

## มคอ.3

รายละเอียดของรายวิชา 422 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
 สาขาการส่งเสริมสุขภาพ  
 คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2560

## หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

## 1. รหัสและชื่อรายวิชา

สภ 422 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
 HP 422 Exercise for Healthy Living

## 2. จำนวนหน่วยกิต

2 (1-2-3)

## 3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)  
 ประเภทรายวิชา วิชาเฉพาะสาขา

## 4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

## อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

อาจารย์ รัตน์ดิพร โกสุรินทร์      อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชา คนที่ 1  
 อาจารย์ ภัทธร บุปผิน              อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชา คนที่ 2

## อาจารย์ผู้สอน

ลำดับที่	รายชื่อ	สังกัด
1.	อาจารย์ ดร. กนกวรรณ วิชัยวงศ์	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2.	อาจารย์ สุวัฒน์ จิตรดำรงค์	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3.	อาจารย์ จินตนา ต้นหยง	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4.	อาจารย์ ยุภาภรณ์ รัตนวิจิตร	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5.	อาจารย์ รัตน์ดิพร โกสุรินทร์	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
6.	อาจารย์ ภัทธร บุปผิน	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## 5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน :

ภาคการศึกษาที่ 1 ชั้นปีที่ 4

## 6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

ไม่มี

## 7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisite)

ไม่มี

## 8. สถานที่เรียน

ภาคทฤษฎี ห้อง 222 คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ภาคปฏิบัติ ห้อง 248 คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ภาคปฏิบัติ ห้อง 308 คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## 9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

มิถุนายน 2560

### หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

#### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจถึงหลักการ วิธีการและประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รวมไปถึงการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศ วัย ภาวะทางสุขภาพและการดำรงชีวิต โดยยึดหลักจริยธรรม มีทักษะทางปัญญา การใช้ทักษะการแปลงข้อมูลเป็นข่าวสารและการใช้ทักษะการสื่อสารเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ รวมไปถึงการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในสถานการณ์ต่างๆ ได้ โดยเมื่อเรียนจบวิชานี้แล้ว นิสิตสามารถ

1. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ วิธีการ รูปแบบ และประเภทของการออกกำลังกายและประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม
3. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายในเด็ก ผู้สูงอายุ คนอ้วน สตรีตั้งครรภ์ ผู้ป่วยเบาหวาน รวมไปถึงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
4. ทราบวิธีการประเมินสมรรถภาพทางร่างกายที่ถูกต้อง

#### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

ปรับปรุงรายวิชาให้มีความสอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรีของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา และเป็นปัจจุบันตามความต้องการของผู้ใช้บัณฑิต การเปลี่ยนแปลงของสังคมที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพ และความก้าวหน้าทางวิชาชีพ

#### 3. ผลการเรียนรู้รายวิชา

CLO	รายละเอียด	PLO
CLO 1	อธิบายความรู้เกี่ยวกับสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม การออกกำลังกายในเด็ก ผู้สูงอายุ คนอ้วน สตรีตั้งครรภ์ ผู้ป่วยเบาหวาน	PLO 1, 2
CLO 2	ใช้ความรู้สรีรวิทยาออกกำลังกายในการวางแผนการออกกำลังกายในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม	PLO 6, 7

### หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

#### 1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาหลักการ วิธีการและประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย วิธีการประเมินสมรรถภาพทางกาย และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ให้เหมาะสมกับเพศ วัย ภาวะทางสุขภาพและการดำรงชีวิต

#### 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การสัมมนา/กรณีศึกษา	การศึกษาด้วยตนเอง (SDL)
15	17	13	45

#### 3. ความรับผิดชอบหลัก/ความรับผิดชอบรอง

รายวิชา	๑. ด้านคุณธรรม จริยธรรม				๒. ด้านความรู้			๓. ด้านทักษะทางปัญญา			๔. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ			๕. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ				๖. ด้านทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ			
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	
สภ 422 ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ		●	○			●			●	○	●	○			●	●					

#### 4. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล 2 ชั่วโมง/สัปดาห์

### หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

#### 1. คุณธรรม จริยธรรม

1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา	1.2 วิธีการสอน	1.3 วิธีการประเมินผล
1. มีคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณทางวิชาการและวิชาชีพ	-	-
2. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เคารพกฎระเบียบและข้อบังคับต่างๆ ขององค์กรและสังคม	1. มอบหมายงานกลุ่มและจัดกิจกรรมกลุ่มการสัมมนา	1. ประเมินจากแบบประเมินการสัมมนาและประเมินพฤติกรรมการแสดงออกโดยอาจารย์
3. เคารพสิทธิและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	1. มอบหมายงานกลุ่มให้รับผิดชอบทำงานเป็นทีม	1. สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกในชั้นเรียนระหว่างเรียน
4. เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่นทั้งในการดำรงตนและในการปฏิบัติงาน		

## 2. ความรู้

2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ	2.2 วิธีการสอน	2.3 วิธีการประเมินผล
1. มีความรู้ความเข้าใจในศาสตร์ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	-	-
2. มีความรู้และความเข้าใจในสาระสำคัญของศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ	1. การสอนบรรยาย 2. สัมมนา และนำเสนอหน้าชั้นเรียน	1. การสอบภาคทฤษฎี 2. สอบภาคปฏิบัติ 3. การประเมินโดยใช้แบบประเมินการสัมมนาและการนำเสนอในชั้นเรียนโดยอาจารย์
3. มีความรู้และความเข้าใจถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ	-	-

## 3. ทักษะทางปัญญา

3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา	3.2 วิธีการสอน	3.3 วิธีการประเมินผล
1. สามารถศึกษาข้อมูล แนวคิดหรือหลักฐานใหม่ๆ จากแหล่ง ข้อมูลที่หลากหลายเพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ตลอดชีวิต	-	-
2. สามารถประยุกต์ความรู้ภาคทฤษฎีภาคปฏิบัติ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม	1. การสัมมนา และอภิปรายในชั้นเรียน 2. ยกตัวอย่าง case	1. ประเมินจากการตอบคำถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียนโดยใช้แบบประเมิน
3. สามารถศึกษาปัญหาที่ค่อนข้างซับซ้อนด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีวิจารณญาณ คิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบและเสนอแนวทางในการแก้ไขได้อย่างสร้างสรรค์	1. การถาม-ตอบ 2. การอภิปรายในชั้นเรียน	1. สังเกตจากการตอบคำถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน

## 4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา	4.2 วิธีการสอน	4.3 วิธีการประเมินผล
1. มีปฏิสัมพันธ์ และมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ระหว่างบุคคลและ/หรือกลุ่มคน และสามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์	1. กำหนดหัวข้อสัมมนากลุ่มโดยหมุนเวียนการเป็นผู้นำ การเป็นสมาชิกกลุ่มและผลัดกันเป็น	1. ประเมินจากสังเกตพฤติกรรมภาวการณ์เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีโดยใช้แบบประเมิน

4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา	4.2 วิธีการสอน	4.3 วิธีการประเมินผล
2. สามารถทำงานเป็นทีมในบทบาทผู้นำและผู้ตามในระบบสุขภาพทุกระดับ และในสถานการณ์ที่หลากหลาย	1. การถาม-ตอบและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน	1. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมกิจกรรมที่จัดในชั้นเรียน
3. มีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ รวมทั้งการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาวิชาชีพอย่างเหมาะสม	-	-

#### 5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องการพัฒนา	5.2 วิธีการสอน	5.3 วิธีการประเมินผล
1. สามารถศึกษาวิเคราะห์และทำความเข้าใจในประเด็นปัญหาทางสุขภาพ โดยเลือกและประยุกต์ใช้เทคนิคทางคณิตศาสตร์หรือสถิติที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสมในการศึกษาค้นคว้าและเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหา	-	-
2. สามารถแปลงข้อมูลเป็นข่าวสารที่มีคุณภาพและเหมาะสมต่อการสื่อสาร ทั้งกับบุคคลและกลุ่มคนในสถานการณ์ที่หลากหลาย และนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม	1. มอบหมายงานให้จัดเตรียมข้อมูลและนำเสนอในชั้นเรียน	1. ประเมินจากแบบประเมินความถูกต้องและเหมาะสมของข้อมูลในการนำเสนอในชั้นเรียน
3. สามารถสื่อสาร ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสถานการณ์ บุคคลและกลุ่มคน	1. การนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสัมมนาในชั้นเรียนโดยมีรูปแบบที่เหมาะสมกับผู้ฟัง	1. ประเมินจากแบบประเมินทักษะการสื่อสารระหว่างการนำเสนอในชั้นเรียน
4. สามารถเลือกและมีทักษะในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมายและนำเสนอข้อมูลสารสนเทศได้อย่างเหมาะสม	-	-

## 6. ทักษะการปฏิบัติทางวิชาชีพ (ไม่ประเมินผล)

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

## 1. แผนการสอน

ลำดับที่	วันที่สอน	หัวข้อ	บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อที่ใช้	ผู้สอน
1	21 ส.ค.60	แนะนำการเรียนการสอนของรายวิชา แนะนำให้นิสิตทบทวนบทเรียนและเตรียมตัวก่อนเข้าเรียน  บรรยาย -ความหมาย รูปแบบ ชนิด หลักการ และประโยชน์ของการออกกำลังกายเบื้องต้น -การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย	4	-	-	- บรรยายเนื้อหา ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สื่อ Powerpoint	อ. กนกวรรณ
2	21 ส.ค.60	บรรยาย -สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย	2	-	-	- บรรยายเนื้อหา ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สื่อ Powerpoint	อ.สุวัฒน์
3	28 ส.ค.60	บรรยาย -การออกกำลังกายแบบกลุ่ม/เดี่ยว	1	-	-	- บรรยายเนื้อหา ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สื่อ PowerPoint	อ. กนกวรรณ
		-การออกกำลังกายในเด็ก	2	-	-	- บรรยายเนื้อหา ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สื่อ PowerPoint	อ.ยูภาภรณ์
4	29 ส.ค. 60	บรรยาย -การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	2	-	-	- บรรยายเนื้อหา ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สื่อ PowerPoint	อ.จินตนา
5	6 ก.ย. 60	ปฏิบัติ -การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย	-	3	-	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ใบงาน	อ. กนกวรรณ อ.ยูภาภรณ์
6	11 ก.ย.60	สัมมนา -การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยากับการออกกำลังกาย -รูปแบบและประโยชน์ของการออกกำลังกาย	-	-	2	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - การอภิปรายกลุ่มในที่กำหนดในชั้นเรียน - การนำเสนอข้อมูลจากการอภิปราย - จัดกรณีศึกษาหรือประเด็นที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้ ร่วมวิเคราะห์ในกลุ่มย่อย	ใบงาน	อ. กนกวรรณ อ.รัตนทิพร
7	12 ก.ย. 60	สัมมนา -การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	-	-	1	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - การอภิปรายกลุ่มในที่กำหนดในชั้นเรียน - การนำเสนอข้อมูลจากการอภิปราย - จัดกรณีศึกษาหรือประเด็นที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้ ร่วมวิเคราะห์ในกลุ่มย่อย	ใบงาน	อ.จินตนา อ.รัตนทิพร
		ปฏิบัติ	-	3	-	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ใบงาน	อ.จินตนา

สัปดาห์ที่	วันที่สอน	หัวข้อ	บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		-การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ						อ.รัตนติพร
8	18 ก.ย.60	สัมมนา -การออกกำลังกายในเด็ก	-	-	1	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - การอภิปรายกลุ่มในที่กำหนดในชั้นเรียน - การนำเสนอข้อมูลจากการอภิปราย - จัดกรณีศึกษาหรือประเด็นที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้ร่วมวิเคราะห์ในกลุ่มย่อย	ใบงาน	อ. กนกวรรณ อ.ยุภาภรณ์
		ปฏิบัติ -การออกกำลังกายในเด็ก	-	3	-	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ใบงาน	อ. กนกวรรณ อ.ยุภาภรณ์
9	19 ก.ย.60	สอบกลางภาค : ทฤษฎี	1	-	-	- สอบทฤษฎี	-	อ.รัตนติพร
10	20 ก.ย.60	สอบกลางภาค : ปฏิบัติ หัวข้อ: การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย	1	-	-	-สอบปฏิบัติ	-	อ. กนกวรรณ
11	25 ก.ย.60	สอบกลางภาค : ปฏิบัติ หัวข้อ: การออกกำลังกายในเด็ก	1	-	-	-สอบปฏิบัติ	-	อ.ยุภาภรณ์ อ. กนกวรรณ
12	26 ก.ย.60	บรรยาย -การออกกำลังกายในคนอ้วน	1	-	-	- บรรยายเนื้อหา ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สื่อ PowerPoint	อ.สุวัฒน์
		ปฏิบัติ -การออกกำลังกายในคนอ้วน	-	2	-	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ใบงาน	อ.สุวัฒน์ อ.รัตนติพร
13	2 ต.ค.60	บรรยาย -การออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์	1	-	-	- บรรยายเนื้อหา ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สื่อ PowerPoint	อ. กนกวรรณ
		ปฏิบัติ -การออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์	-	2	-	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ใบงาน	อ. กนกวรรณ อ.รัตนติพร
14	3 ต.ค.60	บรรยาย -การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน	1	-	-	- บรรยายเนื้อหา ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สื่อ PowerPoint	อ.สุวัฒน์
		ปฏิบัติการ -การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน	-	2	-	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ใบงาน	อ.สุวัฒน์ อ.รัตนติพร
15	9 ต.ค.60	กรณีศึกษาการออกกำลังกายในสุขภาวะครั้งที่ 1	-	-	3	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ใบงาน	อ. กนกวรรณ อ.ภัทธร
16	10 ต.ค.60	บรรยาย -การออกกำลังกายในผู้ป่วยความดันสูง	1	-	-	- บรรยายเนื้อหา ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	สื่อ PowerPoint	อ.สุวัฒน์

สัปดาห์ที่	วันที่สอน	หัวข้อ	บรรยาย			กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อที่ใช้	ผู้สอน
			บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนา			
		ปฏิบัติ -การออกกำลังกายในผู้ป่วยความดันสูง	-	2	-	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ใบงาน	อ.สุวัฒน์ อ.รัตนติพร
17	17 ต.ค.60	กรณีศึกษาการออกกำลังกายในสภาวะครั้งที่ 2	-	-	3	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ใบงาน	อ. กนกวรรณ อ.ภัทธร
18	17 ต.ค.60	การจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้กับ ชมรมผู้สูงอายุ อบต.คลองใหญ่	-	-	3	- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม	ใบงาน	อ.จินตนา อ.สุวัฒน์ อ.ภัทธร
19	24 ต.ค.60	สอบปลายภาค :						
		ทฤษฎี	1	-	-	- สอบทฤษฎี	-	อ.รัตนติพร
		ปฏิบัติ หัวข้อ: การออกกำลังกายในสตรี ตั้งครรภ์	-	2	-	- สอบปฏิบัติ	-	อ. กนกวรรณ

## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรม	ผลการเรียนรู้	วิธีการ	สัปดาห์	สัดส่วน (%)
1	2.2, 3.2, 5.2, 5.3 (3.3)	สอบทฤษฎี : สอบกลางภาค	9	25
2	2.2, 3.2, 5.2, 5.3 (3.3)	สอบทฤษฎี : สอบปลายภาค	17	25
3	2.2, 3.2, 5.2, 5.3	สอบปฏิบัติ : ครั้งที่ 1	9	10
4	2.2, 3.2, 5.2, 5.3	สอบปฏิบัติ : ครั้งที่ 2	17	10
5	1.2, 2.2, 3.2, 4.1, 5.2, 5.3	ผลงานจากปฏิบัติการ	6,11,13,15	10
6	1.2, 2.2, 3.2, 4.1, 5.2, 5.3 (1.3, 3.3, 4.2)	การนำเสนอผลการสัมมนา	4,7,8,14,16	15
7	1.2, 2.2, 3.2, 4.1, 5.2, 5.3 (1.3, 3.3, 4.2)	รายงานการสัมมนา	14,16	5

### การประเมินผลการเรียนตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ :

มาตรฐานผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	ร้อยละ
1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม	1. ประเมินจากแบบประเมินการสัมมนาและ ประเมินพฤติกรรมการแสดงออกโดยอาจารย์ 2. สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกในชั้นเรียน ระหว่างเรียน	5
2. ด้านความรู้	1. การสอบภาคทฤษฎี 2. สอบภาคปฏิบัติ 3. การประเมินโดยใช้แบบประเมินการสัมมนาและ การนำเสนอในชั้นเรียนโดยอาจารย์	60
3. ด้านทักษะทางปัญญา	1. สังเกตจากการตอบคำถามแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นในชั้นเรียน	15



4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	1. ประเมินจากสังเกตพฤติกรรมภาวการณ์เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมกิจกรรมที่จัดในชั้นเรียน	10
5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	1. ประเมินจากแบบประเมินความถูกต้องและเหมาะสมของข้อมูลในการนำเสนอในชั้นเรียน 2. ประเมินจากแบบประเมินทักษะการสื่อสารระหว่างกรนำเสนอในชั้นเรียน	10

#### เกณฑ์การพิจารณาตัดเกรด :

- ใช้การประเมินผลแบบอิงเกณฑ์ดังนี้
 

80 – 100 คะแนน	= A	60 – 64คะแนน	= C
75 – 79 คะแนน	= B <sup>+</sup>	55 – 59คะแนน	= D <sup>+</sup>
70 – 74 คะแนน	= B	50 – 54คะแนน	= D
65 – 69 คะแนน	= C <sup>+</sup>	น้อยกว่า 50 คะแนน	= E
- นิสิตต้องเข้าเรียนครบร้อยละ 80 จึงจะมีสิทธิ์การสอบ
- นิสิตต้องได้คะแนนการสอบภาคทฤษฎีมากกว่าร้อยละ 50 และมีคะแนนภาคปฏิบัติมากกว่าร้อยละ 60 จึงจะถือว่าสอบผ่าน

### หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

#### 1. ตำราและเอกสารหลัก

- Scott K. Powers, Edward T. Howley (2004). exercise physiology : theory and application to fitness (5th ed). Boston, Mass. : McGraw-Hill.
- William C. Beam, Gene M. Adams (2011). Exercise physiology : laboratory manual (6th ed.) New York : McGraw Hill.
- Williams E. Garrett, Donald T. Kirkendall. (2000) Exercise and sport science.: Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins .
- Bruce Elliott . (1998) Training in sport : applying sport science.: Chichester .
- Deborah A. Wuest, Charles A. Bucher. (2006) Foundations of physical education, exercise science, and sport (15th ed) Boston : McGraw-Hill.
- American college of sports medicine (2014) ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th edition).
- American college of sports medicine (2014) ACSM’s Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th edition)
- McArdle , W.D., Katch, F.L., Katch, V.L. (2007) Exercise Physiology: Energy, Nutrition, & Human Performance.

#### เอกสารและข้อมูลสำคัญ

- American heart Assocoation: <http://www.heart.org>.
- National institutes of Aging Exercise and Physical Activity Guide (53).  
<https://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publication/>

3. National Strength and Conditioning Association: <http://www.nasca.lift.org>.
4. Shape Up America: : <http://www.shapeup.org>.

### เอกสารและข้อมูลแนะนำ

1. Physical activity guideline for all American (52). (2008).
2. ACSM/AMA Exercise is medicine: <http://www.exerciseismedicine.org>
3. American college of sports Medicine position stand on progression models is resistance training (18). <http://www.acsm.org>

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

1. การตอบคำถามของอาจารย์และเพื่อนนิสิตในชั้นเรียน
2. สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอน กับ ผู้เรียน การมีส่วนร่วมในการซักถาม อภิปราย
3. ให้นิสิตแสดงความคิดเห็นต่อการจัดการเรียนการสอนของรายวิชาในแบบประเมินที่สาขาวิชาจัดทำขึ้น

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

1. การสังเกตการสอนของผู้สอนโดยทีมผู้ร่วมสอน
2. ผลการสอบ และผลงานจากการเรียนรู้ที่ได้รับมอบหมาย
3. การทวนสอบและประเมินผลการเรียนรู้

### 3. การปรับปรุงการสอน

1. แนะนำให้นิสิตทบทวนบทเรียนและเตรียมตัวก่อนเข้าเรียน

### 4. การทบทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

1. การทวนสอบจากการตรวจผลการประเมินการให้คะแนน/เกรดกับข้อสอบ และรายงาน โดย คณะกรรมการที่ได้รับการแต่งตั้ง

### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

1. ปรับปรุงรายวิชาทุกปีตามผลการประชุมคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและอาจารย์ประจำหลักสูตร
2. ปรับปรุงรายวิชาตามรอบการปรับปรุงหลักสูตรทุก 5 ปี