

รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร
 วิทยาเขต/คณะ/ภาควิชา สนามจันทร์ / คณะ เกษศาสตร์ / สาขาวิชาชีวการแพทย์และสารสนเทศศาสตร์ทางสุขภาพ

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา

SU115 อาหารเพื่อสุขภาพ (Food for Health)

2. จำนวนหน่วยกิต

3 (3-0-6)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรปริญญาบัณฑิต หลายหลักสูตร

เป็นวิชา เลือก ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป กลุ่มวิชาทักษะสังคมและทักษะชีวิต

4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

1) รศ.ดร.ภญ.อวยพร อภิรักษ์อร่ามวง

2) อ.ดร.ภญ.สุภัศสร เพ็ญนาม

อาจารย์ผู้สอน (ประจำ):

1	ผศ.ดร.ภญ.กัณฑ์รัตน์ ทิวถนอม	tewthanom_k@silpakorn.edu	208265
2	รศ.ดร.ภญ.ชุตินา ลีมีทวาริณี	limmatvapirat_c@silpakorn.edu	Line ID: chutima.lim
3	ผศ.ดร.ภญ.ทสมภาพ สุวัฒนาสินธิ์	sukwattanasinit_t@silpakorn.edu	208280
4	รศ.ดร.ภญ.นุศรา ปิยะพลรุ่งโรจน์	piyapolrunroj_n@silpakorn.edu	208309
5	ผศ.ดร.ภญ.บุญญาภา หวังวัฒนา	wangwattana_b@silpakorn.edu	208264
6	ผศ.ดร.ภก.ปวีต วงษ์ประยูร	wongprayoon_p@silpakorn.edu	208315
7	ผศ.ดร.ภก.ภาณุพัฒน์ พุ่มพุกษ์	poompruek_p@silpakorn.edu	208262
8	รศ.ภญ.ระพีพรรณ ฉลองสุข	chalongsuk_r@silpakorn.edu	208311
9	รศ.ดร.ภญ.อวยพร อภิรักษ์อร่ามวง	apirakaramwong_a@silpakorn.edu	208305
10	ผศ.ดร.ภญ.ปารณีย์ มีแต้ม	meetam_p@su.ac.th	208289
11	อ.ดร.ภญ.บุณดา ภมรปฐมกุล	pamornpathomkul_b@su.ac.th	208291
12	อ.ดร.ภญ.สุภัศสร เพ็ญนาม	pengnam_s@su.ac.th	208291

อาจารย์พิเศษ:

นายสุธรรม จันทร์อ่อน เกษตรกรดีเด่นแห่งชาติ ประชาชนชาวบ้านเศรษฐกิจพอเพียง ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง

5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาต้น ของทุกชั้นปีของหลักสูตรปรับปรุง 2562 สำหรับ ปีการศึกษา 2565

6. รายวิชาบังคับก่อน (Pre-requisite) ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) ไม่มี
8. สถานที่เรียน เรียนแบบ online ผ่าน e-learning โดยกดเลือก SU-elearning (old version) ในหน้า SU web portal และเลือกรายวิชา
 - 084101/SU115 บรรยาย : อาหารเพื่อสุขภาพ (FOOD FOR HEALTH)
 - 084101/SU115 สอบออนไลน์ : อาหารเพื่อสุขภาพ (FOOD FOR HEALTH)

จากนั้นกด enroll me หากมีปัญหาการเข้าใช้ e-learning ของรายวิชา ติดต่อเจ้าหน้าที่ศูนย์คอมพิวเตอร์ของแต่ละวิทยาเขต

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด: 11 พฤษภาคม 2565

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา
 1. ตระหนักถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ
 2. ตระหนักถึงความปลอดภัยของอาหารที่เลือกบริโภค
 3. อภิปรายข้อมูลข่าวสารเรื่องอาหารและผลต่อสุขภาพได้อย่างเหมาะสม โดยแสวงหาความรู้จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
 4. ตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารได้อย่างรู้เท่าทันข้อมูลข่าวสาร บนพื้นฐานความรู้เรื่องอาหารและสุขภาพ ในมิติทางการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์ทางเลือก อิทธิพลทางสังคมและวัฒนธรรม
2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

เพื่อให้สอดคล้องกับการจัดการศึกษาหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2562

