปค้นคว้าเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านอาหารและโภชนาการใน</p>	

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
	ปัจจุบันว่าเป็นอย่างไรบ้างและให้นำเสนอท้ายคาบทุกสัปดาห์อย่างน้อย 2-3 คน 4. การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงในการปฏิบัติงานในวิชาชีพครู	
3. ด้านทักษะทางปัญญา(ELO4 ELO5)		
● 4.1 แสดงออกถึงความมีวินัย ความรับผิดชอบต่อตนเองในการเรียนรู้อัตโนมัติเพื่อถ่ายทอดงานองค์ความรู้ทางด้านพลศึกษา การกีฬา เพื่อพัฒนาให้เป็นคนเสริมศักยภาพของตนเองภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างมีภาวะผู้นำทางวิชาการและวิชาชีพ	. การเรียนรู้ผ่าน การเรียนรู้อัตโนมัติเพื่อถ่ายทอดงานองค์ความรู้ทางด้านพลศึกษา การกีฬา เพื่อพัฒนาให้เป็นคนเสริมศักยภาพของตนเองภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างมีภาวะผู้นำทางวิชาการและวิชาชีพ	-ประเมินจาก การสะท้อนคิดของ แต่ละบุคคลในการ เรียนรู้ที่ภาคปฏิบัติ จริง
● 4.2 สามารถออกแบบสถานการณ์ที่กระตุ้นทางปัญญาเพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะการเรียนรู้ที่ภาคปฏิบัติด้วยตนเอง การคิดเชิงวิพากษ์ การคิดเชิงสร้างสรรค์ และคิดเชิงเชื่อมโยง	สังเคราะห์ คิดอย่างมี ให้ผู้เรียนเกิดทักษะการเรียนรู้ที่ภาคปฏิบัติด้วยตนเอง การคิดเชิงวิพากษ์ การคิดเชิงสร้างสรรค์ และคิดเชิงเชื่อมโยง	-ประเมินจากการมี ส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมในประเด็น ต่างๆ
● 4.3 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลและสารสนเทศ (data and information) ทางพลศึกษา ที่เป็นตัวเลขเชิงสถิติ หรือคณิตศาสตร์ เพื่อเข้าใจองค์ความรู้ ประเมิน แก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง	กิจกรรมการเรียนรู้ที่ หลากหลาย เช่น การ มอบหมายงานกิจกรรม กลุ่มๆละ 3 คนให้ไป	-ประเมินจากการมี ส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมในประเด็น ต่างๆ
○ 5.1 วิเคราะห์และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ การวิจัย และการประกันคุณภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาทางพลศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน	สอบถามพฤติกรรม การ ดูแลสุขภาพของ เพื่อนๆนักกีฬาใน มหาวิทยาลัยแต่ละ ประเภทว่ามีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ อย่างไรบ้าง	-ประเมินจากการ มี ความรับผิดชอบกับ งานที่ได้รับ มอบหมาย -ประเมินจาก แผนการออกแบบ การจัดการเรียนรู้
○ 5.2 สร้างและใช้เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนในการจัดการเรียนรู้ การวิจัยในชั้นเรียน การประเมินเพื่อการประกันคุณภาพการศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศและนำเสนอแผนพัฒนา	2. การนำผลการ สำรวจพฤติกรรมมา อภิปรายร่วมกันใน	

