



มคอ.3 รายละเอียดรายวิชา Course Specification

0319314 โภชนาการกับการออกกำลังกาย
Nutrition and Exercise

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาด้านสัตวศาสตร์ สาขาวิชาสัตวศาสตร์
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2567 (วิทยาเขตสงขลา)

คณะสัตวศาสตร์
มหาวิทยาลัยทักษิณ

สารบัญ

หมวด		หน้า
หมวดที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	3
หมวดที่ 2	จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์	4
หมวดที่ 3	ลักษณะและการดำเนินการ	4
หมวดที่ 4	การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนิสิต	5
หมวดที่ 5	แผนการสอนและการประเมินผล	8
หมวดที่ 6	ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน	11
หมวดที่ 7	การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา	11

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัส ชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต และคำอธิบายรายวิชา

0319314 โภชนาการกับการออกกำลังกาย
Nutrition and Exercise

3 (3-0-6)

คำอธิบายรายวิชา

ความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพและการออกกำลังกาย บทบาทหน้าที่ของสารอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่กล้ามเนื้อในการออกกำลังกาย การสะสม การใช้ และระยะเวลาในการสะสมสารอาหารที่ให้พลังงานต่าง ๆ ในภาวะปกติ และในการเล่นกีฬา หลักปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร สำหรับการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ การวางแผนโภชนาการในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกายและกีฬา

Importance of nutrition for health and exercise, in terms of energy processing, utilising and storing during rest and exercise, good practice of meal, nutrition planning before, during and after exercise or sport competition, application nutrition knowledge for health, weight control, exercise and sport

2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรระดับปริญญาตรี เป็นวิชาชีพบังคับ / วิชาเอก

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และอาจารย์สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : อ.ดร.มนัสวี แหดวง

4. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาปลาย / ชั้นปีที่ 3

5. สถานที่เรียน

อาคารเรียนพลศึกษา

6. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของวิชาครั้งล่าสุด

7 พฤศจิกายน 2568

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1) อธิบายความสำคัญของสารอาหารหลักและองค์ประกอบของสารอาหารหลักสำหรับนักกีฬาได้
- 2) อธิบายความรู้และหลักปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักกีฬาได้
- 3) วิเคราะห์หลักการควบคุมปริมาณอาหารให้สัมพันธ์กับการออกกำลังกายได้
- 4) นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการปรับปรุงสมรรถภาพทางด้านร่างกายของตนเองและผู้อื่นได้

2. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

เพื่อให้นิสิตมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถประยุกต์องค์ความรู้ทางด้านโภชนาการ ท้นกับสถานการณ์ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่อการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาได้และบูรณาการศาสตร์ทางโภชนาการกับศาสตร์ทางพลศึกษาได้และให้เป็นไปตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2552

หมวดที่ 3 ลักษณะการดำเนินการ

3. จำนวนที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงานภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง
3 จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ 15 สัปดาห์ รวม 45 ชม.	-	-	6 จำนวนชั่วโมงต่อ สัปดาห์ 15 สัปดาห์ รวม 90 ชม.

จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่และช่องทางในการให้คำปรึกษาแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล
2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

4. การพัฒนาผลการเรียนของนิสิต

ระบุวิธีการประเมินผลการเรียนรู้หัวข้อย่อยแต่ละหัวข้อตามที่ปรากฏในแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบของรายวิชา (Curriculum Mapping) ตามที่กำหนดใน เล่ม มคอ.2 สัปดาห์ที่ประเมิน และสัดส่วนของการประเมินแผนที่การกระจายความรับผิดชอบ (นำข้อมูลจาก ข้อ 3 หมวดที่ 4 ในเล่ม มคอ.2)

รายวิชา	1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม				2. ด้านความรู้			3. ทักษะทางปัญญา						4. ทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความ รับผิดชอบต่อ				5. ทักษะการ วิเคราะห์เชิง ตัวเลขการ สื่อสาร และการ ใช้เทคโนโลยี	6. การจัดการเรียนรู้และบูรณาการอัตลักษณ์													
	ELO 1		ELO 2		ELO 3			ELO 4			ELO 5			ELO 6			ELO 7		ELO 8			ELO 9			ELO 10		ELO 11		ELO 12			
หมวดวิชาเอก	1.1	1.2	2.1	2.2	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2	5.3	6.1	6.2	6.3	7.1	7.2	8.1	8.2	8.3	9.1	9.2	9.3	10.1	10.2	11.1	11.2	12.1	12.2	12.3	12.4
0319314 โภชนาการ กับการออก กำลังกาย	●	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○	○								

(นำข้อมูลจาก ข้อ 3 หมวดที่ 4 ในเล่ม มคอ.2)

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม (ELO1 ELO2)		
● 1.1 เอาใจใส่ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สร้างความเท่าเทียมความเสมอภาคในการเรียนรู้ของผู้เรียน และสร้างคุณค่าจากความแตกต่างระหว่างบุคคล ความหลากหลาย และสังคมพหุวัฒนธรรม	1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิเคราะห์และสะท้อนความคิดด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ในการบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายบุคคลโดยการกำหนดรายละเอียดให้ใช้เวลา 6 สัปดาห์ โดย ส่งทุกสัปดาห์ และกิจกรรมรายกลุ่มโดยการเรียนรู้ร่วมกัน สร้างความเข้าใจด้วยตนเองผ่านการเขียนอนุทินสะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรมดังกล่าว 2. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยการแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้รับมอบหมายเรื่องคุณค่าของสารอาหารทั้ง 7 ประเภท 3. การเรียนรู้จากต้นแบบ เช่น กรณีตัวอย่างบุคคลทั้งในสังคมหรือท้องถิ่นที่เป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพโดยมีตัวชี้วัดคือการดำรงชีวิตบนฐานสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว 4. การเรียนรู้ผ่านวัฒนธรรมองค์กร ที่ปลูกฝังให้บัณฑิตมีระเบียบวินัย โดยเน้นการเข้าชั้นเรียนให้ตรงเวลาตลอดจนการแต่งกายที่เป็นไปตามระเบียบของมหาวิทยาลัย 5. การสอดแทรกเรื่องคุณธรรม จริยธรรมในการสอนทุกคาบรายวิชาโดยอาจารย์ผู้สอน	- ประเมินจากรายงานกลุ่ม - ประเมินจากผลการสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในนำเสนองาน ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
○ 1.2 ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีเป็นที่ยอมรับและนับถือของบุคคล ชุมชน สังคม และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพ ปรัชญาพลศึกษา ด้วยจิตวิญญาณความเป็นครู สะท้อนอัตลักษณ์ครูนักพัฒนา		
○ 2.1 แสดงออกถึงความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีจิตสาธารณะ ความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม สามารถจัดการและคิดแก้ปัญหาทางคุณธรรมจริยธรรมด้วยความถูกต้องเหมาะสม ทั้งในการฝึกปฏิบัติงานครู การปฏิบัติการสอนทางพลศึกษา และกีฬา และการทำงานร่วมกับคนในชุมชน โดยเชื่อมโยงกับสิทธิและหน้าที่ความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง		
● 2.2 สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและใช้กิจกรรมทางพลศึกษา กิจกรรมนันทนาการ ในการเรียนรู้ชุมชนเพื่อสร้างความเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาผู้เรียนสถานศึกษาและชุมชน รวมถึงการบริการทางวิชาการในด้านต่าง ๆ การฝึกและตัดสินกีฬา การจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ที่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ความเป็นครูพลศึกษาได้		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
2. ด้านความรู้ (ELO3)		
● 3.1 วิเคราะห์ความรู้เนื้อหาวิชาที่สอน วิทยาการความรู้สมัยใหม่ และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักสูตรพลศึกษา การจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความหลากหลายของผู้เรียน โดยใช้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และวิทยาศาสตร์ การกีฬา จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยา การให้คำปรึกษา สังคมและการศึกษา ในการวิเคราะห์ แก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนที่มีแตกต่างระหว่างบุคคล ได้เหมาะสมกับบริบทการจัดการเรียนรู้ ระดับการศึกษา ชุมชน และสังคมที่มีความหลากหลาย เท้าทันการเปลี่ยนแปลงของ สังคมและบริบทโลก	1. การให้ภาพรวมความรู้ ก่อนเข้าสู่เนื้อหาที่เรียน การเชื่อมโยงความรู้ใหม่ กับความรู้เดิมหรือความรู้ จากศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และการสรุปความรู้ใหม่ หลังจบบทเรียน โดย เลือกใช้วิธีการสอนที่ เหมาะสมกับเนื้อหา 2. การใช้วิธีจัดการเรียนรู้ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อย่างหลากหลาย ที่เหมาะสมตามเนื้อหาสาระ และจุดมุ่งหมายในการ เรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้ทั้ง องค์ความรู้และทักษะ กระบวนการเรียนรู้ ที่เน้น หลักการทางทฤษฎี และ ประยุกต์ใช้ทางปฏิบัติใน บริบทจริงการเรียนรู้ผ่าน ประสบการณ์ตรง โดย การแสดงบทบาทสมมติ ตามที่ได้รับมอบหมาย เรื่องคุณค่าของสารอาหาร ทั้ง 7 ประเภท 3. การเรียนรู้จากสื่อและ แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งภายในและภายนอก ห้องเรียน โดยคำนึงถึงทั้ง การเปลี่ยนแปลงทาง เทคโนโลยี และการคงไว้ ซึ่งภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่า เช่นการมอบหมายงานให้ ไป ค้น ค ว้ า เกี่ยว กับ สถานการณ์ด้านอาหาร และโภชนาการในปัจจุบัน ว่าเป็นอย่างไรบ้างและให้ นำเสนอถ่ายทอดทุก สัปดาห์ 2-3 คน 4. การ เรียน รู้ จาก สถานการณ์จริงในการ ปฏิบัติงานในวิชาชีพครู	- ประเมินจากรายงาน กลุ่ม - ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมในประเด็น ต่างๆ - ประเมินจากชิ้นงาน ที่เกิดขึ้นจากเรียนรู้ ร่วมกัน
● 3.2 ออกแบบหลักสูตร แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อและ เทคโนโลยี การวัดและประเมินผล และปฏิบัติการจัดการ เรียนรู้ในสถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริงทางพล ศึกษาได้สอดคล้องกับบริบทวิชาชีพ		
○ 3.3 บูรณาการแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและองค์ ความรู้เกี่ยวกับชุมชนเพื่อพัฒนาหลักสูตรและการจัดการ เรียนรู้ทางพลศึกษา ในบริบทที่หลากหลาย บูรณาการเรียน การสอนกับการปฏิบัติจริงและการบูรณาการข้ามศาสตร์		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
3. ด้านทักษะทางปัญญา (ELO4 ELO5)		
● 4.1 แสดงออกถึงความมีวินัย ความรับผิดชอบต่องานในการเรียนทางด้านพลศึกษา การกีฬา เพื่อพัฒนาให้เป็นคนน่าสมัยและของสังคมอย่างมีภาวะผู้นำทางวิชาการและวิชาชีพ	1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดเพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณ์ ญาณ คิดสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การมอบหมายงาน กิจกรรมกลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้ไปสอบถามพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของเพื่อน ๆ นักกีฬาในมหาวิทยาลัย แต่ละประเภทว่ามีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ อย่างไรบ้าง 2. การนำผลการสำรวจพฤติกรรมมาอภิปรายร่วมกันในห้องเรียน และหาแนวทางร่วมกันในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ - การทำกิจกรรมกลุ่มในลักษณะต่างๆ ทั้งในชั้นเรียน - การสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง การทำกิจกรรมกลุ่ม อภิปราย การนำเสนอผลงานโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ - การลงพื้นที่ปฏิบัติจริงในสถาบันการศึกษาโดยการ จัดกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพร่วมปฏิบัติการ ชุมชนการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC) - การสะท้อนคิดจากการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม	- ประเมินจากรายงาน - ประเมินจากผลการสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในการลงพื้นที่ภาคปฏิบัติจริง - ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่าง ๆ - ประเมินจากการ มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย - ประเมินจากแผนการออกแบบการจัดการเรียนรู้
● 4.2 สามารถออกแบบสถานการณ์ที่กระตุ้นทางปัญญาเพื่อให้ผู้เรียนการคิดเชิงวิพากษ์ การคิดเชิงสร้างสรรค์ และการคิดเชิงอนาคต		
● 4.3 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลและสารสนเทศ (data and informatเชิงสถิติ หรือคณิตศาสตร์ เพื่อเข้าใจองค์ความรู้ ประเมิน แก่		
○ 5.1 วิเคราะห์และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการวัดและประเมินผล การเรียนรู้ การวิจัย และการประกันคุณภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาทางพลศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน		
○ 5.2 สร้างและใช้เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนในการจัดการเรียนรู้ การวิจัยในชั้นเรียน การประเมินเพื่อการประกันคุณภาพการศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศและนำเสนอแผนพัฒนาหรือโครงการเกี่ยวกับการประเมินและประกันคุณภาพการศึกษาทางพลศึกษา		
○ 5.3 ใช้วิจัยเป็นฐานเพื่อแก้ปัญหาการเรียนรู้ของผู้เรียน สร้างองค์ความรู้ สร้างนวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการกีฬา เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นนวัตกรทางด้านพลศึกษาและกีฬา พัฒนาความเชี่ยวชาญในวิชาชีพ และประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานหรือพัฒนางานได้อย่างสร้างสรรค์		
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ(ELO6 ELO7)		
● 6.1 รู้จักข้อมูลชุมชน ความคิด ความเชื่อ สภาพเศรษฐกิจ สังคม	1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการ	- ประเมินจากรายงาน - ประเมินจากผลการ

