

วิทยาลัยเชียงใหม่

คณะพยาบาลศาสตร์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

รายละเอียดของรายวิชา มคอ.3

ด้านฉบับ

หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา 901032 สุขภาพกับการออกกำลังกาย (Health and Exercise)
2. จำนวนหน่วยกิต หรือจำนวนชั่วโมง 2(1-2-3)
3. หลักสูตรและประเภทรายวิชา หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต หมวดวิชาศึกษาทั่วไป
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและผู้สอน อ.ภาวดี รามสิทธิ์ และวิทยากร
5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน ภาคปลาย ปีการศึกษา 2560 สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1
6. รายวิชาที่เรียนมาก่อน (Pre-requisite ถ้ามี) ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี) ไม่มี
8. สถานที่เรียน ห้องประชุม ศ.นพ.บุญสม นารติน อาคารราชภัฏวิถี ฝึกปฏิบัติที่ อาคารพหุพัฒนาพลาธาร ลานคนเมืองスマคамแต่จิว
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด 26 ธันวาคม 2560

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1.1 วัตถุประสงค์ที่ไว้มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการเบื้องต้นในการออกกำลังกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดี มีทักษะชีวิตในการแข่งขันการณ์ที่ไม่ปลดภัยได้อย่างเหมาะสม สามารถสร้างทีมในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และคุณภาพชีวิตทั้งทางกาย ทางจิตที่ดี มีความสุขเหมาะสมกับสภาพของสังคมปัจจุบัน

1.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ

- 1.2.1 อธิบายความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้
- 1.2.2 อธิบายหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องและปลอดภัยตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาได้
- 1.2.3 ลักษณะและรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพประเภทต่างๆได้
- 1.2.4 อธิบายหลักในการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองและผู้อื่นได้
- 1.2.5 อธิบายความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย การทดสอบ และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมและผู้อื่นได้
- 1.2.6 อธิบายหลักการและแนวทางในการจัดสร้างทีมภาวะผู้นำ-ผู้ตามการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองและผู้อื่นได้
- 1.2.7 อธิบายและสาธิตการปฐมพยาบาลเบื้องต้นการบาดเจ็บจากการกีฬาได้
- 1.2.8 อธิบายความหมายและความเป็นมาของศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแขนงต่างๆได้
- 1.2.9 อธิบายถึงคุณค่าและความสำคัญของการเรียนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวได้
- 1.2.10 อธิบายและสาธิตทักษะพื้นฐานการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยและยูโดได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
- 1.2.11 อธิบายและสาธิตเทคนิคการต่อสู้ป้องกันตัวแบบมือเปล่าและอุปกรณ์ในสถานการณ์จำลองได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตรการศึกษาทั่วไป ปีการศึกษา 2560 ผลของการประเมินรายวิชา ปีการศึกษา 2559

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

1. คำอธิบายรายวิชา

หลักการและทักษะที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องและปลอดภัยตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา ฝึกกิจกรรมที่มีความเป็นทีม การเป็นผู้นำผู้ตาม รวมทั้งความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

CF0222-01(12-02-53) ทบทวนโดย

(นางสาวภาวดี รามสิทธิ์)

ผู้อำนวยการฝ่ายมนุษย์กับสังคม

26 ธันวาคม 2560

อนุมัติโดย

(นายทรงสุต์ มุรอมจิตต์)

ผู้อำนวยการสำนักวิชาศึกษาทั่วไป

27 ธันวาคม 2560

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

ต้นฉบับ

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติงานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
15 ชั่วโมง	ตามความต้องการเฉพาะราย	30 ชั่วโมง	45 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคลและกลุ่ม ให้คำปรึกษา และฝึกเพิ่มในรายที่ต้องการ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ รวม 30 ชั่วโมง

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม

1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

- 1.1.1 มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง
- 1.1.2 มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา เคราะห์ภูมิระเบียนของสถาบันและสังคม
- 1.1.3 ลดลงเพื่อส่วนรวมและดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น
- 1.1.4 มีคุณธรรมจริยธรรมและจรรยาบรรณทางวิชาการ
- 1.1.5 พัฒนาให้ผู้เรียนมีสมาร์ท มีสติ มีความอดทน มีความเข้มแข็ง มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ มีวินัย
- 1.1.6 เคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์
- 1.1.7 nobon น้อมสุภาพและมีวาระตี้

1.2 วิธีการสอน

- 1.2.1 การแต่งกาย และการปฏิบัติตามถูกต้องตามระเบียบของวิทยาลัยฯ
- 1.2.2 การเข้าชั้นเรียน - สอบและงานส่งงานตรงตามเวลาที่กำหนด
- 1.2.3 การศึกษาด้านค่าว่าและการข้างอิงทางวิชาการควรทำอย่างถูกต้อง
- 1.2.4 ทำสมาร์ท ก่อนฝึกปฏิบัติ
- 1.2.5 แสดงความเข้มแข็ง และความปลดปล่อย ในขณะฝึกทักษะกับคู่ มากกว่าความสนุกและความตั้งใจในการ พัฒนาการเรียนรู้ของตนเอง
- 1.2.6 วิเคราะห์การเรียนรู้ของตนเองที่เกี่ยวข้องกับประเด็นทางจริยธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบทบาท สิทธิและหน้าที่ ภาวะผู้นำ-ผู้ตามและการ ทำงานเป็นทีม

