

แบบเสนอขอปรับปรุงรายวิชา
ระดับปริญญาตรี
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

วช.มก. 1-2

จำนวนหน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติการ-ศึกษาด้วยตนเอง)

1. รหัสวิชา 01175111 1(0-2-1)
ชื่อวิชาภาษาไทย กรีฑาลู่-ลาน เพื่อสุขภาพ
ชื่อวิชาภาษาอังกฤษ Track and Field for Health
2. รายวิชาที่ขอปรับปรุงอยู่ในหมวดวิชาการระดับปริญญาตรีดังนี้
 หมวดวิชาศึกษาทั่วไปกลุ่มสาระอยู่ดีมีสุข
 หมวดวิชาเฉพาะในหลักสูตร..... สาขาวิชา.....
 วิชาเฉพาะบังคับ
 วิชาเฉพาะเลือก
 หมวดวิชาเลือกเสรี
 วิชาบริการสำหรับหลักสูตร..... สาขาวิชา.....
3. วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี
4. วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี
5. วันที่จัดทำรายวิชา วันที่ 29 เดือนมกราคม พ.ศ. 2564
6. วัตถุประสงค์ในการปรับปรุงรายวิชา
 - 6.1 ความสำคัญของรายวิชาและเหตุผลในการปรับปรุง
 - 6.1.1 กรีฑา ลู่-ลาน เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อันนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพ
 - 6.1.2 ปรับปรุงแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) และกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องตามโครงสร้างและมาตรฐานผลการเรียนรู้ หมวดศึกษาทั่วไป พ.ศ.2564
 - 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิต
 - 6.2.1 นิสิตสามารถประยุกต์กรีฑา ลู่-ลานไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน
 - 6.2.2 นิสิตสามารถจัดโปรแกรมส่งเสริมชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกรีฑา ลู่-ลาน
 - 6.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยกรีฑา ลู่-ลาน

7.ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

รายวิชาเดิม	รายวิชาปรับปรุง	สิ่งที่เปลี่ยนแปลง
01175111 กรีฑาลู่-ลาน เพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Track and Field for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) การออกกำลังกายด้วยกรีฑาลู่-ลาน ทักษะและความรู้ พื้นฐานการวิ่ง การทุ่ม การพุ่ง และการขว้าง การประยุกต์ กิจกรรมกรีฑาลู่-ลานไปสู่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมสุขภาพ Exercise with track and field. Fundamental running, throwing skills and knowledge. Applying track and field activities to movement lifestyle for promoting health.	01175111 กรีฑาลู่-ลาน เพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Track and Field for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) ไม่เปลี่ยนแปลง	ไม่มี

8.อาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งทางวิชาการ/ สาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง	คุณวุฒิ (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
นายสุริยัน สุวรรณกาล	อาจารย์/พลศึกษา	ศศ.บ. (พลศึกษา) ศศ.ม. (พลศึกษา) ปร.ด. (พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2546 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2560

9. แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานการเรียนรู้จากหลักสูตรรายวิชา (Curriculum Mapping) หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มสาระอยู่เต็มสิบ

● ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

รหัส/ชื่อรายวิชา ภาษาไทย	1. มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำรงชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง			2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย		3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ		4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง		5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม		6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก		7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน		8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ			
	1.1	1.2	1.3	Active citizen	Active citizen	Learner Person	Learner Person	Learner Person	4.1	4.2	5.1	5.2	6.1	6.2	7.1	7.2	8.1	8.2	
01175111 กรีฑา-สาม เพื่อสุขภาพ	○							○		●	○	○	○	○	○				
<p>1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำรงชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง</p> <p>1.1 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึก และตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม</p> <p>1.2 จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามหลักคุณธรรมจริยธรรม</p> <p>1.3 เลือกแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้เกิดประโยชน์</p> <p>3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ</p> <p>3.1 แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองภายใต้วัฒนธรรมที่หลากหลาย เคารพในความแตกต่างของธรรมชาติมนุษย์ วิถีชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีดุลยภาพ</p> <p>3.2 เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์ที่หลากหลาย เพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม</p> <p>5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม</p> <p>5.1 ใช้วิถีคิดที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ</p> <p>5.2 เชื่อมโยงความรู้อย่างองค์รวมเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์</p> <p>7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน</p> <p>7.1 ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมาย และนำเสนอข้อมูลสารสนเทศ</p> <p>7.2 รู้เท่าทันสื่อและเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม</p>																			
<p>2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย</p> <p>2.1 แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในความเป็นไทย วัฒนธรรม เอกลักษณ์ที่ทำงาน ภูมิปัญญาท้องถิ่นและประวัติศาสตร์ของไทย</p> <p>2.2 แสดงออกถึงการให้ความสำคัญของการศึกษารายการ สิ่งแวดล้อม และวิถีชุมชน มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์</p> <p>4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ได้</p> <p>4.1 ดำเนินการแสวงหาความรู้ได้</p> <p>4.2 กำหนดเป้าหมาย ประเมินตนเอง วางแผนและประเมินการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้</p> <p>6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก</p> <p>6.1 แสดงออกถึงการเสียสละ แบ่งปัน เผื่อแผ่ กระตือรือร้นในการแก้ปัญหาส่วนรวม เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม โดยคำนึงถึงความเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์</p> <p>6.2 กำหนดบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งการเป็นผู้รับและผู้จ่ายและติดตามในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้</p> <p>8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>8.1 สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์</p> <p>8.2 ใช้รูปแบบของการนำเสนอที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันได้</p>																			

เค้าโครงรายวิชา (Course Outline)

	จำนวน ชั่วโมง ปฏิบัติการ
1. ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้นประโยชน์ คุณค่า และหลักการของกรีฑา ลู่-ลาน	2
2. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้วยกรีฑา ลู่-ลาน	2
3. ทักษะการวิ่งระยะสั้น / ระยะกลาง / ระยะไกล	6
4. ทักษะการพุ่มน้ำหนัก	4
5. ทักษะการพุ่งแหลน	4
6. ทักษะการขว้างจักร	4
7. กฎ กติกา และการแข่งขันกรีฑาลู่	2
8. กฎ กติกา และการแข่งขันกรีฑาลาน	2
9. การประยุกต์กรีฑาลู่-ลานไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพโดยการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยกรีฑา ลู่-ลาน	2
10. การทดสอบทักษะกรีฑา ลู่-ลาน	2
รวม	<u>30</u>

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต วิธีการวัดและประเมินผลแยกตามหัวข้อ

No	หัวข้อ	จำนวน ชั่วโมง ปฏิบัติ การ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการ สอน	สื่อประกอบ การสอน	วิธีการ ประเมินผลการ เรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
1	ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้น ประโยชน์ คุณค่า และ หลักการของกรีฑา คู่- ลาน	2	-แนะนำวิชาข้อตกลงในการเรียน -การวัดผลและการประเมินผล -กิจกรรมกลุ่ม สืบค้นและอภิปราย คุณค่า ความสำคัญ และหลักการของกรีฑา คู่-ลาน -ส่งงานค้นคว้าเรื่อง สมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ คู่-ลาน ได้	-นิสิตสามารถสืบค้นคุณค่า ความสำคัญ และหลักการของ กรีฑา คู่-ลาน จากแหล่ง อ้างอิงที่ถูกต้องได้ -นิสิตสามารถอธิบายหลัก ของกรีฑา คู่-ลาน ได้	นิสิตอธิบายคุณค่าและ ความสำคัญของกรีฑาคู่- ลานได้	บรรยาย สืบค้น อภิปราย	ใบงานที่1 การ สืบค้น	-ประเมินการ นำเสนอใน กิจกรรมอภิปราย -สังเกตพฤติกรรม	
2	การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย ทั่วร่างกาย	2	-นำเสนองานค้นคว้า -บรรยาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพด้วยกรีฑา คู่-ลาน -สาธิตการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพด้วยกรีฑา คู่-ลาน -ฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กายด้วยกรีฑา คู่-ลาน	-นิสิตสามารถนำเสนอองค์ ประกอบของสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพได้	นิสิตเห็นคุณค่าของการ สร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายโดยการออก กำลังกายด้วยกรีฑาคู่- ลาน	-นำเสนอ -บรรยาย -สาธิต -ฝึกปฏิบัติ	-ใบความรู้ที่ 1 การเสริมสร้าง สมรรถภาพ ทั่วร่างกาย	-ประเมินการนำ เสนอหน้าชั้นเรียน -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากการ สาธิตวิธีการสร้าง เสริมสมรรถภาพ ทางกายของนิสิต	
3-5	ทักษะการวิ่งระยะสั้น/ ระยะกลาง/ระยะไกล	6	-อธิบายทักษะการวิ่งระยะสั้น/ระยะกลาง/ ระยะไกล -ฝึกปฏิบัติทักษะการวิ่งระยะสั้น/ระยะ กลาง/ระยะไกล -ทดสอบทักษะการวิ่งระยะสั้น ระยะกลาง และระยะไกล	นิสิตสามารถอธิบาย ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะ การวิ่งระยะสั้น ระยะ กลาง และระยะไกลได้	นิสิตสามารถปฏิบัติทักษะ การวิ่งระยะสั้น ระยะ กลาง และระยะไกลได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	-ใบความรู้ที่ 2 ทักษะการวิ่ง ระยะสั้น/ ระยะกลาง/ ระยะไกล -แบบทดสอบ ทดสอบทักษะการ วิ่งระยะสั้น ระยะ กลาง ระยะไกล	-ประเมินจากการนำ ถอดบทเรียน -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ -ประเมินจากผลการ ทดสอบทักษะการ วิ่งระยะสั้น ระยะ กลาง ระยะไกล	
6-7	ทักษะการทุ่มน้ำหนัก	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการทุ่ม น้ำหนัก -ฝึกปฏิบัติทักษะการทุ่มน้ำหนัก -ทดสอบทักษะการทุ่มน้ำหนัก	นิสิตสามารถอธิบาย ขั้นตอน การปฏิบัติทักษะการทุ่ม น้ำหนักได้	นิสิตสามารถปฏิบัติทักษะ การทุ่มน้ำหนักได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	-ใบความรู้ที่ 3 ขั้นตอนการ ปฏิบัติทักษะ การทุ่มน้ำหนัก	-ประเมินจากการ ถอดบทเรียน -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	

หน่วยการเรียนรู้	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังกับชนิด			รูปแบบการสอบ	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
8-9	ทักษะการฟังและเล่น	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการฟังและเล่น -ฝึกปฏิบัติทักษะการฟังและเล่น -ทดสอบทักษะการฟังและเล่น	นิสิตสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการฟังและเล่นได้	นิสิตสามารถปฏิบัติทักษะการฟังและเล่นได้	นิสิตสามารถปฏิบัติทักษะการฟังและเล่นได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	-ประเมินผลจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินเนื้อหา -ประเมินผลจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินเนื้อหา -ประเมินผลจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม	
10-11	ทักษะการขำขัน	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการขำขัน -ฝึกปฏิบัติทักษะการขำขัน -ทดสอบทักษะการขำขัน	นิสิตสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการขำขันและเล่นได้	นิสิตสามารถปฏิบัติทักษะการขำขันและเล่นได้	นิสิตสามารถปฏิบัติทักษะการขำขันและเล่นได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	-ประเมินผลจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินเนื้อหา -ประเมินผลจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม	
12	กฎ กติกา และการแข่งขันกรีฑา	4	-อธิบายกฎ กติกาการแข่งขันกรีฑา -ฝึกปฏิบัติการแข่งขันกรีฑา	นิสิตสามารถบอกกฎ กติกาและการแข่งขันกรีฑาได้	นิสิตสามารถปฏิบัติการแข่งขันกรีฑาได้	นิสิตสามารถปฏิบัติการแข่งขันกรีฑาได้	บรรยาย การแข่งขัน	-ประเมินผลจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินเนื้อหา -ประเมินผลจากการแข่งขัน	
13	กฎ กติกา และการแข่งขันกรีฑา	4	-อธิบายกฎ กติกาการแข่งขันกรีฑา -ฝึกปฏิบัติการแข่งขันกรีฑา	นิสิตสามารถบอกกฎ กติกาและการแข่งขันกรีฑาได้	นิสิตสามารถปฏิบัติการแข่งขันกรีฑาได้	นิสิตสามารถปฏิบัติการแข่งขันกรีฑาได้	บรรยาย การแข่งขัน	-ประเมินผลจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินเนื้อหา -ประเมินผลจากการแข่งขัน	
14	การสร้างโปรแกรมออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยกรีฑา คู่-สาม เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	2	-อธิบายการใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยกรีฑา คู่-สาม -จัดกลุ่มนิสิตร่วมกันออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสุขภาพโดยประยุกต์ใช้ทักษะกรีฑาคู่-สามและหลักการ FITT ที่ออกแบบไว้ -นินิตนำไปโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยทักษะกรีฑาคู่-สามที่ออกแบบไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพและสุขภาพตนเอง	-นิสิตสามารถออกแบบโปรแกรม FITT เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยกรีฑาคู่-สาม สำหรับตนเองได้	-นิสิตสามารถปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสุขภาพด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยทักษะกรีฑาคู่-สาม ตามหลักการ FITT ที่กำหนดเองได้	- นิสิตสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับกลุ่มและยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น	นำเสนอ บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	-ประเมินผลจากการถามตอบ -ประเมินผลจากการนำเสนอ -สังเกตพฤติกรรม -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินผลจากการสังเกต -ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ -ประเมินผลจากการสังเกต -สังเกตพฤติกรรม	
15	การทดสอบทักษะกรีฑาคู่-สาม	2	-การทดสอบทักษะกรีฑาคู่-สาม	-นิสิตสามารถแสดงทักษะปฏิบัติของกรีฑาคู่-สามได้	-นิสิตสามารถแสดงทักษะปฏิบัติของกรีฑาคู่-สามได้	-นิสิตสามารถแสดงทักษะปฏิบัติของกรีฑาคู่-สามได้	การทดสอบ	แบบทดสอบทักษะกายของนิสิต	