**แผนการสอนตามกรอบมาตรฐานการอุดมศึกษา (TQF)**

**ชื่อสถาบันอุดมศึกษา:** มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

**วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา:** วิทยาศาสตร์

**หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป**

**๑. รหัสและชื่อรายวิชา**

4082602 แอโรบิกดานซ์ (Aerobic Dance)

**๒. จำนวนหน่วยกิต**

2(1-2-3)

**๓. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา**

**วิชาบังคับ หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา**

**๔. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน**

อาจารย์วิศรุต ศรีแก้ว

สถานที่ติดต่อ อาคารศูนย์ฝึกประสบการณ์วิชาชีพวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้น 1

เบอร์โทรศัพท์ 088-582-5952 E-mail: wisarut.sk@bru.ac.th

**๕. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน**

**ภาคการศึกษา** 1 **ชั้นปีที่** 2 **นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา**

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

ไม่มี

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

ไม่มี

**๘. สถานที่เรียน**

**ห้องแอโรบิก** อาคารศูนย์ฝึกประสบการณ์วิชาชีพวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้น 2

**๙. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด**

20 ธันวาคม 2560

**หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์**

**๑. จุดมุ่งหมายของรายวิชา**

- มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

- สามารถบอกประโยชน์ และรูปแบบการออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้

- สามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ ประกอบจังหวะเพลงได้

- สามารถประกอบชุดท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลงได้

**๒. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา**

เพื่อให้นักศึกษาได้รับความรู้ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน เนื้อหา ระยะเวลาของการเรียนการสอน และมีความสอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา

**หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ**

๑. คำอธิบายรายวิชา

หลักการและทฤษฏีการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ด้วยรูปแบบการเต้นแอโรบิก ฝึกทักษะ เทคนิคและรูปแบบการเคลื่อนไหวที่มีแรงกระแทกต่ำ (Low impact) และแรงกระแทกสูง (High impact) นำไปประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพ

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 และการฝึกปฏิบัติ

**๑.๓ วิธีการประเมินผล**

- ประเมินผลการเข้าเรียน

- ประเมินผลการสอบภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ

**๒. ความรู้**

**๒.๑ ความรู้ที่ต้องได้รับ**

- มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีและหลักการของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และเน้นหนักในการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก ฝึกทักษะ เทคนิคการเคลื่อนไหวทั้งในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่มีแรงกระแทกต่ำ (Low impact) และแรงกระแทกสูง (High impact) ตลอดทั้งการนำไปประยุกต์ใช้

**๒.๒ วิธีการสอน**

- การบรรยาย พร้อมสาธิต ทักษะการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ

- นักศึกษา ฝึกปฏิบัติ

**๒.๓ วิธีการประเมินผล**

- ประเมินผลการปฏิบัติ

**๓. ทักษะทางปัญญา**

**๓.๑ ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา**

- การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

**๓.๒ วิธีการสอน**

- ให้นักศึกษาคิด และออกแบบชุดท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ

- 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 การแสดงทักษะการเคลื่อนไหว

- การสืบค้นข้อมูลจากช่องทางต่างๆ

**๕.๒ วิธีการสอน**

- การบรรยายประกอบการสาธิตและการฝึกปฏิบัติท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ

- แนะนำแหล่งสืบค้นข้อมูลจากช่องทางต่างๆ

**๕.๓ วิธีการประเมินผล**

- ประเมินผลจากการปฏิบัติ

**หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล**

**๑. แผนการสอน**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. แผนการสอน** | | | | | | | | |
| **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อ/รายละเอียด** | **จำนวนชั่วโมง/ผู้สอน** | **กิจกรรมการเรียน**  **การสอน สื่อที่ใช้**  **(ถ้ามี)** | **การพัฒนา**  **การเรียนรู้ของนักศึกษา** | | | | |
| 1 | - ปฐมนิเทศ ชี้แจงรายละเอียดของรายวิชา  ก่อนการเรียนการสอน | 3 | การบรรยาย |  |  |  |  |  |
| 2 | - ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ประเภท และประโยชน์ | 3 | การบรรยาย  สาธิต | ● | ● | ○ | ○ | ○ |
| 3 | หลักการ ขั้นตอนการเต้นแอโรบิกดานซ์  ประเภทของการเต้นแอโรบิก การเลือกเพลงหรือจังหวะ | 3 | การบรรยาย  สาธิต | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 4 | การเต้นแอโรบิก แรงกระแทกต่ำ   * Marching * Walk * V Step * Mambo | 3 | การอธิบาย  สาธิต  ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 5 | การเต้นแอโรบิก แรงกระแทกต่ำ   * Cross step * Step touch * Two step * Grapevine | 3 | การอธิบาย  สาธิต  ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 6 | การเต้นแอโรบิก แรงกระแทกต่ำ   * Leg curl * Knee up * Step knee * Kick * Step kick | 3 | การอธิบาย  สาธิต  ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 7 | การเต้นแอโรบิก แรงกระแทกต่ำ   * Squat * Heel touch * Toe touch * side touch * Step side touch | 3 | การอธิบาย  สาธิต  ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 8 | **สอบกลางภาค** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อ/รายละเอียด** | **จำนวนชั่วโมง/ผู้สอน** | **กิจกรรมการเรียน**  **การสอน สื่อที่ใช้**  **(ถ้ามี)** | **การพัฒนา**  **การเรียนรู้ของนักศึกษา** | | | | |
| 9 | การเต้นแอโรบิก แรงกระแทกต่ำ   * Slide * Chasse * Repeater * Pas de bourree | 3 | การอธิบาย  สาธิต  ฝึกปฏิบัติ |  |  |  |  |  |
| 10 | การเต้นแอโรบิก แรงกระแทกสูง   * Jogging * Jump * Side jump | 3 | การอธิบาย  สาธิต  ฝึกปฏิบัติ | ● | ● | ○ | ○ | ○ |
| 11 | การเต้นแอโรบิก แรงกระแทกสูง   * Jumping jack * Lunge * Pony * Skip | 3 | การอธิบาย  สาธิต  ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 12 | การเต้นแอโรบิก แรงกระแทกสูง   * Jump kick * Jump knee * Knee cross | 3 | การอธิบาย  สาธิต  ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 13 | การนำเสนอชุดท่าทางการเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ | 3 | การอธิบาย  สาธิต  ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 14 | การนำเสนอชุดท่าทางการเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง | 3 | การอธิบาย  สาธิต  ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 15 | การนำเสนอชุดท่าทางการเต้นแอโรบิกแบบผสมผสานแรงกระแทกต่ำและสูง | 3 | การอธิบาย  สาธิต  ฝึกปฏิบัติ | ○ | ● | ● | ● | ○ |
| 16 | **สอบปลายภาค** | | | | | | | |

**๒. แผนการประเมินผลการเรียนรู้**

1. การประเมินผลการสอบปฏิบัติ ตลอดภาคการศึกษา 50%

2. การประเมินการเข้าชั้นเรียน ตลอดภาคการศึกษา 10%

2. การสอบกลางภาค สัปดาห์ที่ 8 20%

3. การสอบปลายภาค สัปดาห์ที่ 16 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**

**๒. กลยุทธ์การประเมินการสอน**

- ผลการสอบภาคปฏิบัติ และภาคทฤษฎี

**๓. การปรับปรุงการสอน**

- ผลการประเมินและแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาต่ออาจารย์ผู้สอน

**๔. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา**

- แบบประเมินตนเองของนักศึกษาต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

**๕. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา**

- นำผลการประเมินและข้อคิดเห็นของนักศึกษาต่ออาจารย์ผู้สอน มาวางแผนปรับปรุงการสอนครั้งต่อไป