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความต้องการอาหารของร่างกาย องค์ประกอบอาหาร สุขลักษณะของอาหารกับสุขภาพ อาหารที่ไม่ได้สัดส่วนกับโรค อุปนิสัยการรับประทานอาหารกับสุขภาพ ปัญหาโภชนาการ โรคจากโภชนาการ จากการปนเปื้อน สารพิษในอาหารและบรรจุภัณฑ์ ความปลอดภัยด้านอาหารและการคุ้มครองผู้บริโภค

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อสัปดาห์

จำนวนชั่วโมงบรรยาย และกิจกรรมในห้องเรียน	3 คาบ
จำนวนชั่วโมงทำงานมอบหมายผ่าน Google Classroom	1 คาบ
จำนวนชั่วโมงการศึกษาด้วยตนเอง	5 คาบ

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่จะให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการ: เฉลี่ย 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

การจัดการเรียนการสอนจะแบ่งเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

1. การบรรยายประกอบสไลด์และวิดีโอ (VDO) และการทำกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อยลักษณะต่างๆในห้องเรียน เช่น อภิปรายกรณีศึกษา การประเมินตนเองโดยใช้เครื่องมือที่กำหนดให้ การวิเคราะห์ข้อมูลรายการอาหารที่ชอบกินเป็นประจำ เพื่อให้บรรลุ CLOs ดังแสดงในตารางแผนการสอน

2. มอบหมายงาน: การสืบค้นข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและสุขภาพ

หมวดที่ 4 การพัฒนานักศึกษาตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา (CLOs)	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของหลักสูตร (PLOs) ที่รายวิชารับผิดชอบ	กลยุทธ์การสอนตาม CLOs	กลยุทธ์สำหรับวิธีการวัดและประเมินผลตาม CLOs
CLO1 ปฏิบัติงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จตามกรอบเวลาที่กำหนด	PLO6 แสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเองและนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองและการดำเนินชีวิต		ประเมินจากการส่งงานและการเข้าร่วมทำกิจกรรม online ตรงเวลานัดหมาย
CLO2 เลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมโดยคำนึงถึงหลักโภชนาการ และความปลอดภัยเพื่อสุขภาพที่ดี		1. บรรยายและฝึกทำแบบฝึกหัด 2. กิจกรรมกลุ่มอภิปรายกรณีศึกษา 3. กิจกรรมเรียนรู้จากการปฏิบัติ	1. สอบข้อเขียน 2 ครั้ง 2. ผลงานกิจกรรมลักษณะต่างๆที่มีทั้งในและนอกห้องเรียน
CLO3 สืบค้นข้อมูลด้านอาหารและสุขภาพจากแหล่งข้อมูลที่เหมาะสมได้		งานมอบหมายโดยสื่อสารผ่านช่องทาง Google classroom ในเวลานัดหมาย: การสืบค้น	1. การมีส่วนร่วมในการอภิปรายอย่างมีเหตุผล 2. การปรับปรุงพัฒนา
CLO4 อภิปรายข่าวสารด้านอาหารและสุขภาพอย่างมีเหตุผล		ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและสุขภาพ	3. ทักษะการสืบค้น การสรุปข้อมูลสำคัญได้อย่างเหมาะสม

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล
เรียนทุกวันอังคารเวลา 13.00-15.40 น. คณะเภสัชศาสตร์ วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์

