

มคอ.3

รายละเอียดของรายวิชา สก 422 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

สาขาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2562

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

สก 422 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

HP 422 Exercise for Healthy Living

2. จำนวนหน่วยกิต

2(1-2-3)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

ประเภทวิชา กลุ่มวิชาเฉพาะสาขา

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

อาจารย์สุนิสา สงสัยเกตุ อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชา คนที่ 1

อาจารย์ ดร. รัตน์ดิพร โกสุวินทร์ อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชา คนที่ 2

อาจารย์ผู้สอน

ลำดับที่	รายชื่อ	สังกัด
1.	อาจารย์ สุนิสา สงสัยเกตุ	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2	อาจารย์ รัตน์ดิพร โกสุวินทร์	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3	อาจารย์ สุพิมพ์ วงษ์ทองแท้	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน :

ภาคการศึกษาที่ 1 ชั้นปีที่ 4

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisite)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

ภาคทฤษฎี ห้อง 140 คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคปฏิบัติ ห้อง 248 คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

17 มิถุนายน 2562

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ความเข้าใจถึงหลักการ วิธีการและประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รวมไปถึงการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศ วัย ภาวะทางสุขภาพและการดำรงชีวิต โดยยึดหลักจริยธรรม มีทักษะทางปัญญา การใช้ทักษะการแปลงข้อมูลเป็นข่าวสารและการใช้ทักษะการสื่อสารเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ รวมไปถึงการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในสถานการณ์ต่างๆ ได้ โดยเมื่อเรียนจบวิชานี้แล้ว บัณฑิตสามารถ

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
CLO1	อธิบายความรู้เกี่ยวกับสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม การออกกำลังกายในเด็ก ผู้สูงอายุ คนอ้วน สตรีตั้งครรภ์ ผู้ป่วยเบาหวาน	PLO1, 2
CLO2	ใช้ความรู้สรีรวิทยาออกกำลังกายในการวางแผนการออกกำลังกายในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม	PLO6, 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. ด้าน ความรู้			๓. ด้านทักษะ ทางปัญญา			๔. ด้านทักษะ ความสัมพันธ์ ระหว่าง บุคคล และ ความ รับผิดชอบ				๕.ด้านทักษะ การ วิเคราะห์ เชิง ตัวเลข การสื่อสาร และ การใช้ เทคโนโลยี สารสนเทศ			๖. ด้านทักษะ การปฏิบัติ ทางวิชาชีพ		
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3
สภ 422 การ ส่งเสริมสุขภาพ		●	○			●			●	○	●	○				●	●			

4. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล
2 ชั่วโมง/สัปดาห์

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม

1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้อง พัฒนา	1.2 วิธีการสอน	1.3 วิธีการประเมินผล
1. มีคุณธรรม จริยธรรม และ จรรยาบรรณทางวิชาการและวิชาชีพ	-	-
2. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและ สังคม เคารพกฎระเบียบและ ข้อบังคับ ต่างๆ ขององค์กรและสังคม	1. กำหนดระเบียบการเข้าห้อง เรียน การเข้าห้องสอบ	1. ประเมินจากบันทึกการเข้า ห้องเรียนและห้องสอบ การ ส่งงานที่ได้มอบหมาย
3. ตระหนักในคุณค่าของศิลปะและ วัฒนธรรม	1. จัดกิจกรรมกลุ่มและมอบหมาย งานที่ต้องทำงานร่วมกันเพื่อเปิด โอกาสให้นักศึกษาได้แสดงบทบาทการ เคารพสิทธิและรับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่น	1. ประเมินจากแบบประเมิน สัมมนา และการนำเสนอในชั้น เรียนโดย อาจารย์
4. เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่นทั้งใน การ ดำรงตนและในการปฏิบัติงาน	-	-

2. ความรู้

2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ	2.2 วิธีการสอน	2.3 วิธีการประเมินผล
1. มีความรู้ความเข้าใจในศาสตร์ด้าน การส่งเสริมสุขภาพ	-	-

2. มีความรู้และความเข้าใจในสาระสำคัญของศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ	1. การสอนบรรยาย 2. สัมมนา และนำเสนอหน้าชั้นเรียน	1. การสอบภาคทฤษฎี 2. สอบภาคปฏิบัติ 3. การประเมินโดยใช้แบบประเมิน การสัมมนาและการนำเสนอในชั้นเรียนโดยอาจารย์
3. มีความรู้และความเข้าใจถึง งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ	-	-

