



## รายละเอียดของรายวิชา (มคอ.3)

หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาเลขานุการทางการแพทย์  
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
ประจำภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2561

รหัสวิชา 3514602

ชื่อรายวิชา (ภาษาไทย) โยคะ

(ภาษาอังกฤษ) (Yoga)

อาจารย์ผู้สอน

อาจารย์สุริวารินทร์ พร้อมพูน

## คำนำ

รายละเอียดรายวิชา โยคะ รหัสวิชา 3514602 เป็นการจัดทำรายละเอียดประกอบรายวิชาโดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียน มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของวิชา และผู้เรียนมีคุณลักษณะที่พัฒนาตามวัตถุประสงค์ของวิชา โยคะ อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา มีความมุ่งหวังให้เอกสารฉบับนี้ จะใช้ประกอบการเรียนการสอน เพื่อให้การจัดการเรียนรู้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ และเป็นแนวทางที่สามารถปรับปรุงรูปแบบ วิธีการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับผู้เรียนได้เป็นอย่างดี

คณะวิทยาการจัดการ  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
11 พฤศจิกายน 2561

## สารบัญ

หมวด	หน้า
หมวด 1 ข้อมูลทั่วไป	4
หมวด 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์	5
หมวด 3 ลักษณะและการดำเนินการ	5
หมวด 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา	6
หมวด 5 แผนการสอนและการประเมินผล	10
หมวด 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน	25
หมวด 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา	26

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
คณะ	คณะวิทยาการจัดการ

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา  
รหัสวิชา 3514602  
ชื่อรายวิชา (ภาษาไทย) โยคะ  
(ภาษาอังกฤษ) (Yoga)
2. จำนวนหน่วยกิต  
3(2-2-5) หน่วยกิต
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา  
3.1 หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาเลขานุการทางการแพทย์  
3.2 ประเภทรายวิชาหมวดวิชาเฉพาะ (วิชาเลือก)
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน  
อาจารย์ผู้สอน อาจารย์สุวิราภรณ์ พร้อมพูน
5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน  
ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2561 /รหัส 60 ชั้นปีที่ 2 ตอนเรียน A1
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)  
ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)  
ไม่มี
8. สถานที่เรียน  
อาคารพลศึกษา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด  
9.1 วันที่จัดทำ 11 พฤศจิกายน 2561  
9.2 วันที่ปรับปรุงรายละเอียดล่าสุด -

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1) ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโยคะ ชนิดของโยคะและจุดประสงค์ ตลอดจนประโยชน์ของการฝึกโยคะได้อย่างถูกต้อง
- 2) ผู้เรียนสามารถคิด วิเคราะห์อย่างเป็นระบบ และมีเหตุผล คิดอย่างสร้างสรรค์ ในการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองได้
- 3) ผู้เรียนสามารถนำประสบการณ์ความรู้ไปบูรณาการและแนะนำถ่ายทอดให้กับผู้อื่นได้
- 4) ผู้เรียนมีความรับผิดชอบ สามารถทำงานเป็นทีม แสดงภาวะผู้นำต่อสมาชิกของกลุ่มได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ และมีทักษะการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- 5) ผู้เรียนสามารถใช้เทคโนโลยี สารสนเทศในการสื่อสาร และแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

- 1) เพื่อผลิตผู้เรียนให้มีความรู้ ความสามารถ ในการคิดวางแผน พัฒนา แก้ไขปัญหา และจัดการให้สอดคล้องเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบัน
- 2) เพื่อให้สอดคล้องกับสาระสำคัญในกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรี หลักสูตร บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาเลขานุการทางการแพทย์ พ.ศ. 2561

## หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

### 1. คำอธิบายรายวิชา

แนวคิดและความหมาย รากฐานของการฝึกโยคะ ฝึกโยคะท่วงท่า (อาสนะ) ต่างๆ การออกแบบการฝึกโยคะ ท่าแก้ การดัดแปลงอาสนะ การฝึกหายใจแบบโยคะ (ปราณายามะ) ท่วงท่าโยคะเพื่อการผ่อนคลาย ท่วงท่าโยคะเพื่อฝึกความแข็งแรง การพัฒนาบุคลิกภาพด้วยโยคะ

Principles and meaning; basic of yoga training, practice yoga poses (Asana), design series of yoga poses, relieving poses, pose modifications, practice yoga breathing (Pranayama), yoga poses for relaxation, yoga poses for strength, improving personality with yoga

### 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย การฝึก	สอนเสริม	ปฏิบัติ/งาน ภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
30 ชั่วโมง	ไม่มี	30 ชั่วโมง	75 ชั่วโมง/ภาคการศึกษา

### 3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

- 1) ปรึกษาด้วยตนเองที่ห้องพักอาจารย์ผู้สอน ชั้น 4 อาคาร 8 ตึกดินเผา โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ
- 2) ปรึกษาผ่านจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-Mail) [Thai.thaisuri@gmail.com](mailto:Thai.thaisuri@gmail.com)
- 3) ปรึกษาผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Line ID) Thaisuri

## หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

### 1. คุณธรรม จริยธรรม

#### 1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

นักศึกษาต้องมีคุณธรรม จริยธรรมเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างราบรื่น และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม อาจารย์ที่สอนในแต่ละรายวิชาต้องพยายามสอดแทรกเรื่องคุณธรรม จริยธรรมเข้าไปด้วยเสมอ ดังนี้

1.1.1 มีความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย มีความรับผิดชอบ เข้าใจผู้อื่น เข้าใจโลก และเคารพกฎระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ของสถาบันและสังคม รวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีได้

1.1.2 มีจิตสำนึกที่คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

1.1.3 มีความรู้ ความเข้าใจ ในคุณค่าแห่งวิชาชีพ และมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ จรรยาบรรณวิชาชีพ

● 1.1.4 มีความพอเพียงในการดำเนินชีวิต โดยยึดแนวคิดความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกัน

#### 1.2 วิธีการสอน

1) สอนสอดแทรกการใช้ชีวิตบนความพอเพียง รู้จักการวางตนบนความพอประมาณ นำความรู้เรื่องโยคะไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาเรื่องสุขภาพเล็กน้อยๆ ของตนเอง ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย มีเหตุผลในการทำงาน และการสร้างภูมิคุ้มกัน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น

2) บรรยายพร้อมยกตัวอย่างกรณีศึกษา เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การสร้างภูมิคุ้มกันต่อตนเอง และผู้อื่น โดยนำโยคะเข้าไปมีบทบาท ต่อสถานการณ์และเหตุการณ์ในสังคมปัจจุบัน

3) ร่วมแสดงความคิดเห็น ถึงประเด็นปัญหาที่น่าสนใจ

4) แบ่งกลุ่ม คิด วิเคราะห์ กรณีศึกษาตามหัวข้อที่กำหนด

5) การอภิปรายกลุ่ม

#### 1.3 วิธีการประเมินผล

1) ประเมินผลจากการสังเกตในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น หรือทำงานกลุ่มของผู้เรียน (1.1)

