



แบบเสนอขอปรับปรุงรายวิชา

ระดับปริญญาตรี

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

จำนวนหน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติการ-ศึกษาด้วยตนเอง)

1. รหัสวิชา 01175169 2(1-2-3)
ชื่อวิชาภาษาไทย การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม
ชื่อวิชาภาษาอังกฤษ Exercise for Developing Holistic Health
2. รายวิชาที่ขอปรับปรุงอยู่ในหมวดวิชาระดับปริญญาตรีดังนี้
 - หมวดวิชาศึกษาทั่วไปกลุ่มสาระ...อยู่ดีมีสุข...
 - หมวดวิชาเฉพาะในหลักสูตร..... สาขาวิชา.....
 - วิชาเฉพาะบังคับ
 - วิชาเฉพาะเลือก
 - หมวดวิชาเลือกเสรี
 - วิชาบริการสำหรับหลักสูตร..... สาขาวิชา.....
3. วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี
4. วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี
5. วันที่จัดทำรายวิชา วันที่ ...25... เดือนมกราคม พ.ศ. ...2564...
6. วัตถุประสงค์ในการปรับปรุงรายวิชา
 - 6.1 ความสำคัญของรายวิชาและเหตุผลในการปรับปรุง
 - 6.1.1 การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อันนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพ
 - 6.1.2 ปรับปรุงแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) และกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องตามโครงสร้างและมาตรฐานผลการเรียนรู้หมวดศึกษาทั่วไป พ.ศ.2564
 - 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิต
 - 6.2.1 นิสิตสามารถอธิบายหลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม
 - 6.2.2 นิสิตสามารถจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับตนเองเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมได้
 - 6.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม

7. ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

รายวิชาเดิม	รายวิชาปรับปรุง	สิ่งที่เปลี่ยนแปลง
<p>01175169 การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ 2(1-2-3) แบบองค์รวม Exercise for Developing Holistic Health</p> <p>วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี</p> <p>คำอธิบายรายวิชา (Course Description) หลักและวิธีการออกกำลังกาย การบูรณาการการออกกำลังกายและการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายแบบองค์รวมเพื่อพัฒนาสุขภาพ รวมทั้งการประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง เพื่อคงไว้ซึ่งการมีสมรรถภาพทางกายและสุขภาพที่ดี</p> <p>Principle and Methods of Exercise, Integrates, and Creation of holistic Exercise program for Health, including self-assessment of Physical Fitness to mention Physical</p>	<p>01175169 การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ 2(1-2-3) แบบองค์รวม Exercise for Developing Holistic Health</p> <p>วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี</p> <p>คำอธิบายรายวิชา (Course Description) ไม่เปลี่ยนแปลง</p>	ไม่มี

8. อาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งทางวิชาการ/ สาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง	คุณวุฒิ (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
นายสมบัติ อ่อนศิริ	รองศาสตราจารย์/ สรีรวิทยาการออกกำลังกาย	วท.บ. (ศึกษาศาสตร์-พลศึกษา) กศ.ม. (พลศึกษา) Ph.D (Exercise and Sport Sciences)	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2537 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2542 Oregon State University, United State of America, 2555

9. แผนที่แสดงการกระจายความรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) ทมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มสาระ อยู่ดีมีสุข.

● ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

รหัส/ชื่อรายวิชา ภาษาไทย	1. มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง			4. สามารถฝึก ปฏิบัติการแสวงหา ความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเอง อย่างต่อเนื่อง		5. สามารถฝึก ปฏิบัติการคิดแบบ องค์รวม		6. มีจิตอาสาและ สำนึกสาธารณะ เป็น พลเมืองที่มีคุณค่า ของสังคม ไทยและ สังคมโลก		7. ใช้เทคโนโลยี สารสนเทศอย่าง รู้เท่าทัน		8. ใช้ภาษาใน การสื่อสารอย่าง มีประสิทธิภาพ					
	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
01175169 การออกกำลังกายเพื่อพัฒนา สุขภาพแบบองค์รวม	○						○		●	○			○				
1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง	2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย																
1.1 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึก และตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม	2.1 แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในความเป็นไทย วัฒนธรรม เอกลักษณ์ที่ดำรง ภูมิปัญญาท้องถิ่นและ ประวัติศาสตร์ของไทย																
1.2 จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามหลักคุณธรรมจริยธรรม	2.2 แสดงออกถึงการให้ความสำคัญของคุณค่าของทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และวิถีชุมชน มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์																
1.3 เลือกแนวทางการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้เกิดประโยชน์	4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง																
3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ	4.1 ดำเนินการแสวงหาความรู้ได้																
3.1 แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองภายใต้วัฒนธรรมที่หลากหลาย เคารพในความแตกต่างของวัฒนธรรมชาติ	4.2 กำหนดเป้าหมาย ประเมินตนเอง วางแผนและประเมินการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้																
3.2 เชื่อมโยงความรู้ในสังคมอย่างมีดุลยภาพ	6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก																
3.2 เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์ที่หลากหลาย เพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม	6.1 แสดงออกถึงการเสียสละ แบ่งปัน เผื่อแผ่ กระตือรือร้นในการแก้ปัญหาส่วนรวม เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น และสังคม โดยคำนึงถึงความเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์																
5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม	6.2 กำหนดบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งการเป็นผู้นำและผู้ตามในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้																
5.1 ใช้วิธีการที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ	8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ																
5.2 เชื่อมโยงความรู้อย่างองค์รวมเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	8.1 สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์																
7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน	8.2 ใช้รูปแบบของการนำเสนอที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันได้																
7.1 ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมาย และนำเสนอข้อมูลสารสนเทศ																	
7.2 รู้เท่าทันสื่อและเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม																	

เค้าโครงรายวิชา (Course Outline)

จำนวนชั่วโมง
บรรยาย

1. หลักและวิธีการออกกำลังกาย 3
2. การบูรณาการการออกกำลังกาย 4
3. การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายแบบองค์รวมเพื่อพัฒนาสุขภาพ 4
4. โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของตนเอง 4

รวม

15

จำนวนชั่วโมง
ปฏิบัติการ

1. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต 6
2. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 6
3. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัวของร่างกาย 6
4. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย 6
5. การประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง 6

รวม

30

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต วิธีการสอน กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผลจำแนกตามหัวข้อ

หน่วย	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงบรรยาย	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
1	- ข้อตกลงในการเรียนต่าง ๆ - หลักการออกกำลังกาย - การประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตัวเอง	1	- บรรยายหลักและวิธีการออกกำลังกาย - แบบประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตัวเอง	นิตินธิบายหลักการออกกำลังกายได้และผลิตสามารถสามารถเลือกแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองได้		นิตินธิบายคุณค่าของการออกกำลังกายและการประเมินสมรรถภาพทางกาย	บรรยาย	เอกสารบรรยายใบงาน	แบบสอบถามแบบสังเกตพฤติกรรม
2	- วิธีการออกกำลังกาย - การประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตัวเอง	1	- บรรยายวิธีการออกกำลังกาย - วิธีการประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตัวเอง	นิตินธิบายวิธีการออกกำลังกายได้ นิตินสามารถการประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตัวเองได้			บรรยาย	เอกสารบรรยายใบงาน	แบบสอบถามแบบสังเกตพฤติกรรมแบบประเมินสมรรถภาพทางกาย
3	- หลักและวิธีการออกกำลังกาย - การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต	1	- บรรยายการบูรณาการหลักและวิธีการออกกำลังกาย - การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต	นิตินธิบายการบูรณาการหลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตได้		นิตินธิบายคุณค่าของการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตได้	บรรยาย	เอกสารบรรยายใบงาน	แบบสอบถามแบบสังเกตพฤติกรรมด้านระบบไหลเวียนโลหิต

ระดับชั้น	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงบรรยาย	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอบ	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
4	- การบูรณาการการออกกำลังกาย - การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต	1	-บรรยายการบูรณาการการออกกำลังกาย -การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต	นิสติดิฉันายการบูรณาการหลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตได้			บรรยาย	เอกสาร บรรยาย ใบงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบทักษะการออกกำลังกายด้านระบบไหลเวียนโลหิต
5	-การบูรณาการการออกกำลังกาย - การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต	1	-บรรยายการบูรณาการการออกกำลังกาย -การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต	นิสติดิฉันายการบูรณาการหลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตได้			บรรยาย	เอกสาร บรรยาย ใบงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านระบบไหลเวียนโลหิต
6-8	-การบูรณาการการออกกำลังกาย - การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	3	-บรรยายการบูรณาการการออกกำลังกาย -การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	นิสติดิฉันายการบูรณาการหลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้	นิสติดิฉันายความสำคัญของกล้ามเนื้อที่มีต่อสุขภาพได้		บรรยาย	เอกสาร บรรยาย ใบงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบทักษะการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
9-11	-การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายแบบองค์รวมเพื่อพัฒนาสุขภาพ - การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว	3	-บรรยายการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายแบบองค์รวมเพื่อพัฒนาสุขภาพ -การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว	นิสติดิฉันายการเลือกใช้รูปแบบการยืดเหยียดให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายแต่ละแบบได้	นิสติดิฉันายประโยชน์ของการมีร่างกายที่อ่อนตัวได้		บรรยาย	เอกสาร บรรยาย ใบงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบทักษะการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว

หน่วยการเรียนรู้	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงบรรยาย	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
12-14	- โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบของตนเอง - การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเอง - การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเอง	3	-บรรยายการโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบของตนเอง -การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเอง -การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเอง	- นิสิตออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบของตนเอง - นิสิตสามารถสรุปสาระสำคัญของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพของตนเอง	- นิสิตอธิบายความสำคัญของร่างกายเพื่อพัฒนาการประสานงานงานการเคลื่อนไหวของร่างกายได้	บรรยาย	เอกสารบรรยายใบงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบทักษะการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ การเคลื่อนไหวของร่างกาย	
15	- โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบของตนเอง - การประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง	1	-โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของตนเอง -การการประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง	นิสิตออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของตนเองได้และสามารถประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองได้		บรรยาย	เอกสารบรรยายใบงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย	

สัปดาห์	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
1	-หลักการออกกำลังกาย -การประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตัวเอง	2	- การเลือกอุปกรณ์เพื่อจัดทำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การเลือกแบบประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตัวเอง	นิสิตสามารถเลือกแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองได้			เอกสารบรรยายใบงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม	
2	-วิธีการออกกำลังกาย -การประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตัวเอง	2	-วิธีการออกกำลังกาย -ปฏิบัติการประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตัวเอง	นิสิตสามารถประเมินสมรรถภาพทางกายของตนเองได้ด้วยตัวเอง			เอกสารบรรยายใบงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม แบบประเมินสมรรถภาพทางกาย	
3-5	-หลักและวิธีการออกกำลังกาย - การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต	6	- ปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต	นิสิตอธิบายการบูรณาการหลักและวิธีการออกกำลังกายได้	นิสิตสามารถปฏิบัติกรอกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตได้		เอกสารบรรยายใบงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบทักษะกาย ด้านระบบไหลเวียนโลหิต	
6-8	-การบูรณาการออกกำลังกาย - การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	6	-บรรยายการบูรณาการออกกำลังกาย -ปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	นิสิตสามารถปฏิบัติกรอกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ			เอกสารบรรยายใบงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบทักษะการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	

แผนภูมิ	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
9-11	-การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายแบบองค์รวมเพื่อพัฒนาสุขภาพ - การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว	6	-บรรยายการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายแบบองค์รวมเพื่อพัฒนาสุขภาพ -ปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว		นิสิตสามารถปฏิบัติที่ทักษะการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัวได้	ปฏิบัติ	เอกสารบรรยายใบงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบทักษะการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว	
12-13	- โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของตนเอง -การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย	4	-บรรยายการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของตนเอง -ปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย		นิสิตสามารถปฏิบัติที่ทักษะการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย	ปฏิบัติ	เอกสารบรรยายใบงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบทักษะการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาพัฒนาการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย	
14	- โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของตนเอง -การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย	2	-โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของตนเอง -ปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย		นิสิตสามารถปฏิบัติที่ทักษะการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกายได้	สาธิตปฏิบัติ	เอกสารบรรยายใบงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย	

หน่วย	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
15	- โปรแกรมการออกกำลังกายแบบองค์รวมของตนเอง - การประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง	2	-โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของตนเอง -ปฏิบัติการการประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง		นิสิตสามารถประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเองได้	นิสิตแสดงออกถึงคุณค่าของการออกกำลังกายและมีการประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง	สาธิต ปฏิบัติ	เอกสาร บรรยาย ใบงาน	แบบสอบถาม แบบสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย