

มคอ.3

รายวิชา กก492 การออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพและสุขภาวะ
หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชากิจกรรมบำบัด
คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2569

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**1. รหัสและชื่อรายวิชา**

กก492 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@swu.ac.th	อาจารย์ผู้ประสานงาน (หลัก)
อาจารย์ สุวัฒน์ จิตรดำรงค์	suwatj@swu.ac.th	อาจารย์ผู้ประสานงาน (รอง)
ผศ.ดร. ยูภาภรณ์ รัตนวิจิตร	yupapornr@swu.ac.th	อาจารย์ผู้สอน
ผศ.ดร.ธีรวัฒน์ นิธิอรธวานนท์	teerawatn@swu.ac.th	อาจารย์ผู้สอน
อาจารย์ ดร.วีรยา ประโมทยกุล	weeraya@swu.ac.th	อาจารย์ผู้สอน
อาจารย์ จุฬณี ตันหยง	jintanat@swu.ac.th	อาจารย์ผู้สอน
อาจารย์ ฌาณัฐ ภาคั่นยสิทธิ์	chanatp@swu.ac.th	อาจารย์ผู้สอน
อาจารย์ ณิชภัทร ชุมภูรัตน์	piyanapat.chum@gmail.com	อาจารย์ผู้สอน
ผศ.ดร.ประสิทธิ์ ปิปทุม	คณะพลศึกษา	อาจารย์พิเศษ
อาจารย์ มงคล ศิริวัฒน์	Tai Chi instructor	อาจารย์พิเศษ
ภก.สิรภัทร เรืองมณี	Pilates instructor	อาจารย์พิเศษ

5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 1 ชั้นปีที่ 2

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisite)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

ภาคปฏิบัติ และสัมมนา ณ ห้อง 308 234/2 และ 248 อาคารคณะกายภาพบำบัด องค์กรักษ์

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่ 24 มิถุนายน 2569

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

เพื่อให้ได้	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 = พัฒนาคำรู้ความสามารถ 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.และสัมมนาเสริมปฏิบัติ 11 ชม./ ภาคการศึกษา	7 ชม.

3. ความรับผิดชอบหลัก/ความรับผิดชอบรอง

1. คุณธรรมจริยธรรม				2. ความรู้				3. ทักษะทางปัญญา				4. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ				5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ			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. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

- อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนิสิต

1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 10

ผลการเรียนรู้ด้าน คุณธรรม จริยธรรม	กลยุทธ์การสอน	วิธีการประเมินผล
1.1 ซื่อสัตย์ มีวินัย ตรง ต่อเวลา	- สอดแทรกเนื้อหาคุณธรรมจริยธรรม และจรรยาบรรณทางวิชาการตลอดการสอนภาคปฏิบัติ และการสัมมนา - ชี้แจงกฎระเบียบและแนวปฏิบัติในการเรียนการสอนอย่างชัดเจน	- ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรม ความซื่อสัตย์และการตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียน การฝึกปฏิบัติ การอ้างอิงผลงาน และการสอบ - สังเกตพฤติกรรมการมีวินัยการปฏิบัติตามระเบียบของมหาวิทยาลัยและข้อตกลงในชั้นเรียน
1.2 มีจิตสำนึกสาธารณะ เสียสละเพื่อส่วนรวม	- ให้นิสิตเรียนรู้การร่วมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบ ร่วมมือกันทำงาน รับฟังความคิดเห็นผู้อื่นและช่วยเหลือกันทำงานสำเร็จ ลุล่วง	- ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย การวางแผน การปฏิบัติการนำเสนอผลงาน และการสะท้อนคิดกิจกรรมในชั้นเรียน
1.3 ไม่ประเมิน	-	-
1.4 ไม่ประเมิน	-	-

2. ด้านความรู้

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 25

ผลการเรียนรู้ด้าน ความรู้	กลยุทธ์การสอน	วิธีการประเมินผล
2.1 บุคลากรความรู้ที่ เรียนเพื่อใช้ประโยชน์ใน การเรียนรู้ การทำงาน และการดำเนินชีวิตใน สังคมพหุวัฒนธรรม	- จัดการเรียนรู้การสอนในลักษณะบูรณาการ และเน้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ (Active Learning) - มีการแนะนำวิธีการเรียนรู้/การสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง และฝึกปฏิบัติ	- สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในฝึกปฏิบัติ การอภิปรายและการสะท้อนคิด กิจกรรมในชั้นเรียน - ประเมินผลรายงาน ชิ้นงานตามที่กำหนดในรายวิชา
2.2 อธิบายความรู้ พื้นฐานทางวิชาชีพ กิจกรรมบำบัด	- ใช้รูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายทั้งการปฏิบัติ และการสัมมนา	- ประเมินจากการฝึกปฏิบัติ และการสัมมนา
2.3 ไม่ประเมิน	-	-
2.4. ไม่ประเมิน	-	-

3. ด้านทางปัญญา

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 45

ผลการเรียนรู้ด้านทักษะ ทางปัญญา	กลยุทธ์การสอน	วิธีการประเมินผล
3.1 ไม่ประเมิน	-	-

ผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา	กลยุทธ์การสอน	วิธีการประเมินผล
3.2 คิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบและแก้ไขปัญหาได้	- วิเคราะห์ปัญหาและฝึกบูรณาการความรู้เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ - ใช้ตัวอย่างที่ดีเป็นกรณีศึกษาเพื่อให้บัณฑิตได้เรียนรู้วิธีแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม	- กำหนดมาตรฐานการประเมินผลการเรียนรู้ โดยใช้เกณฑ์ Rubrics - สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ อภิปรายและการสะท้อนคิด กิจกรรมในชั้นเรียน - ประเมินจากคุณภาพของชิ้นงานที่แสดงถึงการค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมและการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ - ประเมินจากการอ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักและจรรยาบรรณทางวิชาการ
3.3 สามารถประเมินวิพากษ์ สถานการณ์ต่างๆ โดยใช้ความรู้เป็นฐาน	- เลือกกรณีศึกษา ให้นักศึกษาฝึกวิพากษ์วิจารณ์ในชั้นเรียน และเสนอแนะแนวทางแก้ไข - นำเสนอ อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสะท้อนคิดในชั้นเรียน	- ประเมินจากคุณภาพของชิ้นงาน การปฏิบัติที่แสดงถึงการนำข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องมาใช้ในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เป็นระบบ - ประเมินจากการอ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักและจรรยาบรรณทางวิชาการ - สังเกตพัฒนาการในด้านต่างๆ จากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม การอภิปราย การสะท้อนคิดในชั้นเรียน
3.4. ไม่ประเมิน	-	-

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 10

ผลการเรียนรู้ด้านทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและความ รับผิดชอบ	กลยุทธ์การสอน	วิธีการประเมินผล
4.1 ไม่ประเมิน	-	-
4.2 ไม่ประเมิน	-	-
4.3 ไม่ประเมิน	-	-
4.4 สามารถสื่อสารเพื่อ สร้างสัมพันธภาพหรือ การทำงานเป็นทีม	- จัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เน้นรูปแบบของกิจกรรมกลุ่มเพื่อผลักดันให้เกิดการอภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียนและผู้สอนอันจะนำไปสู่ การฝึกที่จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล - จัดการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ได้แสดงความคิดเห็นของตนและพร้อมที่จะยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น	- ประเมินจากพฤติกรรม และการแสดงออกในการสื่อสารในขณะร่วมกิจกรรมโดยอาจารย์ - ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็นและการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น - การประเมินตนเองของผู้เรียน

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 10

ผลการเรียนรู้ด้านทักษะ การวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศ	กลยุทธ์การสอน	วิธีการประเมินผล
5.1 สามารถวิเคราะห์ ข้อมูลเชิงตัวเลข เพื่อให้ เข้าใจองค์ความรู้หรือ ประเด็นปัญหา	- สอดแทรกทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข เพื่อพัฒนาทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข อย่างต่อเนื่อง	- กำหนดมาตรฐานการประเมินผล การเรียนรู้ โดยใช้เกณฑ์ Rubrics - ประเมินจากคุณภาพของชิ้นงาน ที่แสดงถึงการวิเคราะห์ข้อมูลเชิง ตัวเลข - ประเมินจากการอ้างอิง แหล่งข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักและ จรรยาบรรณทางวิชาการ
5.2 สามารถใช้ภาษาใน การสื่อสารได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	- มอบหมายงาน รายงาน กรณีศึกษา รวมถึงการนำเสนอผลงาน โดยให้ניתนได้ใช้ ทักษะทางการสื่อสาร และเทคโนโลยี สารสนเทศ รวมถึงการใช้เครื่องมือที่ เกี่ยวข้องอย่างมีประสิทธิภาพ	- ประเมินจากความสามารถในการ สื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่าง ผู้รับสารและผู้ส่งสาร
5.3 ไม่ประเมิน	-	-

6. ทักษะพิสัย/สมรรถนะของหลักสูตร

- ไม่ประเมิน -

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ครั้งที่	บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนาเสริมบรรยาย	สัมมนาเสริมปฏิบัติ	ประเมินในชั้นเรียน	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	*จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการ	จำนวนนิสิต	จำนวนอาจารย์	สัดส่วนอาจารย์ : นิสิต	หัวข้อ	สัดส่วนประเมิน	อาจารย์		ห้องเรียน
														พิเศษ/ Head	ร่วม สอน	
1		2							30	1	30	Tai Chi for heath		มงคล		308
2		2							30	1	30	Yoga for health		ประสิทธิ์		308
3		2							30	2	15	Pilates for heath		สิริภัทร	ธัญญา	308
4		3							30	2	15	Mindfulness exercise		ฉาณัฐ	ณภัทร	308
5		2			/				30	1	30	Relaxation exercise (ประเมินในชั้นเรียน)	10%	ธีรวัฒน์		308
6				3	/			1	30	1	30	Applied exerise for relaxing stress (ประเมินในชั้นเรียน)	10%	ธีรวัฒน์		308
7				2	/			1	30	2	15	Applied exercise for reducing problems of office syndrome (ประเมินในชั้นเรียน)	15%	วีรยา	ธัญญา	308
8		2			/				30	2	15	Cognitive exercise (ประเมินในชั้นเรียน)	5%	วีรยา	ณภัทร	308
9		3			/				30	2	15	Exercise for weight control (ประเมินในชั้นเรียน)	10%	จุพณี	ณภัทร	308
10				2	/				30	2	15	Applied cognitive exercise for improved brain function (ประเมินในชั้นเรียน)	10%	วีรยา	ณภัทร	308

กก 492 การออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพและสภาวะ

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ครั้งที่	บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนาเสริมบรรยาย	สัมมนาเสริมปฏิบัติ	ประเมินในชั้นเรียน	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	*จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการ	จำนวนนิสิต	จำนวนอาจารย์	สัดส่วนอาจารย์ : นิสิต	หัวข้อ	สัดส่วนประเมิน	อาจารย์		ห้องเรียน
														พิเศษ/ Head	ร่วม สอน	
11		3			/				30	2	15	Aerobic exercise (ประเมินในชั้นเรียน)	10%	ยุภาภรณ์	ฉาณภักดิ์	308
12				2	/			1	30	2	15	Applied exercise for elderly wellness (ประเมินในชั้นเรียน)	10%	วีรยา	ฉาณภักดิ์	308
13				1	/			2	30	2	15	Designed wellness program and prescription of exercise for smart-body and anti-aging (ประเมินในชั้นเรียน)	10%	จุพณี	สุวัฒน์	234/2
14				1	/			2	30	2	15	Designed wellness program and prescription of exercise for managed Non-communicable disease Hypertension/ DM/cholesterol (ประเมิน ในชั้นเรียน)	10%	สุวัฒน์	จุพณี	234/2
รวม	0	19	0	11	0	0	0	7					100%			

*จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนและหลังการเรียนและเตรียมสอบและทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

หมายเหตุ คณะอาจารย์ผู้สอนให้คำแนะนำเพื่อพัฒนา (formative feedback) แก่นิสิตในระหว่างการเรียนรู้และสัมมนาในทุกหัวข้อ และส่งเสริมพฤติกรรมการเคารพในคุณค่า ศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ และเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ รับผิดชอบต่อตนเอง

กบ 492 การออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพและสภาวะ

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

รายละเอียดการประเมินอยู่ใน หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้นักศึกษา

3. รายละเอียดการประเมิน และเกณฑ์การพิจารณาตัดเกรด

กิจกรรมที่ 1 ประเมินภาคปฏิบัติในชั้นเรียน	35%
กิจกรรมที่ 2 ประเมินสัมมนาในชั้นเรียน	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. 4th 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
- ผลสัมฤทธิ์เชิงคุณภาพของงานที่มอบหมายสามารถตอบเป้าหมายที่ตั้งไว้

3. การปรับปรุงการสอน

ข้อเสนอแนะจากการประเมิน รายวิชา	การดำเนินการปรับปรุง	ความต้องการการสนับสนุนจาก สาขาวิชา/คณะ
ไม่มี	-	-

4. การทบทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

- ส่งแบบประเมินสัมมนาและข้อสอบให้อาจารย์ผู้ร่วมสอนพิจารณาวัตถุประสงค์การเรียนรู้และวิธีการประเมินก่อนนำมาใช้สอบจริง
- ตัดเกรดรายวิชาโดยผ่านที่ประชุมคณะกรรมการบริหารหลักสูตรพิจารณาเห็นชอบ
- การทบทวนสอบผลสัมฤทธิ์รายวิชาเมื่อสิ้นสุดภาคการศึกษาโดยอาจารย์และนิสิตประเมินตนเอง

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

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