3. ทักษะทางปัญญา

3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา	3.2 วิธีการสอน	3.3 วิธีการประเมินผล
1. สามารถศึกษาข้อมูล แนวคิดหรือหลักฐานใหม่ๆ จากแหล่ง ข้อมูลที่หลากหลายเพื่อเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ตลอดชีวิต	-	-
2. สามารถประยุกต์ความรู้ภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้ อย่างเหมาะสม	1. การสัมมนา และอภิปรายในชั้นเรียน 2. ยกตัวอย่าง case	1. ประเมินจากการตอบคำถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน โดยใช้แบบประเมิน
3. สามารถศึกษาปัญหาที่ค่อนข้างซับซ้อนด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่าง มีวิจารณญาณ คิดวิเคราะห์อยู่ อย่างเป็น ระบบและเสนอแนวทางในการแก้ไข ได้อย่างสร้างสรรค์	1. การถาม-ตอบ 2. การอภิปรายในชั้นเรียน	1. สังเกตจากการตอบคำถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา	4.2 วิธีการสอน	4.3 วิธีการประเมินผล
1. มีปฏิสัมพันธ์ และมีส่วนร่วมในการ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ระหว่าง บุคคลและ/หรือกลุ่มคน และสามารถ ปรับตัวได้ตามสถานการณ์	1. การจัดสัมมนากลุ่ม	1. ประเมินจากแบบประเมินการมีส่วนร่วมในทำกิจกรรมกลุ่ม การสัมมนาโดยอาจารย์
2. สามารถทำงานเป็นทีมในบทบาท ผู้นำและผู้ตามในระบบสุขภาพทุก ระดับ และในสถานการณ์ที่ หลากหลาย	1. การถาม-ตอบและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน	1. ประเมินจากการสังเกต พฤติกรรม การมีส่วนร่วม กิจกรรมที่จัดในชั้นเรียน
3. มีความรับผิดชอบในการเรียนรู้ รวมทั้งการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาวิชาชีพอย่างเหมาะสม	-	-

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องการพัฒนา	5.2 วิธีการสอน	5.3 วิธีการประเมินผล
1. สามารถศึกษาวิเคราะห์และทำความเข้าใจในประเด็นปัญหาทางสุขภาพ โดยเลือกและประยุกต์ใช้เทคนิคทางคณิตศาสตร์หรือสถิติที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสมในการศึกษา ค้นคว้าและเสนอแนะแนวทางในการ แก้ปัญหา	-	-
2. สามารถแปลงข้อมูลเป็นข่าวสาร ที่มี คุณภาพและเหมาะสมต่อการสื่อสาร ทั้งกับบุคคลและกลุ่มคนในสถานการณ์ ที่หลากหลาย และนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม	1. มอบหมายงานให้จัดเตรียมข้อมูลและนำเสนอในชั้นเรียน	1. ประเมินจากคุณภาพจากรายงาน ที่แสดงถึงความสามารถในการสื่อสาร
3. สามารถสื่อสาร ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสถานการณ์ บุคคลและกลุ่มคน	1. การนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสัมมนาในชั้นเรียนโดยมีรูปแบบที่เหมาะสมกับผู้ฟัง	1. ประเมินจากแบบประเมินทักษะการสื่อสารระหว่างการนำเสนอในชั้นเรียน
4. สามารถเลือกและมีทักษะในการใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมายและนำเสนอข้อมูลสารสนเทศได้อย่างเหมาะสม	-	-

6. ทักษะพิสัย (ไม่ประเมิน)

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ลำดับที่	วันที่สอน	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง			กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อที่ใช้	ผู้สอน
			บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนา			
1	16 ส.ค.62	- แนะนำรายวิชา อาจารย์ผู้สอน และการ เรียนการสอน บรรยาย - ความหมาย รูปแบบ ชนิด หลักการ และ ประโยชน์ของการออกกำลังกายเบื้องต้น - การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย	4			- บรรยายเนื้อหา - ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	-PowerPoint -เอกสารประกอบคำสอน -VDO	อ. สุนิสา

สัปดาห์ที่	วันที่สอน	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง			กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อที่ใช้	ผู้สอน
			บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนา			
2	20 ส.ค.62	บรรยาย - สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย	2			- บรรยายเนื้อหา - ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	- PowerPoint - เอกสารประกอบคำสอน	อ. สุนิสา
3	22 ส.ค.62	ปฏิบัติ - การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย		3		- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	- ใบงาน	อ. สุนิสา
4	27 ส.ค.62	บรรยาย - การออกกำลังกายในเด็ก	2			- บรรยายเนื้อหา - ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	- PowerPoint - เอกสารประกอบคำสอน - VDO	อ. สุนิสา
5	30 ส.ค.62	บรรยาย - การออกกำลังกายแบบกลุ่ม - การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	3			- บรรยายเนื้อหา - ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	- PowerPoint - เอกสารประกอบคำสอน - VDO	อ. สุนิสา
6	6 ก.ย. 62	สัมมนา - การออกกำลังกายในเด็ก			1	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - สัมมนาและอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียนโดยจัดรูปแบบการเรียน Active learning (Gallery walk)	- ใบงาน	อ. สุนิสา อ. รัตน์ติพร
		ปฏิบัติ - การออกกำลังกายในเด็ก		3		- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึกปฏิบัติการนำการออกกำลังกายให้ใช้ได้ สถานการณ์จริง	- ใบงาน	อ. สุนิสา อ. รัตน์ติพร
7	10 ก.ย. 62	สัมมนา - การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยากับการออกกำลังกาย - รูปแบบและประโยชน์ของการออกกำลังกาย			2	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - การอภิปรายกลุ่มในที่กำหนดในชั้นเรียน - การนำเสนอข้อมูลจากการอภิปราย - จัดกรณีศึกษาหรือประเด็นที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้ร่วมวิเคราะห์ในกลุ่มย่อย	- ใบงาน	อ. สุนิสา อ. รัตน์ติพร
8	13 ก.ย. 62	สัมมนา - การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ			1	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - การอภิปรายกลุ่มในที่กำหนดในชั้นเรียน - การนำเสนอข้อมูลจากการอภิปราย - จัดกรณีศึกษาหรือประเด็นที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้ร่วมวิเคราะห์ ในกลุ่มย่อย	- ใบงาน	อ. สุนิสา อ. รัตน์ติพร

สัปดาห์ที่	วันที่สอน	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง			กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อที่ใช้	ผู้สอน
			บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนา			
		ปฏิบัติ - การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ		3		- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึก ปฏิบัติการณ์การออกกำลัง กายให้ใช้ได้สถานการณ์ จริง	- ใบงาน	อ. สุนิสา อ. รัตน์ติพร
9	17 ก.ย. 62	สอบกลางภาค : - ทฤษฎี	1			- สอบทฤษฎี	-	อ. รัตน์ติพร
10	20 ก.ย. 62	สอบกลางภาค : - ปฏิบัติ หัวข้อ: การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย, ออกกำลังกายในผู้สูงอายุ, ออกกำลังกาย ใน เด็ก		3		- สอบปฏิบัติ	-	อ. สุนิสา อ. รัตน์ติพร
11	24 ก.ย. 62	บรรยาย - การออกกำลังกายในคนอ้วน	1			- บรรยายเนื้อหา - ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	- PowerPoint - เอกสารประกอบ คำสอน - VDO	อ.สุพิมพ์
		บรรยาย - การออกกำลังกายในสตรี ตั้งครรภ์	1			- บรรยายเนื้อหาเป็น ภาษาอังกฤษ - ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	- PowerPoint - เอกสารประกอบ คำสอน - VDO	อ.สุนิสา
12	27 ก.ย. 62	ปฏิบัติ - การออกกำลังกายในคนอ้วน		2		- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึก ปฏิบัติการณ์การออกกำลัง กายให้ใช้ได้สถานการณ์ จริง	- ใบงาน	อ.สุพิมพ์ อ.สุนิสา
		ปฏิบัติ - การออกกำลังกายในสตรีตั้งครรภ์		2		- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึก ปฏิบัติการณ์การออกกำลัง กายให้ใช้ได้สถานการณ์ จริง	- ใบงาน	อ.สุนิสา อ.รัตน์ติพร
13	1 ต.ค. 62	บรรยาย - การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน	1			- บรรยายเนื้อหา - ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	- PowerPoint - เอกสารประกอบ คำสอน - VDO	อ.สุนิสา
		บรรยาย - การออกกำลังกายในผู้ป่วยความดันสูง	1			- บรรยายเนื้อหา - ถาม-ตอบในระหว่างสอน - การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	- PowerPoint - เอกสารประกอบ คำสอน - VDO	อ.สุนิสา
14	4 ต.ค. 62	ปฏิบัติ - การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน		2		- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึก ปฏิบัติการณ์การออกกำลัง	- ใบงาน	อ.สุนิสา อ.รัตน์ติพร

สัปดาห์ที่	วันที่สอน	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง			กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อที่ใช้	ผู้สอน
			บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนา			
						กายให้ใช้ได้ สถานการณ์จริง		
		ปฏิบัติ - การออกกำลังภายในผู้ป่วยความดันสูง		2		- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึก - ปฏิบัติการนำการออกกำลังกายให้ใช้ได้ สถานการณ์จริง	- ใบงาน	อ.สุนิสา อ.รัตนดิพร
15	8 ต.ค. 62	- กรณีศึกษาการออกกำลังภายในสุขภาพ ครั้งที่ 1			3	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	- สื่อ PowerPoint - ใบงาน	อ.สุนิสา อ.รัตนดิพร
16	11 ต.ค. 62	- กรณีศึกษาการออกกำลังภายในสุขภาพ ครั้งที่ 2			3	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	- สื่อ PowerPoint - ใบงาน	อ.สุนิสา อ.รัตนดิพร
17	15 ต.ค. 62	- กรณีศึกษาการออกกำลังภายในสุขภาพ ครั้งที่ 3			3	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	- สื่อ PowerPoint - ใบงาน	อ.สุนิสา อ.รัตนดิพร
18	18 ต.ค. 62	- สอบปลายภาค : ทฤษฎี	1			-	-	อ.รัตนดิพร
19	22 ต.ค. 62	สอบปฏิบัติ - ปฏิบัติหัวข้อ: การออกกำลังภายในสตรีตั้งครรภ์, ผู้ป่วยเบาหวานและผู้ป่วยความดันสูง		3		-	-	อ.สุนิสา อ.รัตนดิพร

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	18	25
3	2.2, 3.2, 5.2, 5.3	สอบปฏิบัติ: ครั้งที่ 1	10	10
3	2.2, 3.2, 5.2, 5.3	สอบปฏิบัติ: ครั้งที่ 2	19	10
5	1.2, 2.2, 3.2, 4.1, 5.2, 5.3	ผลงานจากปฏิบัติการ	8, 12, 16	10
6	1.2, 2.2, 3.2, 4.1, 5.2, 5.3 (1.3, 3.3, 4.2)	การนำเสนอผลการสัมมนา	7, 8, 15, 16, 17	15
7	1.2, 2.2, 3.2, 4.1, 5.2, 5.3 (1.3, 3.3, 4.2)	รายงานกลุ่ม	15	5

การประเมินผลการเรียนตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ :

มาตรฐานผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	ร้อยละ
1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม	1. ประเมินจากแบบประเมินการสัมมนาและประเมินพฤติกรรมกรรมการแสดงออกโดยอาจารย์ 2. สังเกตจากพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในชั้นเรียนระหว่างเรียน	5
2. ด้านความรู้	1. การสอบภาคทฤษฎี 2. สอบภาคปฏิบัติ 3. การประเมินโดยใช้แบบประเมินการสัมมนาและการนำเสนอในชั้นเรียนโดยอาจารย์	60
3. ด้านทักษะทางปัญญา	1. สังเกตจากการตอบคำถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน	15
4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	1. ประเมินจากสังเกตพฤติกรรมภาวการณ์เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี 2. ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมกิจกรรมที่จัดในชั้นเรียน	10
5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	1. ประเมินจากแบบประเมินความถูกต้องและเหมาะสมของข้อมูลในการนำเสนอในชั้นเรียน 2. ประเมินจากแบบประเมินทักษะการสื่อสารระหว่างการนำเสนอในชั้นเรียน	5

เกณฑ์การพิจารณาตัดเกรด :

- ใช้การประเมินผลแบบอิงเกณฑ์ดังนี้

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

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

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 .

5. Deborah A. Wuest, Charles A. Bucher. (2006) Foundations of physical education, exercise science, and sport (15th ed) Boston : McGraw-Hill.
6. American college of sports medicine (2014) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th edition).
7. American college of sports medicine (2014) ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription (7th edition)
8. McArdle , W.D., Katch, F.L., Katch, V.L. (2007) Exercise Physiology: Energy, Nutrition, & Human Performance

เอกสารและข้อมูลสำคัญ

1. American heart Assocoation: <http://www.heart.org>.
2. National institutes of Aging Exercise and Physical Activity Guide (53).
<https://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publication/>
3. National Strength and Conditioning Assocoation: <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 ExeRxcise is medicine: <http://www.exerciseismedicine.org>
3. American college of sports Medicine position stand on progression models is resistence 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. จัดรูปแบบการฝึกปฏิบัติการนำการออกกำลังกายให้ใช้ได้ สถานการณ์จริง
2. จัดห้องเรียนให้เหมาะสมกับปริมาณผู้เรียน

4. การทบทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

1. การทวนสอบจากการตรวจผลการประเมินการให้คะแนน/เกรดกับข้อสอบ และรายงาน โดย คณะกรรมการที่ได้รับการแต่งตั้ง

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

1. ปรับปรุงรายวิชาทุกปีตามผลการประชุมคณะกรรมการบริหารหลักสูตรและอาจารย์ประจำหลักสูตร
2. ปรับปรุงรายวิชาตามรอบการปรับปรุงหลักสูตรทุก 5 ปี