

## แผนการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา 1182238 รายวิชา การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) จำนวน 1 (0-2-1) หน่วยกิต

ชั้นปีที่ 2

ภาคการศึกษาที่ 1/2565

ประเภทของรายวิชา วิชาเอก (เลือก) หลักสูตร ครุศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม  
อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ธูปนพ เกิดสว่างเนตร

---

### คำอธิบายรายวิชา

ทฤษฎี หลักการ และทักษะการนำไปใช้ของการฝึกด้วยน้ำหนัก การให้คำแนะนำและ การสร้างโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเฉพาะกลุ่ม บุคคล หลักและวิธีการสอน

Theory, Principles and skills applied to weight training Giving guidance and building weight training programs to develop physical fitness for a specific group of people and how to teach.

### จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจหลักการและข้อกำหนดของการฝึกด้วยน้ำหนัก
2. ผู้เรียนมีความสามารถในการปฏิบัติทักษะพื้นฐานการฝึกด้วยน้ำหนัก
3. ผู้เรียนสามารถสร้างโปรแกรมการฝึกเฉพาะบุคคลต่างๆ ได้
4. ผู้เรียนมีความรู้ในหลักและวิธีการสอนการฝึกด้วยน้ำหนัก และสามารถปฏิบัติการสอนได้

## เนื้อหาทฤษฎีวิชา

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ/รายละเอียด   | จำนวนชั่วโมง |
|------------|---|--------------|
| 1          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปฐมนิเทศการเรียนการสอน และชี้แจงเนื้อหาทั้งหมดของรายวิชาการฝึกด้วยน้ำหนัก</li> <li>2. ประวัติและความเป็นมาของการฝึกด้วยน้ำหนัก</li> <li>3. ความหมายและประเภทของการฝึกด้วยแรงต้าน และการฝึกด้วยน้ำหนัก</li> <li>4. ชนิดของกล้ามเนื้อและเส้นใยกล้ามเนื้อ</li> <li>5. หลักการฝึกกล้ามเนื้อเพื่อพัฒนาเส้นใยกล้ามเนื้อประเภทต่างๆ</li> <li>6. อุปกรณ์ที่ใช้การฝึกด้วยน้ำหนัก</li> <li>7. อุปกรณ์เสริมประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการฝึกด้วยน้ำหนัก</li> </ol> | 2            |
| 2 - 3      | หลักและวิธีการฝึกเพื่อเสริมสร้างกลุ่มกล้ามเนื้อหน้าอก   | 4            |
| 4 - 5      | หลักและวิธีการฝึกเพื่อเสริมสร้างกลุ่มกล้ามเนื้อหลัง   | 4            |
| 6 - 7      | หลักและวิธีการฝึกเพื่อเสริมสร้างกลุ่มกล้ามเนื้อขา   | 4            |
| 8          | <b>สอบกลางภาค</b>   | 2            |
| 9 - 10     | หลักและวิธีการฝึกเพื่อเสริมสร้างกลุ่มกล้ามเนื้อแขน  | 4            |
| 11 - 12    | หลักและวิธีการฝึกเพื่อเสริมสร้างกลุ่มกล้ามเนื้อหัวไหล่และท้อง   | 4            |
| 13         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การหา 1RM (Single Repetition Maximum) ความสำคัญและการนำไปใช้ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ</li> <li>2. การหาอัตราการเต้นชีพจรสูงสุด (Max HR) ความสำคัญและการนำไปใช้</li> <li>3. ประโยชน์และการฝึกคาร์ดิโอในรูปแบบต่างๆ (LISS, MISS, HIIT)</li> <li>4. หลักการจัดโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบทั่วไปและเฉพาะบุคคล</li> </ol>  | 2            |
| 14         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เทคนิคการฝึกด้วยน้ำหนักอย่างมืออาชีพ</li> <li>2. หลักการพัฒนากล้ามเนื้อด้วย Progressive Overload</li> </ol>   | 2            |
| 15         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โภชนาการสำหรับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและลดไขมัน</li> <li>2. อาหารเสริมกับการออกกำลังกาย</li> <li>3. สารกระตุ้นกับการสร้างกล้ามเนื้อและลดไขมัน</li> </ol>  | 2            |
| 16         | <b>สอบปลายภาค</b>   | 2            |

### การวัดผล

|   |  |          |
|---|--|----------|
| 1 | สอบ  |          |
|   | - สอบกลางภาค   | -        |
|   | - สอบปลายภาค   | 30 คะแนน |
| 2 | การเข้าชั้นเรียน การมีส่วนร่วมอภิปราย แสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน | 10 คะแนน |
| 3 | การปฏิบัติทักษะการฝึกด้วยน้ำหนักร                                | 20 คะแนน |
| 4 | งานเดี่ยว งานกลุ่มตามที่ได้รับมอบหมาย                            | 20 คะแนน |
| 5 | ทดสอบย่อย  | 20 คะแนน |

### การประเมินผล

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| คะแนนระหว่าง 80-100 คะแนน | ได้ระดับ A  |
| คะแนนระหว่าง 75-79 คะแนน  | ได้ระดับ B+ |
| คะแนนระหว่าง 70-74 คะแนน  | ได้ระดับ B  |
| คะแนนระหว่าง 65-69 คะแนน  | ได้ระดับ C+ |
| คะแนนระหว่าง 60-64 คะแนน  | ได้ระดับ C  |
| คะแนนระหว่าง 55-59 คะแนน  | ได้ระดับ D+ |
| คะแนนระหว่าง 50-54 คะแนน  | ได้ระดับ D  |
| คะแนนระหว่าง 0-49 คะแนน   | ได้ระดับ E  |