



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา.๐๐๐๐๑๓๔

ระดับปริญญา ☒ ตี  
คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
สาขาวิชา.พลศึกษาและสุขศึกษา  
ศาสตร.

### มคอ.๓ รายละเอียดของรายวิชา

#### หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

##### ๑. รหัสและชื่อรายวิชา

ภาษาไทย 0003131 กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
ภาษาอังกฤษ 0003131 (Sports and Recreation for Health)

##### ๒. จำนวนหน่วยกิต

๓ (๒-๒-๕ )  
(ทฤษฎี ๒ ชม. ปฏิบัติ ๒ชม. ศึกษาด้วยตนเอง ๕ชม. /สัปดาห์)

##### ๓. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

###### ๓.๑ หลักสูตร

หลักสูตรระดับปริญญาตรี

###### ๓.๒ ประเภทของรายวิชา

- ☐ หมวดวิชาศึกษาทั่วไปบังคับ กลุ่มวิชา.....
- ☐ หมวดวิชาศึกษาทั่วไปบังคับเลือก กลุ่มวิชา.....
- ☒ หมวดวิชาศึกษาทั่วไปเลือก กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี นวัตกรรมและการจัดการ

##### ๔. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

###### ๔.๑ อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา: วิทยาเขตสงขลา

อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง

คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา

โทร. ๐๘๓-๓๐๑๕๐๗๓

e-mail address : wilaipin @tsu.ac.th

: วิทยาเขตพัทลุง

อาจารย์ ปิโยรส ปุยชุมพล

คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา

โทร. ๐๘๑๑๗๖๙๐๕๐

e-mail address : piyorotp @tsu.ac.th

###### ๔.๒ อาจารย์ผู้สอน : วิทยาเขต สงขลา

๑. . อ.ดร. วิไลพิน แก้วเพ็ง

๒. อ. ดร.ชวพงษ์ เมธีธรรมวัฒน์

๓. อ.ดร.มนัสวี แห้วดวง

๔. อ.ดร.กัญญา โขศิริรัตน์



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา.๐๐๐๓๑๓๑

ระดับปริญญา ☒ตรี  
คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
สาขาวิชา.พลศึกษาและสุขศึกษาศาสตร์.

๕. อ.ปิโยรส ปุຍชุมพล
๖. อ.ดร. สุธิพัศ แก้วมณี
๗. อ. คัชชา ศิริรัตนพันธ์

#### วิทยาเขต พัทลุง

๑. . อ.ดร. วิไลพิน แก้วเพ็ง
๒. อ. ดร.ชวพงษ์ เมธีธรรมวัฒน์
๓. อ.ดร.มนัสวี แหดวง
๔. อ.ดร.ภิญโญ โชติรัตน์
๕. อ.ปิโยรส ปุຍชุมพล
๖. อ.ดร. สุธิพัศ แก้วมณี
๗. อ. คัชชา ศิริรัตนพันธ์

#### ๕. ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา ชั้นปีที่เรียน

๕.๑ ภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๖๘ ชั้นปีที่ ๑ / ๒

๕.๒ จำนวนผู้เรียน วิทยาเขตสงขลา ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๕๐ คน วิทยาเขตพัทลุง ๓ กลุ่ม กลุ่มละ ๕๐ คน

#### ๖. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

.....ไม่มี.....

#### ๗. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)

.....ไม่มี.....

#### ๘. สถานที่เรียน อาคารโรงยิม ทั้งวิทยาเขตสงขลาและวิทยาเขตพัทลุง

#### ๙. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา.๐๐๐๓๑๓๑

ระดับปริญญา ☒ตรี  
คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
สาขาวิชา.พลศึกษาและสุขศึกษาศาสตร์.

## หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### ๑. จุดมุ่งหมายของรายวิชา (Course Goals)

เพื่อส่งเสริมให้นิสิตสามารถนำองค์ความรู้ทางสุขภาพและกิจกรรมทางการกีฬาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเข้าใจติกาของสังคมรู้เท่าทันปัจจุบัน และสอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิ ระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พศ. ๒๕๕๒

### ๒. วัตถุประสงค์ของรายวิชา (Course Objectives)

- 2.1 รู้และเข้าใจถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการเพื่อสุขภาพต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตในสังคมปัจจุบัน
- 2.2 รู้และเข้าใจสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ กระบวนการการปฐมพยาบาล การป้องกันและการดูแลการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 มีเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพของตนเอง
- 2.4 นำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

### ๓. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (Course-level Learning Outcomes: CLOs)

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว นิสิตที่สำเร็จการศึกษาในรายวิชาสามารถ (CLOs)

๑. CLO ๑ รู้จักนำองค์ความรู้ทางสุขภาพและทักษะกิจกรรมทางกีฬาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
๒. CLO ๒ เลือกกิจกรรมทางกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองได้
๓. CLO ๓ ปฏิบัติการปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่เกิดจากการบาดเจ็บทางกีฬาได้เหมาะสม
๔. CLO ๔ สามารถทดสอบสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้นของตนเองได้



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา 1.000301301

ระดับปริญญา ☒ตรี  
คณะ/วิทยาลัยศึกษาศาสตร์  
สาขาวิชา พลศึกษาและสุขศึกษาศาสตร์.

### หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ

#### ๑. คำอธิบายรายวิชา (Course Description)

ความสำคัญและความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ทักษะและทัศนคติที่ดีในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพและนันทนาการ การสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกาย การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมกีฬานันทนาการตามความสนใจเพื่อพัฒนาความเป็นผู้มีสุขภาพดีและบุคลิกที่ดี มีน้ำใจนักกีฬา เคารพและ ปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบกติกา มารยาทของผู้เล่นผู้ดู การนำไปประยุกต์ใช้กับกติกาของสังคม

Importance and relationship between health and physical fitness, skills and positive attitudes toward sports or exercise, fitness, and recreation; enhancement and test of physical fitness; practice of sports or recreational interest to develop healthy and great personalities; sportsmanship, be respectful and abide by rules regulations, and etiquette of players, audiences, and apply the rules to the rules of the society

#### ๒. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

| ภาคทฤษฎี<br>(ชั่วโมง)                     | ภาคปฏิบัติ<br>(ชั่วโมง)                   | การศึกษด้วยตนเอง<br>(ชั่วโมง)             |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| จำนวน ชั่วโมงต่อสัปดาห์<br>๒×๑๕=๓๐ชม./ สด | จำนวน ชั่วโมงต่อสัปดาห์<br>๒×๑๕=๓๐ชม./ สด | จำนวน ชั่วโมงต่อสัปดาห์<br>๕×๑๕=๗๕ชม./ สด |

#### ๓. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล

- ๑ ชั่วโมง/สัปดาห์     ทำการตกลงกับนิสิต และประกาศให้นิสิตทราบทางวาจาผ่านกลุ่มไลน์วิชา ทางประกาศ และทางเว็บไซต์



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บัณฑิต ☒ เลือก  
 ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
 รหัสวิชา.๐๐๐๐๑๓๔

ระดับปริญญา ☒ ตรี  
 คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
 สาขาวิชา.พลศึกษาและสุขศึกษาศาสตร์

### หมวดที่ ๔ การพัฒนาผลการเรียนรู้ที่คาดหวังระดับรายวิชาของนิสิต

#### ๑. ความรู้ หรือทักษะที่รายวิชามุ่งหวังที่จะพัฒนานิสิต (CLOs)

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว นิสิตที่สำเร็จการศึกษาในรายวิชานี้จะสามารถ

๑. CLO๑ รู้จักนำองค์ความรู้ทางสุขภาพและทักษะกิจกรรมทางกีฬาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
๒. CLO๒ เลือกกิจกรรมทางกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองได้
๓. CLO๓ ปฏิบัติการปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่เกิดจากการบาดเจ็บทางกีฬาได้เหมาะสม
๔. CLO๔ สามารถทดสอบสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้นได้

#### ๒. วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้ หรือ ทักษะ ในข้อ ๑ และการวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ของรายวิชา

| CLOs | วิธีสอน/วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้/เครื่องมือในการวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CLO๑ | <p>๑. การจัดการเรียนรู้เชิงรุก ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง แบบActivity Based Learning โดยเน้นการเรียนรู้สถานการณ์ทางสุขภาพในปัจจุบันและการฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางการกีฬาโดยการบรรยาย อภิปรายยกตัวอย่างกรณีศึกษา</p> <p>กิจกรรมกลุ่ม การระดมสมอง โดยการศึกษาค้นคว้าแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</p> <p>๒. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิเคราะห์ และสะท้อนความคิดด้วยกิจกรรมการเรียนรู้เป็นรายบุคคล และรายกลุ่ม การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เช่น การทำกิจกรรมกลุ่ม</p> <p>- Power Point</p> <p>- แบบทดสอบก่อนเรียน</p> | <p>ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการมีความรับผิดชอบตนเองในด้านการเข้าชั้นเรียน การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>- การทดสอบกิจกรรมต่าง ๆ ในรายวิชา</p> <p>-ความรับผิดชอบต่องานรายบุคคลและงานกลุ่มโดยการแสดงหลักฐานเชิงประจักษ์เช่นรูปถ่าย</p> <p>-การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อประเมินภาวะสุขภาพทางกายเบื้องต้น</p> |
| CLO๒ | <p>๑. การจัดการเรียนรู้เชิงรุก ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง แบบActivity Based Learning โดย เน้นการเรียนรู้สถานการณ์ทางสุขภาพใน</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการมีความรับผิดชอบตนเองในด้านการเข้าชั้นเรียน การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย</p>                                                                                                                                                                                                     |



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
 ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
 รหัสวิชา 1.000๓๑๑๑๑

ระดับปริญญา ☒ ตรี  
 คณะ/วิทยาลัย ศึกษาาสตร์  
 สาขาวิชา.พลศึกษาและสุขศึกษาาสตร์.

