



รายละเอียดของรายวิชา 0501214
ชื่อวิชา โภชนาการสาธารณสุข
(Public Health Nutrition)

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์
คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา
มหาวิทยาลัยทักษิณ

มคอ.3 รายละเอียดของรายวิชา**หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป****1. รหัสและชื่อรายวิชา**

ภาษาไทย 0501214 โภชนาการสาธารณสุข

ภาษาอังกฤษ 0501214 Public Health Nutrition

2. จำนวนหน่วยกิต 3(3-0-6)

(ทฤษฎี 3 ชม. ปฏิบัติ 0 ชม. ศึกษาด้วยตนเอง 6 ชม. /สัปดาห์)

3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา**3.1 หลักสูตร**☒ ระดับปริญญาตรี

ชื่อหลักสูตร หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (สาธารณสุขชุมชน)

หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2565

☐ ระดับประกาศนียบัตรบัณฑิต☐ ระดับปริญญาโท ☐ ระดับปริญญาเอก**3.2 ประเภทของรายวิชา**☒ วิชาพื้นฐานวิชาชีพ☐ วิชาชีพสาธารณสุข☐ วิชาชีพเฉพาะสาขา (สาธารณสุขชุมชน)☐ วิชาบังคับ☐ วิชาเลือก☐ วิชาเลือกเสรี☐ อื่น ๆ**4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน****4.1 อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา**

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	คณะ/สาขาวิชา	โทรศัพท์	E-mail	หมายเหตุ
1	อาจารย์ ดร.วิชชาดา ลิ้มลา	สาขาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา	0814487204	switchada@tsu.ac.th	

4.2 อาจารย์ผู้สอน

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	คณะ/สาขาวิชา	โทรศัพท์	E-mail	หมายเหตุ
1	อาจารย์ ดร. วิชชาดา ลิ้มลา	สาขาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา	0814487204	switchada@tsu.ac.th	

5. ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา ชั้นปีที่เรียน

5.1 ภาคการศึกษาที่ 1/2568 ชั้นปีที่ 2

5.2 จำนวนผู้เรียน 104 คน

6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite)

☒ มี ระบุ 0204241 ชีวเคมีพื้นฐาน

☐ ไม่มี

7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites)

☐ มี ระบุ [.....]

☒ ไม่มี

8. สถานที่เรียน

ภาคทฤษฎี

ห้อง NS2102 อาคารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

ภาคปฏิบัติ

ห้อง-..... อาคารคณะ-..... มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่ 5 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2568

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา (Course Goals)

เพื่อให้บัณฑิตมีความเข้าใจในความสำคัญโภชนาการ สามารถนำหลักและวิธีการต่างๆ ในการประเมินภาวะโภชนาการเบื้องต้นไปใช้เพื่อวิเคราะห์ปัญหาทางโภชนาการและนำไปวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคที่สอดคล้องสภาพปัญหาได้

2. ผลลัพธ์การเรียนรู้ระดับรายวิชา (Course-level Learning Outcomes: CLOs)

เมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้ว บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาในรายวิชาสามารถ (CLOs)

- CLO 1 มีความรับผิดชอบในการเรียนและการทำงานทั้งต่อตนเองและส่วนรวม ตระหนักถึงบทบาทของตนเองในการเป็นแบบอย่างที่ดีทางด้านโภชนาการ
- CLO 2 อธิบายความสำคัญของโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ และแนวทางการบริโภคอาหารที่เหมาะสมในแต่ละกลุ่มวัยได้
- CLO 3 ประเมินภาวะโภชนาการเบื้องต้นวินิจฉัยปัญหาและวางแผนการแก้ไขปัญหาโภชนาการได้

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา (Course Description)

(ภาษาไทย)

แนวคิดทางโภชนศาสตร์สาธารณสุข ความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ บทบาทและหน้าที่ของสารอาหาร ต่อร่างกาย ความต้องการสารอาหาร ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับต่อวัน แนวทางการบริโภคอาหาร โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มวัย สถานการณ์ปัญหาด้านอาหารและโภชนาการ นโยบายและแผนงานเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาโภชนาการ ประเมินภาวะโภชนาการระดับบุคคลและชุมชน การวางแผนพัฒนาและแก้ปัญหาโภชนาการในชุมชน

(ภาษาอังกฤษ)

Concept of public health nutrition, importance of nutrition on health, the major roles and functions of the principal nutrients in human body, nutrient requirement, dietary guidelines, nutritional requirements for different age groups, situation of public health nutrition, policy and nutrition plan for preventing and solving the nutritional problems, nutritional assessment for individual and community level, development nutrition program for solving community nutrition problem

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

ภาคทฤษฎี (ชั่วโมง)	ภาคปฏิบัติ (ชั่วโมง)	การศึกษาด้วยตนเอง (ชั่วโมง)
45 ชั่วโมง	-	90 ชั่วโมง

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล

อาจารย์อาจารย์ผู้สอนจัดเวลาให้คำปรึกษาแก่นิสิตอย่างน้อย 1 ชั่วโมง/สัปดาห์ ตามที่ตกลงร่วมกันในวันปฐมนิเทศรายวิชา และหากนิสิตต้องการเข้ารับคำปรึกษานอกเวลาทำงาน นิสิตจะต้องมีการนัดหมายเวลาล่วงหน้ากับอาจารย์ผู้สอน

หมวดที่ 4 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

คาบที่	บทที่/หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		วิธีการ : สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ภาคทฤษฎี	ภาคปฏิบัติ		
1	ปฐมนิเทศ และแนะนำลักษณะวิชา การจัดการเรียนการสอน การวัด และการประเมินผล	1:00	-	1. ปฐมนิเทศรายละเอียดและร่วมกันหาข้อตกลงร่วมกันในชั้นเรียน	อ.วิชาดา สิมลา
	บทที่ 1 ความรู้พื้นฐาน	1:00	-	2. บรรยายแบบมีส่วนร่วม : ppt	
	■ แนวคิดทางโภชนาศาสตร์ ■ สาธารณสุข ■ ความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ	1:00	-	3. Problem-based learning โดยให้นิสิตวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของโภชนาการต่อสุขภาพ	
2	บทที่ 2 บทบาทและหน้าที่ของสารอาหารต่อร่างกาย	1:00	-	4. การอภิปรายกลุ่ม และเปิดโอกาสให้นิสิตประเมินผลการทำกิจกรรมกลุ่มของตนเองและของเพื่อนร่วมชั้นเรียน	อ.วิชาดา สิมลา
		1:00	-	1. บรรยายแบบมีส่วนร่วม : ppt	
		1:00	-	2. Video discussion	
3	บทที่ 2 บทบาทและหน้าที่ของสารอาหารต่อร่างกาย (ต่อ)	1:00	-	3. อภิปรายกลุ่ม ทำกิจกรรมกลุ่ม และนำเสนอรายงานกลุ่มและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	อ.วิชาดา สิมลา
		1:00	-	1. บรรยายแบบมีส่วนร่วม : ppt	
		1:00	-	2. Video discussion	
4	บทที่ 2 บทบาทและหน้าที่ของสารอาหารต่อร่างกาย (ต่อ)	1:00	-	3. อภิปรายกลุ่ม ทำกิจกรรมกลุ่ม และนำเสนอรายงานกลุ่มและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	อ.วิชาดา สิมลา
		1:00	-	1. บรรยายแบบมีส่วนร่วม : ppt	
		1:00	-	2. Video discussion	
5	บทที่ 3 แนวทางการบริโภคอาหาร	1:00	-	3. อภิปรายกลุ่ม ทำกิจกรรมกลุ่ม และนำเสนอรายงานกลุ่มและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	อ.วิชาดา สิมลา
		1:00	-	1. บรรยายแบบมีส่วนร่วม: ppt	
		1:00	-	2. ฝึกคำนวณความต้องการสารอาหาร	
6	บทที่ 4 โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มวัย	1:00	-	3. ยกตัวอย่างกรณีศึกษาและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	
		1:00	-	1. บรรยายแบบมีส่วนร่วม: ppt	
		1:00	-	2. ยกตัวอย่างกรณีศึกษา	
	■ ความสำคัญของวัยกับโภชนาการ ■ ทารก ■ เด็กวัยก่อนเรียน				

คาบที่	บทที่/หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		วิธีการ : สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ภาคทฤษฎี	ภาคปฏิบัติ		
7	บทที่ 4 โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มวัย (ต่อ) ▪ วัยเรียน ▪ วัยรุ่น ▪ วัยผู้ใหญ่	1:00	-	1. บรรยายแบบมีส่วนร่วม: ppt	
		1:00	-	2. ยกตัวอย่างกรณีศึกษา	
		1:00	-	3. อภิปรายกลุ่ม ทำกิจกรรมกลุ่ม และนำเสนอรายงานกลุ่มและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	
8	บทที่ 4 โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มวัย (ต่อ) ▪ หญิงตั้งครรภ์ ▪ หญิงให้นมบุตร ▪ วัยสูงอายุ	1:00	-	1. บรรยายแบบมีส่วนร่วม: ppt	
		1:00	-	2. ยกตัวอย่างกรณีศึกษา	
		1:00	-	3. อภิปรายกลุ่ม ทำกิจกรรมกลุ่ม และนำเสนอรายงานกลุ่มและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	
9	บทที่ 4 โภชนาการที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มวัย (ต่อ) สรุปการแนวทางการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ	3:00	-	กิจกรรมกลุ่ม Cooking class	อ.วิชาดา สิมลา
10	บทที่ 5 สถานการณ์ทางด้านโภชนาการในปัจจุบัน	1:00	-	1. บรรยายแบบมีส่วนร่วม: ppt	อ.วิชาดา สิมลา
		2:00	-	2. Problem-based learning โดยให้นิสิตวิเคราะห์สถานการณ์ทางด้านโภชนาการ พร้อมนำเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหา	
11	บทที่ 6 นโยบายและแผนงานโภชนาการตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ▪ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ▪ ยุทธศาสตร์อาหารและโภชนาการระดับชาติ	1:00	-	1. บรรยายแบบมีส่วนร่วม: ppt	
		2:00	-	2. ยกตัวอย่างกรณีศึกษา อภิปรายกลุ่ม ทำกิจกรรมกลุ่ม และนำเสนอรายงานกลุ่มและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	
12	บทที่ 7 การประเมินภาวะโภชนาการ ▪ Anthropometric assessment ▪ Biomarker for the nutrition status ▪ Clinical methods of assessing nutritional status	1:00	-	3. อภิปรายกลุ่ม ทำกิจกรรมกลุ่ม และนำเสนอรายงานกลุ่มและเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	อ.วิชาดา สิมลา
		2:00	-	2. สาธิตและฝึกปฏิบัติการประเมินโภชนาการด้วยวิธี Anthropometric assessment	
13	บทที่ 7 การประเมินภาวะโภชนาการ ▪ Dietary assessment	1:00	-	1. บรรยายแบบมีส่วนร่วม: ppt	อ.วิชาดา สิมลา
		2:00	-	2. สาธิตและฝึกปฏิบัติการประเมินโภชนาการด้วยวิธี Dietary assessment	
14	บทที่ 8 โภชนศึกษา ▪ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโภชนศึกษา ▪ หลักการให้โภชนศึกษา ▪ วิธีการให้โภชนศึกษา	1:00	-	1. บรรยายแบบมีส่วนร่วม: ppt	อ.วิชาดา สิมลา
		1:00	-	2. Problem-based learning โดยแบ่งกลุ่มนิสิตเพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาทางโภชนาการที่กำหนดให้	
		1:00	-	3. การนำเสนอผลงานวิธีการที่เหมาะสมกับการแก้ปัญหาด้วยโภชนศึกษาหน้าชั้นเรียน	

คาบที่	บทที่/หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวนชั่วโมง		วิธีการ : สื่อที่ใช้	ผู้สอน
		ภาคทฤษฎี	ภาคปฏิบัติ		
15	บทที่ 8 โภชนศึกษา (ต่อ)	3:00	-	1. นิสิตนำเสนอสื่อที่ใช้ประกอบการให้โภชนศึกษาจากหัวข้อที่ได้รับมอบหมายจากสัปดาห์ที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน	อ.วิษาดา สิมลา
16	สัปดาห์หยุดอ่านหนังสือสอบปลายภาค				
17	สอบปลายภาค วันที่ 6-17 ตุลาคม 2568				
18					
	รวมชั่วโมงตลอดภาคการศึกษา	45	-		

2. แผนการประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ที่คาดหวังระดับรายวิชา CLOs

2.1 การวัดและประเมินผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้

ก. การประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ (Formative Assessment)

การประเมินระหว่างเรียนของรายวิชานี้ประกอบไปด้วยการถาม-ตอบ สะท้อนคิด การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการนำเสนอผลงาน

ข. การประเมินเพื่อตัดสินผลการเรียนรู้ (Summative Assessment)

(1) วิธีการ/เครื่องมือและน้ำหนักในการวัดและประเมินผล

วิธีการวัดผล		น้ำหนัก (ร้อยละ)
วิธีการ	ผลลัพธ์การเรียนรู้	
พฤติกรรมตรงต่อเวลาของนิสิตในการเข้าเรียน การส่งงานที่ได้รับมอบหมาย การเข้าร่วมกิจกรรม ความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	CLO 1	5
การสอบย่อย	CLO 2	20
ครั้งที่ 1 (เนื้อหาบทที่ 1-2) สอบวันที่.....		(10%)
ครั้งที่ 2 (เนื้อหาบทที่ 3-4) สอบวันที่.....		(10%)
การสอบปลายภาค	CLO 3	20
การนำเสนอผลงาน Mapping	CLO 2 และ CLO 3	10
ประเมินความเหมาะสมของอาหารกิจกรรม Cooking Class	CLO 2	10
การประเมินภาวะโภชนาการ	CLO 3	10
สัปดาห์โครงการให้โภชนศึกษาที่โรงเรียน ส่งวันที่	CLO 2 และ CLO 3	10
ประเมินสื่อที่ใช้ประกอบการใช้โภชนศึกษา (เกมส์+คู่มือการเล่น)	CLO 3	15
รวม		100

(2) ระบบการประเมินผลการเรียนรายวิชา

การตัดเกรดแบบอิงเกณฑ์ โดยที่ A: ≥ 80 , B+: ≥ 75 , B: ≥ 70 , C+: ≥ 65 , C: ≥ 60 ,

D+: ≥ 55 , D: ≥ 50 , F: < 50

3. การอุทธรณ์ของนิสิต

นิสิตสามารถขออุทธรณ์รายวิชา กรณีพฤติกรรมของผู้สอน/วิธีการจัดการเรียนการสอน/การสอบ/การประเมินผล ได้โดยวิธีการโทรศัพท์หรือการส่งข้อความ โดยแจ้งผ่านทาง

- 1) นักวิชาการ นางสาวสินธิ์ ทองตั้ง (082-2678931, sirinthon2x@gmail.com)
- 2) นักวิทยาศาสตร์ นางสาวอรณี ศรียา (086-2985456, sorranee@tsu.ac.th)
- 3) ผ่านทางช่องทางของคณะฯ ผ่านช่องทาง

https://fhss.tsu.ac.th/menu_detail.php?menu=6&mid=716

****หมายเหตุ** ในส่วนของการสอบและการประเมินผล นิสิตควรดำเนินการหลังทราบผลในช่วงสัปดาห์แรก เพื่อประโยชน์ของการช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาได้ทันการณ์

หมวดที่ 5 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก (Required Texts)

1. นิธิยา รัตนานนท์. (2563). เคมีอาหารเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
2. สุนีย์ สหัสโพธิ์ และ จักรกฤษณ์ ทองคำ. (2564). โภชนาการพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
3. จินตนา สุวิทส์. (2563). การประเมินภาวะโภชนาการ. ขอนแก่น : โรงพิมพ์พิมพ์ถูกขอนแก่น
4. สุภาพรรณ ตันตราชีวรร, ศิริณัฐ ชมโท, อุทุมพร สุทัศน์วรุดิ. (2564). โภชนาการเด็กทันสมัย 2021. สำนักพิมพ์กรุงเทพฯ : สมาคมโภชนาการเด็กแห่งประเทศไทย.
5. Gibney, M. J., Margetts, B. M., Kearney, J. M., & Arab, L. (2013). Public Health Nutrition: Wiley
6. Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., & Vorster, H. H. (2013). Introduction to Human Nutrition: Wiley

2. เอกสารและข้อมูลแนะนำ (Suggested Materials)

1. กรุณี ขวัญบุญจัน. (2563). โรคที่เกิดจากความเจริญยุคใหม่ : บทบาทของโภชนาการ วิถีชีวิต และพันธุกรรม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาโภชนศาสตร์เขตร้อนและวิทยาศาสตร์อาหาร คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล
2. อัญชลี ศรีจำเริญ. (2561). อาหารและโภชนาการ การป้องกันกลไกบกพร่อง. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
3. Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2012). Advanced Nutrition and Human Metabolism: Cengage Learning.

หมวดที่ 6 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการ

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนิสิต

- 1.1 การประเมินตามวัตถุประสงค์ของรายวิชา โดยสอบถามผู้เรียนเมื่อสิ้นสุดการเรียน
- 1.2 การสังเกตการณ์จากพฤติกรรมของผู้เรียน
- 1.3 แบบประเมินผู้สอนและประเมินรายวิชาเมื่อสิ้นสุดภาคการศึกษา

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- 2.1 การประเมินการสอนโดยผู้เรียน
- 2.2 ผู้สอนประเมินตนเอง
- 2.3 คณะอนุกรรมการประกันคุณภาพของสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

3. การปรับปรุงการสอน

การนำผลการประเมินการสอนและประเมินประสิทธิภาพของรายวิชามาปรับปรุงการสอนหลังสิ้นสุดการเรียนการสอนทุกภาคการศึกษา

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนิสิตในรายวิชา

คณะอนุกรรมการประกันคุณภาพของสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ และคณะกรรมการประจำคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา ตรวจสอบผลการเรียนรู้ของนิสิต โดยตรวจสอบประมวลรายวิชา ข้อสอบ วิธีการให้คะแนนสอบ และค่าระดับคะแนน

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

- 5.1. ปรับปรุงรายวิชาตามข้อเสนอแนะและผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ 4
- 5.2. เปลี่ยนหรือสลับอาจารย์ผู้สอนที่มีความเชี่ยวชาญ เพื่อให้มีมุมมองในเรื่องการประยุกต์ ความรู้กับปัญหาที่มาจากชุมชน งานวิจัย บทความของอาจารย์ หรือ อื่นๆที่เกี่ยวข้อง