

มคอ.3

รายวิชา กภ492 การออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพและสุขภาวะ  
หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชากิจกรรมบำบัด  
คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2568

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

กภ492 การออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพและสุขภาวะ

PTX492 Therapeutic exercise for health and wellness

2. จำนวนหน่วยกิต

1(0-2-1)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตร วิทยาศาสตรบัณฑิต (สาขาวิชากิจกรรมบำบัด)

กลุ่มวิชาเลือก ชุดวิชา การเคลื่อนไหวสำหรับกิจกรรมบำบัด

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

|                                   |                            |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| อาจารย์ ดร.ธัญยา หมดสะและ         | thanyam@gs.wu.ac.th        | อาจารย์ผู้ประสานงาน (หลัก) |
| อาจารย์ สุวัฒน์ จิตรดำรงค์        | suwatj@gs.wu.ac.th         | อาจารย์ผู้ประสานงาน (รอง)  |
| ผศ.ดร. ยุภาภรณ์ รัตนวิจิตร        | yupapornr@gs.wu.ac.th      | อาจารย์ผู้สอน              |
| อาจารย์ ดร.ธีรวัฒน์ นิธิอรธวานนท์ | teerawatn@gs.wu.ac.th      | อาจารย์ผู้สอน              |
| ผศ.ดร.สายธิดา ลาภอนันตสิน         | saitida@gs.wu.ac.th        | อาจารย์ผู้สอน              |
| อาจารย์ รุจิรวรรณ บุผาพรหม        | rujirawan@gs.wu.ac.th      | อาจารย์ผู้สอน              |
| อาจารย์ ดร.วีรยา ประโมทยกุล       | weeraya@gs.wu.ac.th        | อาจารย์ผู้สอน              |
| อาจารย์ จินตนา ตันหยง             | jintanat@gs.wu.ac.th       | อาจารย์ผู้สอน              |
| อาจารย์ ดร.ณฐภัทชกฤษฎ์ ทิมาบุตร   | natapatchakrid@gs.wu.ac.th | อาจารย์ผู้สอน              |
| ผศ.ดร.ประสิทธิ์ ปิปทุม            | คณะพลศึกษา                 | อาจารย์พิเศษ               |
| มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ        |                            |                            |

อาจารย์ มงคล ศรีวัฒน์  
ภก.สิรภัทร เรืองมณี

-  
ITTLE DEER PILATES  
PHYSIOTHERAPY CLINIC

อาจารย์พิเศษ  
อาจารย์พิเศษ

## 5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 1 ชั้นปีที่ 2

## 6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

ไม่มี

## 7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisite)

ไม่มี

## 8. สถานที่เรียน

ภาคปฏิบัติ และสัมมนา ณ ห้อง 308 และ 248 อาคารคณะกายภาพบำบัด องค์กรักษ์

## 9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่ 29 พฤษภาคม 2568

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### 1. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

| เพื่อให้บัณฑิต                                                                                                   | ELO |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. อธิบายหลักการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ (U)                                        | 2   |
| 2. ประยุกต์หลักความรู้ทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ ร่วมกับการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เพื่อมาส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ (A) | 2   |
| 3. มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ (A)                                                    | 3,4 |

หมายเหตุ U = Understand, A= Apply

ELO 2 =

ออกแบบการปฏิบัติงานทางกิจกรรมบำบัดด้วยกิจกรรมการดำเนินชีวิตและความรู้ที่อิงหลักฐานเชิงประจักษ์

ELO 3 = พัฒนาความรู้ความสามารถ และมีความเป็นผู้นำในการบริการทางกิจกรรมบำบัด

ELO 4 = ปฏิบัติทักษะการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพ

### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

จัดให้สอดคล้องกับหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขากิจกรรมบำบัด พ.ศ. 2565

### หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

#### 1. คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อรักษาและการให้คำแนะนำด้วยการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพของคร่อมทั้งร่างกายและจิตใจในแต่ละช่วงวัย

#### 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

| บรรยาย                | สอนเสริม               | ปฏิบัติการ/สัมมนา                                              | ศึกษาด้วยตนเอง |
|-----------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|
| 0 ชั่วโมง/ภาคการศึกษา | ตามความต้องการเฉพาะราย | ปฏิบัติ 19 ชม.และสัมมนาเสริม<br>ปฏิบัติ 11 ชม./<br>ภาคการศึกษา | 7 ชม.          |

#### 3. ความรับผิดชอบหลัก/ความรับผิดชอบรอง

| 1. คุณธรรม<br>จริยธรรม |     |     |     | 2. ความรู้ |     |     |     | 3. ทักษะทางปัญญา |     |     |     | 4. ความสัมพันธ์<br>ระหว่างบุคคล<br>และ<br>ความรับผิดชอบ |     |     |     | 5. ทักษะ<br>การวิเคราะห์<br>เชิงตัวเลข<br>การสื่อสาร<br>และการใช้<br>เทคโนโลยี<br>สารสนเทศ |     |     | 6. ทักษะพิสัย |     |     |
|------------------------|-----|-----|-----|------------|-----|-----|-----|------------------|-----|-----|-----|---------------------------------------------------------|-----|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------------|-----|-----|
| 1.1                    | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 2.1        | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 3.1              | 3.2 | 3.3 | 3.4 | 4.1                                                     | 4.2 | 4.3 | 4.4 | 5.1                                                                                        | 5.2 | 5.3 | 6.1           | 6.2 | 6.3 |
| ●                      | ○   |     |     | ●          | ●   |     |     |                  | ●   | ●   |     |                                                         |     |     | ●   | ○                                                                                          | ●   |     |               |     |     |

#### 4. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

- อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ

### หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนิสิต

#### 1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 10

| ผลการเรียนรู้ด้าน<br>คุณธรรม จริยธรรม    | กลยุทธ์การสอน                                                                                                                                                                                                    | วิธีการประเมินผล                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 ซื่อสัตย์ มีวินัย<br>ตรงต่อเวลา      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- สอดแทรกเนื้อหาด้านคุณธรรมจริยธรรม และจรรยาบรรณทางวิชาการตลอดการสอนภาคปฏิบัติ และการสัมมนา</li> <li>- ชี้แจงกฎระเบียบและแนวปฏิบัติในการเรียนการสอนอย่างชัดเจน</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมความซื่อสัตย์และการตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียน การฝึกปฏิบัติ การอ้างอิงผลงาน และการสอบ</li> <li>- สังเกตพฤติกรรมการมีวินัยการปฏิบัติตามระเบียบของมหาวิทยาลัยและข้อตกลงในชั้นเรียน</li> </ul> |
| 1.2 มีจิตสำนึกสาธารณะเสียสละเพื่อส่วนรวม | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นิสิตเรียนรู้การร่วมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบ ร่วมมือกันทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่นและช่วยเหลือกันทำงานสำเร็จลุล่วง</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย การวางแผน การปฏิบัติการนำเสนอผลงาน และการสะท้อนคิดกิจกรรมในชั้นเรียน</li> </ul>                                                                                                      |
| 1.3 ไม่ประเมิน                           | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1.4 ไม่ประเมิน                           | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 2. ด้านความรู้

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 25

| ผลการเรียนรู้ด้าน<br>ความรู้                                                                                            | กลยุทธ์การสอน                                                                                                                                                        | วิธีการประเมินผล                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1<br>บูรณาการความรู้ที่เรียน<br>เพื่อใช้ประโยชน์ในการเรี<br>ยนรู้ การทำงาน<br>และการดำเนินชีวิตในสัง<br>คมพหุวัฒนธรรม | - จัดการเรียนการสอนในลักษณะบูรณาการ<br>และเน้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ (Active<br>Learning)<br>- มีการแนะนำวิธีการเรียนรู้/การสืบค้น<br>ข้อมูลด้วยตนเอง และฝึกปฏิบัติ | - สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม<br>ในฝึกปฏิบัติ<br>การอภิปรายและการสะท้อนคิด<br>กิจกรรมในชั้นเรียน<br>- ประเมินผลรายงาน<br>ชิ้นงานตามที่กำหนดในรายวิชา |
| 2.2<br>อธิบายความรู้พื้นฐานท<br>าวิชาชีพกิจกรรมบำบ<br>ัด                                                                | - ใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย<br>ทั้งการปฏิบัติ และการสัมมนา                                                                                               | - ประเมินจากการฝึกปฏิบัติ<br>และการสัมมนา                                                                                                            |
| 2.3 ไม่ประเมิน                                                                                                          | -                                                                                                                                                                    | -                                                                                                                                                    |
| 2.4. ไม่ประเมิน                                                                                                         | -                                                                                                                                                                    | -                                                                                                                                                    |

## 3. ด้านทางปัญญา

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 45

| ผลการเรียนรู้ด้านทักษะ<br>ทางปัญญา                   | กลยุทธ์การสอน                                                                                                                                                        | วิธีการประเมินผล                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1 ไม่ประเมิน                                       | -                                                                                                                                                                    | -                                                                                                                                                                 |
| 3.2<br>คิดวิเคราะห์อย่างเป็นระ<br>บบและแก้ไขปัญหาได้ | - วิเคราะห์ปัญหาและฝึกบูรณาการความรู้<br>เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ<br>-<br>ใช้ตัวอย่างที่ดีเป็นกรณีศึกษาเพื่อให้ได้<br>เรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม | - กำหนดมาตรฐานการประเมินผล<br>การเรียนรู้ โดยใช้เกณฑ์ Rubrics<br>- สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม<br>ในการฝึกปฏิบัติ<br>อภิปรายและการสะท้อนคิด<br>กิจกรรมในชั้นเรียน |

| ผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา                               | กลยุทธ์การสอน                                                                                                                                                                                    | วิธีการประเมินผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              |                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประเมินจากคุณภาพของชิ้นงานที่แสดงถึงการค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมและการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ</li> <li>- ประเมินจากการอ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักและจรรยาบรรณทางวิชาการ</li> </ul>                                                                                                                                       |
| 3.3 สามารถประเมินวิพากษ์ สถานการณ์ต่างๆ โดยใช้ความรู้เป็นฐาน | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เลือกกรณีศึกษาให้นักศึกษาวิพากษ์วิจารณ์ในชั้นเรียนและเสนอแนะแนวทางแก้ไข</li> <li>- นำเสนออภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสะท้อนคิดในชั้นเรียน</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประเมินจากคุณภาพของชิ้นงานการปฏิบัติที่แสดงถึงการนำข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องมาใช้ในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เป็นระบบ</li> <li>- ประเมินจากการอ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักและจรรยาบรรณทางวิชาการ</li> <li>- สังเกตพัฒนาการในด้านต่างๆ จากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย การสะท้อนคิดในชั้นเรียน</li> </ul> |
| 3.4. ไม่ประเมิน                                              | -                                                                                                                                                                                                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## 4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 10

| ผลการเรียนรู้ด้านทักษะ<br>ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล<br>และความรับผิดชอบ | กลยุทธ์การสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | วิธีการประเมินผล                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 ไม่ประเมิน                                                         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4.2 ไม่ประเมิน                                                         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4.3 ไม่ประเมิน                                                         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4.4<br>สามารถสื่อสารเพื่อสร้าง<br>สัมพันธภาพหรือการทำงานเป็นทีม        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เน้นรูปแบบของกิจกรรมกลุ่มเพื่อผลักดันให้เกิดการอภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียนและผู้สอนอันจะนำไปสู่การฝึกที่จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล</li> <li>- จัดการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ได้แสดงความคิดเห็นของตนและพร้อมที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประเมินจากพฤติกรรม และการแสดงออกในการสื่อสารในขณะร่วมกิจกรรมโดยอาจารย์</li> <li>- ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็นและการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น</li> <li>- การประเมินตนเองของผู้เรียน</li> </ul> |

## 5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 10

| ผลการเรียนรู้ด้านทักษะ<br>การวิเคราะห์เชิงตัวเลข<br>การสื่อสารและการใช้<br>เทคโนโลยีสารสนเทศ | กลยุทธ์การสอน                                                                                                                                                               | วิธีการประเมินผล                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1<br>สามารถวิเคราะห์ข้อมูล<br>เชิงตัวเลข<br>เพื่อให้เข้าใจองค์ความรู้<br>หรือประเด็นปัญหา  | -<br>สอดแทรกทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขเพื่อ<br>พัฒนาทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขอย่าง<br>ต่อเนื่อง                                                                          | - กำหนดมาตรฐานการประเมินผล<br>การเรียนรู้ โดยใช้เกณฑ์ Rubrics<br>- ประเมินจากคุณภาพของชิ้นงาน<br>ที่แสดงถึงการวิเคราะห์ข้อมูลเชิง<br>ตัวเลข<br>- ประเมินจากการอ้างอิง<br>แหล่งข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักแล<br>ะจรรยาบรรณทางวิชาการ |
| 5.2<br>สามารถใช้ภาษาในการ<br>สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ                                    | - มอบหมายงาน รายงาน<br>กรณีศึกษา รวมถึงการนำเสนอผลงาน<br>โดยให้ฝึกได้ใช้ทักษะทางการสื่อสาร<br>และเทคโนโลยีสารสนเทศ<br>รวมถึงการใช้เครื่องมือที่เกี่ยวข้องอย่างมีประสิทธิภาพ | - ประเมินจากความสามารถในการ<br>สื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่าง<br>ผู้รับสารและผู้ส่งสาร                                                                                                                                      |
| 5.3 ไม่ประเมิน                                                                               | -                                                                                                                                                                           | -                                                                                                                                                                                                                                 |

## 6. ทักษะพิสัย/สมรรถนะของหลักสูตร

- ไม่ประเมิน -

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

## 1. แผนการสอน

| ครั้งที่ | บรรยาย | ปฏิบัติ | สัมมนาเสริมบรรยาย | สัมมนาเสริมปฏิบัติ | ประเมินในชั้นเรียน | สอบบรรยาย | สอบปฏิบัติ | *จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเตรียมความพร้อม | จำนวนนิสิต | จำนวนอาจารย์ | สัดส่วนอาจารย์ : นิสิต | หัวข้อ               | อาจารย์         | ตารางกลางสำหรับผู้สอนทุกคน |                                |                                     |          |  |
|----------|--------|---------|-------------------|--------------------|--------------------|-----------|------------|-----------------------------------------|------------|--------------|------------------------|----------------------|-----------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|----------|--|
|          |        |         |                   |                    |                    |           |            |                                         |            |              |                        |                      | พิเศษ/<br>Head  | ร่วมสอน                    | ห้องเรียน<br>/รูปแบบ<br>การสอน | สื่อที่ใช้ ใน<br>การเรียน<br>การสอน | หมายเหตุ |  |
| 1        |        | 2       |                   |                    |                    |           |            |                                         | 35         | 1            | 35                     | Tai Chi for heath    | มงคล            |                            | 308                            | Mat<br>โยคะ/<br>Gym<br>ball         |          |  |
| 2        |        | 2       |                   |                    |                    |           |            |                                         | 35         | 1            | 35                     | Yoga for health      | ประสิทธิ์       |                            | 308                            | Mat<br>โยคะ                         |          |  |
| 3        |        | 2       |                   |                    |                    |           |            |                                         | 35         | 2            | 18                     | Pilates for heath    | สิริภัทร        | ฉันยา                      | 308                            | Mat<br>โยคะ                         |          |  |
| 4        |        | 3       |                   |                    |                    |           |            |                                         | 35         | 2            | 18                     | Mindfulness exercise | ณฐภัทชก<br>ฤษฏ์ | รุจิรวรรณ                  | 308                            | Mat<br>โยคะ                         |          |  |

| ครั้งที่ | บรรยาย | ปฏิบัติ | สัมมนาเสริมบรรยาย | สัมมนาเสริมปฏิบัติ | ประเมินในชั้นเรียน | สอบบรรยาย | สอบปฏิบัติ | *จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเตรียมความพร้อม | จำนวนนิสิต | จำนวนอาจารย์ | สัดส่วนอาจารย์ : นิสิต | หัวข้อ                                                                                      | อาจารย์          | ตารางกลางสำหรับผู้สอนทุกคน |                                |                                     |          |  |
|----------|--------|---------|-------------------|--------------------|--------------------|-----------|------------|-----------------------------------------|------------|--------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|----------|--|
|          |        |         |                   |                    |                    |           |            |                                         |            |              |                        |                                                                                             | พิเศษ/<br>Head   | ร่วมสอน                    | ห้องเรียน<br>/รูปแบบ<br>การสอน | สื่อที่ใช้ ใน<br>การเรียน<br>การสอน | หมายเหตุ |  |
| 5        |        | 2       |                   |                    |                    |           |            |                                         | 35         | 1            | 35                     | Relaxation exercise<br>(ประเมินในชั้นเรียน 10%)                                             | ธีรวัฒน์         |                            | 308                            | เตียง<br>mat โยคะ                   |          |  |
| 6        |        |         |                   | 3                  |                    |           |            | 1                                       | 35         | 1            | 35                     | Applied exerise for<br>relaxing stress<br>(ประเมินในชั้นเรียน 10%)                          | ธีรวัฒน์         |                            | 308                            |                                     |          |  |
| 7        |        |         |                   | 2                  |                    |           |            | 1                                       | 35         | 2            | 18                     | Applied exercise for<br>reducing problems of<br>office syndrome<br>(ประเมินในชั้นเรียน 15%) | ณัฐภัทชก<br>ฤษฎ์ | ฉันทยา                     | 308                            |                                     |          |  |
| 8        |        | 2       |                   |                    |                    |           |            |                                         | 35         | 2            | 18                     | Cognitive exercise<br>(ประเมินในชั้นเรียน 5%)                                               | วีรยา            | ฉันทยา                     | 248                            |                                     |          |  |
| 9        |        |         |                   | 2                  |                    |           |            |                                         | 35         | 2            | 18                     | Applied cognitive exercise<br>for improved brain                                            | วีรยา            | ฉันทยา                     | 248                            |                                     |          |  |

| ครั้งที่ | บรรยาย | ปฏิบัติ | สัมมนาเสริมบรรยาย | สัมมนาเสริมปฏิบัติ | ประเมินในชั้นเรียน | สอบบรรยาย | สอบปฏิบัติ | *จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเตรียมความพร้อม | จำนวนนิสิต | จำนวนอาจารย์ | สัดส่วนอาจารย์ : นิสิต | หัวข้อ                                                                                                        | อาจารย์        | ตารางกลางสำหรับผู้สอนทุกคน |                                |                                     |          |  |
|----------|--------|---------|-------------------|--------------------|--------------------|-----------|------------|-----------------------------------------|------------|--------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|----------|--|
|          |        |         |                   |                    |                    |           |            |                                         |            |              |                        |                                                                                                               | พิเศษ/<br>Head | ร่วมสอน                    | ห้องเรียน<br>/รูปแบบ<br>การสอน | สื่อที่ใช้ ใน<br>การเรียน<br>การสอน | หมายเหตุ |  |
|          |        |         |                   |                    |                    |           |            |                                         |            |              |                        | function (ประเมินในชั้นเรียน 10%)                                                                             |                |                            |                                |                                     |          |  |
| 10       |        | 3       |                   |                    |                    |           |            |                                         | 35         | 2            | 18                     | Exercise for weight control (ประเมินในชั้นเรียน 10%)                                                          | จินตนา         | รุจิรวรรณ                  | 248                            |                                     |          |  |
| 11       |        | 3       |                   |                    |                    |           |            |                                         | 35         | 2            | 18                     | Aerobic exercise (ประเมินในชั้นเรียน 10%)                                                                     | ยุภาภรณ์       | ณฐภัทชกฤ<br>ษฐ์            | 308                            |                                     |          |  |
| 12       |        |         |                   | 2                  |                    |           |            | 1                                       | 35         | 2            | 18                     | Applied exercise for elderly wellness (ประเมินในชั้นเรียน 10%)                                                | วีรยา          | ณฐภัทชกฤ<br>ษฐ์            | 308                            |                                     |          |  |
| 13       |        |         |                   | 1                  |                    |           |            | 2                                       | 35         | 2            | 18                     | Designed wellness program and prescription of exercise for smart-body and anti-aging (ประเมินในชั้นเรียน 10%) | จินตนา         | สุวัฒน์                    | 248                            |                                     |          |  |

| ครั้งที่ | บรรยาย | ปฏิบัติ | สัมมนาเสริมบรรยาย | สัมมนาเสริมปฏิบัติ | ประเมินในชั้นเรียน | สอบบรรยาย | สอบปฏิบัติ | *จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเตรียมความพร้อม | จำนวนนิสิต | จำนวนอาจารย์ | สัดส่วนอาจารย์ : นิสิต | หัวข้อ                                                                                                                                                     | อาจารย์        | ตารางกลางสำหรับผู้สอนทุกคน |                                |                                     |          |
|----------|--------|---------|-------------------|--------------------|--------------------|-----------|------------|-----------------------------------------|------------|--------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|----------|
|          |        |         |                   |                    |                    |           |            |                                         |            |              |                        |                                                                                                                                                            | พิเศษ/<br>Head | ร่วมสอน                    | ห้องเรียน<br>/รูปแบบ<br>การสอน | สื่อที่ใช้ ใน<br>การเรียน<br>การสอน | หมายเหตุ |
| 14       |        |         |                   | 1                  |                    |           |            | 2                                       | 35         | 2            | 18                     | Designed wellness program and prescription of exercise for managed Non-communicable disease Hypertension/ DM/cholesterol)<br>(ประเมินในชั้นเรียน 10 คะแนน) | สุวัฒน์        | จินตนา                     | 248                            |                                     |          |
| รวม      | 0      | 19      | 0                 | 11                 | 0                  | 0         | 0          | 7                                       |            |              |                        |                                                                                                                                                            |                |                            |                                |                                     |          |

