



### มคอ.3 รายละเอียดรายวิชา

0319253 การสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม  
Holistic Health promotion

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาดัษณชิต( หลักสูตร 4 ปี) สาขาวิชาพลศึกษา  
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ . 2567  
คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยทักษิณ

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ

วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา สงขลา/ศึกษาศาสตร์ / สาขาวิชาพลศึกษา

### 1. รหัส ชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต และคำอธิบายรายวิชา

0319253

การสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม  
Holistic Health Promotion

3 (3-0-6)

### คำอธิบายรายวิชา

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและ การประยุกต์ใช้ทฤษฎีในการส่งเสริมสุขภาพ หลักการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม การประเมินภาวะสุขภาพ การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมตามวิถีชีวิตในแต่ละวัย

Concept, theory of health behavior and application of theory, principle through holistic health promotion, wellness assessment, learning process of holistic health promotion in each age

### 2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรพลศึกษา วิชาเอกเลือก

### 3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

1. อ. อรพิน ทิพย์เดช
2. อ.ดร.มนัสวี แหวดวง

### 4. ภาคการศึกษาและ/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 1 ชั้นปีที่ 2

### 5. สถานที่เรียน

อาคารพลศึกษา

### 6. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

7 มิถุนายน 2568

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์รายวิชา

### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้/มีความสามารถ/สมรรถนะที่ต้องการด้านต่าง ๆ
- 2.1 มีความรู้และความเข้าใจแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพ
  - 2.2 อธิบายความสำคัญของสุขภาพ กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม
  - 2.3 สามารถออกแบบและวางแผนการดูแลสุขภาพในแต่ละกลุ่มวัยได้
  - 2.4 สามารถวิเคราะห์ วางแผน และการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพได้
  - 2.5 นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่นได้

### 2. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถประยุกต์องค์ความรู้ทางด้านสุขภาพ ปรับตัวให้ทันกับสถานการณ์ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่อการการพัฒนาศักยภาพของตนเองได้และบูรณาการศาสตร์ทางสุขภาพกับศาสตร์ทางพลศึกษาได้และให้เป็นไปตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2552

## หมวดที่ 3 ลักษณะการดำเนินการ

### 1. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ	การศึกษาด้วยตนเอง
45 ชั่วโมง/ภาคเรียน	สอนเสริมตามความต้องการของนิสิต	กิจกรรมเสริมตามช่วงเวลาว่าง	90 ชั่วโมง/ภาคเรียน

### 2. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่ และช่องทางในการให้คำปรึกษาแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

อาจารย์ผู้สอนจัดเวลาให้คำปรึกษาแก่นิสิตอย่างน้อย 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ ตามที่ตกลงร่วมกันในวันปฐมนิเทศรายวิชา หากนิสิตต้องการเข้ารับคำปรึกษานอกเวลาทำงาน นิสิตจะต้องมีการนัดหมายเวลาล่วงหน้ากับอาจารย์ผู้สอน

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.ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ						5.ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี			6.การจัดการเรียนรู้และบูรณาการองค์ความรู้									
	ELO 1		ELO 2		ELO 3			ELO 4			ELO 5			ELO 6			ELO 7			ELO 8			ELO 9			ELO 10		ELO 11		ELO 12		
หมวด วิชาเอก	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
0319253 การสร้าง เสริม สุขภาพ องค์รวม	●	○	○	●	●	●	○	●	●	●	○	○	○	●	●	○	●	○	○	○	○	○	○									

(นำข้อมูลจาก ข้อ 3 หมวดที่ 4 ในเล่ม มคอ.2)

