

มคอ.3 รายละเอียดรายวิชา

Course Specification

0319314 โภชนาการกับการออกกำลังกาย

Nutrition and Exercise

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2567 (วิทยาเขตสงขลา)

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยทักษิณ

สารบัญ

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

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัส ชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต และคำอธิบายรายวิชา

0319314 โภชนาการกับการออกกำลังกาย 3 (3-0-6)

Nutrition and Exercise

คำอธิบายรายวิชา

ความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพและการออกกำลังกาย บทบาทหน้าที่ของสารอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่กล้ามเนื้อในการออกกำลังกาย การสะสม การใช้ และระยะเวลาในการสะสมสารอาหารที่ให้พลังงานต่าง ๆ ในภาวะปกติ และในการเล่นกีฬา หลักปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร สำหรับการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ การวางแผนโภชนาการในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกายและกีฬา

Importance of nutrition for health and exercise, in terms of energy processing, utilising and storing during rest and exercise, good practice of meal, nutrition planning before, during and after exercise or sport competition, application nutrition knowledge for health, weight control, exercise and sport

2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรระดับปริญญาตรี เป็นวิชาชีพบังคับ / วิชาเอก

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และอาจารย์สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : อ.ดร.มนัสวี แขดวง

4. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาปลาย / ชั้นปีที่ 3

5. สถานที่เรียน

อาคารเรียนพลศึกษา

6. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของวิชาครั้งล่าสุด

1 พฤศจิกายน 2569

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1) อธิบายความสำคัญของสารอาหารหลักและองค์ประกอบของสารอาหารหลักสำหรับนักกีฬาได้

2) อธิบายความรู้และหลักปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักกีฬาได้

3) วิเคราะห์หลักการควบคุมปริมาณอาหารให้สัมพันธ์กับการออกกำลังกายได้

4) นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในปรับปรุงสมรรถภาพทางด้านร่างกายของตนเองและผู้อื่นได้

2. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

เพื่อให้นิสิตมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถประยุกต์องค์ความรู้ทางด้านโภชนาการ ทันกับสถานการณ์ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่อการการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาได้และบูรณาการศาสตร์ทางโภชนาการกับศาสตร์ทางพลศึกษาได้และให้เป็นไปตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2552

หมวดที่ 3 ลักษณะการดำเนินการ

3. จำนวนที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงานภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง
3 จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ 15 สัปดาห์ รวม 45 ชม.	-	-	6 จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ 15 สัปดาห์ รวม 90 ชม.

จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่และช่องทางในการให้คำปรึกษาแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

4. การพัฒนาผลการเรียนของนิสิต

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

แผนที่การกระจายความรับผิดชอบ (นำข้อมูลจาก ข้อ 3 หมวดที่ 4 ในเล่ม มคอ.2)

รายวิชา	**1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม**				**2. ด้านความรู้**			**3. ทักษะทางปัญญา**						**4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ**					**5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี**			**6. การจัดการเรียนรู้และบูรณาการอัตลักษณ์**									
	ELO 1		ELO 2		ELO 3			ELO 4			ELO 5			ELO 6			ELO 7		ELO 8			ELO 9			ELO 10		ELO 11		ELO 12			
หมวดวิชาเอก	1.1	1.2	2.1	2.2	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2	5.3	6.1	6.2	6.3	7.1	7.2	8.1	8.2	8.3	9.1	9.2	9.3	10.1	10.2	11.1	11.2	12.1	12.2	12.3	12.4
0319314 โภชนาการกับการออกกำลังกาย	●	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○	○								

(นำข้อมูลจาก ข้อ 3 หมวดที่ 4 ในเล่ม มคอ.2)

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม (ELO1 ELO2)		
● 1.1 เอาใจใส่ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สร้างความเท่าเทียมความเสมอภาคในการเรียนรู้ของผู้เรียน และสร้างคุณค่าจากความแตกต่างระหว่างบุคคล ความหลากหลายและสังคมพหุวัฒนธรรม	1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิเคราะห์และสะท้อนความคิดด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ในการบันทึกพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นรายบุคคลโดยการกำหนดรายละเอียดให้ใช้เวลา 6 สัปดาห์ โดย ส่งทุกสัปดาห์และกิจกรรมรายกลุ่มโดยการเรียนรู้ร่วมกัน สร้างความเข้าใจด้วยตนเองผ่านการเขียนอนุทินสะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรมดังกล่าว 2. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยการแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้รับมอบหมายเรื่องคุณค่าของสารอาหารทั้ง 7 ประเภท 3. การเรียนรู้จากต้นแบบ เช่น กรณีตัวอย่างบุคคลทั้งในสังคมหรือท้องถิ่นที่เป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพโดยมีตัวชี้วัดคือการดำรงชีวิตบนฐานสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว 4. การเรียนรู้ผ่านวัฒนธรรมองค์กร ที่ปลูกฝังให้นิสิตมีระเบียบวินัย โดยเน้นการเข้าชั้นเรียนให้ตรงเวลาตลอดจนการแต่งกายที่เป็นไปตาม	- ประเมินจากรายงานกลุ่ม - ประเมินจากผลการสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในนำเสนองาน ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
○ 1.2 ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีเป็นที่ยอมรับและนับถือของบุคคล ชุมชน สังคม และปฏิบัติตนตามจรรยาบรรณวิชาชีพปรัชญาพลศึกษา ด้วยจิตวิญญาณความเป็นครู สะท้อนอัตลักษณ์ครูนักพัฒนา		
○ 2.1 แสดงออกถึงความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีจิตสาธารณะ ความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม สามารถจัดการและคิดแก้ปัญหาทางคุณธรรมจริยธรรมด้วยความถูกต้องเหมาะสม ทั้งในการฝึกปฏิบัติงานครู การปฏิบัติการสอนทางพลศึกษา และกีฬา และการทำงานร่วมกับคนในชุมชนโดยเชื่อมโยงกับสิทธิและหน้าที่ความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง		
● 2.2 สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและใช้กิจกรรมทางพลศึกษา กิจกรรมนันทนาการ ในการเรียนรู้ชุมชนเพื่อสร้างความเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาผู้เรียน สถานศึกษาและชุมชน รวมถึงการบริการทางวิชาการในด้านต่าง ๆ การฝึกและตัดสินกีฬา การจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ที่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ความเป็นครูพลศึกษาได้		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
	ระเบียบของมหาวิทยาลัย 5. การสอดแทรกเรื่องคุณธรรม จริยธรรมในการสอนทุกคาบรายวิชาโดยอาจารย์ผู้สอน	
2. ด้านความรู้ (ELO3)		
● 3.1 วิเคราะห์ความรู้เนื้อหาวิชาที่สอน วิทยาการความรู้สมัยใหม่ และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักสูตรพลศึกษา การจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความหลากหลายของผู้เรียน โดยใช้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และวิทยาศาสตร์การกีฬา จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา สังคมและการศึกษา ในการวิเคราะห์แก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนที่มีแตกต่างระหว่างบุคคล ได้เหมาะสมกับบริบทการจัดการเรียนรู้ ระดับการศึกษา ชุมชนและสังคมที่มีความหลากหลาย เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและบริบทโลก	1. การให้ภาพรวมความรู้ก่อนเข้าสู่เนื้อหาที่เรียน การเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมหรือความรู้จากศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และการสรุปความรู้ใหม่หลังจบบทเรียน โดยเลือกใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหา 2. การใช้วิธีจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญอย่างหลากหลายที่เหมาะสมตามเนื้อหาสาระและจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้ทั้งองค์ความรู้และทักษะกระบวนการเรียนรู้ ที่เน้นหลักการทางทฤษฎี และประยุกต์ใช้ทางปฏิบัติในบริบทจริงการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยการแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้รับมอบหมายเรื่องคุณค่าของสารอาหารทั้ง 7 ประเภท 3. การเรียนรู้จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน โดยคำนึงถึงทั้งการเปลี่ยนแปลงทาง	- ประเมินจากรายงานกลุ่ม - ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่างๆ - ประเมินจากชิ้นงานที่เกิดขึ้นจากเรียนรู้ร่วมกัน
● 3.2 ออกแบบหลักสูตร แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อและเทคโนโลยี การวัดและประเมินผล และปฏิบัติการจัดการเรียนรู้ในสถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริงทางพลศึกษาได้สอดคล้องกับบริบทวิชาชีพ		
○ 3.3 บูรณาการแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและองค์ความรู้เกี่ยวกับชุมชนเพื่อพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา ในบริบทที่หลากหลาย บูรณาการเรียนการสอนกับการปฏิบัติจริงและการบูรณาการข้ามศาสตร์		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
	เทคโนโลยี และการคงไว้ซึ่งภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่า เช่นการมอบหมายงานให้ไปค้นคว้าเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านอาหารและโภชนาการในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไรบ้างและให้นำเสนอท้ายคาบทุกสัปดาห์ 2-3 คน 4. การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงในการปฏิบัติงานในวิชาชีพครู	
