



รายละเอียดของรายวิชา  
(มคอ.3)

5072613 โภชนาการสำหรับผู้ออกกำลังกาย  
(Nutrition for Athletes)

ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562  
โรงเรียนการเรือน  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา	หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาการกำหนดและการประกอบอาหาร โรงเรียนการเรือน

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

#### 1. รหัสและชื่อรายวิชา

5072613 โภชนาการสำหรับผู้ออกกำลังกาย

#### 2. จำนวนหน่วยกิต

3 (2-2-5) หน่วยกิต

#### 3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

##### 3.1 หลักสูตร

หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาการกำหนดและการประกอบอาหาร

##### 3.2 ประเภทของรายวิชา

หมวดวิชาเฉพาะ กลุ่มวิชาเลือก

#### 4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยศพร พลายไธ

อาจารย์ผู้สอน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยศพร พลายไธ

สาขาวิชาการกำหนดและการประกอบอาหาร

ชั้น 4 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ์

ศูนย์วิทยาศาสตร์ ถนนสิรินธร มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

โทร 0-2423-9439

#### 5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 2 / ชั้นปีที่ 3

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

ไม่มี

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

ไม่มี

## 8. สถานที่เรียน

ศูนย์วิทยาศาสตร์ ถนนสิรินธร มหาวิทยาลัยสวนดุสิต กรุงเทพมหานคร

## 9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

22 พฤศจิกายน 2562

## หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

#### 1. พุทธิพิสัย (ความรู้ทั่วไปและวิชาชีพที่ได้รับจากการเรียน)

- 1.1 นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย
- 1.2 นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของสารอาหารต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
- 1.3 นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการพลังงานและสารอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกาย
- 1.4 นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผนอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกาย

#### 2. ทักษะพิสัย (ความสามารถ ทักษะการปฏิบัติ การใช้ IT ที่ได้รับจากการเรียน)

- 2.1 นักศึกษาสามารถคำนวณพลังงานและสารอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกายได้
  - 2.2 นักศึกษาสามารถวางแผนอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ออกกำลังกายได้
  - 2.3 นักศึกษาสามารถประกอบอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ออกกำลังกายได้
  - 2.4 นักศึกษาสามารถสืบค้นข้อมูลสารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการสำหรับผู้ออกกำลังกายได้
- #### 3. จิตพิสัย (ทัศนคติ คุณธรรม จริยธรรมที่ได้รับจากกิจกรรมการเรียนการสอน)
- 3.1 นักศึกษามีวินัย ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายและมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้

### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

ไม่มี

## หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

### 1. คำอธิบายรายวิชา

สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย บทบาทหน้าที่ของสารอาหารต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ความต้องการพลังงานและสารอาหาร การวางแผนอาหารและการประกอบอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกาย อาหารเสริมสำหรับผู้ออกกำลังกาย

Physiology of exercise, role of nutrients for athletes, energy and nutrients requirement; menu planning and cooking for athletes, food supplements for athletes

## 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
30 ชั่วโมง	-	30 ชั่วโมง	75 ชั่วโมง

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล  
อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่มตามความต้องการ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือเฉพาะรายที่ต้องการคำปรึกษา โดยสามารถติดต่อได้ทาง อีเมลล์ และโทรศัพท์

## หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

### 1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม

#### 1.1 ผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม

ผู้เรียนต้องมีคุณธรรม จริยธรรม เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข ดังนั้นมาตรฐานด้านคุณธรรม จริยธรรมต้องครอบคลุม

1) (●) มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมเคารพกฎระเบียบและข้อบังคับต่างๆ ขององค์กรและสังคม (1.1.2)

2) (○) ตระหนักในคุณค่าของคุณธรรม จริยธรรมและความซื่อสัตย์สุจริต (1.1.3)

3) (●) เคารพสิทธิและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น (1.1.4)

4) (○) มีจิตสาธารณะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (1.1.5)

#### 1.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้ด้านคุณธรรมจริยธรรม

1) สอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพในเนื้อหา วิชาเรียน

2) เป็นแบบอย่างที่ดีของอาจารย์

#### 1.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1) ประเมินโดยอาจารย์จากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกตามปกติของนักศึกษา

### 2. ด้านความรู้

#### 2.1 ผลการเรียนรู้ด้านความรู้

ผู้เรียนต้องมีความรู้ ความเข้าใจและทักษะในศาสตร์ด้านโภชนาการ โภชนบำบัด การกำหนดและการประกอบอาหาร สามารถประยุกต์ใช้ความรู้และทักษะความชำนาญในการประกอบวิชาชีพได้ ดังนั้น มาตรฐานความรู้ต้องครอบคลุม

1) (●) มีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเนื้อหาสาระสำคัญของรายวิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการประกอบวิชาชีพ (2.1.1)

2) (○) สามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในบริบททางวิชาการและวิชาชีพ (2.1.3)

## 2.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้พัฒนาการเรียนรู้ด้านความรู้

1) ให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่บทเรียน การสรุปย้าความรู้ใหม่หลังบทเรียนพร้อมกับเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม การเชื่อมโยงความรู้จากวิชาหนึ่งไปสู่อีกวิชาหนึ่งในระดับที่สูงขึ้น

2) ใช้การสอนหลายรูปแบบตามลักษณะของเนื้อหาสาระ ได้แก่ การบรรยาย การทบทวน การฝึกปฏิบัติการ และเทคนิคการสอนอื่นๆ ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เช่น การเรียนแบบร่วมมือ การเรียนแบบใช้ปัญหาเป็นฐาน การเรียนโดยการค้นคว้าด้วยตนเอง

3) ถาม-ตอบปัญหาทางวิชาการในห้องเรียน

## 2.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านความรู้

1) ประเมินจากผลงานระหว่างภาค เช่น แบบฝึกหัด รายงาน สอบย่อย การนำเสนอรายงานการค้นคว้าหน้าชั้น

2) ประเมินจากการสอบข้อเขียน การสอบปฏิบัติ

## 3. ด้านทักษะทางปัญญา

### 3.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา

ผู้เรียนต้องมีทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในการประกอบวิชาชีพ ดังนั้น มาตรฐานทักษะทางปัญญาต้องครอบคลุม

1) (●) สามารถทำความเข้าใจและประเมินข้อมูล ค้นหาแนวคิดและหลักฐานใหม่ๆ จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย และใช้ข้อสรุปที่ได้ในการพัฒนางานในวิชาชีพ (3.1.2)

2) (○) สามารถถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่น (3.1.3)

### 3.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา

1) การมอบหมายงานการแก้ปัญหาจากโจทย์ปัญหาและกรณีศึกษาหรือสถานการณ์จำลอง

2) การสอนแบบเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญที่เปิดโอกาสให้มีการอภิปรายแสดงความคิดเห็นได้มากขึ้น

### 3.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา

1) ประเมินจากผลงานการแก้ไขปัญหาที่ได้รับมอบหมาย

2) ประเมินโดยการสอบข้อเขียนด้วยโจทย์ที่ต้องใช้ทักษะทางปัญญา

## 4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

### 4.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลและความรับผิดชอบ

ผู้เรียนต้องมีทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้น มาตรฐานทักษะด้านความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลและความรับผิดชอบต้องครอบคลุม

1) (○) สามารถปรับตัวและทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและสมาชิกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ (4.1.2)

2) (●) มีบุคลิกภาพที่ดีและมีมนุษยสัมพันธ์ (4.1.4)

4.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

1) ใช้การสอนแบบกลุ่มร่วมมือ ซึ่งต้องแนะนำกฎ กติกา และมารยาท บทบาทความรับผิดชอบของแต่ละคนในการเรียนรู้ร่วมกัน

