

แบบเสนอขอปรับปรุงรายวิชา
ระดับปริญญาตรี
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

วช.มก. 1-2

จำนวนหน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติการ-ศึกษาด້วยตนเอง)

1. รหัสวิชา 01175125 1(0-2-1)
ชื่อวิชาภาษาไทย ซอฟท์บอลเพื่อสุขภาพ
ชื่อวิชาภาษาอังกฤษ Softball for Health
2. รายวิชาที่ขอปรับปรุงอยู่ในหมวดวิชาระดับปริญญาตรีดังนี้
 - (✓) 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 ซอฟท์บอลเป็นการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย อันนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพ
 - 6.1.2 ปรับปรุงแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) และกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องตามโครงสร้างและมาตรฐานผลการเรียนรู้ หมวดศึกษาทั่วไป พ.ศ. 2564
 - 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิต
 - 6.2.1 นิสิตสามารถประยุกต์กีฬาซอฟท์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน
 - 6.2.2 นิสิตสามารถจัดโปรแกรมส่งเสริมชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกีฬาซอฟท์บอล
 - 6.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยกีฬาซอฟท์บอล

7.ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

รายวิชาเดิม	รายวิชาปรับปรุง	สิ่งที่เปลี่ยนแปลง
01175125 ซอฟท์บอลเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Softball for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) การออกกำลังกายด้วยกีฬาซอฟท์บอล ทักษะ และความรู้พื้นฐานกีฬาซอฟท์บอล การประยุกต์ กีฬาซอฟท์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพในชีวิตประจำวัน Exercise with softball sport. Fundamental softball skills and knowledge. Applying softball sport to promote health with exercise lifestyle in daily lives.	01175125 ซอฟท์บอลเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Softball for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) ไม่เปลี่ยนแปลง	ไม่มี

8.อาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งทางวิชาการ/ สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ	คุณวุฒิ (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
นายณัฐพงศ์ สุโกมล	อาจารย์/พลศึกษา	ศศ.บ. (พลศึกษา) ศศ.ม. (พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2536 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2541

9. แผนที่แสดงการกระจายความรู้จากหลักสูตรรายวิชา (Curriculum Mapping) หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มสาระอยู่ที่มีคู่ช

- ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

รหัส/ชื่อรายวิชา ภาษาไทย	1. มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง			2. ตระหนักและสํานึกในความเป็ไทย			3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ			4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง			5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม			6. มีจิตอาสาและสํานึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก			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							
01175125 ซอฟท์บอลเพื่อสุขภาพ	○							○	●	○		○		○										
1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง 1.1 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึก และตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม 1.2 จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามหลักคุณธรรมจริยธรรม 1.3 เลือกรวมทางเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้เกิดประโยชน์	Active citizen			Active citizen			Learner Person			Learner Person			Innovative Co-creator			Active citizen			Innovative Co-creator					
3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ 3.1 แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองภายใต้วัฒนธรรมที่หลากหลาย เคารพในความแตกต่างของวัฒนธรรมชาตินิยม วิถีชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีคุณภาพ 3.2 เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์ที่หลากหลาย เพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม	Active citizen			Active citizen			Learner Person			Learner Person			Innovative Co-creator			Active citizen			Innovative Co-creator					
5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม 5.1 ใช้ชีวิตที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ 5.2 เพื่อเชื่อมโยงความรู้ขององค์รวมเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	Active citizen			Active citizen			Learner Person			Learner Person			Innovative Co-creator			Active citizen			Innovative Co-creator					
7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน 7.1 ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมาย และนำเสนอข้อมูลสารสนเทศ 7.2 รู้เท่าทันสื่อและเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม	Active citizen			Active citizen			Learner Person			Learner Person			Innovative Co-creator			Active citizen			Innovative Co-creator					

เค้าโครงรายวิชา (Course Outline)

	ชั่วโมง ปฏิบัติการ
1. ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้น ประโยชน์ คุณค่า และหลักการของซอฟท์บอลเพื่อสุขภาพ	2
2. การประเมินสุขภาพและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	2
3. ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกีฬาซอฟท์บอล	2
4. ทักษะการรับลูกและการขว้างลูก	4
5. ทักษะการตีลูกและทักษะการโยนลูก	4
6. ทักษะการวิ่งเข้าเบส	4
7. ทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาซอฟท์บอล	4
8. การประยุกต์ทักษะกีฬาซอฟท์บอลไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพโดยการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยการเล่นกีฬาซอฟท์บอล	4
9. การใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกีฬาซอฟท์บอล และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2
10. การทดสอบทักษะกีฬาซอฟท์บอล	2
รวม	<u>30</u>

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต วิธีการสอน กิจกรรมการเรียนรู้เกิดขึ้นกับนิสิต วิธีการวัดและประเมินผลแยกตามหัวข้อ

