

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา                      มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา                    โรงเรียนการเรือน / หลักสูตรคหกรรมศาสตร์

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

#### 1. รหัสและชื่อรายวิชา

4511108 โภชนาการในวัยต่างๆ  
(Nutrition Throughout Life Cycle)

#### 2. จำนวนหน่วยกิต

3 (2-2-5) หน่วยกิต

#### 3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

ศิลปศาสตรบัณฑิต หลักสูตรคหกรรมศาสตร์ เป็นรายวิชาเฉพาะด้าน

#### 4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : อาจารย์ปวีตรา ภาสุรกุล

อาจารย์ผู้สอน :

1) อาจารย์ปวีตรา ภาสุรกุล

e-mail : tip9313@hotmail.com

ห้องพัก : อาคารสมเด็จพระเทพรัตนฯ (ตึก 10) ชั้น 3 ห้อง 10303

หลักสูตรคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน

โทรศัพท์ : 02 – 244-5622 โทรศัพท์มือถือ 081-171-7240

#### 5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ชั้นปีที่ 3

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

ไม่มี

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

ไม่มี

#### 8. สถานที่เรียน

อาคาร 10 ชั้น 3 ห้อง 305 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

## 9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

พฤศจิกายน พ.ศ. 2559

### หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

#### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1. นักศึกษาสามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาค และสรีรวิทยา ในแต่ละช่วงวัยได้
2. นักศึกษามีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของสารอาหารต่าง ๆ ที่มีต่อร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงความต้องการสารอาหารในแต่ละวัย
3. นักศึกษามีความรู้และความเข้าใจเรื่องการกำหนดอาหารและการจัดอาหารที่เหมาะสมของบุคคล ในแต่ละวัยได้
4. นักศึกษามีความรู้เรื่องการประเมินภาวะโภชนาการของบุคคล วิเคราะห์ปัญหาโภชนาการที่เกิดขึ้นกับบุคคลได้
5. นักศึกษามีความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเพื่อสุขภาพที่ดี และการฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารที่เหมาะสมแก่วัยต่างๆ ได้
6. นักศึกษาสามารถค้นคว้าเพื่อแสวงหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการบริโภคอาหารต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพได้

#### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเรื่องโภชนาการและการประกอบอาหารในวัยต่างๆ และสามารถบูรณาความรู้ไปในรายวิชาด้านอาหารที่เกี่ยวข้องได้ รวมทั้งสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

### หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

#### 1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความหมายและความสำคัญโภชนาการในวัยต่างๆ บทบาท และหน้าที่ของอาหาร การเปลี่ยนแปลงความต้องการสารอาหารในแต่ละช่วงวัย ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร เด็กทารก เด็กก่อนวัยเรียน วัยรุ่น ผู้ใหญ่ และสูงอายุ การกำหนดและการจัดอาหาร การฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารที่เหมาะสมแก่วัยต่างๆ

Study the meaning and importance of nutrition for people of different ages. The course reviews the functions of food and the changes in nutrition requirements for different age groups. Topics such as pregnancy, lactation, development, maturation and aging are discussed, Diet preparation, and cooking practices for different age groups is also included.

#### 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย การฝึก	สอนเสริม	ปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง

30 ชั่วโมง ต่อ ภาคการศึกษา	ไม่มี	30 ชั่วโมง ต่อ ภาคการศึกษา	90 ชั่วโมง ต่อ สัปดาห์
-------------------------------	-------	-------------------------------	---------------------------

### 3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

นักศึกษาสามารถติดต่อผู้สอนได้ตลอดเวลาทางอีเมล และสามารถติดต่อผู้สอนเป็นรายบุคคล หรือทำการนัดหมายล่วงหน้าได้ที่เบอร์โทรศัพท์

## หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

### 1. คุณธรรม จริยธรรม

#### 1.1 คุณธรรม จริยธรรม ที่ต้องพัฒนา

ผู้เรียนต้องมีคุณธรรม จริยธรรม เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข ดังนั้น มาตรฐานด้านคุณธรรม จริยธรรมต้องครอบคลุม

- 1) มีวินัย มีความรับผิดชอบ และมีความอดทน
- 2) มีเจตคติที่ดีวิชาชีพ และแสดงออกซึ่งคุณธรรมจริยธรรมในการปฏิบัติงาน
- 3) มีความเสียสละ ซื่อสัตย์สุจริต และมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- 4) มีความสุภาพ อ่อนน้อม ถ่อมตน มีสัมมาคารวะ รู้จักกาลเทศะ

#### 1.2 วิธีการสอนการสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้ด้านคุณธรรมจริยธรรม

- 1) สอดแทรกในเนื้อหาวิชาเรียน
- 2) การเป็นแบบอย่างที่ดีของอาจารย์

#### 1.3 วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม

- 1) ประเมินโดยอาจารย์จากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกตามปกติของนักศึกษา

### 2. ความรู้

#### 2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ

ผู้เรียนต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในศาสตร์ด้านคหกรรมศาสตร์และการบริการ สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ และทักษะความชำนาญในการประกอบวิชาชีพได้ ดังนั้น มาตรฐานความรู้ต้องครอบคลุม

1) มีองค์ความรู้ในสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างกว้างขวาง เป็นระบบ เป็นสากล และทันสมัยต่อสถานการณ์โลก เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า

2) มีความรู้ที่เกิดจากการบูรณาการของศาสตร์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

3) ความสามารถในการติดตามความก้าวหน้าทางวิชาการในการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ มีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการและเทคนิคการวิจัยเพื่อแก้ไขปัญหาและต่อยอดองค์ความรู้ในงานอาชีพคหกรรมศาสตร์

#### 2.2 วิธีการสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้ด้านความรู้

1) การให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่บทเรียน การสรุปย่อความรู้ใหม่หลังบทเรียน พร้อมกับเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม การเชื่อมโยงความรู้จากวิชาหนึ่งไปสู่อีกวิชาหนึ่งในระดับที่สูงขึ้น การเลือกใช้วิธีการสอนที่เหมาะสมกับเนื้อหาสาระ

2) ใช้การสอนหลายรูปแบบ ตามลักษณะของเนื้อหาสาระ ได้แก่ การบรรยาย การทบทวน การฝึกปฏิบัติการ และเทคนิคการสอนอื่นๆที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เช่น การเรียน แบบร่วมมือ การเรียนแบบใช้ปัญหาเป็นฐาน การเรียนโดยการค้นคว้าด้วยตนเอง

3) การถาม-ตอบปัญหาทางวิชาการในห้องเรียน

### 2.3 วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ด้านความรู้

1) ประเมินจากผลงานระหว่างภาค เช่น การบ้าน การเขียนรายงาน การสอบย่อย การนำเสนอรายงานการค้นคว้าหน้าชั้น

2) ประเมินจากการสอบข้อเขียน การสอบปฏิบัติ

## 3. ทักษะทางปัญญา

### 3.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา

ผู้เรียนต้องมีทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ เพื่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ในการประกอบวิชาชีพ ดังนั้น มาตรฐานทักษะทางปัญญาต้องครอบคลุม

1) มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ สามารถประมวลผลข้อมูล และค้นหาข้อเท็จจริง เพื่อประกอบการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2) มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ สามารถประมวลผลข้อมูลและค้นหาข้อเท็จจริง เพื่อประกอบการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

3) มีความสามารถการเรียนรู้และพัฒนาต่อยอดเพื่อสร้างสรรค์องค์ความรู้ใหม่ ได้ด้วยตนเองเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาตนเอง และวิชาชีพ

### 3.2 วิธีการสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา

1) การมอบหมายงาน การแก้ปัญหาจากโจทย์ปัญหาและกรณีศึกษา หรือสถานการณ์จำลอง

2) การจัดให้มีรายวิชาที่เสริมสร้างการพัฒนาทักษะทางเชาวน์ปัญญา ให้ได้ฝึกคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ ความรู้ใหม่จากความรู้เดิมด้านต่างๆ ทั้งในสาขาและนอกสาขา ได้แก่ วิชาการวิจัยและพัฒนาอาหาร การวางแผนรายการอาหาร เป็นต้น

3) การสอนแบบผู้เรียนเป็นสำคัญ ที่เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายแสดงความคิดเห็นได้มากขึ้น

### 3.3 วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา

1) ประเมินจากผลงานการแก้ไขปัญหาที่ได้รับมอบหมาย

2) ประเมินโดยการสอบข้อเขียนด้วยโจทย์ที่ต้องการใช้ทักษะทางปัญญา

## 4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

### 4.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลและความรับผิดชอบ

1) ความสามารถในการปรับตัวและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ดี เพื่อพัฒนาตนเองและวิชาชีพ

2) มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมส่วนรวม สามารถปฏิบัติตามบทบาทและหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม

3) มีทักษะในการบริหารการจัดการ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกที่ดีได้อย่างเหมาะสม

### 4.2 วิธีการสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

1) ใช้การสอนแบบกลุ่มร่วมมือ ซึ่งต้องแนะนำกฎ กติกา มารยาท บทบาท ความรับผิดชอบของแต่ละคนในการเรียนรู้ร่วมกัน

#### 4.3 วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

1) สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน

### 5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

#### 5.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

ผู้เรียนต้องมีทักษะในการสืบค้นและวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งทักษะในการสื่อสาร และการนำเสนอ สามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีต่างๆ ในการสร้างสรรค์ผลงานได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น มาตรฐานทักษะด้านการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศต้องครอบคลุม

1) มีความสามารถในการเลือก และประยุกต์ใช้ความรู้พื้นฐานทางคณิตศาสตร์และสถิติ ในการประมวลผล แปลความหมาย วิเคราะห์ และนำเสนอข้อมูล

2) มีทักษะในการสื่อสาร สามารถใช้ภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่จำเป็นในการประกอบวิชาชีพ ทั้งในการฟัง พูด อ่าน เขียน และสรุปประเด็นเนื้อได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถเลือก และใช้รูปแบบการนำเสนอที่เหมาะสม

3) มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งเพื่อการสืบค้นและติดตามความก้าวหน้าในองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพ

#### 5.2 วิธีการสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

1) มอบหมายงานที่ต้องใช้ทักษะในการวิเคราะห์ หรือการคำนวณในทุกรายวิชาที่ต้องฝึกทักษะ โดยผู้สอนต้องแนะนำวิธีการ ติดตาม ตรวจสอบงาน และตรวจแก้พร้อมให้คำแนะนำ

2) มอบหมายงานที่ต้องมีการเรียบเรียงนำเสนอเป็นภาษาเขียน และต้องมีการนำเสนอด้วยวาจา ทั้งแบบปากเปล่าและใช้สื่อประกอบการนำเสนอ

3) มอบหมายงานที่ต้องมีการสืบค้นข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

#### 5.3 วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

1) ประเมินจากผลงานกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสืบค้นข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศที่มอบหมายแต่ละบุคคล

2) ประเมินทักษะการสื่อสารด้วยภาษาเขียนจากรายงานแต่ละบุคคลหรือรายงานกลุ่มในส่วนที่นักศึกษารับผิดชอบ

### หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

#### 1. แผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
1	- บทนำ - ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทาง	4	- ชี้แจงรายละเอียดของรายวิชา จุดประสงค์และ เป้าหมายของรายวิชา	อ.ปวีตรา ภาสุกุล

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
	กายวิภาค และสรีรวิทยา ของมนุษย์ วัฏจักรชีวิตมนุษย์ - บทบาทของอาหาร และการเปลี่ยนแปลงความต้องการสารอาหารในแต่ละช่วงอายุ		เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล ตามมคอ.3 แนะนำหนังสือ และ website เพิ่มเติม - มอบหมายงาน ใบงาน -บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint - แนะนำวิธีการและแหล่งสืบค้น - เอกสารประกอบการสอน	
2	การคำนวณคุณค่าทางโภชนาการในอาหาร โดยใช้ - ตารางคุณค่าทางโภชนาการ - รายการอาหารแลกเปลี่ยน (Thai food exchange list)	4	- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint - มอบหมายงาน ใบงาน - เอกสารประกอบการสอน - ตารางรายการอาหารแลกเปลี่ยน	อ.ปวีตรา ภาสุรกุล
3	ฝึกปฏิบัติการคำนวณคุณค่าทางโภชนาการในอาหาร - การคำนวณรายการอาหารแลกเปลี่ยน (Thai food exchange list)	4	- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint - มอบหมายงาน ใบงาน - เอกสารประกอบการสอน - ตารางรายการอาหารแลกเปลี่ยน	อ.ปวีตรา ภาสุรกุล
4	การคำนวณคุณค่าทางโภชนาการในอาหาร โดยใช้ - โปรแกรมในการคำนวณสารอาหาร	4	- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint - มอบหมายงาน ใบงาน - เอกสารประกอบการสอน - INMUCAL-Nutrients program - NutriSurvey program	อ.ปวีตรา ภาสุรกุล

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
5	การกำหนดอาหารและการจัดอาหาร - คำนวณ พลังงาน และความต้องการสารอาหารของหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร	4	- ให้นักศึกษาค้นคว้าอาหารที่เหมาะสมกับวัยหญิงตั้งครรภ์ - จัดอาหารให้เหมาะสมกับวัยหญิงตั้งครรภ์ - นำเสนองาน และอภิปรายร่วมกันให้	อ.ปวีตรา ภาสุรกุล

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับระยะการตั้งครรภ์และช่วงวัยของหญิงตั้งครรภ์</li> <li>- การส่งเสริมโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร</li> <li>- แนวทางการรับประทานอาหาร</li> <li>- ธงโภชนาการ</li> <li>- Thai RDI (Thai Recommended Daily Intakes)</li> <li>- เครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการ</li> <li>- ปัญหาที่เกิดจากความไม่สมดุลทางโภชนาการ</li> <li>- ปัจจัยเสี่ยง และการป้องกันภาวะทุพโภชนาการ</li> </ul>		<p>ห้องเรียน ว่าการจัดอาหารมีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร</p>	
6	<p>การกำหนดอาหารและการจัดอาหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คำนวณ พลังงาน และ ความต้องการสารอาหารของเด็กทารก</li> <li>- ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารและอาหารทดแทน</li> <li>- การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของเด็กทารก</li> <li>- Thai RDI (Thai Recommended Daily Intakes)</li> <li>เครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการ</li> <li>- กราฟแสดงการเจริญเติบโต</li> <li>- เกณฑ์การอ้างอิงน้ำหนักส่วนสูง</li> <li>- ปัญหาที่เกิดจากความไม่สมดุลทางโภชนาการ</li> <li>- ปัจจัยเสี่ยง และการป้องกันภาวะทุพโภชนาการ</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint</li> <li>- มอบหมายงาน ใบงาน</li> <li>- เอกสารประกอบการสอน</li> <li>- ตารางรายการอาหารแลกเปลี่ยน</li> <li>- ตารางข้อกำหนดคุณค่าสารอาหาร</li> </ul>	อ.ปวีตรา ภาสุรกุล
7	<p>การกำหนดอาหารและการจัดอาหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คำนวณ พลังงาน และ ความต้องการสารอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน วัยเรียนและวัยรุ่น</li> <li>- การเลือกรับประทานอาหารให้</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint</li> <li>- มอบหมายงาน ใบงาน</li> <li>- เอกสารประกอบการสอน</li> <li>- ตารางรายการอาหารแลกเปลี่ยน</li> </ul>	อ.ปวีตรา ภาสุรกุล

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
	<p>เหมาะสมกับวัยก่อนเรียน วัยเรียน และวัยรุ่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การส่งเสริมโภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน วัยเรียนและวัยรุ่น</li> <li>- Thai RDI (Thai Recommended Daily Intakes)</li> <li>- เครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการ</li> <li>- ปัญหาที่เกิดจากความไม่สมดุลทางโภชนาการ</li> <li>- ปัจจัยเสี่ยง และการป้องกันภาวะทุพโภชนาการ</li> </ul>			
8	<p>การกำหนดอาหารและการจัดอาหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คำนวณ พลังงาน และความ ต้องการสารอาหารของวัยผู้ใหญ่</li> <li>- การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย</li> <li>- การส่งเสริมโภชนาการสำหรับวัยผู้ใหญ่</li> <li>- Thai RDI (Thai Recommended Daily Intakes)</li> <li>- เครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการ</li> <li>- ปัญหาที่เกิดจากความไม่สมดุลทางโภชนาการ</li> <li>- ปัจจัยเสี่ยง และการป้องกันภาวะทุพโภชนาการ</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint</li> <li>- มอบหมายงาน ใบงาน</li> <li>- เอกสารประกอบการสอน</li> <li>- ตารางรายการอาหารแลกเปลี่ยน</li> </ul>	อ.ปวีตรา ภาสุรกุล
9	<p>การกำหนดอาหารและการจัดอาหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คำนวณ พลังงาน และความ ต้องการสารอาหารของวัยผู้สูงอายุ</li> <li>- การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย</li> <li>- การส่งเสริมโภชนาการสำหรับวัยผู้สูงอายุ</li> <li>- Thai RDI (Thai Recommended Daily Intakes)</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint</li> <li>- เอกสารประกอบการสอน</li> <li>- ตารางรายการอาหารแลกเปลี่ยน</li> <li>- มอบหมายงาน ใบงาน</li> <li>- มอบหมายให้ นศ. แบ่งกลุ่มในชั้นเรียนให้แต่ละกลุ่มหมุนเวียนเป็นกลุ่มเวร ซึ่งมีหน้าที่ในการเบิก – รับผิดชอบ และอุปกรณ์ เพื่อใช้ในการเรียนปฏิบัติ</li> </ul>	อ.ปวีตรา ภาสุรกุล



ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการ-</li> <li>- ปัญหาที่เกิดจากความไม่สมดุลทางโภชนาการ</li> <li>- ปัจจัยเสี่ยง และการป้องกันภาวะทุพโภชนาการ</li> </ul>			
10	<b>ปฏิบัติ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การประกอบอาหารที่เหมาะสมกับหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร</li> <li>- พัฒนารับอาหารหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อ. สาธิตประกอบการบรรยาย</li> <li>- นศ. ฝึกปฏิบัติ และพัฒนารับให้เหมาะสมกับวัย</li> <li>- แบบฝึกปฏิบัติ</li> <li>- หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพ เพื่อนำไปใช้ในการสรุปรายงาน และอาจารย์ประเมินโดยการชิมและให้คะแนนตามหลักโภชนาการ</li> <li>- อาจารย์สรุปการปฏิบัติ</li> </ul>	อ.ปวีตรา ภาสุรกุล
11	<b>ปฏิบัติ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การประกอบอาหารที่เหมาะสมกับเด็กทารก</li> <li>- พัฒนารับอาหารเด็กทารก</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อ. สาธิตประกอบการบรรยาย</li> <li>- นศ. ฝึกปฏิบัติ และพัฒนารับให้เหมาะสมกับวัย</li> <li>- แบบฝึกปฏิบัติ</li> <li>- หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพ เพื่อนำไปใช้ในการสรุปรายงาน และอาจารย์ประเมินโดยการชิมและให้คะแนนตามหลักโภชนาการ</li> <li>- อาจารย์สรุปการปฏิบัติ</li> </ul>	อ.ปวีตรา ภาสุรกุล
12	<b>ปฏิบัติ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การประกอบอาหารที่เหมาะสมกับเด็กวัยก่อนเรียน วัยเรียนและวัยรุ่น</li> <li>- พัฒนารับอาหารเด็กวัยก่อนเรียน วัยเรียนและวัยรุ่น</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อ. สาธิตประกอบการบรรยาย</li> <li>- นศ. ฝึกปฏิบัติ และพัฒนารับให้เหมาะสมกับวัย</li> <li>- แบบฝึกปฏิบัติ</li> <li>- หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพ เพื่อนำไปใช้ในการสรุปรายงาน และอาจารย์ประเมินโดยการชิมและให้คะแนนตามหลักโภชนาการ</li> <li>- อาจารย์สรุปการปฏิบัติ</li> </ul>	อ.ปวีตรา ภาสุรกุล
13	<b>ปฏิบัติ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การประกอบอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อ. สาธิตประกอบการบรรยาย</li> <li>- นศ. ฝึกปฏิบัติ และพัฒนารับให้เหมาะสมกับวัย</li> </ul>	อ.ปวีตรา ภาสุรกุล

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
	- พัฒนารับอาหารวัยผู้ใหญ่		- แบบฝึกปฏิบัติ - หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพ เพื่อนำไปใช้ในการสรุป รายงาน และอาจารย์ประเมินโดยการ ชมและให้คะแนนตามหลักโภชนาการ - อาจารย์สรุปการปฏิบัติ	
14	<b>ปฏิบัติ</b> - การประกอบอาหารที่เหมาะสมกับ วัยผู้สูงอายุ - พัฒนารับอาหารวัยผู้สูงอายุ	4	- อ. สาธิตประกอบการบรรยาย - นศ. ฝึกปฏิบัติ และพัฒนารับให้ เหมาะสมกับวัย - แบบฝึกปฏิบัติ - หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพ เพื่อนำไปใช้ในการสรุป รายงาน และอาจารย์ประเมินโดยการ ชมและให้คะแนนตามหลักโภชนาการ - อาจารย์สรุปการปฏิบัติ	อ.ปวีตรา ภาสุ กุล
15	<b>สรุป และ ประเมินผลการเรียนรู บทเรียน</b> - การให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ และพัฒนารับอาหารแต่ละช่วง วัย	4	- นศ. ฝึกปฏิบัติ และพัฒนารับให้ เหมาะสมกับวัย - แบบฝึกปฏิบัติ - อาจารย์สรุปการปฏิบัติ	อ.ปวีตรา ภาสุ กุล
16	<b>สอบปลายภาค</b>			

## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้	รายละเอียด	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ ประเมิน	สัดส่วนของการ ประเมินผล
<b>คุณธรรม จริยธรรม</b>	1) ความมีวินัย ตรงต่อเวลา และมี ความรับผิดชอบต่อตนเองและ สังคม เคารพกฎ ระเบียบและ ข้อบังคับต่างๆ ขององค์กรและ สังคม 2) การตระหนักในคุณค่าของ คุณธรรม จริยธรรมและความ ซื่อสัตย์สุจริต	1) อาจารย์ ประเมิน โดยจากการสังเกต พฤติกรรม แสดงออกตามปกติ ของนักศึกษา	1-15	5%
<b>ความรู้</b>	1)การมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการ	1) ประเมินจากการ	1-13	30%

ผลการเรียนรู้	รายละเอียด	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
	แนวคิด ทฤษฎี และเนื้อหาสาระสำคัญของรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับคหกรรมศาสตร์ 2) ความสามารถในการนำความรู้และประสบการณ์มาประยุกต์ใช้ในบริบททางวิชาการและวิชาชีพคหกรรมศาสตร์ในการพัฒนาแก้ไขปัญหาได้จริง	ปฏิบัติการอาหาร 2) ประเมินจากการสอบปฏิบัติ	15	20%
<b>ทักษะทางปัญหา</b>	1) ความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ เพื่อค้นหาข้อเท็จจริงหรือต้นเหตุของปัญหา และเสนอแนวทางการแก้ไขได้อย่างสร้างสรรค์ 2) ความสามารถในการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่น 3) สามารถประยุกต์ใช้ความรู้และทักษะ ตามกรอบทฤษฎี แนวคิด ประสบการณ์และตัวอย่างที่ศึกษามาทำการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	1) ประเมินจากผลงานการแก้ไขปัญหาที่ได้รับมอบหมาย 2) ประเมินโดยการสอบข้อเขียนด้วยโจทย์ที่ต้องการใช้ทักษะทางปัญหา	16	30%
<b>ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและยอมรับผิดชอบ</b>	1) มีจิตสาธารณะ และรับผิดชอบต่อนตนเองและสังคม	1) สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน และจากทำงานกลุ่ม	1-15	5%
<b>ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ</b>	1) สามารถสื่อสารแนะนำเสนอผลงานได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านการพูดการเขียนตลอดจนสามารถเลือกใช้สื่อและเครื่องมือในการนำเสนอผลงานได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ 2) สามารถใช้ข้อมูลสถิติและตัวเลขในการวิเคราะห์ข้อมูลได้อย่างเหมาะสม	1) ประเมินจากการนำเสนอผลงานหลังการปฏิบัติการอาหารในแต่ละครั้ง และรูปเล่มรายงาน	1-13	10%

### 3. การประเมินผล

เกณฑ์การประเมินให้ระดับผลการเรียนตามช่วงคะแนน ดังนี้

ระดับผลการเรียน	ช่วงคะแนน
-----------------	-----------

A	90-100
B+	85-89
B	75-84
C+	70-74
C	60-69
D+	55-59
D	50-54
F	0-49

หมายเหตุ นักศึกษาต้องมีเวลาเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมไม่ต่ำกว่า 80 % (ยกเว้นกรณีมีเหตุจำเป็น)

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### 1. เอกสารและตำราหลัก

ยศลินี หัวดวง และคณะ. 2557. **เอกสารประกอบการสอนรายวิชาโภชนาการและการประกอบอาหารวัยต่างๆ**. ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ็มแอนด์เอ็ม เลเซอร์พริ้นต์. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

### 2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

กฤตยา रामโกมุท. (2550). **สรีรวิทยา**. กรุงเทพมหานคร : ชมรมเด็ก.

กฤษมา ชูศิลป์. (2548). **ไขมันในน้ำนมแม่**. ใน : สำหรับ จิตตินันท์ วีระพงษ์ ฉัตรานนท์ ศิราภรณ์สวัสดิการ. (บก.). เลี้ยงลูกด้วยน้ำนมแม่ความรู้สู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : กรุงเทพเวชสาร.

เกษมสันต์. (2549). **กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของมนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพมหานคร : โสภณการพิมพ์.

ไกรสิทธิ์ ตันติศิริินทร์ และ อรุวรรณ วลัยพัชรา. (2532). **โภชนาการ การออกกำลังกาย และการเติบโตในเด็ก**. ก้าวไปกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ. สถาบันวิจัยโภชนาการ และ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร.

คณินญา พรนริศ. (2536). **โภชนศาสตร์พื้นฐาน**. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

จินตนา เวชสวัสดิ์. (2548). **กายวิภาคศาสตร์**. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

จุฬารภรณ์ รุ่งพิสุทธิพงษ์. (2532). **ผลกระทบโรคอ้วนต่อสุขภาพ**. ก้าวไปกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ. การประชุมวิชาการโภชนาการ วันที่ 13-15 ธันวาคม 2532. สถาบันวิจัยโภชนาการ และคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

ชัยวัฒน์ ต่อสกุลแก้ว. (2542). **สรีระวิทยาทางเดินอาหาร**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

นัยนา บุญทวีวัฒน์. (2546). **ชีวเคมีทางโภชนาการ**. กรุงเทพฯ : ชิกม่า ดีไซน์กราฟฟิก.

นิธยา รัตนพนนท์. (2545). **เคมีอาหาร**. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮาส์.

นิธยา รัตนพนนท์ และ วิบูลย์ รัตนพนนท์. (2543). **คำศัพท์ทางโภชนศาสตร์**. เชียงใหม่ :

- ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.  
ปราณีต ผ่องแผ้ว. (2539). **โภชนศาสตร์ชุมชน ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว**. กรุงเทพมหานคร : ลิฟวิ้ง ทรานส์ มีเดีย.
- ปรีชา สุวรรณพินิจ และ นางลักษณ์ สุวรรณพินิจ. (2546). **ชีววิทยา 1**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยา บุรณศิริ. (2525). **การย่อยและการดูดซึมอาหาร**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิภพ จิรภิญโญ. (2538). **โภชนศาสตร์คลินิกในเด็ก**. กรุงเทพฯ : ชวนชมการพิมพ์.
- รัตนา ปากเพียรกิจวัฒนา. (2532). **ความต้องการของสารอาหารในผู้สูงอายุ**. ใน สารคดี (บก.) ก้าวไปกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพยาบาลรามาริบัติ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์. 18 ราแพน พรเทพ
- เรืองวิทย์ ตันติแพททางกุล. (2547). **คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน**. ใน อุมพร สุทัศน์วรวิฑูมิ (บก.). **โภชนาการก้าวหน้า**. กรุงเทพฯ : ปิยอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2548). **ภาวะโภชนาการและเขาวนปัญญาของเด็กไทย**. ใน อุมพร สุทัศน์วรวิฑูมิ (บก.). **ทันยุคกับโภชนาการเด็ก**. (หน้า 14). กรุงเทพมหานคร : ปิยอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- วรรณัท ศุภพิพัฒน์. (2538) **อาหารโภชนาการและสารพิษ**. กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิชัย ตันไพจิตร. (2530). **โภชนาการเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : อักษรสมัยการพิมพ์.
- วิลเลียมส์ การเรธ. (2544). **ชีววิทยา**. (แปลจาก Biology for you โดย อุษณีย์ ยศยิ่งยวด). กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์.
- วินัส ลิฬกุล, สุภาณี พุดเดชาคุ้ม, และถนอมขวัญ ทวีบุรณ์. (2545). **โภชนศาสตร์ทางการพยาบาล**. กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์.
- สรรเสริญ ทรัพย์โตชก. (2531). **โภชนาการเชิงชีวเคมี**. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สาธารณสุข, กรมอนามัย, กองโภชนาการ. (2533). **ตารางแสดงชนิดและปริมาณกรดอะมิโนในอาหารไทย**. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำหนังสือ เอกสาร และข้อมูลอ้างอิงที่แนะนำ

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

[www.pednutrition.org](http://www.pednutrition.org)

[www.nu.mahidol.ac.th](http://www.nu.mahidol.ac.th)

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

[www.who.int](http://www.who.int)

[nutrition.anamai.moph.go.th](http://nutrition.anamai.moph.go.th)

**หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา**

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

ให้นักศึกษาทุกคนประเมินประสิทธิผลรายวิชา ซึ่งรวมถึงวิธีการสอน การสาธิต และสิ่งสนับสนุนการเรียนการสอน และเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงรายวิชา โดยใช้แบบประเมินผู้สอนและแบบประเมินรายวิชา ผ่านช่องทางระบบคอมพิวเตอร์ของมหาวิทยาลัย

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

ประเมินการสอนโดยคณะกรรมการประเมินการสอนที่แต่งตั้งโดยภาควิชาหรือหลักสูตร จากการสุ่มสังเกตการสอน และการสุ่มสัมภาษณ์นักศึกษา

### 3. การปรับปรุงการสอน

ต่อเนื่องจากการประเมินการสอนทางหลักสูตร โดยจัดการประชุมระดมความคิดและหาข้อมูลในการพัฒนาแนวการสอนดังนี้

- การประสานงานด้านข้อมูลกับหน่วยงานภายนอกมหาวิทยาลัย หรือ บริษัทเอกชน
- การทำวิจัยภายในชั้นเรียน

### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

4.1 ประเมินรายละเอียดรายวิชาว่าผลการเรียนรู้ที่กำหนดสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

4.2 ประเมินข้อสอบของรายวิชาว่าครอบคลุมผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้ในคำอธิบายรายวิชา

4.3 มีคณะกรรมการประชุมเพื่อรับรองผลคะแนนของนักศึกษาในรายวิชาแต่ละภาคเรียน

มีการทวนผลสัมฤทธิ์ในรายวิชาดังนี้

- มีการทบทวนสอบมาตรฐานและผลสัมฤทธิ์รายวิชาของนักศึกษา ได้จากการสอบถามนักศึกษา การตรวจเช็คผลงานการปฏิบัติของนักศึกษา

- ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยตรวจสอบจากข้อสอบ รายงาน ผลงาน และวิธีการให้คะแนนพฤติกรรม

### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

จากผลการประเมินและทวนสอบมาตรฐานและผลสัมฤทธิ์ในรายวิชา ได้มีการวางแผนการพิจารณาปรับปรุงการสอน และรายละเอียดวิชา เพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้น โดย อาจารย์ผู้สอนเป็นผู้รับผิดชอบในการทบทวนเนื้อหาที่สอนและวิธีการสอน ตลอดจนนำเสนอแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาเนื้อหาการสอนให้สอดคล้องกับสภาวะปัจจุบันและยุคสมัย สามารถนำไปใช้ได้จริงในทางปฏิบัติ เพื่อนำเข้าที่ประชุมอาจารย์ประจำหลักสูตรพิจารณาเสนอแนะความคิดเห็นและสรุปวางแผนการพัฒนาปรับปรุงต่อไป