

หลักสูตร หลักสูตรหมวดวิชาศึกษาทั่วไป

RSU 112	กีฬาเพื่อสุขภาพ	1(0-2-1)
	(Sports for health)	
วิชาบังคับร่วม	-	
วิชาบังคับก่อน	-	
ภาคการศึกษา	S/2568	
กลุ่ม	01, 02, 03, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 50, 51, 52, 53, 54, 60, 61, 70, 71, 72, 80, 81, 82, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 222	
ประเภทของวิชา	☐ วิชาปรับพื้นฐาน ☒ วิชาศึกษาทั่วไป ☐ วิชาเฉพาะ ☐ วิชาเลือกเสรี	
อาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร	รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย สุขสุวรรณ์	ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกีฬา
อาจารย์ผู้สอน	สถาบันกีฬา	☒ อาจารย์ประจำ ☐ อาจารย์พิเศษ
สถานที่สอน	อาคารนันทนาการ	☒ ในที่ตั้ง ☐ นอกที่ตั้ง
วันที่จัดทำ	28 พฤษภาคม 2568	

หมวดที่ 2 วัตถุประสงค์ของรายวิชาและส่วนประกอบของรายวิชา

1. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

- 1) เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจศาสตร์เบื้องต้นของการออกกำลังกาย
- 2) เพื่อให้นักศึกษารู้ และเข้าใจความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- 3) เพื่อให้นักศึกษามีทักษะในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
- 4) นักศึกษาสามารถแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงผู้ที่มีความรู้คุณธรรม และเป็นพลเมืองดีของชาติ

2. คำอธิบายรายวิชา

ความสำคัญของสุขภาพและสมรรถภาพร่างกาย ศาสตร์เบื้องต้นของการออกกำลังกาย การดูแลน้ำหนักตัวให้เหมาะสม มีทักษะในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ด้วยกิจกรรมกีฬาตามความสนใจหนึ่งชนิดกีฬาจากหลากหลายชนิดกีฬาที่เปิดโอกาสให้เลือก สามารถนำไปใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพและนันทนาการ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีวิถีชีวิตที่ดี เน้นการปลูกฝังทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย

Studies on importance of health and physical fitness; basic science of exercise; self control for proper weight; skills on exercising with activities. Students can choose one of several sports provided, according to their own interest. Ability of applying activities on exercising for health, physical fitness and recreation; regarded as good basic life movement; emphasized on raising good attitudes towards exercising with activities.

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษา

มี3.....ชั่วโมง/สัปดาห์ (เฉพาะรายที่ต้องการ)

☐ e-mail:

☐ Facebook:

☐ Line:

☒ อื่น ระบุ อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ 1

ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (เฉพาะรายที่ต้องการ)

หมวดที่ 3 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

การพัฒนาผลการเรียนรู้ในมาตรฐานผลการเรียนรู้แต่ละด้านที่มุ่งหวัง มีดังต่อไปนี้

1. คุณธรรม จริยธรรม

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1.1	พัฒนาผู้เรียนมีความรับผิดชอบ มีวินัย เคารพต่อกฎกติกา มารยาท ในการเล่นกีฬา และมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย	☐ สอดแทรกประสบการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการเล่นกีฬาระหว่างการเรียนการสอน ☐ การฝึก และการทำงานจะแบ่งเป็นทีม ตลอดภาคการศึกษา ☐ ให้นักศึกษาแข่งขันกีฬาในชั้นเรียน และตัดสินกีฬาตนเอง ☐ การสอบปฏิบัติจะให้ผู้เรียนนับคะแนนตนเอง	☐ พฤติกรรมการเข้าเรียน และส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามขอบเขตที่ให้และตรงเวลา ☐ ประเมินผลการพัฒนาทางด้านทักษะ ☐ การสังเกต ☐ ประเมินผลการทดสอบทักษะ ☐ พฤติกรรมในการแข่งขันกีฬา

2. ความรู้

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
2.1	☐ พัฒนาให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ ในการรักษา สุขภาพให้แข็งแรง ทั้งในเรื่องออกกำลังกาย โภชนา และการป้องกัน การบาดเจ็บจากการเล่น กีฬา ☐ มีทักษะในการเล่น กีฬาที่ถูกต้อง รู้และเข้าใจใน กฎ กติกา มารยาท ในการ เล่นกีฬา และชมกีฬามี ทักษะในการเล่นกีฬาที่ถูก วิธี รู้และเข้าใจในกฎ กติกา มารยาท ในการ เล่น กีฬา และชมกีฬา	☐ การทำงานกลุ่ม นำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย ☐ ให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติทักษะ และการแข่งขันกีฬาในสถานการณ์ จริง และจำลองในชั้นเรียน	☐ ทดสอบทักษะทางกีฬา ผลการแข่งขันกีฬา สอบปลาย ภาค ☐ ประเมินผลจากการ นำเสนอรายงานที่ได้รับ มอบหมาย

3. ทักษะทางปัญญา

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
3.3	พัฒนาให้ผู้เรียนรู้จัก ประมวลปัญหา และการ แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้ ความรู้ ความเข้าใจในการเล่น กฎ กติกา มารยาทโดยผลที่ แสดงออกมา คือ ความเป็น ผู้มีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย	☐ สอดแทรกประสบการณ์และ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการเล่นกีฬา ระหว่างการเรียนการสอน ☐ การสอบปลายภาค ☐ บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติทักษะ และการแข่งขันกีฬา	☐ การทดสอบทักษะ ☐ คะแนนสอบปลาย ภาค ☐ พฤติกรรมและผล การแข่งขันกีฬา

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
4.1	ส่งเสริม และพัฒนาผู้เรียนให้ มีทักษะความเป็นผู้นำและผู้	☐ จัดการเรียนการสอนที่พัฒนาและ ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง	☐ สังเกตจากการ ความสำเร็จของการจัด

	ตามที่ดี จากกิจกรรมการเล่น กีฬาทั้งประเภททีม และ ประเภทบุคคล	ผู้เรียนกับผู้เรียนและระหว่างผู้เรียนกับ ผู้สอน ☐ จัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่าง ผู้เรียนทั้งประเภททีม และประเภท บุคคล	กิจกรรมการแข่งขันกีฬาใน ชั้นเรียนสังเกตจากการ ความสำเร็จของการจัด กิจกรรมการแข่งขันกีฬาใน ชั้นเรียน
4.2	ส่งเสริม และพัฒนาผู้เรียนให้ มีความรับผิดชอบต่อสังคม รวมจากการเข้าร่วมกิจกรรม การแข่งขันกีฬา ในฐานะของ นักกีฬา และผู้ตัดสิน	☐ บรรยายประวัติ กติกาการ แข่งขัน และมารยาทในการเล่น ☐ มอบหมายหน้าที่ในการจัดกิจกรรม การแข่งขันกีฬาในชั้นเรียนทั้งในฐานะ นักกีฬา และผู้ตัดสิน	☐ สังเกตพฤติกรรมของ ผู้เรียนในการเข้าร่วม กิจกรรมการแข่งขันกีฬาใน ชั้นเรียน

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

●	ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
5.3	☐ ให้ผู้เรียนพัฒนา ทักษะการเล่นกีฬา และ แก้ไขปัญหาการแข่งขัน กีฬาโดยวิธีวิเคราะห์ทาง สถิติ เช่น สถิติการยิงประตู ☐ พัฒนาทักษะผู้เรียน ในการสื่อสาร ทั้งการพูด การฟัง และการแปล สัญญาณ จากการเล่นกีฬา เช่น รหัสแผนการเล่น รู้ และเข้าใจสัญญาณการ ตัดสินของผู้ตัดสิน ☐ พัฒนาทักษะผู้เรียน โดยการค้นหาความรู้ เพิ่มเติมด้วยตนเองโดย สืบค้นข้อมูลทาง Internet	☐ มอบหมายงานการวิเคราะห์การเล่น กีฬาเชิงสถิติ ☐ มอบหมายงานค้นคว้าข้อมูลทาง Internet	☐ การจัดทำรายงาน และรูปแบบที่น่าเสนอ ☐ ทำการสอบ ภาคปฏิบัติ อธิบายวิธีการ ทดสอบทักษะต่างๆ

หมวดที่ 4 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

คาบเรียน ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	จำนวน ชั่วโมง	ผู้สอน
1	ปฐมนิเทศการเรียนวิชา RSU112 1. แนะนำเนื้อหาวิชา และเกณฑ์การ ประเมินผลการเรียน 2. แนะนำประวัติความเป็นมาของรายวิชา 3. บอกหลักเกณฑ์การพิจารณาให้คะแนน ในรายวิชา 4. อธิบายรูปแบบกิจกรรมในรายวิชา 5. แนะนำเอกสารที่ต้องอ่านเพิ่มเติม	1. ผู้สอนรายงานตัว 2. แนะนำเนื้อหาวิชา และ เกณฑ์การประเมินผลการเรียน 3. การสอนแบบบรรยาย สาคิต ยกตัวอย่าง โดยสอดแทรกคุณธรรมในการพัฒนา ทางด้านความคิดเห็นร่วมกัน 4. เอกสารที่ต้องอ่านเพิ่มเติม 5. เปิดโอกาส ให้นักศึกษาซักถาม <u>สื่อและอุปกรณ์</u> 1. ประมวลรายวิชา	1.50	1. รศ.ดร.ชาญชัย สุขสุวรรณ 2. ผศ.ไชยรัตน์ รุจิพงศ์ 3. ผศ.ปรานม ตีรอด 4. อ.จันทบุรี หิมเวช 5. อ.ไพรัช หิมเวช 6. อ.อสมพัฒน์ บุญเกิด 7. อ.ทวี เมืองนก 8. ดร.พีระ ศรีประพันธ์ 9. อ.วัฒนา ชนชนะกุล 10. อ.ปาติดา พัฒนาธีรโร
2	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 1. ความสำคัญ และประโยชน์ของ การออกกำลังกาย 3. ขั้นตอนของการออกกำลังกาย 4. การปฐมพยาบาล การบาดเจ็บจากการ เล่นกีฬา 5. การนำความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ไปใช้ในชีวิต	1. บรรยาย / อภิปราย / สาคิต 2. ฝึกปฏิบัติ ผู้สอนเดินคู่ชี้แนะแก้ไข 3. เปิดโอกาส ให้นักศึกษาซักถาม <u>สื่อและอุปกรณ์</u> 1. เอกสารเกี่ยวกับประโยชน์ของ การออกกำลังกาย 2. เอกสารเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	1.50	11. นายพงศกร อาริย์รักษ์ (ผู้ช่วยสอน)
3	ทักษะพื้นฐานในการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพในกิจกรรมกีฬาตามที่สนใจ	1. บรรยาย / อภิปราย / สาคิต 2. ฝึกปฏิบัติ ผู้สอนเดินคู่ชี้แนะแก้ไข 3. เปิดโอกาส ให้นักศึกษาซักถาม	1.50	
4	ทักษะพื้นฐานในการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพในกิจกรรมกีฬาตามที่สนใจ	1. บรรยาย / อภิปราย / สาคิต 2. ฝึกปฏิบัติ ผู้สอนเดินคู่ชี้แนะแก้ไข 3. เปิดโอกาส ให้นักศึกษาซักถาม	1.50	
5	ทักษะพื้นฐานในการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพในกิจกรรมกีฬาตามที่สนใจ	1. บรรยาย / อภิปราย / สาคิต 2. ฝึกปฏิบัติ ผู้สอนเดินคู่ชี้แนะแก้ไข 3. เปิดโอกาส ให้นักศึกษาซักถาม	1.50	
6	ทบทวนทักษะของสัปดาห์ที่ 3, 4, 5 ทดสอบทักษะกีฬา ครั้งที่ 1	1. บรรยาย / อภิปราย / สาคิต 2. นักศึกษาสอบปฏิบัติ 3. เปิดโอกาส ให้นักศึกษาซักถาม	1.50	
7	ฝึกทักษะกีฬา และวิธีการเล่น	1. บรรยาย / อภิปราย / สาคิต 2. ฝึกปฏิบัติ ผู้สอนเดินคู่ชี้แนะแก้ไข	1.50	

คาบเรียน ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	จำนวน ชั่วโมง	ผู้สอน
		3. เปิดโอกาส ให้นักศึกษาซักถาม		
8	พักระหว่างเทอม (Term Break)			
9	ฝึกทักษะกีฬา และวิธีการเล่น	1. บรรยาย / อภิปราย / สาธิต 2. ฝึกปฏิบัติ ผู้สอนเดินดูชี้แนะแก้ไข 3. เปิดโอกาส ให้นักศึกษาซักถาม	1.50	
10	ฝึกทักษะกีฬา และวิธีการเล่น	1. บรรยาย / อภิปราย / สาธิต 2. ฝึกปฏิบัติ ผู้สอนเดินดูชี้แนะแก้ไข 3. เปิดโอกาส ให้นักศึกษาซักถาม	1.50	
11	ทบทวนทักษะของสัปดาห์ที่ 7, 9, 10 ทดสอบทักษะกีฬา ครั้งที่ 2	1. บรรยาย / อภิปราย / สาธิต 2. นักศึกษาสอบปฏิบัติ 3. เปิดโอกาส ให้นักศึกษาซักถาม	1.50	
12	กฎกติกา ระเบียบ มารยาท ทักษะกีฬา และการเล่นกีฬา	1. บรรยาย / อภิปราย / สาธิต 2. ฝึกปฏิบัติ ผู้สอนเดินดูชี้แนะแก้ไข 3. เปิดโอกาส ให้นักศึกษาซักถาม	1.50	
13	รูปแบบการเล่น และการแข่งขันกีฬา ประเภทต่าง ๆ	1. บรรยาย / อภิปราย / สาธิต 2. ฝึกปฏิบัติ ผู้สอนเดินดูชี้แนะแก้ไข 3. เปิดโอกาส ให้นักศึกษาซักถาม	1.50	
14	การจัดและการดำเนินการแข่งขันกีฬา	1. บรรยาย / อภิปราย / สาธิต 2. ฝึกปฏิบัติ ผู้สอนเดินดูชี้แนะแก้ไข 3. เปิดโอกาส ให้นักศึกษาซักถาม	1.50	
15	ทบทวนความรู้ ความเข้าใจ ของสัปดาห์ ที่ 12,13,14 ทดสอบครั้งที่ 3	1. บรรยาย / อภิปราย / สาธิต 2. นักศึกษาสอบปฏิบัติ 3. เปิดโอกาส ให้นักศึกษาซักถาม	1.50	
16	สอบประเมินผลการเรียนด้านทฤษฎี ข้อสอบ ความรู้ ความเข้าใจ หลักการออกกำลังกาย การนำความรู้ไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และความรู้ ความปลอดภัย วิธีการเล่น กติกามารยาท	1. นักศึกษาสอบข้อเขียน	1.50	
รวม			29	

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1.1, 2.1, 3.3 2.1, 3.3	☐ สอบภาคปฏิบัติ ☐ สอบประเมินผลการเรียนด้านทฤษฎี ปลายภาค	6, 11, 15 16	50 % 20 %
1.1, 2.1, 3.3, 4.1, 4.2, 5.3	การเข้าชั้นเรียน การมีส่วนร่วมกับกิจกรรมระหว่างเรียน	ตลอดภาคการศึกษา	10 % 10 %
1.1, 2.1, 3.3, 4.1, 4.2, 5.3	การทำงานกลุ่ม และผลงาน	2, 13	10 %

หมวดที่ 5 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

-

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

ไม่มี

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

เว็บไซต์ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อในรายละเอียดวิชา เช่น Wikipedia คำอธิบายศัพท์

หมวดที่ 6 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

การประเมินประสิทธิผลในรายวิชานี้ ที่จัดทำโดยนักศึกษา ได้จัดกิจกรรมในการนำแนวคิดและความเห็นจากนักศึกษา ดังนี้

- 1) การสนทนากลุ่มระหว่างผู้เรียนและผู้สอน
- 2) การสังเกตจากพฤติกรรมของผู้เรียน
- 3) ให้นักศึกษาประเมินประสิทธิภาพการสอนของอาจารย์ และประเมินสัมฤทธิ์ผลของนักศึกษา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

ในการเก็บข้อมูลเพื่อประเมินการสอนได้มีกลยุทธ์ ดังนี้

- 1) ผลการประเมินประสิทธิภาพการสอนของอาจารย์ และประเมินสัมฤทธิ์ผลของนักศึกษา
- 2) การสังเกตการณ์สอนของผู้ร่วมสอน
- 3) ผลการเรียนรู้ (สอบ) ของนักศึกษา

3. การปรับปรุงการสอน

หลังจากผลการประเมินการสอนในข้อ 2 จึงมีการปรับปรุงการสอน โดยการจัดกิจกรรมในการระดมสมองและหาข้อมูลเพิ่มเติมในการปรับปรุงการสอน ดังนี้

- 1) สัมมนาอาจารย์ผู้สอน
- 2) มีการประชุมเตรียมความพร้อมก่อนเปิดภาคการศึกษา

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

- ☒ สัมภาษณ์นักศึกษา
- ☒ การสังเกตพฤติกรรมนักศึกษา
- ☒ การตรวจสอบการให้คะแนนและประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษา
- ☐ การประเมินความรู้รวบยอดโดยการทดสอบ.....
- ☐ รายงานผลการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ในแต่ละด้าน.....
- ☐ แบบสำรวจ/แบบสอบถาม.....
- ☒ อื่น ๆ ระบุ ตั้งคณะกรรมการภายใน ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษาโดย

ตรวจสอบข้อสอบ รายงาน วิธีการให้คะแนนสอบ และการให้คะแนนพฤติกรรม

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

จากผลการประเมิน และทวนสอบผลสัมฤทธิ์ประสิทธิผลรายวิชา ได้มีการวางแผนการปรับปรุงการสอนและรายละเอียดวิชา เพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้น ดังนี้

- ปรับปรุงรายวิชาทุก 3 ปี หรือตามข้อเสนอแนะและผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4