

แนวการสอน

ชื่อวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬาและนันทนาการ (Sports Science and Recreation)

รหัสวิชา 4000112 จำนวนหน่วยกิต 3 (2-2-5)

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553

โปรแกรมวิชา พลศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

อาจารย์ผู้สอน อ. ชาญณรงค์ พุกโคกสูง

คำอธิบายรายวิชา

หลักการและประโยชน์ของการออกกำลังกาย การเสริมสมรรถภาพทางกาย และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต หลักการและประเภทของกิจกรรมนันทนาการ การร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และการเล่นกีฬา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ ในการออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต ที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นคุณค่าและตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้นักศึกษาแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิต ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและกิจกรรมนันทนาการ
5. เพื่อให้นักศึกษานำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน และแนะนำผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหา

1. เรื่องทั่วไปเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬาและนันทนาการ
 - ความหมายของวิทยาศาสตร์การกีฬา
 - องค์ประกอบของวิทยาศาสตร์การกีฬา
 - ความหมายของนันทนาการ
 - ประเภทของนันทนาการ
2. ประโยชน์และหลักการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา
 - ความหมายของการออกกำลังกาย
 - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - บัญญัติ 10 ประการในการออกกำลังกาย
 - ขั้นตอนการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา
 - ข้อแนะนำและข้อควรระวังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา
3. การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย
 - หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย
 - การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายแบบไม่ใช้อุปกรณ์
 - การสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายแบบใช้อุปกรณ์

4. การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

- หลักการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
- วิธีการและขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

5. การเล่นเกมกีฬาชนิดต่างๆ เพื่อออกกำลังกาย สร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย

- ฟุตบอล ฟุตซอล
- วอลเลย์บอล
- บาสเกตบอล
- ตะกร้อ
- เทเบิลเทนนิส
- ฯลฯ

6. กิจกรรมนันทนาการ

- ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
- การเล่นเกม
- ร้องเพลง
- กลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. การบรรยาย การอภิปราย และการซักถามปัญหา
2. ศึกษาจากสื่อต่างๆ เชิงวิพากษ์
3. การมอบหมายงานเป็นงานบุคคลและงานกลุ่ม
4. การฝึกปฏิบัติ
5. การศึกษาเพิ่มเติมด้วยตนเอง

การวัดประเมินผล

1. การวัดผล

- | | | |
|---|----|-------|
| - การเข้าเรียนและการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน | 10 | คะแนน |
| - การพิจารณาจากผลงาน | 10 | คะแนน |
| - การทดสอบภาคปฏิบัติ | 60 | คะแนน |
| - การสอบปลายภาค | 20 | คะแนน |

2. การประเมินผล

- | | | | |
|---------------------|------------|--------------------|-------------|
| คะแนนระหว่าง 80-100 | ได้ระดับ A | คะแนนระหว่าง 75-79 | ได้ระดับ B+ |
| คะแนนระหว่าง 70-74 | ได้ระดับ B | คะแนนระหว่าง 65-69 | ได้ระดับ C+ |
| คะแนนระหว่าง 60-64 | ได้ระดับ C | คะแนนระหว่าง 55-59 | ได้ระดับ D+ |
| คะแนนระหว่าง 50-54 | ได้ระดับ D | คะแนนระหว่าง 0-49 | ได้ระดับ E |