

แผนการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา 4000101 รายวิชา การสร้างเสริมและดูแลสุขภาพ (Well-being Promotion and Care)

จำนวน 3 (3-0-6) หน่วยกิต

ชั้นปีที่ 1

ภาคการศึกษาที่ 1/2565

ประเภทของรายวิชา วิชาศึกษาทั่วไป

หลักสูตร ครุศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ฐปนพ เกิดสว่างเนตร

คำอธิบายรายวิชา

ความหมาย ความสำคัญของสุขภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพกาย การออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ หลักการป้องกันปัญหาและการดูแลสุขภาพเบื้องต้น

Definition and importance of well-being, relation between physical and mental health, and environment; exercise, sport and recreation; basic principle of well-being problem prevention and care

จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. ผู้เรียนอธิบายความหมายและความสำคัญของสุขภาพได้
2. ผู้เรียนอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางกาย จิตใจและสิ่งแวดล้อมได้
3. ผู้เรียนสามารถนำการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการไปใช้ในการดูแลสุขภาพได้
4. ผู้เรียนสามารถนำหลักการป้องกันปัญหาสุขภาพและหลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้นไปใช้ในการดูแลสุขภาพได้

เนื้อหารายวิชา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง
1	1. ปฐมนิเทศการเรียนการสอน และชี้แจงเนื้อหาทั้งหมดของรายวิชาการสร้างเสริมและดูแลสุขภาพ 2. ความหมายและความสำคัญของสุขภาพและสุขภาพ	3
2	1. 5 มิติสุขภาพ 2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ 3. ปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ 4. พฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพ	3
3	1. การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและทักษะชีวิต 2. การป้องกันปัญหาสุขภาพเบื้องต้น	3

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง
4 - 7	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - ประโยชน์และความสำคัญ - หลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	12
8	สอบกลางภาค	3
9 - 12	การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ - ความหมายของการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ - ประโยชน์และความสำคัญ - หลักและวิธีการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	12
13 - 15	นันทนาการเพื่อสุขภาพ - ความหมายของนันทนาการ - ประโยชน์และความสำคัญ - กิจกรรมนันทนาการ	9
16	สอบปลายภาค	3

การวัดผล

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