

แผนการจัดการเรียนรู้

รหัสวิชา 1183108 ชื่อรายวิชา สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (Exercise Physiology) จำนวน 3 (3-0-6) หน่วยกิต ชั้นปีที่ 2

ภาคการศึกษาที่ 2

ประเภทของรายวิชา หมวดวิชาเอกบังคับ

หลักสูตร พ.ศ. 2563

หลักสูตร ครุศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ฐปนพ เกิดสว่างเนตร

คำอธิบายรายวิชา

โครงสร้างและพัฒนาการของกล้ามเนื้อและประสาท ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ความเมื่อยล้า การฟื้นฟูสภาพและการปรับตัว การฝึกกล้ามเนื้อโดยการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย ปฏิบัติการทางสรีรวิทยาการออกกำลังกาย

Structure and development of muscles and synapses Effects of exercises on the musculoskeletal system Circulatory and respiratory system, fatigue, recovery and adjustment. Training muscles by using exercise equipment. Physiological operating exercise

จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกการทำงาน การตอบสนองทางสรีรวิทยาของระบบต่างๆ ต่อการ ออกกำลังกาย
- สามารถปฏิบัติการฝึกกล้ามเนื้อโดยใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายได้
- สามารถประยุกต์ความรู้ทางสรีรวิทยาการออกกำลังกายสำหรับวิชาชีพได้

เนื้อหารายวิชา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง
1	ปฐมนิเทศ ชี้แจงรายละเอียดของรายวิชาก่อนการเรียนการสอน	3
2	ความรู้พื้นฐานและสรีรวิทยาของเซลล์	3
3	ระบบกล้ามเนื้อ	3
4	การออกกำลังกาย และการตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อระบบกล้ามเนื้อ	3
5	การพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกของกล้ามเนื้อ	3
6	ระบบประสาท	3
7	การออกกำลังกาย และการตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อระบบประสาท	3
8	สอบกลางภาค	2
9	ระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต	3
10	การออกกำลังกาย และการตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต	3
11	ระบบพลังงานและสารอาหารที่มีผลต่อการการออกกำลังกาย	3
12	ระบบพลังงานและสารอาหารที่มีผลต่อการการออกกำลังกาย (ต่อ)	3
13	หลักของการฟื้นฟูสภาพ	3
14	การควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย	3
15	ระบบต่อมไร้ท่อ	3
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