ปรับปรุง 22-10-67

# มหาวิทยาลัยสยาม

## รายละเอียดของรายวิชา (OBE-Course Specification)

คณะ ศิลปศาสตร์ ภาควิชา สังคมศาสตร์

หลักสูตร ศึกษาทั่วไป ระดับ ☐ ปริญญาเอก ☐ ปริญญาโท ☑ ปริญญาตรี

สาขาวิชา ทุกสาขาวิชา

## หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

| หัวข้อ | รายละเอียดข้อมูล |
|---|---|
| 1. รหัส และ ชื่อรายวิชา | 103-206 อาหาร การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย<br>103-206 Diet Health Care and Exercise |
| 2. จำนวนหน่วยกิต (ชม.บรรยาย-ปฏิบัติ-ศึกษาด้วยตนเอง/สัปดาห์) | 3 หน่วยกิต (3–2–5) |
| 3. ประเภทรายวิชา (ศึกษาทั่วไป/วิชาเฉพาะ/วิชาเลือก/เลือกเสรี) | วิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 |
| 4. ชื่อวิชาที่ต้องเรียนก่อน (ถ้ามี) | ไม่มี |
| 5. ชื่อวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (ถ้ามี) | ไม่มี |
| 6. รายวิชานี้สนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) | เป้าหมายที่ 3 สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี<br>(Good Health and Well) |
| 7. ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา | 1/2569 |
| 8. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา | 1. อาจารย์สมปอง บุญหล่ำ |
| 9. อาจารย์ผู้สอน (รายกลุ่ม) | 1) อาจารย์สมปอง บุญหล่ำ |
| 10. สถานที่เรียน | อาคาร 19 ห้อง 19-1004<br>ศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยสยาม<br>และ เรียนระบบออนไลน์ผ่าน Google Meet และ MS Team |
| 11. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด (วันเดือนปี) | 7 พฤษภาคม 2569 |

**2. การปรับปรุงรายวิชาตามข้อเสนอแนะจาก มคอ.5 ของภาคการศึกษาที่ผ่านมา**

- ให้นักศึกษาใช้ AI ออกแบบ Model Lifestyle ของตนเองในการรับประทานทานอาหาร การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับรูปร่างของตนเองให้มากยิ่งขึ้น

- สอนเน้นให้นักศึกษามีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ในด้านสุขภาพ (Health Literacy) การใส่ใจดูแลตัวเอง การให้เหตุผล (Reasoning) และการแก้ปัญหา (Problem solving) ในการดูแลรูปร่างของตนเอง

- ปรับกิจกรรม/งานที่มอบหมายให้นักศึกษานำความรู้ไปปฏิบัติจริง เช่น การออกแบบModelในการออกกำลังกายและทานอาหารให้เหมาะสมกับรูปร่าง การกำหนดเมนูอาหาร การเลือกผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

## หมวดที่ 2 คำอธิบายรายวิชา และวัตถุประสงค์

**1. วัตถุประสงค์ของรายวิชา (Course Objectives)**

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจการมีสุขภาวะและการดูแลสุขภาพที่ดีด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม อาหารและโภชนาการเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. เพื่อให้นักศึกษาเลือก/ออกแบบอาหารที่ดีเพื่อการป้องกันและการบำบัดโรค NCDs ควบคุมแคลอรี่ การอ่านฉลากอาหาร และเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

3. เพื่อให้นักศึกษาประยุกต์ใช้ความรู้ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายเพื่อออกแบบรูปร่างของตัวเองได้โดยเน้น Cardio Body Weight and Weight Training

4. เพื่อให้นักศึกษาแสวงหาความรู้ใหม่ทางด้านอาหาร การดูแลสุขภาพและการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายผ่านการสำรวจข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำข้อมูลมาเผยแพร่ และดูแลสุขภาพตนเองในการดำรงชีวิตที่ดี

5. เพื่อให้นักศึกษาประยุกต์ใช้ข้อมูลสารสนเทศ/เทคโนโลยีดิจิทัล/แอปพลิเคชันในการออกกำลังกายในการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย รวมถึงกำหนดรูปแบบในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับรูปร่างของตนเอง

6. เพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมทางด้านคุณธรรมจริยธรรมที่เหมาะสม อันประกอบด้วย ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบ ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับของชั้นเรียน องค์กร และสังคมได้อย่างถูกต้อง

**2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา**

รายวิชานี้มีการปรับเปลี่ยนโดยบูรณาการความรู้/ทักษะ และเจตคติ ระหว่างรายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี และรายวิชาชีวิต สุขภาวะและการออกกำลังกายในหมวดศึกษาทั่วไป และ เปลี่ยนโครงสร้างรายวิชาหมวดศึกษาทั่วไป ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2567 เพื่อให้สอดคล้อง โครงการ Reinventing University กลุ่มการพัฒนาเทคโนโลยีและส่งเสริมการสร้างนวัตกรรม ของกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม ด้านการสร้างผู้ประกอบการดิจิทัล และเป็นไปตามนโยบาย ของกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ตลอดจนปรับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน การวัดและประเมินผลให้เป็นไปตามผลลัพธ์การเรียนรู้ของหลักสูตร (Programme Learning Outcomes: PLOs)

**3. คำอธิบายรายวิชา**

สุขภาวะด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อาหารและโภชนาการ การป้องกันและการบำบัดโรคด้วยอาหาร ความปลอดภัยของอาหาร ฉลากโภชนาการ การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบต่างๆในร่างกาย นวัตกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ และเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการออกกำลังกาย

## หมวดที่ 3 การพัฒนาผลลัพธ์การเรียนรู้ (Learning outcome)

**2. ผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ (TQF)**

| 1. ความรู้ | | 2. ทักษะ | | | 3. จริยธรรม | | 4. ลักษณะบุคคล | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| GELO 1.1 | GELO 1.2 | GELO 2.1 | GELO 2.2 | GELO 2.3 | GELO 3.1 | GELO 3.2 | GELO 4.1 | GELO 4.2 | GELO 4.3 |
| ● | | ● | | | ● | | | ● | |

3. ผลลัพธ์การเรียนรู้ของรายวิชา (Course Learning Outcomes: CLOs)

ตารางแสดงความสอดคล้องของ PLOs และ CLOs

| ผลลัพธ์การเรียนรู้หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (GELO) | ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLOs) |
|---|---|
| GELO 1.1 สามารถประยุกต์ความรู้ที่จำเป็นเพื่อการดำรงชีวิตในสังคมที่เปลี่ยนแปลง | CLO1: อธิบายแนวทางการมีสุขภาวะและการดูแลสุขภาพที่ดีด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม อาหารและโภชนาการเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี |
| | CLO2: เลือก/ออกแบบอาหารที่ดีเพื่อการป้องกันและการบำบัดโรค NCDs ควบคุมแคลอรี่ การอ่านฉลากอาหาร และเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ |
| | CLO3: ประยุกต์ใช้ความรู้ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายเพื่อออกแบบรูปร่างของตัวเองได้โดยเน้น Body Weight and Weight Training |
| GELO 2.1 สามารถแสวงหาความรู้ใหม่ด้วยตนเองเพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต | CLO4: แสวงหาความรู้ใหม่ทางด้านอาหาร การดูแลสุขภาพและการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายผ่านการสำรวจข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำข้อมูลมาเผยแพร่ และดูแลสุขภาพตนเองในการดำรงชีวิตที่ดี |
| GELO 3.1 มีความซื่อสัตย์ มีระเบียบวินัย และค่านิยมที่ดี | CLO5: แสดงพฤติกรรมทางด้านคุณธรรมจริยธรรมที่เหมาะสม อันประกอบด้วย ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบ |
| GELO 4.2 ใฝ่เรียนรู้ ปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม สื่อ สารสนเทศ และเทคโนโลยีดิจิทัล | CLO6: ประยุกต์ใช้ข้อมูลสารสนเทศ/เทคโนโลยีดิจิทัล/แอปพลิเคชันในการออกกำลังกายในการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย เช่น การหาค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อัตราการเผาผลาญพลังงานขั้นพื้นฐาน (BMR) การหาปริมาณไขมันในร่างกาย (Body Fat) การหาน้ำหนักที่เหมาะสมของร่างกาย (Ideal Weight) และการหาค่าแคลอรี่เหมาะสมในแต่ละวัน (Daily Calorie) เพื่อประเมินสุขภาพร่างกาย กำหนดรูปแบบในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับรูปร่างของตนเอง |

ตารางแสดงการเชื่อมโยงผลการเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLO) การจัดการเรียนการสอน และวิธีการประเมินผล

| ผลลัพธ์การเรียนรู้ (CLOs) | การจัดการเรียนการสอน/กิจกรรมการเรียนการสอน/การสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ | วิธีการประเมินผล |
|---|---|---|
| ความรู้ (GELO 1.1) | | |
| CLO1: อธิบายแนวทางการมีสุขภาวะและการดูแลสุขภาพที่ดีด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม อาหารและโภชนาการเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี | ● การสอนแบบการบรรยาย โดยการใช้สื่อการสอน (Power Point/การสาธิต/VDO/ You Tube)<br>● การถาม-ตอบ การยกตัวอย่างปัญหาและการเสนอรูปแบบและวิธีการแก้ไขปัญหา<br>● การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหา<br>● การมอบหมายงานรายบุคคลผ่าน Google Classroom โดยมีการนำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้และแก้ไขปัญหาร่วมกันในช่วงแรกการเรียนครั้งต่อไป | ● สังเกตจากการถาม-ตอบของนักศึกษา (ร้อยละ 80 ของนักศึกษาตอบได้ถูกต้อง)<br>● การบ้านที่มอบหมายทาง Google Classroom (ร้อยละ 80 ของนักศึกษาตอบได้ถูกต้อง)<br>● การนำเสนองานหน้าชั้นเรียน รายงานส่วนบุคคล งานกลุ่มและงานวิจัยในชั้นเรียน<br>● การสอบปลายภาค |
| CLO2: เลือก/ออกแบบอาหารที่ดีเพื่อการป้องกันและการบำบัดโรค NCDs ควบคุมแคลอรี่ การอ่าน | ● การสอนแบบการบรรยาย โดยการใช้สื่อการสอน (Power Point/การสาธิต/VDO/ You Tube) | ● สังเกตจากการถาม-ตอบของนักศึกษา (ร้อยละ 80 ของนักศึกษาตอบได้ถูกต้อง) |

| | | |
|---|---|---|
| ฉลากอาหาร และเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ | ● การมอบหมายงานกลุ่มให้ทำในชั้นเรียนและส่งงานผ่าน Google Classroom | ● ใบงานกลุ่ม การอ่านฉลากอาหาร<br>● ใบงานกลุ่ม ตรวจสอบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร /การสอบปลายภาค |
| CLO3: ประยุกต์ใช้ความรู้ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายเพื่อออกแบบรูปร่างของตัวเองได้โดยเน้น Body Weight and Weight Training | ● การสอนแบบการบรรยาย โดยการใช้สื่อการสอน (Power Point/การสาธิต/VDO/ You Tube)<br>● การมอบหมายงานรายบุคคลผ่าน Google Classroom | ● การทดสอบทักษะ Weight Training Body Weight และ Cardio Workout<br>● การบ้านที่มอบหมายทาง Google Classroom (ร้อยละ 80 ของนักศึกษาปฏิบัติได้ถูกต้อง)<br>● การสอบปลายภาค |

