

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 จันทรผ่องศรี. 2562. วิ่งได้ ไม่ใช่แค่ได้วิ่ง. พิมพ์ครั้งที่ 9, สำนักพิมพ์มติชน: กรุงเทพมหานคร.

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

นิตยสารสยามรันนิ่ง. Siam Running Magazine.

8. ผู้สอน/คณะผู้สอน

อาจารย์ ดร.สุริยัน สุวรรณกาล

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อาคาร 3 ชั้น 1 ห้อง 103

วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 08.30-16.30 น. โทร. 02-9418671, 081-6977449

E-mail: fedusys@ku.ac.th

9. ตารางกิจกรรมการเรียนรู้

ลำดับที่	เนื้อหา	กิจกรรม
1	ปฐมนิเทศเนื้อหา การประเมินผล สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (ทดสอบตามวันที่กำหนด)	บรรยาย
2	องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพหลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ
3	ทักษะการใช้แขน ขา ในการเดินและวิ่งเหยาะ หลักการอบอุ่นร่างกาย และการคลายอุ่น	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ
4	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย เช่นระบบ ไหลเวียนโลหิตและปอด ระบบการใช้พลังงาน ระบบโครงกล้ามเนื้อที่ เกี่ยวข้องกับการวิ่งเหยาะ	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ
5	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย เช่นระบบ ไหลเวียนโลหิตและปอด ระบบการใช้พลังงาน ระบบโครงกล้ามเนื้อที่ เกี่ยวข้องกับการวิ่งเหยาะ	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ
6	โภชนาการกับการวิ่งเหยาะ การป้องกันและดูแลการบาดเจ็บจากการกีฬา	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ
7	รูปแบบและเป้าหมายของโปรแกรมการฝึกวิ่ง	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ
8	การออกแบบและการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ
9	ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ
10	ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ
11	ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ
12	ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ
13	ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ การสร้างเสริม สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	บรรยาย/ฝึกปฏิบัติทักษะ
14	สอบวิ่งระยะทาง 5 กิโลเมตร (อาจนัดสอบนอกตาราง)	สอบปฏิบัติ
15	สอบปลายภาค	สอบข้อเขียน