

## 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 ถนนราชמרคาไน ต.พระปฐมเจดีย์ อ.เมืองนครปฐม จ.นครปฐม 73000

#### 9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

ธันวาคม 2566

### หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

#### 1.จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1.1 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้ หลักการในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง

1.2 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันการทำงานการดำรงชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้

## 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้ศึกษามีความรู้ 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 การดำรงชีวิตในสังคม	PLO 6 อธิบายวิธีการเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย	บรรยาย อภิปราย	สอบกลางภาค สอบปลายภาค

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา (CLOs)	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของหลักสูตร (PLOs) ที่รายวิชารับผิดชอบ	กลยุทธ์การสอนตาม CLOs	กลยุทธ์สำหรับวิธีการวัดและประเมินผลตาม CLOs
ร่วมกับผู้อื่นได้			

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

### 1. แผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้(ถ้ามี)	ผู้สอน
1	ปฐมนิเทศการเรียนการสอน และการวัดผล เกณฑ์การให้คะแนนต่าง ๆ บทนำ การออกกำลังกาย เพื่อคุณภาพชีวิต	CLO 6	3	-เรียน online -คลิป VDO การออกกำลังกาย	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
2	- แนวคิดหลักการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต	CLO 6	3	เรียน online -คลิป VDO การออกกำลังกาย	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
3	ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต	CLO 6	3	เรียน online -คลิป VDO การออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพ	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
4	-การประยุกต์วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ	CLO 6		เรียน 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 ภายใน	CLO 6		เรียน online -คลิป VDO การออก	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร

	ร่างกาย - ข้อจำกัดในการออก กำลังกาย			กำลังกาย	
7	การทดสอบสมรรถภาพ ด้วยตนเอง	CLO 6		เรียน online -คลิป VDO การออก กำลังกาย	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
8	สอบกลางภาค	CLO 6			อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
9	- การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมในการ ออกกำลังกาย	CLO 6	3	เรียน online -คลิป VDO การออก กำลังกายและ ตัวอย่างสถานการณ์ ที่เกี่ยวข้อง	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
10	- ความสำคัญและ ประโยชน์ของการ ออกกำลังกาย - โภชนาการและการ ออกกำลังกาย - การออกกำลังกาย เพื่อกระชับสัดส่วน ร่างกายและควบคุม น้ำหนักตัว	CLO 6		เรียน online -คลิป VDO การออก กำลังกาย	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
11	- การออกกำลังกาย เพื่อการส่งเสริม คุณภาพชีวิต และ สุขภาวะ แบบองค์ รวม ในแต่ละวัย	CLO 6	3	เรียน online -คลิป VDO การออก กำลังกาย แบบองค์ รวม	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
12	- หลักการเป็นผู้นำ การออกกำลังกาย การจัดโปรแกรม การออกกำลังกาย - การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมต่าง ๆ	CLO 6	3	-คลิป VDO การออก กำลังกาย และการ เป็นผู้นำการออก กำลังกาย - บรรยาย – และฝึก ปฏิบัติ	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
13	- การเลือกรูปแบบ กิจกรรมออกกำลัง กายเพื่อสุขภาพใน วัยต่าง ๆ - กิจกรรมการออก กำลังกายเพื่อ	CLO 6	3	-คลิป VDO การออก กำลังกายแต่ละช่วง วัย - บรรยาย – และฝึก ปฏิบัติ	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร

	สุขภาพ ด้าน ความ อ่อนตัว				
14	- กิจกรรมที่ส่งเสริม สุขภาพ ในด้าน ระบบหัวใจ ไหลเวียนเลือด	CLO 6	3	-คลิป VDO การออก กำลังกาย และ กิจกรรมที่ส่งเสริม สุขภาพด้านระบบ หายใจไหลเวียนเลือด - บรรยาย - และฝึก ปฏิบัติ	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
15	- กิจกรรมที่ส่งเสริม สุขภาพ ในด้านความ แข็งแรง	CLO 6	3	-คลิป VDO การออก กำลังกาย และ กิจกรรมที่ส่งเสริม สุขภาพความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ - บรรยาย - และฝึก ปฏิบัติ	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
16	สอบครั้งที่ 2	CLO 6	3	สอบ	อ.ดร.นภสร นีละไพจิตร
		รวม	48		

## 2. แผนการประเมินตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง ของรายวิชา (CLOs)	กิจกรรมการประเมินผล การเรียนรู้ของผู้เรียน	กำหนดการประเมิน (สัปดาห์ที่)	สัดส่วนของการ ประเมินผล
1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสวงหา ความรู้ หลักการในการออกกำลัง กายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ เหมาะสมกับตนเอง	สอบกลางภาค สอบปลายภาค	8 และ 16	สอบกลางภาค 50%
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ ไปใช้ในการพัฒนาตนเอง และ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การ ทำงาน การดำรงชีวิตในสังคม ร่วมกับผู้อื่นได้	สอบกลางภาค สอบปลายภาค	8 และ 16	สอบปลายภาค 50%

## 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 สีละมาต ดุจเดือน สีละมาต.(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