



มคอ. 3 รายละเอียดของรายวิชา

Course Specification

0319312 จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น

Introduction to Sport Psychology

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร กศ.บ. สาขาวิชาพลศึกษา(4 ปี)

หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2562

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยทักษิณ

สารบัญ

หมวด		หน้า
หมวดที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	1
หมวดที่ 2	จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์	2
หมวดที่ 3	ลักษณะและการดำเนินการ	2
หมวดที่ 4	การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนิสิต	3
หมวดที่ 5	แผนการสอนและการประเมินผล	7
หมวดที่ 6	ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน	13
หมวดที่ 7	การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา	13

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ

วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา สงขลา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชา พลศึกษาและสุขศึกษา

หมวดที่1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต และคำอธิบายรายวิชา

0319312 จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น

3(2-2-5)

Introduction to Sport Psychology

แนวคิด ทฤษฎี หลักการ ความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาที่มีต่อการสอนพลศึกษาและกีฬา การฝึกทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น วิเคราะห์ ประเมินการใช้ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้นในการสอนพลศึกษา การออกกำลังกายและกีฬาและฝึกปฏิบัติ

Concepts, theories, principles, importance of sports psychology towards physical education and sports, basic sports psychology skills training, analysis, assesment for using basic sports psychology skills through teaching, exercise and sportsand practicing

2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรระดับปริญญาตรี เป็นวิชาชีพบังคับ / วิชาเอก

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง

อาจารย์ผู้สอนรายวิชา อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง

4. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษา ต้น / ชั้นปีที่ 3

5. สถานที่เรียน

อาคารเรียนพลศึกษา โรงยิมพลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

6. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของวิชาครั้งล่าสุด

1 มิถุนายน 2568

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1.1 มีความรู้ ความเข้าใจ จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น
- 1.2 ให้มีทัศนคติที่ดีต่อการนำวิชาจิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ใช้
- 1.3 มีทักษะการถ่ายทอดด้านจิตวิทยาการกีฬา
- 1.4 สามารถวิเคราะห์ปัญหาและแก้ปัญหาทางด้านจิตวิทยาการกีฬาได้

2. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

เพื่อให้สอดคล้องกับการเรียนการสอนและการทำงานในสังคมปัจจุบัน ที่ต้องอาศัยการนำเอาหลักการ ทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬาไปประยุกต์ใช้ และสอดแทรกในการเรียนการสอนและการทำงานทางด้านพลศึกษา รวมทั้งพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

หมวดที่ 3 ลักษณะการดำเนินการ

1. จำนวนที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงาน ภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง
จำนวน2ชั่วโมงต่อสัปดาห์ × 15 สัปดาห์= 30ชม.	-	จำนวน2ชั่วโมงต่อสัปดาห์ × 15 สัปดาห์= 30ชม.	จำนวน5ชั่วโมงต่อสัปดาห์ × 15 สัปดาห์=75 ชม.

2. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่และช่องทางในการให้คำปรึกษาแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนิสิต

1. แผนการกระจายความรับผิดชอบ (นำข้อมูลจาก ข้อ 3 หมวดที่ 4 ในเล่ม มคอ.2)

ระบุวิธีการประเมินผลการเรียนรู้หัวข้อย่อยแต่ละหัวข้อตามที่ปรากฏในแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบของรายวิชา (Curriculum Mapping) ตามที่กำหนดใน เล่ม มคอ.2 สัปดาห์ที่ประเมิน และสัดส่วนของการประเมิน

รายวิชา	1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม			2. ด้านความรู้						3. ด้านทักษะทาง ปัญญา				4. ด้านทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและความ รับผิดชอบ				5. ด้านทักษะ การวิเคราะห์เชิง ตัวเลข การ สื่อสาร และ เทคโนโลยี สารสนเทศ			6. ด้านทักษะด้านการ จัดการเรียนรู้			
	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	3.1	3.2	3.3	3.4	4.1	4.2	4.3	4.4	5.1	5.2	5.3	6.1	6.2	6.3	6.4
วิชาเอก																								
0319312 จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น		○	○		○	○		○	●	●	○	○	●	●	○					●			●	

