



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ วีระยุทธ กองวงษา
อาจารย์ประจำสาขาพลศึกษาและการจัดการกีฬา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

2. อาจารย์ วิกรม สวาทพงศ์
อาจารย์ประจำสาขาพลศึกษาและการจัดการกีฬา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
3. อาจารย์ อภิวัฒน์ ปาลวัฒน์
อาจารย์ประจำสาขาพลศึกษาและการจัดการกีฬา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
4. อาจารย์ สายใจ เพ็งที
อาจารย์ประจำสาขาพลศึกษาและการจัดการกีฬา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
5. อาจารย์ เนตรนภา เรืองไชย
อาจารย์ประจำสาขาพลศึกษาและการจัดการกีฬา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม



ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ค่าดัชนีความสอดคล้องในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยของผู้เชี่ยวชาญ
การวิจัยเรื่องการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานการละเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต

ข้อที่	ข้อความ องค์ประกอบของโปรแกรมการฝึก	ผลการพิจารณา		
		เห็นด้วย (1)	ไม่เห็นด้วย (0)	ไม่เห็นด้วย (-1)
1. เอกสารประกอบการเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกาย				
	เนื้อหาที่น่าสนใจ			
	เนื้อหาเหมาะสมถูกต้อง			
2. แบบฝึกสมรรถภาพทางกาย				
	แบบฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป			
	แบบฝึกที่น่าสนใจ			
	แบบฝึกที่เหมาะสมถูกต้อง			
	แบบฝึกสมรรถภาพทางกายโดยใช้การละเล่นพื้นเมืองไทย			
	แบบฝึกที่น่าสนใจ			
	แบบฝึกที่เหมาะสมถูกต้อง			
	แบบฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสาน			
	แบบฝึกที่น่าสนใจ			
	แบบฝึกที่เหมาะสมถูกต้อง			
3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
	แบบทดสอบที่น่าสนใจ			
	แบบทดสอบที่เหมาะสมถูกต้อง			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกสมรรถภาพทางกาย

กลุ่มที่ 1 แบบฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป

1. ดันพื้น (Push Up) 15 ครั้ง/เซต 3 เซต
2. ยืนลูกนั่ง (Squat) 15 ครั้ง/เซต 3 เซต
3. งอหน้าท้อง (Crunch Up) 20 ครั้ง/เซต 3 เซต
4. นอนคว่ำยกเข่า (Plank) 30 วินาที/เซต 3 เซต
5. วิ่งเก็บของ
6. วิ่งเร็ว 20 เมตร

กลุ่มที่ 2 แบบฝึกสมรรถภาพทางกายโดยการละเล่นพื้นเมืองไทย

1. วิ่งเปี้ยว
2. ลิงชิงหลัก
3. ชักเย่อ
4. กระโดดเชือก
5. เดินกะลา
6. เดินโลกแตก

กลุ่มที่ 3 แบบฝึกสมรรถภาพทางกายผสมผสานการละเล่นพื้นเมืองไทย

1. ดันพื้น (Push Up) 15 ครั้ง/เซต 3 เซต
2. ยืนลูกนั่ง (Squat) 15 ครั้ง/เซต 3 เซต
3. นอนคว่ำยกเข่า (Plank) 30 วินาที/เซต 3 เซต
4. วิ่งเปี้ยว
5. ลิงชิงหลัก
6. ชักเย่อ

แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่องการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

1. การฝึกในด้านใดเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางด้านกลไก

ก. วิ่ง 30 นาที	ข. เล่น ฮูลา ฮูป
ค. ดึงข้อ	ง. วิ่งเปี้ยว
2. การเสริมสร้างสมรรถภาพข้อใด ทำให้มีความอ่อนตัวดีขึ้น

ก. กระโดดตบ	ข. ชักเย่อ
ค. วิ่งกระสอบ	ง. โยคะ
3. การเสริมสร้างชุดใดเป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

ก. ยกน้ำหนัก/ดันพื้น	ข. โยคะ/วิ่งเปี้ยว
ค. วิ่งไกล/ฝึกการทรงตัว	ง. เดินโลกกลม/วิ่งเร็ว
4. เราสามารถใช้กิจกรรมใดเพื่อพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนเลือดได้ดีที่สุด

ก. กระโดดเชือก	ข. ฟันดาบ
ค. ว่ายน้ำ 30 นาที	ง. วิ่ง 30 เมตร
5. กิจกรรมใดไม่เกี่ยวข้องกับการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

ก. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	ข. วิ่งเปี้ยว
ค. วิ่งซิกแซก	ง. วิ่งเก็บของ
6. นักกีฬาวิ่งระยะสั้นควรมีสมรรถภาพทางกายด้านใดมากที่สุด

ก. ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด-ความเร็ว-พลังกล้ามเนื้อ
ข. ความอดทนของกล้ามเนื้อ-ความคล่องแคล่วว่องไว-ความอ่อนตัว
ค. การทรงตัว-ความอดทนของระบบหายใจไหลเวียนเลือด-ปฏิกิริยาตอบสนอง
ง. ความเร็ว-พลังกล้ามเนื้อ-ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
7. จากข้อ 6 เราควรใช้กิจกรรมใดในการฝึกสมรรถภาพทางกายนักวิ่งระยะสั้น

ก. วิ่งสลับพื้นปลา 8 รอบ	ข. วิ่ง 2500 เมตร
ค. กระโดดไกล 8 รอบ	ง. วิ่ง 20 เมตร 8 รอบ
8. ถ้าจะฝึกสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวให้กับเด็กโดยใช้การละเล่นพื้นเมืองไทย ควรใช้กิจกรรมอะไร

ก. มอญซ่อนผ้า	ข. เดินโลกกลม
ค. ลิงชิงหลัก	ง. เดินกะลา



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แผนบริหารการสอน
(Course Syllabus)

รหัสวิชา	1400005	ชื่อวิชา	การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต ชื่อภาษาอังกฤษ Exercise for Quality of Life
จำนวนหน่วยกิต	2 (1 - 2 - 2)		
อาจารย์ผู้สอน	อาจารย์สาขาพลศึกษาและการจัดการกีฬา		

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความหมาย ความสำคัญของการออกกำลังกาย ความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย การทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น อาหารและพลังงาน สิ่งแวดล้อม สภาวะทางอารมณ์ รวมทั้งการรู้จักป้องกันและการรักษาการบาดเจ็บ การพิจารณาเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกาย

2. จุดประสงค์รายวิชา

- 2.1 อธิบายความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายได้
- 2.2 วิเคราะห์ลักษณะการออกกำลังกายแต่ละประเภทและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายได้
- 2.3 วิเคราะห์และพิจารณาเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับ เพศ วัย และสภาพร่างกายได้
- 2.4 อธิบายวิธีการป้องกัน และปฏิบัติการรักษาพยาบาล การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายขั้นต้นได้
- 2.5 เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยความสนุกสนาน
- 2.6 มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายในการนำไปใช้เพื่อคุณภาพชีวิต

3. แผนการจัดการเรียนการสอน

สัปดาห์	เนื้อหา	วิธีสอน/กิจกรรม	สื่อการสอน
1-2	- ปฐมนิเทศ - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต - กายวิภาคและสรีรวิทยาเบื้องต้น		Power Point VDO เอกสาร
	- ความหมาย ความสำคัญของ การออกกำลังกาย - ประเภทของการออกกำลังกาย - ผลของการออกกำลังกายต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย		
3-4	- หลักทั่วไปในการออกกำลังกาย - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย - ดัชนีมวลกายและชี้พจรกับการออกกำลังกาย - ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย	บรรยาย	Power Point VDO เอกสาร
5-6	- ความหมาย ความสำคัญของ สมรรถภาพทางกาย - องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย - การทดสอบสมรรถภาพทางกาย - การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	อภิปราย ดูวีดีทัศน์ สาธิต ศึกษาเอกสาร	เครื่องมือ ทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย
7-8	- การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้ เหมาะสมกับ เพศ วัย และสภาพร่างกาย - กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต		อุปกรณ์ออก กำลังกาย
9-10	การป้องกันและรักษาการบาดเจ็บจากการออก กำลังกาย กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ		VCD, DVD
11-12	การบริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกาย		อุปกรณ์ออก กำลังกาย
13-15	กีฬาเพื่อสุขภาพ		อุปกรณ์กีฬา
16	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย		แบบทดสอบ
17-18	ทดสอบปลายภาค		แบบทดสอบ

*กิจกรรมนอกเวลาเรียน

- การแข่งขันกีฬาระหว่างกลุ่ม
- กิจกรรมลีลาศเพื่อสุขภาพ

4. การวัดผลและประเมินผล

4.1 เกณฑ์การวัดผล

คะแนนระหว่างภาค	70 %
จิตพิสัย	20 %
กิจกรรมปฏิบัติ	30 %
งาน	20 %
สอบปลายภาค	30 %
รวม	100 %

4.2 การประเมินผล

ระดับคะแนน	เกรด
80 – 100	A
75 – 79	B+
70 – 74	B
65 – 69	C+
60 – 64	C
55 – 59	D+
50 – 54	D
0 – 49	F

5. ตำรา หนังสือ หรือ เอกสารการสอน

ตำราหลัก

สาขาพลศึกษาและการจัดการกีฬา. การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต. มหาสารคาม :
เอกสารประกอบการสอนสาขาพลศึกษาและการจัดการกีฬา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 2550.

6. วัสดุอุปกรณ์

- เครื่องฉายข้ามศีรษะ แผ่นใส เครื่องเสียง เครื่องเล่น CD
- อุปกรณ์การกีฬา
- เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- เครื่องมือทางการแพทย์ เช่น ทุฟิ่ง เครื่องวัดความดันโลหิต
- อุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย