

แบบเสนอขอปรับปรุงรายวิชา
ระดับปริญญาตรี
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

วช.มก. 1-2

จำนวนหน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติการ-ศึกษาด้วยตนเอง)

1. รหัสวิชา 01175117 1(0-2-1)
ชื่อวิชาภาษาไทย ฝึกสมาธิด้วยกิจกรรมยิงธนู
ชื่อวิชาภาษาอังกฤษ Meditation with Archery 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 กิจกรรมยิงธนูเป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อันนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพ

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

6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิต

6.2.1 นิสิตสามารถประยุกต์กิจกรรมยิงธนูไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน

6.2.2 นิสิตสามารถจัดโปรแกรมส่งเสริมชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกิจกรรมยิงธนู

6.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมยิงธนู

7. ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

รายวิชาเดิม	รายวิชาปรับปรุง	สิ่งที่เปลี่ยนแปลง
<p>01175117 ฝึกสมาธิด้วยกิจกรรมยิงธนู 1(0-2-1)</p> <p>Meditation with Archery Activity</p> <p>วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี</p> <p>วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี</p> <p>คำอธิบายรายวิชา (Course Description)</p> <p>การพัฒนาสมาธิด้วยกิจกรรมยิงธนู ทักษะและความรู้พื้นฐานการยิงธนู การประยุกต์กิจกรรมยิงธนูเพื่อพัฒนาสมาธิไปสู่วิถีชีวิตการออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน</p> <p>Meditation development with archery activity. Fundamentals archery skills and knowledge. Applying archery activity to improve meditation into exercise lifestyle and promote health in daily lives.</p>	<p>01175117 ฝึกสมาธิด้วยกิจกรรมยิงธนู 1(0-2-1)</p> <p>Meditation with Archery Activity</p> <p>วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี</p> <p>วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี</p> <p>คำอธิบายรายวิชา (Course Description)</p> <p>ไม่เปลี่ยนแปลง</p>	ไม่มี

8. อาจารย์ผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่งทางวิชาการ/ สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ	คุณวุฒิ (สาขาวิชา)	ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
นายบุญเลิศ อุทยานิก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์/พลศึกษา	ศศ.บ.(พลศึกษา) ศศ.ม.(พลศึกษา) ปร.ด.(พลศึกษา)	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2532 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2553

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		
	Active citizen	Active citizen	Active citizen	Active citizen	Active citizen	Active citizen	Learner Person	Learner Person	Learner Person	Learner Person	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	Innovative Co-creator	
01175117 ฝึกสมาธิด้วยกิจกรรมยั่งยืน	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	5.1	5.2	6.1	6.2	7.1	7.2	8.1	8.2						
	○								○	●	○			○		○								
1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง 1.1 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึก และตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม 1.2 จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามหลักคุณธรรมจริยธรรม 1.3 เลือกแนวทางการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้เกิดประโยชน์	2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย 2.1 แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในความ เป็นไทย วัฒนธรรม เอกลักษณ์ที่ตีตังง ภูมิปัญญาท้องถิ่นและประวัติศาสตร์ของไทย 2.2 แสดงออกถึงการให้ความสำคัญของทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และวิถีชุมชน มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์																							
3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ 3.1 แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองภายใต้วัฒนธรรมที่หลากหลาย เศรษฐกิจพอเพียง 3.2 ดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีคุณธรรม 3.3 เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์ที่หลากหลาย เพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม	4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง 4.1 ดำเนินการแสวงหาความรู้ได้ 4.2 กำหนดเป้าหมาย ประเมินตนเอง วางแผนและประเมินการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้																							
5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม 5.1 ใช้วิธีการที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ 5.2 เชื่อมโยงความรู้ขององค์รวมเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก 6.1 แสดงออกถึงการเสียสละ แบ่งปัน เผื่อแผ่ กระตือรือร้นในการแก้ปัญหาส่วนรวม เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม โดยคำนึงถึงความเท่าเทียมในความ เป็นมนุษย์ 6.2 กำหนดบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งการเป็นผู้ นำและผู้ตามในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้																							
7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน 7.1 ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ประมวลผล แปลความหมาย และนำเสนอข้อมูลสารสนเทศ 7.2 รู้เท่าทันสื่อและเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม	8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 8.1 สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ 8.2 ใช้รูปแบบของการนำเสนอที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันได้																							

เค้าโครงรายวิชา (Course Outline)

	จำนวน ชั่วโมง ปฏิบัติการ
1. ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้นประโยชน์ คุณค่า และหลักการของกิจกรรมยิงธนู	2
2. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและการฝึกสมาธิเพื่อใช้ในการพัฒนาทักษะการยิงธนู	2
3. ลักษณะสนาม อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และทักษะเบื้องต้นที่ใช้ในกิจกรรมยิงธนู	2
4. เทคนิคการยิงธนูในรูปแบบต่าง ๆ	6
5. กฎ กติกา และการแข่งขันกีฬายิงธนูระยะใกล้ (เป้าเล็ก)	6
6. กฎ กติกา และการแข่งขันกีฬายิงธนูระยะไกล (เป้าใหญ่)	6
7. การใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสมาธิด้วยกิจกรรมยิงธนู	2
8. การใช้วิถีชีวิตสุขภาพด้วยการประกอบกิจกรรมยิงธนู การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2
9. การวัดและประเมินความรู้และทักษะการยิงธนู	2
รวม	30