2) ประเมินผลจากการสังเกตการแต่งกาย การตรงต่อเวลาของผู้เรียนในการเข้าชั้นเรียนการลงชื่อเข้าปฏิบัติการ และการส่งงานตามกำหนดระยะเวลาที่มอบหมาย (1.2)

3) ประเมินผลโดยการสังเกตจากการร่วมกิจกรรม บทบาทการอภิปรายในชั้นเรียน

4) ผู้เรียนประเมินตนเอง

## 2. ความรู้

### 2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ

- 1) มีความรู้และความเข้าใจในสาระสำคัญของศาสตร์ด้านบริหารธุรกิจและหรือทางการแพทย์
- 2) มีความรู้และความเข้าใจในสาระสำคัญของศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการ ทั้งทางด้านสังคมศาสตร์และวิทยาศาสตร์
- 3) มีความรู้และความเข้าใจในด้านการวางแผน การจัดโครงสร้างองค์การ การปฏิบัติการ การควบคุมและการประเมินผลการดำเนินงาน รวมทั้งการปรับปรุงแผนงานให้สอดคล้องกับสถานการณ์ทางธุรกิจและหรือทางการแพทย์

● 4) มีความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางวิชาการและวิชาชีพด้านบริหารธุรกิจ รวมทั้งมีความเข้าใจอย่างเท่าทันในผลกระทบในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในประเทศและสังคมโลก

### 2.2 วิธีการสอน

- 1) ใช้การเรียนการสอนภาคทฤษฎีและลงมือปฏิบัติที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยใช้วิธีการสอนที่หลากหลายรูปแบบ เช่น การบรรยาย การสาธิต การลงมือปฏิบัติจริง การเรียนรู้จากกรณีปัญหา การเรียนรู้เป็นรายบุคคล การแก้ปัญหาด้วยตนเอง เป็นต้น เพื่อเพิ่มช่องทางให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับ ไปต่อยอดศาสตร์ด้านบริหารธุรกิจ และหรือนำไปใช้ในสถานการณ์ทางธุรกิจ
- 2) สะท้อนความคิดและอภิปราย
- 3) มอบหมายงานให้มีการเรียนรู้ สืบค้นหาข้อมูลที่สอดคล้องต่อโลกปัจจุบัน คิวเคอร์รี่ แก้ปัญหา พัฒนาความรู้ และบูรณาการความรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริงรูปแบบต่างๆ
- 4) อภิปรายการประยุกต์ใช้ความรู้ในสถานการณ์อื่นๆ
- 5) สรุปความคิดรวบยอด

### 2.3 วิธีการประเมินผล

- 1) การสอบย่อย และการจัดทำโครงการเกี่ยวกับบูรณาการความรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริงของผู้เรียน (2.1)
- 2) การสอบปลายภาค (2.2)

## 3. ทักษะทางปัญญา

### 3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

- 1) สามารถสืบค้น ประมวลและประเมินข้อมูลจากหลายแหล่งได้ด้วยตนเอง มีความคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ มีเหตุผล และคิดอย่างสร้างสรรค์เพื่อให้ได้สารสนเทศที่เป็นประโยชน์ในการใช้งานตามสถานการณ์แวดล้อมทางธุรกิจ
- 2) มีความคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ และมีเหตุผล คิดอย่างสร้างสรรค์ สามารถบูรณาการความรู้จากสาขาวิชาชีพที่ศึกษาและประสบการณ์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาทางธุรกิจและสถานการณ์ทั่วไปได้อย่างเหมาะสม
- 3) สามารถคิดค้นทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือกและผลกระทบจากทางเลือกอย่างรอบด้าน มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่สอดคล้องกับสถานการณ์ทางธุรกิจ และสามารถประยุกต์ความรู้ทางการจัดการและด้านอื่นที่สัมพันธ์กันได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดการได้เปรียบทางการแข่งขันทางธุรกิจ

### 3.2 วิธีการสอน

1) สอนโดยเน้นทักษะการลงมือปฏิบัติและทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ โดยตั้งกรณีศึกษา แล้วให้ผู้เรียนสืบค้น ประมวล และประเมินข้อมูลจากหลายแหล่งด้วยตนเอง คิดอย่างเป็นระบบ มีเหตุผล และคิดอย่างสร้างสรรค์ นำเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาที่เป็นประโยชน์ในการใช้งานตามสถานการณ์ทั่วไปได้อย่างเหมาะสม

2) ตั้งประเด็นปัญหาจากสถานการณ์ทั่วไปและให้ผู้เรียนวิเคราะห์ บูรณาการความรู้เรื่องโยคะเพื่อนำเสนอแนวทางการแก้ปัญหา สะท้อนความคิด และอภิปราย

3) มอบหมายงานให้ผู้เรียนค้นคว้า สรุป และฝึกการนำเสนอ รวมถึงให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาที่พบระหว่างการฝึกปฏิบัติทำอาสนะโยคะ ร่วมอภิปรายประยุกต์ใช้ความรู้ในสถานการณ์อื่นๆ

4) สรุปความคิดรวบยอด

### 3.3 วิธีการประเมินผล

1) ประเมินจากการนำเสนองาน ความสอดคล้อง ความมีเหตุผล ของแนวทางการแก้ปัญหา การแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน รวมถึงการซักถามแนวคิด (3.1)

2) การสอบย่อย และโครงงาน (3.2)

3) การสอบปลายภาค (3.3)

## 4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

### 4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

1) มีความรับผิดชอบในการทำงานกับผู้อื่นและรับผิดชอบในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาตนเองเพื่อการประกอบอาชีพ

2) สามารถแสดงความคิดเห็นริเริ่มและความเห็นต่างอย่างสร้างสรรค์ ื่อต่อการแก้ไขปัญหาของทีม

● 3) สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น แสดงภาวะผู้นำ ผู้ตามได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ และมีทักษะการแก้ปัญหากลุ่ม

### 4.2 วิธีการสอน

1) จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มีการทำงานเป็นกลุ่มเพื่อระดมความคิด และจัดกิจกรรมนอกชั้นเรียนที่ผู้เรียนมีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นนอกเหนือจากเพื่อนในชั้นเรียน

2) ให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนกลุ่มทำงานตามกิจกรรมที่มอบหมาย เพื่อให้ผู้เรียนได้ทำงานกับผู้อื่น ไม่ยึดติดกับเพื่อนที่สนิทเท่านั้น

3) มอบหมายการทำงานกลุ่มและนำเสนองานเป็นกลุ่ม โดยชี้ให้เห็นความสำคัญของงานที่สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้รับการมอบหมายอย่างชัดเจน

### 4.3 วิธีการประเมินผล

1) การสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ (4.1)