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | ปัจจุบัน และการฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางการกีฬาโดยการ บรรยาย อภิปรายยกตัวอย่างกรณีศึกษา กิจกรรมกลุ่ม การระดมสมอง โดยการศึกษา ค้นคว้าแลกเปลี่ยนความคิดเห็น<br>๒. สื่อที่สอนมีการนำเสนอรูปแบบและใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมกับเนื้อหา กิจกรรมทางการกีฬา มอบหมายให้สืบค้นข้อมูลและส่งชิ้นงาน | - การทดสอบกิจกรรมต่าง ๆ ในรายวิชา<br>- ความรับผิดชอบต่องานรายบุคคลและงาน กลุ่มโดยการแสดงหลักฐานเชิงประจักษ์เช่นรูปถ่าย |
| CLO๓ | ฝึกปฏิบัติกิจกรรมการปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่เกิดจากการบาดเจ็บทางการกีฬา ได้โดยการบรรยายและสาธิต และดูคลิปวิดีโอ                                                                                                                                                                    | ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการปฐม พยาบาลเบื้องต้น                                                              |
| CLO๔ | การจัดการเรียนรู้เชิงรุก แบบ Problem Based Learning และ Project based ฝึกปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพ                                                                                                                                                                         | ประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายจากผลการทดสอบสมรรถภาพภายหลังเรียน                                                       |



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บัณฑิต ☒ เลือก  
 ชื่อรายวิชา กีฬาระดับนานาชาติเพื่อสุขภาพ  
 รหัสวิชา 1.000.301.301

ระดับปริญญา ☒ ตรี  
 คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
 สาขาวิชา พลศึกษาและสุขศึกษาศาสตร์.

## ๑. แผนการสอน วิทยาเขต สงขลา

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ/รายละเอียด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | จำนวน*<br>(ชั่วโมง)<br>บรรยาย | จำนวน*<br>(ชั่วโมง)<br>ปฏิบัติ | กิจกรรมการเรียนการสอน<br>และสื่อที่ใช้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ผู้สอน                  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| ๑-๒-๓      | <p>แนะนำรายวิชา กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผล</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ</li> <li>- สถานการณ์ทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ</li> <li>- ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ</li> <li>- การประเมินสุขภาพทางสุขภาพของตนเอง</li> <li>- ผลดีและผลกระทบจากการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ</li> <li>- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับนันทนาการ</li> <li>- ความหมาย ประเภท และการจัดกิจกรรมนันทนาการ</li> <li>- ความรู้เรื่องกฎกติกา มารยาทการเล่น</li> <li>- ความรู้เรื่องความมีน้ำใจกับการกีฬา</li> </ul> <p>การทดสอบประเมินผลสมรรถภาพทางกาย</p> | ๖                             | ๖                              | <p><u>กิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายรายละเอียดรายวิชาใน มคอ.๓</li> <li>- การทำความตกลงร่วมกันเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนและประเมินผลรายวิชา</li> <li>- การบรรยายและร่วมอภิปราย</li> <li>- การทดสอบก่อนเรียนเกี่ยวกับสถานะทางสุขภาพของตนเอง</li> </ul> <p><u>สื่อการสอน</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มคอ.๓</li> <li>- Power Point</li> <li>- แบบทดสอบก่อนเรียน</li> </ul> | อ.ปิยรส ปุยชุมพล        |
| ๔-๕        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ</li> <li>- ขั้นตอนของการออกกำลังกาย</li> <li>- หลักการออกกำลังกายและการกำหนด โปรแกรมฝึกออกกกำลังกาย</li> <li>- การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและ การเล่นกีฬา</li> <li>- การป้องกัน การประเมินสภาพการ บาดเจ็บ การรักษา และการฟื้นฟูสภาพและปฐมพยาบาลเบื้องต้น หลังการบาดเจ็บ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ๔                             | ๔                              | <p><u>กิจกรรม</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายและร่วมอภิปรายกลุ่ม</li> <li>- การออกแบบโปรแกรมดูแลส่งเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรม การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ</li> </ul> <p><u>สื่อการสอน</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- กรณีศึกษา</li> <li>- Power Point</li> </ul>                                                                        | อ. ดร. วิไลพิน แก้วเพ็ง |



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
 ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
 รหัสวิชา 1.000.๓๑๓๑

ระดับปริญญา ☒ ตรี  
 คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
 สาขาวิชา.พลศึกษาและสุขศึกษาศาสตร์.

