มคอ.3

รายละเอียดของรายวิชา มศว 145 (SWU 145)
สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์ (Wellness and Healthy Lifestyle)
สำนักนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและรายชื่อวิชา

มศว145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์

SWU145 (Wellness and Healthy Lifestyle)

2. จำนวนหน่วยกิต

3 หน่วยกิต (2-2-5)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรวิชาศึกษาทั่วไป รายวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์และเทคโนโลยี

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

4.1 ผู้รับผิดชอบรายวิชา: รองคณบดีฝ่ายวิชาการและบริการวิชาการชุมชน (อาจารย์ ดร.อนงค์ หาญสกุล)

4.2 อาจารย์ผู้สอน: คณาจารย์คณะพลศึกษา (ดังรายละเอียดในตาราง)

กลุ่ม	อาจารย์ผู้สอน	โทรศัพท์	E-mail	ฝ่ายประสานงาน
B01	นายธเนตร ตัญญวงษ์	0806116459	tanet.kek@gmail.com	งานบริการการศึกษา
	นางธัญมา หลายพัฒน์	0869795337	thanma@swu.ac.th	คณะพลศึกษา
	นายดิศรณ์ แก้วคล้าย	0894637363	otto_dump@hotmail.com	026495000 ต่อ
B02	นายฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล		chatpan@swu.ac.th	22516, 22509
	อ.อดิศัย มัตเดช	0897816918	galokgala@hotmail.com	หรือ 037395162
	อ.วิทิต มิตรานันท์	0922542893	mitranunwitid@hotmail.com	
B03	อ.ธิติพงษ์ สุขดี	0898554100	peter_book_ja@hotmail.com	
	ผศ.กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน	0868926091	kamonmarnv@g.swu.ac.t	
	อ.ชินะโอภาส สะพานทอง	0891333780	mongpa072@hotmail.com	
B04	อ.อนงค์ หาญสกุล	0968606844	anongh@g.swu.ac.th	
	น.ส.ศศธร สุมน	0818118591	lin0736@hotmail.com	
	อ.วัชรี ฤทธิวัชร์	0818603198	wacharee@swu.ac.th	
B05	นายธเนตร ตัญญวงษ์	0806116459	tanet.kek@gmail.com	
	อ.อนันต์ มาลารัตน์	0819387157	anan_ilc1@yahoo.com	
	อ.พิชญาวีร์ ภานุรัชต์ฐนนท์		nantanak@swu.ac.th	
B06	อ.ธิติพงษ์ สุขดี	0898554100	peter_book_ja@hotmail.com	
	น.ส.สรัญญา วันจรารัตต์		sarunyaw@swu.ac.th	
	อ.สุมนรตรี นิ่มเนติพันธ์	0922692698	dr.sumonratee@hotmail.com	
B07	น.ส.สรัญญา วันจรารัตต์		sarunyaw@swu.ac.th	
	น.ส.ศศธร สุมน	0818118591	lin0736@hotmail.com	
	อ.ประสิทธิ์ ปีปทุม	0864165025	prasitp@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 องครักษ์

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

กรกฎาคม 2558

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 ตลอดจนเลือกใช้วิถีชีวิตในเชิงสร้างสรรค์ได้อย่างเหมาะสมกับบริบททางสังคม

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/ งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
30 ชั่วโมง ต่อภาคการศึกษา	สอนเสริมตามความต้องการของนิสิตเฉพาะราย	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	1.2	4.3	5.1	5.2	5.3	5.4
มศว145 สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์	●	○	●	●	○	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	○	○	○	●	○

4. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตนอกชั้นเรียนเป็นรายบุคคล ตามความเหมาะสม วิธีการสื่อสารทำได้โดยการนัดหมายทางโทรศัพท์ e-mail และ/หรือระบบเว็บรายวิชา (Atutor)

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

1 ด้านคุณธรรม จริยธรรม : มีคุณธรรม ตระหนักในคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมทั้งของไทยและประชาคมนานาชาติ

ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1.มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำรงชีวิต มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีจรรยาบรรณทางวิชาการ	- สอดแทรกเนื้อหาในมิติทางคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณทางวิชาการในการเรียนการสอนทุกรายวิชา - ใช้กรณีศึกษา และมอบหมายงานให้นิสิตฝึกนำหลักธรรมมาใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต -มีกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมอย่างต่อเนื่อง	- ประเมินจากพฤติกรรมความซื่อสัตย์ในการทำรายงาน การอ้างอิงผลงาน และการสอบ -ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมายที่แสดงถึงการคิดวิเคราะห์และการเลือกใช้หลักธรรมที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาต่างๆ และการพัฒนาตนเอง -ประเมินจากการมีส่วนร่วมของนิสิตในกิจกรรมนอกหลักสูตรที่มีการจัดขึ้น
2. รับผิดชอบตนเอง ผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม	ให้ความรู้ความเข้าใจถึงผลกระทบจากการ กระทำของตนเองต่อตนเอง ผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยใช้กรณีศึกษาและมอบหมายงานรายบุคคล/งานกลุ่ม	- ประเมินความรับผิดชอบต่อตนเองจากคุณภาพรายงานรายบุคคล -ประเมินความรับผิดชอบต่อผู้อื่นจากการทำรายงานกลุ่มและจากผลการประเมินกันเองของนิสิตในกลุ่ม -ประเมินความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน และพัฒนาการทางความคิดและพฤติกรรมของนิสิต
3. มีวินัย ตรงต่อเวลา เคารพกฎ ระเบียบขององค์กรและสังคม	-กำหนดให้มีวัฒนธรรมองค์กร เพื่อให้นิสิตมีค่านิยมพื้นฐานที่ถูกต้อง -ชี้แจงกฎระเบียบและแนวปฏิบัติในการเรียนการสอนให้ชัดเจนในทุกรายวิชา	ประเมินจากพฤติกรรมในชั้นเรียน การตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียน การส่งรายงานตามเวลาที่กำหนด การแต่งกายและการปฏิบัติตนตามระเบียบของมหาวิทยาลัย

