



มคอ.3 รายละเอียดรายวิชา
Course Specification

0319251 อาหารและโภชนาการ
FOOD AND NUTRITION

รายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 4 ปี) สาขาวิชาพลศึกษา
หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ . 2562

คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยทักษิณ

สารบัญ

หมวด		หน้า
หมวดที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	3
หมวดที่ 2	จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์	4
หมวดที่ 3	ลักษณะและการดำเนินการ	4
หมวดที่ 4	การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนิสิต	5-10
หมวดที่ 5	แผนการสอนและการประเมินผล	10-14
หมวดที่ 6	ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน	14
หมวดที่ 7	การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา	15

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ

วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา สงขลา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษาและสุขภาพ

หมวดที่1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัส ชื่อรายวิชา จำนวนหน่วยกิต และคำอธิบายรายวิชา

0319251 อาหารและโภชนาการ

Food and Nutrition

2 (2-0-4)

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหาร สารอาหาร และโภชนาการ ความจำเป็นของอาหารต่อสุขภาพ วัฒนธรรมและความเชื่อในการบริโภค การให้โภชนศึกษาเพื่อปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภค การบริหารจัดการ ด้านโภชนาการ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

2. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรระดับปริญญาตรี เป็นวิชาชีพบังคับ / วิชาเอก

3. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และอาจารย์สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : อ.อรพิน ทิพย์เดช

4. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษา ต้น / ชั้นปีที่ 2 (วิชาโท)

5. สถานที่เรียน

อาคารเรียนพลศึกษา

6. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของวิชาครั้งล่าสุด

20 ธันวาคม 2565

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหาร สารอาหาร และโภชนาการ
2. มีเจตคติที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพด้วยอาหารและโภชนาการ
3. สามารถนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

2. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถประยุกต์องค์ความรู้ทางด้านโภชนาการ ทันกับสถานการณ์ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่อการการพัฒนาศักยภาพของนักวิชาการสุขศึกษาได้และบูรณาการศาสตร์ทางโภชนาการกับศาสตร์ทางสุขศึกษาได้และให้เป็นไปตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2552

หมวดที่ 3 ลักษณะการดำเนินการ

1. จำนวนที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/การฝึกงาน ภาคสนาม	การศึกษาด้วยตนเอง
2 จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ x 15 สัปดาห์= 30 ชม.	-	-	4 จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ x 15 สัปดาห์=60 ชม.

2. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่และช่องทางในการให้คำปรึกษาแนะนำทางวิชาการแก่นิสิต เป็นรายบุคคล

2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

4. การพัฒนาผลการเรียนของนิสิต

ระบุวิธีการประเมินผลการเรียนรู้หัวข้อย่อยแต่ละหัวข้อตามที่ปรากฏในแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบของรายวิชา (Curriculum Mapping) ตามที่กำหนดใน เล่ม มคอ.2 สัปดาห์ที่ประเมิน และสัดส่วนของการประเมิน

แผนที่การกระจายความรับผิดชอบ (นำข้อมูลจาก ข้อ 3 หมวดที่ 4 ในเล่ม มคอ.2)

(นำข้อมูลจาก ข้อ 3 หมวดที่ 4 ในเล่ม มคอ.2)

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม(ELO1 ELO2)		
○ 1.1 เอาใจใส่ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สร้างความเท่าเทียมความเสมอภาคในการเรียนรู้ของผู้เรียน และสร้างคุณค่าจากความแตกต่างระหว่างบุคคล ความหลากหลายและสังคมพหุวัฒนธรรม	1. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิเคราะห์และสะท้อนความคิดด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ในการบันทึก	-ประเมินจากรายงานกลุ่ม
○ 1.2 ประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมอันดีเป็นที่ยอมรับและนับถือของบุคคล ชุมชน สังคม และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพปรัชญาพลศึกษา ด้วยจิตวิญญาณความเป็นครู สะท้อนอัตลักษณ์ครุรักษ์พัฒนา	พฤติกรรมกรการบริโภคอาหารเป็นรายบุคคล โดยการกำหนดรายละเอียดให้ใช้เวลา	-ประเมินจากผลการสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในนำเสนองาน
○ 2.1 แสดงออกถึงความมุ่งมั่น ทุ่มเท มีจิตสาธารณะ ความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม สามารถจัดการและคิดแก้ปัญหาทางคุณธรรมจริยธรรมด้วยความถูกต้องเหมาะสม ทั้งในการฝึกปฏิบัติงานครู การปฏิบัติการสอนทางพลศึกษา และกีฬา และการทำงานร่วมกับคนในชุมชน โดยเชื่อมโยงกับสิทธิและหน้าที่ความเป็นพลเมืองที่เข้มแข็ง	6 สัปดาห์ โดย ส่งทุกสัปดาห์ และกิจกรรมรายกลุ่มโดยการเรียนรู้ร่วมกัน สร้างความเข้าใจด้วยตนเองผ่านการเขียนอนุทินสะท้อนผลการเรียนรู้	ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2.2 สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และใช้กิจกรรมทางพลศึกษา กิจกรรมนันทนาการ ในการเรียนรู้ชุมชนเพื่อสร้างความเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาผู้เรียนสถานศึกษาและชุมชน รวมถึงการบริการทางวิชาการในด้านต่างๆ การฝึกและตัดสินกีฬา การจัดโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ที่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ความเป็นครูพลศึกษาได้	จากกิจกรรมดังกล่าว 2. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยการแสดงบทบาทสมมติ ตามที่ได้รับมอบหมายเรื่องคุณค่าของสารอาหารทั้ง 7 ประเภท 3. การเรียนรู้จากต้นแบบ เช่น กรณีตัวอย่างบุคคลทั้งในสังคมหรือท้องถิ่นที่เป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพโดยมีตัวชี้วัดคือ	

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
	<p>การดำรงชีวิตบนฐานสุขภาพที่แข็งแรง อายุยืนยาว</p> <p>4. การเรียนรู้ผ่านวัฒนธรรมองค์กร ที่ปลูกฝังให้นิสิตมีระเบียบวินัย โดยเน้นการเข้าชั้นเรียนให้ตรงเวลาตลอดจนการแต่งกายที่เป็นไปตามระเบียบของมหาวิทยาลัย</p> <p>5. การสอดแทรกเรื่องคุณธรรม จริยธรรมในการสอนทุกคาบ รายวิชาโดยอาจารย์ผู้สอน</p>	
2. ด้านความรู้(ELO3)		
<p>● 3.1</p> <p>วิเคราะห์ความรู้เนื้อหาวิชาที่สอน วิทยาการความรู้สมัยใหม่ และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับหลักสูตรพลศึกษา การจัดการเรียนรู้ที่ตอบสนองความหลากหลายของผู้เรียน โดยใช้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีทางด้านพลศึกษา สุขศึกษา และวิทยาศาสตร์ การกีฬา จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา สังคมและการศึกษา ในการวิเคราะห์แก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียนที่มีแตกต่างระหว่างบุคคล ได้เหมาะสมกับบริบทการจัดการเรียนรู้ ระดับการศึกษา ชุมชน และสังคมที่มีความหลากหลาย เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและบริบทโลก</p>	<p>1.การให้ภาพรวมความรู้ก่อนเข้าสู่เนื้อหาที่เรียน การเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมหรือความรู้จากศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และการสรุปความรู้ใหม่หลังจบบทเรียน โดยเลือกใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหา</p> <p>2. การใช้วิธีจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ</p>	<p>-ประเมินจากรายงานกลุ่ม</p> <p>-ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่างๆ</p> <p>-ประเมินจากชิ้นงานที่เกิดขึ้น</p> <p>จากเรียนรู้ร่วมกัน</p>
<p>○ 3.2</p> <p>ออกแบบหลักสูตร แผนการจัดการเรียนรู้ สื่อและ</p>	<p>อย่างหลากหลายที่เหมาะสมตามเนื้อหาสาระ</p>	

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
เทคโนโลยี การวัดและประเมินผล และปฏิบัติการจัดการเรียนรู้ในสถานการณ์จำลองและสถานการณ์จริงทางพลศึกษาได้สอดคล้องกับบริบทวิชาชีพ	และจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้ทั้งองค์ความรู้และทักษะ	
<p>3.3</p> <p>บูรณาการแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและองค์ความรู้เกี่ยวกับชุมชนเพื่อพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษา ในบริบทที่หลากหลาย บูรณาการเรียนการสอนกับการปฏิบัติจริงและการบูรณาการข้ามศาสตร์</p>	<p>กระบวนการเรียนรู้ ที่เน้นหลักการทางทฤษฎี และประยุกต์ใช้ทางปฏิบัติในบริบทจริงการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยการแสดงบทบาทสมมติตามที่ได้รับมอบหมาย เรื่องคุณค่าของสารอาหาร ทั้ง 7 ประเภท</p> <p>3. การเรียนรู้จากสื่อและแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน โดยคำนึงถึงทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และการคงไว้ซึ่งภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่า เช่นการมอบหมายงานให้ไปค้นคว้าเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านอาหารและโภชนาการในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไรบ้างและให้นำเสนอท้ายคาบทุกสัปดาห์ อย่างน้อย 2-3 คน</p> <p>4. การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงในการปฏิบัติงานในวิชาชีพครู</p>	
3. ด้านทักษะทางปัญญา(ELO4 ELO5)		
<p>● 4.1</p> <p>แสดงออกถึงความมีวินัย ความรับผิดชอบต่อตนเองในองค์ความรู้ทางด้านพลศึกษา การกีฬา เพื่อพัฒนาให้เป็น</p>	<p>. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดเพื่อส่งเสริมการคิดวิเคราะห์</p> <p>การเรียนรู้ สามารถถ่ายทอดงานของตนเอง</p>	<p>-ประเมินจาก</p> <p>-ประเมินจากผล</p>

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
ภายใต้การเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างมีภาวะผู้นำทาง	คิดค้นและวิจัยคิดค้นอย่างมี	การสะท้อนคิดของ
○ 4.2 สามารถออกแบบสถานการณ์ที่กระตุ้นทางปัญญาเพื่อ ด้วยตนเอง การคิดเชิงวิพากษ์ การคิดเชิงสร้างสรรค์ และ	วิจารณ์ญาณ คิด สร้างสรรค์ด้วยกิจกรรม ให้ผู้เรียนเกิดทักษะการเรีย การเรียนรู้ที่ หลากหลาย และการคิดเชิงอนาคต เช่น การมอบหมายงาน	แต่ละบุคคลในการ รู้พื้นที่ภาคปฏิบัติ จริง
● 4.3 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลและสารสนเทศ (data and in ที่เป็นตัวเลขเชิงสถิติ หรือคณิตศาสตร์ เพื่อเข้าใจองค์ อย่างรวดเร็วและถูกต้อง	กิจกรรมกลุ่มๆละ 3 คนให้ duation) ทดลองศึกษา ความรู้ประกอบเรื่องเพื่อปัญหา นักกีฬาในมหาวิทยาลัยแต่ ละประเภทว่ามีพฤติกรรม	-ประเมินจากการมี ทำงานร่วมในการทำ กิจกรรมในประเด็น ต่างๆ
5.1 วิเคราะห์และสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการวัดและ ประเมินผลการเรียนรู้ การวิจัย และการประกัน คุณภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพการจัดการศึกษาทางพล ศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน	การดูแลสุขภาพ อย่างไร บ้าง 2. การนำผลการสำรวจ พฤติกรรมมาอภิปราย ร่วมกันในห้องเรียน และ หาแนวทางร่วมกันในการ แก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่	-ประเมินจากการ มี ความรับผิดชอบกับ งานที่ได้รับ มอบหมาย -ประเมินจาก แผนการออกแบบ การจัดการเรียนรู้
5.2 สร้างและใช้เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้เพื่อ พัฒนาผู้เรียนในการจัดการเรียนรู้ การวิจัยในชั้นเรียน การประเมินเพื่อการประกันคุณภาพการศึกษา การ วิเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศและนำเสนอแผนพัฒนา หรือโครงการเกี่ยวกับการประเมินและประกันคุณภาพ การศึกษาทางพลศึกษา	แก้ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่ พึงประสงค์ -การทำกิจกรรมกลุ่มใน ลักษณะต่างๆ ทั้งในชั้น เรียน -การสืบค้นข้อมูลด้วย ตนเอง การทำกิจกรรม กลุ่ม อภิปราย การ นำเสนอผลงานโดยใช้	
5.3 ใช้วิจัยเป็นฐานเพื่อแก้ปัญหาการเรียนรู้ของผู้เรียน สร้างองค์ความรู้ สร้างนวัตกรรมและเทคโนโลยี ทางการกีฬา เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นนวัตกรรมทางด้าน พลศึกษาและกีฬา พัฒนาความเชี่ยวชาญในวิชาชีพ และประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานหรือพัฒนางานได้ อย่างสร้างสรรค์	เทคโนโลยีสารสนเทศ -การลงพื้นที่ปฏิบัติจริงใน สถาบันการศึกษาโดยการ จัดกิจกรรมส่งเสริม สุขภาพร่วมปฏิบัติการ ชุมชนการเรียนรู้เชิง วิชาชีพ (PLC) -การสะท้อนคิดจากการ เรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม	

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ (ELO6 ELO7)		
6.1 รู้จักข้อมูลชุมชน ความคิด ความเชื่อ สภาพเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และภูมิปัญญาชุมชน ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบ และกระบวนการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC)	1. การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น ในลักษณะกิจกรรมคู่และกิจกรรมกลุ่มเพื่อฝึกทักษะกระบวนการกลุ่ม ฝึกความ	-ประเมินจากรายงาน -ประเมินจากผล
6.2 เข้าใจกระบวนการทัศน์เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนและการเป็นผู้นำการสร้างชุมชนการเรียนรู้ และนำไปสู่การปรับกระบวนการทำงานของครูพลศึกษา ร่วมกับชุมชนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน	รับผิดชอบ และการยอมรับในความแตกต่าง ในการเรียนรู้ รายวิชาที่ศึกษาในชั้นเรียน	-ประเมินจากผล การสะท้อนคิดของแต่ละบุคคลในการลงพื้นที่ภาคปฏิบัติจริง -ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในประเด็นต่างๆ
6.3 บูรณาการความรู้วิชาการกับความรู้ชุมชน เพื่อพัฒนาผู้เรียนและการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม และนำไปสู่ปฏิบัติการเรียนรู้ในการทำงานของครูพลศึกษาร่วมกับชุมชนได้สอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมและความแตกต่างด้านบุคคล กลุ่ม และสังคมโดยใช้ทักษะการคิดที่จำเป็นต่อการเป็นผู้นำการสร้างชุมชนการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ (PLC)	2. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสะท้อนความคิด ความรู้สึก ร่วมกับผู้อื่น	-ประเมินจากแผนการออกแบบการจัดการเรียนรู้ -ประเมินจากชิ้นงานที่เกิดขึ้น จากเรียนรู้ร่วมกัน
7.1 เข้าใจความสัมพันธ์และการสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนเพื่อพัฒนาตนเองและผู้เรียนให้เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่นในการอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความแตกต่างทางวัฒนธรรม และนำไปสู่การใช้ทักษะการสร้างสัมพันธ์ระหว่างครูพลศึกษา นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน อย่างมีปฏิสัมพันธ์การเรียนรู้		
● 7.2 แสดงออกถึงการเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ในการเป็นครูนักพัฒนา สามารถออกแบบกระบวนการพัฒนาผู้เรียนที่มีความหลากหลายโดยอาศัยความร่วมมือกับ		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
ชุมชนและสร้างเครือข่ายความร่วมมือ		
5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ(ELO8)		
8.1 ใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ เพื่อการสื่อสารกับ ผู้เรียน บุคคลและกลุ่มต่างๆ ด้วยวิธีการหลากหลาย ทั้งการพูด การเขียน การนำเสนอด้วยรูปแบบต่าง ๆ โดยใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมที่เหมาะสม สอดคล้อง กับบริบทที่หลากหลาย	-การสืบค้นข้อมูลและ การจัดการและ วิเคราะห์ข้อมูลและ สารสนเทศ ทาง สุขภาพของนักเรียน และเยาวชนเพื่อนำมา ร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยนแนวคิดใน การทำกิจกรรมกลุ่ม	-ประเมินจาก รายงาน -ประเมินจากการ นำเสนอผลงาน การใช้ภาษาในการ สื่อสาร ทั้งการพูด การเขียนและการ นำเสนองาน
8.2 สังเกต ติดตามการเปลี่ยนแปลงบริบทของโลกและ สังคม สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการศึกษา ค้นคว้า การพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ การบูรณา การกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ภาษา และ ศาสตร์อื่นได้อย่างรู้เท่าทัน		
8.3 สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ โปรแกรมสำเร็จรูปที่ จาเป็นสำหรับการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้ การ ทำงาน การประชุม การจัดการและสืบค้นข้อมูลและ สารสนเทศ การรับและส่งข้อมูลและสารสนเทศโดยใช้ ดุลยพินิจที่ดีและตระหนักถึงการละเมิดสิทธิ์ของการ ลอกเลียนผลงาน		
6.การจัดการเรียนรู้และบูรณาการอัตลักษณ์(ELO9 ELO10 ELO11 ELO12)		
9.1 วิเคราะห์ความรู้ ทฤษฎี และแสวงหาความรู้เกี่ยวกับ งานครูที่สะท้อนความรู้รอบเกี่ยวกับผู้เรียน ครู และ โรงเรียน	-การศึกษาเรียนรู้ใน บริบทจริงกับการสร้าง เสริมสุขภาพของ เพื่อนๆนักกีฬาหรือ เพื่อนๆที่มาออกกำลัง กายเป็นประจำใน มหาวิทยาลัยได้	-ประเมินจากผล การสะท้อนคิดของ แต่ละบุคคลในการ ลงพื้นที่ภาคปฏิบัติ จริง
● 9.2 แสดงออกถึงทักษะในการจัดการความรู้ การใช้ภาษา		-ประเมินจากการมี ส่วนร่วมในการทำ