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ/รายละเอียด                                                                                          | จำนวน*<br>(ชั่วโมง)<br>บรรยาย | จำนวน*<br>(ชั่วโมง)<br>ปฏิบัติ | กิจกรรมการเรียนการสอน<br>และสื่อที่ใช้                                                                                               | ผู้สอน                |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ๖-๗-๘      | ฐานกิจกรรม การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ เพื่อสุขภาพ โดยกิจกรรมกีฬาการเคลื่อนไหวทางกาย                  | ๖                             | ๖                              | <u>กิจกรรม</u><br>- บรรยายและสาธิตและฝึกปฏิบัติ<br><u>สื่อการสอน</u><br>- สื่อวีดิทัศน์ อุปกรณ์กีฬา<br>กิจกรรม โปรแกรมฝึกออกกำลังกาย | อ.ดร.เกษม พันธุ์สะ    |
| ๙-๑๐-๑๑    | ฐานกิจกรรม การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ เพื่อสุขภาพ โดยกิจกรรมกีฬาฟุตบอล                               | ๖                             | ๖                              | <u>กิจกรรม</u><br>- บรรยายและสาธิตและฝึกปฏิบัติ<br><u>สื่อการสอน</u><br>- สื่อวีดิทัศน์ อุปกรณ์กีฬา<br>กิจกรรม โปรแกรมฝึกออกกำลังกาย | อ.ดร. นำโชค บัวดวง    |
| ๑๒,๑๓,๑๔   | ฐานกิจกรรม การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ เพื่อสุขภาพ โดยกิจกรรมเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ<br>- ทดสอบสมรรถภาพ | ๖                             | ๖                              | <u>กิจกรรม</u><br>- บรรยายและสาธิตและฝึกปฏิบัติ<br><u>สื่อการสอน</u><br>- สื่อวีดิทัศน์ อุปกรณ์กีฬา<br>กิจกรรม โปรแกรมฝึกออกกำลังกาย | อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง |
| ๑๕         | - มหกรรมเดินวิ่ง รักสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย                                                               | ๒                             | ๒                              |                                                                                                                                      | อ.ดร.วิไลพิน แก้วเพ็ง |
| รวม        |                                                                                                            | ๓๐                            | ๓๐                             |                                                                                                                                      |                       |





หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
 ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
 รหัสวิชา 1.000.๓๑๓๑๑

ระดับปริญญา ☒ ตรี  
 คณะ/วิทยาลัย ศึกษาาสตร์  
 สาขาวิชา.พลศึกษาและสุขศึกษาาสตร์.

## ๒. แผนการประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังระดับรายวิชา CLOs

### ๒.๑ การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้

#### ก. การประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ (Formative Assessment)

ประเมินการพัฒนาการของผู้เรียนตลอดทั้งรายวิชา

#### ข. การประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียนรู้ (Summative Assessment)

(๑) วิธีการ/เครื่องมือและน้ำหนักในการวัดและประเมินผล

| ผลลัพธ์การเรียนรู้                                                                                     | วิธีการวัดผล*                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      | น้ำหนัก<br>(ร้อยละ) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|                                                                                                        | วิธีการ                                                                                                                                                                                                                                                        | เครื่องมือที่ใช้                                                                                                                                                     |                     |
| CLO๑<br>๑ รู้จักนำองค์ความรู้ทาง<br>สุขภาพและทักษะ กิจกรรมทางกีฬา<br>ไป ประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ | -การจัดการเรียนรู้ เชิงรุก ที่เน้น<br>ผู้เรียนเป็น ศูนย์กลาง แบบ<br>ActivityBased Learning<br>- การเรียนรู้ผ่าน<br>กระบวนการวิเคราะห์ และสะท้อน<br>ความคิด ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้<br>เป็นรายบุคคล และราย กลุ่ม<br>- บรรยาย พร้อม ยกตัวอย่าง /สื่อวี<br>ดีทัศน์ | - ประเมินจากชิ้นงานการ<br>รู้จักสุขภาพตนเอง<br>- กิจกรรมกลุ่ม การระดม<br>สมอง การโต้ตอบผ่าน<br>กิจกรรมการเรียนการสอน<br>- มอบหมายให้ศึกษาค้นคว้า<br>ข่าวสารทางสุขภาพ | 10                  |
|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                | - ประเมินการสอบ<br>ภาคทฤษฎี                                                                                                                                          | 30                  |



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
 ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
 รหัสวิชา 1.000๓๑๑๑๑

ระดับปริญญา ☒ ตรี  
 คณะ/วิทยาลัย ศึกษาาสตร์  
 สาขาวิชา.พลศึกษาและสุขศึกษาาสตร์.

|                                               |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| CLO๒ เลือกกิจกรรมทางกีฬาที่เหมาะสมกับตนเองได้ | - ปฏิบัติฐานกิจกรรม การ ออก<br>กำลังกาย กีฬา และ นันทนาการ<br>เพื่อสุขภาพ 3 ฐานกิจกรรม | . จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นการทำงานเป็น<br>กลุ่มและงานที่ต้องมี<br>ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล<br>-จัดประสบการณ์การเรียนรู้<br>ในภาคปฏิบัติกิจกรรมทาง<br>กาย สอดแทรกเรื่องความ<br>รับผิดชอบ การมีมนุษย<br>สัมพันธ์ การเข้าใจ<br>วัฒนธรรม ขององค์กร ฯลฯ | 30 |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| CLO๓ ปฏิบัติการปฐมพยาบาล<br>เบื้องต้นที่เกิดจากการบาดเจ็บทาง<br>กีฬาได้เหมาะสม | -การจัดการเรียนรู้ เชิงรุก ที่เน้นผู้เรียน<br>เป็น ศูนย์กลาง แบบ ActivityBased<br>Learning<br>-กิจกรรมกลุ่มในการปฏิบัติการปฐม<br>พยาบาลเบื้องต้นที่เกิด จากการ<br>บาดเจ็บทาง กีฬาประกอบการดู คลิป<br>วิดีโอ | -ประเมินการนำเสนอการ<br>ปฏิบัติการปฐมพยาบาล<br>เบื้องต้นที่ถูกวิธี<br>- การตอบคำถามที่มีเหตุและ<br>ผล |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
 ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
 รหัสวิชา 1.000.301.301

ระดับปริญญา ☒ ตรี  
 คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
 สาขาวิชา พลศึกษาและสุขศึกษา

|                                                    |                                                                                                                      |                                                                                             |     |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| CLO๔สามารถทดสอบสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้นของตนเองได้ | -การจัดการเรียนรู้ เชิงรุก ที่เน้นผู้เรียนเป็น ศูนย์กลาง แบบ ActivityBased Learning<br>-ปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพของตนเอง | . จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นการทำงานเป็น กลุ่ม และงานที่ต้องมี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล | 15  |
|                                                    | มหกรรมกิจกรรมรักษสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย เดิน-วิ่ง                                                                  |                                                                                             | 15  |
| รวม                                                |                                                                                                                      |                                                                                             | ๑๐๐ |

(๒) การให้เกรด และการตัดสินผล

นิสิตจะต้องมีเวลาเรียนในรายวิชาไม่น้อยกว่า ๘๐%ของเวลาเรียนทั้งหมดของรายวิชานั้นๆ จึงจะได้รับการประเมินใน รายวิชา ระบบการประเมินผลการเรียนของแต่ละรายวิชาเป็นแบบระดับขั้นโยเป็นไปตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยทักษิณว่า ด้วยการศึกษาระดับปริญญาตรี พ.ศ. ๒๕๕๙ หมวดที่ ๕

| ระดับคะแนน | คำร้อยละ | ค่าระดับคะแนน |
|------------|----------|---------------|
| A          | ๘๐-๑๐๐   | ๔.๐๐          |
| B+         | ๗๕-๗๙    | ๓.๕๐          |
| B          | ๗๐-๗๔    | ๓.๐๐          |
| C+         | ๖๕-๖๙    | ๒.๕๐          |
| C          | ๖๐-๖๔    | ๒.๐๐          |
| D+         | ๕๕-๕๙    | ๑.๕๐          |
| D          | ๕๐-๕๔    | ๑.๐๐          |
| E          | ๐-๔๙     | ๐.๐๐          |



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา.๐๐๐๓๑๑๑

ระดับปริญญา ☒ ตรี  
คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
สาขาวิชา.พลศึกษาและสุขศึกษาศาสตร์.

### ๓. การอุทธรณ์ของนิสิต

นิสิตสามารถอุทธรณ์ต่อรายวิชา มายังอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และผ่านขั้นตอนการอุทธรณ์ร้องทุกข์ค่าระดับ  
ชั้นมายัง คณะศึกษาศาสตร์ตามลำดับ



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา.๐๐๐๓๑๑๑

ระดับปริญญา ☒ ตรี  
คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
สาขาวิชา.พลศึกษาและสุขศึกษาศาสตร์.

## หมวดที่ ๖ ทฤษฎีการประกอบการเรียนการสอน

### ๑. ตำราและเอกสารหลัก (Required Texts)

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. (ออนไลน์). 2554. เข้าถึงข้อมูลได้จาก :

<http://www.megasportnutrition.com/sports-science/sports-science.html>. กรมพลศึกษา. ๒๕๕๗.

สมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ :

กรมพลศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะครุศาสตร์. ทฤษฎีและรูปแบบการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย  
สำหรับนักกีฬา. ๒๕๕๘. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. ๒๕๕๕. สมรรถภาพทางกายของประชาชน ไทย. กรุงเทพฯ  
: การกีฬาแห่งประเทศไทย.

เกษม นครเขต. ๒๕๕๘. ข้อเสนอระดับสากลเพื่อการมีกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ โดย องค์การอนามัยโลก.

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ, ๔๒(๒), ๒๕-๓๐.

เจริญ กระบวนรัตน์. ๒๕๕๖. กิจกรรมทางกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ, ๓๙(๑), ๕-๖.

อรพิน ทิพย์เดช และคณะ. ๒๕๖๔. เอกสารประกอบการสอน รายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ

### ๒. เอกสารและข้อมูลแนะนำ (Suggested Materials)

ถาวร ภุมพศรี. ๒๕๕๙. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา.  
มหาวิทยาลัยมหิดล.

ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. (๒๕๕๓). การปฐมพยาบาลเนื่องจากการบาดเจ็บ จากการกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

สมบัติ กาญจนกิจ. (๒๕๔๐). นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สกุณา บุญนรากร. (๒๕๕๔). การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย. สงขลา: เทมการพิมพ์.



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา 1.000.๓๑๓๑

ระดับปริญญา ☒ ตี  
คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
สาขาวิชา พลศึกษาและสุขศึกษา

### ๓. ทรัพยากรอื่นๆ (ถ้ามี)

- Website ทางสุขภาพ

## หมวดที่ ๗ การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### ๑. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

- ๑.๑ ประเมินผลการสอนโดยใช้ระบบออนไลน์
- ๑.๒ สอบถามความคิดเห็นจากนิสิตในสัปดาห์สุดท้าย
- ๑.๓ ให้นิสิตเขียนแสดงความคิดเห็นการสอนในสัปดาห์สุดท้าย

### ๒. กลยุทธ์การประเมินการสอน

จัดประชุมระดมความคิดเห็นจากคณาจารย์ผู้สอนก่อนเปิดการเรียนการสอนและปลายภาค และส่วนหนึ่งนำ ผลการประเมินการสอนที่ผ่านระบบการประเมินของมหาวิทยาลัยมาสะท้อนและปรับเปลี่ยนตามกลยุทธ์ทุกภาคการศึกษา

### ๓. การปรับปรุงการสอน

- ๓.๑ นำผลการประเมินมาใช้ในการปรับปรุงการสอน
- ๓.๒ ค้นคว้าข้อมูลการนำความรู้ใหม่ ๆ มาใช้ในการสอน
- ๓.๓ กลุ่มคณาจารย์จัดอภิปราย/สัมมนาเพื่อพัฒนารายวิชาให้มีสาระวิชาและการสอนให้เหมาะสมและน่าสนใจ



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา 1.00030131

ระดับปริญญา ☒ ตี  
คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
สาขาวิชา พลศึกษาและสุขศึกษา

#### ๔. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

- ๔.๑ ประชุมคณาจารย์ผู้สอนทุกกลุ่มเพื่อทวนสอบคะแนนและเกรดของนิสิต
- ๔.๒ ให้นิสิตได้มีโอกาสตรวจสอบคะแนนและเกรดก่อนส่งเกรดให้สำนักทะเบียนและประมวลผล
- ๔.๓ ก่อนการสอบ จัดประชุมคณาจารย์ผู้สอนเพื่อออกข้อสอบร่วมกับการพัฒนาข้อสอบเพื่อให้ได้มาตรฐาน

#### ๕. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

มีการประชุมกรรมการประจำรายวิชาในเรื่องกระบวนการปรับปรุง พัฒนาการสอนในทุกปีการศึกษา



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
 ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
 รหัสวิชา 1.00030303

ระดับปริญญา ☒ ตรี  
 คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
 สาขาวิชา พลศึกษาและสุขศึกษาศาสตร์.

**ภาคผนวก**  
**ความสอดคล้องระหว่างรายวิชากับหมวดวิชาศึกษาทั่วไป**

**ตารางที่ ๑ แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง CLOs ระดับรายวิชา และผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหลักสูตร (PLOs)**  
**(หมายเลขในตาราง = Sub LOs)**

| (รหัสวิชา) ๐๐๐๐๑๓๔                                                                                | ผลลัพธ์การเรียนรู้หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (PLOs) |      |                          |            |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------|--------------------------|------------|------|
|                                                                                                   | PLO๑                                         | PLO๒ | Sub PLO ๒A               | Sub PLO ๒B | PLO๓ |
| CLO๑ รู้จักนำองค์ความรู้ทาง สุขภาพและทักษะกิจกรรมทาง กีฬา ไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้        |                                              |      | <input type="checkbox"/> |            |      |
| CLO๒ เลือกกิจกรรมทางกีฬาที่ เหมาะสมกับตนเองได้                                                    |                                              |      |                          |            | ○    |
| CLO๓ ปฏิบัติการปฐมพยาบาล เบื้องต้นที่เกิดจากการบาดเจ็บ ทางกีฬาได้เหมาะสม                          |                                              |      | ○                        |            |      |
| CLO๔ สามารถทดสอบ สมรรถภาพร่างกายเบื้องต้นของ ตนเองได้ คำนวณสมรรถภาพทาง สุขภาพของตนเองได้เบื้องต้น |                                              |      | ○                        |            |      |





หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
 ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
 รหัสวิชา 1.๐๐๐๓๑๓๑

ระดับปริญญา ☒ ตรี  
 คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
 สาขาวิชา พลศึกษาและสุขศึกษาศาสตร์.

## ตารางที่ ๒ แสดงผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหลักสูตร (PLOs) ที่รายวิชารับผิดชอบ

| ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง<br>ของหลักสูตร (PLOs) [สมรรถนะ]                                                                  | ผลลัพธ์การเรียนรู้ย่อย<br>(Sub PLOs)<br>[รู้และเข้าใจ (know) ทักษะ (skills) เจตคติ (attitude)]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PLO ๑: มีทักษะในการใช้<br>ภาษาเพื่อการสื่อสารใน<br>ชีวิตประจำวัน                                                              | K๑ คำศัพท์และสำนวนทางภาษาเพื่อการสื่อสาร<br>K๒ โครงสร้างทางภาษาเพื่อการสื่อสาร<br>K๓ วัฒนธรรมทางภาษาเพื่อการสื่อสาร K๔ หลักคุณธรรม จริยธรรมในการสื่อสาร<br>K๕ มารยาทในการสื่อสาร                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                               | S๑ การเลือกใช้คำศัพท์และสำนวนทางภาษาเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน<br>S๒ การประยุกต์ใช้โครงสร้างทางภาษาเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวัน<br>S๓ การเลือกใช้คำศัพท์ สำนวน และโครงสร้างทางภาษาเพื่อการสื่อสารที่เหมาะสม<br>ท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรมทางภาษา<br>S๔ การเลือกใช้คำศัพท์ สำนวน และโครงสร้างทางภาษาเพื่อการสื่อสารโดยยึดหลัก<br>คุณธรรม จริยธรรม<br>S๕ การเลือกใช้คำศัพท์ สำนวน และโครงสร้างทางภาษาเพื่อการสื่อสารตามมารยาทอันพึง<br>ปฏิบัติในการสื่อสาร |
|                                                                                                                               | A๑ การยอมรับความแตกต่างทางวัฒนธรรมทางภาษา<br>A๒ การสื่อสารโดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม<br>A๓ การสื่อสารโดยยึดหลักมารยาทในการสื่อสาร                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| PLO ๒: ประยุกต์ใช้ความรู้<br>ทางด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี<br>นวัตกรรมและ การจัดการเพื่อเป็น<br>ผู้ประกอบการหรือ นวัตกรรมสังคม | K๖ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี นวัตกรรมและการจัดการในอนาคต<br>K๗ การวางแผนชีวิต<br>K๘ การอยู่อย่างรู้เท่าทันดิจิทัล<br>K๙ การใช้ชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งจากธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                               | S๙ การคิดเชิงออกแบบเพื่อมีแนวคิดธุรกิจหรือนวัตกรรมสังคม<br>S๑๐ การใช้เครื่องมือทางธุรกิจสมัยใหม่เพื่อมีแนวคิดธุรกิจ<br>S๑๑ การใช้เครื่องมือในการพัฒนานวัตกรรมสังคม                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                               | A๖ ใฝ่รู้การเป็นผู้ประกอบการหรือนวัตกรรมสังคม<br>A๗ การให้ความร่วมมือเพื่อการทำงานเป็นทีม<br>A๘ มุ่งมั่นให้เกิดความสำเร็จ ภายใต้กรอบคุณธรรม จริยธรรม<br>A๙ มีภาวะผู้นำการเป็นผู้ประกอบการและนวัตกรรมสังคม                                                                                                                                                                                                                                                          |



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
 ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
 รหัสวิชา 1.000.๓๑๑๓๑

ระดับปริญญา ☒ ตรี  
 คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
 สาขาวิชา.พลศึกษาและสุขศึกษาศาสตร์.

| ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง<br>ของหลักสูตร (PLOs)<br>[สมรรถนะ]                                                                                        | ผลลัพธ์การเรียนรู้ย่อย<br>(Sub PLOs)<br>[รู้และเข้าใจ (know) ทักษะ (skills) เจตคติ (attitude)]                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sub PLO ๒A: ประยุกต์ใช้<br>ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์<br>เทคโนโลยี และการจัดการ<br>นวัตกรรม เพื่อการบริหาร<br>จัดการตนเองภายใต้การ<br>เปลี่ยนแปลงของโลก | K๗ การวางแผนชีวิต<br>K๘ การอยู่อย่างรู้เท่าทันดิจิทัล<br>K๙ การใช้ชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งจากธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                        | S๖ การวางแผนเป้าหมายและวางแผน<br>S๗ การสืบค้นข้อมูล การกลั่นกรองข้อมูล และการรวบรวมข้อมูล<br>S๘ การระบุวิธีการจัดการปัญหา และแก้ไขสถานการณ์                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                        | A๔ มีความคิดเชิงบวกที่พร้อมเปิดรับการเรียนรู้ในโลกอนาคต<br>A๕ การปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Sub PLO ๒B: ประยุกต์ใช้<br>แนวคิดธุรกิจเชิงนวัตกรรม เพื่อ<br>การเป็นผู้ประกอบการ หรือ<br>นวัตกรรมสังคม                                                 | K๑๐ การเป็นผู้ประกอบการในยุค Digital Disruption K11 โอกาสและความเสี่ยงของ<br>ธุรกิจเพื่อริเริ่มธุรกิจใหม่ K12 เครื่องมือทางธุรกิจสมัยใหม่<br>K๑๓ การเป็นนวัตกรรมสังคม<br>K๑๔ ความรู้ความเข้าใจในประเด็นทางสังคมการเปลี่ยนแปลงสังคม<br>K๑๕ เครื่องมือในการพัฒนานวัตกรรมสังคม<br>K๑๖ กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) |
|                                                                                                                                                        | S๙ การคิดเชิงออกแบบเพื่อมีแนวคิดธุรกิจหรือนวัตกรรมสังคม<br>S๑๐ การใช้เครื่องมือทางธุรกิจสมัยใหม่เพื่อมีแนวคิดธุรกิจ<br>S๑๑ การใช้เครื่องมือในการพัฒนานวัตกรรมสังคม                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                        | A๖ ใฝ่รู้การเป็นผู้ประกอบการหรือนวัตกรรมสังคม<br>A๗ การให้ความร่วมมือเพื่อการทำงานเป็นทีม<br>A๘ มุ่งมั่นให้เกิดความสำเร็จ ภายใต้กรอบคุณธรรม จริยธรรม<br>A๙ มีภาวะผู้นำการเป็นผู้ประกอบการและนวัตกรรมสังคม                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



หลักสูตรหมวดศึกษาทั่วไป ☐ บังคับ ☒ เลือก  
 ชื่อรายวิชา กีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ  
 รหัสวิชา 1.000.๓๑๑๓๑

ระดับปริญญา ☒ ตรี  
 คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์  
 สาขาวิชา พลศึกษาและสุขศึกษาศาสตร์.

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>PLO ๓: บูรณาการองค์ความรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต และคุณลักษณะที่สอดคล้อง กับการเรียนรู้ฐานชุมชนและ ภูมิปัญญาท้องถิ่น</p> | <p>K๑๗ ความรู้ความเข้าใจในหลักการเรียนรู้ทักษะชีวิตที่สอดคล้องกับการพัฒนาตนเอง ชุมชน และสังคม</p> <p>K๑๘ ความรู้ความเข้าใจในบริบทเชิงพื้นที่ของตนเอง ชุมชนและสังคม กรณีศึกษาบริบทสังคมภาคใต้</p> <p>K๑๙ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการศึกษาชุมชน ภูมิปัญญาท้องถิ่น และประสบการณ์ภาคสนาม</p> <p>K๒๐ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ชุมชนและสังคมสู่ความยั่งยืน</p> |
| <p>ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง ของหลักสูตร (PLOs) [สมรรถนะ</p>                                                           | <p>ผลลัพธ์การเรียนรู้ย่อย (Sub PLOs)<br/>         [รู้และเข้าใจ (know) ทักษะ (skills) เจตคติ (attitude)]</p>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                           | <p>S๑๒ ทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ชุมชน และสังคม</p> <p>S๑๓ ทักษะการเรียนรู้บริบทเชิงพื้นที่</p> <p>S๑๔ ทักษะการเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น</p> <p>S๑๕ ทักษะการสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อชุมชนและสังคม</p>                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                           | <p>A๑๐ ยึดแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง</p> <p>A๑๑ มีคุณธรรม จริยธรรม สำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม</p> <p>A๑๒ ตระหนักรู้สิทธิ หน้าที่ คุณค่าตนเอง และมีจิตสาธารณะ</p> <p>A๑๓ สำนึกรักท้องถิ่นและให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมชุมชน</p>                                                                                                                                            |