

รายละเอียดของรายวิชา  
(มคอ.3)

5072601 โภชนาการและการประกอบอาหารในวัยต่างๆ  
(Nutrition and Culinary Throughout Life Cycle)

หลักสูตรโภชนาการและการประกอบอาหาร  
โรงเรียนการเรือน  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต  
2556

## สารบัญ

หมวด		หน้า
หมวด 1	<b>ข้อมูลทั่วไป</b>	<b>4</b>
	1. รหัสและชื่อรายวิชา	4
	2. จำนวนหน่วยกิต	4
	3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา	4
	4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน	4
	5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน	5
	6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)	5
	7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)	5
	8. สถานที่เรียน	5
	9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด	5
หมวด 2	<b>จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์</b>	<b>5</b>
	1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา	5
	2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา	6
หมวด 3	<b>ลักษณะและการดำเนินการ</b>	<b>6</b>
	1. คำอธิบายรายวิชา	6
	2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา	6
	3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล	7
หมวด 4	<b>การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา</b>	<b>7</b>
	1. คุณธรรม จริยธรรม	7
	2. ความรู้	7
	3. ทักษะทางปัญญา	8
	4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	8
	5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	9
หมวด 5	<b>แผนการสอนและการประเมินผล</b>	<b>9</b>
	1. แผนการสอน	9
	2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้	13
หมวด 6	<b>ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน</b>	<b>14</b>
	1. เอกสารและตำราหลัก	14
	2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ	14
	3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ	15
หมวด 7	<b>การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา</b>	<b>16</b>
	1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา	16
	2. กลยุทธ์การประเมินการสอน	16

3. การปรับปรุงการสอน	16
4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา	16
5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา	16

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา                      มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต  
วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา                      โรงเรียนการเรือน / หลักสูตรโภชนาการและการประกอบอาหาร

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

#### 1. รหัสและชื่อรายวิชา

5072601    โภชนาการและการประกอบอาหารในวัยต่างๆ  
(Nutrition and Culinary Throughout Life Cycle)

#### 2. จำนวนหน่วยกิต

3 (2-2-5) หน่วยกิต

#### 3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

วิทยาศาสตร์บัณฑิต หลักสูตรโภชนาการและการประกอบอาหาร เป็นรายวิชาเฉพาะด้าน

#### 4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา : อาจารย์ยศสินี หัวดวง

อาจารย์ผู้สอน :

	1) อาจารย์ยศสินี หัวดวง e-mail : yotsinee-d@hotmail.com ห้องพัก : อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต (ศูนย์วิทยาศาสตร์ฯ) ชั้น 4 หลักสูตรโภชนาการและการประกอบอาหาร โรงเรียนการเรือน โทรศัพท์ : 0-2423-9453
	2) อาจารย์จารุณี วิเทศ e-mail : charunee10@hotmail.com ห้องพัก : อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต (ศูนย์วิทยาศาสตร์ฯ) ชั้น 4 หลักสูตรโภชนาการและการประกอบอาหาร โรงเรียนการเรือน โทรศัพท์ : 0-2423-9452

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2556 ชั้นปีที่ 2

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

8. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ศูนย์ ในมหาวิทยาลัย

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

มกราคม พ.ศ. 2556

### หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

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

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเรื่องโภชนาการและการประกอบอาหารในวัยต่างๆ และสามารถบูรณาการความรู้ไปในรายวิชาด้านอาหารที่เกี่ยวข้องได้ รวมทั้งสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

### หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาค และสรีรวิทยา บทบาทของอาหาร และการเปลี่ยนแปลงความต้องการสารอาหารในแต่ละช่วงอายุ ได้แก่ หญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร เด็กทารก เด็กวัยก่อนเรียน วัยรุ่น ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ การกำหนดอาหารและการจัดอาหาร ปัญหาที่เกิดจากความไม่สมดุลทางโภชนาการ ปัจจัยเสี่ยง และการป้องกันภาวะทุพโภชนาการ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารที่เหมาะสมแก่วัยต่างๆ

## 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย การฝึก	สอนเสริม	ปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
30 ชม.	สอนเสริมตามความต้องการของนักศึกษา	ฝึกงาน 30 ชม.	5 ชม.ต่อสัปดาห์

## 3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

2 ชั่วโมง/สัปดาห์ โดยประกาศให้นักศึกษาทราบ ให้ e-mail และเบอร์โทรศัพท์

## หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

### 1. คุณธรรม จริยธรรม

#### 1.1 คุณธรรม จริยธรรม ที่ต้องพัฒนา

ผู้เรียนต้องมีคุณธรรม จริยธรรม เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุข ดังนั้นมาตรฐานด้านคุณธรรม จริยธรรมต้องครอบคลุม (TQF 2.2.1 (1-2))

1) การมีจิตสำนึกและตระหนักในการปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพ (2.2.1 (1))

2) ความมีวินัย ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เคารพกฎ ระเบียบและข้อบังคับต่างๆ ขององค์กรและสังคม (2.2.1 (2))

#### 1.2 วิธีการสอน

1) บรรยายพร้อมยกตัวอย่างกรณีศึกษา ตัวอย่างที่ขาดความรับผิดชอบต่อสังคมและเพื่อนร่วมงาน

2) บรรยายพร้อมยกตัวอย่างกรณีศึกษาตัวอย่างการประพฤติผิดจรรยาบรรณวิชาชีพ

3) อธิบายความสำคัญของการมีจิตสำนึกในการประกอบอาชีพงานโภชนาการ และ การประกอบอาหาร

4) ผู้สอนปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างให้ความสำคัญในด้านจรรยาบรรณวิชาชีพ ความมีวินัย การเคารพในความคิดเห็น

#### 1.3 วิธีการประเมินผล

1) ประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกในชั้นเรียนจากการเรียนในชั้นเรียนนั้นๆ

2) การตรวจสอบการมีวินัยต่อการเรียน การตรงต่อเวลาและการฝึกปฏิบัติงาน และการมีสัมมาคารวะต่อผู้อาวุโสและอาจารย์

## 2. ความรู้

### 2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ

ผู้เรียนต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในศาสตร์ด้านโภชนาการ โภชนคลินิก และการประกอบอาหาร สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ และทักษะความชำนาญในการประกอบวิชาชีพได้ ดังนั้น มาตรฐานความรู้ต้องครอบคลุม (TQF 2.2.2 (1, 3))

1) การมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และเนื้อหาสาระสำคัญของราย วิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการประกอบวิชาชีพ (2.2.2 (1))

2) ความสามารถในการนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในบริบททางวิชาการและวิชาชีพ (2.2.2 (3))

### 2.2 วิธีการสอน

- 1) บรรยายประกอบสื่อการสอน การจัดแบ่งกลุ่มการอภิปราย การระดมสมอง
- 2) เปิดโอกาสให้นักศึกษาตั้งคำถามเกี่ยวกับข้อสงสัยที่เกี่ยวกับเนื้อหาที่เรียน และ ให้มีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็น
- 3) จัดให้มีการฝึกการคิดวิเคราะห์โดยให้มีการทำรายงานจากกรณีศึกษา และ มีการนำเสนอใน ห้องเรียน

### 2.3 วิธีการประเมินผล

- 1) ความสนใจและการมีส่วนร่วมในการเรียน
- 2) ทดสอบกลางภาค โดยสอบภาคทฤษฎี
- 3) จัดเก็บคะแนนจากงานที่มอบหมายให้ในแต่ละครั้ง

## 3. ทักษะทางปัญญา

### 3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

ผู้เรียนต้องมีทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ เพื่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่ อาจเกิดขึ้นได้ ในการประกอบวิชาชีพ ดังนั้น มาตรฐานทักษะทางปัญญาต้องครอบคลุม (TQF 2.2.3 (1, 3))

1) ความสามารถในการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ เพื่อค้นหาข้อเท็จจริง หรือต้นเหตุของปัญหา และ เสนอแนวทางการแก้ไขได้อย่างสร้างสรรค์ (2.2.3 (1))

2) ความสามารถในการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนความรู้กับผู้อื่น (2.2.3 (3))

### 3.2 วิธีการสอน

- 1) วิเคราะห์และยกตัวอย่างกรณีศึกษา
- 2) ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการทำงานเป็นทีมและการรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
- 3) อธิบาย ถึงตัวอย่างของการคิดวิเคราะห์ และ ขั้นตอนในการแก้ไขปัญหา

### 3.3 วิธีการประเมินผล

- 1) ประเมินผลรายบุคคลและกลุ่มจากการฝึกปฏิบัติการ
- 2) การนำเสนอรายงาน
- 3) การทดสอบปลายภาค ทฤษฎี

#### 4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

##### 4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

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

- 1) ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย ทั้งงานรายบุคคลและงานกลุ่ม (2.2.4 (1))
- 2) ความสามารถในการวางแผนและรับผิดชอบในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองและวิชาชีพอย่างต่อเนื่อง (2.2.4 (5))

##### 4.2 วิธีการสอน

- 1) แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการโดยกำหนดหน้าที่รับผิดชอบของแต่ละคนในกลุ่มอย่างชัดเจน
- 2) นำผลลัพธ์ที่ได้จากการปฏิบัติงานกลุ่มมาหาข้อผิดพลาดและสาเหตุว่าเกิดจากความบกพร่องส่วนใด
- 3) ชี้แนะแนวทางการแก้ไขข้อผิดพลาดจากการทำงานเป็นทีม

##### 4.3 วิธีการประเมินผล

- 1) ประเมินการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน
- 2) ประเมินความรับผิดชอบจากการเข้าฝึกปฏิบัติของนักศึกษา
- 3) ประเมินความรับผิดชอบจากรายงานของนักศึกษา
- 4) ให้นักศึกษาประเมินสมาชิกในกลุ่ม ด้านการมีส่วนร่วม ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

#### 5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

##### 5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

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

- 1) ความสามารถในการสื่อสาร สามารถสรุปประเด็นจากสิ่งที่ได้เห็นและฟัง ถ่ายทอดและนำเสนอข้อมูลได้อย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ (2.2.5 (2))

##### 5.2 วิธีการสอน

- 1) ใช้สื่อเทคโนโลยีการสอนสมัยใหม่เช่นโปรแกรมคอมพิวเตอร์ประกอบการสอน
- 2) การแนะนำเทคนิคการสืบค้นข้อมูลและแหล่งข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต
- 3) มอบหมายงานให้ค้นคว้าด้วยตัวเองทางเว็บไซต์ และสื่อการสอนทางอินเทอร์เน็ต โดยมีแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้
- 4) งานที่มอบหมายต้องมีการนำเสนอในรูปเอกสารและสื่อเทคโนโลยี



### 5.3 วิธีการประเมินผล

- 1) ประเมินทักษะภาษาเขียนจากเอกสารรายงาน
- 2) ประเมินจากทักษะการพูด การตอบคำถาม และการใช้สื่อสารสนเทศในการนำเสนอรายงานในชั้นเรียน
- 3) ประเมินรายงานการสืบค้นข้อมูลด้วยเทคโนโลยีสารสนเทศ

### หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

#### 1. แผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
1	- บทนำ - ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางกายวิภาค และสรีรวิทยา ของมนุษย์ - วัฏจักรชีวิตมนุษย์ - บทบาทของอาหาร และการเปลี่ยนแปลงความต้องการสารอาหารในแต่ละช่วงอายุ	4	- ชี้แจงรายละเอียดของรายวิชา จุดประสงค์ และ เป้าหมายของรายวิชา เกณฑ์การวัดผล และประเมินผล ตามมคอ.3 - แนะนำหนังสือ และ website เพิ่มเติม - มอบหมายงาน ใบงาน - บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint - แนะนำวิธีการและแหล่งสืบค้น - เอกสารประกอบการสอน	อาจารย์ศศิณี อาจารย์จารุณี
2	แนวทางการรับประทานอาหาร - ธงโภชนาการ - Thai RDI (Thai Recommended Daily Intakes) เครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการ - กราฟแสดงการเจริญเติบโต - เกณฑ์การอ้างอิงน้ำหนักส่วนสูง - ปัญหาที่เกิดจากความไม่สมดุลทางโภชนาการ - ปัจจัยเสี่ยง และการป้องกันภาวะทุพโภชนาการ	4	- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint - มอบหมายงาน ใบงาน - เอกสารประกอบการสอน - ตารางข้อกำหนดคุณค่าสารอาหาร	อาจารย์ศศิณี อาจารย์จารุณี
3	การกำหนดอาหารและการจัดอาหาร - รายการอาหารแลกเปลี่ยน (Thai food exchange list)	4	- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint - มอบหมายงาน ใบงาน - เอกสารประกอบการสอน - ตารางรายการอาหารแลกเปลี่ยน	อาจารย์ศศิณี อาจารย์จารุณี

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
4	การกำหนดอาหารและการจัดอาหาร - การใช้โปรแกรมในการคำนวณ สารอาหาร	4	- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint - มอบหมายงาน ใบงาน - เอกสารประกอบการสอน - INMUCAL-Nutrients program	อาจารย์ศศิณี อาจารย์จารุณี
5	การกำหนดอาหารและการจัดอาหาร - การส่งเสริมโภชนาการสำหรับหญิง ตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร - คำนวณพลังงานและความต้องการ สารอาหารของหญิงตั้งครรภ์ และ หญิงให้นมบุตร - การเลือกรับประทานอาหารให้ เหมาะสมกับวัย	4	- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint - มอบหมายงาน ใบงาน - เอกสารประกอบการสอน - ตารางรายการอาหารแลกเปลี่ยน - มอบหมายให้ นศ. แบ่งกลุ่มในชั้นเรียนให้ แต่ละกลุ่มหมุนเวียนเป็นกลุ่มเวร ซึ่งมีหน้าที่ ในการเบิก – รับผิดชอบและอุปกรณ์ เพื่อใช้ ในการเรียนปฏิบัติ	อาจารย์ศศิณี อาจารย์จารุณี
6	<b>ปฏิบัติ</b> - การประกอบอาหารที่เหมาะสมกับ หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร - พัฒนาตำรับอาหารหญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร	4	- อ. สาธิตประกอบการบรรยาย - นศ. ฝึกปฏิบัติ และพัฒนาตำรับให้ เหมาะสมกับวัย - แบบฝึกปฏิบัติ - หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพ เพื่อนำไปใช้ในการสรุปรายงาน และอาจารย์ ประเมินโดยการชิมและให้คะแนนตามหลัก โภชนาการ - อาจารย์สรุปการปฏิบัติ	อาจารย์ศศิณี อาจารย์จารุณี
7	การกำหนดอาหารและการจัดอาหาร - คำนวณพลังงานและความต้องการ สารอาหารของเด็กทารก ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับอาหารและ อาหารทดแทน - การเลือกรับประทานอาหารให้ เหมาะสมกับวัย	4	- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint - มอบหมายงาน ใบงาน - เอกสารประกอบการสอน - ตารางรายการอาหารแลกเปลี่ยน	อาจารย์ศศิณี อาจารย์จารุณี

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
8	<b>ปฏิบัติ</b> - การประกอบอาหารที่เหมาะสมกับเด็กทารก - พัฒนาคำรับอาหารเด็กทารก	4	- อ. สาคิตประกอบการบรรยาย - นศ. ฝึกปฏิบัติ และพัฒนาคำรับให้เหมาะสมกับวัย - แบบฝึกปฏิบัติ - หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพเพื่อนำไปใช้ในการสรุปรายงาน และอาจารย์ประเมินโดยการชมและให้คะแนนตามหลักโภชนาการ - อาจารย์สรุปการปฏิบัติ	อาจารย์ยศสินี อาจารย์จารุณี
9	<b>สอบกลางภาค</b>			
10	การกำหนดอาหารและการจัดอาหาร - การส่งเสริมโภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน และวัยรุ่น - คำนวณพลังงานและความต้องการสารอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน และวัยรุ่น - การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย	4	- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint - มอบหมายงาน ใบงาน - เอกสารประกอบการสอน - ตารางรายการอาหารแลกเปลี่ยน	อาจารย์ยศสินี อาจารย์จารุณี
11	<b>ปฏิบัติ</b> - การประกอบอาหารที่เหมาะสมกับเด็กทารก - พัฒนาคำรับอาหารเด็กวัยก่อนเรียน และวัยรุ่น	4	- อ. สาคิตประกอบการบรรยาย - นศ. ฝึกปฏิบัติ และพัฒนาคำรับให้เหมาะสมกับวัย - แบบฝึกปฏิบัติ - หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพเพื่อนำไปใช้ในการสรุปรายงาน และอาจารย์ประเมินโดยการชมและให้คะแนนตามหลักโภชนาการ - อาจารย์สรุปการปฏิบัติ	อาจารย์ยศสินี อาจารย์จารุณี
12	การกำหนดอาหารและการจัดอาหาร - การส่งเสริมโภชนาการสำหรับวัยผู้ใหญ่ - คำนวณพลังงานและความต้องการสารอาหารของวัยผู้ใหญ่ - การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย	4	- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint - มอบหมายงาน ใบงาน - เอกสารประกอบการสอน - ตารางรายการอาหารแลกเปลี่ยน	อาจารย์ยศสินี อาจารย์จารุณี

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้	ผู้สอน
13	<b>ปฏิบัติ</b> - การประกอบอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่ - พัฒนาคำรับอาหารวัยผู้ใหญ่	4	- อ. สาธิตประกอบการบรรยาย - นศ. ฝึกปฏิบัติ และพัฒนาคำรับให้เหมาะสมกับวัย - แบบฝึกปฏิบัติ - หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพเพื่อนำไปใช้ในการสรุปรายงาน และอาจารย์ประเมินโดยการชิมและให้คะแนนตามหลักโภชนาการ - อาจารย์สรุปการปฏิบัติ	อาจารย์ศศิณี อาจารย์จรรุณี
14	การกำหนดอาหารและการจัดอาหาร - การส่งเสริมโภชนาการสำหรับวัยผู้สูงอายุ - คำนวนพลังงานและความต้องการสารอาหารของวัยผู้สูงอายุ - การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย	4	- บรรยายประกอบสื่อการสอน PowerPoint - มอบหมายงาน ใบงาน - เอกสารประกอบการสอน - ตารางรายการอาหารแลกเปลี่ยน	อาจารย์ศศิณี อาจารย์จรรุณี
15	<b>ปฏิบัติ</b> - การประกอบอาหารที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่ - พัฒนาคำรับอาหารวัยผู้สูงอายุ	4	- อ. สาธิตประกอบการบรรยาย - นศ. ฝึกปฏิบัติ และพัฒนาคำรับให้เหมาะสมกับวัย - แบบฝึกปฏิบัติ - หลังเสร็จสิ้นการปฏิบัติให้ นศ. ถ่ายภาพเพื่อนำไปใช้ในการสรุปรายงาน และอาจารย์ประเมินโดยการชิมและให้คะแนนตามหลักโภชนาการ - อาจารย์สรุปการปฏิบัติ	อาจารย์ศศิณี อาจารย์จรรุณี
16	<b>สอบปลายภาค</b>			

## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรมที่	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1	2.2.2(1,3), 2.2.3(1,3), 2.2.4(1,5)	ด้านความรู้และทักษะ และการประเมินด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบในการทำงานกลุ่ม โดยนักศึกษาสมาชิกกลุ่ม (การฝึกปฏิบัติการประกอบอาหาร การจัดเสิร์ฟ การนำเสนอผลงาน)	6, 8, 11 13, 15	30%
2	2.2.1(1-2), 2.2.4(1,5)	การประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรม จริยธรรม ความรับผิดชอบ (การเข้าชั้นเรียน การมีส่วนร่วม และนำเสนอความคิดเห็นในชั้นเรียน)	1-15	10%
3	2.2.4(1,5), 2.2.5(2)	ด้านการวิเคราะห์ การสื่อสาร และเทคโนโลยีสารสนเทศ - วิเคราะห์กรณีศึกษา การทดลองเพื่อพัฒนา/ประยุกต์ตำรับ - การนำเสนอในรูปรายงาน	1-15	10%
4	2.2.1(1-2), 2.2.2(1,3), 2.2.3(1,3), 2.2.4(1,5), 2.2.5(2)	- แบบทดสอบ และแบบฝึกปฏิบัติ - สอบกลางภาค	1-15	20%
5		- สอบปลายภาค	16	30%

## 3. การประเมินผล

## 3.1 ประเมินผลระหว่างภาค ร้อยละ 70 แบ่งออกตามกิจกรรมและเนื้อหา ดังนี้

- การเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน 10 คะแนน
- มอบหมายงาน ความรับผิดชอบ 10 คะแนน
- แบบทดสอบ ประเมินผลท้ายชั่วโมง กลางภาค 20 คะแนน
- การศึกษาค้นคว้าและการปฏิบัติในการประกอบอาหาร 30 คะแนน

## 3.2 ประเมินผลปลายภาค ร้อยละ 30

- สอบทฤษฎี 30 คะแนน

รวม

100 คะแนน

## เกณฑ์การประเมินให้ระดับผลการเรียนตามช่วงคะแนน ของมหาวิทยาลัย มีดังนี้

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 นักศึกษาต้องมีเวลาเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติการไม่ต่ำกว่า 85 %  
(ยกเว้นกรณีมีเหตุจำเป็น)

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

## 1. เอกสารและตำราหลัก

เอกสารประกอบการสอนรายวิชาโภชนาการและการประกอบอาหารวัยต่างๆ

## 2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

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

กุสุมา ชูศิลป์. (2548). **ไขมันในน้ำมันแม่**. ใน : สำหรับ จิตตินันท์ วีระพงษ์ ฉัตรานนท์ ศิราภรณ์สวัสดิการ. (บก.). เลี้ยงลูกด้วยน้ำมันแม่ความรู้สู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : กรุงเทพฯเวชสาร.

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

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

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

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

จุฬารัตน์ 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 ดีไซน์กราฟฟิค.

นิธิยา รัตนปนนท์. (2545). **เคมีอาหาร**. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์.

นิธิยา รัตนปนนท์ และ วิบูลย์ รัตนปนนท์. (2543). **คำศัพท์ทางโภชนศาสตร์**. เชียงใหม่ : ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ปราณีต ผ่องแผ้ว. (2539). **โภชนศาสตร์ชุมชน ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงภาวะ**

**เศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว.** กรุงเทพมหานคร : ลิฟวิ้ง ทรานส์ มีเดีย.

- ปรีชา สุวรรณพินิจ และ นางลักษณ สุวรรณพินิจ. (2546). **ชีววิทยา 1.** พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยา บุรณศิริ. (2525). **การย่อยและการดูดซึมอาหาร.** กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิภพ จิรภิญโญ.(2538). **โภชนศาสตร์คลินิกในเด็ก.** กรุงเทพฯ : ชวนชมการพิมพ์.
- รัตนา พากเพียรกิจวัฒนา. (2532). **ความต้องการของสารอาหารในผู้สูงอายุ.** ใน สาคร ธนमितต์ (บก.) **ก้าวไปกับโภชนาการเพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพยาบาลรามาริบัติ. ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542.** กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์.18 ราแพน พรเทพ
- เรืองวิทย์ ตันติแพททางกุล. (2547). **คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน.** ใน อุมพร สุทัศน์วร วุฒิ (บก.). **โภชนาการก้าวหน้า.** กรุงเทพฯ : ปิยอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2548). **ภาวะโภชนาการและเขาวนปัญญาของเด็กไทย.** ใน อุมพร สุทัศน์วร วุฒิ (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 สีนกุล, สุภาณี พุทธเดชาคุ้ม, 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
- การสัมมนาการเรียนการสอน
- การทำวิจัยภายในชั้นเรียน

### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

- มีการทวนสอบมาตรฐานและผลสัมฤทธิ์รายวิชาของนักศึกษา ได้จากการสอบถามนักศึกษา การตรวจเช็คผลงานการปฏิบัติของนักศึกษา มีการทดสอบผลสัมฤทธิ์โดยรวมได้ดังนี้

- ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยตรวจสอบจากข้อสอบ รายงาน ผลงาน และวิธีการให้คะแนนพฤติกรรม

### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

จากผลการประเมินและทวนสอบมาตรฐานและผลสัมฤทธิ์ในรายวิชา ได้มีการวางแผนการพิจารณาปรับปรุงการสอน และรายละเอียดวิชา เพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้น โดย อาจารย์ผู้สอนเป็นผู้รับผิดชอบในการทบทวนเนื้อหาที่สอนและวิธีการสอน ตลอดจนนำเสนอแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาเนื้อหาการสอนให้สอดคล้องกับสภาวะปัจจุบันและยุคสมัย สามารถนำไปใช้ได้จริงในทางปฏิบัติ เพื่อนำเข้าที่ประชุมอาจารย์ประจำหลักสูตรพิจารณาเสนอแนะความคิดเห็นและสรุปวางแผนการพัฒนาปรับปรุงต่อไป