



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา กายและจิตเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๗๓

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการศึกษา
ภาควิชา-

มคอ.๓ รายละเอียดของรายวิชา

หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. รหัสและชื่อรายวิชา

ภาษาไทย วกศท ๑๗๓ กายและจิตเพื่อสุขภาพ
ภาษาอังกฤษ SPGE 173 Body and mind for Health

๒. จำนวนหน่วยกิต

๒ (๑-๒-๓) หน่วยกิต
(ทฤษฎี ๑๕ ชม. ปฏิบัติ ๓๐ ชม. เรียนรู้-ค้นคว้าด้วยตัวเอง ๔๕ 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 กายและจิตเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๗๓

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา-

๔. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และอาจารย์ผู้สอน

๔.๑ อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

อาจารย์ ดร.ชลชัย อานามนารถ

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

โทร. 02-441-4296-8 ต่อ 314

e-mail: chonlachai.ara@mahidol.ac.th, tonchonlachai7733@gmail.com

๔.๒ อาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ ดร.ชลชัย อานามนารถ

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

โทร. 02-441-4296-8 ต่อ 314

e-mail: chonlachai.ara@mahidol.ac.th, tonchonlachai7733@gmail.com

๕. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน

๕.๑ ภาคการศึกษาที่ ๑ และ ๒ นักศึกษาทุกชั้นปี

๕.๒ จำนวนผู้เรียนที่รับได้ ๑๐๐ คน/กลุ่ม

๖. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

ไม่มี

๗. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)

ไม่มี

๘. สถานที่เรียน วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

๙. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่ ๑๓ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒



หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา (Course Goals)

นักศึกษาเข้าใจถึงความสำคัญของการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจ ประโยชน์ หลักการพื้นฐานของการฝึกการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจ ทักษะการออกกำลังกาย ความปลอดภัย และกิจกรรมกายและจิตใจในรูปแบบต่างๆ เช่น โยคะ, มวยจีน, พิลาเต้, กายบริหาร เป็นต้น

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

๒.๑ วัตถุประสงค์ของรายวิชา (Course Objectives)

เพื่อปรับปรุงรายวิชาให้เหมาะสมกับผู้เรียนยุคปัจจุบัน และเป็นทางเลือกในการใช้เวลาว่างและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม จัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความสามารถดังนี้

๑. เข้าใจ ตระหนัก เห็นคุณค่า และประยุกต์แนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวม เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับบริบทที่แตกต่างหลากหลายด้วยการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจ
๒. มีประสบการณ์และทักษะพื้นฐานด้านการสร้างเสริมสุขภาพอย่างเป็นองค์รวมได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับบริบทที่แตกต่างหลากหลายด้วยการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจ

๒.๒ ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (Course-level Learning Outcomes: CLOs)

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว นักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาในรายวิชา จะสามารถ

๑. CLO1 อธิบายแนวคิด หลักการ คุณค่า และความสัมพันธ์เชื่อมโยงเรื่องสุขภาพองค์รวมมิติต่างๆกับการออกกำลังกายแบบกายและจิตเพื่อสุขภาพ
๒. CLO2 ประยุกต์ความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมมิติต่างๆกับการออกกำลังกายแบบกายและจิตเพื่อสุขภาพ
๓. CLO3 วิเคราะห์และสังเคราะห์ประเด็นสำคัญเรื่องสุขภาพกับสถานการณ์ในชีวิตและสังคมที่แตกต่างหลากหลายอย่างเป็นองค์รวมด้วยการออกกำลังกายแบบกายและจิตเพื่อสุขภาพ
๔. CLO4 สื่อสารและถ่ายทอดวิธีการส่งเสริมสุขภาพแก่คนในครอบครัว ผู้อื่น ชุมชนและสังคมด้วยการออกกำลังกายแบบกายและจิตเพื่อสุขภาพได้อย่างชัดเจน ถูกต้อง



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา กายและจิตเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๗๓

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา-

หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ

๑. คำอธิบายรายวิชา (Course Description)

กายและจิตเพื่อสุขภาพ ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายในรูปแบบส่งเสริมพัฒนาร่างกายและจิตใจ ด้วยท่ากายบริหาร โยคะ รำมวยจีน พิลาเต้ และ การควบคุมการหายใจ

Body and mind for health; basic movement skills; exercises for physical and mental enhancement: yoga, tei-chi, pilates; and breathing control