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
วัฒนธรรม และภูมิปัญญาชุมชน ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบ และกระบวนการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC)	ทำงานร่วมกับผู้อื่น ในลักษณะกิจกรรมคู่ และกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม ฝึกความรับผิดชอบต่อ และการยอมรับในความแตกต่างในการเรียนรู้รายวิชาที่ศึกษาในชั้นเรียน 2. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิด ความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น	สะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในการลงพื้นที่ภาคปฏิบัติจริง - ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่าง ๆ - ประเมินจากแผนการออกแบบการจัดการเรียนรู้ - ประเมินจากชิ้นงานที่เกิดขึ้นจากเรียนรู้ร่วมกัน
6.2 เข้าใจกระบวนการทัศน์เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนและการเป็นผู้นำการสร้างชุมชนการเรียนรู้ และนำไปสู่การปรับกระบวนการทำงานของครูพลศึกษาร่วมกับชุมชนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน		
6.3 บูรณาการความรู้วิชาการกับความรู้ชุมชน เพื่อพัฒนาผู้เรียนและการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม และนำไปสู่ปฏิบัติการเรียนรู้ในการทำงานของครูพลศึกษาร่วมกับชุมชนได้สอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมและความแตกต่างด้านบุคคล กลุ่ม และสังคมโดยใช้ทักษะการคิดที่จำเป็นต่อการเป็นผู้นำการสร้างชุมชนการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC)		
7.1 เข้าใจความสัมพันธ์และการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนเพื่อพัฒนาตนเองและผู้เรียนให้เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม และนำไปสู่การใช้ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูพลศึกษานักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน อย่างมีปฏิสัมพันธ์การเรียนรู้		
7.2 แสดงออกถึงการเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ในการเป็นครูนักพัฒนา สามารถออกแบบกระบวนการพัฒนาผู้เรียนที่มีความหลากหลายโดยอาศัยความร่วมมือกับชุมชนและสร้างเครือข่ายความร่วมมือ		
5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ(EO8)		
8.1 ใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อการสื่อสารกับผู้เรียนบุคคลและกลุ่มต่าง ๆ ด้วยวิธีการหลากหลายทั้งการพูด การเขียน การนำเสนอด้วยรูปแบบต่าง ๆ โดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทที่หลากหลาย	- การสืบค้นข้อมูลและการจัดการและวิเคราะห์ข้อมูลและสารสนเทศ ทางสุขภาพของนักกีฬาเพื่อนำมาร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนแนวคิดในการทำกิจกรรมกลุ่ม	- ประเมินจากรายงานนำเสนอผลงาน การใช้ภาษาในการสื่อสารทั้งการพูด การเขียนและการนำเสนองาน
8.2 สังเกต ติดตามการเปลี่ยนแปลงบริบทของโลกและสังคมสามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการศึกษา ค้นคว้า การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ การบูรณาการกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภาษา และศาสตร์อื่นได้อย่างรู้เท่าทัน		
8.3 สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ โปรแกรมสำเร็จรูปที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ การทำงาน การประชุม การจัดการและสืบค้นข้อมูลและสารสนเทศ การรับและส่งข้อมูลและสารสนเทศโดยใช้ดุลยพินิจที่ดีและตระหนักถึงการ		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
ละเมิดสิทธิ์ของการลอกเลียนผลงาน		
6. การจัดการเรียนรู้และบูรณาการอัตลักษณ์ (ELO9 ELO10 ELO11 ELO12)		
○ 9.1 วิเคราะห์ความรู้ ทฤษฎี และแสวงหาความรู้เกี่ยวกับงานครูที่สะท้อนความรู้รอบเกี่ยวกับผู้เรียน ครู และโรงเรียน	- การศึกษาเรียนรู้ในบริบทจริงกับการสร้างเสริมสุขภาพของเพื่อนๆ นักกีฬาหรือเพื่อนๆที่มาออกกำลังกายเป็นประจำในมหาวิทยาลัยได้ 1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดเพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การมอบหมายงานกิจกรรมกลุ่มๆละ 3 คนให้ไปสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคของนักกีฬามหาวิทยาลัยแต่ละประเภทว่ามีพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านการกิน อย่างไรบ้าง 2. การนำผลการสำรวจพฤติกรรมมาอภิปรายร่วมกันในห้องเรียน และหาแนวทางร่วมกันในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์	- ประเมินจากผลการสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในการลงพื้นที่ภาคปฏิบัติจริง - ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่างๆ - ประเมินจากการนำเสนอผลงาน - ประเมินจากชิ้นงานที่เกิดขึ้นจากเรียนรู้ร่วมกัน
○ 9.2 แสดงออกถึงทักษะในการจัดการความรู้ การใช้ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ และการทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บ และปฏิบัติงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์		
9.3 แสดงออกถึงความเชื่อ ค่านิยมที่ยึดมั่น คุณธรรมจริยธรรม วินัย ความรับผิดชอบ และประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี		
10.1 ปฏิบัติการสอนเป็นผู้ช่วยครูทางพลศึกษา ดูแลช่วยเหลือผู้เรียนด้วยความรัก เมตตา กรุณา เอื้ออาทร รู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคลและยอมรับความแตกต่างของผู้เรียน สามารถวิเคราะห์ปัญหา พัฒนาผู้เรียนเป็นรายบุคคล และรายงานผลการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนได้อย่างเป็นระบบ		
10.2 แสดงออกถึงการใช้ และพัฒนาทักษะการจัดการความรู้ การใช้ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ การจัดการอารมณ์ของตนเองและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บ และปฏิบัติงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางพลศึกษาร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์		
11.1 นำความรู้มาใช้วางแผน ออกแบบหลักสูตรรายวิชา กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ การวัดประเมินผล ผลิตสื่อ/นวัตกรรมทางพลศึกษาเพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาผู้เรียน		
11.2 จัดการเรียนรู้ในสถานการณ์จริงอย่างน้อย 2 ระดับ หรือ 2 ระดับขึ้น และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน ใช้วิธีการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียน บันทึกและเขียนรายงานการปฏิบัติงานสอนและถอดบทเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้		
12.1 วางแผนจัดการเรียนรู้และจัดการชั้นเรียนในสถานการณ์จริงอย่างน้อย 1 ภาคเรียน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีปัญญา รู้คิด และมีความเป็นนวัตกรม ใช้วิธีการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาเพื่อเสริมพลังการเรียนรู้ ประยุกต์ใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้และสร้างนวัตกรรมทางพลศึกษาและกีฬา		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
12.2 แสดงออกถึงการพัฒนาทักษะการใช้ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธ์ภาพ การจัดการอารมณ์ของตนเองและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการพัฒนาการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูอย่างมีประสิทธิภาพ		
12.3 บูรณาการศาสตร์การสอน เนื้อหา เทคโนโลยี และ จรรยาบรรณวิชาชีพในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนโดยใช้วิจัยเป็นฐาน		
12.4 จัดการความรู้จากการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูพลศึกษา โดยการสะท้อนคิด การถอดบทเรียน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และเผยแพร่		

5. การวัดและประเมินผล

ลำดับการประเมิน	ผลการเรียนรู้	ลักษณะการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของคะแนนที่ประเมิน
1	ด้านคุณธรรมจริยธรรม	การเข้าชั้นเรียน การส่งงานภายใน กำหนดเวลา ความมีระเบียบวินัยในการทำงาน	ทุกสัปดาห์	10
2	ด้านความรู้	งานที่ได้รับมอบหมายและ กิจกรรมในชั้นเรียน การสอบกลางภาค การสอบปลายภาค	สัปดาห์ที่ 4,12 สัปดาห์ที่ 9 สัปดาห์ที่ 17-18	10 30 30
3	ด้านทักษะทางปัญญา	สังเกตผลจากการประเมินผลงาน สังเกตจากพฤติกรรมการเรียนรู้	ทุกสัปดาห์	20
4	ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	สังเกตการจัดทำกิจกรรมกลุ่ม การเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ในการนำเสนอข้อมูล	สัปดาห์ที่นำเสนอ งาน	
5	ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ	การนำเสนองานทั้งรายบุคคลและ กิจกรรมกลุ่ม	สัปดาห์ที่มีการนำเสนอ งาน	
6	ด้านทักษะด้านการจัดการเรียนรู้ และบูรณาการอัตลักษณ์		สัปดาห์ที่ 7,13,15,หรือตาม การนัดหมาย	
รวม				100

5. แผนการสอน

ระบุหัวข้อ/รายละเอียด สัปดาห์ที่สอน จำนวนชั่วโมงการสอน (ซึ่งต้องสอดคล้องกับจำนวนหน่วยกิต)
กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้ รวมทั้งอาจารย์ผู้สอน ในแต่ละหัวข้อ/รายละเอียดของรายวิชา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
1	ปฐมนิเทศชี้แจงรายวิชาร่วมวางแผนการปฏิบัติตนร่วมกันในการเรียนการสอนตลอดภาคเรียนและประเมินความรู้เบื้องต้นก่อนเรียน	3	-	บรรยาย ชักถามและแบบประเมินความรู้พื้นฐานเดิม	อ.ดร.มนัสวี แหดวง
2	ทบทวนแนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการ ความหมายและศัพท์ทางโภชนาการ บทบาทของโภชนาการต่อสุขภาพและสมรรถภาพความสำคัญของโภชนาการกับนักกีฬา	3	-	บรรยายอภิปรายและฉายวีดีโอสถานการณ์ทางอาหารและโภชนาการและมอบหมายงานกลุ่ม	อ.ดร.มนัสวี แหดวง
3	หลักโภชนาการเพื่อการมีสุขภาพที่ดี : อาหารสมดุลโมเดลแนวทางการบริโภคอาหาร รายการอาหารแลกเปลี่ยน และสถานการณ์ทางโภชนาการของนักกีฬาทั้งในประเทศและต่างประเทศ	3	-	บรรยาย อภิปรายและชักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก	อ.ดร.มนัสวี แหดวง
4	สารอาหารและความสำคัญของสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต:ชนิดและรูปแบบ หน้าที่ การย่อย ดูดซึม การสะสมและการใช้และเมตาบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต กระบวนการเพิ่มสมรรถภาพผ่านสารอาหารคาร์โบไฮเดรต	3	-	บรรยาย อภิปรายและชักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก ดูวีดีโอเรื่องการนำสารอาหารคาร์โบไฮเดรตไปใช้ในร่างกาย	อ.ดร.มนัสวี แหดวง
5	สารอาหารและความสำคัญของสารอาหารประเภทโปรตีน:ชนิดและรูปแบบ หน้าที่ การย่อย ดูดซึมและเมตาบอลิซึมของโปรตีน	3	-	บรรยาย อภิปรายและชักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลักดูวีดีโอเรื่องการนำสารอาหารโปรตีนไปใช้ในร่างกาย	อ.ดร.มนัสวี แหดวง
6	สารอาหารและความสำคัญของสารอาหารประเภทลิปิด:ชนิดและรูปแบบ หน้าที่ การย่อย ดูดซึมและเมตาบอลิซึมของลิปิด	3	-	บรรยายอภิปรายและชักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลักดูวีดีโอเรื่องการนำสารอาหารลิปิดไปใช้ในร่างกาย	อ.ดร.มนัสวี แหดวง

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
7	วิตามินและแร่ธาตุ : ชนิดและบทบาทของวิตามินและเกลือแร่กับ นักกีฬา ความต้องการวิตามินและเกลือแร่ที่เกี่ยวข้องหลักกับนักกีฬา	3	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลักดูวิดีโอเรื่องการนำสารอาหารกลุ่มวิตามินและเกลือแร่ไปใช้ในร่างกาย	อ.ดร.มนัสวี แหดวง
8	น้ำและอิเล็กโทรไลต์:หน้าที่และความสำคัญของน้ำกับนักกีฬาการกระจายและบทบาทของน้ำในร่างกาย การปฏิบัติตนของนักกีฬาเพื่อป้องกันและทดแทนการสูญเสีย น้ำในร่างกาย	3	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก	อ.ดร.มนัสวี แหดวง
9	* การคำนวณพลังงานของนักกีฬา ฝึกปฏิบัติการคำนวณพลังงาน - การวางแผนโปรแกรมโภชนาการ	3	-	- ฝึกปฏิบัติการคำนวณพลังงาน - คำนวณพลังงานของตนเองได้จริง	อ.ดร.มนัสวี แหดวง
10-11	- ความต้องการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬาประเภทต่าง ๆ ในสถานะที่ต่างกัน - หลักปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร สำหรับการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ - การวางแผนโภชนาการในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกายหรือแข่งขันกีฬา	3	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและพฤติกรรมการณ์เป็นนักกีฬาของตนเอง	อ.ดร.มนัสวี แหดวง
12-13	โภชนาการในนักกีฬากลุ่มต่าง ๆ: นักกีฬาทั่วไป นักกีฬาเด็ก นักกีฬาสูงอายุ และนักกีฬาหญิง	6	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์	อ.ดร.มนัสวี แหดวง
14	- หลักโภชนาการในการควบคุมอาหารให้สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย - การประเมินภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา	3	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก	อ.ดร.มนัสวี แหดวง
15	ผลิตภัณฑ์อาหารทางการกีฬาและอาหารเสริมกับนักกีฬา: ความหมายของผลิตภัณฑ์อาหารทางการกีฬา อาหารเสริมสารโด้บ สารเพิ่มความสามารถทางการกีฬา ความเชื่อและข้อควรปฏิบัติพฤติกรรมทางโภชนาการกับผลิตภัณฑ์อาหารเสริมต่าง ๆ	3	-	มอบหมายงาน การศึกษาค้นคว้าตามหัวข้อที่ได้รับเรื่องอาหารเสริม	อ.ดร.มนัสวี แหดวง
17	สอบปลายภาค				
18					
รวม		45	0		

11. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

ตำรา เอกสารหลัก และข้อมูลสำคัญ

ภาษาไทย

กองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.(2541). แนวปฏิบัติเพื่อสนองนโยบายสาธารณสุขในการดำเนินงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุภาพ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย.

ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์. (2550). “ความท้าทายและอนาคตของอาหารและโภชนาการเพื่อความพอเพียง” ในเอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 2, (หน้า 43)

คณะกรรมการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุภาพในสถานศึกษา. (2539). โครงการเครือข่ายการสมาคม เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย. ตำราเวชศาสตร์ฟื้นฟู เล่มที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทคนิค 19 บางพลัด.

เฉลิมพล ตันสกุล. (ม.ป.ป.). พฤติกรรมศาสตร์. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
วสุธร ตันวัฒนกุล. (2543). สุภาพจิตกับคุณภาพชีวิต. ชลบุรี, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

สกุณา บุญนรากร. (2554). การสร้างเสริมสุภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย. สงขลา: เทมการพิมพ์.

สิทธิติล อุ่นพรมมี และคณะ. (2550). พัฒนาการของแนวคิด นโยบาย ยุทธศาสตร์ และการปฏิบัติการสร้างเสริมสุภาพ. กรุงเทพฯ: ออนพรีนซ์อ็อป.

ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. (2553). การส่งเสริมสุภาพในชุมชนแนวคิดและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิต

1.1 การประเมินการบรรลุวัตถุประสงค์ตามรายวิชาที่กำหนดโดยการสอบถามผู้เรียนเมื่อสิ้นสุดการเรียน

1.2 การประเมินการสอนตามระบบของมหาวิทยาลัยที่กษณหลักสิ้นสุดการเรียนทุกภาคการศึกษา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

แบบประเมินผลการสอน ซึ่งเป็นแบบประเมินผลการสอนของมหาวิทยาลัย ที่กำหนดให้มีการประเมินการสอนของอาจารย์ผู้สอน โดยนิต ทุกภาคการศึกษา

2.1 ประเมินการเข้าชั้นเรียน และ การมีส่วนร่วม อภิปราย เสนอความคิดเห็นในชั้นเรียน

2.2 ประเมินรายงานเดี่ยว รายงานกลุ่ม

2.3 ประเมินการนำเสนอ/อภิปรายงานเดี่ยวและงานกลุ่ม

3. การปรับปรุงการสอน

3.1 การประเมินจากการแสดงความคิดเห็นของนิตเพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงการเรียนการสอน

3.2 ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของคณะอนุกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตรหลังเสร็จสิ้นภาคการศึกษา

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิตในรายวิชา

คณะอนุกรรมการประกันคุณภาพการศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา คณะกรรมการประจำคณะศึกษาศาสตร์ตรวจสอบผลการเรียนรูของนิต โดยตรวจข้อสอบ วิธีการให้คะแนนสอบ และค่าระดับชั้น

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

ปรับปรุงเนื้อหาการสอน และวิธีการสอนทุกปี หรือตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตร และคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตร และจากผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4