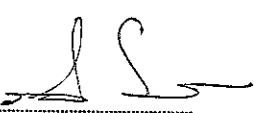
1.3 วิธีการประเมินผล

- 1.3.1 การข้างอิงแหล่งข้อมูลในการนำเสนอผลงานของนักศึกษา
- 1.3.2 พฤติกรรมการเข้าเรียนและส่งงานที่ได้รับมอบหมายตรงเวลา
- 1.3.3 พฤติกรรมขณะเรียนและการสอบภาคทฤษฎีและปฏิบัติถูกต้องและเหมาะสมตามระเบียบของวิทยาลัยฯ
- 1.3.4 การจัดกิจกรรมการบูรณาการฯ และการทำงานเป็นทีมเน้นบทบาทภาวะผู้นำ-ผู้ตามในการออกแบบ ดำเนินการเพื่อสุขภาพ

2. ความรู้

2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ

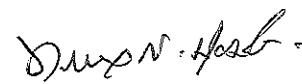
- 2.1.1 มีความรู้และความเข้าใจในสาระสำคัญของศาสตร์พื้นฐานเชิงวิศวะและพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์
- 2.1.2 มีความรู้และความเข้าใจในวิฒนธรรม สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของประเทศไทยและสังคมโลกที่มีผลกระทบต่อภาวะ สุขภาพและประชาชื่น
- 2.1.3 การนำความรู้มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับ สถานการณ์งานที่รับผิดชอบ

CF0222-01(12-02-53) ทบทวนโดย 

(นางสาวภาตี รามลักษณ์)
หัวหน้ากลุ่มวิชามนุษย์กับสังคม

26 ธันวาคม 2560

อนุมัติโดย


(นายทรงสุภ พูมจิตต์)
ผู้อำนวยการสำนักวิชาศึกษาทั่วไป

27 ธันวาคม 2560

2.1.4 สามารถนำความรู้เกี่ยวกับหลักการและทักษะที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องและปลอดภัยตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา กระบวนการทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำ-ผู้ตาม รวมทั้งความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในรูปแบบต่างๆ อย่างน้อย 1 กิจกรรม

2.2 วิธีการสอน

2.2.1 บรรยาย

2.2.2 อภิปรายกลุ่มย่อย

2.2.3 ใช้กรณีศึกษาจากตัวอย่างข่าวเหตุการณ์จริงและสืบ

2.2.4 ใช้การตอบคำถาม

2.2.5 การฝึกปฏิบัติรายบุคคล คู่และกลุ่ม

ในหัวข้อต่อไปนี้ การเตรียมตัวก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สุขภาพกับการออกกำลังกาย ศาสตร์และศิลป์ของการเคลื่อนไหวร่างกายกับจังหวะเพื่อการออกกำลังกาย(ด้วยมือเปล่า ตาราง 9 ซอง, ยางยืด, ผ้าและอื่นๆ) วิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาที่พบบ่อยๆ และการปฐมพยาบาลเมืองต้น สมานิภัยกับการออกกำลังกาย ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัวแบบมวยไทยและมวยโด การประยุกต์ใช้เทคนิคการต่อสู้ป้องกันตัวแบบมือเปล่าและอุปกรณ์ในสถานการณ์ต่างๆ และภาวะผู้นำ - ผู้ตามและการทำงานเป็นทีม

2.3 วิธีการประเมินผล

2.3.1 สอนปล่อยภาคตัวยชุดข้อสอบ

2.3.2 จัดทำสื่อสื่อวีดีโອแนน้ำกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบ่งกลุ่มๆ ละ 14-15 คน มอบหมายให้บูรณาการความรู้และทักษะการออกกำลังกายมาประยุกต์ใช้ "ศีลมวยไทย" เพื่อสุขภาพ เวลา 5นาที เป็นสื่อวีดีโອแนน้ำและสาธิตกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อนำไปเผยแพร่ผลงานในพิธีเปิดงาน "รดน้ำขอพร" วันที่ 5 เมษายน 2561 เวลา 14.00 น. และเพสบุ๊คสำนักวิชาศึกษาทั่วไป

2.3.3 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการลดสัดส่วนทางกาย(BMI)ของกลุ่ม

2.3.4 การสอบปฏิบัติทักษะรายบุคคลและกลุ่ม

3. ทักษะทางปัญญา

3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

3.1.1 เป็นผู้เฝ้าระวังและวิเคราะห์ข้อมูลในการเลือกรับข้อมูลข่าวสาร

3.1.2 ตระหนักรู้ในศักยภาพและจุดอ่อนของตน เพื่อพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการแสดงให้ความรู้ที่มีประสิทธิภาพและสูงกว่า เป็นผู้นำด้านสุขภาพที่เข้มแข็ง

3.1.3 คิดอย่างมีเหตุผล เป็นระบบและสร้างสรรค์

3.1.4 สามารถเชื่อมโยงความรู้สู่การใช้ประโยชน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมในทุกมิติได้อย่างสมดุล

3.1.5 สามารถพัฒนาวิธีการแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพสอดคล้องกับสถานการณ์และปรับตัวเปลี่ยนแปลง

3.2 วิธีการสอน

3.2.1 บรรยาย อภิปราย และถกเถียง-ตอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สุขภาพเมืองต้นและระดับสมรรถภาพทางกาย ก่อน-หลังการเรียน

3.2.2 บรรยาย อภิปราย และมอบหมายงานให้ผู้เรียนนุรนาการความรู้ที่เรียนภาคฤดูร้อน และผลการประเมินมาวางแผนการฝึกเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและทักษะการป้องกันตัวของตนเอง

CF0222-01(12-02-53) ทบทวนโดย _____

(นางสาวภาณี รามสิทธิ์)

หัวหน้ากลุ่มวิชามนุษย์กับสังคม

26 มีนาคม 2560

อนุมัติโดย _____

(นายทรงวุฒิ บุรินทร์)

