

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา	สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

## หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา	<b>PHED 2101 2(1-2-3)</b> การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
2. จำนวนหน่วยกิต	2 หน่วยกิต (1-2-3)
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา	ศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน	ผศ.วิศิษฐ์ เขมะภาคะพันธ์ ประธานสาขาวิชาพลศึกษา อาจารย์พีรคล เพชรานนท์ อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ชัชวาล วิชัยสุชาติ อาจารย์ผู้สอน
5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน	ภาคการศึกษาที่ 1 ชั้นปีที่ 2
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน(Per-requisite)(ถ้ามี)	ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน(Co-requisites)(ถ้ามี)	ไม่มี
8. สถานที่เรียน	สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด	

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

<p>1. จุดมุ่งหมาย</p> <p>เพื่อให้นักศึกษา มีความรู้ความเข้าใจถึงองค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกาย และสามารถประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การเลือกแบบและวิธีการทดสอบ และวัดผลด้านสมรรถภาพทางร่างกายได้ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา</p>
<p>2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา</p> <p>เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในการปรับพื้นฐานและสร้างทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยความเข้าใจถึงการปรับตัว การเตรียมพร้อมทางด้านร่างกาย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเล่นกีฬาต่าง ๆ ได้อย่างปลอดภัยและมีคุณค่าต่อชีวิต</p>

## หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

<p>1. คำอธิบายรายวิชา</p> <p>ศึกษาความสำคัญขององค์ประกอบของสุขภาพทางกาย ความสำคัญและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ชนิดของสมรรถภาพทางกายสำหรับการออกกำลังกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา การเลือกแบบทดสอบ การใช้แบบทดสอบในการสร้างเสริมสมรรถภาพและการประเมินผลสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย</p>			
<p>2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา</p>			
บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
1 ชั่วโมง/สัปดาห์	ตามความต้องการของนักศึกษาเฉพาะราย	2 – 3 ชั่วโมง/สัปดาห์	3 ชั่วโมง/สัปดาห์
<p>3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล</p> <p>อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาตามความต้องการของผู้เรียนสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง</p>			

## หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม
<p>1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา</p> <p>พัฒนาผู้เรียนให้มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย มีจรรยาบรรณวิชาชีพ รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น รู้หน้าที่ มีความซื่อสัตย์ในการทดสอบและประเมินผลตามข้อมูลที่เป็นจริง โดยมีคุณธรรมจริยธรรมตามคุณสมบัติหลักสูตรดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เห็นคุณค่าของคุณธรรมจริยธรรม</li> <li>- รู้จักเสียสละไม่เอาเปรียบผู้อื่น</li> <li>- มีวินัย ตรงต่อเวลา</li> <li>- มีความรับผิดชอบต่อตนเองและส่วนรวม</li> <li>- เคารพสิทธิและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น</li> <li>- เคารพกฎระเบียบและข้อบังคับขององค์กรและสังคม</li> <li>- มีจรรยาบรรณทางวิชาการและวิชาชีพ</li> </ul>
<p>1.2 วิธีการสอน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายพร้อมยกตัวอย่างการมีหลักคุณธรรมจริยธรรมในการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารตำรา หนังสือโดยไม่ทำลาย แอบซ่อนหรือเห็นแก่ตัว</li> <li>- อภิปรายกลุ่มจากงานที่มอบหมายให้รู้จักหน้าที่ที่ได้แบ่งสรรกันปฏิบัติอย่างรับผิดชอบ</li> <li>- การฝึกภาคปฏิบัติต้องเน้นการมีน้ำใจ การช่วยเหลือ เพื่อสร้างเสริมความรู้และความปลอดภัย</li> </ul>
<p>1.3 วิธีการประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พฤติกรรมการเข้าเรียน</li> <li>- การตรงต่อเวลาในการส่งงานที่มอบหมาย</li> <li>- มีเอกสารอ้างอิงที่ถูกต้องและให้เกียรติ</li> <li>- มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ได้มาของข้อมูลค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลที่มอบหมาย</li> <li>- ให้เกียรติและเคารพสิทธิของผู้อื่น</li> <li>- รับฟังคำวิพากษ์ด้วยจิตคารวะ</li> </ul>
2.ความรู้
<p>2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ</p> <p>มีความรู้ในหลักการและความสำคัญขององค์ประกอบสุขภาพ และองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย สามารถประยุกต์วิธีการสร้างเสริมสุขภาพให้เหมาะกับทุกเพศทุกวัย รู้วิธีการจัด โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพทางกายได้อย่างถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา</p>
2.2 วิธีการสอน

<p>บรรยาย อภิปราย ทำงานกลุ่ม งานเดี่ยวภาคปฏิบัติ การนำเสนอรายงาน การวิเคราะห์โครงสร้าง          สุขภาพและสมรรถภาพทางกายจากการปฏิบัติจริงในห้องปฏิบัติการจริง</p>
<p>2.3 วิธีการประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การทดสอบย่อยจากการสรุปจากการอ่านและค้นคว้า</li> <li>- การทดสอบกลางภาค</li> <li>- การทดสอบปลายภาค</li> <li>- การทดสอบภาคปฏิบัติพร้อมวิเคราะห์ผล</li> </ul>
<p>3. ทักษะทางปัญญา</p>
<p>3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา</p> <p>พัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์จากห้องปฏิบัติการ</p>
<p>3.2 วิธีการสอน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มอบหมายศึกษาค้นคว้าปัญหาทางสุขภาพและสมรรถภาพ</li> <li>- วิเคราะห์กรณีศึกษาที่ทดลอง</li> <li>- อภิปรายกลุ่มตามหัวข้อที่มอบหมาย</li> </ul>
<p>3.3 วิธีการประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลการศึกษาค้นคว้าทั้งงานเดี่ยวและงานกลุ่ม</li> <li>- ทดสอบกลางภาคและปลายภาคด้วยข้อสอบแบบอัตนัยที่ครอบคลุมเนื้อหาสาระที่ตรง</li> </ul>
<p>4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p>
<p>4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- พัฒนาทักษะความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน</li> <li>- พัฒนาทักษะความรับผิดชอบในงานที่มอบหมาย</li> <li>- พัฒนาทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีม</li> </ul>
<p>4.2 วิธีการสอน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เน้นกิจกรรมกลุ่มงานเป็นทีม</li> <li>- มอบหมายงานกลุ่มเพื่อร่วมกันศึกษาวิเคราะห์ปัญหาเพื่อคลี่คลายให้ลุล่วงด้วยดี</li> </ul>
<p>4.3 วิธีการประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รับการประเมินจากเพื่อน</li> <li>- รับฟังการวิพากษ์จากผู้ร่วมทีม</li> <li>- วิเคราะห์ผลการปฏิบัติของตนเอง</li> </ul>
<p>5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p>

<p>5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การคิดวิเคราะห์เชิงตัวเลข</li> <li>- การพูด การฟัง การเขียน จากการทำรายงานที่ได้รับมอบหมาย</li> <li>- การพัฒนาวิธีการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทั้งในหนังสือและทางอินเทอร์เน็ต</li> </ul>
<p>5.2 วิธีการสอน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มอบหมายงานรายบุคคล เพื่อสืบค้นจากแหล่งข้อมูล ทั้งจากสื่อการสอนจากเว็บไซต์ โดยมีตัวเลขทางสถิติเกี่ยวกับสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- นำเสนอผลงาน โดยใช้สื่อเทคโนโลยีที่เหมาะสม</li> </ul>
<p>5.3 วิธีการประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การวิเคราะห์เปรียบเทียบตัวเลขสถิติที่ค้นคว้า</li> <li>- การนำเสนอผลงานผ่านสื่อเทคโนโลยี</li> <li>- การฟัง พูด อ่าน และเขียนจากกิจกรรมกลุ่ม</li> </ul>

#### หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน				
ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน สื่อที่ใช้(ถ้ามี)	ผู้สอน
1	หัวข้อที่ 1 องค์ประกอบของสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมาย</li> <li>- ความสำคัญ</li> <li>- องค์ประกอบหลัก</li> <li>- องค์ประกอบอื่นๆ</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย,อธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง</li> <li>- จัดกลุ่มกิจกรรมเตรียมงานมอบหมาย</li> </ul>	
2	หัวข้อที่ 2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมาย</li> <li>- ความสำคัญ</li> <li>- องค์ประกอบทั่วไป</li> <li>- องค์ประกอบพิเศษ</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย อธิบาย ตัวอย่างประกอบ นักศึกษาสรูปองค์ประกอบคนละหัวข้อ</li> </ul>	
ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	ผู้สอน

ที่		ชั่วโมง	สื่อที่ใช้(ถ้ามี)	
3	หัวข้อที่ 2 (ต่อ) - ประเภทของสมรรถภาพ - การสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อดำเนินชีวิตประจำวัน	3	- บรรยายอธิบาย ยกตัวอย่าง ประกอบ การสาธิตมอบหมาย กิจกรรมกลุ่มการทดสอบสมรรถภาพส่วนบุคคล	
4	หัวข้อที่ 3 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - เครื่องมือทดสอบแบบมาตรฐาน - เครื่องมือทดสอบแบบสร้างเอง - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3	- บรรยายอธิบาย ยกตัวอย่าง ประกอบ สาธิต วิธีการใช้เครื่องมือ การทดสอบอธิบาย วิธีการสร้างสื่อการทดสอบ	
5	ทดสอบย่อย (ปฏิบัติ) - วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยเครื่องมือมาตรฐาน	3	- อธิบายเครื่องมือ และขั้นตอนการวิเคราะห์ผลการทดสอบมอบหมาย การปฏิบัติ วิเคราะห์งานบุคคล	
6	หัวข้อที่ 4 การเสริมสร้างกล้ามเนื้อ - เพื่อความทนทาน - เพื่อความแข็งแรง	3	บรรยายสาระหลัก ยกตัวอย่าง กรณีศึกษาจากนักศึกษาประเภทต่าง ๆ ที่เน้นเฉพาะด้าน	
สัปดาห์	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน	กิจกรรมการเรียนการสอน	ผู้สอน

ที่		ชั่วโมง	สื่อที่ใช้(ถ้ามี)	
7	หัวข้อที่ 5 การสร้างและทดสอบสมรรถภาพ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การสร้างความทนทานทั่วไป</li> <li>- การสร้างความแข็งแรง</li> <li>- การสร้างความคล่องตัว</li> <li>- การสร้างความสมดุลการทรงตัว</li> <li>- การสร้างความทนทานของ</li> <li>- การหายใจการสร้างความแข็งแรงของระบบไหลเวียนเลือด</li> </ul>	3	บรรยาย อธิบายแบบของการสร้างวิธีและขั้นตอนการสร้างในแต่ละด้าน	
8	สอบกลางภาค	3		
9	หัวข้อที่ 6 การจัดโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพ <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลักการและเหตุผล</li> <li>- ความสำคัญ</li> <li>- วิธีการและขั้นตอนของการจัดโปรแกรม</li> <li>- การวิเคราะห์ผลการฝึกเบื้องต้น</li> </ul>	3	บรรยาย ยกตัวอย่างโปรแกรมการฝึกเพื่อสร้างเสริมสุขภาพอธิบายขั้นตอน ข้อดี ข้อเสียของการฝึกหัดตามโปรแกรมการเสริมสร้าง	
10	หัวข้อที่ 7 วิธีการวัดประเมินผลทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย <ul style="list-style-type: none"> <li>- เครื่องมือที่ใช้ทดสอบ</li> <li>- การใช้เกณฑ์มาตรฐานในการวิเคราะห์ผลการทดสอบ</li> <li>- การสรุปผลการทดสอบ</li> </ul>	3	บรรยายสาระ อธิบายและสาธิตการใช้เครื่องมือและการบันทึกผลการแปรค่าผลการทดสอบ	
สรุป	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน	กิจกรรมการเรียนการสอน	ผู้สอน

