



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา โยคะเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วศท ๑๖๒

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการศึกษา
ภาควิชา -

มคอ.๓ รายละเอียดของรายวิชา

หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. รหัสและชื่อรายวิชา

ภาษาไทย วศท ๑๖๒ โยคะเพื่อสุขภาพ
ภาษาอังกฤษ SPGE 162 Yoga for Health

๒. จำนวนหน่วยกิต

๒ (๑-๒-๓) หน่วยกิต
(ทฤษฎี ๑ ชม. ปฏิบัติ ๒ ชม. เรียนรู้-ค้นคว้าด้วยตัวเอง ๓ ชม./สัปดาห์)

๓. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

๓.๑ หลักสูตร หลักสูตรปริญญาตรี ปกติ จัดทำเอกสารเป็นภาษาไทย

๓.๒ ประเภทของรายวิชา วิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี

๓.๓ รายวิชานี้จัดอยู่ในกลุ่ม Literacy

- MU Literacy (Core Values, SEP, GE for Human Development)
- Health Literacy (Health, Sport)
- Digital Literacy (ICT, Applied Mathematics)
- Social and Humanity Literacy (Social, Humanity, Law, Ethics, Arts)
- Communication Literacy (Language, Academic Communication)
- Science and Environmental Literacy (Applied Science for Life, Environmental Responsibility)
- Finance and Management Literacy (Finance, Management, Entrepreneur)

๓.๔ ความสัมพันธ์ระหว่างรายวิชาและค่านิยมองค์กร

- M – Mastery รู้แจ้ง รู้จริง สมเหตุ สมผล
- A – Altruism มุ่งผลเพื่อผู้อื่น
- H – Harmony กลมกลืนกับสรรพสิ่ง
- I – Integrity มั่นคงยิ่งในคุณธรรม
- D – Determination แน่วแน่ทำ กล้าตัดสินใจ
- O – Originality สร้างสรรค์สิ่งใหม่
- L – Leadership ใฝ่ใจเป็นผู้นำ



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา โยคะเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วคศท ๑๖๒

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา -

๔. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และอาจารย์ผู้สอน

๔.๑ อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

ผศ.ดวงจันทร์ พันธุ์ยุทธ์

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

โทร. 02-441-4296-8 ต่อ 311 e-mail: duangjun.pha@mahidol.ac.th

อาจารย์ ดร.ชลชัย อานามนารถ

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

โทร. 02-441-4296-8 ต่อ 314 e-mail: chonlachai.ara@mahidol.ac.th

๔.๒ อาจารย์ผู้สอน

ผศ.ดวงจันทร์ พันธุ์ยุทธ์

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

โทร. 02-441-4296-8 ต่อ 311 e-mail: duangjun.pha@mahidol.ac.th

อาจารย์ ดร.ชลชัย อานามนารถ

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

โทร. 02-441-4296-8 ต่อ 314 e-mail: chonlachai.ara@mahidol.ac.th

นางสาวยุวดี วงศ์ใหญ่

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

โทร. 02-441-4296-8 ต่อ 107 e-mail: yuwadee.won@mahidol.ac.th

๕. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน

๕.๑ ภาคการศึกษาที่ นักศึกษาทุกชั้นปี

๕.๒ จำนวนผู้เรียนที่รับได้ ๓๐ คน/กลุ่ม

๖. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

ไม่มี

๗. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)

ไม่มี

๘. สถานที่เรียน วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

๙. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่...๑๓.....เดือน.....พ.ค.....พ.ศ. ...๒๕๖๒...



หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา (Course Goals)

นักศึกษาพัฒนาทักษะพื้นฐานการทำโยคะ เพื่อสุขภาพตามหลักการวิทยาศาสตร์การกีฬา และทักษะการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

๒.๑ วัตถุประสงค์ของรายวิชา (Course Objectives)

จัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความสามารถดังนี้

1. มีความรู้ความเข้าใจในหลักการและขั้นตอนวิธีการฝึกโยคะที่ถูกต้องและปลอดภัย เห็นคุณค่าความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกโยคะต่อสุขภาพกายและจิต
2. มีประสบการณ์และทักษะในการฝึกปฏิบัติโยคะพื้นฐาน เพื่อนำไปใช้ในการเสริมสร้างและดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

๒.๒ ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (Course-level Learning Outcomes: CLOs)

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว นักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาในรายวิชา สามารถ (CLOs)

1. CLO1 อธิบายหลักการและขั้นตอนวิธีการฝึกโยคะที่ถูกต้องและปลอดภัย ข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะ ความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกโยคะต่อสุขภาพกายและจิต
2. CLO 2 ประยุกต์ความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม และนำมาปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน
3. CLO 3 วิเคราะห์และสังเคราะห์ประเด็นสำคัญของการฝึกโยคะสำหรับผู้ฝึกที่มีภาวะหลากหลาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
4. CLO 4 สื่อสาร ถ่ายทอด วิธีการฝึกโยคะเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับคนในครอบครัว เพื่อนและชุมชนได้อย่างถูกต้อง



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา โยคะเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๖๒

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา -

หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ

๑. คำอธิบายรายวิชา (Course Description)

ความหมาย ความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกโยคะ หลักการและขั้นตอนการฝึก ข้อควรปฏิบัติในการและมารยาทในการฝึก การเตรียมความพร้อมของร่างกายและจิตใจ การฝึกอาสนะขั้นพื้นฐาน ปรานายามะขั้นพื้นฐาน และการผ่อนคลายอย่างลึก โยคะเพื่อสุขภาพในชีวิตประจำวัน โยคะบำบัด การออกแบบท่าชุดการฝึกโยคะเพื่อสุขภาพ

Definition Importance and benefit of yoga; principle and procedure of yoga practice, rule and regulation, body and mind preparations; basic asana; basic pranayama; deep relaxation; Yoga for health in dairy life; yoga therapy; design yoga class for health.

๒. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย (ชั่วโมง)	การฝึกปฏิบัติ (ชั่วโมง)	การศึกษาด้วยตนเอง (ชั่วโมง)
๑๕	๓๐	๔๕

๓. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่มตามความต้องการ ๑ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (เฉพาะรายที่ต้องการ)



หมวดที่ ๔ การพัฒนาผลการเรียนรู้ที่คาดหวังระดับรายวิชาของนักศึกษา

1. สรุปสั้นๆ เกี่ยวกับความรู้ หรือทักษะที่รายวิชามุ่งหวังที่จะพัฒนานักศึกษา (CLOs)

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว นักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาในรายวิชา จะสามารถ

1. CLO1 อธิบายหลักการและขั้นตอนวิธีการฝึกโยคะที่ถูกต้องและปลอดภัย ข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะ ความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกโยคะต่อสุขภาพกายและจิต
2. CLO 2 ประยุกต์ความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมและนำมาปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน
3. CLO 3 วิเคราะห์และสังเคราะห์ประเด็นสำคัญของการฝึกโยคะสำหรับผู้ฝึกที่มีภาวะหลากหลายเพื่อส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
4. CLO 4 สื่อสาร ถ่ายทอด วิธีการฝึกโยคะเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับคนในครอบครัว เพื่อนและชุมชนได้อย่างถูกต้อง

๒. วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้ หรือ ทักษะ ในข้อ ๑ และการวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ของรายวิชา

รหัสวิชา	วิธีการจัดการสอน/ ประสบการณ์การเรียนรู้	วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์ การเรียนรู้
๑. CLO 1 อธิบายหลักการและขั้นตอน วิธีการฝึกโยคะที่ถูกต้องและปลอดภัย ข้อควร ปฏิบัติในการฝึกโยคะ ความสำคัญและประโยชน์ ของการฝึกโยคะต่อสุขภาพกายและจิต	บรรยาย	สอบข้อเขียน
๒. CLO 2 ประยุกต์ความรู้และ ประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้าง สุขภาพอย่างเป็นองค์รวม และนำมาปฏิบัติได้ใน ชีวิตประจำวัน	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	สอบปฏิบัติ
๓. CLO 3 วิเคราะห์และสังเคราะห์ ประเด็นสำคัญของการฝึกโยคะสำหรับผู้ฝึกที่มี ภาวะหลากหลายเพื่อส่งเสริมสุขภาพได้อย่าง เหมาะสม	บรรยาย มอบงานค้นคว้าหา ข้อมูลงานกลุ่ม จัดทำรายงาน นำเสนอ และสาธิต	รายงาน การนำเสนอหน้าชั้น การ ปฏิบัติ