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

๑. CLO1 อธิบายแนวคิด หลักการ คุณค่า และความสัมพันธ์เชื่อมโยงเรื่องสุขภาพองค์รวมมิติต่างๆ กับการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพ
๒. CLO2 ประยุกต์ความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมมิติต่างๆ กับการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพ
๓. CLO3 วิเคราะห์และสังเคราะห์ประเด็นสำคัญเรื่องสุขภาพกับสถานการณ์ในชีวิตและสังคมที่แตกต่างหลากหลาย อย่างเป็นองค์รวมด้วยการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพ
๔. CLO4 สื่อสารและถ่ายทอดวิธีการส่งเสริมสุขภาพแก่คนในครอบครัว ผู้อื่น ชุมชนและสังคมด้วยการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพได้อย่างชัดเจน ถูกต้อง

๒. วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้ หรือ ทักษะ ในข้อ ๑ และการวัดผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ของรายวิชา

รหัสวิชา	วิธีการจัดการสอน/ ประสบการณ์การเรียนรู้	วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์ การเรียนรู้
CLO1 อธิบายแนวคิด หลักการ คุณค่า และความสัมพันธ์เชื่อมโยงเรื่องสุขภาพองค์รวมมิติต่างๆ กับการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพ	บรรยาย ฝึกปฏิบัติ	สอบปฏิบัติ งานที่มอบหมาย
CLO2 ประยุกต์ความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมมิติต่างๆ กับการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพ	บรรยาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	สอบปฏิบัติ เข้าร่วมการเรียน
CLO3 วิเคราะห์และสังเคราะห์ประเด็นสำคัญเรื่องสุขภาพกับสถานการณ์ในชีวิตและสังคมที่แตกต่างหลากหลายอย่างเป็น	บรรยาย ฝึกปฏิบัติ	สอบปฏิบัติ เข้าร่วมการเรียน



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา กายและจิตเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๗๓

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา-

รหัสวิชา	วิธีการจัดการสอน/ ประสบการณ์การเรียนรู้	วิธีการวัดผลสัมฤทธิ์ การเรียนรู้
องค์รวมด้วยการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพ		
CLO4 สื่อสารและถ่ายทอดวิธีการส่งเสริมสุขภาพแก่คนใน ครอบครัว ผู้อื่น ชุมชนและสังคมด้วยการออกกำลังกายแบบ กายและจิตใจเพื่อสุขภาพได้อย่างชัดเจน ถูกต้อง	บรรยาย ฝึกปฏิบัติ	สอบปฏิบัติ เข้าร่วมการเรียน



หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อเรื่อง/รายละเอียด	จำนวน ชม.		กิจกรรมการเรียน การสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		กิจกรรม ในชั้นเรียน	ฝึก ปฏิบัติ		
๑	Intro /Pre - Fitness Test ประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย วินัยการเข้าเรียน การแต่งกาย การตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ	๑	๒	อธิบาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ชลชัย
๒	Body and mind Module1 -การออกกำลังกายในรูปแบบส่งเสริมพัฒนา ร่างกายและจิตใจ ด้วยท่ากายบริหาร โยคะ รำ มวยจีน พิลาเต้ และ การควบคุมการหายใจ -อธิบาย/สาธิต ปฏิบัติ -สรุปเนื้อหาแก้ไขข้อบกพร่อง	๑	๒	อธิบาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ชลชัย
๓	Body and mind Module2 -การออกกำลังกายในรูปแบบส่งเสริมพัฒนา ร่างกายและจิตใจ ด้วยท่ากายบริหาร โยคะ รำ มวยจีน พิลาเต้ และ การควบคุมการหายใจ -อธิบาย/สาธิต ปฏิบัติ -สรุปเนื้อหาแก้ไขข้อบกพร่อง	๑	๒	อธิบาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ชลชัย
๔	Body and mind Module3 -การออกกำลังกายในรูปแบบส่งเสริมพัฒนา ร่างกายและจิตใจ ด้วยท่ากายบริหาร โยคะ รำ มวยจีน พิลาเต้ และ การควบคุมการหายใจ -อธิบาย/สาธิต ปฏิบัติ -สรุปเนื้อหาแก้ไขข้อบกพร่อง	๑	๒	อธิบาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ชลชัย
๕	Body and mind Module4 -การออกกำลังกายในรูปแบบส่งเสริมพัฒนา	๑	๒	อธิบาย สาธิต	อ.ดร.ชลชัย



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา กายและจิตเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๗๓

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา-

สัปดาห์ที่	หัวข้อเรื่อง/รายละเอียด	จำนวน ชม.		กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		กิจกรรม ในชั้นเรียน	ฝึก ปฏิบัติ		
	ร่างกายและจิตใจ ด้วยท่ากายบริหาร โยคะ รำ มวยจีน พิลาเต้ และ การควบคุมการหายใจ -อธิบาย/สาธิต ปฏิบัติ -สรุปเนื้อหาแก้ไขข้อบกพร่อง			ฝึกปฏิบัติ	
๖	Body and mind Module5 -การออกกำลังกายในรูปแบบส่งเสริมพัฒนา ร่างกายและจิตใจ ด้วยท่ากายบริหาร โยคะ รำ มวยจีน พิลาเต้ และ การควบคุมการหายใจ -อธิบาย/สาธิต ปฏิบัติ -สรุปเนื้อหาแก้ไขข้อบกพร่อง	๑	๒	อธิบาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ชลชัย
๗	Body and Mind Module6 -Warm up การหายใจและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ -อธิบาย/สาธิต ปฏิบัติ -สรุปเนื้อหาแก้ไขข้อบกพร่อง	๑	๒	อธิบาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ชลชัย
๘	Body and Mind Module7 -Warm up การหายใจและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ -อธิบาย/สาธิต ปฏิบัติ -สรุปเนื้อหาแก้ไขข้อบกพร่อง	๑	๒	อธิบาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ชลชัย
๙	Body and mind Module8 -การออกกำลังกายในรูปแบบส่งเสริมพัฒนา ร่างกายและจิตใจ ด้วยท่ากายบริหาร โยคะ รำ มวยจีน พิลาเต้ และ การควบคุมการหายใจ -อธิบาย/สาธิต ปฏิบัติ -สรุปเนื้อหาแก้ไขข้อบกพร่อง	๑	๒	อธิบาย สาธิต ฝึกปฏิบัติ	อ.ดร.ชลชัย
๑๐	Body and mind Module9 -การออกกำลังกายในรูปแบบส่งเสริมพัฒนา	๑	๒	อธิบาย สาธิต	อ.ดร.ชลชัย



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา กายและจิตเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วคศท ๑๗๓

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา-

สัปดาห์ที่	หัวข้อเรื่อง/รายละเอียด	จำนวน ชม.		กิจกรรมการเรียน การสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		กิจกรรม ในชั้นเรียน	ฝึก ปฏิบัติ		
	ร่างกายและจิตใจ ด้วยท่ากายบริหาร โยคะ รำ มวยจีน พิลาเต้ และ การควบคุมการหายใจ -อธิบาย/สาธิต ปฏิบัติ -สรุปเนื้อหาแก้ไขข้อบกพร่อง			ฝึกปฏิบัติ	
๑๑	Body and mind Module10 -ประยุกต์ออกแบบนำเสนอการออกกำลังกาย -สรุปเนื้อหาแก้ไขข้อบกพร่อง	๑	๒	ฝึกปฏิบัติ สอบปฏิบัติ	อ.ดร.ชลชัย
๑๒	Body and mind Module11 -ประยุกต์ออกแบบนำเสนอการออกกำลังกาย -สรุปเนื้อหาแก้ไขข้อบกพร่อง	๑	๒	ฝึกปฏิบัติ สอบปฏิบัติ	อ.ดร.ชลชัย
๑๓	Body and mind Module12 -ประยุกต์ออกแบบนำเสนอการออกกำลังกาย -สรุปเนื้อหาแก้ไขข้อบกพร่อง	๑	๒	ฝึกปฏิบัติ สอบปฏิบัติ	อ.ดร.ชลชัย
๑๔	Body and mind Module13 -ประยุกต์ออกแบบนำเสนอการออกกำลังกาย -สรุปเนื้อหาแก้ไขข้อบกพร่อง	๑	๒	ฝึกปฏิบัติ สอบปฏิบัติ	อ.ดร.ชลชัย
๑๕	Post Fitness Test ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	๑	๒	สอบปฏิบัติ	อ.ดร.ชลชัย
	รวม	๑๕	๓๐		



๒. แผนการประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังระดับรายวิชา CLOs

๒.๑ การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้

ก. การประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ (Formative Assessment)

การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ ด้านการประเมินตนเอง มีการติดตามพัฒนาการทักษะของนักศึกษาโดยการสังเกตพฤติกรรมจากการเรียนและซ่อมเพื่อทบทวนบทเรียนเก่าก่อนขึ้นบทเรียนใหม่ทุกคาบ เพื่อดูความสามารถหากมีผู้ที่ปฏิบัติยังไม่ได้ผู้สอนแนะนำและบันทึกข้อมูลนักศึกษาไว้เพื่อพัฒนาการต่อไปโดยไม่มีการเก็บคะแนน

ข. การประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียนรู้ (Summative Assessment)

(๑) เครื่องมือและน้ำหนักในการวัดและประเมินผล

ผลลัพธ์การเรียนรู้	วิธีการวัดผล	น้ำหนักการประเมินผล (ร้อยละ)	
CLO1 อธิบายแนวคิด หลักการ คุณค่า และความสัมพันธ์เชื่อมโยงเรื่องสุขภาพองค์รวมมิติต่างๆ กับการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพ	งานที่มอบหมาย	๓๐	๓๐
CLO2 ประยุกต์ความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมมิติต่างๆ กับการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพ	สอบปฏิบัติ	๓๐	๓๐
CLO3 วิเคราะห์และสังเคราะห์ประเด็นสำคัญเรื่องสุขภาพกับสถานการณ์ในชีวิตและสังคมที่แตกต่างหลากหลายอย่างเป็นองค์รวมด้วยการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพ	สอบปฏิบัติ	๒๐	๒๐



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา กายและจิตเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๗๓

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา-

CLO4 สื่อสารและถ่ายทอดวิธีการส่งเสริมสุขภาพแก่คนในครอบครัว ผู้อื่น ชุมชนและสังคมด้วยการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพได้อย่างชัดเจน ถูกต้อง	สอบปฏิบัติ	๒๐	๒๐
รวม			๑๐๐

การสอบ	เกณฑ์การให้คะแนน					
	5	4	3	2	1	0
งานที่มอบหมาย	เข้าร่วมทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายและประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมเรียน รวมถึงงานอื่นๆ ที่มอบหมาย	เข้าร่วมทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายและประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมเรียน ไม่ครบรายการ	เข้าร่วมทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายและประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพก่อนหรือหลังการเข้าร่วมเรียน	เข้าร่วมทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายและประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพก่อนหรือหลังการเข้าร่วมเรียน ไม่ครบรายการ	ไม่เข้าร่วมทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายและประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพก่อนหรือหลังการเข้าร่วมเรียน	ไม่ส่งผลการเข้าร่วมทำการทดสอบและประเมินความเสี่ยง
การเข้าเรียน	ตรงเวลา ขุดเรียบร้อย ให้ความร่วมมือ การเรียนการสอน	ตรงเวลา ขุดเรียบร้อย	ไม่ตรงเวลา ขุดไม่เรียบร้อย	ขาดลามิไบล่า จากต้นสังกัด	ขาดลามิไบล่า ไม่มีใบลาจากต้นสังกัด	เช็คชื่อแล้ว หายตัว
มีความพร้อม	เพลง ทำสมาธิในกลุ่ม	ทำ ไม่เตรียม	เพลง ไม่เตรียมไม่	สมาชิกไม่พร้อม	ไม่มีความพร้อม	ไม่มาทำการสอบ



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา กายและจิตเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๗๓

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา-

การสอบ	เกณฑ์การให้คะแนน					
	5	4	3	2	1	0
	มีการเตรียมพร้อม	ไม่พร้อม	พร้อม			
ประยุกต์ใช้	ประยุกต์ ดัดแปลง ทำออก กำลังกายอย่าง เหมาะสม และต่อเนื่อง	เลียนแบบ ทำออกกำลัง กายอย่าง เหมาะสม และต่อเนื่อง	ประยุกต์ ทำ ออกกำลังกาย อย่างเหมาะสม	ดัดแปลง ทำออกกำลัง กายอย่าง เหมาะสม	เลียนแบบ ทำออก กำลังกายอย่าง เหมาะสม	ไม่มาทำการ สอบ
แสดงออก	สลับนำ ทุกคน มีส่วนร่วม	สลับนำ บางคน มีส่วนร่วม	นำอยู่คนเดียว มีส่วนร่วม	ไม่มีคนนำ มีส่วนร่วม	ไม่มีคนนำ ไม่มี ส่วนร่วม	ไม่มาทำการ สอบ
ส่งเสริมสุขภาพ	ส่งเสริม สมรรถภาพทาง กาย ใจ และอารมณ์	ส่งเสริม สมรรถภาพทาง กาย ใจ	ส่งเสริม สมรรถภาพทาง กาย	มีความเสี่ยงต่อ ความปลอดภัย	มีอันตราย	ไม่มาทำการ สอบ
สื่อสารและถ่ายทอด สนุกสนาน	สามารถให้ผู้ ตาม และผู้ที่อยู่ บริเวณใกล้เคียง มีอารมณ์ร่วม ตลอดเวลา	สามารถให้ผู้ ตาม และผู้ที่อยู่ บริเวณใกล้เคียง มีอารมณ์ร่วม เป็นช่วงๆ	สามารถให้ผู้ ตาม มีอารมณ์ร่วม ตลอดเวลา	สามารถให้ผู้ ตาม มีอารมณ์ร่วม เป็นช่วงๆ	สนุกสนาน เฉพาะกลุ่มตัว เอง	ไม่มาทำการ สอบ

(๒) การตัดสินผล

ก. เกณฑ์และเงื่อนไขการวัดผล และการประเมินผลเป็นไปตามข้อบังคับมหาวิทยาลัยมหิดล ว่าด้วย การ
ศึกษาระดับอนุปริญญาและปริญญาตรี และประกาศวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา เรื่องการ
ศึกษาระดับปริญญาตรี ฉบับปัจจุบัน โดยใช้สัญลักษณ์ O, S, U

ข. ระดับคะแนนการตัดสิน

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



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา กายและจิตเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๗๓

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา-

(๓) การสอบแก้ตัว (ถ้ารายวิชากำหนดให้มีการสอบแก้ตัว)

๑. กรณีที่นักศึกษาติด I เนื่องจากขาดสอบโดยมีเหตุผลความจำเป็น หลังจากสอบแก้ตัวแล้ว การให้ผลการศึกษา จะได้ผลการเรียนตามจริง

๒. กรณีที่นักศึกษาติด I เนื่องจากการสอบไม่ผ่านทักษะกีฬา จะให้สิทธิ์สอบแก้ตัวได้ไม่เกิน 2 ครั้งภายในระยะเวลาที่กำหนด และหลังจากสอบแก้ตัวแล้ว การให้ผลการศึกษาจะได้ผลการเรียนตามจริง

๓. การอุทธรณ์ของนักศึกษา

กรณีที่นักศึกษามีข้อสงสัยเกี่ยวกับผลการเรียน สามารถติดต่อสอบถามขอคำแนะนำกับอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาได้ โดยนักศึกษาต้องเขียนคำร้องทำงานบริการการศึกษา วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ชั้น ๒ และหากยังไม่ได้รับความกระจ่างหรือเคลือบแคลงสงสัย นักศึกษาสามารถยื่นคำร้องต่อรองคณบดีฝ่ายการศึกษาก่อนปริญญาและกิจการนักศึกษา และคณบดี ได้ตามลำดับ



หมวดที่ ๖ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก (Required Texts)

- 1) Carol K. Armbruster, Mary M. Yoke. (2009). *Methods of Group Exercise Instruction*. United States: Human Kinetics.

๒. เอกสารและข้อมูลแนะนำ (Suggested Materials)

- 1) Lawrence, D. (2004). *Exercise To Music*. Bloomsbury Sport.
- 2) Hall, J. (2002). *The Exercise Bible*. Kyle Cathie.
- 3) Les Mills International. (1999). *Body Balance Instructor Manual*. New Zealand: Les Mills.
- 4) Dagleish, J. & Stuart Dollery, *The Health and Fitness Handbook*. Pearson Higher Education.

๓. ทรัพยากรอื่นๆ (ถ้ามี)

-



หมวดที่ ๗ การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

๑. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

ให้นักศึกษาประเมินผู้สอนประเด็นต่อไปนี้

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
๓. ข้อที่ควรปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนาการสอนครั้งต่อไป



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา กายและจิตเพื่อสุขภาพ
กีฬา
รหัสวิชา วกศท ๑๗๓

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการ
ภาควิชา-

๔. ความเหมาะสมของเวลาที่ใช้เตรียมสอน

๓. การปรับปรุงการสอน นำผลการประเมินการเรียนการสอน (มคอ.๕) และผลการประเมินการจัดการเรียนการสอนโดยนักศึกษาและคณะผู้สอนมาวิเคราะห์เพื่อปรับปรุงการสอนภายหลังสิ้นภาคการศึกษา

