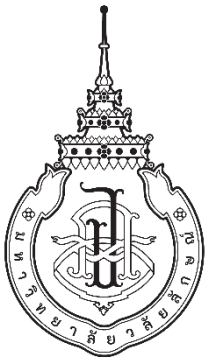


รายวิชาเลือกเสรีแบบบูรณาการ
หลักสูตรวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
(เริ่มมีผลบังคับใช้ ตั้งแต่ปีการศึกษา 2567 เป็นต้นไป)

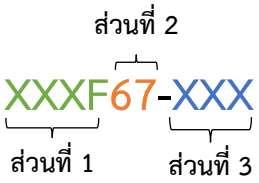
สำนักวิชาแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

คำนิยาม

รายวิชาเลือกเสรีบูรณาการ หมายถึง รายวิชาเลือกเสรีที่ออกแบบโดยผสมผสานองค์ความรู้จากศาสตร์หลักของหลักสูตรเข้ากับศาสตร์อื่น เพื่อให้ผู้เรียนได้เพิ่มพูนความรู้และทักษะที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานในอนาคตได้

ความหมายของรหัสรายวิชา

รหัสรายวิชาของหลักสูตร ประกอบด้วย 3 ส่วน โดยมีรูปแบบดังนี้



ส่วนที่ 1 เป็นตัวอักษร 4 ตัว โดยตัวอักษร 3 ตัวแรก คือ ตัวย่อของหลักสูตร และตามด้วยตัวอักษร F ซึ่งหมายถึงรายวิชาเลือกเสรีแบบบูรณาการ (F : Free Integrated Elective)

ส่วนที่ 2 เป็นปีการศึกษาที่เริ่มใช้รายวิชา โดยใช้เลข 2 หลักสุดท้ายของปีการศึกษา

ส่วนที่ 3 เป็นตัวเลข 3 หลัก ซึ่งเป็นลำดับรายวิชา ตั้งแต่ 001-099

SESF67-001 สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี 3(3-0-6)
Good Health and Well-being

รายวิชานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายความสำคัญทางสุขภาพและสุขภาวะที่ดี โดยครอบคลุมเนื้อหาดังนี้ สุขภาพทางกาย องค์ประกอบของร่างกาย สุขภาพใจ การประเมินความเสี่ยง อาหาร โภชนาการ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพและความงาม การเข้าร่วมสังคม สิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตที่ดี รวมถึงการจัดการสุขภาพขาดสมดุลอันนำไปสู่ความเจ็บป่วยและความเครียดในการใช้ชีวิตประจำวัน

This course aims to enable students explain the importance of health and well-being. The topics cover content consisting of physical health, body composition, mental health, risk assessment for physical and mental health, food, nutrition and supplements for health and beauty, combined with social participation, environment and good quality of life, including the management of unbalanced health which leads to illness and stress in daily life.

SESF67-002 การดูแลสุขภาพเชิงสร้างสรรค์ 3(3-0-6)
Creative Health Care

รายวิชานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนสามารถ อธิบายความสำคัญของสุขภาพ สุขภาพองค์รวม กิจกรรมกีฬากับกิจกรรมสุขภาพ เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการดูแลสุขภาพร่างกาย เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในภาคปฏิบัติโดยฝึกให้ผู้เรียนมีทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง โดยครอบคลุมเนื้อหาดังนี้ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย หลักการออกกำลังกาย ตัวบ่งชี้ภาวะสุขภาพ กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับกลุ่มสุขภาพ การเลือกใช้เครื่องมือในการประเมินผลและติดตามความก้าวหน้าของสุขภาพ ประโยชน์จากกิจกรรมกีฬา

This course aims to enable students explain the importance of health holistic health sports activities and health activities to promote and support physical health care. It is designed to applied in practice by training students to have skills in taking care of their own health. The topics cover health concept, factors affecting health, physical fitness, principles of exercise, health status indicator, physical activities appropriate for health groups, choosing tools to evaluate and track health progress, benefits from sports activities.