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
<p>และการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ และ การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็น เครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บ และปฏิบัติงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์</p>	<p>1. การเรียนรู้ผ่าน กระบวนการคิดเพื่อ ส่งเสริมการคิด วิเคราะห์ คิด สังเคราะห์ คิดอย่างมี วิจาร์ณญาณ คิด สร้างสรรค์ ด้วย กิจกรรมการเรียนรู้ที่ หลากหลาย เช่น การ มอบหมายงานกิจกรรม กลุ่มๆละ 3 คนให้ไป สอบถามพฤติกรรม การ บริโภคของนักกีฬา มหาวิทยาลัยแต่ละ ประเภทว่ามีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้าน การกิน อย่งไรบ้าง</p>	<p>กิจกรรมในประเด็น ต่างๆ -ประเมินจากการ นำเสนอผลงาน --ประเมินจาก ชิ้นงานที่เกิดขึ้น จากเรียนรู้ร่วมกัน</p>
<p>● 9.3 แสดงออกถึงความเชื่อ ค่านิยมที่ยึดมั่น คุณธรรม จริยธรรม วินัย ความรับผิดชอบ และประพฤติตนเป็น แบบอย่างที่ดี</p>		
<p>○ 10.1 ปฏิบัติการสอนเป็นผู้ช่วยครูทางพลศึกษา ดูแล ช่วยเหลือผู้เรียนด้วยความรัก เมตตา กรุณา เอื้ออาทร รู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคลและยอมรับความแตกต่าง ของผู้เรียน สามารถวิเคราะห์ปัญหา พัฒนาผู้เรียนเป็น รายบุคคล และรายงานผลการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ได้อย่างเป็นระบบ</p>		
<p>○ 10.2 แสดงออกถึงการใช้ และพัฒนาทักษะการจัดการ ความรู้ การใช้ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ การจัดการอารมณ์ของตนเอง และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การใช้ เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการสืบค้น จัดเก็บ และ ปฏิบัติงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางพลศึกษาร่วมกับผู้อื่น อย่างสร้างสรรค์</p>	<p>2. การนำผลการ สสำรวจพฤติกรรมมา อภิปรายร่วมกันใน ห้องเรียน และหา แนวทางร่วมกันในการ แก้ปัญหาพฤติกรรมที่ ไม่พึงประสงค์</p>	
<p>● 11.1 นำความรู้มาใช้วางแผน ออกแบบหลักสูตรรายวิชา กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ การวัดประเมินผล ผลิต สื่อ/นวัตกรรมทางพลศึกษาเพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนา ผู้เรียน</p>		
<p>11.2 จัดการเรียนรู้ในสถานการณ์จริงอย่างน้อย 2 ระดับ หรือ 2 ระดับชั้น และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ ผู้เรียนมีความสุขในการเรียน ใช้วิธีการวัดและ</p>		

ผลการเรียนรู้	วิธีการสอน	วิธีการประเมินผล
ประเมินผลทางพลศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียน บันทึกลงและเขียนรายงานการปฏิบัติงานสอนและถอดบทเรียนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้		
12.1 วางแผนจัดการเรียนรู้และจัดการชั้นเรียนในสถานการณ์จริงอย่างน้อย 1 ภาคเรียน เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีปัญญา รู้คิดและมีความเป็นนวัตกรรม ใช้วิธีการวัดและประเมินผลทางพลศึกษาเพื่อเสริมพลังการเรียนรู้ ประยุกต์ใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้และสร้างนวัตกรรมทางพลศึกษาและกีฬา		
12.2 แสดงออกถึงการพัฒนาทักษะการใช้ภาษาและการสื่อสารระหว่างบุคคล การสร้างสัมพันธภาพ การจัดการอารมณ์ของตนเองและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น การทำงานเป็นทีม การใช้เทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการพัฒนาการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูอย่างมีประสิทธิภาพ		
12.3 บูรณาการศาสตร์การสอน เนื้อหา เทคโนโลยี และจรรยาบรรณวิชาชีพในการจัดการเรียนรู้ทางพลศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนโดยใช้วิจัยเป็นฐาน		
12.4 จัดการความรู้จากการปฏิบัติงานในหน้าที่ครูพลศึกษา โดยการสะท้อนคิด การถอดบทเรียน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ และเผยแพร่		

ลำดับการประเมิน	ผลการเรียนรู้	ลักษณะการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของคะแนนที่ประเมิน
1.	ด้านคุณธรรมจริยธรรม	การเข้าชั้นเรียน การส่งงานภายใน กำหนดเวลา ความมีระเบียบวินัยในการทำงาน	ทุกสัปดาห์	5
2.	ด้านความรู้	งานที่ได้รับมอบหมายและกิจกรรมในชั้นเรียน การสอบกลางภาค การสอบปลายภาค	สัปดาห์ที่ 4,12 สัปดาห์ที่ 9 สัปดาห์ที่ 17-18	30 30 30
3.	ด้านทักษะทางปัญญา	สังเกตผลจากการประเมินผลงาน สังเกตจากพฤติกรรมการเรียนรู้	ทุกสัปดาห์ สัปดาห์ที่	5
4.	ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	สังเกตการจัดทำกิจกรรมกลุ่ม การเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการนำเสนอข้อมูล	นำเสนองาน สัปดาห์ที่มีการ นำเสนองาน	
5	ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ	การนำเสนองานทั้งรายบุคคลและกิจกรรมกลุ่ม	สัปดาห์ที่ 7,13,15,หรือตามการนัดหมาย	
6	ด้านทักษะด้านการจัดการเรียนรู้ และบูรณาการอัตลักษณ์			
รวม				100

5. แผนการสอน

ระบุหัวข้อ/รายละเอียด สัปดาห์ที่สอน จำนวนชั่วโมงการสอน (ซึ่งต้องสอดคล้องกับจำนวนหน่วยกิต) กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้ รวมทั้งอาจารย์ผู้สอน ในแต่ละหัวข้อ/รายละเอียดของรายวิชา

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้	ผู้สอน
1	ปฐมนิเทศ และแนะนำเนื้อหาวิชาการการเรียนการสอนและการจัดทำกิจกรรมการเรียนการสอน	2	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. แบบฝึกหัดก่อน-หลังเรียน 3. การอภิปรายในชั้นเรียน	อ.อรพิน
2-3	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ - บทนำ ความหมายและความสำคัญของอาหารและโภชนาการ	4	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. เอกสารงานที่ได้รับมอบหมาย 3. การอภิปรายในชั้นเรียน	อ.อรพิน
4-5	สถานการณ์อาหารกับสุขภาพ -นโยบายและแผนงานพัฒนาด้านอาหารและโภชนาการแห่งชาติ -สถานการณ์ทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับอาหาร	4	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. เอกสารงานที่ได้รับมอบหมาย 3. การอภิปรายในชั้นเรียน	อ.อรพิน
6-8, 10	สารอาหาร หน้าที่ ความสำคัญและความต้องการของร่างกาย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน	8	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. เอกสารงานที่ได้รับมอบหมาย 3. การอภิปรายในชั้นเรียน 4. สื่อวีดิทัศน์	อ.อรพิน
9	สอบกลางภาค			
11	น้ำและความต้องการน้ำของร่างกาย	2	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. เอกสารงานที่ได้รับมอบหมาย 3. การอภิปรายในชั้นเรียน 4. สื่อวีดิทัศน์	อ.อรพิน
12-13	สารอาหาร หน้าที่ ความสำคัญและความต้องการของร่างกาย วิตามิน เกลือแร่	4	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. เอกสารงานที่ได้รับมอบหมาย 3. นำเสนองานหน้าชั้นเรียน 4. สื่อวีดิทัศน์	อ.อรพิน
14	วัฒนธรรมและความเชื่อในการบริโภคอาหาร	2	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. เอกสารงานที่ได้รับมอบหมาย	อ.อรพิน

			มอบหมาย 3. ร่วมอภิปรายในชั้นเรียน	
15	โภชนศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมารบิโรค	2	1. สไลด์ประกอบการสอน 2. เอกสารงานที่ได้รับ มอบหมาย 3. ร่วมอภิปรายในชั้นเรียน	อ.อรพิน
16	ทบทวนเนื้อหาและนำเสนองาน	2	นำเสนองาน	อ.อรพิน
17-18	สอบปลายภาค			

11. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

ตำรา เอกสารหลัก และข้อมูลสำคัญ

ภาษาไทย

กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.(2541). **แนวปฏิบัติเพื่อสนองนโยบายสาธารณสุข**

ในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.

นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย.

ไกรสิทธิ์ ตันติศิริรินทร์. (2550). “**ความท้าทายและอนาคตของอาหารและโภชนาการเพื่อความ**

พอเพียง” ในเอกสารการประชุมวิชาการโภชนาการแห่งชาติ ครั้งที่ 2, (หน้า 43)

วันที่ 3 - 5 ตุลาคม 2550.

คณะกรรมการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถานศึกษา. (2539). **โครงการ**

เครือข่ายการสมาคม เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย. ตำราเวชศาสตร์ฟื้นฟู เล่มที่ 1.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทคนิค 19 บางพลัด.

เฉลิมพล ตันสกุล. (ม.ป.ป.). **พฤติกรรมศาสตร์. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

วสุธร ตันวัฒนกุล. (2543). **สุขภาพจิตกับคุณภาพชีวิต. ชลบุรี, คณะสาธารณสุขศาสตร์**

มหาวิทยาลัยบูรพา.

สกุณา บุญนรากร. (2554). **การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย. สงขลา: เทมการพิมพ์.**

สิทธิติล อุ่นพรหมมี และคณะ. (2550). **พัฒนาการของแนวคิด นโยบาย ยุทธศาสตร์ และการ**

ปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ออเนพรีนซ์ออฟ.

ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. (2553). **การสร้างเสริมสุขภาพในชุมชนแนวคิดและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำรา เอกสารหลักและ ข้อมูลสำคัญ

๑. ตำราและเอกสารหลัก

เอกสารคำสอนวิชา อาหารและโภชนาการ

สิริพันธุ์ จุลรังคะ โภชนศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.2542

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. **อาหารเพื่อมนุษยชาติ. กรุงเทพฯ : โครงการบริหารวิชาการบูรณาการ**

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป, 2545.

2. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

วารสารโภชนาการ

Website ทางสุขภาพ เว็บไซต์ที่แนะนำ :

<http://www.sportsdiettitians.com.au/home/>

<http://www.fitness.gov/>

<http://www.ausport.gov.au/>

ภาษาอังกฤษ

_E. Gordon, G.Erie , B.Kelli Me Cormack. (1999) Health and Wellness.USA : Jones and Bartlett Publishers, Inc.

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

- 1.1 การประเมินการบรรลุวัตถุประสงค์ตามรายวิชาที่กำหนดโดยการสอบถามผู้เรียนเมื่อสิ้นสุดการเรียน
- 1.2 การประเมินการสอนตามระบบของมหาวิทยาลัยที่กษิณหลักสิ้นสุดการเรียนทุกภาคการศึกษา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

แบบประเมินผลการสอน ซึ่งเป็นแบบประเมินผลการสอนของมหาวิทยาลัย ที่กำหนดให้มีการประเมินการสอนของอาจารย์ผู้สอน โดยนิสิต ทุกภาคการศึกษา

- 2.1 ประเมินการเข้าชั้นเรียน และ การมีส่วนร่วม อภิปราย เสนอความคิดเห็นในชั้นเรียน
- 2.2 ประเมินรายงานเดี่ยว รายงานกลุ่ม
- 2.3 ประเมินการนำเสนอ/อภิปรายงานเดี่ยวและงานกลุ่ม

3. การปรับปรุงการสอน

- 3.1 การประเมินจากการแสดงความคิดเห็นของนิสิตเพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงการเรียนการสอน

3.2 ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตรหลังเสร็จสิ้นภาคการศึกษา

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

คณะกรรมการประกันคุณภาพการศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา คณะกรรมการประจำคณะ ศึกษาศาสตร์ตรวจสอบผลการเรียนรู้ของนิสิต โดยตรวจข้อสอบ วิธีการให้คะแนนสอบ และค่าระดับชั้น

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

ปรับปรุงเนื้อหาการสอน และวิธีการสอนทุกปี หรือตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตร และคณะกรรมการประกันคุณภาพหลักสูตร และจากผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4
