



## รายละเอียดของรายวิชา (Course Specification)

รหัสวิชา HEC ๒๓๐๕ รายวิชา อาหารเพื่อสุขภาพ (Food for Health)

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาภาคการศึกษาค  
การศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๖

### หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

#### ๑. รหัสและชื่อรายวิชา

รหัสวิชา HEC ๒๓๐๕  
ชื่อรายวิชาภาษาไทย อาหารเพื่อสุขภาพ  
ชื่อรายวิชาภาษาอังกฤษ Food for Health

๒. จำนวนหน่วยกิต ๓ หน่วยกิต ๓ (๒-๒-๕)

#### ๓. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

๓.๑ หลักสูตร วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์  
๓.๒ ประเภทของรายวิชา หมวดวิชาเฉพาะด้าน (วิชาเลือก)

#### ๔. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

๔.๑ อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สกุลดรา คำชู  
๔.๒ อาจารย์ผู้สอน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สกุลดรา คำชู

๕. สถานที่ติดต่อ อาคาร ๒๕ ตึกคหกรรมศาสตร์ ห้องพักอาจารย์ชั้น ๒

E – Mail : [sakuntra.ku@ssru.ac.th](mailto:sakuntra.ku@ssru.ac.th)

#### ๖. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน

๖.๑ ภาคการศึกษาที่ ๑/ ชั้นปีที่ ๓

กลุ่มเรียน : ๐๐๑ จำนวนนักศึกษาลงทะเบียน : ..... คน

๖.๒ จำนวนผู้เรียนที่รับได้ประมาณ ..... คน

๗. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน(Pre-requisite) -ไม่มี-

๘. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน(Co-requisites) -ไม่มี-

๙. สถานที่เรียน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี อาคาร ๒๕/๒๕๑๒

กลุ่มเรียน : ๐๐๑ วันเวลาเรียน : จันทร์ ๑๓:๐๐-๑๓:๐๐ น. ห้องเรียน : ๒๕/๒๕๑๒

๑๐. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖

## หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### ๑. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

๑. นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถอธิบายอาหารเพื่อสุขภาพและหลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพให้มีภาวะโภชนาการที่ดี

๒. นักศึกษามีความเข้าใจและสามารถอธิบายชนิดและประเภทผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ

๓. นักศึกษาสามารถใช้ทักษะในการประยุกต์ใช้อาหารเพื่อสุขภาพ เช่น แมคโครไบโอติกส์ อาหารชีวจิต อาหารสมุนไพร อาหารต้านมะเร็ง อาหารทางเลือกใหม่ ประยุกต์ในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพได้

๔. นักศึกษาการพัฒนาอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

๕. นักศึกษาปฏิบัติการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพได้

### ๒. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อปรับปรุงเนื้อหาในรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพเชื่อมโยงกับวิชาโภชนาการ ให้นักศึกษาเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นระหว่างการเตรียมและปรุงประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ และสามารถบูรณาการความรู้ทางวิทยาศาสตร์เพื่อสุขภาพไปใช้ในการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพได้

## หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ

### ๑. คำอธิบายรายวิชา

ความสำคัญ หลักการบริโภคอาหารเพื่อให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ชนิดและประเภทผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ แมคโครไบโอติกส์ อาหารชีวจิต อาหารสมุนไพร อาหารต้านมะเร็ง อาหารทางเลือกใหม่ การพัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพ ปฏิบัติการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพ

Importance, food intake principle for good nutrition The types and categories, of health food products, macrobiotic, organic food, herbal food, anti-cancer foods, new alternative food, functional food The development of healthy foods, practical training cooking of healthy food

### ๒. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย (ชั่วโมง)	สอนเสริม (ชั่วโมง)	การฝึกปฏิบัติ/งาน ภาคสนาม/การฝึกงาน(ชั่วโมง)	การศึกษด้วยตนเอง (ชั่วโมง)
๒๘ ชั่วโมง (๓×๔)	-	ฝึกทักษะปฏิบัติ ๓๒ ชั่วโมง (๘×๔)	การศึกษด้วยตนเอง ๕ ชั่วโมงต่อภาคสัปดาห์

### ๓. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

๑ ชั่วโมง / สัปดาห์

๓.๑ ปรึกษาด้วยตนเองที่ห้องพักอาจารย์ผู้สอน ห้องพักอาจารย์ ชั้น ๒ อาคาร ๒๕ อาคารปฏิบัติการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

๓.๒ ปรึกษาผ่านโทรศัพท์ที่ทำงาน / มือถือ หมายเลข ๐๘๑-๙๑๕-๕๕๙๑

๓.๓ ปรึกษาผ่านจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-Mail) sakuntra๙๐@gmail.com

๓.๔ ปรึกษาผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Line) ๐๘๑-๙๑๕๕๕๙๑

๓.๕ ปรึกษาผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์ (Internet/Webboard) -ไม่มี-

## หมวดที่ ๔ การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

### ๑. คุณธรรม จริยธรรม

#### ๑.๑ คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

- (๑) เป็นผู้มีความคุณธรรม จริยธรรม เสียสละ มีความซื่อสัตย์สุจริต
- (๒) มีวินัยในการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมและวิชาชีพ
- (๓) เคารพสิทธิและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งเคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์
- (๔) มีจรรยาบรรณทางวิชาการและวิชาชีพ
- (๕) มีจิตสาธารณะพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส

#### ๑.๒ วิธีการสอน

- (๑) บรรยายพร้อมยกตัวอย่างกรณีศึกษาเกี่ยวกับความรับผิดชอบและตัวอย่างที่ขาดความรับผิดชอบต่อสังคมและเพื่อนร่วมงาน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักศึกษามีการตั้งคำถาม หรือ ตอบคำถาม หรือ แสดงความคิดเห็น และร่วมตกลงเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของตนเองในระหว่างการเรียนรู้การสอน
- (๒) บรรยายพร้อมยกตัวอย่างกรณีศึกษาเกี่ยวกับการประพฤติผิดจรรยาบรรณวิชาชีพ
- (๓) อธิบายความสำคัญของการมีจิตสำนึกในการประกอบอาชีพด้านงานบริการ
- (๔) อาจารย์สอดแทรกวัฒนธรรมองค์กร เพื่อปลูกฝังให้นักศึกษามีระเบียบวินัย โดยเน้นการเข้าชั้นเรียนให้ตรงเวลา แต่งกายที่เป็นไปตามระเบียบของมหาวิทยาลัย
- (๕) อาจารย์สอดแทรกและปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ให้ความสำคัญต่อจรรยาบรรณวิชาชีพ การร่วมแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษา การเคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน

#### ๑.๓ วิธีการประเมินผล

- (๑) ประเมินผลจากพฤติกรรมที่แสดงออก รวมถึงการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียนและในโอกาสต่าง ๆ
- (๒) การตรวจสอบการมีวินัยต่อการเรียน การตรงต่อเวลา การปฏิบัติตามกฎระเบียบ และการส่งงานที่ได้รับมอบหมาย
- (๓) การเตรียมพร้อม ความสนใจ ความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ และผลงานที่นำเสนอ

### ๒. ความรู้

#### ๒.๑ ความรู้ที่ต้องพัฒนา

- (๑) มีความรู้และความเข้าใจ หลักการและทฤษฎีที่สำคัญในศาสตร์ด้านคหกรรมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารและโภชนาการ สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในการทำงาน หลักการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพให้มีภาวะโภชนาการที่ดี ความรู้ด้านชนิดและประเภทผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ อาหารทางเลือกใหม่ การพัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพ ความรู้ด้านปฏิบัติการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพ
- (๒) มีความรู้เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางวิชาการในสาขาวิชาที่ศึกษา สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในการทำงานด้านอาหารเพื่อสุขภาพ
- (๓) สามารถบูรณาการความรู้ในเนื้อหาสาขาวิชาที่ศึกษา กับความรู้ในศาสตร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อการพัฒนาและประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- (๔) สามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ ความชำนาญในวิชาที่ศึกษาได้อย่างต่อเนื่อง

**๒.๒ วิธีการสอน**

- (๑) ให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่บทเรียน การสรุปย่อความรู้ใหม่หลังบทเรียน พร้อมกับเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม การเชื่อมโยงความรู้จากวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ ไปสู่อีกวิชาหนึ่งในระดับที่สูงขึ้น การเลือกใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหาสาระ
- (๒) ใช้การสอนหลายรูปแบบ ตามลักษณะของเนื้อหา ได้แก่ การสอนแบบบรรยายประกอบสื่อการสอน การฝึกปฏิบัติการ การจัดแบ่งกลุ่มการอภิปราย การระดมสมอง โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้บริโภค และการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี
- (๓) การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง โดยการฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ ตามหัวข้อที่กำหนด สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา โดยการฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่ม
- (๔) เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถามเกี่ยวกับข้อสงสัยที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพการสาธิตการประกอบอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ
- (๕) ให้นักศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งที่นำเชื่อถือ การใช้เทคนิคระดมสมอง โดยให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ตั้งประเด็นปัญหาด้านสุขภาพในอนาคตและการดูแลสุขภาพการบริโภคอาหารในปัจจุบัน การจัดแบ่งกลุ่มและมอบหมายงานให้นักศึกษาร่วมกันทำงานและนำเสนอรายงานเป็นกลุ่มตามกรณีศึกษา

**๒.๓ วิธีการประเมินผล**

- (๑) การทดสอบย่อยโดยตอบและแสดงความคิดเห็น
- (๒) การทดสอบกลางภาคและปลายภาค
- (๓) ประเมินจากรายงานที่นักศึกษาจัดทำ
- (๔) ประเมินจากการนำเสนอรายงานในชั้นเรียน

**๓. ทักษะทางปัญญา****๓.๑ ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา**

- (๑) สามารถสืบค้น ตีความ และประเมินข้อมูลต่าง ๆ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา โดยการวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ ในด้านอาหารเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
- (๒) สามารถประยุกต์ใช้องค์ความรู้ด้านอาหารเพื่อสุขภาพ และทักษะในการแก้ไขปัญหาในวิชาชีพได้อย่างเป็นระบบภายใต้สถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
- (๓) สามารถใช้ความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานอาหารเพื่อสุขภาพ การวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

**๓.๒ วิธีการสอน**

- (๑) มอบหมายให้นักศึกษาค้นคว้าข้อมูลด้านอาหาร โภชนาการและสิ่งที่เกี่ยวข้องทางด้านอาหารเพื่อสุขภาพที่เป็นประเด็นน่าสนใจในปัจจุบัน และนำเสนอในชั้นเรียน
- (๒) การสอนแบบผู้เรียนเป็นสำคัญ ที่เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายแสดงความคิดเห็นได้มากขึ้น โดยมีการมอบหมายให้นักศึกษารวมกลุ่มเพื่อระดมสมองในการแก้ไขปัญหาโดยอาศัยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และสร้างสรรค์ผลงานเพื่อนำเสนอในการเรียนภาคปฏิบัติอาหารเพื่อสุขภาพ

**๓.๓ วิธีการประเมินผล**

- (๑) ประเมินผลรายบุคคลและกลุ่มจากการฝึกปฏิบัติการ ผลงานการแก้ไขปัญหาที่ได้รับมอบหมาย
- (๒) ประเมินโดยการสอบข้อเขียนด้วยโจทย์ที่ต้องใช้ทักษะทางปัญญา
- (๓) ประเมินจากการนำเสนอรายงานในชั้นเรียน การทดสอบ โดยใช้แบบทดสอบหรือสัมภาษณ์

**๔. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ**

**๔.๑ ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา**

- (๑) สามารถให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกแก่การแก้ไขปัญหาสถานการณ์ต่าง ๆ ในกลุ่มทั้งในบทบาทของผู้นำ หรือในบทบาทของผู้ร่วมทีมทำงาน มีความเป็นผู้นำ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
- (๒) มีความรับผิดชอบในงานของตนเอง และรับผิดชอบงานของกลุ่ม
- (๓) สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ สภาพแวดล้อม และวัฒนธรรมขององค์กรที่ไปปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม

**๔.๒ วิธีการสอน**

- (๑) ใช้การสอนแบบกลุ่มร่วมมือ ซึ่งต้องแนะนำกฎกติกา มารยาท บทบาทความรับผิดชอบของแต่ละคนในการเรียนรู้ร่วมกัน
- (๒) มอบหมายการทำงานแบบกลุ่มย่อย ที่สลับหมุนเวียนสมาชิกกลุ่ม และตำแหน่งหน้าที่ในกลุ่ม โดยกำหนดหน้าที่รับผิดชอบของแต่ละคนในกลุ่มอย่างชัดเจน
- (๓) นำผลลัพธ์ที่ได้จากการปฏิบัติงานกลุ่มมาหาข้อผิดพลาดและสาเหตุของข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น
- (๔) ยกตัวอย่างผลกระทบของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ ที่มีต่อตนเองและสังคม สอดแทรกในเนื้อหาวิชาเรียน

**๔.๓ วิธีการประเมินผล**

- (๑) ประเมินจากการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
- (๒) ประเมินจากความรับผิดชอบจากการเข้าฝึกปฏิบัติของนักศึกษา
- (๓) ประเมินจากความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายของนักศึกษา
- (๔) มอบหมายนักศึกษาประเมินตนเองและเพื่อนในกลุ่ม ด้านการมีส่วนร่วม ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

**๕. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ****๕.๑ ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา**

- (๑) สามารถประยุกต์ความรู้ทางคณิตศาสตร์และสถิติ เพื่อการวิเคราะห์ ประมวลผล การแก้ปัญหา และนำเสนอข้อมูลได้อย่างเหมาะสม
- (๒) มีทักษะในการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งทักษะการพูด ฟัง อ่าน และเขียน รวมทั้งการเลือกใช้รูปแบบการสื่อสารได้อย่างเหมาะสม
- (๓) สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นและเก็บรวบรวมข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสถานการณ์
- (๔) สามารถใช้ความรู้ภาษาอังกฤษหรือภาษาต่างประเทศอื่น เพื่อการค้นคว้าได้อย่างเหมาะสม

**๕.๒ วิธีการสอน**

- (๑) การแนะนำเทคนิคการสืบค้น แหล่งข้อมูลเพื่อการค้นคว้า และแหล่งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต
- (๒) มอบหมายงานที่ต้องมีการเรียบเรียงนำเสนอเป็นภาษาเขียน
- (๓) มอบหมายงานที่ต้องมีการสืบค้นข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
- (๔) มอบหมายงานที่ต้องมีการนำเสนอด้วยวาจาทั้งแบบปากเปล่าและใช้สื่อโดยอัตตคติวิธีอินำเสนอข้อมูลทางวิชาการ

**๕.๓ วิธีการประเมินผล**

- (๑) ประเมินทักษะการสื่อสารด้วยภาษาเขียนจากรายงานแต่ละบุคคลหรือรายงานกลุ่ม
- (๒) ประเมินทักษะการสื่อสารด้วยภาษาพูดจากการนำเสนอรายงานในชั้นเรียน และการตอบคำถาม
- (๓) ประเมินจากการใช้สื่อสารสนเทศในการนำเสนอรายงานในชั้นเรียน

**หมายเหตุ**

- สัญลักษณ์ ● หมายถึง ความรับผิดชอบหลัก  
 สัญลักษณ์ ○ หมายถึง ความรับผิดชอบรอง  
 เว้นว่าง หมายถึง ไม่ได้รับผิดชอบ

ซึ่งจะปรากฏอยู่ในแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping)

**หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล****๑. แผนการสอน**

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียน การสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
๑	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนะนำการเรียนการสอน</li> <li>บทที่ ๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ</li> <li>อาหารเพื่อสุขภาพ</li> <li>- ความหมายและความสำคัญของ</li> <li>อาหารเพื่อสุขภาพ</li> <li>-หลักการบริโภคอาหารเพื่อให้</li> <li>ภาวะโภชนาการที่ดี</li> <li>อาหารสุขภาพ (Healthy Food)</li> </ul>	๔	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้ไลน์ (Line) สร้างกลุ่มไลน์ ชื่อรายวิชาอาหาร</li> <li>เพื่อสุขภาพ (ตามกลุ่มเรียน) เพื่อนัดหมายเข้า</li> <li>เรียน และส่ง (Link)</li> <li>- หากวิธีการสอน (online) ใช้ Google Meet/ Google Classroom จัดการเรียนการสอนและ</li> <li>จัดส่งและจัดเก็บงานการเรียนการสอน</li> <li>-หากวิธีสอนแบบ On Site ที่มหาวิทยาลัย</li> <li>- ชี้แจงรายละเอียดของรายวิชา วัตถุประสงค์</li> <li>และจุดมุ่งหมายของรายวิชา เกณฑ์การวัดผล</li> <li>และประเมินผล</li> <li>-แจ้งกฎ กติกา มารยาทในการเรียนการสอน</li> <li>- แนะนำหนังสือ และ website</li> <li><a href="https://thetastefood.com">https://thetastefood.com</a> (อาหารสุขภาพ)</li> <li>Healthy Friday [by Mahidol] (อาหารป้องกัน</li> <li>โรค)</li> <li>- บรรยายเนื้อหาโดยใช้ Power Point (pdf.) และ</li> <li>ส่งไฟล์ เอกสารประกอบการสอน อาหารเพื่อ</li> <li>สุขภาพ (pdf.) และบทปฏิบัติการ (pdf.)ทาง Line</li> <li>- แนะนำวิธีการสืบค้นและแหล่งสืบค้นข้อมูล</li> <li>ก่อนเรียนในแต่ละบท</li> <li>- มอบหมายงาน โดยให้ จัดลำดับอาหารเพื่อ</li> <li>สุขภาพ 1 ชุด (รายบุคคล) และค้นคว้าข้อมูล</li> <li>สนับสนุนลำดับอาหารเพื่อสุขภาพที่นำเสนอ ใน</li> <li>สัปดาห์ ที่ 7 (โดยอัปเดตลิบนำเสนอ คนละ 5</li> <li>นาที)</li> <li>- จัดกลุ่มปฏิบัติการอาหารเพื่อสุขภาพ</li> </ul>	ผศ.สกุลตรา คำชู

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียน การสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
			- ชักถามและตอบคำถาม	
๒	บทที่ ๒ อาหารธรรมชาติเพื่อ สุขภาพ -แนวทางการบริโภคอาหาร ธรรมชาติเพื่อสุขภาพ -อาหารคลีน (Clean Food) -อาหารมังสวิรัต -อาหารเจ -อาหารแมคโครไบโอติกส์ - อาหารหยิน-หยาง -อาหารชีวจิต -อาหารสมุนไพร -อาหารต้านมะเร็ง -อาหารทางเลือกใหม่	๔	- ใช้ไลน์ (Line) สร้างกลุ่มไลน์ ชื่อรายวิชาอาหาร เพื่อสุขภาพ(ตามกลุ่มเรียน) เพื่อนัดหมายเข้า เรียน และส่ง (Link) - หากวิธีการสอน (online) ใช้ Google Meet / Google Classroom จัดการเรียนการสอนและ จัดส่งและจัดเก็บงานการเรียนการสอน -หากวิธีสอนแบบ On Site ที่มหาวิทยาลัย - บรรยายเนื้อหาโดยใช้ PowerPoint และใช้ เอกสารประกอบการสอน อาหารเพื่อสุขภาพ - ระดมสมองในห้องเรียน - ชักถามและตอบคำถาม	ผศ.สกุลตรา คำชู
๓	บทที่ ๓ อาหารฟังก์ชัน - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหาร ฟังก์ชัน -อาหารฟังก์ชันกับการรักษา สุขภาพ - อาหารฟังก์ชันในยุคปัจจุบัน	๔	- ใช้ไลน์ (Line) สร้างกลุ่มไลน์ ชื่อรายวิชาอาหาร เพื่อสุขภาพ(ตามกลุ่มเรียน) เพื่อนัดหมายเข้า เรียน และส่ง (Link) -หากวิธีการสอน (online) ใช้ Google Meet / Google Classroom จัดการเรียนการสอนและ จัดส่งและจัดเก็บงานการเรียนการสอน -หากวิธีสอนแบบ On Site ที่มหาวิทยาลัย -บรรยายเนื้อหาโดยใช้ PowerPoint และเอกสาร ประกอบการสอน อาหารเพื่อสุขภาพ - ระดมสมองในห้องเรียน - ชักถามและตอบคำถาม	ผศ.สกุลตรา คำชู
๔	บทที่ ๔ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร -แนวความคิด หรือความเชื่อเรื่อง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร -หลักสำคัญที่ควรพิจารณาในการ บริโภคผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร -ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในปัจจุบัน -การกล่าวอ้างสรรพคุณของ ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	๔	- ใช้ไลน์ (Line) สร้างกลุ่มไลน์ ชื่อรายวิชาอาหาร เพื่อสุขภาพ(ตามกลุ่มเรียน) เพื่อนัดหมายเข้า เรียน และส่ง (Link) -หากวิธีการสอน (online) ใช้ Google Meet / Google Classroom จัดการเรียนการสอนและ จัดส่งและจัดเก็บงานการเรียนการสอน -หากวิธีสอนแบบ On Site ที่มหาวิทยาลัย	ผศ.สกุลตรา คำชู

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียน การสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
	-คุณสมบัติของสารอาหารต่อ สุขภาพ		- บรรยายเนื้อหาโดยใช้ PowerPoint และใช้ เอกสารประกอบการสอน อาหารเพื่อสุขภาพ - ระดมสมองในห้องเรียน - ชักถามและตอบคำถาม	
๕	บทที่ ๕ สารพฤกษเคมีที่มีในอาหาร -สารไลโคปีน (Lycopene) และบี ตาเลน(Betalain) -สารคลอโรฟิลล์ (Chlorophyll)และ สารลูทีน (Lutin) -สารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin)และกลุ่มโพลีฟีนอล (Polyphenol) -สารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) -สารเบต้าแคโรทีน (Beta- carotene)	๔	- ใช้ไลน์ (Line) สร้างกลุ่มไลน์ ชื่อรายวิชาอาหาร เพื่อสุขภาพ(ตามกลุ่มเรียน) เพื่อนัดหมายเข้า เรียน และส่ง (Link) -หากวิธีสอนแบบ On Site ที่มหาวิทยาลัย -หากวิธีการสอน (online) ใช้ Google Meet / Google Classroom จัดการเรียนการสอนและ จัดส่งและจัดเก็บงานการเรียนการสอน - บรรยายเนื้อหาโดยใช้ PowerPoint และใช้ เอกสารประกอบการสอน อาหารเพื่อสุขภาพ - ระดมสมองในห้องเรียน - ชักถามและตอบคำถาม	ผศ.สกุศลตรา คำชู
๖	บทที่ ๖ โภชนบำบัด -จุดประสงค์โภชนบำบัด -โภชนบำบัด การป้องกันมะเร็งและ โรคอื่น ได้แก่ โรค NCD	๔	- ใช้ไลน์ (Line) สร้างกลุ่มไลน์ ชื่อรายวิชาอาหาร เพื่อสุขภาพ(ตามกลุ่มเรียน) เพื่อนัดหมายเข้า เรียน และส่ง (Link) -หากวิธีการสอน (online) ใช้ Google Meet / Google Classroom จัดการเรียนการสอนและ จัดส่งและจัดเก็บงานการเรียนการสอน -หากวิธีสอนแบบ On Site ที่มหาวิทยาลัย - บรรยายเนื้อหาโดยใช้ PowerPoint และใช้ เอกสารประกอบการสอน อาหารเพื่อสุขภาพ- ระดมสมองในห้องเรียน - ชักถามและตอบคำถาม - บรรยายเนื้อหาโดยใช้ PowerPoint และ เอกสารประกอบการสอน อาหารเพื่อสุขภาพ	ผศ.สกุศลตรา คำชู
๗	นักศึกษานำเสนอรายการอาหาร อาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ พร้อมข้อมูลสนับสนุนสรรพคุณ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีต่อ ร่างกาย (รายเดี่ยว)	๔	- ใช้ไลน์ (Line) สร้างกลุ่มไลน์ ชื่อรายวิชาอาหาร เพื่อสุขภาพ(ตามกลุ่มเรียน) เพื่อนัดหมายเข้า เรียน และส่ง (Link) -หากวิธีสอนแบบ On Site ที่มหาวิทยาลัย	ผศ.สกุศลตรา คำชู



สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- หากวิธีการสอน (online) ใช้ Google Meet / Google Classroom จัดการเรียนการสอนและจัดส่งและจัดเก็บงาน การเรียนการสอน</li> <li>- นักศึกษานำเสนออาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพและข้อมูลทางวิชาการ ด้วยคลิปวิดีโอ ใช้ระยะเวลา คนละ 5 นาที (รายบุคคล)</li> <li>- นักศึกษาส่ง คลิปวิดีโอที่นำเสนอ (รายบุคคล)</li> <li>- ส่งไฟล์เอกสารข้อมูลประกอบการนำเสนอ</li> </ul>	
๘	<b>สอบกลางภาค</b>			ผศ.สกุลตรา คำชู
๙	ปฏิบัติการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหารชีวจิต</li> <li>- อาหารมังสวิรัต</li> </ul>	๔	ฝึกปฏิบัติการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายวิธีการประกอบเมนูอาหารชีวจิต 2 เมนู อาหารมังสวิรัต 2 เมนู</li> <li>- นักศึกษาฝึกปฏิบัติที่ห้องปฏิบัติการอาหาร</li> <li>- อาจารย์วิจารณ์ผลงานรายกลุ่ม</li> <li>-ปฏิบัติการทำอาหารชีวจิตและอาหารมังสวิรัต</li> </ul>	ผศ.สกุลตรา คำชู
๑๐	ปฏิบัติการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารและเครื่องดื่ม <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหารสมุนไพโร</li> <li>- เครื่องดื่มสมุนไพโร</li> </ul>	๔	ฝึกปฏิบัติการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายวิธีการประกอบเมนูอาหารสมุนไพโรจำนวน 2 เมนู</li> <li>- นักศึกษาฝึกปฏิบัติ</li> <li>- อาจารย์วิจารณ์ผลงานรายกลุ่ม</li> <li>-ปฏิบัติการทำอาหาร อาหารสมุนไพโรและเครื่องดื่ม</li> </ul>	ผศ.สกุลตรา คำชู
๑๑	ปฏิบัติการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหารต้านมะเร็ง</li> <li>- เครื่องดื่มต้านมะเร็ง</li> </ul>	๔	ฝึกปฏิบัติการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายวิธีการประกอบเมนูอาหารต้านมะเร็งจำนวน 2 เมนู - นักศึกษาฝึกปฏิบัติ</li> <li>- อาจารย์วิจารณ์ผลงานรายกลุ่ม</li> <li>ปฏิบัติการทำอาหารและ เครื่องดื่มต้านมะเร็ง</li> </ul>	ผศ.สกุลตรา คำชู
๑๒	ปฏิบัติการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาหารทางเลือกใหม่</li> <li>- อาหารคลีน</li> </ul>	๔	ฝึกปฏิบัติการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> <li>- อธิบายวิธีการประกอบเมนูอาหารอาหารคลีนจำนวน 2 เมนู</li> <li>- นักศึกษาฝึกปฏิบัติ</li> <li>- อาจารย์วิจารณ์ผลงานรายกลุ่ม</li> <li>ปฏิบัติการทำอาหารทางเลือกใหม่และอาหารคลีน</li> </ul>	ผศ.สกุลตรา คำชู

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียน การสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
๑๓	“การพัฒนาอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ” งานรายบุคคล - นำเสนองาน	๔	ฝึกปฏิบัติการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพ - อธิบายวิธีการประกอบ - นักศึกษาฝึกปฏิบัติ - อาจารย์วิจารณ์ผลงานรายกลุ่ม	ผศ.สกุลตรา คำชู
๑๔	“การพัฒนาอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ”งานรายบุคคล - นำเสนองาน	๔	ฝึกปฏิบัติการจัดทำอาหารเพื่อสุขภาพ - นักศึกษานำเสนองานการพัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพ”ปฏิบัติการจัดทำอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ (รายบุคคล)	ผศ.สกุลตรา คำชู
๑๕	“ส่งงานและนำเสนองานการพัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพ” ปฏิบัติการจัดทำสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ (รายกลุ่ม)	๔	- นักศึกษานำเสนองานการพัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพ”ปฏิบัติการจัดทำสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ (รายกลุ่ม)	ผศ.สกุลตรา คำชู
๑๖	“การพัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพ” ปฏิบัติการจัดทำสำหรับอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ (รายกลุ่ม)	๔	- นักศึกษานำเสนองานการพัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพ”ปฏิบัติการจัดทำสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ (รายกลุ่ม)	ผศ.สกุลตรา คำชู
๑๗	<b>สอบปลายภาค</b>			ผศ.สกุลตรา คำชู

## ๒. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วน ของการประเมินผล (ร้อยละ)
การเข้าชั้นเรียน	การเข้าชั้นเรียน/จิตพิสัย/จริยธรรม	ตลอดภาคการศึกษา	๑๐
การสอบ	การสอบกลางภาค	๔	๑๕
	การสอบปลายภาค (ปฏิบัติการรายกลุ่ม)	๑๗	๑๕
	การสอบปฏิบัติอาหารและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ (ส่งคลิป 5 นาที) (รายบุคคล)	๑๔-๑๖	๑๐
การมีส่วนร่วม อภิปราย แสดงความคิดเห็น ในชั้นเรียน	การทำงานปฏิบัติการอาหารเพื่อสุขภาพรายกลุ่ม กิจกรรมปฏิบัติการประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ การมีส่วนร่วมในการทำงาน (ปฏิบัติการราย กลุ่ม)	ตลอดภาคการศึกษา	๓๐

วิเคราะห์และการ นำเสนอแนวคิด โครงการรายบุคคล	การทำรายงานข้อมูลทางวิชาการ อาหารและ เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ (รายบุคคล)	ตลอดภาคการศึกษา	๑๐
วิเคราะห์และการ นำเสนอแนวคิด โครงการรายกลุ่ม	การนำเสนอรายงานกลุ่ม (แฟ้มสะสมงาน ปฏิบัติการรายกลุ่ม) การมีส่วนร่วมในการทำงาน	๑๔,๑๖	๑๐

## หมวดที่ ๖ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### ๑. ตำราและเอกสารหลัก

กองการแพทย์ทางเลือก. ๒๕๕๑. **ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ**. กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.นนทบุรี.

สุวิมล ทรัพย์วโรบล. ๒๕๕๕. **ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ**. คณะสหเวชศาสตร์ ภาควิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อัญชลี ศรีจำเริญ. ๒๕๕๓. **อาหารเพื่อสุขภาพสารอาหารเชิงพันธุภาพและกลไกการทำงาน**. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ

ศิริลักษณ์ ลินธวาลัย. ๒๕๕๒. **ทฤษฎีอาหาร I. II. III**. ม.ป.ท. : ม.ป.พ

อัจฉรา ดลวิทยาคุณ. ๒๕๕๖. **การทดลองอาหาร**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. โอเดียนสโตร์. กรุงเทพฯ

### ๒. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

มลศิริ วีโรทัย. ๒๕๔๕. **เทคโนโลยีของผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ**. สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.). กรุงเทพฯ

### ๓. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

<https://thetastefood.com> (อาหารสุขภาพ)

Healthy Friday [by Mahidol] (อาหารป้องกันโรค)

## หมวดที่ ๗ การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### ๑. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

การประเมินประสิทธิผลในรายวิชานี้ที่จัดทำโดยนักศึกษา ได้จัดกิจกรรมในการนำแนวคิดและความเห็นจากนักศึกษาโดยการสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและผู้เรียน และให้นักศึกษาทุกคนประเมินประสิทธิผลรายวิชา ซึ่งรวมถึงวิธีการสอน การสาคิต และสิ่งสนับสนุนการเรียนการสอนเพื่อการปรับปรุงรายวิชา โดยใช้แบบประเมินผู้สอนและแบบประเมินรายวิชา ผ่านช่องทางระบบคอมพิวเตอร์ของมหาวิทยาลัย

### ๒. กลยุทธ์การประเมินการสอน

๑. ผลการประเมินการสอนโดยผู้เรียน

๒. ผลการสอบและการเรียนรู้ของนักศึกษา

๓. การสังเกตการณ์การเรียนของนักศึกษาในห้องเรียนและห้องปฏิบัติการ

**๓. การปรับปรุงการสอน**

หลังจากผลการประเมินการสอน ในข้อ ๒ จึงมีการปรับปรุงการสอนโดยจัดกิจกรรมในการระดมสมองและหาข้อมูลเพิ่มเติมในการปรับปรุงการสอน ได้แก่ การสัมมนา/ประชุมการจัดการเรียนการสอนภายในหลักสูตรและกลุ่มวิชาที่เกี่ยวข้อง การวิจัยในและนอกชั้นเรียน สืบหาเว็บไซต์อาหารเพื่อสุขภาพแนะนำนักศึกษาเข้าไปศึกษาล่วงหน้า

**๔. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา**

กระบวนการที่ใช้ในการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ของ รายวิชา โดยการประชุมคณะกรรมการบริหารหลักสูตร วท.บ. คณะกรรมการฯ ดังนี้

มีการทวนสอบจากคะแนนข้อสอบ คลิปวิดีโอของนักศึกษาและการประเมินตนเองของนักศึกษา เพื่อตรวจสอบผลสัมฤทธิ์และแนวโน้มของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษา

**๕. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา**

จากผลการประเมินการสอนโดยนักศึกษา และคณะกรรมการประเมินของหลักสูตร รวมถึงการทวนสอบมาตรฐานและผลสัมฤทธิ์ในรายวิชา หลังการทบทวนประสิทธิผลรายวิชาคณะผู้สอนผู้รับผิดชอบในการทบทวนเนื้อหาที่สอน และกลยุทธ์การสอนที่ใช้จะมีการประชุมร่วมกันเพื่อนำเสนอแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาในรายงานรายวิชา เสนอต่อผู้บริหารหลักสูตรเพื่อนำเข้าที่ประชุมอาจารย์ประจำหลักสูตรพิจารณาให้ความคิดเห็น และสรุปวางแผนพัฒนาปรับปรุงสำหรับใช้ในการศึกษาถัดไป

\*\*\*\*\*

แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping)  
ตามที่ปรากฏในรายละเอียดของหลักสูตร (Programme Specification) มคอ. ๒

รายวิชา	คุณธรรม จริยธรรม					ความรู้				ทักษะทางปัญญา			ทักษะ ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล และความ รับผิดชอบ ระหว่างบุคคล และความ รับผิดชอบ			ทักษะการวิเคราะห์เชิง ตัวเลข การสื่อสาร และ การใช้เทคโนโลยี สารสนเทศเชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้ เทคโนโลยีสารสนเทศ				
	●ความรับผิดชอบหลัก										○ความรับผิดชอบรอง									
หมวดวิชาชีพ	๑	๒	๓	๔	๕	๑	๒	๓	๔	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๑	๒	๓	๔	
รหัสวิชา HEC ๒๓๐๒																				
ชื่อรายวิชา																				
อาหารเพื่อสุขภาพ	○	●	○	○	○	●	○	●	○	○	●	○	●	○	○	○	●	○	○	
Food for Health																				

ความรับผิดชอบในแต่ละด้านสามารถเพิ่มลดจำนวนได้ตามความรับผิดชอบ