



We learn by doing

Pariya Pariyavuth, CSCS
Sports Science Department
Faculty of Physical Education

We learn by doing

ยุคศาสตร์ที่ 1

ASEAN Class Education



รายวิชา

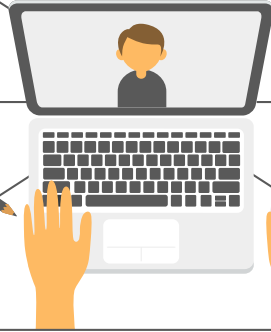
SPS101

Human Anatomy and Physiology I



ภาคการศึกษา

2/2564



ผู้เรียน

นิสิตชั้นปีที่ 1

ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

จำนวนผู้เรียน

2 กลุ่ม

รวม 64 คน

รูปแบบการสอน

Online

ปัญหาและอุปสรรค



01 Learning

การเรียนการสอนแบบ Online ในช่วง
สถานการณ์ COVID-19

02 Practice

ไม่ได้ปฏิบัติจริงในชั้นเรียน

03 Application

นิสิตบางส่วนเข้าใจเนื้อหาการเรียนได้
แต่บางครั้งไม่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

วิธีแก้ปัญหา

วิเคราะห์หาสาเหตุที่ส่งผลต่อ
การเรียนรู้ของนิสิต



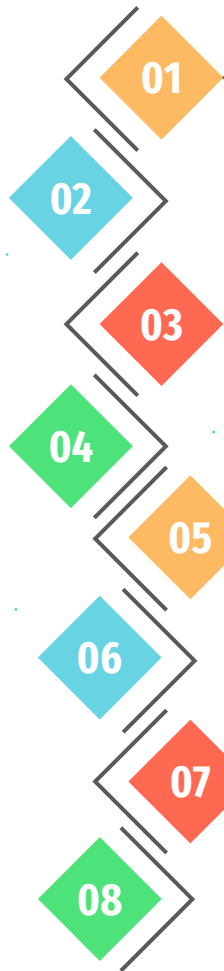
นำวิธีการจัดการเรียนรู้อิงรุก
(Active learning) มาใช้



เพื่อนประเมินเพื่อน



นิสิตประเมินการสอนของอาจารย์
ผ่าน ปค.003



ศึกษาสภาพปัญหาของนิสิตที่พบ
จากการเรียนการสอนแบบ Online



ศึกษาหาวิธีการจัดการกิจกรรมการ
เรียนรู้เชิงรุก (Active learning)

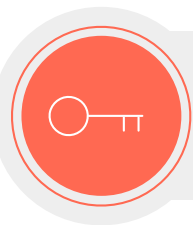


วัดประเมินผลโดยใช้ Rubric score



ให้ Feedback กับนิสิต และให้
นิสิตมีส่วนร่วมในการให้ Feedback

แนวทางที่ใช้แก้ปัญหา



Cooperative Learning Group

Authentic Learning Tasks



Learning by Doing

Cooperative Learning Group



- ➔ มอบหมายงานกลุ่มย่อยให้นิสิตได้ทำงานร่วมกัน
- ➔ นิสิตร่วมกันเสนอความคิดเห็น วิเคราะห์ วิพากษ์ ซึ่งเป็นการช่วยเหลือกันภายในกลุ่มโดยตัวนิสิตเอง
- ➔ ผ่านกระบวนการการทำงานเป็นทีม
- ➔ Brainstorm
- ➔ การสร้างการเรียนรู้ให้นิสิตมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนสมาชิก



ขั้นตอนการกำหนด Outcome-Based Education (OBE)

ต้องการให้นิสิตเรียนรู้อะไร

- ✓ ต้องการให้นิสิตเรียนรู้คำศัพท์การเคลื่อนไหวทางกายวิภาคศาสตร์
- ✓ ต้องการให้นิสิตรู้จักชื่อของกล้ามเนื้อตำแหน่งของกล้ามเนื้อ และสามารถเรียกชื่อกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง

ทำไมต้องการให้นิสิต
เรียนรู้สิ่งนั้น

- ✓ เนื่องจากมีความสำคัญในการนำไปใช้ประกอบอาชีพทางด้านนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และผู้ฝึกสอนออกกำลังกาย
- ✓ เนื่องจากต้องวิเคราะห์การเคลื่อนไหวให้ถูกต้อง เพื่อจะกำหนดโปรแกรมการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายให้เหมาะสม
- ✓ เนื่องจากการออกแบบโปรแกรมฝึกออกกำลังกายของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย นิสิตต้องรู้จักตำแหน่งของกล้ามเนื้อ และเรียกชื่อได้อย่างถูกต้อง

จะช่วยให้นิสิตเรียนรู้ได้ดีที่สุด
อย่างไร

- ✓ การสอนแบบบรรยาย การอธิบาย และสาธิตการเคลื่อนไหว
- ✓ การยกตัวอย่างทำการออกกำลังกาย
- ✓ ให้นิสิตมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์รูปแบบการเคลื่อนไหว รวมทั้งวิเคราะห์กล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกาย

จะรู้ได้อย่างไรว่านิสิตได้
เรียนรู้สิ่งนั้นแล้ว

- ✓ ให้นิสิตทำงานกลุ่มโดยใช้ความรู้พื้นฐานจากที่เรียน ในการคิดวิเคราะห์ และประยุกต์กับท่าทางการออกกำลังกาย
- ✓ ให้นิสิตอธิบายการเคลื่อนไหว สาธิตการเคลื่อนไหว และเรียกชื่อกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง โดยมี
การประเมินผลงานโดยใช้ Rubric score

Authentic Learning Tasks

➔ OBL: Movement Term

- สามารถระบุท่าทางการเคลื่อนไหวของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาโดยใช้คำศัพท์ทางกายวิภาคศาสตร์ได้

➔ OBL: Muscular System

- สามารถพูดชื่อกล้ามเนื้อด้วยคำศัพท์ทางกายวิภาคศาสตร์ได้
- สามารถเขียนชื่อกล้ามเนื้อด้วยคำศัพท์ทางกายวิภาคศาสตร์ได้
- สามารถระบุตำแหน่งของกล้ามเนื้อที่ใช้ในขณะที่ออกกำลังกายหรือยืดเหยียดได้



ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก

ขั้นเตรียมการ

มีการแบ่งกลุ่มนิสิตออกเป็นกลุ่มย่อย โดยการจับคู่ หรือแบ่งเป็นกลุ่มละ 5-6 คน

ขั้นสอน

บรรยายเนื้อหา เปิดคลิปวิดีโอ และสาธิตการเคลื่อนไหว ในรูปแบบต่างๆ
ให้นิสิตฝึกออกเสียงชื่อกล้ามเนื้อมัดต่างๆ

ขั้นทำกิจกรรมกลุ่ม

มอบหมายงานให้นิสิตทำงานเป็นกลุ่ม ให้ผ่านกระบวนการคิด วิเคราะห์ วิพากษ์ ซึ่งเป็นการช่วยเหลือกัน
ภายในกลุ่ม ว่ามีเพื่อนในกลุ่มเข้าใจเนื้อหาถูกต้องหรือไม่ ก่อนที่จะทำชิ้นงานออกมา

ขั้นตรวจสอบผลงาน

สมาชิกในกลุ่มตรวจสอบชิ้นงาน ว่าถูกต้องตามเกณฑ์การประเมินหรือไม่ ก่อนส่งชิ้นงาน
ผู้สอนประเมินงานว่าเป็นไปตามเกณฑ์หรือไม่

ขั้นสรุปบทเรียนและประเมินผลการ
ทำงานกลุ่ม

นำส่วนที่ควรปรับปรุงแก้ไขมาให้ Feedback กับนิสิต และให้นิสิตช่วยกันเสนอแนะว่าหากต้องการแก้ไขให้
ถูกต้องควรทำอย่างไร รวมทั้งให้นิสิตประเมินการมีส่วนร่วมในการทำงานของทั้งตนเองและสมาชิกในกลุ่ม

ตัวอย่าง Authentic Learning Tasks : Movement Term






SPS101 Human Anatomy & Physiology I
B01

[Customize](#)

Meet

[Join](#)

Visible to students

Announce something to your class

Pariya Pariyavuth
May 20

Link สำหรับการสอบ Oral test วันอังคารที่ 24 พฤษภาคม 2565
Join Zoom Meeting
<https://us02web.zoom.us/j/85668459085>
Meeting ID: 856 6845 9085




SPS101 Human Anatomy & Physiology I
B02

[Customize](#)

Meet

[Join](#)

Visible to students

Announce something to your class

Class code

ov7ld4r

Pariya Pariyavuth
May 20

Link สำหรับการสอบ Oral test วันจันทร์ที่ 23 พฤษภาคม 2565
Join Zoom Meeting
<https://us02web.zoom.us/j/83805015544>
Meeting ID: 838 0501 5544



Introduction to Anatomy and Physiology

Movement term Due Jan 24, 9:00 AM

Posted Jan 18

หมายเหตุ***

22	10
Turned in	Assigned

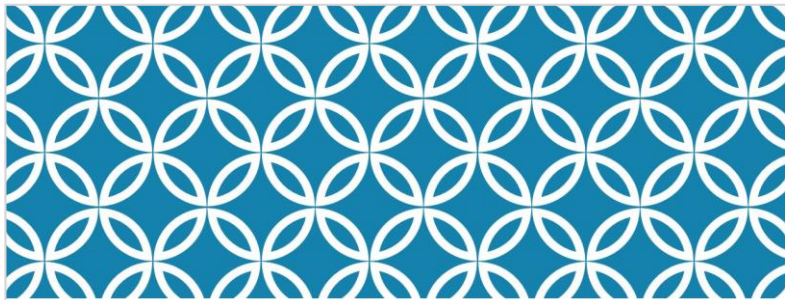
ห้ามใช้ทำซ้ำกับตัวอย่าง

Assignment 1_B01.pdf PDF

[View assignment](#)

Worksheet: Body landmark Posted Jan 12

Clip Edited Jan 18



ASSIGNMENT 1 | Movement Term

MOVEMENT TERM

- งานคู่
- ถ่ายรูป ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือท่าขณะออกกำลังกาย
- ระบุคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ตามหลักกายวิภาคศาสตร์
- จำนวน 5 การเคลื่อนไหว โดย 5 การเคลื่อนไหวต้องไม่ซ้ำกัน**
- ส่งเป็น file PDF ระบุชื่อ นามสกุล และรหัสனிสิตในงาน
- ส่งทาง google classroom ภายในวันอังคารที่ 25 มกราคม 2565 เวลา 09.00 น.

EXAMPLE



Knee Flexion

EXAMPLE



Hip Flexion

Shoulder Flexion

EXAMPLE



Knee Extension

flexH ©

เกณฑ์การประเมิน

	5	4	3	2	1	0
ความถูกต้องของคำศัพท์	ถูก 5 คำ	ถูก 4 คำ	ถูก 3 คำ	ถูก 2 คำ	ถูก 1 คำ	ไม่ถูก 5 คำ
ความถูกต้องของการเคลื่อนไหว	ถูกหมด	ผิด 1 ที่	ผิด 2 ที่	ผิด 3 ที่	ผิด 4 ที่	ผิด 5 ที่
ความชัดเจนของท่า	ชัดเจน 5 ท่า	ชัดเจน 4 ท่า	ชัดเจน 3 ท่า	ชัดเจน 2 ท่า	ชัดเจน 1 ท่า	ไม่ชัดเจน 5 ท่า
ความรับผิดชอบ - ตรงเวลา - ตามรูปแบบ	มี 2 ข้อ		มี 1 ข้อ			ไม่มี 2 ข้อ
รวม 20 คะแนน						

ตัวอย่าง Authentic Learning Tasks : Muscular System



ASSIGNMENT 2

SKELETAL MUSCLE

- งานกลุ่ม (กลุ่มละ 5 คน 5 กลุ่ม และ กลุ่มละ 6 คน 1 กลุ่ม)
- ทำ Clip VDO แสดงท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือ การฝึกกล้ามเนื้อด้วยแรงต้าน จำนวน 5 ท่า
- มีการพูดบรรยายโดยพูดชื่อกล้ามเนื้อ และแสดงให้เห็นว่าเป็นส่วนไหน
- มีการพิมพ์ระบุชื่อท่า และชื่อกล้ามเนื้อมัดหลัก
- ส่งที่ Google Classroom ภายในวันอังคารที่ 22 มีนาคม 2565 ก่อน 12.30 น.

เกณฑ์การให้คะแนน

	5	4	3	2	1	0
ความถูกต้องของ กลัมนเนื้อที่ยืด/ฝึก	ถูก 5 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 4 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 3 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 2 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 1 มัดกลัมนเนื้อ	ไม่ถูกต้องเลย
การออกเสียงชื่อ กลัมนเนื้อ	ถูก 5 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 4 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 3 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 2 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 1 มัดกลัมนเนื้อ	ไม่ถูกต้องเลย
การพิมพ์ชื่อ กลัมนเนื้อ	ถูก 5 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 4 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 3 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 2 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 1 มัดกลัมนเนื้อ	ไม่ถูกต้องเลย
การแสดงส่วนของ กลัมนเนื้อ	ถูก 5 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 4 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 3 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 2 มัดกลัมนเนื้อ	ถูก 1 มัดกลัมนเนื้อ	ไม่ถูกต้องเลย
ความชัดเจนของ Clip VDO	เสียงและภาพ ชัดเจน		เสียงหรือภาพ ชัดเจน		เสียงและภาพ ไม่ชัดเจน	
ความรับผิดชอบ -ตรงเวลา -ทำตามข้อกำหนด	มี 2 ข้อ		มี 1 ข้อ			ไม่มี 2 ข้อ

Learning by Doing

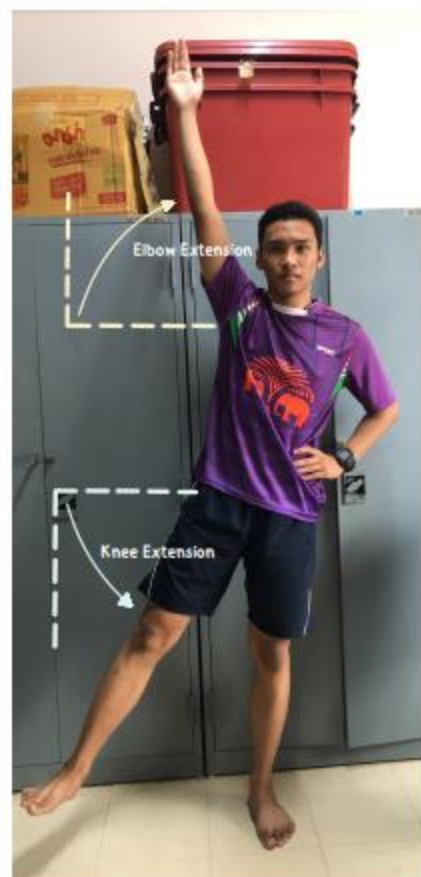


- ➔ ให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง
- ➔ ใช้ความรู้ที่เรียนตามทฤษฎีนำไปประยุกต์ใช้
- ➔ ใช้สื่อและเทคโนโลยี รวมทั้งพัฒนาทักษะการสื่อสารในการนำเสนอผลงาน