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม(ELO1 ELO2)		
<p>● 1.1</p> <p>เอาใจใส่ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สร้างความเท่าเทียมความเสมอภาคในการเรียนรู้ของผู้เรียน และสร้างคุณค่าจากความแตกต่างระหว่างบุคคล ความหลากหลายและสังคมพหุวัฒนธรรม</p>	<p>1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิเคราะห์และสะท้อนความคิดด้วยกิจกรรมการเรียนรู้</p>	<p>-ประเมินจากรายงานกลุ่ม</p> <p>-ประเมินจากผล</p>
<p>○ 1.2</p> <p>ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีเป็นที่ยอมรับและนับถือของบุคคล ชุมชน สังคม และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพ ปรัชญาพลศึกษา ด้วยจิตวิญญาณความเป็นครู สะท้อนอัตลักษณ์ครูนักพัฒนา</p>	<p>การส่งเสริมสุขภาพ</p> <p>2. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยฝึกประสบการณ์</p> <p>กระบวนการทฤษฎี</p>	<p>การสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลใน</p> <p>นำเสนองาน</p> <p>ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p>
<p>○ 2.1</p> <p>แสดงออกถึงความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีจิตสาธารณะ ความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม สามารถจัดการและคิดแก้ปัญหาทางคุณธรรมจริยธรรมด้วยความถูกต้องเหมาะสม ทั้งในการฝึกปฏิบัติงานครู การปฏิบัติการสอนทางพลศึกษา และกีฬา และการทำงานร่วมกับคนในชุมชน โดยเชื่อมโยงกับสิทธิและหน้าที่ความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง</p>	<p>ส่งเสริมสุขภาพ</p> <p>3. การเรียนรู้จากต้นแบบ เช่น กรณีตัวอย่างบุคคลทั้งในสังคมหรือท้องถิ่นที่เป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพโดยมีตัวชี้วัดคือ</p>	
<p>● 2.2</p> <p>สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และใช้กิจกรรมทางพลศึกษา กิจกรรมนันทนาการ ในการเรียนรู้ชุมชนเพื่อสร้างความเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาผู้เรียนสถานศึกษาและชุมชน รวมถึงการบริการทางวิชาการในด้านต่างๆ การฝึกและตัดสินกีฬา การจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ที่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ความเป็นครูพลศึกษาได้</p>	<p>การดำรงชีวิตบนฐานสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว</p> <p>4. การเรียนรู้ผ่านวัฒนธรรมองค์กร ที่ปลูกฝังให้นิสิตมีระเบียบวินัย โดยเน้นการเข้าชั้นเรียนให้ตรงเวลาตลอดจนการแต่งกายที่เป็นไปตามระเบียบของมหาวิทยาลัย</p> <p>5. การสอดแทรกเรื่องคุณธรรม จริยธรรมในการสอนทุกคาบรายวิชาโดยอาจารย์ผู้สอน</p>	

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>● 3.1 วิเคราะห์ความรู้เนื้อหาวิชาที่สอน วิทยาการความรู้สมัยใหม่ และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักสูตรพลศึกษา การจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความหลากหลายของผู้เรียน โดยใช้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และวิทยาศาสตร์ การกีฬา จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยา การให้คำปรึกษา สังคมและการศึกษา ในการวิเคราะห์ แก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนที่มีแตกต่างระหว่างบุคคล ได้เหมาะสมกับบริบทการจัดการเรียนรู้ ระดับการศึกษา ชุมชน และสังคมที่มีความหลากหลาย เท้าทันการเปลี่ยนแปลงของ สังคมและบริบทโลก</p>	<p>1.การให้ภาพรวมความรู้ ก่อนเข้าสู่เนื้อหาที่เรียน การเชื่อมโยงความรู้ใหม่ กับความรู้เดิมหรือความรู้ จากศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และการสรุปความรู้ใหม่ หลังจบบทเรียน โดย เลือกใช้วิธีการสอนที่ เหมาะสมกับเนื้อหา 2. การใช้วิธีจัดการเรียนรู้ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อย่างหลากหลายที่ เหมาะสมตามเนื้อหาสาระ และจุดมุ่งหมายในการ เรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้ทั้ง องค์ความรู้และทักษะ กระบวนการเรียนรู้ ที่เน้น หลักการทางทฤษฎี และ ประยุกต์ใช้ทางปฏิบัติใน บริบทจริงการจัดการเรียนรู้ผ่าน ประสบการณ์ตรง โดย การแสดงบทบาทสมมติ ตามที่ได้รับมอบหมาย</p>	<p>-ประเมินจากรายงานกลุ่ม -ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่างๆ -ประเมินจากชิ้นงานที่เกิดขึ้น จากเรียนรู้ร่วมกัน</p>
<p>● 3.2 ออกแบบหลักสูตร แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อและ เทคโนโลยี การวัดและประเมินผล และปฏิบัติการจัดการ เรียนรู้ในสถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริงทางพลศึกษาได้สอดคล้องกับบริบทวิชาชีพ</p>	<p>3. การเรียนรู้จากสื่อและ แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งภายในและภายนอก ห้องเรียน โดยคำนึงถึงทั้ง การเปลี่ยนแปลงทาง เทคโนโลยี และการคงไว้ ซึ่งภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่า เช่นการมอบหมายงานให้ ไปค้นคว้าเกี่ยวกับ สถานการณ์ด้านสุขภาพ</p>	
<p>○ 3.3 บูรณาการแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและองค์ความรู้เกี่ยวกับชุมชนเพื่อพัฒนาหลักสูตรและการจัดการ เรียนรู้ทางพลศึกษา ในบริบทที่หลากหลาย บูรณาการเรียน การสอนกับการปฏิบัติจริงและการบูรณาการข้ามศาสตร์</p>	<p>4. จัดโครงการทาง สุขภาพโดยให้นิสิตได้ร่วม ฝึกประสบการณ์ตรง</p>	
<p>3. ด้านทักษะทางปัญญา(ELO4 ELO5)</p>		
<p>● 4.1 แสดงออกถึงความมีวินัย ความรับผิดชอบต่อนตนเองใน องค์ความรู้ทางด้านพลศึกษา การกีฬา เพื่อพัฒนาให้เป็ ภายใต้อการเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างมีภาวะผู้นำทาง</p>	<p>. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการ คิดเพื่อส่งเสริมการคิด วิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิด อย่างมีวิจารณญาณ คิด สร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรมการ</p>	<p>-ประเมินจากรายงาน -ประเมินจากผล การสะท้อนคิดของ</p>

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล		
<p>● 4.2 สามารถออกแบบสถานการณ์ที่กระตุ้นทางปัญญาเพื่อด้วยตนเอง การคิดเชิงวิพากษ์ การคิดเชิงสร้างสรรค์ และ</p>	<p>เรียนรู้ที่ หลากหลาย เช่น การมอบหมายงานกิจกรรมกลุ่มๆละ 3 คนให้ไปสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของเพื่อนๆในมหาวิทยาลัยแต่ละประเภทว่ามีพฤติกรรมดูแลสุขภาพ อย่างไรบ้าง</p>	<p>แต่ละบุคคลในการลงพื้นที่ภาคปฏิบัติจริง -ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่างๆ</p>		
<p>● 4.3 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลและสารสนเทศ (data and in) ที่เป็นตัวเลขเชิงสถิติ หรือคณิตศาสตร์ เพื่อเข้าใจองค์ได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง</p>			<p>2. การนำผลการสำรวจพฤติกรรมมาอภิปรายร่วมกันในห้องเรียน และหาแนวทางการร่วมกันในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ -การทำกิจกรรมกลุ่มในลักษณะต่างๆ ทั้งในชั้นเรียน -การสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง การทำกิจกรรมกลุ่ม อภิปราย การนำเสนอผลงานโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ -การลงพื้นที่ปฏิบัติจริงในสถาบันการศึกษาโดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่วมปฏิบัติการชุมชนการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC) -การสะท้อนคิดจากการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม</p>	<p>-ประเมินจากการ มีความรับผิดชอบกับงานที่ได้รับมอบหมาย -ประเมินจากแผนการออกแบบการจัดการเรียนรู้</p>
<p>○ 5.1 วิเคราะห์และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ การวิจัย และการประกันคุณภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาทางพลศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน</p>	<p>2. การนำผลการสำรวจพฤติกรรมมาอภิปรายร่วมกันในห้องเรียน และหาแนวทางการร่วมกันในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ -การทำกิจกรรมกลุ่มในลักษณะต่างๆ ทั้งในชั้นเรียน -การสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง การทำกิจกรรมกลุ่ม อภิปราย การนำเสนอผลงานโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ -การลงพื้นที่ปฏิบัติจริงในสถาบันการศึกษาโดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่วมปฏิบัติการชุมชนการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC) -การสะท้อนคิดจากการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม</p>			
<p>○ 5.2 สร้างและใช้เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนในการจัดการเรียนรู้ การวิจัยในชั้นเรียน การประเมินเพื่อการประกันคุณภาพการศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศและนำเสนอแผนพัฒนาหรือโครงการเกี่ยวกับการประเมินและประกันคุณภาพการศึกษาทางพลศึกษา</p>			<p>○ 5.3 ใช้วิจัยเป็นฐานเพื่อแก้ปัญหาการเรียนรู้ของผู้เรียน สร้างองค์ความรู้ สร้างนวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการกีฬา เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นนวัตกรรมทางด้านพลศึกษาและกีฬา พัฒนาความเชี่ยวชาญในวิชาชีพ และประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานหรือพัฒนางานได้อย่างสร้างสรรค์</p>	<p>4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ (ELO6 ELO7)</p>
<p>● 6.1 รู้จักข้อมูลชุมชน ความคิด ความเชื่อ สภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และภูมิปัญญาชุมชน ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบ และกระบวนการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC )</p>	<p>1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในลักษณะกิจกรรมคู่ และกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกทักษะกระบวนการ</p>			
<p>● 6.2 เข้าใจกระบวนการที่เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับ</p>				

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>ชุมชนและการเป็นผู้ประกอบการสร้างชุมชนการเรียนรู้ และนำไปสู่การปรับกระบวนการทำงานของครูพลศึกษา ร่วมกับชุมชนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน</p>	<p>กลุ่ม ฝึกความรับผิดชอบ และการยอมรับในความแตกต่าง ในการเรียนรู้ รายวิชาที่ศึกษาในชั้นเรียน</p>	<p>-ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่างๆ</p>
<p>○ 6.3 บูรณาการความรู้วิชาการกับความรู้ชุมชน เพื่อพัฒนาผู้เรียนและการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม และนำไปสู่ปฏิบัติการเรียนรู้ในการทำงานของครูพลศึกษาร่วมกับชุมชนได้สอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมและความแตกต่างด้านบุคคล กลุ่ม และสังคมโดยใช้ทักษะการคิดที่จำเป็นต่อการเป็นผู้ประกอบการสร้างชุมชนการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC)</p>	<p>2. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิด ความรู้สึก ร่วมกับผู้อื่น</p>	<p>-ประเมินจากแผนการออกแบบการจัดการเรียนรู้</p> <p>-ประเมินจากชิ้นงานที่เกิดขึ้นจากเรียนรู้ร่วมกัน</p>
<p>● 7.1 เข้าใจความสัมพันธ์และการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนเพื่อพัฒนาตนเองและผู้เรียนให้เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม และนำไปสู่การใช้ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูพลศึกษา นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน อย่างมีปฏิสัมพันธ์การเรียนรู้</p>		
<p>○ 7.2 แสดงออกถึงการเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ในการเป็นครูนักพัฒนา สามารถออกแบบกระบวนการพัฒนาผู้เรียนที่มีความหลากหลายโดยอาศัยความร่วมมือกับชุมชนและสร้างเครือข่ายความร่วมมือ</p>		
<p>5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ(ELO8)</p>		
<p>○ 8.1 ใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อการสื่อสารกับผู้เรียน บุคคลและกลุ่มต่างๆ ด้วยวิธีการหลากหลาย ทั้งการพูด การเขียน การนำเสนอด้วยรูปแบบต่าง ๆ โดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทที่หลากหลาย</p>	<p>-การสืบค้นข้อมูลและการจัดการและวิเคราะห์ข้อมูลและสารสนเทศ ทางสุขภาพของนักกีฬา เพื่อนำมาใช้อธิบายแลกเปลี่ยนแนวคิดในการทำกิจกรรมกลุ่ม</p>	<p>-ประเมินจากรายงาน</p> <p>-ประเมินจากการนำเสนอผลงานการใช้ภาษาในการสื่อสาร ทั้งการพูด การเขียนและการนำเสนองาน</p>
<p>○ 8.2 สังเกต ติดตามการเปลี่ยนแปลงบริบทของโลกและสังคม สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการศึกษา ค้นคว้า การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ การบูรณาการกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภาษา และ</p>		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
ศาสตร์อื่นได้อย่างรู้เท่าทัน		
○ 8.3 สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ โปรแกรมสำเร็จรูปที่ จาเป็นสำหรับการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ การ ทำงาน การประชุม การจัดการและสืบค้นข้อมูลและ สารสนเทศ การรับและส่งข้อมูลและสารสนเทศโดยใช้ ดุลยพินิจที่ดีและตระหนักถึงการละเมิดสิทธิ์ของการ ลอกเลียนผลงาน		
6.การจัดการเรียนรู้และบูรณาการอัตลักษณ์(ELO9 ELO10 ELO11 ELO12)		
