

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา	สาขาวิชาพลศึกษา

หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา	HESC 1111 กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา
2. จำนวนหน่วยกิต	3 หน่วยกิต (3-0-6)
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา	ศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน	ศศ.ณิชากร วงศ์สุวรรณค์พร อาจารย์ผู้สอน
5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน	ภาคการศึกษาที่ 1 ชั้นปีที่ 1
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน(Per-requisite)(ถ้ามี)	ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน(Co-requisites)(ถ้ามี)	ไม่มี
8. สถานที่เรียน	สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด	1 2554

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมาย เพื่อให้ศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นฐานทางกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา ลักษณะและตำแหน่งที่ต้งการทำงานของอวัยวะในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา เพื่อให้ศึกษามีความรู้พื้นฐานในการนำความรู้ ความเข้าใจ เพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรายวิชาที่เกี่ยวข้อง สามารถนำความรู้มาใช้พัฒนาทักษะและการออกกำลังกายได้ดียิ่งขึ้น

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา ความหมายและความสำคัญของกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโครงสร้าง ลักษณะตำแหน่งที่ตั้งของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของมนุษย์ และการทำหน้าที่เมื่อประกอบกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา			
2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา			
บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
บรรยาย 45 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	สอนเสริม	ฝึกปฏิบัติ 15 ชั่วโมง/ภาคการศึกษา	การศึกษาด้วยตนเอง 6 ชั่วโมง/สัปดาห์
3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล อาจารย์บรรยายจำวิชาประกาศเวลาให้คำปรึกษา อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม			

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม

<p>1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา</p> <p>พัฒนาผู้เรียนให้มีคุณธรรมจริยธรรม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ ต่อตนเองและสังคม - มีความเสียสละเห็นประโยชน์แก่ส่วนร่วม - เคารพกฎระเบียบของหน่วยงาน องค์กร และสังคม - มีความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
<p>1.2 วิธีการสอน</p> <ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - รายงาน - อภิปรายกลุ่ม - มอบหมายงาน - ศึกษากรณีตัวอย่าง
<p>1.3วิธีการประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมการเข้าชั้นเรียน - ความรับผิดชอบในการส่งงานที่มอบหมายตามกำหนด - ประเมินผลการนำเสนองานที่มอบหมาย
<p>2.ความรู้</p>
<p>2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ</p> <p>มีความรู้ในเรื่องกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา ลักษณะของอวัยวะ ตำแหน่งที่ตั้ง การทำงานของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย</p>
<p>2.2 วิธีการสอน</p> <p>บรรยาย อภิปราย การนำเสนอ ศึกษากรณีตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย</p>
<p>2.3 วิธีการประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทดสอบย่อย สอบกลางภาค สอบปลายภาค - การนำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้อง
<p>3. ทักษะทางปัญญา</p>
<p>3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา</p> <ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาความคิด - การวิเคราะห์ผลของการเคลื่อนไหวต่อร่างกาย - สามารถอธิบายการทำงานของอวัยวะในร่างกาย
<p>3.2 วิธีการสอน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การมอบหมายงานและการนำเสนองาน

<ul style="list-style-type: none"> - การอภิปรายกลุ่ม - ศึกษากรณีตัวอย่าง
<p>3.3 วิธีการประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> - สอบกลางภาคและปลายภาคโดยการเน้นวิเคราะห์การทำงานของอวัยวะในระบบต่าง ๆ
<p>4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p>
<p>4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา</p> <ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาการทำงานร่วมกับผู้อื่น - พัฒนาการเรียนรู้ด้วยตนเองและความรับผิดชอบ
<p>4.2 วิธีการสอน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การนำเสนองานกลุ่ม - ศึกษาด้วยตนเอง - การมอบหมายงาน
<p>4.3 วิธีการประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ในกลุ่ม - ความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย
<p>5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p>
<p>5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา</p> <ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาทักษะในการวิเคราะห์อัตราการทำงานของร่างกาย - พัฒนาทักษะในการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต - พัฒนาในการใช้เทคโนโลยีในการนำเสนออย่างเหมาะสม
<p>5.2 วิธีการสอน</p> <ul style="list-style-type: none"> - มอบหมายให้ค้นคว้าจากเทคโนโลยีทางอินเทอร์เน็ต และ E-Learning - นำเสนอโดยใช้เทคโนโลยีในการสอน
<p>5.3 วิธีการประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> - การนำเสนอผลงาน - งานมอบหมาย

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน				
ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน สื่อที่ใช้(ถ้ามี)	ผู้สอน

1	<p>การทำงานของระบบกระดูก</p> <ul style="list-style-type: none"> - โครงสร้างของกระดูก - ชนิดของกระดูก <p>การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> - โครงสร้างของกล้ามเนื้อ - ชนิดของกล้ามเนื้อ - กลไกการหดตัวของกล้ามเนื้อ 	2	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยายอธิบายกลุ่ม - แบ่งกลุ่ม 	พศ.นิชากร
2	<p>การทำงานของระบบประสาท</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบประสาท - การควบคุมการสั่งของระบบประสาทขณะออกกำลังกาย 	2	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - แบ่งกลุ่ม - อภิปรายกลุ่ม 	
3	<p>การทำงานของระบบไหลเวียนขณะออกกำลังกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - โครงสร้างของระบบไหลเวียน - การควบคุมการไหลเวียน-หายใจ 		<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - แบ่งกลุ่ม - อภิปรายกลุ่ม 	
4	<p>แหล่งพลังงานในการออกกำลังกาย</p> <ul style="list-style-type: none"> - อาหารที่ใช้เป็นพลังงานสำหรับออกกำลังกาย - จำนวนพลังงานที่มีอยู่ในโครงสร้าง - การฟื้นตัวจากการออกกำลังกาย 	2	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - ศึกษาจากอินเตอร์เน็ต 	
5	ผลของการออกกำลังกายต่อระบบ		<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย 	

	<p>กล้ามเนื้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การฝึกกล้ามเนื้อ - การเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ 			
6	<p>ผลของการออกกำลังกายต่อระบบประสาท</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียน 	2	<ul style="list-style-type: none"> - อธิบาย - ศึกษาจากกรณีตัวอย่าง 	
7	<p>ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ</p> <p>ผลการออกกำลังกายต่อระบบไร้ท่อ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ 		<ul style="list-style-type: none"> - อธิบาย - ศึกษาจากกรณีตัวอย่าง 	
8	สอบกลางภาค			
9	<p>หลักการฝึกความอดทน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความ.... - หลักการฝึก หลักการฝึกพลัง - การฝึกพลังแบบต่าง ๆ - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพลัง 	2	<ul style="list-style-type: none"> - อธิบาย - สาริต - แบ่งกลุ่มนำเสนอ - งาน - กรณีศึกษาการฝึก 	
10	<p>หลักการฝึกความคล่องแคล่ว</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปัจจัยที่มีอิทธิพล - การฝึกเพื่อเพิ่มความคล่องแคล่ว <p>หลักการฝึกความอ่อนตัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - ส่วนประกอบที่ทำให้เกิด 	2	<ul style="list-style-type: none"> - อธิบาย - สาริต - แบ่งกลุ่มนำเสนอ - กรณีศึกษาแบบฝึก 	

	<p>ความอ่อนตัว</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเพิ่มความอ่อนตัว 			
11	<p>หลักการฝึกความเร็ว</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเร็ว - ความเร็วในการเคลื่อนไหวของร่างกาย 		<ul style="list-style-type: none"> - อธิบาย - สาธิต - แบ่งกลุ่มนำเสนอ - กรณีศึกษาแบบฝึก 	
12	<p>ผลของการปรับตัวในอากาศเย็นและอากาศร้อน</p> <ul style="list-style-type: none"> - การปรับตัวต่อสภาพอากาศ - การฝึกในอากาศเย็น - การฝึกในอากาศร้อน 		<ul style="list-style-type: none"> - อธิบาย - แบ่งกลุ่มอภิปราย 	
13	<ul style="list-style-type: none"> - การออกกำลังกายกับการฝึกของสตรี - การออกกำลังกายในที่สูง - การปรับตัวในการอยู่ที่สูง - ส่วนประกอบของร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย 		<ul style="list-style-type: none"> - อธิบาย - นำเสนองานมอบหมาย 	
14	<ul style="list-style-type: none"> - ยาและสารเคมีที่มีผลต่อการออกกำลังกาย - Anabolic steroids - Amphetamine - Blood Doping - Caffeia - การตรวจกับการออกกำลังกาย 		<ul style="list-style-type: none"> - อธิบาย - การศึกษา - อภิปรายกลุ่ม 	
15	<ul style="list-style-type: none"> - วิธีฝึกทางกาย - หลักของการฝึก - การฝึกแบบต่าง ๆ Interval training Continuous running Repetition running Accusation running Fast running 		<ul style="list-style-type: none"> - อธิบาย - แบ่งกลุ่มนำเสนอ 	

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้				
กิจกรรม ที่	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการ ประประเมินผล
1		- การสอนย่อยครั้งที่ 1	4	10%
		- การสอบปลายภาค	8	10%
		- การสอนย่อยครั้งที่ 2	12	10%
		- การสอบปลายภาค	16	30%
2		- การนำเสนองาน - การทำงานกลุ่มและเสนอ ผลงาน		20%
3	1.1 – 1.7	- พฤติกรรมการเรียน - การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการ เรียน - การเสนอความคิดเห็น	ตลอดภาค การศึกษา	10%

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. เอกสารและตำราหลัก	ผศ.ณิชากร วงศ์สุวรรณทรัพย์ กยวิภาคศาสตร์และสตรีวิทยา
2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ	รศ.พีรพงษ์ บุญศิริ สตรีวิทยาการออกกำลังกาย

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

พูนศักดิ์ ประถมบุตร ภาควิภาคศษสตร์และศรีรวิทยา

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- การประเมินประสิทธิผลในรายวิชานี้ ที่จัดทำให้นักศึกษา
- การสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน
- แบบประเมินผู้สอนและแบบประเมินรายวิชา
- ข้อเสนอแนะผ่านเว็บบอร์ด

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- ในการเก็บข้อมูลเพื่อประเมินการสอน โดยมีกลยุทธ์ดังนี้
- การทดสอบการประเมินผลการเรียนรู้

3. การปรับปรุงการสอน

หลังจากการประเมินผลมีการปรับปรุงการสอน โดยจัดกิจกรรมเพิ่มเติมดังนี้

- การวิเคราะห์ปัญหาการเรียนการสอน
- การวิจัยในชั้นเรียน

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

- การสอบถามนักศึกษา
- การสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษา

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

การวางแผนการปรับปรุงการสอนและรายละเอียดวิชาเพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้นดังนี้

- เปลี่ยนอาจารย์ผู้สอนในหน่วยงาน
- ปรับปรุงวิธีการสอน ประยุกต์ใช้ทันสมัยและทันต่อเหตุการณ์