รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร

วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา วิทยาเขต พระราชวังสนามจันทร์ / คณะศึกษาศาสตร์ / พื้นฐานทางการศึกษา

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

SU158-162 การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต
(EXERCISE FOR THE QUALITY OF LIFE)

2. จำนวนหน่วยกิต

3 หน่วยกิต (3-0-6)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตร ระดับปริญญาบัณฑิต
เป็นวิชาเลือก กลุ่มวิชาศึกษาทั่วไป ทุกชั้นปี

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ

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

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

มีนาคม 2567

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1.1 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแสวงหาความรู้ หลักการในการออกกำลังกายเพื่อพัมนาคุณภาพชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง

1.2 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเอง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน การดำรงชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้

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 6 อธิบายความหมายและความสำคัญ 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	-บรรยาย/อภิปราย/ศึกษาด้วยตนเอง	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ
2	แนวคิดหลักการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต	CLO 6	3	-บรรยาย/อภิปราย/ศึกษาด้วยตนเอง -คลิป VDO การออกกำลังกาย	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ

3	ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพ การส่งเสริมคุณภาพชีวิต	CLO 6	3	-บรรยาย/อภิปราย/ศึกษาด้วยตนเอง -คลิป VDO การออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพ	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ
4	การประยุกต์วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ	CLO 6		-บรรยาย/อภิปราย/ศึกษาด้วยตนเอง - คลิป VDO การออกกำลังกาย	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ
5	องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	CLO 6	3	-บรรยาย/อภิปราย/ศึกษาด้วยตนเอง -คลิป VDO การออกกำลังกาย	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ
6	ผลของการออกกำลังกายต่อระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย และข้อกำจัดในการออกกำลังกาย	CLO 6	3	-บรรยาย/อภิปราย/ศึกษาด้วยตนเอง -คลิป VDO การออกกำลังกาย	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ
7	การทดสอบสมรรถภาพด้วยตนเอง	CLO 6	3	-บรรยาย/อภิปราย/ศึกษาด้วยตนเอง -คลิป VDO การออกกำลังกาย	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ
8	สอบกลางภาค	CLO 6	3	สอบทฤษฎี สอบปฏิบัติ	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ
9	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการออกกำลังกาย	CLO 6	3	-บรรยาย/อภิปราย/ศึกษาด้วยตนเอง -คลิป VDO การออกกำลังกายและตัวอย่างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ
10	ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย โภชนาการและการออกกำลังกาย	CLO 6	3	-บรรยาย/อภิปราย/ศึกษาด้วยตนเอง -คลิป VDO การออกกำลังกาย	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ

	การออกกำลังกายเพื่อกระชับสัดส่วนร่างกายและควบคุมน้ำหนักตัว				
11	การออกกำลังกายเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และสุขภาวะ แบบองค์รวม ในแต่ละวัย	CLO 6	3	-บรรยาย/อภิปราย/ศึกษาด้วยตนเอง -คลิป VDO การออกกำลังกาย แบบองค์รวม	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ
12	หลักการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย การฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ	CLO 6	3	-คลิป VDO การออกกำลังกาย และการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย - บรรยาย – และฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ
13	การเลือกรูปแบบกิจกรรมออกำลังกายเพื่อสุขภาพในวัยต่าง ๆ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้าน ความอ่อนตัว	CLO 6	3	-คลิป VDO การออกกำลังกายแต่ละช่วงวัย - บรรยาย และฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ
14	กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพในด้าน ระบบหัวใจไหลเวียนเลือด	CLO 6	3	-คลิป VDO การออกกำลังกาย และกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพด้านระบบหายใจไหลเวียนเลือด - บรรยาย – และฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ
15	กิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพในด้านความแข็งแรง	CLO 6	3	-คลิป VDO การออกกำลังกาย และกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ

				- บรรยาย และฝึกปฏิบัติ	
16	สอบปลายภาค	CLO 6	3	สอบทฤษฎี สอบปฏิบัติ	ผศ.ดร.ธิติ ญานปรีชาเศรษฐ
		รวม	48		

** เนื้อหาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของผู้เรียน**

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

Thomas Manfredi. **How To Improve Your Quality Of Life Through Exercise.** Thomas D Manfredi, M.S.; 1st edition (April 9, 2012).

Boo Bailey. **How to Improve Your Quality of Life Through Exercise.** March 7, 2019.

Michael B. Frisch. **Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy.** Wiley; 1st edition (April 21, 2008).

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

1.1 ประเมินผลการสอนในคาบเรียน

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