



หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญาตรี ☒ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายละเอียดของรายวิชา (มคอ.3) ประจำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

ภาษาไทย 0319103 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
ภาษาอังกฤษ Physical Fitness Training

2. จำนวนหน่วยกิต 3(2-2-5)

(ทฤษฎี 2 ชม./สัปดาห์ ปฏิบัติ 2 ชม./สัปดาห์ ศึกษาด้วยตนเอง 5 ชม./สัปดาห์)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

3.1 หลักสูตร

☒ ระดับปริญญาตรี ☐ ระดับประกาศนียบัตรบัณฑิต
☐ ระดับปริญญาโท ☐ ระดับปริญญาเอก

3.2 ประเภทของรายวิชา

☐ วิชาพื้นฐาน ☒ วิชาบังคับ ☐ วิชาเลือก
☐ วิชาเลือกเสรี ☐ อื่น ๆ

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

4.1 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	คณะ/สาขาวิชา	โทรศัพท์	E-mail	หมายเหตุ
1	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล	ศึกษาศาสตร์	0894623013	singha@tsu.ac.th	

4.2 อาจารย์ผู้สอน

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	คณะ/สาขาวิชา	โทรศัพท์	E-mail	หมายเหตุ
1	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล	ศึกษาศาสตร์	0894623013	singha@tsu.ac.th	



หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☒ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

5. ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา ชั้นปีที่เรียน

5.1 ภาคเรียนที่ 2 / ชั้นปีที่ 1

5.2 จำนวนผู้เรียน 54 คน

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

☐ มี ระบุ

☒ ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)

☐ มี ระบุ

☒ ไม่มี

8. สถานที่เรียน

อาคารเรียนวิศวกรรมและห้องฟิตเนส มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

1 พฤศจิกายน 2568



หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญาตรี ☒ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา (Course Goals)

เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้/มีความสามารถ/สมรรถนะที่ต้องการด้านต่าง ๆ

- 1.1 เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย หลักการฝึกและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
- 1.2 เพื่อให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
- 1.3 เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักการตรวจสอบ วิเคราะห์ และประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง
- 1.4 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวางแผนการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (Course-level Learning Outcomes: CLOs)

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว ผู้เรียนที่สำเร็จการศึกษาในรายวิชาสามารถ

1. CLO1 มีความรู้ในทฤษฎี หลักการสอนทักษะกีฬา มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองในการพัฒนาทางด้านทักษะกีฬา
2. CLO2 มีทักษะการฝึกปฏิบัติ และการสอนกีฬา นำความรู้ไปประยุกต์กับการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้
3. CLO3 เลือกใช้เทคโนโลยีและสารสนเทศที่เหมาะสมในการค้นคว้าองค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่หลากหลาย และถ่ายทอดกระบวนการสอนทางพลศึกษาได้อย่างมีขั้นตอน

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา (Course Description)

0319103 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

3(2-2-5)

Physical Fitness Training

หลักการ แนวคิด ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายและหลักการสร้างเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและแก้ปัญหาสุขภาพกับบุคคลแต่ละช่วงวัย

Principles, concepts and relationships of physical fitness components assessment and fitness promotion including an appropriate exercise program for each age interval



หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☒ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

ภาคทฤษฎี (ชั่วโมง)	ภาคปฏิบัติ (ชั่วโมง)	การศึกษาด้วยตนเอง (ชั่วโมง)
30	30	75

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักเรียนเป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล

2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (สำหรับผู้ที่ต้องการคำปรึกษา) และการให้ปรึกษาผ่านทางการสื่อสารด้วยโทรศัพท์มือถือ/ กลุ่ม Line ในรายวิชาดังกล่าว

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ที่คาดหวังระดับรายวิชาของนิสิต

1. ความรู้ หรือทักษะที่รายวิชามุ่งหวังที่จะพัฒนานิสิต (CLOs)

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว นิสิตที่สำเร็จการศึกษาในรายวิชานี้จะสามารถ

1. CLO1 มีความรู้ในทฤษฎี หลักการสอนทักษะกีฬา มีความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองในการพัฒนาทางด้านทักษะกีฬา

2. CLO2 มีทักษะการฝึกปฏิบัติ และการสอนกีฬา นำความรู้ไปประยุกต์กับการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

3. CLO3 เลือกใช้เทคโนโลยีและสารสนเทศที่เหมาะสมในการค้นคว้าองค์ความรู้ใหม่ ๆ ที่หลากหลาย และถ่ายทอดกระบวนการสอนทางพลศึกษาได้อย่างมีขั้นตอน

4. CLO4 ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงานกลุ่ม โดยแสดงให้เห็นถึงบทบาท ความรับผิดชอบ และการรับฟังความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสม



หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☒ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

2. วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้ หรือ ทักษะ ในข้อ 1 และการวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ของรายวิชา

