



รายละเอียดของรายวิชา GED2401 สุขภาพดี ชีวิตมีสุข

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี		
คณะ/สาขา/วิชาเอก	(สำหรับหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ไม่ต้องกรอก)		
1.รหัสวิชาและชื่อรายวิชา			
รหัสวิชา GED2401	ชื่อรายวิชาภาษาไทย	สุขภาพดี ชีวิตมีสุข	
	ชื่อรายวิชาภาษาอังกฤษ	Health and Well-being	
2.จำนวนหน่วยกิต			
3(3-0-6)			
บรรยาย-ปฏิบัติ-ศึกษาด้วยตนเอง			
3.ชื่อหลักสูตรและประเภทของรายวิชา			
ชื่อหลักสูตร หมวดวิชาศึกษาทั่วไป			
ประเภทของรายวิชา (เช่น วิชาแกน วิชาบังคับ วิชาเลือก)			
4. คำอธิบายรายวิชา			
แนวคิด หลักการเกี่ยวกับสุขภาพและสุขภาวะ ความสำคัญของการดูแลสุขภาพ การดูแลสุขภาพเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา องค์ประกอบสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ การสร้างสุขนิสัยในชีวิตประจำวัน การควบคุมพฤติกรรมเสี่ยง กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ และการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน			

Concepts and principles of health and wellness; importance of health care; balanced comprehensive health care in physical, mental and intellectual dimensions; key elements to having good health; factors affecting health conditions; establishing everyday hygiene; risk behavior control; health promotion activities and applications in daily life

5. ผลลัพธ์การเรียนรู้รายวิชา

(เขียนผลลัพธ์การเรียนรู้รายวิชาให้สอดคล้องกับที่ระบุไว้ใน มคอ. 2)

(ตัวอย่าง)

หมวดวิชาศึกษาทั่วไป	ผลลัพธ์การเรียนรู้หมวดวิชาศึกษาทั่วไป (PLOs)											
	PLOs 1		PLOs 2	PLOs 3		PLOs 4				PLOs 5		
	ผลลัพธ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2565											
	1.1	1.2	2.1	2.2	2.3	3.1	3.1	3.2	4.1	4.2	4.3	4.4
1. วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้านสุขภาพและ สุขภาวะมาใช้ในการดูแลสุขภาพเป็นองค์กรร่วมได้	●		●		●						●	●
2. ประยุกต์ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้	●		●		●						●	●

***หมายเหตุให้เลือกผลลัพธ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องตามตารางข้างต้น

รายละเอียดผลลัพธ์การเรียนรู้แต่ละด้านตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา ประกอบด้วย

1. ความรู้ (Knowledge) ดังนี้

1.1 บุรณาการความรู้ในการดำเนินชีวิต

2. ทักษะ (Skills) ดังนี้

2.1 ทักษะการคิด

2.3 ทักษะดิจิทัล สารสนเทศและสื่อ

4. ลักษณะบุคคล (Character) ดังนี้

4.3 ใฝ่รู้ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

4.4 มีความฉลาดรู้ รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง

6. แผนการสอน

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือประเมินผล การสอน
1 (3)	1 . วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ ดูแลสุขภาพเป็น องค์กรร่วมได้ 2.ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดู แล สุขภาพและการสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้	แนะนำรายวิชา ข้อตกลง วิธี เรียน และการวัด การ ประเมินผล	-แนะนำรายวิชา -อธิบายข้อตกลงรายวิชา -อธิบายการทำ project/ กิจกรรม -ให้นักศึกษากรอกข้อมูล การตั้งเป้าหมาย และบอก ความคาดหวังในรายวิชา - แบ่งกลุ่มเพื่อทำ Project “การประยุกต์ใช้การส่งเสริม สุขภาพในชีวิตประจำวัน แบบองค์กรร่วม” ด้วยกิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์ - จัดทำสมุดคู่มือสุขภาพดีชีวี มีสุข เพื่อเป็นข้อมูลส่วน บุคคล	power point	สังเกตและประเมินพฤติกรรมการณ์ มี ส่วนร่วมในชั้นเรียน

