รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร

วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา วิทยาเขต พระราชวังสนามจันทร์ / คณะศึกษาศาสตร์ / พื้นฐานทางการศึกษา

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

Su158 การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต 3(3-0-6)

(Exercise for the quality of life)

ความรู้เบื้องต้น ความหมาย ประเภท และรูปแบบของการออกกำลังกาย หลักการและทฤษฎีการออกกำลังกาย ความหมายและความสำคัญของคุณภาพชีวิต ความสำคัญของการออกกำลังกายกับคุณภาพชีวิต การเลือกรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. จำนวนหน่วยกิต

3หน่วยกิต(3-0-6)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตร ระดับปริญญาบัณฑิต

เป็นวิชาบังคับเลือก กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคต้น และ ภาคปลาย ทุกชั้นปี

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน(วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

เลขที่ 6 ถนนราชมรรคาใน ต.พระปฐมเจดีย์ อ.เมืองนครปฐม จ.นครปฐม 73000

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

มิถุนายน 2565

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1.จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1.1 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้ หลักการในการออกกำลังกายเพื่อพัมนาคุณภาพชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง

1.2เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันการทำงานการดำรงชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในรายวิชา ตามจุดมุ่งหมายของรายวิชาและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ได้ในการดูแลสุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ความรู้เบื้องต้น ความหมาย ประเภท และรูปแบบของการออกกำลังกาย หลักการและทฤษฎีการออกกำลังกาย ความหมายและความสำคัญของคุณภาพชีวิต ความสำคัญของการออกกำลังกายกับคุณภาพชีวิต การเลือกรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อสัปดาห์

จำนวนชั่วโมงบรรยาย	3	ชั่วโมง
จำนวนชั่วโมงฝึกปฏิบัติ /ภาคสนาม/การฝึกงาน	0	ชั่วโมง
จำนวนชั่วโมงการศึกษาด้วยตนเอง	6	ชั่วโมง

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่จะให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษา

จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่มตามการนัดหมายระหว่างผู้เรียนและผู้สอน

หมวดที่ 4 การพัฒนานักศึกษาตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา (CLOs)	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของหลักสูตร (PLOs) ที่รายวิชารับผิดชอบ	กลยุทธ์การสอนตาม CLOs	กลยุทธ์สำหรับวิธีการวัดและประเมินผลตาม CLOs
1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้ หลักการในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง	PLO 6อธิบายความหมายและความสำคัญ ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง	บรรยาย อภิปราย	สอบกลางภาค สอบปลายภาค
2.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเอง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน การดำรงชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้	PLO 6 อธิบายวิธีการเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย	บรรยาย อภิปราย	สอบกลางภาค สอบปลายภาค

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้(ถ้ามี)	ผู้สอน
1	ปฐมนิทศการเรียนการสอน และการวัดผล เกณฑ์การให้คะแนนต่าง ๆ บทนำ การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต	CLO 6	3	-เรียน online -คลิป VDO การออกกำลังกาย	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
2	- แนวคิดหลักการออก	CLO 6	3	เรียน online	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร

	กำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต			-คลิป VDO การออกกำลังกาย	
3	ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต	CLO 6	3	เรียน online -คลิป VDO การออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพ	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
4	-การประยุกต์วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ	CLO 6		รียน online -คลิป VDO การออกกำลังกาย	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
5	- องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย -	CLO 6	3	เรียน online -คลิป VDO การออกกำลังกาย	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
6	ผลของการออกกำลังกายต่อระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย - ข้อกำจัดในการออกกำลังกาย	CLO 6		รียน online -คลิป VDO การออกกำลังกาย	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
7	การทดสอบสมรรถภาพด้วยตนเอง	CLO 6		รียน online -คลิป VDO การออกกำลังกาย	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
8	สอบกลางภาค	CLO 6			อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
9	- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการออกกำลังกาย	CLO 6	3	เรียน online -คลิป VDO การออกกำลังกายและตัวอย่างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
10	- ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย	CLO 6		รียน online -คลิป VDO การออกกำลังกาย	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร

	- โภชนาการและการออกกำลังกาย - การออกกำลังกายเพื่อกระชับสัดส่วนร่างกายและควบคุมน้ำหนักตัว				
11	- การออกกำลังกายเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และสุขภาวะ แบบองค์รวม ในแต่ละวัย	CLO 6	3	เรียน online -คลิป VDO การออกกำลังกาย แบบองค์รวม	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
12	- หลักการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย - การฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ	CLO 6	3	-คลิป VDO การออกกำลังกาย และการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย - บรรยาย – และฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
13	- การเลือกรูปแบบกิจกรรมออกำลังกายเพื่อสุขภาพในวัยต่าง ๆ - กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้าน ความอ่อนตัว	CLO 6	3	-คลิป VDO การออกกำลังกายแต่ละช่วงวัย - บรรยาย – และฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
14	- กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ในด้านระบบหัวใจไหลเวียนเลือด	CLO 6	3	-คลิป VDO การออกกำลังกาย และกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพด้านระบบหายใจไหลเวียนเลือด - บรรยาย – และฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร

15	- กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ในด้านความแข็งแรง	CLO 6	3	-คลิป VDO การออกกำลังกาย และกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - บรรยาย – และฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
16	สอบครั้งที่ 2	CLO 6	3	สอบ	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
		รวม	48		

2. แผนการประเมินตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา (CLOs)	กิจกรรมการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน	กำหนดการประเมิน (สัปดาห์ที่)	สัดส่วนของการประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้ หลักการในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง	สอบกลางภาค สอบปลายภาค	8 และ 16	สอบกลางภาค 50% สอบปลายภาค 50%
2.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเอง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน การดำรงชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้	สอบกลางภาค สอบปลายภาค	8 และ 16	

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

ตำราและเอกสารที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน

เจริญ กระบวนรัตน์. (2550). **ตาราง 9 ช่อง กับการพัฒนาสมอง.** กรุงเทพฯ: สินธนา ก๊อปปี้เซ็นเตอร์

เจริญ กระบวนรัตน์.(2545). หลักการและเทคนิคการฝึกความเร็ว.กรุงเทพ.มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์..

เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ.**กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
สนธยา สีละมาด ดุจเดือน สีละมาด.(2551).**การฝึกด้วยน้ำหนัก.**กรุงเทพฯ:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

1.1 ประเมินผลการสอนโดยใช้ระบบออนไลน์

1.2 สังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา

1.3 ตรวจสอบผลการปฏิบัติงานของนักศึกษา

1.4 ตรวจสอบผลการสอบกลางภาค/การสอบปลายภาคของนักศึกษา

2. การปรับปรุงการสอน

2.1 นำผลการประเมินจากนักศึกษามาใช้ในการปรับปรุงการสอน

2.2 ค้นคว้าข้อมูลความรู้จากบทความ/งานวิจัยมาใช้ประกอบการสอน

2.3 นำความรู้จากการประชุม/สัมมนามาใช้ประกอบการสอน

3. กระบวนการยืนยัน (verification) ผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษา

3.1 อาจารย์ในสาขาวิชาประชุมพิจารณาผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา

3.2 หัวหน้าภาควิชาตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา