ปรับปรุง: พ.ค. 2565

หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษาและการจัดการกีฬา
รหัสวิชา 0319521

ระดับปริญญา ☐ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☑ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา หลักการฝึกและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายละเอียดของรายวิชา (มคอ.3)

ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2569

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

ภาษาไทย หลักการฝึกกีฬาและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ภาษาอังกฤษ Principle of Sports Drill and Physical Fitness Training

2. จำนวนหน่วยกิต 1 (1-1-1)

(ทฤษฎี 2 ชม. ปฏิบัติ 2 ชม. 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	

5. ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา ชั้นปีที่เรียน

5.1 ภาคเรียนที่ 1/2569 ชั้นปีที่ 1

5.2 จำนวนผู้เรียน 8 คน

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

☐ มี ระบุ .....

☑ ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)

☐ มี ระบุ .....

☑ ไม่มี

8. สถานที่เรียน อาคารเรียน โรงยิมพลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่ 31 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2569

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา (Course Goals)

เพื่อให้นิสิตเกิดการเรียนรู้/มีความสามารถ/สมรรถนะที่ต้องการด้านต่าง ๆ

1.1 เพื่อให้นิสิตมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย หลักการฝึกและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเพื่อทักษะ

1.2 เพื่อให้นิสิตรู้จักการตรวจสอบ วิเคราะห์ และประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง และนักกีฬาได้

1.3 เพื่อให้นิสิตสามารถสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงและพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาได้

1.4 เพื่อให้นิสิตสามารถรู้หลักการ ขั้นตอนของการฝึกนักกีฬาอย่างเป็นระบบ

2. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (Course-level Learning Outcomes: CLOs)

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว นิสิตที่สำเร็จการศึกษาในรายวิชาสามารถ (CLOs)

1. CLO1 เพื่อให้นิสิตมีความรู้และเห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย นำไปพัฒนาสุขภาพทางกายเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน
2. CLO2 สามารถออกแบบโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคลได้
3. CLO3 สามารถอธิบายขั้นตอนและหลักการฝึกกีฬาอย่างเป็นระบบ

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา (Course Description)

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. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

ภาคทฤษฎี (ชั่วโมง)	**ภาคปฏิบัติ** (ชั่วโมง)	**การศึกษาด้วยตนเอง** (ชั่วโมง)
2	2	5

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล

2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ที่คาดหวังระดับรายวิชาของนิสิต

1. ความรู้ หรือทักษะที่รายวิชามุ่งหวังที่จะพัฒนานิสิต (CLOs)

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว นิสิตที่สำเร็จการศึกษาในรายวิชานี้จะสามารถ

CLO1 เพื่อให้นิสิตมีความรู้และเห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย นำไปพัฒนาสุขภาพทางกายเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน

CLO2 สามารถออกแบบโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคลได้

CLO3 สามารถอธิบายขั้นตอนและหลักการฝึกกีฬาอย่างเป็นระบบ

วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้ หรือ ทักษะ ในข้อ 1 และการวัดผลลัพธ์การเรียนรู้ของรายวิชา

CLOs	วิธีสอน/วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้	วิธีการวัดผลลัพธ์การเรียนรู้/เครื่องมือในการวัดผลลัพธ์การเรียนรู้
CLO1	1. อธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	1. สอบปลายภาค
CLO2	1. อธิบาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ 2. สร้างสถานการณ์และฝึกปฏิบัติ	1. การจัดการแข่งขันและตัดสิน 2. การแข่งขันในกลุ่ม
CLO3	1. ฝึกปฏิบัติ	1. โปรแกรมการฝึก

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
1	แนะนำรายวิชา อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผล	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
2	- หลักการฝึกกีฬา - คุณสมบัติของผู้ฝึกสอน - ปรัชญาของผู้ฝึกสอน	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
3	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 2 - หลักการสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย - การวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายของแต่ละชนิดกีฬา - ความแตกต่างแต่ละช่วงวัยของร่างกาย	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
4	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 3 - ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย -องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
5	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 4 - ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่าง ๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
6	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 5 - องค์ประกอบของสัดส่วนร่างกาย - ความอ่อนตัว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
7	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 6 - ความอดทนของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
8	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 7 - ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
9	**สอบกลางภาค**				
10	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 8 - ความอดทนของระบบไหวเวียนเลือดและระบบหายใจ (ต่อ) - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ(ต่อ)	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
11	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 10 - ความคล่องแคล่วว่องไว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
12	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 11 - พลังของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
13	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 12 - การทรงตัว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
14	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 13 - การทำงานประสานสัมพันธ์ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
15	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 14 - ความเร็ว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
16	- ทบทวนเนื้อหาในสัปดาห์ที่ 15 - ปฏิกิริยาตอบสนอง - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ - นำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์บรรยายและสาธิตพร้อมทั้งฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดร.สิงหา ตุลยกุล
17	**สอบปลายภาค**				
18					
รวม		**30**	**30**		

2. แผนการประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังระดับรายวิชา CLOs

2.1 การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้

ก. การประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ (Formative Assessment)

การเขียนโปรแกรมการฝึกกีฬา

ข. การประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียนรู้ (Summative Assessment)

(1) สอบปลายภาค

ผลลัพธ์การเรียนรู้ฯ	วิธีการวัดผล		น้ำหนัก (ร้อยละ)
	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	
CLO1 เพื่อให้นิสิตมีความรู้และเห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย นำไปพัฒนาสุขภาพทางกายเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน	สอบปลายภาค	ข้อสอบปลายภาค	30%
CLO2 สามารถออกแบบโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคลได้	การเขียนโปรแกรมการฝึก	ชิ้นงานโปรแกรมการฝึก	30%
CLO3 สามารถอธิบายขั้นตอนและหลักการฝึกกีฬาอย่างเป็นระบบ	การเขียนแผนการฝึกซ้อม	ชิ้นงานแผนการฝึกซ้อม	40%
รวม			**100%**

(2) ระบบการประเมินผลการเรียนรายวิชา

A	=	80 คะแนนขึ้นไป
B+	=	75 – 79
B	=	70 – 74
C+	=	65 – 69
C	=	60 – 64
D+	=	55 – 59
D	=	50 – 54
F	=	49 ลงมา

กำหนดการตัดสินผลให้ผ่านเกณฑ์การประเมินของรายวิชา เมื่อได้สัญลักษณ์**ตั้งแต่ D ขึ้นไป**

(3) การสอบแก้ตัว (ถ้ารายวิชากำหนดให้มีการสอบแก้ตัว)

ให้มีการสอบแก้ตัวหลังจากแจ้งคะแนนกับนิสิตแล้ว โดยให้แก้ไขในส่วนที่คะแนนยังไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน

3. การอุทธรณ์ของนิสิต

ติดต่อ ผศ.ดร. สิงหา ตุลยกุล ผ่านแอฟริเคชั่น Line หรือเบอร์โทรศัพท์โดยตรง 089 4623013

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก (Required Texts)

เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สิงหา ตุลยกุล. (2563). เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย. สงขลา: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

อภิลักษณ์ เทียนทอง. (2549). การฝึกด้วยน้ำหนักเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

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.

2. เอกสารและข้อมูลแนะนำ (Suggested Materials)

วารสารและบทความวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

3. ทรัพยากรอื่น ๆ (ถ้ามี)

.....

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

1.1 ประเมินผลการสอนโดยใช้ระบบออนไลน์

1.2 สอบถามความคิดเห็นจากนิสิตในสัปดาห์สุดท้าย

1.3 ให้นิสิตเขียนแสดงความคิดเห็นการสอนในสัปดาห์สุดท้าย

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

แบบประเมินผลการสอน ซึ่งเป็นแบบประเมินผลการสอนของมหาวิทยาลัย ที่กำหนดให้มีการประเมินการสอนของอาจารย์ผู้สอน โดยนิสิต ทุกภาคการศึกษา

3. การปรับปรุงการสอน

3.1 นำผลการประเมินมาใช้ในการปรับปรุงการสอน

3.2 ค้นคว้าข้อมูลการนำความรู้ใหม่ๆ นำมาใช้ในการสอน

3.3 กลุ่มคณาจารย์จัดอภิปราย/สัมมนาเพื่อพัฒนารายวิชาให้มีสาระวิชาและการสอนให้เหมาะสมและน่าสนใจ

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

4.1 ประชุมคณาจารย์ผู้สอนทุกกลุ่มเพื่อทวนสอบคะแนนและเกรดของนิสิต

4.2 ให้นิสิตได้มีโอกาสตรวจสอบคะแนนและเกรดก่อนส่งเกรดให้สำนักทะเบียนและประมวลผล

4.3 ก่อนการสอบ จัดประชุมคณาจารย์ผู้สอนเพื่อออกข้อสอบร่วมกับการพัฒนาข้อสอบเพื่อให้ได้มาตรฐาน

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

นำผลที่ได้จากการสอบถามความคิดเห็น คะแนนสอบของนิสิต การประชุมสัมมนา นำมาสรุปผลและพัฒนารายวิชาก่อนการสอนในภาคการศึกษาถัดไป

ภาคผนวก

ความสอดคล้องระหว่างรายวิชากับหมวดวิชาเฉพาะของหลักสูตร

<u>ตารางที่ 1</u> แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง CLOs ระดับรายวิชา และผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหลักสูตร (PLOs) (หมายเลขในตาราง = Sub LOs)

0319139	ผลลัพธ์การเรียนรู้ (PLOs)		
	PLO1	PLO2	PLO3
CLO1 เพื่อให้นิสิตมีความรู้และเห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย นำไปพัฒนาสุขภาพทางกายเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน	/	/	/
CLO2 สามารถออกแบบโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคลได้	/	/	/
CLO3 สามารถอธิบายขั้นตอนและหลักการฝึกกีฬาอย่างเป็นระบบ	/	/	/