ผู้อำนวยการสำนักวิชาศึกษาทั่วไป

27 มีนาคม 2560

ตัวชี้วัดบัญชี

- 3.2.3 คิด วางแผนและการออกแบบการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายแต่ละด้านเพื่อให้ผลการทดสอบสมรรถภาพเข้าปัจจัยภาคตื้น
- 3.2.4 ตามที่มอบหมายจัดทำสื่อสื่อวีดีโອแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบ่งกลุ่มฯ ละ 14-15 คน มอบหมายให้บูรณาการความรู้และทักษะการออกกำลังกายมาประยุกต์ใช้ "คิตะมวยไทย" เพื่อสุขภาพ เวลา 5นาที เป็นสื่อวีดีโອแนะนำและสาธิตกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อนำไปเผยแพร่ผลงานในพิธีเปิดงาน "รดน้ำขอพร" วันที่ 5 เมษายน 2561 เวลา 14.00 น. และเพสบุ๊คสำนักวิชาศึกษาทั่วไป
- 3.2.5 สาธิตกลับการบูรณาการ การใช้ทักษะการป้องกันตัวเพื่อแก้ไขสถานการณ์ตามที่กำหนดให้

ต้นฉบับ

3.3 วิธีการประเมินผล

- 3.3.1 ประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สุขภาพเป็นด้านและระดับสมรรถภาพทางกาย ก่อน-หลังการเรียน
- 3.3.2 สรุปในมติ (concept) จากเรียนถึงความสัมพันธ์และการบูรณาการความรู้เรื่องหลักการและกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตและทักษะทางสังคมของตนเอง ในสภาพสังคมปัจจุบัน
- 3.3.3 การสอบข้อเขียนความรู้เรื่องหลักการและกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมและปลอดภัย
- 3.3.4 การสอบทักษะที่ฐานะและภาระประยุกต์ใช้กิจกรรมและขั้นตอนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและทักษะการป้องกันตัวที่ถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัย
- 3.3.5 ทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังจากการฝึกเพื่อพัฒนาตนเองเบรียบเที่ยงกับเกณฑ์มาตรฐาน

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

- 4.1.1 สามารถติดต่อสื่อสาร สร้างความสัมพันธ์และสามารถปรับตัวทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและสมาชิกได้อย่างสัมติสุข
- 4.1.2 มีความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อน สังคมและทำงานตามที่ได้รับมอบหมายให้บรรลุวัตถุประสงค์ตรงตามเวลาที่กำหนด
- 4.1.3 มีสุขภาพและอนามัยที่ดี

4.2 วิธีการสอน

- 4.2.1 กำหนด-แจ้งข้อตกลงในการเรียน การฝึกและสอบปฏิบัติเพื่อพัฒนาทักษะการออกกำลังกายและการป้องกันตัว รายบุคคล กับคู่และกลุ่มเพื่อประสิทธิภาพในการฝึก-ป้องกันการบาดเจ็บหรืออันตรายจากการฝึกปฏิบัติ
- 4.2.2 แบ่งกลุ่มฯ ละ 14-15 คน มอบหมายให้บูรณาการความรู้และทักษะการออกกำลังกายมาประยุกต์ใช้ "คิตะมวยไทย" เพื่อสุขภาพ เวลา 5นาที เป็นสื่อวีดีโອแนะนำและสาธิตกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อนำไปเผยแพร่ผลงานในพิธีเปิดงาน "รดน้ำขอพร" วันที่ 5 เมษายน 2561 เวลา 14.00 น. และเพสบุ๊คสำนักวิชาศึกษาทั่วไป

4.3 วิธีการประเมินผล

- 4.3.1 สาธิตกลับการทักษะการป้องกันตัวแบบ midway ไทย-ญี่ปุ่โนพื้นฐานและการบูรณาการใช้เพื่อแก้ไขกับสถานการณ์ทั้งในกรณีที่คนร้ายใช้มีดเปล่าและใช้อาวุธอย่างถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัยโดยไม่ทำให้คู่ฝึกบาดเจ็บ
- 4.3.2 สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และกับผู้รับบริการวิชาการฯ และการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในกลุ่มในขณะทำงาน -การสอบใบอนุญาต
- 4.3.3 ประเมินสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางโดยเบรียบกับก่อนฝึกและเกณฑ์มาตรฐานเพื่อคุณภาพและการและความรับผิดชอบสุขภาพและอนามัยของตนเอง

CF0222-01(12-02-53) ทบทวนโดย

(นางสาวภาวดี รามลักษณ์)

หัวหน้ากลุ่มวิชาชีวะกับสังคม

26 ธันวาคม 2560

อนุมัติโดย

(นายทรงสุน พูรณะตต์)

ผู้อำนวยการสำนักวิชาศึกษาทั่วไป

27 ธันวาคม 2560

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.1 ทักษะการวิเคราะห์ตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

5.1.1 มีทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข

5.1.2 สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการแสดงหาความรู้ได้

5.1.3 สามารถแปลงข้อมูลให้เป็นข่าวสารที่มีคุณภาพ รวมทั้งสามารถอ่านวิเคราะห์และถ่ายทอดแก่ผู้อื่นได้อย่างเข้าใจ

5.1.4 สามารถเลือกใช้รูปแบบและสารสนเทศในการสื่อสารและนำเสนอได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม

5.2 วิธีการสอน

5.2.1 การคำนวณค่าBMI

5.2.2 การคำนวณเพื่อประเมินในภารอออกกำลังกายที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล

5.2.3 มอบหมายให้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวสุขภาพและอาชญากรรมกรณีที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อการเรียนด้วยตนเอง

5.2.4 การวิเคราะห์-อภิปรายข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวสุขภาพและอาชญากรรมกรณีที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อการเรียนและนำไปสู่การฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน

5.2.5 ฝึกจัดโปรแกรมและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยกิจกรรมที่ต่างๆ ได้แก่ ตาราง 9 ซึ่ง ยังยืด การฝึกด้วยแรงด้าน การเดินแอโรบิก เป็นต้น สำหรับตนเองและการบริการวิชาการในชุมชนฯ

5.3 วิธีการประเมินผล

5.3.1 การมีส่วนร่วมในการตอบคำถามและการฝึกแบบกลุ่มในชั้นเรียน

5.3.2 สาธิตกลับและสอบปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังเพื่อสุขภาพด้วยกิจกรรมแอโรบิกของกลุ่ม

5.3.3 ผลงานสื่อวีดีโອแนน้ำและสาธิตกิจกรรมการออกกำลังกาย“ศีatemayไทย”เพื่อสุขภาพ 1 กิจกรรม เวลา 5นาทีเพื่อนำไปเผยแพร่

5.3.4 สอบป้ายภาคด้วยชุดข้อสอบ

ต้นฉบับ

CF0222-01(12-02-53) หมายเหตุโดย _____

(นางสาวภาวดี รามสิงห์)

หัวหน้ากลุ่มวิชาชีวนุษย์กับสังคม

26 ธันวาคม 2560

หมายเหตุโดย _____

(นายทรงวุฒิ บุรินจิตร)

ผู้อำนวยการสำนักวิชาศึกษาทั่วไป

27 ธันวาคม 2560

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

ตัวชี้วัดบัญชี

ลับด้าห์ ที่	วัน- เวลา	จำนวน ชั่วโมง	หัวข้อการสอน	กิจกรรมการเรียนการ สอน	ผู้สอน / ผู้รับผิดชอบ
1	๗.๘ ม.ค. ๖๑ บรรยาย 8.30-9.30 น. ปฏิบัติ G1 9.30-11.30 น. ปฏิบัติ G2 13.00-15.00 น.	1 2	1. การเตรียมตัวก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ➤ ความหมาย ความสำคัญและคุณค่าของการออกกำลังกาย ➤ ประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลัง กายเพื่อสุขภาพ ➤ ทำไนได้ก่อนออกกำลังกาย ➤ ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อบุคคลและสังคม ➤ การกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกาย ➤ การประเมินทางกายโดยตนเองและผู้เชี่ยวชาญ(สุนทรีย์และสมรรถภาพทางกาย) ❖ การประเมินทางกายด้านสุขภาพและการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ❖ ศาสตร์และศิลป์ของการเคลื่อนไหวร่างกายกับจังหวะเพื่อ การออกกำลังกาย(ด้วยตาราง ๒ ช่อง, ยางยืด, ผ้าและอื่นๆ)	-แจกเอกสารรายวิชาและชี้แจง ข้อตกลง -บรรยาย -ครุภัติศักดิ์ -อภิปราช รักษา - อธิบาย สาธิตและ ทดสอบของ ม.เกษตรศาสตร์ และ ที่ผู้สอนสร้างขึ้น -อธิบาย และสาธิตศาสตร์และศิลป์ ของเครื่องในให้วร่างกายฝึกการ พัฒนาหัวใจและเคลื่อนไหว ตามจังหวะดนตรี	อ.ภาวดี รามสิทธิ์
2	๗.๑๕ ม.ค. ๖๑ บรรยาย 8.30-10.30 น. ปฏิบัติ G1-G2 10.30-11.30 น.	2 1	1. การเตรียมตัวก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ(ต่อ) ➤ การคาดเจ็บจากการเล่นฟุตบอลมวยและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น 2. สุขภาพกับการออกกำลังกาย ➤ การออกกำลังกายที่เหมาะสมและผลกระทบของการขาดการออกกำลังกายและ ช่วงวัย(วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงานและวัยสูงอายุ) ➤ การแบ่งประเภท สักษณะและรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ➤ การแบ่งโดยใช้กระบวนการทางเพศลดภาระงานเป็นเกณฑ์ ➤ การแบ่งโดยใช้เป้าหมายในการออกกำลังกายเป็นเกณฑ์(สมรรถภาพ ทางกาย, บุคลิกภาพ, ฟื้นฟูสุขภาพ) ➤ การแบ่งโดยใช้ลักษณะของกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นเกณฑ์(กิจกรรมที่ฟื้นฟูสุขภาพ, การออกกำลังกาย, การต่อสู้ป้องกันตัว) ➤ แนวทางในการเลือกกิจกรรม เครื่องแต่งกาย อุปกรณ์และสถานที่ สำหรับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบุคคล เช่นๆ “ออกกำลังกายแล้วไห้อาไร” ❖ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย(ต่อ)	-บรรยาย -ครุภัติศักดิ์ -อภิปราช รักษา	อ.ภาวดี รามสิทธิ์ พีມวิทยากร พิเศษ
3	๗.๒๒ ม.ค. ๖๑ บรรยาย 8.30-9.30 น. ปฏิบัติ G1 9.30-11.30 น. ปฏิบัติ G2 13.00-15.00 น.	1 2	2. สุขภาพกับการออกกำลังกาย (ต่อ) ❖ ศาสตร์และศิลป์ของการเคลื่อนไหวร่างกายกับจังหวะเพื่อ การออกกำลังกาย (ต่อ)	อธิบาย สาธิตและทดสอบ สมรรถภาพทางกาย -ฝึกการพัฒนาหัวใจและ เคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี	อ.ภาวดี รามสิทธิ์
4	๗.๒๙ ม.ค. ๖๑ บรรยาย 8.30-9.30 น. ปฏิบัติ G1 9.30-11.30 น. ปฏิบัติ G2 13.00-15.00 น.	1 2	3. ศาสตร์และศิลป์ของการเคลื่อนไหวร่างกายกับจังหวะเพื่อการ ออกกำลังกาย ❖ ศาสตร์และศิลป์ของการเคลื่อนไหวร่างกายกับจังหวะ เพื่อการออกกำลังกาย(ต่อ)	-บรรยาย -ครุภัติศักดิ์ -อภิปราช รักษา -อธิบาย สาธิตและฝึก ทักษะ	อ.ภาวดี รามสิทธิ์

