

ประมวลรายวิชา

รหัสรายวิชา	2310201	
หน่วยกิต	3.0 (3.0-0.0-6.0)	
ชื่อรายวิชา	ภาษาไทย	สุขภาพและความงาม
	ภาษาอังกฤษ	Health and Beauty

หน่วยงานที่รับผิดชอบรายวิชา	คณะ/สถาบัน	คณะวิทยาศาสตร์
	ภาควิชา	ภาควิชาชีวเคมี
	สาขาวิชา	-

ประเภทรายวิชา	ทวิภาค (หลักสูตรปกติ)
ภาคการศึกษา	ทวิภาค ภาคปลาย
ปีการศึกษา	2024
ผู้ประสานงานรายวิชา	ภาวินี แป้นเพชร

ผู้สอน / สตาฟฟ์

ตอนเรียน	ผู้สอน / สตาฟฟ์
71	- รัฐ พิษณุวงกูร - เสาวรัตน์ จันทะโร - มัณฑนาพร เพราะสุนทร - ภาวินี แป้นเพชร

เงื่อนไขในการลงทะเบียน-ระดับปริญญา

ปริญญาบัณฑิต

หลักสูตรที่เกี่ยวข้อง

-

สถานะรายวิชา

วิชาศึกษาทั่วไป

คำบรรยายรายวิชา

ภาษาไทย

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาพที่ดีและความงามบนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์ โดยรวมถึงโภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การมีสมาธิและจิตใจแจ่มใส การชะลอวัย ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม โดยมุ่งเน้นกลไกในการทำงานและหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เป็นสำคัญ

ภาษาอังกฤษ

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.

ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับรายวิชา

-

ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา

ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (CLO)

PLO ที่เกี่ยวข้อง

1. บอกถึงความรู้ในด้านโภชนาการได้ โดยครอบคลุมถึง ประโยชน์/โทษของสารอาหารหลักและอาหารเสริม สารพิษที่พบในอาหาร ภาวะทุพโภชนาการ ลักษณะของโรคอ้วน ความสำคัญของสารเร่งการเผาผลาญในการลดความอ้วน	-
2. บอกถึงความรู้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ โดยครอบคลุมถึง สมดุลสุขภาพของร่างกาย ปัจจัยในการสร้างกล้ามเนื้อของร่างกาย และลักษณะการออกกำลังกายให้ร่างกายดูดี	-

3. บอกถึงความรู้ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างสมองและภาวะสรีรวิทยาของร่างกาย เพื่อให้มีสมาธิและ -
จิตใจที่แจ่มใสได้ โดยครอบคลุมถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ ส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับ
อารมณ์และระบบสรีรวิทยาของร่างกาย สมองกับความจำ การฝึกทักษะพัฒนาความจำ และการพักผ่อน
กับระบบความจำ

4. บอกถึงความรู้ในการชะลอวัยได้ โดยครอบคลุมถึง ทยุขฏี ageing กระบวนการที่ทำให้แก่ (Ageing -
process) ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่ หนทางสู่ความอ่อนวัย

5. บอกถึงความรู้ในด้านผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีเสริมความงามได้ โดยครอบคลุมถึง ผลิตภัณฑ์เสริม -
ความงามและเทคโนโลยีเสริมความงามในปัจจุบัน ข้อควรระวังและการใช้วิจารณ์ญาณในการใช้
ผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีเสริมความงาม

เนื้อหา

#	วันที่/เวลา	หัวข้อ / เนื้อหา	CLO
1	2025-01-08 13:00 - 14:00	Orientation: โครงเนือหาของรายวิชา / การให้ คะแนน / อาจารย์ผู้สอน / ชี้แจงการติดต่อกับอาจารย์ ผู้ประสานงาน ภาวินี แป้นเพชร	-
2	2025-01-15 13:00 - 16:00	1. Introduction to H&B 2. โภชนาการเพื่อสุขภาพ และความงาม: สารอาหารและประโยชน์/โทษ และ อาหารหลัก; อาหารเสริม; สารพิษในอาหาร รัฐ พิษญางกูร	• บอกถึงความรู้ในด้านโภชนาการได้ โดยครอบคลุมถึง ประโยชน์/โทษของสารอาหารหลักและอาการเสริม สาร พิษที่พบในอาหาร ภาวะทุพโภชนาการ ลักษณะของโรค อ้วน ความสำคัญของสารเร่งการเผาผลาญในการลดความ อ้วน
3	2025-01-22 13:00 - 16:00	3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ: สมดุลสุขภาพ, การ สร้างกล้ามเนื้อ, ออกกำลังกายให้ดูดี รัฐ พิษญางกูร	• บอกถึงความรู้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ โดยครอบคลุมถึง สมดุลสุขภาพของร่างกาย ปัจจัยในการ สร้างกล้ามเนื้อของร่างกาย และลักษณะการออกกำลังกาย ให้ร่างกายดูดี
4	2025-01-29 00:00 - 00:00	งดการเรียนการสอน วันตรุษจีน	-
5	2025-02-05 13:00 - 16:00	4. การมีสมาธิและจิตใจแจ่มใส: โครงสร้างสมองที่ เกี่ยวข้องกับอารมณ์, ภาวะเครียดกับอารมณ์, โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะเครียด, ทักษะความจำ เสาวรัตน์ จันทะโร	• บอกถึงความรู้ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างสมองและ ภาวะสรีรวิทยาของร่างกาย เพื่อให้มีสมาธิและจิตใจที่ แจ่มใสได้ โดยครอบคลุมถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ทางอารมณ์ ส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และ ระบบสรีรวิทยาของร่างกาย สมองกับความจำ การฝึก ทักษะพัฒนาความจำ และการพักผ่อนกับระบบความจำ
6	2025-02-12 00:00 - 00:00	งดการเรียนการสอน วันมาฆบูชา	-
7	2025-02-19 13:00 - 16:00	4. การมีสมาธิและจิตใจแจ่มใส (ต่อ): โครงสร้างสมองที่ เกี่ยวข้องกับอารมณ์, ภาวะเครียดกับอารมณ์, โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะเครียด, ทักษะความจำ เสาวรัตน์ จันทะโร	• บอกถึงความรู้ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างสมองและ ภาวะสรีรวิทยาของร่างกาย เพื่อให้มีสมาธิและจิตใจที่ แจ่มใสได้ โดยครอบคลุมถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ทางอารมณ์ ส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และ ระบบสรีรวิทยาของร่างกาย สมองกับความจำ การฝึก ทักษะพัฒนาความจำ และการพักผ่อนกับระบบความจำ
8	2025-02-26 13:00 - 16:00	5. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม (ต่อ): โปรแกรมลดความอ้วน (ด้วยสารเร่งการเผาผลาญ), อ้วนพอมสำคัญไฉน, ทุพโภชนาการ (Malnutrition); โรคอ้วน, Bulimia, Anorexia มัญชุมาส เพราะสุนทร	• บอกถึงความรู้ในด้านโภชนาการได้ โดยครอบคลุมถึง ประโยชน์/โทษของสารอาหารหลักและอาการเสริม สาร พิษที่พบในอาหาร ภาวะทุพโภชนาการ ลักษณะของโรค อ้วน ความสำคัญของสารเร่งการเผาผลาญในการลดความ อ้วน
9	2025-03-06 13:00 - 15:00	Midterm examination	-
10	2025-03-12 13:00 - 15:00	Midterm examination (off-schedule) ภาวินี แป้นเพชร	-
11	2025-03-19 13:00 - 16:00	6. การมีสมาธิและจิตใจแจ่มใส: การสร้างพลังสมองและ จิตใจจากการพักผ่อน, ระบบความจำกับการนอนที่ เพียงพอ และอาหารสมอง เสาวรัตน์ จันทะโร	• บอกถึงความรู้ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างสมองและ ภาวะสรีรวิทยาของร่างกาย เพื่อให้มีสมาธิและจิตใจที่ แจ่มใสได้ โดยครอบคลุมถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด ทางอารมณ์ ส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และ ระบบสรีรวิทยาของร่างกาย สมองกับความจำ การฝึก ทักษะพัฒนาความจำ และการพักผ่อนกับระบบความจำ

12	2025-03-26 13:00 - 16:00	7. การชะลอวัย (Anti-ageing) - ทฤษฎี ageing - กระบวนการที่ทำให้แก่ (Ageing process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่ - หนทางสู่ความอ่อนวัย ไม่แก่...ทำอย่างไร ภาวินี แป้นเพชร	• บอกถึงความรู้ในด้านการชะลอวัยได้ โดยครอบคลุมถึง ทฤษฎี ageing กระบวนการที่ทำให้แก่ (Ageing process) ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่ หนทางสู่ความอ่อนวัย
13	2025-04-02 13:00 - 16:00	7. การชะลอวัย (Anti-ageing) (ต่อ) - ทฤษฎี ageing - กระบวนการที่ทำให้แก่ (Ageing process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่ - หนทางสู่ความอ่อนวัย ไม่แก่...ทำอย่างไร ภาวินี แป้นเพชร	• บอกถึงความรู้ในด้านการชะลอวัยได้ โดยครอบคลุมถึง ทฤษฎี ageing กระบวนการที่ทำให้แก่ (Ageing process) ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่ หนทางสู่ความอ่อนวัย
14	2025-04-09 13:00 - 16:00	7. การชะลอวัย (Anti-ageing) (ต่อ) - ทฤษฎี ageing - กระบวนการที่ทำให้แก่ (Ageing process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่ - หนทางสู่ความอ่อนวัย ไม่แก่...ทำอย่างไร ภาวินี แป้นเพชร	• บอกถึงความรู้ในด้านการชะลอวัยได้ โดยครอบคลุมถึง ทฤษฎี ageing กระบวนการที่ทำให้แก่ (Ageing process) ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่ หนทางสู่ความอ่อนวัย
15	2025-04-16 00:00 - 00:00	งดการเรียนการสอน วันหยุดชดเชยวันสงกรานต์	-
16	2025-04-23 13:00 - 16:00	8. ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม - ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม กลุ่มผิว; กลุ่มผมและฟัน - เทคโนโลยีเสริมความงาม สารนาโน, Stem cells; Hormone, การร้อยไหม, ซิลิโคน มัณฐมาส เพราะสุนทร	• บอกถึงความรู้ในด้านผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีเสริมความงามได้ โดยครอบคลุมถึง ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม และเทคโนโลยีเสริมความงามในปัจจุบัน ข้อควรระวังและการใช้วิจารณญาณในการใช้ ผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีเสริมความงาม
17	2025-05-07 13:00 - 15:00	Final examination	-

สื่อที่ใช้ในการเรียนการสอน • PowerPoint

ช่องทางการสื่อสาร / ระบบ LMS

ประเภทชื่อช่องทาง / URL หมายเหตุ

อีเมล health.beauty.201@gmail.com

โซเชียลมีเดีย FB: H-Beauty

ลมีเดีย

ระบบ Google Forms Form การลา: <https://forms.gle/M675s3poKnR4qV8j6>

จัดการ

การ

เรียน

การสอน

ออนไลน์

(LMS)

ระบบ Microsoft Teams

Link เข้าทีม:

จัดการ

<https://teams.microsoft.com/l/team/19%3AASEdxfLjEby4g2ssEglu4lxv5vQOtnNXzoDpUk-AXOM1%40thread.tacv2/conversations?groupId=31276bdf-eb29-4123-b8fe-a2a4b4c012c2&tenantId=271d5e7b-1350-4b96-ab84-52dbda4cf40c>

การ

เรียน

การสอน

ออนไลน์

(LMS)

การประเมินผลการเรียน

วิธีประเมินผลการเรียน	ระดับการวัดผล	CLO ที่เกี่ยวข้อง	คิดเป็นร้อยละ
Attendance			10.00
Activity/Quiz/Assignment/Homework			40.00
Midterm examination			25.00
Final examination			25.00

การตัดเกรด	ระบบเกรด	Letter Grade (A-F)	
	วิธีตัดเกรด	Criterion-referenced Grading (อิงเกณฑ์)	
	ระดับต่ำสุดในการผ่าน (MPL)	45	
	เกณฑ์การตัดเกรด	เกรด เกณฑ์คะแนนในการตัดเกรด	
		A	≥ 75
		B+	≥ 70
		B	≥ 65
		C+	≥ 60
		C	≥ 55
D+	≥ 50		
D	≥ 45		
F	อื่น ๆ		

รายการเอกสารอ่านประกอบ		
ประเภท	ชื่อเอกสาร	หมายเหตุ
หนังสือ	Biopsychology	John P.J. Pinel
หนังสือ	Nutrition concepts and controversies	Frances Sienkiewicz Sizer and Ellie Whitney
หนังสือ	Lehninger Principles of Biochemistry	David L. Nelson and Michael M. Cox

การประเมินผลการเรียนการสอน	ประเมินผลการเรียนการสอนผ่านช่องทาง	MyCourseVille
	รายละเอียดการปรับปรุงจากการประเมินครั้งที่ผ่าน มา	ได้ปรับเกณฑ์และโครงสร้างคะแนนการตัดเกรดมาแล้วเมื่อปี 2565 โดยแบ่งเป็น การสอบ 50% และคะแนนเก็บและการเข้าเรียน 50% เนื่องจากนิสิตมาจากหลายคณะ อยากให้นิสิตตั้งใจเข้าเรียนและร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนให้มากขึ้น

การควบคุมคุณภาพรายวิชา	การตอบสนองต่อข้อตำหนิ/คำร้องเรียนจากนิสิต	ทีมผู้สอนได้ร่วมกันปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนให้ผู้เรียนเข้าใจได้ง่ายมากขึ้นจากการได้รับ feedback เกี่ยวกับความรู้เชิงลึกทางวิทยาศาสตร์ ที่นิสิตบางคนไม่เข้าใจด้านศัพท์เฉพาะทาง เป็นต้น
------------------------	---	---