



มคอ.3

แผนการสอนของรายวิชา

IAB0004 ศิลปะการป้องกันตัวและการช่วยเหลือผู้อื่น

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
คณะ/สาขา/วิชาเอก	วิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว สาขาวิชาธุรกิจการบิน
1. รหัสวิชาและชื่อรายวิชา	รหัสวิชา IAB0004 ชื่อวิชา (ไทย) ศิลปะการป้องกันตัวและการช่วยเหลือผู้อื่น ชื่อวิชา (อังกฤษ) The Art of Self – Defense and Helping Others
2. จำนวนหน่วยกิต	3(2-2-5)
3. รายวิชาที่ต้องเรียนก่อนรายวิชานี้ (ถ้ามี)	ไม่มี
4. ชื่อหลักสูตรและประเภทของรายวิชา	ชื่อหลักสูตร ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาธุรกิจการบิน ประเภทของรายวิชา หมวดวิชาเฉพาะ (กลุ่มวิชาแกน)
5. คำอธิบายรายวิชา	ภาษาไทย ความรู้เรื่องศิลปะการป้องกันตัวแบบต่างๆ การเตรียมตัวในการดูแลตนเองและป้องกันการเกิดภัยในสถานการณ์เฉพาะหน้า ฝึกทักษะการป้องกันตัว การช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นในสถานการณ์ต่างๆ การปลูกฝังเจตคติที่ดีต่อการป้องกันตัว การฝึกร่างกาย จิตใจให้สมบูรณ์แข็งแรง การฝึกทักษะการว่ายน้ำประเภทต่างๆ การปฐมพยาบาล และการกู้ชีพแบบเบื้องต้นในกรณีฉุกเฉิน

ภาษาอังกฤษ

This course focuses on knowledge about various type of the art of self – defense, self preparation and self – defense in immediate situation. self defend practice, helping oneself and other in various situation. cultivation of good attitude towards self – defense, strengthen physical and mental, swimming practices, first aid, and basic resuscitation in emergency

6. ผลลัพธ์การเรียนรู้รายวิชา

	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของหลักสูตร (PLOs)												
	PLOs 1			PLOs 2			PLOs 3		PLOs 4		PLOs 5		
	ผลลัพธ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2565												
	1.1	1.2	1.3	2.3	4.1	4.2	1.4	4.3	2.1	2.2	2.4	3.1	3.2
1. มีความรู้เรื่องศิลปะการป้องกันตัวแบบต่างๆ	●					●		●	●				
2. มีทักษะในการดูแลตนเองและป้องกันการเกิดภัยในสถานการณ์ต่างๆเฉพาะหน้าได้				●				●				●	
3. ความสามารถในการฝึกทักษะการว่ายน้ำประเภทต่างๆ ศึกษา กฎ กติกา หลักเกณฑ์ และฝึกการช่วยเหลือตนเอง เมื่อเกิดภัยในน้ำ	●							●				●	
4. สามารถประยุกต์ใช้ทักษะการปฐมพยาบาลและการกู้ชีพแบบเบื้องต้นในกรณีฉุกเฉิน						●		●	●			●	

รายละเอียดผลลัพธ์การเรียนรู้แต่ละด้านตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา ประกอบด้วย

1. ความรู้ (Knowledge) ดังนี้

- 1.1 บุรณาการความรู้ด้านธุรกิจการบิน
- 1.2 บุรณาการความรู้ด้านโลจิสติกส์
- 1.3 บุรณาการความรู้ด้านภาษาจีนและภาษาต่างประเทศ
- 1.4. บุรณาการความรู้ด้านการท่องเที่ยวและบริการ

2. ทักษะ (Skills) ดังนี้

- 2.1 ทักษะภาษาและการสื่อสาร

2.2 ทักษะเทคโนโลยีดิจิทัล

2.3 ทักษะการบริการและธุรกิจการbin

2.4 ทักษะด้านโลจิสติกส์

3. จริยธรรม (Ethics) ดังนี้

3.1 คุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิต

3.2 คุณธรรม จริยธรรมในการปฏิบัติงาน

4. ลักษณะบุคคล (Character) ดังนี้

4.1 บุคลิกภาพดีและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

4.2 มีจิตบริการ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

4.3 สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัยที่เกี่ยวข้อง

7. แผนการสอน

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้รายวิชา (CLOs)	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผลการสอน
1 (3)	CLOs 1.อธิบายความเป็น ความรู้เรื่องศิลปะการป้องกันตัวแบบต่างๆ PLOs PLOs 1.1 บูรณาการความรู้ด้านธุรกิจการbin PLOs 4.2 มีจิตบริการ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ PLOs 4.3 สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และ ปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัยที่เกี่ยวข้อง	Introduction of the course บทที่ 1 ศิลปะการป้องกันตัวแบบต่างๆ (1). ประวัติด้านความ ปลอดภัย (2). การป้องกันตัวคืออะไร (3). เทควันโด	1.แนะนำรายวิชา แผนการ สอน ข้อตกลงในการจัดการ เรียนการสอน การประเมิน และวัดผลการเรียน 2. แนะนำตำรา หนังสือ เอกสารประกอบการสอน และสื่ออิเล็กทรอนิกส์	ตำรา หนังสือ เอกสาร ประกอบการสอน และ สื่อ อิเล็กทรอนิกส์ - กิจกรรมการสนทนา หัวข้อ “ถ้ามี Time Machine (ไทม์ แมชชีน) จะย้อนเวลา กลับไป...”	1. การประเมินผลความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับ เหตุการณ์ทาง ประวัติศาสตร์และทักษะ การคิดเชิงเหตุผลผ่าน กิจกรรมการสนทนา หัวข้อ “ถ้ามี Time Machine (ไทม์

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้รายวิชา (CLOs)	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผลการสอน
	PLOs 2.1 ทักษะภาษาและการสื่อสาร	(4). ปล้ำจับล็อก และ ชับมิช ชั้น (5). มวยไทย (6). ยูโด (7). มวยปล้ำ (8). ศิลปะการต่อสู้แบบ ผสมผสาน (9). การฝึกปฏิบัติ	3. กิ จ ก ร ร ม ส ร ้าง ความสัมพันธ์ระหว่าง นักศึกษา เปิดโอกาสให้ นักศึ ก ษา แะ น ำ ตัว แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เกี่ยวกับเป้าหมายและความ คาดหวังที่มีต่อการศึกษาใน รายวิชา ผ่านกิจกรรมการ สนทนา หัวข้อ “ถ้ามี Time Machine (ไทม์แมชชีน) จะ ย้อนเวลากลับไป” 4. การบรรยาย 5. การใช้กรณีศึกษา (Case) 6. การฝึกปฏิบัติ (Practice)		แมชชีน) จะย้อนเวลากลับไป ...” 2. การสร้างความตระหนัก ในบทบาทหน้าที่ผ่านการ กำหนดข้อตกลงร่วมกันใน การจัดการเรียนการสอน 3. การสังเกตพฤติกรรม 4. การเข้าชั้นเรียน/การเข้า ร่วมกิจกรรม 5. สอบปฏิบัติ
2 (3)	CLOs 1.สามารถอธิบายความเป็นมาเรื่องศิลปะการ ป้องกันตัวในรูปแบบใหม่เพื่อการทำงานในอุตสาหกรรมการบิน PLOs PLOs 1.1 บูรณาการความรู้ด้านธุรกิจการบิน PLOs 4.2 มีจิตบริการ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้	บทที่ 2 องค์ประกอบของการ ทำงานด้วยความปลอดภัยในการ ทำงาน (1). ความปลอดภัยอาชีว อนามัย (2). สภาพแวดล้อมในการ ทำงาน (3). การส่งเสริมด้านสุขภาพ	1. การบรรยาย 2. การใช้กรณีศึกษา (Case) 3.บรรยายโดยให้นักศึกษามี ส่วนร่วม 4. การฝึกปฏิบัติ	ตำรา หนังสือ เอกสาร ประกอบการสอน และ สอน ด้วยการทำเป็น ตัวอย่าง	1. การสังเกตพฤติกรรม 2. การประเมินการวิพากษ์/ การนำเสนอผลงาน 3. การประเมินจากผลการ สะท้อนผลการทำงาน ร่วมกัน 5. การเข้าชั้นเรียน/การเข้า ร่วมกิจกรรม

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้รายวิชา (CLOs)	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผลการสอน
	PLOs 4.3 สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และ ปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัยที่เกี่ยวข้อง PLOs 2.1 ทักษะภาษาและการสื่อสาร	(4). การปรับปรุง สภาพแวดล้อมในการทำงาน (5). การเสริมสร้างวัฒนธรรม ด้านความปลอดภัย			6. การสอบปฏิบัติ
4 (3)	CLOs 1.ทักษะในการดูแลตนเองและป้องกันการเกิด ภัยในสถานการณ์ต่างๆเฉพาะหน้า PLOs PLOs 2.3 ทักษะการบริการและธุรกิจการบิน PLOs 4.3 สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และ ปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัยที่เกี่ยวข้อง PLOs 2.1 ทักษะภาษาและการสื่อสาร	บทที่ 3 หน่วยงานด้วยความ ปลอดภัย (1). หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับ ความปลอดภัย (2). หน้าที่ของหน่วยงานต่างๆ (3). การดูแลตนเองในการทำงาน ตามกฎหมายและระเบียบของ หน่วยงาน	1. การบรรยาย 2. การใช้กรณีศึกษา (Case) 3.บรรยายโดยให้นักศึกษามี ส่วนร่วม 4. สอนด้วยภาคปฏิบัติ ทักษะป้องกันตัว และการ ช่วยเหลือผู้อื่น	ตำรา หนังสือ เอกสาร ประกอบการสอน และ สอน ด้วยการทำให้เป็น ตัวอย่าง	1. การสังเกตพฤติกรรม 2. การประเมินการวิพากษ์/ การนำเสนอผลงาน 3. การนำเสนอปากเปล่า 4. การเข้าชั้นเรียน/การเข้า ร่วมกิจกรรม 5. สอบปฏิบัติ
5 (3)	CLOs 1.ทักษะในการดูแลตนเองและป้องกันการเกิด ภัยในสถานการณ์ต่างๆเฉพาะหน้า PLOs PLOs 2.3 ทักษะการบริการและธุรกิจการบิน PLOs 4.3 สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และ ปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัยที่เกี่ยวข้อง PLOs 2.1 ทักษะภาษาและการสื่อสาร	บทที่ 4 การดูแลตนเองและ ป้องกันการเกิดภัยในสถานการณ์ ต่างๆเฉพาะหน้า (1). การดูแลตนเองในการทำงาน (2). การป้องกันการเกิดภัยใน สถานการณ์ต่างๆ	1. การบรรยาย 2.บรรยายโดยให้นักศึกษามี ส่วนร่วม 2. ฝึกปฏิบัติ 4. การสอบกลางภาค	ตำรา หนังสือ เอกสาร ประกอบการสอน สอน ด้วยการทำให้เป็น ตัวอย่าง	1. การสังเกตพฤติกรรม 2. การสอบกลางภาค 3. การเข้าชั้นเรียน/การเข้า ร่วมกิจกรรม 4. การสอบปฏิบัติ

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้รายวิชา (CLOs)	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผลการสอน
6 (3)	CLOs 1.ทักษะในการดูแลตนเองและป้องกันการเกิด ภัยในสถานการณ์ต่างๆเฉพาะหน้า PLOs PLOs 2.3 ทักษะการบริการและธุรกิจการบิน PLOs 4.3 สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และ ปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัยที่เกี่ยวข้อง PLOs 2.1 ทักษะภาษาและการสื่อสาร	บทที่ 4 การดูแลตนเองและ ป้องกันการเกิดภัยในสถานการณ์ ต่างๆเฉพาะหน้า (1). การดูแลตนเองและการ ป้องกันการเกิดภัยในที่ สาธารณะ (2). การดูแลตนเองและการ ป้องกันการเกิดภัยในน้ำ	1. การบรรยาย 2. การใช้กรณีศึกษา (Case) 3.บรรยายโดยให้นักศึกษามี ส่วนร่วม 3. การฝึกปฏิบัติ	ตำรา หนังสือ เอกสาร ประกอบการสอน สอนด้วยการทำเป็น ตัวอย่าง	1. การสังเกตพฤติกรรม 2. การทดสอบปฏิบัติ
7 – 14 (24)	CLOs 1.การฝึกทักษะการว่ายน้ำประเภทต่างๆ ศึกษา กฎ กติกา หลักเกณฑ์ และฝึกการช่วยเหลือ ตนเอง เมื่อเกิดภัยในน้ำ PLOs PLOs 1.1 บูรณาการความรู้ด้านธุรกิจการบิน PLOs 4.3 สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และ ปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัยที่เกี่ยวข้อง PLOs 3.1 คุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิต	บทที่ 5 ทักษะการว่ายน้ำ (1). การฝึกทักษะการว่ายน้ำ พื้นฐาน (2). การลอยตัว (3). การหายใจ (4). การเตะขา และแขน (5). ทักษะการว่ายน้ำท่า ฟรีสไตล์	1.บรรยายโดย สอดแทรก ประสบการณ์ ยกตัวอย่าง 2.การฝึกปฏิบัติ 3. การทดสอบภาคปฏิบัติ 4. การสาธิต การแสดงเป็น ตัวอย่าง 5. การฝึกปฏิบัติรายบุคคล	ตำรา หนังสือ เอกสาร ประกอบการสอน และ สอนด้วยการทำเป็น ตัวอย่าง	1. การสังเกตพฤติกรรม 2. การสอบทักษะ 3. การสังเกตพฤติกรรม 5. การเข้าชั้นเรียน/การเข้า ร่วมกิจกรรม
15 (3)	CLOs 1.ทักษะการปฐมพยาบาลและการกู้ชีพแบบ เบื้องต้นในกรณีฉุกเฉิน	บทที่ 6 ทักษะการว่ายน้ำ (1). ศึกษากฎ กติกา หลักเกณฑ์การว่ายน้ำ	1.บรรยายโดย สอดแทรก ประสบการณ์ ยกตัวอย่าง 2.การฝึกปฏิบัติ	ตำรา หนังสือ เอกสาร ประกอบการสอน และ	1. การสังเกตพฤติกรรม 2. การสอบทักษะ 3. การสังเกตพฤติกรรม

