

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา	คณะครุศาสตร์

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา	9001401 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Exercise for Health
2. จำนวนหน่วยกิต	3 หน่วยกิต 3 (2-2-5)
3. หลักสูตร และประเภทรายวิชา	หลักสูตร : ครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ประเภทรายวิชา : เป็นวิชา ศึกษาทั่วไป/เลือกเสรี
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา	อาจารย์ เสาวลักษณ์ ประมาน และอาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา สถานที่ อาคาร : โรงยิมพลศึกษา 2 โทรศัพท์ : 035-322084, เบอร์ภายใน : 8446 E-mail Address : saowaluk57@hotmail.com
5. ระดับการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน	ปริญญาตรี / ภาคการศึกษาที่ 1 / 2560
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)	ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)	ไม่มี
8. สถานที่เรียน	โรงยิมพลศึกษา 1, 2 และสนามอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องของมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
9. วันที่จัดทำรายละเอียดของรายวิชา หรือวันที่มีการปรับปรุงครั้งล่าสุด	กันยายน 2560

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1.1 เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในขอบข่าย วัตถุประสงค์และประโยชน์เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
- 1.2 เพื่อให้นักศึกษามีทักษะ ในรูปแบบการออกกำลังกายชนิดต่างๆ มีการเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพและสามารถจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทั้งตนเองและผู้อื่นได้
- 1.3 เพื่อให้นักศึกษามีเจตคติที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม ในการนำกิจกรรมรูปแบบของการออกกำลังกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

- การพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” มีจุดมุ่งเน้นเพื่อให้นักศึกษามีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน โดยบูรณาการศาสตร์องค์ความรู้ให้นักศึกษา ดังนี้
- 2.1 เพื่อให้นักศึกษามีความรู้เชิงเนื้อหา ความรู้เชิงกระบวนการ และความรู้เชิงบริบทในสังคมปัจจุบัน
 - 2.2 เพื่อให้นักศึกษามีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการนำไปใช้ในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง
 - 2.3 เพื่อให้นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมและมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ในการใช้ดำรงชีวิตในสังคม

หมวดที่ 3 ส่วนประกอบของรายวิชา

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาขอบข่าย วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รูปแบบของการออกกำลังกายชนิดต่างๆ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การลีลาศเพื่อสุขภาพ การเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ องค์ประกอบของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ข้อควรระวังขณะออกกำลังกาย การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบุคคลนั้น

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

ใน 1 ภาคการศึกษา มีการเรียนการสอน 16 สัปดาห์ คาบละ 60 นาที โดยแบ่งดังนี้

จำนวนคาบ		สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	จำนวนคาบการศึกษาด้วยตนเอง
บรรยาย	ปฏิบัติ			
32	32	สอนเสริมตามความต้องการของผู้สอน/นักศึกษาเฉพาะราย	10 ชั่วโมงต่อภาคเรียน	5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

3. ระบุวันเวลาที่อาจารย์จะให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

- 3.1 อาจารย์ประจำรายวิชา ประกาศเวลาให้คำปรึกษา
- 3.2 อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (เฉพาะรายที่ต้องการ)

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม
<p>1) ผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม</p> <ul style="list-style-type: none">● 1.1) มีความซื่อสัตย์ สุจริต● 1.2) มีวินัย● 1.3) มีความขยันและอดทน1.4) รู้กาลเทศะ1.5) มีความเป็นไทย <p>2) กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านคุณธรรมและจริยธรรม</p> <ul style="list-style-type: none">2.1) การสอนที่เน้นการสอดแทรกคุณธรรมและจริยธรรมในเนื้อหาวิชาเรียน2.2) การสอนแบบโครงการโดยใช้ท้องถิ่นเป็นฐาน2.3) การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง การจัดกิจกรรมในชั้นเรียนหรือนอกชั้นเรียน <p>3) กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรมและจริยธรรม</p> <ul style="list-style-type: none">3.1) ประเมินพฤติกรรมของนักศึกษา โดยผู้ที่เกี่ยวข้อง3.2) ประเมินคุณลักษณะบัณฑิต โดยผู้ใช้บัณฑิต
2. ความรู้
<p>1) ผลการเรียนรู้ด้านความรู้</p> <ul style="list-style-type: none">● 1.1) มีความรอบรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์หลักในการดำรงชีวิต1.2) มีความรอบรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้งของไทยและสากล● 1.3) วิเคราะห์และเชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์หลักไปใช้ในชีวิตประจำวัน <p>2) กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านความรู้</p> <ul style="list-style-type: none">2.1) การสอนหลายรูปแบบในรายวิชาตามหลักสูตร ได้แก่ การบรรยายอภิปรายการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง2.2) การสอนแบบโครงการโดยใช้ท้องถิ่นเป็นฐานการศึกษาดูงาน การเข้าร่วมประชุมสัมมนา <p>3) กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านความรู้</p> <ul style="list-style-type: none">3.1) ประเมินผลการเรียนรู้จากการเรียนรายวิชา โดยการสอบข้อเขียน สอบภาคปฏิบัติ การทำแบบฝึกหัด การทำรายงาน3.2) ประเมินคุณลักษณะบัณฑิต โดยผู้ใช้บัณฑิต
3. ทักษะทางปัญญา
<p>1) ผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา</p> <ul style="list-style-type: none">1.1) มีทักษะการคิด● 1.2) มีทักษะในการแก้ปัญหา● 1.3) มีทักษะการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ <p>2) กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา</p> <ul style="list-style-type: none">2.1) การสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และการสอนที่เน้นการแก้ปัญหา2.2) การให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การสัมมนา การทำโครงการโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน

<p>3) กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา</p> <p>3.1) ประเมินผลการเรียนรู้จากการเรียนในรายวิชาตามสภาพจริง</p> <p>3.2) ประเมินผลจากชิ้นงานที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>3.3) ประเมินคุณลักษณะบัณฑิต โดยผู้ใช้บัณฑิต</p>
<p>4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p> <p>1) ผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1.1) มีภาวะผู้นำ ● 1.2) มีจิตสาธารณะ ● 1.3) มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม ● 1.4) มีความสามารถในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของตนเองและสิ่งแวดล้อม ● 1.5) มีความสามารถในการบริหารจัดการ <p>2) กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p> <p>2.1) การสอนโดยเน้นการทำงานเป็นกลุ่ม</p> <p>2.2) การสอนในรายวิชาต่างๆ ตามหลักสูตร โดยเน้นการทำงานเป็นกลุ่ม</p> <p>2.3) การสอนที่เน้นการจัดทำโครงการเพื่อสาธารณะประโยชน์</p> <p>3) กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p> <p>3.1) ประเมินผลการเรียนรู้จากกระบวนการกลุ่ม</p> <p>3.2) ประเมินผลโดยการประเมินความสำเร็จของโครงการ</p> <p>3.3) ประเมินคุณลักษณะบัณฑิต โดยผู้ใช้บัณฑิต</p>
<p>5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p> <p>1) ผลการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p> <p>1.1) มีทักษะการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>1.2) มีทักษะในการคิดคำนวณ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1.3) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีและสารสนเทศ <p>2) กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะในการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ</p> <p>2.1) การสอนที่เน้นการฝึกปฏิบัติ</p> <p>2.2) การสอนผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์</p> <p>2.3) การเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านระบบสารสนเทศ</p> <p>3) กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะในการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ</p> <p>3.1) ประเมินผลการเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ</p> <p>3.2) ประเมินผลการเรียนรู้จากการนำเสนอด้วยสื่ออิเล็กทรอนิกส์</p> <p>3.3) ประเมินคุณลักษณะบัณฑิต โดยผู้ใช้บัณฑิต</p>

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
1	❖ การปฐมนิเทศ ❖ บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - ความสำคัญของการออกกำลังกาย - ความหมายของการออกกำลังกาย	4	- บรรยาย - อภิปรายกลุ่มใหญ่	อ.เสาวลักษณ์ ประมาน
2	❖ บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ต่อ) - ประเภทของการออกกำลังกายแบบต่างๆ - ขั้นตอนการออกกำลังกาย - หลักการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย	4	- บรรยาย - อภิปรายกลุ่มย่อย - มอบหมายงาน	อ.เสาวลักษณ์ ประมาน
3	❖ บทที่ 2 พื้นฐานการเคลื่อนไหวร่างกาย - ความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย - ประเภทของการเคลื่อนไหวร่างกาย - ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย - การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและท่ากายบริหาร)	4	- บรรยาย - วิเคราะห์กรณีศึกษา - อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ	อ.เสาวลักษณ์ ประมาน
4	❖ บทที่ 2 พื้นฐานการเคลื่อนไหวร่างกาย - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (วิ่งกลับตัว วิ่งซิกแซกและสไลด์) - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์ (เลี้ยงลูกบอลด้วยมือ ด้วยเท้าและวิ่งกระโดดเชือก)	4	- อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ	อ.เสาวลักษณ์ ประมาน
5	❖ บทที่ 2 พื้นฐานการเคลื่อนไหวร่างกาย (ต่อ) - การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ประกอบอุปกรณ์ (เลี้ยงลูกบอลด้วยมือ ด้วยเท้าและวิ่งกระโดดเชือก)	4	- อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ - ทดสอบภาคปฏิบัติ	อ.เสาวลักษณ์ ประมาน
6	❖ บทที่ 3 การออกกำลังกายแบบแอโรบิค - ความสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค - หลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิค - กิจกรรมการเต้นแอโรบิค/แอโรบิคอย่างยืด	4	- บรรยาย - อภิปรายกลุ่มย่อย - ฝึกปฏิบัติ	อ.เสาวลักษณ์ ประมาน
7	❖ บทที่ 3 การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (ต่อ) - กิจกรรมการเต้นแอโรบิค/แอโรบิคอย่างยืด	4	- อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ - ทดสอบภาคปฏิบัติ	อ.เสาวลักษณ์ ประมาน
8	สอบกลางภาค			
9	❖ บทที่ 4 ทักษะและวิธีการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล	4	- อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ	อ.เสาวลักษณ์ ประมาน

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน									
	<ul style="list-style-type: none"> - กติกากีฬาวอลเลย์บอล - มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี - ประโยชน์ของกีฬาวอลเลย์บอล - ทักษะพื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล 												
10	<ul style="list-style-type: none"> ❖ บทที่ 4 ทักษะและวิธีการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล (ต่อ) - กิจกรรมการเล่นทีมและการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล 	4	<ul style="list-style-type: none"> - อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ - ทดสอบภาคปฏิบัติ 	อ.เสาวลักษณ์ ประมาณ									
11	<ul style="list-style-type: none"> ❖ บทที่ 5 ทักษะและวิธีการเล่นกีฬาเปตอง - กติกากีฬาเปตอง - มารยาทการเป็นผู้เล่นและผู้ชมที่ดี - ประโยชน์ของกีฬาเปตอง - ทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาเปตอง 	4	<ul style="list-style-type: none"> - อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ 	อ.เสาวลักษณ์ ประมาณ									
12	<ul style="list-style-type: none"> ❖ บทที่ 5 ทักษะและวิธีการเล่นกีฬาเปตอง (ต่อ) - กิจกรรมการเล่นและการแข่งขันกีฬาเปตอง 	4	<ul style="list-style-type: none"> - อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ - ทดสอบภาคปฏิบัติ 	อ.เสาวลักษณ์ ประมาณ									
13	<ul style="list-style-type: none"> ❖ บทที่ 6 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) - ความสำคัญของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - ความหมายเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ - องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 	4	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ 	อ.เสาวลักษณ์ ประมาณ									
14	<ul style="list-style-type: none"> ❖ บทที่ 6 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) (ต่อ) - หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> (1) ส่วนประกอบของร่างกาย (2) ความอ่อนตัว/ยืดหยุ่น (3) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (4) ความทนทานของกล้ามเนื้อ (5) ความอดทนของระบบการหายใจและไหลเวียนโลหิต 	4	<ul style="list-style-type: none"> - อธิบายและสาธิต - ฝึกปฏิบัติ 	อ.เสาวลักษณ์ ประมาณ									
15	<ul style="list-style-type: none"> ❖ บทที่ 6 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) (ต่อ) - หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> (1) ส่วนประกอบของร่างกาย (2) ความอ่อนตัว/ยืดหยุ่น 	4	<ul style="list-style-type: none"> - อธิบายและสาธิต - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (วิ่ง 1,600 เมตร) <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>เกณฑ์</th> <th>ชาย</th> <th>หญิง</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10</td> <td><7.00</td> <td><8.50</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>7.00-8.50</td> <td>8.50-10.50</td> </tr> </tbody> </table>	เกณฑ์	ชาย	หญิง	10	<7.00	<8.50	9	7.00-8.50	8.50-10.50	อ.เสาวลักษณ์ ประมาณ
เกณฑ์	ชาย	หญิง											
10	<7.00	<8.50											
9	7.00-8.50	8.50-10.50											

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)			ผู้สอน
			8	8.51-10.00	10.51-12.00	
	(3) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (4) ความทนทานของกล้ามเนื้อ (5) ความอดทนของระบบการหายใจและ ไหลเวียนโลหิต		7	10.01-11.50	12.01-13.50	
			6	11.51-13.00	13.51-15.00	
			5	>13.00	>15.00	
16	😊 ทบทวนกระบวนการจัดการเรียนรู้ 😊 สรุปทบทวนการเรียนรู้	4	- บรรยาย - อภิปรายกลุ่มย่อย			
17	สอบปลายภาค					
	รวม		16 สัปดาห์			

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการ เรียนรู้*	กิจกรรมการประเมิน (เช่น การเขียนรายงาน โครงการ การสอบย่อย การสอบกลางภาค การสอบปลาย ภาค)	กำหนดการประเมิน (สัปดาห์ที่)	สัดส่วนของการ ประเมินผล
1.1, 1.2, 1.3	- การเข้าเรียน - การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้	ตลอดภาคการศึกษา	10% 10%
2.1, 2.3, 3.2, 3. 3, 4.1-4.5, 5.3	- ใบงาน (การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 10 ครั้ง) - แอโรบิกยัด - กีฬาวอลเลย์บอล - กีฬาเปตอง - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (วิ่ง 1,600 เมตร)	ตลอดภาคการศึกษา 7 10 12 15	10% 10% 10% 10%
2.1, 2.3	- การทดสอบปลายภาค	16	30%

* ระบุผลการเรียนรู้หัวข้อย่อยตามแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบต่อผลการเรียนรู้

แผนที่การกระจายความรับผิดชอบต่อผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping)

รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	1. ด้าน คุณธรรม จริยธรรม		2. ด้านความรู้				3. ด้านทักษะ ทางปัญญา			4. ด้านทักษะ ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล และความ รับผิดชอบ			5. ด้านทักษะ การวิเคราะห์ เชิงตัวเลข การ สื่อสาร และการ ใช้เทคโนโลยี สารสนเทศ			6. ด้าน ทักษะการ จัดการ เรียนรู้		
			1	2	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
9001401	การออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ Exercise for Health	3(2-2-5)	●	●	●	○	○	●	○	●	○	●	●	●	●	●	●	●	○	○

3. การกระจายของระดับคะแนน (เกรด)

คะแนนร้อยละ	ระดับคะแนน	ค่าระดับคะแนน	ผลการเรียน
85-100	A	4.00	ดีเยี่ยม
80-84	B+	3.50	ดีมาก
75-79	B	3.00	ดี
70-74	C+	2.50	ดีพอใช้
65-69	C	2.00	พอใช้
60-64	D+	1.50	ปรับปรุง
55-59	D	1.00	ปรับปรุงมาก
0-54	F	0.00	ตก

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียน

1 ตำราและเอกสารหลัก

เอกสารการสอน รายวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ศึกษาธิการ, กระทรวง. 2548. คู่มือแนวทางการดูแลรักษาโรคอ้วน. (พิมพ์ครั้งที่ 1). โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด; กรุงเทพฯ.

2 เอกสารและข้อมูลสำคัญ

พิชิต ภูติจันทร์. 2531. ลีลาศ. โอ. เอส. พรินต์ติ้ง เฮ้าส์, กรุงเทพฯ

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. 2537. การออกกำลังกาย. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

วุฒิ พงษ์ และอารี ปรมัตถการ. 2537. วิทยาศาสตร์การกีฬา. ไทยวัฒนาพานิช, กรุงเทพฯ.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2536. กิจกรรมเข้าจังหวะ. อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด., กรุงเทพฯ.

สสส. 2549. กระตุกต่อมเหงื่อ 108 วิธีสร้างสุขภาพดี. กรุงเทพฯ.

อนันต์ อัดชู. 2536. หลักการฝึกกีฬา. ไทยวัฒนาพานิช. กรุงเทพฯ.

ประวิทย์ ประมาน. 2557. ศึกษาสมรรถภาพทางกายและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. รายงานการวิจัย

3 เอกสารและข้อมูลแนะนำ

เว็บไซต์ ที่เกี่ยวข้องกับในประมวลรายวิชา ดังนี้

- www.sat.or.th/ การกีฬาแห่งประเทศไทย

- www.tahper.or.th/ สมาคมสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการแห่งประเทศไทย

- www.aidsaccess.com

เว็บไซต์รวบรวมสารความรู้เกี่ยวกับเอดส์ รายงานข่าวสาร ความเคลื่อนไหวในกิจกรรมแก้ปัญหาเอดส์ของมูลนิธิ
ตอบปัญหา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องเอดส์

- www.anamai.moph.go.th

เว็บไซต์กรมอนามัย ในหมวดสุขภาพ เรื่องเพศศึกษาและสุขภาพเพศ มีหัวข้อว่าด้วยเพศศึกษา รักออกแบบได้
ยาและผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสุขภาพเพศ แหล่งบริการสำหรับวัยรุ่น เรียนรู้เรื่องเพศ และเรื่องน่ารู้ เกี่ยวกับเอดส์ในหมวด
Friend Corner เพื่อนใจวัยรุ่น มิ้มม Health Corner ซึ่งเป็นเว็บที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในวัยรุ่น

- www.bangkokhealth.com

เว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลด้านสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร บทความเกี่ยวกับสุขภาพ สำหรับ
ประชาชนทั่วไป และข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยเน้นความถูกต้องแม่นยำ เชื่อถือได้ รวมทั้งการให้บริการถาม
ตอบปัญหาด้านสุขภาพฟรี โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่างๆ ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกรุงเทพ

หมวดที่ 7 การประเมินรายวิชาและกระบวนการปรับปรุง

<p>1 กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา การประเมินประสิทธิผลในรายวิชานี้ ได้จัดกิจกรรมในการนำแนวคิดและความเห็นจากนักศึกษาได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none">- การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและผู้เรียน- การสะท้อนคิด จากพฤติกรรมของผู้เรียน- แบบประเมินผู้สอน และแบบประเมินรายวิชา
<p>2 กลยุทธ์การประเมินการสอน ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินการสอน ได้มีกลยุทธ์ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none">- การสังเกตการณ์สอนของผู้ร่วมทีมการสอน- การทดสอบและผลการสอบ- การทวนสอบผลประเมินการเรียนรู้
<p>3 การปรับปรุงการสอน หลังจากผลการประเมินการสอนในข้อ 2 จึงมีการปรับปรุงการสอน โดยการจัดกิจกรรมในการระดมสมอง และหาข้อมูลเพิ่มเติมในการปรับปรุงการสอน ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none">- การสัมมนาการจัดการเรียนการสอน- การวิจัยในชั้นเรียนและการวิจัยทางการศึกษา
<p>4 การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์รายวิชาของนักศึกษา ในระหว่างกระบวนการสอนรายวิชา มีการทบทวนผลสัมฤทธิ์ในรายหัวข้อ ตามที่คาดหวังจากการเรียนรู้ในรายวิชา ได้จากการสอบถามนักศึกษา หรือการสุ่มตัวอย่างตรวจผลงานของนักศึกษา รวมถึงพิจารณาจากผลการทดสอบย่อย และหลังการออกผลการเรียนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยรวมในรายวิชานี้</p> <ul style="list-style-type: none">- การทวนสอบการให้คะแนนจากการสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษาโดยอาจารย์อื่น หรือผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ไม่ใช่อาจารย์ผู้สอน แต่อาจารย์ที่ทวนสอบต้องมีองค์ความรู้ในวิชานี้- การตั้งคณะกรรมการในสาขาวิชา ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยตรวจสอบข้อสอบ รายงาน วิธีการให้คะแนนสอบ และการให้คะแนนพฤติกรรม
<p>5 การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา จากผลการประเมิน และทบทวนผลสัมฤทธิ์ประสิทธิผลรายวิชา ได้มีการวางแผนการปรับปรุงการสอนและรายละเอียดวิชา เพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้น ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none">- ปรับปรุงรายวิชาทุกปี หรือ ตามข้อเสนอแนะและผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4