**A logo with an elephant in a circle

Description automatically generated**

**แผนการเรียนรู้ของรายวิชา**

**รหัสวิชา 002408**

**ชื่อวิชา 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**

1. **จำนวนหน่วยกิต 1 (0-2-1)**
2. **คำอธิบายรายวิชา**

การทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายด้วยการฝึกปฏิบัติเล่นกีฬา ออกกำลังกาย และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

Bodily movement by doing sports and exercise and participating in physical activities for the

improvement of health-related physical fitness.

1. **ประเภทของรายวิชา ❒ วิชาบังคับ 🗹 ศึกษาทั่วไป ❒ เลือก**

**160 คน /กลุ่ม จำนวน 1 กลุ่มเรียน**

1. **ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา 1/2568**
2. **อาจารย์ที่รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน**

ผศ.ว่าที่ร้อยตรี ดร.ทวีทรัพย์ เขยผักแว่น ผู้รับผิดชอบรายวิชา

**อาจารย์ผู้สอน**

1. ผศ.ว่าที่ ร.ต.ดร.ทวีทรัพย์ เขยผักแว่น กลุ่ม 1,8,15,20

2. ผศ.ดร.ขจรศักดิ์ รุ่นประพันธ์ กลุ่ม 2,9

3. ผศ.ดร.พงษ์เอก สุขใส กลุ่ม 3,10,16

4. ผศ.ดร.ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ กลุ่ม 4,11,17

5. ผศ.ดร.ทัศนา จารุชาต กลุ่ม 5,12

6. ดร.ทะเนศ วงศ์นาม กลุ่ม 6,13,18,21

7. ดร.ภัควัฒน์ เชิดพุทธ กลุ่ม 7,14,19

1. **รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) 🗹 ไม่มี ❒ มี ระบุ.............................................**
2. **รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co- requisites) (ถ้ามี) 🗹 ไม่มี ❒ มี ระบุ.............................................**
3. **สถานที่เรียน อาคารอเนกประสงค์, อาคารกีฬาในร่ม, ลานกิจกรรม, สนามฟุตบอล 2, สนามฟุตซอล และสนามกีฬากลาง มหาวิทยาลัยนเรศวร และห้องเรียนออนไลน์ในระบบ MS TEAMS**
4. **วันเดือนปีที่ปรับปรุงเนื้อหาสาระรายวิชา** 17 มีนาคม 2568

**หมวดที่ 2 รายละเอียดเนื้อหาและการจัดการเรียนการสอน**

## 1. ELO ของหลักสูตร

## [ระบุ ELO ทั้งหมดหรือที่เกี่ยวข้องกับรายวิชาเท่านั้น]

ELO1 สร้างนิสิตให้ปฏิบัติตนเป็นคนตรงต่อเวลาที่มีความรับผิดชอบ แสดงออกที่มุ่งสู่ความสำเร็จ

และมีจิตสาธารณะ

ELO2 สร้างนิสิตให้มีทักษะทางด้านภาษาไทย ภาษาอังกฤษ เทคโนโลยีสารสนเทศ และมีความสามารถ

ในการสื่อสาร

ELO3 สร้างนิสิตให้เป็นไปตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย คือเป็นคนดีคนเก่ง มีวินัย ภูมิใจในชาติ

ทั้งนี้เพื่อทำให้เกิดการปรับตัวให้เข้ากับสังคมอาเซียนและสังคมโลก

ELO4 สร้างนิสิตให้มีทักษะการใช้ชีวิต ปรับตัวอยู่ในสังคมที่ต่างวัฒนธรรมได้การดูแลตนเอง และดำรงตน

อย่างมีความสุข ดำเนินชีวิตบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ELO5 สร้างนิสิตให้มีความสามารถในการทำงานเป็นทีม มีความเป็นผู้นำ มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์

