

ปรับปรุง: พ.ค. 2565

หลักสูตรการศึกษาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา
รหัสวิชา 0319103

ระดับปริญญา ☑ ตรี ☐ ป.บัณฑิต ☐ โท ☐ ป.บัณฑิตชั้นสูง ☐ เอก
คณะศึกษาศาสตร์
รายวิชาการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

รายละเอียดของรายวิชา (มคอ.3)

ประจำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2569

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

ภาษาไทย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ภาษาอังกฤษ Physical Fitness Training

2. จำนวนหน่วยกิต 3(2-2-3)

(ทฤษฎี 2 ชม. ปฏิบัติ 2 ชม. 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.ภาณุพงษ์ จำปา	ศึกษาศาสตร์	0645198241	Panupong.j@tsu.ac.th	

4.2 อาจารย์ผู้สอน

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	คณะ/สาขาวิชา	โทรศัพท์	E-mail	หมายเหตุ
1	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา	ศึกษาศาสตร์	0645198241	Panupong.j@tsu.ac.th	

5. ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา ชั้นปีที่เรียน

5.1 ภาคเรียนที่ 2/2569 ชั้นปีที่ 1

5.2 จำนวนผู้เรียน 30 คน

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

☐ มี ระบุ .....

☑ ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)

☐ มี ระบุ .....

☑ ไม่มี

8. สถานที่เรียนห้อง ENG 1 และA 102

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่ 15 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2569

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 เพื่อบรรลุวัตถุประสงคNในการทำงานกลุ่มโดยแสดงให้เห็นถึงบทบาท ความรับผิดชอบ และการรับฟังความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสม

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา (Course Description)

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

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

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

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 เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำงานกลุ่มโดยแสดงให้เห็นถึงบทบาท ความรับผิดชอบ และการรับฟังความคิดเห็นได้อย่างเหมาะสม

2. วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้ หรือ ทักษะ ในข้อ 1 และการวัดผลลัพธ์การเรียนรู้ของรายวิชา

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

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

คาบที่	บทที่/หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		วิธีการ : สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ภาคทฤษฎี	ภาคปฏิบัติ		
1	ปฐมนิเทศ/ข้อปฏิบัติในการเรียน - แนะนำรายวิชา อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนการสอน - วิธีการวัดและประเมินผล	2	2	บรรยาย และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา
2	ความรู้ทั่วไปและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา
3	พื้นฐานกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาการออกกำลังกาย	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา
4	ความแข็งแรงและพลังของกล้ามเนื้อ	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา
5	ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา
6	ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา
7	การทำงานประสานสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา
8	ปฏิกิริยาตอบสนอง	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา
9	ระบบพลังงานกับการออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีผลต่อร่างกาย	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา
10	รูปแบบการฝึกพัฒนาระบบพลังงาน	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา
11	เทคโนโลยีทางการกีฬาเพื่อการวิเคราะห์ทางสรีรวิทยาการออกกำลังกาย	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา
12	หลักการฝึกซ้อมและการออกแบบโปรแกรมการฝึก	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา
13	การพัฒนานักกีฬาระยะยาว (Long-Term Athlete Development: LTAD)	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา

คาบที่	บทที่/หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		วิธีการ : สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ภาคทฤษฎี	ภาคปฏิบัติ		
14	ออกแบบโปรแกรมการฝึกร่างกายสำหรับกีฬาประเภทเดี่ยวและประเภททีม	2	2	บรรยาย: ppt และเอกสารประกอบการสอน ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา
15	นำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	2	2	นำเสนองาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	อ.ดร.ภาณุพงษ์ จำปา
16					
17	**สอบปลายภาค**				
18					
	รวมชั่วโมง ตลอดภาคการศึกษา	**30**	**30**		

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

นิสิตที่มีความประสงค์ที่จะยื่นอุธรณ์ในรายวิชานี้ให้นิสิตตรวจสอบคะแนนกับอาจารย์ผู้สอนได้ก่อนที่จะสอบปลายภาค เพื่อให้ความเป็นธรรมแก่นิสิตโดยสามารถติดต่ออาจารย์ได้ที่ห้องพัก กรณีอื่นๆให้ปฏิบัติตามประกาศเรื่อง แนวปฏิบัติการประกาศคะแนนการสอบ การกำหนดค่าระดับขั้น การขอแก้ไขคะแนนและระดับขั้นการจัดเก็บและการทำลายเอกสารการสอบ ระดับปริญญาตรี

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก (Required Texts)

1. Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). (2016). Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Human Kinetics.

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

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

2. เอกสารและข้อมูลแนะนำ (Suggested Materials)

1. Li, Z., Sun, H., Luo, X., Li, M., & Chong, Y. (2026). Performance adaptations to speed, agility, and quickness training in team-sport athletes: A systematic review and three-level meta-analysis. Frontiers in Physiology, 17, 1947365. https://doi.org/10.3389/fphys.2026.1947365

2. Lesinski, M., Herz, M., Schmelcher, A., & Granacher, U. (2020). Effects of resistance training on physical fitness in healthy children and adolescents: An umbrella review. Sports Medicine, 50(11), 1901–1928. https://doi.org/10.1007/s40279-020-01327-3

3. Müller-Riemenschneider, F., Reinhold, T., Nocon, M., & Willich, S. N. (2008). Long-term effectiveness of interventions promoting physical activity: A systematic review. Preventive Medicine, 47(4), 354–368. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.07.006

3. ทรัพยากรอื่น ๆ (ถ้ามี)

.....

หมวดที่ 8 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