1. แผนการสอน เพื่อให้บรรลุ CLOs ดังแสดงในตาราง

ว/ด/ป	หัวข้อ/รายละเอียด	CLO	จำนวนคาบ	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	อ.ผู้สอน	การวัดผล
29 พ.ย. 65	1. แนะนำรายวิชา	-	3	บรรยายประกอบสไลด์	อวยพร สุภัสสร	ไม่มีการวัดผล
6 ธ.ค. 65	2. ความสัมพันธ์ อาหารและสุขภาพ	CLO2	1	บรรยายประกอบสไลด์/ VDO	นุศรา	สอบ 2.16%
	3. อาหาร : ความหมายทางสังคมและวัฒนธรรม	CLO2	2	บรรยาย งานมอบหมาย	ภาณุพัฒน์	สอบ 3.03% กิจกรรม 1.29%
13 ธ.ค. 65	4. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสารอาหารและบทบาท สำคัญต่อการทำงานของร่างกาย	CLO2	3	บรรยายประกอบสไลด์	นุศรา	สอบ 6.49%
ตรวจสอบหมายเลขกลุ่มในระบบ e-learning						
20 ธ.ค. 65	5. หลักโภชนาการ และ โภชนาการ สำหรับวัย ต่างๆ สตรีมีครรภ์และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง	CLO2	3	บรรยายประกอบสไลด์/ VDO	นุศรา	สอบ 6.49%
27 ธ.ค. 65	6. อาหารต้านมะเร็งและประโยชน์ของการกินผัก ผลไม้และธัญพืชต่างๆ	CLO2	2	บรรยาย และกิจกรรมระบุส่วนประกอบที่มีสารต้าน มะเร็ง และชื่อสารต้านมะเร็งในส่วนประกอบแต่ละอย่าง จากรายการอาหารที่กำหนดให้	กรัณท์รัตน์	สอบ 3.46% กิจกรรม 0.86%
	7. แนะนำการทำกิจกรรมสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับ อาหารและสุขภาพ	CLO3, 4	1	อธิบายหลักการสืบค้นข้อมูล ตารางงานและแจ้งเกณฑ์ การประเมินผล	ปวีติ	ไม่มีการวัดผล
3 ม.ค. 66	8. สมุนไพรที่เป็นอาหาร	CLO2	1.5	บรรยายและตอบคำถามท้ายคาบเรียนเป็นกิจกรรม รายบุคคลใน google form	ทสมพร	สอบ 2.59% กิจกรรม 0.65%
	9. กินอาหารตามธาตุ	CLO2	1.5	บรรยายและทำแบบสอบถามหาธาตุเจ้าเรือนและ หา เมนูอาหารที่เหมาะสมกับตัวเอง (กิจกรรมรายบุคคล)	บุญญาภา	สอบ 2.59% กิจกรรม 0.65%
10 ม.ค. 66	10. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพและความงาม	CLO2	3	1. บรรยายประกอบสไลด์/ VDO	ชุตินา	สอบ 6.49%

ว/ด/ป	หัวข้อ/รายละเอียด	CLO	จำนวนคาบ	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	อ.ผู้สอน	การวัดผล
				2. วิเคราะห์กรณีศึกษา โดยใช้ความรู้ที่ได้รับจากการฟังบรรยาย		
สอบกลางภาควันอังคารที่ 24 ม.ค. 66 เวลา 13.00-15.00 น. หัวข้อที่ 2-10 รวม 17 คาบ ยกเว้นหัวข้อที่ 7						
31 ม.ค. 66	11. โรคอ้วน อาหารขยะและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดความอ้วน	CLO2	3	บรรยายประกอบสไลด์/VDO	อวยพร	สอบ 6.49%
7 ก.พ. 66	12. อาหารปนเปื้อนเชื้อและสุขาภิบาลอาหาร	CLO2	2	บรรยายประกอบสไลด์/VDO งานมอบหมาย	ปารณีย์	สอบ 3.89% กิจกรรม 0.43%
	13. พืชและสัตว์ที่มีสารพิษตามธรรมชาติ	CLO2	1	บรรยายประกอบสไลด์/VDO	ปารณีย์	สอบ 2.16%
14 ก.พ. 66	14. อาหารดัดแปรพันธุกรรม	CLO2	2	บรรยายประกอบสไลด์ งานมอบหมายกลุ่ม	บุญธดา	สอบ 3.03 % กิจกรรม 1.3
	15. กิจกรรมอภิปรายข่าวสารด้านอาหารและสุขภาพ	CLO1, 3, 4	1	กิจกรรมมอบหมาย		ประเมินผลในชิ้นงานมอบหมายตามกำหนดส่งงาน
21 ก.พ. 66	16. วัตถุเจือปนอาหาร	CLO2	3	1. บรรยายประกอบสไลด์/VDO 2. กิจกรรมมอบหมายหลังคาบเรียน (เดี่ยว)	สุภัทสร	สอบ 4.54% กิจกรรม 1.95%
28 ก.พ. 66	17. สารเคมีปนเปื้อน/สารตกค้างในอาหาร	CLO2	3	บรรยายประกอบสไลด์/VDO	สุภัทสร	สอบ 6.49%
7 มี.ค. 66	18. อาหารธรรมชาติและเกษตรอินทรีย์แบบภูมิปัญญาท้องถิ่น	CLO2	3	บรรยายประกอบสไลด์/VDO	สุธรรม*	สอบ 6.49%
14 มี.ค. 66	19. งานคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหาร	CLO2	3	1. บรรยายประกอบสไลด์ 2. แบบฝึกหัดให้เข้าไปทำใน e-learning ในช่วงเวลาที่กำหนด	ระพีพรรณ	สอบ 6.49%
สอบปลายภาคอังคารที่ 28 มี.ค. 66 เวลา 13.00-15.00 น. เนื้อหาหัวข้อที่ 11-19 รวม 20 คาบ ยกเว้นหัวข้อ 15						

*อาจารย์พิเศษ

การวัดผลการเรียน

1. การสอบข้อเขียน 2 ครั้ง ปรนัย 4 ตัวเลือกรวมเป็น 72.87%
 - 1.1) สอบกลางภาค คิดเป็น 33.30%
 - 1.2) สอบปลายภาค คิดเป็น 39.57%
2. งานกลุ่ม/งานเดี่ยว/กิจกรรมในห้องเรียน 7.13%
 - 2.1) งานมอบหมายในหัวข้อสอน ทำส่งในห้องเรียน หรือส่งเข้า e-learning ในเวลาที่กำหนด
3. งานกิจกรรมสืบค้นข้อมูล 20.00%

เกณฑ์การประเมินผล

คะแนน (ร้อยละ)	เกรด
ร้อยละ ≥ 75	A
70-74	B ⁺
65-69	B
55-64	C ⁺
50-54	C
45-49	D ⁺
35-44	D
ต่ำกว่า 35	F

ตารางงานกิจกรรมสืบค้นข้อมูล รายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ ภาคต้น ปีการศึกษา 2565

เรื่อง	วันที่	รายละเอียด
แนะนำชิ้นงานมอบหมาย	27 ธ.ค. 65	มอบหมายงานในคลาส พร้อมอธิบาย - หลักการ ที่มาของชิ้นงาน (อธิบายเชื่อมโยง CLOs) - ลักษณะ รูปแบบงาน (แนะนำหลักการสืบค้นเบื้องต้น การติดต่ออาจารย์กรณีมีข้อสงสัย) - กำหนดการส่ง (มอบ timeline และตกลงทำความเข้าใจ) - มอบหมายหัวข้อ ตามกลุ่ม (ให้หัวข้อ พร้อมชื่อ อ.ที่ปรึกษา) - เกณฑ์การให้คะแนน (มอบ rubric ตกลงทำความเข้าใจ)
กิจกรรมอภิปรายข่าวสารด้านอาหารและสุขภาพ	14 ก.พ. 66	คาบ 15 สำหรับนศ.อภิปรายข้อมูลที่ได้สืบค้นร่วมกันภายในกลุ่มของตนเอง
ส่งงานมอบหมาย	28 ก.พ. 66	ส่งงานทาง e-learning เพียงหนึ่งไฟล์เท่านั้น
ประเมินสมาชิกกลุ่ม	28 ก.พ. – 14 มี.ค. 66	ประเมินการมีส่วนร่วมและความรับผิดชอบของสมาชิกในกลุ่มผ่านแบบฟอร์มออนไลน์

เกณฑ์การให้คะแนน กิจกรรมสืบค้นข้อมูลข่าวสารเรื่องอาหารกับสุขภาพ

คะแนนรวม 40 คะแนน (คิดเป็น 20% ของคะแนนทั้งรายวิชา) แบ่งเป็น

A. ประเมินโดยอาจารย์ (35 คะแนน)

คะแนนทั้งหมด สามารถแบ่งเป็นประเด็นดังต่อไปนี้

- ความรับผิดชอบ (การส่งงาน ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบในกลุ่ม) 11.5 คะแนน
- การอภิปรายอย่างเหมาะสม (ทักษะการอภิปราย การมีส่วนร่วมในกลุ่ม) 12.5 คะแนน
- การสืบค้นและชิ้นงาน (ทักษะการสืบค้น คุณภาพเนื้อหา) 16 คะแนน

B. ประเมินโดยนักศึกษาด้วย google form (5 คะแนน) (ความรับผิดชอบ และการมีส่วนร่วมในงานกลุ่ม) เนื่องจากนักศึกษา

ได้ปฏิบัติงานกลุ่มร่วมกันตลอด จึงมีโอกาสประเมินสมาชิกในกลุ่มอย่างละเอียด **ผู้ที่ไม่เข้าทำประเมินภายในเวลาที่กำหนด**

คะแนนส่วนนี้จะกลายเป็น 0 (ศูนย์) โดยอัตโนมัติ เพราะแสดงถึงความไม่รับผิดชอบ และการไม่มีส่วนร่วมในกลุ่ม

2. แผนการประเมินตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวังของรายวิชา (CLOs)	กิจกรรมการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน	กำหนดการประเมิน (สัปดาห์ที่)	สัดส่วนของการประเมินผล
CLO1 ปฏิบัติงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จตามกรอบเวลาที่กำหนด	ประเมินจากการทำงานมอบหมาย ความสำเร็จในการส่งงาน	สัปดาห์ที่ 6 - 15	5.83%
CLO2 เลือกรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมโดยคำนึงถึงหลักโภชนาการ และความปลอดภัยเพื่อสุขภาพที่ดี	1. สอบข้อเขียน 2 ครั้ง 2. กิจกรรมในหัวข้อบรรยาย	1. สัปดาห์ที่ 8 , 16 2. สัปดาห์ที่ 5, 6, 11, 13	1. 72.87% 2. 6.70%
CLO3 สืบค้นข้อมูลด้านอาหารและสุขภาพจากแหล่งข้อมูลที่เหมาะสมได้	งานมอบหมาย: การสืบค้นข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและสุขภาพ	สัปดาห์ที่ 6 - 15	8.33 %
CLO4 อภิปรายข่าวสารด้านอาหารและสุขภาพอย่างมีเหตุผล			5.84%

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

ตำรา เว็บไซต์และเอกสารที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน (ตัวอย่าง)

1. สุนีย์ เตชะอารณกุล (บรรณาธิการ) ตำรา อาหารเพื่อสุขภาพ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2561: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร
2. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
<http://nutrition.anamai.moph.go.th/main.php?filename=index>
3. กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ. ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร สำหรับร้านอาหาร [อินเทอร์เน็ต]. นนทบุรี: สำนัก; c2560 [เข้าถึงเมื่อ 20 มิถุนายน 2560]. เข้าถึงได้จาก:
<http://foodsafety.anamai.moph.go.th/main.php?filename=restaurant>
4. สำนักคุณภาพและความปลอดภัยอาหาร. รายงานผู้บริโภคและแจ้งเตือนภัยด้านอาหาร ปีงบประมาณ 2555-2562, <http://bqsfdmsc.moph.go.th/bqsfdWeb/index.php/consumer-report-2555-2560/>
5. กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์. กระทรวงสาธารณสุข. ศูนย์ข้อมูลความปลอดภัยด้านอาหาร. ข้อมูลด้านความปลอดภัยของอาหาร. http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_food/inc_001_000.asp?counterSP=2
6. สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา - กระทรวงสาธารณสุข พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2562. www.fda.moph.go.th/sites/food/law1/food_law.pdf

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินการจัดการเรียนการสอนของรายวิชา

CLO1-4 : ผลประเมินรายวิชาของนักศึกษาที่ลงทะเบียน

CLO1,3,4 : ผลประเมินจากอาจารย์ผู้ดูแลงานมอบหมาย

CLO2 : วิเคราะห์จากคะแนนสอบข้อเขียนรายหัวข้อ

2. การปรับปรุงการสอน

ปรับปรุงเนื้อหาการเรียนการสอนให้ทันสมัย กำชับให้มีการนำขึ้น e-learning ให้ตรงเวลา สื่อการเรียนรู้ที่ส่งเสริมผู้เรียนมากขึ้น รวมถึงพิจารณาการสอนแบบ Live

3. การทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาตามมาตรฐานผลการเรียนรู้ในรายวิชา

CLO2 : ทวนสอบจากคะแนนข้อสอบ

CLO1,3,4 : ทวนสอบจากงานมอบหมายและผลประเมินการจัดการเรียนการสอนส่วนนี้โดยนักศึกษาและอาจารย์