

แบบเสนอขอปรับปรุงรายวิชา
ระดับปริญญาตรี
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

จำนวนหน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติการ-ศึกษาด้วยตนเอง)

1. รหัสวิชา 01175123 1(0-2-1)
 ชื่อวิชาภาษาไทย วอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ
 ชื่อวิชาภาษาอังกฤษ Volleyball for Health
2. รายวิชาที่ขอปรับปรุงอยู่ในหมวดวิชาการระดับปริญญาตรีดังนี้
 - หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มสาระอยู่ดีมีสุข
 - 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 วอลเลย์บอลเป็นการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย อันนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพ
 - 6.1.2 ปรับปรุงแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) และกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องตามโครงสร้างและมาตรฐานผลการเรียนรู้ หมวดศึกษาทั่วไป พ.ศ. 2564
 - 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิต
 - 6.2.1 นิสิตสามารถประยุกต์กีฬาวอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน
 - 6.2.2 นิสิตสามารถจัดโปรแกรมส่งเสริมชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกีฬาวอลเลย์บอล
 - 6.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอล

7.ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

รายวิชาเดิม	รายวิชาปรับปรุง	สิ่งที่เปลี่ยนแปลง
<p>01175123 วอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Volleyball for Health</p> <p>วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี</p> <p>คำอธิบายรายวิชา (Course Description) การออกกำลังกายด้วยกีฬาวอลเลย์บอล ทักษะและความรู้พื้นฐานกีฬาวอลเลย์บอล การประยุกต์กีฬาวอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน</p> <p>Exercise with volleyball sport. Fundamental volleyball skills and knowledge. Applying volleyball sport to promote health with exercise lifestyle in daily lives.</p>	<p>01175123 วอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Volleyball for Health</p> <p>วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี</p> <p>คำอธิบายรายวิชา (Course Description) ไม่เปลี่ยนแปลง</p>	ไม่มี

8.อาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งทางวิชาการ/ สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ	คุณวุฒิ (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
นางสาวอวยพร ตั้งธงชัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์/ พลศึกษา	ศศ.บ. (ศึกษาศาสตร์-พลศึกษา) ศศ.ม. (พลศึกษา) Ph.D. (Sport Science)	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2536 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541 University of Porto, Portugal, 2554

9. แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรรายวิชา (Curriculum Mapping) หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มสาระอยู่ที่มีสุข

● ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

รหัส/ชื่อรายวิชา ภาษาไทย	1. มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง			2. ตระหนักและรักในความเป็นไทย		3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ		4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต 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
01175123 วอลเลย์บอล เพื่อสุขภาพ	○							○	●	○			○		○		
1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง 1.1 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึก และตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม 1.2 จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามหลักคุณธรรมจริยธรรม 1.3 เลือกลงนามทางเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้เกิดประโยชน์	Active citizen		Active citizen	Learner Person		Learner Person		Learner Person	Learner Person	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Active citizen	Active citizen	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator
3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ 3.1 แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองภายใต้วัฒนธรรมที่หลากหลาย เคารพในความแตกต่างของวัฒนธรรมชาตินิยม วิถีชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีดุลยภาพ 3.2 เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์ที่หลากหลาย เพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม	Active citizen		Active citizen	Learner Person		Learner Person		Learner Person	Learner Person	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Active citizen	Active citizen	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator
5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม 5.1 ใช้ชีวิตที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ 5.2 เชื่อมโยงความรู้ขององค์กรเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	Active citizen		Active citizen	Learner Person		Learner Person		Learner Person	Learner Person	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Active citizen	Active citizen	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator
7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน 7.1 ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมาย และนำเสนอข้อมูลสารสนเทศ 7.2 รู้เท่าทันสื่อและเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม	Active citizen		Active citizen	Learner Person		Learner Person		Learner Person	Learner Person	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Active citizen	Active citizen	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator

เค้าโครงรายวิชา (Course Outline)

	จำนวน ชั่วโมง ปฏิบัติการ
1. ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้น ประโยชน์ คุณค่า และหลักการของวอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ	2
2. การประเมินสุขภาพและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	2
3. ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกีฬาวอลเลย์บอล	2
4. ทักษะการเล่นลูกสองมือล่างและการเซต	4
5. ทักษะการเสิร์ฟและการตบ	4
6. ทักษะการสกัดกั้นหรือการบล็อก	4
7. ทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาวอลเลย์บอล	4
8. การประยุกต์ทักษะกีฬาวอลเลย์บอลไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพโดยการ ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล	4
9. การใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกีฬาวอลเลย์บอลและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2
10. การทดสอบทักษะกีฬาวอลเลย์บอล	2
รวม	<u>30</u>

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต วิธีการสอน กิจกรรมการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต วิธีการวัดและประเมินผลแยกตามหัวข้อ

หน่วย	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
1	ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้น ประโยชน์ คุณค่า และ หลักการของ วอลเลย์บอลเพื่อสุขภาพ	2	-แนะนำวิชา ข้อตกลงในการเรียน -การวัดผลและการประเมินผล -กิจกรรมกลุ่ม สืบค้นและอภิปราย คุณค่า ความสำคัญ และหลักการของวอลเลย์บอล -มอบหมายงานค้นคว้าเรื่อง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	นิตสามารถสรุปหลักการ เล่นกีฬา วอลเลย์บอลได้ นิตสามารถสืบค้นคุณค่า ความสำคัญ และหลักการ เล่นกีฬา วอลเลย์บอลจาก แหล่งอ้างอิงที่ถูกต้องได้	นิตบอกคุณค่าและ ความสำคัญของการ ออกกำลังกายด้วยกีฬา วอลเลย์บอลที่ส่งผลต่อ สุขภาพได้	บรรยาย สืบค้น อภิปราย	ใบงานที่ 1 การสืบค้นฯ	-ประเมินการ นำเสนอใน กิจกรรมอภิปราย -สังเกตพฤติกรรม	
2	การประเมินสุขภาพ และการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย ด้วยกีฬา วอลเลย์บอล เพื่อสุขภาพ	2	-นำเสนอค้นคว้า -บรรยาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพด้วยวอลเลย์บอล -สาธิตการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพด้วยวอลเลย์บอล	-นิตสามารถนำเสนอ องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพได้	-นิตสามารถปฏิบัติ การ สร้างเสริมสมรรถภาพทาง กายฯ ด้วยวอลเลย์บอลได้	นำเสนอ บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 1 การสร้างเสริม สมรรถภาพ ทางกายฯ	-ประเมินการ นำเสนอหน้าชั้น เรียน -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากการ สาธิตการสร้าง เสริมสมรรถภาพ ทางกายของนิสิต	
3	ทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐานของกีฬา วอลเลย์บอล	2	-อธิบายทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของ กีฬา วอลเลย์บอล -ฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ของกีฬา วอลเลย์บอล -ทดสอบย่อย	นิตสามารถบอกทักษะ การเคลื่อนไหวพื้นฐานของ กีฬา วอลเลย์บอลได้	นิตสามารถปฏิบัติทักษะ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ของกีฬา วอลเลย์บอลได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 2 ทักษะการ เคลื่อนไหว พื้นฐานของ กีฬา วอลเลย์บอล	-ประเมินจากการ ถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
4-5	ทักษะการเล่นลูกสองมือ สองและการเซต	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเล่น ลูกสองมือสองและการเซต -ฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือสอง และการเซต -ทดสอบย่อย	นิตสามารถบอกขั้นตอน การปฏิบัติทักษะการเล่น ลูกสองมือสองและการเซตได้	นิตสามารถปฏิบัติทักษะ การเล่นลูกสองมือสองและ การเซตได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 3 ขั้นตอนการ ปฏิบัติทักษะ การเล่นลูก สองมือสอง และการเซต	-ประเมินจากการ ถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	

No	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอบ	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
6-7	ทักษะการเสริมพลังและการทำงาน	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเสริมพลังและการตอบ -ฝึกปฏิบัติทักษะการเสริมพลังและการตอบ -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเสริมพลังและการตอบได้	นิตินสามารถปฏิบัติทักษะการเสริมพลังและการตอบได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 4 ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเสริมพลังและการตอบ	-ประเมินผลจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
8-9	ทักษะการสกัดกันหรือการบล็อก	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการสกัดกันหรือการบล็อก -ฝึกปฏิบัติทักษะการสกัดกันหรือการบล็อก -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการสกัดกันหรือการบล็อกได้	นิตินสามารถปฏิบัติทักษะการสกัดกันหรือการบล็อกได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 4 ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการสกัดกันหรือการบล็อก	-ประเมินผลจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
10-11	ทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาวอลเลย์บอล	4	-อธิบายทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาวอลเลย์บอล -ฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาวอลเลย์บอล -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถบอกทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาวอลเลย์บอลได้	นิตินสามารถปฏิบัติการเล่นเป็นทีมของกีฬาวอลเลย์บอลได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 4 ทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาวอลเลย์บอล	-ประเมินผลจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
12-13	การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยตัวกีฬา วอลเลย์บอลเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	4	-อธิบายการใช้หลักการ FITT ในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ-จัดกลุ่มนิตินร่วมกันใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมพัฒนาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้ตนเอง -ฝึกปฏิบัติทักษะกีฬา-วอลเลย์บอล ตามโปรแกรม FITT ที่ออกแบบไว้	นิตินสามารถอธิบายโปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับตนเองได้	นิตินสามารถปฏิบัติตามโปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับตนเองได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 5 โปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	-ประเมินผลจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
14	การประยุกต์กีฬา วอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ	2	-การประยุกต์กีฬา วอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	นิตินสามารถบอกถึงการประยุกต์กีฬา วอลเลย์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้	นิตินสามารถปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายได้	-บรรยาย -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-ประเมินผลจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -แบบทดสอบสมรรถภาพ	
15	การทดสอบทักษะกีฬา วอลเลย์บอล	2	-การทดสอบทักษะกีฬา วอลเลย์บอล	นิตินสามารถแสดงทักษะของกีฬา วอลเลย์บอลได้	นิตินสามารถแสดงทักษะของกีฬา วอลเลย์บอลได้	การทดสอบ	แบบทดสอบ	แบบทดสอบทักษะ	