



มคอ.5 รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา
(Course Report)

0319111 สรีรวิทยาการออกกำลังกาย
EXERCISE PHYSIOLOGY

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร กศ.บ. พลศึกษา
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2562
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

สารบัญ

หมวด		หน้า
หมวดที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	1
หมวดที่ 2	การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน	2
หมวดที่ 3	สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา	6
หมวดที่ 4	ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ	8
หมวดที่ 5	การประเมินผล	8
หมวดที่ 6	แผนการปรับปรุง	8

รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา
(Course Report)
หมวด 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน รายวิชาที่เรียนพร้อมกัน และคำอธิบายรายวิชา

0319111 สรีรวิทยาการออกกำลังกาย

3(2-2-5)

Exercise Physiology

วิเคราะห์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวของร่างกายมนุษย์อันเนื่องมาจากการออกกำลังกาย การฝึกการแปรสภาพของพลังงานขณะออกกำลังกาย การทำงานของระบบการเคลื่อนไหว การฝึกกล้ามเนื้อ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และการปรับตัวของระบบต่างๆ และปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายในด้านศักยภาพของระบบการขนส่งออกซิเจน พันธุกรรม เทคนิคการฝึก สัดส่วนของร่างกาย สภาพภูมิอากาศ วัย เพศ รวมทั้งสิ่งเสริมพลังทางกีฬา

Analyze alteration and adaptation of human body function and form due to exercise and physical performance in term of energy metabolism, metabolism, body engine working, muscle training, physiological changes and adaption of human body systems, including factors influence human performance via oxygen transportation system, heredity, training technic, body composition, climate, age and sex ergogenic aids and principle of training and practicing

2. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน:

ไม่มี

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ผู้สอนและกลุ่มเรียน (Section):

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

อาจารย์ผู้สอนรายวิชา อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

กลุ่มเรียน 1 และ 2

4. ภาคเรียน/ชั้นปีที่เรียน

ภาคปลาย / ชั้นปีที่ 1

5. สถานที่เรียน

อาคารเรียนพลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

หมวดที่ 2 การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน

1. รายงานชั่วโมงการสอนจริงเทียบกับแผนการสอน

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความ แตกต่าง เกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
1	บทนำ : สรีรวิทยาการ ออกกำลังกาย	2	2	2	2		
2	ระบบกล้ามเนื้อและ ระบบประสาทกับการ ออกกำลังกาย	2	2	2	2		
3	ระบบหายใจและ ไหลเวียนเลือดกับการ ออกกำลังกาย	2	2	2	2		
4	ระบบหายใจและ ไหลเวียนเลือดกับการ ออกกำลังกาย (ต่อ)	2	2	2	2		
5	ระบบพลังงานกับการ ออกกำลังกาย	2	2	2	2		
6	ระบบพลังงานกับการ ออกกำลังกาย (ต่อ)	2	2	2	2		
7	ระบบต่อมไร้ท่อกับการ ออกกำลังกาย	2	2	2	2		
8	วิเคราะห์กีฬาประเภท เดี่ยว/บุคคล ด้านความ ต้องการและการ ตอบสนองทางสรีรวิทยา การออกกำลังกายที่ ได้รับมอบหมาย	2	2	2	2		
9	สรีรวิทยาการออกกำลังกาย ในแต่ละช่วงวัย (วัย เด็ก, ผู้ใหญ่, ผู้สูงอายุ)	2	2	2	2		
10	สรีรวิทยาการออกกำลังกาย ในแต่ละช่วงวัย (ต่อ)	2	2	2	2		
11	ปัจจัยที่มีผลต่อการออก กำลังกาย	2	2	2	2		

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความ แตกต่าง เกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
12	รูปแบบการฝึกเพื่อ พัฒนาระบบพลังงาน แบบใช้ออกซิเจน และไม่ ใช้ออกซิเจน	2	2	2	2		
13	การใช้เทคโนโลยีทางการ กีฬาเบื้องต้นเพื่อ วิเคราะห์ผลทาง สรีรวิทยาการออกกำลังกาย	2	2	2	2		
14	วิเคราะห์กีฬาประเภททีม ด้านความต้องการและการ ตอบสนองทางสรีรวิทยา การออกกำลังกายที่ได้รับ มอบหมาย	2	2	2	2		
15	- ทบทวนเนื้อหาและปิด คอร์สการเรียน	2	2	2	2		
รวมจำนวนชั่วโมงตลอดภาคเรียน		30	30	30	30		

2. หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผน

ลำดับที่	หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุม ตามแผนการสอน	นัยสำคัญของหัวข้อที่สอนไม่ ครอบคลุมตามแผนการสอน	แนวทางชดเชย
	-	-	

3. ประสิทธิภาพของวิธีสอนที่ทำให้เกิดผลการเรียนรู้ตามที่ระบุในรายละเอียดของรายวิชา

ผลการเรียนรู้	วิธีสอนที่ระบุใน รายละเอียดรายวิชา	ประสิทธิภาพ		ปัญหาของการใช้วิธีสอน
		มี	ไม่มี	

