



รายละเอียดของรายวิชา

มคอ. 3

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
หลักสูตร/กลุ่มวิชา	หลักสูตรหมวดศึกษาศาสตร์ทั่วไป หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2558 กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์

หมวดที่ 1 ข้อมูลโดยทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา
4000114 การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม Holistic Health Promotion
2. จำนวนหน่วยกิต
2 (2-0-4)
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา
หมวดศึกษาศาสตร์ทั่วไป
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน
4.1 อาจารย์พิมรา ทองแสง ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน
4.2 อาจารย์ชยภรณ์ บุญเรืองศักดิ์ อาจารย์ผู้สอน
4.3 อาจารย์ชนกานต์ สกุดแก้ว อาจารย์ผู้สอน
4.4 อาจารย์อรุณวดี ทองบุญ อาจารย์ผู้สอน
4.5 อาจารย์เจนจิรา เล็กอุทัย อาจารย์ผู้สอน
4.6 อาจารย์นารีรัมย์ รัตนสัมฤทธิ์ อาจารย์ผู้สอน
5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน
ภาคการศึกษาที่.....ชั้นปีที่.....
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)
ไม่มี
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)
ไม่มี
8. สถานที่เรียน
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

11 กรกฎาคม 2559

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมได้
2. จำแนกและยกตัวอย่างองค์ประกอบของสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพได้
3. บอกวิธีการสร้างเสริมสุขภาพร่างกาย การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจและการจัดการความเครียดได้
4. ฝึกปฏิบัติและประยุกต์ใช้รูปแบบการออกกำลังกายและนันทนาการเพื่อสุขภาพ การปฐมพยาบาลและหลักการใช้จ่ายเบื้องต้นในชีวิตประจำวันได้
5. อธิบายและยกตัวอย่างการประยุกต์ใช้วิธีการสร้างเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ และเพศศึกษาในชีวิตประจำวันได้
6. ประยุกต์ใช้องค์ความรู้ในการวางแผนเพื่อจัดการสุขภาพระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน
7. ประเมินสภาวะสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

1. เพื่อให้สอดคล้องกับหลักสูตรหมวดวิชาศึกษาทั่วไป หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ.2559
2. เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นไปตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิแห่งชาติ
3. เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามจุดหมายของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายของรายวิชา

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม องค์ประกอบของสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพร่างกาย การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจและการจัดการความเครียด อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายและนันทนาการเพื่อสุขภาพ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น หลักการใช้จ่ายเบื้องต้น เพศศึกษาการดูแลสุขภาพะแห่งตนและปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพ

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา				
หน่วยกิต	จำนวนชั่วโมงต่อภาคการศึกษา			
	บรรยาย	การปฏิบัติงาน	การศึกษาด้วยตนเอง	สอนเสริม
2 (2-0-4)	30	-	60	-

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

ตารางการให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

รายวิชา	อาจารย์ผู้สอน	วัน-เวลา ให้ คำปรึกษา	สถานที่หรือ หมายเลขห้อง ผู้สอน	หมายเลข โทรศัพท์ ผู้สอน	ที่อยู่ของ E-mail ผู้สอน	รวมจำนวน ชั่วโมงต่อ สัปดาห์ ที่ให้คำปรึกษา
4000114	อาจารย์พิมรา ทองแสง	พุธ 13.30- 14.20 น.	ห้องพักอาจารย์ ชั้น 1 อาคาร พวส.	081-452-0480	ppimara@hotmail. com	1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์
	อาจารย์ชยภรณ์ บุญเรืองศักดิ์	พุธ 13.30- 14.20 น.	ห้องพักอาจารย์ ชั้น 1 อาคาร พวส.	085-818-0373	dchayaporn@gmai l.com	1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์
	อาจารย์ชนกานต์ สกุลแถว	พุธ 13.30- 14.20 น.	ห้องพักอาจารย์ ชั้น 1 อาคาร พวส.	082-398-1955	sakulthaew500@h otmail.com	1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์
	อาจารย์อรุณวดี ทองบุญ	พุธ 13.30- 14.20 น.	ห้องพักอาจารย์ ชั้น 1 อาคาร พวส.	089-294-5549	t.arunwadee@hot mail.co	1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์
	อาจารย์เจนจิรา เล็กอุทัย	พุธ 13.30- 14.20 น.	ห้องพักอาจารย์ ชั้น 1 อาคาร พวส.	088-282-7860	ultra_jj@hotmail.c om	1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์
	อาจารย์นริศรมย์ รัตนสัมฤทธิ์	พุธ 13.30- 14.20 น.	ห้องพักอาจารย์ ชั้น 1 อาคาร พวส.	081-727-0761	nareerom@gmail. com	1 ชั่วโมง ต่อสัปดาห์