○ 9.1 วิเคราะห์ความรู้ ทฤษฎี และแสวงหาความรู้เกี่ยวกับ งานครูที่สะท้อนความรู้รอบเกี่ยวกับผู้เรียน ครู และ โรงเรียน	-การศึกษาเรียนรู้ใน บริบทจริงกับการสร้าง เสริมสุขภาพของ เพื่อนๆในมหาวิทยาลัย ได้	-ประเมินจากผล การสะท้อนคิดของ แต่ละบุคคลในการ ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติ จริง -ประเมินจากการมี ส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมในประเด็น ต่างๆ -ประเมินจากการ นำเสนอผลงาน --ประเมินจาก ชิ้นงานที่เกิดขึ้น จากเรียนรู้ร่วมกัน
○ 9.2 แสดงออกถึงทักษะในการจัดการความรู้ การใช้ภาษา และการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ และ การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็น เครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บ และปฏิบัติงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์		
9.3 แสดงออกถึงความเชื่อ ค่านิยมที่ยึดมั่น คุณธรรม จริยธรรม วินัย ความรับผิดชอบ และประพฤติตนเป็น แบบอย่างที่ดี		
10.1 ปฏิบัติการสอนเป็นผู้ช่วยครูทางพลศึกษา ดูแล ช่วยเหลือผู้เรียนด้วยความรัก เมตตา กรุณา เอื้ออาทร รู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคลและยอมรับความแตกต่าง ของผู้เรียน สามารถวิเคราะห์ปัญหา พัฒนาผู้เรียนเป็น รายบุคคล และรายงานผลการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ได้อย่างเป็นระบบ		
10.2 แสดงออกถึงการใช้ และพัฒนาทักษะการจัดการ		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>ความรู้ การใช้ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธ์ภาพ การจัดการอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บ และ ปฏิบัติงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางพลศึกษาร่วมกับผู้อื่น อย่างสร้างสรรค์</p>		
<p>11.1 นำความรู้มาใช้วางแผน ออกแบบหลักสูตรรายวิชา กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ การวัดประเมินผล ผลิต สื่อ/นวัตกรรมทางพลศึกษาเพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนา ผู้เรียน</p>		
<p>11.2 จัดการเรียนรู้ในสถานการณ์จริงอย่างน้อย 2 ระดับ หรือ 2 ระดับชั้น และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน ใช้วิธีการวัดและ ประเมินผลทางพลศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียน บันทึกและ เขียนรายงานการปฏิบัติงานสอนและถอดบทเรียนเพื่อ แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p>		
<p>12.1 วางแผนจัดการเรียนรู้และจัดการชั้นเรียนใน สถานการณ์จริงอย่างน้อย 1 ภาคเรียน เพื่อพัฒนา ผู้เรียนให้มีปัญญา รู้คิดและมีความเป็นนวัตกรม ใช้ วิธีการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาเพื่อเสริมพลัง การเรียนรู้ ประยุกต์ใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อ การเรียนรู้และสร้างนวัตกรรมทางพลศึกษาและกีฬา</p>		
<p>12.2 แสดงออกถึงการพัฒนาทักษะการใช้ภาษาและการ สื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธ์ภาพ การ จัดการอารมณ์ของตนเองและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือใน การพัฒนาการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูอย่างมี ประสิทธิภาพ</p>		
<p>12.3 บูรณาการศาสตร์การสอน เนื้อหา เทคโนโลยี และ</p>		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
จรรยาบรรณวิชาชีพในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียนโดยใช้วิจัยเป็นฐาน		
12.4 จัดการความรู้จากการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูพลศึกษา โดยการสะท้อนคิด การถอดบทเรียน การแลกเปลี่ยน เรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และเผยแพร่		

