

## รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่  
 คณะ สำนักงานจัดการศึกษาทั่วไปและศิลปวิทยาศาสตร์

## หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

## 1. รหัสและชื่อรายวิชา

GEN 1403 การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม  
 (Holistic Health Care)

## 2. จำนวนหน่วยกิต

3 หน่วยกิต (3-0-6)

## 3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

วิชาบังคับในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป (กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์)

## 4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

## 4.1 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

คณะกรรมการพัฒนารายวิชา

## 4.2 อาจารย์ผู้สอน

อาจารย์ที่ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นผู้สอนหมวดวิชาศึกษาทั่วไป โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ และได้รับการอบรมด้านการสอนแล้ว

## 5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 1 หรือ 2/ชั้นปีที่ 1 หรือชั้นปีที่ 2

## 6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน

ไม่มี

## 7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน

ไม่มี

## 8. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

## 9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

### หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

#### 1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

1.1 มีวินัย ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบต่อนตนเองและสังคม เคารพกฎระเบียบข้อบังคับต่าง ๆ ขององค์กรและสังคม

1.2 มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและทฤษฎีที่สำคัญในเนื้อหาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

1.3 สามารถวิเคราะห์ปัญหา รวมทั้งประยุกต์ความรู้ ทักษะและการใช้เครื่องมือที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา

1.4 สามารถประยุกต์ความรู้และทักษะกับการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

1.5 สามารถนำความรู้ที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมมาชี้นำสังคมในประเด็นที่เหมาะสม และเป็นผู้ริเริ่มแสดงประเด็นในการแก้ไขสถานการณ์ปัญหาของทั้งส่วนตัวและส่วนรวม พร้อมทั้งแสดงจุดยืนอย่างเหมาะสม

1.6 สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่หลากหลายได้อย่างคุ้นเคย และใช้คำศัพท์เฉพาะได้พอสมควร

#### 2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและเป็นพื้นฐานในการเรียนในรายวิชาอื่น ๆ ที่อาจเกี่ยวข้องและการทำงาน ภายหลังสำเร็จการศึกษาแล้ว

### หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

#### 1. คำอธิบายรายวิชา

การดูแลสุขภาพที่ให้ความสำคัญในความเป็นองค์รวมของทุกมิติ อันได้แก่ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ ให้มีความสัมพันธ์กันอย่างสมดุลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการมีสุขภาพที่ดี ความหมายและความสำคัญของสุขภาพ อนามัยส่วนบุคคล การดูแลสุขภาพระดับครอบครัว และชุมชน การดูแลสุขภาพกายและใจ การออกกำลังกาย การเลือกกิจกรรมกีฬาและนันทนาการ การจัดโปรแกรม ฝึกการออกกำลังกายให้เหมาะสม การตรวจสอบสุขภาพทางกาย โภชนาการกับการออกกำลังกาย อาหาร และโภชนาการสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ โรคและอันตรายที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย

#### 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ / งานภาคสนาม / การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
บรรยาย 45 ชั่วโมง ต่อภาคการศึกษา	ไม่มี	ไม่มี	การศึกษาด้วยตนเอง 6 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

#### 3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

อาจารย์ผู้สอนให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล อย่างน้อย จำนวน 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่ให้คำปรึกษา

แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping)

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป ● ความรับผิดชอบหลัก ○ ความรับผิดชอบรอง

รายวิชา	1. คุณธรรม จริยธรรม				2. ความรู้		3. ทักษะ ทางปัญญา			4. ทักษะ ความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและ ความรับผิดชอบ				5. ทักษะการวิเคราะห์ เชิงตัวเลข การสื่อสารและ การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ						
	1	2	3	4	1	2	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	
หมวดวิชาศึกษาทั่วไป																				
GEN1403 การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม	○	●			●	●	○	●	○	○	●	○			○				○	○

## หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

### 1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม

#### 1.1 ผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.1.1 มีวินัย ตรงต่อเวลา มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เคารพกฎระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ ขององค์กรและสังคม

#### 1.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.2.1 จัดระเบียบสภาพแวดล้อม ทั้งกายภาพและระเบียบการแต่งกายการเข้าชั้นเรียน

1.2.2 ฝึกพัฒนา เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยใช้ปัญหาความขัดแย้งเชิงจริยธรรมกระตุ้นให้ผู้เรียนคิด วิเคราะห์ อภิปรายโต้แย้ง และตัดสินใจ ในบรรยากาศที่มีเสรีภาพและปลอดภัยจากการถูกตัดสิน

1.2.3 ฝึกการคิด วิเคราะห์ คิดสะท้อน คิดอย่างมีวิจารณญาณ

#### 1.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม

1.3.1 ประเมินพฤติกรรม การกระทำ การแสดงออก การตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียน การแต่งกาย

1.3.2 ประเมินความรู้สึก การเห็นคุณค่า การยอมรับ จากแบบสังเกต แบบสอบถาม ความคิดเห็น

1.3.3 ประเมินความรู้ ความเข้าใจ จากแบบทดสอบ แบบสอบถาม ชิ้นงาน

### 2. ด้านความรู้

#### 2.1 ผลการเรียนรู้ด้านความรู้

2.1.1 มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและทฤษฎีที่สำคัญในเนื้อหาที่ศึกษา

2.1.2 สามารถวิเคราะห์ปัญหา รวมทั้งประยุกต์ความรู้ ทักษะและการใช้เครื่องมือที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา

#### 2.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านความรู้

2.2.1 จัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

2.2.2 จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย ให้สอดคล้องกับเนื้อหา เช่น การบรรยาย การอภิปราย การศึกษาค้นคว้า และการคิดวิเคราะห์

#### 2.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านความรู้

2.3.1 ประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้วยแบบทดสอบ แบบสอบถาม ชิ้นงาน

2.3.2 ประเมินด้านทักษะ ด้วยการสังเกตการทำงาน แบบบันทึกการฝึก

### 3. ด้านทักษะทางปัญญา

#### 3.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา

3.1.1 สามารถประยุกต์ความรู้และทักษะกับการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

#### 3.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา

3.2.1 ให้ความรู้ ความเข้าใจ ขั้นตอน กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณการแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์

3.2.2 จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเน้นปัญหาเป็นหลัก

#### 3.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา

3.3.1 ประเมินตามสภาพจริง จากผลงาน การคิดสร้างสรรค์

3.3.2 ประเมินจากการปฏิบัติของนักศึกษา แบบบันทึกการปฏิบัติ

3.3.3 ประเมินการยอมรับในทักษะกระบวนการนั้น จากแบบสังเกต แบบสอบถาม  
ความคิดเห็น

### 4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

#### 4.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.1.1 สามารถนำความรู้ในศาสตร์มาชี้นำสังคมในประเด็นที่เหมาะสมและเป็นผู้ริเริ่มแสดงประเด็นในการแก้ไขสถานการณ์ปัญหาของทั้งส่วนตัวและส่วนรวม พร้อมทั้งแสดงจุดยืนอย่างเหมาะสม

4.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.2.1 ใช้การสอนที่กำหนดกิจกรรมให้ทำงานเป็นกลุ่ม กิจกรรมคั่นคว่ำ

4.2.2 จัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วม ทั้งในบทบาทการเป็นผู้นำ และผู้ร่วมงาน

4.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.3.1 ประเมินตามสภาพจริง จากผลงานการทำงานเป็นกลุ่ม

4.3.2 ประเมินจากพฤติกรรมและการแสดงออกของนักศึกษาในการทำงานเป็นกลุ่ม  
การนำเสนอผลงาน

## 5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

### 5.1 ผลการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.1.1 สามารถใช้เทคโนโลยีดิจิทัลที่หลากหลายได้อย่างคุ้นเคย และใช้คำศัพท์เฉพาะได้พอสมควร

### 5.2 กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.2.1 จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นให้นักศึกษาฝึกทักษะการวิเคราะห์ การสังเคราะห์ข้อมูล การสื่อสารระหว่างบุคคล การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในงานต่าง ๆ

5.2.2 จัดกิจกรรมการเรียนรู้เทคนิคการประยุกต์เทคโนโลยีสารสนเทศให้หลากหลายสถานการณ์

### 5.3 กลยุทธ์การประเมินผลการเรียนรู้ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.3.1 ประเมินตามสภาพความเป็นจริงจากผลงานการเลือกใช้เครื่องมือทางเทคโนโลยีสารสนเทศ คณิตศาสตร์และสถิติที่เกี่ยวข้อง

5.3.2 ประเมินจากความสามารถในการอธิบาย วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล และการสื่อสารระหว่างบุคคล

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

### 1. แผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ / รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียน การสอน / สื่อที่ใช้	ผู้สอน
1	<b>บทที่ 1 : สุขภาพองค์รวม</b> - กระบวนการค้นทางสุขภาพ - ความหมายและปรัชญาสุขภาพองค์รวม - องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม - หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการดูแลสุขภาพองค์รวม - การประเมินสุขภาพองค์รวม	3	- Power Point - วิเคราะห์สถานการณ์ - กรณีศึกษา - ชมวีดิทัศน์ - การประเมินสุขภาพองค์รวมของตนเอง	คณาจารย์
2	<b>บทที่ 2 : หลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม</b> - อาหารและโภชนาการ - หลักการออกกำลังกาย - การใช้ยากับสุขภาพองค์รวม - ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด - การหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ	3	- Power Point - กรณีศึกษา - ชมวีดิทัศน์ - การประเมินทักษะชีวิต - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - อภิปรายกลุ่ม	คณาจารย์
3	<b>บทที่ 3 : การสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมเพื่อการพึ่งตนเองระดับบุคคล</b> - การดูแลสุขภาพองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญา - หลักคำสอนในพระพุทธศาสนากับสุขภาพ 4 มิติ - สุขภาวะองค์รวมตามแนวพุทธ - สุขภาวะตามแนววิถีพุทธ - ความสัมพันธ์ของสุขภาพกับหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา	3	- Power Point - กรณีศึกษา - ชมวีดิทัศน์ - การประเมิน จปฐ. - แลกเปลี่ยนเรียนรู้ - อภิปรายกลุ่ม	คณาจารย์



สัปดาห์ที่	หัวข้อ / รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียน การสอน / สื่อที่ใช้	ผู้สอน
4 – 5	<b>บทที่ 4 : อาหารและโภชนาการสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ</b> - ธงโภชนาการ - ความต้องการพลังงานและสารอาหารสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ - แนวทางการบริโภคอาหารสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ - การจัดอาหารสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ	6	- การบรรยาย / เอกสาร - การซักถาม / อภิปราย - การยกตัวอย่าง - แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม - รายงาน	คณาจารย์
6 – 7	<b>บทที่ 5 : โรคและอันตรายที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย</b> - อาหารไม่ปลอดภัยและอาหารปนเปื้อน - โรคและอันตรายทางชีวภาพ - อันตรายจากสารเคมีปนเปื้อนในอาหาร - อันตรายจากสิ่งแปลกปลอมในอาหาร - การป้องกันโรคและอันตรายจากการบริโภคอาหารไม่ปลอดภัย	6	กิจกรร มการ เรี ย น การสอน - บรรยาย - กำหนดข้อมูลและสถานการณ์ปัญหาให้ร่วมกันอภิปรายวิเคราะห์สาเหตุ และแนวทางแก้ไขปัญห - ตอบคำถามท้ายบทเรียน สื่อที่ใช้ - Power point - เอกสารประกอบการบรรยาย - วีดิทัศน์	คณาจารย์
8	<b>สอบกลางภาค</b>			
9 – 10	<b>บทที่ 6 : โภชนาการกับการออกกำลังกาย</b> - ความสำคัญของโภชนาการต่อการออกกำลังกาย - ความต้องการพลังงานและสารอาหาร - อาหารต้านและบำบัดโรค	6	- การบรรยาย / เอกสาร - การซักถาม / อภิปราย - การยกตัวอย่าง - แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม - รายงาน	คณาจารย์

สัปดาห์ที่	หัวข้อ / รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน / สื่อที่ใช้	ผู้สอน
11	<b>บทที่ 7 : การตรวจสอบสุขภาพทางกาย</b> - ความหมายของสุขภาพทางกาย หรือ สมรรถภาพทางกาย - ความสำคัญของสุขภาพทางกาย หรือ สมรรถภาพทางกาย - องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย - การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปีโดย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ - การทดสอบสุขภาพทางกาย หรือ สมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง - การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วย ตนเอง - การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับ ประชาชนอายุ 19 – 59 ปี - การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วย วิธีการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับ ประชาชนทั่วไป	3	- Power Point - อุปกรณ์ทดสอบ สมรรถภาพทางกาย - ใบบันทึกการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย - เกณฑ์การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	คณาจารย์
12 – 14	<b>บทที่ 8 : การออกกำลังกาย กีฬา และ นันทนาการ</b> - ความหมายของการออกกำลังกาย - ความหมายของกีฬา - หลักพื้นฐานการออกกำลังกาย - รูปแบบการออกกำลังกาย - ประเภทของการออกกำลังกาย - หลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬา - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการ เล่นกีฬา	9	- Power Point - ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ - แบ่งนักศึกษาออกเป็น กลุ่ม นำเสนอกิจกรรม ออกกำลังกาย กีฬา และ นันทนาการ	คณาจารย์

สัปดาห์ที่	หัวข้อ / รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน / สื่อที่ใช้	ผู้สอน
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลการออกกำลังกายและกีฬาต่อระบบต่าง ๆ</li> <li>- การปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับบุคคลทั่วไปและนักกีฬา</li> <li>- ความหมายของนันทนาการ</li> <li>- คุณลักษณะของนันทนาการ</li> <li>- ความสำคัญของนันทนาการ</li> <li>- ความมุ่งหมายของนันทนาการ</li> <li>- ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ</li> </ul>			
15 – 16	<p><b>บทที่ 9 : การจัดโปรแกรมฝึกการออกกำลังกายให้เหมาะสม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำหนดการออกกำลังกาย</li> <li>- ความรู้พื้นฐานสำหรับการกำหนดการออกกำลังกาย</li> <li>- การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- หลักการออกกำลังกายทั่วไปเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- ข้อควรคำนึงในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย</li> <li>- หลักการจัดโปรแกรมการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Power Point</li> <li>- ฝึกปฏิบัติการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ</li> <li>- นักศึกษาออกแบบโปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</li> </ul>	คณาจารย์
17	<b>สอบปลายภาค</b>			

## 2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรมที่	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1	2.1,2.2,3.1,3.2	การตอบคำถามในใบงานและการตอบคำถามท้ายบทเรียน	1 – 17	20%
2	5.1,5.2	การนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียนด้วย power point และกิจกรรม	3,7,10,11,13,14,15	30%
3	2.1,2.2,3.1,3.2	การสอบกลางภาคเรียน	8	20%
4	2.1,2.2,3.1,3.2	การสอบปลายภาคเรียน	17	20%
5	1.1,1.2	การประเมินพฤติกรรมด้านคุณธรรมจริยธรรม	1 – 17	3%
6	4.1,4.2	การประเมินพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบ	1 – 17	4%
7	4.1,4.2	การประเมินด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบในการทำงานกลุ่ม โดยนักศึกษาสมาชิกกลุ่ม	1 – 17	3%
<b>รวม</b>				<b>100 %</b>

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### 1. ตำรา/เอกสารหลัก

สำนักงานจัดการศึกษาทั่วไปและศิลปวิทยาศาสตร์. เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ : เชียงใหม่, 2563.

### 2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2557). **วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต**. สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.  
คณะกรรมการอำนวยการงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน. (2560). **คู่มือประเมินคุณภาพชีวิต (จปฐ.2560 – 2564)**. กรุงเทพฯ : กรมพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย.

ทักษะชีวิต. (2559, พฤศจิกายน 28). วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี. สืบค้นเมื่อ มิถุนายน 15, 2561 จาก [th.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%B8%97%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%A9%E0%B8%A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95&oldid=6735795](http://th.wikipedia.org/w/index.php?title=%E0%B8%97%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%A9%E0%B8%A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95&oldid=6735795).

พระมหาสากล สุภรเมธี (เดินชาบัน). (2558). **การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวพุทธปรัชญา**วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 4(2) , 352 – 358.

นิธิยา รัตนาปนนท์. (2537). **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. โอเดียนสโตร์ : กรุงเทพมหานคร.

พัทธนันท์ ศรีม่วง. (2554). **โภชนศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: URAI GRAPHIC.

วรรณภา ศรีธัญรัตน์, ผ่องพรรณ อรุณแสง, พิมพ์ สุตรา และเพ็ญจันทร์ เลิศรัตน์. (2555). **การสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม สู่สุขภาวะสังคม**. ขอนแก่น : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.

สมรทิพย์ วิภาวนิช และนรินทร์ สังข์รักษา. (2559). **การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อสุขภาวะชุมชน**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สิริพันธุ์ จุลรังคะ. 2550. **โภชนศาสตร์เบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์. 2542. **หลักโภชนาการปัจจุบัน**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

โอวาท นิตินันท์ประภาศ. (2545). **อาหารเพื่อสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 7. บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด : กรุงเทพมหานคร,

### 3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

<http://www.nutrition.anamai.moph.go.th> (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข) สื่อวิดิทัศน์ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

## หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

### 1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- 1.1 การสนทนาอภิปรายร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน
- 1.2 การสะท้อนคิดจากพฤติกรรมและความคิดเห็นของผู้เรียน
- 1.3 แบบประเมินผู้สอน และแบบประเมินรายวิชา

### 2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- 2.1 การสังเกตการณ์สอนของคณาจารย์ผู้ร่วมทำการสอน
- 2.2 ผลการเรียนรู้ของนักศึกษา
- 2.3 การทวนสอบผลประเมินการเรียนรู้

### 3. การปรับปรุงการสอน

- 3.1 สัมมนาการจัดการเรียนการสอนภายหลังสิ้นภาคการศึกษา
- 3.2 การวิจัยชั้นเรียน

### 4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

4.1 การทวนสอบการให้คะแนนจากการสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษาโดยคณาจารย์ท่านอื่น หรือผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ไม่ใช่อาจารย์ผู้สอนในชั้นนั้น แต่คณาจารย์ที่เป็นผู้ทวนสอบนั้นต้องมีความรู้ในเนื้อหาเกี่ยวกับหัวข้อต่าง ๆ ในรายวิชานี้

4.2 มีการตั้งคณะกรรมการผู้ดำเนินการของรายวิชา เพื่อตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยตรวจสอบคุณภาพของข้อสอบ ชิ้นงานของนักศึกษา วิธีการให้คะแนนสอบ และการให้คะแนนพฤติกรรมและเจตคติ

### 5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

5.1 ปรับปรุงรายวิชาทุก 4 ปี หรือตามข้อเสนอแนะและผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4

5.2 เปลี่ยนหรือสลับอาจารย์ผู้สอนในแต่ละหัวข้อและบท เพื่อให้ศึกษามีมุมมองในเรื่องการประยุกต์ความรู้นี้กับปัญหาที่มาจากงานวิจัยของอาจารย์ซึ่งมีประสบการณ์และมุมมองในการจัดการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน