

แบบเสนอขอปรับปรุงรายวิชา  
ระดับปริญญาตรี  
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

วช.มก. 1-2

จำนวนหน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติการ-ศึกษาด้วยตนเอง)

1. รหัสวิชา 01175126 1(0-2-1)  
ชื่อวิชาภาษาไทย ตะกร้อเพื่อสุขภาพ  
ชื่อวิชาภาษาอังกฤษ Takraw 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 ตะกร้อเป็นการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย อันนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพ
    - 6.1.2 ปรับปรุงแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) และกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องตามโครงสร้างและมาตรฐานผลการเรียนรู้ หมวดศึกษาทั่วไป พ.ศ. 2564
  - 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิต
    - 6.2.1 นิสิตสามารถประยุกต์กีฬาตะกร้อไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน
    - 6.2.2 นิสิตสามารถจัดโปรแกรมส่งเสริมชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกีฬาตะกร้อ
    - 6.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยกีฬาตะกร้อ

7.ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

รายวิชาเดิม	รายวิชาปรับปรุง	สิ่งที่เปลี่ยนแปลง
01175126 ตะกร้อเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Takraw for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) การออกกำลังกายด้วยกีฬาตะกร้อ ทักษะและ ความรู้พื้นฐานกีฬาตะกร้อ การประยุกต์กีฬาตะกร้อ ไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพใน ชีวิตประจำวัน Exercise with Takraw sport. Fundamental Takraw skills and knowledge. Applying Takraw sport to promote health with exercise lifestyle in daily lives.	01175126 ตะกร้อเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Takraw for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) ไม่เปลี่ยนแปลง	ไม่มี

8.อาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งทางวิชาการ/ สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ	คุณวุฒิ (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
นายวรพงษ์ แยมงามเหลือ	ผู้ช่วยศาสตราจารย์/พลศึกษา	วท.บ.(ศึกษาศาสตร์-พลศึกษา) ค.ม. (พลศึกษา) ศศ.ต. (พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2528 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2557

9. แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มสาระอยู่ที่มีคู่

● ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

รหัส/ชื่อรายวิชา ภาษาไทย	1. มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง		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	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
01175126 ตระก้อเพื่อสุขภาพ	○							○	●	○		○		○			
1. มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง	2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย																
1.1 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึก และตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม	2.1 แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในความเป็นไทย วัฒนธรรม เอกลักษณ์ที่ดีงาม ปฏิบัติถูกต้องถิ่นและประวัติศาสตร์ของไทย																
1.2 จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามหลักคุณธรรมจริยธรรม	2.2 แสดงออกถึงการให้ความสำคัญของทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และวิถีชุมชน มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์																
1.3 เลือกแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้เกิดประโยชน์	4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง																
3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ	4.1 ดำเนินการแสวงหาความรู้ได้																
3.1 แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองภายใต้วัฒนธรรมที่หลากหลาย เคารพในความแตกต่างของชนชาติมนุษย์ วิถีชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีดุลยภาพ	4.2 กำหนดเป้าหมาย ประเมินตนเอง วางแผนและประเมินการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้																
3.2 เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์ที่หลากหลาย เพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม	6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก																
5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม	6.1 แสดงออกถึงการเสียสละ แบ่งปัน เน้นแต่ กระตือรือร้นในการแก้ปัญหาส่วนรวม เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม โดยคำนึงถึงความเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์																
5.1 ใช้วิถีชีวิตที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ	6.2 กำหนดบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งการเป็นผู้รับและผู้ส่งมอบในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้																
5.2 เชื่อมโยงความรู้อย่างองค์รวมเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ																
7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน	8.1 สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์																
7.1 ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมาย และนำเสนอข้อมูลสารสนเทศ	8.2 ใช้รูปแบบของการนำเสนอที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันได้																

เค้าโครงรายวิชา (Course Outline)

	จำนวน ชั่วโมง ปฏิบัติการ
1. ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้น ประโยชน์ คุณค่า และหลักการของตะกร้อเพื่อสุขภาพ	2
2. การประเมินสุขภาพและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	2
3. ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกีฬาตะกร้อ	2
4. ทักษะการเล่นลูกด้วยเท้าเท้าด้านใน และหลังเท้า	4
5. ทักษะการเล่นลูกด้วยเข่าและศีรษะ	4
6. ทักษะการส่งลูก	4
7. ทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาตะกร้อ	4
8. การประยุกต์ทักษะกีฬาตะกร้อไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพโดยการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยการเล่นกีฬาตะกร้อ	4
9. การใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกีฬาตะกร้อและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2
10. การทดสอบทักษะกีฬาตะกร้อ	2
รวม	<u>30</u>

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผลแยกตามหัวข้อ

ผลสัมฤทธิ์	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
1	ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้น ประโยชน์ คุณค่า และ หลักการของตะกร้อเพื่อสุขภาพ	2	-แนะนำวิชา ข้อตกลงในการเรียน -การวัดผลและการประเมินผล -กิจกรรมกลุ่ม สืบค้นและอภิปราย คุณค่า ความสำคัญ และหลักการของตะกร้อ -มอบหมายงานค้นคว้าเรื่อง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	นิตสามารถบอกหลักการ เล่นกีฬาตะกร้อได้ นิตสามารถสืบค้น คุณค่า ความสำคัญ และหลักการ เล่นกีฬาตะกร้อจากแหล่งอ้างอิงที่ถูกต้องได้	นิตสามารถบอกคุณค่า ความสำคัญของการ ออกกำลังกายด้วยกีฬา ตะกร้อที่ส่งผลต่อ สุขภาพได้	บรรยาย สืบค้น อภิปราย	ใบงานที่ 1 การสืบค้น	-ประเมินการ นำเสนอใน กิจกรรมอภิปราย -สังเกตพฤติกรรม	
2	การประเมินสุขภาพ และการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย ด้วยกีฬาตะกร้อเพื่อ สุขภาพ	2	-นำเสนอค้นคว้า -บรรยาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยตะกร้อ -สาธิตการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพด้วยตะกร้อ	-นิตสามารถนำเสนองานประกอบของ สมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพได้	-นิตสามารถปฏิบัติการ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ด้วยตะกร้อได้	นำเสนอ บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 1 การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย	-ประเมินการ นำเสนอหน้าชั้นเรียน -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากการ สาธิตการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของนิสิต	
3	ทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐานของกีฬาตะกร้อ	2	-อธิบายทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของ กีฬาตะกร้อ -ฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกีฬาตะกร้อ -ทดสอบย่อย	นิตสามารถแสดงการ เคลื่อนไหวพื้นฐานของ กีฬาตะกร้อได้	นิตสามารถแสดงการ เคลื่อนไหวพื้นฐานของ กีฬาตะกร้อได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 2 ทักษะการ เคลื่อนไหว พื้นฐานของ กีฬาตะกร้อ	-ประเมินจากการ ถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
4-5	ทักษะการเล่นลูกด้วยเท้า ด้านใน และหลังเท้า	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเล่น ลูกด้วยเท้าด้านใน และหลังเท้า -ฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยเท้าด้านใน และหลังเท้า -ทดสอบย่อย	นิตสามารถบอกขั้นตอน การปฏิบัติทักษะการเล่น ลูกด้วยเท้าด้านใน และ หลังเท้าได้	นิตสามารถปฏิบัติทักษะ การเล่นลูกด้วยเท้าด้านใน และหลังเท้าได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 3 ขั้นตอนการ ปฏิบัติทักษะ การเล่นลูก ด้วยเท้าด้านใน และ หลังเท้า	-ประเมินจากการ ถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	

หน่วยการเรียนรู้	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
6-7	ทักษะการเล่นลูกด้วยเท้าและศีรษะ	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยเท้าและศีรษะ -ฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยเท้าและศีรษะ -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยเท้าและศีรษะได้	นิตินสามารถปฏิบัติทักษะการเล่นลูกด้วยเท้าและศีรษะได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 4 ทักษะการเล่นลูกด้วยเท้าและศีรษะ	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
8-9	ทักษะการส่งลูก	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการส่งลูก -ฝึกปฏิบัติทักษะการส่งลูก -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการส่งลูกได้	นิตินสามารถปฏิบัติทักษะการส่งลูกได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 4 ทักษะการส่งลูก	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
10-11	ทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาตะกร้อ	4	-อธิบายทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาตะกร้อ -ฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาตะกร้อ -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถบอกทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาตะกร้อได้	นิตินสามารถเล่นเป็นทีมกีฬาตะกร้อได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 4 การเล่นเป็นทีมในกีฬาตะกร้อ	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
12-13	การใช้หลักการ FITT เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	4	-อธิบายการใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ -จัดกลุ่มนิสิตร่วมกันใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมพัฒนาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้ตนเอง -ฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาตะกร้อตามโปรแกรม FITT ที่ออกแบบไว้	นิตินสามารถออกแบบโปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับตนเองได้	นิตินสามารถปฏิบัติตามโปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับตนเองได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 5 โปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
14	การประยุกต์กีฬาตะกร้อไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ	2	-การประยุกต์กีฬาตะกร้อไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	นิตินสามารถบอกถึงการประยุกต์กีฬาตะกร้อไปสู่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้	นิตินสามารถปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายได้	-บรรยาย -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -แบบทดสอบสมรรถภาพฯ	
15	การทดสอบทักษะกีฬาตะกร้อ	2	-การทดสอบทักษะกีฬาตะกร้อ	นิตินสามารถแสดงทักษะของกีฬาตะกร้อได้	นิตินสามารถแสดงทักษะของกีฬาตะกร้อได้	การทดสอบ	แบบทดสอบ	แบบทดสอบทักษะ	