4.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

1) สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน

5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

ผู้เรียนต้องมีทักษะในการสืบค้นและวิเคราะห์ข้อมูล รวมทั้งทักษะในการสื่อสาร และการนำเสนอ สามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีต่างๆ ในการสร้างสรรค์ผลงานได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น มาตรฐานทักษะด้านการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศต้องครอบคลุม

1) (○) สามารถสื่อสาร สามารถสรุปประเด็นจากสิ่งที่ได้เห็นและฟัง ถ่ายทอด และนำเสนอข้อมูลได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ (5.1.2)

2) (●) สามารถติดตามความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี นวัตกรรมและสถานการณ์โลก โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (5.1.3)

5.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

1) มอบหมายงานที่ต้องมีการสืบค้นข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

2) จัดรายวิชาให้นักศึกษาสืบค้นข้อมูล เรียบเรียงเป็นรายงานและนำเสนอด้วยสื่ออิเล็กทรอนิกส์

5.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

1) ประเมินทักษะการสื่อสารด้วยภาษาพูดจากพัฒนาการในการนำเสนอรายงานในชั้นเรียน การนำเสนอสัมมนาต่อผู้เยี่ยมชมด้วยวาจา

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

### 1. แผนการสอน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้	ผู้สอน
1	- แนะนำรายละเอียดวิชา วัตถุประสงค์ แนวการสอน การวัดผลและการประเมินผล - ความรู้พื้นฐานการออกกำลังกาย	4	กิจกรรมการเรียนการสอน - อาจารย์ประจำวิชา แนะนำตนเองและผู้สอน ช่องทางการติดต่อ อาจารย์ผู้สอน อธิบายรายละเอียด เนื้อหารายวิชา จุดประสงค์และ	ผศ.ดร ยศพร

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	ผู้สอน
			<p>เป้าหมายของรายวิชา เกณฑ์การวัดผลและประเมินผล แนะนำหนังสือ และ website ที่เกี่ยวข้อง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในการมีวินัยและตรงต่อเวลา</li> <li>- อาจารย์ให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่บทเรียนและสุ่มซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา</li> <li>- อาจารย์บรรยายประกอบสื่อการสอนตามหัวข้อ โดยใช้ PowerPoint ร่วมกับเอกสารประกอบการสอน</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> <li>- อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และตอบข้อซักถาม</li> <li>- มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนทำคำถามทบทวนส่งท้ายชั่วโมง</li> </ul> <p><b>สื่อที่ใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการสอน</li> <li>- PowerPoint</li> <li>- คำถามทบทวน</li> </ul>	
2	- สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในการมีวินัยและตรงต่อเวลา</li> <li>- อาจารย์ให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่บทเรียน</li> <li>- อาจารย์บรรยายประกอบสื่อการสอนตามหัวข้อ โดยใช้ PowerPoint ร่วมกับเอกสารประกอบการสอน</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> <li>- อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และตอบข้อซักถาม</li> <li>- มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนทำคำถามทบทวนส่งท้ายชั่วโมง</li> </ul> <p><b>สื่อที่ใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการสอน</li> </ul>	ผศ.ดร ยศพร

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	ผู้สอน
			- PowerPoint - คำถามทบทวน	
3	- บทบาทหน้าที่ของสารอาหารต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	4	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในการมีวินัยและตรงต่อเวลา - อาจารย์ให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่บทเรียนและสุ่มซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา - อาจารย์บรรยายประกอบสื่อการสอนตามหัวข้อ โดยใช้ PowerPoint ร่วมกับเอกสารประกอบการสอน - เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น - อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และตอบข้อซักถาม - มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนทำคำถามทบทวนส่งท้ายชั่วโมง <b>สื่อที่ใช้</b> - เอกสารประกอบการสอน - PowerPoint - คำถามทบทวน	ผศ.ดร ยศพร
4	- ความต้องการพลังงานและสารอาหาร	4	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในการมีวินัยและตรงต่อเวลา - อาจารย์ให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่บทเรียนและสุ่มซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา - อาจารย์บรรยายประกอบสื่อการสอนตามหัวข้อ โดยใช้ PowerPoint ร่วมกับเอกสารประกอบการสอน - ให้นักศึกษาแต่ละคนคำนวณความต้องการพลังงานและสารอาหารสำหรับนักกีฬาจากโจทย์ที่อาจารย์กำหนด - เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น - อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และ	ผศ.ดร ยศพร



ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	ผู้สอน
			<p>ตอบข้อซักถาม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนทำคำถามทบทวนส่งท้ายชั่วโมง</li> </ul> <p><b>สื่อที่ใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการสอน</li> <li>- PowerPoint</li> <li>- คำถามทบทวน</li> </ul>	
5	- การวางแผนอาหารอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกายช่วงฝึกซ้อม	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในการมีวินัยและตรงต่อเวลา</li> <li>- อาจารย์ให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่บทเรียนและสุ่มซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา</li> <li>- อาจารย์บรรยายประกอบสื่อการสอนตามหัวข้อ โดยใช้ PowerPoint ร่วมกับเอกสารประกอบการสอน</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> <li>- อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และตอบข้อซักถาม</li> <li>- มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนทำคำถามทบทวนส่งท้ายชั่วโมง</li> </ul> <p><b>สื่อที่ใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการสอน</li> <li>- PowerPoint</li> <li>- คำถามทบทวน</li> </ul>	ผศ.ดร ยศพร
6	- ฝึกปฏิบัติวางแผนอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกายช่วงฝึกซ้อม	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในการมีวินัยและตรงต่อเวลา</li> <li>- อาจารย์ให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่บทเรียนและสุ่มซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา</li> <li>- แบ่งกลุ่มนักศึกษาเพื่อวางแผนอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ออกกำลังกายช่วงฝึกซ้อมจากโจทย์ที่อาจารย์กำหนด</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความ</li> </ul>	ผศ.ดร ยศพร

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	ผู้สอน
			<p>คิดเห็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และตอบข้อซักถาม</li> </ul> <p><b>สื่อที่ใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการสอน</li> </ul>	
7	- ฝึกปฏิบัติประกอบอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกายช่วงฝึกซ้อม	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในการมีวินัยและตรงต่อเวลา</li> <li>- อาจารย์ให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่ทฤษฎีและสุ่มซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา</li> <li>- นักศึกษาแต่ละกลุ่มประกอบอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกายช่วงฝึกซ้อมโดยใช้รายการอาหารที่วางแผนไว้ในสัปดาห์ที่ 6</li> <li>- หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติให้นักศึกษาถ่ายภาพ เพื่อนำมาประกอบการทำรายงาน</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> <li>- อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และตอบข้อซักถาม</li> </ul> <p><b>สื่อที่ใช้</b></p> <p>วัตถุดิบและอุปกรณ์สำหรับปรุงประกอบอาหาร</p>	ผศ.ดร ยศพร
8	- การวางแผนอาหารอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกายช่วงก่อนแข่งขัน	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในการมีวินัยและตรงต่อเวลา</li> <li>- อาจารย์ให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่ทฤษฎีและสุ่มซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา</li> <li>- อาจารย์บรรยายประกอบสื่อการสอนตามหัวข้อ โดยใช้ PowerPoint ร่วมกับเอกสารประกอบการสอน</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> <li>- อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และ</li> </ul>	ผศ.ดร ยศพร

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	ผู้สอน
			<p>ตอบข้อซักถาม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนทำคำถามทบทวนส่งท้ายชั่วโมง</li> </ul> <p><b>สื่อที่ใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการสอน</li> <li>- PowerPoint</li> <li>- คำถามทบทวน</li> </ul>	
9	- ฝึกปฏิบัติวางแผนอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกายช่วงก่อนแข่งขัน	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในการมีวินัยและตรงต่อเวลา</li> <li>- อาจารย์ให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่ทเรียนและสุ่มซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา</li> <li>- แบ่งกลุ่มนักศึกษาเพื่อวางแผนอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ออกกำลังกายช่วงก่อนแข่งขันจากโจทย์ที่อาจารย์กำหนด</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> <li>- อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และตอบข้อซักถาม</li> </ul> <p><b>สื่อที่ใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการสอน</li> </ul>	ผศ.ดร ยศพร
10	- ฝึกปฏิบัติประกอบอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกายช่วงก่อนแข่งขัน	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในการมีวินัยและตรงต่อเวลา</li> <li>- อาจารย์ให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่ทเรียนและสุ่มซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา</li> <li>- นักศึกษาแต่ละกลุ่มประกอบอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกายช่วงก่อนแข่งขันโดยใช้รายการอาหารที่วางแผนไว้ในสัปดาห์ที่ 9</li> <li>- หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติ ให้นักศึกษาถ่ายภาพ เพื่อนำมาประกอบการทำรายงาน</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความ</li> </ul>	ผศ.ดร ยศพร

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	ผู้สอน
			<p>คิดเห็น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และตอบข้อซักถาม</li> </ul> <p><b>สื่อที่ใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วัตถุดิบและอุปกรณ์สำหรับปรุงประกอบอาหาร</li> </ul>	
11	- การวางแผนอาหารอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกายช่วงแข่งขัน	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในการมีวินัยและตรงต่อเวลา</li> <li>- อาจารย์ให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่บทเรียนและสุ่มซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา</li> <li>- อาจารย์บรรยายประกอบสื่อการสอนตามหัวข้อ โดยใช้ PowerPoint ร่วมกับเอกสารประกอบการสอน</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> <li>- อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และตอบข้อซักถาม</li> <li>- มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนทำคำถามทบทวนส่งท้ายชั่วโมง</li> </ul> <p><b>สื่อที่ใช้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการสอน</li> <li>- PowerPoint</li> <li>- คำถามทบทวน</li> </ul>	ผศ.ดร ยศพร
12	- ฝึกปฏิบัติวางแผนอาหารสำหรับผู้ออกกำลังกายช่วงแข่งขัน	4	<p><b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในการมีวินัยและตรงต่อเวลา</li> <li>- อาจารย์ให้ภาพรวมของความรู้ก่อนเข้าสู่บทเรียนและสุ่มซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา</li> <li>- แบ่งกลุ่มนักศึกษาเพื่อวางแผนอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ออกกำลังกายช่วงแข่งขัน จากโจทย์ที่อาจารย์กำหนด</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> </ul>	ผศ.ดร ยศพร

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	ผู้สอน
			- อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และ ตอบข้อซักถาม <b>สื่อที่ใช้</b> - เอกสารประกอบการสอน	
13	- ฝึกปฏิบัติประกอบอาหารสำหรับ ผู้ออกกำลังกายช่วงแข่งขัน	4	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างใน การมีวินัยและตรงต่อเวลา - อาจารย์ให้ภาพรวมของความรู้ก่อน เข้าสู่บทเรียนและสุ่มซักถามนักศึกษา เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา - นักศึกษาแต่ละกลุ่มประกอบ อาหารสำหรับผู้ออกกำลังกายช่วง แข่งขันโดยใช้รายการอาหารที่ วางแผนไว้ในสัปดาห์ที่ 12 - หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติ ให้ นักศึกษาถ่ายภาพ เพื่อนำมา ประกอบการทำรายงาน - เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความ คิดเห็น - อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และ ตอบข้อซักถาม <b>สื่อที่ใช้</b> วัตถุดิบและอุปกรณ์สำหรับปรุง ประกอบอาหาร	ผศ.ดร ยศพร
14	- อาหารเสริมสำหรับผู้ออกกำลังกาย	4	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> - อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างใน การมีวินัยและตรงต่อเวลา - อาจารย์ให้ภาพรวมของความรู้ก่อน เข้าสู่บทเรียนและสุ่มซักถามนักศึกษา เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา - อาจารย์บรรยายประกอบสื่อการ สอนตามหัวข้อ พร้อมทั้งสอดแทรก คุณธรรมจริยธรรม โดยใช้ PowerPoint ร่วมกับ เอกสาร ประกอบการสอน - แบ่งกลุ่มนักศึกษาเพื่อสืบค้นข้อมูล เกี่ยวกับอาหารเสริมสำหรับนักกีฬา และนำเสนอหน้าชั้นเรียน	ผศ.ดร ยศพร

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้	ผู้สอน
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> <li>- อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และตอบข้อซักถาม</li> <li>- มอบหมายให้นักศึกษาแต่ละคนทำคำถามทบทวนส่งท้ายชั่วโมง</li> </ul> <b>สื่อที่ใช้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารประกอบการสอน</li> <li>- PowerPoint</li> <li>- คำถามทบทวน</li> </ul>	
15	- พัฒนาดำรับอาหารสำหรับนักกีฬา	4	<b>กิจกรรมการเรียนการสอน</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในการมีวินัยและตรงต่อเวลา</li> <li>- ให้นักศึกษาแต่ละคนพัฒนาดำรับอาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬา</li> <li>- เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถาม – ตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น</li> <li>- อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ และตอบข้อซักถาม</li> </ul> <b>สื่อที่ใช้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>วัตถุดิบและอุปกรณ์สำหรับปรุงประกอบอาหาร</li> </ul>	ผศ.ดร ยศพร

## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้	รายละเอียด	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
คุณธรรมและจริยธรรม	1) (●) มีวินัย ตรงต่อเวลาและมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เคารพกฎระเบียบและข้อบังคับต่างๆ ขององค์กรและสังคม (1.1.2) 2) (O) ตระหนักในคุณค่าของคุณธรรม จริยธรรมและความซื่อสัตย์สุจริต (1.1.3)	1) ประเมินโดยอาจารย์จากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกตามปกติของนักศึกษา	1-15	5%

ผลการเรียนรู้	รายละเอียด	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
	3) (●) เคารพสิทธิและยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น (1.1.4) 4) (○) มีจิตสาธารณะเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (1.1.5)			
ความรู้	1) (●) มีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและเนื้อหาสาระสำคัญของรายวิชาที่เกี่ยวข้องเพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการประกอบวิชาชีพ (2.1.1) 2) (○) สามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในบริบททางวิชาการและวิชาชีพ (2.1.3)	1) ประเมินจากผลงานระหว่างภาค เช่น แบบฝึกหัด รายงาน สอบย่อย การนำเสนอรายงาน การค้นคว้าหน้าชั้น 2) ประเมินจากการสอบข้อเขียน การสอบปฏิบัติ	1-15	25  25
ทักษะปัญญา	1) (●) สามารถทำความเข้าใจและประเมินข้อมูล ค้นหาแนวคิดและหลักฐานใหม่ๆ จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย และใช้ข้อสรุปที่ได้ในการพัฒนางานในวิชาชีพ (3.1.2) 2) (○) สามารถถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่น (3.1.3)	1) ประเมินจากผลงานการแก้ไขปัญหาที่ได้รับมอบหมาย 2) ประเมินโดยการสอบข้อเขียนด้วยโจทย์ที่ต้องใช้ทักษะทางปัญญา	1-15	20  15
ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	1) (○) สามารถปรับตัวและทำงานร่วมกับผู้อื่นทั้งในฐานะผู้นำและสมาชิกกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ (4.1.2) 2) (●) มีบุคลิกภาพที่ดีและมีมนุษยสัมพันธ์ (4.1.4)	1) สังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียน	1-15	5%
ทักษะวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	1) (○) สามารถสื่อสาร สามารถสรุปประเด็นจากสิ่งที่ได้เห็นและฟัง ถ่ายทอด และนำเสนอข้อมูลได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ (5.1.2) 2) (●) สามารถติดตามความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี นวัตกรรมและสถานการณ์โลก โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (5.1.3)	1) ประเมินทักษะการสื่อสารด้วยภาษาพูดจากพัฒนาการในการนำเสนอรายงานในชั้นเรียน การนำเสนอสัมมนา ต่อผู้เยี่ยมชมด้วยวาจา	14	5%

### 3. การประเมินผล

#### 3.1 ประเมินผลระหว่างภาค ร้อยละ 70 แบ่งออกตามกิจกรรมและเนื้อหา ดังนี้

- ความมีวินัยตรงต่อเวลา การมีส่วนร่วมในชั้นเรียน ร้อยละ 10
- คำถามทบทวนและแบบฝึกหัด ร้อยละ 30
- การฝึกปฏิบัติ ร้อยละ 15
- การนำเสนอรายงาน ร้อยละ 5
- สอบปฏิบัติ ร้อยละ 10

#### 3.2 ประเมินผลปลายภาค ร้อยละ 30

- สอบทฤษฎี ร้อยละ 30

#### 3.3 เกณฑ์การประเมินให้ระดับผลการเรียนตามช่วงคะแนน ดังนี้

ระดับผลการเรียน	ช่วงคะแนน	ระดับผลการเรียน	ช่วงคะแนน
A	85-100	C	61-66
B+	79-84	D+	55-60
B	73-78	D	50-54
C+	67-72	F	0-49

หมายเหตุ นักศึกษาต้องมีเวลาเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมไม่ต่ำกว่า 80 % (ยกเว้นกรณีมีเหตุจำเป็น)

### หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

#### 1. เอกสารและตำราหลัก

ยศพร พลายน้อย. (2562). เอกสารประกอบการเรียน รายวิชาโภชนาการสำหรับผู้ออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

#### 2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

- กัลยา กิจบุญชู. (2557). เพิ่มสมรรถภาพนักกีฬาด้วยโภชนาการ. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์
- จิรนนท์ แก้วเกล้า. (2552). โภชนาการสำหรับนักกีฬาและผู้ออกกำลังกาย . กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พิชิต ภูติจันทร์. (2535). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์
- พีระพงษ์ บุญศิริ. (2532). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์

Lanham-New S.A., Stear S.J., Shirreffs S.M., Collins A.L., **Sport and exercise nutrition.** (2011). Chichester, West Sussex, UK ; Ames, Iowa : Wiley-Blackwell

#### 3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

www.sat.or.th



## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

กลยุทธ์ที่ใช้ในการประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา ได้แก่

- การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและนักศึกษา
- ให้นักศึกษาทำแบบประเมินการเรียนการสอน

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

กลยุทธ์ที่ใช้ในการประเมินการสอน ได้แก่

- ให้นักศึกษาทำแบบประเมินผู้สอน
- ให้นักศึกษาทำแบบประเมินการจัดการเรียนการสอน
- จากผลทดสอบของนักศึกษา

### 3. การปรับปรุงการสอน

การปรับปรุงการเรียนการสอนทำโดยจัดประชุมเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน

### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

อาจารย์ผู้สอนทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา ดังนี้

- ทวนสอบข้อสอบ
- สุ่มตรวจผลงานของนักศึกษา

- สุ่มสัมภาษณ์นักศึกษาในประเด็นการรับทราบรายละเอียดของแนวทางการจัดการเรียนการสอน การประเมินผลการเรียนรู้ในชั่วโมงแรกของการเรียน และการตรวจสอบความรู้ของนักศึกษาระหว่างกระบวนการเรียนการสอนโดยการสอบถามและให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นระหว่างการเรียน

### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชาทำโดยนำผลจากการประเมินมาปรับปรุงรายวิชาสำหรับการสอนครั้งต่อไป