



ประมวลการสอน

1. คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา
2. รหัสวิชา 01175165 ชื่อวิชา (ไทย) การฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพ
จำนวนหน่วยกิต 1(0-2-1) (อังกฤษ) Weight Training for Health
วิชาพื้นฐานไม่มี.....
3. ผู้สอน / คณะผู้สอน
 1. พศ.ศิริชัย ศรีพรหม
 2. รศ.ดร.สบสันต์ มหานิยม
4. การให้นิสิตเข้าพบและให้คำแนะนำนอกเวลาเรียน
ให้นิสิตนัดหมายวัน เวลา กับอาจารย์ผู้สอน
5. จุดประสงค์ของวิชา
 1. มีความรู้ ความเข้าใจในความสำคัญและความจำเป็นของการมีสุขภาพที่ดี
 2. มีความสามารถในการเชิงปฏิบัติทักษะการฝึกด้วยน้ำหนักด้วยอุปกรณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง
 3. สามารถจัดโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักสำหรับแต่ละบุคคลได้
 4. มีเจตคติที่ดีและนิสัยที่พึงประสงค์ต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ และการเข้าสังคม
 5. มีสมรรถภาพทางกายที่ดี
6. คำอธิบายรายวิชา (course description)
ประวัติความเป็นมาของการยกน้ำหนัก ความแตกต่างระหว่างกีฬายกน้ำหนักและการยกน้ำหนัก วิธีการสร้างโปรแกรมสำหรับแต่ละบุคคล เทคนิคและทักษะการยกน้ำหนัก เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
7. เนื้อหาโครงรายวิชา
 1. ประวัติความเป็นมาของการฝึกด้วยน้ำหนัก
 2. ความปลอดภัยและการใช้เครื่องมือ
 3. การจับ Grip
 4. ท่าทางการฝึกด้วยน้ำหนักด้วยอุปกรณ์ Weight Machine
 5. ท่าทางการฝึกด้วยน้ำหนักด้วยอุปกรณ์ Free Weight
 6. หลักการฝึกด้วยน้ำหนัก
 7. เทคนิคการฝึกด้วยน้ำหนัก

8. การจัดโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก
9. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยการฝึกด้วยน้ำหนัก

8. วิธีสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

1. ผู้สอนอธิบายเนื้อหาของกิจกรรมนั้น ๆ
2. ผู้สอนสาธิตการปฏิบัติทักษะต่าง ๆ
3. ให้นิสิตฝึกปฏิบัติเป็นรายบุคคล หรือปฏิบัติเป็นกลุ่มแล้วแต่กิจกรรม
4. ผู้สอนดูและแก้ไขข้อบกพร่องของแต่ละบุคคล
5. ผู้สอนสรุปเนื้อหา และเปิดโอกาสให้นิสิตได้ร่วมแสดงความคิดเห็นในการแก้ไขข้อบกพร่องในการปฏิบัติทักษะต่าง ๆ

9. อุปกรณ์สื่อการสอน

1. เอกสารประกอบการสอนวิชาการฝึกด้วยน้ำหนัก
2. เครื่องฝึกด้วยน้ำหนักแบบสถานี (Weight Machine)
3. เครื่องฝึกด้วยน้ำหนักแบบ Free Weight

10. การวัดผลสัมฤทธิ์ในการเรียน

	เปอร์เซ็นต์
1. การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	10
2. การศึกษาค้นคว้า/รายงานหน้าชั้น/การฝึกตามโปรแกรม	20
3. การสอบ	
- สอบทักษะ/ความรู้	30/30
4. ความสนใจเข้าเรียนสม่ำเสมอและการแต่งกาย	10
รวม	<u>100</u>

11. การประเมินผลการเรียน

ประเมินผลการเรียนโดยใช้เกณฑ์

80 คะแนนขึ้นไป	ได้เกรด	A
75 - 79 คะแนน	ได้เกรด	B ⁺
70 - 74 คะแนน	ได้เกรด	B
65 - 69 คะแนน	ได้เกรด	C ⁺
60 - 64 คะแนน	ได้เกรด	C
55 - 59 คะแนน	ได้เกรด	D ⁺
50 - 54 คะแนน	ได้เกรด	D
49 คะแนนลงไป	ได้เกรด	F

12. เอกสารอ่านประกอบ (โปรดระบุชื่อเอกสารตามหลักการอ้างอิง คvrระบุ บทที่ / หน้า / ทั้งเล่ม)

ว่าที่ร.ต.ศิริชัย ศรีพรหม. เอกสารประกอบการสอนวิชา 175165 (Weight Training).

คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2539.

อภิสิทธิ์ เทียนทอง. การฝึกด้วยน้ำหนัก, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2549.

สัปดาห์ที่	วัน/เดือน/ปี	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน
1		1. ปฐมนิเทศระเบียนการเรียนการสอน 2. ประวัติความเป็นมาของการยกน้ำหนัก 3. ความแตกต่างระหว่างกีฬายกน้ำหนักและการยกน้ำหนัก	อธิบาย/สาธิต
2		1. ทักษะเบื้องต้นการยกน้ำหนัก 1.1 ความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ Weight Training 1.2 การจับ Grip 2. สาธิตการใช้อุปกรณ์ Weight Machine	อธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ
3		1. สาธิตการใช้อุปกรณ์ Free Weight 2. สาธิตการใช้อุปกรณ์ Cardio Endurance 3. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วย Weight training	อธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ
4		1. การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายด้วย Weight training 2. ทดสอบหา 1 RM ก่อนที่จะฝึกตามโปรแกรม	อธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ
5		การสร้างโปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสร้างเสริมความอดทนของกล้ามเนื้อ	อธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ
6		การสร้างโปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสร้างเสริมความอดทนของกล้ามเนื้อ (ต่อ)	อธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ
7		การสร้างโปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ต่อ)	อธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ
8		การสร้างโปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ต่อ)	อธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ
9		การสร้างโปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสร้างเสริมความพลังของกล้ามเนื้อ (ต่อ)	อธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ
10		การสร้างโปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสร้างเสริมความพลังของกล้ามเนื้อ (ต่อ)	อธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ
11		การสร้างโปรแกรมฝึกด้วยน้ำหนักแบบ Aerobic circuit weight training	อธิบาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติ

สัปดาห์ที่	วัน/เดือน/ ปี	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้ สอน
12		การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ปฏิบัติ
13		การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ปฏิบัติ
14		การสอบทักษะการยกน้ำหนัก	ปฏิบัติ
15		การสอบทักษะการยกน้ำหนัก	ปฏิบัติ

ลงนาม.....ผู้รายงาน
(รศ.ดร.สบสันต์ มหานิยม)

ลงนาม.....ผู้รายงาน
(ผศ.ศิริชัย ศรีพรหม)