รายละเอียดของรายวิชา

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต **สาขาวิชา**วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางการกีฬา (2565)

คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางการกีฬา (2565)

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

SPM 234	การฝึกสมรรถภาพทางกีฬาประเภทไม่ปะทะ Performance Training for Non-contact Sports	3 (1-4-4)
วิชาบังคับก่อน	-	
ภาคการศึกษา	2/2567	
กลุ่ม	01	
ประเภทของวิชา	☐ วิชาปรับพื้นฐาน ☐ วิชาศึกษาทั่วไป ☑ วิชาเฉพาะ	

อาจารย์ผู้รับผิดชอบ	อ.ณัฐวุฒิ ทรงเจริญ	☑ อาจารย์ประจำ	
อาจารย์ผู้สอน	อ.ดร.อิสราภรณ์ เลิศวงศ์หัตถกุล	☑ อาจารย์ประจำ	☐ อาจารย์พิเศษ
	อ.อภิสิทธิ์ เสลาหอม	☑ อาจารย์ประจำ	☐ อาจารย์พิเศษ
	อ.จันทิรา ตาตะเกษม	☑ อาจารย์ประจำ	☐ อาจารย์พิเศษ
	อ.ณัฐวุฒิ ทรงเจริญ	☑ อาจารย์ประจำ	☐ อาจารย์พิเศษ
	อ.ธนกร แสนอุ่น	☑ อาจารย์ประจำ	☐ อาจารย์พิเศษ

สถานที่สอน	คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา ☑ ในที่ตั้ง ☐ นอกที่ตั้ง
วันที่จัดทำ	3 มกราคม 2568

หมวดที่ 2 วัตถุประสงค์ของรายวิชาและส่วนประกอบของรายวิชา

1. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

ทฤษฎี

1. นักศึกษาสามารถอธิบายหลักการพื้นฐานการเป็นผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายทางกีฬา เทคนิคการสอนกีฬาและการออกกำลังกาย
2. นักศึกษาสามารถอธิบายหลักการพื้นฐานของกีฬาและการออกกำลังกายสำหรับนักกีฬาประเภทตาข่ายและแร็กเก็ต, นักกีฬาประเภทลู่ลานและความเร็ว, นักกีฬาประเภทการประกวดและอื่นๆ และนักกีฬาประเภท e-sport
3. นักศึกษาสามารถอธิบายเทคนิคการออกแบบกิจกรรมการฝึกฝนสำหรับนักกีฬาประเภทตาข่ายและแร็กเก็ต, นักกีฬาประเภทลู่ลานและความเร็ว, นักกีฬาประเภทการประกวดและอื่นๆ และนักกีฬาประเภท e-sport

ปฏิบัติการ

1. นักศึกษาสามารถปฏิบัติการฝึกกระตุ้นนักกีฬาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการเล่นกีฬาสำหรับนักกีฬาประเภทตาข่ายและแร็กเก็ต, นักกีฬาประเภทลู่ลานและความเร็ว, นักกีฬาประเภทการประกวดและอื่นๆ และนักกีฬาประเภท e-sport
2. นักศึกษาสามารถออกแบบกิจกรรมการฝึกฝนสำหรับนักกีฬาประเภทตาข่ายและแร็กเก็ต, นักกีฬาประเภทลู่ลานและความเร็ว, นักกีฬาประเภทการประกวดและอื่นๆ และนักกีฬาประเภท e-sport

2. คำอธิบายรายวิชา

หลักการพื้นฐานของกีฬาและการออกกำลังกาย การฝึกกระตุ้นนักกีฬาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการเล่นกีฬา และเทคนิคการออกแบบกิจกรรมการฝึกฝนนักกีฬาในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บต่ำ ไม่มีการปะทะ

Principle of sports and exercise, coaching for all, training program design in non-contact sports.

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษา

มี .....4.....ชั่วโมง/สัปดาห์

☑ e-mail : **Nattawut.s@rsu.ac.th**

☑ Google Classroom

Class code : **d4p4qkb**

หมวดที่ 3 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

การพัฒนาผลการเรียนรู้ในมาตรฐานผลการเรียนรู้แต่ละด้านที่มุ่งหวัง มีดังต่อไปนี้

	1. คุณธรรม จริยธรรม					2. ความรู้						3. ทักษะทางปัญญา					4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความรับผิดชอบ					5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสารและเทคโนโลยีสาร สนเทศ			
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4
SPM 234 การฝึกสมรรถภาพทางกีฬาประเภทไม่ปะทะ		●	●			●		●				●	●	●	●		●							●	

1. คุณธรรม จริยธรรม

	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1.1 1.2 1.3	1. ตระหนักในคุณค่าคุณธรรม จริยธรรม เสียสละและซื่อสัตย์สุจริต 2. มีระเบียบ วินัย ตรงต่อเวลา และความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม 3. เคารพสิทธิและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งเคารพคุณค่า และศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์	● สอดแทรกเรื่องคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบ วินัย ตรงต่อเวลา เสียสละ และซื่อสัตย์สุจริต และความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมในบทเรียน ● มีการทำข้อตกลงร่วมระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ในเรื่องกฎระเบียบ และแนวปฏิบัติในการเรียนวิชานี้ เช่น เวลาในการเข้าห้องเรียน ห้องสอบ การส่งงาน การแต่งกาย มารยาทการอยู่ร่วมกัน การปฏิบัติตัวในขณะเรียน	● สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกด้านคุณธรรม จริยธรรม ความซื่อสัตย์ในระหว่างการเรียนการสอน ● การเช็คชื่อเข้าเรียน ● การส่งรายงาน

2. ความรู้

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
2.1	1. มีความรู้และความเข้าใจในทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์พื้นฐานที่เกี่ยวข้อง เช่น กายวิภาคศาสตร์ ชีวกลศาสตร์ สรีรวิทยา จิตวิทยา หลักการและวิธีการออกแบบและสอนการออกกำลังกายสำหรับบุคคลทั่วไปและนักกีฬา รวมถึงการจัดการในการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการกีฬา	● สอนบรรยายในแต่ละหัวข้อ ● ฝึกปฏิบัติการในการวิเคราะห์ปัญหาเข้าใจ รวมทั้งประยุกต์ความรู้ ทักษะและการใช้เครื่องมือที่เหมาะสมกับการฝึกกระตุ้นนักกีฬาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการเล่นกีฬา และออกแบบกิจกรรมการฝึกฝนในในทางวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางการกีฬา	● ประเมินด้วยการสอบบรรยาย ● ประเมินด้วยการสอบปฏิบัติการ ● ประเมินระหว่างเรียน (Quiz) ● ประเมินระหว่างเรียนปฏิบัติการ ● การสัมมนา ● รายงานรายบุคคล
2.3	2. สามารถวิเคราะห์ปัญหาเข้าใจ รวมทั้งประยุกต์ความรู้ ทักษะ และการใช้เครื่องมือที่เหมาะสมกับการแก้ไขปัญหาในทางวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางการกีฬา เพื่อการสร้างเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสมรรถภาพทางการกีฬา		

3. ทักษะทางปัญญา

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
3.1	1. สามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณ และเป็นระบบ	● ฝึกปฏิบัติการในการวิเคราะห์เพื่อหาปัญหาและเข้าใจ รวมทั้งประยุกต์ความรู้ ทักษะ และการใช้เครื่องมือที่เหมาะสมกับการฝึกกระตุ้นนักกีฬาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการเล่นกีฬา และ ออกแบบกิจกรรมการฝึกฝนในในทางวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางการกีฬา	● ประเมินด้วยการสอบปฏิบัติการ ● ประเมินระหว่างเรียน (Quiz) ● ประเมินระหว่างเรียนปฏิบัติการ ● การสัมมนา ● รายงานรายบุคคล
3.2	2. สามารถสืบค้น ตีความ และประเมินข้อมูลต่างๆ เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์		
3.3	3. สามารถรวบรวม ศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปปัญหาในผู้บาดเจ็บทางการกีฬาได้		
3.4	4. สามารถประยุกต์ความรู้และทักษะกับการแก้ไขปัญหาในทางวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางการกีฬาเพื่อสร้างเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูผู้บาดเจ็บทางการกีฬาได้อย่างเหมาะสม		

