****

**ประมวลการสอน**

**ภาคปลาย ปีการศึกษา 2562**

**1. คณะ** วิทยาศาสตร์การกีฬา **สาขา** วิทยาศาสตร์การกีฬา

**2. รหัสวิชา** 02301525 **ชื่อวิชา การประเมินสมรรถภาพทางกายขั้นสูง**

จำนวน 3 หน่วยกิต **Advanced Physical Fitness assessment**

**หมู่** 700 **วัน เวลา และสถานที่สอน** วันอังคาร เวลา 08.00-12.00 น.

ห้อง SS1103

**3. ผู้สอน / คณะผู้สอน**

ผศ.ดร.ราตรี เรืองไทย ดร.อาภัสรา อัครพันธุ์

ดร.พรพล พิมพาพร ผศ.ดร.นิรอมลี มะกาเจ

ผศ.ดร.จตุพร เพิ่มทรัพย์ทวี

**4. การให้นิสิตเข้าพบและให้คำแนะนำนอกเวลาเรียน**

วันอังคาร 13.00 - 16.00 น. หรือนัดหมาย

**5. จุดประสงค์ของวิชา**

1. เพื่อให้สามารถดำเนินการทดสอบการประเมินผลสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและสัมพันธ์กับทักษะความสามารถทางการกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เพื่อให้สามารถใช้เครื่องมือการทดสอบ และประเมินผลสมรรถภาพทางกายได้อย่างถูกต้อง

**6. คำอธิบายรายวิชา**

การทดสอบและการประเมินผลสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพและสัมพันธ์กับทักษะความสามารถทางการกีฬา การประยุกต์ใช้เครื่องมือการทดสอบสมรรถภาพทางกายขั้นสูง การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกายสำหรับกลุ่มบุคคลต่าง ๆ มีการศึกษานอกสถานที่

Test and assessment of health and skill or performance-related physical fitness. Application of high technology and instrument for Physical fitness test. Physical fitness test and assessment for various persons. Field trip required

**7. เค้าโครงรายวิชา**

1. การทดสอบสมรรถภาพทางกายและการออกกำลังกาย

2. การทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

3. การทดสอบความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ

4. การทดสอบการทรงตัว ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

5. สัดส่วนของร่างกาย

6. การทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย และวิเคราะห์ผลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

7. แบบทดสอบที่เฉพาะเจาะจงกับชนิดกีฬา

**8. วิธีสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ**

ได้แก่ การบรรยาย อภิปราย ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง กลุ่ม การรายงานหน้าชั้น การทำการบ้าน ปฏิบัติการ โดยนิสิตสามารถเลือกหัวข้อการศึกษาค้นคว้าได้ด้วยตนเอง การศึกษานอกสถานที่ การเรียนการสอนโดยกระบวนการวิจัย การทดลอง การค้นคว้าวิจัยนำผลมาวิจารณ์ การสรุปผลและเขียนรายงานเสนอ

**9. อุปกรณ์สื่อการสอน**

ได้แก่ การนำเสนอด้วย Power Point White board เอกสารประกอบคำบรรยาย ตัวอย่างจริง เครื่องมือและอุปกรณ์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับการฝึกภาคปฏิบัติ ฯลฯ

**10. การวัดผลสัมฤทธิ์ในการเรียน**

จำนวนเปอร์เซ็นต์

1. ทำรายงานของภาคปฏิบัติ (งานเดี่ยว) 20%

- เขียนรายงานทุกฉบับตามหัวข้อที่กำหนดให้

- กำหนดส่งรายงานในอาทิตย์ถัดไปของการเรียน ถ้าไม่ส่งตามกำหนดหักคะแนน

- หากมีการคัดลอก จับได้ ปรับให้ “0” ผู้เกี่ยวข้องทุกคน

2. การสอบ

- การสอบครั้งที่ 1 30%

- การสอบครั้งที่ 2 30%

3. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง/รายงานหน้าชั้น 20%

3.1 เลือกอุปกรณ์/เครื่องมือในการทดสอบ 1 เครื่อง ศึกษารายละเอียดการใช้จากอาจารย์ผู้สอนหรืออาจารย์ที่ดูแลเครื่องมือนั้นๆ พร้อมออกแบบการดำเนินการทดสอบ โดยนิสิตเป็นผู้เลือกหัวข้อด้วยตนเอง และแสดงการทดสอบ (งานคู่)

- จะต้องทำ Power Point ในการนำเสนอ (ประกอบด้วยหลัการทฤษฏีของเครื่องมือ การออกแบบการทดสอบ และผลการทดสอบ

- ส่งรายงานเป็นภาษาไทย 1 ฉบับ

- นำเสนอความก้าวหน้า 2 ครั้ง ก่อนนำเสนอจริง (นัดหมายมานำเสนอ)

3.2 การให้บริการทดสอบไม่น้อยกว่า 2 ชม (จำนวนคนไม่น้อยกว่า 30 คน)

(งานกลุ่ม)

**รวม 100%**

**11. การประเมินผลการเรียน**

**ประเมินผลการเรียนโดยวิธีตัดเกรดระบบอิงเกณฑ์**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| คะแนน | 86-100 | เกรด | A |
| คะแนน | 81-85 | เกรด | B+ |
| คะแนน | 71-80 | เกรด | B |
| คะแนน | 66-70 | เกรด | C+ |
| คะแนน | 61-65 | เกรด | C |
| คะแนน | 56-60 | เกรด | D+ |
| คะแนน | 50-55 | เกรด | D |
| คะแนน | ต่ำกว่า 50 | เกรด | F |

**12. เอกสารอ่านประกอบ**

1. Heyward V.H. 2006 Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. 4nd Human kinetics, Illinois

2. Gore C.J. 2000. Physiological Tests for Elite Athletes. Australian Sports Commission. Human kinetics, Illinois

3. American College of Sports Medicine 2006 ACSM’s Guideline for Exercise Testing and Prescription. Lippincott William&Wilkins, Philadelphia

**13. ตารางกิจกรรมการเรียนการสอน**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **สัปดาห์ที่** | **วัน/เดือน/ ปี** | **เนื้อหา** | **กิจกรรมการเรียนการสอน** | **ผู้สอน** |
| 1 | 17 ธ.ค. 63 | - บทนำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย  - การประเมินสุขภาพ | - บรรยาย และปฏิบัติ | ผศ.ดร.ราตรี |
| 2 | 24 ธ.ค. 63 | - การทดสอบความสมบูรณ์ทางกายและวิเคราะห์ผลโดยใช้คอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งการเขียนโปรแกรมออกกำลังกาย | - บรรยาย และปฏิบัติ | ดร.พรพล |
| 3 | 7 ม.ค. 63 | - การทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต (ทางอ้อม) | - บรรยาย และปฏิบัติ | ผศ.ดร.ราตรี |
| 4 | 14 ม.ค. 63 | - การวิเคราะห์การใช้พลังงานด้วยเครื่อง gas analysis และวัดค่า Aerobic Capacity and Anaerobic Threshold | - บรรยาย และปฏิบัติ | ผศ.ดร.ราตรี |
| 5 | 21 ม.ค. 63 | การวัดStoke Volume and Cardiac Output | - บรรยาย และ ปฏิบัติการ | ผศ.ดร.จตุพร |
| 6 | 28 ม.ค. 63 | การวัดอัตราการผันแปรของอัตราการเต้นของหัวใจ Heart Rate Variability | - บรรยาย และ ปฏิบัติการ | ผศ.ดร.จตุพร |
| 7 | 4 ก.พ. 63 | การวัดสัดส่วนของร่างกาย การศึกษาองค์ประกอบของร่างกาย | - บรรยาย และปฏิบัติการ | ดร.อาภัสรา |
| 8 | 5 ก.พ. 63 | การทดสอบสมรรถภาพสำหรับนักกีฬาและศึกษาดูงานเครื่องมือสำหรับการทดสอบทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ทันสมัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย | - บรรยาย และปฏิบัติการ | ดร.ทศพร ยิ้มละมัย |
| 9 | 11 ก.พ. 63 | สอบครั้งที่ 1 | สอบ |  |
| 10 | 18 ก.พ. 63 | - การทดสอบความแข็งแรง และความอดทนกล้ามเนื้อ (leg Dynamometer, การหา1RM) | - บรรยาย และปฏิบัติการ | ดร.พรพล |
| 11 | 25 ก.พ. 63  เปลี่ยนเป็น  24 ก.พ. 63 | - การทดสอบความแข็งแรง และความอดทนกล้ามเนื้อ โดยใช้ เครื่อง Isokinetic | - บรรยาย และปฏิบัติการ | ดร.พรพล |
| 12 | 3 มี.ค. 63  เปลี่ยนเป็น  2 มี.ค. 63 | - การทดสอบความอ่อนตัว และการทรงตัว | - บรรยาย และปฏิบัติการ | ดร.พรพล |
| 13 | 10 มี.ค. 63 | -การทดสอบ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว พลัง | - บรรยาย และปฏิบัติการ | ผศ.ดร.นิรอมลี |
| 14 | 17 มี.ค. 63 | - แบบทดสอบภาคสนามเพื่อสุขภาพและแบบทดสอบที่เฉพาะเจาะจงกับกีฬา | - บรรยาย และปฏิบัติการ | ผศ.ดร.นิรอมลี |
| 15 | 24 มี.ค. 63 | -Track Performance/Match analysis | - บรรยาย และปฏิบัติการ | ผศ.ดร.นิรอมลี |
| 16 | 31 มี.ค. 63 | - รายงานกลุ่มจากการการศึกษาค้นคว้า โดยนิสิตสามารถเลือกหัวข้อได้เอง | นำเสนองาน | ผศ.ดร.ราตรี |
| 17 | 7 เม.ย. 63 | สอบครั้งที่ 2 | สอบ | ผศ.ดร.ราตรี |

**14. อื่นๆ**

-นิสิตกรอกแบบประเมินการ สอนผานเว็บครงทั้ 1 จ. 24 – ศ. 28 ก.พ.63

-นิสิตกรอกแบบประเมินการ สอนผานเว็บครงทั้ 2 จ. 23 – อา. 29 มี.ค.63

ลงนาม...................................................

(ผศ.ดร.ราตรี เรืองไทย)

วันที่...................................................

ผู้รายงาน