

รายละเอียดของรายวิชา  
(มคอ.3)

5073612 โภชนาการและการประกอบอาหารสำหรับนักกีฬา  
(Nutrition and Culinary for Athletes)

สาขาวิชาโภชนาการและการประกอบอาหาร  
โรงเรียนการเรือน  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
2561

## รายละเอียดของรายวิชา

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

#### 1. รหัสและชื่อรายวิชา

5073612 โภชนาการและการประกอบอาหารสำหรับนักกีฬา  
(Nutrition and Culinary for Athletes)

#### 2. จำนวนหน่วยกิต

3(2-2-5)

#### 3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

##### 3.1 หลักสูตร

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการและการประกอบอาหาร

##### 3.2 ประเภทของรายวิชา


หมวดวิชาเฉพาะ กลุ่มวิชาเลือก

#### 4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา และอาจารย์ผู้สอน

##### 4.1 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

ดร.ยศพร พลายไธ

##### 4.2 อาจารย์ผู้สอน

	ดร.ยศพร พลายไธ e-mail : yossaphorn@hotmail.com โทรศัพท์ : 081-626-8229
---	--

#### 5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 2 / ชั้นปีที่ 3

#### 6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

#### 7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

#### 8. สถานที่เรียน

ศูนย์วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

#### 9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

3 มกราคม 2561

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจและสามารถอธิบายถึงสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย ระบบเมแทบอลิซึม ความต้องการสารอาหาร และพลังงานที่มีผลต่อศักยภาพของนักกีฬา

2. นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับนักกีฬา และสามารถกำหนดอาหารและให้ความรู้เรื่องโภชนาการและการประกอบอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับนักกีฬา

3. นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถกำหนดอาหาร จัดทำและพัฒนาตำรับอาหารมาตรฐานที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาได้

4. เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถทำงานร่วมกันเป็นทีมโดยมีกระบวนการใช้ความคิดอย่างสร้างสรรค์และแก้ปัญหา

### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

ให้นักศึกษาพัฒนตำรับอาหารนักกีฬาเป็นรายบุคคล

## หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

### 1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย ระบบเมแทบอลิซึม ความต้องการสารอาหาร และ พลังงาน ที่มีผลต่อศักยภาพของนักกีฬาในแต่ละประเภท ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร การกำหนดอาหาร การประกอบและการบริการอาหาร การแนะนำความรู้เรื่องโภชนาการและการประกอบอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับนักกีฬา จัดทำและพัฒนาตำรับอาหารมาตรฐานที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬา ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารที่เหมาะสมและศึกษานอกสถานที่

### 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย การฝึก	สอนเสริม	ปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
30 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	ไม่มี	ฝึกปฏิบัติ 30 ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา	5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

### 3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายกลุ่ม หรือรายบุคคล 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ โดยให้นักศึกษานัดหมายเวลากับอาจารย์ด้วยตนเอง

## หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

### 1. คุณธรรม จริยธรรม

#### 1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

ผู้เรียนต้องมีคุณธรรม จริยธรรม เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข ดังนั้น มาตรฐานด้านคุณธรรม จริยธรรมต้องครอบคลุม (TQF 2.2.1(1,2))

1.1.1 มีจิตสำนึกและตระหนักในจรรยาบรรณวิชาชีพ (TQF 2.2.1(1))

1.1.2 มีวินัย ตรงต่อเวลา มีสัมมาคารวะ มีความรับผิดชอบต่อนตนเอง สังคม และเคารพกฎระเบียบ ข้อบังคับขององค์กรและสังคม (TQF 2.2.1(2))

#### 1.2 วิธีการสอน

1.2.1 สอนแทรกคุณธรรม จริยธรรม ความมีวินัย ความตรงต่อเวลา การความซื่อสัตย์ จรรยาบรรณ ระหว่างการสอน

