



มคอ. ๕ รายงานผลมาตรฐานคุณภาพอุดมศึกษา
(Quality of Higher Education Report)

รหัสวิชา ๓๐๗๐๖๔๐๓ การฝึกด้วยน้ำหนัก
(Weight training)

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการกีฬา
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๑
คณะวิทยาการจัดการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยนครพนม

เรื่อง	สารบัญ	หน้า
หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป		๑
หมวดที่ ๒ การจัดการเรียนการสอนเปรียบเทียบกับแผนการสอน		๑
หมวดที่ ๓ สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา		๖
หมวดที่ ๔ ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ		๗
หมวดที่ ๕ การประเมินรายวิชา		๗
หมวดที่ ๖ แผนการปรับปรุง		๘

รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา

มหาวิทยาลัยนครพนม

คณะ/ วิทยาลัย

คณะวิทยาการจัดการและเทคโนโลยีสารสนเทศ

หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. รหัสและชื่อรายวิชา

ภาษาไทย ๓๐๗๐๖๔๐๓ การฝึกด้วยน้ำหนัก

ภาษาอังกฤษ Weight Training

๒. รายวิชาที่ต้องเรียนก่อนรายวิชานี้ (Pre-requisite) (ไม่มี)

๓. อาจารย์ผู้รับผิดชอบ อาจารย์ผู้สอนและกลุ่มเรียน(Section)

๓.๑ ชื่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบ ว่าที่ ร.ต. จิระชัย คารวะ

๓.๒ ชื่ออาจารย์ผู้สอนและกลุ่มเรียน

๑. อาจารย์ผู้สอน ว่าที่ ร.ต. จิระชัย คารวะ

๒. กลุ่มเรียน กลุ่ม ๑ นักศึกษาชั้นปีที่ ๔

๔. ภาคการศึกษา/ปีการศึกษาที่เปิดสอนรายวิชา : ภาคการศึกษา ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๔

๕. สถานที่เรียน

☒ ในสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยนครพนม (คณะวิทยาการจัดการและเทคโนโลยีสารสนเทศ)

หมวดที่ ๒ การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน

๑. รายงานชั่วโมงการสอนจริงเทียบกับแผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความ แตกต่างเกิน ๒๕%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
๑	รายละเอียดเกี่ยวกับการเรียนและการ ประเมินผล บทนำ พื้นฐานกายวิภาคศาสตร์และ สรีรวิทยาของกระดูกและกล้ามเนื้อ ๑.ระบบโครงร่าง (Skeletal syetem)	๓	-	๖	-	-	-
๒	บทนำ พื้นฐานกายวิภาคศาสตร์และ สรีรวิทยาของกระดูกและกล้ามเนื้อ (ต่อ) ๒.ระบบกล้ามเนื้อ (Muscular system)	๓	-	๖	-	-	-
๓	บทที่ ๒ อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกเพื่อ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ ๑.ประเภทของอุปกรณ์การฝึกโดยใช้ น้ำหนัก ๒.วิธีการจับคานเหล็กหรือคานน้ำหนัก	๓	-	๖	-	-	-

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความ แตกต่างเกิน ๒๕%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	๓.การหายใจ ๔.การอบอุ่นร่างกาย						
๔	บทที่ ๓ หลักการพื้นฐานการฝึกด้วย น้ำหนัก	๓	-	๖	-	-	-
๕	บทที่ ๓ หลักการพื้นฐานการฝึกด้วย น้ำหนัก	๓	-	๖	-	-	-
๖	บทที่ ๔ การพัฒนากล้ามเนื้อบริเวณข้อไหล่ ด้วยน้ำหนัก ๑.Shoulder girdle ๒.Shoulder joint	๓	-	๖	-	-	-
๗	บทที่ ๔ การพัฒนากล้ามเนื้อบริเวณข้อไหล่ ด้วยน้ำหนัก (ต่อ) ๓.กล้ามเนื้อบริเวณไหล่ ๔.ท่าฝึกด้วยน้ำหนัก	๓	-	๖	-	-	-
๘	สอบกลางภาค						
๙	บทที่ ๖ การพัฒนากล้ามเนื้อบริเวณ ข้อศอก ๑.กายวิภาคศาสตร์ของข้อศอก ๒.การเคลื่อนไหวข้อศอก	๓	-	๖	-	-	-
๑๐	บทที่ ๖ การพัฒนากล้ามเนื้อบริเวณ ข้อศอก (ต่อ) ๓.กล้ามเนื้อบริเวณข้อศอก ๔.ท่าฝึกด้วยน้ำหนัก	๓	-	๖	-	-	-
๑๑	บทที่ ๗ การพัฒนากล้ามเนื้อบริเวณข้อ สะโพก ๑.กายวิภาคของข้อสะโพก ๒.การเคลื่อนไหวของข้อสะโพก	๓	-	๖	-	-	-
๑๒	บทที่ ๗ การพัฒนากล้ามเนื้อบริเวณข้อ สะโพก (ต่อ) ๓.กล้ามเนื้อบริเวณข้อสะโพก ๔.ท่าฝึกด้วยน้ำหนัก	๓	-	๖	-	-	-
๑๓	บทที่ ๘ การพัฒนากล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า ๑.กายวิภาคศาสตร์ของข้อเข่า ๒.การเคลื่อนไหวของข้อเข่า	๓	-	๖	-	-	-
๑๔	บทที่ ๘ การพัฒนากล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า (ต่อ) ๓.กล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า	๓	-	๖	-	-	-

