



แผนการเรียนรู้ของรายวิชา

รหัสวิชา
ชื่อวิชา

002408
กีฬาและกิจกรรมทางกาย
Sports and Physical Activity

รายละเอียดของรายวิชา (Course Specification)

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร
 วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา ศึกษาศาสตร์

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของรายวิชา

1. รหัสและชื่อรายวิชา 002408 ชื่อวิชา กีฬาและกิจกรรมทางกาย
Sports and Physical Activity
2. จำนวนหน่วยกิต 1 (0-2-1)
3. คำอธิบายรายวิชา
 การทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายด้วยการฝึกปฏิบัติเล่นกีฬา ออกกำลังกาย และเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ
 Bodily movement by doing sports and exercise and participating in physical activities for the improvement of health-related physical fitness.
4. ประเภทของรายวิชา วิชาบังคับ ศึกษาทั่วไป เลือก
 160 คน /กลุ่ม จำนวน 1 กลุ่มเรียน
5. ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา 1/2567
6. อาจารย์ที่รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

ดร.ภัควัฒน์ เชิดพุทธ	ผู้รับผิดชอบรายวิชา	
อาจารย์ผู้สอน		
1. ผศ.ดร.ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ	ผู้สอนกลุ่ม 1, 9, 17	ติดต่อ ห้อง ED1108, โทร 2446
2. ผศ.ดร.พงษ์เอก สุขใส	ผู้สอนกลุ่ม 2, 10, 23	ติดต่อ ห้อง ED2103, โทร 439
3. ผศ.ดร.ขจรศักดิ์ รุ่งประพันธ์	ผู้สอนกลุ่ม 3, 11	ติดต่อ ห้อง ED2103, โทร 442
4. ผศ.ดร.ทัศนาศ จารุชาติ	ผู้สอนกลุ่ม 12, 19	ติดต่อ ห้อง ED2103, โทร 448
5. ว่าที่ ร.ต.ดร.ทวีทรัพย์ เขยฝักแฉ่น	ผู้สอนกลุ่ม 6, 15, 21, 24	ติดต่อ ห้อง ED2103, โทร 2407
6. ดร.ภัควัฒน์ เชิดพุทธ	ผู้สอนกลุ่ม 4, 13, 20	ติดต่อ ห้อง ED2103, โทร 446
7. ดร.ทะเลศ วงศ์นาม	ผู้สอนกลุ่ม 5, 14, 22, 25	ติดต่อ ห้อง ED2103, โทร 445
7. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี มี ระบุ.....
8. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี) ไม่มี มี ระบุ.....
9. สถานที่เรียน อาคารอเนกประสงค์, อาคารกีฬาในร่ม, สนามกิจกรรม, สนามฟุตบอล 2, สนามฟุตบอล และสนามกีฬากลาง มหาวิทยาลัยนเรศวร และห้องเรียนออนไลน์ในระบบ MS TEAMS
10. วันที่ปรับปรุงเนื้อหาสาระรายวิชา 26 มีนาคม 2567

หมวดที่ 2 รายละเอียดเนื้อหาและการจัดการเรียนการสอน

1. ELO ของหลักสูตร

[ระบุ ELO ทั้งหมดหรือที่เกี่ยวข้องกับรายวิชานั้น]

ELO1 สร้างนิสัยให้ปฏิบัติตนเป็นคนตรงต่อเวลาที่มีความรับผิดชอบ แสดงออกที่มุ่งสู่ความสำเร็จ และมีจิตสาธารณะ

ELO2 สร้างนิสัยให้มีทักษะทางด้านภาษาไทย ภาษาอังกฤษ เทคโนโลยีสารสนเทศ และมีความสามารถในการสื่อสาร

ELO3 สร้างนิสัยให้เป็นไปตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย คือเป็นคนดีคนเก่ง มีวินัย ภูมิใจในชาติ ทั้งนี้เพื่อทำให้เกิดการปรับตัวให้เข้ากับสังคมอาเซียนและสังคมโลก

ELO4 สร้างนิสัยให้มีทักษะการใช้ชีวิต ปรับตัวอยู่ในสังคมที่ต่างวัฒนธรรมได้ การดูแลตนเอง และดำรงตนอย่างมีความสุข ดำเนินชีวิตบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ELO5 สร้างนิสัยให้มีความสามารถในการทำงานเป็นทีม มีความเป็นผู้นำ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามศตวรรษที่ 21 และมีคุณลักษณะของการเป็นผู้ประกอบการ (Entrepreneurship)

2. CLO ของรายวิชา

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้วนักศึกษาสามารถ (CLOs= understanding 1-2, applying 3, analyzing 4)

CLO 1 อธิบายหลักการเล่นกีฬา การออกกำลังกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้

CLO 2 อธิบายองค์ประกอบและแนวทางการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในแบบต่าง ๆ ได้

CLO 3 ปฏิบัติการเล่นกีฬาไทยหรือกีฬาสากลที่สนใจทั้งในประเภทบุคคลหรือทีมอย่างน้อย 1 ชนิดกีฬาได้

CLO 4 ปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อย 30 นาที/วัน/3วัน/สัปดาห์ได้

CLO 5 ปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตามผู้นำหรือเป็นผู้นำในวิชาชีพของตนเองได้

CLO 6 ปฏิบัติการใช้เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตามสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ได้

3. ตารางความสัมพันธ์ของการจัดการเรียนการสอน การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ที่คาดหวังกับรายวิชา (CLOs)

รายวิชา	CLOs	ELOs	Skills	
002408 กีฬาและ กิจกรรมทางกาย	CLO1	ELO1,2		GLOs
	CLO2	ELO1,2		GLOs
	CLO3	ELO1,3	SSLOs	
	CLO4	ELO1,4	SSLOs	
	CLO5	ELO1,5	SSLOs	
	CLO6	ELO1,5	SSLOs	

หมายเหตุ: 1. CLOs ของรายวิชา ต้องสอดคล้อง (Align) กับ ELOs ของหลักสูตรเท่านั้น และ CLOs ของรายวิชาใดวิชาหนึ่งไม่จำเป็นต้องครบทุก ELOs ของหลักสูตร

2. SSLOs = Subject Specific Learning Outcomes (ผลการเรียนรู้เฉพาะ); GLOs = Generic Learning Outcomes (ผลการเรียนรู้ทั่วไป)

4. แผนการสอน

CLO	สัปดาห์ที่	หัวข้อที่สอน	TLO (Topic learning outcome) ผลการเรียนรู้รายหัวข้อ หรือ รายคาบ		วิธีการสอน	รูปแบบการประเมิน	ผู้รับผิดชอบสอน
			ผลการเรียนรู้ทั่วไป (GLOs)	ผลการเรียนรู้เฉพาะ (SSLOs)			
CLO 1	1	หัวข้อ : ปฐมนิเทศ และชี้แจงกระบวนการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล แนวทางปฏิบัติตนในการเรียน	√		- บรรยาย และอภิปรายกลุ่ม	- สังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม - สรุปรความรู้ - ข้อตกลงในชั้นเรียน	คณาจารย์ ภาควิชา พลศึกษาและ วิทยาศาสตร์ การออกกำลังกาย
CLO 1,2,6	2-3	หัวข้อ : การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1		√	- บรรยาย และสาธิตการปฏิบัติ - ปฏิบัติการทดสอบฯ ครั้งที่ 1	- สังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม - สรุปรความรู้ - ผลการทดสอบฯ	คณาจารย์ ภาควิชา พลศึกษาและ วิทยาศาสตร์ การออกกำลังกาย
CLO 1,2,3,4,5	4	หัวข้อ : หลักการออกกำลังกายและการเสริมสร้างการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ		√	- บรรยาย และสาธิตการปฏิบัติ - ปฏิบัติการออกกำลังกาย	- สังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม - สรุปรความรู้ - ผลการปฏิบัติการออกกำลังกาย	คณาจารย์ ภาควิชา พลศึกษาและ วิทยาศาสตร์ การออกกำลังกาย
CLO 3,4,5	5-7	หัวข้อ : กิจกรรมทางกาย / การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ		√	- มอบหมายงาน/ภารกิจผ่านระบบ MS TEAMS - กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	- สังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม - ผลการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - ชิ้นงาน	คณาจารย์ ภาควิชา พลศึกษาและ วิทยาศาสตร์ การออกกำลังกาย
	8	สอบกลางภาค					

แผนการสอน (ต่อ)

CLO	สัปดาห์ที่	หัวข้อที่สอน	TLO (Topic learning outcome) ผลการเรียนรู้รายหัวข้อหรือ รายคาบ		วิธีการสอน	รูปแบบการประเมิน	ผู้รับผิดชอบสอน
			ผลการเรียนรู้ทั่วไป (GLOs)	ผลการเรียนรู้เฉพาะ (SSLOs)			
CLO 3,4,5	9-13	หัวข้อ : กิจกรรมทางกาย / การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ต่อ)		√	- มอบหมายงาน/ภารกิจผ่านระบบ MS TEAMS - กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	- สังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม - ผลการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - ชิ้นงาน	คณาจารย์ ภาควิชา พลศึกษาและ วิทยาศาสตร์ การออกกำลังกาย
CLO 6	14-15	หัวข้อ : การทดสอบสมรรถภาพทางกายครั้งที่ 2		√	- บรรยาย และสาธิตการปฏิบัติ - ปฏิบัติการทดสอบฯ ครั้งที่ 2	- สังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม - สรุปความรู้ - ผลการทดสอบฯ	คณาจารย์ ภาควิชา พลศึกษาและ วิทยาศาสตร์ การออกกำลังกาย
CLO 1-6	16	สอบปลายภาค					

5. สื่อ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน [ระบุ]

จิตานันท์ เหล่าศิริไพศาล. (2565). การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบหัวใจและหลอดเลือด. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สำราญ ศรีสังข์. (2565). การฝึกสมรรถภาพทางกาย. (พิมพ์ครั้งที่ 1). สมุทรปราการ : สำนักพิมพ์ บริษัท สีสันกราฟฟิกส์ จำกัด. ทัศนาศ จารุชาติ, ปัญญา สังขวดี, ทวีทรัพย์ เขยฝักแว่น, ทะเนศ วงศ์นาม, ขจรศักดิ์ รุ่งประพันธ์, ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, พงษ์เอก สุขใส, ภัควัฒน์ เชิดพุทธ, และอาพัทธ์ เตียวตระกูล. (2565). สมรรถภาพทางกายและภาวะอ้วนลงพุงของนิสิตมหาวิทยาลัย. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 24(3), 158-168.

กณิกนันท์ บานชื่น และหริลักษณ์ บานชื่น. (2562). พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น. สุพิตร สมานิติโต และคณะ. (2562). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน อายุ 19-59 ปี.

กรุงเทพฯ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

สุพิตร สมานิติโต และคณะ. (2562). คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็ก เยาวชน และประชาชนไทย. กรุงเทพฯ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

สุวิมล ทรัพย์วิโรบล, แพรว จันทลีลาปิ่น, และวรัญญา เตชะสุขถาวร. (2562). โภชนาการกับการควบคุมน้ำหนัก. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ถาวร กุมทศศรี. (2560). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. (พิมพ์ครั้งที่ 1). หจก.มีเดีย เพรส.

- จตุรงค์ เหมธา. (2561). *หลักการและการปฏิบัติ : การทดสอบสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดร.ณวรรณ สุขสม. (2561). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถาวร กฤษศรี. (2560). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ: มีเดีย เพรส.
- ทวีทรัพย์ เขยฝักแว่น. (2556). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 001281 กีฬาและการออกกำลังกาย*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สนทยา สีละมาต. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2556). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 354431 นันทนาการในโรงเรียนและชุมชน*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- อาพัทธ์ เตียวตระกูล. (2556). *เอกสารประกอบการสอนกีฬาและการออกกำลังกาย*. พิษณุโลก: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- อภิชาติ อ่อนสร้อย และปรีชา ศิริรัตน์ไพบูลย์. (2555). *แบดมินตัน*. กรุงเทพฯ : บริษัท สหภัทร์ เอ็ดดูเคชั่น จำกัด.
- รังสฤษฏ์ บุญชลอ. (2547). *กิจกรรมเข้าจังหวะ*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). ปทุมธานี : สกายบุ๊กส์.
- American College of Sports Medicine. (2022). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th Ed.). Wolters Kluwer.

หมวดที่ 3 การประเมินผลรายวิชา

3.1 แผนการประเมินผลการเรียนรู้ (CLO)

ผลการเรียนรู้ตาม CLO	วิธีการประเมินผลนิสิต	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1-12	การเข้าชั้นเรียน/การมีส่วนร่วมในกิจกรรม	1-16	10%
1,2,4	การปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2,3,14,15	20%
3,8-12	กิจกรรมกีฬา/ออกกำลังกายประจำสัปดาห์	1-16	40%
3,8-12	การนำเสนองาน/ชิ้นงาน/ภารกิจในรายวิชา	2-15	10%
1,2,4	การสอบกลางภาค (ภาคปฏิบัติ)	8	10%
1,2,4	การสอบปลายภาค (ภาคปฏิบัติ)	16	10%
	รวม		100%

3.2 การวัดและประเมินผล (ตารางเกรด)

เกรด	ช่วงเกรด
S*	>70
U*	<69
I	Incomplete

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

ลงชื่อ

(ดร.ภัควัฒน์ เข็ดพุทธ)

...26.../...มีนาคม.../...2567...