ตัวอย่าง Learning by Doing : Movement Term



Standing Oblique Crunches Right



Movement Terms



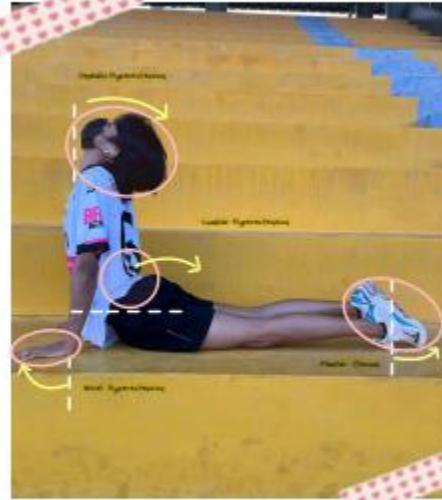
Wrist Circumduction

Knee Flexion



Sholder Internal Rotation

Elbow Flexion



Cephalic Hyperextension

Wrist Hyperextension

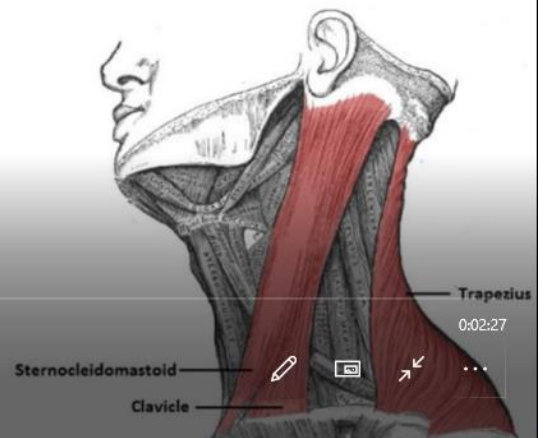
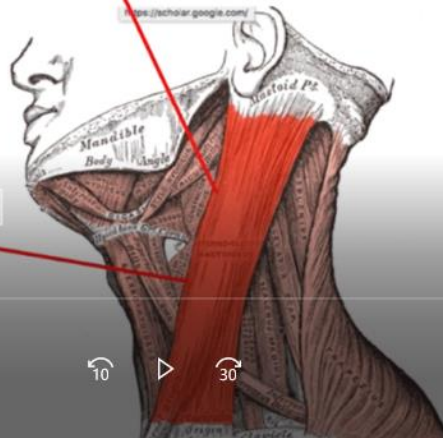
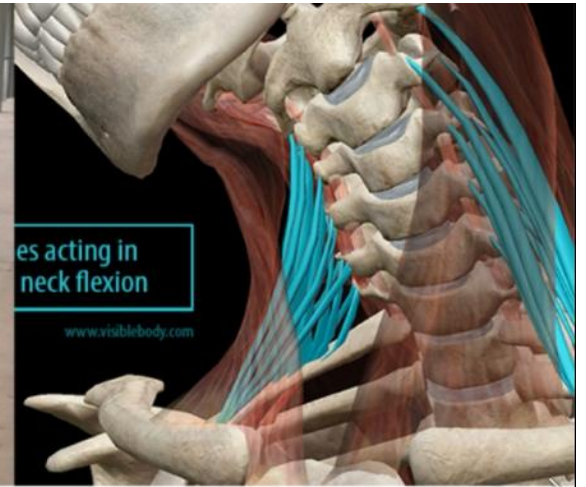
Lumbar Hyperextension

Plantar Flexion

BOY

ตัวอย่าง Learning by Doing : Muscular System



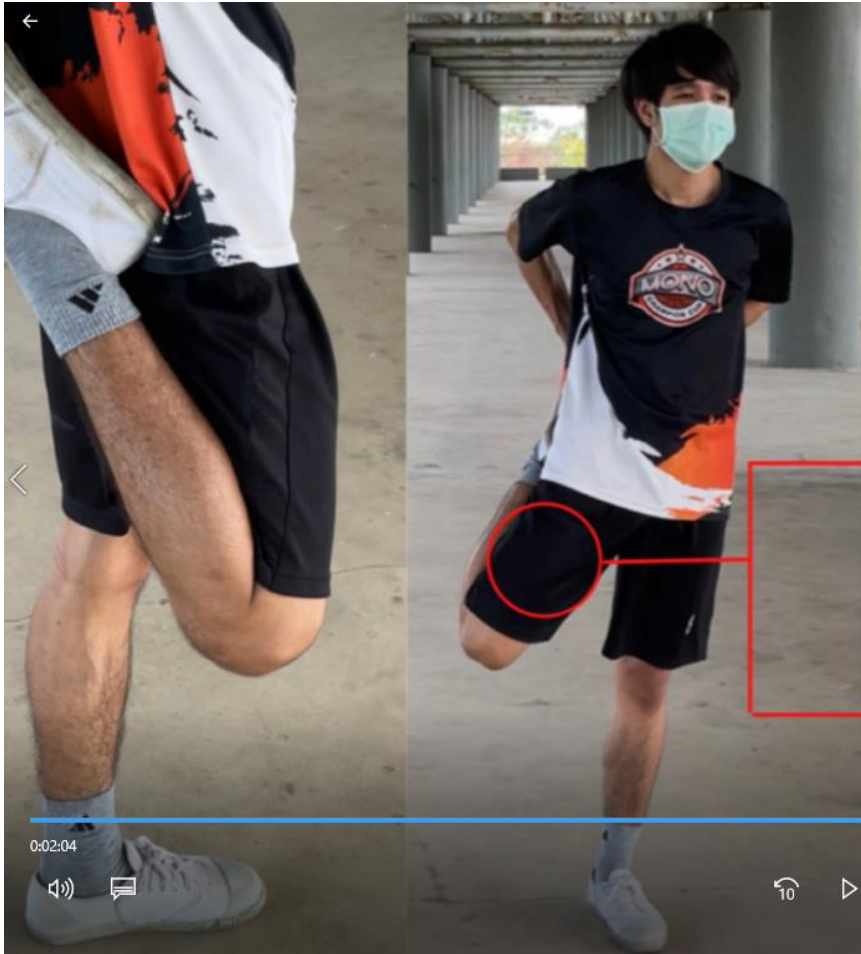


0:00:44



0:02:27





Quadriceps

Vastus
intermedius

Vastus
lateralis

Rectus
femoris

Vastus
medialis

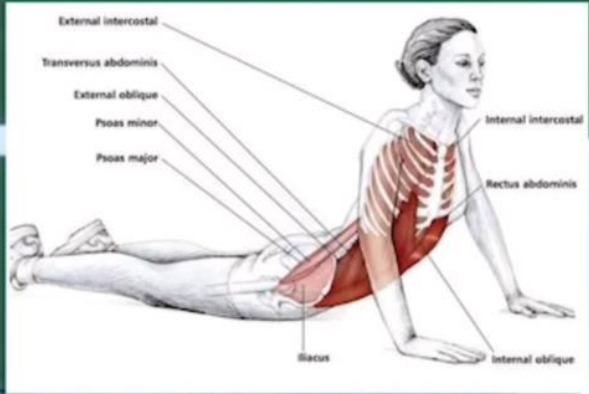
0:02:04

0:01:07





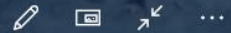
KINEMASTER



25650321_2565_03_22_02_20_50

0:00:25

0:00:53





KINEMASTER

เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้
Abdominal เป็นกล้ามเนื้อหลัก

NEXT

25650321_2565_03_22_02_20_50

0:00:25

0:00:53



เพื่อนประเมินเพื่อน

SPS101 Human Anatomy & Physiology I
B01

Stream

Classwork

People

Grades



Clip Muscular system 6, 7

Posted Mar 22



แบบประเมินการทำงานกลุ่ม

Due Mar 22, 2:00 PM

Posted Mar 22 (Edited Mar 22)

ให้นักเรียนประเมินการมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม
โดยประเมินตนเอง และเพื่อนในกลุ่มตามความเป็นจริง

32

Turned in

0

Assigned

นักเรียนสามารถเลือกใช้ file Excel หรือ PDF ก็ได้ค่ะ

หมายเหตุ หากส่งหลังเวลาที่กำหนด ถือว่านักเรียนและเพื่อนในกลุ่มได้ 0



แบบประเมินการทำงานกลุ่ม....
PDF



แบบประเมินการทำงานกลุ่ม....
Excel

[View assignment](#)

เพื่อนประเมินเพื่อน

แบบประเมินการทำงานกลุ่ม รายวิชา SPS101 Human Anatomy and Physiology I

คำชี้แจง: ให้นักศึกษาทำการประเมินตนเองและสมาชิกภายในกลุ่ม ด้วยความซื่อสัตย์

ชื่อ-นามสกุล						
รหัสนิสิต (3 ตัวท้าย)						

คะแนน	5	4	3	2	1	0
หัวข้อการประเมิน						
1. ความรับผิดชอบตนเองและส่วนรวม โดยทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันเวลา	มีทั้ง 2 อย่าง		มีอย่างใดอย่างหนึ่ง			ไม่มีเลย
2. ทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างมีคุณภาพ	ดีเยี่ยม	ดี	ปานกลาง	น้อย	ต้องปรับปรุง	
3. มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น มีความตั้งใจในการทำงาน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก	ไม่มีเลย
4. มีความเสียสละ และสามารถทำงานเป็นทีม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก	ไม่มีเลย
5. เป็นความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก	ไม่มีเลย
รวม						



ปค.003



SUPREME2019



Pariya Pariyavuth

May 9

- ขอให้กำลังใจทุกคนทำแบบประเมิน ปค.003 รายวิชา SPS101
- <https://supreme.swu.ac.th/>
- ขอให้กำลังใจทุกคนทำตามความเป็นจริง
- ไม่มีผลต่อคะแนน

dd class comment...

**บิสิต อาจารย์
บุคลากร มศว**

เข้าสู่ระบบเพื่อใช้งานบริการสารสนเทศ

ป้าศรีใจดี

รหัสผ่าน

ศิษย์เก่า มศว

เข้าสู่ระบบเพื่อใช้งานบริการสารสนเทศ

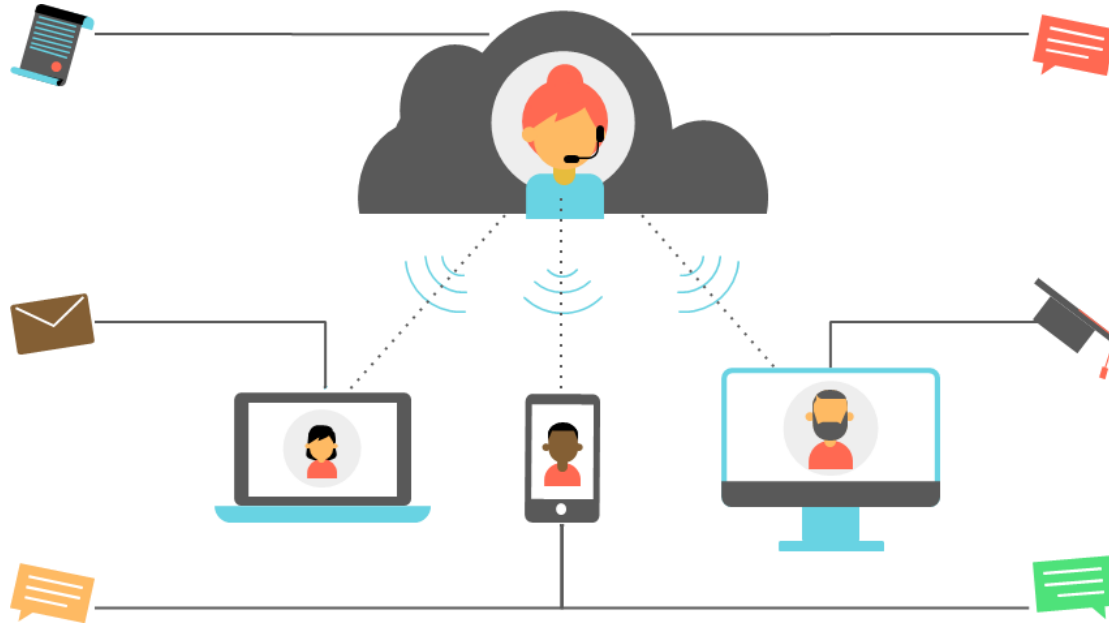
ชื่อผู้ใช้งาน

ระบบ : เลขบัตรประจำตัวประชาชน

รหัสผ่าน

ระบบ วันเดือนปีเกิด : วรตตปปป (คย. 01082545)

การเรียนการสอนแบบ Online





Google Classroom สำหรับติดต่อสื่อสารกับนิสิต ในการแจ้ง link การเรียน การส่งงาน การส่งเอกสารที่ใช้ในการสอน



ระหว่างการสอน เนื่องจากเป็นการสอน Online จึงใช้ Zoom ในการสอน โดยมีการบรรยาย การปฏิบัติสาธิต และการเปิด Clip VDO ที่น่าสนใจจาก YouTube เพื่อประกอบการสอน มีการบันทึกวิดีโอระหว่างการสอนทุกครั้ง เพื่อให้นิสิตสามารถทบทวนเนื้อหาย้อนหลังได้



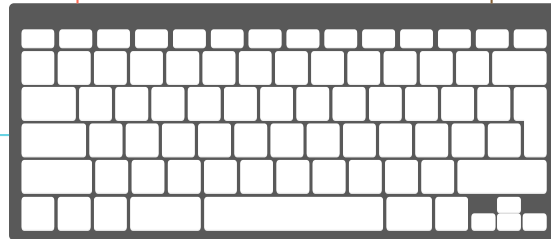
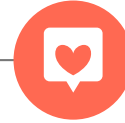
หลังการสอน มีการ Upload ไฟล์วิดีโอบันทึกการสอนไปที่ OneDrive เพื่อให้นิสิตสามารถทบทวนเนื้อหาย้อนหลังได้ตามช่วงเวลาที่นิสิตต้องการ (On-demand)



หากนิสิตต้องการติดต่อเพื่อปรึกษานอกเวลา สามารถติดต่ออาจารย์ผู้สอนได้ทาง LINE และ e-mail



Thank You



We learn by doing