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา โยคะเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วทศท ๑๖๒

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา -

๔. CLO 4 สื่อสาร ถ่ายทอด วิธีการฝึกโยคะ เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับคนในครอบครัว เพื่อน และชุมชนได้อย่างถูกต้อง	บรรยาย มอบงานค้นคว้าหาข้อมูลงานกลุ่มจัดทำรายงาน นำเสนอและสาธิต	รายงานการนำเสนอหน้าชั้น การปฏิบัติ
--	--	------------------------------------

หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อเรื่อง/รายละเอียด	จำนวน ชม.		กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		กิจกรรมในชั้นเรียน	ฝึกปฏิบัติ		
๑	ข้อตกลงในการเรียน ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโยคะ หลักการฝึกขั้นต้นและการเตรียมร่างกายและจิตใจ การอบอุ่นร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	๒	๐	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยุวดี
๒	หลักการอบอุ่นร่างกายทั่วไป การอบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ (สุรียนมัสการ) การผ่อนคลายอย่างลึก	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยุวดี
๓	สุรียนมัสการและอาสนะพื้นฐาน ท่ายืน (ภูเขา กงล้อ นักรบ ตรีกอณ ต้นไม้)	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยุวดี
๔	สุรียนมัสการและอาสนะพื้นฐาน ท่านั่ง (หัวจรดเข่า คีม ฝ่าเท้า ปิดส้นหลัง โยคะมูทธา)	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยุวดี
๕	สุรียนมัสการและอาสนะพื้นฐาน ท่านอน (งู ตั๊กแตน ธนู สะพาน คันไถครึ่งตัว ศพ)	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยุวดี
๖	สอบปฏิบัติครั้งที่ ๑ สุรียนมัสการ และอาสนะพื้นฐาน(๑๕ ท่า)	๑	๒	ฝึกปฏิบัติ สอบปฏิบัติ	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยุวดี



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา โยคะเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วศท ๑๖๒

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา -

สัปดาห์ที่	หัวข้อเรื่อง/รายละเอียด	จำนวน ชม.		กิจกรรมการ เรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		กิจกรรม ในชั้นเรียน	ฝึก ปฏิบัติ		
๗	หลักการฝึกปรณายามะขั้นพื้นฐาน -การหายใจด้วยท้อง/การหายใจด้วยทรวงอก / การหายใจแบบโยคะ -การหายใจสลับรูดมูก (อนุโลมาวิโลมา) -การหายใจแบบผึ้ง พราห์มารี (การหายใจ แบบผึ้งบัม- เบิ้ลปี) -กपालาภาติ (หายใจออกด้วยแรงพลัง) ได้	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยุวดี
๘	การฝึกปรณายามะขั้นพื้นฐาน (ทบทวน) และการฝึกอาสนะ	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยุวดี
๙	การฝึกปรณายามะขั้นพื้นฐาน(ทบทวน) และการฝึกอาสนะ	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยุวดี
๑๐	โยคะเพื่อสุขภาพในชีวิตประจำวัน โยคะบำบัด อาการออฟฟิศซินโดรม และ อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยุวดี
๑๑	โยคะบำบัด ส่งรายงานและ นำเสนองานหน้าชั้นเรียน กลุ่มที่ ๑-๒	๑	๒	บรรยาย นำเสนองาน หน้าชั้น	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยุวดี
๑๒	โยคะบำบัด ส่งรายงานและ นำเสนองานหน้าชั้นเรียน กลุ่มที่ ๓-๔	๑	๒	บรรยาย นำเสนองาน หน้าชั้น	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยุวดี
๑๓	การออกแบบท่าชุดการฝึกโยคะเพื่อสุขภาพ ตามองค์ประกอบที่กำหนด การเลือกท่า ลำดับท่า และขั้นตอนการฝึก	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยุวดี
๑๔	การออกแบบท่าชุดการฝึกโยคะเพื่อสุขภาพ ตามองค์ประกอบที่กำหนด จับกลุ่มและฝึก ปฏิบัติ	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยุวดี



สัปดาห์ที่	หัวข้อเรื่อง/รายละเอียด	จำนวน ชม.		กิจกรรมการ เรียนการ สอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		กิจกรรม ในชั้นเรียน	ฝึก ปฏิบัติ		
๑๕	สอบปฏิบัติครั้งที่ 2 : สาธิตท่าชุดการฝึกโยคะ สอบข้อเขียน : ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโยคะ	๐	๔	นำเสนอ/ สาธิต สอบข้อเขียน	ผศ.ดวงจันทร์/ อ.ดร.ชลชัย/ น.ส.ยูวดี
	รวม	๑๕	๓๐		

๒. แผนการประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ที่คาดหวังระดับรายวิชา CLOs

๒.๑ การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้

ก. การประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ (Formative Assessment)

การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ ด้านการประเมินตนเอง มีการติดตามพัฒนาการทักษะของนักศึกษาโดยการสังเกตพฤติกรรมจากการเรียนและซ้อมเพื่อทบทวนบทเรียนเก่าก่อนขึ้นบทเรียนใหม่ทุกคาบ เพื่อดูความสามารถหากมีผู้ที่ปฏิบัติยังไม่ได้ผู้สอนแนะนำและบันทึกข้อมูลนักศึกษาไว้เพื่อดูพัฒนาการต่อไปโดยไม่มีการเก็บคะแนน

ข. การประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียนรู้ (Summative Assessment)

(๑) เครื่องมือและน้ำหนักในการวัดและประเมินผล

ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้	วิธีการวัดผล	น้ำหนักการประเมินผล (ร้อยละ)	
๑. CLO 1 อธิบายหลักการและขั้นตอน วิธีการฝึกโยคะที่ถูกต้องและปลอดภัย ข้อควร ปฏิบัติในการฝึกโยคะ ความสำคัญและประโยชน์ ของการฝึกโยคะต่อสุขภาพกายและจิต	สอบข้อเขียน	๑๐	๒๐
	รายงาน	๑๐	
๒. CLO 2 ประยุกต์ความรู้และ ประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ อย่างเป็นองค์รวม และนำมาปฏิบัติได้ในชีวิต ประจำวัน	สอบข้อเขียน	๑๐	๓๐
	สอบปฏิบัติครั้งที่ ๑	๒๐	
๓. CLO 3 วิเคราะห์และสังเคราะห์ ประเด็นสำคัญของการฝึกโยคะสำหรับผู้ฝึกที่มี ภาวะหลากหลายเพื่อส่งเสริมสุขภาพได้อย่าง เหมาะสม	รายงานและการนำเสนอใน ชั้นเรียน	๒๕	๒๕



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา โยคะเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วทศท ๑๖๒

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา -

๔. CLO 4 สื่อสาร ถ่ายทอด วิธีการฝึกโยคะ เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับคนในครอบครัว เพื่อน และชุมชนได้อย่างถูกต้อง	สอบปฏิบัติ (สาธิต) ครั้งที่ ๒	๒๕	๒๕
รวม			๑๐๐

