

COURSE OUTLINE

- 1.รหัสและชื่อรายวิชา :** SPSS575 : EXERCISE AND HEALTH PSYCHOLOGY 3(3 -0 -0)
วทกฟ๕๖๕ : จิตวิทยาการออกกำลังกายและสุขภาพ 3(3 -0 -0)
- 2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา :** หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นรายวิชาในหมวดวิชาบังคับ
- 3. วัตถุประสงค์ของรายวิชา**
- 4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา :** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ประณมพร โกชนสมบุรณ์ สถานที่ติดต่อ :วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา โทร : 02-441-4296-8 ต่อ 314 e-mail :hyingjiab@gmail.com
- 5. แผนการสอน :**

สัปดาห์ที่ /ครั้งที่	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมง			อาจารย์ผู้สอน
		บรรยาย	ปฏิบัติ	ศึกษาด้วยตัวเอง	
1	จิตวิทยาการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลให้คนออกกำลังกายและเลิกออกกำลังกาย,กรณีศึกษา	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบุรณ์
2	ปัจจัยทางจิตวิทยาและบริบททางสังคมที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรค การลุกลามของโรค การเจ็บป่วย และผลที่ตามมา กรณีศึกษา	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบุรณ์
3	กรณีศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาและบริบททางสังคมที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรค การลุกลามของโรค การเจ็บป่วย และผลที่ตามมา	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบุรณ์
4	กรณีศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาและบริบททางสังคมที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรค การลุกลามของโรค การเจ็บป่วย และผลที่ตามมา	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบุรณ์
5	ปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม ทศนคติ และสิ่งแวดล้อมที่นำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพ,กรณีศึกษา	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบุรณ์
6	กรณีศึกษาปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม ทศนคติ และสิ่งแวดล้อมที่นำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพ	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบุรณ์
7	กรณีศึกษาปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม ทศนคติ และสิ่งแวดล้อมที่นำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพ	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบุรณ์
8	สอบกลางภาค	-	-	-	-
9	การสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคตามเพศ วัย และข้อจำกัดต่างๆ	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบุรณ์
10	กรณีศึกษาการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ตามเพศ วัย และข้อจำกัดต่างๆ	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบุรณ์
11	กรณีศึกษาการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ตามเพศ วัย และข้อจำกัดต่างๆ	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบุรณ์
12	พฤติกรรมนำสู่โรค การทํานายภาวะการเจ็บป่วยจากพฤติกรรมสุขภาพตามแนวทฤษฎีจิตวิทยาสุขภาพ	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบุรณ์
13	แนวทางการป้องกันโรคจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการทำงานตามแนวทฤษฎีจิต วิทยาสุขภาพ	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบุรณ์

14	กรณีศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาและบริบททางสังคมในการการสร้างความมุ่งมั่นในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบูรณ์
15	กรณีศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาและบริบททางสังคมในการการสร้างความมุ่งมั่นในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบูรณ์
16	แนวทางการป้องกันโรคจากพฤติกรรมขาดการออกกำลังกายและการออกกำลังกายผิดวิธีตามแนวทฤษฎีจิตวิทยาสุขภาพ	3	0	6	ผศ.ดร. ประณมพร โกชนสมบูรณ์
17	สอบปลายภาค	-	-	-	-

6. เอกสารประกอบการเรียนการสอน :
 - เอกสารประกอบคำบรรยาย