

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา	คณะครุศาสตร์

## หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา 4000115 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Exercise for Health
2. จำนวนหน่วยกิต 3 หน่วยกิต (2-2-5)
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา หลักสูตร : ทั่วไป ประเภทรายวิชา : เป็นวิชาเลือก
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ชนกานต์ ขาวสำลี
5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ภาคการศึกษาที่ 1 / 2560
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี) ไม่มี
8. สถานที่เรียน โรงยิม 2
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด 7 กรกฎาคม 2560

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในข้อบ่งชี้ วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจรูปแบบของการออกกำลังกายชนิดต่างๆ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การลีลาศเพื่อสุขภาพ องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ข้อควรระวังขณะออกกำลังกาย
3. เพื่อให้ นักศึกษามีทักษะในการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ และสามารถจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทั้งตนเองและผู้อื่นได้
4. เพื่อให้ นักศึกษามีเจตคติที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรมในการนำกิจกรรม รูปแบบของการออกกำลังกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้รายวิชามีความทันสมัย ก้าวทันบริบทแวดล้อมที่ปรับตัวไป โดยเพิ่มกรณีศึกษาในสถานการณ์ต่างๆ

## หมวดที่ 3 ส่วนประกอบของรายวิชา

### 1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาข้อบ่งชี้ วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รูปแบบของการออกกำลังกายชนิดต่างๆ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การลีลาศเพื่อสุขภาพ การเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ข้อควรระวังขณะออกกำลังกาย การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบุคคลนั้น

### 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

ใน 1 ภาคการศึกษามีการเรียนการสอน 15 สัปดาห์ คาบละ 60 นาที โดยแบ่งดังนี้

จำนวนคาบ		สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/ งานภาคสนาม/การฝึกงาน	จำนวนคาบ การศึกษาด้วยตนเอง
บรรยาย	ปฏิบัติ			
30 ชั่วโมง	30 ชั่วโมง	สอนเสริมตามความต้องการของ นักศึกษาและ หรือเฉพาะราย	ไม่มี	5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

### 3. ระบุวันเวลาที่อาจารย์จะให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

- อาจารย์ประจำรายวิชา ประกาศเวลาให้คำปรึกษา
- อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่มตามความต้องการ 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (เฉพาะรายที่ต้องการ)

# หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

## 1. คุณธรรม จริยธรรม

### (1) ผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม

- 1.1 มีความซื่อสัตย์ สุจริต
- 1.2 มีวินัย
- 1.3 มีความขยันและอดทน
- 1.4 รู้กาลเทศะ
- 1.5 มีความเป็นไทย

### (2) กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม

- 2.1 การสอนที่เน้นการสอดแทรกคุณธรรมและจริยธรรมในเนื้อหาวิชาเรียน
- 2.2 การสอนแบบโครงการ โดยใช้ท้องถิ่นเป็นฐาน
- 2.3 การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง การจัดกิจกรรมในชั้นเรียนหรือนอกชั้นเรียน

### (3) กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม

- 3.1 ประเมินพฤติกรรมของนักศึกษา โดยผู้ที่เกี่ยวข้อง
- 3.2 ประเมินคุณลักษณะบัณฑิต โดยผู้ใช้บัณฑิต

## 2. ความรู้

### (1) ผลการเรียนรู้ด้านความรู้

- 2.1 มีความรอบรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์หลักในการดำรงชีวิต
- 2.2 มีความรอบรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งของไทยและสากล
- 2.3 วิเคราะห์และเชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์หลักไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### (2) กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้ด้านความรู้

2.1 การสอนหลายรูปแบบในรายวิชาตามหลักสูตร ได้แก่ การบรรยาย อภิปรายการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

- 2.2 การสอนแบบโครงการ โดยใช้ท้องถิ่นเป็นฐานการศึกษาดูงาน การเข้าร่วมประชุมสัมมนา

### (3) กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านความรู้

3.1 ประเมินผลการเรียนรู้จากการเรียนรายวิชาโดยการสอบข้อเขียน สอบภาคปฏิบัติ การทำแบบฝึกหัด การทำรายงาน

- 3.2 ประเมินคุณลักษณะบัณฑิต โดยผู้ใช้บัณฑิต

## 3. ทักษะทางปัญญา

### (1) ผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา

- 3.1 มีทักษะการคิด
- 3.2 มีทักษะในการแก้ปัญหา

- 3.3 มีทักษะการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้

**(2) กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญหา**

- 2.1 การสอน โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และการสอนที่เน้นการแก้ปัญหา
- 2.2 การให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การสัมมนา การทำโครงการ โดยใช้ชุมชนเป็นฐาน

**(3) กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญหา**

- 3.1 ประเมินผลการเรียนรู้จากการเรียนในวิชาตามสภาพจริง
- 3.2 ประเมินผลจากชิ้นงานที่ได้รับมอบหมาย
- 3.3 ประเมินผลคุณลักษณะบัณฑิต โดยผู้ใช้บัณฑิต

**4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ**

**(1) ผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ**

- 4.1 มีภาวะผู้นำ
- 4.2 มีจิตสาธารณะ
- 4.3 มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม
- 4.4 มีความสามารถในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของตนเองและสิ่งแวดล้อม
- 4.5 มีความสามารถในการบริหารจัดการ

**(2) กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ**

- 2.1 การสอน โดยเน้นการทำงานเป็นกลุ่ม
- 2.2 การสอนในรายวิชาต่างๆตามหลักสูตร โดยเน้นการทำงานเป็นกลุ่ม
- 2.3 การสอนที่เน้นการจัดทำโครงการเพื่อสาธารณะประโยชน์

**(3) กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ**

- 3.1 ประเมินผลการเรียนรู้จากกระบวนการกลุ่ม
- 3.2 ประเมินผลโดยการประเมินความสำเร็จของโครงการ
- 3.3 ประเมินผลคุณลักษณะบัณฑิต โดยผู้ใช้บัณฑิต

**5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ**

**(1) ผลการเรียนรู้ด้านทักษะในการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ**

- 5.1 มีทักษะการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 5.2 มีทักษะในกาาคิดคำนวณ
- 5.3 มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีและสารสนเทศ

**(2) กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะในการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ**

- 2.1 การสอนที่เน้นการฝึกปฏิบัติ
- 2.2 การสอนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์
- 2.3 การเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านระบบสารสนเทศ

(3) กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะในการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยี

สารสนเทศ

- 3.1 การประเมินผลการเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ
- 3.2 การประเมินผลการเรียนรู้จากการนำเสนอด้วยสื่ออิเล็กทรอนิกส์
- 3.3 ประเมินผลคุณลักษณะบัณฑิต โดยผู้ใช้บัณฑิต

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน				
ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
1	❖ การปฐมนิเทศ ❖ บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	4	- บรรยาย - อภิปรายกลุ่มใหญ่	อ.ชนกานต์ ขาวสำลี
2	❖ บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ต่อ) - ประเภทของการออกกำลังกายแบบต่างๆ - ขั้นตอนการออกกำลังกาย - หลักการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย	4	- บรรยาย - อภิปรายกลุ่มย่อย - มอบหมายงาน	อ.ชนกานต์ ขาวสำลี
3	❖ บทที่ 2 พื้นฐานการเคลื่อนไหวร่างกาย - ความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย - ประเภทของการเคลื่อนไหวร่างกาย - ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย - การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและท่ากายบริหาร	4	- บรรยาย - วิเคราะห์กรณีศึกษา - อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ	อ.ชนกานต์ ขาวสำลี
4	❖ บทที่ 2 พื้นฐานการเคลื่อนไหวร่างกาย (ต่อ) - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (วิ่งกลับตัว วิ่งซิกแซก และสไลด์) - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์ (เลี้ยงลูกบอลด้วยมือ ด้วยเท้าและวิ่งกระโดดเชือก)	4	- อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ	อ.ชนกานต์ ขาวสำลี
5	❖ บทที่ 2 พื้นฐานการเคลื่อนไหวร่างกาย (ต่อ) - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์ (เลี้ยงลูกบอลด้วยมือ ด้วยเท้าและวิ่งกระโดดเชือก)	4	- อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ - ทดสอบภาคปฏิบัติ	อ.ชนกานต์ ขาวสำลี

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
6	❖ บทที่ 3 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก - ความสำคัญของการออกกำลังกาย แบบแอโรบิก - หลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิก - กิจกรรมการเดินแอโรบิก/แอโรบิกขางยี่ด	4	- บรรยาย - อภิปรายกลุ่มย่อย - ฝึกปฏิบัติ	อ.ชนกานต์ ขาวสำลี
7	บทที่ 3 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (ต่อ) - กิจกรรมการเดินแอโรบิก/แอโรบิกขางยี่ด	4	- อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ - ทดสอบภาคปฏิบัติ	อ.ชนกานต์ ขาวสำลี
8	<b>สอบกลางภาค</b>			
9	❖ บทที่ 4 ทักษะและวิธีการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล - กติกากีฬาวอลเลย์บอล - มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี - ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล - ทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล	4	- อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ	อ.ชนกานต์ ขาวสำลี
10	❖ บทที่ 4 ทักษะและวิธีการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล (ต่อ) - กิจกรรมการเล่นทีมและการแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอล	4	- อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ - ทดสอบภาคปฏิบัติ	อ.ชนกานต์ ขาวสำลี
11	❖ บทที่ 5 ทักษะและวิธีการเล่นกีฬาเปตอง - กติกากีฬาเปตอง - มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี - ประโยชน์ของกีฬาเปตอง - ทักษะพื้นฐานกีฬาเปตอง	4	- อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ	อ.ชนกานต์ ขาวสำลี
12	❖ บทที่ 5 ทักษะและวิธีการเล่นกีฬาเปตอง (ต่อ) - กิจกรรมการเล่นและการแข่งขันกีฬาเปตอง	4	- อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ - ทดสอบภาคปฏิบัติ	อ.ชนกานต์ ขาวสำลี

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน																					
13	❖ บทที่ 6 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) - ความสำคัญของสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ - ความหมายเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายและ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ	4	- บรรยาย - อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ	อ.ชนกานต์ ขาวสำลี																					
14-16	บทที่ 6 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) (ต่อ) - หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ ประกอบด้วย (1) ส่วนประกอบของร่างกาย (2) ความอ่อนตัว/ยืดหยุ่น (3) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (4) ความทนทานของกล้ามเนื้อ (5) ความอดทนของระบบการหายใจและ ไหลเวียนโลหิต	4	- อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (วิ่ง 1,600 เมตร)	อ.ชนกานต์ ขาวสำลี																					
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>เกณฑ์</th> <th>ชาย</th> <th>หญิง</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10</td> <td>&lt;7.00</td> <td>&lt;8.50</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>7.00-8.50</td> <td>8.50-10.50</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>8.51-10.00</td> <td>10.51-12.00</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>10.01-11.50</td> <td>12.01-13.50</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>11.51-13.00</td> <td>13.51-15.00</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>&gt;13.00</td> <td>&gt;15.00</td> </tr> </tbody> </table>	เกณฑ์	ชาย	หญิง	10	<7.00	<8.50	9	7.00-8.50	8.50-10.50	8	8.51-10.00	10.51-12.00	7	10.01-11.50	12.01-13.50	6	11.51-13.00	13.51-15.00	5	>13.00	>15.00	
เกณฑ์	ชาย	หญิง																							
10	<7.00	<8.50																							
9	7.00-8.50	8.50-10.50																							
8	8.51-10.00	10.51-12.00																							
7	10.01-11.50	12.01-13.50																							
6	11.51-13.00	13.51-15.00																							
5	>13.00	>15.00																							
17	<b>สอบปลายภาค</b>																								



## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้*	กิจกรรมการประเมิน (เช่น การเขียนรายงาน โครงการ การสอบย่อย การสอบกลางภาค การสอบปลายภาค)	กำหนดการประเมิน (สัปดาห์ที่)	สัดส่วนของการประเมินผล
1.1, 1.3, 3.2, 3.3, 4.1-4.5, 5.3	-การเข้าเรียน -การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้	ตลอดภาคการศึกษา	10% 10%
2.1, 2.3, 3.2, 3.3, 4.1-4.5, 5.3	- ใบบาง (การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 10 ครั้ง)	ตลอดภาคการศึกษา	10%
	- แอโรบิกยัด	7	10%
	- กีฬาวอลเลย์บอล	10	10%
	- กีฬาเปตอง	12	10%
	- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (วิ่ง 1,600 เมตร)	15	10%
2.1, 2.3, 3.2, 3.3	-การทดสอบปลายภาค	17	30%

\*ระบุผลการเรียนรู้หัวข้อย่อยตามแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบต่อผลการเรียนรู้

## แผนที่กระจายความรับผิดชอบต่อผลการเรียนรู้ (Curriculum Mapping)

● ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

รายวิชา	1.คุณธรรมจริยธรรม					2.ความรู้			3.ทักษะทางปัญญา			4.ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ					5.ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
4000115 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	●	●	●	○	○	●	○	●	○	●	●	●	●	●	●	●	○	○	●

## เกณฑ์ตัดสินผลการเรียน

เกรด	คะแนน/ช่วงคะแนน	ความหมาย	หมายเหตุ
A	85-100	ดีเยี่ยม	
B <sup>+</sup>	80-84	ดีมาก	
B	75-79	ดี	
C <sup>+</sup>	70-74	ดีพอใช้	
C	65-69	พอใช้	
D <sup>+</sup>	60-64	อ่อน	
D	55-59	อ่อนมาก	
F	0-54	ตก	
I	คะแนนไม่สมบูรณ์		ส่งงานให้ครบ
U			
S			

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียน

### 1 ตำราและเอกสารหลัก

กองทัพ เลื่อนบพฉกุล. (2547). ออกกำลังกายสบายชีวิตมีสุขภาพดีถ้วนหน้า(ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ).

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มาลัย.

ดำรง กิจกุล. (2547). คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ธรรมนูญ มีสมสืบ. (2547). การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา. กรุงเทพฯ: แม็ค.

### 2 เอกสารและข้อมูลสำคัญ

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2548). คู่มือแนวทางการดูแลรักษาโรคอ้วน. นนทบุรี:

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

ปรีดา สุทธิวิวัฒน์ และเสริฐ สกณะพัฒน์. (2545). หนังสือประกอบการเรียนหมวดวิชาศึกษาทั่วไป:

การออกกำลังกายและการกีฬา. กระทรวงศึกษาธิการ: บรรณกิจ 1991 จำกัด.

มงคล แวนไธสง. (2546). การออกกำลังกายแบบแอโรบิก. กรุงเทพฯ: แม็ค.

วณิช กิจวรพัฒน์. (2549). โปรแกรมควบคุมน้ำหนัก. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: กองโภชนาการ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

### 3 เอกสารและข้อมูลแนะนำ

เว็บไซต์ ที่เกี่ยวข้องกับในประมวลรายวิชา ดังนี้

- [www.sat.or.th/](http://www.sat.or.th/) การกีฬาแห่งประเทศไทย
- [www.tahper.or.th/](http://www.tahper.or.th/) สมาคมสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการแห่งประเทศไทย
- [www.aidsaccess.com](http://www.aidsaccess.com)

เว็บไซต์รวบรวมสาระนั้นรู้เกี่ยวกับเอดส์ รายงานข่าวสาร ความเคลื่อนไหวในกิจกรรมแก้ปัญหาเอดส์ของมูลนิธิตอบปัญหา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องเอดส์

- [www.anamai.moph.go.th](http://www.anamai.moph.go.th)

เว็บไซต์กรมอนามัย ในหมวดสุขภาพ เรื่องเพศศึกษาและสุขภาพเพศ มีหัวข้อว่าด้วยเพศศึกษา รักษอากแบบได้ ยาและผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพเพศ แหล่งบริการสำหรับวัยรุ่น เรียนรู้เรื่องเพศ และเรื่องน่ารู้ เกี่ยวกับเอดส์ในหมวด Friend Corner เพื่อนใจวัยรุ่น มีมุม Health Corner ซึ่งเป็นเว็บที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในวัยรุ่น

- [www.bangkokhealth.com](http://www.bangkokhealth.com)

เว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลด้านสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร บทความเกี่ยวกับสุขภาพ สำหรับประชาชนทั่วไป และข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยเน้นความถูกต้องแม่นยำ เชื่อถือได้ รวมทั้งการให้บริการถามตอบปัญหาด้านสุขภาพฟรี โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่างๆ ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกรุงเทพ

## หมวดที่ 7 การประเมินรายวิชาและกระบวนการปรับปรุง

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

การประเมินประสิทธิผลในรายวิชานี้ที่จัดทำโดยนักศึกษาได้จัดกิจกรรมในการนาแนวคิดและความเห็นจากนักศึกษาดังนี้

- การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน
- แบบประเมินผู้สอนและแบบประเมินศักยภาพ รายวิชา โดยนักศึกษา
- ข้อเสนอแนะอื่น ๆ จากการสนทนากลุ่ม

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

ในการเก็บข้อมูลเพื่อประเมินการสอนมีกลยุทธ์ดังนี้

- การสังเกตของผู้สอน
- สังเกตพฤติกรรม การทำงานรายบุคคลและการทำงานเป็นทีม
- การทวนสอบผลประเมินการเรียนรู้

### 3. การปรับปรุงการสอน

- สัมมนาการจัดการเรียนการสอน
- จากการศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

#### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์รายวิชาของผู้เรียน

- มีการแต่งตั้งคณะกรรมการทวนสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ 5 ด้านที่เกี่ยวข้องกับการวัดผลในรายวิชาปลายภาคเรียน มีผลการประเมินรายวิชาค่าเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป

#### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

จากผลการประเมินและทวนสอบผลสัมฤทธิ์ประสิทธิผลรายวิชา ได้มีการวางแผนปรับปรุงการสอน และรายละเอียดวิชา เพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้นดังนี้

- ปรับปรุงรายวิชาทุก 3 ปี หรือการทวนสอบผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4
- ปรับปรุงประสิทธิผลรายวิชา เมื่อครบ 3 ปี