การสอบ	เกณฑ์การให้คะแนน					
	5	4	3	2	1	0
1. สूरियนมัสการ	ทำถูกต้องครบถ้วน	ผิด 1 ครั้ง	ผิด 2 ครั้ง	ผิด 3 ครั้ง	ผิด 4 ครั้ง	ผิด ≥ 5 ครั้ง
2. อาสนะพื้นฐาน (15ท่า)	ทำถูกต้องครบถ้วน	ผิด 1-2 ครั้ง	ผิด 3-4 ครั้ง	ผิด 5-6 ครั้ง	ผิด 7-8 ครั้ง	ผิด ≥ 8 ครั้ง
3. การนำเสนอชั้นเรียน						
การนำเสนอผู้นำเสนอสามารถอธิบาย -เข้าใจง่าย -ชัดเจนตรงประเด็น -ไหลลื่นไม่ติดขัด -กระชับ -ถูกต้อง	ครบคุณสมบัติ 4 ข้อ	ขาดคุณสมบัติ 1 ข้อ	ขาดคุณสมบัติ 2 ข้อ	ขาดคุณสมบัติ 3 ข้อ	ขาดคุณสมบัติ 4 ข้อ	ขาดทั้ง 5 ข้อ
-สาธิตท่าต่างๆได้ความถูกต้อง	ถูกต้องทุกท่า	ผิด 1-2 ท่า	ผิด 3-4 ท่า	ผิด 5-6 ท่า	ผิด 7-8 ท่า	ผิด ≥ 9 ท่า
-ใช้เวลาตรงตามเวลาที่กำหนด	ตรงเวลาที่กำหนด	เกิน 1 นาที	เกิน 2 นาที	เกิน 3 นาที	เกิน 4 นาที	เกิน ≥ 5 นาที
4. การสอบปฏิบัติสาธิตการฝึกโยคะ						
การนำเสนอผู้นำเสนอ	ครบ	ขาดคุณสมบัติ	ขาดคุณสมบัติ	ขาดคุณสมบัติ	ขาดคุณสมบัติ	ขาดทั้ง 5 ข้อ



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา โยคะเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วทศท ๑๖๒

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา -

การสอบ	เกณฑ์การให้คะแนน					
	5	4	3	2	1	0
สามารถในการสื่อสาร ถ่ายทอด -เข้าใจง่าย -เสียงดัง ฟังชัด -ไหลลื่นไม่ติดขัด -กระชับ -ถูกต้อง	คุณสมบัติ 4 ข้อ	1 ข้อ	2 ข้อ	3 ข้อ	4 ข้อ	
-สาริตทำต่างๆได้ความถูกต้อง	ถูกต้องทุกท่า	ผิด 1-2 ท่า	ผิด 3-4 ท่า	ผิด 5-6 ท่า	ผิด 7-8 ท่า	ผิด ≥ 9 ท่า
-องค์ประกอบของท่าครบถ้วนตามที่กำหนด	องค์ประกอบครบถ้วน	ขาด 1 องค์ประกอบ	ขาด 2 องค์ประกอบ	ขาด 3 องค์ประกอบ	ขาด 4 องค์ประกอบ	ขาด 5 องค์ประกอบ
-ใช้เวลาตรงตามเวลาที่กำหนด	ตรงเวลาที่กำหนด	เกิน 1 นาที	เกิน 2 นาที	เกิน 3 นาที	เกิน 4 นาที	เกิน ≥ 5 นาที

(๒) การตัดสินผล

ก. เกณฑ์และเงื่อนไขการวัดผล และการประเมินผลเป็นไปตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยมหิดล ว่าด้วย การศึกษาระดับอนุปริญญาและปริญญาตรี และประกาศวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา เรื่องการศึกษาระดับปริญญาตรี ฉบับปัจจุบัน โดยใช้สัญลักษณ์ O, S, U

ข. ระดับคะแนนการตัดสิน

ระดับคะแนน	สัญลักษณ์	ผลการประเมิน
๙๐-๑๐๐	O	Outstanding
๖๐-๘๙	S	Satisfied
ต่ำกว่า ๖๐	U	Unsatisfied

(๓) การสอบแก้ตัว (ถ้ารายวิชากำหนดให้มีการสอบแก้ตัว)



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา โยคะเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๖๒

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา -

๑. กรณีที่นักศึกษาติด | เนื่องจากขาดสอบโดยมีเหตุผลความจำเป็น หลังจากสอบแก้ตัวแล้ว การให้ผลการ
ศึกษา จะได้ผลการเรียนตามจริง

๒. กรณีที่นักศึกษาติด | เนื่องจากการสอบไม่ผ่านทักษะกีฬา จะให้สิทธิ์สอบแก้ตัวได้ไม่เกิน 2 ครั้งภายใน
ระยะเวลาที่กำหนด และหลังจากสอบแก้ตัวแล้ว การให้ผลการศึกษาก็จะได้ผลการเรียนตามจริง

๓. การอุทธรณ์ของนักศึกษา

กรณีที่นักศึกษามีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลการเรียน สามารถติดต่อสอบถามขอคำแนะนำกับอาจารย์ผู้รับผิดชอบ
รายวิชาได้ โดยนักศึกษาต้องเขียนคำร้องที่งานบริการการศึกษา วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการ
กีฬา ชั้น ๒ และหากยังไม่ได้รับความกระจ่างหรือเคลือบแคลงสงสัย นักศึกษาสามารถยื่นคำร้องต่อรอง
คณบดีฝ่ายการศึกษาก่อนปริญญาและกิจการนักศึกษา และคณบดี ได้ตามลำดับ



หมวดที่ ๖ ทฤษฎีการประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก (Required Texts)

- 1) Timothy Mc Call. (2007). *Yoga as Medicine: The Yogic Prescription for Health and Healing*. New York: USA.
- 2) [Martin Kirk](#) , [Brooke Boon](#), [Daniel DiTuro](#). (2006). *Hatha Yoga Illustrated*. Canada: Hong Kong.
- 3) Kathy Lee Kappmeier, Diane M. Ambrosini. (2006). *Instructing Hatha Yoga*. USA : Versa press.

๒. เอกสารและข้อมูลแนะนำ (Suggested Materials)

- ๑) Yoga Journal. (2019). Yoga Journal. Retrieved February 1} 2019, from <https://www.yogajournal.com>
- ๒) หมอชาวบ้าน. (๒๕๖๒). *บทความสุขภาพน่ารู้*. สืบค้น ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒, จาก <https://www.doctor.or.th/article/>

๓. ทฤษฎีการอื่นๆ (ถ้ามี)

-



หมวดที่ ๗ การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

๑. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

๑. ให้นักศึกษาสะท้อนความคิดและเสนอแนะเพื่อปรับปรุงเนื้อหาและหรือวิธีการและหรือกิจกรรมการเรียนการสอน
๒. ให้อาจารย์ผู้สอนประชุมถอดบทเรียนเพื่อปรับปรุงพัฒนาเนื้อหาและหรือวิธีการและหรือกิจกรรมการเรียนการสอน

๒. กลยุทธ์การประเมินการสอน

๑. ให้นักศึกษาประเมินผู้สอนประเด็นต่อไปนี้

๑. ความตรงเวลา
๒. การแต่งกาย และบุคลิกภาพ
๓. คำพูดสุภาพเหมาะสม
๔. การแจ้ง การจัดชั้นเรียน และการสรุปเนื้อหาตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้
๕. ความสามารถเรื่องการถ่ายทอดความรู้และจัดการเรียนรู้
๖. การเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามและแสดงความคิดเห็น
๗. การเป็นแบบอย่างที่ดี สอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมระหว่างสอน

๒. ประเมินจากการสังเกตการสอนโดยผู้ได้รับมอบหมายจากวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ประเด็นต่อไปนี้

๑. ความตรงเวลา
๒. การแต่งกาย และบุคลิกภาพ
๓. คำพูดสุภาพเหมาะสม
๔. การแจ้ง การจัดชั้นเรียน และการสรุปเนื้อหาตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้
๕. ความสามารถเรื่องการถ่ายทอดความรู้และจัดการเรียนรู้
๖. การเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามและแสดงความคิดเห็น
๗. การเป็นแบบอย่างที่ดี สอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมระหว่างสอน

๓. อาจารย์ผู้สอนประเมินตนเอง ประเด็นต่อไปนี้

๑. ความพึงพอใจของผู้สอนต่อผลการสอน
๒. ข้อดีหรือจุดแข็งของการจัดการเรียนการสอน



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา โยคะเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๖๒

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา -

๓. ข้อที่ควรปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนาการสอนครั้งต่อไป
๔. ความเหมาะสมของเวลาที่ใช้เตรียมสอน