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>หรือโครงการเกี่ยวกับการประเมินและประกันคุณภาพการศึกษาทางพลศึกษา</p> <p>○ 5.3 ใช้วิจัยเป็นฐานเพื่อแก้ปัญหาการเรียนรู้ของผู้เรียน สร้างองค์ความรู้ สร้างนวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการกีฬา เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นนวัตกรรมทางด้านพลศึกษาและกีฬา พัฒนาความเชี่ยวชาญในวิชาชีพ และประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานหรือพัฒนางานได้อย่างสร้างสรรค์</p>	<p>ห้องเรียน และหาแนวทางร่วมกันในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์</p> <p>-การทำกิจกรรมกลุ่มในลักษณะต่างๆ ทั้งในชั้นเรียน</p> <p>-การสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง การทำกิจกรรมกลุ่ม อภิปราย การนำเสนอผลงานโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p> <p>-การลงพื้นที่ปฏิบัติจริงในสถาบันการศึกษา โดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่วมปฏิบัติการประชุมวิชาการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC)</p> <p>-การสะท้อนคิดจากการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม</p>	
<p>4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ (ELO6 ELO7)</p>		
<p>● 6.1 รู้จักข้อมูลชุมชน ความคิด ความเชื่อ สภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และภูมิปัญญาชุมชน ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบ และกระบวนการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC )</p>	<p>1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการทำงานร่วมกับผู้อื่นในลักษณะกิจกรรมคู่และกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกทักษะกระบวนการ</p>	<p>-ประเมินจากรายงาน</p> <p>-ประเมินจากผล การสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในการลงพื้นที่ภาคปฏิบัติจริง</p>
<p>● 6.2 เข้าใจกระบวนการทัศน์เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับ</p>		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>ชุมชนและการเป็นผู้นำการสร้างชุมชนการเรียนรู้ และนำไปสู่การปรับกระบวนการทำงานของครูพลศึกษา ร่วมกับชุมชนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน</p>	<p>กลุ่ม ฝึกความรับผิดชอบ และการยอมรับในความแตกต่าง ในการเรียนรู้ รายวิชาที่ศึกษาในชั้นเรียน</p>	<p>-ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่างๆ</p>
<p>○ 6.3 บูรณาการความรู้วิชาการกับความรู้ชุมชน เพื่อพัฒนาผู้เรียนและการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม และนำไปสู่ปฏิบัติการเรียนรู้ในการทำงานของครูพลศึกษาร่วมกับชุมชนได้สอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมและความแตกต่างด้านบุคคล กลุ่ม และสังคมโดยใช้ทักษะการคิดที่จำเป็นต่อการเป็นผู้นำการสร้างชุมชนการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC)</p>	<p>2. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิด ความรู้สึก ร่วมกับผู้อื่น</p>	<p>-ประเมินจากแผนการออกแบบการจัดการเรียนรู้</p> <p>-ประเมินจากชิ้นงานที่เกิดขึ้นจากเรียนรู้ร่วมกัน</p>
<p>● 7.1 เข้าใจความสัมพันธ์และการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนเพื่อพัฒนาตนเองและผู้เรียนให้เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม และนำไปสู่การใช้ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูพลศึกษา นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน อย่างมีปฏิสัมพันธ์การเรียนรู้</p>		
<p>○ 7.2 แสดงออกถึงการเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ในการเป็นครูนักพัฒนา สามารถออกแบบกระบวนการพัฒนาผู้เรียนที่มีความหลากหลายโดยอาศัยความร่วมมือกับชุมชนและสร้างเครือข่ายความร่วมมือ</p>		
<p>5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ(ELO8)</p>		
<p>○ 8.1 ใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อการสื่อสารกับผู้เรียน บุคคลและกลุ่มต่างๆ ด้วยวิธีการหลากหลาย ทั้งการพูด การเขียน การนำเสนอด้วยรูปแบบต่าง ๆ โดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทที่หลากหลาย</p>	<p>-การสืบค้นข้อมูลและการจัดการและวิเคราะห์ข้อมูลและสารสนเทศ ทางสุขภาพของนักศึกษา เพื่อนำมาร่วมกัน</p>	<p>-ประเมินจากรายงาน</p> <p>-ประเมินจากการนำเสนอผลงาน การใช้ภาษาในการสื่อสาร ทั้งการพูด</p>

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>○ 8.2</p> <p>สังเกต ติดตามการเปลี่ยนแปลงบริบทของโลกและสังคม สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการศึกษา ค้นคว้า การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ การบูรณาการกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภาษา และศาสตร์อื่นได้อย่างรู้เท่าทัน</p>	<p>อภิปรายแลกเปลี่ยน แนวคิดในการทำ กิจกรรมกลุ่ม</p>	<p>การเขียนและการ นำเสนองาน</p>
<p>○ 8.3</p> <p>สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ โปรแกรมสำเร็จรูปที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ การทำงาน การประชุม การจัดการและสืบค้นข้อมูลและสารสนเทศ การรับและส่งข้อมูลและสารสนเทศโดยใช้ดุลยพินิจที่ดีและตระหนักถึงการละเมิดสิทธิ์ของการลอกเลียนผลงาน</p>		
6.การจัดการเรียนรู้และบูรณาการอัตลักษณ์(ELO9 ELO10 ELO11 ELO12)		
<p>○ 9.1</p> <p>วิเคราะห์ความรู้ ทฤษฎี และแสวงหาความรู้เกี่ยวกับงานครูที่สะท้อนความรู้รอบเกี่ยวกับผู้เรียน ครู และโรงเรียน</p>	<p>-การศึกษาเรียนรู้ใน บริบทจริงกับการสร้าง เสริมสุขภาพของ เพื่อนๆนักกีฬาหรือ เพื่อนๆที่มาออกกำลัง กายเป็นประจำใน มหาวิทยาลัยได้</p>	<p>-ประเมินจากผล การสะท้อนคิดของ แต่ละบุคคลในการ ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติ จริง</p>
<p>○ 9.2</p> <p>แสดงออกถึงทักษะในการจัดการความรู้ การใช้ภาษา และการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธ์ภาพ และ การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บ และปฏิบัติงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์</p>	<p>1. การเรียนรู้ผ่าน กระบวนการคิดเพื่อ ส่งเสริมการคิด วิเคราะห์ คิด สังเคราะห์ คิดอย่างมี วิจารณญาณ คิด สร้างสรรค์ ด้วย กิจกรรมการเรียนรู้ที่</p>	<p>-ประเมินจากการมี ส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมในประเด็น ต่างๆ</p> <p>-ประเมินจากการ นำเสนอผลงาน</p>
<p>9.3</p> <p>แสดงออกถึงความเชื่อ ค่านิยมที่ยึดมั่น คุณธรรม จริยธรรม วินัย ความรับผิดชอบ และประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี</p>	<p>หลากหลาย เช่น การ มอบหมายงานกิจกรรม</p>	<p>--ประเมินจาก ชิ้นงานที่เกิดขึ้น จากเรียนรู้ร่วมกัน</p>
<p>10.1</p> <p>ปฏิบัติการสอนเป็นผู้ช่วยครูทางพลศึกษา ดูแล</p>		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>ช่วยเหลือผู้เรียนด้วยความรัก เมตตา กรุณา เอื้ออาทร รู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคลและยอมรับความแตกต่างของผู้เรียน สามารถวิเคราะห์ปัญหา พัฒนาผู้เรียนเป็นรายบุคคล และรายงานผลการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนได้อย่างเป็นระบบ</p>	<p>กลุ่มๆละ 3 คนให้ไปสอบถามพฤติกรรมการณ์การบริโภคของนักศึกษา มหาวิทยาลัยแต่ละประเภทว่ามีพฤติกรรม</p>	
<p>10.2 แสดงออกถึงการใช้ และพัฒนาทักษะการจัดการความรู้ การใช้ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธ์ภาพ การจัดการอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บ และปฏิบัติงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางพลศึกษาร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์</p>	<p>การดูแลสุขภาพด้านการกิน  อย่างไรก็ตาม</p>	
<p>11.1 นำความรู้มาใช้วางแผน ออกแบบหลักสูตรรายวิชา กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ การวัดประเมินผล ผลิตภัณฑ์/นวัตกรรมทางพลศึกษาเพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาผู้เรียน</p>	<p>2. การนำผลการสำรวจพฤติกรรมมาอภิปรายร่วมกันในห้องเรียน และหาแนวทางร่วมกันในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์</p>	
<p>11.2 จัดการเรียนรู้ในสถานการณ์จริงอย่างน้อย 2 ระดับ หรือ 2 ระดับชั้น และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน ใช้วิธีการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียน บันทึกและเขียนรายงานการปฏิบัติงานสอนและถอดบทเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p>		
<p>12.1 วางแผนจัดการเรียนรู้และจัดการชั้นเรียนในสถานการณ์จริงอย่างน้อย 1 ภาคเรียน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีปัญญา รู้คิดและมีความเป็นนวัตกรรม ใช้วิธีการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาเพื่อเสริมพลังการเรียนรู้ ประยุกต์ใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้และสร้างนวัตกรรมทางพลศึกษาและกีฬา</p>		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>12.2</p> <p>แสดงออกถึงการพัฒนาทักษะการใช้ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธ์ภาพ การจัดการอารมณ์ของตนเองและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการพัฒนาการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูอย่างมีประสิทธิภาพ</p>		
<p>12.3</p> <p>บูรณาการศาสตร์การสอน เนื้อหา เทคโนโลยี และ จรรยาบรรณวิชาชีพในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียนโดยใช้วิจัยเป็นฐาน</p>		
<p>12.4</p> <p>จัดการความรู้จากการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูพลศึกษา โดยการสะท้อนคิด การถอดบทเรียน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และเผยแพร่</p>		



ลำดับการประเมิน	ผลการเรียนรู้	ลักษณะการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของคะแนนที่ประเมิน
1.	ด้านคุณธรรมจริยธรรม	การเข้าชั้นเรียน การส่งงานภายใน กำหนดเวลา ความมีระเบียบวินัยในการทำงาน	ทุกสัปดาห์	5
2.	ด้านความรู้	งานที่ได้รับมอบหมายและกิจกรรมในชั้นเรียน การสอบกลางภาค การสอบปลายภาค	สัปดาห์ที่ 4,12 สัปดาห์ที่ 9 สัปดาห์ที่ 17-18	30 30 30
3.	ด้านทักษะทางปัญญา	สังเกตผลจากการประเมินผลงาน สังเกตจากพฤติกรรมการเรียนรู้	ทุกสัปดาห์ สัปดาห์ที่	5
4.	ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	สังเกตการจัดทำกิจกรรมกลุ่ม การเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการนำเสนอข้อมูล	นำเสนองาน สัปดาห์ที่มีการ นำเสนองาน	
5	ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ	การนำเสนองานทั้งรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม	สัปดาห์ที่ 7,13,15,หรือตามการนัดหมาย	
6	ด้านทักษะด้านการจัดการเรียนรู้ และบูรณาการอัตลักษณ์			
รวม				100

## 5. แผนการสอน

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

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียน การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
1	ปฐมนิเทศชี้แจงรายวิชาร่วมวางแผนการปฏิบัติตนร่วมกันในการเรียนการสอนตลอดภาคเรียนและประเมินความรู้เบื้องต้นก่อนเรียน	3	-	บรรยาย ชักถามและแบบประเมินความรู้พื้นฐานเดิม	อ.อรพิน
2	ทบทวนแนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการ ความหมายและศัพท์ทางโภชนาการ บทบาทของโภชนาการต่อสุขภาพและสมรรถภาพความสำคัญของโภชนาการกับนักกีฬา	3	-	บรรยายอภิปรายและฉายวิดีโอ สถานการณ์ทางอาหารและโภชนาการและมอบหมายงานกลุ่ม	อ.อรพิน
3	หลักโภชนาการเพื่อการมีสุขภาพที่ดี : อาหารสมดุล โมเดลแนวทางการบริโภคอาหาร รายการอาหารแลกเปลี่ยน และสถานการณ์ทางโภชนาการของนักกีฬาทั้งในประเทศและต่างประเทศ	3	-	บรรยาย อภิปรายและชักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก	อ.อรพิน
4	สารอาหารและความสำคัญของสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต:ชนิดและรูปแบบหน้าที่ การย่อย ดูดซึมการสะสมและการใช้และเมตาบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต	3	-	บรรยาย อภิปรายและชักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก ดูวีดีโอเรื่องการนำ	อ.อรพิน

	กระบวนการเพิ่มสมรรถภาพผ่าน สารอาหารคาร์โบไฮเดรต			สารอาหาร คาร์โบไฮเดรตไปใช้ใน ร่างกาย	
5	สารอาหารและความสำคัญ ของสารอาหารประเภทโปรตีน:ชนิดและ รูปแบบ หน้าที่ การย่อย ดูดซึมและเมตา บอลิซึมของโปรตีน	3	-	บรรยาย อภิปราย และ ซักถามเรียนรู้จากปัญหา และสถานการณ์เป็น หลักดูวีดีโอเรื่องการนำ สารอาหารโปรตีนไปใช้ ในร่างกาย	อ.อรพิน
6	สารอาหารและความสำคัญของสารอาหาร ประเภทลิปิด:ชนิดและรูปแบบ หน้าที่ การย่อย ดูดซึมและเมตาบอลิซึมของลิปิด	3	-	บรรยายอภิปรายและ ซักถามเรียนรู้จากปัญหา และสถานการณ์เป็น หลักดูวีดีโอเรื่องการนำ สารอาหารลิปิดไปใช้ใน ร่างกาย	อ.อรพิน
7	วิตามินและแร่ธาตุ : ชนิดและบทบาทของ วิตามินและเกลือแร่กับ นักกีฬา ความ ต้องการวิตามินและเกลือแร่ที่เกี่ยวข้อง หลักกับนักกีฬา	3	-	บรรยายอภิปรายและ ซักถามเรียนรู้จากปัญหา และสถานการณ์เป็น หลักดูวีดีโอเรื่องการนำ สารอาหารกลุ่มวิตามิน และเกลือแร่ ไปใช้ใน ร่างกาย	อ.อรพิน
8	น้ำและอิเล็กโทรไลต์:หน้าที่และ ความสำคัญของน้ำกับนักกีฬาการกระจาย และบทบาทของน้ำในร่างกาย การปฏิบัติ ตนของนักกีฬาเพื่อป้องกันและทดแทน การสูญเสียน้ำในร่างกาย	3	-	บรรยายอภิปรายและ ซักถามเรียนรู้จากปัญหา และสถานการณ์เป็น หลัก	อ.อรพิน
9	<b>สอบกลางภาค</b>				

10	* การคำนวณพลังงานของนักกีฬา ฝึกปฏิบัติการคำนวณพลังงาน	3	-	ฝึกปฏิบัติการคำนวณพลังงานและสามารถคำนวณพลังงานของตนเองได้จริง	อ.อรพิน
11	ความต้องการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬาประเภทต่างๆในสภาวะต่างๆกัน: หลักปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร สำหรับการออกกำลังกายประเภทต่างๆ การวางแผนโภชนาการในช่วงก่อนระหว่าง และหลังการออกกำลังกายหรือแข่งขันกีฬา	3	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและพฤติกรรมการณ์เป็นนักกีฬาของตนเอง	อ.อรพิน
12-13	โภชนาการในนักกีฬากลุ่มต่างๆ: นักกีฬาเด็ก, นักกีฬาสูงอายุ และนักกีฬาหญิง	6	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลักและการมอบหมายงาน	อ.อรพิน
14	นำเสนอรายงาน	3	-	นำเสนองานและร่วมอภิปราย	อ.อรพิน
15	หลักโภชนาการในการควบคุมอาหารให้สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย การประเมินภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา	3	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก	อ.อรพิน
16	ผลิตภัณฑ์อาหารทางการกีฬาและอาหารเสริมกับนักกีฬา: ความหมายของผลิตภัณฑ์อาหารทางการกีฬา อาหารเสริมสารโด้ป สารเพิ่มความสามารถทางการ	3	-	มอบหมายงานการศึกษาค้นคว้าตามหัวข้อที่ได้รับเรื่องอาหารเสริม	อ.อรพิน

	กีฬา ความเชื่อและข้อควรปฏิบัติ พฤติกรรมทางโภชนาการกับผลิตภัณฑ์ อาหารเสริมต่างๆ				
17	สอบปลายภาค				
18					
รวม		45	0		

## 11. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

ตำรา เอกสารหลัก และข้อมูลสำคัญ

### ภาษาไทย

กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.(2541). **แนวปฏิบัติเพื่อสนองนโยบายสาธารณสุขในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.**

นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย.

ไกรสิทธิ์ ตันติศิริรินทร์. (2550). “**ความท้าทายและอนาคตของอาหารและโภชนาการเพื่อความพอเพียง**” ในเอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 2, (หน้า 43)

วันที่ 3 - 5 ตุลาคม 2550.

คณะกรรมการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถานศึกษา. (2539). **โครงการเครือข่ายการสมาคม เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย. ตำราเวชศาสตร์ฟื้นฟู เล่มที่ 1.**

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทคนิค 19 บางพลัด.

เฉลิมพล ตันสกุล. (ม.ป.ป.). **พฤติกรรมศาสตร์. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

วสุธร ตันวัฒนกุล. (2543). **สุขภาพจิตกับคุณภาพชีวิต. ชลบุรี, คณะสาธารณสุขศาสตร์**

มหาวิทยาลัยบูรพา.

.

สกุณา บุญนารากร. (2554). **การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย. สงขลา: เหมการพิมพ์.**

สิทธิติล อุ่นพรมมี และคณะ. (2550). **พัฒนาการของแนวคิด นโยบาย ยุทธศาสตร์ และการ**

**ปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ออนพรีนซ์ออฟ.**

ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. (2553). **การส่งเสริมสุขภาพในชุมชนแนวคิดและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### 1. ตำรา เอกสารหลักและ ข้อมูลสำคัญ

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

(1989 )จำกัด

พีระพงศ์ บุญศิริ และภมร เสนาฤทธิ์ **โภชนาการและการออกกำลังกาย .กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนา**

พานิชจำกัด . 2542

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

สิริพันธุ์ จุลรังคะ โภชนศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.2542

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2542.สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ : โครงการพัฒนาตำรามหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์.

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2545 อาหารเพื่อมนุษยชาติ. กรุงเทพฯ : โครงการบริหารวิชาการ

บูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป.

### 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 การประเมินการบรรลุวัตถุประสงค์ตามรายวิชาที่กำหนดโดยการสอบถามผู้เรียนเมื่อสิ้นสุดการเรียน
- 1.2 การประเมินการสอนตามระบบของมหาวิทยาลัยที่กษิณหลักสิ้นสุดการเรียนทุกภาคการศึกษา

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

แบบประเมินผลการสอน ซึ่งเป็นแบบประเมินผลการสอนของมหาวิทยาลัย ที่กำหนดให้มีการประเมินการสอนของอาจารย์ผู้สอน โดยนิสิต ทุกภาคการศึกษา

2.1 ประเมินการเข้าชั้นเรียน และ การมีส่วนร่วม อภิปราย เสนอความคิดเห็นในชั้นเรียน

2.2 ประเมินรายงานเดี่ยว รายงานกลุ่ม

2.3 ประเมินการนำเสนอ/อภิปรายงานเดี่ยวและงานกลุ่ม

### 3. การปรับปรุงการสอน

3.1 การประเมินจากการแสดงความคิดเห็นของนิสิตเพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงการเรียนการสอน

3.2 ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตรหลังเสร็จสิ้นภาคการศึกษา

### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

คณะกรรมการประกันคุณภาพการศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา คณะกรรมการประจำคณะ ศึกษาศาสตร์ตรวจสอบผลการเรียนรู้ของนิสิต โดยตรวจข้อสอบ วิธีการให้คะแนนสอบ และค่าระดับชั้น

### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

ปรับปรุงเนื้อหาการสอน และวิธีการสอนทุกปี หรือตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตร และคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตร และจากผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4

\*\*\*\*\*