

มคอ.5 รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา

(Course Report)

0319111 สรีรวิทยาการออกกำลังกาย

(EXERCISE PHYSIOLOGY)

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร กศ.บ. พลศึกษา

หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2567

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

สารบัญ

หมวด		หน้า
หมวดที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	1
หมวดที่ 2	การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน	2
หมวดที่ 3	สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา	6
หมวดที่ 4	ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ	8
หมวดที่ 5	การประเมินผล	8
หมวดที่ 6	แผนการปรับปรุง	8

รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา
(Course Report)
หมวด 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน รายวิชาที่เรียนพร้อมกัน และคำอธิบายรายวิชา

0319101 กายวิภาคและสรีรวิทยาของมนุษย์สำหรับพลศึกษา 3(2-2-5)
Human Anatomy and Physiology for Physical Education

โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกายมนุษย์ ตั้งแต่ระดับเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ ระบบห่อหุ้มร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อ ระบบโครงกระดูก ระบบประสาทและอวัยวะรับความรู้สึกพิเศษ ระบบไหลเวียนเลือดและน้ำเหลือง ระบบหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบสืบพันธุ์ ระบบขับถ่าย และระบบต่อมไร้ท่อ เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมประสิทธิภาพของกิจกรรมทางกายและสรีรวิทยาในการออกกำลังกายและฝึกปฏิบัติ

Interrelationships between form and function of human body by using systems ap-proach at the gross and microscopic levels which compose of an introduction to scientific principle of cell body, integumentary , skeletal, muscular, and nervous system, including endocrine, cardiovascular, respiratory, urinary, and reproductive systems in order to transfer knowledge to exercise physiology and physical activities advancement and practicing

2. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน:

ไม่มี

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ผู้สอนและกลุ่มเรียน (Section):

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ ดร.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว
อาจารย์ผู้สอนรายวิชา อาจารย์ ดร.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว (กลุ่มเรียน 1 และ 2)

4. ภาคเรียน/ชั้นปีที่เรียน

ภาคต้น / ชั้นปีที่ 1

5. สถานที่เรียน

อาคารเรียนพลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

หมวดที่ 2 การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน

1. รายงานชั่วโมงการสอนจริงเทียบกับแผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
1	**บทนำ : สรีรวิทยาการออกกำลังกาย** - ความหมาย - ชนิดของการออกกำลังกาย - ความหนักของการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	2	2	2	2		
2	**ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทกับการออกกำลังกาย** - ชนิดของกล้ามเนื้อ - โครงสร้างและคุณสมบัติของกล้ามเนื้อลาย - การระดมหน่วยยนต์ - บทบาทของระบบประสาทและกล้ามเนื้อต่อการออกกำลังกาย - การตอบสนองและการปรับตัวต่อการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ	2	2	2	2		
3	**ระบบหายใจและไหลเวียนเลือดกับการ**	2	2	2	2		

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	ออกกำลังกาย - กายวิภาคของระบบไหลเวียนเลือด - หัวใจกับการออกกำลังกาย - การตอบสนองและการปรับตัวต่อการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด - กายวิภาคของระบบหายใจ - การตอบสนองและการปรับตัวต่อการทำงานของระบบหายใจ						
4	**ระบบหายใจและไหลเวียนเลือดกับการออกกำลังกาย (ต่อ)** - กายวิภาคของระบบไหลเวียนเลือด - หัวใจกับการออกกำลังกาย - การตอบสนองและการปรับตัวต่อการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด - กายวิภาคของระบบหายใจ - การตอบสนองและการปรับตัวต่อการทำงานของระบบหายใจ	2	2	2	2		
5	**ระบบพลังงานกับการ**	2	2	2	2		