ตามศตวรรษที่ 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.** **ตารางความสัมพันธ์ของการจัดการการเรียนการสอน การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้ที่คาดหวังกับรายวิชา (CLOs)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **รายวิชา** | **ผลลัพธ์การเรียนรู้ของรายวิชา CLOs** | **Teaching & Learning Activlties** | **Assessment**  **Methods** | **Alignment**  **With PLOs** |
| **002408 กีฬาและกิจกรรมทางกาย** | CLO1 อธิบายหลักการเล่นกีฬา การออกกำลังกายและการเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ | บรรยาย สาธิต  ฝึกปฎิบัติ | การเข้าเรียน การออกกำลังกายแบบเดี่ยวและกลุ่ม | PLO 1 |
| CLO2 อธิบายองค์ประกอบและแนวทางการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในแบบต่างๆ ได้ | บรรยาย สาธิต  ฝึกปฎิบัติ | การเข้าเรียน การออกกำลังกายแบบเดี่ยวและกลุ่ม | PLO 2 |
| CLO3 ปฎิบัติการเล่นกีฬาไทยหรือสากลที่สนใจทั้งในประเภทบุคคลหรือทีมอย่างน้อย 1 ชนิดกีฬา | บรรยาย สาธิต  ฝึกปฎิบัติ | การเข้าเรียน การออกกำลังกายแบบเดี่ยวและกลุ่ม | PLO 5 |
| CLO4 ปฎิบัติการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อย 30 นาที/วัน/3วัน/สัปดาห์ได้ | บรรยาย สาธิต  ฝึกปฎิบัติ | การเข้าเรียน การออกกำลังกายแบบเดี่ยวและกลุ่ม | PLO 6 |
| CLO5 ปฎิบัติการเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตามผู้นำหรือเป็นผู้นำในวิชาชีพตนเองได้ | ELบรรยาย สาธิต  ฝึกปฎิบัติ | การเข้าเรียน การออกกำลังกายแบบเดี่ยวและกลุ่ม | PLO 8 |
| CLO6 ปฎิบัติการใช้เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพตามสถานที่ออกกำลังกายต่างๆได้ | บรรยาย สาธิต  ฝึกปฎิบัติ | การเข้าเรียน การออกกำลังกายแบบเดี่ยวและกลุ่ม | PLO 9 |

หมายเหตุ: 1. CLOs ของรายวิชา ต้องสอดคล้อง (Align) กับ ELOs ของหลักสูตรเท่านั้น และ CLOs ของรายวิชาใด  
 วิชาหนึ่งไม่จำเป็นต้องครบทุก 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** | **ผู้รับผิด**  **ชอบสอน** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ผลการเรียนรู้ทั่วไป**  **(GLOs)** | **ผลการเรียนรู้เฉพาะ**  **(SSLOs)** |
| CLO 1 | 1 | หัวข้อ : ปฐมนิเทศ และชี้แจงกระบวนการเรียนการสอน การวัดและประเมินผล แนวทางปฏิบัติตนในการเรียน | √ |  | - บรรยาย และ  อภิปรายกลุ่ม | - สังเกต  พฤติกรรม  มีส่วนร่วม  - สรุปความรู้  - ข้อตกลงใน  ชั้นเรียน | คณาจารย์ภาควิชา พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย |
| CLO 1,2,6 | 2-3 | หัวข้อ : การทดสอบสมรรถภาพทางกาย  ครั้งที่ 1 |  | √ | - บรรยาย และ  สาธิตการ  ปฏิบัติฯ  - ปฏิบัติการ  ทดสอบฯ  ครั้งที่ 1 | - สังเกต  พฤติกรรม  มีส่วนร่วม  - สรุปความรู้  - ผลการ  ทดสอบฯ | คณาจารย์ภาควิชา พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย |
| CLO 1,2,3,4,5 | 4 | หัวข้อ : หลักการออกกำลังกายและการเสริมสร้างการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ |  | √ | - บรรยาย และ  สาธิตการ  ปฏิบัติฯ  - ปฏิบัติการ  ออกกำลัง  กาย | - สังเกต  พฤติกรรม  มีส่วนร่วม  - สรุปความรู้  - ผลการ  ปฏิบัติการ  ออกกำลัง  กาย | คณาจารย์ภาควิชา พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย |
| CLO 3,4,5 | 5-7 | หัวข้อ : กิจกรรมทางกาย / การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ |  | √ | - มอบหมาย  งาน/ภารกิจ  ผ่านระบบ  MS TEAMS  - กิจกรรมการ  ออกกำลัง  กายเพื่อ  สุขภาพ  (กิจกรรมรวม เรื่อง “การเต้นแอโรบิก”) | - สังเกต  พฤติกรรม  มีส่วนร่วม  - ผลการ  ปฏิบัติ  กิจกรรมการ  ออกกำลัง  กายเพื่อ  สุขภาพ  - ชิ้นงาน | คณาจารย์ภาควิชา พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย |
|  | 8 | สอบกลางภาค | | | | | | |