2 ด้านความรู้ : มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์ที่กว้างไกล มีความเข้าใจธรรมชาติของตนเอง ผู้อื่น และสังคม		
ทักษะที่ต้องพัฒนา	**วิธีการสอน**	**วิธีการประเมินผล**
1. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง	- จัดหลักสูตรให้มีรายวิชาบังคับที่ครอบคลุมความรู้ในสาขาต่างๆ อย่างกว้างขวาง โดยจัดการเรียนการสอนในลักษณะบูรณาการ และมีรายวิชาเลือกที่หลากหลายเพื่อให้นิสิตมีโอกาสเลือกเรียนได้ตามความสนใจ -มีการแนะนำวิธีการเรียนรู้/การสืบค้นข้อมูลด้วยตนเอง และให้ฝึกปฏิบัติในทุกรายวิชา	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึงการคิด/วิเคราะห์ การหาความรู้เพิ่มเติม โดยอาศัยข้อมูล/หลักความรู้จากแหล่งที่น่าเชื่อถือมาประกอบได้อย่างเหมาะสม และมีจรรยาบรรณในการอ้างอิง -การสอบภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ
2. มีความรู้และความเข้าใจธรรมชาติของตนเอง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและดำรงชีวิตอย่างมีความสุขท่ามกลางกระแสโลกาภิวัตน์	- ให้เรียนรู้หลักธรรมที่สำคัญในการดำรงชีวิต โดยใช้หนังสือและกรณีศึกษา -ให้ทำกิจกรรม Who am I เพื่อให้เข้าใจ/ทราบที่มาของลักษณะนิสัย/วิเคราะห์ข้อดีข้อด้อยของตนเอง พร้อมตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเอง -มอบหมายงานให้นิสิตฝึกนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมายที่แสดงถึงการคิด/วิเคราะห์ และการเลือกใช้หลักธรรมที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิต -ประเมินจากพัฒนาการด้านความคิดและพฤติกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน
3. มีความรู้ ความเข้าใจเพื่อนมนุษย์/ สังคมทั้งไทยและนานาชาติ/ กฎหมายในวิตประจำวัน และสามารถนำความรู้ไปใช้ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์สังคม	- ให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์/สังคมไทยและนานาชาติเพื่อให้นิสิตเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ในการอยู่ร่วมกัน และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน รวมทั้งแนะนำแหล่งอ้างอิงให้นิสิตค้นคว้าเพิ่มเติม -ให้นิสิตเรียนรู้การดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีคุณค่าจากกรณีศึกษา	-ประเมินจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วม การวางแผน การปฏิบัติ และการนำเสนอผลงาน -ประเมินจากคุณภาพงานที่แสดงถึงความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหาสังคมโดยเริ่มจากตนเอง -ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความความคิดเห็นในชั้นเรียน
4.มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความจำเป็นในการมีวามสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับธรรมชาติแวดล้อม	- มอบหมายงานกลุ่มให้นิสิตวิเคราะห์ปัญหาสังคมและนำเสนอแนวทางแก้ไขอย่างสร้างสรรค์ -อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน -ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของพฤติกรรมของมนุษย์ต่อสิ่งแวดล้อม โดยใช้กรณีศึกษา เพื่อให้ตระหนักถึงความจำเป็นในการมีความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับสิ่งแวดล้อม -มอบหมายงานให้นิสิตฝึกวิเคราะห์ปัญหาสิ่งแวดล้อม อภิปรายหาสาเหตุและวิธีแก้ปัญหาโดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนิสิตเอง และนำเสนอในชั้นเรียน	-ประเมินจากคุณภาพงานที่มอบหมาย -ประเมินจากกความรับผิดชอบในการทำรายงานรายบุคคลและการทำงานกลุ่ม -ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความความคิดเห็นในชั้นเรียน -สังเกตจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการบริโภค

ทักษะที่ต้องพัฒนา	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
5. มีความรู้พื้นฐานและทักษะในการดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	- ให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง -มอบหมายงานกลุ่มให้นิสิตสืบค้น กรณีศึกษามาอภิปรายในชั้นเรียน -มอบหมายงานรายบุคคลให้นิสิตฝึกคิดและนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ในการดำรงชีวิต	- ประเมินจากรายงานที่แสดงให้เห็นว่านิสิตได้นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถเลือกสรรความรู้ในศาสตร์ต่างๆ ในกระแสหลักมาบูรณาการใช้อย่างรู้เท่าทัน -ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความความคิดเห็นในชั้นเรียน

3 ด้านทักษะทางปัญญา : เป็นผู้ใฝ่รู้ คิดอย่างมีเหตุผล และสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี		
ทักษะที่ต้องพัฒนา	**วิธีการสอน**	**วิธีการประเมินผล**
1. เป็นผู้ใฝ่รู้ และมีวิจารณญาณในการเลือกรับข้อมูลข่าวสาร	- สอดแทรกกิจกรรมการเรียนการสอนให้นิสิตฝึกค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองในทุกรายวิชา -ให้นิสิตฝึกใช้หลักกาลามสูตรในการพิจารณาเลือกรับข้อมูลข่าวสาร	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึงการค้นหาความรู้เพิ่มเติมอย่างต่อเนื่องและมีวิจารณญาณในการเลือกรับข้อมูลข่าวสารโดยใช้หลักกาลามสูตร -ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความความคิดเห็นในชั้นเรียน
2. สามารถคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ	- ให้นิสิตฝึกคิดวิเคราะห์/หาแนวทางแก้ไขปัญหาโดยใช้หลักธรรม เช่น อริยสัจ โยนิโสมนสิการ -นำเสนอและอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึงการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ - ประเมินจากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความความคิดเห็นในชั้นเรียน
3. สามารถเชื่อมโยงความรู้สู่การใช้ประโยชน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมในทุกมิติได้อย่างสมดุล	- ใช้ตัวอย่างที่ดีเป็นกรณีศึกษาเพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้วิธีวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางแก้ไขอย่างเป็นระบบโดยอาศัยความรู้แบบบูรณาการ -กำหนดประเด็นปัญหาสังคมที่เป็นประเด็นสาธารณะเพื่อฝึกให้นิสิตรู้จักใช้ความรู้ในการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและเสนอแนะแนวทางแก้ไข เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และสังคมในทุกมิติได้อย่างสมดุล	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมายที่แสดงถึงการนำข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องมาใช้ในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลเป็นระบบ และสร้างสรรค์ - สังเกตพัฒนาการในด้านต่างๆ จากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน

4 ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ : สามารถติดต่อสื่อสารและดำรงตนอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้เป็นอย่างดี		
ทักษะที่ต้องพัฒนา	**วิธีการสอน**	**วิธีการประเมินผล**
1. สามารถปรับตัวทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและสมาชิกกลุ่ม	- มอบหมายกิจกรรมกลุ่มในทุกรายวิชาเพื่อฝึกให้นิสิตรู้จักปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่น รับผิดชอบภาระงานที่ได้รับมอบหมาย รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมกลุ่ม สามารถแสดงจุดยืนของตนเองและค้นหาทางออกร่วมกันได้	- ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึงความร่วมมือในการวางแผน ปฏิบัติ และแก้ปัญหา - สังเกตจากพัฒนาการด้านความคิดและพฤติกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน -ประเมินจากผลการประเมินกันเองของนิสิตในกลุ่ม

5 ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
ทักษะที่ต้องพัฒนา	**วิธีการสอน**	**วิธีการประเมินผล**
สามารถแสวงหาความรู้โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	- ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของแหล่งข้อมูลประเภทต่างๆ ทั้งแหล่งความรู้ทั้งที่เป็นสื่อเอกสาร/ สื่อเล็กทรอนิคส์/บุคคลต่างๆ -แนะนำวิธีการเรียนรู้/การสืบค้นข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและฝึกปฏิบัติในทุกรายวิชา - มอบหมายกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะในการสืบค้น/อ้างอิงข้อมูลการใช้ซอฟต์แวร์ต่างๆ	- การสอบภาคทฤษฎี/ปฏิบัติ -ประเมินจากคุณภาพงานมอบหมาย ที่แสดงถึงการสืบค้นข้อมูล การเลือกใช้ข้อมูล และการรู้จักแหล่งข้อมูลที่เหมาะสม

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	อาจารย์ผู้สอน
1	**ปฐมนิเทศการเรียน** -แนะนำการเรียน -ชี้แจงรายละเอียด ขอบข่าย การเรียนการสอน - ประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย	4	- ชี้แจงรายละเอียด ขอบข่าย การเรียนการสอน - อภิปราย ซักถาม - ให้นิสิตทำแบบสอบถามประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
2	แนวคิด ทฤษฎี หลักการทางสุขภาพและการประเมินภาวะสุขภาพ	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
	ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายและการปฐม พยาบาลเบื้องต้นจากการบาดเจ็บทาง การกีฬาและการออกกำลังกาย	2	บรรยาย อภิปราย กิจกรรมกลุ่ม กรณีศึกษา ใบงานที่ 1	
3	แนวคิด ทฤษฎี หลักการทางสุขภาพและการประเมินภาวะสุขภาพ (ต่อ)	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
	หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (FITT) และวิธีการคำนวณหาชีพจรเป้าหมาย	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง ใบงานที่ 2	
4	การบริโภคเพื่อสุขภาพ	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
	องค์ประกอบ และการประเมินสมรรถภาพทางกาย	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม ใบงานที่ 3	

สัปดาห์	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวน	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	อาจารย์

ที่		ชั่วโมง		ผู้สอน
5	การบริโภคเพื่อสุขภาพ (ต่อ)	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (งานกลุ่ม ครั้งที่ 1)	
6	เพศศึกษา ตอนที่ 1	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน	2	บรรยาย จับคู่ทดสอบ กิจกรรมกลุ่ม	
7	เพศศึกษา ตอนที่ 2	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (งานกลุ่ม ครั้งที่ 2)	
8	สุขภาพจิต (ความเครียดและการจัดการความเครียด)	2	การบรรยาย อภิปราย เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ระดมสมอง การสอนสาธิต แบบปฏิบัติ/โครงการ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต (ต่อ)	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม	
9	สอบกลางภาค		สอบภาคทฤษฎี เนื้อหาหลักการด้านสุขภาพ	
10	หลักการ ลักษณะพื้นฐานและประเภทนันทนาการ	2	การบรรยาย อภิปราย ซักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม ใบงานที่ 4	
11	ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ	2	การบรรยาย อภิปราย ซักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติ	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัว	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม (งานกลุ่ม ครั้งที่ 3)	
12	นันทนาการเพื่อสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 1	2	การบรรยาย อภิปราย ซักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
	การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วและพลัง	2	บรรยาย จับคู่ทดสอบ กิจกรรมกลุ่ม	
13	นันทนาการเพื่อสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 2	2	การบรรยาย อภิปราย ซักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
	การออกกำลังกายในวัยต่างๆ	2	บรรยาย อภิปราย ค้นคว้าด้วยตัวเอง กรณีศึกษา	

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/ รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	อาจารย์ผู้สอน
14	นันทนาการกับการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 3	2	การบรรยาย อภิปราย ซักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
	เพศกับการออกกำลังกาย	2	บรรยาย อภิปราย ค้นคว้าด้วยตัวเอง กรณีศึกษา	
15	นันทนาการกับการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 4	2	การบรรยาย อภิปราย ซักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
	การประยุกต์การออกกำลังกายไปใช้ในชีวิตประจำวัน	2	บรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง กิจกรรมกลุ่ม งานกลุ่ม (ครั้งที่ 4)	
16	นันทนาการกับการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต กิจกรรมนันทนาการ ตอนที่ 5	2	การบรรยาย อภิปราย ซักถาม การสอนสาธิต กิจกรรมกลุ่ม ฝึกการปฏิบัติกิจกรรม	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07
	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2	สอบปฏิบัติ	
17	สอบปลายภาค (ตามปฏิทินการศึกษา)	2	สอบภาคทฤษฎี เนื้อหา หลักการทางนันทนาการ และหลักการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	คณาจารย์ตามกลุ่ม B01-B07

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

เอกสารประกอบการสอนรายวิชา**สุขภาวะและวิถีชีวิตเชิงสร้างสรรค์** (Wellness and Healthy Lifestyle)

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

กัลยา เตชา**เสถียร. (2550). การปฐมพยาบาล.** กรุงเทพฯ: กลุ่มงานวิชาการ ภาควิชาการพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ**.**

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

โฆษิต แจ้งสกุล. (2543). **เอกสารประกอบการเรียนวิชา Advance Body Conditioning**. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

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

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

ดรุณวรรณ 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.

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

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

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

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2536). **ข้อคิดชีวิตทวนกระแส**. ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ทุนส่งเสริมพุทธธรรม. 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 และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการพัฒนารายวิชา

4. การทบทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

- การวิจัยในชั้นเรียน

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

- พัฒนาปรับปรุงรายวิชาตามผลการประเมินรายวิชา ตามยุทธศาสตร์มาตรฐานการผลิตบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และตามมาตรฐานคุณวุฒิอุดมศึกษาแห่งชาติทุกปีการศึกษา