CLOs	วิธีสอน/วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้	วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้/เครื่องมือในการวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้
CLO1	1. สร้างจิตสำนึก หลักจริยธรรมฯ และ จรรยาบรรณวิชาชีพครู 2. การสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมผ่านการเรียนการสอน และการทำกิจกรรมในชั้นเรียน การมอบหมายงานบุคคล และงานกลุ่ม	1. การสังเกตพฤติกรรมในการเรียน 2. การแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ถาม-ตอบ 3. ประเมินจากการสอบสอนทักษะปฏิบัติ
CLO2	1.บรรยาย/อภิปรายกลุ่ม 2.การมอบหมายงานบุคคล และงานกลุ่ม 3. การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงในการปฏิบัติงานวิชาชีพครู	1. การสอบปลายภาค 2. การตอบคำถามในการนำเสนองาน 3. ประเมินจากการเขียนโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกาย
CLO3	1.บรรยาย/อภิปรายกลุ่ม 2.การมอบหมายงานบุคคล และงานกลุ่ม	1. การสอบปลายภาค 2. การตอบคำถามในการฝึกปฏิบัติ
CLO4	1.อภิปรายกลุ่ม 2.การมอบหมายงานบุคคล และงานกลุ่ม 3. การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงในการปฏิบัติงานทางพลศึกษา	1.การตอบคำถามในการนำเสนองาน 2.ประเมินใบงาน รายงานที่มอบหมาย 3. ประเมินจากการเขียนโปรแกรมการฝึกสมรรถภาพทางกาย



หลักสูตรการศึกษาระดับ
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☒ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

คาบ ที่	บทที่/หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		วิธีการ : สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ภาคทฤษฎี	ภาคปฏิบัติ		
1	แนะนำรายวิชา กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผล	2	2	บรรยาย อธิบาย	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
2	- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1 (แบบทดสอบจะไม่ใช้อุปกรณ์ในการทดสอบหรือใช้อุปกรณ์ที่หาได้ง่าย เช่น ไม้บรรทัด, นาฬิกาจับเวลา)	2	2	ให้นิสิตฝึกทดสอบสมรรถภาพทางกายและเป็นส่วนหนึ่งของโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนิสิตสาขาวิชาพลศึกษา และสุขศึกษา	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
3	- ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย - องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายแบบออนไลน์และสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
4	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 3 - ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายแบบออนไลน์และสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
5	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 4 - องค์ประกอบของสัดส่วนร่างกาย - ความอ่อนตัว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายแบบออนไลน์และสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
6	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 5 - ความอดทนของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายแบบออนไลน์และสาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล



หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☒ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

คาบ ที่	บทที่/หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		วิธีการ : สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ภาคทฤษฎี	ภาคปฏิบัติ		
7-8	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 6 - ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	4	4	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายแบบ ออนไลน์และสาธิต พร้อมทั้ง ฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
9	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 8 - ความคล่องแคล่วว่องไว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและ สาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
10	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 9 - พลังของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึก ต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและ สาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
11	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 10 - การทรงตัว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึก ต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและ สาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
12	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 11 - การทำงานประสานสัมพันธ์ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและ สาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
13	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 12 - ความเร็ว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและ สาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
14	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 13 - ปฏิกริยาตอบสนอง - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและ สาธิต พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล



หลักสูตรการศึกษาระดับ
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☒ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

คาบ ที่	บทที่/หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		วิธีการ : สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ภาคทฤษฎี	ภาคปฏิบัติ		
	- นำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย				
15	- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 2 - ทบทวนเนื้อหา	2	2	ให้นิสิตฝึกทดสอบสมรรถภาพ ทางกายและเป็นส่วนหนึ่งของ โครงการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย ของนิสิตสาขาวิชาเอก พลศึกษา - บรรยายและตอบข้อ ซักถาม	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
16	- ทบทวน บอกแนวข้อสอบและ ปิดคอร์สการเรียนเปิดทอง	2	2	- บรรยายและตอบข้อซักถาม	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
	สอบปลายภาค				
	รวมชั่วโมง ตลอดภาคการศึกษา	30	30		

2. แผนการประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ที่คาดหวังระดับรายวิชา CLOs

2.1 การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้

ก. การประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ (Formative Assessment)

- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
- การอภิปรายและนำเสนองานในชั้นเรียน

ข. การประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียนรู้ (Summative Assessment)

- (1) วิธีการ/เครื่องมือและน้ำหนักในการวัดและประเมินผล

ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้	วิธีการวัดผล		น้ำหนัก (ร้อยละ)
	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	



หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญาตรี ☒ ปริญญาตรี ☐ ปริญญาโท ☐ ปริญญาเอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

CLO1/ CLO2/ CLO3/ CLO4	1.การสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน/งานกลุ่ม 2. การเข้าชั้นเรียน 3. การส่งงานที่มอบหมายตรงเวลา 4. การแข่งขันและการฝึกปฏิบัติ	ใบรายชื่อ/การสังเกตและการประเมินทักษะปฏิบัติ	50
CLO3/CLO4	การนำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย	การประเมิน	10
CLO2	บทความวิจัย/การตอบคำถาม	แบบประเมิน	10
CLO1/CLO3/CLO4	สอบปลายภาค	แบบทดสอบปรนัย/อัตนัย	30
รวม			100

(2) ระบบการประเมินผลการเรียนรายวิชา

ค่าระดับชั้น	ช่วงคะแนน
A	80-100
B ⁺	75-79
B	70-74
C ⁺	65-69
C	60-64
D ⁺	55-59
D	50-54
F	< 50



หลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☒ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

(3) การสอบแก้ตัว (ถ้ารายวิชากำหนดให้มีการสอบแก้ตัว)

-

3. การอุทธรณ์ของนิสิต

นิสิตที่มีความประสงค์ที่จะยื่นอุทธรณ์ในรายวิชานี้ให้นิสิตตรวจสอบคะแนนกับอาจารย์ผู้สอนได้ ก่อนที่จะสอบปลายภาค เพื่อให้ความเป็นธรรมแก่นิสิตโดยสามารถติดต่ออาจารย์ได้ที่ห้องพัก กรณีอื่นๆให้ปฏิบัติตามประกาศเรื่อง แนวปฏิบัติการประกาศคะแนนการสอบ การกำหนดค่าระดับชั้น การขอแก้ไขคะแนนและระดับชั้นการจัดเก็บและการทำลายเอกสารการสอบ ระดับปริญญาตรี <https://drive.google.com>



หลักสูตรการศึกษาระดับ
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☒ตรี ☐ป.บัณฑิต ☐โท ☐ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก (Required Texts)

ถาวร กุมทศรี. (2560). *การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย. (Physical Fitness Conditioning.)*. กรุงเทพฯ. หจก.มีเดียเพรส.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). *วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา. (Science of Coaching)*. กรุงเทพฯ. บริษัท สินธนาโก้ปรีเซ็นเตอร์ จำกัด.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). *การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ.(Stretching Exercise.)*. กรุงเทพฯ. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สิงหา ตุลยกุล. (2563). *เอกสารประกอบการสอนวิชาการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย*. สงขลา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ.

อภิรักษ์ เทียนทอง. (2549). *การฝึกด้วยน้ำหนักเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Bud G., Alan, E.M. & Kay N.M. (1998). *Physical Fitness a Way of Life*. Viacom Company. U.S.A.

Hoeger, W.W. & Hoeger, S.A. (2013). *Principles and labs for physical fitness*. Colorado: Cengage Learning.

Hoeger, W.W., Hoeger, S.A., Hoeger, C.I., & Fawson, A. L. (2018). *Lifetime physical fitness and wellness*. Colorado: Cengage Learning.

Johnson, B.L. & Nelson, J. K. (1986). *Practical measurement for evaluation in physical education*. Edima, Minnesota: Burgess Publishing Company

Naternicola, N.L. (2015). *Fitness steps to success*. South Australia: Human Kinetics.

Werner, W.K. & Sharon, A.H. (1997). *Principles and Labs for Physical Fitness*. Morton Publishing Company. Colorado. U.S.A.

2. เอกสารและข้อมูลแนะนำ (Suggested Materials)

เกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป, เกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

3. ทรัพยากรอื่น ๆ (ถ้ามี)

.....



หลักสูตรการศึกษามัธยมศึกษา
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☒ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

- 1.1 การทดสอบความรู้ ความเข้าใจของนิสิตระหว่างเรียน ด้วยการสอบถามและการอภิปรายกลุ่ม
- 1.2 การประเมินความรู้ ความเข้าใจของนิสิตหลังเรียน ด้วยการนำเสนอ การถาม-ตอบ
- 1.3 การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้ข้อสอบอัตนัย

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- 2.1 การประเมินอาจารย์ผู้สอนผ่านทางระบบประเมินอิเล็กทรอนิกส์
- 2.2 การสำรวจความพึงพอใจและความต้องการของนิสิตโดยการอภิปรายในชั้นเรียน

3. การปรับปรุงการสอน

- 3.1 การปรับเนื้อหาให้ตรงกับความต้องการของกลุ่มผู้เรียน โดยนำผลสำรวจในชั้นเรียนมาใช้อ้างอิง
- 3.2 การปรับเนื้อหาให้ทันสมัยและเหมาะสมกับระดับความรู้ของกลุ่มผู้เรียน

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

- 4.1 อาจารย์ผู้สอนประเมินและปรับมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ระหว่างการเรียนรู้ โดยดูจากระดับความรู้และผลสัมฤทธิ์ระหว่างเรียนของกลุ่มผู้เรียน
- 4.2 ประธานหลักสูตรและคณะกรรมการประกันคุณภาพตรวจสอบเกณฑ์การให้คะแนนให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้ใน มคอ. 3

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

- 5.1 อาจารย์ผู้สอนปรับเนือหารายวิชาจากชั้นเรียนปีการศึกษาที่ผ่านมา โดยนำผลการประเมินการเรียนการสอนของนิสิต
- 5.2 อาจารย์ผู้สอนปรับเนือหารายวิชาให้เป็นปัจจุบันก่อนการเรียนการสอนในแต่ละปีการศึกษา