

มคอ.3

รายละเอียดของรายวิชา มศว 145 (SWU 145)
 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (Wellness and Healthy Lifestyle)
 สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประจำปีการศึกษา 2556

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 (อ.อนงค์ หาญสกุล)

4.2 อาจารย์ผู้สอน : คณะอาจารย์คณะพลศึกษา (ดังรายละเอียดในตาราง)

Sec	อาจารย์ผู้สอน	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	E-mail
B01	ผศ.สุนันทา ศรีศิริ ผศ.กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง อ.แอน มหาคิตะ	คณะพลศึกษา	15759, 22505 15750, 22508 15470, 22518	sununts @swu.ac.th konokvad@swu.ac.th ann@swu.ac.th
B02	อ.ชินะโอภาส สะพานทอง ผศ.กมลมาลย์ วิจารณ์เศรษฐสิน อ.ไมตรี กุลบุตร	คณะพลศึกษา	15752, 22508 22505 15470, 22518	chinaopas@swu.ac.th kamonmarnv@swu.ac.th maitree@swu.ac.th
B03	อ.ไมตรี กุลบุตร ผศ.สุนันทา ศรีศิริ อ.ชินะโอภาส สะพานทอง	คณะพลศึกษา	15470, 22518 15759, 22505 15752, 22508	maitree@swu.ac.th sununts@swu.ac.th chinaopas@swu.ac.th
B04	อ.ลักขมี ฉิมวงษ์ อ.สุธีรา เมื่อนาโพธิ์ อ.อดิศักดิ์ มัดเดช	คณะพลศึกษา	15470, 22518 22511, 22505 15750, 22508	meecud38@hotmail.com suthira@swu.ac.th adisai@swu.ac.th
B05	อ.อนงค์ หาญสกุล อ.สรารุช ชัยวิชิต อ.อนุศักดิ์ สุขคง	คณะพลศึกษา	22516, 22505 22508, 22515 22518	anong.kku@gmail.com saravudh@swu.ac.th anusak@swu.ac.th
B06	อ.สุนนรติ นิมนต์พันธ์ อ.บุปผา ปลื้มสำราญ น.ส.ปริยาภรณ์ กุลศิริรัตน์	คณะพลศึกษา	15750, 22508 22519, 22505 22518, 22567	sumontee@swu.ac.th bubpha@swu.ac.th preeyaporn@swu.ac.th
B07	อ.ประสิทธิ์ ปิปทุม รศ.กฤตกรณ์ ประทุมวงษ์ อ.สุนนรติ นิมนต์พันธ์	คณะพลศึกษา	22504 22505 15750, 22508	praitpeepathum@yahoo.com krithakorn@swu.ac.th sumontee@swu.ac.th
B08	อ.วัชรวิ ฤทธิวัชร รศ.กฤตกรณ์ ประทุมวงษ์ อ.จักรพงษ์ ธรรมพงษ์วร	คณะพลศึกษา	22504 22505 22518	wacharee@swu.ac.th krithakorn@swu.ac.th chakrapong@swu.ac.th

Sec	อาจารย์ผู้สอน	สถานที่ติดต่อ	โทรศัพท์	E-mail
B09	อ.อนงค์ หาญสกุล อ.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว อ.พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์ฐานนท์	คณะพลศึกษา	22516, 22505 22518, 22567 22504	anong.kku@gmail.com wipongchai@swu.ac.th nantanak@swu.ac.th
B10	อ.วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ รศ.พรสุข หุ่นนิรันดร์ อ.พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์ฐานนท์	คณะพลศึกษา	22518 15759, 22505 22504	wanatphong@swu.ac.th hunniran@swu.ac.th nantanak@swu.ac.th
B11	อ.ณัฐธิดา บังเมฆ ผศ.กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน อ.ชินะโอภาส สะพานทอง	คณะพลศึกษา	22504 15759, 225 15750, 22516	natthida @swu.ac.th kamonmarnv@swu.ac.th chinaopas@swu.ac.th

5. ภาคการศึกษา/ ชั้นปีที่เรียน

ภาคเรียนที่ 2/ ชั้นปีที่ 1

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

อาคารเรียนรวมเอกนประสงค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

ตุลาคม 2556

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 เพื่อการบูรณาการแนวคิดดังกล่าวเข้ากับวิถีชีวิตโดยเน้นการสร้างเสริมศักยภาพส่วนบุคคลของนิสิต ให้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกาย จิต สังคม เพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ตลอดจนสามารถใช้วิถีชีวิตในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสมกับบริบททางสังคม

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. ทักษะ ทางปัญญา			4. ทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและ ความ รับผิดชอบ			5. ทักษะการ วิเคราะห์เชิง ตัวเลข การ สื่อสารและการใช้ เทคโนโลยี สารสนเทศ			
	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 สุขภาวะและ วิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์	●	○	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	○	○	○	●	○

4. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

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

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

1 ด้านคุณธรรม จริยธรรม : มีคุณธรรม ตระหนักในคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมทั้งของไทยและประชาคมนานาชาติ		
ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. มีคุณธรรม จริยธรรม ในการดำรงชีวิต มีความ ซื่อสัตย์สุจริต และมี จรรยาบรรณทาง วิชาการ	- 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 ระเบียบขององค์กรและสังคม	-กำหนดให้มีวัฒนธรรมองค์กร เพื่อให้ นิสิตมีค่านิยมพื้นฐานที่ถูกต้อง -ชี้แจงกฎระเบียบและแนวปฏิบัติในการ เรียนการสอนให้ชัดเจนในทุกรายวิชา	ประเมินจากพฤติกรรมในชั้นเรียน การตรงต่อ เวลาในการเข้าชั้นเรียน การส่งรายงานตามเวลา ที่กำหนด การแต่งกาย และการปฏิบัติตาม ระเบียบของมหาวิทยาลัย
2 ด้านความรู้ : มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์ที่กว้างไกล มีความเข้าใจธรรมชาติของตนเอง ผู้อื่น และสังคม		
ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. มีความรอบรู้อย่าง กว้างขวาง มีโลกทัศน์ กว้างไกล และสามารถ เรียนรู้ด้วยตนเอง	- จัดหลักสูตรให้มีรายวิชาบังคับที่ ครอบคลุมความรู้ในสาขาต่างๆ อย่าง กว้างขวาง โดยจัดการเรียนการสอนใน ลักษณะบูรณาการ และมีรายวิชาเลือกที่ หลากหลายเพื่อให้ นิสิตมีโอกาสเลือกเรียน ได้ตามความสนใจ -มีการแนะนำวิธีการเรียนรู้/การสืบค้น ข้อมูลด้วยตนเอง และให้ฝึกปฏิบัติในทุก รายวิชา	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดง ถึงการคิด/วิเคราะห์ การหาความรู้เพิ่มเติม โดย อาศัยข้อมูล/หลักความรู้จากแหล่งที่น่าเชื่อถือมา ประกอบได้อย่างเหมาะสมและมีจรรยาบรรณใน การอ้างอิง -การสอบภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ
2. มีความรู้และความ เข้าใจธรรมชาติของ ตนเอง รู้เท่าทันการ เปลี่ยนแปลงและดำรง ชีวิตอย่างมีความสุข ท่ามกลางกระแสโลกา ภิวัตน์	- ให้เรียนรู้หลักธรรมที่สำคัญในการ ดำรงชีวิต โดยใช้หนังสือและกรณีศึกษา -ให้ทำกิจกรรม Who am I เพื่อให้ เข้าใจ/ทราบที่มาของลักษณะนิสัย/ วิเคราะห์ข้อดีข้อด้อยของตนเอง พร้อม ตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง -มอบหมายงานให้นิสิตฝึกนำหลักธรรม มาใช้ในชีวิตประจำวัน	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมายที่แสดงถึง การคิด/วิเคราะห์ และการเลือกใช้หลักธรรมที่ เหมาะสมในการดำเนินชีวิต -ประเมินจากพัฒนาการด้านความคิดและ พฤติกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน
3. มีความรู้ ความเข้าใจ เพื่อนมนุษย์/ สังคมทั้ง ไทยและนานาชาติ/ กฎหมายในชีวิตประจำวัน และสามารถนำความรู้ไป ใช้ในการแก้ปัญหาและ สร้างสรรค์สังคม	- ให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์/ สังคมไทยและนานาชาติเพื่อให้ นิสิตเข้าใจ พฤติกรรมของมนุษย์ในการอยู่ร่วมกัน และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน รวมทั้งแนะนำแหล่งอ้างอิงให้นิสิตค้นคว้า เพิ่มเติม -ให้นิสิตเรียนรู้การดำรงชีวิตในสังคม อย่างมีคุณค่าจากกรณีศึกษา	-ประเมินจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วม การ วางแผน การปฏิบัติ และการนำเสนอผลงาน -ประเมินจากคุณภาพงานที่แสดงถึงความคิด สร้างสรรค์ในการแก้ปัญหาสังคมโดยเริ่มจาก ตนเอง -ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความ ความคิดเห็นในชั้นเรียน
4.มีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงความ จำเป็นในการมีวาม สัมพันธ์ที่ถูกต้องกับ ธรรมชาติแวดล้อม	- มอบหมายงานกลุ่มให้นิสิตวิเคราะห์ ปัญหาสังคมและนำเสนอแนวทางแก้ไข อย่างสร้างสรรค์ -อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้น เรียน -ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบ ของพฤติกรรมของมนุษย์ต่อสิ่งแวดล้อม โดยใช้กรณีศึกษา เพื่อให้ตระหนักถึงความ จำเป็นในการมีความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับ	-ประเมินจากคุณภาพงานที่มอบหมาย -ประเมินจากกความรับผิดชอบในการทำ รายงานรายบุคคล และการทำงานกลุ่ม -ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความ ความคิดเห็นในชั้นเรียน -สังเกตจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการ บริโภค