๓. การปรับปรุงการสอน นำผลการประเมินการเรียนการสอน (มคอ.๕) และผลการประเมินการจัดการเรียนการสอนโดยนักศึกษาและคณะผู้สอนมาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงการสอนภายหลังสิ้นภาคการศึกษา

๔. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

จัดกระบวนการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษา ประเด็นต่อไปนี้

๑. เป้าหมายที่กำหนดมีความชัดเจนและเป็นไปได้
๒. ประสบการณ์การเรียนรู้เหมาะสมกับเป้าหมาย
๓. ประสบการณ์การเรียนรู้กระตุ้นให้นักศึกษามีทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง
๔. การวัดผลการประเมินผลเหมาะสมกับเป้าหมายและการจัดประสบการณ์การเรียนรู้
๕. นำข้อมูลการประเมินครั้งก่อนมาปรับปรุง

๕. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

เมื่อสิ้นสุดปีการศึกษา คณะอาจารย์ประชุมเพื่อพิจารณาสรุปผลการประเมินรายวิชาและผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน เพื่อกำหนดประเด็นที่ควรปรับปรุงในการสอนครั้งต่อไป ปีละ ๑ ครั้ง



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา โยคะเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๖๒

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา -

ภาคผนวก

ความสอดคล้องระหว่างรายวิชากับหมวดวิชาศึกษาทั่วไป

ตารางที่ ๑ ความสัมพันธ์ระหว่าง CLOs และ MU-GE Module LOs (หมายเลขในตาราง = Sub LOs)

(รหัสวิชา) SPGE 162	ผลลัพธ์การเรียนรู้หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (MU-GE LOs)								
	MLO1	MLO2	MLO3	MLO4	MLO5	MLO6	MLO7	MLO8	MLO9
๑. CLO 1 อธิบายหลักการและขั้นตอนวิธีการฝึกโยคะที่ถูกต้องและปลอดภัย ข้อควรปฏิบัติในการฝึกโยคะ ความสำคัญและประโยชน์ของการฝึกโยคะต่อสุขภาพกายและจิต	1.1 1.3								
๒. CLO 2 ประยุกต์ความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม และนำมาปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน	1.3 1.4	2.3	3.1 3.2						
๓. CLO 3 วิเคราะห์และสังเคราะห์ประเด็นสำคัญของการฝึกโยคะในหลากหลายของผู้ฝึกเพื่อส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม	1.3 1.4		3.1 3.2				7.2	8.1 8.2	9.1 9.2
๔. CLO 4 สื่อสาร ถ่ายทอดและวิธีการฝึกโยคะ เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับคนในครอบครัว เพื่อน และชุมชนได้อย่างถูกต้อง						6.3 6.4	7.1 7.2 7.3	8.1 8.2	



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา โยคะเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วคศท ๑๖๒

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา -

ตารางที่ ๒ คำอธิบาย MU-GE LOs และ Sub LOs ที่รายวิชารับผิดชอบ

MU-GE Los	Sub LOs
MLO1 create & construct an argument effectively as well as identify, critique and evaluate the logic & validity of arguments	1.1 identify concepts related to the context of learned issues/topics 1.3 collect, analyses, synthesize data, & evaluate information and ideas from multiple sources relevant to issues/problems 1.4 synthesize information to arrive at logical reasoning
MLO6 act autonomously within context of relationships to others, law, rules, codes, and values	6.3 exhibit characteristics of responsible citizenship 6.4 work effectively in diverse team (and multi-cultural settings)
MLO7 apply ethical frameworks or principles and consider their implications in his/her decision-making and interacting with others	7.1 identify ethical issues and recognize different viewpoint and ideologies 7.2 guide & lead others 7.3 apply principle of ethical leadership, collaborative engagement, and respect diversity
MLO8 use a variety of means/ technologies to communicate effectively and purposefully- e.g., share information/ knowledge, express ideas, demonstrate or create individual & group product, etc.	8.1 communicate/present ideas effectively both oral & written forms, proper to a range of audience groups, such as verbal discussion with peers, project report. 8.2 prepare a purposeful oral presentation designed to increase knowledge, to foster understanding, or to promote change in the listeners' attitudes, values, beliefs, or behaviors.
MLO9 collaborate and work effectively as part of a student group/team member to arrive at the team shared-goals in time	9.1 collaborate effectively with others as a responsible team member to achieve team goals in time 9.2 interact with others respectfully, whether as a team member or leader, to create a productive teamwork



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา โยคะเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๖๒

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา -

MU-GE Module LOs: At the end of studying MU-GE Module, successful students will be able to

Competences	LOs:	Sub LOs:
1. Critical thinking & Analysis: Use various sources and methods to collect and manage data & information and make a logical judgement and decision to arrive at solution or problem solving relevant to real-world issues/problems	1. create & construct an argument effectively as well as identify, critique and evaluate the logic & validity of arguments	1. identify concepts related to the context of learned issues/topics 2. demonstrate ICT literacy: use appropriate technology to find, evaluate, and ethically use information 3. collect, analyses, synthesize data, & evaluate information and ideas from multiple sources relevant to issues/problems 4. synthesize information to arrive at logical reasoning
	2. select & use techniques and methods to solve open-ended, ill-defined and multistep problems	1. apply simple mathematical methods to the solution of 'real-world' problems 2. make judgement & decision through correct analysis, inferences, and evaluations on quantitative basis and multiple perspectives 3. apply concept of process management to solve problems
2. Creativity & Innovation: Shows capability to initiate alternative/new ways of thinking, doing things or solving problems to improve his/her or team solutions/results by applying the evidence-based process management concepts	3. acquire specific strategies & skills within a particular discipline and adapt them to a new problem or situation	1. connect, synthesize and/or transform ideas or solutions within a particular framework 2. integrate alternative, divergent, or contradictory perspectives or ideas in the solution of a problem or question
	4. create a novel or unique ideas, question, format, or product within a particular framework	1. Create an original explanation or solution to the issues/problems 2. articulate the rationale for & consequences of his/her solution- identify opportunities & risk 3. implement innovation through process management approach
	5. explore and situate oneself in a new physical environment and intellectual perspectives	1. demonstrate cultural competencies and adaptabilities in different working environments 2. resort to multi-dimensional settings and tools to acquire knowledge and skills relevant to the problem or situation at hand
3. Global perspectives & Ethics: Express one's own ideas, interact with others, guide or lead team, as proper, as an ethically- engaged and responsible member of the society	6. act autonomously within context of relationships to others, law, rules, codes, and values	1. demonstrate an understanding of the principles upon which sustainable ecosystems and societies are built 2. identify the national & global challenges associated with current economic, political, and social systems 3. exhibit characteristics of responsible citizenship 4. work effectively in diverse team (and multi-cultural settings)
	7. apply ethical frameworks or principles and consider their implications in his/her decision-making and interacting with others	1. identify ethical issues and recognize different viewpoint and ideologies 2. guide & lead others 3. apply principle of ethical leadership, collaborative engagement, and respect diversity



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา โยคะเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๖๒

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา -

Competences	LOs:	Sub LOs:
4. Communication: communicate effectively and confidently using oral, visual, and written language	8. use a variety of means/ technologies to communicate effectively and purposefully- e.g., share information/ knowledge, express ideas, demonstrate or create individual & group product, etc.	<ol style="list-style-type: none">1. communicate/present ideas effectively both oral & written forms, proper to a range of audience groups, such as verbal discussion with peers, project report.2. prepare a purposeful oral presentation designed to increase knowledge, to foster understanding, or to promote change in the listeners' attitudes, values, beliefs, or behaviors.3. prepare written documents to express ideas/solutions using different writing technologies, and mixing texts, data, and images.4. demonstrate competence in a second or additional language
5. Collaboration and Working with team: collaborate and work effectively with team to arrive at team goals	9. collaborate and work effectively as part of a student group/team member to arrive at the team shared-goals in time	<ol style="list-style-type: none">1. collaborate effectively with others as a responsible team member to achieve team goals in time2. interact with others respectfully, whether as a team member or leader, to create a productive teamwork