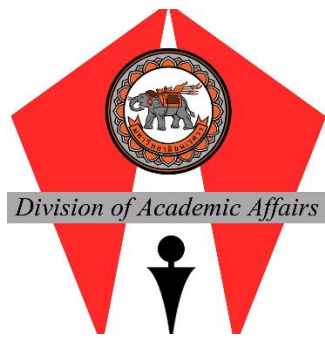




# แผนการเรียนรู้ของรายวิชา

รหัสวิชา  
ชื่อวิชา

001281  
กีฬาและการออกกำลังกาย  
Sports and Exercises

## รายละเอียดของรายวิชา (Course Specification)

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา      มหาวิทยาลัยนเรศวร  
 วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา    ศึกษาศาสตร์

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของรายวิชา

1. รหัสและชื่อรายวิชา 001281 ชื่อวิชา กีฬาและการออกกำลังกาย

Sports and Exercises

2. จำนวนหน่วยกิต      1 (0-2-1)

3. คำอธิบายรายวิชา

การเล่นกีฬา การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

The sport playing, exercises for improvement of the physical fitness and physical fitness

test

4. ประเภทของรายวิชา ☐ วิชาบังคับ ☒ ศึกษาทั่วไป ☐ เลือก

160 คน /กลุ่ม จำนวน 1 กลุ่มเรียน

5. ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา 2/2566

6. อาจารย์ที่รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

ผศ.ดร.ทัศนาศ จารุชาติ

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 เขยฝักแว่น | 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.ทะเนศ 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, ลานกิจกรรม, สนามฟุตบอล 2, สนามฟุตบอล และสนามกีฬากลาง มหาวิทยาลัยนเรศวร และห้องเรียนออนไลน์ในระบบ MS TEAMS

10. วันเดือนปีที่ปรับปรุงเนื้อหาสาระรายวิชา 8 พฤศจิกายน 2566

## 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 ความเป็นผู้นำ 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 |      |
|------------------------------|------|--------|--------|------|
| 001281 กีฬาและการออกกำลังกาย | 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 และอภิปรายกลุ่มผ่านระบบ MS TEAMS                                     | - สังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม<br>- สรุปรความรู้<br>- ข้อตกลงในชั้นเรียน                      | คณาจารย์ ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์ การออกกำลังกาย |
| CLO 1,2,6     | 2-3        | หัวข้อ : การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1                                                   |                                                                 | √                          | - บรรยาย และสาธิตการปฏิบัติผ่านระบบ MS TEAMS<br>- ปฏิบัติการทดสอบฯ ครั้งที่ 1 | - สังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม<br>- สรุปรความรู้<br>- ผลการทดสอบฯ                             | คณาจารย์ ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์ การออกกำลังกาย |
| CLO 1,2,3,4,5 | 4          | หัวข้อ : หลักการออกกำลังกายและการเสริมสร้างการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ                         |                                                                 | √                          | - บรรยาย และสาธิตการปฏิบัติผ่านระบบ MS TEAMS<br>- ปฏิบัติการออกกำลังกาย       | - สังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม<br>- สรุปรความรู้<br>- ผลการปฏิบัติการออกกำลังกาย              | คณาจารย์ ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์ การออกกำลังกาย |
| CLO 3,4,5     | 5-7        | หัวข้อ : กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ                                                    |                                                                 | √                          | - มอบหมายงาน/ภารกิจผ่านระบบ MS TEAMS<br>- กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ    | - สังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม<br>- ผลการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ<br>- ชิ้นงาน | คณาจารย์ ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์ การออกกำลังกาย |
|               | 8          | สอบกลางภาค                                                                                   |                                                                 |                            |                                                                               |                                                                                           |                                                      |

