

แบบเสนอขอปรับปรุงรายวิชา
ระดับปริญญาตรี
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

จำนวนหน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติการ-ศึกษาด้วยตนเอง)

1. รหัสวิชา 01175159 1(0-2-1)
ชื่อวิชาภาษาไทย ศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้
ชื่อวิชาภาษาอังกฤษ Martial Arts with Karate
2. รายวิชาที่ขอปรับปรุงอยู่ในหมวดวิชาระดับปริญญาตรีดังนี้
 - หมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มสาระอยู่ดีมีสุข
 - 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 ศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อันนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพ
 - 6.1.2 ปรับปรุงแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) และกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องตามโครงสร้างและมาตรฐานผลการเรียนรู้ หมวดศึกษาทั่วไป พ.ศ.2564
 - 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิต
 - 6.2.1 นิสิตสามารถประยุกต์ศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน
 - 6.2.2 นิสิตสามารถจัดโปรแกรมส่งเสริมชีวิตวิถีสุขภาพด้วยศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้
 - 6.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้

7.ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

| รายวิชาเดิม | รายวิชาปรับปรุง | สิ่งที่เปลี่ยนแปลง |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <p>01175159 ศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ Martial Arts with Karate</p> <p>วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี</p> <p>คำอธิบายรายวิชา (Course Description) คุณค่าและประโยชน์ของศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ ทักษะและความรู้พื้นฐานคาราเต้ การประยุกต์ศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ ไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน Values and benefits of Karate martial art. Fundamental karate skills and knowledge. Applying karate martial art to promote health with exercise lifestyle in daily lives.</p> | <p>01175159 ศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ Martial Arts with Karate</p> <p>วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี</p> <p>คำอธิบายรายวิชา (Course Description) ไม่เปลี่ยนแปลง</p> | ไม่มี |

8.อาจารย์ผู้สอน

| ชื่อ-นามสกุล | ตำแหน่งทางวิชาการ/ สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ | คุณวุฒิ (สาขาวิชา) | ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา |
|----------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| นายชาติชาย อมิตรพ่าย | ผู้ช่วยศาสตราจารย์/พลศึกษา | วท.บ. พลศึกษา ศศ.ม. พลศึกษา | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2528 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2536 |

9. แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มสาระอยู่ดีมีสุข

● ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

| รหัส/ชื่อรายวิชา ภาษาไทย | 1. มีคุณธรรมจริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง | | | 2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย | | 3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น | | 4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง | | 5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม | | 6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก | | 7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน | | 8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|---------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------|-----|------------------------------------------|-----|
| | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 2.1 | 2.2 | 3.1 | 3.2 | 4.1 | 4.2 | 5.1 | 5.2 | 6.1 | 6.2 | 7.1 | 7.2 | 8.1 | 8.2 |
| 01175159 ศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ | ○ | | | ○ | | ○ | | ○ | ● | ○ | | ○ | | ○ | | | |
| 1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง 1.1 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึก และตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม 1.2 จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามหลักคุณธรรมจริยธรรม 1.3 เลือกแนวทางการเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้เกิดประโยชน์ | 2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย 2.1 แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในความ เป็นไทย วัฒนธรรม เอกลักษณ์ท้องถิ่นและประเพณีของประเทศไทย 2.2 แสดงออกถึงการให้ความสำคัญของผู้สูงอายุ ทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และวิถีชุมชน มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ 3.1 แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองภายใต้วัฒนธรรมที่หลากหลาย เคารพในความแตกต่างของวัฒนธรรมชาตินิยม วิถีชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีดุลยภาพ 3.2 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 กำหนดบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งการเป็นผู้รับและผู้ดำเนินการในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน 7.1 ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการค้นคว้า รวบรวมข้อมูล ประมวลผล นำเสนอข้อมูลสารสนเทศ 7.2 รู้เท่าทันสื่อและเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างเหมาะสม | 8. ใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 8.1 สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ 8.2 ใช้รูปแบบของการนำเสนอที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันได้ | | | | | | | | | | | | | | | | |

เค้าโครงรายวิชา (Course Outline)

| | จำนวน ชั่วโมง ปฏิบัติการ |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1. ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้นคุณค่า ความสำคัญ และหลักการของศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ | 2 |
| 2. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้วยศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ | 2 |
| 3. ทักษะเบื้องต้นและหลักความปลอดภัยของกีฬาคาราเต้ | 2 |
| 4. ทักษะการชก การสับด้วยสันมือ และการป้องกัน | 4 |
| 5. ทักษะการเตะ การถีบด้านหน้า ด้านข้าง และการป้องกัน | 4 |
| 6. ทักษะการหมุนตัวเตะ การเตะกลับหลัง และการป้องกัน | 4 |
| 7. กฎกติกาและวิธีการแข่งขันคาราเต้ | 6 |
| 8. การใช้หลักการ FITT ในการจัดทำโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยกีฬา ศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ | 2 |
| 9. การใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย | 2 |
| 10. การทดสอบทักษะกีฬาศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ | 2 |
| รวม | <u>30</u> |

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต วิธีการสอน กิจกรรมการเรียนรู้และประเมินผลแยกตามหัวข้อ

| No. | หัวข้อ | จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ | กิจกรรม | ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต | | | รูปแบบการสอน | สื่อประกอบการสอน | วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| | | | | Knowledge | Skill | Attitude | | | |
| 1 | ปฐมนิเทศ ความรู้เบื้องต้น คุณค่า ความสำคัญ และหลักการของศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ | 2 | -แนะนำวิชา ข้อตกลงในการเรียน -การวัดผลและการประเมินผล -กิจกรรมกลุ่ม สืบค้นและอภิปราย คุณค่า ความสำคัญ และหลักการของศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ -สั่งงานค้นคว้าเรื่องสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ | -นิตสามารถสรุปหลักการของศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ได้ -นิตสามารถสืบค้นข้อมูลของคณาจารย์ คุณค่าและหลักการของศิลปะป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ จากแหล่งอ้างอิงที่ถูกต้องได้ | -นิตแสดงถึงการเห็นคุณค่าและความสำคัญของศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ได้ | บรรยาย อภิปราย สืบค้น | ใบงานที่1 การสืบค้นฯ | -ประเมินการนำเสนอ -ประเมินการอภิปราย -สังเกตพฤติกรรม -สังเกตพฤติกรรม | |
| 2 | การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ ด้วยศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ | 2 | -นำเสนองานค้นคว้า -บรรยายการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพด้วยศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ -สาธิตการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพด้วยศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ -ฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ | -นิตสามารถอธิบายองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ | -นิตสามารถปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย 1 ด้วยศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ได้ | นำเสนอ บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ | -ใบความรู้ที่ 1 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย -แบบประเมินการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย | -ประเมินการนำเสนอหน้าชั้นเรียน -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินการปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ | |
| 3 | ทักษะเบื้องต้นและหลักความปลอดภัยของกีฬาคาราเต้ | 2 | -อธิบายและสาธิตทักษะเบื้องต้นของกีฬาคาราเต้ -อธิบายและอภิปรายหลักความปลอดภัยของกีฬาคาราเต้ -ฝึกปฏิบัติทักษะเบื้องต้นของกีฬาคาราเต้ -ทดสอบทักษะเบื้องต้นของกีฬายูโด -ให้นิสิตจัดกลุ่มสรุปความปลอดภัยในการเล่นกีฬายูโด | นิตสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นกีฬาคาราเต้ได้ นิตสามารถสรุปความปลอดภัยในการเล่นกีฬายูโดได้ | นิตสามารถปฏิบัติทักษะเบื้องต้นกีฬาคาราเต้ได้ | บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ | -ใบงานที่ 1 ความปลอดภัยในการเล่นกีฬาคาราเต้ ใบความรู้ที่ 2 ทักษะเบื้องต้นกีฬาคาราเต้ | -ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากผลการทดสอบทักษะ -ประเมินจากใบงานของนิสิตแต่ละกลุ่ม | |

| หน่วยการเรียนรู้ | หัวข้อ | จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ | กิจกรรม | ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต | | | รูปแบบการสอบ | สื่อประกอบการสอน | วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| | | | | Knowledge | Skill | Attitude | | | |
| 4-5 | ทักษะการชก การสู้ด้วยสันมือ และการป้องกัน | 4 | -อธิบายและสาธิตทักษะการชก การสู้ด้วยสันมือและการป้องกัน -ฝึกปฏิบัติทักษะการชก การสู้ด้วยสันมือ และการป้องกัน -ทดสอบทักษะการชก การสู้ด้วยสันมือ และการป้องกัน | -นิตสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการชก การสู้ด้วยสันมือ และการป้องกันได้ | -นิตสามารถปฏิบัติทักษะการชก การสู้ด้วยสันมือ และการป้องกันได้ | บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ | ใบความรู้ที่ 3 ทักษะการชก การสู้ด้วยสันมือ/การป้องกันในกีฬาคาราเต้ | -ประเมินจากผลการสังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ | |
| 6-7 | ทักษะการเตะ ทักษะการถือปืนหน้าและด้านหลัง และการป้องกัน | 4 | -อธิบายและสาธิตทักษะการเตะ ทักษะการถือปืนหน้าและด้านหลัง และการป้องกัน -ฝึกปฏิบัติทักษะการเตะ ทักษะการถือปืนหน้าและด้านหลัง และการป้องกัน -ทดสอบทักษะการเตะ ทักษะการถือปืนหน้าและด้านหลัง และการป้องกัน | -นิตสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเตะ ทักษะการถือปืนหน้าและด้านหลัง และการป้องกันได้ | -นิตสามารถปฏิบัติทักษะการเตะ ทักษะการถือปืนหน้าและด้านหลัง และการป้องกันได้ | บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ | ใบความรู้ที่ 3 ทักษะการเตะ ทักษะการถือปืนหน้าและด้านหลัง และการป้องกันในกีฬาคาราเต้ | -ประเมินจากผลการสังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ | |
| 8-9 | ทักษะการหมุนตัวเตะ ทักษะการเตะกลับหลัง และการป้องกัน | 4 | -อธิบายและสาธิตทักษะการหมุนตัวเตะ ทักษะการเตะกลับหลัง และการป้องกัน -ฝึกปฏิบัติทักษะการหมุนตัวเตะ ทักษะการเตะกลับหลัง และการป้องกัน -ทดสอบทักษะการหมุนตัวเตะ ทักษะการเตะกลับหลัง และการป้องกัน | -นิตสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติทักษะการเตะ ทักษะการหมุนตัวเตะ ทักษะการเตะกลับหลัง และการป้องกันได้ | -นิตสามารถปฏิบัติทักษะการเตะ ทักษะการหมุนตัวเตะ ทักษะการเตะกลับหลัง และการป้องกันได้ | บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ | ใบความรู้ที่ 3 ทักษะการหมุนตัวเตะ ทักษะการเตะกลับหลัง และการป้องกันในกีฬาคาราเต้ | -ประเมินจากผลการสังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ | |
| 10-12 | กฎ กติกาและวิธีการแข่งขันคาราเต้ | 6 | -อธิบายกฎ กติกาและวิธีการแข่งขันคาราเต้ -ฝึกปฏิบัติการแข่งขันคาราเต้ -จัดการแข่งขันคาราเต้ภายในกลุ่ม | นิตสามารถอธิบาย กฎ กติกา และวิธีการแข่งขันคาราเต้ได้ | นิตสามารถปฏิบัติตามกฎ กติกาและวิธีการแข่งขันได้ | บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ | ใบความรู้ที่ 6 กฎ กติกาและวิธีการแข่งขันคาราเต้ | -ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินจากผลการแข่งขัน | |
| 13 | การใช้หลักการ FITT ในการออกกำลังกายเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพดี และการป้องกันการบาดเจ็บด้วยคาราเต้ | 2 | -อธิบายการใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพดี และการป้องกันการบาดเจ็บด้วยคาราเต้ -จัดกลุ่มนิสิตร่วมกันใช้หลักการ FITT ออกแบบโปรแกรมเสริมสมรรถภาพทางกาย | -นิตสามารถอธิบาย กฎ กติกา และวิธีการแข่งขันคาราเต้ได้ | -นิตสามารถปฏิบัติตามโปรแกรม FITT เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพดีและการป้องกันตัว และการต่อสู้ด้วยคาราเต้ได้ | บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ | ใบความรู้ที่ 6 โปรแกรม FITT เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย | -ประเมินจากคำถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินผลการฝึกใช้โปรแกรมที่มีชีวิตออกแบในกาย | |

| หน่วยการเรียนรู้ | หัวข้อ | จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ | กิจกรรม | ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับบัณฑิต | | | รูปแบบการสอบ | สื่อประกอบการสอน | วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| | | | | Knowledge | Skill | Attitude | | | |
| | | | <p>กายเพื่อสุขภาพด้วยศิลปะการป้องกันตัว และการต่อสู้ด้วยคาราเต้</p> <p>-ฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยใช้ศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้ตามโปรแกรม FITT ที่ออกแบบไว้</p> | | | | สุขภาพดีด้วยกีฬายูโด | พัฒนาสมรรถภาพทางกาย | |
| 14 | การใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย | 2 | <p>-บรรยายการใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้</p> <p>-การทดสอบสมรรถภาพทางกาย</p> | <p>-นิสิตสามารถบอกลักษณะการใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยศิลปะการป้องกันตัวและการต่อสู้ด้วยคาราเต้เพื่อสุขภาพได้</p> | <p>-นิสิตสามารถปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายได้</p> | บรรยาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย | แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย | <p>-ประเมินจากคำถามตอบ</p> <p>-สังเกตพฤติกรรม</p> <p>-แบบทดสอบสมรรถภาพ</p> | |
| 15 | การทดสอบทักษะกีฬาคาราเต้ | 2 | -ทดสอบทักษะกีฬาคาราเต้ | | <p>-นิสิตสามารถปฏิบัติทักษะกีฬาคาราเต้ได้</p> | ทดสอบ | แบบทดสอบทักษะกีฬาคาราเต้ | ประเมินจากผลการทดสอบทักษะของนิสิต | |