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	ออกกำลังกาย - แหล่งที่มาของพลังงาน - การเปลี่ยนแปลงปริมาณการใช้ออกซิเจน - พลังงานหลักที่ใช้ในกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬา - ระดับความหนักของงาน - การคงสภาพสมรรถภาพทางกาย						
6	**ระบบพลังงานกับการออกกำลังกาย (ต่อ)** - พลังงานหลักที่ใช้ในกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมกีฬา - ระดับความหนักของงาน - การคงสภาพสมรรถภาพทางกาย	2	2	2	2		
7	**ระบบต่อมไร้ท่อกับการออกกำลังกาย** - แหล่งผลิตฮอร์โมน - หน้าที่ของฮอร์โมน - การตอบสนองและการปรับตัวต่อการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ	2	2	2	2		
8	วิเคราะห์กีฬาประเภท	2	2	2	2		

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	เดี่ยว/บุคคล ด้านความต้องการและการตอบสนองทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายที่ได้รับมอบหมาย						
9	**สรีรวิทยาการออกกำลังกายในแต่ละช่วงวัย (วัยเด็ก, ผู้ใหญ่, ผู้สูงอายุ)** - การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ - จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายแต่ละช่วงวัย - การตอบสนองต่อการออกกำลังกายแต่ละช่วงวัย	2	2	2	2		
10	**สรีรวิทยาการออกกำลังกายในแต่ละช่วงวัย (ต่อ)** - การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ - จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายแต่ละช่วงวัย - การตอบสนองต่อการออกกำลังกายแต่ละช่วงวัย	2	2	2	2		
11	**ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย** - หลักการออกกำลังกาย	2	2	2	2		

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	- การประเมินสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด - สิ่งสนับสนุนและอุปสรรค						
12	**รูปแบบการฝึกเพื่อพัฒนาระบบพลังงานแบบใช้ออกซิเจน และไม่ใช้ออกซิเจน** - การฝึกแบบสถานี - การฝึกแบบหนักสลับเบา **-** การฝึกแบบ Tabata Training	2	2	2	2		
13	**การใช้เทคโนโลยีทางการกีฬาเบื้องต้น** เพื่อวิเคราะห์ผลทางสรีรวิทยาการออกกำลังกาย - เครื่องมือทางการกีฬา Polar H10	2	2	2	2		
14	**วิเคราะห์กีฬาประเภททีม** ด้านความต้องการและการตอบสนองทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายที่ได้รับมอบหมาย	2	2	2	2		
15	บทวนเนื้อหาและนำเสนองาน	2	2	2	2		

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมงที่สอนจริง		ความแตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความแตกต่างเกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
รวมจำนวนชั่วโมงตลอดภาคเรียน		30	30	30	30		

2. หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผน

สัปดาห์ที่	หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผนการสอน	นัยสำคัญของหัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผนการสอน	แนวทางชดเชย
	-	-	

3. ประสิทธิผลของวิธีสอนที่ทำให้เกิดผลการเรียนรู้ตามที่ระบุในรายละเอียดของรายวิชา

ผลการเรียนรู้	วิธีสอนที่ระบุในรายละเอียดรายวิชา	ประสิทธิผล		ปัญหาของการใช้วิธีสอน
		มี	ไม่มี	
คุณธรรม จริยธรรม	ความตรงต่อเวลา จริยธรรมทางวิชาการ ความซื่อสัตย์ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาและดำเนินการตามหลักธรรมมาภิบาล (Good Governance) ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม	/		

ความรู้	1 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกาย 2 ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่ส่งผลต่อสรีรวิทยาเบื้องต้น	/		
ทักษะทางปัญญา	1 การคิดเชิงวิเคราะห์เกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกาย 2 การวิเคราะห์ประเด็นและแนวโน้มของสรีรวิทยาการออกกำลังกายทั้งในประเทศและต่างประเทศ 3 การบูรณาการองค์ความรู้ทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	/		
ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	1 การทำงานร่วมกันเป็นทีม 2 การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล	/		
ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	1. การใช้ทักษะการสื่อสาร 2. การค้นคว้าจากอินเตอร์เน็ต	/		

