

รายละเอียดของรายวิชา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

หมวดที่ ๑ ข้อมูลโดยทั่วไป

๑	รหัสและชื่อวิชา ๐๗-๓๑๒-๓๐๙ โภชนาการบุคคล (Personal Nutrition)
๒	จำนวนหน่วยกิต ๓ หน่วยกิต (๒-๒-๕)
๓	หลักสูตรและประเภทของวิชา คหกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ กลุ่มวิชาชีพบังคับ
๔	อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน ผศ.พจนีย์ บุญนา อ.สุพรรณิการ์ โกสุม
๕	ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๗ ปริญญาตรีปีที่ ๓ และปริญญาตรีเทียบโอนปีที่๔
๖	รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี) ไม่มี
๗	รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี) ไม่มี
๘	สถานที่เรียน คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๙	วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๗

หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

๑	จุดมุ่งหมายของรายวิชา - เห็นคุณค่าของการศึกษาโภชนาการบุคคล เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและงานอาชีพ - เข้าใจเกี่ยวกับภาวะโภชนาการ ความต้องการพลังงานและสารอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร วัยทารก เด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยเรียน เด็กวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ - เข้าใจหลักการจัดอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์หญิงให้นมบุตร วัยทารก เด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยเรียน เด็กวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ ให้ถูกหลักโภชนาการ - คำนวณอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์หญิงให้นมบุตร วัยทารก เด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยเรียน เด็กวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ ให้ถูกหลักโภชนาการ - ปฏิบัติการประกอบอาหารสำหรับตั้งครรภ์หญิงให้นมบุตร วัยทารก เด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยเรียน เด็กวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุ ให้ถูกหลักโภชนาการ
๒	วัตถุประสงค์ในการพัฒนา / ปรับปรุงรายวิชา เพื่อให้สอดคล้องกับ มคอ ๒

หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ

๑	คำอธิบายรายวิชา ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโภชนาการบุคคล โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร วัยทารก เด็กวัยก่อนเรียน เด็กวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ คำนวณพลังงานและสารอาหาร การประกอบอาหารสำหรับบุคคลวัยต่างๆ ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ			
๒	จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา			
	บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติ/ งานภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วย ตนเอง
	บรรยาย ๓๐ ชั่วโมง ต่อภาคการศึกษา	สอนเสริมเฉพาะ นักศึกษาที่ต้องการ เฉพาะราย	ปฏิบัติการ ๓๐ ชั่วโมง ต่อภาคการศึกษา	การศึกษาด้วย ตนเอง ๕ ชั่วโมง ต่อสัปดาห์
๓	จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล อาจารย์ประจำวิชาจัดเวลาให้คำปรึกษาเฉพาะนักศึกษาที่ต้องการสัปดาห์ละ ๒ ชั่วโมง สถานที่ให้คำปรึกษา ผศ.พจนีย์ บุญนา ห้องพักอาจารย์สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ ตึก ๕ ชั้น ๒ วันอังคาร เวลา ๑๖.๐๐-๑๘.๐๐ น E-mail: photchanee_๑@hotmail.com อ.สุพรรณิการ์ โกสมุห ห้องพักอาจารย์สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ ตึก ๕ ชั้น ๒ วันจันทร์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น E-mail: ko_sum_๒๗@hotmail.com			

หมวดที่ ๔ การพัฒนาการเรียนรู้ของนักศึกษา

๑	คุณธรรม จริยธรรม
	๑.๑ คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา ๑.๑.๑ เคารพสิทธิเสรีภาพของบุคคลและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ตามหลักประชาธิปไตย ๑.๑.๒ ปฏิบัติตามกฎหมาย กฎระเบียบ และกฎเกณฑ์ของสังคม ๑.๑.๓ มีวินัย ซื่อสัตย์สุจริตและมีจิตสาธารณะ ๑.๑.๔ มีจรรยาบรรณทางวิชาการและวิชาชีพ รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
	๑.๒ วิธีการสอน ๑.๒.๑ ให้ความสำคัญในเรื่องวินัยของนักศึกษา โดยเฉพาะด้านเวลา จากการเข้าชั้นเรียน การส่งงานภายในเวลาที่กำหนด ๑.๒.๒ เน้นเรื่องการแต่งกายและการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เหมาะสม ตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัย ๑.๒.๓ ปลุกฝังจรรยาบรรณวิชาชีพ สอดแทรกเรื่องคุณธรรมจริยธรรม ความซื่อสัตย์ต่อตนเองและสังคมในการสอน
	๑.๓ วิธีการประเมินผล ๑.๓.๑ การให้คะแนนการเข้าชั้นเรียนและการส่งงานที่ได้รับมอบหมายตรงตามเวลาที่กำหนด ๑.๓.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาในการปฏิบัติตาม ระเบียบ ข้อบังคับต่างๆอย่างต่อเนื่อง ๑.๓.๓ พิจารณาจากผลการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา
๒	ความรู้
	๒.๑ ความรู้ที่ต้องได้รับ ๒.๑.๑ เข้าใจองค์ความรู้ในรายวิชาอย่างกว้างขวางและเป็นระบบ ๒.๑.๒ สามารถติดตามความก้าวหน้าทางวิชาการและเทคโนโลยีของสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ
	๒.๒ วิธีการสอน ๒.๒.๑ ใช้การสอนหลากหลายรูปแบบโดยเน้นหลักทางทฤษฎีและการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ ๒.๒.๒ จัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ๒.๒.๓ จัดให้มีการเรียนรู้จากสถานการณ์จริง ๒.๒.๔ ให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารโดยนำหลักทฤษฎีมาใช้
	๒.๓ วิธีการประเมินผล ๒.๓.๑ การทดสอบย่อย การสอบปลายภาค ๒.๓.๒ พิจารณาจากการปฏิบัติงาน และผลงานสำเร็จ ๒.๓.๓ พิจารณาจากงานที่มอบหมาย และการนำเสนอ
๓	ทักษะทางปัญญา
	๓.๑ ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา ๓.๑.๑ คิดอย่างมีระบบบนพื้นฐานของข้อมูลและข้อเท็จจริง

