**รายละเอียดของรายวิชา**

**มคอ. 3**

|  |
| --- |
| **ชื่อสถาบันอุดมศึกษา** มหาวิทยาลัยราชภัฎนครสวรรค์ |
| **หลักสูตร/กลุ่มวิชา** หลักสูตรหมวดวิชาศึกษาทั่วไป หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2558  กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ |

**หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป**

|  |
| --- |
| **1. รหัสและชื่อรายวิชา** 1001202 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  Exercises for Health |
| **2. จำนวนหน่วยกิต**2 (2-0-4)  |
| **3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา**หมวดวิชาศึกษาทั่วไป |
| **4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน** |  |
|  4.1 สุชาติ จันทร์ดอกไม้ 4.2 วุฒิชัย ประภากิติรัตน์ 4.3 ทินกร ชอัมพงษ์ 4.4 ธนสิริ โชคทวีพาณิชย์ 4.5 สยาม ทองใบ 4.6 สุทธิกร แก้วทอง 4.7 ธนัช ยอดดำเนิน  4.8 ภัทริศวร์ ดำเสน 4.9 สุภกิจ วิริยะกิจ 4.10 ภูรี ณรงค์วานิช 4.11 ชิดชนก ศรีสวัสดิ์ | ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอนอาจารย์ผู้สอนอาจารย์ผู้สอนอาจารย์ผู้สอนอาจารย์ผู้สอนอาจารย์ผู้สอนอาจารย์ผู้สอนอาจารย์ผู้สอนอาจารย์ผู้สอนอาจารย์ผู้สอนอาจารย์ผู้สอน |  |  |
| **5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน**ภาคการศึกษาที่................ชั้นปีที่...............  |
| **6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)**  ไม่มี   |
| **7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)**  ไม่มี |
| **8. สถานที่เรียน** มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์  |
| **9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด** 11 กรกฎาคม 2559 |

**หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์**

|  |
| --- |
| **1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา** 1. มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกาย พื้นฐานและหลักของการออกกำลังกาย2. มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสารอาหารและโภชนาการในการออกกำลังกาย3. มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับชนิดของการบาดเจ็บและการปฐมพยาบาล 4. ประเมินสมรรถภาพตนเอง และเรียนรู้การเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ5. มีทักษะการเล่นกีฬา การออกกำลังกายหรือ กิจกรรมนันทนาการที่ได้เลือก6. เห็นความสำคัญในการออกกำลังกายและมีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี |
| **2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา** เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกายพื้นฐาน เพื่อนำความรู้นั้นมาใช้ในการกำหนดปริมาณหรือจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย เข้าใจและเลือกสารอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง รู้จักประเมินตนเองและเสริมสร้างสมรรถภาพที่ดี ตลอดจน รู้จักป้องกันการบาดเจ็บและวิธีการปฐมพยาบาลจากการออกกำลังกาย มีทักษะในการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการที่เลือกได้ เห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและมีสมรรถภาพร่างกายที่ดี |

**หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ**

|  |
| --- |
| **1. คำอธิบายของรายวิชา** ความหมาย ประโยชน์ ขั้นตอนของการออกกำลังกาย สรีรวิทยาการออกกำลังกายพื้นฐาน ชนิดและกิจกรรมของการออกกำลังกาย สารอาหารกับการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการปฐมพยาบาล |
| **2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา**

|  |  |
| --- | --- |
| **หน่วยกิต** | **จำนวนชั่วโมงต่อภาคการศึกษา** |
| **บรรยาย** | **การปฏิบัติงาน** | **การศึกษาด้วยตนเอง** | **สอนเสริม** |
| 2 (2-0-4) | 30 | - | 60 | - |

 |
| **3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล** **ตารางการให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **รายวิชา** | **อาจารย์ผู้สอน** | **วัน-เวลา ให้คำปรึกษา** | **สถานที่หรือหมายเลขห้อง****ผู้สอน** | **หมายเลขโทรศัพท์ ผู้สอน** | **ที่อยู่ของ****E-mail ผู้สอน** | **รวมจำนวน****ชั่วโมงต่อสัปดาห์****ที่ให้คำปรึกษา**  |
| 1001202 | 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |

 |

**หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.1 คุณธรรม จริยธรรม** | **1.2 กลยุทธ์/วิธีการสอน**  | **1.3 กลยุทธ์/วิธีการประเมินผล**  |
| 1**[•]** มีคุณธรรม จริยธรรม เข้าใจคุณค่าของชีวิต มีอุดมการณ์ชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคมบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2**[ο]**รักและภาคภูมิใจในท้องถิ่น สถาบัน ตระหนัก ซาบซึ้ง และเห็นคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมนานาชาติ และมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและภูมิปัญญาท้องถิ่น | 1. การสอนให้เกิดการรับรู้ด้วยวิธีการที่หลากหลายในคุณธรรมและจริยธรรมที่เน้นคุณลักษณะที่พึงประสงค์2. การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการตระหนักและตอบสนองของผู้เรียนต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์3 การเรียนรู้โดยการปฏิสัมพันธ์เชิงปฏิบัติการเพื่อการปลูกฝังค่านิยมต่อคุณธรรมและจริยธรรมที่สามารถนำไปพัฒนาชีวิต4 การวิเคราะห์ในประเด็นวิกฤติด้านคุณธรรมและจริยธรรมของสังคมเพื่อความเข้าใจในการนำไปใช้ในการอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข | 1 วัดและประเมินผลจากการสังเกตการปฏิบัติตนตามกำหนดของคุณลักษณะที่พึงประสงค์2. วัดและประเมินผลจากการมีส่วนร่วมในการสะท้อนกลับเป็นรายบุคคลและกลุ่ม3. วัดและประเมินผลจากการแสดงทัศนะต่อประเด็นวิกฤติด้านคุณธรรมและจริยธรรมที่เกิดขึ้นจริงและจากกรณีศึกษา |

 |
| **2. ด้านความรู้**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2.1 ความรู้** | **3.2 กลยุทธ์/วิธีการสอน** | **3.3 กลยุทธ์/วิธีการประเมินผล** |
| 1**[•]** รู้จักตนเอง ท้องถิ่น สังคมไทยและสังคมโลก เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและสังคมและสามารถแสวงหาแนวทางควบคุมและดูแลความเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมได้2**[•]** มีความรู้ สามารถดูแลสุขภาวะของตนและปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างดีความสุขและดูแลความเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมได้ | 1. การสอนด้วยวิธีการที่หลากหลายโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญให้เกิดความรู้และเข้าใจในศาสตร์ด้านวิทยาศาสตร์สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ที่มีต่อการพัฒนาตน2. การสร้างความเข้าใจในศาสตร์ด้านวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์โดยการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเป็นรายบุคคลและกลุ่มเพื่อการนำไปปรับและประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการดำเนินชีวิต | 1 วัดและประเมินผลจากความรู้และความเข้าใจของผู้เรียนในองค์ความรู้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์เป็นรายบุคคลและกลุ่ม2. วัดและประเมินผลจากความสามารถในการนำองค์ความรู้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ไปปรับใช้และแก้ปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นรายบุคคลและกลุ่ม |

**3. ด้านทักษะทางปัญญา**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3.1 ทักษะทางปัญญา** | **3.2 กลยุทธ์/วิธีการสอน**  | **3.3 กลยุทธ์/วิธีการประเมินผล**  |
| 1**[•]** สามารถแสวงหาความรู้ เรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ในการสร้างประโยชน์ต่อสังคมได้2**[ο]** สามารถคิดอย่างเป็นระบบแบบองค์รวม เข้าใจปัญหา แก้ปัญหาได้ และสามารถคิดวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์และแสวงหาเหตุผลได้ | 1. การสอนด้วยวิธีการที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญอย่างหลากหลายโดยการคิดวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาสาระและข้อมูลทางวิทยาศาสตร์สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์เพื่อเป็นองค์ความรู้เชิงประจักษ์ในการพัฒนาตนและสังคม2. สามารถคิดประเมินค่า และตัดสินในการกระทำอาศัยองค์ความรู้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์และปรับใช้ได้อย่างสร้างสรรค์ต่อไป | 1. วัดและประเมินผลจากความสามารถในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์เป็นรายบุคคลและกลุ่ม2. วัดและประเมินผลจากความสามารถในการประเมินค่ารวมทั้งความคิดสร้างสรรค์ในการนำองค์ความรู้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ไปปรับใช้และแก้ปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นรายบุคคลและกลุ่ม |

 |
| **4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ** | **4.2 กลยุทธ์/วิธีการสอน**  | **4.3 กลยุทธ์/วิธีการประเมินผล**  |
| 1**[•]** สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ทั้งในฐานะผู้นำและสมาชิกของกลุ่มรวมทั้งมีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ2**[ο]** รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคมในการเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก | 1. การเรียนแบบมีส่วนร่วมปฏิบัติการ2. การเป็นผู้นำแบบมีส่วนร่วม3. การคิดให้ความคิดเห็นและการรับฟังความเห็นแบบสะท้อนกลับ | 1. วัดและประเมินจากผลการเรียนแบบร่วมมือ2. วัดและประเมินจากผลการศึกษาค้นคว้า/แก้โจทย์3. วัดและประเมินจากผลนำเสนองานกลุ่มและการเป็นผู้นำในการอภิปรายซักถาม |

 |
| **5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5.1 ผลการเรียน** | **5.2 กลยุทธ์/วิธีการสอน**  | **5.3 กลยุทธ์/วิธีการประเมินผล**  |
| 1**[ο]** สามารถคิดวิเคราะห์เชิงตัวเลขได้อย่างเหมาะสม และใช้เป็นพื้นฐานในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน2**[•]** สามารถใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ3**[•]** สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลเพื่อการแสวงหาความรู้ รู้เท่าทันและเลือกสรรสารสนเทศมาใช้ประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างเหมาะสม | 1. การสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญที่หลากหลายโดยใช้สถานการณ์ ปัญหา กรณีศึกษาและสถานการณ์จริงในการเรียนรู้และการสร้างทักษะด้านวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ2. การมีส่วนร่วมในการเรียนผ่านกระบวนการกลุ่มในการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการบูรณาการและการนำไปใช้ |  1. การวัดและประเมินผลความสามารถในการคิดวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ2. การวัดและประเมินผลความสามารถในการบูรณาการการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการบูรณาการและการนำไปใช้ |

 |

**หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล**

**1. แผนการสอน**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อ/รายละเอียด** | **ชั่วโมงสอนต่อสัปดาห์** | **กิจกรรมการสอน** | **สื่อที่ใช้ใน****การสอน** | **อาจารย์ผู้สอน** |
| **ทฤษฎี** | **ปฏิบัติ** |
| **1-2** | 1. ความหมายและประโยชน์ของการออกกำลังกาย | 4 | - | 1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและประโยชน์ของการออกกำลังกาย (K)2. สามารถอธิบายความเหมายและประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ (P)3. เห็นคุณค่าของประโยชน์ของการออกกำลังกาย (A) | เอกสารประกอบการบรรยายรูปแบบกิจกรรม |  |
| **3-4** | 2. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย | 4 | - | 1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกาย (K)2. สามารถอธิบายความหมายสรีรวิทยาการออกกำลังกาย (P)3. เห็นคุณค่าของสรีรวิทยาการออกกำลังกาย (A) | เอกสารประกอบการบรรยายเอกสารใบงานรูปแบบกิจกรรม |  |
| **5-7** | 3. ชนิดและกิจกรรมของการออกกำลังกาย | 6 | - | 1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับชนิดและกิจกรรมของการออกกำลังกาย (K)2. สามารถฝึกปฏิบัติชนิดและกิจกรรมของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง (P)3. เห็นคุณค่าของชนิดและกิจกรรมของการออกกำลังกาย (A) | เอกสารประกอบการบรรยายการสาธิตและอุปกรณ์ประกอบกิจกรรม |  |
| **8-9** | 4. สารอาหารกับการออกกำลังกาย  | 4 | - | 1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสารอาหารกับการออกกำลังกาย (K)2. สามารถอธิบายถึงสารอาหารกับการออกกำลังกาย (P)3. เห็นคุณค่าของสารอาหารกับการออกกำลังกาย (A) | เอกสารประกอบการบรรยายเสนอรายงาน |  |
| **10** | สอบกลางภาค |
| **11-12** | 5. การประเมินและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย  | 4 |  - | 1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการประเมินและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (K)2. สามารถฝึกปฎิบัติประเมินและการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง (P)3. เห็นคุณค่าของการประเมินและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (A) | เอกสารประกอบการบรรยายการสาธิตและอุปกรณ์ทดสอบ |  |
| **13** | 6. ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย | 2 | - | 1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการข้อควรระวังในการออกกำลังกาย (K)2. สามารถอธิบายข้อควรระวังในการออกกำลังกาย (P)3. เห็นคุณค่าของข้อควรระวังในการออกกำลังกาย(A) | เอกสารประกอบการบรรยายรูปแบบกิจกรรม |  |
| **14-16** | 7. การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการปฐมพยาบาล | 6 | - | 1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการปฐมพยาบาล (K)2. สามารถอธิบายการการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการปฐมพยาบาล (P)3. เห็นคุณค่าของการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการปฐมพยาบาล (A) | เอกสารประกอบการบรรยายรูปแบบกิจกรรม |  |
| **17** | สอบปลายภาค |

**2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **กิจกรรมที่** | **การเรียนรู้ด้าน** | **ผลการเรียนรู้** | **วิธีการประเมิน** | **สัปดาห์ที่ประเมิน** | **สัดส่วนการประเมิน** |
| 1 | **คุณธรรม จริยธรรม** | 1 มีคุณธรรม จริยธรรม เข้าใจคุณค่าของชีวิต มีอุดมการณ์ชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคมบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2 รักและภาคภูมิใจในท้องถิ่น สถาบัน ตระหนัก ซาบซึ้ง และเห็นคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมนานาชาติ และมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและภูมิปัญญาท้องถิ่น | 1 วัดและประเมินผลจากการสังเกตการปฏิบัติตนตามกำหนดของคุณลักษณะที่พึงประสงค์2. วัดและประเมินผลจากการมีส่วนร่วมในการสะท้อนกลับเป็นรายบุคคลและกลุ่ม3. วัดและประเมินผลจากการแสดงทัศนะต่อประเด็นวิกฤติด้านคุณธรรมและจริยธรรมที่เกิดขึ้นจริงและจากกรณีศึกษา | ตลอดภาคการศึกษา | 20% |
| 2 | **ความรู้** | 1 รู้จักตนเอง ท้องถิ่น สังคมไทยและสังคมโลก เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและสังคมและสามารถแสวงหาแนวทางควบคุมและดูแลความเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมได้2 มีความรู้ สามารถดูแลสุขภาวะของตนและปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างดีความสุขและดูแลความเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมได้ | 1 วัดและประเมินผลจากความรู้และความเข้าใจของผู้เรียนในองค์ความรู้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์เป็นรายบุคคลและกลุ่ม2. วัดและประเมินผลจากความสามารถในการนำองค์ความรู้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ไปปรับใช้และแก้ปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นรายบุคคลและกลุ่ม | สัปดาห์ที่ 9 และ 16 | 20% |
| 3 | **ทักษะทางปัญญา** | 1 สามารถแสวงหาความรู้ เรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ในการสร้างประโยชน์ต่อสังคมได้2 สามารถคิดอย่างเป็นระบบแบบองค์รวม เข้าใจปัญหา แก้ปัญหาได้ และสามารถคิดวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์และแสวงหาเหตุผลได้  | 1. วัดและประเมินผลจากความสามารถในการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์เป็นรายบุคคลและกลุ่ม2. วัดและประเมินผลจากความสามารถในการประเมินค่ารวมทั้งความคิดสร้างสรรค์ในการนำองค์ความรู้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ไปปรับใช้และแก้ปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นรายบุคคลและกลุ่ม | สัปดาห์ที่ 2,3,7และ8 | 20% |
| 4 | **ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ** | 1 สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ทั้งในฐานะผู้นำและสมาชิกของกลุ่มรวมทั้งมีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ2 รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคมในการเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก | 1. วัดและประเมินจากผลการเรียนแบบร่วมมือ2. วัดและประเมินจากผลการศึกษาค้นคว้า/แก้โจทย์3. วัดและประเมินจากผลนำเสนองานกลุ่มและการเป็นผู้นำในการอภิปรายซักถาม | ตลอดภาคการศึกษา | 20% |
| **5** | **ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ** | 1 สามารถคิดวิเคราะห์เชิงตัวเลขได้อย่างเหมาะสม และใช้เป็นพื้นฐานในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน2 สามารถใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ3 สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูลเพื่อการแสวงหาความรู้ รู้เท่าทันและเลือกสรรสารสนเทศมาใช้ประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างเหมาะสม | 1. การวัดและประเมินผลความสามารถในการคิดวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ2. การวัดและประเมินผลความสามารถในการบูรณาการการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการบูรณาการและการนำไปใช้ | สัปดาห์ที่4,11,14,และ 15 | 20% |

**หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน**

|  |
| --- |
| **1. ตำราและเอกสารหลัก**คณาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา.***เอกสารประกอบการสอน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*.** นครสวรรค์: คณะครุศาสตรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ เฉลี่ย พิมพันธุ์, สมเกียรติ เนตรประเสริฐ, เจสดา ธนวิภาคะนนท์, และคณะ. ***กีฬาและนันทนาการ.*** นครสวรรค์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, 2550เจริญ ธานีรัตน์. ***หลักและวิธีการฝึกกีฬา.*** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2541ดรุณวรรณ สุขสม. ***การบาดเจ็บจากการกีฬา****.* กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552นฤมล ลีลายุวัฒน์. ***สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*** .ขอนแก่น: พิมพ์ครั้งที่ 1 โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2553 |
| **2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ**กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. ***คู่มือการทดสอบและประเมินผล.*** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2531จรินทร์ ธานีรัตน์. ***คู่มือกีฬา.*** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2528สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. ***คู่มือการจัดกิจกรรมนันทนาการ.*** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2550สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. ***แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550 - 2554).*** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2551สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. ***แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2550 - 2554).*** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2551 |
| **3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ** - |

**หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา**

|  |
| --- |
| **1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา** 1. สนทนาสอบถามนักศึกษา 2. ให้นักศึกษาเขียนความรู้สึกต่อการเรียนรายวิชา 3. ให้นักศึกษาประเมินผลหลักสูตรรายวิชาและการจัดการเรียนการสอน |
| **2. กลยุทธ์การประเมินการสอน** 1. สังเกตพฤติกรรมการเรียนและด้านจิตพิสัยของนักศึกษา 2. ประเมินผลจากผลการปฏิบัติงานในรายวิชา 3. สอบกลางภาคเรียนและปลายภาคเรียน 4. ใช้แบบประเมินผลการเรียนรายวิชา 5. ให้นักศึกษาประเมินผู้สอนผ่านระบบอินเตอร์เนต |
| **3. การปรับปรุงการสอน** 1. นำผลการประเมินและข้อเสนอแนะของนักศึกษามาใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอน 2. นำผลจากการวิจัยในชั้นเรียนมาปรับปรุงการจัดการเรียนการสอน |
| **4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา** 1. ให้นักศึกษาเขียนรายงานสรุปผลการเรียนรู้ภายหลังจากสิ้นสุดการเรียนแต่ละหน่วย 2. นักศึกษานำเสนอเค้าโครงการวิจัยและร่วมกันอภิปราย 3. นักศึกษานำเสนอกรณีศึกษาของนักศึกษา 3. สอบกลางภาคเรียน/ปลายภาค |
| **5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา** 1. ประชุมหลังจากสิ้นสุดการสอนในแต่ละภาคเรียนเพื่อปรับปรุงการเรียนการสอนในภาคเรียนต่อไป 2. ปรับปรุงรายละเอียดวิชา (มคอ.3 ทุก 1 ปี) |