

## รายละเอียดของรายวิชา

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

## หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

## 1. รหัสและชื่อรายวิชา

SU115 อาหารเพื่อสุขภาพ (Food for Health)

## 2. จำนวนหน่วยกิต

3 (3-0-6)

## 3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรปริญญาบัณฑิต หลายหลักสูตร

เป็นวิชา เลือก ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2562) กลุ่มวิชาทักษะสังคมและชีวิต

## 4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา

1) รศ.ดร.ภญ. นุศรา ปิยะพลรุ่งโรจน์

2) ผศ.ดร.ภก. ปวีริศ วงษ์ประยูร

3) อ.ดร.ภญ. วราภรณ์ ศกศวัตเมฆินทร์

## อาจารย์ผู้สอน (ประจำ):

1	ผศ.ดร.ภญ. กรัณท์รัตน์ ทิวถนอม	tewthanom_k@silpakorn.edu	208265
2	รศ.ดร.ภญ. ชุตินา ลิ้มมัทวาทิรัตน์	limmatvapirat_c@silpakorn.edu	Line: chutima.lim
3	ผศ.ดร.ภญ. ทสมาพร สุขวัฒนาสินี	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. ปวีริศ วงษ์ประยูร	wongprayoon_p@silpakorn.edu	208315
7	ผศ.ดร.ภก. ภาณุพัฒน์ พุ่มพฤษ	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. บุญนดา ภมรปฐมกุล	pamornpathomkul_b@su.ac.th	208291
11	อ.ดร.ภญ. สุภััสสร เพ็งนาม	pengnam_s@su.ac.th	208291
12	อ.ดร.ภก. ไชยกาญจน์ พรพิชณรงค์	pornpitchanaron_c@su.ac.th	208267

**อาจารย์พิเศษ:**

นายสุธรรม จันทร์อ่อน เกษตรกรดีเด่นแห่งชาติ ปรากฏข่าวบ้านเศรษฐกิจพอเพียง ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง เลขที่ 54 หมู่ที่ 10 ต.ทุ่งขวาง อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม)  
ภญ.ภาคินี จิววัฒน์ไพบลีย์ กรรมการผู้จัดการบริษัท ของเดอร์ ไทยออร์แกนิกฟูด จำกัด

**5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน**

ภาคการศึกษาต้น ของทุกชั้นปีของหลักสูตรปรับปรุง 2562

**6. รายวิชาบังคับก่อน (Pre-requisite) ไม่มี**

**7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) ไม่มี**

**8. สถานที่เรียน เรียนแบบ online ผ่าน e-learning (Old version)** โดยกดเลือก SU-elearning ในหน้า SU web portal และเลือกรายวิชา จากนั้นกด enroll me หากมีปัญหาการเข้าใช้ e-learning ของรายวิชา ติดต่อเจ้าหน้าที่ศูนย์คอมพิวเตอร์ของแต่ละวิทยาเขต

**9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด: 7 มิถุนายน 2567**

**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 สารปนเปื้อนอาหารและบรรจุภัณฑ์ ความปลอดภัยด้านอาหารและการคุ้มครองผู้บริโภค

**2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อสัปดาห์**

จำนวนชั่วโมงบรรยาย และกิจกรรมในห้องเรียน	3 คาบ
จำนวนชั่วโมงการศึกษาด้วยตนเอง	6 คาบ

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่จะให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการ: เฉลี่ย 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

การจัดการเรียนการสอนจะแบ่งเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

1. การบรรยายประกอบสไลด์และวิดีโอ (VDO) และการทำกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อยลักษณะต่างๆในห้องเรียน เช่น อภิปรายกรณีศึกษา การประเมินตนเองโดยใช้เครื่องมือที่กำหนดให้ การวิเคราะห์ข้อมูลรายการอาหารที่ชอบกินเป็นประจำ เพื่อให้บรรลุ CLO1 และ CLO2 ดังแสดงในตารางแผนการสอน

2. มอบหมายงาน: การสืบค้นข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารและสุขภาพ

หมวดที่ 4 การพัฒนานักศึกษาตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง

ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ คาดหวัง ของรายวิชา (CLOs)	ผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง ของหลักสูตร (PLOs) ที่รายวิชารับผิดชอบ	กลยุทธ์การสอน ตาม CLOs	กลยุทธ์สำหรับวิธีการวัดและ ประเมินผล ตาม CLOs
CLO1 ปฏิบัติงานกลุ่มที่ได้รับ มอบหมายให้สำเร็จตามกรอบ เวลาที่กำหนด	PLO6 แสวงหาความรู้โดยตนเอง และนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนา ตนเองและการดำเนินชีวิต	งานมอบหมาย: การสืบค้น ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหาร และสุขภาพ	ประเมินจากการส่งงานและการเข้าร่วม ทำกิจกรรม online ตรงเวลานัดหมาย
CLO2 เลือกรับประทานอาหาร อย่างเหมาะสมโดยคำนึงถึงหลัก โภชนาการ และความปลอดภัย เพื่อสุขภาพที่ดี		1. บรรยายและฝึกทำแบบฝึกหัด 2. กิจกรรมกลุ่มอภิปราย กรณีศึกษา	1. สอบข้อเขียน 2. ผลงานกิจกรรมลักษณะต่างๆที่มีทั้ง ในและนอกห้องเรียน
CLO3 สืบค้นข้อมูลด้านอาหาร และสุขภาพจากแหล่งข้อมูลที่ เหมาะสมได้		งานมอบหมาย: การสืบค้น ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหาร และสุขภาพ	1. การมีส่วนร่วมในการอภิปราย อย่างมีเหตุผล 2. ทักษะการสืบค้น การสรุปข้อมูล สำคัญได้อย่างเหมาะสม
CLO4 อภิปรายข่าวสารด้าน อาหารและสุขภาพอย่างมีเหตุผล			

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล  
เรียนทุกวันอังคารเวลา 13.00-15.40 น.

1. แผนการสอน เพื่อให้บรรลุผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ว/ด/ป	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนคาบ	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	อ.ผู้สอน	การวัดผล
2 ก.ค. 67	1. แนะนำรายวิชา		บรรยายประกอบสไลด์ ซักถามในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับรายวิชา	นุศรา ปวริศ วราภรณ์	ไม่มีการวัดผล
9 ก.ค. 67	2. ความสัมพันธ์ อาหารและสุขภาพ	1	บรรยายประกอบสไลด์/ VDO	นุศรา	สอบ 2.0%
	3. อาหาร : ความหมายทางสังคมและวัฒนธรรม	2	บรรยาย อภิปรายและสรุปความเห็นของกลุ่มในประเด็นที่กำหนด	ภาณุพัฒน์	สอบ 2.8% กิจกรรม 1.2%
16 ก.ค. 67	4. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสารอาหารและบทบาทสำคัญต่อการทำงานของร่างกาย	3	บรรยายประกอบสไลด์	นุศรา	สอบ 6.0%
23 ก.ค. 67	5. หลักโภชนาการ และ โภชนาการสำหรับวัย ต่างๆ สตรีมีครรภ์และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง	3	บรรยายประกอบสไลด์/ VDO	นุศรา	สอบ 6.0%
<b>30 ก.ค. 67 ตรวจสอบหมายเลขกลุ่มจากประกาศใน e-learning</b>					
30 ก.ค. 67	6. สมุนไพรที่เป็นอาหาร	1.5	บรรยายและตอบคำถามท้ายคาบเรียนเป็นกิจกรรม รายบุคคลใน google form	ทสมพร	สอบ 2.4% กิจกรรม 0.6%
	7. กินอาหารตามธาตุ	1.5	บรรยายและทำแบบสอบถามหาธาตุเจ้าเรือนและหาเมนูอาหารที่เหมาะสมกับตัวเอง (กิจกรรมรายบุคคล)	บุญญาภา	สอบ 2.4% กิจกรรม 0.6%
6 ส.ค. 67	8. อาหารต้านมะเร็งและประโยชน์ของการกินผักผลไม้ และธัญพืชต่างๆ	2	ระบุส่วนประกอบที่มีสารต้านมะเร็ง และชื่อสารต้านมะเร็งในส่วนประกอบแต่ละอย่าง จากรายการอาหารที่กำหนดให้	กรัณท์รัตน์	สอบ 2.8% กิจกรรม 1.2%

