

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยศิลปากร
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา	วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี คณะสหเวชศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยา

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

SU144002 ศิลปะการรับมือกับความเครียด (The Art of Stress Management)

2. จำนวนหน่วยกิต

3(3-0-6)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรหมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยศิลปากร
เป็นวิชาศึกษาทั่วไป รายวิชาเลือก กลุ่มวิชาภาษาและการสื่อสาร

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ ดร.ธนศักดิ์ จันทศิลป์

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาปลาย ของชั้นปีที่ 1 ขึ้นไป

6. รายวิชาบังคับก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี (จัดการเรียนการสอนแบบชั้นเรียนปกติ
วันจันทร์ เวลา 13.00 – 15.45 น.)

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

8 กันยายน 2569

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1.1 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายธรรมชาติ กลไกการเกิดความเครียด ผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม รวมถึงปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยคุ้มครองที่เกี่ยวข้อง
- 1.2 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้ทักษะการจัดการความเครียดในเชิงศิลปะบำบัด การผ่อนคลายร่างกาย เทคนิคการหายใจ และการเจริญสติในชีวิตประจำวันผ่านการลงมือปฏิบัติจริง
- 1.3 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์และปรับกรอบความคิด สร้างสมดุลชีวิต และรับมือกับความกดดันในยุคดิจิทัล ได้อย่างมีจริยธรรมและไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น
- 1.4 เพื่อให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทักษะการดูแลตนเองอย่างยั่งยืน และนำเสนอข้อมูล ความคิด ข้อโต้แย้งเชิงวิชาการอย่างถูกต้องตามหลักจรรยาบรรณทางวิชาการ

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา (ถ้ามี)

- 2.1 ปรับรูปแบบการจัดการเรียนการสอนเป็นชั้นเรียนปกติสำหรับนักศึกษาสาขาวิชากายบำบัด เน้นการลงมือปฏิบัติจริงและการมีส่วนร่วม
- 2.2 ออกแบบให้เกิดความปลอดภัยทางจิตวิทยาในชั้นเรียน โดยมีข้อตกลงพื้นที่ปลอดภัย และการไม่บังคับเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล
- 2.3 ออกแบบเนื้อหาและกิจกรรมให้ผู้เรียนที่ไม่มีพื้นฐานทางจิตวิทยาสามารถเรียนรู้ได้ ด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายและตัวอย่างสถานการณ์ใกล้ตัว

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

(ภาษาไทย) ธรรมชาติและกลไกการเกิดความเครียด ผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยคุ้มครอง ทักษะการจัดการความเครียดในเชิงศิลปะบำบัด การผ่อนคลายร่างกาย เทคนิคการหายใจ การเจริญสติ ศิลปะการสื่อสารกับตนเองเพื่อสร้างพลังบวก การปรับกรอบความคิด การสร้างสมดุลชีวิต การรับมือกับความกดดันในยุคดิจิทัล การคำนึงถึงจริยธรรมและการไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น การพัฒนาทักษะการดูแลตนเองอย่างยั่งยืน การนำเสนอข้อมูล ความคิด ข้อโต้แย้งเชิงวิชาการ อย่างถูกต้องตามหลักจรรยาบรรณทางวิชาการ

(English) The nature and mechanisms of stress and its physical, psychological, and behavioral impacts; risk and protective factors; stress-management skills through art therapy, physical relaxation, breathing techniques, and mindfulness; positive self-talk, cognitive reframing, and life balance; coping with digital-age pressures ethically and with respect for others' rights; sustainable

self-care skills; and presenting information, ideas, and academic arguments in accordance with academic integrity.

