

แบบเสนอขอปรับปรุงรายวิชา
ระดับปริญญาตรี
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

จำนวนหน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติการ-ศึกษาด้วยตนเอง)

1. รหัสวิชา 01175165 1(0-2-1)
 ชื่อวิชาภาษาไทย การฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพ
 ชื่อวิชาภาษาอังกฤษ Weight Training for Health
2. รายวิชาที่ขอปรับปรุงอยู่ในหมวดวิชาการระดับปริญญาตรีดังนี้
 - หมวดวิชาศึกษาทั่วไปกลุ่มสาระอยู่ดีมีสุข
 - 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 การฝึกด้วยน้ำหนักเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อันนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพ
 - 6.1.2 ปรับปรุงแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) และกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องตามโครงสร้างและมาตรฐานผลการเรียนรู้ หมวดศึกษาทั่วไป พ.ศ.2564
 - 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิต
 - 6.2.1 นิสิตสามารถประยุกต์การฝึกด้วยน้ำหนักไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน
 - 6.2.2 นิสิตสามารถจัดโปรแกรมส่งเสริมชีวิตวิถีสุขภาพด้วยการฝึกด้วยน้ำหนัก
 - 6.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยการฝึกด้วยน้ำหนัก

7.ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

รายวิชาเดิม	รายวิชาปรับปรุง	สิ่งที่เปลี่ยนแปลง
01175165 การฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Weight Training for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการฝึกด้วยน้ำหนัก ทักษะและความรู้พื้นฐานการฝึกด้วยน้ำหนัก การประยุกต์ใช้กิจกรรมการฝึกด้วยน้ำหนักไปสู่การออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน Exercise with weight training activity. Fundamental weight training skills and knowledge. Applying weight training activity to promote health with exercise lifestyle in daily lives.	01175165 การฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Weight Training for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) ไม่เปลี่ยนแปลง	ไม่มี

8.อาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งทางวิชาการ/ สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ	คุณวุฒิ (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
นายชาติชาย อมิตรพ่าย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์/พลศึกษา	วท.บ. ศึกษาศาสตร์(พลศึกษา) ศศ.ม. พลศึกษา	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2528 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2536

เค้าโครงรายวิชา (Course Outline)

จำนวนชั่วโมง
ปฏิบัติการ

1. ประโยชน์ คุณค่า และหลักการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพ	2
2. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพ	2
3. กลุ่มกล้ามเนื้อ ตำแหน่งและการทำงาน/ การใช้น้ำหนักตัวในการฝึกด้วยน้ำหนัก	2
4. การใช้ยางยืดในการฝึกด้วยน้ำหนัก	2
5. การหาค่า 1 RM ด้วย Machine Weight	2
6. การจัดโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก	2
7. การฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วย Machine Weight	2
8. ทำฝึก Free Weight กลุ่มลำตัว	4
8. ทำฝึก Free Weight กลุ่มแขนและขา	6
9. การฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วยน้ำหนักตัวและยางยืด	2
10. การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยกีฬาฟุตบอลเพื่อพัฒนา สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2
11. การทดสอบทักษะการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพ	2
รวม	<u>30</u>

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผลแยกตามหัวข้อ

รหัสวิชา	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
1	ประโยชน์ คุณค่า และหลักการฝึกด้วยน้ำหนัก	2	-แนะนำวิชาข้อตกลงในการเรียน -การวัดผลและการประเมินผล -กิจกรรมกลุ่ม สืบค้นและอภิปราย คุณค่า ความสำคัญ และหลักการฝึกด้วยน้ำหนัก -ส่งงานค้นคว้าเรื่อง สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	สรุปหลักการฝึกด้วยน้ำหนัก ได้และนิสิตสามารถอธิบายได้ และนิสิตสามารถอธิบายคุณค่า ความสำคัญ และหลักการฝึกด้วยน้ำหนักจากแหล่งอ้างอิงที่ถูกต้องได้	นิสิตสามารถฝึกปฏิบัติการใช้ท่าหนักได้	นิสิตอธิบายคุณค่าและความสำคัญของหลักการฝึกด้วยน้ำหนักได้	ใบงานที่1 การสืบค้นฯ อภิปราย	-ประเมินการนำเสนอในกิจกรรม อภิปราย -สังเกตพฤติกรรม	
2	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	2	-นำเสนองานค้นคว้า -บรรยายการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการฝึกด้วยน้ำหนัก -สาธิตการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการฝึกด้วยน้ำหนัก	-นิสิตสามารถนำเสนอองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้	-นิสิตสามารถฝึกปฏิบัติการใช้ท่าหนักได้	นำเสนอ บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 1 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	-ประเมินการนำเสนอหน้าชั้นเรียน -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
3	กลุ่มกล้ามเนื้อ ตำแหน่งและการทำงาน การฝึกแรงกายด้วยน้ำหนักตัว	2	-บรรยาย กลุ่มกล้ามเนื้อ ตำแหน่งและการทำงาน ในการฝึกด้วยน้ำหนัก -สาธิตการใช้ท่าหนักตัวในการฝึกด้วยน้ำหนัก	-นิสิตสามารถบอกถึง ตำแหน่งและการทำงานของกล้ามเนื้อ ในการฝึกด้วยน้ำหนักได้	-นิสิตสามารถฝึกปฏิบัติการใช้ท่าหนักตัวในการฝึกด้วยน้ำหนักได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 2 กลุ่มกล้ามเนื้อ ตำแหน่งและการทำงาน	-ประเมินจากอาการตามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
4	การใช้ยางยืดในการฝึกด้วยน้ำหนัก	2	-ทบทวนหน้าที่และฯ ตำแหน่งกล้ามเนื้อของการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพ -บรรยายเทคนิคการการใช้ยางยืดในการฝึกด้วยน้ำหนัก -สาธิตการใช้ยางยืดในการฝึกด้วยน้ำหนัก -ฝึกปฏิบัติ การฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพด้วยยางยืด	นิสิตสามารถบอกถึงเทคนิคการใช้ยางยืดในการฝึกด้วยน้ำหนักได้	นิสิตสามารถฝึกปฏิบัติการใช้ยางยืดในการฝึกด้วยน้ำหนักได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 3 การใช้ยางยืดในการฝึกด้วยน้ำหนัก	-ประเมินจากอาการตามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
5	การหาค่า 1 RM ด้วย Machine Weight	2	-บรรยาย วิธีการหาค่า 1 RM ด้วย Machine Weight -สาธิต การหาค่า 1 RM ด้วย Machine Weight -ฝึกปฏิบัติทักษะการหาค่า 1 RM ด้วย Machine Weight	-นิสิตสามารถบอกถึงวิธีการหาค่า 1 RM ด้วย Machine Weight ได้	-นิสิตสามารถฝึกปฏิบัติการใช้ Machine Weight ได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 4 การหาค่า 1 RM ด้วย Machine Weight	-ประเมินจากอาการตามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	

หน่วยการเรียนรู้	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
6	การจัดโปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนัก	2	-บรรยายวิธีการจัดโปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนัก -สาธิตการจัดโปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนัก -ฝึกปฏิบัติการฝึกด้วยน้ำหนักตามโปรแกรมของตนเอง	-นิตสามารถบอกถึงวิธีการจัดโปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนักได้ -นิตสามารถฝึกปฏิบัติการฝึกด้วยน้ำหนักตามโปรแกรมการฝึกได้	-นิตสามารถออกแบบโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักได้ -นิตสามารถฝึกปฏิบัติการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจร ด้วย Machine Weight ได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 5 โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
7	การฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วย Machine Weight	2	-บรรยายเทคนิคการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วย Machine Weight -สาธิตการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วย Machine Weight -ฝึกปฏิบัติทักษะการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วย Machine Weight	-นิตสามารถบอกถึงเทคนิคการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจร ด้วย Machine Weight ได้ -นิตสามารถฝึกปฏิบัติการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วย Machine Weight ได้	-นิตสามารถฝึกปฏิบัติการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจร ด้วย Machine Weight ได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 6 ทักษะการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วย Machine Weight	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
8-9	ท่าฝึก Free Weight กลุ่มลำตัว	4	-บรรยาย ท่าฝึก Free Weight กลุ่มลำตัว -สาธิต ท่าฝึก Free Weight กลุ่มลำตัว -ฝึกปฏิบัติท่าฝึก Free Weight กลุ่มลำตัว	-นิตสามารถบอกถึงท่าฝึก Free Weight ทั้ง กลุ่มลำตัว ได้ -นิตสามารถฝึกปฏิบัติท่าฝึก Free Weight ทั้ง กลุ่มลำตัว ได้	-นิตสามารถฝึกปฏิบัติท่าฝึก Free Weight ทั้ง กลุ่มลำตัว ได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 7 ท่าฝึก Free Weight กลุ่มลำตัว	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
10-12	ท่าฝึก Free Weight กลุ่มแขนและขา	6	-บรรยาย ท่าฝึก Free Weight กลุ่มแขนและขา -สาธิต ท่าฝึก Free Weight กลุ่มแขนและขา -ฝึกปฏิบัติท่าฝึก Free Weight กลุ่มแขนและขา	-นิตสามารถบอกถึงท่าฝึก Free Weight ทั้ง กลุ่มแขนและขาได้ -นิตสามารถฝึกปฏิบัติท่าฝึก Free Weight ทั้ง กลุ่มแขนและขาได้	-นิตสามารถฝึกปฏิบัติท่าฝึก Free Weight ทั้ง กลุ่มแขนและขาได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 8 ท่าฝึก Free Weight กลุ่มแขนและขา	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
13	การฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วย Free Weight	2	-บรรยายเทคนิคการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วย Free Weight -สาธิตการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วย Free Weight -ฝึกปฏิบัติทักษะการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วย Free Weight	-นิตสามารถบอกถึงเทคนิคการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วย Free Weight ได้ -นิตสามารถฝึกปฏิบัติการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วย Free Weight ได้	-นิตสามารถฝึกปฏิบัติการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจร ด้วย Free Weight ได้	บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 9 ทักษะการฝึกด้วยน้ำหนักแบบวงจรด้วย Free Weight	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
14	การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยตัวกีฬาฟุตบอลเพื่อพัฒนา	2	-บรรยายการใช้หลัก FITT ในการออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ -สาธิต	-นิตสามารถบอกถึงการใช้หลัก FITT ในการออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพได้ -นิตสามารถฝึกปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายได้	-นิตสามารถฝึกปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายได้	-บรรยาย -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ใบความรู้ที่ 10 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -แบบทดสอบ	

No	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังกับนิสิต			รูปแบบการสอบ	สื่อประกอบการสอบ	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
	สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย		-นิตินใช้หลัก FITT ในการออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพสำหรับตนเองได้ -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย						
15	การทดสอบทักษะการฝึกด้วยน้ำหนัก	2	-การทดสอบการฝึกด้วยน้ำหนัก		-นิตินสามารถฝึกปฏิบัติการฝึกด้วยน้ำหนัก	การทดสอบ	แบบทดสอบ	แบบทดสอบ	