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความ แตกต่างเกิน ๒๕%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	๔.ทำฝึกด้วยน้ำหนัก						
๑๕-๑๖	การสร้างโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก	๓	-	๖	-	-	-
๑๗	สรุปบทเรียนทั้งหมด และให้นักศึกษา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เรียนและ อาจารย์	๓	-	๖	-	-	-
๑๘	สอบปลายภาค						

๒. หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผน

หัวข้อที่ไม่ครอบคลุมตามแผนการสอน	ผลการเรียนรู้ของนักศึกษา (ตาม มคอ. ๒)	แนวทางการแก้ไข
ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี

๓. ประสิทธิภาพของวิธีสอนที่ทำให้เกิดผลการเรียนรู้ตามที่ระบุในรายละเอียดของรายวิชา

ผลการเรียนรู้	วิธีสอนที่ระบุในรายละเอียดรายวิชา	ประสิทธิผล		ปัญหาของการใช้ วิธีสอน (ถ้ามี) พร้อมข้อเสนอแนะ ในการแก้ไข
		มี	ไม่มี	
๑. ด้านคุณธรรม จริยธรรม (Ethics and Moral) ○ ๑.๑ ตระหนักในคุณค่าและ คุณธรรม จริยธรรม เสียสละ และ ซื่อสัตย์สุจริต	๑. อาจารย์ประพฤติตนเป็นแบบอย่าง (Role Model) ๒. การบรรยายสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรม ความซื่อสัตย์ และมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ ๓. การเรียนรู้โดยการปฏิบัติ (Performance Based Learning) ๔. การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก (Problem Based Learning)	✓		
● ๑.๒ มีวินัยและตรงต่อเวลา	บรรยายสอดแทรกทักษะความเป็นผู้นำ พร้อมทั้งให้นักศึกษาทำกิจกรรมกลุ่ม	✓		
๒. ด้านความรู้ (Knowledge) ● ๒.๑ มีความรู้และความเข้าใจ เกี่ยวกับหลักการและทฤษฎีที่สำคัญ ในเนื้อหาสาขาวิชาที่ศึกษาสามารถ วิเคราะห์อุปสรรค สภาพปัญหา และ ความต้องการทางสาขาวิชาที่ศึกษาได้ อย่างเหมาะสม	๑. บรรยายในชั้นเรียน ๒. การเรียนรู้โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์	✓		

ผลการเรียนรู้	วิธีสอนที่ระบุในรายละเอียดรายวิชา	ประสิทธิผล		ปัญหาของการใช้วิธีสอน (ถ้ามี) พร้อมข้อเสนอแนะในการแก้ไข
		มี	ไม่มี	
๓. ด้านทักษะทางปัญญา (Cognitive Skills) ● ๓.๒ มีความสามารถในการบูรณาการความรู้ด้านการกีฬาเพื่อใช้ในการแก้ปัญหา รวมทั้งเสนอแนะแนวทางใหม่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม	๑. การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก (Problem Based Learning) ๒. การสาธิต ๓. การเรียนรู้โดยการปฏิบัติ (Performance Based Learning)	✓		
๔. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ (Interpersonal Skills and Responsibility) ● ๔.๒ สามารถให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการแก้ปัญหาสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในบทบาทของผู้นำ หรือในบทบาทของผู้ร่วมทีมทำงาน ○ ๔.๔ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและปรับตัว ให้เข้ากับสถานการณ์ได้	๑. การเรียนรู้โดยใช้กรณีศึกษา (case study) ๒. การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก (Problem Based Learning) ๓. การเรียนรู้โดยการปฏิบัติ (Performance Based Learning) ๔. การเรียนรู้โดยใช้สื่อ (Media Learning)	✓		
๕. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (Numerical Analysis, Communication and Information Technology Skills) ○ ๕.๓ สามารถนำเสนอและเลือกใช้สื่อและสื่อสารได้อย่างเหมาะสม	๑. บรรยาย ๒. การเรียนรู้โดยการปฏิบัติ (Performance Based Learning) ๓. ศึกษาด้วยตนเอง (self Directed Learning)			

