



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ประมวลรายวิชา (Course Syllabus)

- 1.รหัสวิชา 2310201
2.ชื่อย่อภาษาอังกฤษ Health/beauty
3.ชื่อวิชา
ชื่อภาษาไทย : สุขภาพและความงาม
ชื่อภาษาอังกฤษ : Health and Beauty
4.หน่วยกิต 3.0 (3.0 – 0.0 – 6.0)
5.ส่วนงาน
5.1.คณะ/หน่วยงานเทียบเท่า คณะวิทยาศาสตร์
5.2.ภาควิชา ภาควิชาชีวเคมี
5.3.สาขาวิชา สาขาวิชาชีวเคมี
6.วิธีการวัดผล Letter Grade (A B+ B C+ C D+ D F)
7.ประเภทรายวิชา Semester Course
8.ภาคการศึกษาที่เปิดสอน ทวิภาค ภาคต้น
9.ปีการศึกษาที่เปิดสอน 2565

10. การจัดการสอน

ตอนเรียน	ผู้สอน	ช่วงเวลาประเมิน
0	10004298 ศศ. ดร. เสาวรัตน์ จันทะโร	07-11-2565 ถึง 23-12-2565
0	00039323 ผศ. ดร. รัฐ พิษยางกูร	07-11-2565 ถึง 23-12-2565
0	00040514 ศศ. ดร. มัญชุมาส เพราะสุนทร	07-11-2565 ถึง 23-12-2565
0	10020974 อ.ดร. วรพูนร์ ชัยศิริศักดิ์	07-11-2565 ถึง 23-12-2565
	10023147 อ.ดร. กาวินี แป้นเพชร	07-11-2565 ถึง 23-12-2565

11.เงื่อนไขรายวิชา

เป็นรายวิชาที่คณะอนุญาตให้เรียน (Consent of Faculty)

12.หลักสูตรที่ใช้รายวิชานี้

13.ระดับการศึกษา ปรริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ปรริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 ปรริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ปรริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 ปรริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 5 ปรริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 6

14.สถานที่เรียน โดยปกติ วิชานี้มีนิสิตลงเรียนจำนวนมาก จึงต้องจัดเตรียมเก้าอี้มาให้มีสิตเพิ่มเติม โดยต่อ

15.เนื้อหาารรายวิชา

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาพที่ดีและความงามบนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์ โดยรวมถึงโภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การมีสมาธิและจิตแจ่มใส การชะลอวัย ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม โดยมุ่งเน้นกลไกในการทำงานและหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เป็นสำคัญ

Basic knowledge about living daily lives for achieving good health and beauty based on science including: nutrition for health and beauty; exercise for health; the state of being concentrated and having brilliant mind; anti-aging; product and beautification, with emphasis on function mechanism and scientific evidence.

16.ประมวลการเรียนรายวิชา

16.1.รูปแบบการจัดการเรียนรู้

✓ แบบออนไลน์ (Online)

