



แบบเสนอข้อมูลหลักสูตรเข้าระบบคลังหน่วยกิต  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

สาขาวิชา                      พลศึกษา  
หน่วยงาน/คณะ:              ครุศาสตร์

- โมดูลการเรียนรู้**.....  
เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา ..... รหัสวิชา .....  
หลักสูตร ..... สาขาวิชา.....  
(หลักสูตรปรับปรุง/หลักสูตรใหม่ พ.ศ. ....) คณะ .....
- / **รายวิชา** กิจกรรมทางกายเพื่อวิถีชีวิตแนวใหม่ที่ยั่งยืน                      รหัสวิชา 1090101  
หลักสูตร ครุศาสตร์บัณฑิต  
สาขาวิชา พลศึกษา  
(หลักสูตรปรับปรุง/หลักสูตรใหม่ พ.ศ. 2567) คณะ ครุศาสตร์
- ชุดรายวิชา** .....  
1) รายวิชา ..... รหัสวิชา .....  
2) รายวิชา ..... รหัสวิชา .....  
หลักสูตร ..... สาขาวิชา.....  
(หลักสูตรปรับปรุง/หลักสูตรใหม่ พ.ศ. ....) คณะ .....
- สามารถกำหนดได้มากกว่า 2 รายวิชา
- หลักสูตรฝึกอบรม/หลักสูตรระยะสั้น** .....

1. คำอธิบายโมดูลการเรียนรู้/รายวิชา/ชุดรายวิชา/หลักสูตรฝึกอบรม/หลักสูตรระยะสั้น

เป็นผู้มีความรอบรู้และปฏิบัติกิจกรรมทางกายเพื่อดำรงวิถีชีวิตแนวใหม่ โดยอาศัยหลักการกิจกรรมกายที่ถูกต้อง เพื่อออกแบบ สร้างโปรแกรม ตลอดจนจัดกิจกรรมทางกายในเวลาว่างเพื่อสุขภาพ กิจกรรมทางกายสำหรับอโรควา รูปร่างและการควบคุมน้ำหนัก รวมทั้งการประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองอย่างมีวินัย และรับผิดชอบในการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

## 2. วัตถุประสงค์

1. มีความรอบรู้และปฏิบัติกิจกรรมทางกายเพื่อดำรงวิถีชีวิตแนวใหม่ โดยอาศัยหลักการกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง
2. สามารถออกแบบ สร้างโปรแกรม ตลอดจนจัดกิจกรรมทางกายในเวลารว่างเพื่อสุขภาพ กิจกรรมทางกายสำหรับโรคภัย รุปร่างและการควบคุมน้ำหนัก รวมทั้งการประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตนเองอย่างมีวินัย

## 3. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของโมดูลการเรียนรู้/รายวิชา/ชุดรายวิชา/หลักสูตรฝึกอบรม/หลักสูตรระยะสั้น (Expected Learning Outcomes)

CLO-1: สามารถอธิบายหลักการการมีกิจกรรมทางกายเพื่อการดำรงชีวิตในประจำวัน (Re, U)

CLO-2: สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเลือกกิจกรรมทางกายในเวลารว่างเพื่อสุขภาพ (An)

CLO-3:สามารถวางแผนออกแบบการสร้างโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับตนเองและการประเมินสมรรถภาพด้วยตนเอง (Ap, C)

\* กรณีรายวิชาที่อยู่ในเล่มหลักสูตรของมหาวิทยาลัย ให้นำผลลัพธ์การเรียนรู้รายวิชา (CLOs) ที่อยู่ในเล่มหลักสูตรมาเติม

\*\* กรณีโมดูลการเรียนรู้/ชุดรายวิชา/หลักสูตรฝึกอบรม/หลักสูตรระยะสั้น ให้ผู้จัดทำหลักสูตรกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์และคำอธิบายรายวิชาของหลักสูตร

## 4. กลุ่มเป้าหมาย

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
2. ผู้ที่สนใจจะศึกษา

## 5. คุณสมบัติของผู้เข้าศึกษา

1. เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
2. เป็นผู้ที่สนใจจะศึกษา

## 6. จำนวนผู้เข้าศึกษาต่อรุ่น

60 คน

## 7. ความร่วมมือกับสถาบันอื่น

/ ไม่มี



มี

..... (โปรดระบุหน่วยงานแสดงวิธีการ ลักษณะความร่วมมือ และระบุความร่วมมือระหว่างสถาบันอุดมศึกษากับหน่วยงานหรือสถานประกอบการ (ภาครัฐ/ภาคเอกชน/ภาคอุตสาหกรรม) ในการจัดการเรียนการสอน)

## 8. ผู้สอน/วิทยากร

อาจารย์ในสาขาวิชาพลศึกษา

## 9. รูปแบบการจัดการศึกษา

/ แบบชั้นเรียน  แบบออนไลน์  แบบ Blended Learning  
 อื่นๆระบุ .....

## 10. สถานที่จัดการเรียนการสอน

อาคารคณะครุศาสตร์

## 11. สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้

- 1.ห้องเรียน
2. โรงยิม
- 3.เอกสารประกอบการสอน

## 12. การดำเนินการ

### 12.1 วัน – เวลาในการดำเนินการเรียนการสอน

กำหนดเปิดการจัดการศึกษาในปีการศึกษาที่.....

ภาคการศึกษาที่  1  2  ภาคฤดูร้อน

จัดการศึกษาในช่วงวัน-เวลา :

วันจันทร์ – วันศุกร์

วันเสาร์ – วันอาทิตย์ (ระหว่างวันที่.....ถึงวันที่.....)

อื่น ๆ ระบุ .....หลักสูตรสามารถกำหนดวัน-เวลาตามความเหมาะสม.....

### 12.2 ระยะเวลา (โปรดระบุระยะเวลาในการจัดการเรียนการสอนเป็นวัน หรือสัปดาห์ และจำนวนชั่วโมง

ทั้งหมด) 3 (1-2-6)

ระยะเวลาในการจัดการอบรม 60 ชั่วโมง

จำแนกเป็น ทฤษฎี 15 ชั่วโมง และปฏิบัติ 45 ชั่วโมง

### 13. โครงสร้างและเนื้อหาสาระ

(ให้แสดงโครงสร้างและเนื้อหาสาระของหลักสูตรฝึกอบรม ที่ผู้เข้ารับการอบรมจะต้องเรียน พร้อมระบุจำนวน ชั่วโมงทฤษฎีและชั่วโมงปฏิบัติ)

หัวข้อ/เนื้อหาที่สอน	จำนวนชั่วโมง (ชั่วโมง)		
	ทฤษฎี	ปฏิบัติ	ศึกษาด้วยตนเอง
สัปดาห์ที่ 1 ปฐมนิเทศรายวิชา ชี้แจงการเรียนการสอน	1	3	6
สัปดาห์ที่ 2 ความรู้เบื้องต้นกิจกรรมทางกาย	1	3	6
สัปดาห์ที่ 3-4 หลักการและประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย/หลักการและวิถีชีวิตแนวใหม่	2	6	12
สัปดาห์ที่ 5-6 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเบื้องต้น	2	6	12
สัปดาห์ที่ 7-8 การออกแบบและสร้างโปรแกรมกิจกรรมทางกาย	2	6	12
สอบกลางภาค			
สัปดาห์ที่ 9-10 จัดกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง	2	6	12
สัปดาห์ที่ 11-12 กิจกรรมทางกายสำหรับอโรคนยา	2	6	12
สัปดาห์ที่ 13-14 รูปร่างและการควบคุมน้ำหนัก	2	6	12
สัปดาห์ที่ 15 การประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง	1	3	6
สอบปลายภาค			

### 14. ค่าลงทะเบียน

ไม่คิดค่าลงทะเบียน

คิดค่าลงทะเบียน อัตราค่าลงทะเบียน.....บาท/คน

(โปรดระบุค่าลงทะเบียนเข้าอบรมตลอดหลักสูตร)

## 15. การประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้

### 15.1 การวัดและประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ (โปรดระบุวิธีการที่ใช้วัดและประเมินฯ ให้ชัดเจน)

ที่	ELOs	วิธีการประเมิน	เครื่องมือประเมิน	คะแนนเต็ม	เกณฑ์การผ่าน
1	ELO-2.1: มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคโนโลยีดิจิทัล และประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21	1. การประเมินจากผลงานหรือผลทดสอบประเภทต่าง ๆ 2. การสังเกตหรือสัมภาษณ์ผู้เรียนจากการยกกรณีตัวอย่าง 3. การสังเกตพฤติกรรมในขณะจัดสถานการณ์จำลองตามสภาพจริง 4. ผลงานจากการทำโครงการหรือผลจากการแก้ปัญหาและการสะท้อนคิดโดยผู้เรียน 5. วิธีการวัดและประเมินผลอื่น ๆ ที่มีความเหมาะสม	- แบบประเมินการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - แบบประเมินชิ้นงาน/ใบงาน	30	
2	สามารถเชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์ที่หลากหลายเพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม	1. การประเมินจากผลงานหรือผลทดสอบประเภทต่าง ๆ 2. การสังเกตหรือสัมภาษณ์ผู้เรียนจากการยกกรณีตัวอย่าง 3. การสังเกตพฤติกรรมในขณะจัดสถานการณ์จำลองตามสภาพจริง 4. ผลงานจากการทำโครงการหรือผลจากการแก้ปัญหาและการสะท้อนคิดโดยผู้เรียน 5. วิธีการวัดและประเมินผลอื่น ๆ ที่มีความเหมาะสม	- แบบประเมินการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน - แบบประเมินชิ้นงาน/ใบงาน	30	
3	เข้าเรียน			10	80% ของเวลาเข้าเรียนทั้งหมด

สอบ			30	
คะแนนรวม				

15.2 ระบุรูปแบบการบันทึกประเมินผลการเรียน  
 เป็นไปตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ว่าด้วย การจัดการศึกษาระบบคลังหน่วยกิต พ.ศ.  
 2566 ข้อ 29

- (1) การประเมินผลแบบมีค่าระดับคะแนน (A-E)  
 (2) การประเมินผลแบบไม่มีค่าระดับคะแนน (PD/P/F)

16. การเทียบเคียงหลักสูตรฝึกอบรมกับรายวิชาในหลักสูตรของมหาวิทยาลัย

- ไม่มี  
 มี .....

หลักสูตรในระบบคลังหน่วยกิต			รายวิชา
หัวข้อ/เนื้อหาที่สอน	จำนวนชั่วโมง		เทียบเคียงในหลักสูตรของมหาวิทยาลัย
	ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
			รหัสวิชา ชื่อวิชา หน่วยกิต

หมายเหตุ : การเทียบเคียงจำนวนหน่วยกิต มีดังนี้

- ภาคทฤษฎี ใช้เวลาบรรยายไม่น้อยกว่า 15 ชั่วโมง      เทียบเคียงได้เท่ากับ 1 หน่วยกิต  
 ภาคปฏิบัติ ใช้เวลาฝึกหรือทดลองไม่น้อยกว่า 30 ชั่วโมง      เทียบเคียงได้เท่ากับ 1 หน่วยกิต

17. ภาคผนวก (ให้แนบเอกสารประกอบเพิ่มเติม อาทิ)

1. เอกสารประกอบการสอบวิชากิจกรรมทางกายเพื่อวิถีชีวิตแนวใหม่ที่ยั่งยืน

18. ผู้ประสานงาน

ชื่อ-นามสกุล อาจารย์สิทธิชัย เพิ่มสิน  
 ตำแหน่ง ประธานสาขาวิชาพลศึกษา  
 โทรศัพท์ 082 354-9641

(.....)

ผู้เสนอข้อมูลหลักสูตรเข้าระบบคลังหน่วยกิต  
 ส่งข้อมูล ณ วันที่ .....