

# GEN0314 โยคะ

กลุ่มเรียน 001, 901, A40

📅 พุธสัปดาห์ 08.00 - 11.00 น.



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรร วัลย์วงศ์ศรี  
ผู้อำนวยการสอน



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วณศักดิ์ พดุงเศรษฐกิจ  
ผู้อำนวยการสอน

## ปฐมนิเทศประจำรายวิชา

- 1** กิจกรรมครั้งที่ 1  
ปฐมนิเทศรายวิชา เพื่อทราบแนวทางการเรียน  
รู้ประจำรายวิชา
- เข้าร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัย หรือ เข้าร่วมผ่าน ZOOM
  - ร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถาม/แบบฝึกหัด ในระบบ FlexSpace (5 คะแนน)

วันพฤหัสบดีที่ 24 กรกฎาคม 2568  
Onsite: หอประชุมสุนันทานุสรณ์ ห้อง 1721  
Online: ZOOM Link ในระบบ

## บทที่ 1 - 4 และสอบกลางภาค

- 2** เรียนบทที่ 1 - 4  
เรียนด้วยตนเองผ่านสื่อการเรียนรู้  
บนระบบ FlexSpace
- Gen Ed ได้จัดเตรียมระบบ FlexSpace เพื่อให้ นักศึกษาได้เรียนรู้ผ่านคลิปวิดีโอ คำบรรยาย ไฟล์เอกสาร และ ทำแบบฝึกหัด ในแต่ละบทเรียน (บทเรียนละ 5 คะแนน รวม 20 คะแนน)

- 3** กิจกรรมครั้งที่ 2  
ร่วมสรุปความรู้บทที่ 1 - 4  
และร่วมกิจกรรมประจำรายวิชา
- เข้าร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัย หรือ เข้าร่วมผ่าน ZOOM
  - ร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถาม /แบบฝึกหัดในระบบ FlexSpace (10 คะแนน)

วันพฤหัสบดีที่ 14 สิงหาคม 2568  
Onsite: หอประชุมสุนันทานุสรณ์ ห้อง 1721  
Online: ZOOM Link ในระบบ

- 4** สอบกลางภาค  
ความรู้บทที่ 1 - 4
- เข้าสอบกลางภาคในระบบ FlexSpace ภายในช่วงเวลาที่กำหนด (15 คะแนน)
  - นักศึกษาต้องรับชมคลิปบรรยายและ ทำแบบฝึกหัดครบ จึงจะสามารถทำ ข้อสอบกลางภาคได้ ดังนั้น นักศึกษา จึงควรบริหารจัดการเวลาในการเรียนรู้ บนระบบ FlexSpace

สอบกลางภาค ภายในวันที่  
20 - 26 สิงหาคม 2568

## บทที่ 5 - 8 และสอบปลายภาค

- 5** เรียนบทที่ 5 - 8  
เรียนด้วยตนเองผ่านสื่อการเรียนรู้  
บนระบบ FlexSpace
- Gen Ed ได้จัดเตรียมระบบ FlexSpace เพื่อให้ นักศึกษาได้เรียนรู้ผ่านคลิปวิดีโอ คำบรรยาย ไฟล์เอกสาร และ ทำแบบฝึกหัด ในแต่ละบทเรียน (บทเรียนละ 5 คะแนน รวม 20 คะแนน)

- 6** กิจกรรมครั้งที่ 3  
ร่วมสรุปความรู้บทที่ 5 - 8  
และร่วมกิจกรรมประจำรายวิชา
- เข้าร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัย หรือ เข้าร่วมผ่าน ZOOM
  - ร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถาม /แบบฝึกหัดในระบบ FlexSpace (10 คะแนน)

วันพฤหัสบดีที่ 11 กันยายน 2568  
Onsite: หอประชุมสุนันทานุสรณ์ ห้อง 1721  
Online: ZOOM Link ในระบบ

- 7** กิจกรรมครั้งที่ 4  
ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
ประจำรายวิชา
- เข้าร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัย หรือ เข้าร่วมผ่าน ZOOM
  - ร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถาม /แบบฝึกหัดในระบบ FlexSpace (5 คะแนน)

วันพฤหัสบดีที่ 2 ตุลาคม 2568  
Onsite: หอประชุมสุนันทานุสรณ์ ห้อง 1721  
Online: ZOOM Link ในระบบ

- 8** สอบปลายภาค  
ความรู้บทที่ 5 - 8
- เข้าสอบปลายภาคในระบบ FlexSpace ภายใน ช่วงเวลาที่กำหนด (15 คะแนน)
  - นักศึกษาต้องรับชมคลิปบรรยายและทำแบบ ฝึกหัดครบ จึงจะสามารถทำข้อสอบปลายภาค ได้ ดังนั้น นักศึกษาจึงควรบริหารจัดการเวลาใน การเรียนรู้บนระบบ FlexSpace

สอบปลายภาค ภายในวันที่  
3 - 9 ตุลาคม 2568

## ผู้ช่วยสอน TA ประจำรายวิชา



พีฟิลิป  
Philips

เข้าระบบการเรียนรู้ได้ที่

[flexspace.ssrุ.ac.th](https://flexspace.ssrु.ac.th)

LINE Official Account

- ✓ วิธีการใช้งานระบบ 065-959-5313
- ✓ แนะนำการเรียน Gen Ed geacademic@ssru.ac.th
- ✓ ข่าวประชาสัมพันธ์ https://gen-ed.ssrุ.ac.th/
- ✓ ติดต่อ สอบถาม ssru.gened



@genedssru

# GEN0314 โยคะ

กลุ่มเรียน 002, S01, 902, A40

📅 พุธสัปดาห์ 14.00 - 17.00 น.



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรร นวลยวงศ์ศรี  
ผู้อำนวยการสอน



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วณศักดิ์ พดุงเศรษฐกิจ  
ผู้อำนวยการสอน

## ปฐมนิเทศประจำรายวิชา

- 1** กิจกรรมครั้งที่ 1  
ปฐมนิเทศรายวิชา เพื่อทราบแนวทางการเรียน  
รู้ประจำรายวิชา
- เข้าร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัย หรือ เข้าร่วมผ่าน ZOOM
  - ร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถาม/แบบฝึกหัด ในระบบ FlexSpace (5 คะแนน)

วันพฤหัสบดีที่ 24 กรกฎาคม 2568  
Onsite: หอประชุมสุนันทานุสรณ์ ห้อง 1721  
Online: ZOOM Link ในระบบ

## บทที่ 1 - 4 และสอบกลางภาค

- 2** เรียนบทที่ 1 - 4  
เรียนด้วยตนเองผ่านสื่อการเรียนรู้  
บนระบบ FlexSpace
- Gen Ed ได้จัดเตรียมระบบ FlexSpace เพื่อให้ นักศึกษาได้เรียนรู้ผ่านคลิปวิดีโอ คำบรรยาย ไฟล์เอกสาร และ ทำแบบฝึกหัด ในแต่ละบทเรียน (บทเรียนละ 5 คะแนน รวม 20 คะแนน)

- 3** กิจกรรมครั้งที่ 2  
ร่วมสรุปความรู้บทที่ 1 - 4  
และร่วมกิจกรรมประจำรายวิชา
- เข้าร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัย หรือ เข้าร่วมผ่าน ZOOM
  - ร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถาม /แบบฝึกหัดในระบบ FlexSpace (10 คะแนน)

วันพฤหัสบดีที่ 14 สิงหาคม 2568  
Onsite: หอประชุมสุนันทานุสรณ์ ห้อง 1721  
Online: ZOOM Link ในระบบ

- 4** สอบกลางภาค  
ความรู้บทที่ 1 - 4
- เข้าสอบกลางภาคในระบบ FlexSpace ภายในช่วงเวลาที่กำหนด (15 คะแนน)
  - นักศึกษาต้องรับชมคลิปบรรยายและ ทำแบบฝึกหัดครบ จึงจะสามารถทำ ข้อสอบกลางภาคได้ ดังนั้น นักศึกษา จึงควรบริหารจัดการเวลาในการเรียนรู้ บนระบบ FlexSpace

สอบกลางภาค ภายในวันที่  
20 - 26 สิงหาคม 2568

## บทที่ 5 - 8 และสอบปลายภาค

- 5** เรียนบทที่ 5 - 8  
เรียนด้วยตนเองผ่านสื่อการเรียนรู้  
บนระบบ FlexSpace
- Gen Ed ได้จัดเตรียมระบบ FlexSpace เพื่อให้ นักศึกษาได้เรียนรู้ผ่านคลิปวิดีโอ คำบรรยาย ไฟล์เอกสาร และ ทำแบบฝึกหัด ในแต่ละบทเรียน (บทเรียนละ 5 คะแนน รวม 20 คะแนน)

- 6** กิจกรรมครั้งที่ 3  
ร่วมสรุปความรู้บทที่ 5 - 8  
และร่วมกิจกรรมประจำรายวิชา
- เข้าร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัย หรือ เข้าร่วมผ่าน ZOOM
  - ร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถาม /แบบฝึกหัดในระบบ FlexSpace (10 คะแนน)

วันพฤหัสบดีที่ 11 กันยายน 2568  
Onsite: หอประชุมสุนันทานุสรณ์ ห้อง 1721  
Online: ZOOM Link ในระบบ

- 7** กิจกรรมครั้งที่ 4  
ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้  
ประจำรายวิชา
- เข้าร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัย หรือ เข้าร่วมผ่าน ZOOM
  - ร่วมกิจกรรมตอบแบบสอบถาม /แบบฝึกหัดในระบบ FlexSpace (5 คะแนน)

วันพฤหัสบดีที่ 2 ตุลาคม 2568  
Onsite: หอประชุมสุนันทานุสรณ์ ห้อง 1721  
Online: ZOOM Link ในระบบ

- 8** สอบปลายภาค  
ความรู้บทที่ 5 - 8
- เข้าสอบปลายภาคในระบบ FlexSpace ภายใน ช่วงเวลาที่กำหนด (15 คะแนน)
  - นักศึกษาต้องรับชมคลิปบรรยายและทำแบบ ฝึกหัดครบ จึงจะสามารถทำข้อสอบปลายภาค ได้ ดังนั้น นักศึกษาจึงควรบริหารจัดการเวลาใน การเรียนรู้บนระบบ FlexSpace

สอบปลายภาค ภายในวันที่  
3 - 9 ตุลาคม 2568

## ผู้ช่วยสอน TA ประจำรายวิชา



พีฟิลิป  
Philips

เข้าระบบการเรียนรู้ได้ที่

[flexspace.ssrุ.ac.th](https://flexspace.ssrु.ac.th)

LINE Official Account

- ✓ วิธีการใช้งานระบบ ☎ 065-959-5313
- ✓ แนะนำการเรียน Gen Ed ✉ geacademic@ssru.ac.th
- ✓ ข่าวประชาสัมพันธ์ 🌐 <https://gen-ed.ssrุ.ac.th/>
- ✓ ติดต่อ สอบถาม 📞 ssru.gened



@genedssru