## แผนการสอน (ต่อ)

| CLO       | สัปดาห์ที่ | หัวข้อที่สอน                                    | TLO (Topic learning outcome) ผลการเรียนรู้รายหัวข้อ หรือ รายคาบ |                            | วิธีการสอน                                                                    | รูปแบบการประเมิน                                                                          | ผู้รับผิดชอบสอน                                     |
|-----------|------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|           |            |                                                 | ผลการเรียนรู้ทั่วไป (GLOs)                                      | ผลการเรียนรู้เฉพาะ (SSLOs) |                                                                               |                                                                                           |                                                     |
| CLO 3,4,5 | 9-13       | หัวข้อ : กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ต่อ) |                                                                 | √                          | - มอบหมายงาน/ภารกิจผ่านระบบ MS TEAMS<br>- กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ    | - สังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม<br>- ผลการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ<br>- ชิ้นงาน | คณาจารย์ ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย |
| CLO 6     | 14-15      | หัวข้อ : การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 2      |                                                                 | √                          | - บรรยาย และสาธิตการปฏิบัติผ่านระบบ MS TEAMS<br>- ปฏิบัติการทดสอบฯ ครั้งที่ 2 | - สังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม<br>- สรุปความรู้<br>- ผลการทดสอบฯ                              | คณาจารย์ ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย |
| CLO 1-6   | 16         | สอบปลายภาค                                      |                                                                 |                            |                                                                               |                                                                                           |                                                     |

## 5. สื่อ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน [ระบุ]

จตุรงค์ เหมรา. (2561). *หลักการและการปฏิบัติ : การทดสอบสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จรวัยพร ธรณินทร์. (2543). *การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: เลิฟ แอนด์ดีลฟ์เพรส.

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. (2545). *เกมนำไปสู่ทักษะกีฬา: การเคลื่อนไหวอย่างสนุกสนานสำหรับทุกคน*. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น (1977).

ดรณวรรณ สุขสม. (2561). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ถาวร กมฺุทศรี. (2560). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ: มีเดีย เพรส.

ทวีทรัพย์ เขยผักแว่น. (2556). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 001281 กีฬาและการออกกำลังกาย*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2556). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 354431 นันทนาการในโรงเรียนและชุมชน*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชชัย. (2545). *เทคนิคและทักษะกีฬาบาสเกตบอล*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิติเชษฐ์ เข็ดพุท. (2549). *การพัฒนาชุดการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ปราจิต ทัพย์โอสถ. (2548). *ซอฟท์บอล*. กรุงเทพฯ: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

พันธ์ศักดิ์ วอนวงษ์. (2545). *แฮนด์บอล*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สกายบุ๊กส์.

มงคล แผงสาเคน. (2548). *เกมเบ็ดเตล็ด*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

รังสฤษฎ์ บุญชลอ. (2541). *กิจกรรมเข้าจังหวะ*. กรุงเทพฯ: สยามสปอร์ตซินดิเคท.

รังสฤษฎ์ บุญชลอ. (2545). *ประวัติและการลีลาศ*. กรุงเทพฯ: สกายบุ๊กส์.

เรืองเดช เชิดพุทธ. (2545). *เอกสารคำสอนวิชาการบริหารกาย*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.

วรทัต ล้วนนนท์. (2545). *เกมนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: บรรณกิจ (1991).

วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2542). *แบดมินตัน: เทคนิคและทักษะ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

วิจิต สุวรรณโนภาส. (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช.

ศุภฤกษ์ มั่นใจตน. (2540). *เทนนิส*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. (2544). *กระโดดเชือก*. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.

สนทยา สีละมอด. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุพิตร สมานิติ. (2541). *แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: พรานนกการพิมพ์.

สมศักดิ์ โตสกุล. (2540). *ทักษะและวิธีสอนซอฟท์บอล*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อาพัทธ์ เตียวตระกูล. (2556). *เอกสารประกอบการสอนกีฬาและการออกกำลังกาย*. พิษณุโลก: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.

### หมวดที่ 3 การประเมินผลรายวิชา

#### 3.1 แผนการประเมินผลการเรียนรู้ (CLO)

| ผลการเรียนรู้ตาม CLO | วิธีการประเมินผลนิสิต                   | สัปดาห์ที่ประเมิน | สัดส่วนของการประเมินผล |
|----------------------|-----------------------------------------|-------------------|------------------------|
| 1-12                 | การเข้าชั้นเรียน/การมีส่วนร่วมในกิจกรรม | 1-16              | 10%                    |
| 1,2,4                | การปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกาย        | 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 .....

(ผศ.ดร.ทัศน จารุชาติ)

...8.../..พฤศจิกายน.../...2566...