ผลการเรียนรู้		กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม			
○	1.2 ยอมรับในคุณค่าของความแตกต่างหลากหลายและสามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมิน และนำความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานและจรรยาบรรณของวิชาชีพครูและค่านิยมที่พึงประสงค์ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตและประกอบวิชาชีพ เพื่อสร้างสรรค์สังคมแห่งความพอเพียง ยั่งยืน และมีสันติสุข	1.การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิเคราะห์ และสะท้อนความคิดด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ในคาบเรียน 2.การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยกิจกรรมการมีส่วนร่วมตามที่ได้รับมอบหมาย	1.อาจารย์ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนิสิต 2. อาจารย์และนิสิตประเมินจากความพร้อมเพรียงของนิสิตในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ 3. นิสิตประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ก่อนและหลังการเรียนรู้
○	1.3 ตระหนักถึงความสำคัญของการดำรงชีวิตและประกอบวิชาชีพตามคุณธรรมพื้นฐานและจรรยาบรรณของวิชาชีพครู	1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิเคราะห์ และสะท้อนความคิดด้วยกิจกรรมการเรียนรู้เป็นรายบุคคลโดยการกำหนดรายละเอียดให้ใช้เวลา 2 สัปดาห์ โดย ส่งทุกสัปดาห์ และกิจกรรมรายกลุ่มโดยการเรียนรู้ร่วมกันสร้างความเข้าใจด้วยตนเองผ่านการเขียนmindmappingสะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรมดังกล่าว 2. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยการฝึกประเมินทางจิตใจเบื้องต้นในกีฬา 3.การสอดแทรกเรื่องคุณธรรม จริยธรรมในการสอนทุกคาบรายวิชา โดยอาจารย์ผู้สอน	1. อาจารย์ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนิสิต เช่น การตรงเวลาของนิสิตในการเข้าชั้นเรียน การส่งงานตามกำหนดระยะเวลาที่มอบหมาย และการร่วมกิจกรรม 2. อาจารย์และนิสิต ประเมินจากความพร้อมเพรียงของนิสิตในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ 3. นิสิตประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ก่อนและหลังการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้		กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
2. ด้านความรู้			
○	2.2 สามารถบูรณาการความรู้ในศาสตร์สาขา วิชาต่างๆ ไปใช้ในการดำรงชีวิตและประกอบวิชาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ		
○	2.3 ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของศาสตร์สาขาวิชาต่าง ๆ ที่มีต่อการดำรงชีวิตและประกอบวิชาชีพ	1.การให้ภาพรวมความรู้ก่อนเข้าสู่เนื้อหาที่เรียน การเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมหรือความรู้จากศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และการสรุปความรู้ใหม่หลังจบบทเรียน โดยเลือกใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหา 2. การใช้วิธีจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียน	1. นิสิตประเมินตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน 2. อาจารย์ประเมินด้วยการทดสอบย่อย ทดสอบกลางภาค และทดสอบปลายภาคเรียน 3. อาจารย์ประเมินความเข้าใจของนิสิตจากการสะท้อนความคิดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การนำเสนอ ปากเปล่า การตรวจผลงาน การแสดงออกระหว่างการทำกิจกรรม การเรียนรู้ เป็นต้น
●	2.6 ตระหนักถึงคุณค่าของการนำความรู้เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของผู้เรียนการจัดการเรียน การสอน การวิจัย และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการศึกษามานบูรณาการในการจัดการเรียนการสอนทางด้านพลศึกษาอย่าง	เป็นสำคัญอย่างหลากหลายที่เหมาะสมตามเนื้อหาสาระ และจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้ทั้งองค์ความรู้และทักษะกระบวนการเรียนรู้ ที่เน้นหลักการทางทฤษฎี และประยุกต์ใช้ทางปฏิบัติในบริบทจริงการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดย การแสดงบทบาทสมมติ ตามที่ได้รับ	