๔. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

จัดกระบวนการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษา ประเด็นต่อไปนี้

๑. เป้าหมายที่กำหนดมีความชัดเจนและเป็นไปได้
๒. ประสพการณ์การเรียนรู้เหมาะสมกับเป้าหมาย
๓. ประสพการณ์การเรียนรู้กระตุ้นให้นักศึกษามีทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง
๔. การวัดผลการประเมินผลเหมาะสมกับเป้าหมายและการจัดประสพการณ์การเรียนรู้
๕. นำข้อมูลการประเมินครั้งก่อนมาปรับปรุง

๕. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

เมื่อสิ้นสุดปีการศึกษา คณะอาจารย์ประชุมเพื่อพิจารณาสรุปผลการประเมินรายวิชาและผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนเพื่อกำหนดประเด็นที่ควรปรับปรุงในการสอนครั้งต่อไป ปีละ ๑ ครั้ง



ภาคผนวก

ความสอดคล้องระหว่างรายวิชากับหมวดวิชาศึกษาทั่วไป

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

(รหัสวิชา) SPGE 137	ผลลัพธ์การเรียนรู้หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (MU-GE LOs)								
	MLO1	MLO2	MLO3	MLO4	MLO5	MLO6	MLO7	MLO8	MLO9
CLO1 อธิบายแนวคิด หลักการ คุณค่า และความสัมพันธ์เชื่อมโยงเรื่องสุขภาพองค์รวมมิติต่างๆกับการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพ	1.1								
CLO2 ประยุกต์ความรู้และประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมมิติต่างๆกับการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพ		2.2							
CLO3 วิเคราะห์และสังเคราะห์ประเด็นสำคัญเรื่องสุขภาพกับสถานการณ์ในชีวิตและสังคมที่แตกต่างหลากหลายอย่างเป็นองค์รวมด้วยการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพ	1.1 1.4	2.2	3.1 3.2	4.2 4.3	5.1	6.3 6.4	7.2 7.3		9.1 9.2
CLO4 สื่อสารและถ่ายทอดวิธีการส่งเสริมสุขภาพแก่คนในครอบครัว ผู้อื่น ชุมชน และสังคมด้วยการออกกำลังกายแบบกายและจิตใจเพื่อสุขภาพได้อย่างชัดเจน ถูก						6.3 6.4	7.2 7.3	8.1 8.2 8.3	



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา กายและจิตเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๗๓

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา-

(รหัสวิชา) SPGE 137	ผลลัพธ์การเรียนรู้หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (MU-GE LOs)								
	MLO1	MLO2	MLO3	MLO4	MLO5	MLO6	MLO7	MLO8	MLO9
ต้อง									

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
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 3.2 integrate alternative, divergent, or contradictory perspectives or ideas in the solution of a problem or question
MLO4 create a novel or unique ideas, question, format, or product within a particular framework	4.2. articulate the rationale for & consequences of his/her solution-identify opportunities & risk 4.3 implement innovation through process management approach
MLO5 explore and situate oneself in a new physical environment and intellectual perspectives	5.1 demonstrate cultural competencies and adaptabilities in different working environments
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	7.2 guide & lead others 7.3 apply principle of ethical leadership, collaborative engagement, and respect diversity
MLO8 use a variety of means/	8.1 communicate/present ideas effectively both oral & written



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา ภายและจิตเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๗๓

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา-

MU-GE Los	Sub LOs
technologies to communicate effectively and purposefully- e.g., share information/ knowledge, express ideas, demonstrate or create individual & group product, etc.	forms, proper to a range of audience groups, such as verbal discussion with peers, project report.
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

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	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)



รายวิชาศึกษาทั่วไปและวิชาเลือกเสรี
ชื่อรายวิชา กายและจิตเพื่อสุขภาพ
รหัสวิชา วกศท ๑๗๓

ระดับปริญญาตรี
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
ภาควิชา-

Competences	LOs:	Sub LOs:
responsible member of the society	7. apply ethical frameworks or principles and consider their implications in his/her decision-making and interacting with others	<ol style="list-style-type: none">1. identify ethical issues and recognize different viewpoint and ideologies2. guide & lead others3. apply principle of ethical leadership, collaborative engagement, and respect diversity
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