



มคอ.5 รายงานผลการดำเนินการของรายวิชา
(Course Report)

0319103 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
Physical Fitness Training

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

0319103 การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

2(1-2-3)

Physical Fitness Training

หลักการ แนวคิด ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และหลักการสร้างเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและแก้ปัญหาสุขภาพกับบุคคลแต่ละช่วงวัย

Principles, concepts and relationships of physical fitness components assessment and fitness promotion including an appropriate exercise program for each age interval

2. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน:

ไม่มี

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ผู้สอนและกลุ่มเรียน (Section):

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

อาจารย์ผู้สอนรายวิชา อาจารย์ธีรพันธ์ สังข์แก้ว

4. ภาคเรียน/ชั้นปีที่เรียน

ภาคฤดูร้อน / ชั้นปีที่ 3-4

5. สถานที่เรียน

อาคารเรียนพลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

หมวดที่ 2 การจัดการเรียนการสอนที่เปรียบเทียบกับแผนการสอน

1. รายงานชั่วโมงการสอนจริงเทียบกับแผนการสอน

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความ แตกต่าง เกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
1	แนะนำรายวิชา อุปกรณ์ ที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนการ สอน วิธีการวัดและ ประเมินผล	1	2	1	2		
2	- ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย ครั้งที่ 1	1	2	1	2		
3	ความหมายและ ความสำคัญของ สมรรถภาพทางกาย - องค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกาย	1	2	1	2		
4	- ทบทวนเนื้อหาใน สัปดาห์ที่ 3 - ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ	1	2	1	2		
5	- ทบทวนเนื้อหาใน สัปดาห์ที่ 4 - องค์ประกอบของ สัดส่วนร่างกาย - ความอ่อนตัว - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ	1	2	1	2		
6	- ทบทวนเนื้อหาใน สัปดาห์ที่ 5 - ความอดทนของ กล้ามเนื้อ	1	2	1	2		

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความ แตกต่าง เกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	- วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ						
7	- ทบทวนเนื้อหาใน สัปดาห์ที่ 6 - ความอดทนของระบบ ไหลเวียนเลือดและระบบ หายใจ - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ	1	2	1	2		
8	- ทบทวนเนื้อหาใน สัปดาห์ที่ 7 - ความอดทนของระบบ ไหลเวียนเลือดและระบบ หายใจ (ต่อ) - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ (ต่อ)	1	2	1	2		
9	- ความคล่องแคล่วว่องไว - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ	1	2	1	2		
10	- ทบทวนเนื้อหาใน สัปดาห์ที่ 10 - พลังของกล้ามเนื้อ - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ	1	2	1	2		
11	- ทบทวนเนื้อหาใน สัปดาห์ที่ 11 - การทรงตัว - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ	1	2	1	2		
12	- ทบทวนเนื้อหาใน สัปดาห์ที่ 12	1	2	1	2		

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง ตามแผนการสอน		จำนวนชั่วโมง ที่สอนจริง		ความ แตกต่าง (%)	เหตุผล (หากความ แตกต่าง เกิน 25%)
		บรรยาย	ปฏิบัติการ	บรรยาย	ปฏิบัติการ		
	- การทำงานประสาน สัมพันธ์ - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ						
13	- ทบทวนเนื้อหาใน สัปดาห์ที่ 13 - ความเร็ว - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ	1	2	1	2		
14	- ทบทวนเนื้อหาใน สัปดาห์ที่ 14 - ปฏิกริยาตอบสนอง - วิธีการสร้างเสริมและ แบบฝึกต่างๆ - นำเสนองานวิจัยที่ เกี่ยวข้องกับการสร้าง เสริมสมรรถภาพทาง กาย	1	2	1	2		
15	- ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย ครั้งที่ 2 - นำเสนอชิ้นงาน - สรุป ทบทวนเนื้อหา	1	2	1	2		
รวมจำนวนชั่วโมงตลอดภาคเรียน		15	30	15	30		

2. หัวข้อที่สอนไม่ครอบคลุมตามแผน

สัปดาห์ที่	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 ทางกาย	/		
ทักษะทางปัญญา	1 การคิดเชิงวิเคราะห์ เกี่ยวกับการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย 2 การวิเคราะห์ ประเด็นและแนวโน้ม ของการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายทั้ง ในประเทศและ ต่างประเทศ 3 การบูรณาการองค์ ความรู้ทางการสร้าง เสริมสมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพ	/		
ทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและความ รับผิดชอบ	1 การทำงานร่วมกัน เป็นทีม 2 การยอมรับความ แตกต่างระหว่างบุคคล	/		

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

4. ข้อเสนอการดำเนินการเพื่อปรับปรุงวิธีสอน
ไม่มี

หมวดที่ 3 สรุปผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

กลุ่ม 1

- จำนวนนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน (ณ วันหมดกำหนดการเพิ่มถอน) 5 คน
- จำนวนนิสิตที่คงอยู่เมื่อสิ้นสุดภาคเรียน 5 คน
- จำนวนนิสิตที่ถอน (W) 0 คน
- อื่น ๆ (ถ้ามี)
- การกระจายของระดับคะแนน (เกรด) : จำนวนและร้อยละของนิสิตในแต่ละระดับคะแนน

ระดับคะแนน (เกรด)	ช่วงคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
A	80->>	0	0.00
B+	75-79.99	0	0.00
B	70-74.99	1	20.00
C+	65-69.99	0	0.00
C	60-64.99	3	60.00
D+	55-59.99	0	0.00
D	50-54.99	1	20.00
F	<<-49.99	0	0.00

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
มีการทวนสอบการให้คะแนนจากการสุ่มตรวจผลงานของนิสิตโดยอาจารย์อื่น	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 ข้อวิพากษ์ที่สำคัญจากผลการประเมินโดยวิธีอื่น

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

20 มิถุนายน 2567

ชื่อประธานหลักสูตร/เลขานุการกรรมการประจำหลักสูตร

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่รับรายงาน

.....