

**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 อาจารย์ ดร.สิงหา ตุลยกุล

อาจารย์ผู้สอนรายวิชา อาจารย์ ดร.สิงหา ตุลยกุล

**4. ภาคเรียน/ชั้นปีที่เรียน**

ภาคฤดูร้อน / ชั้นปีที่ 3

**5. สถานที่เรียน**

อาคารเรียนพลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

**หมวดที่ 2 การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน**

**1. รายงานชั่วโมงการสอนจริงเทียบกับแผนการสอน**

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ/รายละเอียด | จำนวนชั่วโมง  ตามแผนการสอน | | จำนวนชั่วโมง  ที่สอนจริง | | ความแตกต่าง(%) | เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| บรรยาย | ปฏิบัติการ | บรรยาย | ปฏิบัติการ |
| **1** | บทนำ : สรีรวิทยาการออกกำลังกาย | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| **2** | ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทกับการออกกำลังกาย | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| **3** | ระบบหายใจและไหลเวียนเลือดกับการออกกำลังกาย | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 4 | ระบบหายใจและไหลเวียนเลือดกับการออกกำลังกาย (ต่อ) | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 5 | ระบบพลังงานกับการออกกำลังกาย | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 6 | ระบบพลังงานกับการออกกำลังกาย (ต่อ) | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 7 | ระบบต่อมไร้ท่อกับการออกกำลังกาย | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 8 | วิเคราะห์กีฬาประเภทเดี่ยว/บุคคล ด้านความต้องการและการตอบสนองทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายที่ได้รับมอบหมาย | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 9 | สรีรวิทยาการออกกำลังกายในแต่ละช่วงวัย (วัยเด็ก, ผู้ใหญ่, ผู้สูงอายุ) | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 10 | สรีรวิทยาการออกกำลังกายในแต่ละช่วงวัย (ต่อ) | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 11 | ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 12 | รูปแบบการฝึกเพื่อพัฒนาระบบพลังงานแบบใช้ออกซิเจน และไม่ใช้ออกซิเจน | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 13 | การใช้เทคโนโลยีทางการกีฬาเบื้องต้นเพื่อวิเคราะห์ผลทางสรีรวิทยาการออกกำลังกาย | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 14 | วิเคราะห์กีฬาประเภททีม ด้านความต้องการและการตอบสนองทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายที่ได้รับมอบหมาย | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 15 | - ทบทวนเนื้อหาและปิดคอร์ดการเรียน | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |
| **รวมจำนวนชั่วโมงตลอดภาคเรียน** | | 30 | 30 | 30 | 30 |  |  |

**2. หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผน**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| สัปดาห์ที่ | **หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุม**  **ตามแผนการสอน** | **นัยสำคัญของหัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผนการสอน** | **แนวทางชดเชย** |
|  | **-** | **-** |  |

**3. ประสิทธิผลของวิธีสอนที่ทำให้เกิดผลการเรียนรู้ตามที่ระบุในรายละเอียดของรายวิชา**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ผลการเรียนรู้** | **วิธีสอนที่ระบุใน**  **รายละเอียดรายวิชา** | **ประสิทธิผล** | | **ปัญหาของการใช้วิธีสอน** |
| **มี** | **ไม่มี** |
| **คุณธรรม จริยธรรม** | ความตรงต่อเวลาจริยธรรมทางวิชาการความซื่อสัตย์ความมีน้าใจเป็นนักกีฬาและดำเนินการตามหลักธรรมมาภิบาล (Good Governance) ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม | / |  |  |
| **ความรู้** | 1 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกาย  2 ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่ส่งผลต่อสรีรวิทยาการออกกำลังกาย | / |  |  |
| **ทักษะทางปัญญา** | 1 การคิดเชิงวิเคราะห์เกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกาย  2 การวิเคราะห์ประเด็นและแนวโน้มของสรีรวิทยาการออกกำลังกายทั้งในประเทศและต่างประเทศ  3 การบูรณาการองค์ความรู้ทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ | / |  |  |
| **ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความ**  **รับผิดชอบ** | 1 การทำงานร่วมกันเป็นทีม  2 การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล | / |  |  |
| **ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ** | 1. การใช้ทักษะการสื่อสาร  2. การค้นคว้าจากอินเตอร์เน็ต | / |  |  |

**4. ข้อเสนอการดำเนินการเพื่อปรับปรุงวิธีสอน**

ไม่มี

**หมวดที่ 3 สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา**

**1. จำนวนนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน (ณ วันหมดกำหนดการเพิ่มถอน) 1 คน**

**2. จำนวนนิสิตที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน 1 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 | 1 | 100 |
| **B** | 70-74.99 | 0 | 0.00 |
| **C+** | 65-69.99 | 0 | 0.00 |
| **C** | 60-64.99 | 0 | 0.00 |
| **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 :** จากแผนการประเมินในมคอ. 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** |
| มีการทวนสอบการให้คะแนนจากการสุ่มตรวจผลงานของนิสิตโดยอาจารย์อื่น | ปรับคะแนนการทำงานกลุ่ม |

**หมวดที่ 4 ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ**

1. **ประเด็นด้านทรัพยากรประกอบการเรียนการสอนและสิ่งอำนวยความสะดวก**

|  |  |
| --- | --- |
| **ปัญหาในการใช้แหล่งทรัพยากรประกอบ**  **การเรียนการสอน (ถ้ามี)** | **ผลกระทบ** |
| ไม่มี | - |

1. **ประเด็นด้านการบริหารและองค์กร**

|  |  |
| --- | --- |
| **ปัญหาด้านการบริหารและองค์กร (ถ้ามี)** | **ผลกระทบต่อผลการเรียนรู้ของนิสิต** |
| ไม่มี | - |

**หมวดที่ 5 การประเมินรายวิชา**

1. **ผลการประเมินรายวิชาโดยนิสิต (แนบเอกสาร)**

1.1 ข้อวิพากษ์ที่สำคัญจากผลการประเมินโดยนิสิต

ไม่มี

1.2 ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ 1.1

ไม่มี

1. **ผลการประเมินรายวิชาโดยวิธีอื่น**
   1. ข้อวิพากษ์สำคัญจากผลการประเมินโดยวิธีอื่น

ไม่มี

* 1. 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A signature on a white background  Description automatically generatedชื่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา | | |
|  | ลงชื่อ………………………….………………  (อาจารย์ ดร.สิงหา ตุลยกุล) | |
| วันที่รายงาน | | 19 มิถุนายน 2567 |
|  |  | |
| ชื่อประธานหลักสูตร/เลขานุการกรรมการประจำหลักสูตร | | |
|  | ลงชื่อ………………………….………………  (………………………………….........………) | |
| วันที่รับรายงาน | | .................................................................... |