ปรับปรุง: พ.ค. 2565

หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☑ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายละเอียดของรายวิชา (มคอ.3)
ประจำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2568

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

ภาษาไทย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ภาษาอังกฤษ Physical Fitness Training

2. จำนวนหน่วยกิต 3(2-2-5)

(ทฤษฎี 2 ชม./สัปดาห์ ปฏิบัติ 2 ชม./สัปดาห์ 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	อ.ดร.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว	ศึกษาศาสตร์	0840688321	teeraphan@tsu.ac.th	

4.2 อาจารย์ผู้สอน

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	คณะ/สาขาวิชา	โทรศัพท์	E-mail	หมายเหตุ
1	อ.ดร.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว	ศึกษาศาสตร์	0840688321	teeraphan@tsu.ac.th	



หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☑ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

5. ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา ชั้นปีที่เรียน

5.1 ภาคเรียนที่ 2 / ชั้นปีที่ 1

5.2 จำนวนผู้เรียน 55 คน

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

☐ มี ระบุ

☑ ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)

☐ มี ระบุ

☑ ไม่มี

8. สถานที่เรียน

อาคารเรียน โรงยิมพลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

1 ตุลาคม 2569



หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☑ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา (Course Goals)

1. มีความรู้ ความเข้าใจในแนวคิด ทฤษฎี หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

2. มีความสามารถในการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและแก้ปัญหาสุขภาพกับบุคคลแต่ละช่วงวัยได้

3. นำองค์ความรู้ด้านการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายไปประยุกต์ใช้กับรายวิชาที่เกี่ยวข้องได้

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

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว นิสิตที่สำเร็จการศึกษาในรายวิชาสามารถ (CLOs)

1. CLO1 อธิบายแนวคิด ทฤษฎี หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้

2. CLO2 ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและแก้ปัญหาสุขภาพกับบุคคลแต่ละช่วงวัยได้

3. CLO3 สามารถประยุกต์องค์ความรู้ด้านการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ใช้กับรายวิชาที่เกี่ยวข้องได้

4. CLO4 ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงานกลุ่ม โดยแสดงให้เห็นถึงบทบาท ความรับผิดชอบ และการรับฟังความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสม

หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☑ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา (Course Description)

(ภาษาไทย)

0319103 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย **3(2-2-5)**

Physical Fitness Training

หลักการ แนวคิด ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายและหลักการสร้างเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและแก้ปัญหาสุขภาพกับบุคคลแต่ละช่วงวัย และฝึกปฏิบัติ วิเคราะห์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวของร่างกายมนุษย์อันเนื่องมาจากการออกกำลังกาย การฝึกการแปรสภาพของพลังงานขณะออกกำลังกาย การทำงานของระบบการเคลื่อนไหว การฝึกกล้ามเนื้อ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และการปรับตัวของระบบต่าง ๆ และปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ในด้านศักยภาพของระบบการขนส่งออกซิเจน พันธุกรรม เทคนิคการฝึก สัดส่วนของร่างกาย สภาพภูมิอากาศ วัย เพศ รวมทั้งสิ่งเสริมพลังทางกีฬาและฝึกปฏิบัติ

Principles, concepts and relationships of physical fitness components assessment and fitness promotion including an appropriate exercise program for each age interval and practicing, Analyze alteration and adaptation of human body function and form due to exercise and physical performance in term of energy metabolism, metabolism, body engine working, muscle training, physiological changes and adaption of human body systems, including factors influence human performance via oxygen transportation system, heredity, training technic, body composition, climate, age and sex ergogenic aids and principle of training and practicing.

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

ภาคทฤษฎี (ชั่วโมง)	**ภาคปฏิบัติ** (ชั่วโมง)	**การศึกษาด้วยตนเอง** (ชั่วโมง)
30	30	75



หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☑ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล

2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (สำหรับผู้ที่ต้องการคำปรึกษา) และการให้ปรึกษาผ่านทางการสื่อสารด้วยโทรศัพท์มือถือ/ กลุ่ม Line ในรายวิชาดังกล่าว

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ที่คาดหวังระดับรายวิชาของนิสิต

1. ความรู้ หรือทักษะที่รายวิชามุ่งหวังที่จะพัฒนานิสิต (CLOs)

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว นิสิตที่สำเร็จการศึกษาในรายวิชานี้จะสามารถ

1. CLO1 อธิบายแนวคิด ทฤษฎี หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้
2. CLO2 ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและแก้ปัญหาสุขภาพกับบุคคลแต่ละช่วงวัยได้
3. CLO3 สามารถประยุกต์องค์ความรู้ด้านการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ใช้กับรายวิชาที่เกี่ยวข้องได้
4. CLO4 ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงานกลุ่ม โดยแสดงให้เห็นถึงบทบาท ความรับผิดชอบ และการรับฟังความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสม

2. วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้ หรือ ทักษะ ในข้อ 1 และการวัดผลลัพธ์การเรียนรู้ของรายวิชา

CLOs	วิธีสอน/วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้	วิธีการวัดผลลัพธ์การเรียนรู้/เครื่องมือในการวัดผลลัพธ์การเรียนรู้
CLO1	1. สร้างจิตสำนึก หลักจริยธรรมฯ และจรรยาบรรณวิชาชีพครู 2. การสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมผ่านการเรียนการสอน และการทำกิจกรรมในชั้นเรียน การมอบหมายงานบุคคล และงานกลุ่ม	1. การสังเกตพฤติกรรมในการเรียน 2. การแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ถาม-ตอบ 3. ประเมินจากชิ้นงานที่มอบหมาย
CLO2	1.บรรยาย/อภิปรายกลุ่ม 2.การมอบหมายงานบุคคล และงานกลุ่ม	1. การสอบปลายภาค 2. การตอบคำถามในการนำเสนองาน



	3. การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงในการปฏิบัติงานวิชาชีพครู	3. ประเมินชิ้นงานที่มอบหมาย
CLO3	1.บรรยาย/อภิปรายกลุ่ม 2.การมอบหมายงานบุคคล และงานกลุ่ม	1. การสอบปลายภาค 2. การตอบคำถามในการรายงาน
CLO4	1.อภิปรายกลุ่ม 2.การมอบหมายงานบุคคล และงานกลุ่ม 3. การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงในการปฏิบัติงานทางพลศึกษา	1.การตอบคำถามในการนำเสนองาน 2.ประเมินใบงาน รายงานที่มอบหมาย

หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☑ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

คาบที่	บทที่/หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		วิธีการ : สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ภาคทฤษฎี	ภาคปฏิบัติ		
1	ปฐมนิเทศ/ข้อปฏิบัติในการเรียน - แนะนำรายวิชา อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนการสอน - วิธีการวัดและประเมินผล - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1	2	2	บรรยาย และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
2	- ความรู้ทั่วไป ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย - องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	2	2	บรรยาย ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
3	- พื้นฐานกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาการออกกำลังกาย -	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
4	- สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ - สมรรถภาพทางกายด้านพลังของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☑ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

คาบที่	บทที่/หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		วิธีการ : สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ภาคทฤษฎี	ภาคปฏิบัติ		
5	- สมรรถภาพทางกายด้านความเร็ว - สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
6	- สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบไหวเวียนเลือดและระบบหายใจ - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
7	- สมรรถภาพทางกายด้านการทำงานประสานสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
8	- สมรรถภาพทางกายด้านปฏิกิริยาตอบสนอง - วิธีการสร้างเสริมและแบบฝึกต่างๆ	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
9	- ระบบพลังงานกับการออกกำลังกาย - ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
10	- การใช้เทคโนโลยีทางการกีฬาเบื้องต้นเพื่อวิเคราะห์ผลทางสรีรวิทยาการออกกำลังกาย	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว



หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☑ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

คาบที่	บทที่/หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		วิธีการ : สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ภาคทฤษฎี	ภาคปฏิบัติ		
11	- รูปแบบการฝึกเพื่อพัฒนาระบบพลังงานแบบใช้ออกซิเจน - รูปแบบการฝึกเพื่อพัฒนาระบบพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
12	การพัฒนานักกีฬาระยะยาว (Long-Term Athletes Development: LTAD)	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
13	- วิเคราะห์กีฬาประเภทเดี่ยว/บุคคล ด้านความต้องการและการตอบสนองทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายที่ได้รับมอบหมาย	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
14	- วิเคราะห์กีฬาประเภททีม ด้านความต้องการและการตอบสนองทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายที่ได้รับมอบหมาย	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
15	- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 2 - นำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย - สรุป ทบทวนเนื้อหา	2	2	นำเสนองาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	อ.ดร. ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
	สอบปลายภาค				
	รวมชั่วโมงตลอดภาคการศึกษา	**30**	**30**		



หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☑ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

2. แผนการประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังระดับรายวิชา CLOs

2.1 การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้

ก. การประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ (Formative Assessment)

- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
- การอภิปรายและนำเสนองานในชั้นเรียน

ข. การประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียนรู้ (Summative Assessment)

(1) วิธีการ/เครื่องมือและน้ำหนักในการวัดและประเมินผล

ผลลัพธ์การเรียนรู้ฯ	วิธีการวัดผล		น้ำหนัก (ร้อยละ)
	วิธีการ	เครื่องมือที่ใช้	
CLO1/ CLO2/ CLO3/ CLO4	1.การสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน/งานกลุ่ม 2. การเข้าชั้นเรียน 3. การส่งงานที่มอบหมายตรงเวลา 4. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ใบรายชื่อ/แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์มาตรฐาน	20
CLO3/CLO4	การนำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย	การประเมิน	30
CLO2	บทความวิจัย/การตอบคำถาม	แบบประเมิน	20
CLO1/CLO3/CLO4	สอบปลายภาค	แบบทดสอบปรนัย/อัตนัย	30
รวม			**100**

(2) ระบบการประเมินผลการเรียนรายวิชา

ค่าระดับขั้น	ช่วงคะแนน
A	80-100
B^+	75-79
B	70-74
C^+	65-69
C	60-64
D^+	55-59
D	50-54
F	< 50

(3) การสอบแก้ตัว (ถ้ารายวิชากำหนดให้มีการสอบแก้ตัว)

-

3. การอุทธรณ์ของนิสิต

นิสิตที่มีความประสงค์ที่จะยื่นอุธรณ์ในรายวิชานี้ให้นิสิตตรวจสอบคะแนนกับอาจารย์ผู้สอนได้ ก่อนที่จะสอบปลายภาค เพื่อให้ความเป็นธรรมแก่นิสิตโดยสามารถติดต่ออาจารย์ได้ที่ห้องพัก กรณีอื่นๆให้ปฏิบัติตามประกาศเรื่อง แนวปฏิบัติการประกาศคะแนนการสอบ การกำหนดค่าระดับขั้น การขอแก้ไขคะแนนและระดับขั้นการจัดเก็บและการทำลายเอกสารการสอบ ระดับปริญญาตรี https://drive.google.com/file/d/15g5ylgXhXgwh7DhnmNL1ybkNxu6mHJme/view?usp=drive_link

หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☑ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก (Required Texts)

เจริญ กระบวนรัตน์. 2557. **วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา. (Science of Coaching)** กรุงเทพฯ บริษัท สินธนาก๊อปปี้ เซ็นเตอร์ จำกัด.

เจริญ กระบวนรัตน์. 2552. **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ. (Stretching Exercise.)** กรุงเทพฯ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ถนอมวงศ์ กฤษร์เพ็ชร์. 2555. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.** พิมพ์ครั้งที่ 2, บริษัทตีรณสาร จำกัด. นนทบุรี.

ถาวร กมุทศรี. 2560. **การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. (Physical Fitness Conditioning.)** กรุงเทพฯ หจก.มีเดีย เพรส.

นฤมล ลีลายุวัฒน์. 2553. **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.** (Physiology of Exercise). โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

2. เอกสารและข้อมูลแนะนำ (Suggested Materials)

Chapelle, L., Clarys, P., Meulemans, S., และ Aerenhouts, D. (2017). Physiological responses, hitting accuracy and step count of a tennis drill in function of court surface: a randomised cross-over design. International Journal of Performance Analysis in Sport, 17(4), 622-629. Retrieved from <Go to ISI>://WOS:000414190700022

Rodríguez, D. S., และ Del Valle, M. (2018). High-intensity specific intermittent training (SIT) in the preparation of the tennis player. Archivos de Medicina del Deporte, 35(6), 402-408.

3. ทรัพยากรอื่น ๆ (ถ้ามี)

.....



หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☑ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อรายวิชา การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

1.1 การทดสอบความรู้ ความเข้าใจของนิสิตระหว่างเรียน ด้วยการสอบถามและการอภิปรายกลุ่ม

1.2 การประเมินความรู้ ความเข้าใจของนิสิตหลังเรียน ด้วยการนำเสนอ การถาม-ตอบ

1.3 การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้ข้อสอบอัตนัย

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

2.1 การประเมินอาจารย์ผู้สอนผ่านทางระบบประเมินอิเล็กทรอนิกส์

2.2 การสำรวจความพึงพอใจและความต้องการของนิสิตโดยการอภิปรายในชั้นเรียน

3. การปรับปรุงการสอน

3.1 การปรับเนื้อหาให้ตรงกับความต้องการของกลุ่มผู้เรียน โดยนำผลสำรวจในชั้นเรียนมาใช้อ้างอิง

3.2 การปรับเนื้อหาให้ทันสมัยและเหมาะสมกับระดับความรู้ของกลุ่มผู้เรียน

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

4.1 อาจารย์ผู้สอนประเมินและปรับมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ระหว่างการเรียน โดยดูจากระดับความรู้และผลสัมฤทธิ์ระหว่างเรียนของกลุ่มผู้เรียน

4.2 ประธานหลักสูตรและคณะกรรมการประกันคุณภาพตรวจสอบเกณฑ์การให้คะแนนให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้ใน มคอ. 3

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

5.1 อาจารย์ผู้สอนปรับเนื้อหารายวิชาจากชั้นเรียนปีการศึกษาที่ผ่านมา โดยนำผลการประเมินการเรียนการสอนของนิสิต

5.2 อาจารย์ผู้สอนปรับเนื้อหารายวิชาให้เป็นปัจจุบันก่อนการเรียนการสอนในแต่ละปีการศึกษา