

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

จำนวนหน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติการ-ศึกษาด້วยตนเอง)

1. รหัสวิชา 01175133 1(0-2-1)  
ชื่อวิชาภาษาไทย กระโดดน้ำ  
ชื่อวิชาภาษาอังกฤษ Diving
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 กระโดดน้ำ เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อันนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพ
    - 6.1.2 ปรับปรุงแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) และกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องตามโครงสร้างและมาตรฐานผลการเรียนรู้ หมวดศึกษาทั่วไป พ.ศ.2564
  - 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิต
    - 6.2.1 นิสิตสามารถประยุกต์กระโดดน้ำไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน
    - 6.2.2 นิสิตสามารถจัดโปรแกรมส่งเสริมชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกระโดดน้ำ
    - 6.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยกระโดดน้ำ

7.ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

รายวิชาเดิม	รายวิชาปรับปรุง	สิ่งที่เปลี่ยนแปลง
<p>01175133 กระโดดน้ำ 1(0-2-1) Diving วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) ประวัติความเป็นมา เทคนิคและทักษะเบื้องต้นของการกระโดดน้ำกระดานแข็ง และกระโดดน้ำกระดานสปริง วิธีการและขั้นตอนของการกระโดดน้ำในระดับความสูงต่าง ๆ กัน การกระโดดน้ำในท่าต่าง ๆ การรักษาความปลอดภัยและกติกากการแข่งขัน History, basic skills and techniques in diving, how to be saved from diving, regular and rules.</p>	<p>01175133 กระโดดน้ำ 1(0-2-1) Diving วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) ไม่เปลี่ยนแปลง</p>	ไม่มี

8.อาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งทางวิชาการ/ สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ	คุณวุฒิ (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
1. นายนาทพี ผลใหญ่	อาจารย์/พลศึกษา	ศส.บ.(พลศึกษา) ค.ม.(พลศึกษา) ค.ด.(พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2544 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552
2. นางสาวณัฐิกา เฟื่องดี	ผู้ช่วยศาสตราจารย์/พลศึกษา	ค.บ.(พลศึกษา) ค.ม.(พลศึกษา) ค.ด.(พลศึกษา)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553

9. แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรรายวิชา (Curriculum Mapping) หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มสาระอยู่ดีมีสุข

- ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

รหัส/ชื่อรายวิชา ภาษาไทย	1. มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง			2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย			3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ			4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง			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							
01175133 กระโดดน้ำ	○					○	○	○	●	○		○	○	○	○	○	○							
1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง																								
1.1 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึก และตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม																								
1.2 จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามหลักคุณธรรมจริยธรรม																								
1.3 เลือกแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้เกิดประโยชน์																								
3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ																								
3.1 แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองภายใต้วัฒนธรรมที่หลากหลาย เคารพในความแตกต่างของธรรมชาติมนุษย์ วิถีชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีดุลยภาพ																								
3.2 เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์ที่หลากหลาย เพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม																								
5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม																								
5.1 ใช้ชีวิตที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ																								
5.2 เชื่อมโยงความรู้อย่างกว้างขวางเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์																								
7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน																								
7.1 ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมาย และนำเสนอข้อมูลสารสนเทศ																								
7.2 รู้เท่าทันสื่อและเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม																								
2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย																								
2.1 แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในความเป็นไทย วัฒนธรรม เอกลักษณ์ที่ต่าง ๆ ที่มีปัญหาท้องถิ่นและประวัติศาสตร์ของไทย																								
2.2 แสดงออกถึงการให้ความสำคัญของทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และวิถีชุมชน มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์																								
4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ได้																								
4.1 ดำเนินการแสวงหาความรู้ได้																								
4.2 กำหนดเป้าหมาย ประเมินตนเอง วางแผนและประเมินการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้																								
6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก																								
6.1 แสดงออกถึงการเสียสละ แบ่งปัน เผื่อแผ่ กระตือรือร้นในการแก้ปัญหาส่วนรวม เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น และสังคม โดยคำนึงถึงความเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์																								
6.2 กำหนดบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งการเป็นผู้รับและผู้ตามในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้																								
8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ																								
8.1 สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์																								
8.2 ใช้รูปแบบของการนำเสนอที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันได้																								

## เค้าโครงรายวิชา (Course Outline)

	จำนวน ชั่วโมง ปฏิบัติการ
1. ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้นประโยชน์ คุณค่า และหลักการของกระโดดน้ำ	2
2. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยกีฬากระโดดน้ำ	2
3. ทักษะเบื้องต้นของกีฬากระโดดน้ำ และความปลอดภัยทางน้ำ	2
4. ทักษะการกระโดดน้ำ ท่ายืนตรง	2
5. ทักษะการกระโดดน้ำ ท่าพับเอว	4
6. ทักษะการกระโดดน้ำ ท่าม้วนตัว	4
7. ทักษะการกระโดดน้ำ ท่าตีลังกา	6
8. การใช้หลักการ FITT ในการจัดทำโปรแกรมพัฒนาทักษะกีฬากระโดดน้ำ	4
9. การใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกีฬากระโดดน้ำ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2
10. การทดสอบทักษะกีฬากระโดดน้ำ	2
รวม	<u>30</u>

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผลแยกตามหัวข้อ

หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
			Knowledge	Skill	Attitude			
1	2	-แนะนำวิชาข้อตกลงในการเรียน -การวัดผลและการประเมินผล -กิจกรรมกลุ่ม สืบค้นและอภิปราย คุณค่า ความสำคัญ และหลักของ กระโดดน้ำจากแหล่งอ้างอิง ที่ถูกต้องได้	นิตสามารถอธิบายหลัก ของกระโดดน้ำได้ นิตสามารถสืบค้นคุณค่า ความสำคัญ และหลักของ กระโดดน้ำจากแหล่งอ้างอิง ที่ถูกต้องได้	นิตอธิบายคุณค่าและ ความสำคัญของการ ออกกำลังกายด้วยการ กระโดดน้ำที่ส่งผลต่อ สุขภาพได้	บรรยาย สืบค้น อภิปราย	ใบงานที่1 การ สืบค้น	-ประเมินการ นำเสนอใน กิจกรรมอภิปราย -สังเกตพฤติกรรม	
2	2	-นำเสนองานค้นคว้า -บรรยายการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ด้วยกระโดดน้ำ -สาธิตการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ด้วยกระโดดน้ำ -ฝึกปฏิบัติทักษะการสร้างสมรรถภาพ ทางกายด้วยกระโดดน้ำ	-นิตสามารถนำเสนอองค์ ประกอบของสมรรถภาพ ทางกายได้	-นิตสามารถฝึก ปฏิบัติการเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายด้วย กระโดดน้ำได้	นำเสนอ บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 1 การเสริมสร้าง สมรรถภาพทาง กาย	-ประเมินการ นำเสนอหน้าชั้น เรียน -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
3	2	-อธิบายทักษะเบื้องต้นของกีฬากระโดดน้ำ และความปลอดภัยทางน้ำ -ฝึกปฏิบัติทักษะเบื้องต้นของกีฬากระโดด น้ำ และความปลอดภัยทางน้ำ -ทดสอบย่อย	นิตสามารถบอกทักษะ เบื้องต้นของกีฬากระโดด น้ำ และความปลอดภัยทาง น้ำได้	นิตสามารถฝึกทักษะ เบื้องต้นของกีฬากระโดด น้ำ และความปลอดภัย ทางน้ำได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 2 ทักษะเบื้องต้น ของกีฬากระโดด น้ำ และความ ปลอดภัยทางน้ำ	-ประเมินจากการ ถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
4	2	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการ กระโดดน้ำ ทำยืนตรง -ฝึกปฏิบัติทักษะการกระโดดน้ำ ทำยืนตรง -ทดสอบย่อย	นิตสามารถบอกขั้นตอน การปฏิบัติทักษะการ กระโดดน้ำ ทำยืนตรงได้	นิตสามารถฝึกปฏิบัติ ทักษะการกระโดดน้ำ ทำ ยืนตรงได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 3 ขั้นตอนการ ปฏิบัติทักษะการ กระโดดน้ำ ทำ ยืนตรง	-ประเมินจากการ ถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
5-6	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการ กระโดดน้ำ ทำพับเอว -ฝึกปฏิบัติทักษะการกระโดดน้ำ ทำพับเอว -ทดสอบย่อย	นิตสามารถบอกขั้นตอน การปฏิบัติทักษะการ กระโดดน้ำ ทำพับเอวได้	นิตสามารถฝึกปฏิบัติ ทักษะการกระโดดน้ำ ทำ พับเอวได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 4 ขั้นตอนการ ปฏิบัติทักษะการ กระโดดน้ำ ทำ พับเอว	-ประเมินจากการ ถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	

ผลประเมิน	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
7-8	ทักษะการกระโดดน้ำท่ามาตรฐานตัว	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการกระโดดน้ำ ท่ายืนตรง -ฝึกปฏิบัติทักษะการกระโดดน้ำ ท่ามาตรฐานตัว -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการกระโดดน้ำ ท่ามาตรฐานตัวได้	นิตินสามารถฝึกปฏิบัติทักษะการกระโดดน้ำ ท่ามาตรฐานตัวได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 5 ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการกระโดดน้ำ ท่ามาตรฐานตัว	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
9-11	ทักษะการกระโดดน้ำท่าตีสั่งภา	6	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการกระโดดน้ำ ท่าตีสั่งภา -ฝึกปฏิบัติทักษะการกระโดดน้ำ ท่าตีสั่งภา -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการกระโดดน้ำ ท่าตีสั่งภาได้	นิตินสามารถฝึกปฏิบัติทักษะการกระโดดน้ำ ท่าตีสั่งภาได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 6 ขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการกระโดดน้ำ ท่าตีสั่งภา	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
12-13	การใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมพัฒนาทักษะกีฬากระโดดน้ำ	4	-อธิบายการใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมพัฒนาทักษะกีฬากระโดดน้ำ -จัดกลุ่มนิตินร่วมกันใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมพัฒนาทักษะกีฬากระโดดน้ำให้ตนเอง -ฝึกปฏิบัติกิจกรรมทักษะกีฬากระโดดน้ำ ตามโปรแกรม FITT ที่ออกแบบไว้	นิตินสามารถออกแบบโปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาทักษะกีฬากระโดดน้ำ สำหรับตนเองได้	นิตินสามารถฝึกปฏิบัติตามโปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาทักษะกีฬากระโดดน้ำ สำหรับตนเองได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 5 โปรแกรม FITT เพื่อพัฒนาทักษะกีฬา	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
14	การใช้ชีวิตที่ดีสุขภาพด้วยกีฬากระโดดน้ำ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2	-บรรยายการใช้ชีวิตที่ดีสุขภาพด้วยกีฬากระโดดน้ำ -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	นิตินสามารถถึงการใช้ชีวิตที่ดีสุขภาพด้วยกีฬากระโดดน้ำได้	นิตินสามารถปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายได้	-บรรยาย -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -แบบทดสอบสมรรถภาพ แบบทดสอบทักษะ	
15	การทดสอบทักษะกีฬากระโดดน้ำ	2	-การทดสอบทักษะกีฬากระโดดน้ำ	นิตินสามารถแสดงทักษะปฏิบัติของกีฬากระโดดน้ำได้	นิตินสามารถแสดงทักษะปฏิบัติของกีฬากระโดดน้ำได้	การทดสอบ	แบบทดสอบ	แบบทดสอบทักษะ	