



รายละเอียดของรายวิชา

หลักสูตร หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต

สาขาวิชา กายภาพบำบัด (2564)

คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา

สาขาวิชา กายภาพบำบัด

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

PTE 231 หลักการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ 2(1-2-3)

(Principle of Exercise for Health Promotion and Rehabilitation)

วิชาบังคับก่อน : PTE 230 สรีรวิทยาการออกกำลังกาย หรืออยู่ในดุลพินิจของอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

วิชาบังคับร่วม : PTE 232 ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ

ภาคการศึกษา: 1/2568

กลุ่ม 01

ประเภทของวิชา ☐ วิชาปรับพื้นฐาน

☐ วิชาศึกษาทั่วไป

☒ วิชาเฉพาะ

☐ วิชาเลือกเสรี

อาจารย์ผู้รับผิดชอบ อ.ดร.ดวงฤดี ดิษสงวน

☒ อาจารย์ประจำ

อาจารย์ผู้สอน

- | | | |
|----------------------------|--|---------------------------------------|
| 1. อ.ดร.ดวงฤดี ดิษสงวน | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 2. อ.ดร.ณัฐริกา นาคเพชร | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 3. อ.ดร.ช่อผกา ดำรงไทย | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 4. อ.ดร.นลัท อุตสาหพันธ์ | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 5. อ.ดร.เบญจรัตน์ แสงทอง | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 6. อ.ดร.สมชนก รังสีชนกุล | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 7. อ.ดร.ณัฐกาญจน์ แก้วคำ | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 8. อ.ดร.กัลยา ก้องวัฒนากุล | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 9. อ.ดร.โชติกา ลักษณะพุก | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |

- | | | |
|-----------------------------------|--|---------------------------------------|
| 10. อ.ดร.บุศรา ชินสงคราม | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 11. อ.ดร.จิรพิมล เขาเขียว | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 12. อ.ดร.สุทิส ปลิ้มปิติวิริยะเวช | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 13. อ.ดร.วรานี สืบซึ่ง | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 14. อ.ดร.ศิริพร ศิริพร | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 15. อ.ทิวา โกศล | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 16. อ.ปฐมพงศ์ จันทิมา | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 17. อ.ธัญวรัตน์ จันทศรี | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 18. อ.อุสา ไมแก้ว | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |
| 19. อ.ปรกาศ เต็มเป็น | ☒ อาจารย์ประจำ | ☐ อาจารย์พิเศษ |

สถานที่สอน คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต

☒ ในที่ตั้ง ☐ นอกที่ตั้ง

วันที่จัดทำ 8 กรกฎาคม 2568

หมวดที่ 2 วัตถุประสงค์ของรายวิชาและส่วนประกอบของรายวิชา

1. วัตถุประสงค์รายวิชา

ทฤษฎี

1. อธิบายการเรียนรู้การเคลื่อนไหวและบอกปัจจัยที่มีผลต่อเรียนรู้การเคลื่อนไหวในคนปกติและผู้ป่วย
2. อธิบายความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อการรักษา ได้แก่ ความหมาย ชนิดและประเภท
3. อธิบายบทบาทของการออกกำลังกายในการสร้างเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสุขภาพ
4. อธิบายหลักการผลการออกกำลังกายเทคนิควิธีการใช้ข้อบ่งชี้ ข้อห้ามใช้และข้อควรระวังของการออกกำลังกายเพื่อการรักษาแต่ละชนิดได้ถูกต้อง เหมาะสม
5. อธิบายหลักการของการออกกำลังกายเพื่อการรักษา (therapeutic exercise) แต่ละชนิดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ปฏิบัติ

1. แสดงการออกแบบการเรียนรู้การเคลื่อนไหวที่เฉพาะบุคคล
2. แสดงเทคนิควิธีการออกกำลังกายเพื่อรักษาแต่ละชนิดได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม
3. แสดงมารยาทที่ดีและเจตคติที่ดีในการปฏิบัติต่อผู้ป่วยจำลอง

2. คำอธิบายรายวิชา

การเรียนรู้การเคลื่อนไหว บทบาทของการออกกำลังกายในการสร้างเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสุขภาพ หลักการพื้นฐานของออกกำลังกายแต่ละชนิดที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาท ระบบกระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบหัวใจ ปอดและหลอดเลือด

Motor learning; role of exercise in health promotion, prevention, treatment and rehabilitation; the basic principle of therapeutic exercise related to neuromusculoskeletal and cardiovascular systems.

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษา

มี 3 ชั่วโมง/สัปดาห์

☐ e-mail: duangruedee.d@rsu.ac.th

☐ Facebook:

☐ Line:

☒ อื่น ๆ ระบุ: Google classroom

Plan A: 5zo3rpo2

Plan B: k6s6qvyx

หมวดที่ 3 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

	1. คุณธรรม จริยธรรม				2. ความรู้					3. ทักษะทาง ปัญญา					4. ทักษะ ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล และความ รับผิดชอบ					5. ทักษะการ วิเคราะห์เชิง ตัวเลขการ สื่อสารและ เทคโนโลยีสาร สนเทศ				6. การปฏิบัติ ทางวิชาชีพ				
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3		1	2	3	4	
PTE 231	หลักการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมและ ฟื้นฟูสุขภาพ					●		○		●				●		●			○		●							

การพัฒนาผลการเรียนรู้ในมาตรฐานผลการเรียนรู้แต่ละด้านที่มุ่งหวัง มีดังต่อไปนี้

1. คุณธรรม จริยธรรม

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
●	1.2 แสดงออกซึ่งพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม เช่น มีวินัย มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ สุจริต เสียสละ เคารพในคุณค่าศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์และสามารถจัดการกับปัญหาคุณธรรม จริยธรรมโดยใช้ดุลยพินิจที่เหมาะสม	สอดแทรกคุณธรรม จริยธรรม ในการเรียน ปฏิบัติการ ความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย การเคารพในคุณค่าศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์เมื่อต้องให้การฝึกการเคลื่อนไหวกับเพื่อนร่วมชั้น	ประเมินระหว่างเรียน ปฏิบัติการและสัมมนา และ
●	1.4 เคารพและปฏิบัติตามกฎระเบียบ และข้อบังคับต่าง ๆ ภายใต้หลักธรรมาภิบาลขององค์การและสังคม	มีการทำข้อตกลงร่วมระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ในเรื่องกฎระเบียบ และแนวปฏิบัติในการเรียน วิชานี้ เช่น เวลาในการเข้าห้องเรียน ห้องสอบ การส่งงาน การแต่งกาย มารยาทการอยู่ร่วมกัน การปฏิบัติตัวในขณะที่เรียนทั้งชั่วโมงบรรยาย และชั่วโมงปฏิบัติการ	สังเกตขณะเรียน ให้ feedback และสังเกตการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษา ในขณะที่เรียนเมื่อได้รับ

2. ความรู้

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
●	2.2 ความรู้ และความเข้าใจในทฤษฎี หลักการของศาสตร์ทางวิชาชีพ กายภาพบำบัดและกฎหมายที่เกี่ยวข้องในสาขาวิชาชีพ และ วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชาชีพ	1. สอนบรรยายหรือบรรยาย online ในแต่ละหัวข้อ 2. มีการอภิปรายกลุ่มย่อย เพื่อตรวจสอบความเข้าใจหลักการของการออกกำลังกายแต่ละชนิด	1) การสอบบรรยาย 2) ประเมินระหว่างเรียน ปฏิบัติการ 3) ประเมินระหว่างสัมมนา หรืออภิปรายกลุ่มย่อย

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
	กายภาพบำบัด ระบบสุขภาพ ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบสุขภาพ การจัดการและบริหารงานเบื้องต้นของระบบการบริการ กายภาพบำบัด	3. สอนแสดงในหัวข้อปฏิบัติการเรื่องการเรียนรู้การเคลื่อนไหว 4. สอนการประยุกต์ใช้การฝึกการเคลื่อนไหวกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน โดยการจัดการเรียนการสอนเป็นกลุ่มย่อย ให้ออกแบบโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนไหวนใหม่ ลองนำมาสอนกับเพื่อน และร่วมกันถอดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับหลักการเรียนรู้การเคลื่อนไหว 5. สอนแบบกิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรง โดยให้นักศึกษาทำกิจกรรมหรือการฝึกออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ จากนั้น ร่วมกันถอดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับหลักการของการฝึกออกกำลังกายแต่ละชนิด	

3. ทักษะทางปัญญา

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
●	3.1 สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้มีความรู้ความสามารถเพิ่มขึ้น	ฝึกการเรียนรู้จากการพยายามคิดหาคำตอบใคร่ครวญ เชื่อมโยงจากความรู้และกิจกรรมที่ได้ทำจากโจทย์ ประเด็น คำถาม ที่ให้เพื่อการสร้างองค์ความรู้ของตนเอง	ประเมินระหว่างสัมมนาหรืออภิปรายกลุ่มย่อย

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
●	4.1 มีความรับผิดชอบต่อความคิด คำพูด และการกระทำของตนเอง 4.2 มีความสามารถในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 4. 5 มีจิตบริการ สามารถปรับตัวและมีปฏิสัมพันธ์อย่างสร้างสรรค์กับผู้ใช้บริการ ผู้ร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา	1. สอนแสดงในหัวข้อปฏิบัติการเรื่องการเรียนรู้การเคลื่อนไหว 2. สอนการประยุกต์ใช้การฝึกการเคลื่อนไหวกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน โดยการจัดการเรียนการสอนเป็นกลุ่มย่อย ให้ออกแบบโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนไหวนใหม่ ลองนำมาสอนกับเพื่อน และร่วมกันถอดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับหลักการเรียนรู้การเคลื่อนไหว	1) ประเมินระหว่างเรียนปฏิบัติการ 2) ประเมินระหว่างสัมมนาหรืออภิปรายกลุ่มย่อย

		3. สอนแบบกิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรงโดยให้นักศึกษาทำกิจกรรมหรือการฝึกออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ จากนั้น ร่วมกันถอดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับหลักการของการฝึกออกกำลังกายแต่ละชนิด	
--	--	---	--

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
●	5. 3 มีทักษะในการนำเสนอ สามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเลือกใช้รูปแบบและวิธีการนำเสนอที่เหมาะสม	สอนการประยุกต์ใช้การฝึกการเคลื่อนไหวกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน โดยการจัดการเรียนการสอนเป็นกลุ่มย่อย ให้ออกแบบโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนไหวใหม่ ลองนำมาสอนกับเพื่อน และร่วมกันถอดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับหลักการเรียนรู้การเคลื่อนไหว	1) ประเมินระหว่างเรียน ปฏิบัติการ 2) ประเมินระหว่างสัมมนา หรืออภิปรายกลุ่มย่อย

หมวดที่ 4 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	บรรยาย	ปฏิบัติ		คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวมบรรยาย	คะแนนรวมปฏิบัติ	
1	เรื่องที่ 1 Role of exercise in health promotion, prevention, treatment and rehabilitation	1							6		6		อ.ดร.ดวงฤดี
	1.1 บทบาทของการออกกำลังกายในการสร้างเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูสุขภาพ 1.2 evidence on the role of exercise in preventing weight gain, osteoporosis, diabetes, cardiovascular disease and mental health problems.												
1-2	เรื่องที่ 2 general principle of exercise prescription (FITT)	2	5	2	15		7		13		13	22	อ.ดร.ช่อผกา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	บรรยาย	ปฏิบัติ		คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวมบรรยาย	คะแนนรวมปฏิบัติ	
	2.1 หลักการ และลำดับของ stage of motor control ต่อการออกกำลังกายเพื่อการรักษา ปฏิบัติการ ลำดับขั้นในการควบคุมการเคลื่อนไหว (stage of motor control) 2.2 หลักการ FITT 2.3 Rate of progression based on ACSM ในแต่ละชนิดของการออกกำลังกาย -Cardiopulmonary exercise -muscular fitness -flexibility -Neuromotor exercise 2.4 fundamental position: starting position, positioning 2.5 ประโยชน์ ข้อห้าม ข้อควรระวังของการออกกำลังกายแต่ละชนิด <u>ปฏิบัติการ</u> general principle of exercise prescription (FITT)												

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	บรรยาย	ปฏิบัติ		คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวมบรรยาย	คะแนนรวมปฏิบัติ	
3	เรื่องที่ 3 flexibility training	1	3		10				7		7	10	อ.ดร.ณัฐกานา
	3.1 การออกกำลังกายแบบทำให้ (Passive exercise) และการออกกำลังกายโดนการยืดกล้ามเนื้อ วัตถุประสงค์และหลักการของการออกกำลังกายแบบ passive ROM exercise ประโยชน์ข้อห้าม ข้อควรระวังของการออกกำลังกายแบบ passive ROM exercise ผลของการออกกำลังกายแบบ passive exercise 3.2 หลักการยืดกล้ามเนื้อทั้งแบบ static, dynamic, ballistic stretching exercise ประโยชน์ข้อห้าม ข้อควรระวังของ stretching exercise ในแต่ละแบบ ผลของ stretching exercise ปฏิบัติการ Passive ROM exercise and stretching exercise or flexibility training (ใช้และไม่ใช้อุปกรณ์ เช่น การใช้ rolling) และ dynamic stretching exercise												

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	บรรยาย	ปฏิบัติ		คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวมบรรยาย	คะแนนรวมปฏิบัติ	
4	เรื่องที่ 4 Relaxation exercise	1	1				4		6		6	4	อ.ดร.ณัฐกานา
	4.1 วัตถุประสงค์ ความหมาย ข้อบ่งชี้ในการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบผ่อนคลายได้ 4.2 หลักการพื้นฐานของการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบผ่อนคลายได้ 4.3 ผลทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายแบบผ่อนคลายได้ 4.4 ชนิดของการออกกำลังกายแบบผ่อนคลายเทคนิคต่างๆ เช่น passive relaxation technique, active relaxation technique & hold body technique ได้ 4.5 ข้อห้ามและข้อควรระวังในการรักษาด้วยการออกกำลังกายแบบผ่อนคลายได้ ปฏิบัติการ Relaxation exercise												
5	เรื่องที่ 5 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและปอด (Cardiopulmonary endurance exercise)	1	3		3		7		7		7	10	อ.วราสินี

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	บรรยาย	ปฏิบัติ		คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวมบรรยาย	คะแนนรวมปฏิบัติ	
	5.1 หลักการของการออกกำลังกายเพิ่มความทนทาน: ระบบหัวใจและปอด 5.2 ส่วนประกอบของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทาน: ระบบหัวใจและปอด 5.3 วิธีการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานและวิธีการเพิ่มความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย: ระบบหัวใจและปอด 5.4 วัตถุประสงค์ ประโยชน์ ข้อห้าม ข้อควรระวังของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทาน: ระบบหัวใจและปอด และระบบกล้ามเนื้อ <u>ปฏิบัติการ</u> Cardiopulmonary exercise												
6-7	เรื่องที่ 6 muscular fitness	2	5					5	14	12	14	17	อ.ปฐมพงศ์

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	บรรยาย	ปฏิบัติ		คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวมบรรยาย	คะแนนรวมปฏิบัติ	
	6.1 หลักการของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ 6.2 ส่วนประกอบของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ 6.3 วิธีการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ 6.4 วัตถุประสงค์ ประโยชน์ ข้อห้าม ข้อควรระวังของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ 6.5 Closed and open chain with exercise equipment : suspension, spring, weight & pulley ปฏิบัติการ muscular fitness												
9	เรื่องที่ 7 Neuromuscular exercise (concept of balance training, plyometric exercise, agility training, coordination training) หลักการ Neuromuscular training utilizes a combination of balance, weight based, plyometric, agility, and task/functional-specific exercises - balance training - agility training	1.5							10		10		อ.ดร.โชติกา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	บรรยาย	ปฏิบัติ		คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวมบรรยาย	คะแนนรวมปฏิบัติ	
	- proprioceptive training - coordination training												
9, 11-12	เรื่องที่ 8 Neuromuscular exercise (sling exercise) 8.1 หลักการ Neuromuscular control exercise 8.2 principle of exercise on sling with neuromuscular control 8.3 Benefit of sling exercise 8.4 Grading and work load for progression 8.5 ข้อห้ามข้อควรระวังขณะออกกำลังกายแบบ neuromuscular control and sling exercise ปฏิบัติการ Sling exercise with neuromuscular control	1.5	6			3	10		7	10	10	20	อ.ปฐมพงศ์
13	เรื่องที่ 9 Stabilization exercise	1	1				4		7		7	4	อ.ทิวา
	9.1 วัตถุประสงค์ ความหมาย ข้อบ่งชี้ในการรักษาด้วย Stabilization exercise 9.2 หลักการพื้นฐานของการรักษาด้วย Stabilization exercise 9.3 ชนิดของการออกกำลังกายแบบ Stabilization exercise 9.4 ข้อห้ามและข้อควรระวังในการรักษาด้วย Stabilization exercise ได้												

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	บรรยาย	ปฏิบัติ		คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวมบรรยาย	คะแนนรวมปฏิบัติ	
	ปฏิบัติการ Stabilization exercise												
12-13	เรื่องที่ 10 Motor Learning exercise		4				8	5				13	อ.ดร.ณัฐกาญจน์
	10.1 Exercise using motor learning concepts - Conditions of practice - Augmented Feedback (Motivational functions of feedback and attentional focus functions of feedback) - Exercise by the learning process, stage of motor learning ปฏิบัติการ Clinical correlation of motor learning and exercise using motor learning concepts												
14	เรื่องที่ 11 Neuromuscular exercise (neuromotor training) 11.1 Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) 11.2 NDT& tonic reflex 11.3 Sensorimotor stimulation 11.4 MRP/task specific training	3				7			13		20		อ.ดร.โชติกา
รวม		15	28	2	28	10	40	10	90	22	100	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 Role of exercise in health promotion, prevention, treatment and rehabilitation					6			12 นาที	สอบบรรยาย
เรื่องที่ 2 General principle of exercise prescription (FITT)	15		7		13				
เรื่องที่ 3 Flexibility training	10				7				ประเมินในห้องเรียน แบ่งกลุ่ม assignment
เรื่องที่ 4 Relaxation exercise			4		6			30	แบ่งกลุ่ม คิดโจทย์นำเสนอในกรณีศึกษาต่างๆ
เรื่องที่ 5 Cardiopulmonary endurance exercise	3		7		7				
เรื่องที่ 6 Muscular fitness				5	14	12			
เรื่องที่ 7 Neuromuscular exercise (concept of balance training, plyometric exercise, agility training, coordination training)					10			20 นาที	สอบบรรยาย
เรื่องที่ 8 Neuromuscular exercise (sling exercise)		3	10		7	10			
เรื่องที่ 9 Stabilization exercise			4		7			30	แบ่งกลุ่ม คิดโจทย์นำเสนอในกรณีศึกษาต่างๆ
เรื่องที่ 10 Motor Learning exercise			8	5					

หัวข้อ	คะแนนประเมิน						สัปดาห์ที่ประเมิน (วันหรือสัปดาห์ที่มอบหมายงาน)	ระยะเวลา Student work load (นาที)	รายละเอียด คำอธิบาย
	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ			
เรื่องที่ 11 Neuromuscular exercise (neuromotor training)		7			13			20 นาที	quiz
รวม	28	10	40	10	90	22			

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้	คะแนนประเมิน							สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
	สอบบรรยาย online	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ		
1.2		5%		2.5%					7:2:1
2.2			5%	5%	5%	45%			
3.1				5%			11%		
4.1		5%		5%					
4.2, 5.3		4%		2.5%					

ข้อปฏิบัติในการเรียน

การเข้าเรียน

- นักศึกษาต้องเข้าเรียนในภาคทฤษฎี ครบร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด จึงจะมีสิทธิ์สอบ
- นักศึกษาต้องเข้าเรียนในภาคปฏิบัติ ครบร้อยละ 100 ของเวลาเรียนทั้งหมด จึงจะมีสิทธิ์สอบ
- กรณีเจ็บป่วยต้องมีใบรับรองแพทย์หรือใบรับรองจากอาจารย์ที่ปรึกษาหากไม่แสดงใบรับรองจะถือว่าขาดเรียน

การแต่งกาย

- การเข้าเรียนนักศึกษาต้องใส่ชุดนักศึกษาที่ถูกต้องตามระเบียบของคณะหรือมหาวิทยาลัยรังสิต จึงจะได้รับการอนุญาตให้เข้าเรียน

การขาด/ลาสอบ

- ต้องยื่นคำร้องขอสอบผ่านอาจารย์ที่ปรึกษา ไปยังคณะกรรมการฝ่ายวิชาการเพื่อพิจารณาเป็นกรณี

เกณฑ์การพิจารณาตัดเกรด: แบบอิงเกณฑ์ ตัด C ที่ 55.0 % (บรรยาย 1 หน่วยกิต ปฏิบัติการ 1 หน่วยกิต)

เกรด	ระดับคะแนน
A	79-100
B ⁺	73-78
B	67-72
C ⁺	61-66
C	55-60
D ⁺	49-54

D	43-48
F	0-42

นักศึกษาต้องได้รับผลการประเมิน ไม่ต่ำกว่า C จึงจะถือว่าผ่านการประเมินในวิชานี้

หมวดที่ 5 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

1. McArdle WD, KatchFI, Katch VL. Essentials of Exercise Physiology. 3th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2006.
2. American College of Sport Medicine. ACSM's Guideline for exercise testing and prescription. 10th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2019.
3. Powers SKmand Howley ET. Exercise physiology: theory and application to fitness and performance. 5th ed. Boston: McGraw-Hill; 2004.

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

1. Adam GM. Exercise Physiology: Laboratory manual. 3th ed. USA: McGraw-Hill; 1998.
2. Charman RA. Complementary Therapies for Physical Therapist. 1st ed. Oxford: Butterworth-Heinemann, 2000.
3. Hollis M. Practical Exercise Therapy. 3rded. Oxford: Blackwell Scientific Publications; 1989.
4. Kisner C, Colby LA. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. 2nd ed. Philadelphia: F.A. Davis company; 1990.
5. Rosemary A. Relaxation techniques: a practical handbook for the healthcare professional.2nded. China: Churchill Livingstone, 2000.
6. Powers SK. and Howley ET. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. 5th ed.Boston: McGraw-Hill; 2004.
7. Robergs RA. And Roberts SO. Exercise Physiology: Exercise, Performance and Clinical application. USA: Mosby; 1996.
8. Wilmore JH. and Costill DL. Physiology of Sport and Exercise. USA: Human Kinetics; 1994.

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

หมวดที่ 6 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและผู้เรียน
- แบบประเมินผู้สอน และแบบประเมินรายวิชา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- การสังเกตการสอนของผู้ร่วมทีมการสอน
- การประเมินการสอนโดยอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในด้านนี้
- ผลการสอบ

3. การปรับปรุงการสอน

ปัญหาหรือข้อเสนอแนะ จากการประเมินรายวิชา	การปรับปรุงการสอน	ความต้องการการช่วยเหลือ/ สนับสนุนจากคณะ

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

- ☐ สัมภาษณ์นักศึกษา
- ☐ การสังเกตพฤติกรรมนักศึกษา.....
- ☐ การตรวจสอบการให้คะแนนและประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษา.....
- ☐ การประเมินความรู้รวบยอดโดยการทดสอบ.....
- ☐ รายงานผลการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ในแต่ละด้าน.....
- ☐ แบบสำรวจ/แบบสอบถาม.....
- ☐ อื่นๆ ระบุ.....

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

ปรับปรุงการจัดการเรียนการสอน จากปัญหาและอุปสรรคที่พบ หรือ ตามข้อเสนอแนะและผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ และเพื่อให้เข้ากับการพัฒนาความรู้ใหม่ๆทุกปี

หมวดที่ 7 ตารางเรียน Plan A จำนวนนักศึกษา 45 คน

ตารางเรียนวิชา PTE231: หลักการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ

สำหรับนักศึกษากายภาพบำบัดชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ห้อง 4-513 (Plan A)

สัปดาห์	วันที่	เวลา	หัวข้อ	บรรยาย	ปฏิบัติการ	สัมมนา	ผู้สอน
1	อ. 19 ส.ค.68	12.45-13.00	Open course PTE231/PTE232	-	-	-	อ.ดร.ดวงฤดี/ อ.บดินทร์
		13.00-14.00	Lec: Role of exercise in health promotion, prevention, treatment and rehabilitation	1	-	-	อ.ดร.ดวงฤดี
		14.00-16.00	Lec: General principle of exercise prescription (FITT)	2	-	-	อ.ดร.ช่อผกา
		16.00-17.00	Lab: General principle of exercise prescription (FITT)	-	1	-	อ.ดร.ช่อผกา อ.ดร.ณัฏฐิกา อ.ธัญวรัตน์ อ.อุสา
	พ. 21 ส.ค.68	9.00-12.00	Lab: General principle of exercise prescription (FITT)	-	3	-	อ.ดร.ช่อผกา อ.ธัญวรัตน์ อ.ดร.ดวงฤดี อ.อุสา
2	ศ. 29 ส.ค.68	13.00-14.00	Lab: General principle of exercise prescription (FITT)	-	1	-	อ.ดร.ช่อผกา อ.ธัญวรัตน์
		14.00-16.00	Sem: General principle of exercise prescription (FITT)	-	-	2	อ.ดร.ดวงฤดี อ.อุสา
		16.00-17.00	Lec: Flexibility training	1	-	-	อ.ดร.ณัฏฐิกา
3	อ. 2 ก.ย.68	13.00-16.00	Lab :Flexibility training (Passive exercise and Stretching exercise)	-	3	-	อ.ดร.ณัฏฐิกา อ.ธัญวรัตน์ อ.ดร.วราลี อ.ดร.กัลยา
4	ศ. 12 ก.ย.68	13.00-14.00	Lec: Relaxation exercise	1	-	-	อ.ดร.ณัฏฐิกา
		14.00-15.00	Lab :Relaxation exercise	-	1	-	อ.ดร.ณัฏฐิกา อ.ดร.สุทิส อ.ดร.จิรพิมล อ.อารีย์
5	ศ. 19 ก.ย.68	13.00-14.00	Lec: Cardiopulmonary endurance exercise	1	-	-	อ.วราลี

สัปดาห์	วันที่	เวลา	หัวข้อ	บรรยาย	ปฏิบัติการ	สัมมนา	ผู้สอน
		14.00-17.00	Lab :Cardiopulmonary endurance exercise	-	3	-	อ.วรานิณี อ.ดร.เบญจรัตน์ อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.ดร.สุทิดา
6	พ.ย. 25 ก.ย. 68	8.00-10.00	Lec: Muscular fitness	2	-	-	อ.ปฐมพงศ์
		10.00-12.00	Lab :Muscular fitness (strengthening exercise)	-	2	-	อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.นลัท อ.ดร.ช่อผกา อ.อารีย์
7	อ. 30 ก.ย.68	13.00-16.00	Lab :Muscular fitness (strengthening exercise)	-	3	-	อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.ช่อผกา อ.ทิวา อ.อารีย์
8	จ. 6 ต.ค. 68	8.00-10.00	สอบบรรยายกลางภาค PTE231 (53 คะแนน) - Role of exercise in health promotion, prevention, treatment and rehabilitation (6) - General principle of exercise prescription (FITT) (13) - Flexibility training (7) - Relaxation exercise (6) - Cardiopulmonary endurance exercise (7) - Muscular fitness (14)				อ.ดร.ดวงฤดี อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.ช่อผกา อ.ดร.ณัฐิกา
		10.00-17.00	สอบปฏิบัติการกลางภาค PTE231 - Muscular fitness (12)				อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.นลัท อ.ทิวา อ.ดร.ช่อผกา อ.อารีย์
9	พ.ย. 16 ต.ค. 68	9.00-10.30	Lec :Neuromuscular exercise (concept of balance training, plyometric exercise, agility training, coordination training)	1.5	-	-	อ.ดร.โชติกา
		10.30-12.00	Lec : Neuromuscular exercise (redcord)	1.5	-	-	อ.ปฐมพงศ์
10	ศ. 24 ต.ค.68	13.00-17.00	Self-study				
11	ศ.31 ต.ค.68	13.00-17.00	Lab: Neuromuscular exercise (functional fitness training; redcord)	-	4	-	อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.กัลยา

สัปดาห์	วันที่	เวลา	หัวข้อ	บรรยาย	ปฏิบัติการ	สัมมนา	ผู้สอน
							อ.ดร.บุศรา อ.ดร.นลัท (13-15) อ.ดร.ช่อผกา (15-17)
12	อ. 4 พ.ย.68	13.00-15.00	Lab: Neuromuscular exercise (functional fitness training; redcord)	-	2	-	อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.นลัท อ.ทิวา อ.ดร.ดวงฤดี
		15.00-17.00	Lab :Motor learning exercise	-	2	-	อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.ดร.สมชนก อ.ดร.บุศรา อ.ดร.กัลยา
13	อ. 11 พ.ย.68	13.00-14.00	Lec :Stabilization exercise	1	-	-	อ.ทิวา
		14.00-16.00	Lab :Motor learning exercise	-	2	-	อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.อุสา อ.อารีย์ อ.ปภัค
	พ.ย. 1- พ.ย. 68	8.00-9.00	Lab :Stabilization exercise	-	1	-	อ.ทิวา อ.ดร.ช่อผกา อ.ดร.ดวงฤดี อ.ธัญวรัตน์
16	อ. 18 พ.ย.68	13.00-16.00	Lec :Neuromotor exercise :neuro training concept	3	-	-	อ.ดร.โชติกา
17	17 ธ.ค.68	8.00-9.30	สอบบรรยายปลายภาค PTE231 (37 คะแนน) - Neuromuscular exercise (concept of balance training, plyometric exercise, agility training, coordination training) (10) - Neuromuscular exercise (sling exercise) (7) - Neuromuscular exercise (neuromotor training) (13) - Stabilization exercise (7)				อ.ดร.ดวงฤดี อ.ทิวา อ.ปฐมพงศ์
		10.00-17.00	สอบปฏิบัติการปลายภาค PTE231 - Neuromuscular exercise (sling exercise) (10)				อ.ปฐมพงศ์ อ.ทิวา อ.ดร.นลัท อ.ดร.ดวงฤดี

สัปดาห์	วันที่	เวลา	หัวข้อ	บรรยาย	ปฏิบัติการ	สัมมนา	ผู้สอน
รวม				15	28	2	

หมวดที่ 7 ตารางเรียน Plan B จำนวนนักศึกษา 36 คน

ตารางเรียนวิชา PTE231: หลักการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ

สำหรับนักศึกษากายภาพบำบัดชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2568 ห้อง 4-513 (Plan B)

สัปดาห์	วันที่	เวลา	หัวข้อ	บรรยาย	ปฏิบัติการ	สัมมนา	ผู้สอน
1	จ. 18 ส.ค.68	7.45-8.00	open course PTE231/PTE232	-	-	-	อ.ดร.ดวงฤดี/ อ.บดินทร์
		8.00-9.00	Lec: Role of exercise in health promotion, prevention, treatment and rehabilitation	1	-	-	อ.ดร.ดวงฤดี
		9.00-11.00	Lec: General principle of exercise prescription (FITT)	2	-	-	อ.ดร.ช่อผกา
		11.00-12.00	Lab: General principle of exercise prescription (FITT)	-	1	-	อ.ดร.ช่อผกา อ.ธัญวรัตน์ อ.ดร.วราสินี
	อ. 19 ส.ค.68	10.00-12.00	Lab: General principle of exercise prescription (FITT)	-	2	-	อ.ดร.ช่อผกา อ.ธัญวรัตน์ อ.ดร.วราสินี
2	จ. 25 ส.ค.68	8.00-10.00	Lab: General principle of exercise prescription (FITT)	-	2	-	อ.ดร.ช่อผกา อ.ธัญวรัตน์ อ.ดร.วราสินี
		10.00-12.00	Sem: General principle of exercise prescription (FITT)	-	-	2	อ.ดร.ช่อผกา อ.ธัญวรัตน์ อ.ดร.วราสินี
3	จ. 1 ก.ย.68	8.00-9.00	Lec: Flexibility training	1	-	-	อ.ดร.ณัฏฐิกา
		9.00-12.00	Lab : Flexibility training (Passive exercise and Stretching exercise)	-	3	-	อ.ดร.ณัฏฐิกา อ.ธัญวรัตน์ อ.ดร.ดวงฤดี
4	จ. 8 ก.ย.68	8.00-9.00	Lec: Relaxation exercise	1	-	-	อ.ดร.ณัฏฐิกา

สัปดาห์	วันที่	เวลา	หัวข้อ	บรรยาย	ปฏิบัติการ	สัมมนา	ผู้สอน
		9.00-10.00	Lab :Relaxation exercise	-	1	-	อ.ดร.ณัฐริกา อ.ดร.ดวงฤดี อ.ทิวา
5	จ. 15 ก.ย.68	8.00-9.00	Lec: Cardiopulmonary endurance exercise	1	-	-	อ.ดร.วราริณี
		9.00-12.00	Lab :Cardiopulmonary endurance exercise	-	3	-	อ.ดร.วราริณี อ.ดร.เบญจรัตน์ อ.อุสา
6	จ. 22 ก.ย.68	8.00-10.00	Lec :Muscular fitness	2	-	-	อ.ปฐมพงศ์
		10.00-12.00	Lab :Muscular fitness (strengthening exercise)	-	2	-	อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.นลัท อ.ทิวา
7	จ. 29 ก.ย.67	8.00-11.00	Lab :Muscular fitness (strengthening exercise)	-	3	-	อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.นลัท อ.ทิวา
8	จ. 6 ต.ค.68	8.00-10.00	สอบบรรยายกลางภาค PTE231 (53 คะแนน) - Role of exercise in health promotion, prevention, treatment and rehabilitation (6) - General principle of exercise prescription (FITT) (13) - Flexibility training (7) - Relaxation exercise (6) - Cardiopulmonary endurance exercise (7) - Muscular fitness (14)				อ.ดร.ดวงฤดี อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.ช่อผกา อ.ดร.ณัฐริกา
		10.00-17.00	สอบปฏิบัติการกลางภาค PTE231 - Muscular fitness (12)				อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.นลัท อ.ทิวา อ.ดร.ช่อผกา อ.อารีย์
9	จ. 13 ต.ค.68		หยุดวันนวมินทรมหาราช				
10	จ. 20 ต.ค.68		Self-study				
11	จ. 27 ต.ค.68		Self-study				
12	จ. 3 พ.ย.68	8.30-10.00	Lec : Neuromuscular exercise (redcord)	1.5	-	-	อ.ปฐมพงศ์

สัปดาห์	วันที่	เวลา	หัวข้อ	บรรยาย	ปฏิบัติการ	สัมมนา	ผู้สอน
		10.00-11.30	Lec :Neuromuscular exercise (concept of balance training, plyometric exercise, agility training, coordination training)	1.5	-	-	อ.ดร.โชติกา
13	จ. 10 พ.ย.68	8.00-9.00	Lec :Stabilization exercise	1	-	-	อ.ทิวา
		9.00-10.00	Lab :Stabilization exercise	-	1	-	อ.ทิวา อ.ดร.ดวงฤดี อ.ดร.ช่อผกา
14	จ. 17 พ.ย.68	9.00-12.00	Lab : Neuromuscular exercise (redcord)	-	3	-	อ.ปฐมพงศ์ อ.ทิวา อ.ดร.นลัท
	อ. 18 พ.ย.68	9.00-12.00	Lab : Neuromuscular exercise (redcord)	-	3	-	อ.ปฐมพงศ์ อ.ดร.ณัฐริกา อ.ดร.วราสินี
15	จ. 24 พ.ย.68	8.00-12.00	Lab: Motor learning exercise	-	4	-	อ.ดร.ณัฐกาญจน์ อ.อุสา อ.ดร.ดวงฤดี
16	จ. 1 ธ.ค.68	8.00-11.00	Lec: Neuromotor exercise	3	-	-	อ.ดร.โชติกา
18	17 ธ.ค.68	8.00-9.30	สอบบรรยายปลายภาค PTE231 (37 คะแนน) - Neuromuscular exercise (concept of balance training, plyometric exercise, agility training, coordination training) (10) - Neuromuscular exercise (sling exercise) (7) - Neuromuscular exercise (neuromotor training) (13) - Stabilization exercise (7)				อ.ดร.ดวงฤดี อ.ทิวา อ.ปฐมพงศ์
		10.00-17.00	สอบปฏิบัติการปลายภาค PTE231 - Neuromuscular exercise (sling exercise) (10)				อ.ปฐมพงศ์ อ.ทิวา อ.ดร.นลัท อ.ดร.ดวงฤดี อ.ดร.ช่อผกา
รวม				15	28	2	