

GENERAL EDUCATION, KMITL

COURSE SYLLABUS

รหัสวิชา	90642196	ชื่อวิชา	ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายส่วนบุคคล (PERSONAL TRAINER)			
หน่วยกิต	3 (2-2-5)	ภาคการศึกษา	1/2566	กลุ่มเรียน		วัน-เวลาเรียน
คำอธิบายรายวิชา ภาษาไทย	ศึกษาหลักการต่างๆ ที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง เรียนรู้วิธีการประเมินสุขภาพและประเมินสมรรถภาพร่างกายก่อนการออกกำลังกาย โครงสร้างร่างกายเบื้องต้นที่ต้องรู้ก่อนการออกกำลังกาย ถูกต้อง ลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การออกกำลังกายในท่าต่างๆ ที่ถูกต้อง การยืดเหยียดร่างกาย การจัดการเรื่องโภชนาการอาหารให้ครบ 5 หมู่ การออกกำลังกายที่เน้นการเต้นของหัวใจ การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล การนวดทางด้านกีฬา การปฐมพยาบาลและการช่วยชีวิตเบื้องต้น และการแก้ไขลักษณะท่าทางให้เหมาะสมตามโครงสร้างร่างกายด้วยการออกกำลังกาย					
คำอธิบายรายวิชา ภาษาอังกฤษ	Study the principles necessary to maintain a healthy and strongly. Learn how to do physical health assessment fitness test before exercise. Basic body structure that must be known before exercising correctly. The movement of the body in the exercise correctly. Posture, stretching, Food nutrition, Cardiovascular system, Personal exercising programs, Sport massage, First Aid & CPR and Correcting posture to suit the body structure by exercising.					
อาจารย์ผู้รับผิดชอบ รายวิชา	ผศ.ดร.อนันตพัฒน์ อนันตชัย					
อาจารย์ผู้สอน	ผศ.ดร.อนันตพัฒน์ อนันตชัย					
ผู้ช่วยสอน (ถ้ามี)						
ช่องทางและวันเวลาให้ คำปรึกษา	Line ID: kengjungs Facebook: http://web.facebook.com/kengjungs	สอนโดย ใช้ภาษา	<input checked="" type="checkbox"/> ภาษาไทย <input type="checkbox"/> ภาษาอังกฤษ <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ			
เว็บไซต์หรือช่องทาง เรียนออนไลน์ (ถ้ามี)	Google Classroom: FIT FOR WIN: https://web.facebook.com/groups/1650616185010971 Master Class: https://klix.kmitl.ac.th/course/fit-and-firm-at-home/					

ผลการเรียนรู้ของรายวิชา (Course Learning Outcome)

1. เพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้หลักการการเป็นผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายส่วนบุคคลที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้เรียนหลักการที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง
3. เพื่อให้ผู้เรียนรู้วิธีการประเมินสุขภาพ และประเมินสมรรถภาพร่างกาย
4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถการออกกำลังกายในท่าต่างๆ ที่ถูกต้อง
5. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจัดการในเรื่องโภชนาการที่ถูกต้อง
6. เพื่อให้ผู้เรียนรู้วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยเหลือชีวิตที่ถูกต้อง
7. เพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้เทคนิคต่างๆ การนวดทางด้านกีฬา
8. เพื่อให้ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

ผลการเรียนรู้ของหมวดวิชาศึกษาทั่วไป (GE-LO)	
GE-LO	ค่าน้ำหนัก
<input checked="" type="checkbox"/> GE-LO-1 การคิดวิเคราะห์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Analytical and Critical Thinking)	5
<input checked="" type="checkbox"/> GE-LO-2 การแก้ปัญหาเชิงซับซ้อน (Complex Problem Solving)	3
<input checked="" type="checkbox"/> GE-LO-3 การคิดสร้างสรรค์ (Creativity)	4
<input type="checkbox"/> GE-LO-4 ความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Skills)	
<input checked="" type="checkbox"/> GE-LO-5 ความซื่อสัตย์และความพากเพียรพยายาม (Integrity and Perseverance)	1
<input type="checkbox"/> GE-LO-6 การเรียนรู้เชิงรุกและการใฝ่รู้ (Active Learning and Learning Strategies)	
<input type="checkbox"/> GE-LO-7 ความอดทน ยืดหยุ่น และฟื้นตัวจากสภาวะความเครียด (Resilience, Stress Tolerance and Flexibility)	
<input type="checkbox"/> GE-LO-8 การเป็นผู้นำและผู้เปลี่ยนแปลงสังคม (Leadership and Social Influence)	
<input type="checkbox"/> GE-LO-9 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Communication)	
<input checked="" type="checkbox"/> GE-LO-10 การเป็นผู้ประกอบการและการลงทุน (Entrepreneurship and Startup)	2
<input type="checkbox"/> GE-LO-11 การรู้เท่าทันดิจิทัลและการผลิตสื่อดิจิทัล (Digital Quotient Literacy and Digital Media Production)	
ค่าน้ำหนักรวม	<u>15</u>
กลุ่มอาชีพ (Career Readiness Modules)	
<input type="checkbox"/> Employee	<input type="checkbox"/> Self-employed
<input type="checkbox"/> Business Owner	<input type="checkbox"/> Investor
<input checked="" type="checkbox"/> None	

แผนการเรียนรู้

ลำดับที่	หัวข้อ/หัวข้อย่อย	วิธีการเรียน/กิจกรรมในชั้นเรียน	หมายเหตุ
1	- บทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของ PT - ขั้นตอนการทำงานและจรรยาบรรณของ PT - การประเมินสุขภาพเบื้องต้นก่อนการออกกำลังกาย PreExercise, Health Screening + การทดสอบสมรรถภาพ ร่างกาย	บรรยายในชั้นเรียน/สาธิต ปฏิบัติจริง	
2	- การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย : Physical Fitness Testing - ฝึกปฏิบัติการประเมินสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	บรรยายในชั้นเรียน/สาธิต ปฏิบัติจริง	
3	- ระบบการใช้พลังงานของร่างกาย : Bioenergetics of Exercise - Cardiorespiratory Fitness and Exercise + ฝึกปฏิบัติ	บรรยายในชั้นเรียน/สาธิต ปฏิบัติจริง	
4	- Fundamental & Strength Training 1 - ฝึกปฏิบัติStrength 1 (Back)	บรรยายในชั้นเรียน/สาธิต ปฏิบัติจริง	
5	- Musculoskeletal Anatomy : โครงสร้างกล้ามเนื้อกระดูก ข้อต่อ	บรรยายในชั้นเรียน	
6	- Basic Biomechanics หลักการเคลื่อนไหวของร่างกายมนุษย์ - Fundamental Strength Training 2 - ฝึกปฏิบัติStrength 2 (Chest)	บรรยายในชั้นเรียน/สาธิต ปฏิบัติจริง	
7	- Flexibility Training + ฝึกปฏิบัติ - ฝึกปฏิบัติStrength 3 (Shoulders)	บรรยายในชั้นเรียน/สาธิต ปฏิบัติจริง	
8	- ฝึกปฏิบัติStrength 4 (Abdominal) - ฝึกปฏิบัติStrength 5 (Legs)	สาธิต ปฏิบัติจริง	
9	- Exercise Nutrition & Body Weight Management - Exercise Nutrition & Supplement & Doping + ฝึก ปฏิบัติ	บรรยายในชั้นเรียน/สาธิต ปฏิบัติจริง	

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/หัวข้อย่อย	วิธีการเรียน/กิจกรรมในชั้นเรียน	หมายเหตุ
10	- ระบบฮอร์โมนและการตอบสนองต่อการออกกำลังกาย Endocrine System - Basic Exercise Program Design + ฝึกปฏิบัติ	บรรยายในชั้นเรียน/สาธิต ปฏิบัติจริง	
11	- Functional + ฝึกปฏิบัติ	บรรยายในชั้นเรียน/สาธิต ปฏิบัติจริง	
12	- Musculoskeletal Injuries : การบาดเจ็บของระบบกล้ามเนื้อ และกระดูก - CPR + ฝึกปฏิบัติ CPR	บรรยายในชั้นเรียน/สาธิต ปฏิบัติจริง	
13	- การออกกำลังกายสำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพ และการสร้าง Posture ที่เหมาะสม - ฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย	บรรยายในชั้นเรียน/สาธิต ปฏิบัติจริง	
14	- Sport massage	บรรยายในชั้นเรียน/สาธิต ปฏิบัติจริง	
15	- นำเสนอรายงาน/ภาคปฏิบัติการปฏิบัติงานแทนจับคู่จริง	ปฏิบัติจริง ทดสอบเก็บคะแนน	

แผนการวัดผล

กิจกรรมการวัดผล	ค่าน้ำหนัก	คะแนนเต็ม	ช่วงเวลา	หมายเหตุ
สอบทฤษฎี กลางภาค	5	20	สัปดาห์สอบกลางภาค	ข้อสอบ 35 ข้อ (ปรนัย) ข้อสอบ 3-4 ข้อ (อัตนัย)
สอบทฤษฎี ปลายภาค	5	20	สัปดาห์สอบปลายภาค	ข้อสอบ 35 ข้อ (ปรนัย) ข้อสอบ 3-4 ข้อ (อัตนัย)
สอบปฏิบัติ	1	4	สัปดาห์สุดท้ายของการเรียนการสอน	งานกลุ่ม จับคู่ฝึกสอน ผลิตกันฝึกสอน ใช้เวลาในการทดสอบประมาณ 15 นาที ต่อกลุ่ม
นำเสนอรายงาน	2	8	สัปดาห์สุดท้ายของการเรียนการสอน	งานเดี่ยว นำเสนอกิจกรรมศึกษาจากการทดลองฝึกสอน จริง ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ใช้เวลาในการนำเสนอโดยสรุป พร้อมตอบคำถาม คนละ ไม่เกิน 15 นาที พร้อมส่งรูปเล่มรายงาน
ระเบียบวินัย	1	4	สัปดาห์ที่ 1-15	
งานที่รับมอบหมาย	1	4	สัปดาห์ที่ 1-15	ไม่ส่งงาน / ลอกงานผู้อื่น ได้ 0 คะแนน (ของงานแต่ละครั้ง)
รวม	15	60		

เกณฑ์การประเมิน

<input type="checkbox"/> อิงกลุ่ม								
<input checked="" type="checkbox"/> อิงเกณฑ์								
เกรด (แสดงเฉพาะอิงเกณฑ์)	A	B+	B	C+	C	D+	D	F
ช่วงคะแนน (เต็ม 60 คะแนน)	57-60	49-56.9	41-48.9	34-40.9	27-33.9	21-26.9	15-20.9	0-14.9
<input type="checkbox"/> ผ่าน / ไม่ผ่าน (S/U)								
เกรด	S				U			
ช่วงคะแนน (เต็ม 60 คะแนน)	30-60				0-29.9			

เกณฑ์การให้คะแนนตามผลการเรียนรู้

กิจกรรมการวัดผล	ทักษะ	ค่าน้ำหนัก	ระดับคะแนน			
			4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
สอบทฤษฎี กลางภาค (ปรนัย, อัตนัย)	GE-LO-1	2	23-35	16-22	8-15	0-7
	GE-LO-2	1.5	สามารถคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหาได้อย่าง สมบูรณ์	สามารถคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหาได้ บางส่วน	สามารถคิดวิเคราะห์ แต่ แก้ปัญหาไม่ ถูกต้อง	สามารถคิดวิเคราะห์ แต่ แก้ปัญหาไม่มี การแก้ปัญหา
	GE-LO-3	1.5	ออกแบบได้ถูกต้อง ครบถ้วน สมบูรณ์	ออกแบบได้ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน สมบูรณ์	ออกแบบได้ ไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน สมบูรณ์	ออกแบบไม่ได้เลย
สอบทฤษฎี ปลายภาค (ปรนัย, อัตนัย)	GE-LO-1	2	23-35	16-22	8-15	0-7
	GE-LO-2	1.5	สามารถคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหาได้อย่าง สมบูรณ์	สามารถคิดวิเคราะห์ แก้ปัญหาได้ บางส่วน	สามารถคิดวิเคราะห์ แต่ แก้ปัญหาไม่ ถูกต้อง	สามารถคิดวิเคราะห์ แต่ แก้ปัญหาไม่มี การแก้ปัญหา
	GE-LO-3	1.5	ออกแบบได้ถูกต้อง ครบถ้วน สมบูรณ์	ออกแบบได้ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน สมบูรณ์	ออกแบบได้ ไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน สมบูรณ์	ออกแบบไม่ได้เลย
สอบปฏิบัติ (ทดลองการเป็นผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายส่วนบุคคล)	GE-LO-3	1	แสดงการฝึกสอนฯ ได้เข้าใจ ถูกต้อง ครบถ้วน ปลอดภัย และ ดึงดูดความสนใจ ของผู้ถูกฝึกสอน ตลอดการฝึกสอน	แสดงการฝึกสอนฯ ได้เข้าใจ ไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน ปลอดภัย และดึงดูดความสนใจของผู้ถูกฝึกสอน ตลอดการ ฝึกสอน	แสดงการฝึกสอนฯ ได้เข้าใจ ไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน ปลอดภัย และไม่ดึงดูดความสนใจของผู้ถูกฝึกสอน ตลอดการ ฝึกสอน	แสดงการฝึกสอนฯ ไม่เข้าใจ ไม่ ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน ไม่ ปลอดภัย และ ไม่น่าสนใจ ของผู้ถูกฝึกสอน ตลอดการ ฝึกสอน
นำเสนอรายงาน (นำเสนอรายงาน,รูปเล่มรายงาน)	GE-LO-10	2	นำเสนอรายงาน กรณีศึกษา (8 สัปดาห์) ได้ อย่างครบถ้วน สมบูรณ์ มีการจัดโปรแกรมการ ออกกำลังกาย และ โภชนาการ ได้ถูกต้องครบถ้วน มีความคิด สร้างสรรค์ในการฝึกสอนฯ	นำเสนอรายงาน กรณีศึกษา (8 สัปดาห์) ไม่ครบถ้วน ขาด สมบูรณ์ มีการจัดโปรแกรม การออกกำลังกาย และ โภชนาการได้ถูกต้อง ไม่ ครบถ้วน มีความคิด สร้างสรรค์ในการฝึกสอนฯ	นำเสนอรายงาน กรณีศึกษา (8 สัปดาห์) ไม่ครบถ้วน ขาด สมบูรณ์ มีการจัดโปรแกรม การออกกำลังกาย และ โภชนาการได้ไม่ถูกต้อง มี ความคิดสร้างสรรค์ในการ ฝึกสอนฯ	นำเสนอรายงาน กรณีศึกษา (8 สัปดาห์) ไม่ถูกต้อง มีการ จัดโปรแกรมการออกกำลัง กาย และโภชนาการได้ไม่ ถูกต้อง ไม่สามารถช่วยเหลือ ผู้ถูกฝึกสอนฯ ได้
ระเบียบวินัย	GE-LO-5	1	เข้าเรียนตรงเวลาไม่น้อยกว่า 12 ครั้ง	เข้าเรียนตรงเวลาไม่น้อยกว่า 9-11 ครั้ง	เข้าเรียนตรงเวลาไม่น้อยกว่า 7-8 ครั้ง	เข้าเรียนตรงเวลาไม่น้อยกว่า 3-6 ครั้ง
งานที่รับมอบหมาย	GE-LO-1	1	ส่งงาน 7-8 ครั้ง	ส่งงาน 5-6 ครั้ง	ส่งงาน 3-4 ครั้ง	ส่งงาน 1-2 ครั้ง