4. ข้อเสนอการดำเนินการเพื่อปรับปรุงวิธีสอน

ไม่มี

หมวดที่ 3 สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

กลุ่ม 1

1. จำนวนนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน (ณ วันหมดกำหนดการเพิ่มถอน) **1 คน**

2. จำนวนนิสิตที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน **1 คน**

3.จำนวนนิสิตที่ถอน (W) **0 คน**

4. อื่น ๆ (ถ้ามี)

5. การกระจายของระดับคะแนน (เกรด) : จำนวนและร้อยละของนิสิตในแต่ละระดับคะแนน

ระดับคะแนน (เกรด)	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
A	80->>	0	0
B+	75-79.99	1	100
B	70-74.99	0	0
C+	65-69.99	0	0
C	60-64.99	0	0
D+	55-59.99	0	0
D	50-54.99	0	0
F	<<-49.99	0	0

5. ปัจจัยที่ทำให้ระดับคะแนนผิดปกติ (ถ้ามี)

ไม่มี

6. ความคลาดเคลื่อนจากแผนการประเมินที่กำหนดไว้ในรายละเอียดรายวิชา : จากแผนการประเมินใน มคอ. 3 หมวดที่ 5 ข้อ 2

6.1 ความคลาดเคลื่อนด้านกำหนดเวลาการประเมิน

ความคลาดเคลื่อน	เหตุผล
ไม่มี	-

6.2 ความคลาดเคลื่อนด้านวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ (ถ้ามี)

ความคลาดเคลื่อน	เหตุผล
ไม่มี	-

7. การทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของนิสิต *(ให้อ้างอิงจาก มคอ. 2 และ มคอ.3หมวดที่ 7)*

วิธีการทวนสอบ	สรุปผล
มีการทวนสอบการให้คะแนนจากการสุ่มตรวจผลงานของนิสิตโดยอาจารย์อื่น	ปรับคะแนนการทำงานกลุ่ม

หมวดที่ 4 ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ

1. ประเด็นด้านทรัพยากรประกอบการเรียนการสอนและสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัญหาในการใช้แหล่งทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน (ถ้ามี)	ผลกระทบ
ไม่มี	-

2. ประเด็นด้านการบริหารและองค์กร

ปัญหาด้านการบริหารและองค์กร (ถ้ามี)	ผลกระทบต่อผลการเรียนรู้ของนิสิต
ไม่มี	-

หมวดที่ 5 การประเมินรายวิชา

1. ผลการประเมินรายวิชาโดยนิสิต (แนบเอกสาร)

1.1 ข้อวิพากษ์ที่สำคัญจากผลการประเมินโดยนิสิต

ไม่มี

1.2 ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ 1.1

ไม่มี

2. ผลการประเมินรายวิชาโดยวิธีอื่น

2.1 ข้อวิพากษ์สำคัญจากผลการประเมินโดยวิธีอื่น

ไม่มี

2.2 ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ 2.1

ไม่มี

หมวดที่ 6 แผนการปรับปรุง

1. ความก้าวหน้าของการปรับปรุงการเรียนการสอนตามที่เสนอในรายงานของรายวิชาครั้งที่ผ่านมา

แผนการปรับปรุง	ผลการดำเนินการ	เหตุผล

2. การดำเนินการด้านอื่น ๆ ในการปรับปรุงรายวิชา

ไม่มี

3. ข้อเสนอแผนการปรับปรุงสำหรับภาคการศึกษา/ปีการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอ	กำหนดเวลาที่แล้วเสร็จ	ผู้รับผิดชอบ

4. ข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาต่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

ไม่มี

ชื่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา



ลงชื่อ.....

(อาจารย์ ดร.ธีรพันธ์ สังข์แก้ว)

วันที่รายงาน 28 ตุลาคม 2569

ชื่อประธานหลักสูตร/เลขานุการกรรมการประจำหลักสูตร

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่รับรายงาน .....