



มคอ. 3 รายละเอียดรายวิชา

0319251 อาหารและโภชนาการ

0319251 Food and Nutrition

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา

หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2560

คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา

สารบัญ

หมวด		หน้า
หมวด 1	ข้อมูลทั่วไป	2
หมวด 2	จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์	3
หมวด 3	ลักษณะและการดำเนินการ	4
หมวด 4	การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา	5-7
หมวด 5	แผนการสอนและการประเมินผล	8-11
หมวด 6	ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน	12-13
หมวด 7	การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา	14

1. รหัสและชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิตและคำอธิบายรายวิชา

0319251 อาหารและโภชนาการ

2(2-0-4)

0319251 Food and Nutrition

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหาร สารอาหาร และโภชนาการ ความจำเป็นของอาหารต่อสุขภาพ วัฒนธรรมและความเชื่อในการบริโภค การให้โภชนศึกษาเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการบริโภค การบริหารจัดการด้าน โภชนาการ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรระดับปริญญาตรี หมวดวิชาเอก เลือก

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

อ. อรพิน ทิพย์เดช

4. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน

ภาคเรียนปลาย ปีการศึกษา 2561

5. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขต สงขลา อาคารพลศึกษา

6. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

ธันวาคม 2561

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา : เพื่อให้ผู้เรียน

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหาร สารอาหาร และโภชนาการ
2. มีเจตคติที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพด้วยอาหารและโภชนาการ
3. สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้นิสิตมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถประยุกต์องค์ความรู้พื้นฐานทางด้านโภชนาการกับการพัฒนา ศักยภาพของนักกีฬาได้และบูรณาการศาสตร์ทางโภชนาการกับศาสตร์ทางพลศึกษาได้

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. หัวข้อและจำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งาน ภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
30 ชั่วโมง/ภาคการศึกษา	-	-	60 ชั่วโมง/ภาคการศึกษา

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

อาจารย์ผู้สอนประกาศเวลาให้คำปรึกษาแก่นิสิตผ่านหลายช่องทางสื่อสาร เช่น โทรศัพท์ e-mail ,มาพบที่ห้องพักอาจารย์

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนิสิต

1. แผนที่กระจายความรับผิดชอบ

หมวดรหัสและ ชื่อวิชา	1. ด้านคุณธรรม			2.ด้านความรู้						3.ด้านทักษะทางปัญญา				4. ด้านทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและความ รับผิดชอบ				5.ด้านทักษะการ วิเคราะห์เชิง ตัวเลข การ สื่อสารด้วย เทคโนโลยี สารสนเทศ			6. ทักษะด้านการจัดการ เรียนรู้			
	1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	3.1	3.2	3.3	3.4	4.1	4.2	4.3	4.4	5.1	5.2	5.3	6.1	6.2	6.3	6.4
วิชาเอก																								
วิชาเอกเลือก																								
0319251 อาหารและ โภชนาการ			○				●		●			●	●				○	○		●	●			●

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม		
1.1 มีความรู้ความเข้าใจในมโนทัศน์เกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐาน จรรยาบรรณของวิชาชีพครูและ ค่านิยมที่พึงประสงค์	- การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การทำกิจกรรมกลุ่ม การจัดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	1. อาจารย์ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรม การแสดงออกของนิสิต เช่น การตรงเวลาของนิสิตในการเข้าชั้นเรียน การส่งงานตามกำหนดระยะเวลาที่มอบหมาย และการร่วมกิจกรรม
1.2 ยอมรับในคุณค่าของความแตกต่างหลากหลายและสามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมิน และนำความรู้เกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานและจรรยาบรรณของวิชาชีพครู	- การการเนรธรรมอง - ผ่านกิจกรรมในรายวิชาที่ปลูกฝังให้นิสิตมีระเบียบวินัย โดยเน้นการเข้าชั้นเรียนให้ตรงเวลาตลอดจนการแต่งกายที่เป็นไปตามระเบียบของมหาวิทยาลัย - การสอดแทรกเรื่องคุณธรรม จริยธรรมในการสอนในรายวิชา	2. อาจารย์ประเมินจากความพร้อมเพรียงของนิสิตในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆที่ได้รับมอบหมาย 3. นิสิตประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง ก่อนและหลังการเรียน
● 1.3 ตระหนักถึงความสำคัญของการดำรงชีวิตและประกอบวิชาชีพตามคุณธรรมพื้นฐานและจรรยาบรรณของวิชาชีพครู		ความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายภายในกำหนดเวลา
2. ด้านความรู้		
2.1 มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในศาสตร์ทางอาหารและโภชนาการกับการทำกิจกรรมพลศึกษาและศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง	2.1.บรรยายและให้นำเสนอรายงาน 2.2.การเรียนรู้โดยการใช้สื่อ (Media Learning)	-การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน - การทดสอบระหว่างเรียน - สอบปลายภาค
2..2 สามารถประยุกต์กายวิภาค สรีรวิทยา และหลักกลศาสตร์อาหารและ โภชนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ ทางด้านร่างกายโดยบูรณาการกับในการเรียนการสอนรายวิชา โภชนาการกับการออกกำลังกาย		
2.3ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญ บูรณาการความรู้ในศาสตร์วิชาพลศึกษา และการกีฬาเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตโดยมีสุขภาพเป็นพื้นฐานและประกอบวิชาชีพต่อไป		
2.4 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการและการเรียนรู้ของผู้เรียน		
2.5 สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมิน และนำความรู้เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและการ		

<p>เรียนรู้ของผู้เรียน</p> <p>2.6 ตระหนักถึงคุณค่าของการนำความรู้เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและการเรียนของผู้เรียน</p>		
<p>3. ด้านทักษะทางปัญญา</p>		
<p>● 3.1 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและกระบวนการคิดแบบต่างๆ</p>	<p>การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดโดยการจัดกลุ่มอภิปรายชิ้นงานที่ร่วมกันทำขึ้นมา เพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายโดย.</p> <p>3.1การมอบหมายงานโดยให้วิเคราะห์กรณีศึกษา</p> <p>3.2การเรียนรู้โดยใช้สื่อ (Media Learning)</p> <p>3.3 การบรรยาย</p> <p>3.4 การเรียนรู้จากปัญหา</p>	<p>อาจารย์ประเมินความสามารถทางปัญญาทั้งการคิดที่เป็นนามธรรมและการแสดงออกที่เป็นรูปธรรม เช่น สังเกตพฤติกรรมการทำงานของนิสิต ประเมินจากการนำเสนอรายงานในชั้นเรียน การทดสอบโดยใช้แบบทดสอบหรือสัมภาษณ์ ประเมินตามสภาพจริงจากผลงาน และการปฏิบัติของนิสิต เป็นต้น</p>
<p>● 3.2สามารถวิเคราะห์ประเด็นปัญหาที่เกี่ยวกับสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมและสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาต่างๆ ในการดำรงชีวิตได้โดยใช้วิถีทางปัญญา</p>		
<p>● 3.3 สามารถวิเคราะห์และใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนและการพัฒนาผู้เรียน และสร้างสรรค์องค์ความรู้หรือนวัตกรรมไปใช้ในการพัฒนาตนเอง การจัดการเรียนการสอน</p>		
<p>● 3.4 ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้วิถีทางปัญญาในการดำรงชีวิต การประกอบวิชาชีพ และการแก้ปัญหา และมีความเป็นผู้นำในการปฏิบัติงานอย่างมีวิสัยทัศน์</p>		
<p>4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p>		
<p>● 4.1ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเองและสมาชิกในสังคม และหลักการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นกัลยาณมิตร</p>	<p>1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในลักษณะกิจกรรมคู่ และกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม ฝึกความรับผิดชอบ และการยอมรับในความแตกต่าง ในการเรียนรู้รายวิชาที่ศึกษาในชั้นเรียน</p> <p>2. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิด ความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น</p>	<p>1. อาจารย์ประเมินจากพฤติกรรมและการแสดงออกของนิสิตในการทำกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียน และสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออกในการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ</p> <p>2. นิสิตประเมินตนเองโดยใช้แบบประเมินกระบวนการกลุ่ม</p> <p>3. จากการศึกษาประเมินตามสภาพจริงจากการไปสังเกตและสอบถามครูอนามัยในโรงเรียน และวิเคราะห์การจัดสถานที่</p>
<p>● 4.2สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดี มีความรับผิดชอบ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ</p>		

○ 4.3 เคารพในความแตกต่างและปฏิบัติต่อผู้เรียน และเพื่อนร่วมงานด้วยความเข้าใจและเป็นมิตร	3. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติงานวิชาชีพครูในสถานศึกษา โดยการศึกษาในโรงเรียนจริง	สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน
● 4.4 ตระหนักถึงคุณค่าของการมีความรับผิดชอบและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเป็นกัลยาณมิตร และเอาใจใส่ในบริบทความแตกต่าง		

5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
● 5.1มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน เทคโนโลยีสารสนเทศ และคณิตศาสตร์และสถิติพื้นฐาน เพื่อการสื่อสาร การเรียนรู้ และการจัดการเรียนการสอน	-การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงโดยออกแบบกิจกรรมการนำเสนองานโดยใช้สื่อเทคโนโลยี โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และการสื่อสารแบบกลุ่ม on-line ในการติดตามงานและการให้คำปรึกษางานต่างๆในรายวิชา	1. อาจารย์ประเมินจากเทคนิคการนำเสนอผลงาน 2. อาจารย์สังเกตพฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีระหว่างกระบวนการเรียนรู้ 3. นิสิตสะท้อนความรู้ ความเข้าใจ ความคิดเห็นผ่านเทคโนโลยีในรูปแบบต่าง ๆ
● 5.2สามารถใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน เทคโนโลยีสารสนเทศ และคณิตศาสตร์และสถิติพื้นฐานในการสื่อสาร การเรียนรู้ และการจัดการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ		
● 5.3 ตระหนักถึงคุณค่าของการใช้ภาษาพูด ภาษาเขียน เทคโนโลยีสารสนเทศ และคณิตศาสตร์และสถิติพื้นฐาน ในการสื่อสารข่าวสารพลศึกษา ข้อมูลด้านการเรียนรู้และการจัดการเรียนการสอน		
● 6.1 มีความรู้ความเข้าใจ และความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับแนวคิด หลักการ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอน การวัดประเมินผล การจัดการชั้นเรียน	1. การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงผ่านการสอนของอาจารย์ด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การศึกษากรณีตัวอย่างในสถานที่จริง	1. อาจารย์ประเมินจากการนำเสนอผลงานแต่ละชิ้นงาน 2. ผ่านการทดสอบปลายภาค
6.2 สามารถวางแผน ออกแบบ ปฏิบัติการสอน จัดการชั้นเรียน วัดและประเมินผลการเรียนรู้ บันทึก และรายงานผลการจัดการเรียนการสอน		
● 6.3 สามารถสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมทางกายภาพ และ		

บรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย		
● 6.4 ตระหนักถึงคุณค่าของการนำแนวคิด หลักการ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสอน การวัด ประเมินผล การจัดการชั้นเรียน การบันทึกและรายงานผลการจัดการเรียนการสอน		

หมวดที่ 8 แผนการสอนและการประเมินผล

แผนการสอนรายวิชา อาหารและโภชนาการ

ภาคเรียนที่ 2561

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน		กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ		
1	ปฐมนิเทศ และแนะนำเนื้อหาวิชาการ การเรียนการสอนและการจัดทำกิจกรรมการเรียนการสอน	2	0	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. แบบฝึกหัดก่อน-หลังเรียน 3. การอภิปรายในชั้นเรียน	อ.อรพิน
2-3	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ - บทนำ ความหมายและความสำคัญของอาหารและโภชนาการ	4	0	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. เอกสารงานที่ได้รับมอบหมาย 3. การอภิปรายในชั้นเรียน	อ.อรพิน
4-5	สถานการณ์อาหารกับสุขภาพ - นโยบายและแผนงานพัฒนาด้านอาหารและโภชนาการแห่งชาติ - สถานการณ์ทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับอาหาร	4	0	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. เอกสารงานที่ได้รับมอบหมาย 3. การอภิปรายในชั้นเรียน	อ.อรพิน
6-8, 10	สารอาหาร หน้าที่ ความสำคัญและความต้องการของร่างกาย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน	8	0	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. เอกสารงานที่ได้รับมอบหมาย 3. การอภิปรายในชั้นเรียน 4. สื่อวีดิทัศน์	อ.อรพิน
9	สอบกลางภาค				

11	น้ำและความต้องการน้ำของร่างกาย	2	0	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. เอกสารงานที่ได้รับมอบหมาย 3. การอภิปรายในชั้นเรียน 4. สื่อวีดิทัศน์	อ.อรพิน
12-13	สารอาหารหน้าที่ ความสำคัญและความต้องการของร่างกาย วิตามิน เกลือแร่	4	0	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. เอกสารงานที่ได้รับมอบหมาย 3. นำเสนองานหน้าชั้นเรียน 4. สื่อวีดิทัศน์	อ.อรพิน
14	วัฒนธรรมและความเชื่อในการบริโภคอาหาร	2	0	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. เอกสารงานที่ได้รับมอบหมาย 3. ร่วมอภิปรายในชั้นเรียน	อ.อรพิน
15	โภชนศึกษากับพฤติกรรมกรรมกรบริโภค	2	0	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. เอกสารงานที่ได้รับมอบหมาย 3. ร่วมอภิปรายในชั้นเรียน	อ.อรพิน
16	ทบทวนเนื้อหาและนำเสนองาน	2	0	นำเสนองาน	อ.อรพิน
17-18	สอบปลายภาค				

2. แผนประเมินการเรียนรู้

(●: ประเมินเฉพาะความรับผิดชอบหลัก)

ลำดับการประเมิน	ลักษณะการประเมิน (เช่น สอบ รายงาน โครงงาน ฯลฯ)	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของคะแนนที่ประเมิน	หมายเหตุ
1.	ความรู้	10	35	
2.	ความรู้	17	35	
3.	ความรับผิดชอบ	ทุกสัปดาห์	10	
4.	การนำเสนอรายงานและการจัดทำรายงาน	12	20	
* ระบุผลการเรียนรู้หัวข้อย่อยตามที่ปรากฏในแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบของรายวิชาของรายละเอียดของหลักสูตร (แบบ มคอ.2)				

หมวดที่ ๖ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

<p>๑. ตำราและเอกสารหลัก</p> <p>เอกสารคำสอนวิชา อาหารและโภชนาการ</p>
<p>๑. เอกสารและข้อมูลสำคัญ</p> <p>กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2541). แนวปฏิบัติเพื่อสนองนโยบายสาธารณสุขในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย.</p> <p>ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์. (2550). “ความท้าทายและอนาคตของอาหารและโภชนาการเพื่อความพอเพียง” ในเอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 2, (หน้า 43) วันที่ 3 - 5 ตุลาคม 2550.</p> <p>ชูเกียรติ มณีธร. (2543). โภชนาการเรื่องโภชนาการงานช่วยชาติในยุควิกฤต. (พิมพ์ครั้งที่ 6). ประยูรวงศ์ปรีณัฐ จำกัด.</p> <p>ประณีต ผ่องแผ้ว. (2539). โภชนศาสตร์ชุมชน. กรุงเทพฯ: ลิฟวิงทราเวลล์มีเดีย.</p> <p>อรวิรินทร์ ไทรกิร์ต. (2537). เรื่องต้องรู้เพื่อชีวิต อาหารกับโรค (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์.</p> <p>พิชิต ภูติจันทร์ และ สมหวัง ชาญศิริวัฒน์ โภชนศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียน สโตร์. 2547</p> <p>สิริพันธุ์ จุลกรังคะ โภชนศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.2542</p> <p>มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อาหารเพื่อมนุษยชาติ. กรุงเทพฯ : โครงการบริหารวิชาการบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, 2545.</p>
<p>๓. เอกสารและข้อมูลแนะนำ</p> <p>วารสารโภชนาการ</p> <p>Website ทางสุขภาพ</p>

