



มหาวิทยาลัยรังสิต

รายละเอียดของรายวิชา

แก้ไขเมื่อ 6 ก.พ. 2568

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกาย (2566)

คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกาย

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

SPM 235      การฝึกสมรรถภาพทางกีฬาประเภทปะทะ      2(1-2-3)  
(Performance Training for Contact Sports)

วิชาบังคับร่วม

-

วิชาบังคับก่อน

-

ภาคการศึกษา

2/2567

กลุ่ม

01

ประเภทของวิชา

☐ วิชาปรับพื้นฐาน

☐ วิชาศึกษาทั่วไป

☒ วิชาเฉพาะ

☐ วิชาเลือกเสรี

อาจารย์ผู้รับผิดชอบ

อ.ดร.อิสราภรณ์ เลิศวงศ์หัตถกุล

☒ อาจารย์ประจำ/

อาจารย์ประสานงาน

อาจารย์ผู้สอน

อ.ดร.อิสราภรณ์ เลิศวงศ์หัตถกุล

☒ อาจารย์ประจำ

☐ อาจารย์พิเศษ

อ.อภิสิทธิ์ เสงี่ยม

☒ อาจารย์ประจำ

☐ อาจารย์พิเศษ

อ. ธนกร แสนอุ่น

☒ อาจารย์ประจำ

☐ อาจารย์พิเศษ

อ. จันทิรา ตาตะเกษม

☒ อาจารย์ประจำ

☐ อาจารย์พิเศษ

อ. ณัฐวุฒิ ทรงเจริญ

☒ อาจารย์ประจำ

☐ อาจารย์พิเศษ

สถานที่สอน

คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต ☒ ในที่ตั้ง ☐ นอกที่ตั้ง

วันที่จัดทำ

12 พฤศจิกายน 2567

## หมวดที่ 2 วัตถุประสงค์ของรายวิชาและส่วนประกอบของรายวิชา

### 1. วัตถุประสงค์รายวิชา

#### บรรยาย

1. นักศึกษาเข้าใจถึงความหมายและชนิดกีฬาในกลุ่มประเภทกีฬาต่อสู้ กีฬาแบบทีมที่มีการปะทะ
2. นักศึกษาสามารถบอกได้ถึงปัจจัยพื้นฐานร่างกายที่สำคัญและทักษะที่จำเพาะสำหรับกีฬาต่อสู้ กีฬาแบบทีมที่มีการปะทะ
3. นักศึกษาเข้าใจในหลักการฝึกสอนในรูปแบบเฉพาะบุคคลและแบบกลุ่ม

#### ปฏิบัติ

1. สามารถแสดงทักษะในการเคลื่อนย้ายผู้ได้รับบาดเจ็บทางการกีฬา
2. สามารถแสดงทักษะในการให้การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาประเภทกีฬาต่อสู้ กีฬาแบบทีมที่มีการปะทะและกีฬาสำหรับคนพิการ
3. สามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการฝึกนักกีฬาประเภทกีฬาต่อสู้ กีฬาแบบทีมที่มีการปะทะและกีฬาสำหรับคนพิการ
4. สามารถแสดงการนำการออกกำลังกายที่จำเพาะต่อทักษะในแบบบุคคลและแบบกลุ่ม
5. มีคุณธรรม จริยธรรม และมีเจตคติที่ดีในการปฏิบัติต่อกรณีศึกษาจำลองและนักกีฬาจริง

### 2. คำอธิบายรายวิชา

หลักการจัดการออกกำลังกายในนักกีฬาประเภทต่อสู้ และปะทะ การออกแบบ และจัดการออกกำลังกายในนักกีฬาให้ได้ประสิทธิภาพทางกายสูงสุด

Principle of sports and exercise, training program design to achieve high performance in contact sports.

### 3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษา

มี 2 ชั่วโมง/สัปดาห์

- ☒ e-mail :isarabhorn.l@rsu.ac.th
- ☒ Facebook: RSU PTSM Student
- ☒ อื่น ๆ: Google Classroom

### หมวดที่ 3 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

| 1.คุณธรรม จริยธรรม |   |   |   |   | 2.ความรู้ |   |   |   |   |   | 3. ทักษะทางปัญญา |   |   |   |   | 4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ |   |   |   |   | 5.ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ |   |   |   |
|--------------------|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|---|------------------|---|---|---|---|--------------------------------------------------|---|---|---|---|--------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 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 |
| ○                  | ● | ● |   |   | ●         |   | ● |   |   |   | ●                | ● | ● | ● |   | ●                                                | ● |   | ○ |   |                                                                    |   | ● | ○ |

การพัฒนาผลการเรียนรู้ในมาตรฐานผลการเรียนรู้แต่ละด้านที่มุ่งหวัง มีดังต่อไปนี้

#### 1. คุณธรรม จริยธรรม

| ●          | ผลการเรียนรู้                                                                                                                                                       | วิธีการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | วิธีการประเมินผล                                                                                                                                                                                                   |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.2<br>1.3 | มีระเบียบ วินัย ตรงต่อเวลา และ<br>ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม<br>เคารพสิทธิและรับฟังความคิดเห็น<br>ของผู้อื่น รวมทั้งเคารพคุณค่าและ<br>ศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ | 1. สอดแทรกเรื่องจรรยาบรรณทาง<br>วิชาชีพ คือ นักศึกษาต้องมีความรู้ มี<br>ความระมัดระวังในการเลือกใช้<br>เทคนิควิธีการออกกำลังกายใน<br>กรณีศึกษาจำลอง ก่อนที่จะนำไปใช้<br>ในกรณีศึกษาจริง<br>2. การเคารพในสิทธิ คุณค่าและ<br>ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ คือ มีการ<br>อธิบายถึงวัตถุประสงค์ วิธีการในการ<br>ออกกำลังกาย และการปฏิบัติตัวของ<br>ผู้รับบริการ ขณะได้รับการออกกำลัง<br>กาย รวมทั้งให้เกียรติผู้รับบริการใน<br>ฐานะที่เป็นมนุษย์คือมีการขออนุญาต<br>ผู้รับบริการก่อนการประเมินและให้<br>การออกกำลังกาย เช่น ก่อนเปิด | 1. มีการเช็คชื่อและสังเกตการ<br>เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ<br>นักศึกษาในระหว่างเรียน<br>2. กำหนดให้มีเกณฑ์ประเมิน<br>ในการอธิบายการปฏิบัติตัว<br>ของผู้รับบริการก่อนการออก<br>กำลังกาย ในการสัมมนาและ<br>สอบปฏิบัติการ |

| ● | ผลการเรียนรู้ | วิธีการสอน                                                                                                                                                                                                                       | วิธีการประเมินผล |
|---|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|   |               | <p>สื่อผ้าบริเวณที่จะทำการตรวจประเมิน</p> <p>3. มีการทำข้อตกลงระหว่างผู้เรียนและผู้สอนเรื่องกฎระเบียบและแนวทางการปฏิบัติตนในการเรียนวิชานี้ เช่น เวลาในการเข้าห้องเรียนและห้องสอบ การส่งงาน การแต่งกาย การปฏิบัติตัวขณะเรียน</p> |                  |

## 2. ความรู้

| ●   | ผลการเรียนรู้                                                                                                                                               | วิธีการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | วิธีการประเมินผล                                                                                                                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1 | มีความรู้และความเข้าใจในทฤษฎีหลักการ วิธีการออกแบบและสอนการออกกำลังกายสำหรับบุคคลทั่วไปและนักกีฬา                                                           | 1. หลักการพื้นฐานการออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา รวมถึงข้อบ่งชี้ ข้อห้าม ข้อควรระวัง และภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นในการออกกำลังกายแต่ละแบบ                                                                                                                                                                                                                                        | 1. ประเมินความเข้าใจในทฤษฎี หลักการออกกำลังกาย และการเลือกรูปแบบกิจกรรมโดยการสอบบรรยาย                                          |
| 2.3 | สามารถวิเคราะห์ปัญหา เข้าใจ รวมทั้งประยุกต์ความรู้ ทักษะ และ การใช้เครื่องมือที่เหมาะสมกับการแก้ไขปัญหา ในทางวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางการกีฬา | <p>2. สอนแสดงเทคนิคการออกแบบกิจกรรมที่จำเพาะสำหรับแบบกลุ่มและบุคคล</p> <p>3. เปิดโอกาสให้นักศึกษาทบทวนความรู้ และนำเสนอแนวคิดในการวิเคราะห์ปัญหาทางวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางการกีฬา จากข้อมูลประวัติและการตรวจร่างกายของนักศึกษาที่กำหนดให้ แล้วนำมาวางแผนการออกกำลังกาย โดยการประยุกต์ใช้เทคนิคการออกกำลังกายหรือกิจกรรมที่เหมาะสมกับปัญหาของผู้ป่วย โดยมีเพื่อนนักศึกษา</p> | <p>2. ประเมินการเลือกประยุกต์ใช้เทคนิคการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะของกรณีศึกษาที่กำหนดให้ในชั่วโมงสัมมนาและสอบปฏิบัติการ</p> |

| ● | ผลการเรียนรู้ | วิธีการสอน                                                                | วิธีการประเมินผล |
|---|---------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------|
|   |               | ที่ไม่ได้สัมมนาและอาจารย์ร่วมกันอภิปรายด้วยในชั่วโมงเรียนปฏิบัติและสัมมนา |                  |

### 3. ทักษะทางปัญญา

| ●   | ผลการเรียนรู้                                                                                                                                                         | วิธีการสอน                                                         | วิธีการประเมินผล                                                                                |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1 | สามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณ และเป็นระบบ                                                                                                                                 | 1. ให้นักศึกษาเลือกใช้เทคนิคการออกกำลังกาย รูปแบบกิจกรรม ให้กับ    | 1. ประเมินทักษะในการวิเคราะห์ปัญหาของ                                                           |
| 3.2 | สามารถสืบค้น ตีความ และประเมินข้อมูลต่างๆ เพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาย่างสร้างสรรค์                                                                                       | กรณีศึกษาที่ได้กำหนดให้ในชั่วโมงปฏิบัติการและสัมมนาได้อย่างเหมาะสม | ผู้รับบริการจากข้อมูลประวัติและการตรวจร่างกายแล้วแก้ไขปัญหาของผู้รับบริการ                      |
| 3.3 | สามารถรวบรวม ศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปปัญหาในผู้บาดเจ็บทางการกีฬาได้                                                                                            | 2. ให้นักศึกษาประยุกต์ใช้การฝึกทักษะและการออกกำลังกายเพื่อ         | โดยการประยุกต์ความรู้พื้นฐานของเทคนิคการออก                                                     |
| 3.4 | สามารถประยุกต์ความรู้ และทักษะกับการแก้ไขปัญหามิทางวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางการกีฬา เพื่อสร้างเสริม ป้องกันและฟื้นฟูผู้บาดเจ็บทางการกีฬาได้อย่างเหมาะสม | แก้ปัญหามิทางเวชศาสตร์การกีฬากับนักกีฬาในสถานการณ์จริง             | กำลังกายให้เหมาะสมกับปัญหาของกรณีศึกษาที่กำหนดให้ในการสัมมนา การสอบปฏิบัติการและในสถานการณ์จริง |

## 4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

| ●          | ผลการเรียนรู้                                                                                                                                                                              | วิธีการสอน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | วิธีการประเมินผล                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1<br>4.2 | มีความสามารถในการติดต่อ สื่อสาร<br>ข่าวสารให้เป็นที่เข้าใจได้ถูกต้อง<br>มีภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตาม<br>สามารถทำงานเป็นทีม ลำดับ<br>ความสำคัญ และสามารถแก้ไขข้อ<br>ขัดแย้งโดยใช้ธรรมาภิบาล | 1. สอดแทรกการฝึกให้นักศึกษา<br>สื่อสารกับบุคคลอื่น ๆ ในชั่วโมง<br>ปฏิบัติการด้วยการฝึกกล่าวทักทาย<br>ซักถามและอธิบายสิ่งที่ผู้รับบริการ<br>ควรทราบด้วยภาษาที่สุภาพ<br>กระชับและชัดเจนและฝึกทักษะการ<br>นำเสนอข้อมูลต่อหน้ากลุ่มคน<br>2. ฝึกให้นักศึกษามีความรับผิดชอบ<br>ในงานที่ได้รับมอบหมาย ตรงต่อเวลา<br>และมีทักษะในการแก้ไขปัญหา<br>เฉพาะหน้า ด้วยการทำรายงานและ<br>สัมมนาเป็นกลุ่ม | 1. กำหนดให้มีหัวข้อของการ<br>ประเมินในการสัมมนาและ<br>สอบปฏิบัติการ เรื่องการ<br>อธิบายสิ่งที่ผู้รับบริการ<br>จำเป็นต้องทราบก่อน<br>ระหว่างและหลังการการออก<br>กำลังกาย บุคลิกน่าเชื่อถือ<br>และการใช้คำพูดสื่อสารได้<br>ชัดเจนและสุภาพ<br>2. กำหนดให้มีหัวข้อของการ<br>ประเมินในการสัมมนาเรื่อง<br>การแก้ไขสถานการณ์เฉพาะ<br>หน้า และความร่วมมือกันในกลุ่ม |

