

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

จำนวนหน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติการ-ศึกษาด้วยตนเอง)

1. รหัสวิชา 01175168 1(0-2-1)  
ชื่อวิชาภาษาไทย การวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ  
ชื่อวิชาภาษาอังกฤษ Jogging 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 การวิ่งเหยาะเป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อันนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพ
    - 6.1.2 ปรับปรุงแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) และกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องตามโครงสร้างและมาตรฐานผลการเรียนรู้ หมวดศึกษาทั่วไป พ.ศ.2564
  - 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิต
    - 6.2.1 นิสิตสามารถประยุกต์การวิ่งเหยาะไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน
    - 6.2.2 นิสิตสามารถจัดโปรแกรมส่งเสริมชีวิตวิถีสุขภาพด้วยการวิ่งเหยาะ
    - 6.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ

## 7.ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

รายวิชาเดิม	รายวิชาปรับปรุง	สิ่งที่เปลี่ยนแปลง
01175168 การวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Jogging for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการวิ่งเหยาะ ทักษะและความรู้พื้นฐานการวิ่งเหยาะ การประยุกต์กิจกรรมการวิ่งเหยาะไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพแต่ละบุคคลในชีวิตประจำวันและสุขภาพสังคม Exercise with jogging activity. Fundamental jogging skills and knowledge. Applying jogging activity to promote personal and social health with exercise lifestyle in daily lives.	01175168 การวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Jogging for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) ไม่เปลี่ยนแปลง	ไม่มี

## 8.อาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งทางวิชาการ /สาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง	คุณวุฒิ (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
นางจุฑามาศ สิงห์ชัยนรา	รองศาสตราจารย์/พลศึกษา	ค.บ. (พลศึกษา) ค.ม. (พลศึกษา) ค.ด. (พลศึกษา)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547

9. แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรรายวิชา (Curriculum Mapping) หมวดศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มสาระอยู่ดีมีสุข

● ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

รหัส/ชื่อรายวิชา ภาษาไทย	1. มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง			2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย		3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ		4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง		5. สามารถฝึกปฏิบัติการแบบองค์รวม		6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก		7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน		8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ		
	1.1	1.2	1.3	Active citizen	Active citizen	Learner Person	Learner Person	Learner Person	4.1	4.2	5.1	5.2	6.1	6.2	7.1	7.2	8.1	8.2
01175168 การวิพากษ์เพื่อสุขภาพ	○								○	●	○	○	○	○	○	○		
1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง	2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย																	
1.1 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึก และตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม	2.1 แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในความเป็นไทย วัฒนธรรม เอกลักษณ์ที่ดำรง ภูมิปัญญาท้องถิ่นและประวัติศาสตร์ของไทย																	
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 เผื่อแผ่ กระตือรือร้นในการแก้ปัญหาส่วนรวม เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม โดยคำนึงถึงความเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์																	
5.1 ใช้วิถีคิดที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ	6.2 กำหนดบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งการเป็นผู้นำและผู้ตามในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้																	
5.2 เชื่อมโยงความรู้ขององค์รวมเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ																	
7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน	8.1 สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์																	
7.1 ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมาย และนำเสนอข้อมูลสารสนเทศ	8.2 ใช้รูปแบบของการนำเสนอที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกัน																	
7.2 รู้เท่าทันสื่อและเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม																		

เค้าโครงรายวิชา (Course Outline)

	จำนวน ชั่วโมง ปฏิบัติการ
1. ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้นประโยชน์ คุณค่า และหลักการของการวิ่งเหยาะ	2
2. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการวิ่งเหยาะ	2
3. การเลือกรองเท้า การบำรุงรักษา และทักษะพื้นฐานของการวิ่งเหยาะ	2
4. การป้องกันและการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการวิ่งเหยาะ	2
5. การฝึกความแข็งแรงและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของการวิ่งเหยาะ	4
6. การควบคุมจังหวะการวิ่งและจังหวะการหายใจของการวิ่งเหยาะระยะสั้น	6
7. การควบคุมจังหวะการวิ่งและจังหวะการหายใจของการวิ่งเหยาะระยะไกล	6
8. การประยุกต์ทักษะกีฬาการวิ่งเหยาะไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพโดยการ ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยการวิ่งเหยาะ	2
9. การใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยการวิ่งเหยาะและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2
10. การทดสอบทักษะการวิ่งเหยาะ	2
รวม	<u>30</u>

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต วิธีการสอน กิจกรรมการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต

ระดับชั้น	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
1	ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้น ประโยชน์ คุณค่า และหลักการของกรริ่งเหยาะ	2	-แนะนำวิชาข้อตกลงในการเรียน -การวัดผลและการประเมินผล -กิจกรรมกลุ่ม สืบค้นและอภิปราย คุณค่า ความสำคัญ และหลักการกรริ่งเหยาะ. -สั่งงานค้นคว้าเรื่อง สมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ	นิติตสามารถบอกถึงคุณค่า ความสำคัญ และหลักการของ กรริ่งเหยาะได้และมี ความรู้สึกที่ดีต่อการออก กำลึงกาย นิติตสามารถสืบค้น คุณค่า ความสำคัญ และหลักการของ กรริ่งเหยาะจากแหล่ง อ้างอิงที่ถูกต้องได้		นิติตอธิบายคุณค่าและ ความสำคัญของการกรริ่ง เหยาะได้	บรรยาย สืบค้น อภิปราย	ใบงานที่1 การ สืบค้นฯ	-ประเมินการ นำเสนอใน กิจกรรมอภิปราย -สังเกตพฤติกรรม
2	การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย การกรริ่งเหยาะ	2	-นำเสนอองค์ความรู้ -บรรยาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทาง ภายเพื่อสุขภาพด้วยกรริ่งเหยาะ -สาธิตการสร้างเสริมสมรรถภาพทาง ภายด้วยกรริ่งเหยาะ -ฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทาง ภายด้วยกรริ่งเหยาะ	-นิติตสามารถนำเสนอองค์ ประกอบของสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพได้		-นิติตสามารถฝึก ปฏิบัติการสร้างเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายด้วย การกรริ่งเหยาะได้	นำเสนอ บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 1 การเสริมสร้าง สมรรถภาพ ทางกายฯ	-ประเมินการ นำเสนอหน้าชั้น เรียน -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ
3	การเลือกรองเท้า การ บำรุงรักษา และทักษะ พื้นฐานของการกรริ่งเหยาะ	2	-อธิบายการเลือกรองเท้า การบำรุงรักษา และทักษะพื้นฐานของกรริ่งเหยาะ -ฝึกปฏิบัติการเลือกรองเท้า การ บำรุงรักษา และทักษะพื้นฐานของกรริ่ง เหยาะ-ทดสอบย่อย	นิติตสามารถบอกวิธีการ เลือกรองเท้า การ บำรุงรักษา และทักษะ พื้นฐานของการกรริ่งเหยาะได้		นิติตสามารถฝึกการเลือก รองเท้า การบำรุงรักษา และทักษะพื้นฐานของการ กรริ่งเหยาะได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 2 การเลือก รองเท้า การ บำรุงรักษา และทักษะ พื้นฐานของ การกรริ่งเหยาะ	-ประเมินจาก การถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ
4	การป้องกันและการปฐม พยาบาลการบาดเจ็บจาก การกรริ่งเหยาะ	2	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติการป้องกันและ การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการกรริ่ง เหยาะ -ฝึกปฏิบัติการป้องกันและการปฐม พยาบาลการบาดเจ็บจากการกรริ่งเหยาะ -ทดสอบย่อย	นิติตสามารถบอกขั้นตอน การปฏิบัติการป้องกันและ การปฐมพยาบาลการ บาดเจ็บจากการกรริ่งเหยาะ ได้		นิติตสามารถฝึก ปฏิบัติการป้องกันและการ ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บ จากกรริ่งเหยาะได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 5 ขั้นตอนการ ปฏิบัติการ ป้องกันและ การปฐม พยาบาลการ บาดเจ็บจาก การกรริ่งเหยาะ	-ประเมินจาก การถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ

หน่วย	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
5-6	การฝึกความแข็งแรงและการยืดกล้ามเนื้อของกล้ามเนื้อขา	4	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติการฝึกความแข็งแรงและการยืดกล้ามเนื้อขา -ฝึกปฏิบัติการฝึกความแข็งแรงและการยืดกล้ามเนื้อขา -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติการฝึกความแข็งแรงและการยืดกล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อขาของกล้ามเนื้อขาได้	นิตินสามารถฝึกปฏิบัติการฝึกความแข็งแรงและการยืดกล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อขาของกล้ามเนื้อขาได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 4 ขั้นตอนการปฏิบัติการฝึกความแข็งแรงและการยืดกล้ามเนื้อขาของกล้ามเนื้อขา การวิ่งเหยาะ	-ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
7-9	การควบคุมจังหวะการวิ่งและการฝึกการหายใจของการวิ่งเหยาะระยะสั้น	6	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติการควบคุมจังหวะการวิ่งเหยาะระยะสั้น -ฝึกปฏิบัติการควบคุมจังหวะการวิ่งเหยาะระยะสั้น -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติการควบคุมจังหวะการวิ่งเหยาะระยะสั้น การหายใจของการวิ่งเหยาะระยะสั้นได้	นิตินสามารถฝึกปฏิบัติการควบคุมจังหวะการวิ่งเหยาะระยะสั้น การหายใจของการวิ่งเหยาะระยะสั้นได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 3 ขั้นตอนการปฏิบัติการควบคุมจังหวะการวิ่งเหยาะระยะสั้น ฝึกการหายใจ	-ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
10-12	การควบคุมจังหวะการวิ่งและการฝึกการหายใจของการวิ่งเหยาะระยะไกล	12	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติการควบคุมจังหวะการวิ่งเหยาะระยะไกล -ฝึกปฏิบัติการควบคุมจังหวะการวิ่งเหยาะระยะไกล -ทดสอบย่อย	นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติการควบคุมจังหวะการวิ่งเหยาะระยะไกล การหายใจของการวิ่งเหยาะระยะไกลได้	นิตินสามารถฝึกปฏิบัติการควบคุมจังหวะการวิ่งเหยาะระยะไกล การหายใจของการวิ่งเหยาะระยะไกลได้	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 3 ขั้นตอนการปฏิบัติการควบคุมจังหวะการวิ่งเหยาะระยะสั้น ฝึกการหายใจ ของการวิ่งเหยาะระยะไกล	-ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	

หน่วย	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
13	การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยวิธีการวิ่งเหยาะเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	2	-อธิบายการใช้หลักการ FITT ในการ ออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยกันวิ่งเหยาะ -จัดกลุ่มนิสิตร่วมกันใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมพัฒนาทักษะการฝึก การวิ่งเหยาะให้ ตนเอง -ฝึกปฏิบัติการทักษะการฝึกการวิ่งเหยาะตามโปรแกรม FITT ที่ออกแบบไว้	-นิตินสามารถออกแบบโปรแกรม FITT เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการวิ่งเหยาะสำหรับตนเองได้	-นิตินสามารถฝึกปฏิบัติตามโปรแกรม FITT เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยการวิ่งเหยาะสำหรับตนเองได้	นำเสนอบรรยายสาธิตฝึกปฏิบัติ	ใบความรู้ที่ 8 โปรแกรม FITT เพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายฯ	-ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ	
14	การใช้ชีวิตวิถีสุขภาพ ด้วยการวิ่งเหยาะ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2	-บรรยายการใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยการวิ่งเหยาะ -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-นิตินสามารถบอกถึงการใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยการวิ่งเหยาะ เพื่อสุขภาพได้	-นิตินสามารถปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายได้	-บรรยาย -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	-ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -แบบทดสอบสมรรถภาพฯ	
15	การทดสอบทักษะการวิ่งเหยาะ	2	-การทดสอบทักษะการวิ่งเหยาะ	-นิตินสามารถแสดงทักษะปฏิบัติของการวิ่งเหยาะได้	-นิตินสามารถแสดงทักษะปฏิบัติของการวิ่งเหยาะได้	การทดสอบ	แบบทดสอบ	แบบทดสอบทักษะ	