

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา 9001411 อาหารเพื่อสุขภาพและชีวิต Food for Health and Life
2. จำนวนหน่วยกิต 3 หน่วยกิต (3-0-6)
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา หลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี ทุกสาขาวิชา
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา อาจารย์ จันทร์เพ็ญ มะลิพันธ์ อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ จันทร์เพ็ญ มะลิพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ปิยธิดา สุตเสนาะ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พวงชมพู หงษ์ชัย อาจารย์ ดร.พิทยา ใจคำ อาจารย์ สุภาวิณี แสนทวีสุข
5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ทุกภาคการศึกษา / ทุกชั้นปี (รายวิชาศึกษาทั่วไป)
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี) ไม่มี
8. สถานที่เรียน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของอาหารต่อการดำรงชีวิต
- 2) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจหลักการเลือกบริโภคอาหารให้มีสุขภาพดีและปลอดภัย
- 3) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจถึงสภาวะโภชนาการของคนไทยในแต่ละวัย
- 4) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ สมุนไพรมาใช้ในอาหารได้อย่างเหมาะสม
- 5) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และเข้าใจถึงบทบาทของอาหารที่มีผลต่อสังคมและวัฒนธรรมของมนุษย์
- 6) เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่เกี่ยวกับด้านอาหารไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อสร้างรายวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ สามารถตัดสินใจบนพื้นฐานของเหตุผล มีความใฝ่รู้ และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองตลอดชีวิต โดยมีจุดมุ่งเน้นให้นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับอาหาร มีความตระหนักรู้ต่อปัจจัยพื้นฐานต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุข สามารถเชื่อมโยงความรู้เกี่ยวกับอาหารกับศาสตร์อื่นๆ ตลอดจน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ความสำคัญของอาหาร แหล่งอาหาร การบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี โภชนาการของบุคคลแต่ละวัยและปัญหา โภชนาการ มาตรฐานและความปลอดภัยของอาหาร อาหารเพื่อสุขภาพ สมุนไพร บทบาทอาหารต่อชีวิต สังคมและวัฒนธรรมของมนุษย์

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
บรรยาย 45 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	สอนเสริมตามความต้องการของนักศึกษาเฉพาะราย	ไม่มี	การศึกษาด้วยตนเอง 90 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

- อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (เฉพาะรายที่ต้องการ) (วันพุธ เวลา 13.00 – 14.00 น.)

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.1 ผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม

- 1.1.1 มีสำนึกดี
- 1.1.2 มีวิริยะอุตสาหะ ●
- 1.1.3 มีจิตสาธารณะ

1.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านคุณธรรมและจริยธรรม

- 1.2.1 จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สอดแทรกคุณธรรมจริยธรรม
- 1.2.2 ส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้จากสถานการณ์จริง จัดกิจกรรมในชั้นเรียนหรือนอกชั้นเรียน

<p>1.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรมและจริยธรรม</p> <p>1.3.1 ให้คะแนนการเข้าชั้นเรียน การส่งงานตรงเวลา</p> <p>1.3.2 สังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา และการปฏิบัติตน</p>
<p>2. ด้านความรู้</p>
<p>2.1 ผลการเรียนรู้ด้านความรู้</p> <p>2.1.1 มีความรู้รอบและความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์หลักในการดำรงชีวิต ●</p> <p>2.1.2 มีความรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ และประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม</p>
<p>2.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านความรู้</p> <p>2.2.1 จัดกิจกรรมการเรียนการสอนหลากหลายรูปแบบ</p> <p>2.2.2 การสืบค้นและการนำเสนอรายงาน</p>
<p>2.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านความรู้</p> <p>2.3.1 ประเมินผลการเรียนรู้ตามสภาพจริง</p> <p>2.3.2 ประเมินผลงานที่มอบหมาย</p>
<p>3. ด้านทักษะทางปัญญา</p>
<p>3.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา</p> <p>3.1.1 มีทักษะการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่า โดยบูรณาการและเชื่อมโยงสู่สังคม ●</p> <p>3.1.2 มีทักษะในการแก้ปัญหา ●</p>
<p>3.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา</p> <p>3.2.1 จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินค่า</p> <p>3.2.2 ฝึกให้วิเคราะห์และแก้ไขปัญหาจากสถานการณ์ปัจจุบัน</p> <p>3.2.3 การให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำรายงาน และอภิปราย</p>
<p>3.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา</p> <p>3.3.1 ประเมินผลการเรียนรู้ตามสภาพจริง</p> <p>3.3.2 ประเมินผลจากการนำเสนองาน หรือผลงาน</p>
<p>4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p>
<p>4.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p> <p>4.1.1 มีทักษะในการทำงานเป็นทีม ●</p> <p>4.1.2 มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคม</p>
<p>4.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p> <p>4.2.1 การเรียนรู้แบบร่วมมือ</p> <p>4.2.2 เน้นกิจกรรมที่ให้มีการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p>
<p>4.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p> <p>4.3.1 สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม</p> <p>4.3.2 ประเมินผลจากผลงาน การนำเสนอ การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</p>
<p>5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p>
<p>5.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</p> <p>5.1.1 สามารถใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารได้ ●</p> <p>5.1.2 มีทักษะในการคิดคำนวณ ●</p>

5.1.3 สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ●
5.2 วิธีการสอน 5.2.1 มอบหมายงานให้นักศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง 5.2.2 ทำรายงาน นำเสนอ อภิปราย และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความรู้อันได้จากการสืบค้นได้อย่างเหมาะสม
5.3 วิธีการประเมินผล 5.3.1 ประเมินผลจากการสืบค้นและนำเสนอรายงาน

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนคาบ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
1	แนะนำรายวิชา	3	ผู้สอนชี้แจงรายละเอียดของรายวิชา และข้อตกลงในการจัดการเรียนการสอน	
2	บทที่ 1 บทนำ - ความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพ - สถานการณ์ปัจจุบันด้านอาหารเพื่อสุขภาพ ด้านความสนใจของผู้บริโภค ตลาดอาหารเพื่อสุขภาพ รวมถึงอนาคตของอาหารเพื่อสุขภาพ	3	1. บรรยาย/ อภิปราย/ซักถาม 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์ 4. เอกสารประกอบการสอน	
3-4	บทที่ 2 แหล่งอาหาร - แหล่งอาหารจากพืช ได้แก่ ธัญพืช พืชหัว ผักผลไม้ ถั่ว เมล็ดแห้ง - แหล่งอาหารจากสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น เนื้อ นม ไข่ เป็นต้น - แหล่งอาหารจากเห็ด รา และจุลินทรีย์	6	1. บรรยาย/ อภิปราย/ ซักถาม 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์ 4. เอกสารประกอบการสอน	
5-6	บทที่ 3 แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี - สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย - อาหารหลัก 5 หมู่ - หลักการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี - ชงโภชนาการ - ฉลากโภชนาการ - โรคขาดสารอาหารในประเทศไทย	6	1. บรรยาย/อภิปราย /ซักถาม 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์ 4. เอกสารประกอบการสอน 5. มอบหมายงานสืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่างๆ และนำเสนอ	
7-8	บทที่ 4 โภชนาการของบุคคลแต่ละวัยและปัญหาโภชนาการ - อาหารสำหรับทารก - อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน - อาหารสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการและผู้ด้อยโอกาส	6	1. บรรยาย/ อภิปราย /ซักถาม 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์ 4. เอกสารประกอบการสอน 5. มอบหมายงานเป็นกลุ่มสืบค้น	

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน คาบ	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
	- อาหารสำหรับคนสูงอายุ - จัดรายการอาหารให้มีส่วน		ข้อมูลจากแหล่งต่างๆ และนำเสนอ รายงาน	
สอบกลางภาค				
9-10	บทที่ 5 มาตรฐานอาหารและความปลอดภัยของอาหาร - ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร - อันตรายที่เกิดขึ้นจากการปนเปื้อนในอาหาร - การเลือกซื้อ เลือกใช้ และบริโภคอาหารให้ปลอดภัย - สถานการณ์ความปลอดภัยอาหารภายในประเทศไทย และสากล - กฎหมายและพระราชบัญญัติที่สำคัญ - ระบบควบคุมคุณภาพอาหาร	6	1. บรรยาย/อภิปราย/ซักถาม 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์ 4. เอกสารประกอบการสอน 5. มอบหมายงานสืบค้นข้อมูลจาก แหล่งต่างๆ และนำเสนอ	
11-12	บทที่ 6 อาหารเพื่อสุขภาพ - ความหมายและนิยามอาหารเพื่อสุขภาพ - ประโยชน์อาหารเพื่อสุขภาพ - ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารเจ อาหาร มังสวิรัต อาหารชีวจิต ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และ อาหารเสริม	6	1. บรรยาย/ อภิปราย / ซักถาม 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์ 4. เอกสารประกอบการสอน 5. มอบหมายงานเป็นกลุ่มสืบค้น ข้อมูลจากแหล่งต่างๆ และนำเสนอ รายงาน	
13	บทที่ 7 สมุนไพรในอาหาร - ความหมายและนิยามของสมุนไพร - การแบ่งประเภทของสมุนไพร - คุณสมบัติทางเคมีและชีวภาพของสมุนไพร - ประโยชน์ของสมุนไพรที่มีผลดีต่อสุขภาพร่างกาย - การเลือกสมุนไพรมาใช้ในอาหาร	3	1. บรรยาย/ อภิปราย 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์ 4. เอกสารประกอบการสอน 5. มอบหมายงานเป็นกลุ่มสืบค้น ข้อมูลจากแหล่งต่างๆ และนำเสนอ รายงาน	
14-15	บทที่ 8 บทบาทอาหารต่อชีวิต สังคมและวัฒนธรรมของ มนุษย์ - ปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการรับประทานอาหาร ด้านภูมิศาสตร์และเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ความ เชื่อ และค่านิยม - วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนไทย 4 ภาค ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ - คริวไทยสู่ครัวโลก	6	1. บรรยาย/ อภิปราย 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์ 4. เอกสารประกอบการสอน 5. มอบหมายงานเป็นกลุ่มสืบค้น ข้อมูลจากแหล่งต่างๆ และนำเสนอ รายงาน	
สอบปลายภาค				

2 แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ที่	ผลการเรียนรู้*	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของ การประเมินผล
1	2.1.1, 3.1.1	สอบกลางภาค สอบปลายภาค	8 16	30% 30%
2	1.1.2, 2.1.1, 3.1.1, 4.1.1, 5.1.1	วิเคราะห์กรณีศึกษา ค้นคว้า การนำเสนอรายงาน การทำงานกลุ่มและผลงาน แบบฝึกหัดท้ายบท	ตลอดภาค การศึกษา	30%
3	1.1.2	การเข้าชั้นเรียน การมีส่วนร่วม อภิปราย เสนอความคิดเห็น ในชั้นเรียน การแต่งกายเมื่อเข้าชั้นเรียน คุณธรรมจริยธรรม ได้แก่ การตรงต่อเวลา กิริยามารยาท ซื่อสัตย์ ฯลฯ	ตลอดภาค การศึกษา	10%

แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบผลการเรียนรู้สู่รายวิชา (Curriculum mapping)

รายวิชา			1.ด้าน คุณธรรม จริยธรรม			2.ด้าน ความรู้		3.ด้าน ทักษะ ทาง ปัญญา		4.ด้าน ทักษะ ความส ัมพันธ์ ระหว่าง บุคคล และ ความ รับผิดชอบ		5.ด้านทักษะ การวิเคราะห์ เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้ เทคโนโลยี สารสนเทศ		
ที่	รหัสวิชา	ชื่อวิชา	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	3
1	9001411	อาหารเพื่อสุขภาพและชีวิต	○	●		●	○	●	●	●	○	●	●	●

เกณฑ์การให้คะแนน

เกรด	คะแนน/ช่วงคะแนน	ความหมาย
A	80-100	ดีเยี่ยม
B+	75-79	ดีมาก
B	70-74	ดี
C+	65-69	ดีพอใช้
C	60-64	พอใช้
D+	55-59	อ่อน
D	50-54	อ่อนมาก
F	ต่ำกว่า 49	ไม่ผ่าน
I		ยังวัดผลไม่สมบูรณ์
U		ไม่เป็นที่พอใจ
S		เป็นที่พอใจ

--	--	--

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

<p>1. เอกสารและตำราหลัก เอกสารประกอบการสอนวิชา 9001411 อาหารเพื่อสุขภาพและชีวิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา</p>
<p>2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ และ สิริพันธ์ จุลรังคะ. 2556. อาหารเพื่อมนุษยชาติ. คณะกรรมการวิชาอาหารเพื่อมนุษยชาติ ศูนย์วิชาการบูรณาการ หมวดศึกษาทั่วไป. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ. ปรรัตน์ ศุภมิตรโยธิน.2556. อาหารและโภชนาการ. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ ยูวดี จอมพิทักษ์. 2537. สมุนไพรสตรี. สำนักพิมพ์ หอสมุดกลาง 09 กรุงเทพฯ.</p>
<p>3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ ไม่มี</p>

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

<p>1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา การประเมินประสิทธิผลในรายวิชานี้ ที่จัดทำโดยนักศึกษา ได้จัดกิจกรรมในการนำแนวคิดและความเห็นจากนักศึกษาได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและผู้เรียน - การสังเกตการณ์จากพฤติกรรมของผู้เรียน - แบบประเมินผู้สอน และแบบประเมินรายวิชา
<p>2. กลยุทธ์การประเมินการสอน กลยุทธ์ในการเก็บข้อมูลเพื่อประเมินการสอน โดย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ประเมินจากผลการเรียนรู้ของนักศึกษา - ประเมินจากแบบฝึกหัด/ใบงาน/ผลงาน/ ชิ้นงานของนักศึกษา - การทวนสอบผลประเมินการเรียนรู้
<p>3. การปรับปรุงการสอน อาจารย์ผู้สอนทบทวนกลยุทธ์และวิธีการสอนจากผลการประเมินประสิทธิภาพของรายวิชา จากข้อ 2 แล้วจัดทำรายงานรายวิชา (มคอ.5) ตามรายละเอียดที่ สกอ.กำหนดทุกภาคการศึกษา มีการประชุมคณะกรรมการ</p>

ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน เพื่อหารือปัญหาการเรียนรู้ของนักศึกษาและร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปรับปรุง การสอน

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

ในระหว่างกระบวนการสอนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์โดยรวมในวิชาได้ดังนี้ มีการปรับปรุงข้อสอบ ร่วมกัน โดยอาจารย์ผู้สอน รวมถึงวิธีการให้คะแนนสอบ และการให้คะแนนพฤติกรรม

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

จากผลการประเมิน และทวนสอบผลสัมฤทธิ์ประสิทธิผลรายวิชา ได้มีการวางแผนการปรับปรุงการสอน และ รายละเอียดวิชา เพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้น ดังนี้ ปรับปรุงรายวิชาทุกภาคการศึกษา หรือตามข้อเสนอแนะและผลการ ทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4 เปลี่ยนหรือสลับอาจารย์ผู้สอน เพื่อให้นักศึกษามีมุมมองในเรื่องการประยุกต์ ความรู้ที่ให้ได้หลากหลาย