

แบบเสนอขอปรับปรุงรายวิชา
ระดับปริญญาตรี
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

วช.มก. 1-2

จำนวนหน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติการ-ศึกษาด้วยตนเอง)

1. รหัสวิชา 01175115 1(0-2-1)
ชื่อวิชาภาษาไทย ฝึกสมาธิด้วยกิจกรรมยิงปืน
ชื่อวิชาภาษาอังกฤษ Meditation with Shooting Activity

2. รายวิชาที่ขอปรับปรุงอยู่ในหมวดวิชาระดับปริญญาตรีดังนี้

- หมวดวิชาศึกษาทั่วไปกลุ่มสาระอยู่ดีมีสุข
 หมวดวิชาเฉพาะในหลักสูตร..... สาขาวิชา.....
 วิชาเฉพาะบังคับ
 วิชาเฉพาะเลือก
 หมวดวิชาเลือกเสรี
 วิชาบริการสำหรับหลักสูตร..... สาขาวิชา.....

3. วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี
4. วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี
5. วันที่จัดทำรายวิชา วันที่ 29 เดือนมกราคม พ.ศ. 2564

6. วัตถุประสงค์ในการปรับปรุงรายวิชา

6.1 ความสำคัญของรายวิชาและเหตุผลในการปรับปรุง

6.1.1 กิจกรรมยิงปืนเป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อันนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพ

6.1.2 ปรับปรุงแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) และกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องตามโครงสร้างและมาตรฐานผลการเรียนรู้ หมวดศึกษาทั่วไป พ.ศ.2564

6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิต

6.2.1 นิสิตสามารถประยุกต์กิจกรรมยิงปืนไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

6.2.2 นิสิตสามารถจัดโปรแกรมส่งเสริมชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกิจกรรมยิงปืน

6.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยกีฬายิงปืน

7. ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

รายวิชาเดิม	รายวิชาปรับปรุง	สิ่งที่เปลี่ยนแปลง
<p>01175115 ฝึกสมาธิด้วยกิจกรรมยิงปืน 1(0-2-1) Meditation with Shooting Activity วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) การพัฒนาสมาธิด้วยกิจกรรมยิงปืน ทักษะและความรู้พื้นฐานการยิงปืน การประยุกต์กิจกรรมยิงปืนเพื่อพัฒนาสมาธิไปสู่วิถีชีวิตการออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน Meditation development with shooting activity. Fundamentals shooting skills and knowledge. Applying shooting activity to improve meditation into exercise lifestyle and promote health in daily lives.</p>	<p>01175115 ฝึกสมาธิด้วยกิจกรรมยิงปืน 1(0-2-1) Meditation with Shooting Activity วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) ไม่เปลี่ยนแปลง</p>	ไม่มี

8. อาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งทางวิชาการ/ สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ	คุณวุฒิ (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
1. นายบุญเลิศ อุทยานิก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์/พลศึกษา	ศศ.บ.(พลศึกษา) ศศ.ม.(พลศึกษา) ปร.ด.(พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2532 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2553
2. นางสาวกุสุมา ทวีศรี	อาจารย์/พลศึกษา	บธ.บ.(บัญชี) ศศ.ม.(พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2547 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2549

9. แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มสาระอยู่ดีมีสุข

● ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

รหัส/ชื่อรายวิชา ภาษาไทย	1. มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง			2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย		3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ		4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง		5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม		6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก		7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน		8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ			
	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	Learner Person	Learner Person	Learner Person	4.1	4.2	5.1	5.2	6.1	6.2	7.1	7.2	8.1	8.2	
01175115 ฝึกสมรรถนะด้วยกิจกรรมยิงปืน	○					Active citizen	Learner Person	Learner Person	○	●	○	○	○	○	○	○			
1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง 1.1 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึก และตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม 1.2 จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามหลักคุณธรรมจริยธรรม 1.3 เลือกแนวทางการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้เกิดประโยชน์	2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย 2.1 แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในความเป็นไทย วัฒนธรรม เอกลักษณ์ท้องถิ่นและประเพณีของประเทศไทย 2.2 แสดงออกถึงการให้ความสำคัญของทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และวิถีชุมชน มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์																		
3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ 3.1 แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองภายใต้วัฒนธรรมที่หลากหลาย เคารพในความแตกต่างของวัฒนธรรมมนุษย์ วิถีชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีคุณภาพ 3.2 เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์ที่หลากหลาย เพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม	4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง 4.1 ดำเนินการแสวงหาความรู้ได้ 4.2 กำหนดเป้าหมาย ประเมินตนเอง วางแผนและประเมินการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้																		
5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม 5.1 ใช้ชีวิตที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ 5.2 เชื่อมโยงความรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก 6.1 แสดงออกถึงการเสียสละ แบ่งปัน เผื่อแผ่ กระตือรือร้นในการแก้ปัญหาส่วนรวม เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม โดยคำนึงถึงความเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์ 6.2 กำหนดบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งการเป็นผู้นำและผู้ตามในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้																		
7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน 7.1 ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปรความหมาย และนำเสนอข้อมูลสารสนเทศ 7.2 รู้เท่าทันสื่อและเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม	8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 8.1 สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ 8.2 ใช้รูปแบบของการนำเสนอที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันได้																		

เค้าโครงรายวิชา (Course Outline)

จำนวน
ชั่วโมง
ปฏิบัติการ

1. ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้นประโยชน์ คุณค่า และหลักการของกิจกรรมยิงปืน 2
2. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและการฝึกสมาธิเพื่อใช้ในการพัฒนาทักษะการยิงปืน 2
3. ลักษณะสนาม สิ่งอำนวยความสะดวก ชนิดของปืนและทักษะเบื้องต้นที่ใช้ในกิจกรรมยิงปืน 2
4. เทคนิคการยิงปืนในรูปแบบต่าง ๆ 6
5. กฎ กติกา และการแข่งขันกีฬายิงปืนยาวทำนั่ง 6
6. กฎ กติกา และการแข่งขันกีฬายิงปืนยาวทำยืน 6
7. การใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสมาธิด้วยกิจกรรมยิงปืน 2
8. การใช้วิธีชีวิตสุขภาพด้วยการประกอบกิจกรรมยิงปืน การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 2
9. การวัดและประเมินความรู้และทักษะการยิงปืน 2

รวม

30

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต กิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผลแยกตามหัวข้อ

หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอบ	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
			Knowledge	Skill	Attitude			
1	2	- แนะนำวิชาข้อตกลงในการเรียน - การวัดผลและการประเมินผล - กิจกรรมกลุ่ม สืบค้นและอภิปราย คุณค่า ความสำคัญ และหลักการของกิจกรรม - ส่งงานค้นคว้าเรื่อง สมรรถภาพทางกาย	นิสิตสามารถสรุปหลักการ ของกิจกรรมเชิงป็นได้ นิสิตสามารถสืบค้น คุณค่า ความสำคัญ และหลักการ ของกิจกรรมเชิงป็นจาก แหล่งอ้างอิงที่ถูกต้องได้	นิสิตสามารถปฏิบัติกร เสริมสร้างสมรรถภาพทาง กายและสมรรถภาพทาง กิจกรมเชิงป็นได้	นิสิตอธิบายคุณค่าและ ความสำคัญของการ ออกกำลังกายด้วย กิจกรรมเชิงป็นที่ส่งผล ต่อสมาธิและสุขภาพได้	บรรยาย สืบค้น อภิปราย	ใบงานที่1 การ สืบค้นฯ	-ประเมินการนำ เสนอใบกิจกรรม อภิปราย -สังเกตพฤติกรรม
2	2	- นำเสนองานค้นคว้า - บรรยายหลักการฝึกสมาธิ - บรรยายการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพด้วยกิจกรรมเชิงป็น - สาธิตการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพและสมาธิด้วยกิจกรรมเชิงป็น - ฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กายและสมาธิด้วยกิจกรรมเชิงป็น	- นิสิตสามารถนำเสนอองค์ ประกอบสมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพและการ สร้างเสริมสมรรถภาพทาง กายเพื่อสุขภาพได้ - นิสิตสามารถอธิบายถึง ประโยชน์ของสมาธิที่มีต่อ การเชิงป็นได้	- นิสิตสามารถปฏิบัติกร เสริมสร้างสมรรถภาพทาง กายและสมาธิด้วยกิจกรรม เชิงป็นได้		- นำเสนอ - บรรยาย - สาธิต - ฝึกปฏิบัติ	- ใบความรู้ที่ 1 การเสริมสร้าง สมรรถภาพ ทางกายฯ	- ประเมินการนำ เสนอหน้าชั้นเรียน - สังเกตพฤติกรรม - ประเมินจากการ สาธิตวิธีการสร้าง เสริมสมรรถภาพ ทางกายของนิสิต
3	2	- บรรยายลักษณะสนามมาตรฐานและสิ่ง อำนวยความสะดวกที่ใช้ในการแข่งขันและ กิจกรรมเชิงป็น - อธิบาย อภิปรายชนิดของป็น และทักษะ เบื้องต้นที่ใช้ในการเชิงป็น - ฝึกปฏิบัติทักษะเบื้องต้นสำหรับารเชิงป็น - ทดสอบย่อย - ทดสอบทักษะเบื้องต้นที่ใช้ในการเชิงป็น	- นิสิตสามารถบอกถึงลักษณะ สนามมาตรฐานที่ใช้ในการ แข่งขันได้ - นิสิตสามารถบอกถึงสิ่ง อำนวยความสะดวกที่จำเป็น สำหรับกิจกรรมเชิงป็นได้ - นิสิตสามารถอธิบายชนิด ของป็นและทักษะเบื้องต้นที่ ใช้ในการเชิงป็นได้	- นิสิตสามารถปฏิบัติ ทักษะเบื้องต้นที่ใช้ใน กิจกรรมเชิงป็นได้		- นำเสนอ - บรรยาย - อภิปราย - สาธิต - ฝึกปฏิบัติ	- ใบความรู้ที่ 2 การเสริมสร้าง สมรรถภาพ ทางกายฯ - แบบทดสอบ ทักษะพื้นฐาน การเชิงป็น - ข้อสอบย่อย เรื่องสนาม สิ่ง อำนวยความสะดวก ของป็น และ ทักษะเบื้องต้น ที่ใช้ในการเชิง ป็น	- ประเมินจากการ ถามตอบ - สังเกตพฤติกรรม - ประเมินจากผลการ ทดสอบย่อย - ประเมินจากผลการ ทดสอบทักษะการ เชิงป็นของนิสิต - ประเมินจากผลการ ทำข้อสอบของ นิสิต

หน่วย	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
4-6	เทคนิคการยิงปืนแบบต่าง ๆ	6	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติเทคนิคการยิงปืนแบบต่าง ๆ -ฝึกปฏิบัติเทคนิคการยิงปืนแบบต่าง ๆ -ทดสอบทักษะการยิงปืนด้วยเทคนิคชนิดแบบต่าง ๆ	นิตินสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติเทคนิคการยิงปืนแบบต่าง ๆ ได้	นิตินสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติการยิงปืนโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้		-บรรยาย -สาธิต -ฝึกปฏิบัติ	-ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากผลการทดสอบการยิงปืนด้วยเทคนิคต่าง ๆ	
7-9	กฎ กติกา และการแข่งขันยิงปืนยาวท่าหนึ่ง	6	-อธิบายกฎกติกการแข่งขันยิงปืนยาวท่าหนึ่ง -ฝึกปฏิบัติการแข่งขันยิงปืนยาวท่าหนึ่ง -จำลองแผนทศการแข่งขันและให้ นิสิตทุกคนเข้าร่วมการแข่งขันยิงปืนยาวท่าหนึ่ง	นิตินสามารถบอกกฎ กติกาการแข่งขันยิงปืนยาวท่าหนึ่งได้	นิตินสามารถอธิบายการแข่งขันยิงปืนยาวท่าหนึ่งตามกฎ และกติกการแข่งขันได้		-บรรยาย -สาธิต -ฝึกปฏิบัติ -การแข่งขัน	-ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินการแข่งขันยาวท่าหนึ่ง	
10-12	กฎ กติกา และการแข่งขันยิงปืนยาวท่ายืน	6	-อธิบายกฎ กติกาการแข่งขันยิงปืนท่ายืน -ฝึกปฏิบัติการแข่งขันยิงปืนยาวท่ายืน -จำลองแผนทศการแข่งขันและให้ นิสิตทุกคนเข้าร่วมการแข่งขันยิงปืนยาวท่ายืน	นิตินสามารถบอกกฎ กติกาการแข่งขันยิงปืนยาวท่ายืนได้	นิตินสามารถอธิบายการแข่งขันยิงปืนยาวท่ายืนตามกฎ และกติกการแข่งขันได้		-บรรยาย -สาธิต -ฝึกปฏิบัติ -การแข่งขัน	-ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินการแข่งขันยาวท่ายืน	
13	การใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมร่างกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ	2	-อธิบายการใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมสร้างสมรรถภาพร่างกายและสมรรถภาพกิจกรรมยิงปืน -จัดกลุ่ม นิสิตร่วมกันออกแบบโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายและสมรรถภาพกิจกรรมยิงปืน -นิตินำโปรแกรมการออกกำลังกายที่ออกแบบไปปฏิบัติเพื่อสร้างสมรรถภาพร่างกายและสมรรถภาพและสมรรถภาพตนเอง	-นิตินสามารถออกแบบโปรแกรม FITT เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพกิจกรรมยิงปืนสำหรับตนเองได้	-นิตินสามารถปฏิบัติตามการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายที่ออกแบบให้ นิสิตปฏิบัติตามเองได้		-นำเสนองานบรรยายสาธิตและฝึกปฏิบัติ	-ประเมินจากคำถามตอบ -ประเมินจากผู้นำเสนองานกลุ่ม -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากบันทึกการออกกำลังกายตามโปรแกรมที่ นิสิตออกแบบ	

หน่วย	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอบ	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
14	การใช้ชีวิตที่ดี สุขภาพ ด้วยกิจกรรม ยั่งยืน และการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพและระดับสมรรถภาพพื้นฐาน	2	-บรรยายการใช้ชีวิตที่ดี สุขภาพ ด้วยกิจกรรม ยั่งยืน -การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพและระดับสมรรถภาพพื้นฐาน	-นิสิตสามารถบอกถึงการใช้ชีวิตที่ดี สุขภาพ ด้วยกิจกรรม ยั่งยืนได้ -นิสิตสามารถปฏิบัติ การทดสอบระดับสมรรถภาพพื้นฐานได้	-นิสิตสามารถปฏิบัติ การทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ -นิสิตสามารถปฏิบัติ การทดสอบระดับสมรรถภาพพื้นฐานได้	-บรรยาย -ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพและระดับสมรรถภาพพื้นฐาน	-แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ -แบบประเมินสมรรถภาพพื้นฐาน	-ประเมินจากผลการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และระดับสมรรถภาพ	
15	การวัดและประเมินผลทักษะการวิ่ง	2	-ทดสอบทักษะการวิ่ง	-นิสิตสามารถปฏิบัติ ทักษะและเทคนิคการวิ่งได้	-นิสิตสามารถปฏิบัติ ทักษะและเทคนิคการวิ่งได้	-ทดสอบ	แบบทดสอบทักษะการวิ่ง	ประเมินจากผลการทดสอบทักษะของ นิสิต	