



มคอ. 5 รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา
(Course Report)

0319314 โภชนาการกับการออกกำลังกาย
Nutrition and Exercise

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาระดับบัณฑิต
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2567 (วิทยาเขตสงขลา)
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

สารบัญ

หมวด		หน้า
หมวดที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	1
หมวดที่ 2	การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน	2
หมวดที่ 3	สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา	5
หมวดที่ 4	ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ	7
หมวดที่ 5	การประเมินผล	8
หมวดที่ 6	แผนการปรับปรุง	9

รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา
(Course Report)
หมวด 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัส ชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต และคำอธิบายรายวิชา

0319314 โภชนาการกับการออกกำลังกาย

3 (3-0-6)

Nutrition and Exercise

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 planing before, during and after exercise or sport competition, application nutrition knowledge for health, weight control, exercise and sport

2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรระดับปริญญาตรี เป็นวิชาซีพบังคับ / วิชาเอก

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และอาจารย์สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : อ.ดร.มนัสวี แซดวง

4. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาปลาย / ชั้นปีที่ 3

5. สถานที่เรียน

อาคารเรียนพลศึกษา

หมวดที่ 2 การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน

1. รายงานชั่วโมงการสอนจริงเทียบกับแผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
1	ปฐมนิเทศชี้แจงรายวิชาร่วมวางแผนการปฏิบัติตนร่วมกันในการเรียนการสอนตลอดภาคเรียนและประเมินความรู้เบื้องต้นก่อนเรียน	3	0	3	0	0	
2	ทบทวนแนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการ ความหมายและศัพท์ทางโภชนาการ บทบาทของโภชนาการต่อสุขภาพและสมรรถภาพ ความสำคัญของโภชนาการกับนักกีฬา	3	0	3	0	0	
3	หลักโภชนาการเพื่อการมีสุขภาพที่ดี : อาหารสมดุล โมเดลแนวทางการบริโภคอาหาร รายการอาหาร แลกเปลี่ยน และสถานการณ์ทางโภชนาการของนักกีฬาทั้งในประเทศและต่างประเทศ	3	0	3	0	0	

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หาก ความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
4	สารอาหารและ ความสำคัญของ สารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต:ชนิด และรูปแบบหน้าที่ การย่อย ดูดซึมการ สะสมและการใช้ และเมตาบอลิซึม ของคาร์โบไฮเดรต กระบวนการเพิ่ม สมรรถภาพผ่าน สารอาหาร คาร์โบไฮเดรต	3	0	3	0	0	
5	สารอาหารและ ความสำคัญ ของสารอาหาร ประเภทโปรตีน: ชนิดและรูปแบบ หน้าที่ การย่อย ดูด ซึมและเมตาบอลิซึม ของโปรตีน	3	0	3	0	0	
6	สารอาหารและ ความสำคัญของ สารอาหารประเภท ลิพิด:ชนิดและ รูปแบบ หน้าที่ การ ย่อย ดูดซึมและเม ตาบอลิซึมของลิพิด	3	0	3	0	0	
7	วิตามินและแร่ธาตุ : ชนิดและบทบาท ของวิตามินและ เกลือแร่กับ นักกีฬา ความต้องการ วิตามินและเกลือแร่ ที่เกี่ยวข้องหลักกับ นักกีฬา	3	0	3	0	0	

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หาก ความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
8	น้ำและอิเล็กโทรไลต์: หน้าที่และ ความสำคัญของน้ำ กับนักกีฬาการ กระจายและบทบาท ของน้ำในร่างกาย การปฏิบัติตนของ นักกีฬาเพื่อป้องกัน และทดแทนการ สูญเสียน้ำในร่างกาย	3	0	3	0	0	
9	* การคำนวณ พลังงานของนักกีฬา ฝึกปฏิบัติการ คำนวณพลังงาน - การวางแผนโปรแกรม โภชนาการ	3	0	3	0	0	
10-11	- ความต้องการ อาหารและเครื่องดื่ม สำหรับนักกีฬา ประเภทต่าง ๆ ใน สถานะที่ต่างกัน - หลักปฏิบัติในการ เลือกรับประทาน อาหารสำหรับการ ออกกำลังกาย ประเภทต่าง ๆ - การวางแผน โภชนาการในช่วง ก่อน ระหว่าง และ หลังการออกกำลังกาย หรือแข่งขันกีฬา	6	0	6	0	0	
12-13	โภชนาการใน นักกีฬากลุ่มต่าง ๆ: นักกีฬาทั่วไป นักกีฬาเด็ก นักกีฬา	6	0	6	0	0	

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	สูงอายุ และนักกีฬาหญิง						
14	- หลักโภชนาการในการควบคุมอาหารให้สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย - การประเมินภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา	3	0	3	0	0	
15-16	ผลิตภัณฑ์อาหารทางการกีฬาและอาหารเสริมกับนักกีฬา: ความหมายของผลิตภัณฑ์อาหารทางการกีฬา อาหารเสริม สารโด้ป สารเพิ่มความสมารถทางการกีฬา ความเชื่อและข้อควรปฏิบัติพฤติกรรมทางโภชนาการกับผลิตภัณฑ์อาหารเสริมต่าง ๆ	6	0	6	0	0	
17	ประกาศหยุดทางมหาวิทยาลัยในการเตรียมสอบ						
18	สอบปลายภาค						
รวมจำนวนชั่วโมงตลอดภาคเรียน		45	0	45	0	0	

2. หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผน

ลำดับที่	หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผนการสอน	นัยสำคัญของหัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผนการสอน	แนวทางชดเชย
-	-	-	-

3. ประสิทธิภาพของวิธีสอนที่ทำให้เกิดผลการเรียนรู้ตามที่ระบุในรายละเอียดของรายวิชา

ผลการเรียนรู้	วิธีสอนที่ระบุในรายละเอียดรายวิชา	ประสิทธิภาพ		ปัญหาของการใช้วิธีสอน (ถ้ามี) พร้อมข้อเสนอแนะในการแก้ไข (พร้อมอธิบายเหตุผลว่ามีประสิทธิภาพหรือไม่มีประสิทธิภาพอย่างไร)
		มี	ไม่มี	
คุณธรรม จริยธรรม	การเข้าชั้นเรียน การส่งงานภายในกำหนดเวลา ความมีระเบียบวินัยในการทำงาน	✓		
ความรู้	ศึกษาค้นคว้านำเสนอ งานในรูปแบบแผน จัดการเรียนรู้กีฬา แบดมินตัน	✓		
ทักษะทางปัญญา	สังเกตผลจากการประเมินผลงาน สังเกตจากพฤติกรรม การเรียนรู้	✓		
ทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความ รับผิดชอบ	- การแข่งขันประเภทเดี่ยว - การแข่งขันประเภทคู่	✓		
ทักษะการวิเคราะห์เชิง ตัวเลข การสื่อสาร และการ ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	- การตัดสินกีฬา แบดมินตัน - ทักษะแบดมินตัน	✓		

4. ข้อเสนอการดำเนินการเพื่อปรับปรุงวิธีสอน

-

หมวดที่ 3 สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

- จำนวนนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน (ณ วันหมดกำหนดการเพิ่มถอน) 56 คน
- จำนวนนิสิตที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน 56 คน
- จำนวนนิสิตที่ถอน (W) 0 คน
- อื่น ๆ (ถ้ามี)
- การกระจายของระดับคะแนน (เกรด) : จำนวนและร้อยละของนิสิตในแต่ละระดับคะแนน

ระดับคะแนน (เกรด)	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
A	80-100	17	30.38
B+	75-79	10	17.86
B	70-74	7	12.50
C+	65-69	9	16.07
C	60-64	2	3.57
D+	55-59	5	8.93
D	50-54	6	10.71
F	0-49	0	0.00
VG	ผ่านในระดับดีมาก		
G	ผ่านในระดับดี		
S	ผ่าน		
U	ไม่ผ่าน		
I	รอการประเมินผล		
IP	การศึกษายังไม่สิ้นสุด		

5. ปัจจัยที่ทำให้ระดับคะแนนผิดปกติ (ถ้ามี)

-

6. ความคลาดเคลื่อนจากแผนการประเมินที่กำหนดไว้ในรายละเอียดรายวิชา : จากแผนการประเมินในมคอ. 3 หมวดที่ 5 ข้อ 2

6.1 ความคลาดเคลื่อนด้านกำหนดเวลาการประเมิน

ความคลาดเคลื่อน	เหตุผล
-	-

6.2 ความคลาดเคลื่อนด้านวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ (ถ้ามี)

ความคลาดเคลื่อน	เหตุผล
-	-

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

วิธีการทวนสอบ	สรุปผล
<ul style="list-style-type: none"> - มีการตั้งคณะกรรมการในสาขาวิชา ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยตรวจสอบข้อสอบรายงาน วิธีการให้คะแนนสอบ และการให้คะแนนพฤติกรรม - มีการทวนสอบการให้คะแนนการตรวจผลงานของนิสิตโดยกรรมการวิชาการประจำภาควิชาและคณะ - มีการทวนสอบการให้คะแนนจากการสุ่มตรวจผลงานของนิสิตโดยอาจารย์อื่น หรือผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ไม่ใช่อาจารย์ผู้สอนกระบวนวิชาที่ประเมิน 	<p>ผลการประเมินไม่มีข้อผิดพลาด และผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ท่านอื่นในสาขา และมีการยืนยันความถูกต้องก่อนมีการเผยแพร่</p>

หมวดที่ 4 ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ

1. ประเด็นด้านทรัพยากรประกอบการเรียนการสอนและสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัญหาในการใช้แหล่งทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน (ถ้ามี)	ผลกระทบ
-	-

2. ประเด็นด้านการบริหารและองค์กร

ปัญหาด้านการบริหารและองค์กร (ถ้ามี)	ผลกระทบต่อผลการเรียนรู้ของนิสิต
-	-

หมวดที่ 5 การประเมินรายวิชา

1. ผลการประเมินรายวิชาโดยนิสิต (แบบเอกสาร)
 - 1.1 ข้อวิพากษ์ที่สำคัญจากผลการประเมินโดยนิสิต
 -
 - 1.2 ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ 1.1
 -
2. ผลการประเมินรายวิชาโดยวิธีอื่น
 - 2.1 ข้อวิพากษ์ที่สำคัญจากผลการประเมินโดยวิธีอื่น
 -
 - 2.2 ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ 2.1

หมวดที่ 6 แผนการปรับปรุง

1. ความก้าวหน้าของการปรับปรุงการเรียนการสอนตามที่เสนอในรายงานของรายวิชาครั้งที่ผ่านมา

แผนการปรับปรุง	ผลการดำเนินการ	เหตุผล (ในกรณีที่ไม่ได้ปรับปรุง หรือ ปรับปรุงแต่ไม่เสร็จสมบูรณ์)
-	-	-

2. การดำเนินการด้านอื่น ๆ ในการปรับปรุงรายวิชา
ดำเนินการแจ้งปรับปรุงสนาม

3. ข้อเสนอแผนการปรับปรุงสำหรับภาคการศึกษา/ปีการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอ	กำหนดเวลาที่แล้วเสร็จ	ผู้รับผิดชอบ
-	-	-

4. ข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาต่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

ชื่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

ลงชื่อ.....
(อาจารย์ ดร.มนัสวี แหวง)

ชื่อประธานหลักสูตร/เลขานุการกรรมการประจำหลักสูตร

ลงชื่อ.....
(.....)