

มคอ. 3

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา วิทยาลัยบัณฑิตเอเซีย

คณะ/ภาควิชา คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจกีฬา

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสวิชาและชื่อวิชา

209 311 การพัฒนานักกีฬา

(Athlete Development)

2. จำนวนหน่วยกิต

3(3-0-6)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตร: บริหารธุรกิจบัณฑิต

กลุ่มวิชา: เฉพาะด้าน (การจัดการธุรกิจกีฬา)

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : อาจารย์ ดร.ชีวิน อ่อนละอ

อาจารย์ผู้สอน : อาจารย์ ดร.ชีวิน อ่อนละอ

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2568

นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจกีฬา

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

คณะบริหารธุรกิจ (ห้องเรียน/ห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา)

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

25 กรกฎาคม 2569

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1.1 เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจหลักกายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยา และสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานักกีฬา
- 1.2 เพื่อให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์และประยุกต์ใช้หลักโภชนาการสำหรับนักกีฬาได้อย่างเหมาะสม

- 1.3 เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายหลักจิตวิทยาการศึกษา การสร้างแรงจูงใจ และการจัดการความเครียดของนักศึกษาได้

- 1.4

เพื่อให้นักศึกษาสามารถออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมและพัฒนาความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านของนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาอาชีพ

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

- 2.1 เพื่อให้สอดคล้องกับกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติแนวทาง OBE (Outcome-Based Education)

- 2.2 เพื่อพัฒนาศักยภาพนักศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการของอุตสาหกรรมกีฬาและกีฬาอาชีพในปัจจุบัน

- 2.3 เพื่อเสริมสร้างความพร้อมด้านการพัฒนานักกีฬาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และเทคนิคเฉพาะทาง

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

กระบวนการที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพด้านร่างกาย จิตใจ ทักษะ และความรู้ของนักกีฬา เพื่อความเป็นเลิศและกีฬาอาชีพ ภายใต้วissenschaftศาสตร์และสรีรวิทยา สมรรถภาพทางกาย โภชนาการสำหรับนักกีฬา การสร้างแรงจูงใจ การจัดการความเครียด การออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อม และการพัฒนาความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย 48 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา ฝึกปฏิบัติ -

สอนเสริม ตามความต้องการของนักศึกษาเฉพาะรายและข้อตกลงของกลุ่มเรียน

การศึกษด้วยตนเอง 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

นักศึกษาเข้าพบรายกลุ่มหรือรายบุคคลตามต้องการในวันพุธ เวลา 13.00 - 16.00 น. ณ ห้องพักอาจารย์สาขาวิชาการจัดการธุรกิจกีฬา

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม

1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องการพัฒนา

- มีวินัย ตรงต่อเวลา ซื่อสัตย์ในการฝึกปฏิบัติและการสอบ

- มีจรรยาบรรณและจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อสุขภาพและความปลอดภัยของนักกีฬา

1.2 วิธีการสอน

- สอดแทรกจรรยาบรรณวิชาชีพผู้ฝึกสอนกีฬาและจริยธรรมในการดูแลนักกีฬา

- กำหนดกติกาการเรียน การส่งงาน เกณฑ์การให้คะแนน และการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน

1.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลจากพฤติกรรมการเข้าเรียนและความตรงต่อเวลาในการส่งงาน

- ประเมินผลจากความซื่อสัตย์ในการทำแบบทดสอบและการสอบ

2. ความรู้

2.1 ความรู้ที่ต้องการพัฒนา

- มีความรู้ความเข้าใจกายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยา และสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา

- มีความรู้ความเข้าใจหลักโภชนาการ จิตวิทยาการศึกษา และการออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อม

2.2 วิธีการสอน

- บรรยาย ฝึกปฏิบัติ สาธิต กรณีศึกษา และการวิเคราะห์โปรแกรมการฝึกซ้อมจริง
- มอบหมายแบบฝึกหัดและทดสอบย่อยระหว่างภาคเรียน

2.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลจากแบบฝึกหัดและกรณีศึกษาที่มอบหมาย
- ประเมินผลจากการสอบกลางภาคและการสอบปลายภาค

3. ทักษะทางปัญญา

3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องการพัฒนา

- สามารถวิเคราะห์ปัจจัยด้านร่างกายและจิตใจที่มีผลต่อสมรรถภาพของนักกีฬา
- สามารถประยุกต์ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาในการออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อม

3.2 วิธีการสอน

- มอบหมายให้วิเคราะห์กรณีศึกษาและสถานการณ์จำลอง (Simulation) ด้านการพัฒนานักกีฬา
- มอบหมายงานกลุ่มหรือรายบุคคลให้นำเสนอผลงานตามความถนัด

3.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลจากผลงานวิเคราะห์กรณีศึกษาและการนำเสนอ
- ประเมินผลจากการสอบกลางภาคและการสอบปลายภาค

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องการพัฒนา

- มีทักษะการทำงานเป็นทีมในการดูแลและพัฒนานักกีฬา และมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย

4.2 วิธีการสอน

- มอบหมายงานกลุ่ม กิจกรรมสถานการณ์จำลอง และการนำเสนอผลงานกลุ่ม

4.3 วิธีการประเมินผล

- ให้นักศึกษาประเมินตนเองและสมาชิกในกลุ่ม
- อาจารย์ผู้สอนสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มของผู้เรียน

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.1 ทักษะที่ต้องการพัฒนา

- สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการทดสอบสมรรถภาพ บันทึกและวิเคราะห์ข้อมูลนักกีฬา

5.2 วิธีการสอน

- มอบหมายให้ใช้แอปพลิเคชันโปรแกรมคอมพิวเตอร์บันทึกและวิเคราะห์สมรรถภาพ พร้อมจัดทำสื่อนำเสนอ

5.3 วิธีการประเมินผล

- ประเมินผลจากคุณภาพสื่อนำเสนอและความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

ตารางความเชื่อมโยง OBE: PEOs, PLOs, CLOs, LLOs

แนวคิดการจัดการศึกษาที่มุ่งผลลัพธ์การเรียนรู้ (Outcome-Based Education: OBE) ของรายวิชาการพัฒนานักกีฬา เชื่อมโยงจากระดับหลักสูตร (PEOs, PLOs) ลงสู่ระดับรายวิชา (CLOs) และระดับบทเรียน (LLOs) ดังนี้

PEOs (วัตถุประสงค์หลักสูตร)	PLOs (ผลลัพธ์หลักสูตร)
PEO1: ผลิตบัณฑิตที่มีคุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบต่อวิชาชีพและสังคม	PLO1: มีคุณธรรม จริยธรรม มีวินัย และความรับผิดชอบ
PEO2: ผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความเข้าใจเชิงลึกด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและการจัดการธุรกิจกีฬา	PLO2: มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและทฤษฎีที่สำคัญ (Sub-PLO2.2: ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและการจัดการ)
PEO3: ผลิตบัณฑิตที่สามารถวิเคราะห์และเชื่อมโยงองค์ความรู้กับบริบททางธุรกิจกีฬาระดับสากล	PLO3: สามารถคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประยุกต์ความรู้เพื่อแก้ไขปัญหาทางธุรกิจกีฬา
PEO4: ผลิตบัณฑิตที่มีทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นและการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	PLO4: มีทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ
PEO5: ผลิตบัณฑิตที่สามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาในการปฏิบัติงานจริง	PLO5: มีทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (Sub-PLO5.2: ด้านการทดสอบและออกแบบโปรแกรมฝึกซ้อมนักกีฬา)

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้
1	ปฐมนิเทศรายวิชาและความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการพัฒนานักกีฬา - แนะนำรายวิชา จุดมุ่งหมาย เกณฑ์การประเมินผล - ความหมาย ความสำคัญ และหลักการพัฒนานักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาอาชีพ - ทดสอบก่อนเรียน (Pretest)	3	บรรยาย ยกตัวอย่างกรณีศึกษา ทดสอบก่อนเรียน PowerPoint
2	กายวิภาคศาสตร์การกีฬา I: ระบบโครงกระดูกและระบบกล้ามเนื้อ - โครงสร้างกระดูก ข้อต่อ และกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทางกีฬา - ชนิดของกล้ามเนื้อและเส้นใยกล้ามเนื้อ	3	บรรยาย สาดิตโครงสร้างร่างกาย อภิปรายกลุ่ม
3	กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาการกีฬา II: ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ - การทำงานของหัวใจ ปอด และระบบพลังงานขณะออกกำลังกาย (Aerobic/Anaerobic)	3	บรรยาย วิเคราะห์กรณีศึกษา อภิปรายกลุ่ม
4	สมรรถภาพทางกาย I: องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย - ความแข็งแรง ความอดทน ความอ่อนตัว ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว	3	บรรยาย ฝึกปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพเบื้องต้น
5	สมรรถภาพทางกาย II: การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกาย - แบบทดสอบมาตรฐาน การแปลผล และการนำผลไปวางแผนการฝึก	3	ฝึกปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพ วิเคราะห์ผล
6	โภชนาการสำหรับนักกีฬา I: สารอาหารและพลังงานสำหรับการกีฬา - คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ	3	บรรยาย กรณีศึกษาการวางแผนมื้ออาหาร
7	โภชนาการสำหรับนักกีฬา II: การวางแผนโภชนาการก่อน ระหว่าง และหลังการแข่งขัน - ภาวะขาดน้ำ การชดเชยพลังงานและสารอาหาร	3	ฝึกปฏิบัติวางแผนโภชนาการ นำเสนอกลุ่ม
8	สอบกลางภาค (Midterm Examination)	3	สอบข้อเขียน
9	จิตวิทยาการกีฬาและการสร้างแรงจูงใจ I: ทฤษฎีแรงจูงใจในการกีฬา - แรงจูงใจภายใน-ภายนอก ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ ทฤษฎีไผ่สัมฤทธิ์	3	บรรยาย อภิปรายกรณีศึกษา
10	การสร้างแรงจูงใจ II: เทคนิคการสร้างแรงจูงใจในนักกีฬา - การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) การเสริมแรงทางบวก บทบาทของโค้ช	3	Role-play สถานการณ์จำลอง
11	การจัดการความเครียด I: สาเหตุและผลกระทบของความเครียดต่อนักกีฬา - ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะหมดไฟ (Burnout)	3	บรรยาย กรณีศึกษา อภิปรายกลุ่ม
12	การจัดการความเครียด II: เทคนิคการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล - การฝึกหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตภาพ การพูดกับตนเองเชิงบวก	3	ฝึกปฏิบัติเทคนิคผ่อนคลาย
13	การออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อม I: หลักการฝึกซ้อมและการจัดช่วงการฝึกซ้อม (Periodization) - หลัก Overload, Specificity, Recovery	3	บรรยาย วิเคราะห์ตัวอย่างโปรแกรมฝึกซ้อม
14	การออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อม II: Macrocycle, Mesocycle, Microcycle และการลดปริมาณการฝึกก่อนแข่งขัน (Taper)	3	ฝึกปฏิบัติออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อม

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้
15	การพัฒนาความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านและการบูรณาการทักษะ - นำเสนอโครงการพัฒนานักกีฬาแบบบูรณาการ (Group Project Presentation)	3	นำเสนอผลงานกลุ่ม อภิปรายซักถาม
16	สอบปลายภาค (Final Examination)	3	สอบข้อเขียน

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรม ที่	ผลการเรียนรู้ (CLOs)	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้	สัปดาห์ที่ ประเมิน	สัดส่วนของ การประเมินผล
1	CLO1, CLO3	การทดสอบก่อนเรียน (Pretest) การสอบกลางภาค (Midterm) การสอบปลายภาค (Final)	1 8 16	5% 30% 30%
2	CLO2, CLO4, CLO5	รายงาน/โครงการพัฒนานักกีฬากลุ่ม และการนำเสนอผลงาน (Group Project & Presentation)	15	20%
3	CLO1-CLO5	การสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน และแบบฝึกหัดย่อย	ทุกสัปดาห์	15%

หมวดที่ 6 ทักษะการประกอบการเรียนการสอน

1. เอกสารและตำราหลัก

- ชีวิน อ่อนละอ. การพัฒนานักกีฬา. เอกสารประกอบการสอน คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยบัณฑิตเอเชีย, 2568.

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

- ตำราวิทยาศาสตร์การกีฬา สรีรวิทยาการออกกำลังกาย และจิตวิทยาการกีฬาที่เกี่ยวข้อง
- www.nsca.com (National Strength and Conditioning Association)
- www.acsm.org (American College of Sports Medicine)

3. เอกสารและข้อแนะนำ

- แอปพลิเคชันบันทึกและติดตามสมรรถภาพทางกาย เช่น Strava, Google Fit
- นักศึกษาควรศึกษาหัวข้อที่จะบรรยายมาล่วงหน้า และเตรียมอุปกรณ์สำหรับการฝึกปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพ

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- แบบประเมินผลการสอนอาจารย์ผู้สอน ตามระบบประกันคุณภาพการศึกษาของวิทยาลัย ทุกภาคการศึกษา
- ระบบประเมินผลการสอนที่งานทะเบียนประมวลผลจัดทำขึ้น เพื่อให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสอน

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

ประเมินจากผลทดสอบของนักศึกษาและการวิเคราะห์ข้อสอบเพื่อตรวจสอบมาตรฐาน โดยคณะกรรมการกำกับมาตรฐานข้อสอบ คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจกีฬา

3. การปรับปรุงการสอน

คณบดี/หัวหน้าสาขาวิชากำหนดให้ปรับปรุงการสอนในรายวิชาและจัดทำรายงานผลการดำเนินการของรายวิชาทุกปีการศึกษา

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

โดยการสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษา การสอบถามนักศึกษา การพิจารณาผลการทดสอบย่อย การสอบกลางภาคและปลายภาค
โดยคณะกรรมการพิจารณาผลการเรียน คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจกีฬา

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

นำผลการประเมินจากข้อ 1-4 มาทบทวนและวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา ทั้งด้านอาจารย์ผู้สอน เนื้อหา วิธีการสอน
มาตรฐานข้อสอบ และการวิจัยในชั้นเรียน