หมวดที่ 4 การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. ด้านคุณธรรม จริยธรรม		
1.1 ผลการเรียนรู้	1.2 กลยุทธ์/วิธีการสอน	1.3 กลยุทธ์/วิธีการประเมินผล
1 [●] มีคุณธรรม จริยธรรม เข้าใจคุณค่าของชีวิต มีอุดมการณ์ชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม บนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2 [O] รักและภาคภูมิใจในท้องถิ่น สถาบัน ตระหนัก ซาบซึ้ง และเห็นคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมไทยหรือวัฒนธรรมนานาชาติ และมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และภูมิปัญญาท้องถิ่น	(1) การสอนให้เกิดการรับรู้ด้วยวิธีการที่หลากหลายในคุณธรรมและจริยธรรมที่เน้นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (2) การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการตระหนักและตอบสนองของผู้เรียนต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (3) การเรียนรู้โดยการปฏิสัมพันธ์เชิงปฏิบัติการเพื่อการปลูกฝังค่านิยมต่อคุณธรรมและจริยธรรมที่สามารถนำไปพัฒนาชีวิต (4) การวิเคราะห์ในประเด็นวิกฤติด้านคุณธรรมและจริยธรรมของสังคมเพื่อความเข้าใจในการนำไปปรับใช้ในการอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข	(1) วัดและประเมินผลจากการสังเกตการปฏิบัติตนตามกำหนดของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (2) วัดและประเมินผลจากการมีส่วนร่วมในการสะท้อนกลับเป็นรายบุคคลและกลุ่ม (3) วัดและประเมินผลจากการแสดงทัศนะต่อประเด็นวิกฤติด้านคุณธรรมและจริยธรรมที่เกิดขึ้นจริงและจากกรณีศึกษา
2. ด้านความรู้		
2.1 ผลการเรียนรู้	2.2 กลยุทธ์/วิธีการสอน	2.3 กลยุทธ์/วิธีการประเมินผล
1 [●] รู้จักตนเอง ท้องถิ่น สังคมไทยและสังคมโลก เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง การเปลี่ยนแปลงทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และสังคม และสามารถแสวงหาแนวทางการควบคุมและดูแลความเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมได้ 2 [●] มีความรอบรู้ สามารถดูแลสุขภาวะของตนและปรับตัวให้ดำรงอยู่ได้อย่างมี	(1) การสอนด้วยวิธีการที่หลากหลายโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญให้เกิดความรู้และเข้าใจในศาสตร์ด้านวิทยาศาสตร์สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ที่มีผลต่อการพัฒนาตน (2) การสร้างความเข้าใจในศาสตร์ด้านวิทยาศาสตร์	(1) วัดและประเมินผลจากความรู้และความเข้าใจของผู้เรียนในองค์ความรู้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์เป็นรายบุคคลและกลุ่ม (2) วัดและประเมินผลจากความสามารถในการนำองค์ความรู้ทั้งด้านวิทยาศาสตร์สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