| ผลลัพธ์การเรียนรู้ (CLOs) | การจัดการเรียนการสอน/กิจกรรมการเรียนการสอน/การสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ | วิธีการประเมินผล |
|---|---|---|
| **ทักษะ (GELO 2.1)** | | |
| CLO4: แสวงหาความรู้ใหม่ทางด้านอาหาร การดูแลสุขภาพและการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายผ่านการสำรวจข้อมูลงานวิจัย เพื่อนำข้อมูลมาเผยแพร่ และดูแลสุขภาพตนเองในการดำรงชีวิตที่ดี | ● การมอบหมายงานรายบุคคลผ่าน Google Classroom<br>● การมอบหมายงานวิจัยเกี่ยวกับอาหาร การดูแลสุขภาพและการ ออกกำลังกาย โดยแบ่งกลุ่มการฝึกการตั้งคำถามหัวข้อการวิจัย ออกแบบคำถามเพื่อสำรวจผ่าน Google Form เก็บข้อมูลผู้สำรวจ นำเสนอความก้าวหน้าพร้อม และนำเสนอหน้าชั้นเรียนในรูปแบบ Poster และ PowerPoint (Canva, Notebook LM, AI App.) | ● การบ้านที่มอบหมายทาง Google Classroom (ร้อยละ 80 ของนักศึกษาตอบได้ถูกต้อง)<br>● การนำเสนองานวิจัยเกี่ยวกับอาหาร การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายของนักศึกษา ทั้งในรูปแบบ Poster และสไลด์ Presentation |
| **จริยธรรม (GELO 3.1)** | | |
| CLO5: แสดงพฤติกรรมทางด้านคุณธรรมจริยธรรมที่เหมาะสม อันประกอบด้วย ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบ | ● การมอบหมายงานรายบุคคลผ่าน Google Classroom<br>● การทำกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน | ● แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าชั้นเรียน การส่งงานครบถ้วน ซื่อสัตย์ตามเวลาที่กำหนด<br>● สอบปลายภาค<br>● งานรายบุคคลและงานกลุ่มที่มอบหมาย |
| **ลักษณะบุคคล (GELO4.2)** | | |
| CLO6: ประยุกต์ใช้ข้อมูลสารสนเทศ/เทคโนโลยีดิจิทัล/แอปพลิเคชันในการออกกำลังกาย ในการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย เช่น การหาค่า BMI, BMR, Body Fat, Ideal Weight และ Daily Calorie เพื่อประเมินสุขภาพร่างกาย กำหนดรูปแบบในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับรูปร่างของตนเอง | ● การมอบหมายงานรายบุคคลผ่าน Google Classroom | ● สังเกตจากการถาม-ตอบของนักศึกษา (ร้อยละ 80 ของนักศึกษาตอบได้ถูกต้อง)<br>● การบ้านที่มอบหมายทาง Google Classroom (ร้อยละ 80 ของนักศึกษาตอบได้ถูกต้อง) การนำเสนองานหน้าชั้นเรียน รายงานส่วนบุคคล งานกลุ่มและงานวิจัยในชั้นเรียน<br>● การสอบปลายภาค |

## หมวดที่ 4 แผนการสอนและการประเมินผล

**1. แผนการสอน (ระบุให้ครบจำนวนสัปดาห์การเรียนการสอน)**

| สัปดาห์ | หัวข้อ/รายละเอียด | จำนวนชั่วโมง | กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้ | ผู้สอน |
|---|---|---|---|---|
| 1 | **แนะนำ มคอ.3 รายวิชา และผลลัพธ์การเรียนรู้**<br>**"กิจกรรม Ice Breaking"**<br>**<u>หัวข้อที่ 1</u> การเสริมสร้างและการดูแลสุขภาพ**<br>- หลักการ แนวคิดการเสริมสร้างและการดูแลสุขภาพ"<br>- การประเมินสุขภาพร่างกายเพื่อหาค่าคะแนนสุขภาพ (Health Score) เพื่อหาค่า BMI BMR ไขมันในร่างกาย มวลกล้ามเนื้อ น้ำในร่างกาย มวลกระดูก และไขมันในอวัยวะภายใน | 4 | <u>กิจกรรมการสอน</u><br>1. อธิบายเค้าโครงการสอน (มคอ.3) โดยให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการเรียนการสอน การเข้าเรียน การส่งงาน เวลาเรียน คะแนนและกิจกรรมการปฏิบัติ<br>2. ให้นักศึกษาสำรวจ วิเคราะห์ตนเองและเพื่อนในกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ และทำกลุ่มอภิปราย Reflection การเสริมสร้าง เพื่อฝึกทักษะการพูด วิเคราะห์ การอธิบาย เชื่อมโยง<br>3. กิจกรรมประเมินสุขภาพภาพร่างกายด้วยเครื่อง MI Smart Body Scale โดยการเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีส่วนร่วม<br>4. ให้นักศึกษานำข้อมูลที่ได้บันทึกในสมุดบันทึกสุขภาพ (Health passport)<br>5. <u>ใบงานบุคคล หัวข้อ "การออกแบบรูปร่างที่ Health Model ในอนาคต"</u> โดยให้นักศึกษาออกแบบ วาดรูปโดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัลตามความเหมาะสมแล้วอธิบายให้เหตุผลในการพัฒนารูปร่างไปสู่ New Health Model<br><u>สื่อการสอน</u><br>1. เอกสารประกอบการสอน<br>2. Power Point การสอน<br>3. มคอ.3<br>4. สมุดบันทึกสุขภาพ<br>5. MI Smart Body Scale | อ.สมปอง |
| 2 | <u>หัวข้อที่ 2</u> **เรื่อง โรค NCDs และโภชนาการบำบัด**<br>- โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และการบำบัดโรคด้วยอาหารเพื่อสุขภาพ<br>- หลักการรับประทานอาหารตามแนวทาง FDA กระทรวงสาธารณสุข และแนวทางโภชนาการทางเลือก<br>- จัดกิจกรรมกลุ่ม "การจัดเมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรค NCDs" | 4 | <u>กิจกรรมการสอน</u><br>1. อาจารย์ผู้สอนบรรยาย/ยกตัวอย่าง ถาม-ตอบ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น<br>2. แบ่งกลุ่มนักศึกษา ทดลองจัดเมนูอาหาร สำหรับผู้ป่วยที่เป็นโรค NCDs<br><u>สื่อการสอน</u><br>1. Power Point การสอน<br>2. Computer Notebook/LCD<br>3. กรณีศึกษาผู้ป่วยโรค NCDs | อ.สมปอง |

