

COURSE SYLLABUS

รหัสวิชา	90104003	ชื่อวิชา	สุขภาพและโภชนาการ (Health and Nutrition)				
หน่วยกิต	3 (3-0-6)	ภาคการศึกษา	2/2564	กลุ่มเรียน	101	วัน-เวลาเรียน	ศุกร์ 13.00-16.00 น.
คำอธิบายรายวิชา ภาษาไทย	ความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพมนุษย์ โรคที่เกิดจากภาวะโภชนาการไม่สมดุล หน้าที่ของคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ และวิตามินต่าง ๆ ในร่างกาย การย่อย การดูดซึม การสังเคราะห์พลังงานจากอาหารที่รับประทาน การขับถ่าย การขาดสารอาหาร ความต้องการอาหารของบุคคลในวัย และสภาวะต่างๆ						
คำอธิบายรายวิชา ภาษาอังกฤษ	Importance of food for human health, disease related to unbalanced diet, functions of carbohydrates, lipids, proteins, minerals and vitamins in human body, digestion, absorption, metabolism, excretion, malnutrition, and nutritional requirements of different ages and physical condition.						
อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชา	ผศ.ดร.ปจรรย์ อิงคะสุภัทร						
อาจารย์ผู้สอน	ผศ.ดร. วิรามศรี ศรีพจนารถ, ดร. อุมภาพร ฉัตรศรีสุวรรณ						
ผู้ช่วยสอน (ถ้ามี)	-						
ช่องทางและวันเวลาให้คำปรึกษา	MS Team และ Line Group ของรายวิชา วันศุกร์ เวลา 16.00-17.00 น.					สอนโดยใช้ภาษา	<input checked="" type="checkbox"/> ภาษาไทย <input type="checkbox"/> ภาษาอังกฤษ <input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ
เว็บไซต์หรือช่องทางการเรียนออนไลน์ (ถ้ามี)	Teams Code: 1sb5h2t						

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชาศึกษาทั่วไป (GE-LO)

GE-LO

ค่าน้ำหนัก

- ☒ GE-LO-1 การคิดวิเคราะห์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Analytical and Critical Thinking)
- ☒ GE-LO-2 การแก้ปัญหาเชิงซับซ้อน (Complex Problem Solving)
- ☒ GE-LO-3 การคิดสร้างสรรค์ (Creativity)
- ☒ GE-LO-4 ความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Skills)
- ☒ GE-LO-5 ความซื่อสัตย์และความพากเพียรพยายาม (Integrity and Perseverance)
- ☒ GE-LO-6 การเรียนรู้เชิงรุกและการใฝ่รู้ (Active Learning and Learning Strategies)
- ☐ GE-LO-7 ความอดทน ยืดหยุ่น และฟื้นตัวจากสภาวะความเครียด (Resilience, Stress Tolerance and Flexibility)
- ☐ GE-LO-8 การเป็นผู้นำและผู้เปลี่ยนแปลงสังคม (Leadership and Social Influence)
- ☒ GE-LO-9 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Communication)
- ☐ GE-LO-10 การเป็นผู้ประกอบการและการลงทุน (Entrepreneurship and Startup)
- ☐ GE-LO-11 การรู้เท่าทันดิจิทัลและการผลิตสื่อดิจิทัล (Digital Quotient Literacy and Digital Media Production)

4

2

2

2

1

2

2

รวมค่าน้ำหนัก

15

รูปแบบการจัดการเรียนการสอน

- ☒ แบบบรรยาย/ปฏิบัติ ☐ แบบ Active Learning ☐ แบบ Problem-Based Learning ☐ แบบ Project-Based Learning ☐ แบบ Online/Blended Learning