## 5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

| ●   | ผลการเรียนรู้                                                | วิธีการสอน                                                                                                                                                                                                          | วิธีการประเมินผล                                                                                                                                                   |
|-----|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.3 | มีทักษะในการนำเสนอ โดยเลือกใช้<br>รูปแบบและวิธีการที่เหมาะสม | 1. ให้นักศึกษานำเสนอเนื้อหาในการ<br>สัมมนานำขึ้นเรียนโดยเปิดโอกาส<br>ให้เลือกรูปแบบในการนำเสนอเอง<br>ตามความถนัดเช่น การพูดอธิบายปาก<br>เปล่า การนำเสนอด้วย Power Point<br>การเขียนกระดาน หรือการแสดง<br>บทบาทสมมติ | 1. ประเมินประสิทธิภาพใน<br>การสื่อสารด้วยวาจาจากการ<br>สื่อสารกับผู้ปวยระหว่างการ<br>รักษาในชั่วโมงปฏิบัติการ<br>และการนำเสนอเนื้อหาหน้า<br>ชั้นเรียนระหว่างสัมมนา |

## หมวดที่ 4 แผนการสอนและการประเมินผล

### 1. แผนการสอน

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ/รายละเอียด                                                                                                                                                                                                                           | ชั่วโมงบรรยาย |                     |                  |                 |        | คะแนนประเมิน     |              |      |        |            |           |            |          | ผู้สอน         |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------|------------------|-----------------|--------|------------------|--------------|------|--------|------------|-----------|------------|----------|----------------|
|            |                                                                                                                                                                                                                                             | บรรยาย        |                     |                  | ปฏิบัติ         |        |                  |              |      |        |            |           |            |          |                |
|            |                                                                                                                                                                                                                                             | บรรยาย        | บรรยายสดผ่าน Online | อภิปรายกลุ่มย่อย | ปฏิบัติการทักษะ | สัมมนา | สอบบรรยาย online | ระหว่างเรียน | Quiz | สัมมนา | Assignment | สอบบรรยาย | สอบปฏิบัติ | คะแนนรวม |                |
|            | Sport training in combat sport<br>- ความหมายและชนิดกีฬาต่อสู้<br>- พื้นฐานร่างกายที่สำคัญในนักกีฬาต่อสู้<br>- ทักษะที่จำเพาะในนักกีฬาต่อสู้<br>- การออกกำลังกายที่เหมาะสมในนักกีฬาต่อสู้<br>- การออกแบบกิจกรรมเพิ่มทักษะสำหรับนักกีฬาต่อสู้ | 4             |                     |                  | 6               | 2      |                  | 6            | 6    | 10     | 5          | 16        | 10         | 53       | อ.ดร.อิสราภรณ์ |

