

ประมวลการสอน (Course Syllabus)  
รายวิชา 01175168 (การวิ่งเพื่อสุขภาพ) 1(0-2-1)  
ภาคต้น ปีการศึกษา 2565  
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

๑. ผู้สอน

ชื่อ - นามสกุล	สถานที่ติดต่อ	Office hours
อ.ดร.สุริยัน สุวรรณกาล	ศูนย์พัฒนาและบริการรายวิชากิจกรรมพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ตึก 3 ห้อง 103 โทร. 02-9428671-2 มือถือ : 081-6977449 Email : fedusys@ku.ac.th	วันพฤหัสบดี 13.00-15.00 น.

2. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ ความเข้าใจ ในการพัฒนาทักษะชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยใช้กิจกรรมการวิ่งเป็นสื่อในการออกกำลังกาย

3. สาระการเรียนรู้

ศึกษาประวัติและประโยชน์ของการวิ่งเพื่อสุขภาพ ทักษะเบื้องต้นของการวิ่งเพื่อสุขภาพ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อุปกรณ์ในการวิ่งเพื่อสุขภาพและการบำรุงรักษาอุปกรณ์ กติกาและระเบียบ มารยาท และความปลอดภัยในการวิ่งเพื่อสุขภาพ และการนำการวิ่งไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. วิธีการสอน

ใช้รูปแบบการสอนโดยวิธีบรรยาย การร่วมอภิปราย การสาธิต การฝึกปฏิบัติ

5. อุปกรณ์การเรียนการสอน สื่อการสอนและสถานที่ที่ใช้สำหรับการเรียนการสอน

- ใช้สนามฟุตบอลอินทรีจันทร์สถิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

หมายเหตุ : เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมการวิ่งเพื่อสุขภาพ นิสิตควรสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการวิ่งทุกครั้ง

6. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ	การศึกษาด้วยตนเอง
-	-	30	15

#### 7. การให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

นิสิตที่ต้องการขอคำปรึกษา และแนะนำในเรื่องที่ตนเองรับผิดชอบในการศึกษาค้นคว้า สามารถติดต่อกับผู้สอนได้ทั้งทางโทรศัพท์และอีเมล รวมทั้งการนัดพบที่ห้องทำงานได้ตามวันเวลาที่มีการนัดหมายกัน

#### 8. แผนการสอน

สัปดาห์	หัวข้อ/รายละเอียด	วัน/เดือน/ปี	จำนวน (ชั่วโมง)	กิจกรรมการเรียนการสอน
1	ปฐมนิเทศเกี่ยวกับเรื่องการเรียนรู้การสอน คะแนน ระเบียบการแต่งกาย การเรียน - ความรู้ทั่วไป ประโยชน์และคุณค่าของ การวิ่งเพื่อสุขภาพ		2	- อธิบาย ชี้แจงเป้าหมายและลักษณะ วิธีการสอน และการวัดและประเมินผลรายวิชานี้
2	Walking step log เดิน/วิ่ง 90 นาที		2	อธิบาย/ฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม ใบงานที่ 5 และ 6
3	- เดิน 2 นาที วิ่งเหยาะ 1 นาที ทำซ้ำ 20 รอบ - เดิน 10 นาที		2	อธิบาย/ฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม ใบงานที่ 7
5	- เดิน 1 นาที วิ่งเหยาะ 2 นาที ทำซ้ำ 20 รอบ - เดิน 10 นาที		2	อธิบาย/ฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม ใบงานที่ 8
6	- เดิน 1 นาที วิ่งเหยาะ 3 นาที ทำซ้ำ 19 รอบ - เดิน 10 นาที		2	อธิบาย/ฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม ใบงานที่ 9
7	- เดิน 1 นาที วิ่งเหยาะ 4 นาที ทำซ้ำ 17 รอบ - เดิน 10 นาที		2	อธิบาย/ฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม ใบงานที่ 10
8	ทดสอบ Mid Term		2	ทดสอบ ใบงานที่ 11

สัปดาห์	หัวข้อ/รายละเอียด	วัน/เดือน/ปี	จำนวน (ชั่วโมง)	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน
9	- เดิน 1 นาที วิ่งเหยาะ 5 นาที ทำซ้ำ 13 รอบ - เดิน 10 นาที		2	อธิบาย/ฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม ใบงานที่ 12
10	- เดิน 1 นาที วิ่งเหยาะ 6 นาที ทำซ้ำ 11 รอบ - เดิน 10 นาที		2	อธิบาย/ฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม ใบงานที่ 13
11	- เดิน 1 นาที วิ่งเหยาะ 7 นาที ทำซ้ำ 9 รอบ - เดิน 10 นาที		2	อธิบาย/ฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม ใบงานที่ 14
12	- เดิน 1 นาที วิ่งเหยาะ 8 นาที ทำซ้ำ 7 รอบ - เดิน 10 นาที		2	อธิบาย/ฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม ใบงานที่ 15
13	- เดิน 1 นาที วิ่งเหยาะ 9 นาที ทำซ้ำ 6 รอบ - เดิน 10 นาที		2	อธิบาย/ฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม ใบงานที่ 16
14	- เดิน 1 นาที วิ่งเหยาะ 10 นาที ทำซ้ำ 5 รอบ - เดิน 10 นาที		2	อธิบาย/ฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม ใบงานที่ 17
15	- เดิน 1 นาที วิ่งเหยาะ 15 นาที ทำซ้ำ 4 รอบ - เดิน 10 นาที		2	อธิบาย/ฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม ใบงานที่ 18
16	- เดิน 1 นาที วิ่งเหยาะ 20 นาที ทำซ้ำ 3 รอบ - เดิน 10 นาที		2	อธิบาย/ฝึกปฏิบัติตามกลุ่ม ใบงานที่ 19
15	ทดสอบ Final		2	ทดสอบ ใบงานที่ 20

## 10. การวัดผลสัมฤทธิ์ในการเรียน

### 10.1 ทักษะการวิ่งเหยาะ (50 คะแนน)

10.1.1 นิสิตชายสามารถเดินหรือวิ่งต่อเนื่องได้ 8 กม ในเวลา 65 นาที (20 คะแนน)

นิสิตหญิงสามารถเดินหรือวิ่งต่อเนื่องได้ 8 กม ในเวลา 75 นาที (20 คะแนน)

10.1.2 นิสิตหญิงสามารถเดิน วิ่งเหยาะหรือวิ่งต่อเนื่องระยะทาง 10 กม ในเวลา 90 นาที (30

คะแนน)

นิสิตชายสามารถเดิน วิ่งเหยาะหรือวิ่งต่อเนื่องระยะทาง 10 กม ในเวลา 80 นาที (30 คะแนน)

### 10.2 ระยะทางรวมจากบันทึกการเดิน- วิ่ง (25 คะแนน)

มากกว่า 200 กิโลเมตร = 25 คะแนน

150-199 กิโลเมตร = 20 คะแนน

100 - 149 กิโลเมตร = 15 คะแนน

99 - 50 กิโลเมตร = 10 คะแนน

ต่ำกว่า 50 กิโลเมตร = 5 คะแนน

### 10.3 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย (10 คะแนน)

### 10.4 การเข้าเรียน (10 คะแนน)

### 10.5 เอกสารประกอบการสอน (5 คะแนน)

## ๑๑.เกณฑ์การประเมิน

คะแนน	เกรด	คะแนน	เกรด
100 - 80	A	79 - 75	B+
74 - 70	B	69 - 65	C+
64 - 60	C	59- 55	D+
54-50	D	> 50	F

ขาดเรียนเกิน 2 ครั้ง จะได้ระดับคะแนนต่ำกว่า A ขาดเรียน 4 ครั้งขึ้นไป ระดับคะแนน =F

## ๑๒. เอกสารอ่านประกอบ

สุชาติ โสมประยูร .2542. วิ่งสมาธิ--เส้นทางสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์. กรุงเทพฯ

---