16.2.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

#	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม
1	บอกถึงความรู้ในด้านโภชนาการได้ โดยครอบคลุมถึง ประโยชน์/โทษของสารอาหารหลักและอาหารเสริม สารพิษที่พบในอาหารภาวะทุโภชนาการ ลักษณะของโรคอ้วน ความสำคัญของการเผาผลาญในการลดความอ้วน ผลการเรียนรู้ : • 1.1.รู้รอบ • 5.1.ใฝ่รู้ วิธีการสอน/พัฒนา : • การบรรยาย วิธีการประเมิน : • การสอบข้อเขียน • การประเมินการบ้าน
2	บอกถึงความรู้ในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ โดยครอบคลุมถึง สมดุลสุขภาพของร่างกาย ปัจจัยในการสร้างกล้ามเนื้อของร่างกาย และลักษณะการออกกำลังกายให้ร่างกายดูดี ผลการเรียนรู้ : • 1.1.รู้รอบ วิธีการสอน/พัฒนา : • การบรรยาย วิธีการประเมิน : • การสอบข้อเขียน
3	บอกถึงความรู้ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างสมองและภาวะสรีรวิทยาของร่างกาย เพื่อให้มีสมาธิและจิตใจที่แจ่มใสได้ โดยครอบคลุมถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ ส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และระบบสรีรวิทยาของร่างกาย สมองกับความจำ การฝึกทักษะพัฒนาความจำ และการพักผ่อนกับระบบความจำ ผลการเรียนรู้ : • 1.1.รู้รอบ • 5.2.รู้จักวิธีการเรียนรู้ วิธีการสอน/พัฒนา : • การบรรยาย • การฝึกปฏิบัติ วิธีการประเมิน : • การสอบข้อเขียน • การประเมินผลงาน/บทเรียนที่ถอดประสบการณ์จากนิสิต
4	บอกถึงความรู้ในด้านการชะลอวัยได้ โดยครอบคลุมถึง กระบวนการที่ทำให้แก่ ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่ ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยชะลอวัย ผลการเรียนรู้ : • 1.1.รู้รอบ วิธีการสอน/พัฒนา : • การบรรยาย • การฝึกปฏิบัติ วิธีการประเมิน : • การสอบข้อเขียน • การประเมินการบ้าน
5	บอกถึงความรู้ในด้านการผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีเสริมความงามได้ โดยครอบคลุมถึง ผลิตภัณฑ์เสริมความงามและเทคโนโลยีเสริมความงามในปัจจุบัน ข้อควรระวังและการใช้วิจารณญาณในการใช้ผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีเสริมความงาม ผลการเรียนรู้ : • 1.1.รู้รอบ วิธีการสอน/พัฒนา : • การบรรยาย วิธีการประเมิน : • การสอบข้อเขียน

ตารางแสดงวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

รายละเอียด	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1.1.1.	2.2.1.	2.2.3.	3.1.3.	3.4.1.	4.2.4.	3.4.4.	5.5.1.	5.2
1	●							●	
2	●								
3	●							●	
4	●								
5	●								

16.3.แผนการสอนรายสัปดาห์

สัปดาห์ที่	เนื้อหาที่สอน	การมอบหมายงาน
1	1. Introduction to H&B - เนื้อหาโดยรวมของรายวิชา และ พื้นฐานเบื้องต้น 2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม - สารอาหารและประโยชน์/โทษ, อาหารหลัก; อาหารเสริม; สารพิษในอาหาร วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม : • 1 ผลการเรียนรู้ : • 1.1 • 5.1 ผู้สอน : • รัชฎี	การหาหลักโภชนาการ
2	- โปรแกรมลดความอ้วน (ด้วยสารเร่งการเผาผลาญ) - อ้วนพอมสำคัญไฉน - ทุโภชนาการ (Malnutrition); โรคอ้วน, Bulimia, Anorexia วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม : • 1 ผลการเรียนรู้ : • 1.1 • 5.1	มีการทดสอบความรู้ในห้องเรียน (Quiz)

	ผู้สอน : • มัญชุมาส	
3	3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - สมดุลสุขภาพ - การสร้างกล้ามเนื้อ - ออกกำลังกายให้ดูดี วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม : • 2 ผลการเรียนรู้ : • 1.1 ผู้สอน : • วรพนธ์	
4-5	4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส - โครงสร้างสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ - กวาวเครียดกับอารมณ์ - โรคต่างๆ ที่เกิดจากภาวะเครียด - ทักษะความจำ วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม : • 3 ผลการเรียนรู้ : • 1.1 • 5.2 ผู้สอน : • เสาวรัตน์	การทำ workshop เรื่องการใช้สมอชกย้ายขวา และการฝึกความจำระยะสั้น
6	4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส (ต่อ) - การสร้างพลังสมองและจิตใจจากการพักผ่อน - ระบบความจำกับการนอนที่เพียงพอ และอาหารสมอง วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม : • 3 ผลการเรียนรู้ : • 1.1 • 5.2 ผู้สอน : • เสาวรัตน์	การทำแบบทดสอบวัดประสิทธิภาพการนอน
7-9	5. การชะลอวัย (Anti-aging) - หนทางสู่ความอ่อนวัย - ไม่แก่...ทำอย่างไร กระบวนการที่ทำให้แก่ (Aging process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่; ผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์ที่มีผลต่อการชะลอวัย วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม : • 4 ผลการเรียนรู้ : • 1.1 ผู้สอน : • ภาวินี	การตรวจสอบสภาพผิวหนัง
10-11	6. ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม - ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม กลุ่มผิว; กลุ่มผมและฟัน - เทคโนโลยีเสริมความงาม สารนาโน, Stem cells; Hormone, การร้อยไหม, ซิลิโคน วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม : • 5 ผลการเรียนรู้ : • 1.1 ผู้สอน : • มัญชุมาส	การทดสอบความรู้ในห้องเรียน (quiz)

16.4. สื่อการสอน (Media)

- ✓ สื่อนำเสนอในรูปแบบ Powerpoint media
- ✓ สื่อนำเสนอในรูปแบบ Powerpoint media
- ✓ สื่อนำเสนอในรูปแบบ Powerpoint media
- ✓ สื่อนำเสนอในรูปแบบ Powerpoint media
- ✓ สื่อนำเสนอในรูปแบบ Powerpoint media
- ✓ สื่อนำเสนอในรูปแบบ Powerpoint media
- ✓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์
- ✓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์
- ✓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์
- ✓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์
- ✓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์
- ✓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์

16.5. การติดต่อสื่อสารกับนิสิตผ่านระบบเครือข่าย

16.5.1. รูปแบบการสื่อสารและวิธีการ

ใช้งาน:

- ✓ Facebook ✓ Facebook ✓ Facebook ✓ Facebook ✓

Facebook ✓ Facebook

16.5.2. ระบบจัดการการเรียนรู้ (LMS)

ที่ใช้

- ✓ Blackboard ✓ Blackboard ✓ Blackboard ✓ Blackboard

✓ Blackboard ✓ Blackboard

16.6.จำนวนชั่วโมงที่ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา

นิสิต

2.0 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

16.7.การประเมินผล

กิจกรรมการประเมิน	ร้อยละ
การสอบกลางภาคและปลายภาค	50.00
งานในห้องเรียน และการบ้าน	50.00

เกณฑ์การวัดผล

อิงเกณฑ์: A : 75 คะแนนขึ้นไป B+ : 70 - 74 B : 65 - 69 C+ : 60 - 64 C : 55 - 59 D+ : 50 - 54 D : 45 - 49 F : น้อยกว่า 45

17.รายชื่อหนังสืออ่านประกอบ

17.1.หนังสือบังคับ

17.2.หนังสืออ่านเพิ่มเติม

1.Frances Sienkiewicz Sizer and Ellie Whitney. Nutrition Concepts and Controversies. 10th Edition, Thomson Wadsworth, USA. 2006

2.John P.J. Pinel. Biopsychology. 7th ed. Boston: Allyn and Bacon. 2003

3.David L. Nelson and Michael M. Cox. Lehninger Principles of Biochemistry. 4th ed. New York: W.H. Freeman and Company.. 2005

17.3.บทความวิจัย/บทความวิชาการ (ถ้ามี)

17.4.สื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง

18.การประเมินการสอน

18.1.การประเมินการสอน ผ่านระบบ CUCAS - SCE

18.2.การปรับปรุงจากผลการประเมินการสอนครั้งที่ผ่านมา

ทีมผู้สอนได้ร่วมกันปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนให้ผู้เรียนเข้าใจได้ง่ายมากขึ้น เนื่องจากได้รับ feedback เกี่ยวกับความรู้เชิงลึกทางวิทยาศาสตร์ที่นิสิตบางคนไม่เข้าใจด้านศัพท์เฉพาะทาง เป็นต้น และเน้นวิจยารณญาณด้านจริยธรรมจากกรณีตัวอย่าง และการสื่อสารภาษาไทยที่ถูกต้อง และได้ปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนบางส่วนเป็นแบบออนไลน์

19.หมายเหตุ

นอกจากนี้ มีการปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนที่เสริมให้นิสิตมีส่วนร่วมในการเรียนและเข้าใจมากขึ้น เช่น การบ้านและ workshop ในห้องเรียน