

มคอ.3

รายละเอียดของรายวิชา มศว 145 (SWU 145)

สุขภาพและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (Wellness and Healthy Lifestyle)

สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**1. รหัสและรายชื่อยวิชา**

มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์

SWU 145 (Wellness and Healthy Lifestyle)

2. จำนวนหน่วยกิต

3 หน่วยกิต (2-2-5)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรวิชาศึกษาทั่วไป รายวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์และเทคโนโลยี

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

4.1 ผู้รับผิดชอบรายวิชา: รองคณบดีฝ่ายวิชาการและบริการวิชาการชุมชน (อาจารย์ ดร.อนงค์ หาญสกุล)

4.2 อาจารย์ผู้สอน: คณาจารย์คณะพลศึกษา (ดังรายละเอียดในตาราง)

กลุ่ม	อาจารย์ผู้สอน	โทรศัพท์	E-mail	ฝ่ายประสานงาน
B01	อ.จิตติพงษ์ สุขดี	0898554100	peter_book_ja@hotmail.com	งานบริการการศึกษา คณะพลศึกษา 026495000 ต่อ 22516
	อ.รุ่งฤดี กล้าหาญ	0896820047	rungrudee@swu.ac.th	
	ผศ.กนกวัต พิงโพธิ์ทอง	0816864156	konokvad@swu.ac.th	
B02	อ.ชินะโอภาส สะพานทอง	0891333780	chinaopas@swu.ac.th	งานบริการการศึกษา คณะพลศึกษา 026495000 ต่อ 22516
	อ.ดิศรณ์ แก้วคล้าย	0894637363	otto_dump@hotmail.com	
	อ.อมรา วิสุตรานุกุล	0815595615	ammara@swu.ac.th	
B03	อ.วิฑิต มิตรานันท์	0922542893	mitranunwitid@hotmail.com	งานบริการการศึกษา คณะพลศึกษา 026495000 ต่อ 22516
	ผศ.ชัยโรจน์ สายพันธุ์	0816468149	chairoje@swu.ac.th	
	อ.ธัญมา หลายพัฒน์	0869795337	thanma@swu.ac.th	
B04	อ.อนันต์ มาลารัตน์	0819387157	ananma@swu.ac.th	งานบริการการศึกษา คณะพลศึกษา 026495000 ต่อ 22516
	อ.อดิษฐ์ มัดเดช	0897816918	adisai@swu.ac.th	
	อ.แอน มหาคีตะ	0869020802	ann@swu.ac.th	
B05	อ.พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์สุนนท์	0863517004	nantanak@swu.ac.th	งานบริการการศึกษา คณะพลศึกษา 026495000 ต่อ 22516
	อ.จักรพงษ์ ธรรมพงษ์บวร	0815715213	chakrapong@swu.ac.th	
	อ.อนงค์ หาญสกุล	0834554550	anong.kku@gmail.com	
B06	อ.สุนนรตี นิมนต์พันธ์	0819372123	sumontee@swu.ac.th	งานบริการการศึกษา คณะพลศึกษา 026495000 ต่อ 22516
	อ.วัชรวิทย์ ฤทธิวิชัย	0819010401	wacharee@swu.ac.th	
	อ.อนงค์ หาญสกุล	0834554550	anong.kku@gmail.com	
B07	รศ.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล	0891665366	parkpoom@swu.ac.th	งานบริการการศึกษา คณะพลศึกษา
	อ.ชินะโอภาส สะพานทอง	0891333780	chinaopas@swu.ac.th	

	อ.พันธสิริ คำทูล	0841003558	puntasiri@swu.ac.th	026495000 ต่อ 22516
B08	อ.อนันต์ มลารัตน์ อ.ประสิทธิ์ ปิปทุม อ.สุมนรตี นิมนต์พันธ์	0819387157 0864165025 0819372123	ananma@swu.ac.th prasitp@swu.ac.th sumontee@swu.ac.th	งานบริการการศึกษา คณะพลศึกษา 026495000 ต่อ 22516

5. ภาคการศึกษา/ ชั้นปีที่เรียน

ภาคเรียนที่ 1/ ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

อาคารเรียนรวมเอนกประสงค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

กรกฎาคม 2557

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา เมื่อนิสิตเรียนจบรายวิชาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพ ดังนี้

(1) มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและแนวคิดของสุขภาวะองค์รวม และสามารถบูรณาการเข้ากับวิถีชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

(2) มีความตระหนัก และเห็นความสำคัญในการสร้างสุขภาพ

(3) สามารถวิเคราะห์ประเด็นปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาสุขภาพ และการสร้างสุขภาพ

(4) มีความรู้ความเข้าใจ และเห็นคุณค่าของกิจกรรมทางกาย กิจกรรมในเวลาว่าง สามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ด้านสุขภาพในปัจจุบัน และเพื่อให้เป็นไปตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาหลักการและแนวคิดของสุขภาวะแบบองค์รวม การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวเข้ากับวิถีชีวิต โดยเน้นการสร้างเสริมศักยภาพส่วนบุคคลของนิสิต ให้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของตนเอง ตลอดจนเลือกใช้วิถีชีวิตในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสมกับบริบททางสังคม

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/ งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
30 ชั่วโมง ต่อภาคการศึกษา	สอนเสริมตามความต้องการ ของนิสิตเฉพาะราย	ฝึกปฏิบัติ 30 ชั่วโมง ต่อภาคการศึกษา	75 ชั่วโมง ต่อภาคการศึกษา

3. ความรับผิดชอบหลัก/ความรับผิดชอบรอง

รายวิชาศึกษาทั่วไป	1. คุณธรรม จริยธรรม					2. ความรู้					3. ทักษะทางปัญญา			4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ			5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ				
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2	5.3	5.4	
มศว145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์	●	○	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	○	○	○	○	●	○

4. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตนอกชั้นเรียนเป็นรายบุคคล ตามความเหมาะสม วิธีการสื่อสารทำได้โดยการนัดหมายทางโทรศัพท์ e-mail และ/หรือระบบเว็บรายวิชา (A-tutor)

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

1 ด้านคุณธรรม จริยธรรม : มีคุณธรรม ตระหนักในคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมทั้งของไทยและประชาคมนานาชาติ		
ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. มีคุณธรรม จริยธรรม ในการดำรงชีวิต มีความซื่อสัตย์สุจริต และมี จรรยาบรรณทางวิชาการ	- สอดแทรกเนื้อหาในมิติทางคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณทางวิชาการ ในการเรียนการสอนทุกรายวิชา - ใช้กรณีศึกษา และมอบหมายงานให้ นิสิตฝึกนำหลักธรรมมาใช้ในการ แก้ปัญหาชีวิต -มีกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมอย่างต่อเนื่อง	- ประเมินจากพฤติกรรมความซื่อสัตย์ในการทำ รายงาน การอ้างอิงผลงาน และการสอบ - ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมายที่แสดงถึง การคิด วิเคราะห์และการเลือกใช้หลักธรรมที่ เหมาะสมในการแก้ปัญหาต่างๆ และการพัฒนา ตนเอง - ประเมินจากการมีส่วนร่วมของนิสิตในกิจกรรม นอกหลักสูตรที่มีการจัดขึ้น
2. รับผิดชอบตนเอง ผู้อื่น สังคม และ สิ่งแวดล้อม	ให้ความรู้ความเข้าใจถึงผลกระทบจาก การกระทำของตนเองต่อตนเอง ผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยใช้กรณีศึกษา และมอบหมายงานรายบุคคล/งานกลุ่ม	- ประเมินความรับผิดชอบต่อตนเองจากคุณภาพ รายงานรายบุคคล - ประเมินความรับผิดชอบต่อผู้อื่นจากการทำ รายงานกลุ่ม และจากผลการประเมินกันเองของ นิสิตในกลุ่ม - ประเมินความรับผิดชอบต่อสังคมและ สิ่งแวดล้อมจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความ

		คิดเห็นในชั้นเรียน และพัฒนาการทางความคิด และพฤติกรรมของนิสิต
3. มีวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกฎ ระเบียบของ องค์กรและสังคม	- กำหนดให้มีวัฒนธรรมองค์กร เพื่อให้ นิสิตมีค่านิยมพื้นฐานที่ถูกต้อง - ชี้แจงกฎระเบียบและแนวปฏิบัติในการ เรียนการสอนให้ชัดเจนในทุกรายวิชา	ประเมินจากพฤติกรรมในชั้นเรียน การตรงต่อ เวลาในการเข้าชั้นเรียน การส่งรายงานตามเวลา ที่กำหนด การแต่งกาย และการปฏิบัติตนตาม ระเบียบของมหาวิทยาลัย

2 ด้านความรู้ : มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์ที่กว้างไกล มีความเข้าใจธรรมชาติของตนเอง ผู้อื่น และสังคม		
ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. มีความรอบรู้อย่าง กว้างขวาง มีโลกทัศน์ กว้างไกล และสามารถ เรียนรู้ด้วยตนเอง	- จัดหลักสูตรให้มีรายวิชาบังคับที่ครอบคลุม ความรู้ในสาขาต่างๆ อย่างกว้างขวาง โดย จัดการเรียนการสอนในลักษณะบูรณาการ และมีรายวิชาเลือกที่หลากหลายเพื่อให้ นิสิตมีโอกาสเลือกเรียนได้ตามความสนใจ - มีการแนะนำวิธีการเรียนรู้/การสืบค้นข้อมูล ด้วยตนเอง และให้ฝึกปฏิบัติในทุกรายวิชา	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่ แสดงถึงการคิด/วิเคราะห์ การหาความรู้ เพิ่มเติม โดยอาศัยข้อมูล/หลักความรู้จาก แหล่งที่น่าเชื่อถือมาประกอบได้อย่าง เหมาะสมและมีจรรยาบรรณในการอ้างอิง - การสอบภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ
2. มีความรู้และความ เข้าใจธรรมชาติของ ตนเอง รู้เท่าทันการ เปลี่ยนแปลงและดำรง ชีวิตอย่างมีความสุข ท่ามกลางกระแสโลกา ภิวัตน์	- ให้เรียนรู้หลักธรรมที่สำคัญในการ ดำรงชีวิต โดยใช้หนังสือและกรณีศึกษา - ให้ทำกิจกรรม Who am I เพื่อให้เข้าใจ/ ทราบที่มาของลักษณะนิสัย/วิเคราะห์ข้อดี ข้อด้อยของตนเอง พร้อมทั้งเป้าหมายในการ พัฒนาตนเอง - มอบหมายงานให้นิสิตฝึกนำหลักธรรมมาใช้ ในชีวิตประจำวัน	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมายที่ แสดงถึงการคิด/วิเคราะห์ และการเลือกใช้ หลักธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิต - ประเมินจากพัฒนาการด้านความคิดและ พฤติกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน
3. มีความรู้ ความเข้าใจ เพื่อนมนุษย์/ สังคมทั้ง ไทยและนานาชาติ/ กฎหมายในชีวิตประจำวัน และสามารถนำความรู้ไป ใช้ในการแก้ปัญหาและ สร้างสรรค์สังคม	- ให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์/สังคมไทย และนานาชาติเพื่อให้ นิสิตเข้าใจพฤติกรรม ของมนุษย์ในการอยู่ร่วมกัน และกฎหมายที่ เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน รวมทั้งแนะนำ แหล่งอ้างอิงให้นิสิตค้นคว้าเพิ่มเติม - ให้นิสิตเรียนรู้การดำรงชีวิตในสังคมอย่างมี คุณค่าจากกรณีศึกษา	- ประเมินจากพฤติกรรมมีส่วนร่วม การ วางแผน การปฏิบัติ และการนำเสนอผลงาน - ประเมินจากคุณภาพงานที่แสดงถึงความคิด สร้างสรรค์ในการแก้ปัญหาสังคมโดยเริ่มจาก ตนเอง - ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความ ความคิดเห็นในชั้นเรียน
4. มีความรู้ความเข้าใจ	- มอบหมายงานกลุ่มให้นิสิตวิเคราะห์ปัญหา	- ประเมินจากคุณภาพงานที่มอบหมาย

และตระหนักถึงความจำเป็นในการมีความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับธรรมชาติแวดล้อม	<p>สังคมและนำเสนอแนวทางแก้ไขอย่างสร้างสรรค์</p> <p>-อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน</p> <p>-ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของพฤติกรรมของมนุษย์ต่อสิ่งแวดล้อม โดยใช้กรณีศึกษา เพื่อให้ตระหนักถึงความจำเป็นในการมีความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับสิ่งแวดล้อม</p> <p>-มอบหมายงานให้นิสิตฝึกวิเคราะห์ปัญหาสิ่งแวดล้อม อภิปรายหาสาเหตุและวิธีแก้ปัญหาโดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของนิสิตเอง และนำเสนอในชั้นเรียน</p>	<p>-ประเมินจากความรับผิดชอบในการทำรายงานรายบุคคล และการทำงานกลุ่ม</p> <p>-ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน</p> <p>-สังเกตจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริโภค</p>
ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
5. มีความรู้พื้นฐานและทักษะในการดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	<p>- ให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง</p> <p>-มอบหมายงานกลุ่มให้นิสิตสืบค้น กรณีศึกษามาอภิปรายในชั้นเรียน</p> <p>-มอบหมายงานรายบุคคลให้นิสิตฝึกคิดและนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ในการดำรงชีวิต</p>	<p>- ประเมินจากรายงานที่แสดงให้เห็นว่านิสิตได้นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ใน ชีวิตประจำวัน และสามารถเลือกสรรความรู้ในศาสตร์ต่างๆ ในกระแสหลักมาบูรณาการใช้อย่างรู้เท่าทัน</p> <p>-ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน</p>

3 ด้านทักษะทางปัญญา : เป็นผู้ใฝ่รู้ คิดอย่างมีเหตุผล และสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี		
ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. เป็นผู้ใฝ่รู้ และมีวิจารณญาณในการเลือกรับข้อมูลข่าวสาร	<p>- สอดแทรกกิจกรรมการเรียนการสอนให้นิสิตฝึกค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองในทุกรายวิชา</p> <p>-ให้นิสิตฝึกใช้หลักกาลามสูตรในการพิจารณาเลือกรับข้อมูลข่าวสาร</p>	<p>- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึงการค้นหาความรู้เพิ่มเติมอย่างต่อเนื่องและมีวิจารณญาณในการเลือกรับข้อมูลข่าวสารโดยใช้หลักกาลามสูตร</p> <p>-ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน</p>
2. สามารถคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ	<p>- ให้นิสิตฝึกคิดวิเคราะห์/หาแนวทางแก้ไข ปัญหาโดยใช้หลักธรรม เช่น อริยสัจ โยนิโส</p>	<p>- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึงการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ</p>

	มนสิการ - นำเสนอและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในชั้นเรียน	- ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความ ความคิดเห็นในชั้นเรียน
3. สามารถเชื่อมโยง ความรู้สู่การใช้ ประโยชน์เพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตของ ตนเอง และสังคมใน ทุกมิติได้อย่างสมดุล	- ใช้ตัวอย่างที่ดีเป็นกรณีศึกษาเพื่อให้คิดได้ เรียนรู้วิธีวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไข อย่างเป็นระบบโดยอาศัยความรู้แบบบูรณาการ - กำหนดประเด็นปัญหาสังคมที่เป็นประเด็น สาธารณะเพื่อฝึกให้คิดรู้จักใช้ความรู้ในการ วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และเสนอแนะแนว ทางแก้ไข เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และสังคมในทุกมิติได้อย่างสมดุล	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมายที่ แสดงถึงการนำข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องมาใช้ในการ การคิดวิเคราะห์ห้อย่างมีเหตุผล เป็นระบบ และสร้างสรรค์ - สังเกตพัฒนาการในด้านต่างๆ จาก พฤติกรรมการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและ การแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน

4 ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ : สามารถติดต่อสื่อสารและดำรงตนอยู่ร่วมกับผู้อื่นใน สังคมได้เป็นอย่างดี		
ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. สามารถปรับตัว ทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้ง ในฐานะผู้นำและ สมาชิกกลุ่ม	- มอบหมายกิจกรรมกลุ่มในทุกรายวิชา เพื่อฝึกให้คิดรู้จักปรับตัวในการทำงาน ร่วมกับผู้อื่น รับผิดชอบภาระงานที่ได้รับ มอบหมาย รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ร่วมกลุ่ม สามารถแสดงจุดยืนของตนเอง และค้นหาทางออกร่วมกันได้	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึง ความร่วมมือในการวางแผน ปฏิบัติ และแก้ปัญหา - สังเกตจากพัฒนาการด้านความคิดและ พฤติกรรมการณ์เรียนรู้ในชั้นเรียน - ประเมินจากผลการประเมินกันเองของนิสิตใน กลุ่ม

5 ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
สามารถแสวงหา ความรู้โดยใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศ	- ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญ ของแหล่งข้อมูลประเภทต่างๆ ทั้งแหล่งความรู้ ทั้งที่เป็นสื่อเอกสาร/ สื่ออิเล็กทรอนิกส์/บุคคล ต่างๆ - แนะนำวิธีการเรียนรู้/การสืบค้นข้อมูลโดยใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศและฝึกปฏิบัติในทุก รายวิชา - มอบหมายกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะในการ สืบค้น/อ้างอิงข้อมูลการใช้ซอฟต์แวร์ต่างๆ	- การสอบภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ - ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่ แสดงถึงการสืบค้นข้อมูล การเลือกใช้ข้อมูล และการรู้จักแหล่งข้อมูลที่เหมาะสม

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน				
ลำดับที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	อาจารย์ผู้สอน
1	ปฐมนิเทศการเรียนรู้ -แนะนำการเรียนรู้ -ชี้แจงรายละเอียด ขอบข่าย การเรียนการสอน - ประเมินพฤติกรรมกรมการออกกำลังกาย	4	- ชี้แจงรายละเอียด ขอบข่าย การเรียนการสอน - อภิปราย ชักถาม - ให้นิสิตทำแบบสอบถามประเมินพฤติกรรม การออกกำลังกาย	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B08
2	แนวคิด ทฤษฎี หลักการทางสุขภาพ และการประเมินภาวะสุขภาพ	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B08
	ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายและการปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากการบาดเจ็บทาง การกีฬาและการออกกำลังกาย	2	บรรยาย อภิปราย กิจกรรมกลุ่ม กรณีศึกษา ใบงานที่ 1	
3	แนวคิด ทฤษฎี หลักการทางสุขภาพ และการประเมินภาวะสุขภาพ (ต่อ)	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B08
	หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (FITT) และวิธีการคำนวณหาชีพจรเป้าหมาย	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง ใบงานที่ 2	
4	การบริโภคเพื่อสุขภาพ	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B08
	องค์ประกอบ และการประเมินสมรรถภาพทางกาย	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม ใบงานที่ 3	

ลำดับที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	อาจารย์ผู้สอน
5	การบริโภคเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B08
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (งานกลุ่ม ครั้งที่ 1)	

6	เพศศึกษา ตอนที่ 1	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B08
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน	2	บรรยาย จับคู่ทดสอบ กิจกรรมกลุ่ม	
7	เพศศึกษา ตอนที่ 2	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B08
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (งานกลุ่ม ครั้งที่ 2)	
8	สุขภาพจิต (ความเครียดและการจัดการความเครียด)	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B08
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต (ต่อ)	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม	
9	สอบกลางภาค		สอบภาคทฤษฎี เนื้อหาหลักการด้านสุขภาพ	
10	หลักการ ลักษณะพื้นฐานและประเภทนั้นนทาการ	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B08
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม ใบงานที่ 4	
11	ขอบข่ายของกิจกรรมนั้นนทาการ	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B08
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัว	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (งานกลุ่ม ครั้งที่ 3)	
12	นันทนาการเพื่อสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 1	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B08
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วและพลัง	2	บรรยาย จับคู่ทดสอบ กิจกรรมกลุ่ม	