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้รายวิชา (CLOs)	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือ ประเมินผลการสอน
	PLOs PLOs 1.1 บูรณาการความรู้ด้านธุรกิจการบิน PLOs 4.3 สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และ ปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัยที่เกี่ยวข้อง PLOs 3.1 คุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิต			สอนด้วยการทำเป็น ตัวอย่าง	5. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วมกิจกรรม
16 (3)	CLOs ทักษะการปฐมพยาบาลและการกู้ชีพแบบ เบื้องต้นในกรณีฉุกเฉิน PLOs PLOs 4.2 มีจิตบริการ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ PLOs 4.3 สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และ ปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัยที่เกี่ยวข้อง PLOs 2.1 ทักษะภาษาและการสื่อสาร PLOs 3.1 คุณธรรม จริยธรรมในการดำเนินชีวิต	บทที่ 7 ทักษะการปฐมพยาบาล และการกู้ชีพแบบเบื้องต้นในกรณี ฉุกเฉิน	1.บรรยายโดย สอดแทรก ประสบการณ์ ยกตัวอย่าง 2.การฝึกปฏิบัติ	ตำรา หนังสือ เอกสาร ประกอบการสอน และ สอนด้วยการทำเป็น ตัวอย่าง	1. การสังเกตพฤติกรรม 2. การสอบทักษะ 3. การสังเกตพฤติกรรม 5. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วมกิจกรรม

สรุปจำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

ภาคทฤษฎีการบรรยาย	ภาคปฏิบัติ (การฝึกปฏิบัติ/ภาคสนาม/การฝึกงาน)	การศึกษาด้วยตนเอง	รวม
3(3-0-6) 8 สัปดาห์ หรือ 32 ชั่วโมง	8 สัปดาห์ หรือ 32 ชั่วโมง	-	16 สัปดาห์ หรือ 64 ชั่วโมง

8. การวัดและประเมินผลการศึกษา

รายการ	ร้อยละ
เข้าเรียน พฤติกรรม การแต่งกาย ความรับผิดชอบ	10
ทักษะป้องกันตัว และการช่วยเหลือผู้อื่น	30
สมรรถนะร่างกาย	10
กิจกรรมภาคปฏิบัติ พัฒนาการทำพื้นฐาน	20
คะแนนสอบปลายภาค	30
รวม	100

9. ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก
2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ สุวัฒน์ กลิ่นเกษร (2016) กีฬาวูตวู้ว ศูนย์ส่งเสริมการพัฒนานวัตกรรม ตำราและเอกสารทางวิชาการ
3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

10. คณะกรรมการบริหารรายวิชา/อาจารย์ผู้สอนรายวิชา

9.1 คณะกรรมการบริหารรายวิชา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภรณ์พัทตรา ศักดา

9.2 อาจารย์ผู้สอนรายวิชา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภรณ์พัทตรา ศักดา
2. อาจารย์บุษยมาส เหมณี