

7. ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

รายวิชาเดิม	รายวิชาปรับปรุง	สิ่งที่เปลี่ยนแปลง
<p>01175141 การเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Aerobic Dance for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการเต้นแอโรบิก ทักษะและความรู้พื้นฐานการเต้นแอโรบิก การประยุกต์การเต้นแอโรบิกไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน Exercsie with aerobic dance activity. Fundamental aerobic dance skills and knowledges. Applying aerobic dance activity to promote health with exercise lifestyle in daily lives.</p>	<p>01175141 การเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Aerobic Dance for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) คุณค่าและประโยชน์ของเต้นแอโรบิก ทักษะพื้นฐาน การเต้นแอโรบิก ประเภทการเต้นแอโรบิก การกำหนด กิจกรรมการออกกำลังกาย การประยุกต์รูปแบบการเต้นแอโรบิกเพื่อการออกกำลังกาย Values and benefits of aerobic dance. Basic of aerobic dance. Aerobic dance in different styles. Exercise prescription. Applying aerobic dance for exercise.</p>	- ปรับปรุงคำอธิบายรายวิชา

8. อาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งทางวิชาการ/ สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ	คุณวุฒิ (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
1. นายนาทรพี ผลใหญ่	อาจารย์/พลศึกษา	ศศ.บ. (พลศึกษา) ค.ม. (พลศึกษา) ค.ด. (พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2544 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552
2. นางสาวณัฐิกา เฟ็งลี	ผู้ช่วยศาสตราจารย์/พลศึกษา	ค.บ. (พลศึกษา) ค.ม. (พลศึกษา) ค.ด. (พลศึกษา)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553
3. นางสาวอัจฉรา เสาวเฉลิม	อาจารย์/พลศึกษา	ค.บ. (พลศึกษา) ค.ม. (พลศึกษา) ค.ด. (พลศึกษา)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547

9. แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มสาระอยู่ดีมีสุข

● ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

รหัส/ชื่อรายวิชา ภาษาไทย	1. มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง Active citizen			2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย Active citizen		3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ Learner Person		4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง Learner Person		5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม Innovative Co-creator		6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก Active citizen		7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน Innovative Co-creator		8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ Innovative Co-creator	
	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
	01175141 การเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ	○			○			○	○	●	○			○	○		○
1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง 1.1 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึก และตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม 1.2 จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามหลักคุณธรรมจริยธรรม 1.3 เลือกแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้เกิดประโยชน์									2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย 2.1 แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในความเป็นไทย วัฒนธรรม เอกลักษณ์ที่ดำรง ภูมิปัญญาท้องถิ่นและประวัติศาสตร์ของไทย 2.2 แสดงออกถึงการให้ความสำคัญของทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และวิถีชุมชน มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์								
3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ 3.1 แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองภายใต้วัฒนธรรมที่หลากหลาย เคารพในความแตกต่างของธรรมชาติมนุษย์ วิถีชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีคุณภาพ 3.2 เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์ที่หลากหลาย เพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม									4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง 4.1 ดำเนินการแสวงหาความรู้ได้ 4.2 กำหนดเป้าหมาย ประเมินตนเอง วางแผนและประเมินการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้								
5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม 5.1 ใช้วิธีคิดที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ 5.2 เชื่อมโยงความรู้ขององค์รวมเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์									6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก 6.1 แสดงออกถึงการเสียสละ แบ่งปัน เผื่อแผ่ กระตือรือร้นในการแก้ปัญหาส่วนรวม เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม โดยคำนึงถึงความเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์ 6.2 กำหนดบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งการเป็นผู้นำและผู้ตามในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้								
7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน 7.1 ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมาย และนำเสนอข้อมูลสารสนเทศ 7.2 รู้เท่าทันสื่อและเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม									8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 8.1 สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ 8.2 ใช้รูปแบบของการนำเสนอที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันได้								

เค้าโครงรายวิชา (Course Outline)

	จำนวน ชั่วโมง ปฏิบัติการ
1. คุณค่าและประโยชน์ของการเดินแอโรบิก	2
2. ข้อกำหนดในการออกกำลังกาย	2
3. ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับการเดินแอโรบิก	4
4. การเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ	4
5. การเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกผสมผสาน	4
6. การเดินแอโรบิกกระชับกล้ามเนื้อ	4
7. การเดินแอโรบิกไลน์แดนซ์	4
8. การประยุกต์ทักษะการเดินแอโรบิกไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพโดยการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยการเดินแอโรบิก	4
9. การใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยการเดินแอโรบิกและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2
รวม	<u>30</u>

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต วิธีการสอน กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผลแยกตามหัวข้อ

