



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี  
ชื่อรายวิชา ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา วคศท ๑๖๔

ระดับปริญญาตรี  
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา  
ภาควิชา -

### มคอ.๓ รายละเอียดของรายวิชา

#### หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

##### ๑. รหัสและชื่อรายวิชา

ภาษาไทย                      วคศท ๑๖๔ ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อสุขภาพ  
ภาษาอังกฤษ                 SPGE 164 The Arts of Self-defense 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                      ใส่ใจเป็นผู้นำ



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี  
ชื่อรายวิชา ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา วทศท ๑๖๔

ระดับปริญญาตรี  
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา  
ภาควิชา -

**๔. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และอาจารย์ผู้สอน**

๔.๑ อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

อาจารย์พิกุลแก้ว คลื่นสุวรรณ

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

โทร. 02-441-4296-8 ต่อ 203 e-mail: pikulkaew.klu@mahidol.ac.th

๔.๒ อาจารย์ผู้สอน

อาจารย์อานนท์ คลื่นสุวรรณ

**๕. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน**

๕.๑ ภาคการศึกษาที่ ๑ และ ๒ นักศึกษาทุกชั้นปี

๕.๒ จำนวนผู้เรียนที่รับได้ ๓๐ คน/กลุ่ม

**๖. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)**

ไม่มี

**๗. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)**

ไม่มี

**๘. สถานที่เรียน** วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

**๙. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด**

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....



## หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา (Course Goals)

นักศึกษาพัฒนาทักษะพื้นฐานในการต่อสู้ป้องกันตัวอย่างถูกต้องปลอดภัยในรูปแบบของการคว่ำ การจับ และพื้นฐานไอคิโด คือ การควบคุม การบิด การกด การหลุดพ้นจากการถูกควบคุมตัว พัฒนาสุขภาพร่างกายด้าน ความคล่องแคล่ว ความแข็งแรง ด้วยศิลปะการต่อสู้

### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

#### ๒.๑ วัตถุประสงค์ของรายวิชา (Course Objectives)

๑. เข้าใจ เห็นคุณค่า และประยุกต์หลักการเล่นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย
๒. มีทักษะพื้นฐานการเล่นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว คือ จังหวะ เวลา ระยะ แรง การล้ม ม้วนตัวด้านหน้า-หลัง การหลบหลีก และการแก้ไขให้พ้นจากการถูกควบคุมตัวได้อย่างคล่องแคล่วและปลอดภัย รวมทั้งเพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพทั้งกายใจ

#### ๒.๒ ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (Course-level Learning Outcomes: CLOs)

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว นักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาในรายวิชา สามารถ (CLOs)

1. CLO1 อธิบายแนวคิด หลักการ คุณค่า มารยาท และความสัมพันธ์เชื่อมโยงเรื่องสุขภาพกับศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวกับสถานการณ์ในชีวิตและสังคมที่หลากหลายได้
2. CLO2 มีทักษะพื้นฐานและสามารถแสดงท่าทางการเล่นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว คือการล้ม ม้วนตัวด้านหน้า- หลัง การทุ่ม การกด การบิด การถ้อย การหลบหลีก และการแก้ไขให้พ้นจากการถูกควบคุมตัวได้ อย่างคล่องแคล่ว แข็งแรงและปลอดภัย
3. CLO3 มีเจตคติและการทำงานเป็นทีมกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน
4. CLO4 สื่อสารและถ่ายทอดโดยใช้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคคลในครอบครัวได้อย่างถูกต้องชัดเจน



### หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ

#### ๑. คำอธิบายรายวิชา (Course Description)

กฎ ระเบียบ กติกา มารยาท ความปลอดภัย และเจตคติในการเรียน การฝึกซ้อมทักษะพื้นฐานของศิลปะต่อสู้ป้องกันตัว คือการล้ม ม้วนตัวด้านหน้า-หลัง การหลบหลีก การทุ่ม การกด การบิด การถี้อค และการแก้ไขให้พ้นจากการถูกควบคุมตัวและสามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพและนันทนาการ

Rules, rules, etiquette, safety and attitudes Practicing basic skills of art Self-defense is to roll the front-back, avoidance, throwing, pressing, twisting, locking, and fixing from being detained and can be used to promote health and recreation.

#### 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 อธิบายแนวคิด หลักการ คุณค่า มารยาท และความสัมพันธ์เชื่อมโยงเรื่องสุขภาพกับศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวกับสถานการณ์ในชีวิตและสังคมที่หลากหลายได้
2. CLO2 มีทักษะพื้นฐานและสามารถแสดงท่าทางการเล่นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว คือการล้ม ม้วนตัวด้านหน้า- หลัง การทุ่ม การกด การบิด การล็อก การหลบหลีก และการแก้ไขให้พ้นจากการถูกควบคุมตัวได้อย่างคล่องแคล่ว แข็งแรงและปลอดภัย
3. CLO3 มีเจตคติและการทำงานเป็นทีมกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน
4. CLO4 สื่อสารและถ่ายทอดโดยใช้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคคลในครอบครัวได้อย่างถูกต้องชัดเจน

### ๒. วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้ หรือ ทักษะ ในข้อ ๑ และการวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ของรายวิชา

รหัสวิชา	วิธีการจัดการสอน/ ประสบการณ์การเรียนรู้	วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์ การเรียนรู้
CLO1 อธิบายแนวคิด หลักการ คุณค่า มารยาท และความสัมพันธ์เชื่อมโยงเรื่องสุขภาพกับศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวกับสถานการณ์ในชีวิตและสังคมที่หลากหลายได้	บรรยาย ฝึกปฏิบัติ	สอบปฏิบัติ/สังเกต
CLO2 มีทักษะพื้นฐานและสามารถแสดงท่าทางการเล่นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว คือการล้ม ม้วนตัวด้านหน้า- หลัง การทุ่ม การกด การบิด การล็อก การหลบหลีก และการแก้ไขให้พ้นจากการถูกควบคุมตัวได้ อย่างคล่องแคล่ว แข็งแรงและปลอดภัย	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	สอบปฏิบัติ
CLO3 มีเจตคติและการทำงานเป็นทีมกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	สอบปฏิบัติ/สังเกต
CLO4 สื่อสารและถ่ายทอดโดยใช้ศิลปะการต่อสู้	บรรยาย สังเกต ฝึกปฏิบัติ	สอบปฏิบัติ/สังเกต



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี  
ชื่อรายวิชา ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา วกศท ๑๖๔

ระดับปริญญาตรี  
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา  
ภาควิชา -

---

ป้องกันตัวเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคคลใน ครอบครัวได้อย่างถูกต้องชัดเจน		
--	--	--



## หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล

### 1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อเรื่อง/รายละเอียด	จำนวน ชม.		กิจกรรมการ เรียนการสอน/ สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		กิจกรรม ในชั้นเรียน	ฝึก ปฏิบัติ		
๑	ประโยชน์ ความหมาย ความสำคัญ ความปลอดภัย และการแต่งกาย ตกลงเวลาเข้าเรียน ความรับผิดชอบต่อน้ำที่การแต่งกาย และ ประโยชน์ของการเรียน	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.อานนท์
๒	การยืน การม้วนตัวด้านหน้า การล้มด้านหลัง พื้นฐานการหลบหลีก หลุดจากพื้นจากการถูกควบคุมตัว	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.อานนท์
๓	การควบคุม NO 1.IKKYO พื้นฐาน การใช้การประยุกต์ใช้	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.อานนท์
๔	การควบคุม NO 2. NIKKYO พื้นฐาน การใช้การประยุกต์ใช้	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.อานนท์
๕	การควบคุม NO 3. SANKYO พื้นฐาน การใช้การประยุกต์ใช้	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.อานนท์
๖	การควบคุม NO 4.KOTE GAESHI พื้นฐาน การใช้ การประยุกต์ใช้	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ สอบปฏิบัติ	อ.อานนท์
๗	ทบทวนการเทคนิคทักษะ การฝึกเข้าคู่อการควบคุม NO 1- 4	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.อานนท์
๘	การทุ่ม NO 1. IRIMI NAGE พื้นฐาน การใช้	๑	๒	บรรยาย	อ.อานนท์



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี  
ชื่อรายวิชา ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา วคศท ๑๖๔

ระดับปริญญาตรี  
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา  
ภาควิชา -