หน่วย	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
1	ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้น ประโยชน์ คุณค่า และหลักการของซอฟต์แวร์เพื่อสุขภาพ	2	-แนะนำวิชา ข้อตกลงในการเรียน -การวัดผลและการประเมินผล -กิจกรรมกลุ่ม สืบค้นและอภิปราย คุณค่า ความสำคัญ และหลักการของซอฟต์แวร์เพื่อสุขภาพงานต้นฉบับความรู้เรื่อง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	นิตสามารถบอกหลักการ เล่นกีฬาซอฟต์แวร์บอลได้และ มีความรู้สิ่งที่ต้องการออกกำลังกาย นิตสามารถสืบค้นคุณค่า ความสำคัญ และหลักการ เล่นกีฬาซอฟต์แวร์บอลจาก แหล่งอ้างอิงที่ถูกต้องได้	นิตบอกคุณค่าและความสำคัญของการ ออกกำลังกายด้วยกีฬา ซอฟต์แวร์บอลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้	บรรยาย สืบค้น อภิปราย	ใบงานที่ 1 การสืบค้นฯ	-ประเมินการนำเสนอในกิจกรรมอภิปราย -สังเกตพฤติกรรม	
2	การประเมินสุขภาพ และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ด้วยกีฬาซอฟต์แวร์เพื่อสุขภาพ	2	-นำเสนอค้นคว้า -บรรยาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยซอฟต์แวร์เพื่อสุขภาพ -สังเกตการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพด้วยซอฟต์แวร์บอล	-นิตสามารถนำเสนอองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้	-นิตสามารถปฏิบัติการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ด้วยซอฟต์แวร์บอลได้	นำเสนอ บรรยาย สาธิต และมีกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 1 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายฯ	-ประเมินการนำเสนอหน้าชั้นเรียน -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากการสาธิตการสร้างเสริมสมรรถภาพ	
3	ทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐานของกีฬาซอฟต์แวร์บอล	2	-อธิบายทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกีฬาซอฟต์แวร์บอล -ฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกีฬาซอฟต์แวร์บอล -ทดสอบย่อย	นิตสามารถบอกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกีฬาซอฟต์แวร์บอลได้	นิตสามารถแสดงการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกีฬาซอฟต์แวร์บอลได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 2 ทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐานกีฬาซอฟต์แวร์บอล	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
4-5	ทักษะการรับลูกและการขว้างลูก	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการรับลูกและการขว้างลูก -ฝึกปฏิบัติทักษะการรับลูกและการขว้างลูก -ทดสอบย่อย	นิตสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการรับลูกและการขว้างลูกได้	นิตสามารถปฏิบัติทักษะการรับลูกและการขว้างลูกได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 3 ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการรับลูกและการขว้างลูก	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	

หน่วยการเรียนรู้	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
6-7	ทักษะการตีลูกและทักษะการโยนลูก	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการตีลูกและทักษะการโยนลูก -ฝึกปฏิบัติทักษะการตีลูกและทักษะการโยนลูก -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการตีลูกและทักษะการโยนลูกได้	นิตินสามารถปฏิบัติทักษะการตีลูกและการโยนลูกได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 4 ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการตีลูกและทักษะการโยนลูก	-ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
8-9	ทักษะการวิ่งเข้าเบส	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการวิ่งเข้าเบส -ฝึกปฏิบัติทักษะการวิ่งเข้าเบส -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการวิ่งเข้าเบสได้	นิตินสามารถปฏิบัติทักษะการวิ่งเข้าเบสได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 4 ขั้นตอนการวิ่งเข้าเบส	-ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
10-11	ทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาซอฟท์บอล	4	-อธิบายทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาซอฟท์บอล -ฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาซอฟท์บอล -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถเล่นเป็นทีมกีฬาซอฟท์บอลได้	นิตินสามารถเล่นเป็นทีมกีฬาซอฟท์บอลได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 4 ทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาซอฟท์บอล	-ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
12-13	การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยตัวกีฬาสฟุตบอลเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	4	-อธิบายการใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ-จัดกลุ่มนิตินร่วมกันใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมพัฒนาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้ตนเอง -ฝึกปฏิบัติการทำทักษะกีฬาซอฟท์บอลตามโปรแกรม FITT ที่ออกแบบไว้	-นิตินสามารถออกแบบโปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับตนเองได้	-นิตินสามารถปฏิบัติปฏิบัติตามโปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับตนเองได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 5 โปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	-ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
14	การประยุกต์กีฬาซอฟท์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ	2	-การประยุกต์กีฬาซอฟท์บอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-นิตินสามารถปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายได้	-นิตินสามารถปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายได้	-บรรยาย -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -แบบทดสอบสมรรถภาพฯ	
15	การทดสอบทักษะกีฬาซอฟท์บอล	2	-การทดสอบทักษะกีฬาซอฟท์บอล	-นิตินสามารถแสดงทักษะของกีฬาซอฟท์บอลได้	-นิตินสามารถแสดงทักษะของกีฬาซอฟท์บอลได้	การทดสอบ	แบบทดสอบ	แบบทดสอบทักษะ	