



มคอ. ๓ รายละเอียดของรายวิชา
(Course Specification)

รหัสวิชา ๓๐๗๐๖๓๐๒ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
(Body Conditioning)

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรบริหารธุรกิจ
สาขาวิชาการจัดการกีฬา หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๑
คณะวิทยาการจัดการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยนครพนม

สารบัญ

	หน้า
หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป	๑
หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์	๒
หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ	๓
หมวดที่ ๔ การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา	๔
หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล	๗
หมวดที่ ๖ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน	๑๒
หมวดที่ ๗ การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา	๑๓

รายละเอียดของรายวิชา

Course Specification

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา : มหาวิทยาลัยนครพนม
คณะ/วิทยาลัย : วิทยาการจัดการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. รหัสและชื่อรายวิชา : ๓๐๗๐๖๓๐๒ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
Body Conditioning

๒. จำนวนหน่วยกิต: หน่วยกิต (ทฤษฎี-ปฏิบัติ-ศึกษาด้วยตนเอง)
๓(๓-๐-๖)

๓. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

๓.๑ รายวิชาในหลักสูตร

- ☒ รายวิชาใช้สำหรับหลักสูตรบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการกีฬา
(หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๑)
- ☐ รายวิชาที่ใช้หลายหลักสูตร (หลักสูตรที่ใช้รายวิชานี้เป็นรายวิชาเลือกทั่วไป
/รายวิชาในหมวดศึกษาศาสตร์ศึกษาทั่วไป)

๓.๒ ประเภทของรายวิชา

- ☐ หมวดศึกษาศาสตร์ศึกษาทั่วไป เป็นรายวิชา กลุ่มวิชา
- ☒ หมวดวิชาเฉพาะ เป็นรายวิชา กลุ่มวิชาเอกบังคับ

๔. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

๔.๑ อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

ชื่ออาจารย์ ว่าที่ร้อยตรีจิระชัย คารวะ เลขบัตรประจำตัวประชาชน ๑๔๕๙๙๐๐๒๖XXXX
ตำแหน่งทางวิชาการ -
คุณวุฒิการศึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

๔.๒ อาจารย์ผู้สอน (ทุกคน)

ชื่ออาจารย์ ว่าที่ร้อยตรีจิระชัย คารวะ เลขบัตรประจำตัวประชาชน ๑๔๕๙๙๐๐๒๖XXXX
ตำแหน่งทางวิชาการ-
คุณวุฒิการศึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

๕. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน: ภาคการศึกษาที่ ๑ ชั้นปีที่ ๓ และ ๔

๖. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

๗. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

๘. สถานที่เรียน

คณะวิทยาการจัดการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยนครพนม

๙. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

๑. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

จุดมุ่งหมายของรายวิชา เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ในรายวิชาโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักศึกษาเกิดผลลัพธ์การเรียนรู้ดังต่อไปนี้

๑.๑ นักศึกษาสามารถนำความรู้ ทฤษฎีและหลักการในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกายไปประยุกต์ใช้ในการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

๑.๒ นักศึกษาสามารถในการคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผลในการเลือกแบบทดสอบสมรรถภาพทาง กายให้เหมาะกับเพศ วัย ของผู้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๑.๓ นักศึกษาสามารถในการคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผลในการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพได้อย่างเหมาะสมกับเพศและวัย

๑.๔ นักศึกษาสามารถเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการศึกษาค้นคว้าเพื่อแสวงหาความรู้ที่ทันสมัย และสามารถสร้างสื่อในการนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าได้อย่างเหมาะสม

๑.๕ นักศึกษาสามารถเข้าใจภาษาอังกฤษ โดยเฉพาะคำศัพท์เทคนิคในรายวิชาการเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายประยุกต์

๒. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

วัตถุประสงค์	ข้อมูล/หลักฐาน	วิธีการพัฒนาปรับปรุง	ผู้รับผิดชอบ
๑. เพื่อเพิ่มเนื้อหาให้มีความทันสมัย ๒. เพื่อเพิ่มกิจกรรมการเรียนการสอนโดยเน้นการฝึกปฏิบัติ	จากมคอ.๕ /จาก การสัมมนา/จาก การวิจัย	๑. ศึกษา ค้นคว้า จากตำราและ รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งฉบับ ภาษาไทยและต่างประเทศ ๒. จัดการเรียนการสอนโดยให้ลงมือ ฝึกปฏิบัติ	ว่าที่ร้อยตรี จิระชัย ภาระวะ

หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ

๑. คำอธิบายรายวิชา

ทฤษฎีและหลักการในการออกกำลังกาย การประยุกต์ใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาและบุคคลทั่วไป การประเมินสมรรถภาพทางกาย การใช้เครื่องมือในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

Theories and principles of physical exercise; application of sport science to enhance athletes and the individuals physical fitness; physical fitness assessment; using physical fitness equipment to increase physical performance

๒. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

จำนวนชั่วโมงบรรยาย/ทฤษฎี	จำนวนชั่วโมงฝึกปฏิบัติการ	จำนวนชั่วโมงการศึกษาด้วยตนเอง	จำนวนชั่วโมงที่สอนเสริมในรายวิชา
๔๘	ไม่มี	๙๖	ไม่มี

๓. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล
วันอังคาร เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. จำนวน ๓ ชั่วโมง

หมวดที่ ๔ การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

๑.การพัฒนาผลการเรียนรู้	๒.วิธีการสอน	๓.วิธีการวัดและประเมินผล
๑. ด้านคุณธรรม จริยธรรม (Ethics and Moral)		
☐ ๑.๓ เคารพกฎระเบียบและข้อบังคับต่าง ๆ ขององค์กรและสังคม ☒ ๑.๕ มีจรรยาบรรณทางวิชาการ	๑. อาจารย์ ประพฤติตนเป็นแบบอย่าง (Role Model) ๒. การเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา (case study) ๓. การเรียนรู้โดยการปฏิบัติ (Performance Based Learning) ๔. การเรียนรู้โดยใช้สื่อ (Media Learning) ๕. การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก (Problem Based Learning)	๑. การอธิบาย การอภิปราย/รายงาน/การตอบคำถาม ๒. การประเมินพฤติกรรมการเรียนรู้และการเข้าชั้นเรียน ๓. การประเมินจากงานที่ได้รับมอบหมาย ๔. การประเมินจากการนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน

๑.การพัฒนาผลการเรียนรู้	๒. วิธีการสอน	๓.วิธีการวัดและประเมินผล
๒. ด้านความรู้ (Knowledge)		
● ๒.๑ มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและทฤษฎีที่สำคัญในเนื้อหาสาขาวิชาที่ศึกษาสามารถวิเคราะห์อุปสรรคสภาพปัญหา และความต้องการทางสาขาวิชาที่ศึกษาได้อย่างเหมาะสม	๑. การบรรยาย/อภิปราย ๒. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Co-operative Learning) ๓. การให้ลงมือปฏิบัติจริง	๑. การสอบวัดระดับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎี และการประยุกต์ใช้ ๒. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการนำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย ๓. ชิ้นงานที่ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
๓. ด้านทักษะทางปัญญา (Cognitive Skills)		
● ๓.๑ มีความคิดสร้างสรรค์อย่างมีวิจารณญาณ มีความสามารถในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินผล และรายงานผลอย่างเป็นระบบ ○ ๓.๓ สามารถติดตามความก้าวหน้าทางวิชาการในด้านการกีฬา รวมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้	๑. การบรรยาย/อภิปราย ๒. การเรียนรู้โดยใช้ประเด็นปัญหา (Problem Based Learning) ๓. การเรียนรู้โดยใช้โครงงาน (Project Based Learning) ๔. การเรียนรู้โดยการปฏิบัติ (Performance Based Learning)	๑. การสอบข้อเขียนในระดับการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ๒. ชิ้นงานที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองที่ได้รับมอบหมาย ๓. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการนำเสนอรายงานจากการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย

๑.การพัฒนาผลการเรียนรู้	๒. วิธีการสอน	๓.วิธีการวัดและประเมินผล
๔. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ (Interpersonal Skills and Responsibility)		
● ๔.๔ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้	๑. การใช้กรณีศึกษา (case study) ๒. การใช้ประเด็นปัญหา (Problem Based Learning) ๓. การเรียนรู้โดยฝึกปฏิบัติ (Performance Based Learning) ๔. การเรียนรู้โดยการใช้สื่อ (Media Learning)	๑. การอภิปราย/การตอบคำถาม ๒. การประเมินจากการปฏิบัติ
๕. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (Numerical Analysis, Communication and Information Technology Skills)		
● ๕.๒ สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้าหาแหล่งความรู้ที่ทันสมัย	๑. บรรยาย/การอภิปราย ๒. การเรียนรู้โดยการปฏิบัติ (Performance Based Learning) ๓. ศึกษาด้วยตนเอง (Self Directed Learning)	๑. การสอบวัดความรู้ ความเข้าใจ ๒. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศนำเสนอรายงานที่ได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล

๑. แผนการสอน

สัปดาห์ที่ (๑)	สาระ/เนื้อหาการเรียนรู้ (Learning Contents) (๒)	วิธีสอนและกิจกรรม การเรียนรู้(Method) (๓)	สื่อการเรียนรู้ (Media) (๔)	จำนวนชั่วโมง (๕)			วิธีการวัดและประเมินผล (Evaluation) (๖)	ชื่อผู้สอน (๗)
				บรรยาย	ปฏิบัติการ	ศึกษาด้วยตนเอง		
สัปดาห์ที่ ๑	รายละเอียดเกี่ยวกับการเรียนและการประเมินผล	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น	๑. Power-point	๓	-	๖	การสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๒	บทนำ ๑.ความหมายของวิทยาศาสตร์การกีฬา ๒.ขอบข่ายของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ๓.ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกาย กีฬา และการออกกำลังกาย ๔.ประโยชน์จากการใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสาร ประกอบการสอน	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรมการเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบคำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๓	สมรรถภาพทางกาย - ความหมายและขอบข่าย - ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย - ประเภทของสมรรถภาพทางกาย	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสาร ประกอบการสอน	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรมการเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบคำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๔	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ด้านระบบการหายใจและไหลเวียนเลือด	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสาร ประกอบการสอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรมการเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบคำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ

สัปดาห์ที่ (๑)	สาระ/เนื้อหาการเรียนรู้ (Learning Contents) (๒)	วิธีสอนและกิจกรรม การเรียนรู้(Method) (๓)	สื่อการเรียนรู้ (Media) (๔)	จำนวนชั่วโมง (๕)			วิธีการวัดและประเมินผล (Evaluation) (๖)	ชื่อผู้สอน (๗)
				บรรยาย	ปฏิบัติการ	ศึกษาด้วยตนเอง		
สัปดาห์ที่ ๕	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ด้านความอดทนและความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสาร ประกอบการสอน	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรมการเข้า ชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบคำถาม ประเมินจากการมีส่วนร่วมใน การเรียนรู้	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๖	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ด้านความอ่อนตัว	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสาร ประกอบการสอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรมการเข้า ชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบคำถาม ประเมินจากการมีส่วนร่วมใน การเรียนรู้	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๗- ๘	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ด้านองค์ประกอบร่างกาย	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสาร ประกอบการสอน ๓. Internet	๖	-	๑๒	๑. การสังเกตพฤติกรรมการเข้า ชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบคำถาม ประเมินจากการมีส่วนร่วมใน การเรียนรู้	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๙	สอบกลางภาค							
สัปดาห์ที่ ๑๐	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ด้านความคล่องแคล่วว่องไว	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสาร ประกอบการสอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรมการเข้า ชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบคำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วม ในการเรียนรู้	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๑๑	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ด้านการทรงตัว	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ ๔.การนำเสนอรายงาน	๑. Power-point ๒. เอกสาร ประกอบการสอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรมการเข้า ชั้นเรียน ๒. การตอบคำถาม ๓. การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้	อ.จิระชัย คาระวะ

สัปดาห์ที่ (๑)	สาระ/เนื้อหาการเรียนรู้ (Learning Contents) (๒)	วิธีสอนและกิจกรรม การเรียนรู้(Method) (๓)	สื่อการเรียนรู้ (Media) (๔)	จำนวนชั่วโมง (๕)			วิธีการวัดและประเมินผล (Evaluation) (๖)	ชื่อผู้สอน (๗)
				บรรยาย	ปฏิบัติการ	ศึกษด้วยตนเอง		
สัปดาห์ที่ ๑๒	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ด้านการประสานสัมพันธ์	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ ๔.การนำเสนอรายงาน	๑. Power-point ๒. เอกสาร ประกอบการสอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรมการเข้า ชั้นเรียน ๒. การตอบคำถาม ๓. การมีส่วนร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๑๓	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ด้านพลังของกล้ามเนื้อ	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ ๔.การนำเสนอรายงาน	๑. Power-point ๒. เอกสาร ประกอบการสอน	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรมการเข้า ชั้นเรียน ๒. การตอบคำถาม ๓. การมีส่วนร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๑๔	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ด้านปฏิกิริยาตอบสนอง	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การปฏิบัติ ภาคสนาม	๑. Power-point ๒. เอกสาร ประกอบการสอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรมการเข้า ชั้นเรียน ๒. การเข้าร่วมการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ๓. การมีส่วนร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๑๕	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย - ด้านความเร็ว	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ ๔.การฝึกปฏิบัติ	๑. Power-point ๒. เอกสาร ประกอบการสอน	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรมการเข้า ชั้นเรียน ๒. การตอบคำถาม ๓. การมีส่วนร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๑๖	หลักการและวิธีการทดสอบ สมรรถภาพ ภาคทฤษฎี	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การปฏิบัติ ภาคสนาม	๑. Power-point ๒. เอกสาร ประกอบการสอน ๓. Internet	๓	-	๖	๔. การสังเกตพฤติกรรมการเข้า ชั้นเรียน ๕. การเข้าร่วมการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ๖. การมีส่วนร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๑๗	หลักการและวิธีการทดสอบ สมรรถภาพ ภาคปฏิบัติ	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ ๔.การให้ฝึกปฏิบัติ	๑. Power-point ๒. เอกสาร ประกอบการสอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรมการเข้า ชั้นเรียน ๒. การตอบคำถาม ๓. การมีส่วนร่วม	อ.จิระชัย คาระวะ

สัปดาห์ที่ (๑)	สาระ/เนื้อหาการเรียนรู้ (Learning Contents) (๒)	วิธีสอนและกิจกรรม การเรียนรู้(Method) (๓)	สื่อการเรียนรู้ (Media) (๔)	จำนวนชั่วโมง (๕)			วิธีการวัดและประเมินผล (Evaluation) (๖)	ชื่อผู้สอน (๗)
				บรรยาย	ปฏิบัติการ	ศึกษาด้วยตนเอง		
สัปดาห์ที่ ๑๘	สอบปลายภาค							
รวมจำนวนชั่วโมง				๔๘		๙๖		

๒. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้ Learning Outcome	วิธีการประเมินผลนักศึกษา	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการ ประเมินผล
๑.๑, ๑.๒, ๑.๓, ๑.๕	๑.การเข้าชั้นเรียน ๒.การแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน ๓.การมีส่วนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑-๑๖	๑๐%
๒.๑, ๒.๒, ๒.๓, ๓.๑, ๓.๒, ๔.๒, ๔.๓, ๔.๔, ๕.๑, ๕.๒	๑.การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ตามหัวข้อที่มอบหมาย ๒.การนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน ๓.การฝึกปฏิบัติ	๑๐-๑๒ ๑๔-๑๖	๕๐%
๒.๑, ๒.๒, ๒.๓	การสอบกลางภาค	๘	๒๐%
๒.๑, ๒.๒, ๒.๓	การสอบปลายภาค	๑๘	๒๐%

หมวดที่ ๖ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

๑. ตำราและเอกสารหลักที่ใช้ในการเรียนการสอน

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (๒๕๓๖). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย.

พิมพ์ครั้งที่ ๔. ธรรมกมลการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.

ศักดิ์ชัย ศรีสุข (๒๕๕๖) สมรรถภาพทางกาย. คณะวิทยาการจัดการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยนครพนม.

Donatelle R., Snow C. and Wilcox, A. (๑๙๙๙). Wellness Choices for Health and Fitness. Wadsworth Publishing Company. United States.

Duncan, J.M., H.A. Wenger and H.J. Green. (๑๙๙๑). Physiological Testing of the High-Performance Athlete. ๒nd ed., Canadian Association of Sport Science, Ontario.

Heyward, V. H. (๑๙๙๗). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. ๓rd ed., Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois. ๓๒๒ p.

Jack, H. and David, L.D. (๒๐๐๐). Physiology of Sport and Exercise. ๒nd edition. Human Kinetic Publishers, United States of America.

๒. เอกสารและข้อมูลสำคัญที่นักศึกษาจำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติม

สิริพร ศศิธรกุล. (๒๕๔๒). การกีฬากับการแพทย์. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Borg G. (๑๙๘๘). Borg's perceived exertion and pain scales. Champaign, IL: Human kinetics.

Heyward, V.H. ๑๙๙๘. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. ๓rd ed. Illinois: Human Kinetics.

William, D.M., Katchand F.I., V.L., Katch (eds.). ๒๐๐๖. Essentials of Exercise Physiology. ๓rd ed. Philadelphia; Lippincot, Williams & Wilkins.

๓. เอกสารและข้อมูลแนะนำที่นักศึกษาควรศึกษาเพิ่มเติม

www.exrx.net

หมวดที่ ๗ การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

๑. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

๑.๑ นักศึกษาประเมินความพึงพอใจต่อคุณภาพการสอนของอาจารย์ตามแบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อคุณภาพการสอนของอาจารย์ ผ่านทางฐานข้อมูลของงานทะเบียนและประมวลผลการศึกษาลงหลังจากสิ้นสุดการเรียนการสอนในรายวิชา

๑.๒ นักศึกษาประเมินความพึงพอใจต่อคุณภาพการจัดการเรียนการสอน และสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ในรายวิชาตามแบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อคุณภาพการสอนของอาจารย์ ผ่านทางฐานข้อมูลของงานทะเบียนและประมวลผลการศึกษา หลังจากสิ้นสุดการเรียนการสอนในรายวิชา

๒. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- ☒ แบบประเมินผู้สอน
- ☒ ผลการสอบ
- ☒ การทวนสอบผลการประเมินการเรียนรู้
- ☐ การประเมินโดยคณะกรรมการประเมินข้อสอบ
- ☐ การสังเกตการณ์สอนของผู้ร่วมทีมการสอน
- ☐ สัมมนาการจัดการเรียนการสอน
- ☐ การวิจัยในชั้นเรียน
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)..... ๑๒

๓. การปรับปรุงการสอน :

หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลผลการประเมินการสอนในข้อ ๑ และข้อ ๒ แล้ว นำมาปรับปรุงการสอน โดยนำเข้าที่ประชุมคณะกรรมการบริหารหลักสูตร เพื่อวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น และสรุปแนวทางแก้ไขปัญหามาใช้ในการเรียนการสอนในภาคการศึกษาถัดไป

๔. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

- ☒ มีการตั้งคณะกรรมการในสาขาวิชา ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยตรวจสอบ ข้อสอบ รายงาน วิธีการให้คะแนนสอบ และการให้คะแนนพฤติกรรม
 - ☒ การทวนสอบการให้คะแนนการตรวจผลงานของนักศึกษาโดยคณะกรรมการวิชาการประจำคณะ
 - ☐ การทวนสอบการให้คะแนนจากการสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษาโดยอาจารย์หรือผู้ทรงคุณวุฒิ
- อื่นๆ ที่ไม่ใช่อาจารย์ประจำหลักสูตร
- ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

๕. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิภาพของรายวิชา

- ☐ ปรับปรุงรายวิชาในแต่ละปี ตามข้อเสนอแนะและผลการทวนสอบตามมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ ๔
- ☐ ปรับปรุงรายวิชาในแต่ละปี ตามผลการประเมินผู้สอนโดยนักศึกษา
- ☐ ปรับปรุงรายวิชาในช่วงเวลาการปรับปรุงหลักสูตร
- ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

ลงชื่อ อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา
(ว่าที่ร้อยตรีจระชัย คาระวะ)

ลงชื่อ อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร
(นายสุทธิรักษ์ วิเศษสังข์)