



มคอ. 5 รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา
(Course Report)

0319521 หลักการฝึกกีฬาและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
Principle of Sports Drill and Physical Fitness Training

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษาและการจัดการกีฬา
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2565
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

สารบัญ

หมวด		หน้า
หมวดที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	1
หมวดที่ 2	การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน	2
หมวดที่ 3	สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา	8
หมวดที่ 4	ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ	10
หมวดที่ 5	การประเมินผล	11
หมวดที่ 6	แผนการปรับปรุง	12

รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา

(Course Report)

หมวด 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัส ชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน รายวิชาที่เรียนพร้อมกัน และคำอธิบายรายวิชา (นำข้อมูลมาจาก มคอ.2)

0319521 หลักการฝึกกีฬาและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

3(2-2-5)

Principle of Sports Drill and Physical Fitness Training

บุรพวิชา : (ถ้ามี) ไม่มี

ควบคู่ : (ถ้ามี) ไม่มี

ศึกษาหลักการ แนวคิดเกี่ยวกับหลักการฝึกกีฬา การสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในแต่ละองค์ประกอบและช่วงวัย การฝึกเฉพาะแต่ละกีฬา

Studying the conceptual principles of sports drills. Creating a physical fitness program for each component and different ages. Specific sport skill training.

2. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน:

ไม่มี

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ผู้สอน และกลุ่มเรียน (Section) :

ชื่ออาจารย์ ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล

กลุ่มเรียน

4. ภาคเรียน/ชั้นปีที่เรียน

ภาคเรียนต้น/ชั้นปีที่ 1

5. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

หมวดที่ 2 การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน

1. รายงานชั่วโมงการสอนจริงเทียบกับแผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
1	แนะนำรายวิชา อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผล	2	2	2	2		
2	- หลักการฝึกกีฬา - คุณสมบัติของผู้ฝึกสอน - ปรัชญาของผู้ฝึกสอน	2	2	2	2		
3	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 2 - หลักการสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย - การวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายของแต่ละชนิดกีฬา - ความแตกต่างแต่ละช่วงวัยของร่างกาย	2	2	2	2		
4	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 3 - ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย - องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	2	2	2	2		
5	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 4 - ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่าง ๆ	2	2	2	2		

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
6	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 5 - องค์ประกอบของสัปดาห์ร่างกาย - ความอ่อนตัว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	2	2		
7	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 6 - ความอดทนของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	2	2		
8	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 7 - ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	2	2		
9	- สอบกลางภาค						
10	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 8 - ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ (ต่อ) - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ(ต่อ)	2	2	2	2		
11	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 10	2	2	2	2		

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	- ความคล่องแคล่วว่องไว - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ						
12	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ ที่ 11 - พลังของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ	2	2	2	2		
13	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ ที่ 12 - การทรงตัว - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ	2	2	2	2		
14	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ ที่ 13 - การทำงานประสาน สัมพันธ์ - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ	2	2	2	2		
15	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ ที่ 14 - ความเร็ว - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ	2	2	2	2		
16	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ ที่ 15 - ปฏิบัติตอบสนอง - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ - นำเสนองานวิจัยที่	2	2	2	2		

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย						
รวมจำนวนชั่วโมงตลอดภาคเรียน		30	30	30	30		

2. หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผน

สัปดาห์ที่	หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผนการสอน	นัยสำคัญของหัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผนการสอน	แนวทางชดเชย
-	-	-	-

3. ประสิทธิภาพของวิธีสอนที่ทำให้เกิดผลการเรียนรู้ตามที่ระบุในรายละเอียดของรายวิชา

ผลการเรียนรู้	วิธีสอนที่ระบุในรายละเอียดรายวิชา	ประสิทธิภาพ		ปัญหาของการใช้วิธีสอน (ถ้ามี) พร้อมข้อเสนอแนะในการแก้ไข (พร้อมอธิบายเหตุผลว่ามีประสิทธิภาพหรือไม่มีประสิทธิภาพอย่างไร)
		มี	ไม่มี	
คุณธรรม จริยธรรม	ความตรงต่อเวลา จริยธรรมทางวิชาการ ความซื่อสัตย์ความมี น้ำใจเป็นนักกีฬาและ ดำเนินการตาม หลักธรรมาภิบาล (Good Governance) ความรับผิดชอบต่อ ตนเองและสังคม	/		

ความรู้	1 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา 2 ความรู้เกี่ยวกับหลักการเกี่ยวกับการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา 3 ความสามารถในการวิเคราะห์ในการประเมินผลทางพลศึกษา	/		
ทักษะทางปัญญา	1 การคิดเชิงวิเคราะห์และวิพากษ์เกี่ยวกับการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา 2 การวิเคราะห์ประเด็นและแนวโน้มของการประเมินผลทางพลศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ 3 การบูรณาการเชื่อมโยงองค์ความรู้ของการประเมินผลทางพลศึกษา	/		
ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	1 การทำงานร่วมกันเป็นทีม 2 การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล	/		

ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	1. การใช้ทักษะการสื่อสาร 2. การค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต	/		
---	--	---	--	--

4. ข้อเสนอการดำเนินการเพื่อปรับปรุงวิธีสอน

ไม่มี

หมวดที่ 3 สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

1. จำนวนนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน (ณ วันหมดกำหนดการเพิ่มถอน) 4 คน
2. จำนวนนิสิตที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน 4 คน
3. จำนวนนิสิตที่ถอน (W) 0 คน
4. อื่น ๆ (ถ้ามี)
5. การกระจายของระดับคะแนน (เกรด) : จำนวนและร้อยละของนิสิตในแต่ละระดับคะแนน

ระดับคะแนน (เกรด)	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
A	>80	1	25
B+	75-79	1	25
B	70-74	1	25
C+	65-69	0	0
C	60-64	0	0
D+	55-59	0	0
D	50-54	0	0
F	<49	1	25
VG	0	0	0
G	0	0	0
S	0	0	0
U	0	0	0
I	0	0	0
IP	0	0	0

5. ปัจจัยที่ทำให้ระดับคะแนนผิดปกติ (ถ้ามี)

-

6. ความคลาดเคลื่อนจากแผนการประเมินที่กำหนดไว้ในรายละเอียดรายวิชา : จากแผนการประเมินใน มคอ. 3 หมวดที่ 5 ข้อ 2

6.1 ความคลาดเคลื่อนด้านกำหนดเวลาการประเมิน

ความคลาดเคลื่อน	เหตุผล
ไม่มี	-

6.2 ความคลาดเคลื่อนด้านวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ (ถ้ามี)

ความคลาดเคลื่อน	เหตุผล
ไม่มี	-

7. การทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของนิสิต (ให้อ้างอิงจาก มคอ. 2 และ มคอ.3 หมวดที่ 7)

วิธีการทวนสอบ	สรุปผล
เปิดโอกาสให้นิสิตตรวจสอบคะแนนในระบบ	ปรับคะแนนการทำงานกลุ่ม และปรับแบบประเมิน พฤติกรรมการเรียนของนิสิตหากเกิดความผิดพลาด

หมวดที่ 4 ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ

1. ประเด็นด้านทรัพยากรประกอบการเรียนการสอนและสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัญหาในการใช้แหล่งทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน (ถ้ามี)	ผลกระทบ
-	-

2. ประเด็นด้านการบริหารและองค์กร

ปัญหาด้านการบริหารและองค์กร (ถ้ามี)	ผลกระทบต่อผลการเรียนรู้ของนิสิต
-	-

หมวดที่ 5 การประเมินรายวิชา

1. ผลการประเมินรายวิชาโดยนิสิต (แบบเอกสาร)

1.1 ข้อวิพากษ์ที่สำคัญจากผลการประเมินโดยนิสิต

ไม่มี

1.2 ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ 1.1

ไม่มี

2. ผลการประเมินรายวิชาโดยวิธีอื่น

2.1 ข้อวิพากษ์ที่สำคัญจากผลการประเมินโดยวิธีอื่น

นิสิตพบว่าการฝึกสมรรถภาพทางกายหลายรูปแบบ ซึ่งสามารถหาได้จากอินเทอร์เน็ต

2.2 ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ 2.1

ยังคงให้มีการหาข้อมูลที่ทันสมัย และให้มีการเสนอความคิดเห็นในห้องเรียน

หมวดที่ 6 แผนการปรับปรุง

1. ความก้าวหน้าของการปรับปรุงการเรียนการสอนตามที่เสนอในรายงานของรายวิชาครั้งที่ผ่านมา

แผนการปรับปรุง	ผลการดำเนินการ	เหตุผล (ในกรณีที่ไม่ได้ปรับปรุง หรือ ปรับปรุงแต่ไม่เสร็จสมบูรณ์)
- การหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เช่น การฝึกสมรรถภาพทางกายหลาย รูปแบบ	- นิสิตพบว่าการฝึกสมรรถภาพ ทางกายหลายรูปแบบ ซึ่ง สามารถหาได้จากอินเทอร์เน็ต	

2. การดำเนินการด้านอื่น ๆ ในการปรับปรุงรายวิชา

ปรับวิธีการสอน เพิ่มตัวอย่าง ให้นิสิตได้ค้นคว้ามากขึ้น จัดอภิปรายกลุ่มย่อย กระตุ้นให้เกิด
ความตั้งใจเรียนและเกิดการเรียนรู้

3. ข้อเสนอแผนการปรับปรุงสำหรับภาคการศึกษา/ปีการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอ	กำหนดเวลาที่แล้วเสร็จ	ผู้รับผิดชอบ
การสอนแบบ Active Learning	-	-

4. ข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาต่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร
ไม่มี

ชื่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

ลงชื่อ.....

(ผศ. ดร.สิงหา ตุลยกุล)

วันที่รายงาน3 พ.ย. 68.....

ชื่อประธานหลักสูตร/เลขานุการกรรมการประจำหลักสูตร

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่รับรายงาน3 พ.ย. 68.....