คุณธรรม จริยธรรม	ความตรงต่อเวลา จริยธรรมทางวิชาการ ความซื่อสัตย์ความมี น้ำใจเป็นนักกีฬาและ ดำเนินการตาม หลักธรรมาภิบาล (Good Governance) ความรับผิดชอบต่อ ตนเองและสังคม	/		
ความรู้	1 ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับสรีรวิทยาการ ออกกำลังกาย 2 ความรู้เกี่ยวกับการ สร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายที่ส่งผลต่อ สรีรวิทยาการออก กำลังกาย	/		
ทักษะทางปัญญา	1 การคิดเชิงวิเคราะห์ เกี่ยวกับสรีรวิทยาการ ออกกำลังกาย 2 การวิเคราะห์ ประเด็นและแนวโน้ม ของสรีรวิทยาการออก กำลังกายทั้งใน ประเทศและ ต่างประเทศ 3 การบูรณาการองค์ ความรู้ทางสรีรวิทยา การออกกำลังกายกับ การออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ	/		
ทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความ รับผิดชอบ	1 การทำงานร่วมกัน เป็นทีม 2 การยอมรับความ แตกต่างระหว่างบุคคล	/		

ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	1. การใช้ทักษะการสื่อสาร 2. การค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ต	/		
---	--	---	--	--

4. ข้อเสนอการดำเนินการเพื่อปรับปรุงวิธีสอน
ไม่มี

หมวดที่ 3 สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

กลุ่ม 1

1. จำนวนนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน (ณ วันหมดกำหนดการเพิ่มถอน) 27 คน
2. จำนวนนิสิตที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน 27 คน
3. จำนวนนิสิตที่ถอน (W) 0 คน
4. อื่น ๆ (ถ้ามี)
5. การกระจายของระดับคะแนน (เกรด) : จำนวนและร้อยละของนิสิตในแต่ละระดับคะแนน

ระดับคะแนน (เกรด)	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
A	80->>	2	7.41
B+	75-79.99	0	0.00
B	70-74.99	4	14.81
C+	65-69.99	4	14.81
C	60-64.99	7	25.93
D+	55-59.99	5	18.52
D	50-54.99	5	18.52
F	<<-49.99	0	0.00

กลุ่ม 2

1. จำนวนนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน (ณ วันหมดกำหนดการเพิ่มถอน) 30 คน
2. จำนวนนิสิตที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน 30 คน
3. จำนวนนิสิตที่ถอน (W) 0 คน
4. อื่น ๆ (ถ้ามี)
5. การกระจายของระดับคะแนน (เกรด) : จำนวนและร้อยละของนิสิตในแต่ละระดับคะแนน

ระดับคะแนน (เกรด)	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
A	80->>	0	0.00
B+	75-79.99	1	3.57
B	70-74.99	3	10.71
C+	65-69.99	4	14.29
C	60-64.99	13	46.43
D+	55-59.99	2	7.14
D	50-54.99	4	14.29
F	<<-49.99	1	3.57

5. ปัจจัยที่ทำให้ระดับคะแนนผิดปกติ (ถ้ามี)

ไม่มี

6. ความคลาดเคลื่อนจากแผนการประเมินที่กำหนดไว้ในรายละเอียดรายวิชา : จากแผนการประเมินใน
มคอ. 3 หมวดที่ 5 ข้อ 2

6.1 ความคลาดเคลื่อนด้านกำหนดเวลาการประเมิน

ความคลาดเคลื่อน	เหตุผล
ไม่มี	-

6.2 ความคลาดเคลื่อนด้านวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ (ถ้ามี)

ความคลาดเคลื่อน	เหตุผล
ไม่มี	-

7. การทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของนิสิต (ให้อ้างอิงจาก มคอ. 2 และ มคอ.3หมวดที่ 7)

วิธีการทวนสอบ	สรุปผล
มีการทวนสอบการให้คะแนนจากการสุ่มตรวจ ผลงานของนิสิตโดยอาจารย์อื่น	ปรับคะแนนการทำงานกลุ่ม

หมวดที่ 4 ปัญหาและผลกระทบต่อการดำเนินการ

1. ประเด็นด้านทรัพยากรประกอบการเรียนการสอนและสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัญหาในการใช้แหล่งทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน (ถ้ามี)	ผลกระทบ
ไม่มี	-

2. ประเด็นด้านการบริหารและองค์กร

ปัญหาด้านการบริหารและองค์กร (ถ้ามี)	ผลกระทบต่อผลการเรียนรู้ของนิสิต
ไม่มี	-

หมวดที่ 5 การประเมินรายวิชา

1. ผลการประเมินรายวิชาโดยนิสิต (แบบเอกสาร)

1.1 ข้อวิพากษ์ที่สำคัญจากผลการประเมินโดยนิสิต

ไม่มี

1.2 ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ 1.1

ไม่มี

2. ผลการประเมินรายวิชาโดยวิธีอื่น

2.1 ข้อวิพากษ์สำคัญจากผลการประเมินโดยวิธีอื่น

ไม่มี

2.2 ความเห็นของอาจารย์ผู้สอนต่อข้อวิพากษ์ตามข้อ 2.1

ไม่มี

หมวดที่ 6 แผนการปรับปรุง

1. ความก้าวหน้าของการปรับปรุงการเรียนการสอนตามที่เสนอในรายงานของรายวิชาครั้งที่ผ่านมา

แผนการปรับปรุง	ผลการดำเนินการ	เหตุผล

2. การดำเนินการด้านอื่น ๆ ในการปรับปรุงรายวิชา

ไม่มี

3. ข้อเสนอแผนการปรับปรุงสำหรับภาคการศึกษา/ปีการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอ	กำหนดเวลาที่แล้วเสร็จ	ผู้รับผิดชอบ

4. ข้อเสนอแนะของอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาต่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร

ไม่มี

ชื่ออาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

ลงชื่อ.....


(อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว)

วันที่รายงาน

19 พฤษภาคม 2566

ชื่อประธานหลักสูตร/เลขานุการกรรมการประจำหลักสูตร

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่รับรายงาน

.....