ผลการเรียนรู้		กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
	เหมาะสม	มอบหมายเรื่องคุณค่าของสารอาหาร ทั้ง 7 ประเภท	
		3. การเรียนรู้จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่ หลากหลายทั้งภายในและภายนอก ห้องเรียน โดยคำนึงถึงทั้งการ เปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และการ คงไว้ซึ่งภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่าเช่นการ มอบหมายงานให้ไปค้นคว้าเกี่ยวกับ สถานการณ์ด้านอาหารและโภชนาการ ในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไรบ้างและให้ นำเสนอท้ายคาบทุกสัปดาห์ อย่างน้อย 2-3 คน	
		4. การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงใน การปฏิบัติงานในวิชาชีพครู	
3. ด้านทักษะทางปัญญา			
●	3.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ หลักและกระบวนการคิดแบบต่าง ๆ	1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดเพื่อ ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การมอบหมายงานกิจกรรมกลุ่มๆ ละ 3 คนให้ไปสอบถามพฤติกรรมของ นักกีฬามหาวิทยาลัยแต่ละประเภทว่ามี พฤติกรรมทางด้านจิตใจอย่างไรบ้าง	1. นิสิตประเมิน กระบวนการพัฒนาความสามารถ ทางปัญญาของตน เช่น การสังเกต การตั้งคำถาม การสืบค้นข้อมูล การคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การสะท้อนและสื่อความคิด เป็น ต้น
○	3.2 สามารถวิเคราะห์ประเด็น ปัญหาที่เกี่ยวกับสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมและ สามารถปรับตัวและแก้ปัญหา ต่างๆ ในการดำรงชีวิตได้โดยใช้ วิธีทางปัญญา	2. การนำผลการสำรวจพฤติกรรมมา อภิปรายร่วมกันในห้องเรียน และหา แนวทางร่วมกันในการแก้ปัญหา พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์	2. อาจารย์ประเมิน ความสามารถทางปัญญาทั้งการคิด ที่เป็นนามธรรมและการแสดงออก ที่เป็นรูปธรรม เช่น สังเกต พฤติกรรมการทำงานของนิสิต ประเมินจากการนำเสนอรายงาน ในชั้นเรียน การทดสอบโดยใช้
○	3.3 สามารถวิเคราะห์และใช้ วิจารณญาณในการตัดสินใจเกี่ยวกับ การจัดการเรียนการสอนและการ		

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
พัฒนาผู้เรียน และสร้างสรรค์องค์ความรู้หรือนวัตกรรมไปใช้ในการพัฒนาตนเอง การจัดการเรียนการสอน และผู้เรียน รวมทั้งสามารถนำความรู้เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องในศาสตร์สาขาพลศึกษาไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ		แบบทดสอบหรือสัมภาษณ์ ประเมินตามสภาพจริงจากผลงาน และการปฏิบัติของนิสิต เป็นต้น
● 3.4 ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้วิถีทางปัญญาในการดำรงชีวิต การประกอบวิชาชีพ และการแก้ปัญหาและมีความเป็นผู้นำในการปฏิบัติงานอย่างมีวิสัยทัศน์ในการพัฒนาการสอนพลศึกษา		
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ		
● 4.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองและสมาชิกในสังคม และหลักการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นกัลยาณมิตร	1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในลักษณะกิจกรรมคู่ และกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม ฝึกความรับผิดชอบ และการยอมรับในความแตกต่าง ในการเรียนรู้รายวิชาที่ศึกษาในชั้นเรียน	1. อาจารย์ประเมินจากพฤติกรรม และการแสดงออกของนิสิตในการทำกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน และสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออก ในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
○ 4.2 สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดี มีความรับผิดชอบ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ	2. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิด ความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น	2. นิสิตประเมินตนเองโดยใช้แบบประเมินกระบวนการกลุ่ม

ผลการเรียนรู้	กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้	กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้
5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และเทคโนโลยีสารสนเทศ		
5.3 ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน เทคโนโลยีสารสนเทศ และคณิตศาสตร์และสถิติพื้นฐาน ในการสื่อสาร การเรียนรู้ ข้อมูลข่าวสารด้านพลศึกษา และการจัดการเรียนการสอน	1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงโดยใช้สื่อเทคโนโลยี โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ในกิจกรรมการเรียนรู้รายวิชา โดยการสืบค้นข่าวสารทางจิตวิทยาการศึกษา 2. การเรียนรู้จากต้นแบบในการใช้เทคโนโลยีในการสืบค้น และการสื่อสาร โดยการเขียนรายงานวิเคราะห์บทความ ทางด้านจิตวิทยาการศึกษา	1. อาจารย์ประเมินจากเทคนิคการนำเสนอผลงาน 2. อาจารย์สังเกตพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีระหว่างกระบวนการเรียนรู้ 3. นิสิตสะท้อนความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็นผ่านเทคโนโลยีในรูปแบบต่าง ๆ
6. ด้านทักษะด้านการจัดการเรียนรู้		
6.3 สามารถสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมทางกายภาพและบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย	1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงผ่านการสอนของอาจารย์ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การศึกษากรณีตัวอย่าง การสังเกตการณ์สอน การสังเกตพฤติกรรมผู้เรียน เป็นต้น 2. การเรียนรู้จากต้นแบบ ได้แก่ ผู้สอน เพื่อน ครูประจำการ ผู้บริหารสถานศึกษา	1. อาจารย์สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ 2. อาจารย์ประเมินจากการนำเสนอผลงาน และการเรียนรู้

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

สัปดาห์	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน(ชั่วโมง)		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนและสื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ		
1	แนะนำรายวิชา ความหมาย ความสำคัญ กิจกรรมการเรียนการสอน การวัดและการ ประเมินผล - ทดสอบก่อนเรียน	2	2	- บรรยาย - การเรียนรู้โดย การใช้สื่อ	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
2	ความหมายความสำคัญและประวัติของจิตวิทยา การกีฬา -พัฒนาการของจิตวิทยาการกีฬา -บทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยา การกีฬา -ประวัติจิตวิทยาการกีฬา แนวโน้ม สถานการณ์ปัจจุบัน	2	2	- บรรยาย - อภิปราย - ปฏิบัติการ เรียนรู้โดยการใช้ สื่อ	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
3-4	บุคลิกภาพกับการกีฬา -ทฤษฎีเบื้องต้นของบุคลิกภาพ -ทฤษฎีจิตวิเคราะห์(Psychoanalytic) -ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม(Behaviorism) -ทฤษฎีการเรียนรู้สังคมของแบนดูรา(Social learning) -เทรท(Trait) -ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์(Interactionism)	4	4	- บรรยาย - อภิปราย - ผูกปฏิบัติ การ เขียนแผน - การเรียนรู้โดย การใช้สื่อ - อภิปราย แลกเปลี่ยน	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
5	แรงจูงใจทางการกีฬา(Motivation) - ความหมายและความสำคัญของแรงจูงใจต่อ การกีฬา -ทฤษฎีแรงจูงใจ แรงจูงใจภายนอกและแรงจูงใจภายใน(Ex-In Motivation) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์(Achievement Motivation) -ความภูมิใจ รู้สึกรู้สดีต่อตนเอง(Self -Esteem)	2	2	- บรรยาย - อภิปราย - ปฏิบัติการ เรียนรู้โดยการใช้ สื่อ	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง

ลำดับ	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน(ชั่วโมง)		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนและสื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ		
	-ความเชื่อมั่นทางการกีฬา(Self-Confident) -การอ้างสาเหตุ(Attribution Theory)				
6	สิ่งเร้า การกระตุ้น ทางการศึกษา -ทฤษฎีแรงขับ(Drive Theory) -ทฤษฎีแรงกระตุ้นแบบ ยู กลับหัว(Inverted – U Th beory) -แรงกระตุ้นกับความสามารถทางการกีฬา ความเครียดและความวิตกกังวลทางการกีฬา	2	2	- บรรยาย - อภิปราย - การเรียนรู้โดย การใช้สื่อ - ศึกษา ปฏิบัติ ด้วยตนเอง อภิปราย แลกเปลี่ยน	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
7-8	-ความก้าวร้าวทางการกีฬา -การฝึกหนักเกินและการหมดไฟทางการกีฬา	4	4	- บรรยาย - อภิปราย - การเรียนรู้โดย การใช้สื่อ - ศึกษา ปฏิบัติ ด้วยตนเอง อภิปราย แลกเปลี่ยน	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
9	สอบกลางภาค				
10-11	ผู้นำทางการกีฬา -ทฤษฎีการเป็นผู้นำ(Chelladurais) จิตวิทยาการเป็นผู้ฝึกสอนและประยุกต์ใช้ บทบาทการเป็นผู้ฝึกสอนกับการพัฒนากีฬา	4	4	- บรรยาย - อภิปราย - การเรียนรู้โดย การใช้สื่อ - ศึกษา ปฏิบัติ ด้วยตนเอง อภิปราย แลกเปลี่ยน	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง
12	จิตวิทยาสำหรับเด็กและเยาวชน	2	2	- บรรยาย	อ.ดร.วิไลพิน

สัปดาห์	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน(ชั่วโมง)		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนและสื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ		
	-ทดสอบย่อย			- อภิปราย - การเรียนรู้โดย การใช้สื่อ - ศึกษา ผัก ภาคปฏิบัติ	แก้วเพ็ญ
13-14	ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬากับการเพิ่มศักยภาพ ทางการกีฬา การฝึกทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬา (PST) -การสร้างเชื่อมั่น(Self-Confident -การฝึกกำหนดลมหายใจ(Breathing Control) -การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ(Relaxation) -การฝึกจินตภาพ(Imegery) -การฝึกพูดทางบวกกับตนเอง(Positive self- talk) -การตั้งจุดมุ่งหมาย(Goal setting) -การฝึกสมาธิ(Meditation) -การฝึกสะกดจิต(Hypnosis)	4	4	- บรรยาย - อภิปราย - การเรียนรู้โดย การใช้สื่อ - ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ญ
15-16	ฝึกปฏิบัติวิเคราะห์สถานการณ์ และการเลือกใช้ ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา	4	4	- อภิปราย - การเรียนรู้โดย การใช้สื่อ - ฝึกปฏิบัติ	
รวม		30	30		
สอบปลายภาค					

2. แผนประเมินการเรียนรู้

(● : ประเมินเฉพาะความรับผิดชอบหลัก)

ลำดับ	ผลการเรียนรู้	วิธีประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1	1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม	การเข้าชั้นเรียนและการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน	ทุกสัปดาห์	10%
2	2. ด้านความรู้	ทดสอบย่อย การสอบกลางภาค การสอบปลายภาค	8และ15 ตามปฏิทิน มทช. ตามปฏิทิน มทช.	10% 20% 25%
3	3. ด้านทักษะทางปัญญา	การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน กระบวนการทำงานและการนำเสนองาน	13-15	10%
4	4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	กระบวนการทำงานและการนำเสนองาน	13-15	5%
5	5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน กระบวนการทำงานและการนำเสนองาน	13-15	10%
6	6. ด้านทักษะด้านการจัดการเรียนรู้	การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน กระบวนการทำงานและการนำเสนองาน	13-15	10%
รวม				100 %

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำรา เอกสารหลัก และข้อมูลสำคัญ

กรณทิพย์ ลิ้มนรรัตน์. (2561). “จิตวิทยาการกีฬา”. พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา. ชัยภูมิ. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ.

กรมพลศึกษา. (2556). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์. กรมพลศึกษา. (2565, 13 ธันวาคม). วิทยาศาสตร์การกีฬากับการประยุกต์ใช้ใน
ช ม ข น . สื่ บ คั น จ า ก
<http://sportscience.dpe.go.th/public/ebook.do;jsessionid=3E780C0B6DF79929355FC>

- 14C4BA69C8E. กรมพลศึกษา. (2565, 13 ธันวาคม). แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา. สืบค้นจาก <http://sportscience.dpe.go.th/public/ebook.do>.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา SCIENCE OF COACHING. กรุงเทพฯ: สนิธนาทอปปี้เซ็นเตอร์.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ และ วิธัญญา วังโณ. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้รูปแบบการฝึกทักษะทาง จิตวิทยาของนักกีฬามหาวิทยาลัย. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยธนบุรี, 16(1), 45-55.
- วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, 4(3) : กันยายน – ธันวาคม 2565 Research and Development Institute Journal of Chaiyaphum Rajabhat University, 4(3) : September - December 2022 [16] นิกร สีแล. (2563). วิทยาศาสตร์การกีฬา. ชุมพร: โรงพิมพ์ชุมพรปริ้นท์แอนด์ดีไซน์.
- ปริญญพัชญ์ บุญญาญ. (2563). “จิตวิทยาการกีฬา”. พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา. ยะลา. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา. . (2561). การรับรู้ถึงแรงจูงใจของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก. วารสารสถาบันการพลศึกษา, 10(2), 178.
- พิสิฐพงศ์ ทิทา และ ชัยรัตน์ ชูสกุล. (2559). การใช้ทักษะด้านจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนเทควันโด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วารสารวิจัย มข. 16(3), 24-34.
- พัชรี พานิชทองค า. (2560). “แรงจูงใจ” พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา. สุพรรณบุรี. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี.
- มนตรี จันทมา. (2564). “จิตวิทยาการกีฬา” .พื้นฐานวิทยาศาสตร์การกีฬา. สุโขทัย. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย.
- มูลนิธิซีเกมส์. (2563). วิทยาศาสตร์การกีฬากับนักกีฬาและผู้ฝึกสอน. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สุพัชริน เขมรัตน์. (2565). การฝึกทักษะจิตใจ สำหรับนักกีฬา. ปทุมธานี. ส นักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. . (2563). จิตวิทยาการกีฬา พื้นฐาน: แนวทางการนำไปใช้ (Basic of sports psychology: A practical guide). พิมพ์ครั้งที่ 2. ปทุมธานี. ส นักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ส นักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2558). แนวคิดและการประเมินตนเองทางจิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: วีวรรณ พรินติ้ง แอนด์ แพ็คเก็ตจิ้ง.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2563). วิทยาศาสตร์การกีฬากับนักกีฬาและผู้ฝึกสอน. กรุงเทพฯ: มูลนิธิกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 13. Nonons, S.. (2021, 8 January). 10 คำพูดกับตัวเองในแง่บวก เพื่อความส าเร็จในวันข้างหน้า. สืบค้นจาก <https://www.nononyakkean.com/goal/positive-affirmations-for-success/>.

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/สัมมนาเพื่อพัฒนารายวิชาให้มีสาระวิชาและการสอนให้เหมาะสมและน่าสนใจ

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

- 4.1 ประชุมคณาจารย์ผู้สอนทุกกลุ่มเพื่อทวนสอบคะแนนและเกรดของนิสิต
- 4.2 ให้นิสิตได้มีโอกาสตรวจสอบคะแนนและเกรดก่อนส่งเกรดให้สำนักทะเบียนและประมวลผล

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

นำผลที่ได้จากการสอบถามความคิดเห็น คะแนนสอบของนิสิต การประชุมสัมมนา นำมาสรุปผลและพัฒนารายวิชาก่อนการสอนในภาคการศึกษาถัดไป