2) การประเมินความสัมพันธ์ในการทำงานเป็นกลุ่มร่วมกับเพื่อนควมมีน้ำใจ และมีจิตสาธารณะ (4.2)

3) ประเมินความรับผิดชอบจากรายงานกลุ่มของผู้เรียน (4.3)



## 5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

### 5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

- 1) สามารถประยุกต์ใช้หลักคณิตศาสตร์ สถิติ การวิเคราะห์เชิงปริมาณมาใช้ในการวิเคราะห์ และตัดสินใจทางธุรกิจและชีวิตประจำวัน
- 2) สามารถสื่อสารภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่จำเป็นต่อการทำธุรกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 3) สามารถสื่อสารเพื่ออธิบายและสร้างความเข้าใจในรูปแบบการพูด การเขียนที่เหมาะสม สำหรับกลุ่มบุคคลที่แตกต่างกันทั้งที่เป็นข้อมูลธุรกิจและข้อมูลอื่น
- 4) สามารถนำเทคโนโลยีสารสนเทศ และเทคนิคการสื่อสารที่เหมาะสม มาใช้ในการเก็บรวบรวม ข้อมูลการแปลความหมาย และการสื่อข้อมูลเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของธุรกิจและหรือเลขานุการทางการแพทย์

### 5.2 วิธีการสอน

- 1) การสอนโดยมีการนำเสนอข้อมูลจากการค้นคว้าทางอินเทอร์เน็ต เพื่อเป็นตัวอย่างกระตุ้นให้ผู้เรียนเห็นประโยชน์จากการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการนำเสนอและสืบค้นข้อมูล หรือช่วยต่อยอดความคิดต่อการทำธุรกิจในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2) การแนะนำเทคนิคการสืบค้นข้อมูลและแหล่งข้อมูล
- 3) มอบหมายงานที่ต้องใช้เครื่องมือด้านเทคโนโลยี สารสนเทศ เพื่อเพิ่มทักษะในการสื่อสาร ทั้งการฟัง การพูด การเขียนการแปลทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการนำเสนอ งาน เพื่อเป็นข้อมูลนำไปต่อยอดดำเนินงานด้านธุรกิจ หรือด้านเลขานุการทางการแพทย์
- 4) การนำเสนองานทั้งในรูปแบบเอกสารและด้วยวาจาประกอบสื่อเทคโนโลยี

### 5.3 วิธีการประเมินผล

- 1) ประเมินทักษะการคำนวณจากแบบทดสอบย่อย (5.1)
- 2) ประเมินทักษะการใช้สื่อ และการใช้ภาษาพูดจากการนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน (5.2)
- 3) ประเมินรายงานการสืบค้นข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ (5.3)

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

## 1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
1	<b>หัวข้อการสอน</b> <b>ปฐมนิเทศรายวิชา</b> - แนะนำรายวิชา - ปรับทัศนคติ รู้กฎระเบียบ - สร้างชิ้นงานที่แสดงถึงความเป็นตัวเอง Portfolio - ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโยคะ - ชี้แจงรายละเอียดการเรียนการสอน  <b>Learning Outcome</b> - ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจกฎระเบียบ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโยคะ	4	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - ผู้สอนชี้แจงกระบวนการจัดการเรียนการสอน ภาระงานที่มอบหมาย และการวัดและประเมินผล - ผู้สอนแนะนำรายชื่อนหนังสือ ตำรา เว็บไซต์ สำหรับการศึกษด้วยตนเอง - เรียนรู้โดยการถาม-ตอบเกี่ยวกับโยคะ - ผู้เรียนเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับโยคะตามความเข้าใจของตนเอง - มอบหมายให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาการเรียนล่วงหน้า	- เอกสารประกอบการเรียนและมคอ.3 - รายชื่อนหนังสือ ตำรา เว็บไซต์ สำหรับการศึกษด้วยตนเอง - โขเชียลมีเดีย - Power Point	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียนการสอนทุกจุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุริวารภรณ์ พร้อมพูน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
2	<p><b>หัวข้อการสอน</b></p> <p><b>โยคะคืออะไร</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประวัติของโยคะ</li> <li>- ประเภทของโยคะ</li> <li>- ข้อควรระวังในการฝึกโยคะ</li> <li>- ประโยชน์จากการฝึกโยคะ (อาสนะ)</li> </ul> <p><b>โยคะเบื้องต้น</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การฝึกโยคะเบื้องต้น</li> <li>- การผ่อนคลายและการฝึกหายใจ ขั้นต้น</li> </ul> <p><b>Learning Outcome</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจประวัติของโยคะ ประเภทของโยคะ</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่วมอภิปราย ประวัติ ประเภทของโยคะ และข้อควรระวังในการฝึกโยคะ</li> <li>- แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมระดมความคิด( Brainstorm) เห็นในหัวข้อ “ชื่อทำโยคะ และประโยชน์ของทำโยคะที่ผู้เรียนรู้จัก”</li> <li>- แต่ละกลุ่มส่งงานผ่านทาง Online</li> <li>- เรียนรู้โดยวิเคราะห์จากสื่อการสอน สื่อออนไลน์ และฝึกปฏิบัติจากผู้สอนอธิบาย สาธิต</li> <li>- ร่วมกันอภิปราย และแลกเปลี่ยน ประสบการณ์การเรียนรู้ผ่านการออกแบบ กิจกรรมอย่างง่าย ๆ</li> <li>- นำรูปแบบกิจกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่ม เพื่อน</li> <li>- ร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากกิจกรรม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Power Point</li> <li>- Social Media</li> <li>- Website</li> <li>- เอกสารประกอบการ เรียน</li> <li>- อุปกรณ์โยคะ</li> <li>- การถาม-ตอบ</li> <li>- การอธิบาย และการสาธิต</li> <li>- การลงมือปฏิบัติจริง</li> </ul>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียน การสอนทุก จุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุริวารภรณ์ พร้อมพูน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
3	<p><b>หัวข้อการสอน</b></p> <p><b>โยคะคืออะไร</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประวัติของโยคะ</li> <li>- ประเภทของโยคะ</li> <li>- ข้อควรระวังในการฝึกโยคะ</li> <li>- ประโยชน์จากการฝึกโยคะ (อาสนะ)</li> </ul> <p><b>โยคะเบื้องต้น</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การฝึกโยคะเบื้องต้น</li> <li>- การผ่อนคลายและการฝึกหายใจขั้นต้น</li> </ul> <p><b>Learning Outcome</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจข้อควรระวังและประโยชน์ในการฝึกโยคะ</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่วมอภิปราย ประวัติ ประเภทของโยคะ และข้อควรระวังในการฝึกโยคะ</li> <li>- แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมระดมความคิด(Brainstorm) เห็นในหัวข้อ “ชื่อทำโยคะ และประโยชน์ของทำโยคะที่ผู้เรียนรู้จัก”</li> <li>- แต่ละกลุ่มส่งงานผ่านทาง Online</li> <li>- เรียนรู้โดยวิเคราะห์จากสื่อการสอน สื่อออนไลน์ และฝึกปฏิบัติจากผู้สอนอธิบายสาธิต</li> <li>- ร่วมกันอภิปราย และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ผ่านการออกแบบกิจกรรมอย่างง่าย ๆ</li> <li>- นำรูปแบบกิจกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มเพื่อน</li> <li>- ร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากกิจกรรม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Power Point</li> <li>- Social Media</li> <li>- Website</li> <li>- เอกสารประกอบการเรียน</li> <li>- อุปกรณ์โยคะ</li> <li>- การถาม-ตอบ</li> <li>- การอธิบาย และการสาธิต</li> <li>- การลงมือปฏิบัติจริง</li> </ul>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียนการสอนทุกจุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุริวารภรณ์ พร้อมพูน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
4	<p>- หัวข้อการสอน</p> <p><b>การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</b></p> <p>- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อกับโยคะ</p> <p>- ปฏิบัติอาสนะเพื่อสุขภาพ</p> <p>- อาสนะในกลุ่มท่านั่ง</p> <p><b>Learning Outcome</b></p> <p>1. ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อกับโยคะได้เหมาะสม</p> <p>2. ผู้เรียนปฏิบัติอาสนะเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง</p> <p>3. แบ่งกลุ่มเพื่อการนำเสนองานหน้าชั้นเรียนจากงานที่มอบหมาย</p> <p>4. ผู้เรียนสามารถฝึกอาสนะในกลุ่มท่านั่งได้</p>	4	<p>- ร่วมกันทบทวนการฝึกโยคะพื้นฐานในช่วงที่ผ่านมา</p> <p>- เรียนรู้โดยวิเคราะห์จากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ</p> <p>- ศึกษาด้วยตนเองเรื่องการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>- ฝึกปฏิบัติกิจกรรมจากผู้สอนอธิบายสาธิต</p> <p>- เสนอประเด็นปัญหา (กรณีศึกษา) จากกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ ให้คิดแก้ปัญหา และซักถามประเด็นข้อสงสัยต่างๆ</p> <p>- ร่วมสรุปกิจกรรม สะท้อนความคิด</p>	<p>- เอกสารประกอบการเรียน</p> <p>- อุปกรณ์โยคะ</p> <p>- กรณีศึกษา ประเด็นคำถาม</p> <p>- การถาม – ตอบ</p> <p>- การอธิบาย และสาธิต</p> <p>- การลงมือปฏิบัติ</p>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียนการสอนทุกจุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุริวารภรณ์ พร้อมพูน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
5	<p>- หัวข้อการสอน</p> <p><b>อาสนะในกลุ่มทำยืน</b></p> <p><b>อาสนะในกลุ่มทำนอน</b></p> <p>- การออกแบบการฝึกโยคะ</p> <p><b>Learning Outcome</b></p> <p>- ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงการฝึกโยคะอาสนะในกลุ่มทำยืนและอาสนะในกลุ่มทำนอนด้วยตนเอง</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่วมกันทบทวนอาสนะในหมวดนี้</li> <li>- ผู้สอนอธิบาย และสาธิต และให้ผู้เรียนปฏิบัติตาม</li> <li>- เรียนรู้เรื่อง อาสนะท่าแก้ จากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ</li> <li>- แบ่งกลุ่ม คิดออกแบบอาสนะท่าแก้ ระหว่างหมวดนี้ หมวดยืน และนำเสนอผลงาน</li> <li>- มอบหมายงานกลุ่ม (จัดกลุ่มใหม่) คิดออกแบบการฝึกโยคะ เพื่อนำเสนอผลงาน อธิบาย และสาธิต ทดลองจัดกิจกรรมกับเพื่อน</li> <li>- ร่วมกันสรุปกิจกรรม ถึงประโยชน์ โทษ และการนำไปประยุกต์ใช้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการเรียน</li> <li>- อุปกรณ์โยคะ</li> <li>- กรณีศึกษา ประเด็นคำถาม</li> <li>- การถาม – ตอบ</li> <li>- การอธิบาย และสาธิต</li> <li>- การลงมือปฏิบัติ</li> </ul>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียนการสอนทุกจุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุริวารภรณ์ พร้อมพูน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
6	<p>- หัวข้อการสอน</p> <p><b>อาสนะในกลุ่มทำยืน</b></p> <p><b>อาสนะในกลุ่มทำนอน</b></p> <p>- การออกแบบการฝึกโยคะ</p> <p><b>Learning Outcome</b></p> <p>- ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงการฝึกโยคะอาสนะในกลุ่มทำยืนและอาสนะในกลุ่มทำนอนด้วยตนเอง</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่วมกันทบทวนอาสนะในหมวดนี้</li> <li>- ผู้สอนอธิบาย และสาธิต และให้ผู้เรียนปฏิบัติตาม</li> <li>- เรียนรู้เรื่อง อาสนะท่าแก้ จากแหล่งการเรียนรู้ต่างๆ</li> <li>- แบ่งกลุ่ม คิดออกแบบอาสนะท่าแก้ ระหว่างหมวดนี้ หมวดยืน และนำเสนอผลงาน</li> <li>- มอบหมายงานกลุ่ม (จัดกลุ่มใหม่) คิดออกแบบการฝึกโยคะ เพื่อนำเสนอผลงาน อธิบาย และสาธิต ทดลองจัดกิจกรรมกับเพื่อน</li> <li>- ร่วมกันสรุปกิจกรรม ถึงประโยชน์ โทษ และการนำไปประยุกต์ใช้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการเรียน</li> <li>- อุปกรณ์โยคะ</li> <li>- กรณีศึกษา ประเด็นคำถาม</li> <li>- การถาม – ตอบ</li> <li>- การอธิบาย และสาธิต</li> <li>- การลงมือปฏิบัติ</li> </ul>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียนการสอนทุกจุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุริวารภรณ์ พร้อมพูน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
7	<p>- หัวข้อการสอน</p> <p><b>อาสนะกึ่งนั่งกึ่งยืน</b></p> <p>- การประยุกต์ใช้ความรู้อย่างสร้างสรรค์</p> <p><b>Learning Outcome</b></p> <p>- ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงการประยุกต์ใช้ความรู้จากการฝึกอาสนะอย่างสร้างสรรค์</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่วมกันทบทวนฝึกปฏิบัติอาสนะในหมวดนั่ง หมวดยืน และหมวดนอน</li> <li>- เรียนรู้ถึงอาสนะต่างๆที่สามารถนำมาดัดแปลงให้มีความหลากหลาย และมีท่าทางที่สง่างามขึ้นได้ โดยผู้สอนยกตัวอย่างและแสดงท่าทางให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจมากขึ้น</li> <li>- วิเคราะห์ท่าอาสนะโยคะต่างๆจากประสบการณ์การเรียนรู้แบบบูรณาการด้วยตนเองเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ</li> <li>- ร่วมกันอภิปรายและออกแบบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้</li> <li>- ร่วมกันวิพากษ์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลงานเพื่อนำไปพัฒนาปรับปรุงต่อไป</li> <li>- ผู้สอนให้คำแนะนำเพิ่มเติมจากผลงานของแต่ละกลุ่ม</li> <li>- สรุปกิจกรรมร่วมกัน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการเรียน</li> <li>- อุปกรณ์โยคะ</li> <li>- กรณีศึกษา ประเด็นคำถาม</li> <li>- การถาม – ตอบ</li> <li>- การอธิบาย และสาธิต</li> <li>- การลงมือปฏิบัติ</li> </ul>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียนการสอนทุกจุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุริวารภรณ์ พร้อมพูน



สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
8	<p>- หัวข้อการสอน</p> <p><b>โยคะเพื่อการผ่อนคลาย</b></p> <p>- การประยุกต์ทำโยคะสำหรับคนนั่งทำงาน</p> <p>- อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย</p> <p><b>Learning Outcome</b></p> <p>- ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงการประยุกต์ใช้ความรู้จากการฝึกอาสนะอย่างสร้างสรรค์</p>	4	<p>- ผู้สอนอธิบาย สาธิต ฝึกปฏิบัติทำโยคะสำหรับคนนั่งทำงาน การฝึกทำโยคะอย่างต่อเนื่อง และอาสนะเพื่อการผ่อนคลาย ผู้เรียนปฏิบัติตาม</p> <p>- เปิดโอกาสให้ซักถาม และปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด</p> <p>- ผู้สอนยกกรณีศึกษา ให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายและออกแบบนำทำอาสนะมาแก้ไขในกรณีศึกษา</p> <p>- แบ่งกลุ่มมอบหมายงานออกแบบทำอาสนะ เพื่อทดสอบการฝึกโยคะเพื่อการผ่อนคลาย ในสัปดาห์ต่อไป และให้ศึกษาอาสนะสุรียนมัสการมาก่อนล่วงหน้า</p> <p>- สรุปลักษณะร่วมกัน</p>	<p>- เอกสารประกอบการเรียน</p> <p>- อุปกรณ์โยคะ</p> <p>- กรณีศึกษา ประเด็นคำถาม</p> <p>- การถาม – ตอบ</p> <p>- การอธิบาย และสาธิต</p> <p>- การลงมือปฏิบัติ</p>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียนการสอนทุกจุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุริวารภรณ์ พร้อมพูน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
9	<p>- หัวข้อการสอน</p> <p><b>โยคะเพื่อการผ่อนคลาย</b></p> <p>- การประยุกต์ทำโยคะสำหรับคนนั่งทำงาน</p> <p>- อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย</p> <p><b>Learning Outcome</b></p> <p>- ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงการประยุกต์ใช้ความรู้จากการฝึกอาสนะอย่างสร้างสรรค์</p>	4	<p>- ผู้สอนอธิบาย สาธิต ฝึกปฏิบัติทำโยคะสำหรับคนนั่งทำงาน การฝึกทำโยคะอย่างต่อเนื่อง และอาสนะเพื่อการผ่อนคลาย ผู้เรียนปฏิบัติตาม</p> <p>- เปิดโอกาสให้ซักถาม และปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาด</p> <p>- ผู้สอนยกกรณีศึกษา ให้ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายและออกแบบนำทำอาสนะมาแก้ไขในกรณีศึกษา</p> <p>- แบ่งกลุ่มมอบหมายงานออกแบบทำอาสนะ เพื่อทดสอบการฝึกโยคะเพื่อการผ่อนคลาย ในสัปดาห์ต่อไป และให้ศึกษาอาสนะสุริยนมัสการมาก่อนล่วงหน้า</p> <p>- สรุปกิจกรรมร่วมกัน</p>	<p>- เอกสารประกอบการเรียน</p> <p>- อุปกรณ์โยคะ</p> <p>- กรณีศึกษา ประเด็นคำถาม</p> <p>- การถาม – ตอบ</p> <p>- การอธิบาย และสาธิต</p> <p>- การลงมือปฏิบัติ</p>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียนการสอนทุกจุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุริวารภรณ์ พร้อมพูน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
10	<p>- หัวข้อการสอน</p> <p><b>สุรียนมัสการ</b></p> <p>- การฝึกอาสนะ</p> <p>สุรียนมัสการ 12 ท่า</p> <p>- ประโยชน์ของท่าสุรียนมัสการ</p> <p><b>Learning Outcome</b></p> <p>- ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงการประยุกต์ใช้ความรู้จากการฝึกอาสนะอย่างสร้างสรรค์</p>	4	<p>- ทบทวนกิจกรรมการเรียนการสอน สัปดาห์ที่ผ่านมา</p> <p>- เรียนรู้โดยวิเคราะห์จากสื่อ วีดิทัศน์ และ ฝึกปฏิบัติจากผู้สอนอธิบายสาธิต</p> <p>- ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และ ลองตัดแปลงออกแบบท่าสุรียนมัสการให้มีระดับความหนักที่มากขึ้น</p> <p>- อภิปรายและสรุปในกลุ่ม พร้อมออกมา นำเสนอ</p> <p>- เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ซักถาม และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์จากการฝึกท่าสุรียนมัสการ</p>	<p>- เอกสารประกอบการเรียน</p> <p>- อุปกรณ์โยคะ</p> <p>- การถาม – ตอบ</p> <p>- การอธิบาย และ สาธิต</p> <p>- การลงมือปฏิบัติ</p>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียนการสอนทุกจุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุริวารภรณ์ พร้อมพูน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
11	<p>- หัวข้อการสอน</p> <p><b>ออกแบบกิจกรรมโยคะของเราเอง</b></p> <p>-ตัวอย่าง การทำโยคะสำหรับผู้มีเวลาวันละ 45 นาที</p> <p>- ลำดับขั้นของการฝึกทำโยคะอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>-การฝึกทำโยคะอย่างครบถ้วน</p> <p><b>Learning Outcome</b></p> <p>- ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงการประยุกต์ใช้ความรู้จากการฝึกอาสนะอย่างสร้างสรรค์</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทบทวนความรู้จากสัปดาห์ที่แล้ว</li> <li>- ร่วมกันอภิปราย และนำเสนอผลงานการฝึกโยคะเพื่อการผ่อนคลาย</li> <li>- แสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้สอนเกี่ยวกับผลงาน เพื่อนำไปพัฒนาและปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป</li> <li>- ให้ผู้เรียนศึกษาเพิ่มเติม และศึกษาการฝึกหายใจแบบโยคะมาล่วงหน้า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการเรียน</li> <li>- อุปกรณ์โยคะ</li> <li>- การถาม – ตอบ</li> <li>- การอธิบาย และสาธิต</li> <li>- การลงมือปฏิบัติ</li> </ul>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียนการสอนทุกจุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุริวารภรณ์ พร้อมพูน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
12	<p>- หัวข้อการสอน</p> <p><b>จักระ และปราณ (พรานายามะ)</b></p> <p>- จักระ ทั้ง 7</p> <p>- ปราณหรือพรานายามะ</p> <p><b>การฝึกโยคะเพื่อฝึกความแข็งแรง</b></p> <p>- สุรียนมัสการ 12 ท่า</p> <p>- ท่าอาสนะที่เน้นความแข็งแรง เน้นในกลุ่มท่ายืน, ท่ากึ่งนั่งกึ่งยืน, ท่าเสริมส่วนหลัง, กล้ามเนื้อขา, หน้าท้อง ฯลฯ</p> <p><b>Learning Outcome</b></p> <p>- ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงการประยุกต์ใช้ความรู้จากการฝึกอาสนะอย่างสร้างสรรค์</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ทบทวนความรู้ความเข้าใจจากสัปดาห์ที่แล้ว</li> <li>- เรียนรู้เกี่ยวกับจักระ ทั้ง 7 และปราณหรือพรานายามะ</li> <li>- เรียนรู้โดยวิเคราะห์จากสื่อการเรียนรู้ อินเทอร์เน็ต และฝึกปฏิบัติจากผู้สอนอธิบายสาธิต</li> <li>- ปฏิบัติทำสุรียนมัสการ 12 ท่า ชั้นพื้นฐานพร้อมกันต่อเนื่อง 12 รอบ</li> <li>- ปฏิบัติทำสุรียนมัสการ โดยเพิ่มความหนักมากขึ้น ปฏิบัติต่อเนื่อง 3 รอบ (ผู้สอนอธิบาย สาธิตให้ผู้เรียนปฏิบัติตาม)</li> <li>- ร่วมกันอภิปราย และแยกประเภทของท่าอาสนะแต่ละท่า ว่า ท่าใดควรจัดเป็นอาสนะที่เน้นความแข็งแรงของร่างกายส่วนใด โดยแบ่งทำงานเป็นรายกลุ่ม</li> <li>- ส่งผลงานรูปแบบวิดีโอผ่านทาง Online</li> <li>- สรุปลักษณะร่วมกัน</li> <li>- มอบหมายงานเป็นกลุ่มให้ผู้เรียนร่วมกันคิด ออกแบบโยคะเพื่อความแข็งแรงของร่างกาย โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม 4 หัวข้อ ดังนี้ 1.โยคะเสริมสร้างกล้ามเนื้อท้อง 2.โยคะกระชับสัดส่วน 3.โยคะเสริมสร้างกล้ามเนื้อหลัง และ 4.โยคะเสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนขา เพื่อนำเสนอผลงานสัปดาห์หน้า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการเรียน</li> <li>- อุปกรณ์โยคะ</li> <li>- กรณีศึกษา ประเด็นคำถาม</li> <li>- การถาม – ตอบ</li> <li>- การอธิบาย และสาธิต</li> <li>- การลงมือปฏิบัติ</li> </ul>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียนการสอนทุกจุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุริวารภรณ์ พร้อมพูน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
13	<p><b>หัวข้อการสอน</b>  <b>อาสนะเพื่อการเสริมสร้าง</b>  - อาสนะเพื่อการเสริมสร้าง ท่านั่ง อย่างง่าย  <b>นำเสนอผลงาน</b>  - การฝึกโยคะเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ  - การฝึกโยคะเพื่อกระชับสัดส่วน  - การฝึกโยคะเพื่อเสริมกล้ามเนื้อหลัง  - การฝึกโยคะเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนขา  <b>อาสนะทำยิตหยุนกล้ามเนื้อสะโพก</b>  <b>นำเสนอสรุปโครงการโยคะเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และโยคะสำหรับเด็กในโรงเรียน</b>  - สรุปงาน โครงการโยคะเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และโยคะสำหรับเด็กในโรงเรียน</p> <p><b>Learning Outcome</b>  - ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงการการประยุกต์ใช้ความรู้จากการฝึกอาสนะอย่างสร้างสรรค์</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่วมกันทบทวนความรู้ความเข้าใจจากสัปดาห์ที่ผ่านมา</li> <li>- ปฏิบัติอาสนะเพื่อการเสริมสร้าง</li> <li>- นำเสนอผลงานตามหัวข้อที่ได้รับ</li> <li>- ร่วมกันประเมินผลงานของตนเอง และของกลุ่มอื่นนำมาวิพากษ์ร่วมกันภายในห้องช่วยกันแนะนำ เสนอแนะ หรือสนับสนุนเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข และเป็นประโยชน์ต่อตนเองในการนำไปต่อ ยอดความรู้ใช้ในอนาคต</li> <li>- ผู้สอนนำกรณีศึกษา ที่เกี่ยวกับการบาดเจ็บกล้ามเนื้อของร่างกายในบางส่วน ให้ผู้เรียนนำเสนอ ทำอาสนะที่เหมาะสมแก่กับฝึกเพื่อช่วยแก้หรือบรรเทาอาการได้ นำเสนอเป็นรายบุคคล รวมถึงช่วยกันแสดงความคิดเห็น ร่วมกันในการสนับสนุน คัดค้าน หรือ เสนอแนะเพิ่มเติม</li> <li>- นำเสนอสรุปงานการจัดโครงการโยคะเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และโยคะสำหรับเด็ก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการเรียน</li> <li>- อุปกรณ์โยคะ</li> <li>- กรณีศึกษา ประเด็นคำถาม</li> <li>- การถาม – ตอบ</li> <li>- การอธิบาย และสาธิต</li> <li>- การลงมือปฏิบัติ</li> </ul>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียนการสอนทุกจุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุวิราภรณ์ พร้อมพูน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
14	<p><b>หัวข้อการสอน</b>  <b>อาสนะเพื่อการเสริมสร้าง</b>  - อาสนะเพื่อการเสริมสร้าง ทำนั่ง อย่างง่าย  <b>นำเสนอผลงาน</b>  - การฝึกโยคะเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ  - การฝึกโยคะเพื่อกระชับสัดส่วน  - การฝึกโยคะเพื่อเสริมกล้ามเนื้อหลัง  - การฝึกโยคะเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนขา  <b>อาสนะทำยืดหยุ่นกล้ามเนื้อสะโพก</b>  <b>นำเสนอสรุปโครงการโยคะเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และโยคะสำหรับเด็กในโรงเรียน</b>  - สรุปงาน โครงการโยคะเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และโยคะสำหรับเด็กในโรงเรียน  <b>Learning Outcome</b>  - ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงการการประยุกต์ใช้ความรู้จากการฝึกอาสนะอย่างสร้างสรรค์</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่วมกันทบทวนความรู้ความเข้าใจจากสัปดาห์ที่ผ่านมา</li> <li>- ปฏิบัติอาสนะเพื่อการเสริมสร้าง</li> <li>- นำเสนอผลงานตามหัวข้อที่ได้รับ</li> <li>- ร่วมกันประเมินผลงานของตนเอง และของกลุ่มอื่นนำมาวิพากษ์ร่วมกันภายในห้อง</li> <li>- ช่วยกันแนะนำ เสนอแนะ หรือสนับสนุนเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข และเป็นประโยชน์ต่อตนเองในการนำไปต่อ ยอดความรู้ใช้ในอนาคต</li> <li>- ผู้สอนนำกรณีศึกษา ที่เกี่ยวกับการบาดเจ็บกล้ามเนื้อของร่างกายในบางส่วน ให้ผู้เรียนนำเสนอ ทำอาสนะที่เหมาะสมแก่กับฝึกเพื่อช่วยแก้หรือบรรเทาอาการได้ นำเสนอเป็นรายบุคคล รวมถึงช่วยกันแสดงความคิดเห็น ร่วมกันในการสนับสนุน คัดค้าน หรือ เสนอแนะเพิ่มเติม</li> <li>- นำเสนอสรุปงานโครงการโยคะเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และโยคะสำหรับเด็ก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการเรียน</li> <li>- อุปกรณ์โยคะ</li> <li>- กรณีศึกษา ประเด็นคำถาม</li> <li>- การถาม – ตอบ</li> <li>- การอธิบาย และสาธิต</li> <li>- การลงมือปฏิบัติ</li> </ul>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียนการสอนทุกจุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุวิราภรณ์ พร้อมพูน