ที่		ชั่วโมง	สื่อที่ใช้(ถ้ามี)	
11 - 15	การนำเสนอผลงานศึกษาวิเคราะห์ จากงานกลุ่มที่มอบหมาย	15	อภิปรายโดยนักศึกษาแต่ละกลุ่ม นักศึกษาฟัง สรุป วิพากษ์ ชักถาม ส่งผล การฟังการอภิปรายกลุ่ม ทุกคน	
16	สอบปลายภาค	3		

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้				
กิจกรรม ที่	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัดส่วนที่ประเมิน	สัดส่วนของการ ประประเมินผล
1	1.1,2.1,2.3 1.1,2.1,2.3,3.3 1.2,2.1,2.3,4.1 1.1,2.3	- ทดสอบสอบย่อย - สอบกลางภาค - สรุปรงานบุคคล - สอบปลายภาค	4 8 10 16	10% 15% 10% 30%
2	1.1,2.2 3.1,5.1 4.2,4.3	- วิเคราะห์งานมอบหมาย - ทดลองปฏิบัติจริงแนะนำ เสนอผลงาน - การฟังการสรุปข้อซักถาม และส่งงาน	ตลอดภาค การศึกษา 11-15	25
3	1.1,2.1,1.3 2.2,4.2 4.3	- พฤติกรรมการเรียน - การมีส่วนร่วมของกิจกรรมใน และนอกชั้นเรียน	ตลอดภาค การศึกษา	10%

### หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. เอกสารและตำราหลัก
----------------------



<p>สุเนต นวกิจกุล.การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย.ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์.จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.2528</p>
<p>2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ</p> <p>กรรวิ บุญชัย.การฝึกด้วยน้ำหนัก.ภาควิชาพลศึกษา .คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.2539</p>
<p>3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ</p> <p>เจริญ กระบวนรัตน์.หลักการและการฝึกกรีฑา.กรุงเทพฯ.สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.2545</p> <p>ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์.การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการกีฬา</p> <p>กรุงเทพฯ.ภาควิชาศัลยศาสตร์ศรีออร์โธปีคส์และกายภาพบำบัด.2534</p>

### หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

<p>1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การสนทนาระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน</li> <li>- การจัดกิจกรรมกลุ่มที่ผู้เรียนได้เสนอวิพากษ์งาน</li> <li>- พฤติกรรมการเรียนของผู้เรียนรายบุคคล</li> <li>- การประเมินผู้สอน จากแบบประเมินรายวิชา</li> </ul>
<p>2. กลยุทธ์การประเมินการสอน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สังเกตวิธีการสอนของผู้ร่วมทีมสอน</li> <li>- ผลการสอบ</li> <li>- ผลการประเมินการสอนจากผู้เรียน</li> </ul>
<p>3. การปรับปรุงการสอน</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จากผลการประเมินในวันที่ 2</li> <li>- การเสวนาเพื่อวิเคราะห์ผลการประเมิน</li> <li>- การวิจัยในและนอกชั้นเรียน</li> </ul>
<p>4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา</p> <p>ในระหว่างการสอนรายวิชา มีการทบทวนสอบผลสัมฤทธิ์ในรายหัวข้อที่บรรยาย จากการสอบถามผู้เรียน ผลการตรวจผลงานและแบบทดสอบ ตลอดจนผลงานการสอบของรายวิชา</p>
<p>5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา</p> <p>การวางแผนเพื่อปรับปรุงการสอนและรายละเอียดวิชาเพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้น ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ปรับปรุงรายวิชาทุก 2-3 ปี</li> <li>- สลับการสอนทั้งสลับหัวข้อและแบบทีม</li> </ul>