CF0222-01(12-02-53) หน้าที่ ๑

(นางสาวภาวดี รามสิทธิ์)
หัวหน้ากลุ่มวิชาชีวนุชร์กับสังคม

26 ธันวาคม 2560

อนุมัติโดย

(นายทรงวุฒิ บุญมิตร)

ผู้อำนวยการสำนักวิชาศึกษาทั่วไป

27 ธันวาคม 2560

5	๑.๕ ก.พ. ๖๑ บรรยาย-ปฏิบัติ G1-G2 9.00-12.00 น.	3	3. ศาสตร์และศิลป์ของการเคลื่อนไหวร่างกายกับจังหวะเพื่อการออกกำลังกาย “ศีดามวยไทย” ❖ ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัว – แบบมวยไทยและยูโด “ศีดามวยไทย”	-บรรยายพิเศษ -อธิบาย สาธิตและฝึกทักษะของศาสตร์และศิลป์ของมวยไทยและยูโด “ศีดามวยไทย”	วิทยากรจากสถาบันการผลิตคุณภาพ วิทยาเขตภูเขาเทพ อ.ชลปุ่ล บุญศรี และพี่น้องภาวดี รามสิงห์
6	๑.๑๒ ก.พ. ๖๑ บรรยาย 8.30-9.30 น. ปฏิบัติ G1 9.30-11.30 น. ปฏิบัติ G2 13.00-15.00 น.	1 2	4. วิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ❖ ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัว – แบบมวยไทยและยูโด	-บรรยาย –ดูวิดีทัศน์ -อภิปราย ชี้ถูกต้อง -อธิบาย สาธิตและฝึก ทักษะของศาสตร์	อ.ภาวดี รามสิงห์
7	๑.๑๙ ก.พ. ๖๑ บรรยาย 8.30-9.30 น. ปฏิบัติ G1 9.30-11.30 น. ปฏิบัติ G2 13.00-15.00 น.	1 2	4. วิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ❖ ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัว – แบบมวยไทยและยูโด	-บรรยาย –ดูวิดีทัศน์ -อภิปราย ชี้ถูกต้อง -อธิบาย สาธิตและฝึก ทักษะของศาสตร์และศิลป์ของ มวยไทยและยูโด	อ.ภาวดี รามสิงห์
8	๑.๒๖ ก.พ. ๖๑ บรรยาย 8.30-9.30 น. ปฏิบัติ G1 9.30-11.30 น. ปฏิบัติ G2 13.00-15.00 น.	1 2	4. วิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ❖ ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัว – แบบมวยไทยและยูโด	-บรรยาย-ดูวิดีทัศน์ -อภิปรายชี้ถูกต้อง -อธิบาย สาธิตและฝึกทักษะของ ศาสตร์และศิลป์ของมวยไทยและยูโด	อ.ภาวดี รามสิงห์
9	๑.๕ ม.ค. ๖๑ บรรยาย 8.30-9.30 น. ปฏิบัติ G1 9.30-11.30 น. ปฏิบัติ G2 13.00-15.00 น.	1 2	5. ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัว ❖ ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัว – แบบมวยไทยและยูโด	-บรรยาย-ดูวิดีทัศน์ -อภิปรายชี้ถูกต้อง -อธิบาย สาธิตและฝึกทักษะของ ศาสตร์และศิลป์ของมวยไทยและยูโด	อ.ภาวดี รามสิงห์
10	๑.๑๒ ม.ค. ๖๑ บรรยาย 8.30-9.30 น. ปฏิบัติ G1 9.30-11.30 น. ปฏิบัติ G2 13.00-15.00 น.	1 2	5. ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัว ❖ การประยุกต์ใช้เทคนิคการต่อสู้ป้องกันตัว แบบมือเปล่าและอุปกรณ์ในสถานการณ์ต่างๆ(ต่อ)	-บรรยาย-ดูวิดีทัศน์ -อภิปรายชี้ถูกต้อง อธิบาย สาธิตและฝึกการประยุกต์ใช้ เทคนิคการต่อสู้ป้องกันตัวแบบมือ เปล่าในสถานการณ์จำลอง	อ.ภาวดี รามสิงห์

CF0222-01(12-02-53) หน้าที่ ๑/๑

(นางสาวภาวดี รามสิงห์)

