

**แบบเสนอขอปรับปรุงรายวิชา**  
**ระดับปริญญาตรี**  
**ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์**

จำนวนหน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติการ-ศึกษาด้วยตนเอง)

1. รหัสวิชา 01175129 1(0-2-1)  
 ชื่อวิชาภาษาไทย ฟุตซอลเพื่อสุขภาพ  
 ชื่อวิชาภาษาอังกฤษ Futsal 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 ฟุตซอลเป็นการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย อันนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพ
    - 6.1.2 ปรับปรุงแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) และกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องตามโครงสร้างและมาตรฐานผลการเรียนรู้ หมวดศึกษาทั่วไป พ.ศ. 2564
  - 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิต
    - 6.2.1 นิสิตสามารถประยุกต์กีฬาฟุตซอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน
    - 6.2.2 นิสิตสามารถจัดโปรแกรมส่งเสริมชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกีฬาฟุตซอล
    - 6.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตซอล

### 7.ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

รายวิชาเดิม	รายวิชาปรับปรุง	สิ่งที่เปลี่ยนแปลง
<p>01175129 ฟุตซอลเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Futsal for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) การออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตซอล ทักษะและความรู้พื้นฐานกีฬาฟุตซอล การประยุกต์กีฬาฟุตซอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน Exercise with futsal sport. Fundamental futsal skills and knowledge. Applying futsal sport to promote health with exercise lifestyle in daily lives.</p>	<p>01175129 ฟุตซอลเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Futsal for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) ไม่เปลี่ยนแปลง</p>	ไม่มี

### 8.อาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งทางวิชาการ/ สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ	คุณวุฒิ (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
นายวิชาญ มะวิญธร	ผู้ช่วยศาสตราจารย์/พลศึกษา	วท.บ.(ศึกษาศาสตร์-พลศึกษา) ศศ.ม.(พลศึกษา) ศศ.ด.(พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2540 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2545 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2557

9. แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มสาระอยู่ดีมีสุข

● ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

รหัส/ชื่อรายวิชา ภาษาไทย	1. มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง			2. ตระหนักและสําคัญในความเป็นไทย		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	
01175129 ฟุตซอลเพื่อสุขภาพ	○					○		○	●	○			○	○				
1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง	2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย																	
1.1 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึก และตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม	2.1 แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในความเป็นไทย วัฒนธรรม เอกลักษณ์ที่ต่าง ภูมิปัญญาท้องถิ่นและประวัติศาสตร์ของไทย																	
1.2 จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามหลักคุณธรรมจริยธรรม	2.2 แสดงออกถึงการให้ความสำคัญของทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และวิถีชุมชน มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์																	
1.3 เลือกรับรู้ข่าวสารที่ถูกต้องเพียงไปใช้ให้เกิดประโยชน์	4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง																	
3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ	4.1 ดำเนินการแสวงหาความรู้ได้																	
3.1 แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองภายใต้วัฒนธรรมที่หลากหลาย เคารพในความแตกต่างของชนชาติมนุษย์ วิถีชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีคุณภาพ	4.2 กำหนดเป้าหมาย ประเมินตนเอง วางแผนและประเมินการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้																	
3.2 เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์ที่หลากหลาย เพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม	6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก																	
5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม	6.1 แสดงออกถึงการเสียสละ แบ่งปัน เผื่อแผ่ กระตือรือร้นในการแก้ปัญหาส่วนรวม เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม โดยคำนึงถึงความเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์																	
5.1 ใช้ชีวิตที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ	6.2 กำหนดบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งการเป็นผู้รับและผู้ตามในสถานการณ์ต่าง 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 และหลักการของฟุตซอลเพื่อสุขภาพ	2
2. การประเมินสุขภาพและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	2
3. ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของกีฬาฟุตซอล	2
4. ทักษะการรับ – ส่งลูกและการเลี้ยงลูก	4
5. ทักษะการสกัดกั้น	4
6. ทักษะการยิงประตู	4
7. ทักษะการเล่นเป็นทีมของกีฬาฟุตซอล	4
8. การประยุกต์ทักษะกีฬาฟุตซอลไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพโดยการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยการเล่นกีฬาฟุตซอล	4
9. การใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกีฬาฟุตซอลและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2
10. การทดสอบทักษะกีฬาฟุตซอล	2
รวม	<u>30</u>

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผลแยกตามหัวข้อ

หน่วย	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
1	ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้น ประโยชน์ คุณค่า และ หลักการของฟุตบอลเพื่อ สุขภาพ	2	-แนะนำวิชา ข้อตกลงในการเรียน -การวัดผลและการประเมินผล -กิจกรรมกลุ่ม สืบค้นและอภิปราย คุณค่า ความสำคัญ และหลักการของฟุตบอล -มอบหมายงานค้นคว้าเรื่อง สมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ	นิตสามารถอธิบายหลัก การเล่นกีฬาฟุตบอลได้ นิสิตสามารถสืบค้นคุณค่า ความสำคัญและหลักการ เล่นกีฬาฟุตบอลจากแหล่ง อ้างอิงที่ถูกต้องได้	-นิตสามารถฝึก ปฏิบัติการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายฯ ด้วยฟุตบอลได้	นิตอธิบายคุณค่าและ ความสำคัญของ การออกกำลังกายกีฬา ฟุตบอลที่ส่งผลต่อ สุขภาพได้	บรรยาย สืบค้น อภิปราย	ใบงานที่ 1 การสืบค้นฯ	-ประเมินการ นำเสนอใน กิจกรรมอภิปราย -สังเกตพฤติกรรม
2	การประเมินสุขภาพ และการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย ด้วยกีฬาฟุตบอลเพื่อ สุขภาพ	2	-นำเสนองานค้นคว้า -บรรยาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพด้วยฟุตบอล -สาธิตการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพด้วยฟุตบอล	-นิตสามารถนำเสนอ องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกายฯ สุขภาพได้	-นิตสามารถฝึก ปฏิบัติการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายฯ ด้วยฟุตบอลได้	นำเสนอ บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 1 การสร้างเสริม สมรรถภาพ ทางกายฯ	-ประเมินการ นำเสนอหน้าชั้น เรียน -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
3	ทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐานของกีฬาฟุตบอล	2	-อธิบายทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของ กีฬาฟุตบอล -ฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ของกีฬาฟุตบอล -ทดสอบย่อย	นิตสามารถแสดงท่าทาง การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ของกีฬาฟุตบอลได้	นิตสามารถแสดงท่าทาง การเคลื่อนไหวพื้นฐาน ของกีฬาฟุตบอลได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 2 ทักษะการ เคลื่อนไหว พื้นฐานของ กีฬาฟุตบอล	-ประเมินจากการ ถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
4-5	ทักษะการรับ - ส่งลูก และการเลี้ยงลูก	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการรับ - ส่งลูกและการเลี้ยงลูก -ฝึกปฏิบัติทักษะการรับ - ส่งลูกและการเลี้ยงลูก -ทดสอบย่อย	นิตสามารถบอกขั้นตอน การปฏิบัติทักษะการรับ - ส่งลูกและการเลี้ยงลูกได้	นิตสามารถบอกขั้นตอน การปฏิบัติทักษะการรับ - ส่งลูกได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 3 ขั้นตอนการ ปฏิบัติทักษะ การรับ - ส่งลูก และการเลี้ยง ลูก	-ประเมินจากการ ถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
6-7	ทักษะการสกัดกัน	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการสกัด กัน -ฝึกปฏิบัติทักษะการสกัดกัน -ทดสอบย่อย	นิตสามารถบอกขั้นตอน การปฏิบัติทักษะการสกัด กันได้	นิตสามารถบอกขั้นตอน การสกัดกันได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 4 ขั้นตอนการ ปฏิบัติทักษะ การสกัดกัน	-ประเมินจากการ ถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	

หน่วยการเรียนรู้	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
8-9	ทักษะการยิงประตู	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการยิงประตู -ฝึกปฏิบัติทักษะการยิงประตู -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการยิงประตูได้	นิตินสามารถปฏิบัติทักษะการยิงประตูได้	Attitude	ใบความรู้ที่ 4 ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการยิงประตู	-ประเมินผลจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
10-11	รูปแบบการเล่นทีมในกีฬาฟุตบอล	4	-อธิบายรูปแบบการเล่นทีมในกีฬาฟุตบอล -ฝึกปฏิบัติการเล่นทีมของกีฬาฟุตบอลในรูปแบบต่าง ๆ -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถอธิบายรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นทีมกีฬาฟุตบอลได้	นิตินสามารถเล่นทีมกีฬาฟุตบอลในรูปแบบต่าง ๆ ได้		ใบความรู้ที่ 4 ทักษะการเล่นทีมของกีฬาฟุตบอล	-ประเมินผลจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
12-13	การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยตัวกีฬาคีฬาฟุตบอลเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	4	-อธิบายการใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ -จัดกลุ่มนิตินร่วมกันใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมพัฒนาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้ตนเอง ฝึกปฏิบัติทักษะกีฬา-ฟุตบอล ตามโปรแกรม FITT ที่ออกแบบไว้	นิตินสามารถออกแบบโปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับตนเองได้	นิตินสามารถฝึกปฏิบัติ-ตามโปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับตนเองได้		ใบความรู้ที่ 5 โปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	-ประเมินผลจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
14	การประยุกต์กีฬาฟุตบอลไปสู่การออกกำลังกายอย่างแข็งแรงเพื่อส่งเสริมสุขภาพ	2	-การประยุกต์กีฬาฟุตบอลไปสู่การออกกำลังกายอย่างแข็งแรงเพื่อส่งเสริมสุขภาพ -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	นิตินสามารถอธิบายถึงการประยุกต์กีฬาฟุตบอลไปสู่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้	นิตินสามารถปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายได้		แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-ประเมินผลจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -แบบทดสอบสมรรถภาพ	
15	การทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอล	2	-การทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอล	นิตินสามารถแสดงทักษะของกีฬาฟุตบอลได้	นิตินสามารถแสดงทักษะของกีฬาฟุตบอลได้		แบบทดสอบ	แบบทดสอบทักษะ	