ว/ด/ป	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนคาบ	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	อ.ผู้สอน	การวัดผล
	<b>9. แนะนำการทำกิจกรรมสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับอาหารและสุขภาพ</b>	<b>1</b>	<b>อธิบายหลักการสืบค้นข้อมูล ตารางงานและแจ้งเกณฑ์การประเมินผล</b>	<b>ปวีริศ</b>	<b>ไม่มีการวัดผล</b>
13 ส.ค. 67	10. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพและความงาม	3	1. บรรยายประกอบสไลด์/ VDO 2. วิเคราะห์กรณีศึกษา โดยใช้ความรู้ที่ได้รับจากการฟังบรรยาย	ชุตติมา	สอบ 6.0%
20 ส.ค. 67	11. โรคอ้วน อาหารขยะและผลิตภัณฑ์เสริมอาหารลดความอ้วน	3	1. บรรยายประกอบสไลด์/VDO	อวยพร	สอบ 6.0%
<b>สอบกลางภาคออนไลน์ผ่านระบบ e-learning</b> <b>27 ส.ค. 67 วันอังคาร เวลา 13.00-15.00 น.</b> <b>หัวข้อที่ 2-11 รวม 20 คาบ ยกเว้นหัวข้อที่ 9</b>					
3 ก.ย. 67	12. อาหารปนเปื้อนเชื้อและสุขาภิบาลอาหาร	2	1. บรรยายประกอบสไลด์/VDO	ไชยกาญจน์	สอบ 4.0%
	13. พืชและสัตว์ที่มีสารพิษตามธรรมชาติ	1	1. บรรยายประกอบสไลด์/VDO	ไชยกาญจน์	สอบ 2.0%
10 ก.ย. 67	14. อาหารดัดแปรพันธุกรรม	2	บรรยายประกอบสไลด์ มีงานกลุ่ม: ตอบคำถามเชิงอภิปรายว่า “นักศึกษาจะเลือกซื้อและ/หรือบริโภคอาหารดัดแปรพันธุกรรมที่มีขายในท้องตลาดหรือไม่ เพราะเหตุใด”	สุภัทสร	สอบ 2.8% กิจกรรม 1.2%
	<b>15. กิจกรรมอภิปรายข่าวสารด้านอาหารและสุขภาพ</b>	<b>1</b>	<b>กิจกรรมมอบหมาย</b>	นักศึกษอภิปราย ร่วมกัน	<b>ไม่มีการวัดผล</b>
<b>17 ก.ย. 67 onsite</b>	<b>16. แนวคิดเชิงธุรกิจด้านอาหารและสุขภาพ</b>	<b>3</b>	<b>บรรยายประกอบสไลด์ สอดแทรกประสบการณ์การทำงานจริง</b>	ภญ.ภาคินี จิวัฒน์ไพบูลย์*	สอบ 6.0%
24 ก.ย. 67	17. วัตถุเจือปนอาหาร	3	1. บรรยายประกอบสไลด์/VDO	สุภัทสร	สอบ 4.8%

ว/ด/ป	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนคาบ	กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อที่ใช้ (ถ้ามี)	อ.ผู้สอน	การวัดผล
			2. กิจกรรมมอบหมายหลังคาบเรียน (เดี่ยว)		กิจกรรม 1.2%
1 ต.ค. 67	18. สารเคมีปนเปื้อน/สารตกค้างในอาหาร	3	1. บรรยายประกอบสไลด์/VDO	บุญธดา	สอบ 6.0%
8 ต.ค. 67	19. อาหารธรรมชาติและเกษตรอินทรีย์แบบภูมิปัญญาท้องถิ่น	3	1. บรรยายประกอบสไลด์/VDO	นายสุธรรม จันทร์อ่อน*	สอบ 6.0%
15 ต.ค. 67	20. งานคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหาร	3	1. บรรยายประกอบสไลด์ 2. วิเคราะห์กรณีศึกษาและแบบฝึกหัดให้เข้าไปทำ ใน e-learning ในช่วงเวลาที่กำหนด	ระพีพรรณ*	สอบ 6.0%
<p>สอบปลายภาคออนไลน์ผ่านระบบ e-learning วันอังคาร 22 ต.ค. 67 เวลา 13.00-15.00 น. เนื้อหาหัวข้อที่ 12-20 รวม 20 คาบ ยกเว้นหัวข้อที่ 15</p>					

\*อาจารย์พิเศษ

## การวัดผลการเรียน

1. การสอบข้อเขียน 2 ครั้ง ปรนัย 4 ตัวเลือกรวมเป็น **74.0%**
  - 1.1) สอบกลางภาค คิดเป็น 36.4%
  - 1.2) สอบปลายภาคคิดเป็น 37.6%
2. งานกลุ่ม/งานเดี่ยว/กิจกรรมในห้องเรียน **6.0%**
  - 2.1) งานมอบหมายในหัวข้อสอน ทำส่งในห้องเรียน หรือส่งเข้า e-learning ในเวลาที่กำหนด
3. งานกิจกรรมสืบค้นข้อมูล **20.0%**

## เกณฑ์การประเมินผล

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

ตารางงานกิจกรรมสืบค้นข้อมูล รายวิชาอาหารเพื่อสุขภาพ ภาคต้น ปีการศึกษา 2567

เรื่อง	วันที่	รายละเอียด
แนะนำชิ้นงาน มอบหมาย	6 ส.ค. 67	มอบหมายงานในคลาส พร้อมอธิบาย - หลักการ ที่มาของชิ้นงาน (อธิบายเชื่อมโยง CLOs) - ลักษณะ รูปแบบงาน (แนะนำหลักการสืบค้นเบื้องต้น การติดต่ออาจารย์กรณีมีข้อสงสัย) - กำหนดการส่ง (มอบ timeline และตกลงทำความเข้าใจ) - มอบหมายหัวข้อ ตามกลุ่ม (ให้หัวข้อ พร้อมชื่อ อ.ที่ปรึกษา) - เกณฑ์การให้คะแนน (มอบ rubric ตกลงทำความเข้าใจ)
กิจกรรมอภิปราย ข่าวสารด้านอาหารและ สุขภาพ	10 ก.ย. 67	คาบ 15 นศ.อภิปรายข้อมูลที่สืบค้นร่วมกันภายในกลุ่มของตนเอง
ส่งงานมอบหมาย	8 ต.ค. 67	ส่งงานทาง e-learning เพียงหนึ่งไฟล์เท่านั้น

เกณฑ์การให้คะแนน (Rubric) กิจกรรมสืบค้นข้อมูลข่าวสารเรื่องอาหารกับสุขภาพ

**ประเมินโดยอาจารย์ (35 คะแนน คิดเป็น 20% ของคะแนนทั้งรายวิชา)**

คะแนนทั้งหมด สามารถแบ่งเป็นประเด็นดังต่อไปนี้

- ความรับผิดชอบ (การส่งงานตรงเวลา) 5 คะแนน
- การอภิปรายอย่างเหมาะสม (ทักษะการอภิปราย การมีส่วนร่วมในกลุ่ม) 10 คะแนน
- การสืบค้นและนำเสนอชิ้นงาน (ทักษะการสืบค้น คุณภาพชิ้นงาน) 20 คะแนน



## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

### ตำรา เว็บไซต์และเอกสารที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน (ตัวอย่าง)

1. สุนีย์ เตชะอาภรณ์กุล (บรรณาธิการ) ตำรา อาหารเพื่อสุขภาพ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2561: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย ศิลปาคร
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://bqsf.dmsc.moph.go.th/bqsfWeb/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](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](http://www.fda.moph.go.th/sites/food/law1/food_law.pdf)

และอื่นๆ ตามที่ผู้สอนกำหนด