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อสัปดาห์

จำนวนชั่วโมงบรรยาย	3	ชั่วโมง
จำนวนชั่วโมงฝึกปฏิบัติ/ภาคสนาม/การฝึกงาน	0	ชั่วโมง
จำนวนชั่วโมงการศึกษาด้วยตนเอง	6	ชั่วโมง

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่จะให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษา

ผู้เรียนติดต่อขอคำปรึกษาได้เป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม อย่างน้อย 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (นัดหมายล่วงหน้า) และผ่านช่องทางออนไลน์ของรายวิชา

หมวดที่ 4 การพัฒนานักศึกษาตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา (CLOs)	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของหลักสูตร (PLOs) ที่รายวิชารับผิดชอบ	กลยุทธ์การเรียนการสอนตาม CLOs	กลยุทธ์สำหรับวัดและประเมินผลตาม CLOs
CLO1: อธิบายธรรมชาติ กลไกการเกิดความเครียด ผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม รวมถึงปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยคุ้มครอง	PLO2 สื่อสารข้อมูลเป็นเรื่องราวที่เข้าใจง่าย และเหมาะสมกับบริบท สถานการณ์ และกลุ่มเป้าหมาย	การบรรยายแบบมีส่วนร่วม การอภิปราย และกิจกรรมในชั้นเรียน	ใบงาน/ชิ้นงาน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
CLO2: ประยุกต์ใช้ทักษะการจัดการความเครียดในเชิงศิลปะบำบัด การผ่อนคลายร่างกาย เทคนิคการหายใจ และการเจริญสติ	PLO2 สื่อสารข้อมูลเป็นเรื่องราวที่เข้าใจง่าย และเหมาะสมกับบริบท สถานการณ์ และกลุ่มเป้าหมาย	การสาธิต การฝึกปฏิบัติ และการเรียนรู้แบบร่วมมือ	การประเมินทักษะการปฏิบัติ (Performance) และอนุทินสะท้อนตน
CLO3: วิเคราะห์และปรับกรอบความคิด สร้างสมดุลชีวิต รับมือกับความกดดันในยุคดิจิทัลอย่างมีจริยธรรมและไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น	PLO2 สื่อสารข้อมูลเป็นเรื่องราวที่เข้าใจง่าย และเหมาะสมกับบริบท สถานการณ์ และกลุ่มเป้าหมาย	การใช้กรณีศึกษา การแสดงบทบาทสมมติ และการอภิปรายกลุ่ม	การประเมินกระบวนการ/กิจกรรมกลุ่ม และอนุทินสะท้อนคิด
CLO4: พัฒนากลยุทธ์การดูแลตนเองอย่างยั่งยืน และนำเสนอข้อมูล ความคิด ข้อโต้แย้งเชิงวิชาการอย่างถูกต้องตามหลักจรรยาบรรณทางวิชาการ	PLO2 สื่อสารข้อมูลเป็นเรื่องราวที่เข้าใจง่าย และเหมาะสมกับบริบท สถานการณ์ และกลุ่มเป้าหมาย	การสอนโดยใช้โครงการ การสัมมนา/นำเสนอ และการสะท้อนคิด	การประเมินโครงงานและการประเมินการนำเสนอ

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน (รายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย กรณีเลือกอื่น ๆ ให้ระบุรายละเอียดใน Sheet เอกสารแนบท้าย)		ผู้สอน
				กิจกรรมการสอน	กิจกรรมการเรียนรู้	
1	แนะนำรายวิชาและข้อตกลงพื้นที่ปลอดภัย; ธรรมชาติและกลไกการเกิดความเครียด (บทที่ 1)	1	3	TA1_การบรรยาย	LA2_การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (Discussion & Argumentation)	อ.ดร.ธนศักดิ์
2	ผลกระทบของความเครียด ปัจจัยเสี่ยง/ปัจจัยคุ้มครอง และการรู้จักความเครียดของตนเอง	1	3	TA36_กิจกรรม	LA36_การเข้าร่วมกิจกรรมและปฏิบัติจริง (Experiential Participation)	อ.ดร.ธนศักดิ์
3	ศิลปะเพื่อการผ่อนคลาย: หลักการและการลงมือทำงานศิลปะคลายเครียด (บทที่ 2)	2	3	TA17_การฝึกปฏิบัติ (Practice)	LA17_การฝึกฝนและทำซ้ำ (Repetition & Mastery)	อ.ดร.ธนศักดิ์
4	การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเทคนิคการหายใจ: ฝึกปฏิบัติ (บทที่ 3)	2	3	TA12_การสาธิต (Demonstration)	LA12_การสังเกตและเลียนแบบ (Observation & Imitation)	อ.ดร.ธนศักดิ์
5	การเจริญสติในชีวิตประจำวัน: ฝึกปฏิบัติ (บทที่ 4)	2	3	TA17_การฝึกปฏิบัติ (Practice)	LA36_การเข้าร่วมกิจกรรมและปฏิบัติจริง (Experiential Participation)	อ.ดร.ธนศักดิ์
6	ศิลปะการสื่อสารกับตนเองเชิงบวกและการปรับกรอบความคิด (บทที่ 5)	3	3	TA7_การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)	LA7_การจำลองสถานการณ์และฝึก	อ.ดร.ธนศักดิ์

มคอ.3 (ฉบับปรับปรุง)

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	CLOs	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียน การสอน <i>(รายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย กรณีเลือกอื่น ๆ ให้ระบุ รายละเอียดใน Sheet เอกสารแนบท้าย)</i>		ผู้สอน
				กิจกรรมการสอน	กิจกรรมการเรียนรู้	
					ปฏิบัติ (Simulation & Active Engagement)	
7	กรณีศึกษาความเครียดในชีวิตและการเรียน: วิเคราะห์แนวทางรับมือ	3	3	TA6_การใช้กรณีศึกษา (Case)	LA6_การวิเคราะห์และ แก้ปัญหาจาก สถานการณ์จริง (Case Analysis & Problem- solving)	อ.ดร.ธนศักดิ์
8	การรับมือความกดดันในยุคดิจิทัลและจริยธรรมออนไลน์ (บทที่ 6)	3	3	TA6_การใช้กรณีศึกษา (Case)	LA2_การแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น (Discussion & Argumentation)	อ.ดร.ธนศักดิ์
9	การปรับตัวและการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ และเครือข่ายสนับสนุน (บทที่ 7)	3	3	TA6_การใช้กรณีศึกษา (Case)	LA6_การวิเคราะห์และ แก้ปัญหาจาก สถานการณ์จริง (Case Analysis & Problem- solving)	อ.ดร.ธนศักดิ์
10	การดูแลตนเองอย่างยั่งยืน (Wellness) และเริ่มออกแบบโครงงานแผนการดูแลตนเอง (บทที่ 8)	4	3	TA25_การสอนโดยใช้โครงการ (Project-based Instruction)	LA25_การทำโครงการ และนำเสนอ (Project Execution & Presentation)	อ.ดร.ธนศักดิ์
11	บูรณาการเทคนิคจัดการความเครียด	2,4	3	TA6_การใช้กรณีศึกษา (Case)	LA34_การเรียนรู้จาก ประสบการณ์ทำงาน (Hands-on Training)	อ.ดร.ธนศักดิ์
12	จรรยาบรรณทางวิชาการและการสื่อสาร/นำเสนอเชิงวิชาการ; เตรียมนำเสนอ (บทที่ 9)	4	3	TA1_การบรรยาย	LA3_การเตรียมข้อมูล และนำเสนอ (Preparation & Presentation)	อ.ดร.ธนศักดิ์
13	เวิร์กช็อปพัฒนาโครงงานแผนการดูแลตนเอง และการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยเพื่อน	4	3	TA25_การสอนโดยใช้โครงการ (Project-based Instruction)	LA29_การทำงานเป็น กลุ่มและแบ่งปันความรู้ (Collaborative Learning)	อ.ดร.ธนศักดิ์
14	นำเสนอโครงงาน และการสะท้อนการเรียนรู้	4	3	TA3_การสอนแบบสัมมนา (Seminar)	LA3_การเตรียมข้อมูล และนำเสนอ (Preparation & Presentation)	อ.ดร.ธนศักดิ์
15	สรุปรายวิชา ทบทวน บูรณาการ และประเมินการเรียนรู้รวบยอด	1,2,3,4	3	TA33_การสรุปประเด็นสำคัญ	LA21_การเขียนบันทึก สะท้อนความคิด (Reflective Writing)	อ.ดร.ธนศักดิ์
		รวม	45			

2. แผนการประเมินตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา (CLOs)	กำหนดการประเมิน (สัปดาห์ที่)	การประเมิน		เครื่องมือประเมิน (รายละเอียดตามเอกสารแนบท้าย กรณีเลือกอื่น ๆ ให้ระบุรายละเอียดใน Sheet เอกสารแนบท้าย)	เป้าหมายการบรรลุ CLOs (ร้อยละ)
		Formative Assessment	Summative Assessment		
CLO1	1-2, 7	✓		การประเมินการบ้าน	ตั้งแต่ระดับพอใช้ (5.0) ขึ้นไป
CLO2	3-5, 11	✓		Performance testing	ตั้งแต่ระดับพอใช้ (5.0) ขึ้นไป
CLO2, CLO3	3-9	✓		การประเมินแฟ้มพัฒนางาน/ อนุทิน (diary, journal)	ตั้งแต่ระดับพอใช้ (5.0) ขึ้นไป
CLO3	6-9	✓		การประเมินกระบวนการทำงาน/ บทบาทในการทำกิจกรรม	ตั้งแต่ระดับดี (7.0) ขึ้นไป
CLO4	10, 13-16		✓	การประเมินรายงาน/ โครงการงาน	ตั้งแต่ระดับดี (7.0) ขึ้นไป
CLO4	14-15		✓	การประเมินการวิพากษ์/ การนำเสนอผลงาน	ตั้งแต่ระดับดี (7.0) ขึ้นไป

หมายเหตุ: โปรดระบุเครื่องหมาย “✓” ในตารางช่อง “การประเมิน” ที่เลือกใช้
 Formative Assessment (ประเมินระหว่างเรียน เช่น ถาม-ตอบ สะท้อนการคิด การบ้าน การประเมินโครงร่างชิ้นงาน/project proposal/proposal)
 Summative Assessment (ประเมินสรุปยอดความรู้ อาทิ สอบย่อย สอบกลางภาค ปลายภาค)

2.1 รូบิคสำหรับการประเมินการบรรลุ CLOs (ถ้ามี)

เกณฑ์การประเมินการบรรลุผลลัพธ์การเรียนรู้ (CLO1–CLO4)

CLO1 อธิบายธรรมชาติ กลไก และผลกระทบของความเครียด	ระดับการประเมิน				พอใช้ (5.0)
	อ่อน (Weak)	พอใช้ (Fair)	ดี (Good)	ดีมาก (Excellent)	
	อธิบายได้น้อยหรือคลาดเคลื่อน	อธิบายแนวคิดหลักได้บางส่วน	อธิบายถูกต้องเป็นส่วนใหญ่พร้อมตัวอย่าง	อธิบายถูกต้องครบถ้วนและเชื่อมโยงชัดเจน	
CLO2 ความถูกต้องในการปฏิบัติเทคนิคผ่อนคลาย/หายใจ/เจริญสติ	ปฏิบัติไม่ถูกขั้นตอน	ปฏิบัติได้บางขั้นตอน ต้องชี้แนะ	ปฏิบัติถูกต้องเป็นส่วนใหญ่	ปฏิบัติถูกต้องครบถ้วนและคล่องแคล่ว	ดี (7.0)
CLO2 การนำไปใช้และการสะท้อนผลกับตนเอง	แทบไม่ปรากฏการสะท้อนคิด	สะท้อนคิดผิวเผิน	สะท้อนและเชื่อมโยงประสบการณ์ได้ดี	สะท้อนลึกซึ้งเห็นการพัฒนาตนเอง	พอใช้ (5.0)
CLO3 การวิเคราะห์และการปรับกรอบความคิด	วิเคราะห์คลาดเคลื่อน	วิเคราะห์ได้บางส่วน	วิเคราะห์และเสนอแนวทางได้เหมาะสม	วิเคราะห์รอบด้านและเป็นรูปธรรม	พอใช้ (5.0)
CLO3 การคำนึงถึงจริยธรรมและสิทธิผู้อื่น	ไม่คำนึงถึง	กล่าวถึงผิวเผิน	คำนึงถึงได้ดี	คำนึงถึงรอบด้านและชัดเจน	พอใช้ (5.0)
CLO4 โครงการงานแผนการดูแลตนเองและการนำเสนอ	แผน/การนำเสนอไม่ชัดเจน	ทำได้บางส่วน	แผนเป็นรูปธรรมและนำเสนอชัดเจน	แผนบูรณาการดีเยี่ยมและนำเสนอน่าสนใจ	ดี (7.0)

หมายเหตุ: สามารถปรับเกณฑ์การให้คะแนน (Scoring Rubrics) ได้โดยให้สอดคล้องกับที่หลักสูตรกำหนด

2.2 สัดส่วนการประเมินผล

กิจกรรมการประเมิน	สัดส่วนการประเมิน (ร้อยละ)
การเข้าร่วมและปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียน	25
ใบงาน/ชิ้นงานประจำบท	15
อนุทินสะท้อนตน	20
โครงงาน "แผนการดูแลตนเอง"	25
การนำเสนอโครงงาน	15
รวม	100

2.3 ระดับผลการเรียน

ระดับผลการเรียน	ช่วงคะแนน (ร้อยละ)
A	>80
B+	76-79
B	70-75
C+	66-69
C	60-65
D+	56-59
D	50-54
F	<50
S	-
U	-

2.4 ช่องทางการอุทธรณ์ผลการเรียน

นักศึกษาสามารถอุทธรณ์ผลการเรียนผ่านอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและคณะวิชาตามระเบียบของมหาวิทยาลัย

2.5 ช่องทางรับข้อมูลป้อนกลับ เช่น ข้อมูลป้อนกลับจากงานที่มอบหมาย การบ้าน และผลการสอบ เป็นต้น

อาจารย์แจ้งผลและให้ข้อมูลป้อนกลับจากใบงาน กิจกรรม อนุทิน

และโครงงานอย่างสม่ำเสมอระหว่างภาคการศึกษา ผ่านการพูดคุยในชั้นเรียนและช่องทางออนไลน์ของรายวิชา

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

ตำราและเอกสารที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอนรายวิชา SU144002 (ปรับปรุง พ.ศ. 2569)

2. Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
3. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette UK.
4. Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
5. สื่อและวิดิทัศน์ที่เกี่ยวข้อง

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

- 1.1 ใช้การสะท้อนผลลัพธ์ของผู้เรียน โดยเก็บและตรวจตัวอย่างงาน ใบงาน และอนุทินทุกบท เพื่อตรวจสอบการบรรลุ CLO
- 1.2 ใช้ข้อมูลย้อนกลับจากผู้เรียนต่อกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติ ผ่านแบบสอบถามสั้นหรือการพูดคุยกลุ่ม
- 1.3 ใช้การสังเกตการสอนโดยเพื่อนร่วมสาขา (Peer Observation) เพื่อปรับปรุงเทคนิคการสอนและการใช้ทรัพยากร

