

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 และอาจารย์ผู้สอน อาจารย์จันทร์เพ็ญ มะลิพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปิยธิดา สุดเสนาะ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พวงชมพู หงษ์ชัย อาจารย์ ดร.พิทยา ใจคำ อาจารย์สุภาวณี แสันทวีสุข
5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ทุกภาคการศึกษา / ทุกชั้นปี (รายวิชาศึกษาทั่วไป)
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี) ไม่มี
8. สถานที่เรียน อาคาร 100 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด 16 ธันวาคม 2559

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)

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.1 ผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.1.2 มีวิริยะอุตสาหะ

1.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านคุณธรรมและจริยธรรม

1.2.1 จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สอดแทรกคุณธรรมจริยธรรม

1.2.2 ส่งเสริมให้ผู้เรียนเรียนรู้จากสถานการณ์จริง จัดกิจกรรมในชั้นเรียนหรือนอกชั้นเรียน

1.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรมและจริยธรรม

1.3.1 ให้คะแนนการเข้าชั้นเรียน การส่งงานตรงเวลา

1.3.2 สังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา และการปฏิบัติตน

2. ด้านความรู้

2.1 ผลการเรียนรู้ด้านความรู้

2.1.1 มีความรู้รอบและความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์หลักในการดำรงชีวิต

2.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านความรู้

2.2.1 จัดกิจกรรมการเรียนการสอนหลากหลายรูปแบบ

2.2.2 การสืบค้นและการนำเสนอรายงาน

2.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านความรู้

2.3.1 ประเมินผลการเรียนรู้ตามสภาพจริง

2.3.2 ประเมินผลงานที่มอบหมาย

3. ด้านทักษะทางปัญญา
3.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา 3.1.1 มีทักษะการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่า โดยบูรณาการและเชื่อมโยงสู่สังคม
3.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา 3.2.1 จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์และประเมินค่า 3.2.2 ฝึกให้วิเคราะห์และแก้ไขปัญหาจากสถานการณ์ปัจจุบัน 3.2.3 การให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำรายงาน และอภิปราย
3.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา 3.3.1 ประเมินผลการเรียนรู้ตามสภาพจริง 3.3.2 ประเมินผลจากการนำเสนองาน หรือผลงาน
4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ
4.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ 4.1.1 มีทักษะในการทำงานเป็นทีม
4.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ 4.2.1 การเรียนรู้แบบร่วมมือ 4.2.2 เน้นกิจกรรมที่ให้มีการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้
4.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ 4.3.1 สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม 4.3.2 ประเมินผลจากผลงาน การนำเสนอ การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
5.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ 5.1.1) สามารถใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารได้
5.2 วิธีการสอน 5.2.1 มอบหมายงานให้นักศึกษาคนควาด้วยตนเอง 5.2.2 ทำรายงาน นำเสนอ อภิปราย และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความรู้ที่ได้จากการสืบค้นได้อย่างเหมาะสม
5.3 วิธีการประเมินผล 5.3.1 ประเมินผลจากการสืบค้นและนำเสนอรายงาน

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนคาบ	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)
1	แนะนำรายวิชา	3	ผู้สอนชี้แจงรายละเอียดของรายวิชาและข้อตกลงในการจัดการเรียนการสอน
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	6	1. บรรยาย/อภิปราย/ซักถาม 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนคาบ	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)
	- แหล่งอาหารจากสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น เนื้อ นม ไข่ เป็นต้น - แหล่งอาหารจากเห็ด รา และจุลินทรีย์		4. เอกสารประกอบการสอน
5-6	บทที่ 3 แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อให้มีสุขภาพดี - สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย - อาหารหลัก 5 หมู่ - หลักการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี - ธงโภชนาการ - ฉลากโภชนาการ - จัดรายการอาหารให้สมบูรณ์	6	1. บรรยาย/อภิปราย/ซักถาม 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์ 4. เอกสารประกอบการสอน 5. มอบหมายงานสืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่างๆ และนำเสนอ
7-8	บทที่ 4 โภชนาการของบุคคลแต่ละวัยและปัญหาโภชนาการ - อาหารสำหรับทารก - อาหารสำหรับเด็กก่อนวัยเรียน - อาหารสำหรับหญิงมีครรภ์และให้นมบุตร - อาหารสำหรับคนสูงอายุ - โรคขาดสารอาหารในประเทศไทย	6	1. บรรยาย/อภิปราย/ซักถาม 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์ 4. เอกสารประกอบการสอน 5. มอบหมายงานเป็นกลุ่มสืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่างๆ และนำเสนอรายงาน
สอบกลางภาค			
9-10	บทที่ 5 มาตรฐานอาหารและความปลอดภัยของอาหาร - ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยด้านอาหาร - อันตรายที่เกิดขึ้นจากการปนเปื้อนในอาหาร - การเลือกซื้อ เลือกใช้ และบริโภคอาหารให้ปลอดภัย - สถานการณ์ความปลอดภัยอาหารภายในประเทศไทยและต่างประเทศ - กฎหมายและพระราชบัญญัติที่สำคัญ - ระบบควบคุมคุณภาพอาหาร	6	1. บรรยาย/อภิปราย/ซักถาม 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์ 4. เอกสารประกอบการสอน 5. มอบหมายงานสืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่างๆ และนำเสนอ
11-12	บทที่ 6 อาหารเพื่อสุขภาพ - ความหมายและนิยามอาหารเพื่อสุขภาพ - ประโยชน์อาหารเพื่อสุขภาพ - ประเภทของอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารเจ อาหารมังสวิรัต อาหารชีวจิต ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และอาหารเสริม	6	1. บรรยาย/อภิปราย/ซักถาม 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์ 4. เอกสารประกอบการสอน 5. มอบหมายงานเป็นกลุ่มสืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่างๆ และนำเสนอรายงาน
13	บทที่ 7 สมุนไพรในอาหาร - ความหมายและนิยามของสมุนไพร - การแบ่งประเภทของสมุนไพร - คุณสมบัติทางเคมีและชีวภาพของสมุนไพร - ประโยชน์ของสมุนไพรที่มีผลดีต่อสุขภาพร่างกาย - การเลือกสมุนไพรมาใช้ในอาหาร	3	1. บรรยาย/อภิปราย 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์ 4. เอกสารประกอบการสอน 5. มอบหมายงานเป็นกลุ่มสืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่างๆ และนำเสนอรายงาน
14-15	บทที่ 8 บทบาทอาหารต่อชีวิต สังคมและวัฒนธรรมของมนุษย์ - ปัจจัยที่มีผลต่อวัฒนธรรมการรับประทานอาหารด้านภูมิศาสตร์และเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ความเชื่อ และค่านิยม	6	1. บรรยาย/อภิปราย 2. แบบฝึกหัด 3. Power point/วีดิทัศน์ 4. เอกสารประกอบการสอน 5. มอบหมายงานเป็นกลุ่มสืบค้นข้อมูลจากแหล่ง

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน คาบ	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)
	- วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนไทย 4 ภาค ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ - ครั้วไทยสู่ครัวโลก		ต่างๆ และนำเสนอรายงาน
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%

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

<p>1. เอกสารและตำราหลัก เอกสารประกอบการสอนวิชา 9001411 อาหารเพื่อสุขภาพและชีวิต คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย ราชภัฏพระนครศรีอยุธยา</p>
<p>2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ และ สิริพันธ์ จุลรังคะ. 2556. อาหารเพื่อมนุษยชาติ. คณะกรรมการวิชาอาหารเพื่อ มนุษยชาติ 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 ได้จัดกิจกรรมในการนำแนวคิดและความเห็นจาก นักศึกษาได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและผู้เรียน - การสังเกตการณ์จากพฤติกรรมของผู้เรียน - แบบประเมินผู้สอน และแบบประเมินรายวิชา
<p>2. กลยุทธ์การประเมินการสอน กลยุทธ์ในการเก็บข้อมูลเพื่อประเมินการสอน โดย</p>

- ประเมินจากผลการเรียนรู้ของนักศึกษา
- ประเมินจากแบบฝึกหัด/ใบงาน/ผลงาน/ ชิ้นงานของนักศึกษา
- การทวนสอบผลประเมินการเรียนรู้

3. การปรับปรุงการสอน

อาจารย์ผู้สอนทบทวนกลยุทธ์และวิธีการสอนจากผลการประเมินประสิทธิภาพของรายวิชา จากข้อ 2 แล้วจัดทำรายงานรายวิชา (มคอ.5) ตามรายละเอียดที่ สกอ.กำหนดทุกภาคการศึกษา มีการประชุมคณะกรรมการผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน เพื่อหารือปัญหาการเรียนรู้ของนักศึกษาและร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปรับปรุงการสอน

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

ในระหว่างกระบวนการสอนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์โดยรวมในวิชาได้ดังนี้ มีการปรับปรุงข้อสอบร่วมกัน โดยอาจารย์ผู้สอน รวมถึงวิธีการให้คะแนนสอบ และการให้คะแนนพฤติกรรม

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

จากผลการประเมิน และทวนสอบผลสัมฤทธิ์ประสิทธิผลรายวิชา ได้มีการวางแผนการปรับปรุงการสอน และรายละเอียดวิชา เพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้น ดังนี้ ปรับปรุงรายวิชาทุกภาคการศึกษา หรือตามข้อเสนอแนะและผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4 เปลี่ยนหรือสลับอาจารย์ผู้สอน เพื่อให้นักศึกษามีมุมมองในเรื่องการประยุกต์ความรู้นี้ให้หลากหลาย