ความสุขและพอเพียง ภายใต้สังคม เศรษฐกิจ การเมืองและการปกครองตาม แบบวิถีไทยและวิถีโลก	สังคมศาสตร์และ มนุษยศาสตร์โดยการมีส่วนร่วม ในการแสดงความ คิดเห็นเป็นรายบุคคลและ กลุ่มเพื่อการนำไปปรับและ ประยุกต์ใช้ในการ พัฒนาการดำเนินชีวิต	ไปปรับใช้และแก้ปัญหาที่ เกิดขึ้นเป็นรายบุคคลและกลุ่ม
3. ด้านทักษะทางปัญญา		
3.1 ผลการเรียนรู้	3.2 กลยุทธ์/วิธีการสอน	3.3 กลยุทธ์/วิธีการประเมินผล
1 [O] สามารถแสวงหาความรู้ เรียนรู้ ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ในการสร้างประโยชน์ต่อสังคมได้ 2 [●] สามารถคิดอย่างเป็นระบบแบบองค์ รวม เข้าใจปัญหา แก้ปัญหาได้ และ สามารถคิดวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ และ แสวงหาเหตุผลได้	(1) การสอนด้วยวิธีการที่เน้น ผู้เรียนเป็นสำคัญอย่าง หลากหลายโดยการคิด วิเคราะห์และสังเคราะห์ เนื้อหาสาระและข้อมูลทาง วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์เพื่อเป็น องค์ความรู้เชิงประจักษ์ใน การพัฒนาตนและสังคม (2) สามารถคิดประเมินค่า และ ตัดสินในการกระทำอาชั ย องค์ความรู้ทั้งด้าน วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ที่ได้ เรียนรู้ไปประยุกต์และปรับ ใช้ได้อย่างสร้างสรรค์ต่อไป	(1) วัดและประเมินผลจาก ความสามารถในการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้ทั้งด้าน วิทยาศาสตร์สังคมศาสตร์และ มนุษยศาสตร์เป็นรายบุคคล และกลุ่ม (2) วัดและประเมินผลจาก ความสามารถในการประเมิน ค่ารวมทั้งความคิดสร้างสรรค์ ในการนำองค์ความรู้ทั้งด้าน วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์และ มนุษยศาสตร์ไปปรับใช้และแก้ ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นรายบุคคล และกลุ่ม

4. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ		
4.1 ผลการเรียนรู้	4.2 กลยุทธ์/วิธีการสอน	4.3 กลยุทธ์/วิธีการประเมินผล
1 [O] สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ทั้งในฐานะผู้นำและสมาชิกของกลุ่มรวมทั้งมีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ	(1) การเรียนแบบมีส่วนร่วม ปฏิบัติการ (Participative learning through action)	(1) วัดและประเมินจากผลการเรียนแบบร่วมมือ
2 [●] รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่องานหน้าที่ของตนเองทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคมในการเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าของสังคมไทยและสังคมโลก	(2) การเป็นผู้นำแบบมีส่วนร่วม (Shared leadership) ในการนำเสนองานวิชาการ (3) การคิดให้ความเห็นและการรับฟังความเห็นแบบสะท้อนกลับ (Reflective thinking)	(2) วัดและประเมินจากผลการศึกษาค้นคว้า/แก้โจทย์ (3) วัดและประเมินจากผลงานเสนองานกลุ่มและการเป็นผู้นำในการอภิปรายซักถาม
5. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ		
5.1 ผลการเรียนรู้	5.2 กลยุทธ์/วิธีการสอน	5.3 กลยุทธ์/วิธีการประเมินผล
1 [O] สามารถคิดวิเคราะห์เชิงตัวเลขได้อย่างเหมาะสม และใช้เป็นพื้นฐานในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน	(1) การสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญที่หลากหลายโดยใช้สถานการณ์ ปัญหากรณีศึกษา	(1) การวัดและประเมินผลความสามารถในการคิดวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
2 [O] สามารถใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ	(2) การมีส่วนร่วมในการเรียนผ่านกระบวนการกลุ่มในการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการบูรณาการและการนำไปใช้	(2) การวัดและประเมินผลความสามารถในการบูรณาการการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการบูรณาการและการนำไปใช้
3 [●] สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างรู้เท่าทันในการสืบค้นข้อมูลเพื่อการแสวงหาความรู้ และเลือกสรรสารสนเทศมาใช้ประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม		

