

มคอ.3

รายละเอียดของรายวิชา สส243 การยศาสตร์และการออกกำลังกาย
 หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
 คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2568

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**1. รหัสและชื่อรายวิชา**

สส243 การยศาสตร์และการออกกำลังกาย
 HPX243 Ergonomics and Exercise

2. จำนวนหน่วยกิต

2(1-2-3)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
 หมวดวิชาเฉพาะ (บังคับ) ชุดวิชา พฤติกรรมการดำรงอยู่เพื่อสุขภาพ

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

ชื่ออาจารย์	E.mail	ผู้รับผิดชอบรายวิชา
1. อาจารย์ ดร. กิรติ อินทวิชารัตน์	keeratii@g.swu.ac.th	อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชา คนที่ 1
2. อาจารย์ ฌาณัฐ ภัคฉนยสิทธิ์	dragonfluke1234@gmail.com	อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชา คนที่ 2
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุนิสา ไกรนรา	sunisaso@g.swu.ac.th	อาจารย์ผู้สอน

5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 2 / ชั้นปีที่ 2

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisite)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

ภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ ห้อง 234 SWU fitness
 วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด
 26 พฤศจิกายน 2568

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ความเข้าใจถึงหลักการ วิธีการและประโยชน์ของการออกกำลังกายและการยศาสตร์เพื่อสุขภาพรวมถึงการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศ วัย ภาวะทางสุขภาพและ การดำรงชีวิต โดยยึดหลักจริยธรรม มีทักษะทางปัญญา การใช้ทักษะการแปลงข้อมูลเป็นข่าวสารและการใช้ทักษะการสื่อสารเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ รวมไปถึงการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ใน สถานการณ์ต่างๆ ได้ โดยเมื่อเรียนจบวิชานี้แล้ว บัณฑิตสามารถ

1. มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ วิธีการ รูปแบบ และประเภทของการออกกำลังกายและการยศาสตร์ อีกทั้งประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการดำรงชีวิต
2. เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม
3. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายในเด็ก วัยทำงาน ผู้สูงอายุ คนอ้วน สตรีตั้งครรภ์ ผู้ป่วยเบาหวาน รวมไปถึงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงและสามารถประยุกต์ใช้การยศาสตร์กับการออกกำลังกาย
4. ทราบวิธีการประเมินสมรรถภาพทางร่างกายที่ถูกต้อง

CLO	ELO	รายละเอียด	ระดับการเรียนรู้	การประเมิน
CLO1	ELO1	อธิบายความรู้เกี่ยวกับสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย การออก กำลังกาย ทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่ม การออก กำลังกายในเด็ก วัยทำงาน ผู้สูงอายุ คนอ้วน สตรีตั้งครรภ์ ผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและความรู้พื้นฐานการยศาสตร์	Comprehend	ประเมินจากการสอบภาค ทฤษฎี
CLO2	ELO1, 2, 3	ใช้ความรู้สรีรวิทยาออกกำลังกายและการยศาสตร์ในการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน	Apply	ประเมินจากการปฏิบัติ และสัมมนา

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

2.1 ปรับปรุงรายวิชาให้มีความสอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับปริญญาตรีของสำนักงาน ปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สปอว.) และเป็นปัจจุบันตามความต้องการของ ผู้ใช้บัณฑิตการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพและความก้าวหน้าทางวิชาชีพ

2.2 จัดให้สอดคล้องกับหลักสูตร วิทยาศาสตร์บัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ) ฉบับปรับปรุง ปี พ.ศ. 2565

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

การยศาสตร์เบื้องต้น ประเภทของการออกกำลังกาย การประเมินสมรรถภาพทางกาย กลไกการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาเมื่อออกกำลังกาย ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย ออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับการทำงานและการใช้ชีวิตในปัจจุบัน

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/ การฝึกงาน	การสัมมนา/กรณีศึกษา	การศึกษาด้วยตนเอง (SDL)
15	25	5	45

