



มคอ. ๓ รายละเอียดของรายวิชา
(Course Specification)

รหัสวิชา ๓๐๗๐๖๔๐๓ การฝึกด้วยน้ำหนัก
(Weight training)

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 : ๓๐๗๐๖๔๐๓ การฝึกด้วยน้ำหนัก
Weight Training

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

๓. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

๓.๑ รายวิชาในหลักสูตร

- ☒ รายวิชาใช้สำหรับหลักสูตรบริหารธุรกิจ สาขาวิชา การจัดการกีฬา
(หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๑)
- ☐ รายวิชาที่ใช้หลายหลักสูตร (หลักสูตรที่ใช้รายวิชานี้เป็นรายวิชาเลือกทั่วไป
/รายวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป)

๓.๒ ประเภทของรายวิชา

- ☐ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป เป็นรายวิชา กลุ่มวิชา
- ☒ หมวดวิชาเฉพาะ เป็นรายวิชา กลุ่มวิชาเอกเลือก

๔. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

๔.๑ อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

ชื่ออาจารย์ ว่าที่ร้อยตรีจิระชัย คารวะ เลขบัตรประจำตัวประชาชน ๑๔๕๙๙๐๐๒๖XXXX
ตำแหน่งทางวิชาการ อาจารย์ คณวุฒิศึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

๔.๒ อาจารย์ผู้สอน (ทุกคน)

๔.๒.๑ ชื่ออาจารย์ ว่าที่ร้อยตรีจิระชัย คารวะ เลขบัตรประจำตัวประชาชน ๑๔๕๙๙๐๐๒๖XXXX ตำแหน่งทางวิชาการ อาจารย์ คณวุฒิศึกษา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

๕. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน:

ภาคการศึกษาที่ ๑ ชั้นปีที่ ๔

๖. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

๗. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

๘. สถานที่เรียน

☒ ในสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยนครพนม (ห้อง ๕๐๒ คณะวิทยาการจัดการและเทคโนโลยีสารสนเทศ)

๙. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่ ๒๓ เดือน พฤษภาคม ๒๕๖๒

หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

๑. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

๑.๑ มีความรู้ในหลักการฝึกโดยใช้น้ำหนักที่ถูกต้อง

๑.๒ มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลในการเลือกท่าฝึกโดยใช้น้ำหนักเหมาะสมกับ

จุดประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือการฝึกเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา

๑.๓ มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ได้อย่างมีเหตุผลในการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยใช้น้ำหนักได้อย่างเหมาะสมกับเพศและวัย

๑.๔ มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการศึกษาค้นคว้าเพื่อแสวงหาความรู้ที่ทันสมัย และสามารถสร้างสื่อในการนำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการฝึกโดยใช้น้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑.๕ มีความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษพื้นฐาน โดยเฉพาะคำศัพท์เทคนิคในรายวิชาการฝึกด้วยน้ำหนักได้

๒. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

วัตถุประสงค์	ข้อมูล/หลักฐาน	วิธีการพัฒนาปรับปรุง	ผู้รับผิดชอบ
๑. เพื่อเพิ่มเนื้อหาให้มีความทันสมัย ๒. เพื่อเพิ่มกิจกรรมการเรียนการสอนโดยเน้นการวิชาการและการฝึกปฏิบัติ	จากมคอ.๕ /จากการสัมมนา/จากการวิจัย	๑.ศึกษา ค้นคว้า จากตำราและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งฉบับภาษาไทยและต่างประเทศ ๒.จัดการเรียนการสอนโดยให้ลงมือฝึกปฏิบัติ	อ.จิระชัย คาระวะ

หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ

๑. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาหลักการและความสำคัญของการฝึกโดยใช้น้ำหนัก ประโยชน์ที่ได้จากการฝึกโดยใช้น้ำหนักที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ท่าทางการฝึกที่สำคัญสำหรับกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม การจัดโปรแกรมการฝึกโดยใช้น้ำหนักสำหรับจุดมุ่งหมายต่างๆ ข้อควรระวังและผลเสียที่เกิดขึ้นจากการฝึกโดยใช้น้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง

A study of principles and significance of weight training and its benefits on physical fitness, training postures beneficial to each specific part of muscle, weight training program prescription for specific purposes, warning and damage on inappropriate weight training

๒. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

จำนวนชั่วโมงบรรยาย/ทฤษฎี	จำนวนชั่วโมงฝึกปฏิบัติการ	จำนวนชั่วโมงการศึกษาด้วยตนเอง	จำนวนชั่วโมงที่สอนเสริมในรายวิชา
๔๘	ไม่มี	๙๖	ไม่มี

๓. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

วันอังคาร เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐น. จำนวน ๓ ชั่วโมง ที่ห้องพักอาจารย์ชั้น ๖ คณะวิทยาการจัดการและเทคโนโลยีสารสนเทศ หรือขอรับคำปรึกษาผ่านทางออนไลน์; e-mail: jckw_mosza@hotmail.com

หมวดที่ ๔ การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

๑.การพัฒนาผลการเรียนรู้	๒.วิธีการสอน	๓.วิธีการวัดและประเมินผล
๑. ด้านคุณธรรม จริยธรรม (Ethics and Moral)		
☐ ๑.๑ ตระหนักในคุณค่าและคุณธรรม จริยธรรม เสียสละ และซื่อสัตย์สุจริต ☒ ๑.๒ มีวินัยและตรงต่อเวลา	๑. อาจารย์ประพฤติตนเป็นแบบอย่าง (Role Model) ๒. การเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา (case study) ๓. การเรียนรู้โดยใช้สื่อ (Media Learning) ๔. การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก (Problem Based Learning)	๑. การอธิบาย การอภิปราย/ รายงาน/การตอบคำถาม ๒. การประเมินพฤติกรรม การเรียน และการเข้าชั้นเรียน ๓. การประเมินจากงานที่ได้รับมอบหมาย ๔. การประเมินจากการนำเสนอ รายงานหน้าชั้นเรียน
๒. ด้านความรู้ (Knowledge)		
☒ ๒.๑ มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ หลักการและทฤษฎีที่สำคัญในเนื้อหา สาขาวิชาที่ศึกษาสามารถวิเคราะห์ อุปสรรค สภาพปัญหา และความ ต้องการทางสาขาวิชาที่ศึกษาได้อย่าง เหมาะสม	๑. การบรรยาย/อภิปราย ๒. การศึกษาด้วยตนเอง (Self Directed Learning) ๓. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Co-operative Learning) ๔. การนำความรู้ทางวิชาการมาฝึกปฏิบัติ	๑. การสอบวัดระดับความรู้ ความ เข้าใจเกี่ยวกับหลักการ ความสำคัญ และการประยุกต์ใช้การฝึกโดย น้าหนัก ๒. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการ นำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย ๓. ชิ้นงานที่ทำการศึกษาค้นคว้าด้วย ตนเอง
๓. ด้านทักษะทางปัญญา (Cognitive Skills)		
☒ ๓.๒ มีความสามารถในการบูรณาการ ความรู้ด้านการกีฬาเพื่อใช้ในการ แก้ปัญหา รวมทั้งเสนอแนะแนวทางใหม่ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม	๑. การบรรยาย/อภิปราย ๒. การเรียนรู้โดยใช้ประเด็นปัญหา (Problem Based Learning) ๓. การเรียนรู้โดยใช้โครงงาน (Project Based Learning) ๔. การเรียนรู้โดยการปฏิบัติ (Performance Based Learning)	๑. การสอบข้อเขียนในระดับการ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ๒. ชิ้นงานที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้า ด้วยตนเองที่ได้รับมอบหมาย ๓. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศใน การนำเสนอรายงานจากการศึกษา ค้นคว้าด้วยตนเองตามหัวข้อที่ได้รับ มอบหมาย

๑.การพัฒนาผลการเรียนรู้	๒.วิธีการสอน	๓.วิธีการวัดและประเมินผล
๔. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ (Interpersonal Skills and Responsibility)		
● ๔.๒ สามารถให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการแก้ปัญหาสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในบทบาทของผู้นำ หรือในบทบาทของผู้ร่วมทีมทำงาน ○ ๔.๔ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้	๑. การใช้กรณีศึกษา (case study) ๒. การใช้ประเด็นปัญหา (Problem Based Learning) ๓. การเรียนรู้โดยการใช้สื่อ (Media Learning)	๑. การอภิปราย/การตอบคำถาม ๒. การประเมินจากการปฏิบัติ
๕. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (Numerical Analysis, Communication and Information Technology Skills)		
● ๕.๓ สามารถนำเสนอและเลือกใช้สื่อและสื่อสารได้อย่างเหมาะสม	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)	วิธีสอนและกิจกรรมการ เรียนรู้(Method) (๓)	สื่อการเรียนรู้ (Media) (๔)	จำนวนชั่วโมง (๕)			วิธีการวัดและประเมินผล (Evaluation) (๖)	ชื่อผู้สอน (๗)
				บรรยาย	ปฏิบัติการ	ศึกษาด้วยตนเอง		
สัปดาห์ที่ ๑	รายละเอียดเกี่ยวกับการเรียน และการประเมินผล บทนำ พื้นฐานกายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยาของกระดูกและ กล้ามเนื้อ ๑.ระบบโครงร่าง (Skeletal syetem)	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การแลกเปลี่ยนความ คิดเห็น	๑. Power-point	๓	-	๖	การสังเกตพฤติกรรมในชั้น เรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๒	บทนำ พื้นฐานกายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยาของกระดูกและ กล้ามเนื้อ (ต่อ) ๒.ระบบกล้ามเนื้อ (Muscular system)	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสารประกอบการ สอน	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบ คำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วม ในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๓	บทที่ ๒ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึก เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ๑.ประเภทของอุปกรณ์การฝึก โดยใช้น้ำหนัก ๒.วิธีการจับคานเหล็กหรือคาน น้ำหนัก ๓.การหายใจ ๔.การอบอุ่นร่างกาย	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสารประกอบการ สอน	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบ คำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วม ในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ

สัปดาห์ที่/ (๑)	สาระ/เนื้อหาการเรียนรู้ (Learning Contents) (๒)	วิธีสอนและกิจกรรมการ เรียนรู้(Method) (๓)	สื่อการเรียนรู้ (Media) (๔)	จำนวนชั่วโมง (๕)			วิธีการวัดและประเมินผล (Evaluation) (๖)	ชื่อผู้สอน (๗)
				บรรยาย	ปฏิบัติการ	ศึกษาด้วยตนเอง		
สัปดาห์ที่ ๔	บทที่ ๓ หลักการพื้นฐานการฝึก ด้วยน้ำหนัก	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสารประกอบการ สอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบ คำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วม ในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๕	บทที่ ๓ หลักการพื้นฐานการฝึก ด้วยน้ำหนัก	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสารประกอบการ สอน	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบ คำถาม ประเมินจากการมีส่วนร่วม ในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๖	บทที่ ๔ การพัฒนากล้ามเนื้อ บริเวณข้อไหล่ด้วยน้ำหนัก ๑.Shoulder girdle ๒.Shoulder joint	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสารประกอบการ สอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบ คำถาม ประเมินจากการมีส่วนร่วม ในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ

สัปดาห์ที่/ (๑)	สาระ/เนื้อหาการเรียนรู้ (Learning Contents) (๒)	วิธีสอนและกิจกรรมการ เรียนรู้(Method) (๓)	สื่อการเรียนรู้ (Media) (๔)	จำนวนชั่วโมง (๕)			วิธีการวัดและประเมินผล (Evaluation) (๖)	ชื่อผู้สอน (๗)
				บรรยาย	ปฏิบัติการ	ศึกษาด้วยตนเอง		
สัปดาห์ที่ ๗	บทที่ ๔ การพัฒนากล้ามเนื้อ บริเวณข้อไหล่ด้วยน้ำหนัก (ต่อ) ๓.กล้ามเนื้อบริเวณไหล่ ๔.ท่าฝึกด้วยน้ำหนัก	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสารประกอบการ สอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบ คำถาม ประเมินจากการมีส่วนร่วม ร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๘	สอบกลางภาค							
สัปดาห์ที่ ๙	บทที่ ๖ การพัฒนากล้ามเนื้อ บริเวณข้อศอก ๑.กายวิภาคศาสตร์ของข้อศอก ๒.การเคลื่อนไหวข้อศอก	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสารประกอบการ สอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบ คำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วม ร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๑๐	บทที่ ๖ การพัฒนากล้ามเนื้อ บริเวณข้อศอก (ต่อ) ๓.กล้ามเนื้อบริเวณข้อศอก ๔.ท่าฝึกด้วยน้ำหนัก	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ ๔.การนำเสนอรายงาน	๑. Power-point ๒. เอกสารประกอบการ สอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบ คำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วม ร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ

สัปดาห์ที่/ (๑)	สาระ/เนื้อหาการเรียนรู้ (Learning Contents) (๒)	วิธีสอนและกิจกรรมการ เรียนรู้(Method) (๓)	สื่อการเรียนรู้ (Media) (๔)	จำนวนชั่วโมง (๕)			วิธีการวัดและประเมินผล (Evaluation) (๖)	ชื่อผู้สอน (๗)
				บรรยาย	ปฏิบัติการ	ศึกษาด้วยตนเอง		
สัปดาห์ที่ ๑๑	บทที่ ๗ การพัฒนากล้ามเนื้อ บริเวณข้อสะโพก ๑.กายวิภาคของข้อสะโพก ๒.การเคลื่อนไหวของข้อสะโพก	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ ๔.การนำเสนอรายงาน	๑. Power-point ๒. เอกสารประกอบการ สอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบ คำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๑๒	บทที่ ๗ การพัฒนากล้ามเนื้อ บริเวณข้อสะโพก (ต่อ) ๓.กล้ามเนื้อบริเวณข้อสะโพก ๔.ท่าฝึกด้วยน้ำหนัก	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ ๔.การนำเสนอรายงาน	๑. Power-point ๒. เอกสารประกอบการ สอน	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบ คำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๑๓	บทที่ ๘ การพัฒนากล้ามเนื้อ บริเวณข้อเข่า ๑.กายวิภาคศาสตร์ของข้อเข่า ๒.การเคลื่อนไหวของข้อเข่า	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ	๑. Power-point ๒. เอกสารประกอบการ สอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบ คำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ

สัปดาห์ที่/ (๑)	สาระ/เนื้อหาการเรียนรู้ (Learning Contents) (๒)	วิธีสอนและกิจกรรมการ เรียนรู้(Method) (๓)	สื่อการเรียนรู้ (Media) (๔)	จำนวนชั่วโมง (๕)			วิธีการวัดและประเมินผล (Evaluation) (๖)	ชื่อผู้สอน (๗)
				บรรยาย	ปฏิบัติการ	ศึกษาด้วยตนเอง		
สัปดาห์ที่ ๑๔	บทที่ ๘ การพัฒนากล้ามเนื้อ บริเวณข้อเข่า (ต่อ) ๓.กล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า ๔.ท่าฝึกด้วยน้ำหนัก	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ ๔.การฝึกปฏิบัติ	๑. Power-point ๒. เอกสารประกอบการ สอน	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบ คำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๑๕- ๑๖	การสร้างโปรแกรมการฝึกด้วย น้ำหนัก	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ ๔.การให้ฝึกปฏิบัติ	๑. Power-point ๒. เอกสารประกอบการ สอน ๓. Internet	๖	-	๑๒	๑. การสังเกตพฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบ คำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๑๗	สรุปบทเรียนทั้งหมด และให้ นักศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างผู้เรียนและอาจารย์	๑.การบรรยาย ๒.การอภิปรายซักถาม ๓.การถาม-ตอบ ๔.การให้ฝึกปฏิบัติ	๑. Power-point ๒. เอกสารประกอบการ สอน ๓. Internet	๓	-	๖	๑. การสังเกตพฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน ๒. ประเมินจากการตอบ คำถาม ๓. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการเรียน	อ.จิระชัย คาระวะ
สัปดาห์ที่ ๑๘	สอบปลายภาค							
รวมจำนวนชั่วโมง				๔๘		๙๖		

๒. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้ Learning Outcome	วิธีการประเมินผลนักศึกษา	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการ ประเมินผล
๑.๑,๑.๒,๑.๓,๑.๔	๑.การเข้าชั้นเรียน ๒.การแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน ๓.การมีส่วนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน	๑-๑๗	๑๐%
๒.๑,๒.๒,๒.๓,๓.๑,๓.๒, ๔.๒,๔.๔,๔.๑,๔.๒	๑.การมีส่วนร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ๒.การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองตามหัวข้อที่มอบหมาย ๓.การนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน	๑-๑๗ ๑๐-๑๒ ๑๔-๑๖	๕๐%
๒.๑,๒.๒,๒.๓	การสอบกลางภาค	๘	
๒.๑,๒.๒,๒.๓	การสอบปลายภาค	๑๗	

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. & Wilcox, A. (1999). Wellness Choices for Health and Fitness. Wadsworth Publishing Company. United States.

Duncan, J.M., Wenger, H.A. & Green, H.J. (1991). Physiological Testing of the High-Performance Athlete. 2nd ed., Canadian Association of Sport Science, Ontario.

Heyward, V. H. (1997). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 3rd ed., Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois. 322 p.

Jack, H. and David, L.D. (2000). Physiology of Sport and Exercise. 2nd ed. Illinois, Human Kinetic.

๒. เอกสารและข้อมูลสำคัญที่นักศึกษาจำเป็นต้องศึกษาเพิ่มเติม

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

Borg G. (๑๙๙๘). Borg's perceived exertion and pain scales. Champaign, Illinois, Human kinetics.

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

William, D.M., F.I. Katchand 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 ผ่านทางฐานข้อมูลของงานทะเบียนและประมวลผลการศึกษา หลังจากสิ้นสุดการเรียนการสอนในรายวิชา

๑.๒ นักศึกษาประเมินความพึงพอใจต่อคุณภาพการจัดการเรียนการสอน และสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ในรายวิชาตามแบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อคุณภาพการสอนของอาจารย์ ผ่านทางฐานข้อมูลของงานทะเบียนและประมวลผลการศึกษา หลังจากสิ้นสุดการเรียนการสอนในรายวิชา

๒. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- ☒ แบบประเมินผู้สอน
- ☒ ผลการสอบ
- ☒ การทวนสอบผลการประเมินการเรียนรู้
- ☐ การประเมินโดยคณะกรรมการประเมินข้อสอบ
- ☐ การสังเกตการณ์สอนของผู้ร่วมทีมการสอน
- ☐ สัมมนาการจัดการเรียนการสอน
- ☐ การวิจัยในชั้นเรียน

☐ อื่นๆ (ระบุ).....

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. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

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

ลงชื่อ..........อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา
(ว่าที่ร้อยตรีจรัสชัย คาระวะ)

ลงชื่อ..........อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร
(นายสุทธิรักษ์ วิเศษสังข์)