



มคอ.3 รายละเอียดรายวิชา
Course Specification

0319314 โภชนาการกับการออกกำลังกาย
Nutrition and Exercise

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 4 ปี) สาขาวิชาพลศึกษา
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2562

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยทักษิณ

สารบัญ		
หมวด		หน้า
หมวดที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	3
หมวดที่ 2	จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์	4
หมวดที่ 3	ลักษณะและการดำเนินการ	4
หมวดที่ 4	การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนิสิต	5
หมวดที่ 5	แผนการสอนและการประเมินผล	8
หมวดที่ 6	ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน	11
หมวดที่ 7	การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา	11

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา

วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา

หมวดที่1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัส ชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต และคำอธิบายรายวิชา

0319314 โภชนาการกับการออกกำลังกาย

3 (3-0-6)

Nutrition and Exercise

คำอธิบายรายวิชา

ความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพและการออกกำลังกาย บทบาทหน้าที่ของสารอาหารหลักที่ให้พลังงานแก่กล้ามเนื้อในการออกกำลังกาย การสะสม การใช้ และระยะเวลาในการสะสมสารอาหารที่ให้พลังงานต่าง ๆ ในภาวะปกติ และในการเล่นกีฬา หลักปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร สำหรับการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ การวางแผนโภชนาการในช่วงก่อน ระหว่าง และหลัง การออกกำลังกายและกีฬา

Importance of nutrition for health and exercise, in terms of energy processing, utilising and storing during rest and exercise, good practice of meal, nutrition planing before, during and after exercise or sport competition, application nutrition knowledge for health, weight control, exercise and sport

2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรระดับปริญญาตรี เป็นวิชาชีพบังคับ / วิชาเอก

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และอาจารย์สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : อ.อรพิน ทิพย์เดช/ อ.ดร.มนัสวี แวดวง

4. ภาควิชา/ชั้นปีที่เรียน

ภาควิชาการศึกษาลาย / ชั้นปีที่ 3

5. สถานที่เรียน

อาคารเรียนพลศึกษา

6. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของวิชาครั้งล่าสุด

7 พฤศจิกายน 2567

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1) อธิบายความสำคัญของสารอาหารหลักและองค์ประกอบของสารอาหารหลักสำหรับนักกีฬาได้
- 2) อธิบายความรู้และหลักปฏิบัติในการรับประทานอาหารของนักกีฬาได้
- 3) วิเคราะห์หลักการควบคุมปริมาณอาหารให้สัมพันธ์กับการออกกำลังกายได้
- 4) นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการปรับปรุงสมรรถภาพทางด้านร่างกายของตนเองและผู้อื่นได้

2. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

เพื่อให้นิสิตมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถประยุกต์องค์ความรู้ทางด้านโภชนาการ ทักษะกับสถานการณ์ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่อการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาได้และบูรณาการศาสตร์ทางโภชนาการกับศาสตร์ทางพลศึกษาได้และให้เป็นไปตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2552

หมวดที่ 3 ลักษณะการดำเนินการ

3. จำนวนที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงาน ภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง
3 จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ 15 สัปดาห์ รวม 45 ชม.	-	-	6 จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ 15 สัปดาห์ รวม 90 ชม.

จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่และช่องทางในการให้คำปรึกษาแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

4. การพัฒนาผลการเรียนของนิสิต

ระบุวิธีการประเมินผลการเรียนรู้หัวข้อย่อยแต่ละหัวข้อตามที่ปรากฏในแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบของรายวิชา (Curriculum Mapping) ตามที่กำหนดใน เล่ม มคอ.2 สัปดาห์ที่ประเมิน และสัดส่วนของการประเมินแผนที่การกระจายความรับผิดชอบ (นำข้อมูลจาก ข้อ 3 หมวดที่ 4 ในเล่ม มคอ.2)

รายวิชา	1.ด้านคุณธรรม จริยธรรม				2. ด้านความรู้			3.ทักษะทางปัญญา						4.ทักษะความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและความรับผิดชอบ				5.ทักษะการ วิเคราะห์เชิง ตัวเลขการ สื่อสาร และ การใช้ เทคโนโลยี			6.การจัดการเรียนรู้และบูรณาการอัตลักษณ์											
	ELO 1		ELO 2		ELO 3			ELO 4			ELO 5			ELO 6			ELO 7		ELO 8			ELO 9			ELO 10		ELO 11		ELO 12			
หมวดวิชาเอก	1.1	1. 2	2. 1	2.2	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4. 3	5. 1	5. 2	5.3	6. 1	6. 2	6.3	7. 1	7.2	8. 1	8. 2	8 .3	9.1	9. 2	9.3	10.1	10.2	11.1	11.2	12.1	12.2	12.3	12. 4
0319314 โภชนาการกับ การออกกำลังกาย	●	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	○					○	○	○								

(นำข้อมูลจาก ข้อ 3 หมวดที่ 4 ในเล่ม มคอ.2)

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม (ELO1 ELO2)		
● 1.1 เอาใจใส่ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สร้างความเท่าเทียมความเสมอภาคในการเรียนรู้ของผู้เรียน และสร้างคุณค่าจากความแตกต่างระหว่างบุคคล ความหลากหลาย และสังคมพหุวัฒนธรรม	1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิเคราะห์และสะท้อนความคิดด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ในการบันทึกพฤติกรรม การบริโภคอาหารเป็นรายบุคคลโดยการกำหนดรายละเอียดให้ใช้เวลา 6 สัปดาห์ โดย ส่งทุกสัปดาห์ และกิจกรรมรายกลุ่มโดยการเรียนรู้ร่วมกัน สร้างความเข้าใจด้วยตนเอง ผ่านการเขียนอนุทิน สะท้อนผลการเรียนรู้จากกิจกรรมดังกล่าว 2. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยการแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้รับมอบหมาย เรื่องคุณค่าของสารอาหารทั้ง 7 ประเภท 3. การเรียนรู้จากต้นแบบ เช่น กรณีตัวอย่างบุคคลทั้งในสังคมหรือท้องถิ่นที่เป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพโดยมีตัวชี้วัดคือการดำรงชีวิตบนฐานสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว 4. การเรียนรู้ผ่านวัฒนธรรมองค์กร ที่ปลูกฝังให้สินีมีระเบียบวินัย โดยเน้นการเข้าชั้นเรียนให้ตรงเวลาตลอดจนการแต่งกายที่เป็นไปตาม	- ประเมินจากรายงานกลุ่ม - ประเมินจากผลการสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในนำเสนองาน ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
○ 1.2 ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีเป็นที่ยอมรับและนับถือของบุคคล ชุมชน สังคม และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพ ปรัชญาพลศึกษา ด้วยจิตวิญญาณความเป็นครู สะท้อนอัตลักษณ์ครูนักพัฒนา		
○ 2.1 แสดงออกถึงความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีจิตสาธารณะ ความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม สามารถจัดการและคิดแก้ปัญหาทางคุณธรรมจริยธรรมด้วยความถูกต้องเหมาะสม ทั้งในการฝึกปฏิบัติงานครู การปฏิบัติการสอนทางพลศึกษา และกีฬา และการทำงานร่วมกับคนในชุมชน โดยเชื่อมโยงกับสิทธิและหน้าที่ความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง		
● 2.2 สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และใช้กิจกรรมทางพลศึกษา กิจกรรมนันทนาการ ในการเรียนรู้ชุมชนเพื่อสร้างความเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาผู้เรียน สถานศึกษาและชุมชน รวมถึงการบริการทางวิชาการในด้านต่าง ๆ การฝึกและตัดสินกีฬา การจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ที่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ความเป็นครูพลศึกษาได้		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
	ระเบียบของมหาวิทยาลัย 5. การสอดแทรกเรื่อง คุณธรรม จริยธรรมในการ สอนทุกคาบรายวิชาโดย อาจารย์ผู้สอน	
2. ด้านความรู้ (ELO3)		
● 3.1 วิเคราะห์ความรู้เนื้อหาวิชาที่สอน วิทยาการความรู้สมัยใหม่ และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักสูตรพลศึกษา การจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความหลากหลายของผู้เรียน โดยใช้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และวิทยาศาสตร์ การกีฬา จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยา การให้คำปรึกษา สังคมและการศึกษา ในการวิเคราะห์ แก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนที่มีแตกต่างระหว่างบุคคล ได้เหมาะสมกับบริบทการจัดการเรียนรู้ ระดับการศึกษา ชุมชน และสังคมที่มีความหลากหลาย เพ้าทันการเปลี่ยนแปลงของ สังคมและบริบทโลก	1. การให้ภาพรวมความรู้ ก่อนเข้าสู่เนื้อหาที่เรียน การเชื่อมโยงความรู้ใหม่ กับความรู้เดิมหรือความรู้ จากศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และการสรุปความรู้ใหม่ หลังจบบทเรียน โดย เลือกใช้วิธีการสอนที่ เหมาะสมกับเนื้อหา 2. การใช้วิธีจัดการเรียนรู้ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ อย่างหลากหลาย ที่ เหมาะสมตามเนื้อหาสาระ และจุดมุ่งหมายในการ เรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้ทั้ง องค์ความรู้และทักษะ กระบวนการเรียนรู้ ที่เน้น หลักการทางทฤษฎี และ ประยุกต์ใช้ทางปฏิบัติใน บริบทจริงการเรียนรู้ผ่าน ประสบการณ์ตรง โดย การแสดงบทบาทสมมติ ตามที่ได้รับมอบหมาย เรื่องคุณค่าของสารอาหาร ทั้ง 7 ประเภท 3. การเรียนรู้จากสื่อและ แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งภายในและภายนอก ห้องเรียน โดยคำนึงถึงทั้ง การเปลี่ยนแปลงทาง เทคโนโลยี และการคงไว้	- ประเมินจากรายงาน กลุ่ม - ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมในประเด็น ต่างๆ - ประเมินจากชิ้นงาน ที่เกิดขึ้นจากเรียนรู้ ร่วมกัน
● 3.2 ออกแบบหลักสูตร แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อและ เทคโนโลยี การวัดและประเมินผล และปฏิบัติการจัดการ เรียนรู้ในสถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริงทางพล ศึกษาได้สอดคล้องกับบริบทวิชาชีพ		
○ 3.3 บูรณาการแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและองค์ ความรู้เกี่ยวกับชุมชนเพื่อพัฒนาหลักสูตรและการจัดการ เรียนรู้ทางพลศึกษา ในบริบทที่หลากหลาย บูรณาการเรียน การสอนกับการปฏิบัติจริงและการบูรณาการข้ามศาสตร์		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
	ซึ่งภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่า เช่นการมอบหมายงานให้ไป ค้น ค ว้ า เกี่ยว กับ สถานการณ์ด้านอาหาร และโภชนาการในปัจจุบัน ว่าเป็นอย่างไรบ้างและให้ นำเสนอท้ายคาบทุก สัปดาห์ อย่างน้อย 2-3 คน 4. การเรียนรู้จาก สถานการณ์จริงในการ ปฏิบัติงานในวิชาชีพครู	
3. ด้านทักษะทางปัญญา (ELO4 ELO5)		
● 4.1 แสดงออกถึงความมีวินัย ความรับผิดชอบต่อนตนเองในการ เรียนรู้ สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ทางด้านพลศึกษา การ กีฬา เพื่อพัฒนาให้เป็นคนนำสมัยและนำตนเอง ภายใต้การ เปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างมีภาวะผู้นำทางวิชาการและ วิชาชีพ	1. การเรียนรู้ผ่าน กระบวนการคิดเพื่อ ส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างมี วิ จ า ร ณ ญ า ณ คิ ด สร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรม การเรียนรู้ที่ หลากหลาย เช่น การมอบหมายงาน กิจกรรมกลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้ไปสอบถามพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของ เฝื อ น ๆ นั ก กี ฬ า ใน ม หา วิ ท ย า ลั ย แ ต่ ละ ประเภทว่ามีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ อย่างไร บ้าง 2. การนำผลการสำรวจ พฤติกรรมมาอภิปราย ร่วมกันในห้องเรียน และ หาแนวทางร่วมกันในการ แก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่ พึงประสงค์ - การทำกิจกรรมกลุ่มใน	- ประเมินจากรายงาน - ประเมินจากผลการ สะท้อนคิดของแต่ละ บุคคลในการลงพื้นที่ ภาคปฏิบัติจริง - ประเมินจากการมี ส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมในประเด็น ต่าง ๆ - ประเมินจากการ มี ความรับผิดชอบกับ งานที่ได้รับมอบหมาย - ประเมิน จาก แผนการออกแบบการ จัดการเรียนรู้
● 4.2 สามารถออกแบบสถานการณ์ที่กระตุ้นทางปัญญาเพื่อให้ ผู้เรียนเกิดทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง การคิดเชิงวิพากษ์ การคิดเชิงสร้างสรรค์ และการคิดเชิงอนาคต		
● 4.3 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลและสารสนเทศ (data and information) ทางพลศึกษา ทั้งที่เป็นตัวเลขเชิงสถิติ หรือ คณิตศาสตร์ เพื่อเข้าใจองค์ความรู้ ประเมิน แก้ปัญหาได้ อย่างรวดเร็วและถูกต้อง		
○ 5.1 วิเคราะห์และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการวัดและประเมินผล การเรียนรู้ การวิจัย และการประกันคุณภาพเพื่อพัฒนา คุณภาพการจัดการศึกษาทางพลศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน		
○ 5.2 สร้างและใช้เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้เพื่อพัฒนา ผู้เรียนในการจัดการเรียนรู้ การวิจัยในชั้นเรียน การประเมิน เพื่อการประกันคุณภาพการศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูล		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
สารสนเทศและนำเสนอแผนพัฒนาหรือโครงการเกี่ยวกับการประเมินและประกันคุณภาพการศึกษาทางพลศึกษา ○ 5.3 ใช้วิจัยเป็นฐานเพื่อแก้ปัญหาการเรียนรู้ของผู้เรียน สร้างองค์ความรู้ สร้างนวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการกีฬา เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นนวัตกรรมทางด้านพลศึกษาและกีฬา พัฒนาความเชี่ยวชาญในวิชาชีพ และประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานหรือพัฒนางานได้อย่างสร้างสรรค์	ลักษณะต่างๆ ทั้งในชั้นเรียน - การสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง การทำกิจกรรมกลุ่ม อภิปราย การนำเสนอผลงานโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ - การลงพื้นที่ปฏิบัติจริงในสถาบันการศึกษาโดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่วมปฏิบัติการชุมชนการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC) - การสะท้อนคิดจากการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม	
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ(ELO6 ELO7)		
● 6.1 รู้จักข้อมูลชุมชน ความคิด ความเชื่อ สภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และภูมิปัญญาชุมชน ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบ และกระบวนการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC)	1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในลักษณะกิจกรรมคู่ และกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม ฝึกความรับผิดชอบ และการยอมรับในความแตกต่างในการเรียนรู้รายวิชาที่ศึกษาในชั้นเรียน 2. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิด ความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น	- ประเมินจากรายงาน - ประเมินจากผลการสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในการลงพื้นที่ภาคปฏิบัติจริง - ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่าง ๆ - ประเมินจากแผนการออกแบบการจัดการเรียนรู้ - ประเมินจากชิ้นงานที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ร่วมกัน
● 6.2 เข้าใจกระบวนการทัศน์เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนและการเป็นผู้นำการสร้างชุมชนการเรียนรู้ และนำไปสู่การปรับกระบวนการทำงานของครูพลศึกษาร่วมกับชุมชนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน		
○ 6.3 บูรณาการความรู้วิชาการกับความรู้ชุมชน เพื่อพัฒนาผู้เรียนและการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม และนำไปสู่ปฏิบัติการเรียนรู้ในการทำงานของครูพลศึกษาร่วมกับชุมชนได้สอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมและความแตกต่างด้านบุคคล กลุ่ม และสังคมโดยใช้ทักษะการคิดที่จำเป็นต่อการเป็นผู้นำการสร้างชุมชนการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC)		
● 7.1 เข้าใจความสัมพันธ์และการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนเพื่อพัฒนาตนเองและผู้เรียนให้เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่นในการ		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
อยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม และนำไปสู่การใช้ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูพลศึกษานักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน อย่างมีปฏิสัมพันธ์การเรียนรู้		
○ 7.2 แสดงออกถึงการเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ในการเป็นครู นักพัฒนา สามารถออกแบบกระบวนการพัฒนาผู้เรียนที่มีความหลากหลายโดยอาศัยความร่วมมือกับชุมชนและสร้างเครือข่ายความร่วมมือ		
5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ(ELO8)		
○ 8.1 ใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อการสื่อสารกับผู้เรียน บุคคลและกลุ่มต่าง ๆ ด้วยวิธีการหลากหลายทั้งการพูด การเขียน การนำเสนอด้วยรูปแบบต่าง ๆ โดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทที่หลากหลาย	- การสืบค้นข้อมูลและการจัดการและวิเคราะห์ข้อมูล และ สารสนเทศ ทางสุขภาพของนักกีฬาเพื่อนำมาร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนแนวคิดในการทำกิจกรรมกลุ่ม	- ประเมินจากรายงาน - ประเมินจากการนำเสนอผลงาน การใช้ภาษาในการสื่อสารทั้งการพูด การเขียน และการนำเสนองาน
○ 8.2 สังเกต ติดตามการเปลี่ยนแปลงบริบทของโลกและสังคมสามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการศึกษาค้นคว้า การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ การบูรณาการกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภาษา และศาสตร์อื่นได้อย่างรู้เท่าทัน		
○ 8.3 สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ โปรแกรมสำเร็จรูปที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ การทำงาน การประชุม การจัดการและสืบค้นข้อมูลและสารสนเทศ การรับและส่งข้อมูลและสารสนเทศโดยใช้ดุลยพินิจที่ดีและตระหนักถึงการละเมิดสิทธิ์ของการลอกเลียนผลงาน		
6. การจัดการเรียนรู้และบูรณาการอัตลักษณ์ (ELO9 ELO10 ELO11 ELO12)		
○ 9.1 วิเคราะห์ความรู้ ทฤษฎี และแสวงหาความรู้เกี่ยวกับงานครูที่สะท้อนความรู้รอบเกี่ยวกับผู้เรียน ครู และโรงเรียน	- การศึกษาเรียนรู้ในบริบทจริงกับการสร้างเสริมสุขภาพของเพื่อน ๆ นักกีฬาหรือเพื่อน ๆ ที่มาออกกำลังกายเป็นประจำในมหาวิทยาลัยได้ 1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดเพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างมี	- ประเมินจากผลการสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในการลงพื้นที่ภาคปฏิบัติจริง - ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่าง ๆ - ประเมินจากการนำเสนอผลงาน
○ 9.2 แสดงออกถึงทักษะในการจัดการความรู้ การใช้ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ และ การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บ และปฏิบัติงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์		
9.3 แสดงออกถึงความเชื่อ ค่านิยมที่ยึดมั่น คุณธรรมจริยธรรม		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
วินัย ความรับผิดชอบ และประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี	วิ จ า ร ณ ญ า ณ คิ ด สร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรม การเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การมอบหมายงาน กิจกรรมกลุ่มๆละ 3 คนให้ ไปสอบถามพฤติกรรมการ บริโภคของนักกีฬา มหาวิทยาลัยแต่ละ ประเภทว่ามีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านการ กิน อย่างไรบ้าง 2. การนำผลการสำรวจ พฤติกรรมมาอภิปราย ร่วมกันในห้องเรียน และ หาแนวทางร่วมกันในการ แก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่ พึงประสงค์	- ประเมินจากชิ้นงาน ที่เกิดขึ้นจากเรียนรู้ ร่วมกัน
10.1 ปฏิบัติการสอนเป็นผู้ช่วยครูทางพลศึกษา ดูแลช่วยเหลือ ผู้เรียนด้วยความรัก เมตตา กรุณา เอื้ออาทร รู้จักผู้เรียนเป็น รายบุคคลและยอมรับความแตกต่างของผู้เรียน สามารถ วิเคราะห์ปัญหา พัฒนาผู้เรียนเป็นรายบุคคล และรายงานผล การพัฒนาคุณภาพผู้เรียนได้อย่างเป็นระบบ		
10.2 แสดงออกถึงการใช้ และพัฒนาทักษะการจัดการความรู้ การใช้ ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ การจัดการอารมณ์ของตนเองและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การ ทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บ และปฏิบัติงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางพลศึกษาร่วมกับ ผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์		
11.1 นำความรู้มาใช้วางแผน ออกแบบหลักสูตรรายวิชา กิจกรรม การจัดการเรียนรู้ การวัดประเมินผล ผลิตสื่อ/นวัตกรรมทาง พลศึกษาเพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาผู้เรียน		
11.2 จัดการเรียนรู้ในสถานการณ์จริงอย่างน้อย 2 ระดับ หรือ 2 ระดับชั้น และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีความสุข ในการเรียน ใช้วิธีการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาเพื่อ พัฒนาผู้เรียน บันทึกและเขียนรายงานการปฏิบัติงานสอนและ ถอดบทเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้		
12.1 วางแผนจัดการเรียนรู้และจัดการชั้นเรียนในสถานการณ์จริง อย่างน้อย 1 ภาคเรียน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีปัญญา รู้คิดและ มีความเป็นนวัตกรรม ใช้วิธีการวัดและประเมินผลทางพล ศึกษาเพื่อเสริมพลังการเรียนรู้ ประยุกต์ใช้สื่อและเทคโนโลยี ดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้และสร้างนวัตกรรมทางพลศึกษาและ กีฬา		
12.2 แสดงออกถึงการพัฒนาทักษะการใช้ภาษาและการสื่อสาร ระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ การจัดการอารมณ์ของ ตนเองและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การใช้ เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการพัฒนาการปฏิบัติงานในหน้าที่		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
ครูอย่างมีประสิทธิภาพ		
12.3 บูรณาการศาสตร์การสอน เนื้อหา เทคโนโลยี และ จรรยาบรรณวิชาชีพในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาเพื่อ พัฒนาผู้เรียนโดยใช้วิจัยเป็นฐาน		
12.4 จัดการความรู้จากการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูพลศึกษา โดย การสะท้อนคิด การถอดบทเรียน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และเผยแพร่		

5. การวัดและประเมินผล

ลำดับการ ประเมิน	ผลการเรียนรู้	ลักษณะการประเมิน	สัปดาห์ที่ ประเมิน	สัดส่วนของ คะแนนที่ ประเมิน
1	ด้านคุณธรรมจริยธรรม	การเข้าชั้นเรียน การส่งงานภายใน กำหนดเวลา ความมีระเบียบวินัย ในการทำงาน	ทุกสัปดาห์	10
2	ด้านความรู้	งานที่ได้รับมอบหมายและ กิจกรรมในชั้นเรียน การสอบกลางภาค การสอบปลายภาค	สัปดาห์ที่ 4,12 สัปดาห์ที่ 9 สัปดาห์ที่ 17-18	10 30 30
3	ด้านทักษะทางปัญญา	สังเกตผลจากการประเมินผลงาน สังเกตจากพฤติกรรมการเรียนรู้	ทุกสัปดาห์	20
4	ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและความรับผิดชอบ	สังเกตการจัดทำกิจกรรมกลุ่ม การเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ในการนำเสนอข้อมูล	สัปดาห์ที่นำเสนอ งาน สัปดาห์ที่มีการ นำเสนองาน	
5	ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิง ตัวเลข การสื่อสาร และ เทคโนโลยีสารสนเทศ	การนำเสนองานทั้งรายบุคคลและ กิจกรรมกลุ่ม	สัปดาห์ที่ 7,13,15,หรือตาม การนัดหมาย	
6	ด้านทักษะด้านการจัดการเรียนรู้ และบูรณาการอัตลักษณ์			
รวม				100

5. แผนการสอน

ระบุหัวข้อ/รายละเอียด สัปดาห์ที่สอน จำนวนชั่วโมงการสอน (ซึ่งต้องสอดคล้องกับจำนวนหน่วยกิต)
กิจกรรมการเรียนรู้การสอนและสื่อที่ใช้ รวมทั้งอาจารย์ผู้สอน ในแต่ละหัวข้อ/รายละเอียดของรายวิชา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
1	ปฐมนิเทศชี้แจงรายวิชาร่วมวางแผนการปฏิบัติตนร่วมกัน ในการเรียนการสอนตลอดภาคเรียนและประเมินความรู้ เบื้องต้นก่อนเรียน	3	-	บรรยาย ชักถาม และแบบประเมิน ความรู้พื้นฐานเดิม	อ.อรพิน ทิพย์เดช
2	ทบทวนแนวคิดเบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการ ความหมาย และศัพท์ทางโภชนาการ บทบาทของโภชนาการต่อ สุขภาพและสมรรถภาพความสำคัญของโภชนาการกับ นักกีฬา	3	-	บรรยายอภิปราย และฉายวีดิโอ สถานการณ์ทาง อาหารและ โภชนาการและ มอบหมายงานกลุ่ม	อ.อรพิน ทิพย์เดช
3	หลักโภชนาการเพื่อการมีสุขภาพที่ดี : อาหารสมดุล โมเดลแนวทางการบริโภคอาหาร รายการอาหาร แลกเปลี่ยน และสถานการณ์ทางโภชนาการของนักกีฬา ทั้งในประเทศและต่างประเทศ	3	-	บรรยาย อภิปราย และชักถามเรียนรู้ จากปัญหาและ สถานการณ์เป็น หลัก	อ.อรพิน ทิพย์เดช
4	สารอาหารและความสำคัญของสารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต:ชนิดและรูปแบบ หน้าที่ การย่อย ดูดซึม การสะสมและการใช้และเมตาบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต กระบวนการเพิ่มสมรรถภาพผ่านสารอาหารคาร์โบไฮเดรต	3	-	บรรยาย อภิปราย และชักถามเรียนรู้ จากปัญหาและ สถานการณ์เป็น หลัก ดูวีดิโอเรื่อง การนำสารอาหาร คาร์โบไฮเดรตไปใช้ ในร่างกาย	อ.อรพิน ทิพย์เดช
5	สารอาหารและความสำคัญของสารอาหารประเภท โปรตีน:ชนิดและรูปแบบ หน้าที่ การย่อย ดูดซึมและเมตาบอลิซึมของโปรตีน	3	-	บรรยาย อภิปราย และชักถามเรียนรู้ จากปัญหาและ สถานการณ์เป็น หลักดูวีดิโอเรื่อง การนำสารอาหาร โปรตีนไปใช้ใน ร่างกาย	อ.อรพิน ทิพย์เดช
6	สารอาหารและความสำคัญของสารอาหารประเภท ไขมัน:ชนิดและรูปแบบ หน้าที่ การย่อย ดูดซึมและเมตาบอลิซึม	3	-	บรรยายอภิปราย และชักถามเรียนรู้	อ.อรพิน ทิพย์เดช

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
	ของลปิด			จากปัญหาและ สถานการณ์เป็น หลักดูวิดีโอเรื่องการ นำสารอาหารลปิด ไปใช้ในร่างกาย	
7	วิตามินและแร่ธาตุ : ชนิดและบทบาทของวิตามินและ เกลือแร่กับ นักกีฬา ความต้องการวิตามินและเกลือแร่ที่ เกี่ยวข้องหลักกับนักกีฬา	3	-	บรรยายอภิปราย และซักถามเรียนรู้ จากปัญ หา และ สถานการณ์ เป็น หลักดูวิดีโอเรื่องการ นำสารอาหารกลุ่ม วิตามินและเกลือแร่ ไปใช้ในร่างกาย	อ.อรพิน ทิพย์เดช
8	น้ำและอิเล็กโไลต์:หน้าที่และความสำคัญของน้ำกับ นักกีฬากการกระจายและบทบาทของน้ำในร่างกาย การ ปฏิบัติตนของนักกีฬาเพื่อป้องกันและทดแทนการสูญเสีย น้ำในร่างกาย	3	-	บรรยายอภิปราย และซักถามเรียนรู้ จากปัญ หา และ สถานการณ์ เป็น หลัก	อ.อรพิน ทิพย์เดช
9	* การคำนวณพลังงานของนักกีฬา ฝึกปฏิบัติการคำนวณ พลังงาน - การวางแผนโปรแกรมโภชนาการ	3	-	- ฝึ ก ป ร ัก ติ ก ร คำนวณพลังงาน - คำนวณพลังงาน ของตนเองได้จริง	อ.ดร.มนัสวี แหวง
10-11	- ความต้องการอาหารและเครื่องดื่มสำหรับนักกีฬา ประเภทต่าง ๆ ในสภาวะที่ต่างกัน - หลักปฏิบัติในการเลือกรับประทานอาหาร สำหรับการ ออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ - การวางแผนโภชนาการในช่วงก่อน ระหว่าง และหลัง การออกกำลังกายหรือแข่งขันกีฬา	3	-	บรรยายอภิปราย และซักถามเรียนรู้ จากปัญ หา และ พฤติกรรมความเป็น นักกีฬาของตนเอง	อ.ดร.มนัสวี แหวง
12-13	โภชนาการในนักกีฬากลุ่มต่าง ๆ: นักกีฬาทั่วไป นักกีฬา เด็ก นักกีฬาสูงอายุ และนักกีฬาหญิง	6	-	บรรยายอภิปราย และซักถามเรียนรู้ จากปัญ หา และ สถานการณ์	อ.ดร.มนัสวี แหวง
14	- หลักโภชนาการในการควบคุมอาหารให้สัมพันธ์กับการ ออกกำลังกาย - การประเมินภาวะโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬา	3	-	บรรยายอภิปราย และซักถามเรียนรู้ จากปัญ หา และ	อ.ดร.มนัสวี แหวง

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ		
				สถานการณ์เป็น หลัก	
15	ผลิตภัณฑ์อาหารทางการกีฬาและอาหารเสริมกับนักกีฬา: ความหมายของผลิตภัณฑ์อาหารทางการกีฬา อาหารเสริม สารโด๊ป สารเพิ่มความสามารถทางการกีฬา ความเชื่อและ ข้อควรปฏิบัติพฤติกรรมทางโภชนาการกับผลิตภัณฑ์ อาหารเสริมต่าง ๆ	3	-	มอบหมายงาน การศึกษาค้นคว้า ตามหัวข้อที่ได้รับ เรื่องอาหารเสริม	อ.ดร.มนัสวี แหดวง
17	สอบปลายภาค				
18					
รวม		45	0		

11. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

ตำรา เอกสารหลัก และข้อมูลสำคัญ

ภาษาไทย

กองสุศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.(2541). แนวปฏิบัติเพื่อสนองนโยบายสาธารณสุขในการดำเนินงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุภาพ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.

นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย.

ไกรสิทธิ์ ตันติศิริินทร์. (2550). “ความท้าทายและอนาคตของอาหารและโภชนาการเพื่อความพอเพียง” ในเอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 2, (หน้า 43)

คณะกรรมการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุภาพในสถานสุศึกษา. (2539). โครงการเครือข่ายการสมาคม เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย. ตำราเวชศาสตร์ฟื้นฟู เล่มที่ 1.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทคนิค 19 บางพลัด.

เฉลิมพล ตันสกุล. (ม.ป.ป.). พฤติกรรมศาสตร์. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วสุธร ตันวัฒนกุล. (2543). สุภาพจิตกับคุณภาพชีวิต. ชลบุรี, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

สกุณา บุญนรากร. (2554). การสร้างเสริมสุภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย. สงขลา: เทมการพิมพ์.

สิทธิธิดา อุ่นพรมมี และคณะ. (2550). พัฒนาการของแนวคิด นโยบาย ยุทธศาสตร์ และการปฏิบัติการสร้างเสริมสุภาพ. กรุงเทพฯ: ออนพรีนซ์อ็อป.

ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. (2553). การส่งเสริมสุภาพในชุมชนแนวคิดและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

1.1 การประเมินการบรรลุวัตถุประสงค์ตามรายวิชาที่กำหนดโดยการสอบถามผู้เรียนเมื่อสิ้นสุดการเรียน

1.2 การประเมินการสอนตามระบบของมหาวิทยาลัยทักษิณหลักสิ้นสุดการเรียนทุกภาคการศึกษา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

แบบประเมินผลการสอน ซึ่งเป็นแบบประเมินผลการสอนของมหาวิทยาลัย ที่กำหนดให้มีการประเมินการสอนของอาจารย์ผู้สอน โดยนิสิต ทุกภาคการศึกษา

2.1 ประเมินการเข้าชั้นเรียน และการมีส่วนร่วม อภิปราย เสนอความคิดเห็นในชั้นเรียน

2.2 ประเมินรายงานเดี่ยว รายงานกลุ่ม

2.3 ประเมินการนำเสนอ/อภิปรายงานเดี่ยวและงานกลุ่ม

3. การปรับปรุงการสอน

3.1 การประเมินจากการแสดงความคิดเห็นของนิสิตเพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงการเรียนการสอน

3.2 ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตรหลังเสร็จสิ้นภาคการศึกษา

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

คณะกรรมการประกันคุณภาพการศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา คณะกรรมการประจำคณะศึกษาศาสตร์ตรวจสอบผลการเรียนรู้ของนิสิต โดยตรวจข้อสอบ วิธีการให้คะแนนสอบ และค่าระดับชั้น

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

ปรับปรุงเนื้อหาการสอน และวิธีการสอนทุกปี หรือตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตร และคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตร และจากผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4
