

แผนการสอน Course Syllabus

ภาคต้น ปีการศึกษา 2564

1. รหัสวิชา 01175168 ชื่อวิชา (ไทย) การวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ
2. จำนวน 1 หน่วยกิต (อังกฤษ) Jogging for Health

3. เนื้อหารายวิชา (Course Description)

การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายกับการวิ่งเหยาะเพื่อสุขภาพ เรียนรู้หลักการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกาย การคลายอุ่นร่างกาย รูปแบบการออกกำลังกายแบบต่างๆ การป้องกันและดูแลอาการบาดเจ็บเบื้องต้นจากการออกกำลังกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การเลือกรองเท้าและอุปกรณ์ออกกำลังกายสำหรับการวิ่งเหยาะ

4. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

1. เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
2. เพื่อให้มีทักษะเบื้องต้นในการวิ่งเหยาะได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ
4. เพื่อส่งเสริมในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ตลอดจนมุ่งเน้นพัฒนาทักษะชีวิตในการเรียนระดับมหาวิทยาลัย

5. การวัดผลสัมฤทธิ์ในการเรียน

| | เปอร์เซ็นต์ |
|---|-------------|
| 1. การศึกษาค้นคว้า (ใบงาน) | 10 |
| 2. ฝึกปฏิบัติ และสอบวิ่ง | 30 |
| 3. สอบปลายภาค | 30 |
| 4. ความสนใจเข้าเรียนและร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน | 20 |
| 5. ทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ด้วยตนเอง | 10 |
| | 100 |

6. การประเมินผลการเรียน

80 ขึ้นไป = A, 75-79 = B+, 70-74 = B, 65-69 = C+, 60-64 = C, 55-59 = D+, 50-54 = D และ ต่ำกว่า 50 = F

7. เอกสารอ่านประกอบ

กฤษฎา บานชื่น. 2541. คู่มือการวิ่งเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.

เจริญ กระบวนรัตน์. 2538. เทคนิคการฝึกความเร็ว. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา: กรุงเทพมหานคร.

สถาวร จันทร์ผ่องศรี. 2562. วิ่งได้ ไม่ใช่แค่ได้วิ่ง. พิมพ์ครั้งที่ 9, สำนักพิมพ์มติชน: กรุงเทพมหานคร.

สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ. <http://www.thaijoggingclub.or.th/>.

นิตยสารสยามรันนิ่ง. Siam Running Magazine.

8. ผู้สอน/คณะผู้สอน

อาจารย์ ดร.นาทรพี ผลใหญ่

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อาคาร 3 ชั้น 1 ห้อง 103

วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น. โทร. 0819312640

E-mail: fedusys@ku.ac.th

9. ตารางกิจกรรมการเรียนรู้

| ลำดับที่ | เนื้อหา | กิจกรรม |
|----------|---|------------------------|
| 1 | ปฐมนิเทศเนื้อหา การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การประเมินผล (ทดสอบตามวันที่กำหนด) | บรรยาย |
| 2 | องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน | บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ |
| 3 | หลักการอบอุ่นร่างกาย และการคลายอุ่น | บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ |
| 4 | การเรียนรู้ทักษะกลไกการเคลื่อนไหว การใช้แขน ขา ในการเดินและวิ่งเหยาะ | บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ |
| 5 | ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย เช่นระบบไหลเวียนโลหิตและปอด ระบบการใช้พลังงาน ระบบโครงกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการวิ่งเหยาะ | บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ |
| 6 | โภชนาการกับการวิ่งเหยาะ การป้องกันและดูแลการบาดเจ็บจากการกีฬา | บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ |
| 7 | การออกแบบการฝึกด้วยระบบไหลเวียนโลหิตและปอด ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ | บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ |
| 8 | การฝึกด้วยระบบไหลเวียนโลหิตและปอด ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ หลักการฝึกวิ่งช้า ต่อเนื่องระยะทางไกล | บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ |
| 9 | การฝึกด้วยระบบไหลเวียนโลหิตและปอด ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ หลักการฝึกวิ่งระยะทางไกล ตามสภาพแวดล้อมของภูมิประเทศ (Fartlek Training) | บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ |
| 10 | การฝึกด้วยระบบไหลเวียนโลหิตและปอด ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ หลักการฝึกวิ่งระยะทางไกล ตามสภาพแวดล้อมที่สร้างขึ้น (Fartlek Training) | บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ |
| 11 | การใช้หลักการฝึกด้วยแบบหนักสลับเบา (Interval Training) | บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ |
| 12 | การใช้หลักการฝึกด้วยระบบไหลเวียนโลหิตและปอด ด้วยการฝึกในพื้นที่จำกัด หรือในห้องอุปกรณ์การออกกำลังกาย | บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ |
| 13 | การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ | บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ |
| 14 | สอบวิ่งระยะทาง 5 กิโลเมตร (อาจนัดสอบนอกตาราง) | สอบปฏิบัติ |
| 15 | สอบปลายภาค | สอบข้อเขียน |