**แผนการสอนตามกรอบมาตรฐานการอุดมศึกษา (TQF)**

**ชื่อสถาบันอุดมศึกษา:** มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

**วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา:** วิทยาศาสตร์

**หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป**

**๑. รหัสและชื่อรายวิชา**

4083602 แอโรบิกดานซ์ 2

**๒. จำนวนหน่วยกิต**

2(1-2-3)

**๓. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา**

**วิชาบังคับ หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา**

**๔. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน**

อาจารย์วิศรุต ศรีแก้ว

สถานที่ติดต่อ อาคารศูนย์ฝึกประสบการณ์วิชาชีพวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ชั้น 1

เบอร์โทรศัพท์ 088-582-5952 E-mail: [wisarut.sk@bru.ac.th](mailto:wisarut.sk@bru.ac.th)

Facebook: วิศรุต ศรีแก้ว

**๕. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน**

**ภาคการศึกษา** 1 **ชั้นปีที่** 3 **นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา**

**๖. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)**

4082601 แอโรบิกดานซ์ 1

**๗. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)**

ไม่มี

**๘. สถานที่เรียน**

**ห้องแอโรบิก** อาคารศูนย์ฝึกประสบการณ์วิชาชีพวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ชั้น 2

**๙. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด**

1 สิงหาคม 2555

**หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์**

**๑. จุดมุ่งหมายของรายวิชา**

- มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

- สามารถบอกประโยชน์ และรูปแบบการออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้

- สามารถปฏิบัติทักษะการเต้นแอโรบิกรูปแบบต่างๆ ได้

- สามารถประกอบชุดท่าทางการเต้นแอโรบิกรูปแบบต่างๆ ได้

- สามารถเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกรูปแบบต่างๆ ได้

**๒. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา**

เพื่อให้นักศึกษาได้รับความรู้ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน เนื้อหา ระยะเวลาของการเรียนการสอน และมีความสอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุติระดับอุดมศึกษา

**หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ**

๑. คำอธิบายรายวิชา

ทฤษฎีและหลักการของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและเน้นหนักในการออกกำลังกายด้วยการเต้นสเต็ปแอโรบิก แอโรบอกซ์ (Aero box) แอโรปั้ม (Aero pump) หรือการเต้นแอโรบิกรูปแบบใหม่ ตลอดการนำไปประยุกต์ใช้

๒. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

การบรรยาย 15 ชั่วโมง

การสอนเสริม ตามความต้องการของนักศึกษา หรือมีการสอนชดเชย

การฝึกปฏิบัติงาน 30 ชั่วโมง

การศึกษาด้วยตนเอง 45 ชั่วโมง

**๓. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล**

อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษากับนักศึกษาเป็นรายบุคคลหรือกลุ่มตามความต้องการ โดยกำหนดไว้สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง

หมวดที่ ๔ การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

**๑. คุณธรรม จริยธรรม**

**๑.๑ คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา**

- ให้นักศึกษาตระหนักถึงคุณธรรม จริยธรรม การเสียสละ และมีความซื่อสัตย์สุจริต

- ให้นักศึกษามีวินัย ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองและในสังคม

- ให้นักศึกษามีภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตาม สามารถทำงานเป็นทีมและสามารถแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งและลำดับความสำคัญของปัญหาได้

- เคารพสิทธิและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งเคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

- เคารพกฎระเบียบและข้อบังคับต่างๆ ขององค์กรและสังคม

- มีจรรยาบรรณทางวิชาการและวิชาชีพ

**๑.๒ วิธีการสอน**

- การอธิบาย การสาธิต

**๑.๓ วิธีการประเมินผล**

- ประเมินผลการเข้าเรียน

**๒. ความรู้**

**๒.๑ ความรู้ที่ต้องได้รับ**

- มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีและหลักการของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และเน้นหนักในการเต้นสเต็ปแอโรบิก แอโรบอกซ์ แอโรปั้ม และการเต้นรูปแบบอื่นๆ

**๒.๒ วิธีการสอน**

- การบรรยาย พร้อมสาธิต ทักษะการเต้นแอโรบิกรูปแบบต่างๆ

- นักศึกษาฝึกปฏิบัติการเต้นแอโรบิกรูปแบบต่างๆ

**๒.๓ วิธีการประเมินผล**

- ประเมินผลการปฏิบัติ

- การสอบภาคทฤษฎี

**๓. ทักษะทางปัญญา**

**๓.๑ ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา**

- การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

**๓.๒ วิธีการสอน**

- ให้นักศึกษาคิด และออกแบบชุดท่าทางการเต้นแอโรบิกรูปแบบต่างๆ

- ให้นักศึกษานำเสนอชุดท่าทางการเคลื่อนไหว

**๓.๓ วิธีการประเมินผล**

- ประเมินผลจากการปฏิบัติ และการนำเสนอชุดท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ

- การสอบภาคทฤษฎี

**๔. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ**

**๔.๑ ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา**

- การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้เรียนด้วยกัน

- การเป็นผู้นำ ผู้ตาม ตลอดจนการทำงานเป็นทีม

- การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายตามกำหนดเวลา

**๔.๒ วิธีการสอน**

- การทำงานกลุ่ม

- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และข้อมูลระหว่างกลุ่ม

- การนำเสนอ

**๔.๓ วิธีการประเมินผล**

- ประเมินจากพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม และระหว่างกลุ่ม

**๕. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ**

**๕.๑ ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา**

- การสื่อสารด้วยวิธีการพูด การฟัง การเขียน การแสดงทักษะ

- การสืบค้นข้อมูลจากช่องทางต่างๆ

**๕.๒ วิธีการสอน**

- การบรรยายประกอบการสาธิตและการฝึกปฏิบัติท่าทางการเต้นแอโรบิกรูปแบบต่างๆ

- แนะนำแหล่งสืบค้นข้อมูลจากช่องทางต่างๆ

**๕.๓ วิธีการประเมินผล**

- ประเมินผลจากการปฏิบัติ

**หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล**

**๑. แผนการสอน**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **แผนการสอน** | | | | | | | | |
| **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อ/รายละเอียด** | **จำนวนชั่วโมง/ผู้สอน** | **กิจกรรมการเรียน**  **การสอน สื่อที่ใช้**  **(ถ้ามี)** | **การพัฒนา**  **การเรียนรู้ของนักศึกษา** | | | | |
| 1 | ปฐมนิเทศ  - คำอธิบายรายวิชา  - แนวทางการเรียนการสอน  - การวัดและการประเมินผล  - ระเบียบปฏิบัติในการเรียนการสอน | 3 | - บรรยาย  - อภิปราย | ● | ● | ○ | ○ | ○ |
| 2 | - ประวัติความเป็นมาของการเต้นแอโรบิก  - ความหมายและความสำคัญของการเต้น  แอโรบิก  - ประโยชน์ของการเต้นแอโรบิก  - ลำดับขั้นตอนของการเต้นแอโรบิก  - คุณสมบัติการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบกิที่ดี | 3 | - บรรยาย  - อภิปราย  - นำเสนอด้วย power point | ● | ● | ○ | ○ | ○ |
| 3 | - รูปแบบและลักษณะท่าทางการเต้น  สเต็ปแอโรบิก (Step Aerobic)  - ลำดับขั้นตอนการเต้นแอโรบิก  - ทักษะพื้นฐานของการเต้นสเต็ปแอโรบิก  - แบ่งกลุ่มย่อยฝึกปฏิบัติทักษะการเต้น สเต็ปแอโรบิก (Step Aerobic) | 3 | - อธิบายและสาธิต  - ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 4-5 | - ฝึกปฏิบัติการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก คนละ 5 นาที  - ทักษะการเต้น  - บุคลิกภาพการเป็นผู้นำ  - ทักษะการฟังเพลง | 3 | - อธิบายและสาธิต  - ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 6 | - รูปแบบและลักษณะท่าทางการเต้น  แอโรบิกบอกซ์ (Aerobic Box)  - ทักษะพื้นฐานของการเต้นแอโรบอกซ์  - แบ่งกลุ่มย่อยฝึกปฏิบัติทักษะการเต้น แอโรบิกบอกซ์ (Aerobic Box) | 3 | - อธิบายและสาธิต  - ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 7-8 | - ฝึกปฏิบัติการเป็นผู้นำเต้นแอโรบอกซ์ คนละ 5 นาที  - ทักษะการเต้น  - บุคลิกภาพการเป็นผู้นำ  - ทักษะการฟังเพลง |  | - อธิบายและสาธิต  - ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 9 | **สอบกลางภาค** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | - รูปแบบและลักษณะท่าทางการเต้น  แอโรบิกบอกซ์ (Aerobic Box)  - ทักษะพื้นฐานของการเต้นแอโรบอกซ์  - แบ่งกลุ่มย่อยฝึกปฏิบัติทักษะการเต้น แอโรบิกบอกซ์ (Aerobic Box) | 3 | - อธิบายและสาธิต  - ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 11-12 | - ฝึกปฏิบัติการเป็นผู้นำเต้นแอโรบอกซ์ คนละ 5 นาที  - ทักษะการเต้น  - บุคลิกภาพการเป็นผู้นำ  - ทักษะการฟังเพลง |  | - อธิบายและสาธิต  - ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 13 | ฝึกการเป็นผู้นำเต้น คนละ 10 นาที  - ความต่อเนื่องในการเต้น  - บุคลิกภาพการเป็นผู้นำ  - การออกแบบชุดท่าเต้นและความสวยงาม  - การเต้นตรงจังหวะเพลง | 3 | การอธิบาย  สาธิต  ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 14 | ฝึกการเป็นผู้นำเต้น คนละ 15 นาที  - พัฒนาการความต่อเนื่องในการเต้น  - พัฒนาบุคลิกภาพการเป็นผู้นำ  - ความคิดสร้างสรรค์การออกแบบชุดท่าเต้นและความสวยงาม  - การเต้นตรงจังหวะเพลง | 3 | การอธิบาย  สาธิต  ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 15-16 | ฝึกการเป็นผู้นำเต้น คนละ 30 นาที  - การประยุกต์ใช้ท่าฝึกและความคิดสร้างสรรค์การออกแบบชุดท่าเต้น  - ความต่อเนื่องในการเต้น  - บุคลิกภาพของการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก  - การเต้นตรงจังหวะเพลง | 3 | การอธิบาย  สาธิต  ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| **สอบปลายภาค** | | | | | | | | |

**๒. แผนการประเมินผลการเรียนรู้**

1. การประเมินผลการสอบปฏิบัติ สัปดาห์ที่ 4,5,7,8,11,12,

13,14,15,16 60%

2. การประเมินการเข้าชั้นเรียน

- การฝึกฝนและการพัฒนาตนเอง ตลอดภาคการศึกษา 10%

2. การสอบกลางภาค สัปดาห์ที่ 9 10%

3. การสอบปลายภาค สัปดาห์ที่ 17 20%

##### หมวดที่ ๖ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

**๑. ตำราและเอกสารหลัก**

ดวงพร ศิริสมบัติ. (2540). วิทยาศาสตร์การกีฬา. พี.เอ.ลีฟวิ่ง:กรุงเทพมหานคร.  
 -------------------. (2538). กิจกรรมเข้าจังหวะ. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์:กรุงเทพมหานคร.  
 สุขพัชรา ซิ้มเจริญ. (2543). แอโรบิคดานซ์. ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร:กรุงเทพ.  
 ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. (2535). การปฐมพยาบาลเนื่องจากการบาดเจ็บจากการกีฬา.ไทยวัฒนาพานิช:กรุงเทพ.

**๓. เอกสารและข้อมูลแนะนำ**

<http://www.songpeenongcity.com/mutimedia/dance/site/1.htm> (ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์

<http://www.ezaerobics.com/> (วีซีดี แอโรบิกดานซ์)

<http://www.kruaerobics.com/> (การเป็นผู้นำแอโรบิกดานซ์)

**หมวดที่ ๗ การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา**

**๑. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา**

- การประเมินการเรียนการสอนออนไลน์ ตามแบบมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์กำหนด

- ประเมินจากผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน

**๒. กลยุทธ์การประเมินการสอน**

- สังเกตความสนใจ และการปฏิบัติของผู้เรียน

- แบบประเมินผู้สอนโดยผู้เรียน

**๓. การปรับปรุงการสอน**

- ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้เรียนในหน่วยการเรียนถัดไป

- นำรายการหรือข้อที่ได้คะแนนประเมินต่ำมาปรับปรุง

- ข้อเสนอแนะจากแบบประเมินเมื่อสิ้นสุดภาคเรียน นำไปปรับปรุงในการสอนครั้งต่อไป

- รายงานผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

**๔. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา**

- สอบถามผลการฝึก ความสามารถในการแก้ปัญหาการเรียน

- ให้ผู้สอนในรายวิชาอื่นได้วิพากษ์ตามความเหมาะสม

**๕. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา**

- ปรับปรุงตามประเด็นที่พบในการประเมินการสอนและข้อเสนอแนะโดยผู้เรียน

- ปรับปรุงตามข้อสังเกตในบันทึกท้ายแผนการสอน

- มีการประชุมคณาจารย์ผู้สอนและนำมาปรับปรุงรายวิชา