๔. ข้อเสนอการดำเนินการเพื่อปรับปรุงวิธีสอน

-

หมวดที่ ๓ สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

กลุ่มเรียนที่ (Section) ๑ (ปี ๔)

๑. จำนวนนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียน

๘ คน

๒. จำนวนนักศึกษาที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคการศึกษา

๘ คน

๓. จำนวนนักศึกษาที่ถอน (W)

- คน

๔. การกระจายของระดับคะแนน (เกรด)

ระดับคะแนน	จำนวน(คน)	คิดเป็นร้อยละ
A	๓	๓๗.๕๐
B ⁺	๑	๑๒.๕๐
B	๑	๑๒.๕๐
C ⁺	๑	๑๒.๕๐
C	๒	๒๕.๐๐
D ⁺	๐	๐.๐๐
D	๐	๐.๐๐
F	๐	๐.๐๐
I	๐	๐.๐๐

๕. ปัจจัยที่ทำให้ระดับคะแนนผิดปกติ (ถ้ามี)

-ไม่มี-

๖. ความคลาดเคลื่อนจากแผนการประเมินที่กำหนดไว้ในรายละเอียดรายวิชา

ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน		สัปดาห์ที่ประเมิน		สัดส่วนของการประเมิน	
	ตามแผน	ตามจริง	ตามแผน	ตามจริง	ตามแผน	ตามจริง
-ไม่มี-						

๗. การทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษา (ให้อ้างอิงจาก มคอ. ๒ และ ๓)

วิธีการทวนสอบ	สรุปผล
อยู่ระหว่างการดำเนินการทวนสอบ	

หมวดที่ ๔ ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ

๑. ประเด็นด้านทรัพยากรประกอบการเรียนและสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัญหาในการใช้แหล่งทรัพยากร ประกอบการเรียนการสอน (ถ้ามี)	ผลกระทบ
-ไม่มี-	-ไม่มี-

๒. ประเด็นด้านการบริหารและองค์กร

ปัญหาด้านการบริหารและองค์กร (ถ้ามี)	ผลกระทบต่อผลการเรียนรู้ของนักศึกษา
-ไม่มี-	-ไม่มี-

หมวดที่ ๕ การประเมินรายวิชา

๑. ผลการประเมินรายวิชาโดยนักศึกษา (แบบเอกสารผลการประเมินโดยนักศึกษา)

ข้อวิพากษ์ที่สำคัญ	ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์
จุดแข็ง โดยภาพรวมคะแนนประเมิน อาจารย์จ๊ะจ๋า คาระวะ เฉลี่ย ๔.๒๙๒ ซึ่งอยู่ใน ระดับดี	มุ่งเน้นการสอนที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับยุคปัจจุบันให้ มากขึ้น และมุ่งเน้นการสอนให้มีความรู้ที่สามารถนำ ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
จุดอ่อน -ไม่มี-	

๒. ผลการประเมินรายวิชาโดยวิธีอื่น

๒.๑ ข้อวิพากษ์ที่สำคัญจากผลการประเมินโดยวิธีอื่น

ข้อวิพากษ์ที่สำคัญ	ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์
จุดแข็ง -ไม่มี-	-ไม่มี-
จุดอ่อน -ไม่มี-	-ไม่มี-

๒.๒ ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ ๒.๑

(-ไม่มี-)

หมวดที่ ๖ แผนการปรับปรุง

๑. ความก้าวหน้าของการปรับปรุงการเรียนการสอนตามที่เสนอในรายงานของรายวิชาครั้งที่ผ่านมา

แผนการปรับปรุง	ผลการดำเนินการ	เหตุผล (ในกรณีที่ไม่ได้ปรับปรุง หรือปรับปรุงแต่ไม่เสร็จสมบูรณ์)
-ไม่มี-	☐ ปรับปรุงแล้ว ☒ ไม่ได้ปรับปรุง ☐ ปรับปรุงแต่ไม่เสร็จสมบูรณ์	-ไม่มี-

๒. การดำเนินการอื่น ๆ ในการปรับปรุงรายวิชา

-

๓. ข้อเสนอแผนการปรับปรุงสำหรับภาคการศึกษา/ปีการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอ	กำหนดเวลาที่แล้วเสร็จ	ผู้รับผิดชอบ

๔. ข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาต่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

-ไม่มี-

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : ว่าที่ ร.ต. จิระชัย คารวะ

ลงชื่อ

วันที่รายงาน



อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร : นายสุทธิรักษ์ วิเศษสังข์

ลงชื่อ

วันที่รับรายงาน

