

ประมวลการสอน (Course Syllabus)  
 รายวิชา ๐๑๑๗๕๑๑๔ (เทเบิลเทนนิสเพื่อสุขภาพ) ๑(๐-๒-๑)  
 ภาค ต้น ปีการศึกษา ๒๕๖๕  
 ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

๑.ผู้สอน

ชื่อ - นามสกุล	สถานที่ติดต่อ	Office hours
อ.ดร.ณัฐชนนที่ ช้างพุก	ศูนย์พัฒนาและบริการรายวิชากิจกรรมพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ตึก 3 ห้อง 105 โทร. 02-9428671-2 มือถือ : 081-9890422 e-mail : <a href="mailto:fedukvs@ku.ac.th">fedukvs@ku.ac.th</a> <a href="mailto:natchanon2517@gmail.com">natchanon2517@gmail.com</a> Facebook: kovitsungpook	วันพฤหัสบดี 13.00-15.00 น.

๒.จุดมุ่งหมายของรายวิชา

การออกกำลังกายด้วยกีฬาเทเบิลเทนนิส ทักษะและความรู้พื้นฐานการเล่นเทเบิลเทนนิส การประยุกต์กีฬาเทเบิลเทนนิสไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

Exercise with table tennis sport. Fundamental table tennis skills and knowledge. Applying table tennis to promote health with exercise lifestyle in daily lives

๓.ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ด้านคุณธรรม จริยธรรม

- ๑.มีความซื่อสัตย์ มีจิตสาธารณะ และปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดี
- ๒.ตระหนักในบทบาท หน้าที่ของตนเองและส่วนรวม
- ๓.มีวินัยในตนเอง
- ๔.มีทัศนคติที่ดี และแสดงออกซึ่งคุณธรรม จริยธรรม ในการปฏิบัติงานและการปฏิบัติตนต่อผู้อื่น

ด้านความรู้

- ๑.มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะกีฬาและทักษะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ๒.สามารถนำหลักการและองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและ

สถานการณ์

ด้านทักษะทางปัญญา

- ๑.มีความสามารถและแก้ไขปัญหา โดยใช้องค์ความรู้ด้านทักษะกีฬา การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง

#### ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

- ๑.มีความรับผิดชอบต่อบทบาทในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
- ๒.มีความเคารพและยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลและสังคม
- ๓.มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงานในองค์กรและบุคคลภายนอก
- ๔.มีภาวะผู้นำและผู้ตาม รวมทั้งสามารถทำงานเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ด้านการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

- ๑.มีทักษะการใช้ภาษาไทยหรือภาษาต่างประเทศในการสื่อสาร ทั้งการพูด การเขียน และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างถูกต้องและเหมาะสม

#### ๔.สาระการเรียนรู้

ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกีฬาเทเบิลเทนนิส หลักการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวก่อนเบื้องต้น ทักษะพื้นฐานกีฬาเทเบิลเทนนิส กลยุทธ์และเทคนิคการเล่น กฎกติกาการแข่งขัน มารยาทในการเล่น การนำทักษะทางกีฬาเทเบิลเทนนิสไปใช้ในการเสริมสร้างสุขภาพ

#### ๕.วิธีการสอน

ใช้รูปแบบการสอนโดยวิธีบรรยาย การร่วมอภิปราย การสาธิต การฝึกปฏิบัติการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่ม การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การทำงานเป็นทีม การมอบหมายงานและกิจกรรมที่ผู้เรียนต้องศึกษาและฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมนอกเหนือการเรียนในชั้นเรียนโดยนิสิตต้องแต่งกายในชุดพลศึกษาตามระเบียบรายวิชากิจกรรมพลศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ประกอบด้วย เสื้อยืดสีขาวมีเครื่องหมาย Physical Education Activity กางเกงกีฬาขาสั้นสีดำล้วน ถุงเท้าสีขาว รองเท้ากีฬา

#### ๖.อุปกรณ์การเรียนการสอน สื่อการสอนและสถานที่ที่ใช้สำหรับการเรียนการสอน

๑. ไม้ปิงปอง
  ๒. ลูกปิงปอง
  ๓. โต๊ะ
  ๔. ตาข่าย
- สถานที่สอน อาคารจักรพันธ์เพ็ญศิริ

#### ๗.การให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

นิสิตที่ต้องการขอคำปรึกษา และแนะนำในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนสามารถติดต่อผู้สอนได้โดย

## ๘.แผนการสอน

วันที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชั่วโมง)	กิจกรรมการเรียนการสอน
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปฐมนิเทศ</li> <li>- ความรู้ทั่วไป ประวัติความเป็นมาของกีฬาเทนนิส</li> <li>- ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาเทนนิส</li> </ul>	๒	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายชี้แจงเป้าหมายและลักษณะวิธีการสอนและการวัดและประเมินผลรายวิชานี้</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความสำคัญของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</li> <li>- ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</li> </ul>	๒	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อภิปรายและสรุปเนื้อหา</li> <li>- มอบหมายงานให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม</li> <li>- ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กฎ - กติกาการแข่งขันเทนนิส</li> </ul>	๒	<ul style="list-style-type: none"> <li>อธิบายและให้ความรู้เกี่ยวกับกฎ - กติกาการแข่งขันเทนนิส</li> <li>- อธิบาย/อภิปราย/ฝึกปฏิบัติตามฐานและตามกลุ่ม</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลักและวิธีการอบอุ่นร่างกาย (Warming up)</li> </ul>	๒	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบาย/อภิปราย/ฝึกปฏิบัติตามฐานและตามกลุ่ม/แบบฝึก</li> </ul>
	การเสิร์ฟและการรับลูกเสิร์ฟ (Service and Return)	๒	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบาย/อภิปราย/ฝึกปฏิบัติตามฐานและตามกลุ่ม /แบบฝึก</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลักการและทักษะการตีลูกหน้ามือ</li> </ul>	๒	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบาย/อภิปราย/ฝึกปฏิบัติตามฐานและตามกลุ่ม /แบบฝึก</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลักการและทักษะการตีลูกหลังมือ</li> </ul>	๒	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบาย/อภิปราย/ฝึกปฏิบัติตามฐานและตาม / แบบฝึก</li> </ul>

วันที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชั่วโมง)	กิจกรรมการเรียนการสอน
	- หลักการและทักษะการตียันหรือลูกบล็อก (Block)	๒	- อธิบาย/อภิปราย/ฝึกปฏิบัติตามฐานและตาม / แบบฝึก
	- หลักการและทักษะการตีลูกตัด (Chop)	๔	- อธิบาย/อภิปราย/ฝึกปฏิบัติตามฐานและตาม / แบบฝึก
	หลักการและทักษะการตีลูกทอปสปิน Topspin	๒	- อธิบาย/อภิปราย/ฝึกปฏิบัติตามฐานและตาม / แบบฝึก
	-หลักการและทักษะการตีลูกตบ	๒	- อธิบาย/อภิปราย/ฝึกปฏิบัติตามฐานและตาม / แบบฝึก
	- การเล่นเกมคู่	๔	- อภิปราย/ซักถาม สรุปความรู้ - จัดทีมแข่งขัน
	- การเล่นเกมคู่ผสม	๒	- อภิปราย/ซักถาม สรุปความรู้ - จัดทีมแข่งขัน
	- การทดสอบความรู้กีฬาเทเบิลเทนนิส	๒	- ทดสอบ
	- ความเข้าใจในกีฬาเทเบิลเทนนิส	๒	- ทดสอบ

#### ๙. การวัดผลสัมฤทธิ์ในการเรียน

ผู้สอนได้ดำเนินการวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ๕ ด้าน ดังต่อไปนี้ (รวม ๑๐๐ %)

##### ด้านที่ ๑ คุณธรรม จริยธรรม (สัดส่วนการวัดผล ๒๐%)

- ๑.๑ การเข้าชั้นเรียนตรงเวลาและมีเวลาเรียนครบตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ๑.๒ แต่งกายถูกต้องตามระเบียบรายวิชากิจกรรมพลศึกษา
- ๑.๓ ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน

##### ด้านที่ ๒ ความรู้ (สัดส่วนการวัดผล ๓๐%)

- ๒.๑ ความรู้ ความเข้าใจในทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสและทักษะการออกกำลังกาย

## เพื่อสุขภาพ

๒.๒ ความสามารถในการปฏิบัติทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิส

๒.๓ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

**ด้านที่ ๓ ทักษะทางปัญญา (สัดส่วนการวัดผล ๒๐%)**

๓.๑ พัฒนาการทางทักษะที่นำไปสู่การเล่นเพื่อสุขภาพและสังคม

**ด้านที่ ๔ ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ (สัดส่วนการวัดผล ๒๐%)**

๔.๑ พฤติกรรมตามบทบาทที่ได้รับมอบหมาย

๔.๒ ความสามารถในการทำงานร่วมกัน

**ด้านที่ ๕ ทักษะการสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (สัดส่วนการวัดผล ๑๐%)**

๕.๑ ความสามารถในการสื่อสาร ทั้งการพูด การเขียนและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

**๑๐. เกณฑ์การประเมิน**

เกรด	รายการ
A (๘๐-๑๐๐%)	แสดงคุณธรรม จริยธรรม ความรู้ ทักษะทางปัญญา ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ทักษะการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศตามที่กำหนดได้ครบถ้วนและมีความสมบูรณ์มากที่สุด
B+ (๗๕-๗๙%)	แสดงคุณธรรม จริยธรรม ความรู้ ทักษะทางปัญญา ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ทักษะการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศตามที่กำหนดได้ครบถ้วนและมีความสมบูรณ์มาก
B (๗๐-๗๔%)	แสดงคุณธรรม จริยธรรม ความรู้ ทักษะทางปัญญา ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ทักษะการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศตามที่กำหนดได้ครบถ้วนและค่อนข้างสมบูรณ์
C+ (๖๕-๖๙%)	แสดงคุณธรรม จริยธรรม ความรู้ ทักษะทางปัญญา ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ทักษะการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศตามที่กำหนดได้ค่อนข้างครบถ้วนและค่อนข้างสมบูรณ์

เกรด	รายการ
C (๖๐-๖๔%)	แสดงคุณธรรม จริยธรรม ความรู้ ทักษะทางปัญญา ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ทักษะการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศตามที่กำหนดได้ค่อนข้างครบถ้วน แต่ค่อนข้างขาดความสมบูรณ์
D+ (๕๕-๕๙%)	แสดงคุณธรรม จริยธรรม ความรู้ ทักษะทางปัญญา ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ทักษะการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศตามที่กำหนดค่อนข้างครบถ้วน แต่ไม่ค่อยสมบูรณ์
D (๕๐-๕๔%)	แสดงคุณธรรม จริยธรรม ความรู้ ทักษะทางปัญญา ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ทักษะการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศตามที่กำหนดค่อนข้างครบถ้วน แต่ไม่สมบูรณ์
F (ต่ำกว่า ๕๐%)	แสดงคุณธรรม จริยธรรม ความรู้ ทักษะทางปัญญา ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ทักษะการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศตามที่กำหนดได้ไม่ครบถ้วนและไม่สมบูรณ์

**๑๑.เอกสารอ่านประกอบ**

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย.๒๕๔๔. เทคนิคและทักษะกีฬาเทเบิลเทนนิสขั้นสูง. กรุงเทพมหานคร.  
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.