



มคอ. 3 รายละเอียดของรายวิชา
Course Specification

0319622 จิตวิทยาการกีฬาประยุกต์
Applied Sports Psychology

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร กศ.ม.พลศึกษา
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2560
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยทักษิณ

สารบัญ

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

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา : มหาวิทยาลัยทักษิณ
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา : วิทยาเขตสงขลา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัส ชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน รายวิชาที่เรียนพร้อมกัน
และคำอธิบายรายวิชา

0319622 จิตวิทยาการกีฬาประยุกต์ 3(2-2-5)

Applied Sports Psychology

การประยุกต์ใช้ทฤษฎี เทคนิคและกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาในการให้คำปรึกษาและการแนะแนว เพื่อสร้างการเรียนรู้ทางพลศึกษาและกีฬา การพัฒนาศักยภาพของผู้สอนและผู้เรียน ฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ทางพลศึกษาและกีฬาโดยใช้แนวคิดและทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬา พัฒนาทักษะทางจิตวิทยาที่สามารถใช้พัฒนาการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายได้ทุกประเภท สามารถใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อพัฒนาและช่วยเหลือผู้เรียนให้เต็มตามศักยภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

Applying the theories, techniques, and strategies in sports psychology to counseling and guidance to build learning in physical education and sports, developing the potential of teachers and students. Practice analyzing situations in physical education and sports using concepts and theories in sports psychology. Develop psychological skills that can be used to develop all kinds of sports and exercise. The theory of sports psychology can improve and help students reach their full potential and have a good quality of life

2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา หมวดวิชาเลือก วิชาเอก

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง

4. ภาคการศึกษา/ ชั้นปีที่เรียน

ภาคต้น / ชั้นปีที่ 2

5. สถานที่เรียน

อาคารเรียน โรงยิมพลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

6. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

1 มิถุนายน 2568

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1.1 เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ หลักการประยุกต์ใช้จิตวิทยาการกีฬา
- 1.2 เพื่อให้มีทักษะการนำเทคนิคและกลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาในการให้คำปรึกษาและการแนะแนวในการสร้างการเรียนรู้ทางพลศึกษาและกีฬาได้
- 1.3 มีทักษะการถ่ายทอดด้านจิตวิทยาการกีฬา
- 1.4 สามารถใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อพัฒนาและช่วยเหลือผู้เรียนให้เต็มตามศักยภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

2. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

- 2.1 เพื่อให้มีสติมีความรู้และทักษะในการนำเอาหลักการประยุกต์ใช้จิตวิทยาการกีฬาไปใช้พัฒนาผู้เรียนและผู้สอนให้มีศักยภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้
- 2.2 เพื่อให้สอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิการศึกษาระดับอุดมศึกษาและความชัดเจนด้านการสร้างบัณฑิตของมหาวิทยาลัยทักษิณ

หมวดที่ 3 ลักษณะการดำเนินการ

1. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงานภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง
30 ชั่วโมง/ภาคการศึกษา	-	30 ชั่วโมง/ภาคการศึกษา	75 ชั่วโมง/ภาคการศึกษา

2. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่ และช่องทางในการให้คำปรึกษาแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนิสิต

1. แผนการกระจายความรับผิดชอบ

รายวิชา	PLO 1			PLO 2			PLO 3	PLO 4				PLO 5	
	1A	1B	1C	2A	2B	2C	3A	4A	4B	4C	4D	5A	5B
0319622 จิตวิทยาการกีฬาประยุกต์	●			●	●		●		●	●	●		

ผลลัพธ์การเรียนรู้ย่อยของหลักสูตร (SPLOs)	วิธีการจัดการเรียนการสอน (Learning Pedagogy)	วิธีการประเมินผล (Evaluation Methods)
PLO 1 แสดงพฤติกรรมและปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรม จริยธรรม เคารพกฎ กติกา เพื่อเสริมสร้างการพัฒนาที่ยั่งยืน การเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมถึงการทำตามจรรยาบรรณของนักพลศึกษา		
● Sub PLO 1A แสดงออกถึงคุณธรรม จริยธรรม ที่เสริมสร้างการพัฒนาที่ยั่งยืน มีความกล้าหาญทางจริยธรรม ซื่อสัตย์สุจริต มีจิตสาธารณะ เสียสละ และเป็นแบบอย่างที่ดี	-การถาม-ตอบ -การยกตัวอย่าง -การเรียนรู้จากสื่อที่หลากหลาย -การมอบหมายงาน -การเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ	-วิเคราะห์และร่วมอภิปราย -ลงมือปฏิบัติ -ลงพื้นที่จริง -นำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย -สรุปองค์ความรู้
PLO 2 อธิบายหลักการ ทฤษฎี วิเคราะห์และประยุกต์ใช้องค์ความรู้ เกี่ยวกับพลศึกษา สุขภาพและการจัดการกีฬา โดยใช้การสื่อสารทางด้านภาษาอย่างถูกต้อง เหมาะสม		
● Sub PLO 2A มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ด้านพลศึกษา สุขภาพและการจัดการกีฬา	-การถาม-ตอบ การวิเคราะห์ และการสะท้อนคิด ออกแบบเกี่ยวกับ -การสอน -การจัดการเรียนรู้ -การยกตัวอย่าง -การเรียนรู้จากสื่อที่หลากหลาย -การมอบหมายงาน -การเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ	-วิเคราะห์และร่วมอภิปราย -ลงมือปฏิบัติ -ลงพื้นที่จริง -นำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย -สรุปองค์ความรู้
● Sub PLO 2B ติดตามความก้าวหน้าทาง วิชาการด้านพลศึกษาและการจัดการกีฬา สามารถนำความรู้ ไปประยุกต์ใช้ เพื่อบริการ และพัฒนาสังคมได้อย่างเหมาะสม	-การถาม-ตอบ การวิเคราะห์ และการสะท้อนคิด ออกแบบเกี่ยวกับ -การสอน -การจัดการเรียนรู้ -การยกตัวอย่าง -การเรียนรู้จากสื่อที่หลากหลาย -การมอบหมายงาน -การเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ	-วิเคราะห์และร่วมอภิปราย -ลงมือปฏิบัติ -ลงพื้นที่จริง -นำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย -สรุปองค์ความรู้
PLO 3 สามารถออกแบบการสอน สร้างนวัตกรรมทางพลศึกษาและกีฬา ที่มีความหลากหลายในการออกกำลังกาย การดูแล ส่งเสริมสุขภาพ และกีฬา		
● Sub PLO 3A สามารถนำองค์ความรู้ เพื่อออกแบบการสอน สื่อการสอน สร้าง นวัตกรรม โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพและ กีฬามาใช้ประโยชน์ต่อชุมชน สังคม ประเทศชาติและนานาชาติ	-การถาม-ตอบ การวิเคราะห์ และการสะท้อนคิด ออกแบบเกี่ยวกับ -การสอน -การจัดการเรียนรู้ -การยกตัวอย่าง -การเรียนรู้จากสื่อที่หลากหลาย	-วิเคราะห์และร่วมอภิปราย -ลงมือปฏิบัติ -ลงพื้นที่จริง -นำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย -สรุปองค์ความรู้

ผลลัพธ์การเรียนรู้ย่อยของหลักสูตร (SPLOs)	วิธีการจัดการเรียนการสอน (Learning Pedagogy)	วิธีการประเมินผล (Evaluation Methods)
	-การมอบหมายงาน -การเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ	
PLO4 ประยุกต์ใช้กระบวนการวิจัยและประเมินผลทางพลศึกษา และการจัดการกีฬาเป็นเครื่องมือสร้างสรรค์องค์ความรู้และนวัตกรรมผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อแก้ไขปัญหา พัฒนางาน และองค์กรให้มีประสิทธิภาพ		
● Sub PLO 4B สามารถค้นคว้างานวิจัยทางพลศึกษาและการจัดการกีฬา โดยใช้คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ รู้จักใช้เทคนิคทางสถิติ ผลงานวิจัย เพื่อพัฒนาคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา	-การบรรยาย -การถาม-ตอบ -การยกตัวอย่าง -การมอบหมายงาน -การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง -การเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ	-วิเคราะห์และรวมอภิปรายและตอบคำถามเกี่ยวกับรายวิชา -วิพากษ์ วิวิจารณ์ สะท้อนคิดอย่างเหมาะสม -ลงมือปฏิบัติฐานผู้นำผู้ตาม -นำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย -สรุปองค์ความรู้
● Sub PLO 4C สามารถคิดวิเคราะห์สังเคราะห์ และใช้กระบวนการวิจัยทางพลศึกษาและการจัดการกีฬาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหา พัฒนาตนเอง หน่วยงาน และสถาบันการศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น	-การบรรยาย -การถาม-ตอบ -การยกตัวอย่าง -การมอบหมายงาน -การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง -การเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ	-วิเคราะห์และรวมอภิปรายและตอบคำถามเกี่ยวกับรายวิชา -วิพากษ์ วิวิจารณ์ สะท้อนคิดอย่างเหมาะสม -ลงมือปฏิบัติฐานผู้นำผู้ตาม -นำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย -สรุปองค์ความรู้
● Sub PLO 4D บูรณาการองค์ความรู้ทางด้านการวิจัยและประเมินผลทางพลศึกษาและการจัดการกีฬา เข้ากับสาขาอื่น ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพทางการศึกษารวมถึงบริหารงานในหน่วยงานและสังคมได้	-การบรรยาย -การถาม-ตอบ -การยกตัวอย่าง -การมอบหมายงาน -การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง -การเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ	-วิเคราะห์และรวมอภิปรายและตอบคำถามเกี่ยวกับรายวิชา -วิพากษ์ วิวิจารณ์ สะท้อนคิดอย่างเหมาะสม -ลงมือปฏิบัติฐานผู้นำผู้ตาม -นำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย -สรุปองค์ความรู้

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
1 (1 กค 66)	แนะนำรายวิชา กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผล การทดสอบ pre-test	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์และ บรรยายออนไลน์	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
2 (8 กค 66)	- ความหมายความสำคัญและประวัติของ จิตวิทยาการศึกษา - แนวโน้ม สถานการณ์ปัจจุบัน - บทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษา - วิเคราะห์สถานการณ์ทางพลศึกษาและกีฬา	2	2	ใช้คอมพิวเตอร์และ บรรยายออนไลน์ และอภิปรายใน หัวข้อที่กำหนด	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
3-4 (15,22 กค 66)	- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาการศึกษา ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	4	4	ใช้คอมพิวเตอร์และ บรรยาย อภิปรายในหัวข้อที่ กำหนด	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
5-6 (29กค,5 สค 66)	การฝึกและการประยุกต์ใช้ทักษะทางด้าน จิตวิทยาการศึกษา (PST) - การสร้างความมั่นใจ (Self-Confident) - การฝึกกำหนดลมหายใจ (Breathing Control) - การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Relaxation) - การฝึกจินตภาพ(Imegery) - การฝึกพูดทางบวกกับตนเอง (Positive self-talk) - การตั้งจุดมุ่งหมาย(Goal setting) - การฝึกสมาธิ(Meditation) - การฝึกสะกดจิต(Hypnosis)	4	4	ใช้คอมพิวเตอร์และ บรรยาย ฝึกปฏิบัติ และอภิปรายใน หัวข้อที่กำหนด	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
7-8 (12,19 สค 66)	- วิเคราะห์และอภิปรายสภาพปัญหาผู้เรียน เพื่อพัฒนาและช่วยเหลือผู้เรียน - ประเมินพฤติกรรมจากสถานการณ์และ งานวิจัยเพื่อเลือกใช้ทักษะที่เหมาะสมในการ ประยุกต์ใช้ อภิปรายแลกเปลี่ยน	4	4	ใช้คอมพิวเตอร์และ บรรยาย ฝึกปฏิบัติ และอภิปรายใน หัวข้อที่กำหนด	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
9	สอบกลางภาค(26 สค 66)				
10-11 (2,9 กย 66)	-การให้คำปรึกษาและการแนะแนวเพื่อสร้าง การเรียนรู้ทางพลศึกษาและกีฬา - กลวิธีทางจิตวิทยาการกีฬาในการให้ คำปรึกษาและการแนะแนวเพื่อสร้างการ เรียนรู้ทางพลศึกษาและกีฬา	4	4	ใช้คอมพิวเตอร์และ บรรยาย ฝึกปฏิบัติ และอภิปรายใน หัวข้อที่กำหนด	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
12-13 (16,23 กย 66)	-วิเคราะห์สถานการณ์ทางพลศึกษาจาก สถานการณ์จริงและงานวิจัย ใช้ฐานแนวคิด และทฤษฎีทางจิตวิทยาการกีฬาเพื่อนำเสนอ อภิปรายแลกเปลี่ยน	4	4	ใช้คอมพิวเตอร์และ บรรยาย ฝึกปฏิบัติ และอภิปรายใน หัวข้อที่กำหนด	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
14-16 (30กย,7ตค 66)	- นำเสนอแลกเปลี่ยน (การประยุกต์ใช้กับ สถานการณ์ในชั้นเรียน การทำงาน) - ถอดบทเรียน อภิปรายร่วมกัน	6	6	ใช้คอมพิวเตอร์และ บรรยาย ฝึกปฏิบัติ และอภิปรายใน หัวข้อที่กำหนด	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
17	สอบปลายภาค (21-28 ตค 2566)				
รวม		30	30		

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ลำดับ	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน/ลักษณะการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1.	ด้านคุณธรรม จริยธรรม	การเข้าชั้นเรียน การส่งงานภายในกำหนดเวลา ความมีระเบียบวินัยในการทำงาน	ทุกสัปดาห์	10 %
2.	ด้านความรู้	ศึกษาคนควาทำรายงานและนำเสนอ การสอบกลางภาค การสอบปลายภาค	สัปดาห์ที่ 9 สัปดาห์ที่ 17-18	20 % 20 %
3.	ด้านทักษะทางปัญญา	สังเกตผลจากการประเมินผลงาน สังเกตจากพฤติกรรมการเรียนรู้	สัปดาห์ที่ 15	20 %
4.	ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	สังเกตผลจากการประเมินผลงาน	สัปดาห์ที่นำเสนอ งาน	10 %
5.	ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข สื่อสาร และ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	สังเกตผลจากการประเมินผลงาน	สัปดาห์ที่นำเสนอ งาน	20 %
รวม				100 %

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำรา เอกสารหลัก และข้อมูลสำคัญ

ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. 2546. จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้. สารวิทยาสาสตร์การกีฬา. 4(43) : 14-15.

ศิลปะชัย สุวรรณธาดา. 2533. การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวทฤษฎีและปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย. 2542. จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สืบสาย บุญวิบุตร. 2541. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

_____. 2542. จิตวิทยาการกีฬา. เอกสารประกอบการบรรยาย ในการอบรมเชิงปฏิบัติการวิทยาสาสตร์การกีฬา เรื่อง การพัฒนาวิทยาสาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่ศตวรรษที่ 21. โรงแรมสยามอินเตอร์คอนติเนนตัล และโรงแรมโซลทวินทาวเวอร์กรุงเทพมหานคร, 2-6 สิงหาคม.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2541. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาการพิมพ์.

สุพิตร สมาชิกโต. 2546. จิตวิทยาการศึกษาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา. สารวิทยาศาสตร์การศึกษา. 1, 35 (มีนาคม) : 11-17.

2. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

งานวิจัย บทความวิชาการ บทความวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่ได้จากการสืบค้นจากอินเทอร์เน็ต

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 ค้นคว้าข้อมูลการนำความรู้ใหม่ ๆ นำมาใช้ในการสอน
- 3.3 กลุ่มคณาจารย์จัดอภิปราย/สัมมนาเพื่อพัฒนารายวิชาให้มีสาระวิชาและการสอนที่เหมาะสมและน่าสนใจ

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

- 4.1 ประชุมคณาจารย์ผู้สอนทุกกลุ่มเพื่อทวนสอบคะแนนและเกรดของนิสิต
- 4.2 ให้นิสิตได้มีโอกาสตรวจสอบคะแนนและเกรดก่อนส่งเกรดให้สำนักทะเบียนและประมวลผล

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

นำผลที่ได้จากการสอบถามความคิดเห็น คะแนนสอบของนิสิต การประชุมสัมมนา นำมาสรุปผลและพัฒนารายวิชาก่อนการสอนในภาคการศึกษาถัดไป