2. การปรับปรุงการสอน

เป็นการเปิดสอนรูปแบบชั้นเรียนปกติเป็นครั้งแรก จึงยังไม่มีผลการประเมินจากผู้เรียน จะเก็บข้อมูลเพื่อปรับปรุงในการเปิดสอนครั้งถัดไป

หมวดที่ 8 การรับรองรายละเอียดของรายวิชา

ข้าพเจ้าได้พิจารณารายละเอียดของรายวิชา SU144002 ศิลปะการรับมือกับความเครียด (The Art of Stress Management) พบว่าการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอน และการวัดผลและการประเมินผลสอดคล้องกับรายละเอียดของหลักสูตร



อาจารย์ ดร.ธนศักดิ์ จันทศิลป์
ผู้รับผิดชอบรายวิชา

8 ก.ย. 2569

เอกสารแนบท้าย
รายละเอียดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ลำดับ ที่	วิธีการสอน (Teaching Activity)	วิธีการเรียนรู้ (Learning Activity)
1	TA1_การบรรยาย	LA1_การฟังและจดบันทึก (Listening & Note-taking)
2	TA2_การอภิปราย	LA2_การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (Discussion & Argumentation)
3	TA3_การสอนแบบสัมมนา (Seminar)	LA3_การเตรียมข้อมูลและนำเสนอ (Preparation & Presentation)
4	TA4_การสอนโดยใช้การนิรนัย (Deductive)	LA4_การทำความเข้าใจทฤษฎีและนำไปใช้ (Understanding & Application)
5	TA5_การสอนโดยใช้การอุปนัย (Inductive)	LA5_การค้นหาคำสรุปจากตัวอย่าง (Exploration & Generalization)
6	TA6_การใช้กรณีศึกษา (Case)	LA6_การวิเคราะห์และแก้ปัญหาจากสถานการณ์จริง (Case Analysis & Problem-solving)
7	TA7_การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)	LA7_การจำลองสถานการณ์และฝึกปฏิบัติ (Simulation & Active Engagement)
8	TA8_ภาคสนาม	LA8_การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง (Experiential Learning)
9	TA9_การไปทัศนศึกษา	LA9_การสังเกตและจดบันทึกภาคสนาม (Observation & Reflection)
10	TA10_การใช้สถานการณ์จำลอง (Simulation)	LA10_การมีส่วนร่วมในสถานการณ์จำลอง (Participatory Learning)
11	TA11_การแสดงละคร (Dramatization)	LA11_การสื่อสารและสร้างสรรค์บทบาท (Creative Expression)
12	TA12_การสาธิต (Demonstration)	LA12_การสังเกตและเลียนแบบ (Observation & Imitation)
13	TA13_การสอนแบบศูนย์การเรียนรู้ (Learning Center)	LA13_การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-paced Learning)
14	TA14_การใช้เกม (Game)	LA14_การเรียนรู้ผ่านการแข่งขันหรือความสนุก (Game-based Learning)
15	TA15_การทดลอง (Experiment)	LA15_การตั้งสมมติฐานและทดสอบ (Hypothesis Testing & Experimentation)
16	TA16_การสอนแบบโปรแกรม (Programmed Instruction)	LA16_การเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอน (Step-by-Step Learning)
17	TA17_การฝึกปฏิบัติ (Practice)	LA17_การฝึกฝนและทำซ้ำ (Repetition & Mastery)
18	TA18_การฝึกงาน (Internship)	LA18_การเรียนรู้จากการทำงานจริง (Work-based Learning)

มคอ.3 (ฉบับปรับปรุง)

ลำดับ ที่	วิธีการสอน (Teaching Activity)	วิธีการเรียนรู้ (Learning Activity)
19	YA19_การสอนโดยใช้การวิจัยเป็นฐาน (Research-based Instruction)	LA19_การศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ (Research & Inquiry)
20	TA20_การสอนโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based Instruction)	LA20_การแก้ปัญหาและคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking & Problem-solving)
21	TA21_การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking)	LA21_การเขียนบันทึกสะท้อนความคิด (Reflective Writing)
22	TA22_การสอนแบบสืบสอบ (Inquiry-based Instruction)	LA22_การตั้งคำถามและค้นหาคำตอบ (Inquiry & Investigation)
23	TA23_การศึกษาค้นคว้าโดยอิสระ (Independent Study)	LA23_การศึกษาด้วยตนเอง (Self-directed Study)
24	TA24_การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (Self-directed Learning)	LA24_การจัดการกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง (Self-regulation)
25	TA25_การสอนโดยใช้โครงการ (Project-based Instruction)	LA25_การทำโครงการและนำเสนอ (Project Execution & Presentation)
26	TA26_การเรียนรู้จากบุคคลต้นแบบ/ปราชญ์	LA26_การสังเกตและเลียนแบบจากผู้เชี่ยวชาญ (Mentorship & Apprenticeship)
27	TA27_การเรียนรู้การสอนแบบจุลภาค (Micro Teaching)	LA27_การฝึกสอนและรับคำติชม (Teaching Practice & Feedback)
28	TA28_การนิเทศงานโดยผู้มีศักยภาพวิชาชีพ (Supervision)	LA28_การได้รับคำแนะนำและพัฒนา (Guidance & Professional Growth)
29	TA29_การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning)	LA29_การทำงานเป็นกลุ่มและแบ่งปันความรู้ (Collaborative Learning)
30	TA30_การให้คำปรึกษารายบุคคล	LA30_การพูดคุยและรับคำแนะนำเฉพาะบุคคล (Advising & Counseling)
31	TA31_ Tutorial Group	LA31_การเรียนรู้แบบกลุ่มย่อยและอภิปราย (Small-group Learning)
32	TA32_การระดมสมอง (Brain storming)	LA32_การสร้างแนวคิดใหม่ร่วมกัน (Idea Generation & Creative Thinking)
33	TA33_การสรุปประเด็นสำคัญ	LA33_การนำเสนอและอภิปรายผลสรุป (Summarization & Presentation)
34	TA34_ฝึกงาน	LA34_การเรียนรู้จากประสบการณ์ทำงาน (Hands-on Training)
35	TA35_การศึกษาในภาคสนาม (Field Study)	LA35_การเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ภาคสนาม (Field Data Collection & Analysis)

มคอ.3 (ฉบับปรับปรุง)

ลำดับ ที่	วิธีการสอน (Teaching Activity)	วิธีการเรียนรู้ (Learning Activity)
36	TA36_กิจกรรม	LA36_การเข้าร่วมกิจกรรมและปฏิบัติจริง (Experiential Participation)
37	TA37_อื่น ๆ ระบุ.....	LA37_ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่กำหนด (Depends on the Activity)
		LA38_อื่น ๆ ระบุ.....

รายละเอียดเครื่องมือประเมิน

ลำดับ	เครื่องมือประเมิน
1	การสอบข้อเขียน
2	การสอบปากเปล่า
3	การสอบทักษะ
4	การสังเกตพฤติกรรม
5	การประเมินกระบวนการทำงาน/ บทบาทในการทำกิจกรรม
6	การประเมินผลงาน/ บทเรียนที่ถอดประสบการณ์จากนิสิต
7	การประเมินการบ้าน
8	การประเมินรายงาน/ โครงงาน
9	การประเมินแฟ้มพัฒนางาน/ อนุทิน (diary, journal)
10	Performance testing
11	การประเมินการวิพากษ์/ การนำเสนอผลงาน
12	การประเมินจากการสะท้อนผลการทำงานร่วมกัน
13	การประเมินตนเอง
14	การประเมินแบบ 360 องศา
15	การประเมินโดยเพื่อน (Peer assessment)
16	การนำเสนอปากเปล่า
17	การเข้าชั้นเรียน
18	อื่น ๆ ระบุ.....