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
4.1	มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารข่าวสารให้เป็นที่เข้าใจได้ถูกต้อง	● สอนบรรยาย และฝึกปฏิบัติในแต่ละหัวข้อโดยจัดให้มีกิจกรรมการนำเสนอรายงาน เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกความสามารถในการสื่อสารกับอาจารย์ และเพื่อนร่วมชั้น มีความเข้าใจเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ วิธีการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีการฝึกทักษะการฟัง และการอภิปรายกลุ่ม รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และสรุปประเด็นที่ได้จากการอภิปราย	● ประเมินด้วยการสอบปฏิบัติการ ● ประเมินระหว่างเรียนปฏิบัติการ ● การสัมมนา

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
5.3	1. มีทักษะในการนา เสนอโดยเลือกใช้รูปแบบและวิธีการที่เหมาะสม	● จัดให้มีกิจกรรมการนำเสนอและการรายงาน	● การประเมินระหว่างเรียน ● การจัดสัมมนา

หมวดที่ 4 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย				คะแนนประเมิน						คะแนนรวม	ผู้สอน
		บรรยาย		ปฏิบัติ									
		บรรยาย	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ		
	<u>เรื่องที่ 1 Sport training for athlete</u> - หลักการการออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา - อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องและหลักการใช้ในการออกกำลังกาย **<u>ปฏิบัติการเรื่องที่ 1 Sport training for athlete</u>** - ปฏิบัติการฝึกใช้อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องและหลักการใช้ในการออกกำลังกาย	2		4		12				13		**25**	**อ.อภิสิทธิ์**
	<u>เรื่องที่ 2 Principle of sport coaching</u> - หลักการพื้นฐานการเป็นผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายทางกีฬา - เทคนิคการสอนกีฬาและการออกกำลังกาย - กีฬาแร็กเก็ต - กีฬาลู่ลาน - กีฬาแบบทีม - กีฬาต่อสู้	4		8	2	8	4	7	10	24	10	**63**	**อ.อภิสิทธิ์**

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย				คะแนนประเมิน						รวม	ผู้สอน
		บรรยาย		ปฏิบัติ									
		บรรยาย	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ		
	<u>ปฏิบัติการเรื่องที่ 2 Principle of sport coaching</u> - ปฏิบัติการฝึกเทคนิคการสอนกีฬาและการออกกำลังกายในกีฬาประเภทไม่ปะทะ												
	<u>เรื่องที่ 3 Sport training in net and racket sport</u> - ความหมายและชนิดกีฬาตาข่ายและแร็กเก็ต เรียนรู้และวิเคราะห์การเคลื่อนไหว การทำงานของกล้ามเนื้อ และพลังงานที่จำเป็นต้องใช้สำหรับนักกีฬาหรือผู้เล่นกีฬาประเภทนี้ - พื้นฐานร่างกายที่สำคัญในนักกีฬาตาข่ายและแร็กเก็ต - ทักษะที่จำเพาะในนักกีฬาตาข่ายและแร็กเก็ต - การออกกำลังกายที่เหมาะสมในนักกีฬาตาข่ายและแร็กเก็ต - การออกแบบกิจกรรมเพิ่มทักษะสำหรับนักกีฬาตาข่ายและแร็กเก็ต	2		10	4	10	3	13	10	10	16	**62**	**อ. อิสราภรณ์**