1.2.2 เปิดโอกาสให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาที่สอน

1.2.3 อาจารย์เข้าสอนตรงเวลา รับผิดชอบต่อการสอน และให้ความสำคัญต่อการมีระเบียบวินัย เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีกับนักศึกษา

#### 1.3 วิธีการประเมินผล

1.3.1 ประเมินจากพฤติกรรมการเข้าเรียน การแสดงความคิดเห็น และการตอบคำถามในชั้นเรียน และพฤติกรรมการแสดงออกตามปกติของนักศึกษา

1.3.2 ประเมินผลจากการมีวินัย ตรงต่อเวลาในการส่งงาน และความซื่อสัตย์ในการทำงาน

### 2. ความรู้

#### 2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ

ผู้เรียนต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในศาสตร์ด้านโภชนาการ โภชนคลินิกและการประกอบอาหาร สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ และทักษะความชำนาญในการประกอบวิชาชีพได้ ดังนั้น มาตรฐานความรู้ ต้องครอบคลุม (TQF 2.2.2(1,3))

2.1.1 การมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และเนื้อหาสาระสำคัญของรายวิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการประกอบวิชาชีพ (TQF 2.2.2(1))

2.1.2 มีความสามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในบริบททางวิชาการและวิชาชีพ (TQF 2.2.2(3))

#### 2.2 วิธีการสอน

2.2.1 การให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่บทเรียน การสรุปย้าความรู้ใหม่หลังบทเรียนพร้อมกับเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม การเลือกใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหาสาระ

2.2.2 ใช้การสอนหลายรูปแบบ ตามลักษณะของเนื้อหาสาระ ได้แก่ การสอนบรรยายประกอบสื่อ การสอน การฝึกปฏิบัติการ และเทคนิคการสอนอื่นๆ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เช่น การใช้เทคนิคระดมสมอง โดยการจัดแบ่งกลุ่ม มอบหมายงานให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติและร่วมกันทำงานเป็นกลุ่ม

2.2.3 การถาม-ตอบปัญหาทางวิชาการในห้องเรียน

#### 2.3 วิธีการประเมินผล

2.3.1 ประเมินผลจากการทำแบบฝึกหัดท้ายบท

2.3.2 ประเมินผลจากการสอบทฤษฎี

### 3. ทักษะทางปัญญา

#### 3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

ผู้เรียนต้องมีทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ เพื่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในการประกอบวิชาชีพ ดังนั้น มาตรฐานทักษะทางปัญญาต้องครอบคลุม (TQF 2.2.3(1,2))

3.1.1 พัฒนาความสามารถในการคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อค้นหาข้อเท็จจริงหรือต้นเหตุของปัญหา และเสนอแนวทางแก้ไขได้อย่างสร้างสรรค์ (TQF 2.2.3(1))

3.1.2 ความสามารถในการทำความเข้าใจและประเมินข้อมูล แนวคิดและหลักฐานใหม่ๆ จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย และใช้ข้อสรุปที่ได้ในการพัฒนางานในวิชาชีพ (TQF 2.2.3(2))

#### 3.2 วิธีการสอน

3.2.1 แนะนำและฝึกกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบจากโจทย์ที่ง่าย และเพิ่มความยาก

3.2.2 มอบหมายงานการแก้ปัญหาจากโจทย์

3.2.3 การสอนแบบเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยเปิดโอกาสให้มีการอภิปรายแสดงความคิดเห็น

#### 3.3 วิธีการประเมินผล

3.3.1 ประเมินผลจากการทำแบบฝึกหัดท้ายบท

3.1.2 ประเมินผลจากการสอบทฤษฎี

3.1.3 ประเมินผลจากการฝึกปฏิบัติอาหาร

3.1.4 ประเมินผลจากการสอบปฏิบัติ

### 4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

#### 4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

ผู้เรียนต้องมีทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น มาตรฐานด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบต้องครอบคลุม (TQF 2.2.4(1,5))

4.1.1 มีความรับผิดชอบในการทำงานที่ได้รับมอบหมายทั้งงานรายบุคคลและงานกลุ่ม (TQF 2.2.4(1))

4.1.2 สามารถวางแผนและรับผิดชอบในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองและวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง (TQF 2.2.4(5))

#### 4.2 วิธีการสอน

4.2.1 ใช้วิธีการสอนแบบกลุ่มร่วมมือ ซึ่งต้องแนะนำกฎ กติกา มารยาท บทบาทความรับผิดชอบของแต่ละคนในการเรียนรู้ร่วมกัน

4.2.2 มอบหมายการทำงานทั้งงานเดี่ยว และงานกลุ่ม

#### 4.3 วิธีการประเมินผล

4.3.1 ประเมินผลจากการฝึกปฏิบัติอาหาร

4.3.2 ประเมินผลจากการทำแบบฝึกหัดท้ายบท

### 5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

#### 5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ที่ต้องพัฒนา

ผู้เรียนต้องมีทักษะในการสืบค้นและวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งทักษะในการสื่อสาร และการนำเสนอ สามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีต่างๆ ในการสร้างสรรค์ผลงานได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น มาตรฐานทักษะด้านการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศต้องครอบคลุม (TQF 2.2.5(2))

5.1.1 ความสามารถในการสื่อสาร สามารถสรุปประเด็นจากสิ่งที่ได้เห็นและฟัง ถ่ายทอดและนำเสนอข้อมูลได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ (TQF 2.2.5(2))

## 5.2 วิธีการสอน

5.2.1 มอบหมายให้งานให้นักศึกษาใช้ทักษะในการคำนวณ โดยผู้สอนแนะนำวิธีการ ติดตามตรวจสอบงาน และตรวจแก้พร้อมให้คำแนะนำ

5.2.2 มอบหมายให้นักศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลทางวิชาการโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.2.2 มอบหมายงานให้นักศึกษาทำรายงานโดยการเรียบเรียงนำเสนอเป็นภาษาเขียน หรือนำเสนอหน้าชั้นเรียนเป็นภาษาพูดด้วยสื่อประกอบการนำเสนอ

## 5.3 วิธีการประเมินผล

5.3.1 ประเมินผลจากการทำแบบฝึกหัดท้ายบท

5.3.2 ประเมินผลจากการทำรายงานและนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน

# หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

## 1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
1	- ชี้แจงรายวิชา หนังสือค้นคว้า และการประเมินผล - ความรู้พื้นฐานการออกกำลังกาย	4	<b>กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน</b> - อธิบายเนื้อหารายวิชา จุดประสงค์และเป้าหมายของรายวิชา เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล แนะนำหนังสือและ website - บรรยายประกอบการสอน - เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย - แบบฝึกหัด หรือแบบทดสอบ <b>สื่อที่ใช้</b> - เอกสารประกอบการเรียนวิชาโภชนาการและการประกอบอาหารสำหรับนักกีฬา - เครื่องฉาย (Visualized) และโปรแกรมนำเสนองาน (Power point)	ดร.ยศพร พลายไธ
2	- สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย	4	<b>กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน</b> - บรรยายประกอบการสอน - เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย - แบบฝึกหัด หรือแบบทดสอบ <b>สื่อที่ใช้</b>	ดร.ยศพร พลายไธ

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการเรียน</li> <li>วิชาโภชนาการและการ</li> <li>ประกอบอาหารสำหรับ</li> <li>นักกีฬา</li> <li>- เครื่องฉาย (Visualized)</li> <li>และโปรแกรมนำเสนองาน</li> <li>(Power point)</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สารอาหารสำหรับนักกีฬา</li> <li>คาร์โบไฮเดรต</li> <li>โปรตีน</li> <li>ไขมัน</li> <li>วิตามิน</li> <li>แร่ธาตุ</li> <li>น้ำ</li> </ul>	4	<b>กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายประกอบสื่อการสอน</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษา</li> <li>ซักถามข้อสงสัย</li> <li>- แบบฝึกหัด หรือแบบทดสอบ</li> </ul> <b>สื่อที่ใช้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการเรียน</li> <li>วิชาโภชนาการและการ</li> <li>ประกอบอาหารสำหรับ</li> <li>นักกีฬา</li> <li>- เครื่องฉาย (Visualized)</li> <li>และโปรแกรมนำเสนองาน</li> <li>(Power point)</li> </ul>	ดร.ยศพร พลายไธ
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การคำนวณความต้องการพลังงานและ</li> <li>สารอาหารสำหรับนักกีฬา</li> </ul>	4	<b>กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายประกอบสื่อการสอน</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษา</li> <li>ซักถามข้อสงสัย</li> <li>- แบบฝึกหัด หรือแบบทดสอบ</li> </ul> <b>สื่อที่ใช้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการเรียน</li> <li>วิชาโภชนาการและการ</li> <li>ประกอบอาหารสำหรับ</li> <li>นักกีฬา</li> <li>- เครื่องฉาย (Visualized)</li> <li>และโปรแกรมนำเสนองาน</li> <li>(Power point)</li> </ul>	ดร.ยศพร พลายไธ
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- โภชนาการและการให้ความรู้ทาง</li> <li>โภชนาการสำหรับสำหรับนักกีฬาช่วง</li> <li>ฝึกซ้อม ก่อนแข่งขัน และวันแข่งขัน</li> </ul>	4	<b>กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายประกอบสื่อการสอน</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษา</li> <li>ซักถามข้อสงสัย</li> <li>- แบบฝึกหัด หรือแบบทดสอบ</li> </ul> <b>สื่อที่ใช้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการเรียน</li> <li>วิชาโภชนาการและการ</li> </ul>	ดร.ยศพร พลายไธ

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
			ประกอบอาหารสำหรับ นักกีฬา - เครื่องฉาย (Visualized) และโปรแกรมนำเสนองาน (Power point)	
6-8	- การกำหนดอาหารสำหรับนักกีฬาช่วง ฝึกซ้อม ก่อนแข่งขัน และวันแข่งขัน	4	<b>กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน</b> - ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มเพื่อทำ แบบฝึกหัด - เปิดโอกาสให้นักศึกษา ซักถามข้อสงสัย <b>สื่อที่ใช้</b> - เอกสารประกอบการเรียน วิชาโภชนาการและการ ประกอบอาหารสำหรับ นักกีฬา	ดร.ยศพร พลายไธ
9	- ฝึกปฏิบัติอาหารสำหรับนักกีฬาช่วง ฝึกซ้อม	4	<b>กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน</b> - นศ. ฝึกปฏิบัติอาหารตามที่ได้ ทำได้แบบฝึกหัด - หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพ เพื่อนำไปใช้ในการ การทำงาน - ประเมินผลการฝึกปฏิบัติจาก ความถูกต้องของสัดส่วน อาหาร รสชาติ และการตอบ คำถาม <b>สื่อที่ใช้</b> - เอกสารประกอบการเรียน วิชาโภชนาการและการ ประกอบอาหารสำหรับ นักกีฬา - วัตถุดิบ และอุปกรณ์ฝึก ปฏิบัติ	ดร.ยศพร พลายไธ
10	- ฝึกปฏิบัติอาหารสำหรับนักกีฬาก่อน แข่งขัน	4	<b>กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน</b> - นศ. ฝึกปฏิบัติอาหารตามที่ได้ ทำได้แบบฝึกหัด - หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพ เพื่อนำไปใช้ในการ การทำงาน - ประเมินผลการฝึกปฏิบัติจาก ความถูกต้องของสัดส่วน อาหาร รสชาติ และการตอบ	ดร.ยศพร พลายไธ



สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
			คำถาม สื่อที่ใช้ - เอกสารประกอบการเรียน วิชาโภชนาการและการ ประกอบอาหารสำหรับ นักกีฬา - วัตถุติด และอุปกรณ์ฝึก ปฏิบัติ	
11	- ฝึกปฏิบัติอาหารสำหรับนักกีฬาวิน แข่งขัน	4	<b>กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน</b> - นศ. ฝึกปฏิบัติอาหารตามที่ได้ ได้ทำแบบฝึกหัด - หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพ เพื่อนำไปใช้ในการ การทำรายงาน - ประเมินผลการฝึกปฏิบัติจาก ความถูกต้องของสัดส่วน อาหาร รสชาติ และการตอบ คำถาม สื่อที่ใช้ - เอกสารประกอบการเรียน วิชาโภชนาการและการ ประกอบอาหารสำหรับ นักกีฬา - วัตถุติด และอุปกรณ์ฝึก ปฏิบัติ	ดร.ยศพร พลายไธ
12	- โภชนาการและการให้ความรู้ทาง โภชนาการสำหรับสำหรับนักกีฬาที่ ต้องการลดน้ำหนัก - การกำหนดอาหารสำหรับนักกีฬาที่ ต้องการลดน้ำหนัก	4	<b>กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน</b> - บรรยายประกอบสื่อการสอน - ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มเพื่อทำ แบบฝึกหัด - เปิดโอกาสให้นักศึกษา ซักถามข้อสงสัย สื่อที่ใช้ - เอกสารประกอบการเรียน วิชาโภชนาการและการ ประกอบอาหารสำหรับ นักกีฬา - เครื่องฉาย (Visualized) และโปรแกรมนำเสนองาน (Power point)	ดร.ยศพร พลายไธ
13	- ฝึกปฏิบัติอาหารลดน้ำหนักของนักกีฬา	4	<b>กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน</b> - นศ. ฝึกปฏิบัติอาหารตามที่ได้	ดร.ยศพร พลายไธ

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
			<p>ได้ทำแบบฝึกหัด</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพ เพื่อนำไปใช้ในการทำรายงาน</li> <li>- ประเมินผลการฝึกปฏิบัติจาก ความถูกต้องของสัดส่วน อาหาร รสชาติ และการตอบ คำถาม</li> </ul> <p><b>สื่อที่ใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการเรียน วิชาโภชนาการและการ ประกอบอาหารสำหรับ นักกีฬา</li> <li>- วัตถุดิบ และอุปกรณ์ฝึก ปฏิบัติ</li> </ul>	
14	- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสำหรับนักกีฬา	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายประกอบสื่อการสอน</li> <li>- นักศึกษาแบ่งกลุ่มเพื่อหา ข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เสริม อาหารสำหรับนักกีฬาตาม หัวข้อที่กำหนดและนำเสนอผล การค้นคว้าหน้าชั้นเรียน</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษา ชักถามข้อสงสัย</li> </ul> <p><b>สื่อที่ใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการเรียน วิชาโภชนาการและการ ประกอบอาหารสำหรับ นักกีฬา</li> <li>- เครื่องฉาย (Visualized) และโปรแกรมนำเสนองาน (Power point)</li> </ul>	ดร.ยศพร พลายไธ
15	- ประเมินการเรียนรู้โดยการบูรณาการ ความรู้ที่ได้เรียนมาเพื่อนำมาพัฒนาตำรับ อาหารที่เหมาะสมกับนักกีฬา	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- นศ. ฝึกปฏิบัติอาหาร</li> <li>- หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพ เพื่อนำไปใช้ในการทำรายงาน</li> <li>- ประเมินผลการฝึกปฏิบัติจาก ความถูกต้องของสัดส่วน อาหาร รสชาติ และการตอบ คำถาม</li> </ul>	ดร.ยศพร พลายไธ

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	ผู้สอน
			สื่อที่ใช้ - เอกสารประกอบการเรียน วิชาโภชนาการและการ ประกอบอาหารสำหรับ นักกีฬา - วัตถุดิบ และอุปกรณ์ฝึก ปฏิบัติ	

## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้	รายละเอียด	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ ประเมิน	สัดส่วนของ การประเมินผล
คุณธรรมและ จริยธรรม	1. มีจิตสำนึกและตระหนักใน จรรยาบรรณวิชาชีพ 2. มีวินัย ตรงต่อเวลา มี สัมมาคารวะ มีความ รับผิดชอบต่อตนเอง สังคม และเคารพกฎระเบียบ ข้อบังคับขององค์กรและ สังคม	1. ประเมินจากพฤติกรรมการเข้า เรียน การแสดงความคิดเห็น และ การตอบคำถามในชั้นเรียน และ พฤติกรรมการแสดงออกตามปกติ ของนักศึกษา 2. ประเมินผลจากการมีวินัย ตรง ต่อเวลาในการส่งงาน และความ ซื่อสัตย์ในการทำงาน	1-15	10%
ความรู้	1. การมีความรู้ ความเข้าใจ ใน หลักการ แนวคิด ทฤษฎี และ เนื้อหาสาระสำคัญของ รายวิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ใน การประกอบวิชาชีพ 2. มีความสามารถนำความรู้ มาประยุกต์ใช้ในบริบททาง วิชาการและวิชาชีพ	1. ประเมินผลจากการทำ แบบฝึกหัดท้ายบท 2. ประเมินผลจากการสอบทฤษฎี	1-8,12  16	5%  15%
ทักษะปัญญา	1. พัฒนาความสามารถใน การคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อ ค้นหาข้อเท็จจริงหรือต้นเหตุ ของปัญหา และเสนอแนว ทางแก้ไขได้อย่างสร้างสรรค์ 2. ความสามารถในการทำ ความเข้าใจและประเมิน ข้อมูล แนวคิดและหลักฐาน ใหม่ๆ จากแหล่งข้อมูลที่ หลากหลาย และใช้ข้อสรุปที่ ได้ในการพัฒนางานใน วิชาชีพ	1. ประเมินผลจากการทำ แบบฝึกหัดท้ายบท 2. ประเมินผลจากการสอบทฤษฎี 3. ประเมินผลจากการฝึกปฏิบัติ อาหาร 4. ประเมินผลจากการสอบปฏิบัติ อาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬา	1-8,12  16  9-11,13  15	5%  15%  10%  10%
ทักษะ	1. มีความรับผิดชอบในการ	1. ประเมินผลจากการฝึกปฏิบัติ	9-11,13	10%

ผลการเรียนรู้	รายละเอียด	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	ทำงานที่ได้รับมอบหมายทั้งงานรายบุคคลและงานกลุ่ม 2. สามารถวางแผนและรับผิดชอบในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองและวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง	อาหาร 2. ประเมินผลจากการทำแบบฝึกหัดท้ายบท	1-8,12	5%
ทักษะวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	1. ความสามารถในการสื่อสาร สามารถสรุปประเด็นจากสิ่งที่ได้เห็นและฟัง ถ่ายทอดและนำเสนอข้อมูลได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ	1. ประเมินผลจากการทำแบบฝึกหัดท้ายบท 2. ประเมินผลจากการทำรายงานและนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน	1-8,12 14	5% 10%

### 3. เกณฑ์การประเมินให้ระดับผลการเรียนตามช่วงคะแนน ดังนี้

#### 3.1 ประเมินผลระหว่างภาค ร้อยละ 70 แบ่งออกตามกิจกรรมและเนื้อหา ดังนี้

- การเข้าชั้นเรียนและการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน ร้อยละ 10
- แบบฝึกหัดท้ายบท ร้อยละ 20
- รายงานและการนำเสนอรายงาน ร้อยละ 10
- การฝึกปฏิบัติอาหาร ร้อยละ 20
- การพัฒนาตำรับอาหารที่เหมาะสมกับนักกีฬา ร้อยละ 10

#### 3.2 ประเมินผลสอบปลายภาค ร้อยละ 30

- สอบทฤษฎี ร้อยละ 30

#### 3.3 เกณฑ์การประเมินให้ระดับผลการเรียนตามช่วงคะแนน ดังนี้

ระดับผลการเรียน	ช่วงคะแนน	ระดับผลการเรียน	ช่วงคะแนน
A	90-100	C	60-69
B+	85-89	D+	55-59
B	75-84	D	50-54
C+	70-74	F	ต่ำกว่า 50

#### หมายเหตุ

1. นักศึกษาที่มาสายจะไม่ถูกเช็คชื่อเข้าชั้นเรียน
2. นักศึกษาต้องมีเวลาเรียนไม่ต่ำกว่า 85% (ยกเว้นกรณีมีเหตุจำเป็น)
4. นักศึกษาที่ส่งงานไม่ตรงตามเวลาที่กำหนดถือว่านักศึกษาสละสิทธิ์การได้รับคะแนนในหัวข้อนั้นๆ เนื่องจากขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่
5. นักศึกษาที่ขาดเรียนต้องมาติดต่ออาจารย์ภายใน 7 วัน เพื่อติดตามงานที่อาจารย์มอบหมาย หากนักศึกษาไม่มาติดต่ออาจารย์ภายใน 7 วัน จะถือว่านักศึกษาสละสิทธิ์การได้รับคะแนนในหัวข้อนั้นๆ เนื่องจากขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### 1. เอกสารและตำราหลัก

ยศพร พลายไธ, สุนิทรา ชัยภัย และยศสินี หัวดวง. (2561). เอกสารประกอบการเรียน รายวิชาโภชนาการและการประกอบอาหารสำหรับนักกีฬา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

Lanham-New S.A., Stear S.J., Shirreffs S.M., Collins A.L. (2001). **Sport and exercise nutrition.** Chichester, West Sussex, UK ; Ames, Iowa : Wiley-Blackwell

### 2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

กระทรวงศึกษาธิการ, กรมวิชาการ. (2537). โภชนาการสำหรับนักกีฬา : คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ

กัลยา กิจบุญชู. (2557). เพิ่มสมรรถภาพนักกีฬาด้วยโภชนาการ. กรุงเทพฯ: โอเอสพรีนติ้งเฮาส์

จิรนนท์ แก้วเกล้า. (2552). โภชนาการสำหรับนักกีฬาและผู้ออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิชิต ภูติจันทร์. (2535). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์

พีระพงษ์ บุญศิริ. (2532). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์

มงคล แฝงสาเคน. (2547). โภชนาการเพื่อสร้างพลังนักกีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์

Berning J.R. (1998). **Nutrition for Sport and Exercies.** Gaithersburg, Maryland: Aspen Publication

### 3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

[www.sat.or.th](http://www.sat.or.th)

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 1. การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- การทำแบบประเมินการทวนสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้ง 5 ด้าน

### 2. การประเมินการสอน

การประเมินการสอนโดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษา และการสังเกตการณ์ของผู้สอน

### 3. การปรับปรุงการสอน

อาจารย์ผู้สอนทบทวนและปรับปรุงกลยุทธ์และวิธีการสอนจากผลการประเมินประสิทธิผลของรายวิชา โดยการจัดกิจกรรมในการระดมสมองและหาข้อมูลเพิ่มเติมในการปรับปรุงการสอน เช่น การวิจัยในชั้นเรียน

### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

ในระหว่างกระบวนการสอนมีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์ในรายหัวข้อตามที่คาดหวังจากการเรียนรู้ในวิชา ได้จากการสอบถามนักศึกษา หรือการสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษา

### 5. การดำเนินการทบทวนและวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

จากผลการประเมิน และทวนสอบผลสัมฤทธิ์ประสิทธิผลรายวิชา จะมีการวางแผนการปรับปรุงการสอน และรายละเอียดวิชา เพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้น โดยอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาทบทวน กลยุทธ์การสอน และหาแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาในรายวิชา เพื่อนำไปใช้ในปีการศึกษาถัดไป