

แบบเสนอขอปรับปรุงรายวิชา
ระดับปริญญาตรี
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

วช.มก. 1-2

จำนวนหน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติการ-ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง)

1. รหัสวิชา 01175113 1(0-2-1)
ชื่อวิชาภาษาไทย เทนนิสเพื่อสุขภาพ
ชื่อวิชาภาษาอังกฤษ Tennis for Health
2. รายวิชาที่ขอปรับปรุงอยู่ในหมวดวิชาระดับปริญญาตรีดังนี้
 - 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 กีฬาเทนนิสเป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อันนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพ
 - 6.1.2 ปรับปรุงแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) และกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องตามโครงสร้างและมาตรฐานผลการเรียนรู้ หมวดศึกษาทั่วไป พ.ศ.2564
 - 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิต
 - 6.2.1 นิสิตสามารถประยุกต์กีฬาเทนนิสไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน
 - 6.2.2 นิสิตสามารถจัดโปรแกรมส่งเสริมชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกีฬาเทนนิส
 - 6.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยกีฬาเทนนิส

7.ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

| รายวิชาเดิม | รายวิชาปรับปรุง | สิ่งที่เปลี่ยนแปลง |
|---|--|--------------------|
| 01175113 เทนนิสเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Tennis for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) การออกกำลังกายด้วยกีฬาเทนนิส ทักษะและความรู้ พื้นฐานการเล่นเทนนิส การประยุกต์กีฬาเทนนิสไปสู่การออก กำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน Exercise with tennis sport. Fundamental tennis skills and knowledge. Applying tennis sport to promote health with exercise lifestyle in daily lives. | 01175113 เทนนิสเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Tennis for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) ไม่เปลี่ยนแปลง | ไม่มี |

8.อาจารย์ผู้สอน

| ชื่อ-นามสกุล | ตำแหน่งทางวิชาการ/ สาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง | คุณวุฒิ (สาขาวิชา) | ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา |
|---------------------|---|--|--|
| นายพรเทพ ราชรุจิทอง | อาจารย์/พลศึกษา | ศศ.บ. (พลศึกษา) ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) ปร.ด. (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและ การกีฬา) | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541 มหาวิทยาลัยบูรพา, 2554 |

9. แผนที่จะแสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตามฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรรายวิชา (Curriculum Mapping) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มสาระอยู่ที่มีคู่

- ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

| รหัส/ชื่อรายวิชา ภาษาไทย | 1. มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง | | | 2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย | | | 3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ | | | 4. สามารถแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง | | | 5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม | | | 6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองไทยและสังคมโลก | | | 7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน | | | 8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ | | |
|---|---|-----|-----|---------------------------------|-----|-----|--|-----|-----|---|-----|-----|-------------------------------------|-----|-----|---|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 2.1 | 2.2 | 3.1 | 3.2 | 4.1 | 4.2 | 5.1 | 5.2 | 6.1 | 6.2 | 7.1 | 7.2 | 8.1 | 8.2 | | | | | | | |
| 01175113 เหนือเพื่อสุขภาพ | ○ | | | | | | | ○ | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| 1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง | 2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึก และตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม | 2.1 แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในความ เป็นไทย วัฒนธรรม เอกลักษณ์ที่ต่างาม ภูมิปัญญาท้องถิ่นและประวัติศาสตร์ของไทย | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2 จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามหลักคุณธรรมจริยธรรม | 2.2 แสดงออกถึงการให้ความสำคัญของทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และวิถีชุมชน มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.3 เลือกลงนามทางเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้เกิดประโยชน์ | 4.1 ดำเนินการแสวงหาความรู้ได้ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ | 4.2 กำหนดเป้าหมาย ประเมินตนเอง วางแผนและประเมินการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1 แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองภายใต้วัฒนธรรมที่หลากหลาย เคารพในความแตกต่างของระบบคุณค่ามนุษย์ วิถีชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีคุณภาพ | 6.1 มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.2 เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์ที่หลากหลาย เพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม | 6.2 แสดงออกถึงการเสียสละ แบ่งปัน เผื่อแผ่ กระตือรือร้นในการแก้ปัญหาส่วนรวม เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม | 6.1 และสังคม โดยคำนึงถึงความเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.1 ใช้ชีวิตที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ | 6.2 กำหนดบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5.2 เชื่อมโยงความรู้ขององค์กรเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ | 8.1 ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน | 8.1 สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.1 ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมาย และนำเสนอข้อมูลสารสนเทศ | 8.2 ใช้รูปแบบของการนำเสนอที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันได้ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7.2 รู้เท่าทันสื่อและเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

เค้าโครงรายวิชา (Course Outline)

| | จำนวน ชั่วโมง ปฏิบัติการ |
|---|--------------------------------|
| 1. ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้นประโยชน์ คุณค่า และหลักการของกีฬาเทนนิส | 2 |
| 2. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ด้วยกีฬาเทนนิส | 2 |
| 3. ทักษะการตีลูกกระดอนหน้ามือ/หลังมือ | 4 |
| 4. ทักษะการตีลูกลอยกลางอากาศหน้ามือ/หลังมือ | 4 |
| 5. ทักษะการเล่นลูกหยอด | 2 |
| 6. ทักษะการเสิร์ฟลูก | 2 |
| 7. ทักษะการตบลูกหน้ามือ | 4 |
| 8. กฎ กติกา และการแข่งขันกีฬาเทนนิส | 4 |
| 9. การประยุกต์ทักษะกีฬาเทนนิสไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพโดยการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยการเล่นกีฬาเทนนิส | 4 |
| 10. การทดสอบทักษะกีฬาเทนนิส | 2 |
| รวม | <u>30</u> |

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต วิธีการวัดและประเมินผลแยกตามหัวข้อ

| No | หัวข้อ | จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ | กิจกรรม | ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต | | | รูปแบบการสอน | สื่อประกอบการสอน | วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ |
|-----|---|------------------------|--|--|---|---|--|---|-----------------------------|
| | | | | Knowledge | Skill | Attitude | | | |
| 1 | ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้น ประโยชน์ คุณค่า และ หลักการของเทนนิส | 2 | -แนะนำวิชาข้อตกลงในการเรียน -การจัดผลและการประเมินผล -กิจกรรมกลุ่ม สืบค้นและอภิปราย คุณค่า ความสำคัญ และหลักการเล่นกีฬาเทนนิส -ส่งงานค้นคว้าเรื่อง สมรรถภาพทางกาย | นิตสามารถระบุหลักการ เล่นกีฬาเทนนิสได้ นิตสามารถอธิบาย คุณค่า ความสำคัญ และหลักการ เล่นกีฬาเทนนิสจากแหล่งอ้างอิงที่ถูกต้องได้ | นิตอธิบายคุณค่าและ ความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยกีฬา เทนนิสที่ส่งผลต่อ สุขภาพได้ | บรรยาย สืบค้น อภิปราย | ใบงานที่1 การสืบค้นฯ | -ประเมินการนำเสนอในกิจกรรม อภิปราย -สังเกตพฤติกรรม | |
| 2 | การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายฯ ด้วยกีฬาเทนนิส | 2 | -นำเสนองานค้นคว้า -บรรยายการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ด้วยกีฬาเทนนิส -สาธิตการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ด้วยกีฬาเทนนิส -ฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยกีฬาเทนนิส | -นิตสามารถนำเสนอองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ | -นิตสามารถปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยทักษะกีฬา เทนนิสได้ | -นำเสนอ -บรรยาย -สาธิต -ฝึกปฏิบัติ | -ใบความรู้ที่ 1 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายฯ | -ประเมินการนำเสนอหน้าชั้นเรียน -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของนิสิต | |
| 3-4 | ทักษะการตีลูกกระดอน ด้วยหน้ามือ/หลังมือ | 4 | -อธิบายทักษะการตีลูกกระดอนด้วยหน้ามือ/หลังมือ -ฝึกปฏิบัติทักษะการตีลูกกระดอนด้วยหน้ามือ/หลังมือ -ทดสอบทักษะการตีลูกกระดอนด้วยหน้ามือ/หลังมือ | นิตสามารถบอกทักษะการตีลูกกระดอนด้วยหน้ามือ/หลังมือ ได้ | นิตสามารถปฏิบัติทักษะการตีลูกกระดอนด้วยหน้ามือ/หลังมือได้ | บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ | -ใบความรู้ที่ 2 ทักษะการตีลูกกระดอนด้วยหน้ามือ/หลังมือ -แบบทดสอบทักษะการตีลูกกระดอนด้วยหน้ามือ/หลังมือได้ | -ประเมินจากผลการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากผลการทดสอบทักษะ | |
| 5-6 | ทักษะการตีลูกลอยกลางอากาศหน้ามือ/หลังมือ (Volley) | 4 | -อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการตีลูกลอยกลางอากาศหน้ามือ/หลังมือ -ฝึกปฏิบัติทักษะการตีลูกลอยกลางอากาศหน้ามือ/หลังมือ | นิตสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการตีลูกลอยกลางอากาศหน้ามือ/หลังมือได้ | นิตสามารถปฏิบัติทักษะการตีลูกลอยกลางอากาศหน้ามือ/หลังมือได้ | บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ | -ใบความรู้ที่ 3 ทักษะการตีลูกลอยกลางอากาศหน้ามือ/หลังมือ | -ประเมินจากผลการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากผลการทดสอบทักษะ | |

| ผู้เรียน | หัวข้อ | จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ | กิจกรรม | ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต | | | รูปแบบการสอบ | สื่อประกอบการสอน | วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ |
|----------|---|------------------------|---|---|---|--|--|---|-----------------------------|
| | | | | Knowledge | Skill | Attitude | | | |
| 7 | ทักษะการตีลูกหยอด | 2 | -ทดสอบทักษะการตีลูกลอยกลางอากาศ หน้ามือ/หลังมือ -อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเล่นลูกหยอด -ฝึกปฏิบัติทักษะการตีลูกหยอด -ทดสอบทักษะการตีลูกหยอด | นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเล่นลูกหยอดได้ | นิตินสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกหยอดได้ | บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ | -แบบทดสอบทักษะการตีลูกลอยกลางอากาศ หน้ามือ/หลังมือ -ใบความรู้ที่ 4 ทักษะการเล่นลูกหยอด -แบบทดสอบทักษะการตีลูกหยอด | -ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากผลการทดสอบทักษะ | |
| 8 | ทักษะการเสิร์ฟลูก | 2 | -อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูก -ฝึกปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูก-ทดสอบย่อย -ทดสอบทักษะการเสิร์ฟลูก | นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกได้ | นิตินสามารถปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกได้ | บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ | -ใบความรู้ที่ 4 ทักษะการเสิร์ฟลูก -แบบทดสอบทักษะการเสิร์ฟลูก | -ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากผลการทดสอบทักษะ | |
| 9-10 | ทักษะการตบลูกหน้ามือ | 4 | -อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการตบลูกหน้ามือ -ฝึกปฏิบัติทักษะการตบลูกหน้ามือ -ทดสอบย่อย | นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการตบลูกหน้ามือได้ | นิตินสามารถปฏิบัติทักษะการตบลูกหน้ามือได้ | บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ | -ใบความรู้ที่ 5 ทักษะการตบลูกหน้ามือ -แบบทดสอบทักษะการตบลูก | -ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากผลการทดสอบทักษะ | |
| 11-12 | กฎ กติกาและการแข่งขันกีฬาเทนนิส | 4 | -อธิบายกฎ กติกาการแข่งขันกีฬาเทนนิส -ฝึกปฏิบัติการแข่งขันกีฬาเทนนิส -จำลองแผนผังการแข่งขันและให้นิสิตทุกคนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเทนนิส | นิตินสามารถบอกกฎ กติกาการแข่งขันกีฬาเทนนิสได้ | นิตินสามารถปฏิบัติตามกฎ กติกาได้ | บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ -รวมการแข่งขัน | ใบความรู้ที่ 6 กฎ กติกาการแข่งขันกีฬาเทนนิส | -ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินการแข่งขัน | |
| 13-14 | การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยเทนนิสเพื่อ | 4 | -อธิบายการใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยกีฬาเทนนิส | นิตินสามารถออกแบบโปรแกรม FITT เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย | นิตินสามารถปฏิบัติตามโปรแกรม | บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ | -ใบความรู้ที่ 7 โปรแกรม FITT เพื่อการเสริม | -ประเมินจากการถามตอบ | |

| หน่วย | หัวข้อ | จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ | กิจกรรม | ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต | | | รูปแบบการสอบ | สื่อประกอบการสอน | วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ |
|-------|--|------------------------|--|---|--|----------|---|---|-----------------------------|
| | | | | Knowledge | Skill | Attitude | | | |
| | พัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและการประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ | | -จัดกลุ่มนิสิตร่วมกันออกแบบโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสุขภาพโดยประยุกต์ใช้ทักษะกีฬาเทนนิสและหลักการ FITT ที่ออกแบบไว้ -นิสิตนำไปปรับแกมการออกกำลังกายที่ทักษะกีฬาเทนนิสที่ออกแบบไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพและสุขภาพตนเอง -ทดสอบสมรรถภาพทางกายนิสิต | เพื่อสุขภาพด้วยกีฬาเทนนิสสำหรับตนเองได้ | แกมการออกกำลังกายด้วยทักษะกีฬาเทนนิสตามหลักการ FITT ให้กับตนเองได้ -นิสิตสามารถปฏิบัติตามทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ | | สร้างสมรรถภาพทางกาย -แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ | -ประเมินจากการนำเสนอในกลุ่ม -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ -ประเมินจากบันทึกการออกกำลังกายของนิสิต | |
| 15 | การทดสอบทักษะกีฬาเทนนิส | 2 | -การทดสอบทักษะกีฬาเทนนิส | | -นิสิตสามารถปฏิบัติทักษะกีฬาเทนนิสได้ | | แบบทดสอบทักษะกีฬาเทนนิส | ประเมินจากผลการทดสอบทักษะของนิสิต | |