

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา หมวดวิชาศึกษาทั่วไป

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา 0050101 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Exercise for Health	
2. จำนวนหน่วยกิต 1(0-2-1)	
3. หลักสูตร และประเภทรายวิชา หมวดวิชาศึกษาทั่วไป	
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา รศ.เกษม ช่วยพั่ง ผศ.ธีระศักดิ์ อภาวัฒนสกุล อ.ภาศิ วงษ์พานิชย์ อ.อดิเทพ ณ พัทลุง อ.ภัทรานิษฐ์ พรหมสุรินทร์ ผศ.สายัณห์ วนะรัมย์ อ.วิสูตร สุขจรณี อ.พรเทพย์ แสงภักดี อ.ดร.ประพันธ์ ล้าเนา	
5. ระดับการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ภาคการศึกษาที่ 1 และ 2 ชั้นปีที่ 1 และ ปีที่ 2	
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) -ไม่มี-	
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี) -ไม่มี-	
8. สถานที่เรียน มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร	
9. วันที่จัดทำรายละเอียดของรายวิชา หรือวันที่มีการปรับปรุงครั้งล่าสุด	

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้และสามารถออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพได้

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
2. เพื่อให้นักศึกษามีทักษะในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
4. เพื่อให้นักศึกษามีวินัยและรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมายและมีความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ
5. เพื่อให้นักศึกษามีทักษะการทำงานเป็นทีม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้

หมวดที่ 3 ส่วนประกอบของรายวิชา

1. คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย ขอบข่าย วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย และกิจกรรมการออกกำลังกาย

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้/ภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง
-	-	30	15

3. ระบุวันเวลาที่อาจารย์จะให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

วันพุธ เวลา 13.00 -16.30 น. ที่ห้องพักอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา วิทยาลัยการฝึกหัดครู

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

หมายเหตุ (● = ความรับผิดชอบหลัก / ○ = ความรับผิดชอบรอง / - = ไม่กำหนดผลการเรียนรู้)

<p>1. ด้านคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง</p> <p>1.1 ด้านคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ต้องพัฒนา</p> <p>● 1.1.1 มีวินัยและความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ เป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม</p> <p>○ 1.1.2 มีความซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน กตัญญู และมีความพอเพียงเป็นฐานในการดำเนินชีวิต</p> <p>○ 1.1.3 สุขภาพ อ่อนนุ่มถ่อมตน รู้จักกาลเทศะ ใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น</p> <p>- 1.1.4 มีจิตสำนึกและตระหนักถึงการปฏิบัติตามจรรยาบรรณของวิชาชีพ เคารพกฎ ระเบียบ และข้อบังคับต่าง ๆ ขององค์กรและสังคม</p> <p>1.2 วิธีการสอน</p> <p>.....</p> <p>1.3 วิธีการประเมินผล</p> <p>.....</p>
<p>2. ด้านการตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย</p> <p>2.1 ด้านการตระหนักและสำนึกในความเป็นไทยที่ต้องพัฒนา</p> <p>○ 2.1.1 มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย วัฒนธรรมไทย และเข้าใจในความหลากหลายทางวัฒนธรรม</p> <p>2.2 วิธีการสอน</p> <p>.....</p> <p>2.3 วิธีการประเมินผล</p> <p>.....</p>
<p>3. ด้านความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ</p> <p>3.1 ด้านความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติที่ต้องพัฒนา</p> <p>○ 3.1.1 มีความรอบรู้อย่างกว้างขวางในศาสตร์ที่เป็นพื้นฐานของชีวิต และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้</p> <p>○ 3.1.2 บูรณาการความรู้ในรายวิชาที่เรียนกับความรู้ในศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง</p> <p>3.2 วิธีการสอน</p> <p>.....</p> <p>3.3 วิธีการประเมินผล</p> <p>.....</p>

4. ด้านทักษะการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

4.1 ด้านทักษะการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องที่ต้องพัฒนา

- 4.1.1 มีความรู้ ความเข้าใจ สาระสำคัญของหลักการและทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานการดำรงชีวิต
- 4.1.2 มีความเข้าใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคล และวางตัวได้อย่างเหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบ
- 4.1.3 สามารถเรียนรู้ เพื่อพัฒนาตนเองทั้งร่างกาย จิตใจ ด้วยความเฉลียวฉลาด
- 4.1.4 สามารถแสวงหาข้อมูล ความรู้ จากแหล่งและวิธีการที่หลากหลาย
- 4.1.5 ตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและยั่งยืน

4.2 วิธีการสอน

.....

4.3 วิธีการประเมินผล

.....

5. ด้านทักษะการคิดแบบองค์รวม

5.1 ด้านทักษะการคิดแบบองค์รวมที่ต้องพัฒนา

- 5.1.1 สามารถคิดในเชิงเหตุผล รวมทั้งเชื่อมโยงกระบวนการคิดแบบต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาได้อย่างรอบด้านและมีประสิทธิภาพ
- 5.1.2 สามารถเลือกวิธีคิดพิจารณาที่เหมาะสมต่อประเด็นปัญหาหนึ่ง ๆ ไม่ว่าจะด้วยการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ แสดงการประเมินข้อมูลเพื่อชี้ให้เห็นความน่าเชื่อถือ และให้ข้อสรุปอันจะนำไปสู่การตัดสินใจที่ถูกต้องเหมาะสม
- 5.1.3 สามารถให้ความรู้พื้นฐานทางคณิตศาสตร์ที่จำเป็นในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ
- 5.1.4 สามารถศึกษาปัญหาที่หลากหลายรูปแบบ และมีทักษะแก้ไขปัญหาอย่างบูรณาการและสร้างสรรค์ได้
- 5.1.5 สามารถใช้ทักษะการคิดพัฒนาให้เกิดปัญญาแนวคิดเกี่ยวกับสภาพอนาคต และแนวทางความเป็นไปได้ที่จะบรรลุเป้าหมายที่กำหนด และได้ผลของการคิดเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง

5.2 วิธีการสอน

.....

5.3 วิธีการประเมินผล

.....

6. ด้านจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก

6.1 ด้านจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลกที่ต้องพัฒนา

- 6.1.1 มีทักษะการทำงานเป็นทีม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมองค์กรได้
- 6.1.2 ตระหนักถึงสิทธิและหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น และยอมรับในความแตกต่างหลากหลายของมนุษย์
- 6.1.3 มีน้ำใจ มีจิตอาสา จิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบต่อประโยชน์ส่วนรวม และมีจิตสำนึกรักท้องถิ่น
- 6.1.4 สามารถช่วยเหลือและแก้ปัญหาของกลุ่มได้อย่างสร้างสรรค์ทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตาม
- 6.1.5 ตระหนักในคุณค่าของศิลปะ วัฒนธรรม ดนตรี วรรณกรรม ทั้งของไทยและประชาคมนานาชาติ

6.2 วิธีการสอน

.....

6.3 วิธีการประเมินผล

.....

7. ด้านการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน

7.1 ด้านการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทันที่ต้องพัฒนา

= 7.1.1 สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการพัฒนาความรู้ด้านต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

 7.1.2 สามารถใช้เทคโนโลยีในการสืบค้น คัดกรอง รวบรวมและวิเคราะห์ได้

= 7.1.3 สามารถเลือกใช้เทคโนโลยีในการติดต่อสื่อสารและนำเสนอข้อมูลข่าวสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

= 7.1.4 สามารถติดตามการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี นวัตกรรม และสถานการณ์โลกในปัจจุบัน

= 7.1.5 ตระหนักรู้ผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อชีวิตและสังคม และสามารถเลือกใช้เทคโนโลยีให้

เหมาะสมกับตนเองได้

7.2 วิธีการสอน

.....

7.3 วิธีการประเมินผล

.....

8. ด้านการใช้ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

8.1 ด้านการใช้ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพที่ต้องพัฒนา

 8.1.1 สามารถใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

= 8.1.2 สามารถเลือกใช้ภาษาในบริบทที่แตกต่างได้อย่างเหมาะสม

8.2 วิธีการสอน

.....

8.3 วิธีการประเมินผล

.....

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1.แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
1-3	ปรัชญา นิเทศ ศึกษาความหมาย ขอบข่าย วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	6	วีดิทัศน์ สไลด์ ฝึกปฏิบัติการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	
4-5	ทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย (Pre-test)	4	ปฏิบัติการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย	
6-7	หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม	4	วีดิทัศน์ สไลด์ ฝึกปฏิบัติการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	
8-13	กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	12	ปฏิบัติ	
14-15	ทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย (Post-test)	4	ปฏิบัติการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย	
16	สอบปลายภาค	2	สอบภาคทฤษฎี	

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้*	กิจกรรมการประเมิน (เช่น การเขียนรายงาน โครงงาน การสอบย่อย การสอบกลางภาค การสอบปลายภาค)	กำหนดการ ประเมิน (สัปดาห์ที่)	สัดส่วนของการ ประเมินผล
1.1.1	มีวินัยและความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ มุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ เป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม	ตลอดภาค การศึกษา	20
1.1.2,1.1.3, 2.1.1,5.1.1, 6.1.1,6.1.2, 6.1.3,7.1.2, 8.1.1	การปฏิบัติ ใบงาน และการนำเสนอโครงงาน	ตลอดภาค การศึกษา	60
3.1.1,3.1.2, 4.1.2,4.1.3, 4.1.5	สอบปลายภาค	16	20

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียน

1. ตำราและเอกสารหลัก การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. เอกสารและข้อมูลแนะนำ www.dpe.go.th www.sat.or.th www.tahper.or.th

หมวดที่ 7 การประเมินรายวิชาและกระบวนการปรับปรุง

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา
2. กลยุทธ์การประเมินการสอน
3. การปรับปรุงการสอน
4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์รายวิชาของนักศึกษา
5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา