



รายละเอียดของรายวิชา

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางการกีฬา (2568)

คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางการกีฬา (2568)

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

PTS 231	การออกกำลังกายพื้นฐาน Basic Exercise	3 (1-4-4)
วิชาบังคับก่อน	ไม่มี	
ภาคการศึกษา	1/2568	
กลุ่ม	01	
ประเภทของวิชา	☐ วิชาปรับพื้นฐาน ☐ วิชาศึกษาทั่วไป ☒ วิชาเฉพาะ ☐ วิชาเลือกเสรี	
อาจารย์ผู้รับผิดชอบ	อาจารย์อภิสิทธิ์ เสงหาอม	☒ อาจารย์ประจำ
อาจารย์ผู้สอน	อาจารย์อภิสิทธิ์ เสงหาอม	☒ อาจารย์ประจำ ☐ อาจารย์พิเศษ
	อาจารย์ปรกาศ เด็นเนิน	☒ อาจารย์ประจำ ☐ อาจารย์พิเศษ
	อาจารย์ ดร.อิสราภรณ์ เลิศวงศ์หัตถกุล	☒ อาจารย์ประจำ ☐ อาจารย์พิเศษ
	อาจารย์ธัญวรัตน์ จันทศรี	☒ อาจารย์ประจำ ☐ อาจารย์พิเศษ
	อาจารย์ณัฐภูมิ ทรงเจริญ	☒ อาจารย์ประจำ ☐ อาจารย์พิเศษ
สถานที่สอน	คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา	☒ ในที่ตั้ง ☐ นอกที่ตั้ง
วันที่จัดทำ	21 สิงหาคม 2568	

หมวดที่ 2 วัตถุประสงค์ของรายวิชาและส่วนประกอบของรายวิชา

1. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

- 1) เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจและอธิบายหลักการการออกกำลังกาย และประเภทของการออกกำลังกายแต่ละชนิดได้อย่างถูกต้อง
- 2) เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจและประยุกต์ การออกแบบท่าทาง และโปรแกรมออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายทางระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด
- 3) เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจและสามารถเลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสมรรถภาพของแต่ละบุคคลด้านต่างๆของแต่ละชนิดของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

2. คำอธิบายรายวิชา

หลักการพื้นฐานของการออกกำลังกายทางระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ ระบบหัวใจและหลอดเลือด และเทคนิคการออกกำลังกายชนิดต่างๆ โดยใช้และไม่ใช้อุปกรณ์ รวมทั้งออกแบบท่าทางจัดโปรแกรม ตลอดจนแนะนำการออกกำลังกายและการประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม

The principle of exercise related to neuromusculoskeletal and cardiopulmonary systems, practice in a various exercise technique with and without equipment use; design and planning exercise program and application of exercise techniques.

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษา

มี3.....ชั่วโมง/สัปดาห์

☒ e-mail: Apisit.s@rsu.ac.th

☒ Facebook: RSU PTSM Student

อื่น ระบุ Google Classroom

QR code
Here

หมวดที่ 3 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม					2. ความรู้					3. ทักษะทาง ปัญญา					4. ทักษะ ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและ ความรับผิดชอบ					5. ทักษะการ วิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและ เทคโนโลยี สารสนเทศ					6. การ ปฏิบัติทาง วิชาชีพ			
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	

การพัฒนาผลการเรียนรู้ในมาตรฐานผลการเรียนรู้แต่ละด้านที่มุ่งหวัง มีดังต่อไปนี้

1. คุณธรรม จริยธรรม

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1.2	เคารพสิทธิ และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งเคารพคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์	- ทำข้อตกลงร่วมระหว่างผู้เรียนและผู้สอนในกฎระเบียบ และแนวปฏิบัติในการเรียนวิชานี้ เช่น เวลาและการแต่งกายในการเข้าห้องเรียน การส่งงาน - อาจารย์ผู้สอนสอดแทรกเรื่องระเบียบ วินัย ตรงต่อเวลา เคารพสิทธิส่วนบุคคล และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	การเช็คชื่อเข้าเรียน สังเกต การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักศึกษาในขณะเรียน

2. ความรู้

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
2.1	มีความรู้และความเข้าใจในทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์พื้นฐานที่เกี่ยวข้อง เช่น กายวิภาคศาสตร์ ชีวกลศาสตร์	- จัดการสอนบรรยายในแต่ละหัวข้อ - จัดการเรียนการสอนที่เน้นปฏิบัติและสัมมนาให้สอดคล้องกับภาคบรรยาย	- สอบบรรยาย - สอบปฏิบัติ - ประเมินระหว่างเรียนปฏิบัติและสัมมนา

3. ทักษะทางปัญญา

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
3.1	สามารถคิดอย่างมีวิจารณญาณและเป็นระบบ และสามารถศึกษา วิเคราะห์ ความรู้ในสาขาวิชาชีวนำไปใช้ให้เกิดผลลัพธ์	- มีการเรียนการสอนโดยการถามตอบในห้องเรียน - จัดห้องเรียนให้มีการปฏิบัติจริงในทักษะทางสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายพื้นฐาน	- ประเมินระหว่างเรียนปฏิบัติการและสัมมนา - รายงาน
3.3	สามารถรวบรวม ศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปปัญหาในผู้บาดเจ็บทางการกีฬาได้	- จัดกิจกรรมในห้องเรียนให้นักศึกษาได้วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปปัญหาในผู้บาดเจ็บทางการกีฬาได้	- ประเมินระหว่างเรียน - ปฏิบัติการและสัมมนา - รายงาน

		- สอดแทรกความรู้ ข้อควรระวัง และ ป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาได้	
3.5	สามารถบูรณาการความรู้ใน สาขาวิชาที่ศึกษากับความรู้ใน ศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง	- มีการเรียนการสอนโดยการถามตอบใน ห้องเรียน - จัดห้องเรียนให้มีการปฏิบัติจริงในทักษะ ทางสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย ภายในลักษณะคล้ายเหตุการณ์จริง	- ประเมินระหว่างเรียน - ปฏิบัติการและสัมมนา - สอบบรรยาย - สอบปฏิบัติ

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
4.1	มีความสามารถในการติดต่อ สื่อสารที่เข้าใจได้ถูกต้อง	- จัดให้มีกิจกรรมการนำเสนอรายงานใน รูปแบบต่างๆ - จัดให้มีรูปแบบการฝึกปฏิบัติแบบเป็นกลุ่ม เพื่อสร้างความสัมพันธ์	- สังเกตพฤติกรรมและ การแสดงออกในการมี ส่วนร่วมในชั้นเรียน

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
5.3	มีทักษะสร้างสื่อในการนำเสนอ โดยเลือกใช้รูปแบบและวิธีการที่ เหมาะสม	- มีการนำเสนอหน้าห้อง โดยเลือกใช้ รูปแบบของสื่อการนำเสนออย่างเหมาะสม ในช่วงฝึกปฏิบัติและสัมมนา	- ประเมินและให้คะแนน งานและทักษะการ นำเสนอ

หมวดที่ 4 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย			ปฏิบัติ										
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม	
1	<u>เรื่อง Active exercise</u> - หลักการพื้นฐานของการออกกำลังกายแต่ละชนิด (aerobic and anaerobic exercise) - ประเภทของการออกกำลังกายแต่ละชนิด	2			8	2	13	10	4	6			10	43	อ.อภิสิทธิ์

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย			ปฏิบัติ										
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม	
2	<u>เรื่อง Stretching exercise</u> - หลักการพื้นฐานของการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด (stretching exercise) - ประเภทของการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด - การออกแบบโปรแกรมสำหรับการออกกำลังกายแบบยืดเหยียด (stretching exercise)	1			3	1	7	6	4	4	2			23	อ.ดร.อิสราภรณ์

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย			ปฏิบัติ										
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม	
3	<u>เรื่อง Relaxation exercise</u> - หลักการพื้นฐานของการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลาย (relaxation exercise) - ประเภทของการออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลาย - การออกแบบโปรแกรมสำหรับการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลาย (relaxation exercise)	1			3	1	6	5	4	4	3			22	อ.ธัญวรัตน์
4	<u>เรื่อง Exercise for sport performance</u> - กลไก และปัจจัยของการฝึก Reaction time - กลไก และปัจจัยของการฝึกcoordination training	2			8	2	14	6	4	6	4		5	39	อ.ณัฐฤติ

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย			ปฏิบัติ										
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม	
	- กลไก และปัจจัยของการฝึก Agility and speed training - รูปแบบการฝึก Reaction time - รูปแบบการฝึก coordination training - รูปแบบการฝึก Agility and speed training														
5	<u>เรื่อง Balance, Accuracy</u> - กลไก และปัจจัยของการฝึกการทรงตัว และความแม่นยำ (balance and accuracy) - รูปแบบการฝึกการทรงตัว และ ความแม่นยำ (balance and accuracy)	2			3	1	13	4	4	3	4			28	อ.อภิสิทธิ์

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย			ปฏิบัติ										
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม	
6	<u>เรื่อง Power</u> - กลไก และปัจจัยของการฝึกพลังกำลังของกล้ามเนื้อ (power) - ประเภทของการฝึกเพื่อเพิ่มพลังกำลังกล้ามเนื้อ - รูปแบบการฝึกพลังกำลังของกล้ามเนื้อ (power)	2			3	1	14	5	4	7				30	อ.อภิสิทธิ์

7	<u>เรื่อง Cardiopulmonary endurance exercise</u> ● ลักษณะโครงสร้างและการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต ขณะออกกำลังกาย ● ผลของการออกกำลังกายในรูปแบบ endurance exercise ต่อระบบไหลเวียนและหัวใจ ● การปรับตัวของร่างกายขณะออกกำลังกายในรูปแบบ endurance exercise	2			5	1	14	5	4	4	6			33	อ.ดร.อิสราภรณ์
---	--	---	--	--	---	---	----	---	---	---	---	--	--	----	----------------

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน
		บรรยาย			ปฏิบัติ										
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม	
8	<u>เรื่อง Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)</u> - กลไก และปัจจัยของการฝึกการรับรู้ตำแหน่งของข้อต่อ และการเคลื่อนไหว (proprioceptive training) - ประเภทของการฝึกเพื่อเพิ่มการรับรู้ตำแหน่งของข้อต่อ และการเคลื่อนไหว - รูปแบบการฝึกการรับรู้ตำแหน่งของข้อต่อ และการเคลื่อนไหว	1			4	1	6	5	4	3	3			21	อ.อภิสิทธิ์

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงบรรยาย					คะแนนประเมิน								ผู้สอน	
		บรรยาย			ปฏิบัติ											
		บรรยาย	บรรยายสดผ่าน Online	อภิปรายกลุ่มย่อย	ปฏิบัติการทักษะ	สัมมนา	สอบบรรยาย	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	คะแนนรวม		
9	<u>เรื่อง Stabilization exercise</u> - กลไก และปัจจัยของการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (stabilization exercise) - ประเภทของการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว - รูปแบบของการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว - ผลการตอบสนองต่อการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว	1			2	1	7	10							17	อ.ดร.อิสราภรณ์

10	<u>เรื่อง Exercise for Neuromuscular control</u> ● กลไก และปัจจัยของการฝึกการรู้คิด และกระบวนการคิด (cognitive training) ● ประเภทของการฝึกการรู้คิด และกระบวนการคิด ● รูปแบบการฝึกการรู้คิด และกระบวนการคิด (cognitive training) ● กลไก และปัจจัยของการฝึกการควบคุมระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (motor control and neuromuscular control) ● ประเภทของการฝึกการควบคุมระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ● รูปแบบการฝึกการควบคุมระบบประสาทและกล้ามเนื้อ	1			6	4	6	16	4	13	10			18	อ.ธัญวรัตน์
	รวม	15			45	15	94	72	36	51	32		15	300	

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้	คะแนนประเมิน							สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
	สอบบรรยาย online	ระหว่างเรียน	Quiz	สัมมนา	Assignment	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ		
1.3		/							C:P:A=0:0:10
2.1		/		/	/	/			C:P:A=7:2:1
3.1		/		/	/				C:P:A=7:2:1
3.3				/	/	/			C:P:A=7:2:1
3.5		/		/		/			C:P:A=7:2:1
4.1		/			/				C:P:A=2:7:1
5.3				/					C:P:A=2:7:1
คะแนน 300									
ร้อยละ									

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 60.0 % (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 F จึงจะถือว่าผ่านการประเมินในวิชานี้

หมวดที่ 5 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

เอกสารแนบในแผนการสอนแต่ละหัวข้อ

หมวดที่ 6 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- 1) การสนทนากลุ่มระหว่างผู้เรียนและผู้สอน
- 2) แบบประเมินผู้สอน และแบบประเมินรายวิชา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- 1) ประเมินจากผลการเรียนของนักศึกษา
- 2) การประเมินการสอนโดยผู้ทรงคุณวุฒิ
- 3) ผลการสอบ

3. การปรับปรุงการสอน

ปัญหาหรือข้อเสนอแนะ จากการประเมินรายวิชา	การปรับปรุงการสอน	ความต้องการการช่วยเหลือ/สนับสนุนจากคณะ
-	-	-

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

- ☐ สัมภาษณ์นักศึกษา
- ☐ การสังเกตพฤติกรรมนักศึกษา.....
- ☒ การตรวจสอบการให้คะแนนและประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษา.....
- ☐ การประเมินความรู้รอบยอดโดยการทดสอบ.....
- ☐ รายงานผลการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ในแต่ละด้าน.....

☒แบบสำรวจ/แบบสอบถาม เช่น comment ของนักศึกษาหลังจบการเรียนการสอน

☐อื่นๆ ระบุ.....

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิภาพของรายวิชา

.....
.....

หมวดที่ 7 ตารางเรียน



คณะกายภาพบำบัดและเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต

ตารางเรียนวิชา PTS 231 การออกกำลังกายพื้นฐาน

สำหรับนักศึกษาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางการกีฬาชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2568 (นักศึกษา 30 คน)

วัน	เวลา	หัวข้อและรายละเอียด	จำนวนชั่วโมง			อาจารย์ผู้สอน
			บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนา	
จันทร์ที่ 18 ส.ค. 68	9.00-11.00น.	บรรยายเรื่องที่ 1 <u>เรื่อง Active exercise</u>	2			อ.อภิสิทธิ์
	11.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 1 <u>เรื่อง Active exercise</u>		1		อ.อภิสิทธิ์, อ.ดร.อิสราภรณ์
ศุกร์ที่ 22 ส.ค. 68	9.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 1 <u>เรื่อง Active exercise</u>		3		อ.อภิสิทธิ์, อ.ดร.อิสราภรณ์
จันทร์ที่ 25 ส.ค. 68	9.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 1 <u>เรื่อง Active exercise</u>		3		อ.อภิสิทธิ์, อ.ดร.อิสราภรณ์
ศุกร์ที่ 29 ส.ค. 68	9.00-10.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 1 <u>เรื่อง Active exercise</u>		1		อ.อภิสิทธิ์, อ.ดร.อิสราภรณ์
	10.00-12.00น.	สัมมนาเรื่องที่ 1 <u>เรื่อง Active exercise</u>			2	อ.อภิสิทธิ์, อ.ดร.อิสราภรณ์

จันทร์ที่ 1 ก.ย. 68	9.00-10.00น.	บรรยายเรื่องที่ 2 <u>Stretching exercise</u>	1			อ.ดร.อิสราภรณ์
	10.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 2 <u>Stretching exercise</u>		2		อ.ดร.อิสราภรณ์ อ.อภิสิทธิ์
ศุกร์ที่ 5 ก.ย. 68	9.00-10.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 2 <u>Stretching exercise</u>		1		อ.ดร.อิสราภรณ์, อ.อภิสิทธิ์
	10.00-11.00น.	สัมมนาเรื่องที่ 2 <u>Stretching exercise</u>			1	อ.ดร.อิสราภรณ์, อ.อภิสิทธิ์
	11.00-12.00น.	บรรยายเรื่องที่ 9 <u>Stabilization exercise</u>	1			อ.ดร.อิสราภรณ์
จันทร์ที่ 8 ก.ย. 68	9.00-11.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 9 <u>Stabilization exercise</u>		2		อ.ดร.อิสราภรณ์, อ.อภิสิทธิ์
	11.00-12.00น.	สัมมนาเรื่องที่ 9 <u>Stabilization exercise</u>			1	อ.ดร.อิสราภรณ์, อ.อภิสิทธิ์
ศุกร์ที่ 12 ก.ย. 68	8.00-10.00น.	บรรยายเรื่องที่ 4 <u>Exercise for sport performance</u>	2			อ.ณัฐวุฒิ
	10.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 4 <u>Exercise for sport performance</u>		2		อ.ณัฐวุฒิ อ.ดร.อิสราภรณ์
จันทร์ที่ 15 ก.ย. 68	9.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 4 <u>Exercise for sport performance</u>		3		อ.ณัฐวุฒิ อ.อภิสิทธิ์
ศุกร์ที่ 19 ก.ย. 68	9.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 4 <u>Exercise for sport performance</u>		3		อ.ณัฐวุฒิ อ.อภิสิทธิ์
จันทร์ที่ 22 ก.ย. 68	9.00-11.00น.	สัมมนาเรื่องที่ 4 <u>Exercise for sport performance</u>			2	อ.ณัฐวุฒิ

						อ.อภิสิทธิ์
ศุกร์ที่ 26 ก.ย. 68	9.00-11.00น.	บรรยายเรื่องที่ 5 <u>Balance, Accuracy</u>	2			อ.อภิสิทธิ์
	11.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 5 <u>Balance, Accuracy</u>		1		อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐฉิ
จันทร์ที่ 29 ก.ย. 68	9.00-11.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 5 <u>Balance, Accuracy</u>		2		อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐฉิ
	11.00-12.00น.	สัมมนาเรื่องที่ 5 <u>Balance, Accuracy</u>			1	อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐฉิ
ศุกร์ที่ 3 ต.ค. 68	9.00-11.00น.	บรรยายเรื่องที่ 6 <u>Power</u>	2			อ.อภิสิทธิ์
	11.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 6 <u>Power</u>		1		อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐฉิ
ศุกร์ที่ 10 ต.ค. 68	9.00-12.00น.	สอบปฏิบัติกลางภาค				อ.อภิสิทธิ์
ศุกร์ที่ 10 ต.ค. 68	13.00-16.00น.	สอบบรรยายกลางภาค				อ.อภิสิทธิ์
ศุกร์ที่ 17 ต.ค. 68	9.00-11.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 6 <u>Power</u>		2		อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐฉิ
	11.00-12.00น.	สัมมนาเรื่องที่ 6 <u>Power</u>			1	อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐฉิ

ศุกร์ที่ 31 ต.ค. 68	9.00-10.00น.	บรรยายเรื่องที่ 8 <u>Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)</u>	1			อ.อภิสิทธิ์
	10.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 8 <u>Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)</u>		2		อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐวุฒิ
จันทร์ที่ 3 พ.ย. 68	9.00-11.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 8 <u>Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)</u>		2		อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐวุฒิ
	11.00-12.00น.	สัมมนาเรื่องที่ 8 <u>Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)</u>			1	อ.อภิสิทธิ์ อ.ณัฐวุฒิ
ศุกร์ที่ 7 พ.ย. 68	9.00-11.00น.	บรรยายเรื่องที่ 7 <u>Cardiopulmonary endurance exercise</u>	2			อ.ดร.อิสราภรณ์
	11.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 7 <u>Cardiopulmonary endurance exercise</u>		1		อ.ดร.อิสราภรณ์, อ.อภิสิทธิ์
จันทร์ที่ 10 พ.ย. 68	9.00-12.00น.	Sefa Study				
ศุกร์ที่ 14 พ.ย. 68	8.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 7 <u>Cardiopulmonary endurance exercise</u>		4		อ.ดร.อิสราภรณ์, อ.อภิสิทธิ์
จันทร์ที่ 17 พ.ย. 68	8.00-9.00น.	สัมมนาเรื่องที่ 7 <u>Cardiopulmonary endurance exercise</u>			1	อ.ดร.อิสราภรณ์, อ.อภิสิทธิ์
	10.00-11.00น.	บรรยายเรื่องที่ 3 <u>Relaxation exercise</u>	1			อ.ธัญวรัตน์
	11.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 3 <u>Relaxation exercise</u>		1		อ.ธัญวรัตน์

						อ.ปกรณ์
ศุกร์ที่ 21 พ.ย. 68	9.00-11.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 3 <u>Relaxation exercise</u>		2		อ.ธีรวัฒน์ อ.ปกรณ์
	11.00-12.00น.	สัมมนาเรื่องที่ 3 <u>Relaxation exercise</u>			1	อ.ธีรวัฒน์ อ.ปกรณ์
จันทร์ที่ 24 พ.ย. 68	9.00-10.00น.	บรรยายเรื่องที่ 10 <u>Exercise for Neuromuscular control</u>	1			อ.ธีรวัฒน์
	10.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 10 <u>Exercise for Neuromuscular control</u>		2		อ.ธีรวัฒน์ อ.ปกรณ์
ศุกร์ที่ 28 พ.ย. 68	9.00-12.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 10 <u>Exercise for Neuromuscular control</u>		3		อ.ธีรวัฒน์ อ.ปกรณ์
จันทร์ที่ 1 ธ.ค. 68	9.00-10.00น.	ปฏิบัติการเรื่องที่ 10 <u>Exercise for Neuromuscular control</u>		1		อ.ธีรวัฒน์ อ.ปกรณ์
	10.00-12.00น.	สัมมนาเรื่องที่ 10 <u>Exercise for Neuromuscular control</u>			2	อ.ธีรวัฒน์ อ.ปกรณ์
จันทร์ที่ 8 ธ.ค. 68	9.00-11.00น.	สัมมนาเรื่องที่ 10 <u>Exercise for Neuromuscular control</u>			2	อ.ธีรวัฒน์ อ.ปกรณ์
จันทร์ที่ 8 ธ.ค. 68	10.00-12.00น.	สอบปลายภาค				
			15	45	15	