**แผนการสอน (ต่อ)**

| **CLO** | **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อที่สอน** | **TLO (Topic learning outcome) ผลการเรียนรู้รายหัวข้อ หรือ รายคาบ** | | **วิธีการสอน** | **รูปแบบการประเมิน** | **ผู้รับผิด**  **ชอบสอน** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ผลการเรียนรู้ทั่วไป**  **(GLOs)** | **ผลการเรียนรู้เฉพาะ**  **(SSLOs)** |
| CLO 3,4,5 | 9-13 | หัวข้อ : กิจกรรมทางกาย / การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ต่อ) |  | √ | - มอบหมาย  งาน/ภารกิจ  ผ่านระบบ  MS TEAMS  - กิจกรรมการ  ออกกำลัง  กายเพื่อ  สุขภาพ | - สังเกต  พฤติกรรม  มีส่วนร่วม  - ผลการ  ปฏิบัติ  กิจกรรมการ  ออกกำลัง  กายเพื่อ  สุขภาพ  - ชิ้นงาน | คณาจารย์ภาควิชา พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย |
| CLO 6 | 14-15 | หัวข้อ : การทดสอบสมรรถภาพทางกาย  ครั้งที่ 2 |  | √ | - บรรยาย และ  สาธิตการ  ปฏิบัติฯ  - ปฏิบัติการ  ทดสอบฯ  ครั้งที่ 2 | - สังเกต  พฤติกรรม  มีส่วนร่วม  - สรุปความรู้  - ผลการ  ทดสอบฯ | คณาจารย์ภาควิชา พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย |
| 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 สีสันกราฟฟิคส์ จำกัด.

ทัศนา จารุชาต, ปัญญา สังขวดี, ทวีทรัพย์ เขยผักแว่น, ทะเนศ วงศ์นาม, ขจรศักดิ์ รุ่นประพันธ์, ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ,

พงษ์เอก สุขใส, ภัควัฒน์ เชิดพุทธ, และอาพัทธ์ เตียวตระกูล. (2565). สมรรถภาพทางกายและภาวะอ้วนลงพุงของนิสิต

มหาวิทยาลัย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 24(3), 158-168.

กณิกนันท์ บานชื่น และหริลักษณ์ บานชื่น. (2562). *พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น.

สุพิตร สมาหิโต และคณะ. (2562). *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน อายุ 19-59 ปี*. กรุงเทพฯ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

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

สุวิมล ทรัพย์วโรบล, แพรว จันทสิลปิน, และวรัญญา เตชะสุขถาวร. (2562). *โภชนาการกับการควบคุมน้ำหนัก*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ถาวร กมุทศรี. (2560). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). หจก.มีเดีย เพรส.

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

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

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

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

สนทยา สีละมาด. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาวะ.* 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.

รังสฤษฎิ์ 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** | **สัดส่วนของการ ประเมินผล** |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| ปรัชญา วิสัยทัศน์ และอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัยนเรศวร |  |
| ปรัชญาการศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร | การศึกษาทำให้บุคคลมีความรู้ พ้นจากอวิชชา (ความไม่รู้) มีความเข้มแข็งทางกายและใจ มีคุณธรรมจริยธรรม มีสำนึกสาธารณะ ภูมิใจในชาติและโอบรับความหลากหลาย และเป็นพลเมืองที่มีความรับผิดชอบต่อประเทศและต่อโลก |
| วิสัยทัศน์ | มหาวิทยาลัยเพื่อสังคมผู้ประกอบการ “ University for Entrepreneurial Society” |
| อัตลักษณ์นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร | เก่งงาน เก่งคน เก่งครองชีวิต เก่งพิชิตปัญหา |
| การเรียนรู้ตลอดชีวิต | หลักสูตรฯ มีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนออกแบบที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วยการเน้นลงมือปฎิบัติ เพราะการลงมือทำจะเกิดทักษะที่คงทนถาวร และเกิดการพัฒนาเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต สามารถนำไปใช้ในการเรียนและการประกอบอาชีพได้อนาคต |

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

ลงชื่อ ....................................................

(ผศ.ว่าที่ร้อยตรี ดร.ทวีทรัพย์ เขยผักแว่น)

...17.../..มีนาคม.../...2568...

**หมายเหตุ**

1. ผู้สอนเพิ่มเติมข้อมูลอื่นๆได้ตามความเหมาะสม (Additional information can be added to this course specifications and syllabus as appropriate.)

2.หลักสูตรต้องดำเนินการตรวจสอบและเห็นชอบรายละเอียดของวิชาฯ และอัปโหลดเข้าระบบ TQF Management ให้เรียร้อยก่อนเปิดภาคเรียน