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงานภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง
45 ชั่วโมง	-	-	90 ชั่วโมง

## 5. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียน การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
1	ปฐมนิเทศชี้แจงรายวิชาร่วมวางแผนการปฏิบัติตนร่วมกันในการเรียนการสอนตลอดภาคเรียนและทดสอบความรู้เบื้องต้นก่อนเรียนเกี่ยวกับสถานการณ์ทางสุขภาพ	3	0	บรรยายและชี้แจงกิจกรรมการเรียน การสอนและข้อตกลงเบื้องต้น รวมทั้งชี้แนะการเรียนการสอนแบบ Active Learningแบบทดสอบ ความรู้พื้นฐานเดิม	อ.อรพิน
2	ความหมาย และขอบเขตการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม	3	0	- บรรยาย -การเรียนรู้โดยใช้สื่อและร่วมอภิปรายรวมทั้งมอบหมายงานค้นคว้าสถานการณ์ทางสุขภาพเพื่อมาทำกิจกรรมในคาบต่อไป	อ.อรพิน
3-4	แนวคิดและทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพ กระบวนการ และกลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพ การประเมินสุขภาพองค์รวม หลักการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม	6	0	บรรยาย อภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์ที่มอบหมายเป็นหลักรวมทั้งการนำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย	อ.อรพิน
5-6	พฤติกรรมสุขภาพ - ความหมายของสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ - ลักษณะและประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ - ระดับของพฤติกรรมสุขภาพ - การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ - หลักการดูแลและการสร้างเสริมสุขภาพ	6	0	บรรยาย อภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก ดูวิดีโอเรื่องการดูแลสุขภาพแต่ละกลุ่มวัยรวมทั้งการใช้แนวทางสุขภาพทางเลือกในการดูแลสุขภาพได้	อ.อรพิน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
7-8	การสร้างเสริมสุขภาพตามกลุ่มวัย การสร้างเสริมสุขภาพพระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน การสร้างเสริมสุขภาพในวิถีชีวิตแบบไทย	6	0	บรรยาย อภิปราย และซักถาม เรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์ เป็นหลักคู่มือเรื่องการดูแลสุขภาพ ของผู้เป็นต้นแบบทางสุขภาพ	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
9-10	การแพทย์ทางเลือก ความหมายของการแพทย์ทางเลือก สถานการณ์การแพทย์ทางเลือกในประเทศไทย หลักในการพิจารณาเลือกใช้บริการแพทย์ทางเลือก การแพทย์ทางเลือกรูปแบบต่างๆ	6	0	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้ จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก และนำเสนองานกลุ่มทางเลือกใน การดูแลสุขภาพ	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
11	หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและการคุ้มครองประชาชนด้าน สุขภาพและหลักประกันสุขภาพ	3	0	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้ จากปัญหาสถานการณ์จริงใน ปัจจุบัน	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
12- 13	การวางแผนและการเขียนโครงการสร้างเสริมสุขภาพ ใน วิชาชีพ	9	0	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้ จากปัญหาและฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
14- 15	นำเสนองาน	3	0	นำเสนองานและซักถามเรียนรู้ฝึก ปฏิบัติตามกิจกรรม เนื้อหา	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
16	<b>มหาวิทยาลัยประกาศ หยุดทบทวนเอกสาร ดำรง ก่อนสอบปลายภาคให้กับนิสิต</b>				
17		45	0		
18	<b>สอบปลายภาค</b>				

ลำดับการประเมิน	ผลการเรียนรู้	ลักษณะการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของคะแนนที่ประเมิน
1.	ด้านคุณธรรมจริยธรรม	การเข้าชั้นเรียน การส่งงานภายในกำหนดเวลา ความมีระเบียบวินัยในการเรียนและกิจกรรม การทำงาน	ทุกสัปดาห์	10
2.	ด้านความรู้	งานที่ได้รับมอบหมายและกิจกรรมในชั้นเรียน ชิ้นงานและกิจกรรม การสอบกลางภาค การสอบปลายภาค	สัปดาห์ที่ 4,12 สัปดาห์ที่ 9 สัปดาห์ที่ 17-18	20 25 25
3.	ด้านทักษะทางปัญญา	สังเกตผลจากการประเมินผลงาน การเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการ นำเสนอข้อมูล	ทุกสัปดาห์ สัปดาห์ที่	20
4.	ด้านทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความ รับผิดชอบ	การนำเสนองานทั้งรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม	นำเสนองาน สัปดาห์ที่มีการ นำเสนองาน สัปดาห์ที่	
5.	ด้านทักษะการวิเคราะห์ เชิงตัวเลข การสื่อสารและ เทคโนโลยีสารสนเทศ		7,13,15,	
6.	ด้านทักษะด้านการจัดการ เรียนรู้ และบูรณาการอัต ลักษณ์			
รวม				100

- ชิ้นงาน:**
1. ชิ้นงานเดี่ยว เก็บชิ้นงานเนื้อหาอ.อรพิน ( 10 คะแนน )
  2. ชิ้นงานกลุ่ม การศึกษาการส่งเสริมสุขภาพทางเลือก ( 10 คะแนน )
  3. ชิ้นงานกลุ่ม ทำโครงการปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพโดยการศึกษาสถานการณ์ปัจจุบัน ( 10 คะแนน )
  4. ชิ้นงานกลุ่ม นิทรรศการโครงการปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพโดยการศึกษาสถานการณ์ปัจจุบัน ( 10 คะแนน )

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### 1. ตำรา เอกสารหลัก และข้อมูลสำคัญ

กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.(2541). **แนวปฏิบัติเพื่อสนองนโยบายสาธารณสุขในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.**

นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย.

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

วันที่ 3 - 5 ตุลาคม 2550.

คณะกรรมการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถานศึกษา. (2539). **โครงการเครือข่ายการสมาคม เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย. ตำราเวชศาสตร์ฟื้นฟู เล่มที่ 1.**

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทคนิค 19 บางพลัด.

เฉลิมพล ตันสกุล. (ม.ป.ป.). **พฤติกรรมศาสตร์. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

วสุธร ตันวัฒนกุล. (2543). **สุขภาพจิตกับคุณภาพชีวิต.** ชลบุรี, คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา.

ชูเกียรติ มณีธร. (2543). **โภชนาการเรื่องโภชนาการงานช่วยชาติในยุควิกฤต.** (พิมพ์ครั้งที่ 6).

ประยูรวงศ์พรินตัง จำกัด.

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.** กรุงเทพฯ: เทพรัตน์การพิมพ์.

สฤณา บุญนารากร. (2554). **การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย.** สงขลา: เทมการพิมพ์.

### ภาษาอังกฤษ

Brooks JB. **The process of parenting.** 2nd ed. Palo Alto : Mayfield Publishing. 1987, 12 -352.

McArdls. Willian D. and others. **Exercise Physiology : Energy Nutrition and Human Performance.** 4 th ed.

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

1.1 การประเมินการบรรลุวัตถุประสงค์ตามรายวิชาที่กำหนดโดยการสอบถามผู้เรียนเมื่อสิ้นสุดการเรียน

1.2 การประเมินการสอนตามระบบของมหาวิทยาลัยที่กษิณหลักสิ้นสุดการเรียนทุกภาคการศึกษา

1.3 การประเมินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตสติพื้นฐาน

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

แบบประเมินผลการสอน ซึ่งเป็นแบบประเมินผลการสอนของมหาวิทยาลัย ที่กำหนดให้มีการประเมินการสอนของอาจารย์ผู้สอน โดยนิสิต ทุกภาคการศึกษา

2.1 ประเมินการเข้าชั้นเรียน และ การมีส่วนร่วม อภิปราย เสนอความคิดเห็นในชั้นเรียน

2.2 ประเมินรายงานเดี่ยว รายงานกลุ่ม

2.3 ประเมินการนำเสนอ/อภิปรายงานเดี่ยวและงานกลุ่ม

### 3. การปรับปรุงการสอน

- 3.1 การประเมินจากการแสดงความคิดเห็นของนิสิตเพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงการเรียนการสอน
- 3.2 ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตรหลังเสร็จสิ้นภาคการศึกษา

### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

คณะกรรมการประกันคุณภาพการศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา คณะกรรมการประจำคณะ ศึกษาศาสตร์ ตรวจสอบผลการเรียนรู้ของนิสิต โดยตรวจข้อสอบ วิธีการให้คะแนนสอบ และค่าระดับชั้น

### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

ปรับปรุงเนื้อหาการสอน และวิธีการสอนทุกปี หรือตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตร และคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตร และจากผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4