3. ความรับผิดชอบหลัก/ความรับผิดชอบรอง

รายวิชา	1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม				2. ด้านความรู้			3. ทักษะทางปัญญา				4. ทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล และ ความรับผิดชอบ				5. ทักษะการ วิเคราะห์เชิง ตัวเลข การ สื่อสาร และการ ใช้เทคโนโลยี สารสนเทศ			6. ทักษะพิสัย		
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3
สส243 การยศาสตร์และ การออกกำลังกาย	●					●	●	●	○	○	●	●		○	○	●	●	○			

4. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

4.1 จำนวน 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และอาจารย์ประจำรายวิชา ประกาศเวลาในการให้คำปรึกษาในชั่วโมงแรกของการจัดการเรียนรู้

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม

คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1.1 แสดงออกถึงความซื่อสัตย์ มีวินัย ตรงต่อเวลา	กำหนดระเบียบการเข้าห้องเรียน การเข้าห้องสอบ การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย	บันทึกการเข้าห้องเรียนและห้องสอบ และการส่งงานตามกำหนดเวลา
1.2 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึกสาธารณะ เสียสละเพื่อส่วนรวม	ไม่ประเมิน	ไม่ประเมิน
1.3 ตระหนักในคุณค่าของศิลปะและวัฒนธรรมท้องถิ่นหรือสากล	ไม่ประเมิน	ไม่ประเมิน
1.4 ปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณวิชาชีพการสาธารณสุขชุมชนและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง	ไม่ประเมิน	ไม่ประเมิน

2. ความรู้

ความรู้ที่ต้องได้รับ	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
2.1 บุคลากรความรู้ที่เรียนเพื่อใช้ประโยชน์ในการเรียนรู้ การทำงาน และการดำเนินชีวิตในสังคมพหุวัฒนธรรม	ไม่ประเมิน	ไม่ประเมิน

2.2 แสดงออกถึงความรู้และความเข้าใจในศาสตร์ด้านการส่งเสริมสุขภาพ	-มอบหมายกิจกรรมให้นิสิตฝึกประยุกต์ความรู้การยศาสตร์กับการออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์ - ใช้กรณีศึกษาให้นิสิตฝึกคิดวิเคราะห์วิพากษ์และนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย - นำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกายและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสะท้อนคิดในชั้นเรียน	1.ประเมินจากการสอบภาคทฤษฎี 2. ประเมินจากผลงานกลุ่ม (เอกสาร / รายงาน) 3. ประเมินโดยแบบประเมินจากการปฏิบัติและนำเสนอสัมมนา
2.3 แสดงออกถึงการมีความรู้และความเข้าใจในสาระสำคัญของศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ		

3. ทักษะทางปัญญา

ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
3.1 ประยุกต์ความรู้ให้เกิดประโยชน์ได้	-มอบหมายกิจกรรมให้นิสิตฝึกประยุกต์ความรู้การยศาสตร์กับการออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์ - ใช้กรณีศึกษาให้นิสิตฝึกคิดวิเคราะห์วิพากษ์และนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย - นำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกายและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสะท้อนคิดในชั้นเรียน	1.ประเมินจากการสอบภาคทฤษฎี 2. ประเมินจากผลงานกลุ่ม (เอกสาร / รายงาน) 3. ประเมินโดยแบบประเมินจากการปฏิบัติและนำเสนอสัมมนา
3.2 คิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบและแก้ไขปัญหาได้	ไม่ประเมิน	ไม่ประเมิน
3.3 ประเมิน วิพากษ์ สถานการณ์ต่างๆ โดยใช้ความรู้เป็นฐาน	ไม่ประเมิน	ไม่ประเมิน
3.4 มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์นวัตกรรม	1. วิเคราะห์ตัวอย่างจากกรณีศึกษา 2. ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกาย	1. ประเมินรายงานกลุ่ม (เอกสาร / รายงาน) 2. ประเมินโดยแบบประเมินจากการนำเสนอสัมมนา (วาจาและสื่อ) โดยอาจารย์

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
4.1 ทำงานร่วมกับผู้อื่นในฐานะผู้นำและ	จัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้	ประเมินโดยใช้แบบประเมินการปฏิบัติ

ผู้ร่วมงานได้	นิสิตได้มีการทำงานในบทบาทผู้นำและผู้ตาม ได้แก่ การฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย การทำกิจกรรมกลุ่ม	และกิจกรรมกลุ่ม
4.2 แสดงออกถึงการเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ รู้หน้าที่ตนเอง เคารพผู้อื่น เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลายทางความคิดและวัฒนธรรมได้	ไม่ประเมิน	ไม่ประเมิน
4.3 สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงได้	ไม่ประเมิน	ไม่ประเมิน
4.4 สามารถพัฒนาการเรียนรู้ของตนเองอย่างต่อเนื่อง	ไม่ประเมิน	ไม่ประเมิน

3. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องการพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
5.1 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลข เพื่อนำไปใช้ในกระบวนการตัดสินใจหรือประเด็นปัญหาได้	มอบหมายกิจกรรมให้นิสิตฝึกฝนการคิดวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลข เช่น การคำนวณหาความหนักในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	ประเมินจากการสอบภาคทฤษฎี
5.2 ใช้ภาษาในการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ	ฝึกการใช้ทักษะสื่อสารในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย และนำเสนอกรณีศึกษา	ประเมินจากการปฏิบัติและนำเสนอสัมมนา
5.3 ใช้เทคโนโลยีในการสืบค้น เก็บรวบรวมข้อมูล นำเสนอได้เหมาะสมกับสถานการณ์	ไม่ประเมิน	ไม่ประเมิน

6. ด้านทักษะพิสัย/สมรรถนะของหลักสูตร

ด้านทักษะพิสัย/สมรรถนะของหลักสูตรที่ต้องการพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
6.1 ปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ความรู้จากศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพ และศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง	ไม่ประเมิน	ไม่ประเมิน
6.2 ปฏิบัติงานด้านสุขภาพร่วมกับสหสาขาวิชาชีพ ให้กับบุคคล ครอบครัว ชุมชน ได้อย่างเป็นองค์รวม	ไม่ประเมิน	ไม่ประเมิน
6.3 ปฏิบัติงานด้านสุขภาพตามจรรยาบรรณวิชาชีพ พระราชบัญญัติวิชาชีพการสาธารณสุข ชุมชน และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง	ไม่ประเมิน	ไม่ประเมิน

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	วันที่	เวลา	บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนาเสริมบรรยาย	สัมมนาเสริมปฏิบัติ	ประเมินในชั้นเรียน	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนและหลังการเรียนและเตรียมสอบและทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	สัดส่วนอาจารย์ : จำนวนนิสิต	CLO	หัวข้อ	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อที่ใช้	อาจารย์/พิเศษ
1.	9 ม.ค. 69	8.30-11.30 น.	3								1:4 7	1,2	ความหมายรูปแบบชนิดหลักการและประโยชน์ของการออกกำลังกายเบื้องต้น, สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย	-บรรยายประกอบ PowerPoint สอดแทรกเนื้อหาเรื่อง คุณธรรม จริยธรรมด้าน ความซื่อสัตย์และการมีวินัย	PowerPoint Moodle	อ.ดร.กิริติ
2.	16 ม.ค. 69	8.30-9.30 น.	1								1:4 7	1,2	การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย	- บรรยายประกอบการสอน และมอบหมายให้นิสิตเรียนรู้ สื่อการสอนผ่าน PowerPoint ใน Moodle	PowerPoint Moodle	อ.ฉัตรกัญญา
		9.30-11.30 น.		2							1:1 6	1,2	ปฏิบัติ: การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึกปฏิบัติ การนำทดสอบสมรรถภาพร่างกายไปใช้ในสถานการณ์จริง	ใบงาน Moodle แบบประเมินปฏิบัติ	อ.ฉัตรกัญญา, อ.ดร.กิริติ, ผศ.ดร.สุนิสา
3.	23 ม.ค. 69	8.30-9.30 น.	1				/				1:4 7	1,2	การออกกำลังกายแบบกลุ่ม	- บรรยายประกอบการสอน และมอบหมายให้นิสิตเรียนรู้ สื่อการสอนผ่าน PowerPoint ใน Moodle	PowerPoint Moodle	อ.ฉัตรกัญญา
		9.30-11.30 น.		2							1:2 4	1,2	ปฏิบัติ: การออกกำลังกายแบบกลุ่ม (swu fitness)	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึก ปฏิบัติการนำการออกกำลังกาย	ใบงาน Moodle แบบประเมินปฏิบัติ	อ.ฉัตรกัญญา, อ.ดร.กิริติ, ผศ.ดร.สุนิสา

สัปดาห์ที่	วันที่	เวลา	บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนาเสริมบรรยาย	สัมมนาเสริมปฏิบัติ	ประเมินในชั้นเรียน	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนและหลังการเรียนและเตรียมสอบและทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	สัดส่วนอาจารย์ : จำนวนนิสิต	CLO	หัวข้อ	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อที่ใช้	อาจารย์/พิเศษ
														กายไปใช้ได้สถานการณ์จริง		
4.	30 ม.ค. 69	8.30-9.30 น.	1								1:4 7	1,2	การออกกำลังกายในเด็ก	- บรรยายประกอบการสอนและมอบหมายให้นิสิตเรียนรู้สื่อการสอนผ่าน PowerPoint ใน Moodle	PowerPoint Moodle	อ.ดร.กิริติ
		9.30-11.30 น.		2							1:1 6	1,2	ปฏิบัติ: การออกกำลังกายในเด็ก	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึกปฏิบัติการนำการออกกำลังกายให้ใช้ได้สถานการณ์จริง	ใบงาน Moodle แบบประเมินปฏิบัติ	อ.ดร.กิริติ, ผศ.ดร.สุนิสา, อ.ฉาณัญญ์
		13.30-15.30 น.						2		3	1:2 4	1,2	สอบทฤษฎีครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1,2,3)	-	-	อ.ดร.กิริติ, อ.ฉาณัญญ์
5.	13 ก.พ. 69	8.30-9.30 น.	1								1:4 7	1,2	การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	- บรรยายประกอบการสอนและมอบหมายให้นิสิตเรียนรู้สื่อการสอนผ่าน PowerPoint ใน Moodle	PowerPoint Moodle	นพ.พงศ์ภากร วรรณะรัตน์ อ.ดร.กิริติ
		9.30-11.30 น.		2			/				1:1 6	1,2	ปฏิบัติ: การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ (swu fitness)	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึกปฏิบัติการนำการออกกำลังกายให้ใช้ได้สถานการณ์จริง	ใบงาน Moodle แบบประเมินปฏิบัติ	นพ.พงศ์ภากร วรรณะรัตน์ อ.ดร.กิริติ, ผศ.ดร.สุนิสา, อ.ฉาณัญญ์
6.	20 ก.พ. 69	8.30-9.30 น.	1								1:4 7	1,2	การออกกำลังกายในคนอ้วน	- บรรยายประกอบการสอนและมอบหมายให้นิสิตเรียนรู้สื่อการสอนผ่าน PowerPoint ใน Moodle	PowerPoint Moodle	อ.ฉาณัญญ์

สัปดาห์ที่	วันที่	เวลา	บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนาเสริมบรรยาย	สัมมนาเสริมปฏิบัติ	ประเมินในชั้นเรียน	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนและหลังการเรียนและเตรียมสอบและทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	สัดส่วนอาจารย์ : จำนวนนิสิต	CLO	หัวข้อ	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อที่ใช้	อาจารย์/พิเศษ
		9.30-11.30 น.		2							1:1 6	1,2	ปฏิบัติ: การออกกำลังกายในคนอ้วน	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึก ปฏิบัติการนำการออกกำลังกายให้ใช้ได้สถานการณ์จริง	ใบงาน Moodle แบบประเมินปฏิบัติ	อ.ฉัตรนัฐ, อ.ดร.กิริติ, ผศ.ดร.สุนิสา
7.	27 ก.พ. 69	8.30-9.30 น.	1								1:4 7	1,2	การออกกำลังกายในวัยทำงาน และสตรีตั้งครรภ์	- บรรยายประกอบการสอน และมอบหมายให้นิสิต เรียนรู้สื่อการสอนผ่าน PowerPoint ใน Moodle	PowerPoint Moodle	อ.ดร.กิริติ
		9.30-11.30 น.		2							1:1 6	1,2	ปฏิบัติ: การออกกำลังกายในวัยทำงาน และสตรีตั้งครรภ์	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึก ปฏิบัติการนำการออกกำลังกายให้ใช้ได้สถานการณ์จริง	ใบงาน Moodle แบบประเมินปฏิบัติ	อ.ดร.กิริติ, ผศ.ดร.สุนิสา, อ.ฉัตรนัฐ
8.	6 มี.ค. 69	8.30-9.30 น.	1								1:4 7	1,2	การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ป่วยเบาหวานความดันโลหิตสูง	- บรรยายประกอบการสอน และมอบหมายให้นิสิตเรียนรู้ สื่อการสอนผ่าน PowerPoint ใน Moodle	PowerPoint Moodle	ผศ.ดร.สุนิสา
		9.30-11.30 น.		2			/				1:1 6	1,2	ปฏิบัติ: การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ป่วยเบาหวานความดันโลหิตสูง	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึก ปฏิบัติการนำการออกกำลังกายให้ใช้ได้สถานการณ์จริง	ใบงาน Moodle แบบประเมินปฏิบัติ	ผศ.ดร.สุนิสา, อ.ดร.กิริติ, อ.ฉัตรนัฐ
9.	13 มี.ค. 69	8.30-9.30 น.	1								1:4 7	1,2	การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน	-บรรยายประกอบการสอน และมอบหมายให้นิสิตเรียนรู้ สื่อการสอนผ่าน	PowerPoint Moodle	อ.ฉัตรนัฐ

สัปดาห์ที่	วันที่	เวลา	บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนาเสริมบรรยาย	สัมมนาเสริมปฏิบัติ	ประเมินในชั้นเรียน	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนและหลังการเรียนและเตรียมสอบและทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	สัดส่วนอาจารย์ : จำนวนนิสิต	CLO	หัวข้อ	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อที่ใช้	อาจารย์/พิเศษ
														PowerPoint ใน Moodle		
		9.30-11.30 น.		2							1:1 6	1,2	ปฏิบัติ: การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (swu fitness)	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึก - ปฏิบัติการนำการออกกำลังกายให้ใช้ได้ในสถานการณ์จริง	ใบงาน Moodle แบบประเมินปฏิบัติ	อ.ฉัตรกัญญา, อ.ดร.กิริติ, ผศ.ดร.สุนิสา
10.	20 มี.ค. 69	8.30-11.30 น.			3		/			2	1:1 6	1,2	สัมมนา: กรณีศึกษาการประยุกต์ใช้การออกกำลังกายในการส่งเสริมสุขภาพชุมชน	- แบ่งกลุ่มอภิปราย กรณีศึกษาจากโจทย์ที่กำหนดให้และระดม ความคิดสร้างนวัตกรรม เพื่อประยุกต์ใช้การออก กำลังกายในการส่งเสริม สุขภาพชุมชน	Moodle ใบงาน แบบประเมินสัมมนา	อ.ดร.กิริติ, ผศ.ดร.สุนิสา, อ.ฉัตรกัญญา
		13.30-15.30 น.						2		3	1:2 4		สอบทฤษฎีครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 5,6,7,8,9)	-	-	อ.ดร.กิริติ, อ.ฉัตรกัญญา
11.	27 มี.ค. 69	8.30-11.30 น.	3								1:4 7	1,2	ความรู้พื้นฐานกายศาสตร์	- บรรยายประกอบการ สอนและมอบหมายให้ นิสิตเรียนรู้สื่อการสอนผ่าน PowerPoint ใน Moodle (Active learning: game based learning)	PowerPoint Moodle	อ.ดร.กิริติ
12.	3 เม.ย. 69	8.30-9.30 น.	1								1:4 7	1,2	การประยุกต์ใช้ความรู้ทางด้านการกายศาสตร์กับการออกกำลังกาย และการป้องกันการบาดเจ็บ	- บรรยายประกอบการ สอนและมอบหมายให้ นิสิตเรียนรู้สื่อการสอนผ่าน PowerPoint ใน Moodle	PowerPoint Moodle	อ.ดร.กิริติ

สัปดาห์ที่	วันที่	เวลา	บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนาเสริมบรรยาย	สัมมนาเสริมปฏิบัติ	ประเมินในชั้นเรียน	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนและหลังการเรียนและเตรียมสอบและทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	สัดส่วนอาจารย์ : จำนวนนิสิต	CLO	หัวข้อ	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อที่ใช้	อาจารย์/พิเศษ
		9.30-11.30 น.			2		/			2	1:1 6	1,2	สัมมนา: การประยุกต์ใช้ความรู้ทางด้านการยศาสตร์กับการออกกำลังกาย และการป้องกันการบาดเจ็บ	-แบ่งกลุ่มอภิปรายร่วมกัน ในชั้นเรียน	Moodle ใบงาน แบบประเมินสัมมนา	อ.ดร.กิริติ, ผศ.ดร.สุนิสา, อ.ฉาณัญญ์
13.	10 เม.ย. 69	8.30-11.30 น.		3			/				1:1 6	1,2	ปฏิบัติ: การประยุกต์ใช้ความรู้ทางด้านการยศาสตร์กับการออกกำลังกาย และการป้องกันการบาดเจ็บ	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดรูปแบบการฝึก ปฏิบัติการประยุกต์ความรู้ ทางด้านการยศาสตร์และ การออกกำลังกายให้ใช้ได้ ในสถานการณ์จริง	PowerPoint Moodle	อ.ดร.กิริติ, ผศ.ดร.สุนิสา, อ.ฉาณัญญ์
14.	17 เม.ย. 69	8.30-11.30 น.		3							1:1 1	1,2	ปฏิบัติ: ออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายในแต่ละกลุ่มบุคคลให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - เตรียมความพร้อมจัด ประกวดการออกแบบ โปรแกรมออกกำลังกายใน แต่ละกลุ่มบุคคลให้ เหมาะสมกับการใช้ชีวิตใน ปัจจุบัน	Moodle ใบงาน แบบประเมินปฏิบัติ	อ.ฉาณัญญ์, อ.ดร.กิริติ, ผศ.ดร.สุนิสา
15.	24 เม.ย. 69	8.30-11.30 น.		3			/			3	1:1 1	1,2	ปฏิบัติ: ออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายในแต่ละกลุ่มบุคคลให้เหมาะสมกับการใช้ชีวิตในปัจจุบัน	- การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - จัดประกวดการออกแบบ โปรแกรมออกกำลังกายใน แต่ละกลุ่มบุคคลให้ เหมาะสมกับการใช้ชีวิตใน ปัจจุบัน	Moodle ใบงาน แบบประเมินปฏิบัติ	อ.ฉาณัญญ์, อ.ดร.กิริติ, ผศ.ดร.สุนิสา
16.	1 พ.ค. 69	8.30-10.30 น.						2		3	1:2 4	1,2	สอบทฤษฎีครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 10, 11,12,14)	-	-	อ.ดร.กิริติ, อ.ฉาณัญญ์
		รวม	15	25	5	0	5	6	0	15						

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรม	ผลการเรียนรู้	วิธีการ	สัปดาห์	สัดส่วน	รวม
1.	1.1, 2.2, 2.3, 3.1, 5.1	สอบทฤษฎีครั้งที่ 1	4	15	50
		สอบทฤษฎีครั้งที่ 2	10	20	
		สอบทฤษฎีครั้งที่ 3	16	15	
2.	1.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.4, 5.2	สัมมนา	12, 14	10	10
3.	1.1, 2.2, 2.3, 3.1, 4.1	ปฏิบัติ	3,6,7,13,15	25	25
3.	1.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.4, 5.2	รายงานกลุ่ม:	12	15	15

การประเมินผลการเรียนตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ :

มาตรฐานผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	ร้อยละ
1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม	- กำหนดเกณฑ์มาตรฐานในการประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรมของทุกรายวิชา - สังเกตพฤติกรรมความซื่อสัตย์และการตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียน มหาวิทยาลัยและข้อตกลงในชั้นเรียน เช่น การแต่งกาย	10
2. ด้านความรู้	- ประเมินผลจากการสังเกตการตอบคำถามและการอภิปรายในชั้นเรียน	40
3. ด้านทักษะทางปัญญา	- สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการอภิปรายและการสะท้อนคิดกิจกรรมในชั้นเรียน	30
4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	- สังเกตพฤติกรรม ที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม การมีส่วนร่วมในการอภิปรายและการสะท้อนคิดกิจกรรมในชั้นเรียน - ประเมินจากคุณภาพของรายงาน ที่แสดงถึงความร่วมมือใน การวางแผน การปฏิบัติ และ การแก้ปัญหา	15
5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	- ประเมินจากคุณภาพของรายงาน ที่แสดงถึงการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลข	5

3. รายละเอียดการประเมิน และเกณฑ์การพิจารณาตัดเกรด

เกณฑ์การพิจารณาตัดเกรด : อิงเกณฑ์

1. นิสิตต้องได้คะแนนการสอบภาคทฤษฎีไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 และภาคปฏิบัติไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
2. เกณฑ์ระดับขั้นคะแนน

ระดับคะแนน	ระดับเกรด
100-80.0	A
79.9-75.0	B+
74.9-70.0	B
69.9-65.0	C+
64.9-60.0	C
59.9-55.0	D+
54.9-50.0	D
น้อยกว่า 44.9-0	E

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

1. Scott K. Powers, Edward T. Howley (2004). exercise physiology : theory and application to fitness (5th ed). Boston, Mass. : McGraw-Hill.
2. William C. Beam, Gene M. Adams (2011). Exercise physiology : laboratory manual (6th ed.) New York : McGraw Hill.
3. Williams E. Garrett, Donald T. Kirkendall. (2000) Exercise and sport science.: Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins .
4. 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

2. 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>

3. 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

- 1.1 ประเมินผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- 2.1 สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียนระหว่างการสัมมนา และอภิปราย
- 2.2 ผลสัมฤทธิ์เชิงคุณภาพของงานที่มอบหมาย
- 2.3 ประเมินจากผลการเรียนของรายวิชา

3. การปรับปรุงการสอน

- 3.1 คงให้มีการวิเคราะห์ความเห็นที่นิสิตให้ข้อเสนอแนะระหว่างการจัดการเรียนรู้และปรับปรุงให้สอดคล้องกับสถานการณ์จริง

- 3.2 คงให้มีการสอบเป็น 3 ครั้ง

- 3.3 เพิ่มกิจกรรมให้นิสิตได้ปฏิบัติจริงหรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น

4. การทบทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

- 4.1 การกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนการสอบ/สัมมนา และการให้คะแนนพฤติกรรมในชั้นเรียน
- 4.2 ส่งข้อสอบให้อาจารย์ผู้ร่วมสอนได้พิจารณาความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของหัวข้อการสอนก่อนการสอบทฤษฎี
- 4.3 ส่งแบบประเมินการสัมมนาให้อาจารย์ผู้ร่วมสอนได้พิจารณาก่อนการสัมมนาเพื่อสร้างความเข้าใจในเกณฑ์การประเมินระหว่างอาจารย์ผู้ประเมิน
- 4.4 มีการทบทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามการพัฒนาผลการเรียนรู้ในแต่ละด้านของรายวิชา โดยนิสิตและอาจารย์ผู้สอน และการประเมินตนเองโดยนิสิตหลังเสร็จสิ้นการเรียนการสอน
- 4.5 ตัดเกทรายวิชาในที่ประชุมคณะกรรมการบริหารหลักสูตรเพื่อพิจารณาเห็นชอบ

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

- 5.1 นำข้อคิดเห็นของนิสิตมาประมวล เพื่อปรับปรุงรูปแบบของการจัดการเรียนการสอน วิธีการสัมมนา และการค้นคว้าด้วยตนเอง โดยผลจากการประมวลจะนำไปปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนในปีการศึกษาต่อไป
- 5.2 รวบรวมผลการประเมินการสอน การทบทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ กับข้อคิดเห็นของนิสิต เพื่อพัฒนาเนื้อหาสาระให้ทันสมัย ปรับวิธีการเรียนการสอน และวิธีการประเมินผลให้ตรงกับผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
- 5.3 ปรับปรุงรายวิชาตามข้อเสนอแนะและผลการทบทวนสอบฯ
- 5.4 ปรับปรุงรายวิชาตามรอบการปรับปรุงหลักสูตรทุก 5 ปี