

แผนการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา (มคอ.3)

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อวิชา

0042 005 อาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความงาม
Food and Exercise for Health and Beauty

2. จำนวนหน่วยกิต

2 หน่วยกิต (2-0-4)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

ปริญญาตรี หมวดศึกษาศึกษาทั่วไป กลุ่มคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อม (วิชาเลือก)

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

4.1 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

อาจารย์ ดร.วัฒนพงษ์ คงสืบเสาะ

ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬา คณะศึกษาศาสตร์

โทร. 0815455626 อีเมลล์ wattha.k@msu.ac.th

ผู้ประสานงานร่วม อาจารย์ ดร.นิจฉรา ทูลธรรม

4.2 อาจารย์ผู้สอน

- | | |
|--|--------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณภัทรวรรณ ธนาพงษ์อนันท์ | คณะศึกษาศาสตร์ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรียาภรณ์ อิศรานุกวัฒน์ | คณะเทคโนโลยี |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัชญา สังข์ศรีอินทร์ | คณะเทคโนโลยี |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัญเกียรติ ทุดปอ | คณะสาธารณสุขศาสตร์ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยวุฒิ บัวเนี่ยว | คณะสาธารณสุขศาสตร์ |
| 6. อาจารย์ ดร.นิจฉรา ทูลธรรม | คณะสาธารณสุขศาสตร์ |
| 7. อาจารย์ปิยเชษฐ ตะสิงห์ | ศึกษาศาสตร์ |
| 8. อาจารย์ ดร.วัฒนพงษ์ คงสืบเสาะ | ศึกษาศาสตร์ |
| 9. อาจารย์ ดร.อนุรักษ์ปภพ มีตน | ศึกษาศาสตร์ |
| 10. อาจารย์ชिरะวุฒิ อัจฉริยชีวิน | ศึกษาศาสตร์ |
| 11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชำนาญ ชินสีห์ | คณะศึกษาศาสตร์ |
| 12. อาจารย์สมพงษ์ มณีศักดิ์ประเสริฐ | คณะศึกษาศาสตร์ |

5. ภาคการศึกษา/ ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 2/2567 ชั้นปีที่ 1-4

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนควบคู่กัน

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

กลุ่ม	วัน เวลา และสถานที่	ผู้สอน
1	We 17:00-19:00 SC1-100 ลีลาศ	ผศ.ดร.ณภัทรวรรณ ธนาพงษ์อนันต์ อ.ชिरะวุฒิ อัจฉริยชีวิน
2	Tu17:00-19:00 SC1-100 การฝึกด้วยน้ำหนัก	ผศ.ดร.ภก. กู้เกียรติ ทุดปอ อ.ปิยเชษฐ์ ตะสิงห์
3	We17:00-19:00 SC1-300 กิจกรรมทางกาย	ผศ.ดร.ปริยาภรณ์ อิศรานุวัฒน์ อ.ดร.วัฒน์พงษ์ คงสืบเสาะ
4	Tu17:00-19:00 SC2-107 มวยไทย	ผศ.ดร.มนัชญา สังข์ศรีอินทร์ อ.ดร.อนุรักษ์ปภพ มีตน
5	Mo17:00-19:00 SC2-104 กิจกรรมทางกาย	อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม อ.สมพงษ์ มณีศักดิ์ประเสริฐ
6	We17:00-19:00 SC2-104 กิจกรรมทางกาย	ผศ.ดร.ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว อ.สมพงษ์ มณีศักดิ์ประเสริฐ
7	We 17:00-19:00 SC2-101 กิจกรรมทางกาย	อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม ผศ.ดร.ชำนาญ ชินสีห์
8	Th 17:00-19:00 EN-106 กิจกรรมทางกาย	ผศ.ดร.ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว ผศ.ดร.ชำนาญ ชินสีห์

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

30 ต.ค. 2567

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1.1 แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum mapping) ตามมคอ.2 หมวดที่ 4 ข้อ 3.1

1. ความรู้

- 1.2 มีความรู้ความเข้าใจด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- 1.3 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

2. ทักษะ

- 2.1 ทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล คิดวิเคราะห์อย่างมีระบบและคิดอย่างเป็นองค์รวม
- 2.4 ทักษะการนำความรู้ไปใช้ในการสร้างสัมมาอาชีพและพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 2.5 ทักษะความร่วมมือสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น
- 2.7 ทักษะการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลขและนำเสนอข้อมูลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3. จริยธรรม

- 3.1 มีความซื่อสัตย์สุจริต
- 3.2 มีความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา
- 3.3 มีจริยธรรม สำนึกสาธารณะและเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง

4. ลักษณะบุคคล

- 4.1 เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการทางอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- 4.4 มีความฉลาดรู้เรื่องดิจิทัล.

1.2 ผลลัพธ์การเรียนรู้ของหลักสูตรและผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา

ผลลัพธ์การเรียนรู้ของหลักสูตร (PLOs)	ผลลัพธ์การเรียนรู้ 4 ด้าน	ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLOs)
<p>PLO 1 นิสิตสามารถใช้ภาษาได้ถูกต้องและเหมาะสมกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรม</p> <p>PLO 2 นิสิตสามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อม</p> <p>PLO 3 นิสิตสามารถวิเคราะห์และเลือกใช้ข้อมูลทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อการดำรงชีวิตได้</p>	<p>ความรู้</p> <p>1) มีความรู้ความเข้าใจด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (TOF 1.2)</p> <p>2) มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (TOF 1.3)</p>	<p>CLO 1.2.1 สามารถอธิบายหลักโภชนาการ การเลือกอาหาร อาหารที่อยู่ในกระแสความนิยม การควบคุมอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี</p> <p>CLO 1.2.2 สามารถวิเคราะห์และเลือกใช้ความรู้ตามหลักโภชนาการเพื่อเลือกอาหารที่อยู่ในกระแสความนิยม และควบคุมอาหารสำหรับสุขภาพที่ดี</p> <p>CLO 1.2.3 สามารถวิเคราะห์ผลจากการประเมินภาวะโภชนาการอย่างง่ายได้อย่างถูกต้อง</p> <p>CLO 1.2.4 สามารถอธิบายความรู้เบื้องต้นของกิจกรรมทางกายและชนิดของการออกกำลังกาย</p> <p>CLO 1.2.5 เข้าใจหลักการปฏิบัติในการออกกำลังกาย</p> <p>CLO 1.2.6 มีความรู้พื้นฐานระดับค่าชีพจรกับการออกกำลังกายเพื่อเป้าหมาย</p> <p>CLO 1.2.7 เข้าใจวิธีการประเมินระดับความหนักของการออกกำลังกาย</p> <p>CLO 1.2.8 เข้าใจประโยชน์และวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย</p>

<p>PLO 4 นิสิตเข้าใจความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรมและตระหนักถึงคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปวัฒนธรรม วิถีชุมชน</p>		<p>CLO 1.3.1 สามารถนำความรู้ไปใช้ประเมินภาวะโภชนาการอย่างง่ายแก่ตนเองและบุคคลอื่นได้ ถูกต้อง CLO 1.3.2 สามารถนำความรู้ไปใช้เพื่อออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติกีฬาเพื่อสุขภาพและความงาม</p>
<p>PLO 5 นิสิตสามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลขและนำเสนอข้อมูลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม</p> <p>PLO 6 นิสิตสามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมสู่การเป็นผู้ประกอบการ</p> <p>PLO 7 นิสิตมีคุณธรรม จริยธรรม สำนึกสาธารณะ ความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข</p>	<p>ทักษะ</p> <p>1) ทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล คิดวิเคราะห์อย่างมีระบบและคิดอย่างเป็นองค์รวม (TQF 2.1)</p> <p>2) ทักษะการนำความรู้ไปใช้ในการสร้างสัมมาอาชีพและพัฒนาคุณภาพชีวิต (TQF 2.4)</p> <p>3) ทักษะความร่วมมือสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น (TQF 2.5)</p> <p>4) ทักษะการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตัวเลขและนำเสนอข้อมูลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม (TQF 2.7)</p>	<p>CLO2</p> <p>CLO 2.1.1 สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียนที่แสดงออกถึงการคิดอย่างมีเหตุผล คิดวิเคราะห์อย่างมีระบบและคิดอย่างเป็นองค์รวม</p> <p>CLO 2.4.1 สามารถนำผลจากการประเมินภาวะโภชนาการอย่างง่ายไปใช้เลือกรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีแก่ตนเองและบุคคลอื่นได้</p> <p>CLO 2.4.2 สามารถนำความรู้ตามหลักโภชนาการไปใช้พิจารณาและนำเสนอรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับแต่ละบุคคลได้</p> <p>CLO 2.4.3 มีเทคนิคในการวางไว้ในโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>CLO 2.5.1 สามารถอภิปรายความรู้และแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นได้</p> <p>CLO 2.5.2 สามารถทำงานเป็นทีม และแบ่งหน้าที่ในการทำงานให้สำเร็จได้</p> <p>CLO 2.5.3 สามารถแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการทำงานได้</p> <p>CLO 2.5.4 สามารถแสดงออกซึ่งการยอมรับและฟังความคิดเห็นของผู้อื่น</p> <p>อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับแต่ละบุคคลได้</p> <p>CLO 2.7.1 มีทักษะการคำนวณพลังงานที่ควรจะได้รับต่อวัน และประยุกต์ใช้ข้อมูลเพื่อเลือกรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีและนำเสนอข้อมูลได้อย่างเหมาะสม</p>
	<p>จริยธรรม</p> <p>1) มีความซื่อสัตย์สุจริต (TQF 3.1)</p> <p>2) มีความรับผิดชอบและตรงต่อเวลา (TQF 3.2)</p> <p>3) มีจริยธรรม สำนึกสาธารณะและเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง (TQF 3.3)</p>	<p>CLO3</p> <p>CLO 3.1.1 มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>CLO 3.2.1 มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายและตรงต่อเวลา</p>

		CLO 3.3.1 มีจริยธรรม สำนึกสาธารณะและเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง
	ลักษณะบุคคล 1) เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถบริหารจัดการทางอารมณ์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (TOF 4.1) 2) มีภาวะผู้นำ (TOF 4.2) 3) มีความฉลาดรู้เรื่องดิจิทัล (TOF 4.4)	CLO4 CLO 4.1.1 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถทำงานเป็นทีมได้ CLO 4.2.1 มีภาวะผู้นำ มีความคิดริเริ่มในการวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างเหมาะสมบนพื้นฐานของตนเองและของกลุ่ม CLO 4.2.2 นำสมรรถภาพทางกายไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย CLO 4.4.1 สามารถวิเคราะห์และเลือกใช้ข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสมเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการเพื่อดูแลสุขภาพและความงามของตนเองได้

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

ปรับปรุงเนื้อหาวิชาให้มีความทันสมัย ปรับปรุงผลลัพธ์การเรียนรู้ให้เป็นไปตาม มคอ.2 กำหนดกลยุทธ์การสอนและวิธีการประเมินให้สอดคล้องกับความรู้และทักษะที่คาดหวัง

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

หลักโภชนาการ การเลือกอาหาร อาหารที่อยู่ในกระแสความนิยม การควบคุมอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี หลักการและความสำคัญของสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติกีฬาเพื่อสุขภาพและความงาม การวางแผนและการประเมินผลการออกกำลังกาย การส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติกีฬาเพื่อสุขภาพและความงาม

Nutrition; food selection; popular foods; dietary control for weight loss; principles and importance of health and physical fitness; doing exercise and playing sports for health and beauty; exercise planning and evaluation; promoting positive attitudes towards exercise and sports for health and beauty

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง	สอนเสริม
บรรยาย 30 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	มีการบูรณาการฝึกปฏิบัติระหว่างจัดการเรียนการสอน	การศึกษาด้วยตนเอง 60 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	สอนเสริมตามความต้องการของนิสิต

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล
 อาจารย์ประจำวิชาจัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือ รายกลุ่มตามความต้องการ 1-2 ชั่วโมง
 ต่อสัปดาห์(เฉพาะรายที่ต้องการ)

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิต

1.1 ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา

ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLOs)	วิธีการสอน	วิธีการวัดและประเมินผล
<p>CLO1</p> <p>CLO 1.2.1 สามารถอธิบายหลักโภชนาการ การเลือกอาหาร อาหารที่อยู่ในกระแสความนิยม การควบคุมอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี</p> <p>CLO 1.2.2 สามารถวิเคราะห์และเลือกใช้ความรู้ตามหลักโภชนาการเพื่อเลือกอาหารที่อยู่ในกระแสความนิยม และควบคุมอาหารสำหรับสุขภาพที่ดี</p> <p>CLO 1.2.3 สามารถวิเคราะห์ผลจากการประเมินภาวะโภชนาการอย่างง่ายได้อย่างถูกต้อง</p> <p>CLO 1.2.4 สามารถอธิบายความรู้เบื้องต้นของกิจกรรมทางกายและชนิดของการออกกำลังกาย</p> <p>CLO 1.2.5 เข้าใจหลักการปฏิบัติในการออกกำลังกาย</p> <p>CLO 1.2.6 มีความรู้พื้นฐานระดับค่าชีพจรกับการออกกำลังกายเพื่อเป้าหมาย</p> <p>CLO 1.2.7 เข้าใจวิธีการประเมินระดับความหนักของการออกกำลังกาย</p> <p>CLO 1.2.8 เข้าใจประโยชน์และวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย</p> <p>CLO 1.3.1 สามารถนำความรู้ไปใช้ประเมินภาวะโภชนาการอย่างง่ายแก่ตนเองและบุคคลอื่นได้ถูกต้อง</p> <p>CLO 1.3.2 สามารถนำความรู้ไปใช้เพื่อออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติกีฬา</p>	<p>- การสอนแบบยกตัวอย่าง สาธิต การถาม-ตอบ</p> <p>- Problem based learning</p> <p>- Activity based learning</p> <p>- Group discussion</p> <p>อภิปรายร่วมกันระหว่างเรียน</p> <p>-Game based learning</p> <p>-Case study ยกตัวอย่างกรณีศึกษาที่มีในปัจจุบัน</p>	<p>- Formative test โดยการทดสอบย่อยตามกิจกรรมการเรียนการสอน</p> <p>- Observation (Rubric score) from</p> <p>-ประเมินงานที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>- พฤติกรรมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ</p> <p>-Multiple choice exams</p> <p>-การออกแบบการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ</p> <p>-การวัดค่าชีพจรรายบุคคล</p>

เพื่อสุขภาพและความงาม		
<p>CLO2</p> <p>CLO 2.1.1 สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียนที่แสดงออกถึงการคิดอย่างมีเหตุผล คิดวิเคราะห์หรืออย่างมีระบบและคิดอย่างเป็นองค์รวม</p> <p>CLO 2.4.1 สามารถนำผลจากการประเมินภาวะโภชนาการอย่างง่ายไปใช้เลือกรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีแก่ตนเองและบุคคลอื่นได้</p> <p>CLO 2.4.2 สามารถนำความรู้ตามหลักโภชนาการไปใช้พิจารณาและนำเสนอรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับแต่ละบุคคลได้</p> <p>CLO 2.4.3 มีเทคนิคในการวางไว้ในโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>CLO 2.5.1 สามารถอภิปรายความรู้และแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นได้</p> <p>CLO 2.5.2 สามารถทำงานเป็นทีม และแบ่งหน้าที่ในการทำงานให้สำเร็จได้</p> <p>CLO 2.5.3 สามารถแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการทำงานได้</p> <p>CLO 2.5.4 สามารถแสดงออกซึ่งการยอมรับและฟังความคิดเห็นของผู้อื่น</p> <p>อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับแต่ละบุคคลได้</p> <p>CLO 2.7.1 มีทักษะการคำนวณพลังงานที่ควรจะได้รับต่อวัน และประยุกต์ใช้ข้อมูลเพื่อเลือกรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีและนำเสนอข้อมูลได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>-สนทนาร่วมกันในชั้นเรียน ตามหัวข้อ หรือประเด็นที่กำหนดในแต่ละครั้ง</p> <p>- เรียนรู้จากกรณีศึกษา</p> <p>- มอบหมายงานกลุ่มและให้นำเสนอในชั้นเรียน</p>	<p>-Formative test โดยการทดสอบย่อยตามเนื้อหาการเรียนการสอน</p> <p>-Observation (Rubric score)</p> <p>- พฤติกรรมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ</p> <p>-ประเมินจากงานที่ได้รับมอบหมาย โดยกำหนดคะแนนเต็มตามสัดส่วน</p>
<p>CLO3</p> <p>CLO 3.1.1 มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>CLO 3.2.1 มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายและตรงต่อเวลา</p>	<p>- จัดการเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายและตรงต่อเวลามีความสำคัญ</p>	<p>-ประเมินจากพฤติกรรมในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย การเข้าชั้นเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยผู้สอนกำหนด ระดับคะแนนและคะแนนเต็มตามสัดส่วน</p>

<p>CLO 3.3.1 มีจริยธรรม สำนักสาธารณะ และเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง</p>	<p>อย่างไรและสามารถทำได้โดยวิธีใดบ้าง</p> <p>โดยกำหนดพฤติกรรมบ่งชี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 1 ส่งงานตรงเวลา - พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 2 เข้าเรียนตรงเวลา - พฤติกรรมบ่งชี้ที่ 3 ร่วมกิจกรรม ในห้องเรียน - มอบหมายการทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ 	
<p>CLO4</p> <p>CLO 4.1.1 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถทำงานเป็นทีมได้</p> <p>CLO 4.2.1 มีภาวะผู้นำ มีความคิดริเริ่มในการวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างเหมาะสมบนพื้นฐานของตนเองและของกลุ่ม</p> <p>CLO 4.2.2 นำสมรรถภาพทางกายไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย</p> <p>CLO 4.4.1 สามารถวิเคราะห์และเลือกใช้ข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสมเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการเพื่อดูแลสุขภาพและความงามของตนเองได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> - จัดการเรียนรู้โดยการลงมือปฏิบัติผ่านการทำงานกลุ่มและนำเสนอหน้าชั้น - ปฏิบัติกิจกรรมเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม - มอบหมายการทำงานและกิจกรรมต่าง ๆ 	<ul style="list-style-type: none"> - ประเมินจากงานที่นำเสนอและพฤติกรรมการทำงานเป็นกลุ่ม การเข้าชั้นเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยผู้สอนกำหนด ระดับคะแนนและคะแนนเต็มตามสัดส่วน - Formative test โดยการทดสอบย่อยตามกิจกรรมการเรียนการสอน - ประเมินจากงานที่ได้รับมอบหมาย สังเกตจากพฤติกรรมการอภิปราย

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมงสอน	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
1	<p>ชี้แจงนิสิตให้ทราบถึงจุดมุ่งหมายของรายวิชา คำอธิบายรายวิชา ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา วิธีการเรียนการสอน และวิธีการวัดและประเมินผล</p> <p>หลักการ ประโยชน์และวิธีการออกกำลังกาย</p>	2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ Powerpoint วีดิทัศน์ และ google for education</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p>	<p>กลุ่ม 1 อ.ชिरะวุฒิ อัจฉริยชีวิน</p> <p>กลุ่ม 2 อ.ปิยเชษฐ์ ตะสิงห์</p> <p>กลุ่ม 3 อ.ดร.วัฒน์ พงษ์ คงสีบเสาะ</p>

	<p>-ความรู้เบื้องต้นของกิจกรรมทางกาย และชนิดของการออกกำลังกาย</p> <p>-หลักการปฏิบัติในการออกกำลังกาย</p> <p>-ตัวชี้วัดความฟิตสำหรับสุขภาพที่ดี</p> <p>-ความรู้พื้นฐานระดับค่าชีพจรกับการออกกำลังกายเพื่อเป้าหมาย</p> <p>-การประเมินระดับความหนักของการออกกำลังกาย</p> <p>-ประโยชน์และวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย</p>		<p>3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท</p> <p>4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท</p> <p>ปฏิบัติ</p> <p>1. ปฏิบัติการเกี่ยวกับการวัดระดับชีพจร</p> <p>2. ปฏิบัติการเกี่ยวกับการประเมินความหนัก</p>	<p>กลุ่ม 4 อ.ดร. อนุรักษ์ ปภพ มีตน</p> <p>กลุ่ม 5 อ.สมพงษ์ มณีศักดิ์ประเสริฐ</p> <p>กลุ่ม 6 อ.สมพงษ์ มณีศักดิ์ประเสริฐ</p> <p>กลุ่ม 7 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์</p> <p>กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์</p>
2	<p>หลักการ ประโยชน์และวิธีการออกกำลังกาย (ต่อ)</p> <p>-ความรู้เบื้องต้นของกิจกรรมทางกาย และชนิดของการออกกำลังกาย</p> <p>-หลักการปฏิบัติในการออกกำลังกาย</p> <p>-ตัวชี้วัดความฟิตสำหรับสุขภาพที่ดี</p> <p>-ความรู้พื้นฐานระดับค่าชีพจรกับการออกกำลังกายเพื่อเป้าหมาย</p> <p>-การประเมินระดับความหนักของการออกกำลังกาย</p> <p>-ประโยชน์และวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย</p>	2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ Power point วีดิทัศน์ และ google for education</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท</p> <p>4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท</p>	<p>กลุ่ม 1 อ.ชिरะวุฒิ อัจฉริยชีวิน</p> <p>กลุ่ม 2 อ.ปิยเชษฐ์ ตะสิงห์</p> <p>กลุ่ม 3 อ.ดร.วัฒน พงษ์ คงสืบเสาะ</p> <p>กลุ่ม 4 อ.ดร. อนุรักษ์ ปภพ มีตน</p> <p>กลุ่ม 5 อ.สมพงษ์ มณีศักดิ์ประเสริฐ</p> <p>กลุ่ม 6 อ.สมพงษ์ มณีศักดิ์ประเสริฐ</p> <p>กลุ่ม 7 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์</p> <p>กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์</p>
3	<p>หลักการ ประโยชน์และวิธีการออกกำลังกาย (ต่อ)</p> <p>-ความรู้เบื้องต้นของกิจกรรมทางกาย และชนิดของการออกกำลังกาย</p> <p>-หลักการปฏิบัติในการออกกำลังกาย</p> <p>-ตัวชี้วัดความฟิตสำหรับสุขภาพที่ดี</p> <p>-ความรู้พื้นฐานระดับค่าชีพจรกับการออกกำลังกายเพื่อเป้าหมาย</p>	2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ Power point วีดิทัศน์ และ google for education</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท</p>	<p>กลุ่ม 1 อ.ชिरะวุฒิ อัจฉริยชีวิน</p> <p>กลุ่ม 2 อ.ปิยเชษฐ์ ตะสิงห์</p> <p>กลุ่ม 3 อ.ดร.วัฒน พงษ์ คงสืบเสาะ</p> <p>กลุ่ม 4 อ.ดร. อนุรักษ์ ปภพ มีตน</p>

	<p>-การประเมินระดับความหนักของ การออกกำลังกาย</p> <p>-ประโยชน์และวิธีการป้องกันการ บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย</p>		<p>4. สรุปและสะท้อนการ เรียนรู้ท้ายบท</p>	<p>กลุ่ม 5 อ.สมพงษ์ มณีศักดิ์ประเสริฐ</p> <p>กลุ่ม 6 อ.สมพงษ์ มณีศักดิ์ประเสริฐ</p> <p>กลุ่ม 7 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์</p> <p>กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์</p>
4	<p>การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-ความหมายของสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-Health related physical fitness</p> <p>-Skill related physical fitness</p> <p>-สมรรถภาพทางกายกับการนำไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการ ออกกำลังกาย</p> <p>-การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ</p>	2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ/ อุปกรณ์</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>3. ฝึกปฏิบัติการยืดเหยียด กล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กับ กิจกรรมที่เลือก</p> <p>4. สาธิตการปฏิบัติกิจกรรม ทางกาย/กีฬา</p> <p>5. ปฏิบัติการสร้าง ความคุ้นเคยที่สัมพันธ์กับ ทักษะการเคลื่อนไหว (Basic Movement)</p> <p>6. ประเมินผลการปฏิบัติ ด้วยเกม/กิจกรรม</p> <p>7. สรุปผลและสะท้อนการ เรียนรู้ท้ายบท</p> <p>8. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท</p>	<p>กลุ่ม 1 อ.ชिरะวุฒิ อัจฉริยชีวิน</p> <p>กลุ่ม 2 อ.ปิยเชษฐ์ ตะสิงห์</p> <p>กลุ่ม 3 อ.ดร.วัฒน พงษ์ คงสืบเสาะ</p> <p>กลุ่ม 4 อ.ดร. อนุรักษ์</p> <p>ปภพ มีตน</p> <p>กลุ่ม 5 อ.สมพงษ์ มณีศักดิ์ประเสริฐ</p> <p>กลุ่ม 6 อ.สมพงษ์ มณีศักดิ์ประเสริฐ</p> <p>กลุ่ม 7 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์</p> <p>กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์</p>
5	<p>การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-ความหมายของสมรรถภาพทางกาย</p> <p>-Health related physical fitness</p> <p>-Skill related physical fitness</p> <p>-สมรรถภาพทางกายกับการนำไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการ ออกกำลังกาย</p> <p>-การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพ</p>	2	<p>บรรยาย</p> <p>1. บรรยายประกอบสื่อ/ อุปกรณ์</p> <p>2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>3. ฝึกปฏิบัติการยืดเหยียด กล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กับ กิจกรรมที่เลือก</p> <p>4. สาธิตการปฏิบัติกิจกรรม ทางกาย/กีฬา</p>	<p>กลุ่ม 1 อ.ชिरะวุฒิ อัจฉริยชีวิน</p> <p>กลุ่ม 2 อ.ปิยเชษฐ์ ตะสิงห์</p> <p>กลุ่ม 3 อ.ดร.วัฒน พงษ์ คงสืบเสาะ</p> <p>กลุ่ม 4 อ.ดร. อนุรักษ์</p> <p>ปภพ มีตน</p> <p>กลุ่ม 5 อ.สมพงษ์</p>

			<p>5. ปฏิบัติการสร้าง ความคุ้นเคยที่สัมพันธ์กับ ทักษะการเคลื่อนไหว (Basic Movement)</p> <p>6. ประเมินผลการปฏิบัติ ด้วยเกม/กิจกรรม</p> <p>7. สรุปผลและสะท้อนการ เรียนรู้ท้ายบท</p> <p>8. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท</p>	<p>มณีศักดิ์ประเสริฐ กลุ่ม 6 อ.สมพงษ์ มณีศักดิ์ประเสริฐ กลุ่ม 7 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์ กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์</p>
6	<p>การวางแผนการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ -หลักพื้นฐานในการวางแผน โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ -เทคนิคในการวางไว้ในโปรแกรมการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและข้อควร ระวัง -การเขียนและออกแบบโปรแกรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ เหมาะสมกับเป้าหมาย - การประเมินผลโปรแกรมการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยตนเอง</p>	2	<p>บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ/ อุปกรณ์ 2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ฝึกการออกแบบโปรแกรม การออกกำลังกาย 4. สรุปผลและสะท้อนการ เรียนรู้ท้ายบท</p>	<p>กลุ่ม 1 อ.ชิระวุฒิ อัจฉริยชีวิน กลุ่ม 2 อ.ปิยเชษฐ์ ตะสิงห์ กลุ่ม 3 อ.ดร.วัฒน พงษ์ คงสืบเสาะ กลุ่ม 4 อ.ดร. อนุรักษ์ ปภพ มีตน กลุ่ม 5 อ.สมพงษ์ มณีศักดิ์ประเสริฐ กลุ่ม 6 อ.สมพงษ์ มณีศักดิ์ประเสริฐ กลุ่ม 7 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์ กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์</p>
7	<p>กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อ สุขภาพ (ต่อ) 1) กลุ่มออกกำลังกาย ได้แก่ การวิ่ง การออกกำลังกายในน้ำ การกระโดด เชือก โยคะ พิลาทิส การฝึกด้วย น้ำหนัก การเดินแอโรบิก บอดี้คอม แบท ไท้เก๊ก กระบี่กระบอง เป็นต้น 2) กลุ่มกีฬา ได้แก่ ีลาศ กอล์ฟ มวย ไทย วูวี่น้ำ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น</p>	2	<p>บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ/ อุปกรณ์ 2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. สาธิตการทดสอบปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย/กีฬา 4. ทดสอบการปฏิบัติทักษะ ของการออกกำลังกายและ กีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามที่ เลือก)</p>	<p>กลุ่ม 1 อ.ชิระวุฒิ อัจฉริยชีวิน กลุ่ม 2 อ.ปิยเชษฐ์ ตะสิงห์ กลุ่ม 3 อ.ดร.วัฒน พงษ์ คงสืบเสาะ กลุ่ม 4 อ.ดร. อนุรักษ์ ปภพ มีตน กลุ่ม 5 อ.สมพงษ์</p>

			5. ประเมินผลตามเกณฑ์ของแต่ละกิจกรรมที่เลือก 6. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	มณีนีศักดิ์ประเสริฐ กลุ่ม 6 อ.สมพงษ์ มณีนีศักดิ์ประเสริฐ กลุ่ม 7 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์ กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์
8	กิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ต่อ) 1) กลุ่มออกกำลังกาย ได้แก่ การวิ่ง การออกกำลังกายในน้ำ การกระโดดเชือก โยคะ พิลาทิส การฝึกด้วยน้ำหนัก การเดินแอโรบิก บอดี้คอมแบท ไท้เก๊ก กระบี่กระบอง เป็นต้น 2) กลุ่มกีฬา ได้แก่ กีฬา กอล์ฟ มวยไทย วูวายน้ำ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น	2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ/อุปกรณ์ 2. กิจกรรมในชั้นเรียน อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. สาธิตการทดสอบปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/กีฬา 4. ทดสอบการปฏิบัติทักษะของการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ (ตามที่เลือก) 5. ประเมินผลตามเกณฑ์ของแต่ละกิจกรรมที่เลือก 6. สรุปผลและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	กลุ่ม 1 อ.ชिरะวุฒิ อัจฉริยชีวิน กลุ่ม 2 อ.ปิยเชษฐ ตะสิงห์ กลุ่ม 3 อ.ดร.วัฒน พงษ์ คงสีบเสาะ กลุ่ม 4 อ.ดร. อนุรักษ ปภพ มีตน กลุ่ม 5 อ.สมพงษ์ มณีนีศักดิ์ประเสริฐ กลุ่ม 6 อ.สมพงษ์ มณีนีศักดิ์ประเสริฐ กลุ่ม 7 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์ กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชำนาญ ชินสีห์
สอบกลางภาค (เนื้อหาออกกำลังกาย) วันที่ 26/1/2568 เวลา 13:30 น. ถึง 15:30 น.				
9	อาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความงาม -นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร การออกกำลังกาย สุขภาพ และความงาม -ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและการออกกำลังกายต่อสุขภาพและความงาม -สารอาหารหลักและสารอาหารรอง	2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ Powerpoint และ kahoot (ทำแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน) 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้ อภิปราย/แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. สรุปและสะท้อนความคาดหวังของผู้เรียน ใบงานท้ายบทเรียน (งานเดี่ยว)	กลุ่ม 1 ผศ.ดร. ณภัทรวรรณ ธนาพงษ์อนันต์ กลุ่ม 2 ผศ.ดร. กัญเกียรติ ทุตปอ กลุ่ม 3 ผศ.ดร.ปริยา ภรณ์ อิศรานูวัฒน์ กลุ่ม 4 ผศ.ดร. มนัญญา สังข์ศรี อินทร์

			- การจัดหมวดหมู่สารอาหาร	กลุ่ม 5 อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม กลุ่ม 6 ผศ.ดร. ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว กลุ่ม 7 อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว
10	อาหารเพื่อสุขภาพที่อยู่ในกระแสนิยม -อาหารฟังกซ์ัน -อาหารคีโต -อาหารคลีน -อาหารชะลอวัย -อาหารกลุ่มคนออกกำลังกาย -อาหารเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง -ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร	2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ Power Point วีดิทัศน์ kahoot และ google for education 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท ใบงานท้ายบทเรียน (งานเดี่ยว) - การนิยาม และเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพตามกระแสนิยม - การเลือกเมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับตนเอง	กลุ่ม 1 ผศ.ดร. ฌภัสวรรณ ธนาพงษ์อนันต์ กลุ่ม 2 ผศ.ดร. กู้เกียรติ ทุตปอ กลุ่ม 3 ผศ.ดร.ปริยาภรณ์ อิศรานูวัฒน์ กลุ่ม 4 ผศ.ดร. มนัชญา สังข์ศรีอินทร์ กลุ่ม 5 อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม กลุ่ม 6 ผศ.ดร. ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว กลุ่ม 7 อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว
11	หลักการเลือกอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนักและการประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเองอย่างง่าย -หลักการเลือกอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนัก : การอดอาหารเป็นระยะ การรับประทานอาหารโปรตีนสูง การรับประทานอาหารจากพืช การรับประทานตามแนวทางแมคโครไบโอติกส์ และ การรับประทานอาหารแบบเมดิเตอร์เรเนียน		บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ powerpoint วีดิทัศน์ kahoot และ google for education 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	กลุ่ม 1 ผศ.ดร. ฌภัสวรรณ ธนาพงษ์อนันต์ กลุ่ม 2 ผศ.ดร. กู้เกียรติ ทุตปอ กลุ่ม 3 ผศ.ดร.ปริยาภรณ์ อิศรานูวัฒน์ กลุ่ม 4 ผศ.ดร. มนัชญา สังข์ศรีอินทร์

			ใบงานท้ายบทเรียน (งานเดี่ยว) - การเลือกอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนัก	กลุ่ม 5 อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม กลุ่ม 6 ผศ.ดร. ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว กลุ่ม 7 อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว
12	หลักการเลือกอาหารเพื่อการควบคุมน้ำหนักและการประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเองอย่างง่าย (ต่อ) - การประเมินภาวะโภชนาการด้วยตนเองอย่างง่าย	2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ powerpoint วีดิทัศน์ kahoot และ google for education 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท ใบงานท้ายบทเรียน (งานเดี่ยว) - การประเมินและการแปลผลการประเมินทางโภชนาการ	กลุ่ม 1 ผศ.ดร. ฌภัทรวรรณ ธนาพงษ์อนันต์ กลุ่ม 2 ผศ.ดร. กุ้เกียรติ ทุตปอ กลุ่ม 3 ผศ.ดร.ปริยาภรณ์ อิศรานูวัฒน์ กลุ่ม 4 ผศ.ดร. มนัชญา สังข์ศรี อินทร์ กลุ่ม 5 อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม กลุ่ม 6 ผศ.ดร. ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว กลุ่ม 7 อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว
13	หลักการโภชนาการ การคำนวณพลังงาน การกำหนดรายการอาหารเพื่อสุขภาพและความงาม - หลักการโภชนาการ - ความต้องการสารอาหารและพลังงานของร่างกาย	2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ Powerpoint วีดิทัศน์ kahoot และ google for education 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	กลุ่ม 1 ผศ.ดร. ฌภัทรวรรณ ธนาพงษ์อนันต์ กลุ่ม 2 ผศ.ดร. กุ้เกียรติ ทุตปอ กลุ่ม 3 ผศ.ดร.ปริยาภรณ์ อิศรานูวัฒน์ กลุ่ม 4 ผศ.ดร. มนัชญา สังข์ศรี อินทร์

			ใบงานท้ายบทเรียน (งานเดี่ยว) - การคำนวณความต้องการพลังงานที่ร่างกายต้องการและเลือกอาหารที่เหมาะสม	กลุ่ม 5 อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม กลุ่ม 6 ผศ.ดร. ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว กลุ่ม 7 อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว
14	หลักการโภชนาการ การคำนวณพลังงาน การกำหนดรายการอาหารเพื่อสุขภาพและความงาม (ต่อ) - แนวทางการจัดรายการอาหารตามความต้องการพลังงานของร่างกาย	2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ Powerpoint วีดิทัศน์ kahoot และ google for education 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท ใบงานท้ายบทเรียน (งานกลุ่ม) -การคำนวณพลังงาน และการกำหนดรายการ	กลุ่ม 1 ผศ.ดร. ฌภัสวรรณ ธนาพงษ์อนันต์ กลุ่ม 2 ผศ.ดร. กุ๊เกียรติ ทุตปอ กลุ่ม 3 ผศ.ดร.ปริยาภรณ์ อิศรานูวัฒน์ กลุ่ม 4 ผศ.ดร. มนัชญา สังข์ศรี อินทร์ กลุ่ม 5 อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม กลุ่ม 6 ผศ.ดร. ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว กลุ่ม 7 อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว
15	การเลือกอาหารที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล (individualized diet) - การเลือกอาหารที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล - อาหารสำหรับผู้มีปัญหาผิวหนัง - ฉลากอาหาร	2	บรรยาย 1. บรรยายประกอบสื่อ Power Point วีดิทัศน์ kahoot และ google for education 2. กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นำเสนอ อภิปราย/ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3. ทำแบบฝึกหัดท้ายบท 4. สรุปและสะท้อนการเรียนรู้ท้ายบท	กลุ่ม 1 ผศ.ดร. ฌภัสวรรณ ธนาพงษ์อนันต์ กลุ่ม 2 ผศ.ดร. กุ๊เกียรติ ทุตปอ กลุ่ม 3 ผศ.ดร.ปริยาภรณ์ อิศรานูวัฒน์ กลุ่ม 4 ผศ.ดร. มนัชญา สังข์ศรี อินทร์

			ใบงานท้ายบทเรียน (งานเดี่ยว) - การเลือกอาหารที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล - อาหารสำหรับผู้มีปัญหาผิวพรรณ - ฉลากอาหาร ใบงานท้ายบทเรียน (งานกลุ่ม) - การเลือกอาหารที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล	กลุ่ม 5 อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม กลุ่ม 6 ผศ.ดร. ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว กลุ่ม 7 อ.ดร.นิจฉรา ทูลธรรม กลุ่ม 8 ผศ.ดร. ชัยวุฒิ บัวเนี้ยว
สอบปลายภาค (เนื้อหาอาหาร) วันที่ 30/3/2568 เวลา 13:30 ถึง 15:30 น.				

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

2.1 การวัดผล

ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLOs)	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
CLO1	15% สอบกลางภาค (เนื้อหาการออกกำลังกาย)	9	15% (ออกกำลังกาย)
CLO 1.2.1 สามารถอธิบายหลักโภชนาการ การเลือกอาหาร อาหารที่อยู่ในกระแสความนิยม การควบคุมอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี	20% สอบปลายภาค (เนื้อหาอาหาร)	17	20% (อาหาร)
CLO 1.2.2 สามารถวิเคราะห์และเลือกใช้ความรู้ตามหลักโภชนาการเพื่อเลือกอาหารที่อยู่ในกระแสความนิยม และควบคุมอาหารสำหรับสุขภาพที่ดี			
CLO 1.2.3 สามารถวิเคราะห์ผลจากการประเมินภาวะโภชนาการอย่างง่ายได้อย่างถูกต้อง			
CLO 1.2.4 สามารถอธิบายความรู้เบื้องต้นของกิจกรรมทางกายและชนิดของการออกกำลังกาย			
CLO 1.2.5 เข้าใจหลักการปฏิบัติในการออกกำลังกาย			

<p>CLO 1.2.6 มีความรู้พื้นฐานระดับค่าชีพจรกับการออกกำลังกายเพื่อเป้าหมาย</p> <p>CLO 1.2.7 เข้าใจวิธีการประเมินระดับความหนักของการออกกำลังกาย</p> <p>CLO 1.2.8 เข้าใจประโยชน์และวิธีการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย</p> <p>CLO 1.3.1 สามารถนำความรู้ไปใช้ประเมินภาวะโภชนาการอย่างง่ายแก่ตนเองและบุคคลอื่นได้ถูกต้อง</p> <p>CLO 1.3.2 สามารถนำความรู้ไปใช้เพื่อออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติกีฬาเพื่อสุขภาพและความงาม</p>			
<p>CLO2</p> <p>CLO 2.1.1 สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชั้นเรียนที่แสดงออกถึงการคิดอย่างมีเหตุผล คติวิเคราะห์อย่างมีระบบและคิดอย่างเป็นองค์รวม</p> <p>CLO 2.4.1 สามารถนำผลจากการประเมินภาวะโภชนาการอย่างง่ายไปใช้เลือกรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีแก่ตนเองและบุคคลอื่นได้</p> <p>CLO 2.4.2 สามารถนำความรู้ตามหลักโภชนาการไปใช้พิจารณาและนำเสนอรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับแต่ละบุคคลได้</p> <p>CLO 2.4.3 มีเทคนิคในการวางไว้ในโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</p> <p>CLO 2.5.1 สามารถอภิปรายความรู้และแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นได้</p> <p>CLO 2.5.2 สามารถทำงานเป็นทีม และแบ่งหน้าที่ในการทำงานให้สำเร็จได้</p> <p>CLO 2.5.3 สามารถแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการทำงานได้</p> <p>CLO 2.5.4 สามารถแสดงออกซึ่งการยอมรับและฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับแต่ละบุคคลได้</p>	<p>20% (ออกกำลังกาย) -บันทึกการออกกำลังกาย -ออกแบบโปรแกรมออกกำลังกาย -แบบฝึกหัดท้ายบท</p> <p>15% (อาหาร) -งานที่มอบหมายรายบุคคล</p>	<p>1-8</p> <p>9-15</p>	<p>35%</p> <p>20% (ออกกำลังกาย)</p> <p>15% (อาหาร)</p>

CLO 2.7.1 มีทักษะการคำนวณพลังงานที่ควรจะได้รับต่อวัน และประยุกต์ใช้ข้อมูลเพื่อเลือกรายการอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี และนำเสนอข้อมูลได้อย่างเหมาะสม			
CLO3 CLO 3.1.1 มีความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น CLO 3.2.1 มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายและตรงต่อเวลา CLO 3.3.1 มีจริยธรรม สำนึกสาธารณะ และเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง	การมาเรียนและการส่งงานตามที่มีมอบหมาย	1-15	10% (5% ออกกำลังกาย) (5% อาหาร)
CLO4 CLO 4.1.1 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สามารถทำงานเป็นทีมได้ CLO 4.2.1 มีภาวะผู้นำ มีความคิดริเริ่มในการวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างเหมาะสมบนพื้นฐานของตนเองและของกลุ่ม CLO 4.2.2 นำสมรรถภาพทางกายไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกาย CLO 4.4.1 สามารถวิเคราะห์และเลือกใช้ข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสมเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการเพื่อดูแลสุขภาพและความงามของตนเองได้	งานกลุ่ม -นำยืดเหยียดออกกำลังกาย -การทดสอบสมรรถภาพ -กิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน	4-5 10-12	20% (10% ออกกำลังกาย) (10% อาหาร)

2.2 การประเมินผล

ระดับคะแนน	ช่วงระดับคะแนน
A	80->>
B+	75-79.99
B	70-74.99
C+	65-69.99
C	60-64.99
D+	55-59.99
D	50-54.99
F	0-49.99

2.3 แนวทางการอุดหนุนผลการประเมิน (เกรด)

ผู้เรียนสามารถอุดหนุนผลการประเมินเกรดได้ โดยแสดงหลักฐานข้อมูลต่อผู้สอนในกลุ่มเรียนนั้นๆ ซึ่งผู้สอนทำบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรเสนอผ่านผู้ประสานงานรายวิชา เพื่อดำเนินการส่งต่อไปยังคณะกรรมการประจำสำนักศึกษาทั่วไปพิจารณาตามลำดับ

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารที่ใช้ในการเรียนการสอน

เอกสารประกอบการสอน 0042005 อาหารและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความงาม

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินรายวิชา

- ผลตอบรับ การให้ความสนใจในชั้นเรียนจากผู้เรียน
- ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน
- การสังเกตการณ์สอนของอาจารย์ผู้ร่วมสอน

2. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

- เปิดโอกาสให้นิสิตสะท้อน (feed back)
- มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์ในรายหัวข้อตามที่คาดหวังจากการเรียนรู้ในรายวิชา
- การสอบถามนิสิตหรือการสุ่มตรวจผลงานของนิสิต
- การพิจารณาจากผลการทดสอบย่อยและหลังการออกผลการเรียนรายวิชาหรือการวิเคราะห์

ข้อสอบ