

## แผนการสอน COURSE SYLLABUS

1. คณะ ศึกษาศาสตร์ ภาควิชา พลศึกษา

2. รหัสวิชา 01174122 ชื่อวิชา (ไทย) การเรียนรู้เชิงนันทนาการโดยการเดินทางในต่างประเทศ  
แบบประหยัด

จำนวน 3(2-1-6) หน่วยกิต (Recreational Learning through Backpack Traveling Aboard)

### 3. เนื้อหารายวิชา (COURSE DESCRIPTION)

ความหมาย ความสำคัญของนันทนาการ การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการและการใช้เวลาว่าง การพัฒนาทางด้านสังคม การเมือง เศรษฐกิจ สภาพสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ประเพณีของประเทศต่างๆ ในภูมิภาคอาเซียน การจัดการเดินทางไปศึกษานอกสถานที่ในต่างประเทศด้วยตนเอง การจัดโปรแกรมการไปศึกษานอกสถานที่ในต่างประเทศ การส่งเสริมภาวะผู้นำ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดการความปลอดภัยในการเดินทาง การเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเดินทาง การเตรียมความพร้อมด้านสุขอนามัยการปฐมพยาบาลเบื้องต้น การประเมินผลการจัดการเดินทาง

### 4. วัตถุประสงค์ของวิชา

1. เพื่อให้นิสิตเข้าใจความหลากหลายทางวัฒนธรรมและวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนกลุ่มประเทศอาเซียน

2. เพื่อพัฒนาศักยภาพของนิสิตด้านสุขภาพกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ด้วยกระบวนการเรียนรู้นันทนาการโดยการเดินทางต่างประเทศด้วยตนเอง

3. เพื่อฝึกทักษะการใช้ภาษาต่างประเทศในการสื่อสาร มีทักษะการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตีความ และประเมินค่า สามารถใช้เทคโนโลยีในการแสวงหาข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

4. นิสิตสามารถแสวงหาแหล่งข้อมูลทางนันทนาการและการท่องเที่ยวเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และการใช้เวลาว่างอย่างมีคุณค่า มีทักษะในการบริหารจัดการบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่ นิสิตของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เพื่อเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

### 5. หัวข้อวิชา (COURSE OUTLINE)

5.1 ความหมาย ความสำคัญของนันทนาการ การใช้เวลาว่างเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

5.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการและการใช้เวลาว่าง

5.3 การพัฒนาทางด้านสังคม การเมือง เศรษฐกิจ สภาพสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม

5.4 วัฒนธรรมและประเพณีของประเทศต่างๆ ในภูมิภาคอาเซียน

5.5 การจัดการเดินทางไปศึกษานอกสถานที่ในต่างประเทศด้วยตนเอง การจัดโปรแกรมการไปศึกษานอกสถานที่ในต่างประเทศ การส่งเสริมภาวะผู้นำ และการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

5.6 การจัดการความปลอดภัยในการเดินทาง การเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเดินทาง การเตรียมความพร้อมด้านสุขอนามัย การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

5.7 การประเมินผลการจัดการเดินทางไปศึกษานอกสถานที่ในต่างประเทศด้วยตนเอง

## 6. วิธีการสอน

ใช้วิธีการสอนแบบออนไลน์ โดยมีเนื้อหาเป็นแผนการสอนแต่ละครั้ง นิสิตต้องศึกษาเนื้อหา และทำแบบทดสอบหลังเรียนทุกครั้ง มีการศึกษาค้นคว้าข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยีแสวงหาข้อมูลทางด้านนันทนาการ การใช้เวลาว่าง การพัฒนาประเทศในภูมิภาคอาเซียน มีการนำเสนอข้อมูลโดยการทำคลิปวิดีโอ นำเสนอข้อมูลตามที่ได้ศึกษาค้นคว้ามาเป็นรายบุคคล มีการฝึกออกแบบโปรแกรมการศึกษานอกสถานที่ในประเทศไทยและต่างประเทศ