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	ชั่วโมงสอนต่อ สัปดาห์		กิจกรรมการสอน	สื่อที่ใช้ใน การสอน	อาจารย์ ผู้สอน
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ			
1	แนะนำรายวิชา บทที่ 1 สุขภาพและการ สร้างเสริมสุขภาพแบบ องค์รวม 1.1 ความหมายของ สุขภาพ 1.2 ประเภทของ สุขภาพ 1.3 ความสำคัญของ สุขภาพ	2	-	บรรยายโดยใช้ กระบวนการเรียนรู้แบบ ใฝ่รู้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ของผู้เรียน พร้อมทั้ง อภิปราย และมอบหมาย งาน	Power point เอกสารประกอบ การบรรยาย	
2	บทที่ 1 สุขภาพและการ สร้างเสริมสุขภาพแบบ องค์รวม (ต่อ) 1.4 องค์ประกอบที่มี อิทธิพลต่อสุขภาพ 1.5 กระบวนการ ปลูกฝังและ เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพ 1.6 การดูแลรักษาและ ส่งเสริมสุขภาพ ของตนเองและ ผู้อื่น	2	-	บรรยายโดยใช้ กระบวนการเรียนรู้แบบ ใฝ่รู้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ของผู้เรียน พร้อมทั้ง อภิปราย และมอบหมาย งาน	Power point เอกสารประกอบ การบรรยาย	
3	บทที่ 2 การดูแลสุขภาพ ภาวะแห่งตนและการ ปฏิบัติตนในการสร้าง เสริมสุขภาพ 2.1 ความหมายของการ สร้างเสริมสุขภาพ	2	-	บรรยายโดยใช้ กระบวนการเรียนรู้แบบ ใฝ่รู้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ของผู้เรียน ใช้เทคนิค Brainstorming และ มอบหมายงาน	Power point เอกสารประกอบ การบรรยาย	

	2.2 ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ 2.3 หลักการสร้างเสริมสุขภาพ 2.4 การสร้างเสริมสุขภาพตามช่วงวัย					
4	บทที่ 2 การดูแลสุขภาพแห่งตนและการปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพ (ต่อ) 2.5 การประเมินภาวะสุขภาพ - การประเมินภาวะสุขภาพทางกาย - การประเมินภาวะสุขภาพทางจิตใจ - การประเมินภาวะสุขภาพทางสังคม - การประเมินภาวะสุขภาพทางจิตวิญญาณ/ปัญญา	2	-	บรรยายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบใฝ่รู้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน และฝึกประเมินภาวะสุขภาพทางกาย ประกอบด้วย - สัญญาณชีพ - ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) - อัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก - ประเมินภาวะสุขภาพทางกาย ประกอบด้วย สัญญาณชีพ ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อัตราส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก	Power point เอกสารประกอบ การบรรยาย	
5	บทที่ 3 สุขภาพจิตใจและการจัดการความเครียด 3.1 การสร้างเสริมสุขภาพจิตใจ - ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต - ลักษณะและประโยชน์ของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี	2	-	บรรยายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบใฝ่รู้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน ใช้เทคนิค Problem/ Project-based และฝึกปฏิบัตินั่งสมาธิก่อนเรียน 10 นาที	Power point เอกสารประกอบ การบรรยาย	

	- ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี - สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม - วิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิต					
6	บทที่ 3 สุขภาพจิตและการจัดการความเครียด (ต่อ) 3.2 การจัดการความเครียด - ความหมายของความเครียด - สาเหตุและผลกระทบของความเครียด - การประเมินความเครียด - ระดับของความเครียด - การจัดการความเครียด	2	-	บรรยาย อภิปราย มอบหมายงาน และฝึกประเมินความเครียดด้วยตนเองและแปรผลการประเมิน	Power point เอกสารประกอบการบรรยาย	
7	บทที่ 4 อาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ 4.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ - ความหมายของอาหาร สารอาหาร และโภชนาการ - อาหารหลัก 5 หมู่ - คุณค่าและประโยชน์ของอาหารและ	2	-	บรรยาย และใช้กระบวนการเรียนรู้แบบฝึกหัดเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน โดยเทคนิคการให้ข้อมูลสนับสนุนและป้อนกลับ พร้อมฝึกปฏิบัติจากโมเดลอาหารธงโภชนาการ และใช้บัตรคำ/บัตรภาพด้วยเทคนิค Minute paper	Power point เอกสารประกอบการบรรยาย	

	โภชนาการ - โภษะและพิษภัย ของอาหาร - หลักปฏิบัติใน การบริโภค อาหาร					
8	บทที่ 4 อาหารและ โภชนาการเพื่อสุขภาพ (ต่อ) 4.2 อาหารตามวัย - โภชนาการ สำหรับทารก - โภชนาการ สำหรับเด็ก - โภชนาการ สำหรับวัยรุ่น - โภชนาการ สำหรับผู้ใหญ่ - โภชนาการ สำหรับผู้สูงอายุ - โภชนาการ สำหรับหญิง ตั้งครรภ์ - โภชนาการ สำหรับหญิงให้ นมบุตร	2	-	บรรยาย และใช้กิจกรรม ในการประเมิน เพื่อให้ เกิดการแลกเปลี่ยน ความรู้ในชั้นเรียน เทคนิค Role Playing	Power point เอกสารประกอบ การบรรยาย	
9	สอบกลางภาค					
10	บทที่ 5 การออกกำลังกายและนันทนาการ เพื่อสุขภาพ 6.1 การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ - ความหมายและ ความสำคัญของ การออกกำลังกาย	2	-	บรรยาย และใช้ กระบวนการเรียนรู้แบบ ใฝ่รู้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ ของผู้เรียน และฝึกปฏิบัติ การหาข้อเท็จจริงและอัตรา การเผาผลาญพื้นฐาน	Power point เอกสารประกอบ การบรรยาย	

	เพื่อสุขภาพ - หลักการและประเภทของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - ข้อจำกัดในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - ประโยชน์และผลกระทบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ					
11	บทที่ 5 การออกกำลังกายและนันทนาการเพื่อสุขภาพ (ต่อ) 5.2 นันทนาการเพื่อสุขภาพ - ความหมายและความสำคัญของนันทนาการเพื่อสุขภาพ - เป้าหมายของนันทนาการเพื่อสุขภาพ - ลักษณะพื้นฐานของนันทนาการเพื่อสุขภาพ - ประเภทของนันทนาการเพื่อสุขภาพ - ประโยชน์ของนันทนาการเพื่อสุขภาพ	2	-	บรรยาย และใช้กระบวนการเรียนรู้แบบใฝ่รู้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน และฝึกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการที่ชื่นชอบหน้าชั้นเรียน	Power point เอกสารประกอบ การบรรยาย	

12	บทที่ 6 การปฐมพยาบาลและหลักการใช้อาเบื้องต้น 6.1 การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	2	-	บรรยาย และใช้กระบวนการเรียนรู้แบบใฝ่รู้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน และฝึกปฏิบัติการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	Power point เอกสารประกอบ การบรรยาย	
13	บทที่ 6 การปฐมพยาบาลและหลักการใช้อาเบื้องต้น (ต่อ) 6.2 ความหมายของยา 6.3 หลักการใช้อา 6.4 อาการไม่พึงประสงค์จากการใช้อา 6.5 การเสื่อมและการหมดอายุของยา	2	-	บรรยาย และใช้กระบวนการเรียนรู้แบบใฝ่รู้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน และฝึกปฏิบัติการเลือกใช้อาเบื้องต้น ด้วยเทคนิค Problem/ Project-based และ Think – Pair – Share	Power point เอกสารประกอบ การบรรยาย	
14	บทที่ 7 เพศศึกษา 7.1 แนวคิดเรื่องเพศศึกษาและอนามัยเจริญพันธุ์ 7.2 พัฒนาการทางเพศ	2	-	บรรยาย และใช้กระบวนการเรียนรู้แบบใฝ่รู้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน และฝึกปฏิบัติด้านบทบาทของหญิงชาย และพัฒนาการทางเพศในวัยต่างๆ ด้วยเทคนิค Brainstorming	Power point เอกสารประกอบ การบรรยาย	
15-16	บทที่ 7 เพศศึกษา (ต่อ) 7.3 สุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ - การตั้งครรภ์ - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - การวางแผนครอบครัว	4	-	บรรยาย และใช้กระบวนการเรียนรู้แบบใฝ่รู้เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน และฝึกปฏิบัติด้านการประเมินความเสี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการวางแผนครอบครัว ด้วยเทคนิค Brainstorming	Power point เอกสารประกอบ การบรรยาย	
17	สอบปลายภาค					

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

กิจกรรม ที่	การเรียนรู้ด้าน	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ ประเมิน	สัดส่วนการ ประเมิน
1	คุณธรรม จริยธรรม	(1) มีคุณธรรม จริยธรรม เข้าใจคุณค่าของชีวิต มีอุดมการณ์ชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศตนเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคมบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (2) รักและภาคภูมิใจในท้องถิ่น สถาบัน ธรรมชาติ ชุมชน และเห็นคุณค่าของศิลปวัฒนธรรมไทย หรือวัฒนธรรมนานาชาติ และมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ชาติสิ่งแวดล้อม และภูมิปัญญาท้องถิ่น	(1) ประเมินจากความรับผิดชอบต่อการเรียน การตรงต่อเวลาในการส่งงาน และการเข้าชั้นเรียน (2) ประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกในชั้นเรียน และในโอกาสต่างๆ นอกห้องเรียน ที่เกี่ยวข้องทางด้านคุณธรรม จริยธรรม รวมถึงการมีสัมมาคารวะต่อผู้อาวุโส และอาจารย์ (3) ประเมินจากพฤติกรรม สมองจากเพื่อนในกลุ่มเรียน (4) นักศึกษา ประเมินตนเอง	ตลอดภาค การศึกษา	10%

กิจกรรม ที่	การเรียนรู้ด้าน	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ ประเมิน	สัดส่วนการ ประเมิน
2	ความรู้	(1) การสอนให้เกิดการรับรู้ด้วยวิธีการที่หลากหลายในคุณธรรมและจริยธรรมที่เน้นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (2) การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการตระหนักและตอบสนองของผู้เรียนต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์	(1) การร่วมปฏิบัติกิจกรรมและการทดสอบย่อยในชั้นเรียน (2) การสอบกลางภาคและปลายภาค (3) นำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียนจากการค้นคว้า	ตลอดภาคการศึกษา	10%
3	ทักษะทางปัญญา	(1) วัดและประเมินผลจากการสังเกตการณ์ปฏิบัติตนตามกำหนดของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ (2) วัดและประเมินผลจากการมีส่วนร่วมในการสะท้อนกลับเป็นรายบุคคลและกลุ่ม	(1) ประเมินจากการตอบปัญหาและการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน ทั้งรายบุคคลและกลุ่ม (2) ประเมินจากการสอบย่อยและการสอบข้อเขียนในการประยุกต์ใช้การดูแลสุขภาพส่วนบุคคลครอบครัว และชุมชน	ตลอดภาคการศึกษา	60%
4	ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	(1) สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ทั้งในฐานะผู้นำและสมาชิกของกลุ่ม รวมทั้งมีจิตอาสาและสำนึกสาธารณะ (2) รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อ	(1) ประเมินจากการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน (2) ประเมินความรับผิดชอบต่อรายงานส่วนบุคคล และ	ตลอดภาคการศึกษา	10%

กิจกรรม ที่	การเรียนรู้ด้าน	ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ ประเมิน	สัดส่วนการ ประเมิน
		บทบาทหน้าที่ของตนเอง ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และ ต่อสังคมในการเป็น พลเมืองที่มีคุณค่าของ สังคมไทยและสังคมโลก	รายงานกลุ่ม (3) ให้นักศึกษา ประเมิน ความสัมพันธ์ ของสมาชิกใน กลุ่ม ทั้งทางด้าน ทักษะระหว่าง บุคคล และ ความรับผิดชอบ		
5	ทักษะการ วิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และ การใช้เทคโนโลยี สารสนเทศ	(1) สามารถคิดวิเคราะห์เชิง ตัวเลขได้อย่างเหมาะสม และใช้เป็นพื้นฐานในการ แก้ปัญหาและการ ตัดสินใจใน ชีวิตประจำวัน (2) สามารถใช้ภาษาเพื่อการ สื่อสารได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ (3) สามารถใช้เทคโนโลยี สารสนเทศอย่างรู้เท่าทัน ในการสืบค้นข้อมูลเพื่อ การแสวงหาความรู้ และ เลือกสรรสารสนเทศมา ใช้ประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมได้อย่าง เหมาะสม	(1) ประเมินทักษะ การใช้ภาษา เขียนจาก เอกสารรายงาน (2) ประเมินทักษะ การวิเคราะห์ ตัวเลขเชิงสถิติ จากงานที่ได้รับ มอบหมาย (3) ประเมินการใช้ สื่อเทคโนโลยี และการใช้ภาษา พูด จากการ นำเสนอหน้าชั้น เรียน (4) ประเมินการทำ รูปเล่มรายงาน จากการสืบค้น ข้อมูลด้วย เทคโนโลยีสาร สนเทศ	ตลอดภาค การศึกษา	10%

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก วิทยาศาสตร์สุขภาพ, สาขาวิชา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์. (2559). การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Promotion). นครสวรรค์ : สวรรค์การพิมพ์.
2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ งานวิจัยและบทความวิชาการ
3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ งานวิจัยและบทความวิชาการ

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา ▪ แบบประเมินผู้สอนและแบบประเมินรายวิชา ▪ นักศึกษาเป็นรายบุคคล / กลุ่ม สันทนากับผู้สอน ▪ นักศึกษากรอกแบบสอบถามที่ทีมผู้สอนสร้างขึ้น เพื่อการประเมินรายวิชา ▪ นักศึกษาให้ข้อเสนอแนะผ่านเว็บบอร์ดของอาจารย์รายวิชา
2. กลยุทธ์การประเมินการสอน ▪ จากทีมผู้สอน ผู้สังเกตการณ์ ▪ ผลการเรียนรู้ของนักศึกษา ▪ การทวนสอบผลประเมินการเรียนรู้
3. การปรับปรุงการสอน ▪ มีการกำหนดวิธีการจากคณะ หรือภาควิชา ▪ มีการสนับสนุนการวิจัยในชั้นเรียน ▪ มีการประชุมสัมมนาเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน
4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา ▪ การทวนสอบจากคะแนนข้อสอบ โดยการสังเกต สัมภาษณ์ สอบถาม และตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา หรืองานที่มอบหมาย ▪ การทวนสอบจากผลการเรียนรู้แต่ละด้านของรายวิชา

■ มีการแต่งตั้งคณะกรรมการในสาขาวิชา ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา โดย ดูจากข้อสอบ รายงาน วิธีการให้คะแนนสอบ
5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา ■ ปรับปรุงรายวิชา หรือทวนสอบผลสัมฤทธิ์ของรายวิชาตามข้อที่ 4 ■ สลับหรือเปลี่ยนอาจารย์ผู้สอน เพื่อให้นักศึกษามีมุมมองในเรื่องการประยุกต์ความรู้นี้กับปัญหา ที่มาจากงานวิจัยของอาจารย์