3. ด้านทักษะทางปัญญา (ELO4 ELO5)		
● 4.1 แสดงออกถึงความมีวินัย ความรับผิดชอบต่อตนเองในการเรี ทางด้านพลศึกษา การกีฬา เพื่อพัฒนาให้เป็นคนนำสมัยและ ของสังคมอย่างมีภาวะผู้นำทางวิชาการและวิชาชีพ	1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดเพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่ หลากหลาย เช่น การมอบหมายงานกิจกรรมกลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้ไปสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของเพื่อนๆ นักกีฬาในมหาวิทยาลัยแต่ละประเภทว่ามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ อย่างไรบ้าง 2. การนำผลการสำรวจพฤติกรรมมาอภิปรายร่วมกันในห้องเรียน และหาแนวทางร่วมกันในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ - การทำกิจกรรมกลุ่มในลักษณะต่างๆ ทั้งในชั้น	- ประเมินจากรายงาน - ประเมินจากผลการสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในการลงพื้นที่ภาคปฏิบัติจริง - ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่าง ๆ - ประเมินจากการ มีความรับผิดชอบกับงานที่ได้รับมอบหมาย - ประเมินจากแผนการออกแบบการจัดการเรียนรู้
● 4.2 สามารถออกแบบสถานการณ์ที่กระตุ้นทางปัญญาเพื่อให้ผู้เรี การคิดเชิงวิพากษ์ การคิดเชิงสร้างสรรค์ และการคิดเชิงอนาค		
● 4.3 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลและสารสนเทศ (data and informat เชิงสถิติ หรือคณิตศาสตร์ เพื่อเข้าใจองค์ความรู้ ประเมิน แก้ปั		
○ 5.1 วิเคราะห์และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ การวิจัย และการประกันคุณภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาทางพลศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน		
○ 5.2 สร้างและใช้เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนในการจัดการเรียนรู้ การวิจัยในชั้นเรียน การประเมินเพื่อการประกันคุณภาพการศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศและนำเสนอแผนพัฒนาหรือโครงการเกี่ยวกับการประเมินและประกันคุณภาพการศึกษาทางพลศึกษา		
○ 5.3 ใช้วิจัยเป็นฐานเพื่อแก้ปัญหาการเรียนรู้ของผู้เรียน สร้างองค์		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
ความรู้ สร้างนวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการกีฬา เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นนวัตกรทางด้านพลศึกษาและกีฬา พัฒนาความเชี่ยวชาญในวิชาชีพ และประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานหรือพัฒนางานได้อย่างสร้างสรรค์	เรียน - การสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง การทำกิจกรรมกลุ่ม อภิปราย การนำเสนอผลงานโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ - การลงพื้นที่ปฏิบัติจริงในสถาบันการศึกษาโดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่วมปฏิบัติการชุมชนการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC) - การสะท้อนคิดจากการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม	
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ(ELO6 ELO7)		
● 6.1 รู้จักข้อมูลชุมชน ความคิด ความเชื่อ สภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และภูมิปัญญาชุมชน ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบ และกระบวนการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC)	1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในลักษณะกิจกรรมคู่ และกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม ฝึกความรับผิดชอบ และการยอมรับในความแตกต่างในการเรียนรู้รายวิชาที่ศึกษาในชั้นเรียน 2. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิดความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น	- ประเมินจากรายงาน - ประเมินจากผลการสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในการลงพื้นที่ภาคปฏิบัติจริง - ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่าง ๆ - ประเมินจากแผนการออกแบบการจัดการเรียนรู้ - ประเมินจากชิ้นงานที่เกิดขึ้นจากเรียนรู้ร่วมกัน
● 6.2 เข้าใจกระบวนทัศน์เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนและการเป็นผู้นำการสร้างชุมชนการเรียนรู้ และนำไปสู่การปรับกระบวนทัศน์การทำงานของครูพลศึกษาร่วมกับชุมชนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน		
○ 6.3 บูรณาการความรู้วิชาการกับความรู้ชุมชน เพื่อพัฒนาผู้เรียนและการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม และนำไปสู่ปฏิบัติการเรียนรู้ในการทำงานของครูพลศึกษาร่วมกับชุมชนได้สอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมและความแตกต่างด้านบุคคล กลุ่ม และสังคมโดยใช้ทักษะการคิดที่จำเป็นต่อการเป็นผู้นำการสร้างชุมชนการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC)		
● 7.1 เข้าใจความสัมพันธ์และการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนเพื่อพัฒนาตนเองและผู้เรียนให้เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม และนำไปสู่		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
การใช้ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูพลศึกษา นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน อย่างมีปฏิสัมพันธ์การเรียนรู้		
○ 7.2 แสดงออกถึงการเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ในการเป็นครู นักพัฒนา สามารถออกแบบกระบวนการพัฒนาผู้เรียนที่มีความหลากหลายโดยอาศัยความร่วมมือกับชุมชนและสร้างเครือข่ายความร่วมมือ		
5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ(ELO8)		
○ 8.1 ใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อการสื่อสารกับผู้เรียน บุคคลและกลุ่มต่าง ๆ ด้วยวิธีการหลากหลายทั้งการพูด การเขียน การนำเสนอด้วยรูปแบบต่าง ๆ โดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทที่หลากหลาย	- การสืบค้นข้อมูลและการจัดการและวิเคราะห์ข้อมูลและสารสนเทศ ทางสุขภาพของนักกีฬาเพื่อนำมาร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนแนวคิดในการทำกิจกรรมกลุ่ม	- ประเมินจากรายงาน - ประเมินจากการนำเสนอผลงาน การใช้ภาษาในการสื่อสารทั้งการพูด การเขียน และการนำเสนองาน
○ 8.2 สังเกต ติดตามการเปลี่ยนแปลงบริบทของโลกและสังคม สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการศึกษาค้นคว้า การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ การบูรณาการกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภาษา และศาสตร์อื่นได้อย่างรู้เท่าทัน		
○ 8.3 สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ โปรแกรมสำเร็จรูปที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ การทำงาน การประชุม การจัดการและสืบค้นข้อมูลและสารสนเทศ การรับและส่งข้อมูลและสารสนเทศโดยใช้ดุลยพินิจที่ดีและตระหนักถึงการละเมิดสิทธิ์ของการลอกเลียนผลงาน		
6. การจัดการเรียนรู้และบูรณาการอัตลักษณ์ (ELO9 ELO10 ELO11 ELO12)		
○ 9.1 วิเคราะห์ความรู้ ทฤษฎี และแสวงหาความรู้เกี่ยวกับงานครูที่สะท้อนความรู้รอบเกี่ยวกับผู้เรียน ครู และโรงเรียน	- การศึกษาเรียนรู้ในบริบทจริงกับการสร้างเสริมสุขภาพของเพื่อนๆ นักกีฬาหรือเพื่อนๆที่มาออกกำลังกายเป็นประจำในมหาวิทยาลัยได้ 1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดเพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิด	- ประเมินจากผลการสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในการลงพื้นที่ภาคปฏิบัติจริง - ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่าง ๆ - ประเมินจากการนำเสนอผลงาน - ประเมินจากชิ้นงาน
○ 9.2 แสดงออกถึงทักษะในการจัดการความรู้ การใช้ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ และ การทางานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บและปฏิบัติงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์		
9.3 แสดงออกถึงความเชื่อ ค่านิยมที่ยึดมั่น คุณธรรมจริยธรรม วินัย ความรับผิดชอบ และประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
10.1 ปฏิบัติการสอนเป็นผู้ช่วยครูทางพลศึกษา ดูแลช่วยเหลือผู้เรียนด้วยความรัก เมตตา กรุณา เอื้ออาทร รู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคลและยอมรับความแตกต่างของผู้เรียน สามารถวิเคราะห์ปัญหา พัฒนาผู้เรียนเป็นรายบุคคล และรายงานผลการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนได้อย่างเป็นระบบ	สร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่ หลากหลาย เช่น การมอบหมายงานกิจกรรมกลุ่มๆละ 3 คนให้ไปสอบถามพฤติกรรมการบริโภคของนักกีฬามหาวิทยาลัยแต่ละประเภทว่ามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการกิน อย่างไรบ้าง 2. การนำผลการสำรวจพฤติกรรมมาอภิปรายร่วมกันในห้องเรียน และหาแนวทางร่วมกันในการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์	ที่เกิดขึ้นจากเรียนรู้ร่วมกัน
10.2 แสดงออกถึงการใช้ และพัฒนาทักษะการจัดการความรู้ การใช้ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ การจัดการอารมณ์ของตนเองและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บ และปฏิบัติงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางพลศึกษาร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์		
11.1 นำความรู้มาใช้วางแผน ออกแบบหลักสูตรรายวิชา กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ การวัดประเมินผล ผลิตสื่อ/นวัตกรรมทางพลศึกษาเพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาผู้เรียน		
11.2 จัดการเรียนรู้ในสถานการณ์จริงอย่างน้อย 2 ระดับ หรือ 2 ระดับชั้น และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน ใช้วิธีการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียน บันทึกและเขียนรายงานการปฏิบัติงานสอนและถอดบทเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้		
12.1 วางแผนจัดการเรียนรู้และจัดการชั้นเรียนในสถานการณ์จริงอย่างน้อย 1 ภาคเรียน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีปัญญา รู้คิด และมีความเป็นนวัตกรรม ใช้วิธีการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาเพื่อเสริมพลังการเรียนรู้ ประยุกต์ใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้และสร้างนวัตกรรมทางพลศึกษาและกีฬา		
12.2 แสดงออกถึงการพัฒนาทักษะการใช้ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ การจัดการอารมณ์ของตนเองและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทางานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการพัฒนาการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูอย่างมีประสิทธิผล		
12.3		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
บูรณาการศาสตร์การสอน เนื้อหา เทคโนโลยี และจรรยาบรรณวิชาชีพในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนโดยใช้วิจัยเป็นฐาน		
12.4 จัดการความรู้จากการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูพลศึกษา โดยการสะท้อนคิด การถอดบทเรียน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และเผยแพร่		

5. การวัดและประเมินผล

ลำดับการประเมิน	ผลการเรียนรู้	ลักษณะการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของคะแนนที่ประเมิน
1	ด้านคุณธรรมจริยธรรม	การเข้าชั้นเรียน การส่งงานภายในกำหนดเวลา ความมีระเบียบวินัยในการทำงาน	ทุกสัปดาห์	10
2	ด้านความรู้	งานที่ได้รับมอบหมายและกิจกรรมในชั้นเรียน การสอบกลางภาค การสอบปลายภาค	สัปดาห์ที่ 4,12 สัปดาห์ที่ 9 สัปดาห์ที่ 17-18	10 30 30
3	ด้านทักษะทางปัญญา	สังเกตผลจากการประเมินผลงาน สังเกตจากพฤติกรรมการเรียนรู้ สังเกตการจัดทำกิจกรรมกลุ่ม การเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการนำเสนอข้อมูล การนำเสนองานทั้งรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม	ทุกสัปดาห์ สัปดาห์ที่นำเสนองาน สัปดาห์ที่มีการนำเสนองาน สัปดาห์ที่ 7,13,15,หรือตามการนัดหมาย	20
4	ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ			
5	ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ			
6	ด้านทักษะด้านการจัดการเรียนรู้และบูรณาการอัตลักษณ์			
รวม				100

5. แผนการสอน

ระบุหัวข้อ/รายละเอียด สัปดาห์ที่สอน จำนวนชั่วโมงการสอน (ซึ่งต้องสอดคล้องกับจำนวนหน่วยกิต) กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้ รวมทั้งอาจารย์ผู้สอน ในแต่ละหัวข้อ/รายละเอียดของรายวิชา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
1	ปฐมนิเทศชี้แจงรายวิชาร่วมวางแนวการปฏิบัติตนร่วมกันในการเรียนการสอนตลอดภาคเรียนและประเมินความรู้เบื้องต้นก่อนเรียน	3	-	บรรยาย ซักถาม และแบบประเมินความรู้พื้นฐานเดิม	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
2	ทบทวนแนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการ ความหมายและศัพท์ทางโภชนาการ บทบาทของโภชนาการต่อสุขภาพและสมรรถภาพความสำคัญของโภชนาการกับนักกีฬา	3	-	บรรยายอภิปรายและฉายวีดีโอสถานการณ์ทางอาหารและโภชนาการและมอบหมายงานกลุ่ม	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
3	หลักโภชนาการเพื่อการมีสุขภาพที่ดี : อาหารสมดุล โมเดลแนวทางการบริโภคอาหาร รายการอาหารแลกเปลี่ยน และสถานการณ์ทางโภชนาการของนักกีฬาทั้งในประเทศและต่างประเทศ	3	-	บรรยาย อภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
4	สารอาหารและความสำคัญของสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต:ชนิดและรูปแบบ หน้าที่ การย่อย ดูดซึม การสะสมและการใช้และเมตาบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต กระบวนการเพิ่มสมรรถภาพผ่านสารอาหารคาร์โบไฮเดรต	3	-	บรรยาย อภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก ดูวีดีโอเรื่องการนำสารอาหารคาร์โบไฮเดรตไปใช้ในร่างกาย	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
5	สารอาหารและความสำคัญของสารอาหารประเภทโปรตีน:ชนิดและรูปแบบ หน้าที่ การย่อย ดูดซึมและเมตาบอลิซึมของโปรตีน	3	-	บรรยาย อภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลักดูวีดีโอเรื่องการนำสารอาหารโปรตีนไปใช้ในร่างกาย	อ.ดร.มนัสวี แขดวง

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
6	สารอาหารและความสำคัญของสารอาหารประเภทลิปิด: ชนิดและรูปแบบ หน้าที่ การย่อย ดูดซึมและเมตาบอลิซึมของลิปิด	3	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลักดูวีดีโอเรื่องการนำสารอาหารลิปิดไปใช้ในร่างกาย	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
7	วิตามินและแร่ธาตุ : ชนิดและบทบาทของวิตามินและเกลือแร่กับ นักกีฬา ความต้องการวิตามินและเกลือแร่ที่เกี่ยวข้องหลักกับนักกีฬา	3	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลักดูวีดีโอเรื่องการนำสารอาหารกลุ่มวิตามินและเกลือแร่ไปใช้ในร่างกาย	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
8	น้ำและอิเลคโทไลท์:หน้าที่และความสำคัญของน้ำกับนักกีฬาการกระจายและบทบาทของน้ำในร่างกาย การปฏิบัติตนของนักกีฬาเพื่อป้องกันและทดแทนการสูญเสียน้ำในร่างกาย	3	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
9	* การคำนวณพลังงานของนักกีฬา ฝึกปฏิบัติการคำนวณพลังงาน - การวางแผนโปรมแกรมโภชนาการ	3	-	- ฝึกปฏิบัติการคำนวณพลังงาน - คำนวณพลังงานของตนเองได้จริง	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
10-11	- ความต้องการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬาประเภทต่าง ๆ ในสภาวะที่ต่างกัน - หลักปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร สำหรับการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ - การวางแผนโภชนาการในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกายหรือแข่งขันกีฬา	3	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและพฤติกรรมการเป็นนักกีฬาของตนเอง	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
12-13	โภชนาการในนักกีฬากลุ่มต่าง ๆ: นักกีฬาทั่วไป นักกีฬาเด็ก นักกีฬาสูงอายุ และนักกีฬาหญิง	6	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์	อ.ดร.มนัสวี แขดวง

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
14	- หลักโภชนาการในการควบคุมอาหารให้สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย - การประเมินภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา	3	-	บรรยายอภิปรายและซักถามเรียนรู้จากปัญหาและสถานการณ์เป็นหลัก	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
15	ผลิตภัณฑ์อาหารทางการกีฬาและอาหารเสริมกับนักกีฬา: ความหมายของผลิตภัณฑ์อาหารทางกีฬา อาหารเสริม สารโด๊ป สารเพิ่มความสามารถทางการกีฬา ความเชื่อและข้อควรปฏิบัติพฤติกรรมทางโภชนาการกับผลิตภัณฑ์อาหารเสริมต่าง ๆ	3	-	มอบหมายงานการศึกษาค้นคว้าตามหัวข้อที่ได้รับเรื่องอาหารเสริม	อ.ดร.มนัสวี แขดวง
17	**สอบปลายภาค**				
18					
รวม		**45**	**0**		

11. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

ตำรา เอกสารหลัก และข้อมูลสำคัญ

<u>ภาษาไทย</u>

กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณ.(2541). **แนวปฏิบัติเพื่อสนองนโยบายสาธารณสุขในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย.

ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์. (2550).**"ความท้าทายและอนาคตของอาหารและโภชนาการเพื่อความพอเพียง"** ในเอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 2, (หน้า 43)

คณะกรรมการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถานศึกษา. (2539). **โครงการเครือข่ายการสมาคม เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย. ตำราเวชศาสตร์ฟื้นฟู เล่มที่ 1**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทคนิค 19 บางพลัด.

เฉลิมพล ตันสกุล. (ม.ป.ป.). **พฤติกรรมศาสตร์.** คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วสุธร ตันวัฒนกุล. (2543). **สุขภาพจิตกับคุณภาพชีวิต**. ชลบุรี, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

สกุณา บุญนรากร. (2554). **การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย**. สงขลา: เทมการพิมพ์.

สิทธิดล อุ่นพรมมี และคณะ. (2550). **พัฒนาการของแนวคิด นโยบาย ยุทธศาสตร์ และการปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: ออนพริ้นช้อป.

ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. (2553). **การส่งเสริมสุขภาพในชุมชนแนวคิดและการปฏิบัติ.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

1.1 การประเมินการบรรลุวัตถุประสงค์ตามรายวิชาที่กำหนดโดยการสอบถามผู้เรียนเมื่อสิ้นสุดการเรียน

1.2 การประเมินการสอนตามระบบของมหาวิทยาลัยทักษิณหลักสิ้นสุดการเรียนทุกภาคการศึกษา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

แบบประเมินผลการสอน ซึ่งเป็นแบบประเมินผลการสอนของมหาวิทยาลัย ที่กำหนดให้มีการประเมินการสอนของอาจารย์ผู้สอน โดยนิสิต ทุกภาคการศึกษา

2.1 ประเมินการเข้าชั้นเรียน และ การมีส่วนร่วม อภิปราย เสนอความคิดเห็นในชั้นเรียน

2.2 ประเมินรายงานเดี่ยว รายงานกลุ่ม

2.3 ประเมินการนำเสนอ/อภิปรายงานเดี่ยวและงานกลุ่ม

3. การปรับปรุงการสอน

3.1 การประเมินจากการแสดงความคิดเห็นของนิสิตเพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงการเรียนการสอน

3.2 ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของคณะอนุกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตรหลังเสร็จสิ้นภาคการศึกษา

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

คณะอนุกรรมการประกันคุณภาพการศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา คณะกรรมการประจำคณะศึกษาศาสตร์ตรวจสอบผลการเรียนรู้ของนิสิต โดยตรวจข้อสอบ วิธีการให้คะแนนสอบ และค่าระดับขั้น

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

ปรับปรุงเนื้อหาการสอน และวิธีการสอนทุกปี หรือตามข้อเสนอแนะของคณะอนุกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตร และคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตร และจากผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4

****