ลำดับ	หัวข้อ	จำนวน ชั่วโมง ปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อ ประกอบการสอน	วิธีการประเมินผล การเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
1	คุณค่าและประโยชน์ของการเดินแอโรบิก	2	- ปฐมนิเทศข้อตกลงในการเรียน - อภิปรายคุณค่าและประโยชน์ของการเดินแอโรบิก - มอบหมายงานสืบค้นคุณค่าและประโยชน์ของการเดินแอโรบิก	นิสิตสามารถอธิบายหลักการเดินแอโรบิกได้ นิสิตสามารถอธิบายประโยชน์ของการเดินแอโรบิกได้	นิสิตมีทักษะในการแสดงความคิดเห็น	- นิสิตสามารถแสดงถึงการเห็นคุณค่าและความสำคัญของการเดินแอโรบิกที่ส่งผลต่อสุขภาพ	- อภิปรายกลุ่ม - ศึกษาด้วยตนเอง	- ใบงาน mapj	- การถาม-ตอบ
2	ข้อกำหนดในการออกกำลังกาย	2	- บรรยายข้อกำหนดในการออกกำลังกาย - นิสิตจัดกลุ่มอภิปรายการนำข้อกำหนดการออกกำลังกายไปใช้สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมการเดินแอโรบิก - ทดสอบความรู้ย่อย	นิสิตสามารถอธิบายข้อกำหนดในการออกกำลังกายได้		- นิสิตสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับกลุ่มและยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น	- บรรยาย - กิจกรรมกลุ่ม - สาธิต	- ใบความรู้ เรื่องข้อกำหนดในการออกกำลังกาย - ข้อสอบย่อย เรื่อง ข้อกำหนดการออกกำลังกาย	- การถาม-ตอบ - การนำเสนองานของนิสิต - ผลการสอบความรู้ย่อยของนิสิต
3-4	ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับการเดินแอโรบิก	4	- บรรยายองค์ประกอบและทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับการเดินแอโรบิก - ฝึกปฏิบัติการนับจังหวะดนตรี - ฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับการเดินแอโรบิกประกอบดนตรี - ทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับการเดินแอโรบิก	นิสิตสามารถอธิบายองค์ประกอบการเดินและทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับการเดินแอโรบิกได้	นิสิตสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับการเดินแอโรบิกได้		- บรรยาย - สาธิต - ฝึกปฏิบัติ	- คอมพิวเตอร์ - เครื่องฉายภาพและจอรับภาพ - ใบความรู้ เรื่ององค์ประกอบ/ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับการเดินแอโรบิก - แบบทดสอบทักษะการเคลื่อนไหว	- การถาม-ตอบ - การสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต - ผลการทดสอบทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน การเดินแอโรบิกของนิสิต

ลำดับที่	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผล การเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
								ไหวพินธุานสำหรับการเดินแอรอโรบิก	
5-6	การเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกต่ำและสูง	4	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยายรูปแบบและขั้นตอนการเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกต่ำและสูง - ฝึกปฏิบัติการเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกต่ำและสูง - ทดสอบทักษะการเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกต่ำและสูง 	<p>นิสิตสามารถอธิบายรูปแบบและขั้นตอนการเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกต่ำและสูงได้</p>	<p>นิสิตสามารถปฏิบัติทักษะการเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกต่ำและสูงได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - ฝึกปฏิบัติ - สาธิต 	<ul style="list-style-type: none"> - คอมพิวเตอร์ - เครื่องฉายภาพและจอรับภาพ - ใบความรู้ เรื่องการเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกต่ำและสูง - แบบทดสอบทักษะการเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกต่ำและสูง 	<ul style="list-style-type: none"> - การถาม-ตอบ - การสังเกตพฤติกรรม - การมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต - ผลการทดสอบทักษะการเดินแอรอโรบิกของนิสิต 	
7-8	แอรอโรบิกแบบแรงกระทกผสมผสาน	4	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยายรูปแบบและขั้นตอนการเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกผสมผสาน - ฝึกปฏิบัติการเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกผสมผสาน - ทดสอบทักษะการเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกผสมผสาน 	<p>นิสิตสามารถอธิบายรูปแบบและขั้นตอนการเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกผสมผสานได้</p>	<p>นิสิตสามารถปฏิบัติทักษะการเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกผสมผสานได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> - บรรยาย - ฝึกปฏิบัติ - สาธิต 	<ul style="list-style-type: none"> - คอมพิวเตอร์ - เครื่องฉายภาพและจอรับภาพ - ใบความรู้ เรื่องการเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกผสมผสาน - แบบทดสอบทักษะการเดินแอรอโรบิกแบบแรงกระทกผสมผสาน 	<ul style="list-style-type: none"> - การถาม-ตอบ - การสังเกตพฤติกรรม - การมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิต - ผลการทดสอบทักษะ การเดินแอรอโรบิกของนิสิต 	

ลำดับที่	หัวข้อ	จำนวน ชั่วโมง ปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อ ประกอบการ สอน	วิธีการประเมินผล การเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
9-10	การเดินแอโรบิกกระชับ กล้ามเนื้อ	4	- บรรยายรูปแบบและขั้นตอนการเดิน แอโรบิกกระชับกล้ามเนื้อ - ฝึกปฏิบัติการเดินแอโรบิกกระชับ กล้ามเนื้อ - ทดสอบทักษะการเดินแอโรบิกกระชับ กล้ามเนื้อ	นิสิตสามารถอธิบาย รูปแบบและขั้นตอน การเดินแอโรบิกกระชับ กล้ามเนื้อได้	นิสิตสามารถปฏิบัติ ทักษะการเดินแอโรบิก กระชับกล้ามเนื้อได้		- บรรยาย - ฝึกปฏิบัติ - สาธิต	- คอมพิวเตอร์ - เครื่องฉายภาพ และจอรับภาพ - ใบความรู้ เรื่อง การเดินแอโรบิก กระชับกล้ามเนื้อ - แบบทดสอบ ทักษะการเดิน แอโรบิกกระชับ กล้ามเนื้อ	- การถาม-ตอบ - การสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมกิจกรรม ของนิสิต - ผลการทดสอบทักษะ การเดินแอโรบิกของ นิสิต
11-12	การเดินแอโรบิกไลน์แดนซ์	4	- บรรยายรูปแบบและขั้นตอนการเดิน แอโรบิกไลน์แดนซ์ - ฝึกปฏิบัติการเดินแอโรบิกไลน์แดนซ์ - ทดสอบทักษะการเดินแอโรบิกไลน์แดนซ์	นิสิตสามารถอธิบาย รูปแบบและขั้นตอน การเดินแอโรบิกไลน์ แดนซ์ได้	นิสิตสามารถปฏิบัติ ทักษะการเดินแอโรบิก ไลน์แดนซ์ได้		- บรรยาย - ฝึกปฏิบัติ - สาธิต	- คอมพิวเตอร์ - เครื่องฉายภาพ และจอรับภาพ - ใบความรู้ เรื่อง การเดิน แอโรบิกไลน์ แดนซ์ - แบบทดสอบ ทักษะการเดินแอ โรบิกไลน์แดนซ์	- การถาม-ตอบ - การสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมกิจกรรม ของนิสิต - ผลการทดสอบทักษะ การเดินแอโรบิกของ นิสิต
13-14	การสร้างโปรแกรมการ ออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยด้วยการเดินแอ โรบิกเพื่อพัฒนา สมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ	4	-อธิบายการใช้หลักการ FITT ในการออก แบบโปรแกรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพ -อภิปรายการประยุกต์หลักการ FITT กับ การเดินแอโรบิกไปใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพ	- นิสิตอธิบายหลักการ FITT สำหรับการออก กำลังกายได้ - นิสิตสามารถออกแบบโปรแกรมการ ออกกำลังกายด้วยการ	- นิสิตสามารถปฏิบัติ การเดินแอโรบิกได้ - นิสิตสามารถปฏิบัติ การจับชีพจรและการ ประเมินอัตราการเต้น ของหัวใจเป้าหมายได้ - นิสิตสามารถประยุกต์	-นิสิตสามารถทำงาน ร่วมกับบุคคลอื่นได้ อย่างมีความสุข	- การอธิบาย - การอภิปราย - การฝึกปฏิบัติ	- ชุดเครื่องเสียง - คอมพิวเตอร์ - เครื่องฉายภาพ และจอรับภาพ - ใบความรู้ เรื่อง หลักการ FITT กับ การออกแบบโปร	- ประเมินการแสดง การเดินแอโรบิกของ นิสิต - ประเมินจากการ ถามตอบ -ประเมินจากการนำ เสนอผลงานนิสิต

ลำดับคำ	หัวข้อ	จำนวน ชั่วโมง ปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อ ประกอบการ สอน	วิธีการประเมินผล การเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
			- นิสิตจัดกลุ่มร่วมกันออกแบบโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้หลักการ FITT ด้วยกิจกรรมการเดินแอโรบิก - ฝึกปฏิบัติการจับชีพจรและประเมินอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย	เดินแอโรบิกพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยใช้หลักการ FITT ได้ - นิสิตสามารถอธิบายวิธีจับชีพจรและการประเมินอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายได้	หลักการ FITT ไปใช้ในการเดินแอโรบิกเพื่อออกกำลังกายพัฒนาสุขภาพตนเองได้		แกรมการออกกำลังกาย		
15	การใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยการเดินแอโรบิกและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2	- บรรยายการใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยการเดินแอโรบิก - อธิบายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	- นิสิตสามารถบอกถึงการใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยการเดินแอโรบิกได้	- นิสิตสามารถปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายได้	- นิสิตสามารถแสดงถึงการเห็นคุณค่าและความสำคัญของการเดินแอโรบิกที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและสุขภาพ	- บรรยาย - อธิบาย - ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	- ประเมินจากการถามตอบ - ประเมินจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนิสิต