

มคอ.3

รายละเอียดของรายวิชา มศว 145 (SWU 145)
 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (Wellness and Healthy Lifestyle)
 สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประจำปีภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**1. รหัสและรายชื่อยวิชา**

มศว 145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์
 SWU 145 (Wellness and Healthy Lifestyle)

2. จำนวนหน่วยกิต

3 หน่วยกิต (2-2-5)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์และเทคโนโลยี

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

4.1 ผู้รับผิดชอบรายวิชา: รองคณบดีฝ่ายวิชาการและบริการวิชาการชุมชน (อาจารย์ ดร.อนงค์ หาญสกุล)

4.2 อาจารย์ผู้สอน: คณาจารย์คณะพลศึกษา (ดังรายละเอียดในตาราง)

กลุ่ม	อาจารย์ผู้สอน	โทรศัพท์	E-mail	ฝ่ายประสานงาน
B01	อ.สมนรติ นิมนต์พันธ์ รศ.พรสุข หุ่นนิรันดร์ อ.ดิศรณ์ แก้วคล้าย	0922692698 0818092312 0894637363	dr.sumonratee@hotmail.com pornasuk@swu.ac.th disorn@swu.ac.th	งานบริการการศึกษา คณะพลศึกษา 026495000 ต่อ 22516, 22509
B02	อ.วิฑิต มิตรานันท์ ผศ.ชัยโรจน์ สายพันธ์ อ.รุ่งฤดี กล้าหาญ	0922542893 0816468149 0896820047	mitranunwitid@hotmail.com chairoje@swu.ac.th rungrudee@swu.ac.th	
B03	อ.ชินะโอภาส สะพานทอง อ.แอน มหาคิตะ อ.อมรา วิสูตรานุกูล	0891333780 0869020802 0845595615	chinaopas@swu.ac.th ann@swu.ac.th ammara@swu.ac.th	
B04	อ.สิงหา จันทน์ขาว ผศ.กนกวดี พึ่งโพธิ์ทอง อ.แอน มหาคิตะ	0817789427 0816864156 0869020802	singhac@swu.ac.th konokvad@swu.ac.th ann@swu.ac.th	
B05	อ.อนุศักดิ์ สุขคง อ.ชินะโอภาส สะพานทอง อ.อนันต์ มลารัตน์	0869822566 0891333780 0819387157	anusak_sukong@hotmail chinaopas@swu.ac.th anan_ilc1@yahoo.com	
B06	อ.ปริยาภรณ์ กุลศิริรัตน์ อ.อนันต์ มลารัตน์ อ.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว	0877567063 0819387157 0816489004	fonfon_rainny1@hotmail.com anan_ilc1@yahoo.com wipongchai@swu.ac.th	

กลุ่ม	อาจารย์ผู้สอน	โทรศัพท์	E-mail	ฝ่ายประสานงาน
B07	อ.จักรพงษ์ ธรรมพงษ์บวร อ.วัชร ฤทธิวัชร อ.อนงค์ หาญสกุล	0815715213 0819010401 0819760468	chakrapong@swu.ac.th wacharee@swu.ac.th anong.kku@gmail.com	งานบริการการศึกษา คณะพลศึกษา 026495000 ต่อ 22516, 22509
B08	อ.อนันต์ มาลารัตน์ อ.วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์ อ.ประสิทธิ์ ปัทม	0819387157 0846945609 0864165025	anan_ilc1@yahoo.com wanatphong@swu.ac.th prasitp@swu.ac.th	
B09	อ.วัชร ฤทธิวัชร อ.อนงค์ หาญสกุล อ.สรารุณ ชัยวิจิต	0819010401 0819760468 0815566684	wacharee@swu.ac.th anong.kku@gmail.com saravudh@swu.ac.th	
B10	อ.ปวิณ วียาภรณ์ อ.ชินะโอภาส สะพานทอง อ.อนงค์ หาญสกุล	0894438561 0891333780 0819760468	iampaween@hotmail.com chinaopas@swu.ac.th anong.kku@gmail.com	
B11	อ.อดิศักดิ์ มัตเตช ผศ.กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน อ.เทเวศน์ จันทร์หอม	0897816918 0868926091 0896567316	galokgala@hotmail.com kamonmarnv@swu.ac.th tevez@swu.ac.th	

5. ภาคการศึกษา/ ชั้นปีที่เรียน

ภาคเรียนที่ 1/ ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

อาคารเรียนรวมเอนกประสงค์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

พฤศจิกายน 2557

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 การบูรณาการแนวคิดดังกล่าวเข้ากับวิถีชีวิต โดยเน้นการสร้างเสริมศักยภาพส่วนบุคคลของนิสิต ให้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของตนเอง ตลอดจนเลือกใช้ชีวิตในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสมกับบริบททางสังคม

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. ทักษะทางปัญญา			4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ			5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ			
	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 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์	●	○	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	○	○	○	●	○

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 มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีจรรยาบรรณทางวิชาการ	- สอดแทรกเนื้อหาในมิติทางคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณทางวิชาการ ในการเรียนการสอนทุกรายวิชา - ใช้กรณีศึกษา และมอบหมายงานให้นิสิตฝึกนำหลักธรรมมาใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต - มีกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมอย่างต่อเนื่อง	- ประเมินจากพฤติกรรมความซื่อสัตย์ในการทำรายงาน การอ้างอิงผลงาน และการสอบ - ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมายที่แสดงถึงการคิดวิเคราะห์และการเลือกใช้หลักธรรมที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาต่างๆ และการพัฒนาตนเอง - ประเมินจากการมีส่วนร่วมของนิสิตในกิจกรรมนอกหลักสูตรที่มีการจัดขึ้น
2. รับผิดชอบตนเอง ผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม	ให้ความรู้ความเข้าใจถึงผลกระทบจากการกระทำของตนเองต่อตนเอง ผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยใช้กรณีศึกษา และมอบหมายงานรายบุคคล/งานกลุ่ม	- ประเมินความรับผิดชอบต่อตนเองจากคุณภาพรายงานรายบุคคล - ประเมินความรับผิดชอบต่อผู้อื่นจากการทำรายงานกลุ่ม และจากผลการประเมินกันเองของนิสิตในกลุ่ม - ประเมินความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน และพัฒนาการทางความคิดและพฤติกรรมของนิสิต

3. มีวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกฎ ระเบียบของ องค์กรและสังคม	-กำหนดให้มีวัฒนธรรมองค์กร เพื่อให้ นิสิตมีค่านิยมพื้นฐานที่ถูกต้อง -ชี้แจงกฎระเบียบและแนวปฏิบัติในการ เรียนการสอนให้ชัดเจนในทุกรายวิชา	ประเมินจากพฤติกรรมในชั้นเรียน การตรงต่อเวลาในการ เข้าชั้นเรียน การส่งรายงานตามเวลาที่กำหนด การแต่งกาย และการปฏิบัติตามระเบียบของมหาวิทยาลัย
---	---	---

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 ที่แสดงถึงการคิด/ วิเคราะห์ การหาความรู้เพิ่มเติม โดยอาศัยข้อมูล/หลัก ความรู้จากแหล่งที่น่าเชื่อถือมาประกอบได้อย่างเหมาะสม และมีจรรยาบรรณในการอ้างอิง -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	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมายที่แสดงถึงการคิด/ วิเคราะห์ และการเลือกใช้หลักธรรมที่เหมาะสมในการ ดำเนินชีวิต -ประเมินจากพัฒนาการด้านความคิดและพฤติกรรมกรม การเรียนรู้ในชั้นเรียน
3. มีความรู้ ความเข้าใจ เพื่อนมนุษย์/ สังคมทั้ง ไทยและนานาชาติ/ กฎหมายในชีวิตประจำวัน และสามารถนำความรู้ไป ใช้ในการแก้ปัญหาและ สร้างสรรค์สังคม	- ให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์/ สังคมไทยและนานาชาติเพื่อให้ นิสิตเข้าใจ พฤติกรรมของมนุษย์ในการอยู่ร่วมกัน และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน รวมทั้งแนะนำแหล่งอ้างอิงให้นิสิตค้นคว้า เพิ่มเติม -ให้นิสิตเรียนรู้การดำรงชีวิตในสังคม อย่างมีคุณค่าจากกรณีศึกษา	-ประเมินจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วม การวางแผน การ ปฏิบัติ และการนำเสนอผลงาน -ประเมินจากคุณภาพงานที่แสดงถึงความคิดสร้างสรรค์ใน การแก้ปัญหาสังคมโดยเริ่มจากตนเอง -ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความความคิดเห็นใน ชั้นเรียน
4.มีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงความ จำเป็นในการมีวาม สัมพันธ์ที่ถูกต้องกับ ธรรมชาติแวดล้อม	- มอบหมายงานกลุ่มให้นิสิตวิเคราะห์ ปัญหาสังคมและนำเสนอแนวทางแก้ไข อย่างสร้างสรรค์ -อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้น เรียน -ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบ ของพฤติกรรมของมนุษย์ต่อสิ่งแวดล้อม โดยใช้กรณีศึกษา เพื่อให้ตระหนักถึงความ จำเป็นในการมีความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับ สิ่งแวดล้อม -มอบหมายงานให้นิสิตฝึกวิเคราะห์ปัญหา	-ประเมินจากคุณภาพงานที่มอบหมาย -ประเมินจากความรับผิดชอบในการทำรายงานรายบุคคล และการทำงานกลุ่ม -ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความความคิดเห็นใน ชั้นเรียน -สังเกตจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริโภค

	สิ่งแวดล้อม อภิปรายหาสาเหตุและวิธีแก้ปัญหาโดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนิสิตเอง และนำเสนอในชั้นเรียน	
5. มีความรู้พื้นฐานและทักษะในการดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	- ให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง - มอบหมายงานกลุ่มให้นิสิตสืบค้น กรณีศึกษามาอภิปรายในชั้นเรียน - มอบหมายงานรายบุคคลให้นิสิตฝึกคิดและนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ในการดำรงชีวิต	- ประเมินจากรายงานที่แสดงให้เห็นว่านิสิตได้นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถเลือกสรรความรู้ในศาสตร์ต่างๆ ในกระแสหลักมาบูรณาการใช้อย่างรู้เท่าทัน - ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความความคิดเห็นในชั้นเรียน

3 ด้านทักษะทางปัญญา : เป็นผู้ใฝ่รู้ คิดอย่างมีเหตุผล และสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. เป็นผู้ใฝ่รู้ และมีวิจรรณญาณในการเลือกรับข้อมูลข่าวสาร	- สอดแทรกกิจกรรมการเรียนการสอนให้นิสิตฝึกค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองในทุกรายวิชา - ให้นิสิตฝึกใช้หลักกาลามสูตรในการพิจารณาเลือกรับข้อมูลข่าวสาร	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึงการค้นหาความรู้เพิ่มเติมอย่างต่อเนื่องและมีวิจรรณญาณในการเลือกรับข้อมูลข่าวสารโดยใช้หลักกาลามสูตร - ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความความคิดเห็นในชั้นเรียน
2. สามารถคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ	- ให้นิสิตฝึกคิดวิเคราะห์/หาแนวทางแก้ไขปัญหาโดยใช้หลักธรรม เช่น อริยสัจ โยนิโสมนสิการ - นำเสนอและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึงการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ - ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความความคิดเห็นในชั้นเรียน
3. สามารถเชื่อมโยงความรู้สู่การใช้ประโยชน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และสังคมในทุกมิติได้อย่างสมดุล	- ใช้ตัวอย่างที่ดีเป็นกรณีศึกษาเพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้วิถีวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไขอย่างเป็นระบบโดยอาศัยความรู้แบบบูรณาการ - กำหนดประเด็นปัญหาสังคมที่เป็นประเด็นสาธารณะเพื่อฝึกให้นิสิตรู้จักใช้ความรู้ในการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและเสนอแนะแนวทางแก้ไข เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และสังคมในทุกมิติได้อย่างสมดุล	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมายที่แสดงถึงการนำข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องมาใช้ในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลเป็นระบบ และสร้างสรรค์ - สังเกตพัฒนาการในด้านต่างๆ จากพฤติกรรมกรรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน

4 ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ : สามารถติดต่อสื่อสารและดำรงตนอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี

ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. สามารถปรับตัวทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและสมาชิกกลุ่ม	- มอบหมายกิจกรรมกลุ่มในทุกรายวิชาเพื่อฝึกให้นิสิตรู้จักปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่น รับผิดชอบภาระงานที่ได้รับมอบหมาย รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมกลุ่ม สามารถแสดงจุดยืนของตนเองและค้นหาทางออกร่วมกันได้	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึงความร่วมมือในการวางแผน ปฏิบัติ และแก้ปัญหา - สังเกตจากพัฒนาการด้านความคิดและพฤติกรรมกรรมเรียนรู้ในชั้นเรียน - 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				
ลำดับที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน และสื่อที่ใช้	อาจารย์ผู้สอน
1	ปฐมนิเทศการเรียนรู้ -แนะนำการเรียน -ชี้แจงรายละเอียด ขอบข่าย การเรียนการสอน - ประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย	4	- ชี้แจงรายละเอียด ขอบข่าย การเรียนการสอน - อภิปราย ซักถาม - ให้นิสิตทำแบบสอบถามประเมินพฤติกรรม การออกกำลังกาย	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B011
2	แนวคิด ทฤษฎี หลักการทางสุขภาพ และการประเมินภาวะสุขภาพ	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B011
	ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายและการปฐม พยาบาลเบื้องต้นจากการบาดเจ็บทาง การกีฬาและการออกกำลังกาย	2	บรรยาย อภิปราย กิจกรรมกลุ่ม กรณีศึกษา ใบงานที่ 1	
3	แนวคิด ทฤษฎี หลักการทางสุขภาพ และการประเมินภาวะสุขภาพ (ต่อ)	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B011
	หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (FITT) และวิธีการคำนวณหาชีพจรเป้าหมาย	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง ใบงานที่ 2	
4	การบริโภคเพื่อสุขภาพ	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B011
	องค์ประกอบ และการประเมินสมรรถภาพทางกาย	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม ใบงานที่ 3	

ลำดับ ที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	อาจารย์ ผู้สอน
5	การบริโภคเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็น ฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/ โครงการ	คณาจารย์ตาม กลุ่ม B01- B011
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้าน ความแข็งแรง	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (งานกลุ่ม ครั้งที่ 1)	
6	เพศศึกษา ตอนที่ 1	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็น ฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/ โครงการ	คณาจารย์ตาม กลุ่ม B01- B011
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้าน ความทนทานของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน	2	บรรยาย จับคู่ทดสอบ กิจกรรมกลุ่ม	
7	เพศศึกษา ตอนที่ 2	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็น ฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/ โครงการ	คณาจารย์ตาม กลุ่ม B01- B011
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้าน ความทนทานของระบบหายใจและการ ไหลเวียนโลหิต	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (งานกลุ่ม ครั้งที่ 2)	
8	สุขภาพจิต (ความเครียดและการจัดการ ความเครียด)	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็น ฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/ โครงการ	คณาจารย์ตาม กลุ่ม B01- B011
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้าน ความทนทานของระบบหายใจและการ ไหลเวียนโลหิต (ต่อ)	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม	
9	สอบกลางภาค		สอบภาคทฤษฎี เนื้อหาหลักการด้านสุขภาพ	
10	หลักการ ลักษณะพื้นฐานและประเภท นันทนาการ	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติ	คณาจารย์ตาม กลุ่ม B01- B011
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้าน ความอ่อนตัว	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม ใบงานที่ 4	
11	ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติ	คณาจารย์ตาม กลุ่ม B01- B011
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้าน ความคล่องตัว	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (งานกลุ่ม ครั้งที่ 3)	
12	นันทนาการเพื่อสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 1	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ตาม กลุ่ม B01- B011
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้าน ความเร็วและพลัง	2	บรรยาย จับคู่ทดสอบ กิจกรรมกลุ่ม	
13	นันทนาการเพื่อสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 2	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ตาม กลุ่ม B01- B011
	การออกกำลังกายในวัยต่างๆ	2	บรรยาย อภิปราย ค้นคว้าด้วยตัวเอง กรณีศึกษา	

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	อาจารย์ ผู้สอน
14	นันทนาการกับการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 3	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ตาม กลุ่ม B01- B011
	เพศกับการออกกำลังกาย	2	บรรยาย อภิปราย ค้นคว้าด้วยตัวเอง กรณีศึกษา	
15	นันทนาการกับการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 4	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ตาม กลุ่ม B01- B011
	การประยุกต์การออกกำลังกายไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม งานกลุ่ม (ครั้งที่ 4)	
16	นันทนาการกับการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 5	2	การบรรยาย อภิปราย ชักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ตาม กลุ่ม B01- B011
	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2	สอบปฏิบัติ	
17	สอบปลายภาค (ตามปฏิทินการศึกษา)	2	สอบภาคทฤษฎี เนื้อหา หลักการทางนันทนาการ และ หลักการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกาย	คณาจารย์ตาม กลุ่ม B01- B011

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

เอกสารประกอบการสอนรายวิชาสุขภาพและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (Wellness and Healthy Lifestyle)

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

กัลยา เตชาเสถียร. (2550). การปฐมพยาบาล. กรุงเทพฯ: กลุ่มงานวิชาการ ภาควิชาการพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัย
พยาบาลตำรวจ.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). แบบคัดกรองทางสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการ
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

โมฆิต แฉ่งสกุล. (2543). เอกสารประกอบการเรียนวิชา Advance Body Conditioning. คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

จรวัยพร 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. เอกสารประกอบการบรรยายการสัมมนา
โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับประเทศ. ถ่ายเอกสาร.

ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2543). เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย. การกีฬาแห่งประเทศไทย.

มนตรี ไชยพันธุ์. (2533). สมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชนไทย. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.

สุขุม ศุภินิตย์. (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., British RedCross. (2006). **First aid manual**. London: Dorling Kindersley.

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). (ม.ป.ป.). **ชีวิตที่เป็นสุข ความสุขยิ่งกว่าความสงบใจไม่มี**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา. หน้า 8-14.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2536). **ข้อคิดชีวิตทวนกระแส**. ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ทูลสงเสริมพุทธธรรม. 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 เพื่อนำผลประเมินการจัดการเรียนการสอนไปปรับปรุงและพัฒนาวิชา

- ติดตาม และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการพัฒนาวิชา

4. การทบทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

- การวิจัยในชั้นเรียน

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

- พัฒนาปรับปรุงรายวิชาตามผลการประเมินรายวิชา ตามยุทธศาสตร์มาตรฐานการผลิตบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และตามมาตรฐานคุณวุฒิอุดมศึกษาแห่งชาติทุกปีการศึกษา