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต วิธีการสอน กิจกรรมการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต หัวข้อ

หน่วย	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
1	ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้น ประโยชน์ คุณค่า และหลักการของกิจกรรมยิงธนู	2	-แนะนำวิชาข้อตกลงในการเรียน -การวัดผลและการประเมินผล -กิจกรรมกลุ่ม สืบค้นและอภิปราย คุณค่า ความสำคัญ และหลักการของกิจกรรมยิงธนู -ส่งงานค้นคว้าเรื่อง สมรรถภาพทางกาย	นิตินิเทศสรุปหลักการของกิจกรรมยิงธนูได้ นิตินิเทศสามารถสืบค้น คุณค่า ความสำคัญ และหลักการของกิจกรรมยิงธนูจากแหล่งอ้างอิงที่ถูกต้องได้	-นิตินิเทศสามารถปฏิบัติกรเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสมารถด้วยกิจกรรมยิงธนูได้	นิตินิเทศอธิบายคุณค่าและความสำคัญของกิจกรรมยิงธนูที่ส่งผลต่อสมาธิและสุขภาพได้	บรรยาย สืบค้น อภิปราย	ใบงานที่1 การสืบค้นฯ -ประเมินการนำเสนอในกิจกรรมอภิปราย -สังเกตพฤติกรรม	-ประเมินการนำเสนอในกิจกรรมอภิปราย -สังเกตพฤติกรรม
2	การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและการฝึกสมาธิเพื่อใช้ในการพัฒนาทักษะการยิงธนู	2	-นำเสนอแนวคิดที่ว่า -บรรยายหลักการฝึกสมาธิ -บรรยายการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและการฝึกสมาธิด้วยกิจกรรมยิงธนู -สังเกตการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ -นิตินิเทศสามารถอธิบายถึงประโยชน์ของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสมาธิด้วยกิจกรรมยิงธนู	-นิตินิเทศสามารถนำเสนอองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ -นิตินิเทศสามารถอธิบายถึงประโยชน์ของสมาธิที่มีต่อการยิงธนูได้	-นิตินิเทศสามารถปฏิบัติกรเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสมาธิด้วยกิจกรรมยิงธนูได้	-นำเสนอ -บรรยาย -สาธิต -ฝึกปฏิบัติ	-ใบความรู้ที่ 1 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายฯ	-ประเมินการนำเสนอ -บรรยาย -สาธิต -ฝึกปฏิบัติ	-ประเมินการนำเสนอในกิจกรรมบรรยาย -สังเกตพฤติกรรม
3	ลักษณะสนาม อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และทักษะเบื้องต้นที่ใช้ในกิจกรรมยิงธนู	2	-บรรยายลักษณะสนามมาตรฐาน อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการแข่งขันและกิจกรรมยิงธนู -อธิบาย อภิปรายทักษะเบื้องต้นที่ใช้ในการยิงธนู -ฝึกปฏิบัติทักษะเบื้องต้นสำหรับการยิงธนู -ทดสอบย่อย -ทดสอบทักษะเบื้องต้นที่ใช้ในการยิงเป็น	-นิตินิเทศสามารถอธิบายถึงลักษณะสนามมาตรฐานที่ใช้ในการแข่งขันได้ -นิตินิเทศสามารถบอกอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการแข่งขันยิงธนูและใช้ในการยิงกิจกรรมยิงธนูได้ -นิตินิเทศสามารถอธิบายทักษะเบื้องต้นที่ใช้ในการยิงธนูได้	-นิตินิเทศสามารถปฏิบัติกรทักษะเบื้องต้นที่ใช้ในกิจกรรมยิงธนูได้	-นำเสนอ -บรรยาย -อภิปราย -สาธิต -ฝึกปฏิบัติ	-ใบความรู้ที่ 2 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายฯ -แบบทดสอบทักษะพื้นฐานการยิงธนู -ข้อสอบย่อยเรื่อง สนามอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก อำนวยความสะดวกเบื้องต้นที่ใช้ในการยิงธนู	-ประเมินจากผลการตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากผลการทดสอบย่อย -ทดสอบทักษะการยิงธนูของนิสิต -ประเมินจากผลการทำข้อสอบย่อยของนิสิต	-ประเมินจากผลการตอบ -สังเกตพฤติกรรม
4-6	เทคนิคการยิงธนูแบบต่าง ๆ	6	-อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติเทคนิคการยิงธนูแบบต่าง ๆ -ฝึกปฏิบัติเทคนิคการยิงธนูแบบต่าง ๆ -ทดสอบทักษะการยิงธนูด้วยเทคนิคแบบต่าง ๆ	นิตินิเทศสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติเทคนิคการยิงธนูแบบต่าง ๆ ได้	นิตินิเทศสามารถปฏิบัติกรยิงธนูโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้	นิตินิเทศสามารถปฏิบัติกรยิงธนูโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้	-บรรยาย -สาธิต -ฝึกปฏิบัติ	-ใบความรู้ที่ 3 ขั้นตอนการปฏิบัติเทคนิคการยิงธนูแบบต่าง ๆ	-ประเมินจากผลการตอบ -สังเกตพฤติกรรม

หลักสูตร	หัวข้อ	จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ	กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต			รูปแบบการสอน	สื่อประกอบการสอน	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้
				Knowledge	Skill	Attitude			
7-9	กฎ กติกา และการแข่งขันยิงธนูระยะใกล้ (เป้าเล็ก)	6	-อธิบายกฎ กติกาการแข่งขันยิงธนูระยะใกล้ -ฝึกปฏิบัติการแข่งขันยิงธนูระยะใกล้ -จำลองแผนผังการแข่งขันและให้ปฏิบัติทุกคนเข้าร่วมการแข่งขันยิงธนูระยะใกล้	นิตินสามารถบอกกฎ กติกาการแข่งขันยิงธนูระยะใกล้ได้	นิตินสามารถปฏิบัติตามกฎ และกติกาการแข่งขันได้	-บรรยาย -สาธิต -ฝึกปฏิบัติ -การแข่งขัน	ใบความรู้ที่ 4 กฎ กติกาการแข่งขันยิงธนูระยะใกล้	-ประเมินจากผลการทดสอบการยิงธนูด้วยเทคนิคต่าง ๆ	
10-12	กฎ กติกา และการแข่งขันยิงธนูระยะไกล (เป้าใหญ่)	6	-อธิบายกฎ กติกาการแข่งขันยิงธนูระยะไกล -ฝึกปฏิบัติการแข่งขันยิงธนูระยะไกล -จำลองแผนผังการแข่งขันและให้ปฏิบัติทุกคนเข้าร่วมการแข่งขันยิงธนูระยะไกล	นิตินสามารถบอกกฎ กติกาการแข่งขันยิงธนูระยะไกลได้	นิตินสามารถปฏิบัติตามกฎ และกติกาการแข่งขันได้	-บรรยาย -สาธิต -ฝึกปฏิบัติ -การแข่งขัน	ใบความรู้ที่ 5 กฎ กติกาการแข่งขันยิงธนูระยะไกล	-ประเมินจากผลการทดสอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากการแข่งขัน	
13	การใช้หลักการ FITT ในการออกกำลังกายแบบโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพยิงธนู	2	-อธิบายการใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพยิงธนู -จัดกลุ่มนิตินร่วมกันออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพยิงธนูโดยประยุกต์ใช้ทักษะและหลักการ FITT ที่ออกแบบไว้ -นิตินำโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการยิงธนูที่ออกแบบไปปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสุขภาพและสมรรถภาพยิงธนู	-นิตินสามารถบอกแบบโปรแกรม FITT เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพยิงธนูรับทราบตนเองได้	-นิตินสามารถปฏิบัติตามหลักการเสริมสร้างสมรรถภาพและสมรรถภาพยิงธนูได้	นำเสนองานบรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ	-ใบความรู้ที่ 6 โปรแกรม FITT เพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพยิงธนู -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากบันทึกการออกกำลังกายตามโปรแกรมที่นิตินออกแบบ	-ประเมินจากผลการทดสอบ -ประเมินจากผลการนำเสนอกลุ่ม -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากบันทึกการออกกำลังกายตามโปรแกรมที่นิตินออกแบบ	
14	การใช้ชีวิตวิถีสุขภาพ ด้วยกิจกรรมยิงธนู และการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและระดับสมรรถภาพพื้นฐาน	2	-บรรยายการใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกิจกรรมยิงธนู -การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและระดับสมรรถภาพพื้นฐาน	-นิตินสามารถบอกถึงการใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยกิจกรรมยิงธนูได้	-นิตินสามารถปฏิบัติตามการทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ -นิตินสามารถปฏิบัติตามการทดสอบระดับสมรรถภาพพื้นฐานได้	-บรรยาย -ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและระดับสมรรถภาพพื้นฐาน	-แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ -แบบประเมินสมรรถภาพพื้นฐาน	-ประเมินจากผลการทดสอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและระดับสมรรถภาพพื้นฐาน	
15	การวัดและประเมินผลทักษะการยิงธนู	2	-ทดสอบทักษะการยิงธนู	-นิตินสามารถปฏิบัติตามทักษะและเทคนิคการยิงธนูได้	-นิตินสามารถปฏิบัติตามทักษะและเทคนิคการยิงธนูได้	-ทดสอบ	แบบทดสอบทักษะการยิงธนู	-ประเมินจากผลการทดสอบที่ทักษะของนิติน	