ลำดับที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	อาจารย์ ผู้สอน
13	นันทนาการเพื่อสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 2	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอน สาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ ตามกลุ่ม
	การออกกำลังกายในวัยต่างๆ	2	บรรยาย อภิปราย ค้นคว้าด้วยตัวเอง กรณีศึกษา	B01-B08
14	นันทนาการกับการดำเนินกิจกรรม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 3	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอน สาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ ตามกลุ่ม
	เพศกับการออกกำลังกาย	2	บรรยาย อภิปราย ค้นคว้าด้วยตัวเอง กรณีศึกษา	B01-B08
15	นันทนาการกับการดำเนินกิจกรรม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 4	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอน สาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ ตามกลุ่ม
	การประยุกต์การออกกำลังกายไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม งานกลุ่ม (ครั้งที่ 4)	B01-B08
16	นันทนาการกับการดำเนินกิจกรรม เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 5	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอน สาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ ตามกลุ่ม
	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2	สอบปฏิบัติ	B01-B08
17	สอบปลายภาค (ตามปฏิทินการศึกษา)	2	สอบภาคทฤษฎี เนื้อหา หลักการทางนันทนาการ และ หลักการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย	คณาจารย์ ตามกลุ่ม B01-B08

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

เอกสารประกอบการสอนรายวิชาสุขภาพและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (Wellness and Healthy Lifestyle)

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

กัลยา เตชาเสถียร. (2550). การปฐมพยาบาล. กรุงเทพฯ: กลุ่มงานวิชาการ ภาควิชาการพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัย
พยาบาลตำรวจ.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). แบบคัดกรองทางสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการ
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

- โฆษิต แจ้งสกุล. (2543). เอกสารประกอบการเรียนวิชา Advance Body Conditioning. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จรวยพร ธรณินทร์. (2534). กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชัยวัฒน์ วงศ์วัฒน์ศานต์. (2543). กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: วิญญูชน.
- ดร.ณวรรณ สุขสม. (2552). การบาดเจ็บจากการกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทิดศักดิ์ เดชคง. (2549). **ดัชนีความสุขทางรอดของสังคมไทย**. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ประเวศ วะสี. (2542). **โรงเรียนเป็นจุดเริ่มต้นของการส่งเสริมสุขภาพ**. เอกสารประกอบการบรรยายการสัมมนา โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับประเทศ. ถ่ายเอกสาร.
- ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2543). **เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย**. การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- มนตรี ไชยพันธุ์. (2533). **สมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชนไทย**. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สุขุม ศุภนิตย์. (2546). **คำอธิบายกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค. (2545). **สคบ. กับการคุ้มครองผู้บริโภค**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค.
- American College of Sports Medicine. (2000). **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Heyward, V. H. (1998). **Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription**. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- YMCA. (1989). **Y'S Way to Fitness**. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- St. John Ambulance., St. Andrew's Ambulance Association., British RedCross. (2006). **First aid manual**. London: Dorling Kindersley.

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

- พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). (ม.ป.ป.). **ชีวิตที่เป็นสุข ความสุขยิ่งกว่าความสงบใจไม่มี**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา. หน้า 8-14.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2536). **ข้อคิดชีวิตทวนกระแส**. ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ทุนส่งเสริมพุทธธรรม. หน้า 8-10.
- (2538). **ชีวิตที่สมบูรณ์**. ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก. หน้า 58-61.
- (ม.ป.ป.). **ชีวิต การงาน หลักธรรม**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา. หน้า 224-227.
- พุทธทาสภิกขุ. (2542). **ความสุขสามระดับ**. ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ. หน้า 8-39.
- เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง เช่น http://pe.swu.ac.th/sub_web/swu145, <http://www.moph.go.th>, <http://pe.swu.ac.th/cesu/>

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- การสนทนากลุ่มระหว่างผู้เรียนและผู้สอน
- การประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้และสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- การประเมินความพึงพอใจที่มีต่อการจัดการเรียนรู้และสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้
- ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต

3. การปรับปรุงการสอน

- การประชุมกลุ่ม และการประชุมคณะกรรมการบริหารจัดการรายวิชาศึกษาทั่วไป มศว 145 เพื่อนำผลประเมินการจัดการเรียนการสอนไปปรับปรุงและพัฒนารายวิชา

- ติดตาม และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการพัฒนาวิชา

4. การทบทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

- การวิจัยในชั้นเรียน

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

- พัฒนาปรับปรุงรายวิชาตามผลการประเมินรายวิชา ตามยุทธศาสตร์มาตรฐานการผลิตบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และตามมาตรฐานคุณวุฒิอุดมศึกษาแห่งชาติทุกปีการศึกษา