

**แบบเสนอขอปรับปรุงรายวิชา
ระดับปริญญาตรี
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์**

จำนวนหน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติการ-ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง)

1. รหัสวิชา 01175167 1(0-2-1)
ชื่อวิชาภาษาไทย โยคะเพื่อสุขภาพ
ชื่อวิชาภาษาอังกฤษ Yoga for Health
2. รายวิชาที่ขอปรับปรุงอยู่ในหมวดวิชาการระดับปริญญาตรีดังนี้
 - 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 โยคะเป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อันนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพ
 - 6.1.2 ปรับปรุงแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping) และกำหนดผลลัพธ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องตามโครงสร้างและมาตรฐานผลการเรียนรู้ หมวดศึกษาทั่วไป พ.ศ.2564
 - 6.2 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับนิสิต
 - 6.2.1 นิสิตสามารถประยุกต์โยคะไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวัน
 - 6.2.2 นิสิตสามารถจัดโปรแกรมส่งเสริมชีวิตวิถีสุขภาพด้วยโยคะ
 - 6.2.3 นิสิตสามารถอธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยโยคะ

7. ตารางเปรียบเทียบการปรับปรุงรายวิชา

| รายวิชาเดิม | รายวิชาปรับปรุง | สิ่งที่เปลี่ยนแปลง |
|---|--|--------------------|
| <p>01175167 โยคะเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Yoga for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมโยคะ ทักษะและความรู้พื้นฐานโยคะ การประยุกต์กิจกรรมโยคะไปสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพแต่ละบุคคลในชีวิตประจำวันและสุขภาพสังคม Exercise with yoga activity. Fundamental yoga skills and knowledge. Applying yoga activity to promote personal and social health with exercise lifestyle in daily lives.</p> | <p>01175167 โยคะเพื่อสุขภาพ 1(0-2-1) Yoga for Health วิชาที่ต้องเรียนมาก่อน ไม่มี วิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน ไม่มี คำอธิบายรายวิชา (Course Description) ไม่เปลี่ยนแปลง</p> | ไม่มี |

8. อาจารย์ผู้สอน

| ชื่อ-นามสกุล | ตำแหน่งทางวิชาการ / สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ | คุณวุฒิ (สาขาวิชา) | ชื่อสถาบัน, ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา |
|------------------------|--|--|---|
| นางจุฑามาศ สิงห์ชัยนรา | รองศาสตราจารย์/พลศึกษา | ค.บ. (พลศึกษา) ค.ม. (พลศึกษา) ค.ด. (พลศึกษา) | จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2547 |

9. แผนที่แสดงการกระจายความรู้จากหลักสูตรรายวิชา (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 เป็นพลเมืองไทยและสังคมโลก | | 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 |
| 01175167 โยคะเพื่อสุขภาพ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 1. มีคุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานหลักเศรษฐกิจพอเพียง 1.1 แสดงออกถึงการมีจิตสำนึก และตระหนักในคุณธรรม จริยธรรม 1.2 จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามหลักคุณธรรมจริยธรรม 1.3 เลือกแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ให้เกิดประโยชน์ | 2. ตระหนักและสำนึกในความเป็นไทย 2.1 แสดงออกถึงความภาคภูมิใจในความเป็นไทย วัฒนธรรม เอกลักษณ์ที่งดงาม ภูมิปัญญาท้องถิ่นและประวัติศาสตร์ของไทย 2.2 แสดงออกถึงการให้ความสำคัญของทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และวิถีชุมชน มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. มีความรอบรู้อย่างกว้างขวาง มีโลกทัศน์กว้างไกล เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ผู้อื่น สังคม ศิลปวัฒนธรรมและธรรมชาติ 3.1 แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของตนเองภายใต้วัฒนธรรมที่หลากหลาย เคารพในความแตกต่างของวัฒนธรรมชาติมนุษย์ วิถีชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีดุลยภาพ 3.2 เชื่อมโยงความรู้ในศาสตร์ที่หลากหลาย เพื่อคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม | 4. สามารถฝึกปฏิบัติการแสวงหาความรู้ได้ 4.1 ดำเนินการแสวงหาความรู้ได้ 4.2 กำหนดเป้าหมาย ประเมินตนเอง วางแผนและประเมินการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองได้ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. สามารถฝึกปฏิบัติการคิดแบบองค์รวม 5.1 ใช้ชีวิตที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณ 5.2 เชื่อมโยงความรู้อย่างองค์รวมเพื่อแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ | 6. มีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ เป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก 6.1 แสดงออกถึงการเสียสละ แบ่งปัน เผื่อแผ่ กระตือรือร้นในการแก้ปัญหาส่วนรวม เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม โดยคำนึงถึงความเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์ 6.2 กำหนดบทบาทหน้าที่ของตนเองทั้งในฐานะผู้นำและผู้ตามในสถานการณ์ต่าง 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 และปรัชญาของโยคะ | 2 |
| 2. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะ | 2 |
| 3. ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของโยคะ | 2 |
| 4. พื้นฐานการฝึกลมหายใจของโยคะ | 6 |
| 5. การฝึกความแข็งแรงและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของโยคะ | 6 |
| 6. การฝึกความสมดุลของร่างกายและจิตใจด้วยโยคะ | 6 |
| 7. การประยุกต์ทักษะการเล่นโยคะไปใช้พัฒนาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพโดยการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยการเล่นโยคะ | 2 |
| 8. การใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยโยคะและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย | 2 |
| 9. การทดสอบทักษะการฝึกโยคะ | 2 |
| รวม | <u>30</u> |

10. ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต วิธีการสอน กิจกรรมการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต วิธีการวัดและประเมินผลแยกตามหัวข้อ

| หัวข้อ | จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ | หัวข้อ | กิจกรรม | ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต | | | รูปแบบการสอน | สื่อประกอบการสอน | วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ |
|--------|------------------------|---|--|--|---|--------------------------------|--|--|-----------------------------|
| | | | | Knowledge | Skill | Attitude | | | |
| 1 | 2 | ปฐมนิเทศความรู้เบื้องต้น ประโยชน์ คุณค่า และปรัชญาของโยคะ | -แนะนำวิชาข้อตกลงในการเรียน -การวัดผลและการประเมินผล -กิจกรรมกลุ่ม สืบค้นและอภิปราย คุณค่า ความสำคัญ และหลักของโยคะ -สั่งงานค้นคว้าเรื่อง สมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ | นิสิตสามารถสืบค้น คุณค่า ความสำคัญ และหลักของ โยคะจากแหล่งอ้างอิงที่ ถูกต้องได้ | นิสิตแสดงถึงการเห็นคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยโยคะ | บรรยาย สืบค้น อภิปราย | ใบงานที่ 1 การสืบค้นฯ | -ประเมินการนำเสนอนิเทศ -กิจกรรมอภิปราย -สังเกตพฤติกรรม | |
| 2 | 2 | การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย โยคะ | -นำเสนอองค์ความรู้ว่า -บรรยาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะ -สาธิตการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพด้วยโยคะ -ฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยโยคะ | -นิสิตสามารถนำเสนอองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้ | -นิสิตสามารถฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยโยคะได้ | นำเสนอ บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ | ใบความรู้ที่ 1 การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายฯ | -ประเมินการนำเสนอนิเทศ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทัศนคติ | |
| 3 | 2 | ทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐานของโยคะ | -อธิบายทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของโยคะ -ฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของโยคะ-ทดสอบย่อย | นิสิตสามารถอธิบายการเคลื่อนไหวพื้นฐานของโยคะได้ | นิสิตสามารถอธิบายการเคลื่อนไหวพื้นฐานของโยคะได้ | บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ | ใบความรู้ที่ 2 ทักษะการเคลื่อนไหว พื้นฐานของโยคะ | -ประเมินจากภาพ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทัศนคติ | |
| 4-6 | 6 | พื้นฐานการฝึกลมหายใจของโยคะ | -อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติพื้นฐานการฝึกลมหายใจของโยคะ -ฝึกปฏิบัติพื้นฐานการฝึกลมหายใจของโยคะ -ทดสอบย่อย | นิสิตสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติพื้นฐานการฝึกลมหายใจของโยคะได้ | นิสิตสามารถฝึกปฏิบัติพื้นฐานการฝึกลมหายใจของโยคะได้ | บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ | ใบความรู้ที่ 3 ขั้นตอนการปฏิบัติพื้นฐานการฝึกลมหายใจของโยคะ | -ประเมินจากการถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทัศนคติ | |
| 7-9 | 6 | การฝึกความแข็งแรงและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของโยคะ | -อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติฝึกความแข็งแรงและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของโยคะ -ฝึกปฏิบัติฝึกความแข็งแรงและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของโยคะ -ทดสอบย่อย | นิสิตสามารถบอกขั้นตอนการปฏิบัติฝึกความแข็งแรงและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของโยคะได้ | นิสิตสามารถฝึกปฏิบัติความแข็งแรงและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของโยคะได้ | บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ | ใบความรู้ที่ 4 ขั้นตอนการปฏิบัติฝึกความแข็งแรงและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของโยคะ | -ประเมินจากภาพถามตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทัศนคติ | |

| หน่วยการเรียนรู้ | หัวข้อ | จำนวนชั่วโมงปฏิบัติการ | กิจกรรม | ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนิสิต | | | รูปแบบการสอบ | สื่อประกอบการสอน | วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ |
|------------------|---|------------------------|---|---|--|---|--|--|-----------------------------|
| | | | | Knowledge | Skill | Attitude | | | |
| 10-12 | การฝึกความสมดุลของร่างกายและจิตใจด้วยโยคะ | 6 | -อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติการฝึกความสมดุลของร่างกายและจิตใจด้วยโยคะ -ฝึกปฏิบัติการฝึกความสมดุลของร่างกายและจิตใจด้วยโยคะ -ทดสอบย่อย | นิตินสามารถฝึกปฏิบัติการฝึกความสมดุลของร่างกายและจิตใจด้วยโยคะได้ | นิตินสามารถฝึกปฏิบัติการฝึกความสมดุลของร่างกายและจิตใจด้วยโยคะได้ | บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ | ใบความรู้ที่ 5 ขั้นตอนการปฏิบัติการฝึกความสมดุลของร่างกายและจิตใจด้วยโยคะ | -ประเมินจากภาครณตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ | |
| 13 | การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายตามหลัก FITT ด้วยด้วยโยคะเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ | 2 | -อธิบายการใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะ -จัดกลุ่มนิตินร่วมกันใช้หลักการ FITT ในการออกแบบโปรแกรมพัฒนาทักษะการฝึกโยคะให้ตนเอง -ฝึกปฏิบัติทักษะการฝึกโยคะ ตามโปรแกรม FITT ที่ออกแบบไว้ | -นิตินสามารถออกแบบโปรแกรม FITT เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะสำหรับตนเองได้ | -นิตินสามารถฝึกปฏิบัติตามโปรแกรม FITT เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะสำหรับตนเองได้ | นำเสนอ บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ | ใบความรู้ที่ 8 โปรแกรม FITT เพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายฯ | -ประเมินจากภาครณตอบ -สังเกตพฤติกรรม -ประเมินทักษะ | |
| 14 | การใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยโยคะ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย | 2 | -บรรยายการใช้ชีวิตวิถีสุขภาพด้วยโยคะ -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย | -นิตินสามารถปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ | -นิตินสามารถปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายได้ | -บรรยาย -การทดสอบสมรรถภาพทางกาย | แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย | -ประเมินจากภาครณตอบ -สังเกตพฤติกรรม -แบบทดสอบสมรรถภาพฯ | |
| 15 | การทดสอบทักษะการฝึกโยคะ | 2 | -การทดสอบทักษะการฝึกโยคะ | -นิตินสามารถแสดงทักษะปฏิบัติของโยคะได้ | -นิตินสามารถแสดงทักษะปฏิบัติของโยคะได้ | การทดสอบ | แบบทดสอบ | แบบทดสอบทักษะ | |