\*จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนและหลังการเรียนและเตรียมสอบและทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

**หมายเหตุ** - คุณาจารย์ผู้สอนให้คำแนะนำเพื่อพัฒนา (formative feedback) แก่นิสิตในระหว่างการเรียนรู้และสัมมนาในทุกหัวข้อ และส่งเสริมพฤติกรรมการเคารพในคุณค่าศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ และเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ รู้หน้าที่ตนเอง

## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

รายละเอียดการประเมินอยู่ใน หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้นักศึกษา

## 3. รายละเอียดการประเมิน และเกณฑ์การพิจารณาตัดเกรด

กิจกรรมที่ 1 ประเมินภาคปฏิบัติในชั้นเรียน 35%

กิจกรรมที่ 2 สัมมนา (ประเมินในชั้นเรียน) 65%

รวม 100%

### เกณฑ์การพิจารณาตัดเกรด : อิงเกณฑ์

- คะแนนภาคปฏิบัติต้องไม่ต่ำกว่า 60 % ของคะแนนประเมินในชั้นเรียน จึงจะถือว่าผ่านวิชานี้

| ระดับคะแนน | ระดับเกรด |
|------------|-----------|
| 80.0-100   | A         |
| 75.0-79.9  | B+        |
| 70.0-74.9  | B         |
| 65.0-69.9  | C+        |
| 60.0-64.9  | C         |
| 55.0-59.9  | D+        |
| 50.0-54.9  | D         |
| 0.0-49.9   | E         |

### หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

#### 1. ตำราและเอกสารหลัก

- Kisner C, Colby LA. Therapeutic exercise, foundation and technique. 4<sup>th</sup> ed. F.A. Davis company, Philadelphia 2002.
- Gravis M, Garrison SJ, Hart KA, Lehmkuhl LD. Physical medicine and rehabilitation: the complete approach. Back Well Science, 2000.
- Sullivan PE. An integrated approach to therapeutic exercise: theory and clinical approach. Reston, A Prentice -Hall, Virginia, 1982.

### หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

#### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

- การประเมินผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา และสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้
- ข้อเสนอแนะผ่านช่องทางการสื่อสารต่าง ๆ ที่ผู้สอนจัดขึ้น เช่น e-mail

#### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- การสังเกตการสอนของผู้สอน โดยทีมผู้ร่วมสอน
- ผลสัมฤทธิ์เชิงคุณภาพของงานที่มอบหมายสามารถตอบเป้าประสงค์ที่ตั้งไว้

#### 3. การปรับปรุงการสอน

| ข้อเสนอแนะจากการประเมินรายวิชา | การดำเนินการปรับปรุง | ความต้องการการสนับสนุนจากสาขาวิชา/คณะ |
|--------------------------------|----------------------|---------------------------------------|
| ไม่มี                          | -                    | -                                     |

#### 4. การทบทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

- ส่งแบบประเมินสัมมนาและข้อสอบให้อาจารย์ผู้ร่วมสอนพิจารณาวัตถุประสงค์การเรียนรู้และวิธีการประเมินก่อนนำมาใช้สอบจริง
- ตัดเกรดรายวิชาโดยผ่านที่ประชุมคณะกรรมการบริหารหลักสูตรพิจารณาเห็นชอบ
- การทบทวนสอบผลสัมฤทธิ์รายวิชาเมื่อสิ้นสุดภาคการศึกษาโดยอาจารย์และนิสิตประเมินตนเอง

#### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

- นำข้อคิดเห็นของนิสิตมาประมวล เพื่อจัดกลุ่มเนื้อหาความรู้ที่ต้องปรับปรุง วิธีการสัมมนา การค้นคว้าด้วยตนเอง และรูปแบบของการจัดการเรียนการสอน โดยผลจากการประมวลจะนำไปปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนในรุ่นต่อไป
- นำผลการประเมินการสอนของตนเอง มาจัดเทียบเคียงกับข้อคิดเห็นของนิสิต เพื่อพัฒนาเนื้อหาสาระให้ทันสมัย ปรับวิธีการเรียนการสอน และวิธีการประเมินผลให้ตรงกับผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง