

มคอ 3

รายละเอียดของรายวิชา

มศว 132 สมรรถภาพส่วนบุคคล

หมวดวิชา ศึกษาทั่วไป

สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคเรียนที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2560

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

มศว 132 สมรรถภาพส่วนบุคคล

SWU 132 Personal Fitness

2. จำนวนหน่วยกิต

1 (0-2-1)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป : วิชาเลือก กลุ่มวิชาพลานามัย

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

4.1 ผู้รับผิดชอบรายวิชา: รองคณบดีฝ่ายวิชาการ บริการวิชาการ และพัฒนาคุณภาพ

4.2 อาจารย์ผู้สอน:

Sec	อาจารย์ผู้สอน	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	E-mail
01	อ.ดร.แอน มหาคีตะ	คณะพลศึกษา	0869020802	ann_sat@hotmail.com
02	ผศ.ดร.สุนันทา ศรีศิริ	คณะพลศึกษา	0832934358	sununts@g.swu.ac.th
03	อ.ดร.แอน มหาคีตะ	คณะพลศึกษา	0869020802	ann_sat@hotmail.com
04	ผศ.ดร.สุนันทา ศรีศิริ	คณะพลศึกษา	0832934358	sununts@g.swu.ac.th
05	อ.ดร.ชาญกิจ คำพวง	คณะพลศึกษา	0943282826	ckumpuang@hotmail.com
06	อ.ดร.ภาณุ กุศลวงค์	คณะพลศึกษา	0865050707	phanu@g.swu.ac.th
07	อ.ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล	คณะพลศึกษา	0838884236	il_mare1987@hotmail.com
08	อ.ดร.แอน มหาคีตะ	คณะพลศึกษา	0869020802	ann_sat@hotmail.com
09	ผศ.ดร.สุนันทา ศรีศิริ	คณะพลศึกษา	0832934358	sununts@g.swu.ac.th
10	อ.ดร.ชาญกิจ คำพวง	คณะพลศึกษา	0943282826	ckumpuang@hotmail.com
11	อ.ดร.ภาณุ กุศลวงค์	คณะพลศึกษา	0865050707	phanu@g.swu.ac.th
12	อ.ดร.พงศ์นที สัตยเทวา	คณะพลศึกษา		pongntee@g.swu.ac.th
13	อ.ติศรณ แก้วคล้าย	คณะพลศึกษา	0894637363	otto_dunk@hotmail.com
14	อ.ดร.แอน มหาคีตะ	คณะพลศึกษา	0869020802	ann_sat@hotmail.com
15	ผศ.ดร.สุนันทา ศรีศิริ	คณะพลศึกษา	0832934358	sununts@g.swu.ac.th
16	อ.ดร.พงศ์นที สัตยเทวา	คณะพลศึกษา		pongntee@g.swu.ac.th
17	อ.ศศธร สุมน	คณะพลศึกษา	0818118591	lin0736@hotmail.com
18	อ.ศศธร สุมน	คณะพลศึกษา	0818118591	lin0736@hotmail.com
19	อ.ดร.พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์สุนนท์	คณะพลศึกษา	0863517004	aimpbas@hotmail.com
20	อ.ดร.พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์สุนนท์	คณะพลศึกษา	0863517004	aimpbas@hotmail.com
21	อ.ปริยาภรณ์ กุลศิริรัตน์	คณะพลศึกษา	0877567063	fonfon_rainny1@hotmail.com
22	อ.ปริยาภรณ์ กุลศิริรัตน์	คณะพลศึกษา	0877567063	fonfon_rainny1@hotmail.com
23	อ.จirnันท์ เจริญชัยภินันท์	คณะพลศึกษา	0877564853	jackswu2523@gmail.com
24	อ.เกริกวิทย์ พงศ์ศรี	คณะพลศึกษา	0896978737	krirkwit@g.swu.ac.th

25	อ.จิรนนท์ เจริญชัยภินันท์	คณะพลศึกษา	0877564853	jackswu2523@gmail.com
26	อ.เกริกวิทย์ พงศ์ศรี	คณะพลศึกษา	0896978737	krirkwit@g.swu.ac.th
27	อ.ดร.ชาญกิจ คำพวง	คณะพลศึกษา	0943282826	ckumpuang@hotmail.com
28	อ.ดร.ภาณุ กุศลวงศ์	คณะพลศึกษา	0865050707	phanu@g.swu.ac.th
29	อ.ดร.ชาญกิจ คำพวง	คณะพลศึกษา	0943282826	ckumpuang@hotmail.com
30	อ.ดร.ภาณุ กุศลวงศ์	คณะพลศึกษา	0865050707	phanu@g.swu.ac.th
31	อ.ดร.สรารุช ชัยวิชิต	คณะพลศึกษา	0815566684	saravudh.chai@gmail.com
32	อ.ดร.วัชรวิทย์ ฤทธิวัชร	คณะพลศึกษา	0818603198	wacharee@swu.ac.th
33	อ.ดร.ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์	คณะพลศึกษา	0894069677	nanuniza@gmail.com
34	อ.ดร.ธิตินพงษ์ สุขดี	คณะพลศึกษา	0898554100	peter_book_ja@hotmail.com
35	อ.ดร.วัชรวิทย์ ฤทธิวัชร	คณะพลศึกษา	0818603198	wacharee@swu.ac.th
36	ผศ.ดร.สนธยา สีละมาด	คณะพลศึกษา	0867792977	sri.sonthaya@gmail.com
37	อ.ศศธร สุมน	คณะพลศึกษา	0818118591	lin0736@hotmail.com
38	ผศ.ดร.สนธยา สีละมาด	คณะพลศึกษา	0867792977	sri.sonthaya@gmail.com
39	อ.ศศธร สุมน	คณะพลศึกษา	0818118591	lin0736@hotmail.com
40	อ.อนุศักดิ์ สุขคง	คณะพลศึกษา	0869822566	anusak_sukong@hotmail.com
41	ผศ.ดร.สุนันทา ศรีศิริ	คณะพลศึกษา	0832934358	sununts@g.swu.ac.th
43	อ.เกริกวิทย์ พงศ์ศรี	คณะพลศึกษา	0896978737	krirkwit@g.swu.ac.th
44	อ.ดร.วัชรวิทย์ ฤทธิวัชร	คณะพลศึกษา	0818603198	wacharee@swu.ac.th

5. ภาคการศึกษา/ ชั้นปีที่เรียน

ภาคเรียนที่ 1, 2 / ชั้นปีที่ 1

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และองค์กรักษ์

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

กรกฎาคม – สิงหาคม 2560

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. วัตถุประสงค์ (หรือจุดมุ่งหมาย) ของรายวิชา

1.1 เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายประเภทต่างๆ และสามารถบูรณาการเข้ากับวิถีชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและเกิดประโยชน์

1.2 เพื่อให้ผู้เรียนมีความตระหนักและเห็นความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายเพื่อการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

1.3 เพื่อให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของกิจกรรมทางกาย สามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองและสามารถนำไปปรับใช้ได้ถูกต้องเหมาะสมและเกิดประโยชน์

1.4 เพื่อให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทางกาย มีสุขภาพที่ดี เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินในการเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกาย

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ระยะเวลาในการจัดการเรียนการสอน และสอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ เหมาะสมกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาของผู้เรียน โดยมีการเพิ่มเติมการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศทางการกีฬาและกิจกรรมทางกายต่างๆ ที่มีความเหมาะสมกับเนื้อหาและการนำไปใช้ประโยชน์ได้มากขึ้น

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

หลักการพื้นฐานของการสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง ความเร็ว ความอดทน และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและการทำงานของระบบการไหลเวียนโลหิต

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	การฝึกปฏิบัติ/ภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง	งานที่มอบหมาย
-	30 ชั่วโมง	15 ชั่วโมง	30 ชั่วโมง

3. ความรับผิดชอบหลัก/ความรับผิดชอบรอง

รายวิชาศึกษาทั่วไป	1. คุณธรรม จริยธรรม			2. ทักษะทางปัญญา				4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ			5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ			
	1.1	1.2	1.3	2.1	3.1	3.2	3.3	3.4	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2	5.3
มคอ 132 สมรรถภาพส่วนบุคคล	●	○		●	●	○			●	●	○	○	●	

4. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

2 ชั่วโมง/สัปดาห์ และตามความจำเป็นของนิสิต (ควรมีหมายเหตุล่งหน้า)

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

ผลการเรียนรู้ กลยุทธ์การสอนและการประเมินผล หมวดวิชาศึกษาทั่วไป

1 ด้านคุณธรรมจริยธรรม: มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิต พร้อมให้ความช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ มีจิตสำนึกสาธารณะ และเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคม		
ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอน	วิธีการวัดและประเมินผล
1.1 มีความซื่อสัตย์ มีวินัย ตรงต่อเวลา	- สอดแทรกเนื้อหาด้านคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณทางวิชาการในรายวิชา - ฝึกปฏิบัติ ทำกิจกรรม ส่งเสริมให้เกิดความซื่อสัตย์ มีวินัย และตรงต่อเวลา - สอดแทรกวัฒนธรรมองค์กร เพื่อให้มีนิสัยมีค่านิยมพื้นฐานที่ถูกต้อง - ชี้แจงกฎระเบียบและแนวปฏิบัติในการเรียนการสอนให้ชัดเจนในรายวิชา	- กำหนดเกณฑ์มาตรฐานในการประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรมจริยธรรมของรายวิชา - สังเกตพฤติกรรมความซื่อสัตย์และการตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียน การทำรายงาน การอ้างอิงผลงาน และการสอบ - สังเกตพฤติกรรมการมีวินัย การปฏิบัติตามระเบียบของมหาวิทยาลัยและข้อตกลงในชั้นเรียน เช่น การแต่งกาย
1.2 มีจิตสาธารณะ เสียสละเพื่อส่วนรวม	ให้นิสิตเรียนรู้การเสียสละเพื่อส่วนรวม และกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกสาธารณะ ดังนี้	- ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย การวางแผน การปฏิบัติ การนำเสนอผลงาน และการสะท้อนคิดกิจกรรมในชั้นเรียน

	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้กรณีศึกษาบุคคลตัวอย่างที่ได้รับการยกย่องในสังคม - ฝึกเขียนโครงการ และทำกิจกรรมจิตอาสา/กิจกรรมเพื่อสังคม - เขียนรายงานความรู้สึกที่มีต่อการทำกิจกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินจากคุณภาพของรายงาน - ประเมินจากการอ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักและจรรยาบรรณทางวิชาการ
1.3 ตระหนักในคุณค่าของศิลปะและวัฒนธรรม	<ul style="list-style-type: none"> - สอดแทรกแนวคิดด้านสุนทรียศาสตร์ เพื่อให้ตระหนักในคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมที่มีต่อการดำรงชีวิต - สอดแทรกเนื้อหาในด้านศิลปวัฒนธรรม และ ประเพณีที่งดงามทั้งของไทยและนานาชาติในการเรียนการสอนรายวิชา - จัดกิจกรรมสร้างเสริมประสบการณ์ทั้งในและนอกเวลาเรียน และให้ทำรายงานแสดงความคิดเห็นทั้งรายบุคคลและงานกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินจากคุณภาพของรายงาน ที่แสดงถึงการนำแนวคิดทางสุนทรียศาสตร์/ศิลปวัฒนธรรมมาใช้ - สังเกตพฤติกรรมกรรมการมีส่วนร่วมในการอภิปรายและการสะท้อนคิดกิจกรรมในชั้นเรียน - สังเกตจากการประพฤติตนอยู่ในประเพณีและวัฒนธรรมที่งดงามของไทย - สังเกตจากการรู้เท่าทัน สามารถปรับตัวและเลือกรับวัฒนธรรมที่งดงามของนานาชาติได้

2 ด้านความรู้: มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเองผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมาภิบาลบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอน	วิธีการวัดและประเมินผล
2.1 มีความรู้พื้นฐานศึกษาทั่วไป	<ul style="list-style-type: none"> - จัดการเรียนการสอนที่ครอบคลุมความรู้ในสาขาต่างๆ อย่างกว้างขวาง พร้อมสอดแทรกแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในรายวิชา - จัดการเรียนการสอนในลักษณะบูรณาการ และเน้นให้นิสิตลงมือปฏิบัติ (Active Learning) - มีการแนะนำวิธีการเรียนรู้/การสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง และฝึกปฏิบัติในรายวิชา - จัดกิจกรรมเพื่อให้เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น และสังคม พร้อมทั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม 	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดมาตรฐานการประเมินผลการเรียนรู้ โดยใช้เกณฑ์ Rubrics - สังเกตพฤติกรรมกรรมการมีส่วนร่วมในการอภิปรายและการสะท้อนคิดกิจกรรมในชั้นเรียน - ประเมินจากคุณภาพของรายงาน - ประเมินจากการอ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักและจรรยาบรรณทางวิชาการ - ประเมินจากการสอบภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ

3 ด้านทักษะทางปัญญา: ตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง เรียนรู้ตลอดชีวิต สามารถบูรณาการความรู้สู่การคิดริเริ่มสร้างสรรค์และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอน	วิธีการวัดและประเมินผล
3.1 สามารถประยุกต์ความรู้ให้เกิดประโยชน์	<ul style="list-style-type: none"> - จัดกิจกรรมให้นิสิตฝึกค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง และนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน 	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดมาตรฐานการประเมินผลการเรียนรู้ โดยใช้เกณฑ์ Rubrics - สังเกตพฤติกรรมกรรมการมีส่วนร่วมในการอภิปรายและการสะท้อนคิดกิจกรรมในชั้นเรียน
3.2 สามารถคิดอย่างเป็นระบบ และแก้ไขปัญหาได้	<ul style="list-style-type: none"> - ใช้ตัวอย่างที่ดีเป็นกรณีศึกษาเพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้วิธีวิเคราะห์ปัญหาและฝึกบูรณาการความรู้เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินจากคุณภาพของรายงาน ที่แสดงถึงการค้นคว้าความรู้เพิ่มเติม การเลือกรับข้อมูลข่าวสารโดยใช้หลักกาลามสูตร และการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ - ประเมินจากการอ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักและจรรยาบรรณทางวิชาการ - ประเมินจากการสอบภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ

3.3 สามารถประเมินวิพากษ์ สถานการณ์ต่างๆ โดยใช้ความรู้เป็นฐาน	<ul style="list-style-type: none"> - เลือกปัญหาสังคมที่เป็นประเด็นสาธารณะ ให้นิสิตฝึกวิพากษ์วิจารณ์ในชั้นเรียน และเสนอแนะแนวทางแก้ไข เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมในทุกมิติได้อย่างสมดุล - นำเสนอ อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสะท้อนคิดในชั้นเรียน 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินจากคุณภาพของรายงาน ที่แสดงถึงการนำข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องมาใช้ในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เป็นระบบ - ประเมินจากการอ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักและจรรยาบรรณทางวิชาการ - สังเกตพัฒนาการในด้านต่างๆ จากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม การสะท้อนคิดในชั้นเรียน
3.4 เป็นผู้มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์นวัตกรรม	<ul style="list-style-type: none"> - จัดกิจกรรมฝึกความคิดสร้างสรรค์ และนวัตกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม 	
4 ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ: สามารถทำงานทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่องานของตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม		
ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอน	วิธีการวัดและประเมินผล
4.1 สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและผู้ร่วมงานได้	<ul style="list-style-type: none"> - จัดกิจกรรมเพื่อให้ นิสิตฝึกการปรับตัว การทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมกลุ่ม สามารถแสดงจุดยืนของตนเอง และค้นหาทางออกร่วมกันได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดมาตรฐานการประเมินผลการเรียนรู้ โดยใช้เกณฑ์ Rubrics - สังเกตพฤติกรรม ที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อสังคม และสิ่งแวดล้อม การมีส่วนร่วมในการอภิปรายและการสะท้อนคิดกิจกรรมในชั้นเรียน
4.2 มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม	<ul style="list-style-type: none"> - เลือกประเด็นที่เป็นปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม ให้นิสิตเรียนรู้ และตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งกระตุ้นให้คิดหาวิธีที่จะมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสังคมในการแก้ปัญหาโดยเริ่มต้นจากตัวนิสิตเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินจากคุณภาพของรายงาน ที่แสดงถึงความร่วมมือในการวางแผน การปฏิบัติ และการแก้ปัญหา - ประเมินจากการอ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักและจรรยาบรรณทางวิชาการ
4.3 สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ	<ul style="list-style-type: none"> - สอดแทรกแนวคิดผ่านกิจกรรมเพื่อฝึกให้นิสิตสามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตจากพัฒนาการด้านความคิดและพฤติกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน - ให้นิสิตประเมินเพื่อนในชั้นเรียน และนำมาใช้เป็นข้อมูลสำหรับการประเมินผลการเรียนรู้

5 ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ: สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลข มีทักษะสื่อสาร พร้อมทั้งสามารถเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม		
ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอน	วิธีการวัดและประเมินผล
5.1 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลขเพื่อให้เข้าใจองค์ความรู้ หรือประเด็นปัญหา	<ul style="list-style-type: none"> - สอดแทรกทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขในรายวิชาต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขอย่างต่อเนื่อง 	<ul style="list-style-type: none"> - กำหนดมาตรฐานการประเมินผลการเรียนรู้ โดยใช้เกณฑ์ Rubrics - ประเมินจากคุณภาพของรายงาน ที่แสดงถึงการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลข - ประเมินจากการอ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักและจรรยาบรรณทางวิชาการ - ประเมินจากการสอบภาคทฤษฎี
5.2 สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกการใช้ทักษะสื่อสารในรายวิชา 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินจากการสอบภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ - ประเมินจากคุณภาพจากรายงาน ที่แสดงถึงความสามารถในการสื่อสาร - ประเมินจากการอ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักและจรรยาบรรณทางวิชาการ
5.3 สามารถใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นข้อมูลรวบรวมข้อมูล และเลือกใช้ที่เหมาะสมกับ	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกการใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ในรายวิชา - ฝึกการเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศที่เหมาะสมประกอบการนำเสนองาน 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินจากการสอบภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ - ประเมินจากคุณภาพของรายงาน ที่แสดงถึงการสืบค้นข้อมูล การเลือกใช้ข้อมูล และการรู้จักแหล่งข้อมูลที่เหมาะสม

สถานการณ์อย่างมีประสิทธิภาพ	- ประเมินจากการอ้างอิงแหล่งข้อมูลอย่างถูกต้องตามหลักและจรรยาบรรณทางวิชาการ
-----------------------------	--

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ลำดับ	จุดมุ่งหมาย	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	งานมอบหมาย
1	ปฐมนิเทศการเรียน - ชี้แจงรายละเอียด ขอบข่าย การเรียนการสอน - ประเมินพฤติกรรมออกกำลังกาย	2	ชี้แจงรายละเอียด ขอบข่าย การเรียนการสอน	แบบสอบถาม ประเมินพฤติกรรมออกกำลังกาย
2	บทนำวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อสุขภาพ สุขภาวะ และสมรรถภาพทางกาย	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง	
3	กิจกรรมทางกายเพื่อการมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง	
4	หลักการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง	ใบงานที่ 1
5	กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (ปฏิบัติ ครั้งที่ 1)	
6	กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility)	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (ปฏิบัติ ครั้งที่ 2)	
7	กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน (Muscular Endurance)	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (ปฏิบัติ ครั้งที่ 3)	
8	กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต (Cardio-respiratory Endurance)	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (ปฏิบัติ ครั้งที่ 4)	
9	กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วและพลัง (Speed and Power)	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (ปฏิบัติ ครั้งที่ 5)	
10	กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่ว (Agility)	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (ปฏิบัติ ครั้งที่ 6)	
11	กิจกรรมทางกายในวัยต่างๆ	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง	
12	กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง	ใบงานที่ 2
13	การบูรณาการกิจกรรมทางกายเข้ากับวิถีชีวิต การดำเนินชีวิต	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม	รายงาน
14	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2	สอบปฏิบัติ	
15	สอบปลายภาค		สอบทฤษฎี	

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

คะแนน 100 คะแนน แบ่งเป็น

- | | |
|--|-----------|
| 1) คะแนนทักษะ/ปฏิบัติ | |
| 1.1 ปฏิบัติ (6ครั้งx5คะแนน) | 30 คะแนน |
| 1.2 ทดสอบสมรรถภาพ | 20 คะแนน |
| 2) คะแนนสอบทฤษฎี (สอบปลายภาค) | 20 คะแนน |
| 3) คะแนนรายงาน/การค้นคว้า | 10 คะแนน |
| 3.1 รายงาน | 5 คะแนน |
| 3.2 ใบงาน 2 ใบ | 5 คะแนน |
| 4) จิตพิสัย (การมีส่วนร่วมและการเข้าเรียน) | 10 คะแนน |
| รวม | 100 คะแนน |

สาระการประเมิน	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล (ร้อยละ)
การประเมินก่อนเรียน	ประเมินผลก่อนเรียนวิชา.....	แบบประเมิน	...
คะแนนทักษะ/ปฏิบัติ	ผลการทดสอบด้านทักษะภาคปฏิบัติ	แบบฝึกทักษะ/ข้อสอบ กลางภาค-ปลายภาค	50
คะแนนทฤษฎี	ผลการทดสอบด้านภาคทฤษฎี	แบบฝึกทักษะ/ข้อสอบ กลางภาค-ปลายภาค	20
คะแนนการเข้าเรียน+จิตพิสัย	การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน และความสนใจในการเรียน	การสังเกต	20
รายงาน/การค้นคว้า	คุณภาพของงานที่ได้รับมอบหมาย	รายงาน/รูปเล่มที่นำเสนอ	10

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

เอกสารการสอนโดยอาจารย์ผู้สอนจากคณะพลศึกษา

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

เอกสารและข้อมูลจากอาจารย์ผู้สอน และเว็บไซต์สำนักนวัตกรรมการเรียน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

ธีระศักดิ์ อภาวัฒน์สกุล. (2552). **หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Alter, M. J. (1996). **Science of Flexibility**. Human Kinetics. Champaign. Illinois.

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

1. การประเมินโดยใช้แบบ ปค003
2. ให้นิสิตแสดงความคิดเห็นถึงกระบวนการจัดการเรียนการสอนในการสอนชั่วโมงสุดท้ายของผู้สอนแต่ละคน

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

1. การประเมินจากคุณภาพของงานจากแต่ละใบงาน
2. การสอบภาคปฏิบัติ การทดสอบกีฬาและกิจกรรมทางกาย
3. การสอบภาคทฤษฎี
4. การนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้า
5. การสังเกตการมีส่วนร่วมในแต่ละกิจกรรม

3. การปรับปรุงการสอน

1. การรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะขอนิสิต เพื่อนำมาปรับปรุงกระบวนการเรียนการสอน
2. การประชุมคณาจารย์ผู้สอน เพื่อพัฒนาเนื้อหาและกระบวนการจัดการเรียนการสอน
4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา
มีคณะกรรมการเพื่อตรวจสอบการประเมินผลการเรียน
5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิภาพของรายวิชา
จัดประชุมคณาจารย์ผู้สอนและคณะกรรมการจัดทำรายวิชาเพื่อทบทวนและปรับปรุงเนื้อหาวิชาและกระบวนการจัดการเรียนการสอนในทุกปีการศึกษา