แผนการเรียนรู้

ลำดับ ที่	หัวข้อ/หัวข้อย่อย	วิธีการเรียน/กิจกรรมในชั้นเรียน	ระยะเวลา (นาที)			GE-LO	อาจารย์ผู้สอน (กรณีที่ผู้สอน มากกว่าหนึ่ง)	หมายเหตุ
			ในชั้น เรียน	คลิปวิดีโอ	กิจกรรม ออนไลน์อื่น			
1	ชี้แจงรายละเอียดรายวิชา	บรรยายโดยมี power point ประกอบ/แลกเปลี่ยนความรู้	180			-	อ.ปาจริย์	
2	โภชนาการและความสำคัญของอาหาร 1	บรรยายโดยมี power point ประกอบ/แลกเปลี่ยนความรู้/ควิซท้ายบทเรียน	160		20	1,2,3,4,5, 6,9	อ.ปาจริย์	
3	โภชนาการและความสำคัญของอาหาร 2	บรรยายโดยมี power point ประกอบ/แลกเปลี่ยนความรู้/ควิซท้ายบทเรียน	160		20		อ.ปาจริย์	
4	อาหารหลัก 5 หมู่ - คาร์โบไฮเดรต	บรรยายโดยมี power point ประกอบ/แลกเปลี่ยนความรู้/ควิซท้ายบทเรียน	160		20		อ.ปาจริย์	
5	อาหารหลัก 5 หมู่ (ต่อ) – โปรตีน	บรรยายโดยมี power point ประกอบ/แลกเปลี่ยนความรู้/ควิซท้ายบทเรียน	160		20		อ.ปาจริย์	
6	อาหารหลัก 5 หมู่ (ต่อ) – ไขมัน	บรรยายโดยมี power point ประกอบ/แลกเปลี่ยนความรู้/ควิซท้ายบทเรียน	160		20		อ.ปาจริย์	
7	อาหารหลัก 5 หมู่ (ต่อ) – วิตามินและเกลือแร่	บรรยายโดยมี power point ประกอบ/แลกเปลี่ยนความรู้/ควิซท้ายบทเรียน	160		20		อ.ปาจริย์	
8	ระบบการย่อยอาหารและดูดซึมอาหาร & เมทาบอลิซึม	บรรยายโดยมี power point ประกอบ/แลกเปลี่ยนความรู้/ควิซท้ายบทเรียน	160		20		อ.วิรามศรี	
สอบกลางภาค								
9	สมดุลพลังงานและดัชนีมวลกาย	บรรยายโดยมี power point ประกอบ/แลกเปลี่ยนความรู้/ควิซท้ายบทเรียน	160		20	1,2,3,4,5, 6,9	อ.วิรามศรี	
10	สอบย่อย Quiz	ให้นักศึกษาทำข้อสอบเก็บคะแนนย่อย	180			1,5,6	อ.วิรามศรี	
11	การออกกำลังกาย	บรรยายโดยมี power point ประกอบ/แลกเปลี่ยนความรู้/ควิซท้ายบทเรียน	160		20	1,2,3,4,5, 6,9	อ.วิรามศรี	
12	การปนเปื้อนในอาหารประจำวัน	บรรยายโดยมี power point ประกอบ/แลกเปลี่ยนความรู้/ควิซท้ายบทเรียน	160		20		อ.อุมาพร	
13	การอ่านฉลากอาหาร และวางแผนการบริโภคอาหาร	บรรยายโดยมี power point ประกอบ/แลกเปลี่ยนความรู้/ควิซท้ายบทเรียน	160		20		อ.อุมาพร	
14	สถานการณ์ปัจจุบันเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ	บรรยายโดยมี power point ประกอบ/แลกเปลี่ยนความรู้/ควิซท้ายบทเรียน	160		20		อ.อุมาพร	
15	การนำเสนองานตามที่ได้รับมอบหมาย	ให้นักศึกษานำเสนอผลงานในชั้นเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนๆ	180				อ.อุมาพร	
สอบปลายภาค								

แผนการวัดผล

กิจกรรมการวัดผล	คะแนนเต็ม	ช่วงเวลา	GE-LO	หมายเหตุ
1. การเข้าเรียน	10	ตลอดภาคการศึกษา	GE-LO-5,6	
2. การทำควิซท้ายบทเรียนแต่ละสัปดาห์	25	ตลอดภาคการศึกษา	GE-LO-1,5,6	
3. การทำแบบทดสอบย่อย (งานเดี่ยว)	10	สัปดาห์ที่ 10	GE-LO-1,5,6	
4. การมอบหมายงาน (งานกลุ่ม)	15	สัปดาห์ที่ 15	GE-LO-1,2,3,4,5,6,9	
5. การสอบกลางภาค	20	10 มี.ค. 65	GE-LO-1,2,3,5,6	
6. การสอบปลายภาค	20	12 พ.ค. 65	GE-LO-1,2,3,5,6	
รวม	100			

เกณฑ์การประเมิน

<input type="checkbox"/> อิงกลุ่ม								
<input checked="" type="checkbox"/> อิงเกณฑ์								
เกรด (แสดงเฉพาะอิงเกณฑ์)	A	B+	B	C+	C	D+	D	F
ช่วงคะแนน (เต็ม 100 คะแนน)	80-100	75-79	70-74	65-69	60-64	55-59	50-54	ต่ำกว่า 49
<input type="checkbox"/> ผ่าน / ไม่ผ่าน (S/U)								
เกรด	S				U			
ช่วงคะแนน (เต็ม 60 คะแนน)	30-60				0-29.9			

หนังสือ/เอกสาร/อุปกรณ์การเรียนที่จำเป็น	เอกสารประกอบการเรียนในแต่ละสัปดาห์							
หนังสือ/เอกสาร/อุปกรณ์การเรียนเพิ่มเติม	คอมพิวเตอร์ PC/Notebook/IPAD และ อินเทอร์เน็ต							
ข้อควรรู้สำหรับนักศึกษาเกี่ยวกับการเรียน	เรียนผ่านระบบออนไลน์							
ข้อควรรู้สำหรับนักศึกษาเกี่ยวกับการวัดและประเมินผล	หากเกรดเฉลี่ยรวมของรายวิชามีค่าสูงกว่าเกณฑ์ที่สำนักศึกษาทั่วไปกำหนด อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชาอาจมีความจำเป็นในการพิจารณาปรับเกณฑ์การให้คะแนนของนักศึกษาเพิ่มเติม เพื่อให้ภาพรวมของรายวิชาตรงตามเกณฑ์ที่กำหนด							
ปรับปรุงครั้งล่าสุดโดย	ผศ.ดร.ปาริย์ อิงคะสุภัทร					วันที่	08/01/2565	