สัปดาห์ที่	หัวข้อเรื่อง/รายละเอียด	จำนวน ชม.		กิจกรรมการ เรียนการสอน/ สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		กิจกรรม ในชั้นเรียน	ฝึก ปฏิบัติ		
	การประยุกต์ใช้			สาธิต ฝึกปฏิบัติ	
๙	การท่อม NO 2. TENCHI NAGE พื้นฐาน การใช้ การประยุกต์ใช้	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.อานนท์
๑๐	การท่อม NO 3. SAYU NAGE พื้นฐาน การใช้ การประยุกต์ใช้	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.อานนท์
๑๑	การท่อม NO 4. KOKYO NAGE พื้นฐาน การใช้ การประยุกต์ใช้	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.อานนท์
๑๒	ทบทวน เทคนิค ทักษะ การฝึกเข้าคู่อการท่อม NO 1- 4	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.อานนท์
๑๓	ทบทวน เทคนิค ทักษะ การควบคุม และ การท่อม	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.อานนท์
๑๔	สอบปฏิบัติเทคนิคการควบคุม	๑	๒	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.อานนท์
๑๕	สอบปฏิบัติปฏิบัติเทคนิคการท่อม	๑	๒	สอบปฏิบัติ	อ.อานนท์
	รวม	๑๕	๓๐		





**๒. แผนการประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ที่คาดหวังระดับรายวิชา CLOs**

**๒.๑ การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้**

**ก. การประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ (Formative Assessment)**

การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ ด้านการประเมินตนเอง มีการติดตามพัฒนาการทักษะของนักศึกษา โดยการสังเกตพฤติกรรมจากการเรียนและซ้อมเพื่อทบทวนบทเรียนเก่าก่อนขึ้นบทเรียนใหม่ทุกคาบ เพื่อดูความสามารถหากมีผู้ที่ปฏิบัติยังไม่ได้ผู้สอนแนะนำและบันทึกข้อมูลนักศึกษาไว้เพื่อดูพัฒนาการต่อไปโดยไม่มี การเก็บคะแนน

**ข. การประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียนรู้ (Summative Assessment)**

(๑) เครื่องมือและน้ำหนักในการวัดและประเมินผล

ผลลัพธ์ การเรียนรู้	วิธีการวัดผล	น้ำหนักการประเมินผล (ร้อยละ)	
CLO1 อธิบายแนวคิด หลักการ คุณค่า มารยาท และความสัมพันธ์เชื่อมโยงเรื่องสุขภาพกับศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวกับสถานการณ์ในชีวิตและสังคมที่หลากหลายได้	สอบปฏิบัติ	๒๐	๒๐
CLO2 มีทักษะพื้นฐานและสามารถแสดงท่าทางการเล่นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว คือการล้ม ม้วนตัวด้านหน้า- หลัง การทุ่ม การกด การบิด การล็อก การหลบหลีก และการแก้ไขให้พ้นจากการถูกควบคุมตัวได้อย่างคล่องแคล่ว แข็งแรงและปลอดภัย	สอบปฏิบัติ	๔๐	๔๐



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี  
ชื่อรายวิชา ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา วกศท ๑๖๔

ระดับปริญญาตรี  
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา  
ภาควิชา -

CLO3 มีเจตคติและการทำงานเป็นทีมกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน	สอบปฏิบัติ	๒๐	๒๐
CLO4 สื่อสารและถ่ายทอดโดยใช้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่บุคคลในครอบครัวและชุมชนได้อย่างสร้างสรรค์ชัดเจน	สอบปฏิบัติ	๒๐	๒๐
<b>รวม</b>			<b>๑๐๐</b>

การสอบ	เกณฑ์การให้คะแนน					
	๕	๔	๓	๒	๑	๐
การม้วน	ความมั่นใจ จัดระเบียบ ร่างกาย ความแข็งแรง จังหวะ ระยะ มุม ความ รวดเร็ว คล่องแคล่ว	ความเร็ว ความ คล่องแคล่ว ความแข็งแรง จังหวะ ระยะ มุม ความ รวดเร็ว ความ คล่องแคล่ว	ความแข็งแรง แรงจังหวะ ระยะ มุม จัดระเบียบ ร่างกาย	จังหวะ ระยะ มุม จัดระเบียบ ร่างกาย	จัดระเบียบ ร่างกาย	ทำไม่ได้
การลှอก/การทุ่ม	ความมั่นใจ จัดระเบียบ ร่างกาย ความแข็งแรง จังหวะ ระยะ มุม ความ รวดเร็ว คล่องแคล่ว	ความเร็ว ความ คล่องแคล่ว ความแข็งแรง จังหวะ ระยะ มุม ความ รวดเร็ว ความ คล่องแคล่ว	ความแข็งแรง แรงจังหวะ ระยะ มุม จัดระเบียบ ร่างกาย	จังหวะ ระยะ มุม จัดระเบียบ ร่างกาย	จัดระเบียบ ร่างกาย	ทำไม่ได้



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี  
ชื่อรายวิชา ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา วทศท ๑๖๔

ระดับปริญญาตรี  
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา  
ภาควิชา -

การสอบ	เกณฑ์การให้คะแนน					
	๕	๔	๓	๒	๑	๐
การจัดระเบียบร่างกาย	ความมั่นใจ จัดระเบียบ ร่างกาย ความแข็งแรง แข็งแรง ระยะ มุม ความ ความ รวดเร็ว คล่องแคล่ว	ความเร็ว ความ คล่องแคล่ว ความแข็งแรง แข็งแรง ระยะ มุม ความรวดเร็ว ความ คล่องแคล่ว	ความแข็งแรง แรงแข็งแรง ระยะ มุม จัดระเบียบ ร่างกาย	จังหวะ ระยะ มุม จัดระเบียบ ร่างกาย	จัดระเบียบ ร่างกาย	ทำไม่ได้
การควบคุม	ความมั่นใจ จัดระเบียบ ร่างกาย ความแข็งแรง แข็งแรง ระยะ มุม ความ ความ รวดเร็ว คล่องแคล่ว	ความเร็ว ความ คล่องแคล่ว ความแข็งแรง แข็งแรง ระยะ มุม ความรวดเร็ว ความ คล่องแคล่ว	ความแข็งแรง แรงแข็งแรง ระยะ มุม จัดระเบียบ ร่างกาย	จังหวะ ระยะ มุม จัดระเบียบ ร่างกาย	จัดระเบียบ ร่างกาย	ทำไม่ได้
การเข้าคู่	ความมั่นใจ จัดระเบียบ ร่างกาย ความแข็งแรง แข็งแรง ระยะ มุม ความ ความ รวดเร็ว คล่องแคล่ว	ความเร็ว ความ คล่องแคล่ว ความแข็งแรง แข็งแรง ระยะ มุม ความรวดเร็ว ความ คล่องแคล่ว	ความแข็งแรง แรงแข็งแรง ระยะ มุม จัดระเบียบ ร่างกาย	จังหวะ ระยะ มุม จัดระเบียบ ร่างกาย	จัดระเบียบ ร่างกาย	ทำไม่ได้



(๒) การตัดสินผล

- ก. เกณฑ์และเงื่อนไขการวัดผล และการประเมินผลเป็นไปตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยมหิดล ว่าด้วยการศึกษาระดับอนุปริญญาและปริญญาตรี 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)

๑. กรณีที่นักศึกษาติด I เนื่องจากขาดสอบโดยมีเหตุผลความจำเป็น หลังจากสอบแก้ตัวแล้ว การให้ผลการเรียนตามจริง
๒. กรณีที่นักศึกษาติด I เนื่องจากการสอบไม่ผ่านทักษะกีฬา จะให้สิทธิ์สอบแก้ตัวได้ไม่เกิน 2 ครั้งภายในระยะเวลาที่กำหนด และหลังจากสอบแก้ตัวแล้ว การให้ผลการเรียนตามจริง

๓. การอุทธรณ์ของนักศึกษา

กรณีที่นักศึกษามีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลการเรียน สามารถติดต่อสอบถามขอดูคะแนนกับอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาได้ โดยนักศึกษาต้องเขียนคำร้องที่งานบริการการศึกษา วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ชั้น ๒ และหากยังไม่ได้รับความกระจ่างหรือเคลือบแคลงสงสัย นักศึกษาสามารถยื่นคำร้องต่อรองคณบดีฝ่ายการศึกษา ก่อนปริญญาและกิจการนักศึกษา และคณบดี ได้ตามลำดับ



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี  
ชื่อรายวิชา ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา วกศท ๑๖๔

ระดับปริญญาตรี  
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา  
ภาควิชา -

---

## หมวดที่ ๖ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### 1. ตำราและเอกสารหลัก (Required Texts)

- 1) Westbrook, A. & Ratti, O. (1999). *Aikido and the Dynamic Sphere*. Tokyo: Charles E. Tuttle.

### ๒. เอกสารและข้อมูลแนะนำ (Suggested Materials)

-

### ๓. ทรัพยากรอื่นๆ (ถ้ามี)

-



## หมวดที่ ๗ การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### ๑. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

#### ๑. ให้นักศึกษาสะท้อนความคิดและเสนอแนะเพื่อปรับปรุงเนื้อหาและหรือวิธีการและหรือกิจกรรมการเรียน

การสอน

#### ๒. ให้อาจารย์ผู้สอนประชุมถอดบทเรียนเพื่อปรับปรุงพัฒนาเนื้อหาและหรือวิธีการและหรือกิจกรรมการเรียน

การสอน

### 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

๓. ข้อที่ควรปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนาการสอนครั้งต่อไป

๔. ความเหมาะสมของเวลาที่ใช้เตรียมสอน



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี  
ชื่อรายวิชา ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา วกศท ๑๖๔

ระดับปริญญาตรี  
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา  
ภาควิชา -

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 ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา วกศท ๑๖๔

ระดับปริญญาตรี  
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา  
ภาควิชา -

### ภาคผนวก

#### ความสอดคล้องระหว่างรายวิชากับหมวดวิชาศึกษาทั่วไป

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

(รหัสวิชา) SPGE 164	ผลลัพธ์การเรียนรู้หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (MU-GE LOs)								
	MLO1	MLO2	MLO3	MLO4	MLO5	MLO6	MLO7	MLO8	MLO9
CLO1 อธิบายกฎ กติกาเกี่ยวกับศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวได้ถูกต้องและปลอดภัย	1.1								
CLO2 ปฏิบัติทักษะการเล่นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวระดับพื้นฐานการล้มและม้วนตัวด้านหน้า-หลัง การหลบหลีก และการแก้ไขให้พ้นจากการถูกควบคุมตัว		2.2				6.4			
CLO3 แสดงท่าเทคนิคการควบคุม เทคนิคการทุ่มได้อย่างถูกต้องตามหลักการการต่อสู้ป้องกันตัวและเพื่อสุขภาพ		2.2				6.1 6.4			
CLO4 ทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยการจับคู่ฝึกซ้อมกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน						6.1 6.4	7.2 7.3	8.1 8.2	9.1 9.2

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
MLO2 select & use techniques and methods to solve open-ended, ill-defined and multistep problems	2.2 make judgement & decision through correct analysis, inferences, and evaluations on quantitative basis and multiple perspectives





รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี  
ชื่อรายวิชา ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา วคศท ๑๖๔

ระดับปริญญาตรี  
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา  
ภาควิชา -

MU-GE Los	Sub LOs
MLO3 acquire specific strategies & skills within a particular discipline and adapt them to a new problem or situation	3.1 connect, synthesize and/or transform ideas or solutions within a particular framework
MLO6 act autonomously within context of relationships to others, law, rules, codes, and values	6.1 demonstrate an understanding of the principles upon which sustainable ecosystems and societies are built 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	7.2 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 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

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



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี  
ชื่อรายวิชา ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา วคศท ๑๖๔

ระดับปริญญาตรี  
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา  
ภาควิชา -

Competences	LOs:	Sub LOs:
<b>1. Critical thinking &amp; Analysis:</b> 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 apply concept of process management to solve problems
<b>2. Creativity &amp; Innovation:</b> 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
<b>3. Global perspectives &amp; Ethics:</b> 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 ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อสุขภาพ  
รหัสวิชา วกศท ๑๖๔

ระดับปริญญาตรี  
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา  
ภาควิชา -

Competences	LOs:	Sub LOs:
<b>4. Communication:</b> 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"><li>1. communicate/present ideas effectively both oral &amp; written forms, proper to a range of audience groups, such as verbal discussion with peers, project report.</li><li>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.</li><li>3. prepare written documents to express ideas/solutions using different writing technologies, and mixing texts, data, and images.</li><li>4. demonstrate competence in a second or additional language</li></ol>
<b>5. Collaboration and Working with team:</b> 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"><li>1. collaborate effectively with others as a responsible team member to achieve team goals in time</li><li>2. interact with others respectfully, whether as a team member or leader, to create a productive teamwork</li></ol>