**\**



**แผนบริหารการสอนประจำวิชา**

|  |
| --- |
| **ชื่อสถาบันอุดมศึกษา** : มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ |
| **คณะ/สาขาวิชา** : คณะวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา |

**หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป**

|  |
| --- |
| **1. รหัสและชื่อรายวิชา** **4083504 โภชนาการทางการกีฬาและการออกกําลังกาย****Sports and Exercise Nutrition** |
| **2. จำนวนหน่วยกิต** จำนวนหน่วยกิต 2(1-2-3) |
| **3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา** 3.1 หลักสูตร : วิทยาศาสตรบัณฑิต วท.บ. 4 ปี สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา 3.2 ประเภทของรายวิชา : หมวดวิชาเฉพาะด้าน  |
| **4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน** อาจารย์ ดร. ปรัชญา ชุมแวงวาปี |
| **5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน** ภาคการศึกษาที่ 1/2563 นักศึกษาภาคปกติ ชั้นปีที่ 3 หมู่ 2  |
| **6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)** ไม่มี |
| **7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co- requisite) (ถ้ามี)** ไม่มี |
| **8. สถานที่เรียน** ห้องเรียนบรรยายวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ |
| **9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด** 14 กุมภาพันธ์ 2563 |

**หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์**

|  |
| --- |
| **1. จุดมุ่งหมายรายวิชา** 1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการทางการกีฬาการออกกําลังกาย 2. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจในโภชนาการทางการกีฬาและการออกกําลังกาย 3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาโภชนาการทางการกีฬาและการออกกําลังกาย |
| **2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา**  เพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ระยะเวลาการเรียนการสอน และสอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ |

**หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ**

|  |
| --- |
| 1. **คำอธิบายรายวิชา**

หลักการพื้นฐานทางโภชนาการ บทบาทและความสําคัญของโภชนาการต่อการกีฬาและ การออกกําลังกาย หลักการกําหนดอาหารและการประยุกต์ใช้หลักโภชนาการสําหรับนักกีฬา และผู้ที่ออกกําลังกาย |
| **2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา (16 สัปดาห์)** |
| **บรรยาย** | **การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน** | **การศึกษาด้วยตนเอง** |
| 48 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา | - | 96 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา |
| **3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล** - อาจารย์ประกาศเวลาให้คำปรึกษาที่หน้าห้องทำงานและในเว็บไซต์ - อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล/กลุ่มตามต้องการโดยกำหนดไว้ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ |

**หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา**

|  |
| --- |
| **1. คุณธรรม จริยธรรม** |
|  **1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา** พัฒนาผู้เรียนตามคุณลักษณะของหลักสูตรดังนี้ - มีวินัย ตรงต่อเวลา ซื่อสัตย์สุจริต มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม - สามารถทำงานเป็นทีม  - เคารพสิทธิและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งเคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ - เคารพกฎระเบียบและข้อบังคับต่างๆ ขององค์กรและสังคม |
|  **1.2 วิธีการสอน** - กำหนดข้อตกลงเรื่องเวลาเข้าเรียน การส่งงานตรงเวลาที่กำหนด และการแต่งกายตามระเบียบของมหาวิทยาลัยฯ- สอดแทรกประสบการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบันทางด้านโภชนาการทางการกีฬาและการออกกําลังกาย - บรรยายพร้อมยกตัวอย่างโภชนาการทางการกีฬาและการออกกําลังกาย- แบ่งกลุ่มย่อยทำรายงานด้วยการวิเคราะห์โภชนาการทางการกีฬาและการออกกําลังกายปัจจุบัน |
|  **1.3 วิธีการประเมินผล** - สังเกตพฤติกรรมการเข้าเรียน การแต่งกาย การทำงานรายบุคคล รายกลุ่ม และการส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามขอบเขตและเวลาที่กำหนด - ประเมินผลการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน - ประเมินผลการส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามเวลา |
| **2. ความรู้** |
|  **2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ** - นักศึกษามีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการทางการกีฬาและการออกกําลังกาย - นักศึกษามีความเข้าใจในโภชนาการทางการกีฬาและการออกกําลังกาย - นักศึกษาสามารถวิเคราะห์สถานการณ์โภชนาการทางการกีฬาการออกกําลังกาย  - นักศึกษาสามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาโภชนาการทางการกีฬาและการออกกําลังกายในระดับต่าง ๆ ได้อย่างมีระบบ |
|  **2.2 วิธีการสอน** - บรรยาย ซักถาม นำเสนอ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ และฝึกปฏิบัติ - ใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ในการเรียนการสอน เช่น สไลด์ Power point เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง - ให้ศึกษาบทเรียนล่วงหน้า ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง - มอบหมายให้ค้นคว้าหาข้อมูลที่นำเสนอ พร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาและผู้สอน |
|  **2.3 วิธีการประเมินผล** - ประเมินผลชิ้นงาน - ประเมินพฤติกรรมการเรียนแต่ละกิจกรรม - ทดสอบย่อยหรือสอบปฏิบัติ  - สอบกลางภาค - สอบปลายภาค |
| **3. ทักษะทางปัญญา** |
|  **3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา** พัฒนาความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบ มีการวิเคราะห์ เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ฯลฯ  |
|  **3.2 วิธีการสอน** - บรรยาย อภิปราย |
|  **3.3 วิธีการประเมินผล** - ประเมินผลจากชิ้นงาน - สอบกลางภาค และสอบปลายภาค  |
| **4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ** |
|  **4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา** - การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้เรียนด้วยกัน - ความเป็นผู้นำและผู้ตามในการทำงานเป็นทีม - การพึ่งตนเองโดยการเรียนรู้ด้วยตนเอง และมีความรับผิดชอบทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ครบถ้วนตามกำหนดเวลา  |
|  **4.2 วิธีการสอน** - การทำงานเป็นกลุ่ม การปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบในกลุ่ม - การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกลุ่ม - การปฏิบัติงานเป็นรายบุคคล - การนำเสนอผลงาน |
|   **4.3 วิธีการประเมินผล** - ประเมินผลพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม - ประเมินผลจากชิ้นงาน |
| **5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ** |
|  **5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา** - การสื่อสารทั้งการพูด การฟัง การเขียน โดยการทำรายงานและนำเสนอในชั้นเรียน - การสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต - การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสื่อสาร เช่น การส่งงานทางอีเมล์  - การนำเสนอรายงานโดยใช้รูปแบบ เครื่องมือ และเทคโนโลยีที่เหมาะสม |
|  **5.2 วิธีการสอน** - การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองจากแหล่งเรียนรู้ออนไลน์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ - การนำเสนอผลงานด้วยวาจาประกอบสื่อสื่อเทคโนโลยี - การส่งผลงาน การตรวจสอบผลงาน และการแก้ไขผลงาน |
|  **5.3 วิธีการประเมินผล** - ประเมินผลจากการส่งผลงาน ชิ้นงาน - ประเมินผลจากการนำเสนอผลงาน |

**หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล**

|  |
| --- |
| **1. แผนการสอน** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อ/รายละเอียด** | **จำนวนชั่วโมง/ผู้สอน** | **กิจกรรมการเรียนการสอน****สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)** | **การพัฒนา****การเรียนรู้ของนักศึกษา** |
| 1 | ข้อตกลงการเรียน /ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโภชนาการ | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |  |
| 2 | - คําศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับหลักการพื้นฐานทางโภชนาการ | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 3 | บทบาทของโภชนาการต่อการกีฬาและการออกกําลังกาย | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 4 | ความสําคัญของโภชนาการต่อการกีฬาและ การออกกําลังกาย | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 5 | โภชนาการกับสุขภาพ | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 6 | ความต้องการสารอาหารหลักเพื่อให้ภาวะโภชนาการดี | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **สัปดาห์ที่** | **หัวข้อ/รายละเอียด** | **จำนวนชั่วโมง/ผู้สอน** | **กิจกรรมการเรียนการสอน****สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)** | **การพัฒนา****การเรียนรู้ของนักศึกษา** |
| 7 |  การรับประทานอาหาร 5 หมู่ | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 8 | เสริมสมรรถภาพด้วยอาหาร | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| **สอบกลางภาค** |
| 9 | หลักการกําหนดอาหาร | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 10 | หลักการกําหนดพลังงาน | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 11 | อาหารก่อน การแข่งขัน | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 12 | อาหารระหว่างการแข่งขัน | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 13 | อาหารหลังการแข่งขัน | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 14 | การประยุกต์ใช้หลักโภชนาการผู้ที่ออกกําลังกาย  | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 15 | การประยุกต์ใช้หลักโภชนาการสําหรับนักกีฬา | 2 | 1. PowerPoint2. บรรยาย อภิปราย ซักถาม | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 16 | **สอบปลายภาค** |
|  | รวม | 32 ชั่วโมง |  |  |  |  |  |  |

หมายเหตุ การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

1 = คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา 2 = ความรู้ 3 = ทักษะทางปัญญา 4 = ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ 5 = ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

|  |
| --- |
| **2. แผนประเมินผลการเรียนรู้** |
| ลำดับที่ | วิธีการประเมิน | สัปดาห์ที่ประเมิน | สัดส่วนของการประเมินผล |
| 1 | สอบกลางภาคสอบปลายภาค | สัปดาห์ที่ 8สัปดาห์ที่ 16 | 30%30% |
| 2 | ประเมินผลชิ้นงานประเมินผลการนำเสนอผลงาน | ตลอดภาคการศึกษา | 30% |
| 3 | การเข้าเรียนประเมินผลพฤติกรรมประเมินผลการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน | ตลอดภาคการศึกษา | 10% |
|  |  | รวม | 100% |

**หมวดที่ 6 ทรัพยากรการเรียนการสอน**

|  |
| --- |
| **เอกสารและตำราหลัก**สิรวิชญ์ ณีชาโชติสฤษฏ์. (2561). โภชนาการกับการออกกำลังกาย. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา : หจก รวิน พริ้นติ้ง กรุ๊ป กรุงเทพฯ: กรมอนามัย. (2550). คู่มือธงโภชนาการ. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขhttp://www.thairunning.com/nutrition\_sport.htm  |

**หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา**

|  |
| --- |
| **1. กลยุทธ์การประเมินผลประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา** การประเมินประสิทธิผลในรายวิชาโดยนักศึกษา ได้นำแนวคิดและความเห็นจากนักศึกษา จาก - การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและผู้เรียน - การสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน - แบบประเมินผู้สอน  |
| **2. กลยุทธ์การประเมินการสอน** - ผลการสอน การดำเนินการจัดการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับแผนบริหารการสอน - แบบประเมินผลการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ - ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน |
| **3. การปรับปรุงการสอน** -หาบทความวิจัย บทความทางวิชาการและวารสารมาเพิ่มเติมให้ทันสมัยยิ่งขึ้น |
| **4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา**-สุ่มตรวจผลงานของนักศึกษาที่ไม่ใช่อาจารย์ประจำหลักสูตร  |
| **5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา** **-**ปรับปรุงรายวิชาทุก 3 ปี  |