สัปดาห์ที่	หัวข้อการสอน / Learning Outcome	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	สอดคล้องกับ จุดมุ่งหมายรายวิชา (ระบุข้อ)	ผู้สอน
15	<p><b>หัวข้อการสอน</b>  <b>อาสนะเพื่อการเสริมสร้าง</b>  - อาสนะเพื่อการเสริมสร้าง ทำนองอย่างง่าย  <b>นำเสนอผลงาน</b>  - การฝึกโยคะเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ  - การฝึกโยคะเพื่อกระชับสัดส่วน  - การฝึกโยคะเพื่อเสริมกล้ามเนื้อหลัง  - การฝึกโยคะเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อส่วนขา  <b>อาสนะทำยืดหยุ่นกล้ามเนื้อสะโพก</b>  <b>นำเสนอสรุปโครงการโยคะเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และโยคะสำหรับเด็กในโรงเรียน</b>  - สรุปงาน โครงการโยคะเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และโยคะสำหรับเด็กในโรงเรียน  <b>Learning Outcome</b>  - ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจถึงการการประยุกต์ใช้ความรู้จากการฝึกอาสนะอย่างสร้างสรรค์</p>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่วมกันทบทวนความรู้ความเข้าใจจากสัปดาห์ที่ผ่านมา</li> <li>- ปฏิบัติอาสนะเพื่อการเสริมสร้าง</li> <li>- นำเสนอผลงานตามหัวข้อที่ได้รับ</li> <li>- ร่วมกันประเมินผลงานของตนเอง และของกลุ่มอื่นนำมาวิพากษ์ร่วมกันภายในห้อง</li> <li>- ช่วยกันแนะนำ เสนอแนะ หรือสนับสนุนเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข และเป็นประโยชน์ต่อตนเองในการนำไปต่อ ยอดความรู้ใช้ในอนาคต</li> <li>- ผู้สอนนำกรณีศึกษา ที่เกี่ยวกับการบาดเจ็บกล้ามเนื้อของร่างกายในบางส่วน ให้ผู้เรียนนำเสนอ ทำอาสนะที่เหมาะสมแก่กับฝึกเพื่อช่วยแก้หรือบรรเทาอาการได้ นำเสนอเป็นรายบุคคล รวมถึงช่วยกันแสดงความคิดเห็น ร่วมกันในการสนับสนุน คัดค้าน หรือ เสนอแนะเพิ่มเติม</li> <li>- นำเสนอสรุปงานการจัดโครงการโยคะเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ และโยคะสำหรับเด็ก</li> </ul> <p><b>-สอบปลายภาค</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการเรียน</li> <li>- อุปกรณ์โยคะ</li> <li>- กรณีศึกษา ประเด็นคำถาม</li> <li>- การถาม – ตอบ</li> <li>- การอธิบาย และสาธิต</li> <li>- การลงมือปฏิบัติ</li> </ul>	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 (เชื่อมโยงการเรียนการสอนทุกจุดมุ่งหมายเข้าด้วยกัน)	อ.สุริวารภรณ์ พร้อมพูน

หมายเหตุ : ระบุทุกสัปดาห์ จำนวน 15 สัปดาห์

รหัสวิชา 3514602 โยคะ (Yoga)

หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาเลขานุการทางการแพทย์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรมที่	ผลการเรียนรู้ที่ ได้ (ระบุข้อ)	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ ประเมิน	สัดส่วนของการ ประเมินผล
1. การเข้าชั้นเรียน/การตรงต่อเวลา	1.1.1, 1.1.2 , 1.1.3, 1.1.4 , 2.1.1, 3.1.2, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4	1. ประเมินจากการตรงเวลาของนักศึกษาในการเข้าชั้นเรียนและเข้าร่วมกิจกรรม การส่งงานตามกำหนดระยะเวลาที่มอบหมาย 2. ประเมินจากความรับผิดชอบในหน้าที่เป็นรายบุคคลและกลุ่ม	1-15	5%
2. กิจกรรมงานที่ได้รับมอบหมาย	1.1.1, 1.1.2 , 1.1.3, 1.1.4 , 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 3.1.1, 3.1.2, 3.1.3, 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3, 5.1.1, 5.1.2, 5.1.3, 5.1.4	1. โครงการที่มอบหมาย 2. ประเมินจากผลงาน/รายงานจากการศึกษาค้นคว้า 3. ประเมินจากการนำเสนอรายงานในชั้นเรียน/ผลงานกลุ่ม 4. ประเมินจากงานที่ได้ค้นคว้าเพิ่ม 5. ประเมินจากพฤติกรรมมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น/การอภิปรายในชั้นเรียน 6. ประเมินจากความสามารถในการฝึกปฏิบัติ	1-15	25%
3. สอบกลางภาค	1.1.1, 1.1.3 , 1.1.4, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 3.1.2, 5.1.1	1.ประเมินจากการสอบโดยใช้ข้อสอบแบบสัมภาษณ์	9	30%
4. สอบปลายภาค	1.1.1, 1.1.3 , 1.1.4, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 3.1.2, 5.1.1	2.ประเมินจากการสอบโดยใช้ข้อสอบแบบอัตนัย	16	40%

### หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

#### 1. เอกสารและตำราหลัก

เอกสารประกอบการเรียนรู้ วิชา 3514602 โยคะ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

#### 2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

กวี คงภักดีพงษ์ และคณะ.(2550). *โยคะในชีวิตประจำวัน*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ฆาโรเต เอ็ม.แอล.(2555). *ศาสตร์และศิลป์แห่งโยคะ*. (แปลจากYogic Techniques โดย วีระพงษ์ ไกรวิทย์ และจิรวรรณ ตั้งจิตเมธี). กรุงเทพฯ. หมอชาวบ้าน.

เจริญ กระบวนรัตน์.(2552). *การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชนาพร เหลืออรชัง. (2559). *หฐประทีปิกา โดยสวามาราม*. กทม : สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิ

หมอชาวบ้าน.

- ชมชื่น สิทธิเวช. (2547). *โยคะเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: คลินิกสุขภาพ.
- เบญจามณี คำเมือง. (2550). *รูปร่างสวยด้วยโยคะ*. กทม : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ปาจรรย์ นุพงษ์.(2543). *20 นาทีกับโยคะอย่างง่าย*. กรุงเทพฯ. ไพลิน.
- ภุมรา แก้วศรี.(2550). *โยคะง่ายๆ ทุกที่ ทุกเวลา*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- มินะ ซาคิตะ.(2561). *โยคะ สไตส์คนซีเกียจ*. (แปลจาก Jiritsu Shinkei Dokodemo Reset! Zubora Yoga โดย สุชาติ ไชยปรมัตต์). กรุงเทพฯ : ไตฟุกุ ครีเอเตอร์.
- ศักดิ์ อนุสรณ์.(2555). *การบริหารบำบัดโรคหัวใจ*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- สรสิทธิ์ ไชยสิทธิ์. (2550). *โยคะเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: เอ็มไอเอส ซอฟท์เทค.
- สาตี สุภาภรณ์. (2554). *ต้นเทียน-สาตี โยคะ*. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร.
- สาตี สุภาภรณ์. 2547ข. *ตำราไอเอนกะโยคะ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เฟื่องฟ้าพริ้นติ้ง.

### 3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

1. <http://www.pobpad.com/โยคะชำระโรค>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=sVy0a-9WvW4>
3. <https://www.slideshare.net/benzwongumpornpinit/yoga-69981779>

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

การประเมินประสิทธิผลในรายวิชานี้ ดำเนินการดังนี้

- ผู้เรียนประเมินการเรียนการสอนผ่านแบบประเมินอาจารย์ ผ่านระบบออนไลน์ของมหาวิทยาลัย / ของรายวิชา
- ผู้เรียนประเมินผลการจัดการเรียนการสอน โดยการเขียนบรรยาย
- แบบประเมินผู้สอนและแบบประเมินรายวิชา
- รับฟังความคิดเห็นผ่าน e-mail
- การสังเกตการณ์จากพฤติกรรมของผู้เรียน
- การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและผู้เรียนเมื่อเสร็จสิ้นภาคการศึกษา

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- การถอดบทเรียนร่วมกันระหว่างอาจารย์ผู้สอน ร่วมกับการพิจารณาผลการเรียนของผู้เรียน
- ผู้เรียนประเมินอาจารย์ผู้สอน ด้วยวิธีประเมินผ่านระบบออนไลน์ มีผู้รับเอกสาร มีคณะกรรมการประเมินโดยการสัมภาษณ์ โดยการสังเกตการณ์สอน ประเมินจากผลการสอบ อาจารย์ผู้สอนประเมินตนเอง
- คณะกรรมการประจำหลักสูตร ประเมินการสอนจากผลการเรียนของผู้เรียน
- อาจารย์ผู้ประสานงาน/รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้ร่วมสอน ร่วมกันประเมินผลการจัดการเรียนการสอน ระหว่างภาคการศึกษา / เมื่อสิ้นภาคการศึกษา

### 3. การปรับปรุงการสอน

หลังจากผลการประเมินการสอนในข้อ 2 จึงมีการปรับปรุงการสอน โดยการจัดกิจกรรมในการระดมสมอง และหาข้อมูลเพิ่มเติมในการปรับปรุงการสอน ดังนี้

- จัดกิจกรรมในการระดมสมอง ให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็น เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอนต่อไป
- จัดประชุมผู้สอนในรายวิชา เพื่อพิจารณาและนำไปสู่การปรับปรุงการเรียนการสอนต่อไป
- อาจารย์ในหลักสูตรประเมินผลและสรุปการปรับปรุงการสอนร่วมกัน

### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

หลักสูตรมีคณะกรรมการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนในรายวิชา ทำหน้าที่ทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียนในรายวิชา ดังนี้

- สุ่มประเมินข้อสอบและความเหมาะสมของการให้คะแนน ทั้งคะแนนดิบและระดับคะแนนของรายวิชา
- สุ่มตรวจผลงานของผู้เรียน
- สุ่มสัมภาษณ์ผู้เรียนเพื่อตรวจสอบความรู้ผู้เรียนหลังจากส่งผลการเรียนแล้ว
- สอบถามผู้เรียนในประเด็นต่อไป นี้ คือ ผู้เรียนรับทราบรายละเอียดของแนวทางการจัดการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียนรู้ในชั่วโมงแรกของการเรียนรายวิชา และในระหว่างกระบวนการสอนรายวิชา มีการตรวจสอบความรู้ผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ โดยการสอบถามและให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นระหว่างการเรียน

### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

จากผลการประเมิน และทวนสอบผลสัมฤทธิ์ประสิทธิผลรายวิชา ได้มีการวางแผนการปรับปรุงการสอนและรายละเอียดวิชา เพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้น ดังนี้

- ปรับปรุงลักษณะการเรียนการสอนตามข้อเสนอแนะและผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ได้แก่ การปรับปรุงสื่อการสอนและเนื้อหาใหม่ให้ทันสมัยอยู่เสมอ  
(ในแต่ละภาคการศึกษาจะมีการนำผลการประเมินการสอน (มคอ.5) มาพิจารณาปรับปรุงแนวทางการสอนในภาคการศึกษาต่อไป)
- อาจารย์ผู้สอน/อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาทบทวนประสิทธิผลของรายวิชาโดยพิจารณาจากผลการประเมินการสอนโดยผู้เรียนผลการสอบข้อคิดเห็นของอาจารย์ผู้ร่วมสอนนำมาปรับปรุงคุณภาพการจัดการเรียนการสอนในปีการศึกษาหน้า ทั้งนี้ได้มีการนำเสนอต่อที่ประชุมคณะกรรมการประจำหลักสูตร
- อาจารย์ผู้สอน/อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชานำผลการประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยผู้เรียนผลการประเมินการสอนโดยอาจารย์ผู้ร่วมสอนมาพิจารณาวางแผนเพื่อปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนโดยนำเสนอแนวทางในการปรับปรุงต่อคณะกรรมการประจำหลักสูตรเพื่อพิจารณาให้ความคิดเห็น
- ข้อมูลการปรับปรุงในหมวดนี้จะนำไปใช้ปรับปรุงการจัดทำ มคอ.3 ในรอบถัดไป