



ระบบจัดการหลักสูตร ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา (TQF)

<http://tqf.buu.ac.th>

TH | EN

 พนิดนาฏ ยิ้มแย้ม | [Logout](#)


เมนูการใช้งาน

อาจารย์ประจำ/ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

- » [ตรวจสอบคุณสมบัติหลักสูตร](#)
- » [หลักสูตรที่รับผิดชอบ](#)
- » [มคอ.7](#)
- » [มคอ. วิชาเฉพาะ](#)
- » [สถานะการส่งมคอ. รายวิชา](#)
- » [มคอ.3 วิชาศึกษาทั่วไป](#)
- » [มคอ.5 วิชาศึกษาทั่วไป](#)
- » [รายวิชาที่ขอปิดกลุ่ม](#)

อาจารย์

- » [มคอ.3](#)
- » [มคอ.5](#)
- » [มคอ.4](#)
- » [มคอ.6](#)

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป

- » [มคอ.3 วิชาศึกษาทั่วไป](#)
- » [มคอ.5 วิชาศึกษาทั่วไป](#)

อื่น ๆ

- » [หลักสูตรทั้งหมด](#)
- » [ค้นหารายละเอียดรายวิชา](#)

(มคอ.3-4)

- » [ค้นหารายวิชาจากระบบTQF](#)
- » [ค้นหารายวิชาจากระบบทะเบียนREG](#)

ขั้นตอนการดึงข้อมูลรายวิชาจากระบบทะเบียน

- » [คู่มือการใช้งาน](#)
- » [แจ้งปัญหาการใช้งานระบบ](#)
- » [ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ](#)

[มคอ.3 วิชาศึกษาทั่วไป](#) » รายวิชา :: 85111059 การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต (ปีการศึกษา 2562/2)

ย้อนกลับ


[ส่ง มคอ.กลับเพื่อปรับแก้](#)

[ส่งออกไฟล์ word](#)

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะ/วิทยาเขต/ภาควิชา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

หมวดที่ 1

1. รหัสและชื่อรายวิชา

85111059 การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต

2. จำนวนหน่วยกิต

2(1-2-3)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลายหลักสูตร

4. คำอธิบายรายวิชา

ความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่สัมพันธ์กับ คุณภาพชีวิต การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ธรรมชาติของตนเองในการออกกำลังกายและการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬาไทย กีฬาสากล พัฒนาการทางสังคมและการสร้างเสริมพฤติกรรมสังคมที่เหมาะสม ภาษาและการสื่อสาร ความหมายด้านการออกกำลังกายและกีฬา น้ำใจนักกีฬา คุณธรรมจริยธรรม สมรรถภาพ สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายที่ปลอดภัยและเหมาะสม สำหรับตน รักษาสุขภาพ สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

5. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

มีการพัฒนารายวิชานี้โดยเพิ่มกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้เป็นไปตามความต้องการและความสนใจของผู้เรียนโดยอาศัยกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณที่เหมาะสม

» [คำถามที่พบบ่อย](#)

วิธีทัศน์ แนะนำการบันทึกมคอ.

 [การบันทึกมคอ. 3](#)

 [การบันทึกมคอ. 5](#)

เว็บไซต์นี้เหมาะสำหรับ

**6. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา**

ไพโรจน์ สว่างไพร

7. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษา 1/2561

8. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (pre-requisite) หรือรายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (co-requisites) (ถ้ามี)

-ไม่มี-

9. สถานที่เรียน

ม.บูรพา วิทยาเขตสระแก้ว

10. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด**หมวดที่ 2 ผลการเรียนรู้ของรายวิชา****1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม (Ethics and Moral)**

1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) (ความรับผิดชอบรอง)

2. ด้านความรู้ (Knowledge)

2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและ ทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) (ความรับผิดชอบหลัก)

2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎี สู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) (ความรับผิดชอบหลัก)

3. ด้านทักษะทางปัญญา (Cognitive Skills)

3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) (ความรับผิดชอบรอง)

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ (Interpersonal Skills and Responsibility)

4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ สำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) (ความรับผิดชอบรอง)

4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) (ความรับผิดชอบหลัก)

5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (Numerical Analysis, Communication and Information Technology Skills)

5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently) (ความรับผิดชอบรอง)

หมวดที่ 3 กำหนดการสอน และแผนการสอน

1. กำหนดการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชั่วโมง)	วิธีการสอน/สื่อ	ผลการเรียนรู้**	ผู้สอน
1	อธิบายรายละเอียดของรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต	3	บรรยาย / Power Point	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	ผศ.ดร.สันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณไพโรจน์ สว่างไพร
2	ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพและสมรรถภาพ	3	บรรยาย / Power Point	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง	ผศ.เอนก สุตรมงคล

	กิจกรรมกีฬา 1.บาสเกตบอล 2.วอลเลย์บอล 3.โยคะ 4.การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก 5.เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ 6.กิจกรรมเข้าจังหวะ 7.ลีลาศ 8.เทควันโด 9.แอโรบิก 10.แบดมินตัน 11.วูตบอล			ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และ ธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและ ทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ สำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่า ต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงาน เป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสาร อย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	ไพโรจน์ สว่างไพโร คณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
3	ศาสตร์เบื้องต้นของการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพ กิจกรรมกีฬา 1.บาสเกตบอล 2.วอลเลย์บอล 3.โยคะ 4.การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก 5.เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ 6.กิจกรรมเข้าจังหวะ 7.ลีลาศ 8.เทควันโด 9.แอโรบิก 10.แบดมินตัน 11.วูตบอล	3	บรรยาย / Power Point	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และ ธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและ ทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง	รศ.ดร.ประทุม ม่วงมี ไพโรจน์สว่างไพโร คณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

				เนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบสำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	
4	โภชนาการและการดูแลน้ำหนักตัวให้ได้มาตรฐาน กิจกรรมกีฬา 1.บาสเกตบอล 2.วอลเลย์บอล 3.โยคะ 4.การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก 5.เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ 6.กิจกรรมเข้าจังหวะ 7.ลีลาศ 8.เทควันโด 9.แอโรบิก 10.แบดมินตัน 11.วูตบอล	3	บรรยาย / Power Point	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบสำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	ผศ.ดร.สุกัญญา เจริญวัฒนะไพโรจน์ สว่างไพระคณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

5	จิตใจกับการออกกำลังกาย กิจกรรมกีฬา 1.บาสเกตบอล 2.วอลเลย์บอล 3.โยคะ 4.การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก 5.เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ 6.กิจกรรมเข้าจังหวะ 7.ลีลาศ 8.เทควันโด 9.แอโรบิก 10.แบดมินตัน 11.รูดบอล	3	บรรยาย / Power Point	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบสำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ไพโรจน์ สว่างไพโร คณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
6	สมรรถภาพทางกายและการทดสอบที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ กิจกรรมกีฬา 1.บาสเกตบอล 2.วอลเลย์บอล 3.โยคะ 4.การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก 5.เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ 6.กิจกรรมเข้าจังหวะ 7.ลีลาศ 8.เทควันโด 9.แอโรบิก 10.แบดมินตัน 11.รูดบอล	3	บรรยาย / Power Point	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice)	สมพร ส่งตระกูล ไพโรจน์ สว่างไพโร คณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

				3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ สำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่า ต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสาร อย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	
7	การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา กิจกรรมกีฬา 1.บาสเกตบอล 2.วอลเลย์บอล 3.โยคะ 4.การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก 5.เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ 6.กิจกรรมเข้าจังหวะ 7.ลีลาศ 8.เทควันโด 9.แอโรบิก 10.แบดมินตัน 11.วูตบอล	3	บรรยาย / Power Point	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ สำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่า ต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team)	วิรัตน์ สนิธิจันทร์ ไพโรจน์สว่างไพโรจน์คณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

				5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	
8	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3	รูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ สำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	ไพโรจน์ สว่างไพโรจน์ คณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
9	การเลือกใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายและกีฬา กิจกรรมกีฬา 1.บาสเกตบอล 2.วอลเลย์บอล 3.โยคะ 4.การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก 5.เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ 6.กิจกรรมเข้าจังหวะ 7.ลีลาศ 8.เทควันโด	3	บรรยาย / Power Point	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories)	จัดรณมล สิงห์น้อย ไพโรจน์สว่างไพโรจน์ คณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

	9.แอโรบิก 10.แบดมินตัน 11.วูตบอล			2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบสำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	
10	การป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและกีฬา กิจกรรมกีฬา 1.บาสเกตบอล 2.วอลเลย์บอล 3.โยคะ 4.การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก 5.เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ 6.กิจกรรมเข้าจังหวะ 7.ลีลาศ 8.เทควันโด 9.แอโรบิก 10.แบดมินตัน 11.วูตบอล	3	บรรยาย / Power Point	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบสำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen)	ผศ.ดร.ธนิดา จุลานิชพงษ์ไพโรจน์ สว่างไพโร คณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

				4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	
11	ทักษะทางสังคมทางกีฬา กิจกรรมกีฬา 1.บาสเกตบอล 2.วอลเลย์บอล 3.โยคะ 4.การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก 5.เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ 6.กิจกรรมเข้าจังหวะ 7.ลีลาศ 8.เทควันโด 9.แอโรบิก 10.แบดมินตัน 11.วูตบอล	3	บรรยาย / Power Point	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ สำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	รศ.ดร.นภพร ทัศนัยนา ไพโรจน์ สว่างไพโร คณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
12	กีฬากับการบันเทิง กิจกรรมกีฬา 1.บาสเกตบอล 2.วอลเลย์บอล 3.โยคะ 4.การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก 5.เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ 6.กิจกรรมเข้าจังหวะ	3	บรรยาย / Power Point	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและ	ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ NGUYEN TRA GIANG ไพโรจน์ สว่างไพโร คณาจารย์คณะ

	7.ลีลาศ 8.เทควันโด 9.แอโรบิก 10.แบดมินตัน 11.วูตบอล			ทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบสำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	วิทยาศาสตร์การกีฬา
13	สถานการกีฬาและการออกกำลังกายในโลกปัจจุบัน กิจกรรมกีฬา 1.บาสเกตบอล 2.วอลเลย์บอล 3.โยคะ 4.การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก 5.เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ 6.กิจกรรมเข้าจังหวะ 7.ลีลาศ 8.เทควันโด 9.แอโรบิก 10.แบดมินตัน 11.วูตบอล	3	บรรยาย / Power Point	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบสำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has	ศักดิ์ชาย พัทธวงษ์ NGUYEN TRA GIANG ไพโรจน์ สว่างไพร คณาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

				public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	
14	กิจกรรม BUU ON The Beach	3	บรรยายและรูปแบบกิจกรรม	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ สำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	ไพโรจน์ สว่างไพโร คณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
15	มหกรรมกีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	3	บรรยายและรูปแบบกิจกรรม	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and	ไพโรจน์ สว่างไพโร คณาจารย์คณะ

					appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบสำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	วิทยาศาสตร์การกีฬา
	16	สอบปลายภาค	3	การสอบแบบอัตนัย	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature) 2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice) 3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself) 4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบ	ไพโรจน์ สว่างไพโร คณาจารย์คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

				สำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่า ต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team) 5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)
--	--	--	--	--

2. แผนการสอน

ไม่มีไฟล์แนบ

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาคือรายบุคคล

การให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษานอกชั้นเรียน วันพฤหัสบดี ๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.

หมวดที่ 4 การวัดผลและการประเมินผล

1. การวัดผล

วัตถุประสงค์	ผลการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	วิธีการวัด	สัดส่วน	ช่วงเวลา
๑. คุณธรรม จริยธรรม	1.2. มีวินัย เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น มีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรม และธรรมชาติ (Has self-discipline, is a good role model, has self-esteem, and appreciate others; society; art and culture; and nature)	การมีส่วนร่วมในการเรียน ประกอบด้วย -ประเมินผลการ ความรับผิดชอบในการเข้าร่วม กิจกรรมการออกกำลังกาย/ เล่นกีฬา -ประเมินความตั้งใจ และตรงต่อเวลา		ประเมินตลอดทั้งภาคการศึกษา
ความรู้	2.1. มีความรอบรู้ เข้าใจหลักการและ ทฤษฎีพื้นฐาน (Has profound knowledge and understands basic principles and theories) 2.2. สามารถประยุกต์ความรู้จากทฤษฎี สู่การปฏิบัติ (Is able to apply theories into practice)	ประเมินความรู้/ความเข้าใจใน เนื้อหาวิชาการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพโดยการสอบปลาย ภาค		สัปดาห์ที่ ๑๖
ทักษะทางปัญญา	3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself)	ประเมินการทำแผนการออก กายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการ เล่นกีฬา การแปลผลและการ แก้ปัญหาด้านสุขภาพ		สัปดาห์ที่ ๑๐

ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	4.1. มีจิตสาธารณะ มีความรับผิดชอบสำนึกในความเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม และมีความเป็นไทย (Has public consciousness and responsibility, and is conscious of being a good and worthy citizen) 4.2. มีภาวะผู้นำ และสามารถทำงานเป็นทีม (Has leadership skills and is able to work as a team)	- ประเมินความรับผิดชอบวิ่งเก็บรอบ 100 รอบหรือร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่จัดสรรไว้ - การจัดนิทรรศการ ด้าน การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต - กิจกรรม BUU FUN RUN BUU On The Beach - กิจกรรมมหกรรมกีฬา	ประเมินตลอดทั้งภาคการศึกษา
ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	5.2. สามารถใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Is able to communicate efficiently)	มอบหมายงานที่ต้องสืบค้นจัดการแข่งขันกีฬาโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ การนำเสนอข้อมูล PARQ และอัตราชีพจร	สัปดาห์ที่ ๑๕
ทักษะทางกลไกและสมรรถภาพทางกาย	3.1. มีทักษะการแสวงหาความรู้ประยุกต์ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Has the ability to search for and apply knowledge to continually develop oneself)	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และทักษะทางกลไก	สัปดาห์ที่ ๘

สรุปองค์ประกอบและสัดส่วนการวัดผล

องค์ประกอบการวัดผล	สัดส่วนการวัดผล
คุณธรรม จริยธรรม	40
ความรู้	20
ทักษะทางปัญญา	5
ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	20
ทักษะการวิเคราะห์ การสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ	5
ทักษะทางกลไกและสมรรถภาพทางกาย	10

2. การประเมินผล

ระดับชั้น	ช่วงคะแนน
A	มากกว่า ๘๐
B+	๗๕-๗๙.๙
B	๗๐-๗๔.๙
C+	๖๕-๖๙.๙
C	๖๐-๖๔.๙
D+	๕๕-๕๙.๙
D	๕๐-๕๔.๙

หมวดที่ 5 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

๑. ตำราและเอกสารหลัก

- กรมอนามัย. (๒๕๕๓). เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน – 19 ปี. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร, จิตต์ระพี จันแก้ว. 2546..การพัฒนาคุณภาพชีวิต Quality of life development. รั้งอักษร. กรุงเทพฯ .
- บุญสม ธรรมชาติริพจน์. 2556. การพัฒนาเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต: มิติความสุข = Development quality of life index: Happiness. วารสารการเมือง การบริหาร และกฎหมาย. ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (ม.ค.-เม.ย. 2556) หน้า 107-129.
- นิธิยา รัตนานนท์ และวิบูลย์ รัตนานนท์ (๒๕๓๗). โภชนศาสตร์เบื้องต้น. โอเดียนสโตร์. กรุงเทพฯ.
- วัชร เลอमानกุล และปารณีย์ มีแต้ม. 2543. การพัฒนาแบบสอบถามคุณภาพชีวิต SF - 36 ฉบับภาษาไทย = Derelopment of a Quality of Life Questionnaire : SF - 36 (Thai Version). ไทยเกษขสาร. ปีที่ 24 ฉบับที่ 2 (เม.ย.-มิ.ย. 2543) หน้า 93-111.
- สันนา คริสเตนเซน. 2548. Beautiful fitness : โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อรูปร่างที่สวยงามอย่างได้ผล. พิมพ์ครั้งที่ 1. Bliss Publishing. กรุงเทพฯ.
- เอนก สุตรมมงคล (๒๕๕๕). การออกกำลังกายและการควบคุมน้ำหนัก. มหาวิทยาลัยบูรพา ชลบุรี.
- อารีรัตน์ สุพพธิธาดา. 2554. การพัฒนาชุดทดสอบสมรรถภาพทางกายที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุไทย : รายงานการวิจัย = The development of protocol for testing physical fitness affecting the quality of life of Thai . สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. กรุงเทพฯ.
- ACSM (2001). ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription, ๔th ed.

2. ตำราและเอกสารแนะนำ

-

หมวดที่ 6 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. ปัญหาที่พบจากรายวิชาครั้งที่ผ่านมา

ไม่มี

2. ประเด็นที่ปรับปรุงในครั้งนี้

ไม่มี

3. การทวนสอบกระบวนการจัดการเรียนรู้

ไม่มี

0.1475 | 1.11MB