

มคอ.3

รายละเอียดของรายวิชา สส241 โภชนาการเบื้องต้น
หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชากิจกรรมบำบัด
คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2568

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

สส241 โภชนาการเบื้องต้น
HPX241 Basic Nutrition

2. จำนวนหน่วยกิต

1(1-0-2)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชากิจกรรมบำบัด
หมวดวิชาเลือก ชุดวิชา การเคลื่อนไหวสำหรับกิจกรรมบำบัด

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

อ.ดร.ยุพารัตน์ อดกลั่น	yaparat@swu.ac.th	อาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชา (หลัก) อาจารย์ผู้สอน
------------------------	--	--

5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ 1 ชั้นปีที่ 2

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) -ไม่มี-

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisite) -ไม่มี-

8. สถานที่เรียน

คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ห้อง 307 SWU Moodle และ Zoom meeting

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

10 พฤศจิกายน 2568

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้ได้	ELO
1.อธิบายอาหารและสารอาหารที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ (U)	2
2.อธิบายการประเมินภาวะโภชนาการและหลักการกำหนดปริมาณการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล หลักอาหารปลอดภัย (U)	2
3.อธิบายโภชนาการที่เหมาะสมกับบุคคลในภาวะและวัยต่างๆ และหลักการโภชนบำบัดเบื้องต้น (U)	2
4. สามารถเลือกใช้ความรู้ให้เหมาะสมกับกรณีศึกษาทางโภชนาการในกิจกรรมการดำเนินชีวิต (A)	2

หมายเหตุ:

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง: U (understand) A (Apply) คือ ความเข้าใจ

ELO 2: พัฒนาความรู้ความสามารถ และมีความเป็นผู้นำในการบริการทางกิจกรรมบำบัด

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

จัดให้สอดคล้องกับหลักสูตรกิจกรรมบำบัด พ.ศ. 2565

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ชนิดและความสำคัญของสารอาหารต่อร่างกาย การจำแนกประเภทและคุณค่าของสารอาหาร โภชนาการในแต่ละช่วงวัย การประเมินภาวะโภชนาการของบุคคล การคำนวณคุณค่าสารอาหารเพื่อการบริโภคที่เหมาะสมกับความต้องการของบุคคล แนวคิดและหลักการอาหารปลอดภัย โภชนาการบำบัดและการจัดอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลที่อยู่ในสภาวะการเจ็บป่วย

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	ฝึกปฏิบัติ	ศึกษด้วยตนเอง
บรรยาย 13 ชม./ ภาคการศึกษา สัมมนาเสริมบรรยาย 2 ชม./ภาคการศึกษา	- ตามความต้องการเฉพาะราย - จัดเวลาทบทวนความรู้ ภายใต้การดูแลของอาจารย์	-	10 ชม./ ภาคการศึกษา

3. ความรับผิดชอบหลัก/ความรับผิดชอบรอง

1. คุณธรรมจริยธรรม				2. ความรู้				3. ทักษะทางปัญญา				4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ				5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ			6. ทักษะพิสัย		
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3
●				●				●				○	○	○		●					

4. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

- อาจารย์ประจำรายวิชา ประกาศเวลาในการให้คำปรึกษาในชั่วโมงแรกของการทำความเข้าใจวิชา

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรม

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 5

ผลการเรียนรู้ด้าน คุณธรรมและจริยธรรม	กลยุทธ์การสอน	วิธีการวัดและประเมินผล
1.1 ซื่อสัตย์ มีวินัย ตรงต่อเวลา	- สอดแทรกเนื้อหาด้านคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณทางวิชาการ - ส่งเสริมให้เกิดความซื่อสัตย์ มีวินัย และตรงต่อเวลา - ชี้แจงกฎระเบียบและแนวปฏิบัติในการเรียนการสอนให้ชัดเจน	- ความซื่อสัตย์และการตรงต่อเวลาในการเข้าชั้นเรียน - สังเกตพฤติกรรมการมีวินัยการปฏิบัติตนตามระเบียบของมหาวิทยาลัยและข้อตกลงในชั้นเรียน
1.2 ไม่ประเมิน	-	-
1.3 ไม่ประเมิน	-	-
1.4 ไม่ประเมิน	-	-

2. ความรู้

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 50

ผลการเรียนรู้ด้านความรู้	กลยุทธ์การสอน	วิธีการวัดและประเมินผล
2.1 บูรณาการความรู้ที่เรียนเพื่อใช้ประโยชน์ในการเรียนรู้การทำงาน และการดำเนินชีวิตในสังคมพหุวัฒนธรรม	การสอนบรรยายครอบคลุมเนื้อหา และใช้วิธีการหลากหลายทั้งการบรรยาย การถาม-ตอบ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้	- สอบภาคทฤษฎี - ประเมินผลจากการแสดงความรู้ความเข้าใจ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ในกิจกรรมสัมมนา
2.2 ไม่ประเมิน	-	-
2.3 ไม่ประเมิน	-	-
2.4 ไม่ประเมิน	-	-

3. ทักษะทางปัญญา

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 30

ผลการเรียนรู้ด้านทักษะทางปัญญา	กลยุทธ์การสอน	วิธีการวัดและประเมินผล
3.1 สามารถประยุกต์ความรู้ให้เกิดประโยชน์	- มอบหมายกรณีศึกษาให้นิสิตคิดวิเคราะห์และประยุกต์องค์ความรู้ทางด้านโภชนาการเพื่อกำหนดแนวทางการให้คำแนะนำด้านโภชนาการให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตและภาวะสุขภาพของกลุ่มเป้าหมาย	- สอบภาคทฤษฎี - กำหนดมาตรฐานการประเมินผลการเรียนรู้ในกิจกรรมสัมมนา โดยใช้เกณฑ์ Rubrics - สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการอภิปรายและการสะท้อนคิดกิจกรรมในชั้นเรียน
3.2 ไม่ประเมิน	-	-
3.3 ไม่ประเมิน	-	-
3.4 ไม่ประเมิน	-	-

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 5

ผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	กลยุทธ์การสอน	วิธีการวัดและประเมินผล
4.1 ทำงานร่วมกับผู้อื่นในฐานะ	- จัดกิจกรรมเพื่อให้นิสิตฝึกการ	- สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมใน

ผลการเรียนรู้ด้านทักษะ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและ ความรับผิดชอบ	กลยุทธ์การสอน	วิธีการวัดและประเมินผล
ผู้นำและผู้ร่วมงานได้	ปรับตัว การทำงานร่วมกับผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วม กลุ่ม	การอภิปรายและการสะท้อนคิด กิจกรรมในชั้นเรียน
4.2 แสดงออกถึงการเป็น พลเมืองที่มีคุณภาพ รู้หน้าที่ ตนเอง เคารพผู้อื่น เพื่อให้ สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมที่มี ความหลากหลายทางความคิด และวัฒนธรรมได้	- เลือกประเด็นให้นิสิตเรียนรู้ พร้อมทั้งกระตุ้นให้คิดหาวิธีที่จะ มีส่วนร่วมรับผิดชอบ	
4.3 สามารถปรับตัวให้เข้ากับ สังคมและสถานการณ์ต่างๆ ที่ เปลี่ยนแปลงได้	- สอดแทรกแนวคิดผ่านกิจกรรม เพื่อฝึกให้นิสิตสามารถ ปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ	
4.4 ไม่ประเมิน		

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

สัดส่วนการประเมิน ร้อยละ 10

ผลการเรียนรู้ด้านทักษะการ วิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยี สารสนเทศ	กลยุทธ์การสอน	วิธีการวัดและประเมินผล
5.1 สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเชิง ตัวเลข เพื่อให้เข้าใจองค์ความ รู้หรือประเด็นปัญหา	- มอบหมายกรณีศึกษาเพื่อใช้ การวิเคราะห์ข้อมูลในการ ประเมินภาวะโภชนาการและ คำนวณคุณค่าทางอาหารที่ เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย	- กำหนดมาตรฐานการประเมินผล การเรียนรู้ในกิจกรรมสัมมนา โดย ใช้เกณฑ์ Rubrics
5.2 ไม่ประเมิน	-	-
5.3 ไม่ประเมิน	-	-

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ครั้งที่	บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนาเสริมบรรยาย	สัมมนาเสริมปฏิบัติ	ประเมินในชั้นเรียน	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนและหลังการเรียนและเตรียมสอบและทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	จำนวนนิสิต	จำนวนอาจารย์	สัดส่วนอาจารย์ : นิสิต	หัวข้อ	อาจารย์
													พิเศษ/Head
1	1								31	1	1:31	อาหารและสารอาหารที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ 1	YO
2	1				√				31	1	1:31	อาหารและสารอาหารที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ 2	YO
3	1								31	1	1:31	อาหารและสารอาหารที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ 3	YO
4	1				√				31	1	1:31	อาหารและสารอาหารที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ 4	YO
5						1		2	31	1	1:31	สอบครั้งที่ 1	YO
5	1								31	1	1:31	การประเมินภาวะโภชนาการเบื้องต้น 1	YO
6	1								31	1	1:31	การประเมินภาวะโภชนาการเบื้องต้น 2	YO
7			1		√			2	31	1	1:31	active learning : ทบทวนความรู้และเชื่อมโยงกับกรณีศึกษา	YO
8	1				√				31	1	1:31	หลักการกำหนดปริมาณการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล	YO
9	1				√				31	1	1:31	รายการอาหารแลกเปลี่ยนและการอ่านฉลากโภชนาการ	YO
10	1				√				33	1	1:31	หลักการอาหารปลอดภัย	YO
11						1		2	33	1	1:31	สอบครั้งที่ 2	YO
12	1								33	1	1:31	โภชนาการที่เหมาะสมกับบุคคลในภาวะและวัยต่างๆ 1	YO

ครั้งที่	บรรยาย	ปฏิบัติ	สัมมนาเสริมบรรยาย	สัมมนาเสริมปฏิบัติ	ประเมินในชั้นเรียน	สอบบรรยาย	สอบปฏิบัติ	จำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการเตรียมความพร้อมก่อนและหลังการเรียนรู้และเตรียมสอบและทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	จำนวนนิสิต	จำนวนอาจารย์	สัดส่วนอาจารย์ : นิสิต	หัวข้อ	อาจารย์
													พิเศษ/Head
13	1								31	1	1:31	โภชนาการที่เหมาะสมกับบุคคลในภาวะและวัยต่างๆ 2	YO
14	1								31	1	1:31	โภชนาการที่เหมาะสมกับบุคคลในภาวะและวัยต่างๆ 3	YO
15	1				√				31	1	1:31	หลักการใช้ความรู้ด้านโภชนาการในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น	YO
16			1		√			2	31	1	1:31	active learning : ทบทวนความรู้และเชื่อมโยงกับกรณีศึกษา	YO
17						1		2	31	1	1:31	สอบครั้งที่ 3	YO
	13	0	2	0	0	3	0	10					

หมายเหตุ:

คณาจารย์ให้การแนะนำ (Formative feedback) เพื่อการพัฒนาแก่นิสิตเป็นระยะระหว่างและภายหลังการฝึกปฏิบัติในชั้นเรียนและการสัมมนากรณีศึกษาทุกครั้ง

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

รายละเอียดการประเมินอยู่ใน หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

3. รายละเอียดการประเมิน และเกณฑ์การพิจารณาตัดเกรด

การประเมินผลการเรียน

กิจกรรมที่ 1 การสอบทฤษฎี	60%
กิจกรรมที่ 2 การสัมมนา	20%
กิจกรรมที่ 3 ประเมินในชั้นเรียน	20%
รวม	100%

เกณฑ์การพิจารณาตัดเกรด : อิงเกณฑ์

1. นิสิตต้องได้คะแนนการสอบ ภาคทฤษฎีไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 และภาคปฏิบัติไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
2. เกณฑ์ระดับขั้นคะแนน

ระดับคะแนน	ระดับเกรด
100-80.0	A
79.9-75.0	B+
74.9-70.0	B
69.9-60.0	C+
59.9-50.0	C
49.9-45.0	D+
44.9-40.0	D
39.9-0	E

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

1. Rosalind S. Gibson. Principles of Nutritional Assessment (2nd Edition). Oxford University Press; 2 edition (March 31, 2005)
2. Catharine Ross PhD, Benjamin Caballero MD, PhD, Robert J. Cousins PhD, Katherine L. Tucker Ph.D., Thomas R. Ziegler M.D. Modern Nutrition in Health and Disease (11th Edition). December 18, 2012
3. Ann Coulston Carol Boushey Mario Ferruzzi Linda Delahanty. Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease (4th Edition). Academic Press, 28th April 2017

4. สุนีย์ สหัสโพธิ์ และคณะ. โภชนาการพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2562.
5. อัญชลี ศรีจำเริญ. อาหารและโภชนาการ การป้องกันกลไกบกพร่อง. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2561.
6. จินตนา สุวิทวัส การประเมินภาวะโภชนาการ (NUTRITIONAL ASSESSMENT). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2561.

เอกสารและข้อมูลสำคัญ

1. เอกสารประกอบการสอน

7. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

1. <http://www.inmu.mahidol.ac.th/th/>
2. <http://www.nutritionthailand.or.th>
3. <http://nutrition.anamai.moph.go.th/>
4. <http://thaidietetics.org/>

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- ประเมินผลการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- สังเกตจากพฤติกรรมในชั้นเรียนระหว่างการสัมมนา และอภิปราย
- ผลสัมฤทธิ์เชิงคุณภาพของงานที่มอบหมาย
- ประเมินจากผลการเรียนของรายวิชา

3. การปรับปรุงการสอน

ข้อเสนอแนะจาก การประเมินรายวิชา	การดำเนินการปรับปรุง	ความต้องการการสนับสนุน จากสาขาวิชา/คณะ
ดำเนินการเรียนการสอนตาม แผนการเรียนการสอนเดิม	ดำเนินการเรียนการสอนตาม แผนการเรียนการสอนเดิม	ไม่มี

4. การทบทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

- การกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนการสอบ/สัมมนา และการให้คะแนนพฤติกรรมในชั้นเรียน
- ส่งข้อสอบให้อาจารย์ผู้ร่วมสอนได้พิจารณาความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของหัวข้อการสอนก่อนการสอบทฤษฎี
- ส่งแบบประเมินการสัมมนาให้อาจารย์ผู้ร่วมสอนได้พิจารณาก่อนการสัมมนาเพื่อสร้างความเข้าใจในเกณฑ์การประเมินระหว่างอาจารย์ผู้ประเมิน
- มีการทบทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามการพัฒนาผลการเรียนรู้ในแต่ละด้านของรายวิชา โดยนิสิตและอาจารย์ผู้สอน และการประเมินตนเองโดยนิสิตหลังเสร็จสิ้นการเรียนการสอน
- ตัดเกรดรายวิชาในที่ประชุมคณะกรรมการบริหารหลักสูตรเพื่อพิจารณาเห็นชอบ

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิภาพของรายวิชา

- นำข้อคิดเห็นของนิสิตมาประมวล เพื่อปรับปรุงรูปแบบของการจัดการเรียนการสอน วิธีการสัมมนา และการค้นคว้าด้วยตนเอง โดยผลจากการประมวลจะนำไปปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนในปีการศึกษาต่อไป
- รวบรวมผลการประเมินการสอน การทบทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ กับข้อคิดเห็นของนิสิต เพื่อพัฒนาเนื้อหาสาระให้ทันสมัย ปรับวิธีการเรียนการสอน และวิธีการประเมินผลให้ตรงกับผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
- ปรับปรุงรายวิชาตามข้อเสนอแนะและผลการทบทวนสอบฯ