## 7. อุปกรณ์การเรียนการสอน สื่อการสอน

7.1 แผนการสอนออนไลน์ ของคณะศึกษาศาสตร์

ในเว็บไซต์ <http://ped.edu.ku.ac.th/cped/main.php>

7.3 Software : แผ่นซีดี Power point กิจกรรมนันทนาการ การใช้เวลาว่าง และการท่องเที่ยว

## 8. การวัดผลสัมฤทธิ์ในการเรียน

การประเมินผลการเรียนใช้เกณฑ์ตามนี้

1) การเข้าชั้นเรียนตามแผนการสอนแต่ละครั้ง	10 %
2) คะแนนการทำแบบทดสอบหลังเรียนแต่ละครั้ง	30 %
3) การทำรายงาน	10 %
4) การทำคลิปวิดีโอ นำเสนองาน	10 %
5) การสอบกลางภาค	20 %
6) การสอบปลายภาค	20 %

รวมคะแนน 100 %

## 9. เกณฑ์การตัดเกรด

80 % ขึ้นไป	เท่ากับ	A	หรือ	4
75 - 79 %	เท่ากับ	B+	หรือ	3.5
70 - 74 %	เท่ากับ	B	หรือ	3
65 - 69 %	เท่ากับ	C+	หรือ	2.5
60 - 64 %	เท่ากับ	C	หรือ	2
56 - 59 %	เท่ากับ	D+	หรือ	1.5
50 - 54 %	เท่ากับ	D	หรือ	1
ต่ำกว่า 50 %	เท่ากับ	F	หรือ	0

## 10. การให้โอกาสสอนเวลาเรียนแก่นิสิตเพื่อให้คำแนะนำในด้านการเรียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพรัตน์ ศุทธิถิถล โทร. 094-4988029, [nnp2506@hotmail.com](mailto:nnp2506@hotmail.com)

Line ID: suthitakon55

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี โทร. 081-3542327 E-mail: [kanlapruk@gmail.com](mailto:kanlapruk@gmail.com)

สถานที่ติดต่ออาจารย์ผู้สอน: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
ห้องทำงาน อาคาร 3 (ห้อง 3-106 ชั้นล่าง)

#### 11. เอกสารอ่านประกอบ

- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2539). กงวิชาการและฝึกอบรม. การตลาดในอุตสาหกรรม  
ท่องเที่ยว. กรุงเทพฯ: การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย.
- จิรภัทร พัวพิพัฒน์. (2557). The Walking Backpack ออกเดินแล้วอย่าหันหลังกลับ. ไออุ่น:  
กรุงเทพฯ
- นพรัตน์ ศุทธิถิกล. (2563). การเดินทางท่องเที่ยวแบบประหยัด (เอกสารประกอบการสอน)  
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (เอกสารอัดสำเนา)
- นรินทร์ ทัพไชย. (2548). พฤติกรรมนักท่องเที่ยว. เอกสารการสอนชุดวิชากลยุทธ์การตลาดใน  
อุตสาหกรรมท่องเที่ยวสาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ราณี อิลิชัยกุล. (2545). เอกสารชุดฝึกอบรมทางไกลหลักสูตรการจัดการการท่องเที่ยวชุมชน  
อย่างยั่งยืน. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Aronsson, L. (2000). The development of sustainable tourism. London. N.Y:  
Continuum.
- Bowin, D., and Clark, J. (2009). Contemporary tourist behavior. Oxford: Brooks  
University press, Cambridge, UK.
- Edgell, Sr, David L. (2006). Managing Sustainable Tourism: A Legacy for the Future.  
The Haworth Hospitality Press, Binghamton, NY.
- Goeldner, Charles A. and J.R. Brent Ritchie. (2006). Tourism: Principles, Practices,  
Philosophies (10th ed.). John Wiley and Sons, Hoboken, NJ.
- Kraus, R. (1990). Recreation and Leisure in Modern Society. Harper Collins Publishers.
- Kathleen, A.C. (1996). Application in Recreation & Leisure for today and Future.  
Mosby Yeare Book, Inc.
- Mclean, D.D., Hurd, A.R., Rogers, N.B. (2005). Recreation and Leisure in Modern Society.  
Jones and Bartlett Publishers Inc.
- Moutinho, L. (2002). Strategic management in tourism. London: Biddles.

#### เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง

- <https://travel.kapook.com/view205143.html>
- <http://www.mrbackpacker.com/tips/tip>
- <https://www.nomadicmatt.com/travel-blogs/what-type-of-backpacker-are-you/>
- <https://www.outdoorangsit.com/product/261/%E0%B8%8A%>
- <http://www.thaimaptravel.com/articles-inner/special/15.html>
- <http://server.khonbaakpae.com/board/viewthread.php?fid=4&tid=2213&page=2>

สัปดาห์ ที่	วัน/เดือน/ปี	เนื้อหา	วิธีสอน
----------------	--------------	---------	---------

[http://board.trekkingthai.com/board/show.php?forum\\_id=2&topic\\_no=134725&topic\\_id=136403](http://board.trekkingthai.com/board/show.php?forum_id=2&topic_no=134725&topic_id=136403)  
<http://lunadie.exteen.com/20070109/7-backpacker>

กระปุกดอทคอม. 10 ข้อควรเลี้ยง หากไม่ถอยเป็นนักท่องเที่ยวนิสยแยะ. (ออนไลน์)

แหล่งที่มา: <https://travel.kapook.com/view101163.html>

ภัคศรีชญ์ ประสิทธิ์. เที่ยวอย่างนักท่องเที่ยวที่ดี มีคุณภาพ ทำอย่างไร?

<http://110.164.64.56/Tourist/TouristsGood.html>

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2562). ความตกลงเชงเกน. (ออนไลน์)

แหล่งที่มา: <https://th.wikipedia.org/wiki/>

สมาคมเวชศาสตร์ท่องเที่ยวและการเดินทางนานาชาติ. (2553). มาเป็นนักท่องเที่ยวที่ดีกันเถอะ (ออนไลน์)

แหล่งที่มา: <https://www.thaitravelclinic.com/blog/th/travel-medicine-issue/thai->

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. เตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนเดินทาง. (ออนไลน์)

แหล่งที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/Content/35975->

เอ็กซ์พีเดีย. (2560). การทำพาสปอร์ต. (ออนไลน์)

แหล่งที่มา: [https://travelblog.expedia.co.th/travel-tips-inspiration/bd10\\_november17](https://travelblog.expedia.co.th/travel-tips-inspiration/bd10_november17)

เอ็กซ์พีเดีย. เด็กขึ้นเครื่องบินครั้งแรกข้อควรรู้และเตรียมตัวอย่างไร. (ออนไลน์)

แหล่งที่มา: [https://travelblog.expedia.co.th/travel-tips-inspiration/bd09\\_january17/](https://travelblog.expedia.co.th/travel-tips-inspiration/bd09_january17/)

แอร์เอเชีย. ของห้ามพกพา. (ออนไลน์)

แหล่งที่มา: <https://www.airasia.com/th/th/baggage-info/dangerous-goods.page>

Cigna.co.th. สิ่งของที่สามารถนำขึ้นเครื่องบิน. (ออนไลน์)

แหล่งที่มา: <https://www.cigna.co.th/health-wellness/travel/9-things-travel-prohibit>

Changtrixget.com. การขอคืนภาษีสำหรับนักท่องเที่ยว. (ออนไลน์)

แหล่งที่มา: <https://www.changtrixget.com/tiptrick/taxrefund-traveller-singapore/>

Huffpost.com .รูปแบบการเดินทาง(ออนไลน์).

[https://www.huffpost.com/entry/the-14-types-of-travel\\_ev\\_10193436](https://www.huffpost.com/entry/the-14-types-of-travel_ev_10193436)

Skyscanner.co.th. วิธีการเช็คอิน.(ออนไลน์)

แหล่งที่มา: <https://www.skyscanner.co.th/news/5->

Travel.kapook.com. ภาพตัวอย่างใบขับขี่ระหว่างประเทศ. (ออนไลน์)

แหล่งที่มา: <https://travel.kapook.com/view205143.html>

Thai Travel Clinic.com. (2019) วัคซีนที่จำเป็นก่อนเดินทางไปต่างประเทศ (ออนไลน์)

แหล่งที่มา: <https://www.thaitravelclinic.com/th/Knowledge/recommended-vaccine-for-thai-travelers.html>

Tourismatbuu.wordpress.com. รูปแบบการท่องเที่ยว. (ออนไลน์).

แหล่งที่มา: <https://tourismatbuu.wordpress.com>

## 12. ตารางกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียน

ลำดับที่ ที่	วัน/เดือน/ปี	เนื้อหา	วิธีสอน
๑	๘ ธ.ค. ๖๓	- ปฐมนิเทศรายวิชา ชี้แจงกิจกรรมการเรียนการสอน วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ - ความสำคัญของนันทนาการ การใช้เวลาว่าง การศึกษานอก สถานที่เพื่อพัฒนาสุขภาพกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา	บรรยาย กิจกรรมตามใบงาน
๒	๑๕ ธ.ค. ๖๓	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนันทนาการ การใช้เวลาว่าง และ การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต	บรรยาย กิจกรรมตามใบงาน
๓	๒๒ ธ.ค. ๖๓	ประชาคมอาเซียน การพัฒนาประเทศต่างๆ ในภูมิภาคอาเซียน การเรียนรู้วัฒนธรรมประเพณีของประเทศอาเซียน การใช้ภาษาในการสื่อสารของแต่ละประเทศอาเซียน	บรรยาย อภิปราย ฝึกปฏิบัติ ทักษะการสื่อสาร
๔	๒๙ ธ.ค. ๖๓	หลักการจัดการท่องเที่ยว 7 Green Concepts แนวทางการปฏิบัติตนเป็นนักท่องเที่ยวที่มีคุณภาพ	บรรยาย กิจกรรมกลุ่ม ฝึกปฏิบัติ
๕	๕ ม.ค. ๖๔	รูปแบบการท่องเที่ยว ความสำคัญของการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ และแนวทางการปฏิบัติตนเป็นนักท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์	บรรยาย อภิปราย กิจกรรมตามใบงาน
๖	๑๒ ม.ค. ๖๔	การจัดทำหนังสือเดินทางและ การทำวีซ่าเพื่อเดินทางไปต่างประเทศ	บรรยาย อภิปราย กิจกรรมตามใบงาน
๗	๑๙ ม.ค. ๖๔	กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางไปต่างประเทศ และการไปศึกษานอกสถานที่ กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการเดินทาง ท่องเที่ยว	บรรยาย อภิปราย ฝึกปฏิบัติ
๘	๒๖ ม.ค. ๖๔	<i>สอบกลางภาค</i>	<i>ทำข้อสอบออนไลน์</i>
๙	๒ ก.พ. ๖๔	การใช้แหล่งข้อมูลจากสถานทูต และการแลกเปลี่ยนเงินตราต่างประเทศ	บรรยาย กิจกรรมตามใบงาน
๑๐	๙ ก.พ. ๖๔	การวางแผนโปรแกรมการศึกษานอกสถานที่ในประเทศอาเซียน และการประมาณการค่าใช้จ่าย	บรรยาย ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมตามใบงาน
๑๑	๑๖ ก.พ. ๖๔	การเลือกและการจองที่พักและยานพาหนะแบบประหยัดในการ เดินทางไปศึกษานอกสถานที่ในต่างประเทศ	บรรยาย ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมตามใบงาน
๑๒	๒๓ ก.พ. ๖๔	สถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรคขณะเดินทาง การปฐมพยาบาลในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุ หรือเกิดการเจ็บป่วย ขณะเดินทางไปศึกษานอกสถานที่ในต่างประเทศ	บรรยาย ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมตามใบงาน
๑๓	๒ มี.ค. ๖๔	การเตรียมสุขภาพในการเดินทางไปศึกษานอกสถานที่ ในต่างประเทศ	บรรยาย กิจกรรมตามใบงาน
๑๔	๙ มี.ค. ๖๔	การเตรียมอุปกรณ์และสิ่งของเครื่องใช้ในการเดินทาง ไปต่างประเทศ	บรรยาย กิจกรรมตามใบงาน
๑๕	๑๖ มี.ค. ๖๔	<i>สอบปลายภาค</i>	<i>ทำแบบทดสอบ</i>
๑๖	๒๓-๒๖ มี.ค. ๖๔	ถ้าสถานการณ์ COVID-19 เป็นปกติ จะมีการฝึกปฏิบัติการเดินทางไปต่างประเทศ	ฝึกปฏิบัติ