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย				คะแนนประเมิน						คะแนนรวม	ผู้สอน
		บรรยาย		ปฏิบัติ									
		บรรยาย	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ		
	ปฏิบัติการเรื่องที่ 3 Sport training in net and racket sport - เรียนรู้และวิเคราะห์การเคลื่อนไหว การทำงานของกล้ามเนื้อและพลังงานที่จำเป็นต้องใช้สำหรับนักกีฬาหรือผู้เล่นกีฬาประเภทนี้ - พื้นฐานร่างกายที่สำคัญในนักกีฬาตาข่ายและแร็กเก็ต - ทักษะที่จำเพาะในนักกีฬาตาข่ายและแร็กเก็ต - การออกกำลังกายที่เหมาะสมในนักกีฬาตาข่ายและแร็กเก็ต - การออกแบบกิจกรรมเพิ่มทักษะสำหรับนักกีฬาตาข่ายและแร็กเก็ต												
	เรื่องที่ 4 Sport training in track/field and speed sport - ความหมายและชนิดกีฬาลู่ลานและความเร็ว เรียนรู้และวิเคราะห์การเคลื่อนไหว การทำงานของกล้ามเนื้อ และพลังงานที่จำเป็นต้องใช้สำหรับนักกีฬาหรือผู้เล่นกีฬาประเภทนี้	3		12	4	11	4	13	12	16	15	**71**	**อ.อภิสิทธิ์**

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย				คะแนนประเมิน						หมายเหตุ	ผู้สอน
		บรรยาย		ปฏิบัติ									
		บรรยาย	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ		
	- พื้นฐานร่างกายที่สำคัญในนักกีฬาลู่ลานและความเร็ว - ทักษะที่จำเพาะในนักกีฬาลู่ลานและความเร็ว - การออกกำลังกายที่เหมาะสมในนักกีฬาลู่ลานและความเร็ว - การออกแบบกิจกรรมเพิ่มทักษะสำหรับนักกีฬาลู่ลานและความเร็ว **<u>ปฏิบัติการเรื่องที่ 4 Sport training in track/field and speed sport</u>** - เรียนรู้และวิเคราะห์การเคลื่อนไหว การทำงานของกล้ามเนื้อและพลังงานที่จำเป็นต้องใช้สำหรับนักกีฬาหรือผู้เล่นกีฬาประเภทนี้ - พื้นฐานร่างกายที่สำคัญในนักกีฬาลู่ลานและความเร็ว - ทักษะที่จำเพาะในนักกีฬาลู่ลานและความเร็ว - การออกกำลังกายที่เหมาะสมในนักกีฬาลู่ลานและความเร็ว - การออกแบบกิจกรรมเพิ่มทักษะสำหรับนักกีฬาลู่ลานและความเร็ว												

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย				คะแนนประเมิน						รวม	ผู้สอน
		บรรยาย		ปฏิบัติ									
		บรรยาย	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ		
	<u>เรื่องที่ 5 Sport training in performance and other sport</u> - ความหมายและชนิดกีฬาการประกวดและอื่นๆ เรียนรู้และวิเคราะห์การเคลื่อนไหว การทำงานของกล้ามเนื้อ และพลังงานที่จำเป็นต้องใช้สำหรับนักกีฬาหรือผู้เล่นกีฬาประเภทนี้ - พื้นฐานร่างกายที่สำคัญในนักกีฬาการประกวดและอื่นๆ - ทักษะที่จำเพาะในนักกีฬาการประกวดและอื่นๆ - การออกกำลังกายที่เหมาะสมในนักกีฬาการประกวดและอื่นๆ - การออกแบบกิจกรรมเพิ่มทักษะสำหรับนักกีฬาการประกวดและอื่นๆ **<u>ปฏิบัติการเรื่องที่ 5 Sport training in performance and other sport</u>** - เรียนรู้และวิเคราะห์การเคลื่อนไหว การทำงานของกล้ามเนื้อและพลังงานที่จำเป็นต้องใช้สำหรับนักกีฬาหรือผู้เล่นกีฬา	2		10	4	10	3	13	10	10	13	**59**	**อ.จันทิรา**

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย				คะแนนประเมิน						คะแนนรวม	ผู้สอน
		บรรยาย		ปฏิบัติ									
		บรรยาย	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ		
	ประเภทนี้ - พื้นฐานร่างกายที่สำคัญในนักกีฬาการประกวดและอื่นๆ - ทักษะที่จำเพาะในนักกีฬาการประกวดและอื่นๆ - การออกกำลังกายที่เหมาะสมในนักกีฬาการประกวดและอื่นๆ - การออกแบบกิจกรรมเพิ่มทักษะสำหรับนักกีฬาการประกวดและอื่นๆ												
	<u>เรื่องที่ 6 Sport training in electronic sport</u> - ความหมายและชนิดกีฬา e-sport เรียนรู้และวิเคราะห์การเคลื่อนไหว การทำงานของกล้ามเนื้อ และพลังงานที่จำเป็นต้องใช้สำหรับนักกีฬาหรือผู้เล่นกีฬาประเภทนี้ - พื้นฐานร่างกายที่สำคัญในนักกีฬา e-sport - ทักษะที่จำเพาะในนักกีฬา e-sport - การออกกำลังกายที่เหมาะสมในนักกีฬา e-sport - การออกแบบกิจกรรมเพิ่มทักษะสำหรับนักกีฬา e-sport	2		2		7	3			10		**20**	**อ.ณัฐวุฒิ**

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย				คะแนนประเมิน						รวม	ผู้สอน
		บรรยาย		ปฏิบัติ									
		บรรยาย	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ		
	รวม	15		46	14	58	17	46	42	83	54	300	
	ร้อยละ (%)					19.67	5.67	15.33	13.33	27.67	18.33	100	

รายละเอียด student work load ในแต่ละหัวข้อ

หัวข้อ	คะแนนประเมิน						สัปดาห์ที่ประเมิน (วันหรือสัปดาห์ที่มอบหมายงาน)	ระยะเวลา Student work load (นาที)	รายละเอียด คำอธิบาย
	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ			
เรื่องที่ 1 Sport training for athlete	**12**						สัปดาห์ที่ 1	40	นักศึกษาแบ่งกลุ่มเลือกอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกออกกำลังกายในหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย ร่วมกับวิเคราะห์และฝึกการสั่งนักกีฬา และสอบบรรยาย
เรื่องที่ 2 Principle of sport coaching	**8**	**4**	**7**	**10**		**10**	สัปดาห์ที่ 2-3	60	Quiz หลังเรียน สอบบรรยายและปฏิบัติการร่วมกับให้นักศึกษาจัดทำรายงานการ coaching ในกีฬาประเภทต่างๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย
เรื่องที่ 3 Sport training in net and racket sport	**10**	**3**	**13**	**10**		**16**	สัปดาห์ที่ 4-7	60	Quiz หลังเรียน สอบบรรยายและปฏิบัติการ และเขียนรายงานวิเคราะห์การเคลื่อนไหวในนักกีฬาประเภทตาข่ายและแร็กเก็ต
เรื่องที่ 4 Sport training in track/field and speed sport	**11**	**4**	**13**	**12**		**15**	สัปดาห์ที่ 9-11	60	Quiz หลังเรียน สอบบรรยายและปฏิบัติการ และเขียนรายงานวิเคราะห์การเคลื่อนไหวในนักกีฬาประเภทลู่ลานและความเร็ว

หัวข้อ	คะแนนประเมิน						สัปดาห์ที่ประเมิน (วันหรือสัปดาห์ที่มอบหมายงาน)	ระยะเวลา Student work load (นาที)	รายละเอียด คำอธิบาย
	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ			
เรื่องที่ 5 Sport training in performance and other sport	10	3	13	10		13	สัปดาห์ที่ 11-13	60	Quiz หลังเรียน สอบบรรยายและปฏิบัติการ และเขียนรายงานวิเคราะห์การเคลื่อนไหวในนักกีฬาประเภทการประกวดและอื่นๆ
เรื่องที่ 6 Sport training in electronic sport	7	3					สัปดาห์ที่ 14-16	15	Quiz หลังเรียน สอบบรรยาย และเขียนรายงานวิเคราะห์การเคลื่อนไหวในนักกีฬาประเภท e-sport
สอบกลางภาค					47	26	สัปดาห์ที่	70	
สอบปลายภาค					36	28	สัปดาห์ที่	55	
รวม	58	17	46	42	83	54	300	420	
ร้อยละ (%)	19.67	5.67	15.33	13.33	27.67	18.33	100		

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้	คะแนนประเมิน						สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ		
1.2	✓		✓	✓			1-15	ประเมินระหว่างเรียน 2:6:2 สัมมนา 8:0:2 สอบปฏิบัติการ 2:6:2 สอบบรรยาย 8:0:2
1.3	✓		✓				1-15	
2.1		✓	✓	✓	✓		1-15	
2.3		✓	✓			✓	1-15	
3.1		✓	✓	✓	✓	✓	1-15	
3.2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	1-15	
3.3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	1-15	
3.4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	1-15	
4.1			✓	✓			1-15	
5.3	✓		✓	✓		✓	1-15	
คะแนน	58	17	46	42	83	54	300	
ร้อยละ (%)	19.67	5.67	15.33	13.33	27.67	18.33	100%	

ข้อปฏิบัติในการเรียน

การเข้าเรียน

- นักศึกษา**ต้องเข้าเรียนตรงเวลา ในภาคทฤษฎี ครบร้อยละ 80 และเข้าเรียนในภาคปฏิบัติ ครบร้อยละ 100 ของเวลาเรียนทั้งหมด** จึงจะมีสิทธิ์สอบ
- กรณีลาป่วย นักศึกษาต้องส่งใบลาพร้อมแนบใบรับรองแพทย์โดยส่งอาจารย์ที่ปรึกษา, อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชา และอาจารย์ผู้สอน หากไม่แสดงใบรับรองจะถือวาขาดเรียน
- กรณีลากิจ นักศึกษาต้องส่งใบลาล่วงหน้า 3 วัน โดยส่งอาจารย์ที่ปรึกษา, อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชา และอาจารย์ผู้สอน

การแต่งกาย

- การเข้าเรียนนักศึกษาต้องใส่ชุดนักศึกษาที่ถูกต้องตามระเบียบของคณะหรือมหาวิทยาลัยรังสิต จึงจะได้รับการอนุญาตให้เข้าเรียน

การขาด/ลาสอบ

- ต้องยื่นคำร้องขอสอบผ่านอาจารย์ที่ปรึกษา ไปยังคณะกรรมการฝ่ายวิชาการเพื่อพิจารณาเป็นกรณี

เกณฑ์การพิจารณาตัดเกรด : แบบอิงเกณฑ์ (บรรยาย 1 หน่วยกิต ปฏิบัติการ 2 หน่วยกิต)

เกรด	ระดับคะแนน
A	80-100
B+	75-79
B	70-74
C+	65-69
C	60-64
D+	55-59
D	41-54
F	0-40

นักศึกษาต้องได้รับผลการประเมิน ไม่ต่ำกว่า D จึงจะถือว่าผ่านการประเมินในวิชานี้

หมวดที่ 5 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

ตำราและเอกสารหลัก

1. Handelsman, D. J. (2020). Performance Enhancing Hormone Doping in Sport. In K. R. Feingold (Eds.) et. al., Endotext. MDText.com, Inc.
2. Kasper K. (2019). Sports Training Principles. Current sports medicine reports, 18(4), 95–96.
3. van Andel, S., Pieper, R., Werner, I., Wachholz, F., Mohr, M., & Federolf, P. (2022). Implications of Optimal Feedback Control Theory for Sport Coaching and Motor Learning: A Systematic Review. Motor control, 26(1), 144–167.
4. Rynne, S. B., Mallett, C., & Tinning, R. (2006). High Performance Sport Coaching: Institutes of Sport as Sites for Learning. International Journal of Sports Science & Coaching, 1(3), 223-234.
5. John Lyle, Chris Cushion. (2016). Sport Coaching Concepts: A framework for coaching practice. Taylor & Francis (2ndEds.)
6. Deng, N., Soh, K. G., Abdullah, B., & Huang, D. (2023). Effects of plyometric training on measures of physical fitness in racket sport athletes: a systematic review and meta-analysis. PeerJ, 11, e16638.
7. Beato, M., Drust, B., & Iacono, A. D. (2021). Implementing High-speed Running and Sprinting Training in Professional Soccer. International journal of sports medicine, 42(4), 295–299.
8. Valamatos, M. J., Abrantes, J. M., Carnide, F., Valamatos, M. J., & Monteiro, C. P. (2022). Biomechanical Performance Factors in the Track and Field Sprint Start: A Systematic Review. International journal of environmental research and public health, 19(7), 4074.
9. Nagorsky, E., & Wiemeyer, J. (2020). The structure of performance and training in esports. PloS one, 15(8), e0237584.

หมวดที่ 6 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

1) แบบประเมินผู้สอนและรายวิชาจากแบบสอบถามโดยนักศึกษา

2) การสนทนาระหว่างผู้เรียนและผู้สอน

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

1) ประเมินจากผลการเรียนของนักศึกษา

2) การประเมินการสอนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

3) ผลการสอบ

3. การปรับปรุงการสอน

ปัญหาหรือข้อเสนอแนะจากการประเมินรายวิชา	การปรับปรุงการสอน	ความต้องการการช่วยเหลือ/สนับสนุนจากคณะ
อุปกรณ์ในการฝึกการเพิ่มสมรรถภาพในนักกีฬาภายในคณะฯ ยังมีไม่ครอบคลุม และมีบางส่วนที่จะต้องขอใช้จากที่อื่น เช่น สถาบันกีฬา	ตรวจเช็คอุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละหัวข้อและจัดซื้ออุปกรณ์เพื่อการเรียนการสอนมากขึ้น	ขอพิจารณาจัดซื้ออุปกรณ์ออกกำลังกายให้เพียงพอและเหมาะสมกบการเรียนการสอน

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

☐ สัมภาษณ์นักศึกษา .....

☐ การสังเกตพฤติกรรมนักศึกษา.....

☑ การตรวจสอบการให้คะแนนและประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษา.....

☐ การประเมินความรู้รวบยอดโดยการทดสอบ.....

☐ รายงานผลการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ในแต่ละด้าน.....

☑ แบบสำรวจ/แบบสอบถาม เช่น comment ของนักศึกษาหลังจบการเรียนการสอน

☐ อื่นๆ ระบุ.....

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

....

....

หมวดที่ 7 ตารางเรียน

คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต

ตารางเรียนวิชา SPM 234 : การฝึกสมรรถภาพทางกีฬาประเภทไม่ปะทะ

สำหรับนักศึกษาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางการกีฬา ชั้นปีที่ 2 (จำนวน 24 คน) ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2567

**** ห้องเรียนวันจันทร์ 4-510 และวันพุธ 4-513 ****

สัปดาห์	วัน	เวลา	หัวข้อ	บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนา	ผู้สอน
1	จ. 6 ม.ค. 68	12.40-13.00 น.	Course Orientation				อ.ณัฐวุฒิ
		13.00-15.00 น.	เรื่องที่ 1: Sport training for athlete	2			อ.ณัฐวุฒิ
		15.00-17.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 1: Sport training for athlete		2		อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐวุฒิ
	พ. 8 ม.ค. 68	8.00-10.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 1: Sport training for athlete		2		อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐวุฒิ
2	จ. 13 ม.ค. 68	13.00-17.00 น.	เรื่องที่ 2: Principle of sport coaching	4			อ.อภิสิทธิ์
	พ. 15 ม.ค. 68	8.00-10.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 2: Principle of sport coaching		2		อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐวุฒิ
3	จ. 20 ม.ค. 68	13.00-17.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 2: Principle of sport coaching		4		อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐวุฒิ

	พ. 22 ม.ค. 68		Research day & Progression วิจัยครั้งที่ 2				
สัปดาห์	**วัน**	**เวลา**	**หัวข้อ**	**บรรยาย**	**ปฏิบัติ**	**สัมมนา**	**ผู้สอน**
4	จ. 27 ม.ค. 68	13.00-15.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 2: Principle of sport coaching		2		อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐวุฒิ
		15.00-17.00 น.	สัมมนาเรื่องที่ 2: Principle of sport coaching			2	อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐวุฒิ
5	พ. 29 ม.ค. 68	8.00-10.00 น.	เรื่องที่ 3: Sport training in net and racket sport	2			อ.ดร.อิสราภรณ์
		10.00-12.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 3: Sport training in net and racket sport		2		อ.ดร.อิสราภรณ์ อ.จันทิรา
6	จ. 3 ก.พ. 68	13.00-17.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 3: Sport training in net and racket sport		4		อ.ดร.อิสราภรณ์ อ.จันทิรา
	พ. 5 ก.พ. 68	8.00-12.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 3: Sport training in net and racket sport		4		อ.ดร.อิสราภรณ์ อ.จันทิรา
	พ. 12 ก.พ. 68		**หยุดวันมาฆบูชา**				
8	จ. 17 ก.พ. 68	13.00-17.00 น.	สัมมนาเรื่องที่ 3: Sport training in net and racket sport			4	อ.ดร.อิสราภรณ์ อ.ธนกร
	พ. 19 ก.พ. 68	8.00-10.00 น.	เรื่องที่ 4: Sport training in track/field and speed sport	2			อ.อภิสิทธิ์

สัปดาห์	วัน	เวลา	หัวข้อ	บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนา	ผู้สอน
9	**จ. 24 ก.พ. 68**	**10.00-12.00 น.**	**สอบบรรยายกลางภาค (เรื่องที่ 1 - 3)**				
	จ. 24 ก.พ. 68	**13.00–15.00 น.**	**สอบปฏิบัติการกลางภาค (เรื่องที่ 2 และ 3)**				
10	จ. 3 มี.ค. 68	13.00-14.00 น.	เรื่องที่ 4: Sport training in track/field and speed sport	1			อ.อภิสิทธิ์
		14.00-17.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 4: Sport training in track/field and speed sport		3		อ.อภิสิทธิ์ อ.ธนกร
	พ. 5 มี.ค. 68	8.00-10.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 4: Sport training in track/field and speed sport		2		อ.อภิสิทธิ์ อ.ธนกร
11	จ. 10 มี.ค. 68	13.00-17.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 4: Sport training in track/field and speed sport		4		อ.อภิสิทธิ์ อ.ธนกร
	พ. 12 มี.ค. 68	8.00-10.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 4: Sport training in track/field and speed sport		2		อ.อภิสิทธิ์ อ.ธนกร
12	จ. 17 มี.ค. 68	13.00-17.00 น.	สัมมนาเรื่องที่ 4: Sport training in track/field and speed sport			4	อ.อภิสิทธิ์ อ.ธนกร
13	พ. 19 มี.ค. 68	8.00-10.00 น.	เรื่องที่ 5: Sport training in performance and other sport	2			อ.จันทิรา
14	จ. 24 มี.ค. 68	13.00-17.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 5: Sport training in performance and other sport		4		อ.ธนกร อ.ณัฐวุฒิ
	พ. 26 มี.ค. 68	8.00-10.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 5: Sport training in performance and other sport		2		อ.จันทิรา อ.ธนกร

สัปดาห์	วัน	เวลา	หัวข้อ	บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนา	ผู้สอน
15	จ. 31 มี.ค. 68	13.00-17.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 5: Sport training in performance and other sport		4		อ.ธนกร อ.จันทิรา
	พ. 2 เม.ย. 68	8.00-10.00 น.	สัมมนาเรื่องที่ 5: Sport training in performance and other sport			2	อ.จันทิรา อ.ธนกร
16	**จ. 7 เม.ย. 68**		**หยุดชดเชยวันจักรี**				
	พ. 9 เม.ย. 68	8.00-10.00 น.	สัมมนาเรื่องที่ 5: Sport training in performance and other sport			2	อ.จันทิรา อ.ณัฐวุฒิ
17	**จ. 14 เม.ย. 68**		**หยุดชดเชยวันสงกรานต์**				
	พ. 16 เม.ย. 68		**หยุดชดเชยวันสงกรานต์**				
18	จ. 21 เม.ย. 68	13.00-15.00 น.	เรื่องที่ 6: Sport training in electronic sport	2			อ.ณัฐวุฒิ
		15.00-17.00 น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 6: Sport training in electronic sport		2		อ.ณัฐวุฒิ อ.จันทิรา
	พ. 23 เม.ย. 68	8.00-10.00 น.	**Self-study**				
19	**จ. 28 เม.ย. 68**	**13.00-15.00 น.**	**สอบบรรยายปลาย (เรื่องที่ 4 - 6)**				
	พ. 30 เม.ย. 68	**8.00-10.00 น.**	**สอบปฏิบัติการปลายภาค (เรื่องที่ 4 และ เรื่องที่ 5)**				