หัวหน้ากลุ่มวิชาเรียนบุณย์กับลัจลุม

26 มีนาคม 2560

อนุรักษ์โลก

(นายทรงอุณิช บุรินิคิตต์)
ผู้อำนวยการสำนักวิชาศึกษาทั่วไป

27 มีนาคม 2560

11	๗.๑๙ ม.ค. ๖๑ บรรยาย ๘.๓๐-๙.๓๐ น. ปฏิบัติ G1 ๙.๓๐-๑๑.๓๐ น. ปฏิบัติ G2 ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐น.	1 2	5. ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัว ❖ ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัว <ol style="list-style-type: none">- การประยุกต์ใช้เทคนิคการต่อสู้ป้องกันตัว แบบมือเปล่า และอุปกรณ์ในสถานการณ์ต่างๆ(ต่อ)	-บรรยาย-ครุภัติศักดิ์-อภิปราชัยชักดาม อธิบาย สาธิตและฝึกการประยุกต์ใช้เทคนิคการต่อสู้ป้องกันตัวแบบมือเปล่าในสถานการณ์จำลอง	อ.ภาวดี รามสิงห์
12	๗.๒๖ ม.ค. ๖๑ บรรยาย ๘.๓๐-๙.๓๐ น. ปฏิบัติ G1 ๙.๓๐-๑๑.๓๐ น. ปฏิบัติ G2 ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐น.	1 2	5. ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัว ❖ ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัว <ol style="list-style-type: none">- การประยุกต์ใช้เทคนิคการต่อสู้ป้องกันตัว แบบมือเปล่า และอุปกรณ์ในสถานการณ์ต่างๆ(ต่อ)	-บรรยาย-ครุภัติศักดิ์-อภิปราชัยชักดาม	อ.ภาวดี รามสิงห์
13	๗.๒ เม.ย. ๖๑ บรรยาย ๘.๓๐-๙.๓๐ น. ปฏิบัติ G1 ๙.๓๐-๑๑.๓๐ น. ปฏิบัติ G2 ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐น.	1 2	6.ภาวะผู้นำ - ผู้ดูแลและการทำงานเป็นทีม ❖ ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัว <ol style="list-style-type: none">- การประยุกต์ใช้เทคนิคการต่อสู้ป้องกันตัว แบบมือเปล่า และอุปกรณ์ในสถานการณ์ต่างๆ(ต่อ)	อธิบาย สาธิตและฝึกการประยุกต์ใช้เทคนิคการต่อสู้ป้องกันตัวแบบมือเปล่าในสถานการณ์จำลอง	อ.ภาวดี รามสิงห์
***	พ.ท.๕ เม.ย. ๖๑ ๑๔.๐๐-๑๔.๓๐น.		❖ การแสดง "ศิตะมวยไทยประกอบคนดรี" ของแต่ละกลุ่ม เพื่อสืบสานศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยในพิธีเปิดงาน "รถน้ำขอพร"		
14	๗.๙ เม.ย. ๖๑ ปฏิบัติ G1 ๘.๓๐-๑๑.๓๐ น. ปฏิบัติ G2 ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐น.	3	❖ ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัว <ol style="list-style-type: none">- การประยุกต์ใช้เทคนิคการต่อสู้ป้องกันตัว แบบมือเปล่า และอุปกรณ์ในสถานการณ์ต่างๆ(ต่อ) ❖ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลังการออกกำลังกาย(ต่อ)	-ทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยชุดทดสอบของ ม.เกษตรศาสตร์และรายการทดสอบที่ผู้สอนสร้างขึ้น(ต่อ)	อ.ภาวดี รามสิงห์
15	๗.๒๓ เม.ย. ๖๑ บรรยาย ๘.๓๐-๑๐.๓๐ น. ปฏิบัติ G1-G2 ๑๐.๓๐-๑๑.๓๐ น.	1 2	➤ สรุปและบททวนเนื้อหา ❖ การประเมินทางกายโดยตนเองและผู้เชี่ยวชาญ หลังการออกกำลังกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลังการออกกำลังกาย(ต่อ)	-บรรยาย-ครุภัติศักดิ์-อภิปราชัยชักดาม -ทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยชุดทดสอบของ ม.เกษตรศาสตร์และที่ผู้สอนสร้างขึ้น	อ.ภาวดี รามสิงห์
16	สอบตามตาราง สอบ		➤ สอบปลายภาคทุกหัวข้อ (๕๐ คะแนน/๒๕%) ❖ สอบปฏิบัติการนำเสนอเรื่องรูปแบบการออกกำลังกายรายกลุ่ม		อ.ภาวดี รามสิงห์

หมายเหตุ ๑. สอบปฏิบัติรายบุคคล “การประยุกต์ใช้เทคนิคการต่อสู้ป้องกันตัวแบบมือเปล่าในสถานการณ์จำลอง”

ให้นักศึกษานัดสอบนอกเวลาระหว่างภาคเรียนให้เสร็จสิ้นก่อนสักป้าที่สอบปลายภาค(ภายในวันที่ ๒๗/๕/๖๑)

๒. ส่งผลงานการบูรณาการความรู้และทักษะการออกกำลังกายมาประยุกต์ใช้ “ศิตะมวยไทย” เพื่อสุขภาพ เวลา ๕นาที เป็นสีสวีดิโอแนวโน้มและสาหร่ายกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อนำไปเผยแพร่ผลงานของกลุ่ม

❖ ในพิธีเปิดงาน “รถน้ำขอพร” วันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๑ เวลา ๑๔.๐๐ น.

❖ ทาง Facebook(เพสบุ๊ค)สำนักวิชาศึกษาทั่วไป ภายในวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๖๑

๓. บันทึกการเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางของตนอย่างน้อย ๓๐นาที/ครั้ง และอย่างน้อย ๓ครั้ง/สัปดาห์ ส่ง ภายในวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๑

CF0222-01(12-02-53) หนทางโคว

(นางสาวภาวดี รามสิงห์)

หัวหน้ากลุ่มวิชาภาษาอังกฤษ

๒๖ มีนาคม ๒๕๖๐

อนุมัติโดย

(นายทรงวุฒิ บุริเมธต์)

ผู้อำนวยการสำนักวิชาศึกษาทั่วไป

๒๗ มีนาคม ๒๕๖๐

3. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ต้นฉบับ

วิธีการประเมิน		สอบ ทฤษฎี ปลาย ภาค	การเสริมสร้างสุขภาพ และสมรรถภาพทาง กายและการออก กำลังกายเพื่อพัฒนา ตนเอง	ตอบทักษะพื้นฐาน - การออกกำลังกาย ด้วยจังหวะ/ตาราง ๙ช่อง / ยางยืด/ผ้า - มวยไทย - ยูดิการประยุกต์ ให้เทคนิค การต่อสู้ป้องกันตัวแบบมือเปล่าและ อุปกรณ์ในสถานการณ์ต่างๆ	การ เข้า รับ เรียน	Con cept map ping	พฤติกรรม ขณะเรียน และ การร่วม กิจกรรม	ผลงานการแสดง กิจกรรมการและสื่อ วิดีโอะแนะนำกิจกรรม การออกกำลังกาย "ดี จะดี" ไทยเพื่อ สุขภาพ เวลาอินทิฟี่ นำไปเผยแพร่
ครั้งที่ประเมิน		16	1-2 ,14-15	11-15	1-15	15	1-15	13
สัดส่วนของการประเมินผล		25%	10%	30%	10%			25%
มาตรฐาน ผลการ เรียนรู้	คุณธรรมจริยธรรม	1.1.1	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		1.1.2	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		1.1.3	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		1.1.4	✓		✓		✓	✓
		1.1.5	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		1.1.6	✓	✓	✓		✓	✓
		1.1.7	✓		✓	✓	✓	✓
	ความรู้	2.1.1	✓	✓	✓			✓
		2.1.2	✓	✓				✓
		2.1.3	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		2.1.4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	ทักษะทางปัญญา	3.1.1	✓	✓	✓		✓	✓
		3.1.2	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3.1.3	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3.1.4	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		3.1.5	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	ทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและ ความรับผิดชอบ	4.1.1		✓	✓		✓	✓
		4.1.2		✓	✓		✓	✓
		4.1.3		✓	✓		✓	✓
	ทักษะการเคารพ เชิงตัวเลข การ สื่อสารและการใช้ เทคโนโลยี สารสนเทศ	5.1.1	✓	✓			✓	✓
		5.1.2	✓	✓	✓		✓	✓
		5.1.3	✓	✓			✓	✓
		5.1.4		✓	✓		✓	✓

CF0222-01(12-02-53) หมายเหตุ

(นางสาวภาวดี รามอธิกุล)

หัวหน้ากลุ่มวิชาคุณธรรมบังคม

26 มีนาคม 2560

อนุมัติโดย

(นายทรงวุฒิ บุรีมิตรศักดิ์)

ผู้อำนวยการสำนักวิชาคีกนาทั่วไป

27 มีนาคม 2560

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

ต้นฉบับ

1. เอกสารตำราหลัก

กรมพลศึกษาและสภากาดบินพระบรมราชูปถัมภ์ คู่มือสิ่งประป้องกันภัย แต่งไว้ตามด้วยหน้ามุม กรุงเทพฯ: พรอคเตอร์ แอนด์ แแกมเบิล เมมฟิส แมมูแฟคเชอร์ (ประเทศไทย) จำกัด, 2541.

กองวิชาการพุฒนศึกษาฯ ศิลปะป้องกันตัวสำหรับเด็ก พิมพ์ครั้งที่ 3 ลุ่มน้ำท่าจีน จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเหนือ ประเทศไทย : 2548, 283 หน้า.

คณะกรรมการเครือข่ายคนไทยไร้พุง ปฏิบัติการฝ่าภัยตัวตึงตัวหุ่นพิชิตชัย พิมพ์ครั้งที่ 3 ลุ่มน้ำท่าจีน จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเหนือ ประเทศไทย : 2550, 48 หน้า.
คณาจารย์ ใจรื่นและคณ. ภาระมากถ่ายไขมันในระหว่างการออกกำลังกายที่จะดับความหงุดหงิดกัน ในผู้หญิงน้ำหนักตัวเกิน อายุ 40-49 ปี. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. ปีที่ 34 เล่มที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2551, หน้า 64 - 75.

พัฒนา พรมจำปา. War of Life : ต่อสู้เพื่อชีวิต พิมพ์ครั้งแรก สำนักพิมพ์ดินตน. กรุงเทพฯ : 2548, 283 หน้า.

มาโนพ ประภาษานนท์. วิธีป้องกันรักษาความปลอดภัยจากการเล่นกีฬา พิมพ์ครั้งที่ 2 บริษัทโดยเอ็นจิเนียร์พิมพ์ จำกัด. นนทบุรี: 2550, 53 หน้า.

ริชาร์ด วอล์คเกอร์. ร่างกายของมนุษย์ กล้ามเนื้อ เราเคลื่อนไหวและออกกำลังกายอย่างไร แปลโดย เยาวนันท์ หยกุรัตน์ พิมพ์ครั้งที่ 3 ไทยวัฒนาพาณิชการพิมพ์. กรุงเทพฯ : 2547, 48 หน้า.

ริชาร์ด วอล์คเกอร์. ร่างกายของมนุษย์ สมอง ศูนย์ควบคุมประสาทในร่างกายของเรา แปลโดย ดร.อภิสักติ ภูพิพัฒน์ พิมพ์ครั้งที่ 1 ไทยวัฒนาพาณิชการพิมพ์. กรุงเทพฯ : 2548, 48 หน้า.

รังสรรค์ บุญญาล. บุญไทย พิมพ์ครั้งที่ 6 ที่ เอ็น เค แอนด์ สกายทีวีรีดิจิตี้ จำกัด. กรุงเทพฯ : 2550, 306 หน้า.

รัดเดอร์ไดเจส์. 30 นาทีเพื่อหัวใจที่แข็งแรง บริษัทรัดเดอร์ไดเจส์ ประเทศไทย. กรุงเทพฯ : 2550, 320 หน้า.

สนธยา สีลมมาด. หลักการฝึกสอนกีฬาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : 2547, 650 หน้า.

สุชาติ บุรณสганพ. การวิเคราะห์สมรรถภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ โถกตีไปร์แกรน ส่าเร็จวิเคราะห์การทดสอบ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7 - 18 ปี. วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. ปีที่ 34 เล่มที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2551, หน้า 90 - 94.

ANDREW POPOVIC and PETER BRADY. TAI CHI & AIKIDO. CHINA : HERMER HOUSE.

Bob Anderson. กายบริหาร(Stretching)แปลโดยกรวี บุญชัย และสุคิดิ เนียมดุไ. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรมวิชาการ. กรุงเทพฯ : 2540, 185 หน้า.

Tony Reay and Geoffrey Hobbs. The Judo Manual. London: Stanley Paul.

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

- ชุดแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ปี 2542
- แบบประเมินทักษะ และแบบประเมินภาวะผู้นำ-ผู้ตาม และการทำงานเป็นทีมที่ผู้สอนสร้างขึ้น

3. ข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์และเว็บไซต์ ได้แก่

- | | |
|--|---|
| 1. http://www.thairunning.com | 6. http://www.karatethai.com |
| 2. http://www.thalaerobics.com | 7. http://www.thairunning.com |
| 3. http://www.cool-health.com/health/gallery.asp | 8. http://www.siamfighter.org |
| 4. http://www.anamai.moph.go.th/dopah | 9. http://www.geocities.com/sportcu |
| 5. http://www.muaythai2000.com | 10. http://www.fitness.worldmedic.com |

4. แผ่นรีดี ได้แก่

- CD เพลง และ VCD เกี่ยวกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กิจกรรมการออกกำลังกาย การเต้นแอโรบิค ยูโตร์ ไม้ เทคบันได สถานการณ์และวิธีการป้องกันตัว จากการประยุกต์ใช้ทักษะการต่อสู้ในภาคยนต์

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา
 - แบบประเมินผู้สอนโดยนักศึกษา - แบบประเมินรายวิชา
2. กลยุทธ์การประเมินการสอน
 - แบบประเมินผู้สอนโดยอาจารย์หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย - แบบประเมินการสอน โดยตนเอง
3. การปรับปรุงการสอน
 - ผู้สอน นำความคิดเห็นของนักวิชาที่เกี่ยวข้อง งานวิจัยและสภากาณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมาเป็นแนวทางที่รือว่างแผนการ
 - ปรับปรุงแผนรายวิชาปรับปรุงการฝึกทักษะโดยฝึกทักษะพื้นฐานมากขึ้นก่อนจะไปประยุกต์ให้ในชั้นต่อไปเพื่อเพิ่มระยะเวลาในการเรียนรู้ และความมั่นใจในภาระฝึกต่อสู้เรียน เช่น การเต้นแอโรบิค ยูโตร์ การประยุกต์ใช้ทักษะการป้องกันตัวกับสถานการณ์ต่างๆ
4. การวางแผนการสอนและการประเมิน
 - มีการ defense ข้อสอบและผลการสอน กับคณะกรรมการของสำนักวิชาศึกษาที่รับไว้
5. มีการดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชาปรับปรุงประจำปี เป็นมคอ.3

CF0222-01(12-02-53) พฤหัสบดี


อนุเมตติโค

(นางสาวภาณี รามสิทธิ์)

หัวหน้ากลุ่มวิชาชีวมนุษย์กับสังคม

26 ธันวาคม 2560

(นายทรงวุฒิ บริมลอดต์)

ผู้อำนวยการสำนักวิชาศึกษาที่รับไว้

27 ธันวาคม 2560

วิทยาลัยเชนต์หลุยส์

คณะพยาบาลศาสตร์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต

ตารางวิเคราะห์รายวิชา

วิชา 901032 สุขภาพกับการออกกำลังกาย

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาคปลาย ปีการศึกษา 2560

ต้นฉบับ

หัวข้อ	จำนวนครั้ง	พฤติกรรม						รวม	ค่าเบ็ดเตล็ดของผู้สอน
		ความรู้-ความจำ (10)	ความเข้าใจ (10)	การนำไปใช้ (10)	การติดตาม (10)	การสรุปผล (10)	การประเมิน (10)		
บทที่ 1 การเตรียมตัวก่อนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	2	3	2	1	1			7	4
บทที่ 2 สุขภาพกับการออกกำลังกาย	2	2	2	3	1			8	3
บทที่ 3 ศาสตร์และศิลป์ของการเคลื่อนไหวร่างกายกับจังหวะเพื่อ การ ออกกำลังกาย	2	3	3	1	1			8	3
บทที่ 4 วิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	3	2	3	2	1	1	1	10	2
บทที่ 5 ศาสตร์และศิลป์ของการต่อสู้ป้องกันตัว	4	4	4	3	2	1	1	15	1
บทที่ 6 ภาวะผู้นำ - ผู้ตามและการทำงานเป็นทีม	1	1	1					2	5
รวม	14	15	15	10	6	2	2	50	-
อันดับความสำคัญ	-	1	1	2	3	4	4	-	-

CF0222-01(12-02-63) หมายเหตุ

(นางสาวภาณี ภามสิกธ์)

หัวหน้ากลุ่มวิชาชุมชนสังคม

26 ธันวาคม 2560

อนุมัติโดย

(นายทรงวุฒิ บุริมจิตร์)

ผู้อำนวยการสำนักวิชาศึกษาทั่วไป

27 ธันวาคม 2560