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ/รายละเอียด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ชั่วโมงบรรยาย |                     |                  |                 |        | คะแนนประเมิน     |              |      |        |            |           |            |          | ผู้สอน      |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------|------------------|-----------------|--------|------------------|--------------|------|--------|------------|-----------|------------|----------|-------------|
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | บรรยาย        |                     |                  | ปฏิบัติ         |        |                  |              |      |        |            |           |            |          |             |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | บรรยาย        | บรรยายสดผ่าน Online | อภิปรายกลุ่มย่อย | ปฏิบัติการทักษะ | สัมมนา | สอบบรรยาย online | ระหว่างเรียน | Quiz | สัมมนา | Assignment | สอบบรรยาย | สอบปฏิบัติ | คะแนนรวม |             |
|            | Sport training in team and field sport<br><br>- ความหมายและชนิดกีฬาประเภททีมและสนาม<br>เรียนรู้และวิเคราะห์การเคลื่อนไหว การทำงานของกล้ามเนื้อ และพลังงานที่จำเป็นต้องใช้สำหรับนักกีฬาหรือผู้เล่นกีฬาประเภทนี้<br><br>- พื้นฐานร่างกายที่สำคัญในนักกีฬาประเภททีมและสนาม<br><br>- ทักษะที่จำเพาะในนักกีฬาประเภททีมและสนาม<br><br>- การออกกำลังกายที่เหมาะสมในนักกีฬาดาวชายประเภททีมและสนาม<br><br>- การออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมในการฝึกกีฬาประเภททีมและสนาม | 4             |                     |                  | 6               | 2      |                  | 6            | 6    | 10     | 7          | 14        | 10         | 53       | อ.อภิสิทธิ์ |

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ/รายละเอียด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ชั่วโมงบรรยาย |                     |                  |                 |        | คะแนนประเมิน     |              |      |        |            |           |            |          | ผู้สอน    |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------|------------------|-----------------|--------|------------------|--------------|------|--------|------------|-----------|------------|----------|-----------|
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | บรรยาย        |                     |                  | ปฏิบัติ         |        |                  |              |      |        |            |           |            |          |           |
|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | บรรยาย        | บรรยายสดผ่าน Online | อภิปรายกลุ่มย่อย | ปฏิบัติการทักษะ | สัมมนา | สอบบรรยาย online | ระหว่างเรียน | Quiz | สัมมนา | Assignment | สอบบรรยาย | สอบปฏิบัติ | คะแนนรวม |           |
|            | Sport training in disability condition<br>- ความหมายและชนิดกีฬาคนพิการ<br>- ระดับความพิการและการเล่นกีฬา<br>- พื้นฐานร่างกายที่สำคัญในนักกีฬาคนพิการ<br>เรียนรู้และวิเคราะห์การเคลื่อนไหว การทำงานของกล้ามเนื้อ และพลังงานที่จำเป็นต้องใช้สำหรับนักกีฬาหรือผู้เล่นกีฬาประเภทนี้<br>- ทักษะที่จำเพาะในนักกีฬาคนพิการ<br>- การออกกำลังกายที่เหมาะสมในนักกีฬาคนพิการ<br>- การออกแบบกิจกรรมเพิ่มทักษะสำหรับนักกีฬาคนพิการ | 3             |                     |                  | 3               |        |                  | 5            |      |        | 7          | 8         | 10         | 30       | อ.จันทิรา |
|            | Circuit training for specific performance<br>- การออกแบบรูปแบบการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่จำเพาะในแต่ละทักษะ                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2             |                     |                  | 3               |        |                  |              | 2    |        |            | 11        | 10         | 23       | อ.จันทิรา |

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ/รายละเอียด                                                                                         | ชั่วโมงบรรยาย |                     |                  |                 |        | คะแนนประเมิน     |              |      |        |            |           |            |          | ผู้สอน                        |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------|------------------|-----------------|--------|------------------|--------------|------|--------|------------|-----------|------------|----------|-------------------------------|
|            |                                                                                                           | บรรยาย        |                     |                  | ปฏิบัติ         |        |                  |              |      |        |            |           |            |          |                               |
|            |                                                                                                           | บรรยาย        | บรรยายสดผ่าน Online | อภิปรายกลุ่มย่อย | ปฏิบัติการทักษะ | สัมมนา | สอบบรรยาย online | ระหว่างเรียน | Quiz | สัมมนา | Assignment | สอบบรรยาย | สอบปฏิบัติ | คะแนนรวม |                               |
|            | Personal training for sport performance<br>- หลักการฝึกสอนและการออกกำลังกายแบบเฉพาะบุคคล                  | 2             |                     |                  | 2               |        |                  |              |      |        | 7          | 13        |            | 20       | อ.ณัฐวุฒิ                     |
|            | 7. Sport training practice<br>- การนำหลักการฝึกสอนและการออกกำลังกายมาประยุกต์ใช้กับนักกีฬาในสถานการณ์จริง |               |                     |                  | 4               | 2      |                  |              | 5    | 6      | 10         |           |            | 21       | อ.ดร.อิสราภรณ์<br>อ.อภิสิทธิ์ |
| รวม        |                                                                                                           | 15            |                     |                  | 24              | 6      |                  | 17           | 19   | 26     | 36         | 62        | 40         | 200      |                               |

## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

| ผล<br>การ<br>เรียนรู้ | หัวข้อ         | คะแนนประเมิน |      |        |            |           |            | สัปดาห์ที่<br>ประเมิน | ระยะเวลา | รายละเอียด<br>คำอธิบาย | สัดส่วน<br>ของการ<br>ประเมินผล |
|-----------------------|----------------|--------------|------|--------|------------|-----------|------------|-----------------------|----------|------------------------|--------------------------------|
|                       |                | ระหว่างเรียน | Quiz | สัมมนา | Assignment | สอบบรรยาย | สอบปฏิบัติ |                       |          |                        |                                |
| 1.2                   | 1              | 6            |      | 4      |            | 16        | 10         |                       |          |                        |                                |
| 1.3                   | 2              | 6            |      | 4      |            | 14        | 10         | 1 (วันเตรียม quiz)    | 15 นาที  |                        |                                |
| 2.1                   | 3              | 6            |      |        | 7          | 8         |            | 8 (วันสอบ)            | 30 นาที  |                        |                                |
| 2.3                   | 4              | 8            | 4    |        |            | 21        | 7          | 4 (วันสอบ)            | 60 นาที  |                        |                                |
| 3.1                   | 5              | 8            | 4    |        |            | 21        | 10         | 8 (วันสอบ)            | 20 นาที  |                        |                                |
| 3.2                   | 6              | 6            |      |        |            |           | 10         | 5 (วันสอบ)            | 60 นาที  |                        |                                |
| 3.3                   | สอบ<br>กลางภาค |              |      |        |            | 38        | 20         | 8 (วันสอบ)            | 75 นาที  |                        |                                |
| 4.1                   | สอบ<br>ปลายภาค |              |      |        |            | 42        | 17         | 18 (วันสอบ)           | 90 นาที  |                        |                                |
| 4.2                   |                |              |      |        |            |           |            |                       |          |                        |                                |
| 5.3                   |                |              |      |        |            |           |            |                       |          |                        |                                |
| รวม                   |                | 40           | 8    | 12     | 23         | 80        | 37         |                       |          |                        | 200                            |

### ข้อปฏิบัติในการเรียน

#### การเข้าเรียน

- นักศึกษาต้องเข้าเรียนในหัวข้อบรรยาย ไม่ต่ำกว่า 80% และในหัวข้อปฏิบัติการและสัมมนาต้องเข้าเรียน 100% ถ้าขาดเรียนหัวข้อใดจะไม่ได้รับการประเมินในหัวข้อนั้น
- กรณีลาจต้องลาล่วงหน้า อย่างน้อย 3 วัน โดยส่งใบลาให้อาจารย์ที่ปรึกษา, อาจารย์ผู้ประสานงานวิชา และอาจารย์ผู้สอนทราบ
- กรณีเจ็บป่วยต้องมีใบรับรองแพทย์หรือใบรับรองจากอาจารย์ที่ปรึกษาหากไม่แสดงใบรับรองจะถือว่าขาดเรียน

#### การแต่งกาย

- การเข้าเรียนนักศึกษาต้องใส่ชุดฝึกปฏิบัติที่ถูกต้องตามระเบียบของคณะหรือมหาวิทยาลัยรังสิต จึงจะได้รับการอนุญาตให้เข้าเรียน

#### การขาด/ลาสอบ

- ต้องยื่นคำร้องขอสอบผ่านอาจารย์ที่ปรึกษา ไปยังคณะกรรมการฝ่ายวิชาการเพื่อพิจารณาเป็นกรณี
- เกณฑ์การพิจารณาตัดเกรด: แบบอิงเกณฑ์ ตัด C ที่ 60.0 % (บรรยาย 1 หน่วยกิต/ปฏิบัติการ 1 หน่วยกิต)

## หมวดที่ 5 ทฤษฎีการประกอบการเรียนการสอน

### 1. ตำราและเอกสารหลัก

- SCHOLICH, M. Circuit Training for All Sports: Methodology of Effective Fitness Training. Sport Books Publisher: Toronto, 1990.
- Joyce, D., & Lewindon, D. High-performance training for sports. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2014.
- DePauw, K.P. & Gavron, S. J. Disability Sport. 2nd edition, Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2005.

## หมวดที่ 6 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและผู้เรียน
- แบบประเมินผู้สอน และแบบประเมินรายวิชา

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- การสังเกตการสอนของผู้ร่วมทีมการสอน
- การประเมินการสอนโดยอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านนี้
- ผลการสอบ

### 3. การปรับปรุงการสอน

| ปัญหาหรือข้อเสนอแนะ<br>จากการประเมินรายวิชา | การปรับปรุงการสอน | ความต้องการการช่วยเหลือ/<br>สนับสนุนจากคณะ |
|---------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------|
|                                             |                   |                                            |
|                                             |                   |                                            |
|                                             |                   |                                            |

#### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

- ☐ สัมภาษณ์นักศึกษา .....
- ☒ การสังเกตพฤติกรรมนักศึกษา ประเมินพฤติกรรมการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับความเข้าใจและหลักการนำไปใช้
- ☒ การตรวจสอบการให้คะแนนและประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษา มีการตรวจสอบโดยคณะกรรมการวิชาการคณะ ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยตรวจสอบข้อสอบ วิธีการให้คะแนนสอบ หัวข้อประเมิน และการให้คะแนนพฤติกรรม
- ☒ การประเมินความรู้รวบยอดโดยการทดสอบ ในการสอบปฏิบัติการ ประยุกต์ใช้กลุ่มคนที่แตกต่างกันเพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจและการประยุกต์ใช้เนื้อหาทั้งรายวิชาในกรณีศึกษา
- ☐ รายงานผลการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ในแต่ละด้าน.....
- ☐ แบบสำรวจ/แบบสอบถาม.....
- ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

#### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

ปรับปรุงการจัดการเรียนการสอน จากปัญหาและอุปสรรคที่พบ หรือ ตามข้อเสนอแนะและผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ และเพื่อให้เข้ากับการพัฒนาความรู้ใหม่ๆทุกปี

## หมวดที่ 7 ตารางเรียน



คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต  
 ตารางเรียนวิชา SPM 235 การฝึกสมรรถภาพทางกีฬาระเภทปะทะ  
 สำหรับ นักศึกษาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางการกีฬา  
 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ห้อง 513 จำนวน 24 คน

| วันที่             | เวลา        | หัวข้อ/รายละเอียด                            | จำนวนชั่วโมง |         |        | ผู้สอน                   |
|--------------------|-------------|----------------------------------------------|--------------|---------|--------|--------------------------|
|                    |             |                                              | บรรยาย       | ปฏิบัติ | สัมมนา |                          |
| อังคาร 7 ม.ค.68    | 10.00-12.00 | Lect. Sport training in combat sport         | 2            |         |        | อ.ดร.อิสราภรณ์           |
| พฤหัสบดี 9 ม.ค.68  | 13.00-15.00 | Lect. Sport training in combat sport         | 2            |         |        | อ.ดร.อิสราภรณ์           |
| อังคาร 14 ม.ค.68   | 10.00-12.00 | Lab. Sport training in combat sport          |              | 2       |        | อ.ดร.อิสราภรณ์<br>อ.ชนกร |
| พฤหัสบดี 16 ม.ค.68 | 13.00-15.00 | Lab. Sport training in combat sport          |              | 2       |        | อ.ดร.อิสราภรณ์<br>อ.ชนกร |
| อังคาร 21 ม.ค.68   | 10.00-12.00 | Lab. Sport training in combat sport          |              | 2       |        | อ.ดร.อิสราภรณ์<br>อ.ชนกร |
| พฤหัสบดี 23 ม.ค.68 | 13.00-15.00 | Sem. Sport training in combat sport          |              |         | 2      | อ.ดร.อิสราภรณ์<br>อ.ชนกร |
| อังคาร 28 ม.ค. 68  | 10.00-12.00 | Lect. Sport training in team and field sport | 2            |         |        | อ.อภิสิต                 |
| พฤหัสบดี 30 ก.พ.68 | 13.00-15.00 | Lect. Sport training in team and field sport | 2            |         |        | อ.อภิสิต                 |
| อังคาร 4 ก.พ.68    | 10.00-12.00 | Lab. Sport training in team and field sport  |              | 2       |        | อ.อภิสิต<br>อ.จันทิรา    |
| พฤหัสบดี 6 ก.พ.68  | 13.00-15.00 | Lab. Sport training in team and field sport  |              | 2       |        | อ.อภิสิต<br>อ.จันทิรา    |
| อังคาร 11 ก.พ.68   | 10.00-12.00 | Lab. Sport training in team and field sport  |              | 2       |        | อ.อภิสิต<br>อ.จันทิรา    |
| พฤหัสบดี 13 ก.พ.68 | 13.00-15.00 | Sem. Sport training in team and field sport  |              |         | 2      | อ.อภิสิต<br>อ.จันทิรา    |
| อังคาร 18 ก.พ.68   | 10.00-12.00 | Lect. Sport training in disability           | 2            |         |        | อ.จันทิรา                |
| พฤหัสบดี 20 ก.พ.68 | 13.00-15.00 | Lect. & Lab. Sport training in disability    | 1            | 1       |        |                          |

| วันที่              | เวลา        | หัวข้อ/รายละเอียด                              | จำนวนชั่วโมง |         |        | ผู้สอน                        |
|---------------------|-------------|------------------------------------------------|--------------|---------|--------|-------------------------------|
|                     |             |                                                | บรรยาย       | ปฏิบัติ | สัมมนา |                               |
| อังคาร 25 ก.พ.68    | 13.00-15.00 | สอบบรรยายกลางภาค                               |              |         |        |                               |
| อังคาร 4 มี.ค.68    | 10.00-12.00 | Lab. Sport training in disability              |              | 2       |        | อ.จันทิรา<br>อ.ณัฐวุฒิ        |
| พฤหัสบดี 6 มี.ค.68  | 13.00-15.00 | Lec.Circuit training for specific performance  | 2            |         |        | อ.จันทิรา                     |
| อังคาร 11 มี.ค.68   | 10.00-12.00 | Lab. Circuit training for specific performance |              | 2       |        | อ.จันทิรา<br>อ.ธนกร           |
| อังคาร 18 มี.ค.68   | 10.00-12.00 | Lab. Circuit training for specific performance |              | 1       |        | อ.จันทิรา/อ.ธนกร              |
|                     |             | Self study                                     |              |         |        |                               |
| พฤหัสบดี 20 มี.ค.68 | 13.00-15.00 | Lect. Personal training for sport performance  | 2            |         |        | อ.ณัฐวุฒิ                     |
| อังคาร 25 มี.ค.68   | 10.00-11.00 | Self study                                     |              |         |        |                               |
| พฤหัสบดี 27 มี.ค.68 | 13.00-15.00 | Lab. Personal training for sport performance   |              | 2       |        | อ.ณัฐวุฒิ<br>อ.ธนกร           |
| อังคาร 1 เม.ย.68    | 10.00-12.00 | Lab. Sport training practice                   |              | 2       |        | อ.ดร.อิสราภรณ์<br>อ.อภิสิทธิ์ |
| พฤหัสบดี 3 เม.ย.68  | 13.00-15.00 | Lab. Sport training practice                   |              | 2       |        | อ.ดร.อิสราภรณ์<br>อ.อภิสิทธิ์ |
| อังคาร 8 เม.ย.68    | 10.00-12.00 | Self study                                     |              |         |        | -                             |
| พฤหัสบดี10 เม.ย.68  | 13.00-15.00 | Sem. Sport training practice Self study        |              |         | 2      | อ.ดร.อิสราภรณ์<br>อ.อภิสิทธิ์ |
| พฤหัสบดี 17 เม.ย.68 | 13.00-15.00 | Self study                                     |              |         |        |                               |
| อังคาร 22 เม.ย.68   | 10.00-12.00 | Self study                                     |              |         |        |                               |
| พฤหัสบดี 24 เม.ย.68 | 13.00-15.00 | Self study                                     |              |         |        |                               |
| พฤหัสบดี 29 พ.ค. 68 | 8.00-12.00  | สอบบรรยายปลายภาค                               |              |         |        |                               |
| พฤหัสบดี 29 พ.ค.68  | 8.00-12.00  | สอบปฏิบัติการปลายภาค                           |              |         |        |                               |