	๓.๑.๒ สามารถสืบค้น ตีความ และประเมินข้อมูลแนวคิดและหลักฐานเพื่อการวิเคราะห์ปัญหา
	๓.๒ วิธีการสอน ๓.๒.๑ การศึกษาค้นคว้าและรายงานทางเอกสารและนำเสนอหน้าชั้นเรียน ๓.๒.๒ ให้นักศึกษาปฏิบัติประกอบอาหารที่ได้จากการคำนวณ
	๓.๓ วิธีการประเมินผล ๓.๓.๑ ประเมินผลจากรายงานทางเอกสารและการนำเสนอหน้าชั้นเรียน ๓.๓.๒ ประเมินผลจากผลงานสำเร็จ
๔	ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ
	๔.๑ ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา ๔.๑.๑ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ๔.๑.๒ แสดงภาวะผู้นำ และผู้ตามได้อย่างเหมาะสม ๔.๑.๓ มีความรับผิดชอบต่อผลของการกระทำและการนำเสนอ
	๔.๒ วิธีการสอน ๔.๒.๑ กำหนดการทำงานเป็นกลุ่ม โดยให้หมุนเวียนการเป็นผู้นำและผู้ตาม ในกลุ่ม ๔.๒.๒ ให้ความสำคัญในการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบและการให้ความร่วมมือ ๔.๒.๓ ส่งเสริมให้นักศึกษากล้าแสดงออกและเสนอความคิดเห็น โดยการจัดอภิปราย งานที่มอบหมายให้ค้นคว้า ๔.๒.๔ ส่งเสริมการเคารพสิทธิและการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
	๔.๓ วิธีการประเมินผล ๔.๓.๑ พิจารณาจากการปฏิบัติงานของนักศึกษา โดยประเมินพฤติกรรมภาวะ การผู้นำและผู้ตามที่ดี ๔.๓.๒ ประเมินจากการทำงานร่วมกับสมาชิกของกลุ่ม และผลงานของกลุ่ม ๔.๓.๓ ทดสอบย่อย
๕	ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ
	๕.๑ ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา ๕.๑.๑ เข้าใจหลักเบื้องต้นทางคณิตศาสตร์และสถิติ ๕.๑.๒ สามารถเลือกสื่อ และเครื่องมือในการสืบค้น เก็บรวบรวมข้อมูล ประมวลผล และแปลความหมาย รวมถึงการนำเสนอข้อมูลโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศได้อย่างเหมาะสม
	๕.๒ วิธีการสอน ๕.๒.๑ มอบหมายงานค้นคว้าวางค์ความรู้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ และให้นักศึกษานำเสนอหน้าชั้นเรียน ๕.๒.๑ การใช้คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศในการนำเสนองานที่ได้รับมอบหมาย
	๕.๓ วิธีการประเมินผล ๕.๓.๑ ประเมินจากเทคนิคการนำเสนอโดยใช้ทฤษฎี การเลือกใช้เครื่องมือทางเทคโนโลยีที่เหมาะสม ๕.๓.๑ จากผลงานที่มอบหมาย

๖	ทักษะด้านการปฏิบัติงาน (ถ้ามี)
	๖.๑ ทักษะด้านการปฏิบัติงาน ที่ต้องพัฒนา ๖.๑.๑ สามารถปฏิบัติงานตามแบบที่กำหนดให้ ๖.๑.๒ สามารถปฏิบัติงานได้ถูกต้องโดยอิสระ
	๖.๒ วิธีการสอน ๖.๒.๑ ให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติงานอย่างเป็นระบบและมีระเบียบ ๖.๒.๒ สร้างเจตคติที่ดีต่อการฝึกปฏิบัติ และมีกิจนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงานของนักศึกษา ๖.๒.๓ อาจารย์ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติงานและดูแลการฝึกทักษะตลอดเวลา
	๖.๓ วิธีการประเมินผล ๖.๓.๑ สังเกตพฤติกรรมการทำงาน ๖.๓.๒ ประเมินจากผลงานสำเร็จ ๖.๓.๓ การสอบภาคปฏิบัติ

หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล

๑. แผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด (หน่วยเรียน/บทเรียน/หัวข้อ)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการ เรียนการ สอน	สื่อที่ใช้	การวัดผล
๑	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโภชนาการบุคคล ๑.๑ รู้ความหมาย ความสำคัญของโภชนาการบุคคล และคำศัพท์ในทางโภชนาการ ๑.๑.๑ บอกความหมายของโภชนาการบุคคล ๑.๑.๒ บอกความสำคัญของโภชนาการบุคคล ๑.๑.๓ บอกความหมายของคำศัพท์ทางโภชนาการ ๑.๒ เข้าใจสาเหตุ ลำดับขั้นในการเกิดภาวะโภชนาการไม่ดีและวิธีการศึกษาภาวะโภชนาการ ๑.๒.๑ บอกสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะโภชนาการที่ไม่ดี ๑.๒.๒ อธิบายลำดับขั้นในการเกิดภาวะโภชนาการไม่ดี ๑.๒.๓ บอกวัตถุประสงค์ของการสำรวจภาวะโภชนาการ ๑.๒.๔ อธิบายวิธีการสำรวจภาวะโภชนาการ ๑.๓ รู้ลักษณะที่แสดงภาวะโภชนาการ ๑.๓.๑ บอกลักษณะที่แสดงภาวะโภชนาการส่วนบุคคล ๑.๓.๒ บอกลักษณะที่แสดงภาวะโภชนาการของชุมชน ๑.๓.๓ บอกภาวะโภชนาการของประเทศไทยในปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคต ๑.๔ เข้าใจเรื่องพลังงาน ๑.๔.๑ บอกความหมายของพลังงาน ๑.๔.๒ บอกหน่วยของพลังงาน ๑.๔.๓ อธิบายความต้องการพลังงานของร่างกาย ๑.๔.๔ อธิบายวิธีการคำนวณความต้องการพลังงานของร่างกาย ๑.๔.๕ อธิบายวิธีการคำนวณพลังงานจากอาหารสมส่วน ๑.๔.๖ ระบุปริมาณพลังงานที่คนไทยควรได้รับใน ๑ วัน ๑.๕ เข้าใจเรื่องสารอาหาร ๑.๕.๑ บอกความหมายของสารอาหาร ๑.๕.๒ จำแนกกลุ่มของสารอาหาร ๑.๕.๓ อธิบายหน้าที่ของสารอาหาร ๑.๕.๔ ระบุปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย	๒	-บรรยาย -ยกตัวอย่างประกอบ -คำนวณอาหารสมส่วน	-power Point -เอกสารประกอบการสอน -ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม ปี ๒๕๓๐, ๒๕๔๔ -เครื่องคิดเลข	-พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน - การส่งงานตรงตามเวลาที่กำหนด -การมีส่วนร่วมในการแสดงความความคิดเห็น

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด (หน่วยเรียน/บทเรียน/หัวข้อ)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการ เรียนการ สอน	สื่อที่ใช้	การวัดผล
	๑.๖ ปฏิบัติการประกอบอาหารสมส่วน ๑.๖.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๑.๖.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหารสมส่วนครบถ้วน ๑.๖.๓ เตรียมส่วนผสมซึ่งตวงถูกต้อง ๑.๖.๔ ประกอบอาหารสมส่วนตามลำดับชั้น ๑.๗ เข้าใจข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ๑.๗.๑ บอกความสำคัญของข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ดีของคนไทย ๑.๗.๒ ระบุข้อปฏิบัติแต่ละข้อในโภชนบัญญัติ ๑.๘ เข้าใจเกี่ยวกับธงโภชนาการและหลักการกำหนดรายการ ๑.๘.๑ บอกความหมายของธงโภชนาการ ๑.๘.๒ บอกสัดส่วนของอาหารในธงโภชนาการ ๑.๘.๓ บอกหน่วยตวงวัดอาหารที่ใช้ในธงโภชนาการ ๑.๘.๔ ระบุปริมาณอาหารกลุ่มต่าง ๆ ในธงโภชนาการ ๑.๘.๕ ระบุปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคในแต่ละวัน ตามธงโภชนาการ ๑.๘.๖ อธิบายหลักการกำหนดรายการอาหารมีอย่างใด ๆ ๑.๘.๗ จัดอาหารโดยใช้ธงโภชนาการ ๑.๙ ปฏิบัติการประกอบอาหารตามธงโภชนาการ ๑.๙.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๑.๙.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหารครบถ้วน ๑.๙.๓ เตรียมส่วนผสมซึ่งตวงถูกต้อง ๑.๙.๔ ประกอบอาหารตามลำดับชั้น	๑	ประกอบอาหารสมส่วน บรรยาย	ของจริงทัฟพี ช้อนกินข้าว power Point -เอกสารประกอบการสอน	-พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน - ใช้ระบบประเมินผลภาคปฏิบัติ -การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
	๑.๙.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๑.๙.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหารครบถ้วน ๑.๙.๓ เตรียมส่วนผสมซึ่งตวงถูกต้อง ๑.๙.๔ ประกอบอาหารตามลำดับชั้น	๑	ประกอบอาหารตามธงโภชนาการ		พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน - ใช้ระบบประเมินผลภาคปฏิบัติ -การมีส่วนร่วม
๒	โภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ๒.๑ เข้าใจโภชนาการกับการตั้งครรภ์และปัจจัยที่มีผลต่อทารกที่คลอด ๒.๑.๑ อธิบายความสำคัญของโภชนาการกับการตั้งครรภ์ ๒.๑.๒ ระบุปัจจัยที่มีผลต่อทารกที่คลอด	๒	-บรรยาย ตัวอย่างประกอบ	power Point -เอกสารประกอบการสอน -ตารางแสดง	พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน -การมีส่วนร่วมในการอภิปราย

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด (หน่วยเรียน/บทเรียน/หัวข้อ)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการ เรียนการ สอน	สื่อที่ใช้	การวัดผล
	๒.๒ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงและอาการที่เกิดขึ้น ในขณะตั้งครรภ์ ๒.๒.๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ ๒.๒.๒ อธิบายอาการที่เกิดขึ้นในขณะ ตั้งครรภ์ ๒.๓ เข้าใจเกี่ยวกับความต้องการพลังงานและ สารอาหารของหญิงตั้งครรภ์ ๒.๓.๑ ระบุความต้องการพลังงานของหญิง ตั้งครรภ์ ๒.๓.๒ ระบุความต้องการสารอาหารของหญิง ตั้งครรภ์ ๒.๓.๓ ระบุความต้องการวิตามินของหญิง ตั้งครรภ์ ๒.๓.๔ ระบุความต้องการเกลือแร่ของหญิง ตั้งครรภ์ ๒.๓.๕ ระบุความต้องการน้ำของหญิง ตั้งครรภ์ ๒.๔ ปฏิบัติการประกอบอาหารสำหรับหญิง ตั้งครรภ์ที่ได้จากการคำนวณ ๒.๔.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๒.๔.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหาร ครบถ้วน ๒.๔.๓ เตรียมส่วนผสม ชั่ง ตวง ถูกต้อง ๒.๔.๔ ประกอบอาหารตามลำดับขั้น	๒	ประกอบ อาหาร สำหรับหญิง ตั้งครรภ์ที่ได้ จากการ คำนวณ	คุณค่าอาหาร ไทยในส่วนที่ กินได้ ๑๐๐ กรัม ปี ๒๕๓๐, ๒๕๔๔ -เครื่องคิดเลข	(กลุ่ม) -การ ค้นคว้า ข้อมูล -การ นำเสนอ งาน
๓	๒.๕ เข้าใจเกี่ยวกับโรคขาดสารอาหารในหญิง ตั้งครรภ์ ๒.๕.๑ อธิบายภาวะโลหิตจางในหญิงตั้งครรภ์ ๒.๕.๒ อธิบายโรคขาดสารไอโอดีนในหญิง ตั้งครรภ์ ๒.๖ เข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการบริโภคอาหารของ หญิงตั้งครรภ์ ๒.๖.๑ อธิบายอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ๒.๖.๒ อธิบายหลักการจัดอาหารสำหรับหญิง ตั้งครรภ์ ๒.๖.๓ ระบุอาหารที่หญิงตั้งครรภ์ควร หลีกเลี่ยง	๒	-บรรยาย ตัวอย่าง ประกอบ -อภิปราย กลุ่ม	-power Point -เอกสาร ประกอบการ สอน	-พฤติกรรม การเข้าชั้น เรียน -การมีส่วน ร่วมในการ อภิปราย (กลุ่ม) -การ ค้นคว้า ข้อมูล -การ นำเสนอ งาน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด (หน่วยเรียน/บทเรียน/หัวข้อ)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการ เรียนการ สอน	สื่อที่ใช้	การวัดผล
	๒.๗ วางแผนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ๒.๗.๑ อธิบายการฝากครรภ์ ๒.๗.๒ พิจารณาการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ ๒.๗.๓ เขียนแผนการฉีดวัคซีนขณะตั้งครรภ์ ๒.๗.๔ ออกแบบการแต่งกายขณะตั้งครรภ์ ๒.๘ ปฏิบัติการประกอบอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ตามธงโภชนาการ ๒.๘.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๒.๘.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหารครบถ้วน ๒.๘.๓ เตรียมส่วนผสม ชั่ง ตวง ถูกต้อง ๒.๘.๔ ประกอบอาหารตามลำดับขั้น	๒	ประกอบอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์ตามธงโภชนาการ		พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน - ใช้ระบบประเมินผลภาคปฏิบัติ
๔	โภชนาการสำหรับหญิงให้นมบุตร ๓.๑ เข้าใจสรีรวิทยาของต่อมน้ำนม กลไกการสร้างและหลั่งน้ำนม ๓.๑.๑ บอกความสำคัญของระยะให้นมบุตร ๓.๑.๒ อธิบายสรีรวิทยาของต่อมน้ำนม ๓.๑.๓ อธิบายกลไกการสร้างและหลั่งน้ำนม ๓.๒ เข้าใจเมแทบอลิซึมของแม่ในระยะให้นมบุตร ๓.๒.๑ อธิบายเมแทบอลิซึมของสารอาหาร ๓.๒.๒ อธิบายการลดน้ำหนักในระยะให้นมบุตร ๓.๒.๓ อธิบายการใช้พลังงานของร่างกายในระยะให้นมบุตร ๓.๓ เข้าใจเกี่ยวกับความต้องการพลังงานและสารอาหารของหญิงให้นมบุตร ๓.๓.๑ ระบุความต้องการพลังงานของหญิงให้นมบุตร ๓.๓.๒ ระบุความต้องการสารอาหารของหญิงให้นมบุตร ๓.๓.๓ ระบุความต้องการวิตามินของหญิงให้นมบุตร ๓.๓.๔ ระบุความต้องการเกลือแร่ของหญิงให้นมบุตร	๒	-บรรยาย -ยกตัวอย่างประกอบ -คำนวณพลังงานและสารอาหารของหญิงให้นมบุตร -อภิปรายกลุ่มจากกรณีศึกษาหญิงให้นมบุตร	power Point -เอกสารประกอบการสอน -ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม ปี ๒๕๓๐, ๒๕๔๔ -เครื่องคิดเลข	พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน -การมีส่วนร่วมในการอภิปราย (กลุ่ม) -การค้นคว้าข้อมูล -การนำเสนอ

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด (หน่วยเรียน/บทเรียน/หัวข้อ)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการ เรียนการ สอน	สื่อที่ใช้	การวัดผล
	๓.๔ ตรวจสอบปัญหาโภชนาการและการได้รับสาร บางอย่างในหญิงให้นมบุตร ๓.๔.๑ ค้นหาสาเหตุของปัญหาโภชนาการใน หญิงให้นมบุตร ๓.๔.๒ หาผลกระทบของการสูบบุหรี่ในหญิง ให้นมบุตร ๓.๔.๓ หาผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มที่มี คาเฟอีนใน หญิงให้นมบุตร ๓.๔.๔ หาผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์ ในหญิงให้นมบุตร ๓.๔.๕ หาผลกระทบของการใช้ยาบางชนิดใน หญิงให้นมบุตร ๓.๕ ประเมินแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับ หญิงให้นมบุตรและการปฏิบัติตัวหลังคลอด ของหญิงให้นมบุตร ๓.๕.๑ พิจารณาเลือกประเภทของอาหารที่ หญิงให้นมบุตรควรได้รับ ๓.๕.๒ วางหลักการจัดอาหารสำหรับหญิงให้ นมบุตร ๓.๕.๓ เขียนแผนการปฏิบัติตัวหลังคลอดของ หญิงให้นมบุตร ๓.๖ ปฏิบัติการประกอบอาหารสำหรับหญิงให้นม บุตรที่ได้จากการคำนวณ ๓.๖.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๓.๖.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหาร ครบถ้วน ๓.๖.๓ เตรียมส่วนผสมตวงซึ่งถูกต้อง ๓.๖.๔ ประกอบอาหารตามลำดับขั้น	๒	ประกอบ อาหาร สำหรับหญิง ให้นมบุตร ทดสอบ		-พฤติกรรม การเข้าชั้น เรียน - ใช้ระบบ ประเมินผล ภาคปฏิบัติ
๕	ทดสอบย่อยครั้งที่ ๑ โภชนาการสำหรับวัยทารก ๔.๑ เข้าใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการ ของทารก ๔.๑.๑ บอกความสำคัญของโภชนาการต่อ การเจริญเติบโตของทารก ๔.๑.๒ บอกขนาดของร่างกายทารก ๔.๑.๓ อธิบายส่วนประกอบของร่างกายทารก ๔.๑.๔ อธิบายพัฒนาการของทารก		บรรยาย -ยกตัวอย่าง ประกอบ -คำนวณ พลังงานและ สารอาหาร สำหรับทารก	-ข้อสอบ -power Point -เอกสาร ประกอบการ สอน -ตารางแสดง คุณค่าอาหาร ไทยในส่วนที่ กินได้ ๑๐๐	-พฤติกรรม การเข้าชั้น เรียน - การส่ง งานตรง ตามเวลาที่ กำหนด

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด (หน่วยเรียน/บทเรียน/หัวข้อ)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการ เรียนการ สอน	สื่อที่ใช้	การวัดผล
๖	๔.๒ เข้าใจเกี่ยวกับความต้องการพลังงานและสารอาหารของทารก ๔.๒.๑ ระบุความต้องการพลังงานของทารก ๔.๒.๒ ระบุความต้องการสารอาหารของทารก ๔.๒.๓ ระบุความต้องการวิตามินของทารก ๔.๒.๔ ระบุความต้องการเกลือแร่ของทารก ๔.๒.๕ ระบุความต้องการน้ำของทารก ๔.๓ ประเมินปัญหาโภชนาการวัยทารก ๔.๓.๑ อธิบายเกี่ยวกับทารกแรกเกิดน้ำหนักต่ำ ๔.๓.๒ ปรับปรุงภาวะการขาดสารอาหารในทารก ๔.๔ ปฏิบัติการประกอบอาหารสำหรับทารกที่ได้จากการศึกษาพฤติกรรมการให้นมและอาหารแก่ทารกในชุมชน ใน ๑ วัน ๔.๔.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๔.๔.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหารครบถ้วน ๔.๔.๓ เตรียมส่วนผสมซึ่งต้องถูกต้อง ๔.๔.๔ ประกอบอาหารตามลำดับขั้น	๒	-ประกอบอาหารสำหรับทารกที่ได้จากการศึกษา	กรัม ปี ๒๕๓๐,๒๕๔๔ -เครื่องคิดเลข	-พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน - ใช้ระบบประเมินผลภาคปฏิบัติ
	๔.๕ เข้าใจเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ๔.๕.๑ บอกความสำคัญของนมแม่ อธิบายนมแม่ในระยะต่าง ๆ อธิบายข้อดีของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ๔.๕.๑ อธิบายเทคนิคการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ประสบผลสำเร็จ ๔.๕.๒ ระบุปัญหาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ๔.๖ วางแผนเกี่ยวกับการเลี้ยงทารกด้วยนมผสม ๔.๖.๑ พิจารณาเลือกผลิตภัณฑ์นมสำหรับทารก ๔.๖.๒ อธิบายหลักเกณฑ์ในการเลือกใช้นมสำหรับทารก ๔.๖.๓ อธิบายขั้นตอนการผสมนมและวิธีการให้นมผสมแก่ทารก	๒	บรรยาย -ยกตัวอย่างประกอบ -อภิปรายกลุ่มจากกรณีศึกษา การให้อาหารทารก	-power Point -เอกสารประกอบการสอน	-พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน -การมีส่วนร่วมในการอภิปราย (กลุ่ม) -การค้นคว้าข้อมูล -การนำเสนอ

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด (หน่วยเรียน/บทเรียน/หัวข้อ)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการ เรียนการ สอน	สื่อที่ใช้	การวัดผล
	๔.๗ วางแผนเกี่ยวกับอาหารสำหรับทารก ๔.๗.๑ บอกสำคัญของอาหารทารก ๔.๗.๒ อธิบายการให้อาหารทารกตามวัยใน ระดับต่าง ๆ ๔.๗.๓ จัดแนวปฏิบัติการให้อาหารทารกตาม วัยในระดับ ครอบครัว ๔.๗.๔ อธิบายหลักเกณฑ์ในการให้อาหารแก่ ทารก ๔.๗.๕ ชี้ปัญหาที่มักพบจากการให้อาหาร ทารก ๔.๗.๖ เลือกอาหารทารกตามวัย ๔.๘ ปฏิบัติการประกอบอาหารสำหรับทารกที่ได้ จากการคำนวณ ๔.๘.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๔.๘.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหาร ครบถ้วน ๔.๘.๓ เตรียมส่วนผสมซึ่งต้องถูกต้อง ๔.๘.๔ ประกอบอาหารตามลำดับขั้น	๒	-ประกอบ อาหาร สำหรับทารก ที่ได้จากการ คำนวณ		-พฤติกรรม การเข้าชั้น เรียน - ใช้ระบบ ประเมินผล ภาคปฏิบัติ
๗	โภชนาการสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ๕.๑ เข้าใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและการ พัฒนาการ ของเด็กวัยก่อนเรียน ๕.๑.๑ อธิบายการเจริญเติบโตของเด็กวัย ก่อนเรียน ๕.๑.๒ อธิบายพัฒนาการของอวัยวะของเด็ก วัยก่อนเรียน ๕.๑.๓ อธิบายพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็ก วัยก่อนเรียน ๕.๑.๔ อธิบายพัฒนาการด้านสังคมของเด็ก วัยก่อนเรียน ๕.๒ เข้าใจเกี่ยวกับการประเมินภาวะการ เจริญเติบโตของเด็กวัยก่อนเรียน ๕.๒.๑ อธิบายการใช้น้ำหนักและส่วนสูงใน การประเมิน ๕.๒.๒ อธิบายการใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงของกรมอนามัย ๕.๓ เข้าใจเกี่ยวกับความต้องการพลังงานและ สารอาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ๕.๓.๑ ระบุความต้องการพลังงานของเด็กวัย ก่อนเรียน	๒	-บรรยาย -ยกตัวอย่าง ประกอบ -คำนวณ พลังงานและ สารอาหาร สำหรับเด็ก วัยก่อนเรียน	power Point -เอกสาร ประกอบการ สอน -โปรแกรม inmucal	-พฤติกรรม การเข้าชั้น เรียน - การส่ง งานตรง ตามเวลาที่ กำหนด

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด (หน่วยเรียน/บทเรียน/หัวข้อ)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการ เรียนการ สอน	สื่อที่ใช้	การวัดผล
	๕.๓.๒ ระบุความต้องการโปรตีนของเด็กวัย ก่อนเรียน ๕.๓.๓ ระบุความต้องการวิตามินของเด็กวัย ก่อนเรียน ๕.๓.๔ ระบุความต้องการเกลือแร่ของเด็กวัย ก่อนเรียน ๕.๔ ปฏิบัติการประกอบอาหารสำหรับเด็กวัยก่อน เรียน อายุ ๑-๓ ปี ที่ได้จากการคำนวณ ๕.๔.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๕.๔.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหาร ครบถ้วน ๕.๔.๓ เตรียมส่วนผสมซึ่งตวงถูกต้อง ๕.๔.๔ ประกอบอาหารตามลำดับขั้น	๒	-ประกอบ อาหาร สำหรับเด็ก วัยก่อนเรียน อายุ ๑-๓ ปี		-พฤติกรรม การเข้าชั้น เรียน - ใช้ระบบ ประเมินผล ภาคปฏิบัติ
๘	๕.๕ เข้าใจเกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ๕.๕.๑ ระบุปริมาณอาหารที่เด็กวัยก่อนเรียน ควรได้รับใน ๑ วัน ๕.๕.๒ อธิบายหลักการจัดอาหารสำหรับเด็ก วัยก่อนเรียน ๕.๕.๓ อธิบายปัญหาเรื่องการกินอาหารของ เด็กวัยก่อนเรียน ๕.๕.๔ อธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกิน อาหารของเด็กวัยก่อนเรียน ๕.๕.๕ อธิบายการปลูกฝังนิสัยการบริโภคที่ดี แก่เด็กวัยก่อนเรียน ๕.๖ ประเมินปัญหาโภชนาการของเด็กวัยก่อนเรียน ๕.๖.๑ อธิบายโรคโรคขาดโปรตีนและ พลังงาน ๕.๖.๒ อธิบายโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุ เหล็ก ๕.๖.๓ ปรับปรุงภาวะโรคอ้วนในเด็กวัยก่อน เรียน ๕.๖.๔ ชี้สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาโภชนาการ ในเด็กวัยก่อนเรียน ๕.๖.๕ แก้ไขโรคขาดสารอาหารในเด็กวัยก่อน เรียน	๒	-บรรยาย -ยกตัวอย่าง ประกอบ -อภิปราย กลุ่มจาก กรณีศึกษา พฤติกรรม การกินของ เด็กวัยก่อน เรียน	-power Point -เอกสาร ประกอบการ สอน	-พฤติกรรม การเข้าชั้น เรียน -การมีส่วน ร่วมในการ อภิปราย (กลุ่ม) -การ ค้นคว้า ข้อมูล -การ นำเสนอ งาน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด (หน่วยเรียน/บทเรียน/หัวข้อ)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการ เรียนการ สอน	สื่อที่ใช้	การวัดผล
	๕.๗ ปฏิบัติการประกอบอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน อายุ ๔-๖ ปี ที่ได้จากการคำนวณ ๕.๗.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๕.๗.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหารครบถ้วน ๕.๗.๓ เตรียมส่วนผสมซึ่งตวงถูกต้อง ๕.๗.๔ ประกอบอาหารตามลำดับขั้น	๒	-ประกอบอาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน อายุ ๔-๖ ปี		พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน - ใช้ระบบประเมินผลภาคปฏิบัติ
๙	การทดสอบครั้งที่ ๒ โภชนาการสำหรับเด็กวัยเรียน ๖.๑ เข้าใจความสำคัญของโภชนาการและพัฒนาการของเด็กวัยเรียน ๖.๑.๑ บอกความสำคัญของโภชนาการในเด็กวัยเรียน ๖.๑.๒ อธิบายอธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กวัยเรียน ๖.๑.๓ อธิบายพัฒนาการทางด้านการได้ยิน การเห็น และการพูดของเด็กวัยเรียน ๖.๑.๔ อธิบายพัฒนาการทางด้านสมองของเด็กวัยเรียน ๖.๑.๕ อธิบายพัฒนาการทางด้านอารมณ์ และสังคมของเด็กวัยเรียน ๖.๒ เข้าใจความต้องการพลังงานและสารอาหารของเด็กวัยเรียน ๖.๒.๑ ระบุความต้องการพลังงานของเด็กวัยเรียน ๖.๒.๒ ระบุความต้องการสารอาหารของเด็กวัยเรียน ๖.๒.๓ ระบุความต้องการเกลือแร่และวิตามินของเด็กวัยเรียน ๖.๓ เข้าใจเกี่ยวกับอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน ๖.๓.๑ ระบุปริมาณอาหารที่เด็กวัยเรียนควรได้รับ ใน ๑ วัน ๖.๓.๒ อธิบายหลักการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน ๖.๓.๓ อธิบายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสารโภชนาการของเด็กวัยเรียน	๒	ทดสอบ -บรรยาย -ยกตัวอย่างประกอบ -คำนวณพลังงานและสารอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน -อภิปรายกลุ่ม พฤติกรรม การกินของเด็กวัยเรียน	-ข้อสอบ -power Point -เอกสารประกอบการสอน -โปรแกรม inmucal	พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน -การมีส่วนร่วมในการอภิปราย (กลุ่ม) -การค้นคว้าข้อมูล -การนำเสนอ งาน

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด (หน่วยเรียน/บทเรียน/หัวข้อ)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการ เรียนการ สอน	สื่อที่ใช้	การวัดผล
	๗.๒.๓ ระบุความต้องการวิตามินของเด็กวัยรุ่น ๗.๒.๔ ระบุความต้องการเกลือแร่ของเด็กวัยรุ่น ๗.๓ ประเมินพฤติกรรมการกินและความสำคัญของอาหารในเด็กวัยรุ่น ๗.๓.๑ ตัดสินพฤติกรรมการกินของเด็กวัยรุ่น ๗.๓.๒ บอกความสำคัญของอาหารในเด็กวัยรุ่น ๗.๔ ปฏิบัติการประกอบอาหารสำหรับเด็กวัยรุ่นที่ได้จากการคำนวณ ๗.๔.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๗.๔.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหารครบถ้วน ๗.๔.๓ เตรียมส่วนผสมซึ่งตวงถูกต้อง ๗.๔.๔ ประกอบอาหารตามลำดับขั้น	๒	วัยรุ่น -ประกอบอาหารสำหรับเด็กวัยรุ่นที่ได้จากการคำนวณ		งาน -พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน - ใช้ระบบประเมินผลภาคปฏิบัติ
๑๒	๗.๕ เข้าใจปัญหาสุขภาพและโภชนาการของเด็กวัยรุ่น ๗.๕.๑ อธิบายปัญหาสุขภาพของเด็กวัยรุ่น ๗.๕.๒ อธิบายปัญหาโภชนาการของเด็กวัยรุ่น ๗.๖ เข้าใจแนวทางการบริโภคอาหารและการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น ๗.๖.๑ บอกแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น ๗.๖.๒ อธิบายการจัดอาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น ๗.๗ ปฏิบัติการประกอบอาหารสำหรับเด็กวัยรุ่นตามธงโภชนาการ ๗.๗.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๗.๗.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหารครบถ้วน ๗.๗.๓ เตรียมส่วนผสมซึ่งตวงถูกต้อง ๗.๗.๔ ประกอบอาหารตามลำดับขั้น	๒ ๒	-บรรยาย -ยกตัวอย่างประกอบ -ประกอบอาหารสำหรับเด็กวัยรุ่นตามธงโภชนาการ	-power Point -เอกสารประกอบการสอน	-พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน - การส่งงานตรงตามเวลาที่กำหนด -พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน - ใช้ระบบประเมินผลภาคปฏิบัติ
	ทดสอบย่อยครั้งที่ ๓		ทดสอบ	ข้อสอบ	

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด (หน่วยเรียน/บทเรียน/หัวข้อ)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการ เรียนการ สอน	สื่อที่ใช้	การวัดผล
๑๓	โภชนาการสำหรับวัยผู้ใหญ่ ๘.๑ ความสำคัญของโภชนาการและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยผู้ใหญ่ ๘.๑.๑ บอกความสำคัญของโภชนาการในวัยผู้ใหญ่ ๘.๑.๒ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยผู้ใหญ่ ๘.๑.๓ อธิบายการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยทอง ๘.๒ เข้าใจเกี่ยวกับความต้องการพลังงานและสารอาหารในวัยผู้ใหญ่ ๘.๒.๑ ระบุความต้องการพลังงานในวัยผู้ใหญ่ ๘.๒.๒ ระบุความต้องการสารอาหารในวัยผู้ใหญ่ ๘.๒.๓ ระบุความต้องการวิตามินในวัยผู้ใหญ่ ๘.๒.๔ ระบุความต้องการเกลือแร่ในวัยผู้ใหญ่ ๘.๓ เข้าใจปัญหาโภชนาการและโรคเรื้อรังในวัยผู้ใหญ่ ๘.๓.๑ อธิบายปัญหาโภชนาการในวัยผู้ใหญ่ ๘.๓.๒ อธิบายปัญหาที่พบในกลุ่มบุคคลวัยทอง ๘.๓.๓ อธิบายโภชนาการและโรคเรื้อรังในวัยผู้ใหญ่ ๘.๔ จัดทำเกี่ยวกับอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่วัยทองและหลักการกินอาหารสำหรับสตรีวัยทอง ๘.๔.๑ กำหนดอาหารสำหรับผู้ใหญ่วัยทอง ๘.๔.๒ อธิบายหลักการบริโภคอาหารสำหรับสตรีวัยทอง ๘.๕ ปฏิบัติการประกอบอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่ที่ได้จากการคำนวณ ๘.๕.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๘.๕.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหารครบถ้วน ๘.๕.๓ เตรียมส่วนผสมซึ่งตวงถูกต้อง ๘.๕.๔ ประกอบอาหารตามลำดับขั้น	๒	บรรยาย -ยกตัวอย่างประกอบ -คำนวณพลังงานและสารอาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่ -อภิปรายกลุ่มจากกรณีศึกษาพฤติกรรม การกินของวัยผู้ใหญ่	power Point -เอกสารประกอบการสอน -โปรแกรม inmucal	พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน -การมีส่วนร่วมในการอภิปราย (กลุ่ม) -การค้นคว้าข้อมูล -การนำเสนอ -พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน - ใช้ระบบประเมินผลภาคปฏิบัติ

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด (หน่วยเรียน/บทเรียน/หัวข้อ)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการ เรียนการ สอน	สื่อที่ใช้	การวัดผล
๑๔	โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ ๙.๑ เข้าใจความหมายของผู้สูงอายุและทฤษฎีของความแก่ ๙.๑.๑ บอกความหมายของผู้สูงอายุ ๙.๑.๒ อธิบายทฤษฎีของความแก่ ๙.๒ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ในผู้สูงอายุ ๙.๒.๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ๙.๒.๒ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ ๙.๒.๓ อธิบายการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ๙.๓ เข้าใจความต้องการพลังงานและสารอาหารในผู้สูงอายุ ๙.๓.๑ ระบุความต้องการพลังงานในผู้สูงอายุ ๙.๓.๒ ระบุความต้องการสารอาหารในผู้สูงอายุ ๙.๓.๓ ระบุความต้องการวิตามินในผู้สูงอายุ ๙.๓.๔ ระบุความต้องการเกลือแร่ในผู้สูงอายุ ๙.๓.๕ ระบุความต้องการน้ำในผู้สูงอายุ ๙.๔ ปฏิบัติการประกอบอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่ได้จากการคำนวณ ๙.๔.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๙.๔.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหารครบถ้วน ๙.๔.๓ เตรียมส่วนผสมซึ่งตวงถูกต้อง ๙.๔.๔ ประกอบอาหารตามลำดับขั้น	๒	-บรรยาย -ยกตัวอย่างประกอบ -คำนวณพลังงานและสารอาหารสำหรับวัยผู้สูงอายุ -อภิปรายกลุ่มจากกรณีศึกษาพฤติกรรมการกินของวัยผู้สูงอายุ ประกอบอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่ได้จากการคำนวณ	power Point -เอกสารประกอบการสอน -โปรแกรม inmucal	-พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน -การมีส่วนร่วมในการอภิปราย (กลุ่ม) -การค้นคว้าข้อมูล -การนำเสนอ พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน - ใช้ระบบประเมินผลภาคปฏิบัติ
๑๕	๙.๕ พิจารณาเลือกอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ๙.๕.๑ อธิบายหลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ๙.๕.๒ กำหนดปริมาณอาหารที่ผู้สูงอายุควรได้รับใน ๑ วัน ๙.๕.๓ ค้นหาปัญหาการกินอาหารของผู้สูงอายุ ๙.๕.๔ เขียนแนวทางการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ๙.๖ เข้าใจภาวะโภชนาการและปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ	๒	-บรรยาย -ยกตัวอย่างประกอบ	power Point -เอกสารประกอบการสอน	-พฤติกรรม การเข้าชั้นเรียน - การส่งงานตรงตามเวลาที่กำหนด

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด (หน่วยเรียน/บทเรียน/หัวข้อ)	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการ เรียนการ สอน	สื่อที่ใช้	การวัดผล
	๙.๖.๑ บอกภาวะโภชนาการของผู้สูงอายุ ๙.๖.๒ อธิบายปัญหาโภชนาการในผู้สูงอายุ ๙.๖.๓ อธิบายแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อ รักษาสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ๙.๗ เข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับ ผู้สูงอายุ ๙.๗.๑ บอกประเภทของการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ ๙.๗.๒ อธิบายหลักการออกกำลังกายสำหรับ ผู้สูงอายุ ๙.๗.๓ อธิบายขั้นตอนของการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ ๙.๗.๔ บอกข้อควรระวังในการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ ๙.๗.๕ บอกประโยชน์การออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ ๙.๘ ปฏิบัติการประกอบอาหารสำหรับผู้สูงอายุตาม ธงโภชนาการ ๙.๘.๑ เตรียมตัวก่อนประกอบอาหาร ๙.๘.๒ เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหาร ครบถ้วน ๙.๘.๓ เตรียมส่วนผสมซึ่งตวงถูกต้อง ๙.๘.๔ ประกอบอาหารตามลำดับขั้น	๒	-ประกอบ อาหาร สำหรับ ผู้สูงอายุตาม ธงโภชนาการ		-พฤติกรรม การเข้าชั้น เรียน - ใช้ระบบ ประเมินผล ภาคปฏิบัติ
๑๖	สอบปลายภาคการศึกษา				

๒. ผลการประเมินการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมิน	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
ด้านคุณธรรมจริยธรรม	การเข้าชั้นเรียน การแต่งกาย การแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน	ตลอดภาคการศึกษา	๑๐ %
ด้านความรู้	แบบทดสอบ	๕, ๙, ๑๓ ,	๒๐ %
	ผลงานที่สำเร็จ และงานที่ได้รับมอบหมาย	๑-๑๕	๒๐ %
ด้านทักษะทางปัญญา	สอบปลายภาค จากการรายงาน	๑๖	๓๐% (๒๐%)
ด้านทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	สังเกตการณ์ปฏิบัติงาน	ตลอดภาคการศึกษา	๑๐ %
ด้านการวิเคราะห์เชิง ตัวเลขการสื่อสารและ การใช้เทคโนโลยี สารสนเทศ	ผลงานที่มอบหมาย	๑-๑๕	(๒๐ %)
ด้านทักษะการปฏิบัติงาน	ผลงานสำเร็จ	๑-๑๕	๑๐%

หมวดที่ ๖ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

๑	เอกสารและตำราหลัก พจนีย์ บุญนา.๒๕๕๕. เอกสารประกอบการสอนวิชาโภชนาการและบุคคล. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, กรุงเทพฯ.
๒	เอกสารและข้อมูลสำคัญ -กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข .๒๕๓๐. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้๑๐๐กรัม. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ. -กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข .๒๕๔๔. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้๑๐๐กรัม. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ. -โปรแกรม inmucl
๓	เอกสารและข้อมูลแนะนำ เว็บไซต์ที่เกี่ยวกับหัวข้อในประมวลวิชาโภชนาการบุคคล

หมวดที่ ๗ การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

๑	กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา การประเมินประสิทธิผลในรายวิชานี้ ที่จัดทำโดยนักศึกษา ได้จัดกิจกรรมในการนำแนวคิดและความเห็นจากนักศึกษาได้ดังนี้ - การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและผู้เรียน - ผลการเรียนรู้ของนักศึกษา
๒	กลยุทธ์การประเมินการสอน ในการเก็บข้อมูลเพื่อประเมินการสอน ได้มีกลยุทธ์ดังนี้ - การสังเกตการณ์สอนของผู้ร่วมทีมการสอน - แบบประเมินผู้สอนและแบบประเมินรายวิชา - การทวนสอบผลการประเมินการเรียนรู้
๓	การปรับปรุงการสอน หลังจากผลการประเมินการสอนในข้อ ๒ จึงมีการปรับปรุงการสอนโดยการจัดกิจกรรมในการระดมสมอง และหาข้อมูลเพิ่มเติมในการปรับปรุงการสอนดังนี้ - สัมมนาการจัดการเรียนการสอน - การวิจัยในชั้นเรียน
๔	การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา ในระหว่างกระบวนการสอนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์ในรายหัวข้อ ตามที่คาดหวังจากการเรียนรู้ในวิชา ได้จากการสอบถามนักศึกษา หรือการสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษา รวมถึงพิจารณาจากผลการทดสอบย่อยและหลังการออกผลการเรียนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์โดยรวมในวิชาได้ดังนี้ - การทวนสอบการให้คะแนนจากการสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษาโดยอาจารย์อื่น หรือผู้ทรงคุณวุฒิที่มีชื่ออาจารย์ประจำหลักสูตร

	- ตั้งคณะกรรมการประจำสาขาวิชา ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ ตามที่กำหนดในรายวิชา เช่น ข้อสอบ รายงาน วิธีให้คะแนนสอบและคะแนนพฤติกรรม
๕	การดำเนินการทวนสอบและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา จากผลการประเมินและทวนสอบผลสัมฤทธิ์ประสิทธิผลรายวิชา ได้มีการวางแผนปรับปรุงการสอนและรายละเอียดวิชา เพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้นดังนี้ - ปรับปรุงรายวิชาทุก ๓ ปี หรือตามข้อเสนอแนะและผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ตามข้อ ๔ - เปลี่ยนหรือสลับอาจารย์ผู้สอน เพื่อให้นักศึกษามีมุมมองในเรื่องการประยุกต์ความรู้นี้กับปัญหาที่มาจากงานวิจัย