| สัปดาห์ | หัวข้อ/รายละเอียด | จำนวนชั่วโมง | กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้ | ผู้สอน |
|---|---|---|---|---|
| 3 | **<u>หัวข้อที่ 3</u> เรื่อง ความปลอดภัยของอาหาร ฉลากอาหารและฉลากโภชนาการ**<br>- ความปลอดภัยของอาหาร<br>- ฉลากอาหาร/ฉลากโภชนาการ | 4 | **<u>กิจกรรมการสอน</u>**<br>1. อาจารย์ผู้สอนบรรยาย/ยกตัวอย่าง ถาม-ตอบ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น<br>2. แบ่งกลุ่มนักศึกษาทำกิจกรรม หัวข้อ การอ่านฉลากโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์อาหาร<br>**<u>สื่อการสอน</u>**<br>1. Power Point การสอน<br>2. Computer Notebook/LCD<br>3. <u>ใบงานกลุ่ม หัวข้อ อ่านฉลากอาหารและข้อมูลโภชนาการ</u> | อ.สมปอง |
| 4 | **<u>หัวข้อที่ 4</u> เรื่อง สมรรถภาพร่างกาย (Physical Fitness)**<br>- สมรรถภาพร่างกาย การเสริมสร้างสุขภาพร่างกายด้านความอ่อนตัวและการทรงตัว<br>- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบ Static Stretching and Dynamic Stretching<br>- การฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้วยBody Weightด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ความอ่อนตัวและการทรงตัว<br>- การฝึกปฏิบัติสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย ด้าน Cardio Workout<br>- ผลการประเมินสุขภาพร่างกาย (MI Smart Body Scale) | 4 | **<u>กิจกรรมการสอน</u>**<br>1. นักศึกษาประเมินและจัดกลุ่มสุขภาพร่างกายจากการประเมินสุขภาพร่างกาย (MI)<br>2. อาจารย์ผู้สอนบรรยาย/ยกตัวอย่าง<br>3. ทำกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายด้านการเคลื่อนไหวร่างกายความอ่อนตัว การทรงตัวด้วยท่า Plank Bird Dog Jumping Jack และท่าอื่นๆ<br>4. มอบหมายงานทำ Body Weight ท่า Plank (ชาย 40 วินาที หญิง 30 วินาที)<br>**<u>สื่อการสอน</u>**<br>1. เอกสารประกอบการสอน<br>2. Power Point การสอน<br>3. Computer Notebook/LCD | อ.สมปอง |
| 5 | **<u>หัวข้อที่ 5</u> เรื่อง Body Weight Exercise และ Cardio Workout with TABATA Dance**<br>- Body Weight Exercise ท่า 1-5<br>- การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้วย Body Weight ด้านพลัง ด้านความแคล่วคล่องว่องไว /ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต/ความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะและระบบประสาท | 4 | **<u>กิจกรรมการสอน</u>**<br>1. อาจารย์ผู้สอนบรรยาย/ยกตัวอย่าง ถาม-ตอบ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น<br>2. ทำกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนักศึกษาเพื่อหาค่าความ Fit ของร่างกายในด้านต่างๆ 7 ด้าน<br>3. ฝึกปฏิบัติสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายด้วยกิจกรรม TABATA<br>1. Power Point การสอน | อ.สมปอง |

| สัปดาห์ | หัวข้อ/รายละเอียด | จำนวนชั่วโมง | กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้ | ผู้สอน |
|---|---|---|---|---|
| | - การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนักศึกษา<br>- ฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วย Cardio Workout with TABATA Dance | | <u>สื่อการสอน</u><br>1. Power Point การสอน<br>2. Computer Notebook/LCD<br>3. อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย | |
| 6 | <u>หัวข้อที่ 6</u> เรื่อง Body Weight Exercise และ Cardio Workout with TABATA Dance<br>- Body Weight Exercise ท่า 6-10<br>- การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้วย Body Weight ด้านพลัง ด้านความแคล่วคล่องว่องไว /ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต/ความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะและระบบประสาท<br>- การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนักศึกษา<br>- การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้วย Body Weight ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตแลาความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะและระบบประสาท<br>- ฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วย Cardio Workout with TABATA Dance | 4 | <u>กิจกรรมการสอน</u><br>1. อาจารย์ผู้สอนบรรยาย/ยกตัวอย่าง ถาม-ตอบ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น<br>2. ทำกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนักศึกษาเพื่อหาค่าความ Fit ของร่างกายในด้านต่างๆ 7 ด้าน<br>3. ฝึกปฏิบัติสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายด้วยกิจกรรม TABATA<br><u>สื่อการสอน</u><br>1. Power Point การสอน<br>2. Computer Notebook/LCD<br>3. อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย | อ.สมปอง |
| 7 | <u>หัวข้อที่ 7</u> เรื่อง การเขียนหัวข้องานวิจัยเกี่ยวกับอาหาร การดูแลสุขภาพและการ ออกกำลังกายและ Body Weight Core-body Muscle<br>- การเขียนหัวข้อโครงงานการวิจัยของนักศึกษา ในหัวข้อเกี่ยวกับ ชีวิต สุขภาวะและการออกกำลังกาย<br>- การฝึกปฏิบัติสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายด้วย Body Weight and Weight Training for Leg Muscle<br>- การฝึกปฏิบัติสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายด้วย Body Weight Core-Body Muscle<br>- การฝึกปฏิบัติ TABATA & Body Weight | 4 | <u>กิจกรรมการสอน</u><br>1. อาจารย์ผู้สอนบรรยาย ยกตัวอย่างโดยการนำเข้าสู่บทเรียน การบรรยาย แบ่งกลุ่มการฝึกการตั้งคำถามหัวข้อการวิจัยในหัวข้อเกี่ยวกับ ชีวิต สุขภาวะและการออกกำลังกายพร้อมนำเสนอหน้าชั้น<br>2. เมื่อได้หัวข้อแล้วแบ่งกลุ่ม ฝึกวิเคราะห์ช่วยกันเขียนรายละเอียดของหัวข้องานวิจัยในชั้นเรียนและนำเสนอ<br>3. มอบหมายการทำ Body Weight ท่า Squat และ ท่า Russian Twist (ชาย 50 ครั้งหญิง 30 ครั้ง)<br><u>สื่อการสอน</u><br>1. Power Point การสอน<br>2. Computer Notebook/LCD | อ.สมปอง |

| สัปดาห์ | หัวข้อ/รายละเอียด | จำนวนชั่วโมง | กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้ | ผู้สอน |
|---|---|---|---|---|
| 8 | **<u>หัวข้อที่ 8</u> นำเสนอแบบสอบถามงานวิจัย (Google Form) เกี่ยวกับอาหาร การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย**<br>- การนำเสนอหัวข้อ และแบบสอบถามงานวิจัยจาก Google Form | 4 | **<u>กิจกรรมการสอน</u>**<br>1. นักศึกษานำเสนอแบบสอบถามงานวิจัยใน Google Form กลุ่มละไม่เกิน 20 นาที<br>**<u>สื่อการสอน</u>**<br>1. Power Point (Google Form)<br>2. Computer Notebook/LCD | อ.สมปอง |
| 9 | **<u>หัวข้อที่ 9</u> เรื่อง Body Weight Exercise (ต่อ)**<br>- Body Weight Exercise ท่า 11-15<br>- การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้วย Body Weight ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและความสัมพันธ์ระหว่างอวัยวะและระบบประสาท<br>- การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนักศึกษา | 4 | **<u>กิจกรรมการสอน</u>**<br>1. อาจารย์ผู้สอนบรรยาย/ยกตัวอย่าง ถาม-ตอบ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น<br>2. ทำกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนักศึกษาเพื่อหาค่าความ Fit ของร่างกายในด้านต่างๆ 7 ด้าน<br>**<u>สื่อการสอน</u>**<br>1. Power Point/Notebook/LCD<br>2. อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย | อ.สมปอง |
| 10 | **<u>หัวข้อที่ 10</u> เรื่อง รูปแบบการรับประทานอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักและ Weight Training For Biceps & Triceps Muscle**<br>- การเปลี่ยนอุปนิสัยในการรับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายที่มีสุขภาพดี<br>- การฝึกปฏิบัติสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย ด้วย Body Weight and Weight Training for Biceps &Triceps Muscle | 4 | **<u>กิจกรรมการสอน</u>**<br>1. อาจารย์ผู้สอนบรรยาย<br>2. ยกตัวอย่างโดยการนำเข้าสู่บทเรียนการบรรยาย การฝึกวิเคราะห์กับคำถามและการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับอุปนิสัยการรับประทานอาหาร<br>3. ฝึกปฏิบัติสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย ด้วย Weight Training for Biceps Triceps Muscle<br>4. มอบหมายการทำ Body Weight ทำ Jumping Jack (ชาย 80 ครั้งหญิง 50 ครั้ง)<br>5. ใบงานบุคคล หัวข้อ “<u>การบันทึกแคลอรี่ในการรับประทานอาหารของนักศึกษา</u>” โดยให้นักศึกษาบันทึกแคลอรี่ (น้ำตื่ม คาร์บ ไขมัน เกลือแร่) ที่รับประทานเข้าไปในร่างกายใน 2 สัปดาห์<br>**<u>สื่อการสอน</u>**<br>1. Power Point การสอน<br>2. Computer Notebook/LCD | อ.สมปอง |

| สัปดาห์ | หัวข้อ/รายละเอียด | จำนวนชั่วโมง | กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้ | ผู้สอน |
|---|---|---|---|---|
| 11 | **<u>หัวข้อที่</u> 11 เรื่อง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและนวัตกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ**<br>- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (ความหมาย การแบ่งประเภท สาระสำคัญที่ใช้ และการเลือกใช้เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อผู้บริโภค)<br>- นวัตกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ (อาหารยั่งยืน อาหารฟังก์ชั่น อาหารอนาคต) | 4 | **<u>กิจกรรมการสอน</u>**<br>1. อาจารย์ผู้สอนบรรยาย/ยกตัวอย่าง ถาม-ตอบ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น<br>2. แบ่งกลุ่มนักศึกษาค้นคว้า เลขสารบบ ข้อเท็จจริง/สรรพคุณ จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เพื่อเปรียบเทียบกับข้อกล่าวอ้างของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในท้องตลาด<br>**<u>สื่อการสอน</u>**<br>1. Power Point การสอน<br>2. Computer Notebook/LCD<br>3. <u>ใบงานกลุ่ม หัวข้อ การตรวจสอบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร</u> | อ.สมปอง |
| 12 | **<u>หัวข้อที่</u> 12 เรื่อง การรักษาการบาดเจ็บด้วยความเย็นและความร้อน และ Body Weight with Power**<br>- การรักษาการบาดเจ็บด้วยความเย็นและความร้อน<br>- การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้วย Body Weight ด้านพลัง (Power)<br>- การฝึกปฏิบัติสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายด้วยกิจกรรมการกระโดด | 4 | **<u>กิจกรรมการสอน</u>**<br>1. อาจารย์ผู้สอนบรรยาย<br>2. ยกตัวอย่าง กรณีศึกษา ที่น่าสนใจเกี่ยวกับการบาดเจ็บและให้นักศึกษาถาม-ตอบ วิเคราะห์ถึงสาเหตุและการป้องกัน<br>3. บรรยายพร้อมปฏิบัติ การเสริมสร้างสุขภาพร่างกายด้านพลัง<br>4. ฝึกปฏิบัติสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกายด้วยกิจกรรมการกระโดดแล้วหาค่า HR<br>**<u>สื่อการสอน</u>**<br>1. Power Point การสอน<br>2. Computer Notebook/LCD | อ.สมปอง |
| 13 | **<u>หัวข้อที่</u> 13 เรื่อง การเปลี่ยนโภชนาการและสารอาหารที่ยั่งยืนและค่าดัชนีน้ำตาล (GI)**<br>- การเปลี่ยนโภชนาการที่ยั่งยืน<br>- ค่าดัชนีน้ำตาล (GI)<br>- สอบปฏิบัติการเต้น Cardio Dance | 4 | **<u>กิจกรรมการสอน</u>**<br>1. อาจารย์ผู้สอนบรรยาย/ยกตัวอย่าง การฝึกวิเคราะห์กับคำถามและการแก้ไขปัญหา<br>2. สอบปฏิบัติการเต้น Cardio Dance<br>**<u>สื่อการสอน</u>**<br>1. Power Point การสอน<br>2. Computer Notebook/LCD | อ.สมปอง |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 14 | **<u>หัวข้อที่</u> 14 นำเสนอความก้าวหน้าของการเก็บข้อมูลงานวิจัยเกี่ยวกับอาหาร การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย และสอบปฏิบัติ**<br>- การนำเสนอความก้าวหน้างานวิจัยของนักศึกษา<br>- การสอบปฏิบัติ Weight Training Body Weight และ Cardio Workout รายบุคคลและทีม | 4 | **<u>กิจกรรมการสอน</u>**<br>1. นักศึกษานำเสนอความก้าวหน้าในการการเก็บข้อมูลงานวิจัย กลุ่มละ ไม่เกิน 20 นาที<br>2. การสอบปฏิบัติ Weight Training Body Weight และ Cardio Workout รายบุคคลและทีม<br>**<u>สื่อการสอน</u>**<br>1. Power Point การสอน<br>2. Computer Notebook/LCD | อ.สมปอง |
| 15 | **<u>หัวข้อที่</u> 15 การนำเสนองานวิจัยเกี่ยวกับอาหาร การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย**<br>- การนำเสนองานวิจัยในรูปแบบ Power Point และ Poster | 4 | **<u>กิจกรรมการสอน</u>**<br>1. การนำเสนองานวิจัยเกี่ยวกับอาหาร การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย และตอบคำถาม (กลุ่มละ 20 นาที)<br>**<u>สื่อการสอน</u>**<br>1. Power Point/Poster งานวิจัยของนักศึกษา<br>2. Computer Notebook/LCD | อ.สมปอง |
| 16 | **--สอบปลายภาค (16 ธันวาคม 2569)--** | | | |

**2. การประเมินผล**

| Outcomes | | วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | วิธีการวัดและประเมินผล | สัปดาห์ที่ประเมิน | สัดส่วนการให้คะแนน |
|---|---|---|---|---|---|
| CLOs | TQF | | | | |
| 1, 2, 3, 5, 6 | 1.1<br>2.1<br>3.1 | มีความรู้ ความเข้าใจการมีสุขภาวะและการดูแลสุขภาพที่ดีด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม อาหารและโภชนาการเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี | **สอบปลายภาค** | 16 | ร้อยละ 30 |
| 3, 5 | 2.1<br>4.2 | ประยุกต์ใช้ความรู้ด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายเพื่อออกแบบรูปร่างของตัวเองได้โดยเน้น Body Weight and Weight Training | **แบบฝึกทักษะ "How To Fit and Firm"** และส่งงานที่มอบหมายผ่าน Google Classroom<br>- ครบถ้วน/ถูกต้อง<br>- การตรงเวลาที่กำหนด | 4-7, 9-10, 12-13 | ร้อยละ 20 |
| 3, 4, 5, 6 | 1.1<br>2.1<br>4.2 | - ประยุกต์ใช้ข้อมูลสารสนเทศ/เทคโนโลยีดิจิทัล/แอปพลิเคชันในการออกกำลังกาย ในการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายเพื่อนำไปใช้ดูแลสุขภาพตนเองและเพื่อการดำรงชีวิต<br>- กำหนดรูปแบบในการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับรูปร่างของตนเอง | **งานมอบหมายรายบุคคล**<br>- การออกแบบรูปร่างที่ How to Fit and Firm<br>- การออกแบบ Model Lifestyle about Diet and Exercise<br>- บันทึกการดื่มน้ำ การทานคาร์บ ไขมัน และเกลือ และความเครียดภายใน 2 สัปดาห์ พร้อมหาแนวทางพัฒนา | 1, 10 | ร้อยละ 15 |

| Outcomes | | วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม | วิธีการวัดและประเมินผล | สัปดาห์ที่ประเมิน | สัดส่วนการให้คะแนน |
|---|---|---|---|---|---|
| CLOs | TQF | | | | |
| 2, 4, 5, 6 | 1.1<br>2.1<br>4.2 | - แสวงหาความรู้ใหม่ทางด้านอาหารสุขภาพ ความปลอดภัยทางอาหาร การอ่านฉลากอาหารและข้อมูลโภชนาการ<br>- เลือก/ออกแบบอาหารที่ดีเพื่อการป้องกันและการบำบัดโรค NCDs และเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ | **งานมอบหมายรายกลุ่ม**<br>**1) การอ่านฉลากอาหาร**<br>**2) การตรวจสอบผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร**<br>- ครบถ้วน<br>- ความถูกต้อง<br>- การคิดวิเคราะห์<br>- การค้นคว้าข้อมูลสารสนเทศ | 3, 11 | ร้อยละ 10 |
| 1, 4,<br>5, 6 | 1.1<br>2.1<br>3.1<br>4.2 | - แสวงหาความรู้ใหม่ทางด้านอาหารสุขภาพ ความปลอดภัยทางอาหาร และการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายเพื่อนำไปใช้ดูแลสุขภาพตนเองและเพื่อการดำรงชีวิต<br>- ประยุกต์ใช้ข้อมูลสารสนเทศ/เทคโนโลยีดิจิทัล/แอปพลิเคชันในการออกกำลังกาย ในการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย | **งานกลุ่มวิจัยในชั้นเรียน**<br>- ครบถ้วน ถูกต้อง (Poster, Power point)<br>- รูปแบบนำเสนอ (ชัดเจน น่าสนใจ มีความคิดสร้างสรรค์)<br>- คุณภาพของสื่อที่ใช้นำเสนอ (การใช้ตัวอักษร ขนาด สี พื้นหลัง ภาพประกอบ)<br>- การพูดนำเสนอผลงานและการตอบคำถาม (พูดชัดเจน คล่องแคล่ว ตอบคำถามที่เกี่ยวข้องได้)<br>- การสรุปผล และเสนอการใช้ประโยชน์ | 7-8, 14-15 | ร้อยละ 20 |
| 5 | 3.1 | มีพฤติกรรมทางด้านคุณธรรม จริยธรรมที่เหมาะสม อันประกอบด้วย ความมีระเบียบวินัย ความซื่อสัตย์ และความรับผิดชอบ | **การประเมินพฤติกรรม และการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ**<br>พิจารณา การเข้าชั้นเรียน การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรม มีเกณฑ์ดังนี้<br>- การเข้าเรียนไม่น้อยกว่า 80% ของเวลาเรียน<br>- ความซื่อสัตย์<br>- การเข้าชั้นเรียน/การมีส่วนร่วม<br>- การส่งงานตรงเวลา | 1-16 | ร้อยละ 5 |
| | | | | | **ร้อยละ 100** |

3. รูบริค (Rubric) และเกณฑ์การให้คะแนน (Marking Scheme)

**3.1 ระบุกิจกรรม/งานที่มีการใช้การวัดและประเมินผลด้วยวิธีรูบริค (Rubric)**

- รายงานงานวิจัยในชั้นเรียน
- การสอบทักษะ Body Weight, Weight Training and Cardio

คำอธิบายเกณฑ์การให้คะแนน (Rubric Score) สำหรับประเมินงานวิจัยในชั้นเรียน

| หัวข้อการประเมิน | ดีมาก (4) | ดี (3) | พอใช้ (2) | ปรับปรุง (1) |
|---|---|---|---|---|
| 1. เนื้อหาหรือข้อมูลที่นำเสนอ (Poster และ Powerpoint) | ถูกต้อง ครบถ้วน และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ | ถูกต้อง ครบถ้วน แต่ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ | ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน และไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ | ไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน และไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ |
| 2. รูปแบบการนำเสนอ | เหมาะสมกับผู้ฟังและเนื้อหา มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความน่าสนใจ | เหมาะสมกับผู้ฟังและเนื้อหา มีความคิดสร้างสรรค์ แต่ไม่น่าสนใจ | เหมาะสมกับผู้ฟังและเนื้อหา แต่ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ และน่าสนใจ | ไม่เหมาะสมกับผู้ฟังและเนื้อหา ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ และไม่น่าสนใจ |
| 3. การใช้สื่อในการนำเสนอ (Poster และ Powerpoint) | มีความชัดเจนตรงประเด็น ขนาดตัวอักษร สีตัวอักษรและพื้นหลังเหมาะสม มีภาพประกอบที่เกี่ยวข้อง | มีความชัดเจนตรงประเด็น ขนาดตัวอักษร หรือสีตัวอักษรและพื้นหลังไม่เหมาะสม มีภาพประกอบที่เกี่ยวข้อง | ไม่ชัดเจนไม่ตรงประเด็น ขนาดตัวอักษร หรือสีตัวอักษรและพื้นหลังไม่เหมาะสม มีภาพประกอบที่เกี่ยวข้อง | ไม่ชัดเจนไม่ตรงประเด็น ขนาดตัวอักษร หรือสีตัวอักษรและพื้นหลังไม่เหมาะสม และไม่มีภาพประกอบที่เกี่ยวข้อง |
| 4. การสื่อสาร การตอบคำถาม | พูดชัดเจน สบตาผู้ฟัง กระตุ้นให้ผู้ฟังมีส่วนร่วม ตอบคำถามได้ชัดเจน | พูดชัดเจน สบตาผู้ฟัง ขาดการกระตุ้นให้ผู้ฟังมีส่วนร่วม ตอบคำถามได้ชัดเจน | พูดชัดเจน ไม่สบตาผู้ฟัง ขาดการกระตุ้นให้ผู้ฟังมีส่วนร่วม ตอบคำถามไม่ชัดเจน | พูดไม่ชัดเจน ไม่สบตาผู้ฟัง ขาดการกระตุ้นให้ผู้ฟังมีส่วนร่วม ตอบคำถามไม่ชัดเจน |
| 5. การสรุปผลการสำรวจ | สรุปครบถ้วน และมีการเสนอแนะข้อมูลที่เป็นประโยชน์ | สรุปครบถ้วน แต่ขาดการเสนอแนะข้อมูลที่เป็นประโยชน์ | สรุปไม่ครบถ้วน และไม่มีข้อเสนอแนะ | ไม่มีการสรุป ไม่มีข้อเสนอแนะ |

**3.2 ระบุกิจกรรม/งานที่มีการใช้การวัดและประเมินผลด้วยเกณฑ์การให้คะแนน (Marking Scheme)**

- การสอบด้วยข้อสอบอัตนัย มีการเฉลยคำตอบที่มีระดับของการให้คะแนน

**3.3 เกณฑ์การวัดและประเมินผล**

ตามระเบียบของมหาวิทยาลัยสยามมีการกำหนดสัญลักษณ์ A, B+, B, C+, C, D+, D และ F โดยนักศึกษาจะต้องสอบได้คะแนนตามช่วงที่กำหนดดังตาราง คะแนนที่ได้ต้องมากกว่าร้อยละ 50 ขึ้นไปจึงอยู่ในเกณฑ์ผ่าน

| ระดับคะแนน (เกรด) | ช่วงคะแนน |
|---|---|
| A | 80-100 |
| B+ | 75-79 |
| B | 70-74 |
| C+ | 65-69 |
| C | 60-64 |
| D+ | 55-59 |
| D | 50-54 |
| F | 0-49 |

## หมวดที่ 5 สื่อการเรียนและสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้

**1. หนังสือ และทรัพยากรห้องสมุดตำรา**

- ยุวพงศ์ สุทธินันท์. (2565). อาหารและการดูแลสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ฟอง เกิดแก้ว. (2561). Fitness and Health Care. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2563). คู่มือการอาหาร การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- บรรเทิง เกิดปรางค์. (2541). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- นิธิยา รัตนาปนนท์. (2553). เคมีอาหาร. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์
- อาณดี นิติธรรมยง. (2547). อาหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม่บ้าน จำกัด.

**2. ห้องปฏิบัติการและอุปกรณ์**

- ห้องคาร์ดิโอ ชั้น 3 ศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยสยาม
- ห้องฟิตเนส ชั้น 2 ศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยสยาม
- อุปกรณ์กีฬา

**3. เทคโนโลยีสารสนเทศ และ e-learning**

- IT and E-Learning โดยการใช้ Power Point
- สื่อการสอน/การสาธิต VDO/You Tube ChatGPT Geminiและโปรแกรม Kahoot
- Google Classroom

## หมวดที่ 6 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

**1. กลยุทธ์การประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้โดยนักศึกษา**

1.1 แบบประเมินประสิทธิผลรายวิชาผ่าน Google Form

1.2 ส่งข้อเสนอความคิดเห็นทางอีเมลของผู้สอน

**2. การปรับปรุงการสอน**

อาจารย์ผู้สอนทบทวนและปรับปรุงวิธีการสอนจากผลการประเมินประสิทธิผลของรายวิชา และรายงานผลการดำเนินการของรายวิชา (มคอ.5) ทุกภาคการศึกษา

**3. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา**

ภาควิชามีคณะกรรมการพัฒนาหลักสูตรและมาตรฐานการศึกษา ทำหน้าที่ทบทวนผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา โดยประเมินคุณภาพของข้อสอบ ความเหมาะสมของการให้คะแนนทั้งคะแนนดิบตลอดจนพิจารณาระดับคะแนนในรายวิชา

**4. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา**

ภาควิชามีระบบการทบทวนประสิทธิผลของรายวิชา โดยพิจารณาจากผลการประเมินการสอนโดยนักศึกษา การรายงานรายวิชาโดยอาจารย์ผู้สอน หลังการทบทวนประสิทธิผลของรายวิชา อาจารย์ผู้สอนรับผิดชอบในการทบทวนเนื้อหาที่สอนและกลยุทธ์การที่ใช้และนำเสนอแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาใน

รายงานผลการดำเนินการของรายวิชาเสนอต่อหัวหน้าภาค เพื่อนำเข้าที่ประชุมคณะกรรมการพัฒนาหลักสูตร ให้ความคิดเห็นเพื่อพัฒนาและปรับปรุงสำหรับใช้ในปีการศึกษาต่อไป

| อาจารย์ผู้สอน |
| --- |
| (.....) <br> (อาจารย์สมปอง บุญหล่ำ) <br> .....8.....สิงหาคม 2569 |

| ผู้รับผิดชอบรายวิชา | ประธานกรรมการบริหารหมวดวิชาศึกษาทั่วไป |
| --- | --- |
| (.....) <br> (อาจารย์สมปอง บุญหล่ำ) <br> .....8.....สิงหาคม 2569 | (.....) <br> (ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ชนิตา รักษ์พลเมือง) <br> ...18.../...8.../...69... |