แนวการสอน

ชื่อวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬาและนันทนาการ (Sports Science and Recreation)

รหัสวิชา 4000112 **จำนวนหน่วยกิต** 3 (2-2-5) **ภาคเรียนที่** 2 **ปีการศึกษา** 2553

โปรแกรมวิชา พลศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

อาจารย์ผู้สอน อ. ชาญณรงค์ ฟูกโคกสูง

คำอธิบายรายวิชา

หลักการและประโยชน์ของการออกกำลังกาย การเสริมสมรรถภาพทางกาย และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต หลักการและประเภทของกิจกรรมนันทนาการ การร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และการเล่นกีฬา

วัตถุประสงค์

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

เนื้อหา

บทที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬา

- ประวัติความเป็นมาของวิทยาศาสตร์การกีฬา
- ความหมายและความสำคัญของวิทยาศาสตร์การกีฬา
- องค์ประกอบของวิทยาศาสตร์การกีฬา

บทที่ 2 สมรรถภาพทางกาย

- ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย
- สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
- สมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬา
- การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
- การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

บทที่ 3 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- ความหมายของการออกกำลังกาย
- ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ
- ประเภทของการออกกำลังกาย
- ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

บทที่ 4 การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

- ความหมายของการเล่นกีฬา
- ประโยชน์ของการเล่นกีฬาที่มีต่อสุขภาพ
- กฎ กติกา มารยาทในการเล่นกีฬา
- ประเภทของกีฬา
- หลักการและวิธีการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ

บทที่ 5 สุขภาพจิต

- ลักษณะของการมีสุขภาพจิต
- ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต
- ปัญหาสุขภาพจิต
- การดูแลรักษาสุขภาพจิต

บทที่ 6 โภชนาการทางการกีฬา

- ความหมายและประโยชน์ของโภชนาการกีฬา
- ประเภทของอาหาร
- ระบบพลังงาน
- โภชนาการกับการออกกำลังกาย

บทที่ 7 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับนันทนาการ

- ความหมายและประโยชน์ของนันทนาการ
- ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ
- นันทนาการกับการส่งเสริมสุขภาพ

บทที่ 8 กิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ

- การเล่นเกม
- ร้องเพลง
- กลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมการเรียนการสอน

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

การวัดประเมินผล

1. การวัดผล

- การเข้าเรียนและการมีส่วนรวมในชั้นเรียน	10	คะแนน
- การพิจารณาจากผลงาน	10	คะแนน
- การทดสอบภาคปฏิบัติ	40	คะแนน
- การสอบกลางภาค	20	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