	สิ่งแวดล้อม -มอบหมายงานให้นักศึกษาวิเคราะห์ปัญหาสิ่งแวดล้อม อภิปรายหาสาเหตุและวิธีแก้ปัญหาโดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และนำเสนอในชั้นเรียน	
5. มีความรู้พื้นฐานและทักษะในการดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	- ให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง -มอบหมายงานกลุ่มให้นักศึกษาสืบค้น กรณีศึกษามาอภิปรายในชั้นเรียน -มอบหมายงานรายบุคคลให้นักศึกษาคิดและนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต	- ประเมินจากรายงานที่แสดงให้เห็นว่านักศึกษานำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถเลือกสรรความรู้ในศาสตร์ต่างๆ ในกระแสหลักมาบูรณาการใช้อย่างรู้เท่าทัน -ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน
3 ด้านทักษะทางปัญญา : เป็นผู้ใฝ่รู้ คิดอย่างมีเหตุผล และสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี		
ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. เป็นผู้ใฝ่รู้ และมีวิจรรณญาณในการเลือกรับข้อมูลข่าวสาร	- สอดแทรกกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักศึกษาฝึกค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองในทุกรายวิชา -ให้นักศึกษาใช้หลักกาลามสูตรในการพิจารณาเลือกรับข้อมูลข่าวสาร	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึงการค้นหาคำรู้เพิ่มเติมอย่างต่อเนื่องและมีวิจรรณญาณในการเลือกรับข้อมูลข่าวสารโดยใช้หลักกาลามสูตร -ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน
2. สามารถคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ	- ให้นักศึกษาฝึกคิดวิเคราะห์/หาแนวทางแก้ไขปัญหาโดยใช้หลักการ เช่น อริยสัจ โยนิโส มนสิการ -นำเสนอและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึงการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ - ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน
3. สามารถเชื่อมโยงความรู้สู่การใช้ประโยชน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และสังคมในทุกมิติได้อย่างสมดุล	- ใช้ตัวอย่างที่ดีเป็นกรณีศึกษาเพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไขอย่างเป็นระบบโดยอาศัยความรู้แบบบูรณาการ -กำหนดประเด็นปัญหาสังคมที่เป็นประเด็นสาธารณะเพื่อฝึกให้นักศึกษาใช้ความรู้ในการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และเสนอแนะแนวทางแก้ไข เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และสังคมในทุกมิติได้อย่างสมดุล	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมายที่แสดงถึงการนำข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องมาใช้ในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เป็นระบบ และสร้างสรรค์ - สังเกตพัฒนาการในด้านต่างๆ จากพฤติกรรม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน

4 ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ : สามารถติดต่อสื่อสารและดำรงตนอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี		
ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. สามารถปรับตัวทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและสมาชิกกลุ่ม	- มอบหมายกิจกรรมกลุ่มในทุกรายวิชา เพื่อฝึกให้นิสัยรู้จักปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่น รับผิดชอบภาระงานที่ได้รับมอบหมาย รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมกลุ่ม สามารถแสดงจุดยืนของตนเอง และค้นหาทางออกร่วมกันได้	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึงความร่วมมือในการวางแผน ปฏิบัติ และแก้ปัญหา - สังเกตจากพัฒนาการด้านความคิดและพฤติกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน - ประเมินจากผลการประเมินกันเองของนิสิตในกลุ่ม
5 ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
สามารถแสวงหาความรู้โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	- ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของแหล่งข้อมูลประเภทต่างๆ ทั้งแหล่งความรู้ทั้งที่เป็นสื่อเอกสาร/ สื่ออิเล็กทรอนิกส์/บุคคลต่างๆ - แนะนำวิธีการเรียนรู้/การสืบค้นข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและฝึกปฏิบัติในทุกรายวิชา - มอบหมายกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะในการสืบค้น/อ้างอิงข้อมูลการใช้ซอฟต์แวร์ต่างๆ	- การสอบภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ - ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึงการสืบค้นข้อมูล การเลือกใช้ข้อมูล และการรู้จักแหล่งข้อมูลที่เหมาะสม

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน				
สัปดาห์ที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน และสื่อที่ใช้	อาจารย์ผู้สอน
1	ปฐมนิเทศการเรียนรู้ -แนะนำการเรียนรู้ -ชี้แจงรายละเอียด ขอบข่าย การเรียนการสอน - ประเมินพฤติกรรมกำลัการออก	4	- ชี้แจงรายละเอียด ขอบข่าย การเรียนการสอน - อภิปราย ชักถาม - ให้นิสิตทำแบบสอบถามประเมินพฤติกรรมกำลัการออก	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B11
2	แนวคิด ทฤษฎี หลักการทางสุขภาพและการประเมินภาวะสุขภาพ	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B11
	ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย	2	บรรยาย อภิปราย กิจกรรมกลุ่ม กรณีศึกษา ใบงานที่ 1	

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	อาจารย์ ผู้สอน
3	แนวคิด ทฤษฎี หลักการทางสุขภาพ และการประเมินภาวะสุขภาพ (ต่อ)	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหา เป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบ ปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ ตามกลุ่ม B01-B11
	หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (FITT) และวิธีการคำนวณหาชีพจรเป้าหมาย	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง ใบ งานที่ 2	
4	การบริโภคเพื่อสุขภาพ	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหา เป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบ ปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ ตามกลุ่ม B01-B11
	องค์ประกอบ และการประเมิน สมรรถภาพทางกาย	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม ใบงานที่ 3	
5	การบริโภคเพื่อสุขภาพ(ต่อ)	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหา เป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบ ปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ ตามกลุ่ม B01-B11
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้าน ความแข็งแรง	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (งานกลุ่ม ครั้งที่ 1)	
6	เพศศึกษา ตอนที่ 1	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหา เป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบ ปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ ตามกลุ่ม B01-B11
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้าน ความทนทานของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน	2	บรรยาย จับคู่ทดสอบ กิจกรรมกลุ่ม	
7	เพศศึกษา ตอนที่ 2	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหา เป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบ ปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ ตามกลุ่ม B01-B11
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้าน ความทนทานของระบบหายใจและการ ไหลเวียนโลหิต	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (งานกลุ่ม ครั้งที่ 2)	
8	สุขภาพจิต (ความเครียดและการ จัดการความเครียด)	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหา เป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบ ปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ ตามกลุ่ม B01-B11
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้าน ความทนทานของระบบหายใจและการ ไหลเวียนโลหิต	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม	
9	สอบกลางภาค		สอบภาคทฤษฎี เนื้อหาหลักการด้านสุขภาพ	
10	หลักการ ลักษณะพื้นฐานและ ประเภทนั้นหนากการ	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอน สาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติ	คณาจารย์ ตามกลุ่ม B01-B11
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้าน ความอ่อนตัว	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม ใบงานที่ 4	

ลำดับ ที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	อาจารย์ ผู้สอน
11	ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอน สาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติ	คณาจารย์ ตามกลุ่ม B01-B11
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้าน ความคล่องตัว	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (งานกลุ่ม ครั้งที่ 3)	
12	นันทนาการเพื่อสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 1	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอน สาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ ตามกลุ่ม B01-B11
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้าน ความเร็วและพลัง	2	บรรยาย จับคู่ทดสอบ กิจกรรมกลุ่ม	
13	นันทนาการเพื่อสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 2	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอน สาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ ตามกลุ่ม B01-B11
	การออกกำลังกายในวัยต่างๆ	2	บรรยาย อภิปราย ค้นคว้าด้วยตัวเอง กรณีศึกษา	
14	นันทนาการกับการดำเนินกิจกรรมเพื่อ ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 3	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอน สาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ ตามกลุ่ม B01-B11
	เพศกับการออกกำลังกาย	2	บรรยาย อภิปราย ค้นคว้าด้วยตัวเอง กรณีศึกษา	
15	นันทนาการกับการดำเนินกิจกรรมเพื่อ ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 4	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอน สาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ ตามกลุ่ม B01-B11
	การประยุกต์การออกกำลังกายไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม งานกลุ่ม (ครั้งที่ 4)	
16	นันทนาการกับการดำเนินกิจกรรมเพื่อ ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 5	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอน สาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ ตามกลุ่ม B01-B11
	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2	สอบปฏิบัติ	
17 - 18	สอบปลายภาค (ตามปฏิทินการศึกษา)	2	สอบภาคทฤษฎี เนื้อหา หลักการทางนันทนาการ และ หลักการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกาย	คณาจารย์

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

เอกสารประกอบการสอนรายวิชา สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (Wellness and Healthy Lifestyle)

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

กัลยา เตชะเสถียร. (2550). การปฐมพยาบาล. กรุงเทพฯ: กลุ่มงานวิชาการ ภาควิชาการพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). แบบคัดกรองทางสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

โฆสิต แจ่มสกุล. (2543). เอกสารประกอบการเรียนวิชา Advance Body Conditioning. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

จรวยพร ธรณินทร์. (2534). กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ชัยวัฒน์ วงศ์วัฒนศานต์. (2543). กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: วิญญูชน.

ดรณวรรณ สุขสม. (2552). การบาดเจ็บจากการกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เทิดศักดิ์ เดชคง. (2549). ดัชนีความสุขทางรอดของสังคมไทย. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ประเวศ วะสี. (2542). โรงเรียนเป็นจุดเริ่มต้นของการส่งเสริมสุขภาพ. เอกสารประกอบการบรรยายการสัมมนาโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับประเทศ. 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., BritishRedCress. (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: มูลนิธิส่งเสริมพุทธธรรม. 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