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือประเมินผล การสอน
2 (3)	1 . วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ ดูแลสุขภาพเป็น องค์รวมได้ 2.ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและการสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้	บทที่ 1 แนวคิด หลักการ เกี่ยวกับสุขภาพและสุขภาวะ ความสำคัญของการดูแล สุขภาพ	บรรยาย ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์ การ เรียนสัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมในชั้นเรียน - กิจกรร ม Think-Pair-Share นักศึกษาจับคู่แสดง ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา สุข ภาพ ของ ตน และ ความสำคัญในการดูแล สุขภาพ และสรุปใจความ สำคัญลงในใบกิจกรรม	1. power point 2. ใบกิจกรรม	1. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วม กิจกรรม 2. ประเมินชิ้นงานจากใบกิจกรรม (3%)
3 (3)	1 . วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ	บทที่ 2 องค์ประกอบสำคัญ ของการมีสุขภาพที่ดี และ ปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ	บรรยาย ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์ การ เรียนสัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมในชั้นเรียน	1. Power point 2. ใบกิจกรรม	1. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วม กิจกรรม 2. ประเมินชิ้นงานจากกิจกรรม - Mind mapping (2%) - จากการสืบค้น (3%)

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือประเมินผล การสอน
	ดูแลสุขภาพเป็น องค์รวมได้ 2.ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและการสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้		-กิจกรรมระดมสมอง (Brainstorming) และสร้าง แผนที่ความคิด (Mind mapping) เกี่ยวกับการมี องค์ประกอบของการมี สุขภาพที่ดี และยกตัวอย่าง กิจกรรมศึกษาด้วยตนเอง (จำนวน 6 ชั่วโมง) -มอบหมายใบกิจกรรม / ใบ กิจกรรมค้นคว้าปัจจัย กำหนดภาวะสุขภาพโดยการ สืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์		
4 (3)	1. วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ	บทที่ 3 การดูแลสุขภาพเป็น องค์รวมอย่างสมดุล : แนวความคิดการส่งเสริม สุขภาพ แพทย์ทางเลือก	บรรยาย ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การ เรียนสัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมในชั้นเรียน	1. Power point 2. Clip VDO 3. ใบกิจกรรม	1. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วม กิจกรรม 2. ประเมินชิ้นงานจากกิจกรรม - Brainstorming (2%)

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือประเมินผล การสอน
	ดูแลสุขภาพเป็น องค์รวมได้ 2.ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและการสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้	แพทย์แผนไทย แพทย์พื้นบ้าน การดูแลสุขภาพแบบบูรณาการ	-ก ิ จ ก ร ร ม ร ะ ด ม ส ม อ ง (Brainstorming) ก า ร ส่ ง เ ส ร ิ ม ส ุ ข ภ า พ แ ล ะ การแพทย์ทางเลือก โดย ผู้สอนระบุประเด็นเพื่อให้ นักศึกษาทำกิจกรรมระดม สมอง กิจกรรมศึกษาด้วยตนเอง (จำนวน 6 ชั่วโมง) -มอบหมายใบกิจกรรม การ สำรวจการดูแลสุขภาพ ทางเลือกในชุมชนท้องถิ่น และเปรียบเทียบกับหลักการ ทางวิทยาศาสตร์		- กิจกรรมการสำรวจการดูแล สุขภาพฯ (3%)

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือประเมินผล การสอน
5 (3)	1 . วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ ดูแลสุขภาพเป็น องค์รวมได้ 2.ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและการสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้	บทที่ 4 การดูแลและส่งเสริม สุขภาพทางกาย 4.1 การดูแลและตรวจสุขภาพ เบื้องต้น	บรรยาย ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์ การ เรียนสัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมในชั้นเรียน กิจกรรม Think-Pair-Share นักศึกษาจับคู่ โดยมอบหมาย ใบกิจกรรมการตรวจสุขภาพ เบื้องต้น เช่น การวัดความ ดัน วัดชีพจร การคำนวณ BMI เป็นต้น	1. Power point 2. Clip VDO 3. ใบกิจกรรม 4. อุปกรณ์ เช่น เครื่องวัด ความดัน นาฬิกา	1. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วม กิจกรรม 2. ประเมินความถูกต้องของใบ กิจกรรม (2%)
6 (3)	1 . วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ	บทที่ 4 การดูแลและส่งเสริม สุขภาพทางกาย 4.2 อาหารและโภชนาการ	บรรยาย ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์ การ เรียนสัปดาห์ที่ 6	1. Power point 2. ใบกิจกรรม	1. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วม กิจกรรม 2. ประเมินชิ้นงานจากกิจกรรม - ใบกิจกรรม (2%) - กิจกรรมการออกแบบ (3%)

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือประเมินผล การสอน
	ดูแลสุขภาพเป็น องค์รวมได้ 2.ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและการสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้	โภชนาการ โภชนาบำบัด อาหารลดน้ำหนัก อาหารคลีน อาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดี	กิจกรรมในชั้นเรียน ใบกิจกรรม การคำนวณ พลังงานในแต่ละวัน การ คำนวณพลังงานที่ได้จาก อาหาร การตั้งเป้าหมาย กิจกรรมศึกษาด้วยตนเอง (จำนวน 6 ชั่วโมง) เก็บและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อ การออกแบบการบริโภค อาหารให้สอดคล้องกับความ ต้องการของแต่ละบุคคล จำนวน 1 คน		
7 (3)	1 . วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ	บทที่ 4 การดูแลและส่งเสริม สุขภาพทางกาย 4.3 อาหารและโภชนาการ หลักในการเลือกซื้ออาหาร (อาหารสด อาหารปรุงสุก	ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การ เรียนสัปดาห์ที่ 7 กิจกรรมในชั้นเรียน กิจกรรมระดมสมอง (Brainstorming) การเลือก	1. Power point 2. Clip VDO 3. ใบกิจกรรม	1. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วม กิจกรรม 2. ประเมินชิ้นงานจากกิจกรรม - Brainstorming (2%)

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือประเมินผล การสอน
	ดูแลสุขภาพเป็น องค์รวมได้ 2.ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและการสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้	อาหารแปรรูป) การอ่านฉลาก อาหาร และความปลอดภัยใน อาหาร	ซื้ออาหารให้ปลอดภัย โดย การแบ่งกลุ่ม (อาหารสด อาหารปรุงสุก อาหารแปรรูป) และนำเสนอ บรรยายและสรุปบทเรียน กิจกรรมศึกษาด้วยตนเอง (จำนวน 6 ชั่วโมง) -กิจกรรมการอ่านฉลาก อาหาร อย่างน้อย 5 ผลิตภัณฑ์ จัดบันทึกเพื่อการ แลกเปลี่ยนความรู้		- กิจกรรมการอ่านฉลาก อาหาร (3%)
8 (3)	1 . วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ	บทที่ 4 การดูแลและส่งเสริม สุขภาพทางกาย 4.4 ยา สมุนไพร ชนิดของยา หมวดยา การกินยาและการเก็บรักษายา ที่ถูกต้อง สมุนไพรพื้นบ้าน	ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การ เรียนสัปดาห์ที่ 8 กิจกรรมในชั้นเรียน กิจกรรมระดมสมอง (Brainstorming) โดยการจด บันทึก เรื่อง การจัดหมวดหมู่	1. Clip VDO 2. ใบกิจกรรม 3. Power point	1. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วม กิจกรรม 2. ประเมินชิ้นงานจากกิจกรรม Brainstorming (2%)

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือประเมินผล การสอน
	ดูแลสุขภาพเป็น องค์รวมได้ 2.ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและการสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้		ของยาใช้ภายใน ภายนอก และยาเฉพาะ บรรยายและสรุปบทเรียน		
9 (3)	1 . วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ ดูแลสุขภาพเป็น องค์รวมได้ 2.ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและการสร้าง	นำเสนอร่างกิจกรรมและ ความก้าวหน้าของกิจกรรม “กิจกรรมการประยุกต์ใช้การ ส่งเสริมสุขภาพใน ชีวิตประจำวันแบบองค์รวม”	กิจกรรมในชั้นเรียน ให้นักศึกษานำเสนอร่าง กิจกรรมด้วย power point อาจารย์ผู้สอนสะท้อนและ วิพากษ์กิจกรรม	Power point	1. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วม กิจกรรม 2. สื่อและการนำเสนอ 3. การประเมินบทบาทในการทำงาน และกิจกรรม

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือประเมินผล การสอน
	เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้				
10 (3)	1 . วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ ดูแลสุขภาพเป็น องค์กรร่วมได้ 2.ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและการสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้	บทที่ 4 การดูแลและส่งเสริม สุขภาพทางกาย 4.5 การคุ้มครองผู้บริโภค สิทธิของผู้บริโภค โฆษณาชวน เชื่อ เครื่องสำอาง	บรรยาย ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การ เรียนสัปดาห์ที่ 10 กิจกรรมในชั้นเรียน กิจกรรมทดสอบสารปรอทใน ตัวอย่างเครื่องสำอาง กิจกรรมศึกษาด้วยตนเอง (จำนวน 12 ชั่วโมง) กิจกรรม การศึกษาคลิป VDO เรื่องการโฆษณาชวน เชื่อ และตอบคำถาม	1. Power point 2. Clip VDO 3. ชุดอุปกรณ์ตรวจ เครื่องสำอาง และ เครื่องสำอางสำหรับ ทดสอบ (Pos. และ Neg.) 4. ใบกิจกรรม	1. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วม กิจกรรม 2. ประเมินกิจกรรมทดสอบ เครื่องสำอาง (2%) 3. ประเมินความถูกต้องและสมบูรณ์ ของใบกิจกรรม (3%)

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือประเมินผล การสอน
11 (3)	1 . วิเคราะห์เรื่องราวเหตุการณ์สถานการณ์ด้านสุขภาพและ สุขภาวะมาใช้ในการดูแลสุขภาพเป็นองค์รวมได้ 2.ประยุกต์ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้	บทที่ 4 การดูแลและส่งเสริมสุขภาพทางกาย 4.6 การวางแผนครอบครัวและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	บรรยาย ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้สัปดาห์ที่ 11 กิจกรรมในชั้นเรียน กิจกรรมเกมส์แลกน้ำ (Games-based Learning) เพื่อการจำลองสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อ HIV กิจกรรมศึกษาด้วยตนเอง (จำนวน 12 ชั่วโมง) กิจกรรมอ่านบทความ ตอบคำถาม และสรุปประเด็นสำคัญ เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	1. Power point 2. Clip VDO 3. อุปกรณ์ในการสาธิตการบรรยายเรื่องการคุมกำเนิด เช่น ถุงยางอนามัย ห่วงคุมกำเนิด 4. อุปกรณ์สำหรับเกมส์ได้แก่ โซดาไฟ สารฟีนอล์ฟทาลีน แก้วใส เป็นต้น 5. ใบกิจกรรม	1. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วมกิจกรรม 2. ประเมินการมีส่วนร่วมกิจกรรมเกมส์แลกน้ำ (2%) 3. ประเมินความถูกต้องและสมบูรณ์ของใบกิจกรรม (3%)

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือประเมินผล การสอน
12 (3)	1 . วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ ดูแลสุขภาพเป็น องค์รวมได้ 2.ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและการสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้	บทที่ 4 การดูแลและส่งเสริม สุขภาพทางกาย 4.7 การสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกาย การออกกำลังกาย เป็นต้น	บรรยาย ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การ เรียนสัปดาห์ที่ 12 กิจกรรมศึกษาด้วยตนเอง (จำนวน 20 ชั่วโมง) -กิจกรรม (group problem solving) และใบกิจกรรม การสร้างเสริมสมรรถภาพ ทางกายแบบประยุกต์ เช่น ออกแบบท่าเต้นแอโรบิก น้ ำ เ ส น อ ด ั ว ย สื่ อ อิเล็กทรอนิกส์	1. Power point 2. Clip VDO 3. ใบกิจกรรม	1. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วม กิจกรรม 2. ประเมินชิ้นงานและความสมบูรณ์ จากกิจกรรมการออกแบบท่าเต้นแอ โรบิก (8%)
13 (3)	1 . วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ	บทที่ 5 การส่งเสริมสุขภาพ ทางจิต -ความเครียด การนอนหลับ พักผ่อน นันทนาการ	บรรยาย ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การ เรียนสัปดาห์ที่ 13 กิจกรรมในชั้นเรียน	1. Power point 2. แบบประเมิน	1. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วม กิจกรรม 2. ประเมินกิจกรรม (2%)

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือประเมินผล การสอน
	ดูแลสุขภาพเป็น องค์รวมได้ 2.ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและการสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้	-โรคจิตเวช ซึมเศร้า ไบโพลาร์ introvert เป็นต้น	กิจกรรม การประเมิน สุขภาพจิต (2Q/9Q) การ ประเมินความสุขคนไทย/ การประเมินคุณภาพชีวิต การวิเคราะห์สาเหตุและ แนวทางในการส่งเสริม สุขภาพจิต		
14 (3)	1 . วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ ดูแลสุขภาพเป็น องค์รวมได้ 2.ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและการสร้าง	บทที่ 6 การส่งเสริมสุขภาพ ทางปัญญา ศีล สมาธิ ปัญญา	บรรยาย ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การ เรียนสัปดาห์ที่ 14 กิจกรรมในชั้นเรียน -กิจกรรมเกมส์ฝึกสติ การออกแบบแนวคิด (Mind mapping) ส่งเสริมสุขภาพ ทางปัญญา	1. Power point 2. Clip VDO 3. อุปกรณ์ เช่น กระดานบรูฟ	1. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วม กิจกรรม (2%)

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือประเมินผล การสอน
	เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้				
15 (3)	1 . วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ ดูแลสุขภาพเป็น องค์กรรวมได้ 2.ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและการสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้	บทที่ 7 การประยุกต์ใช้การ ส่งเสริมสุขภาพใน ชีวิตประจำวันแบบองค์รวม 3 อ. (ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์) 2 ส (สุรา ไม่สูบบุหรี่)	บรรยาย ผู้สอนแจ้งจุดประสงค์การ เรียนสัปดาห์ที่ 15 กิจกรรมในชั้นเรียน -กิจกรรมระดมสมองและ ยกตัวอย่างกิจกรรมการ ส่งเสริมสุขภาพในชุมชน ท้องถิ่น โดยให้นักศึกษา สํารวจและจดบันทึกกิจกรรม การส่งเสริมสุขภาพในชุมชน ท้องถิ่น 10 ครั้วเรือน	Power point /สื่อ อิเล็กทรอนิกส์/สื่อสังคม ออนไลน์ เช่น Youtube, Clip VDO	1. การเข้าชั้นเรียน/การเข้าร่วม กิจกรรม 2. ประเมินกิจกรรมการระดมสมอง (2%)

สัปดาห์ที่ (จำนวน ชั่วโมง)	ผลลัพธ์การเรียนรู้	หัวข้อบรรยาย	วิธีการสอน	สื่อการสอน	วิธีการและเครื่องมือประเมินผล การสอน
16 (3)	1 . วิเคราะห์ เรื่องราวเหตุการณ์ สถานการณ์ด้าน สุขภาพและ สุข ภาวะมาใช้ในการ ดูแลสุขภาพเป็น องค์กรรวมได้ 2. ประยุกต์ความรู้ เกี่ยวกับการดูแล สุขภาพและการสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อการ มีสุขภาพที่ดีได้	นำเสนอกิจกรรมการ ประยุกต์ใช้การส่งเสริมสุขภาพ ในชีวิตประจำวันแบบองค์รวม	กิจกรรมศึกษาด้วยตนเอง (จำนวน 36 ชั่วโมง) -การนำเสนอรายกลุ่ม (group presentation)	Power point/สื่อ อิเล็กทรอนิกส์/สื่อสังคม ออนไลน์	แบบประเมินกิจกรรม (20%)
17		สอบปลายภาค (30%)			

สรุปจำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา (ให้สัมพันธ์กับที่ระบุไว้ในแผนการสอน)

ภาคทฤษฎีการบรรยาย	ภาคปฏิบัติ (การฝึกปฏิบัติ/ภาคสนาม/ การฝึกงาน)	การศึกษาด้วยตนเอง	รวม
45	0	90	135

7. การวัดและประเมินผลการศึกษา

รายการ	ร้อยละ
กิจกรรมระหว่างภาคเรียน (คะแนนเก็บ)	70
กิจกรรมภาคปฏิบัติ (สำหรับวิชาที่มีภาคปฏิบัติ เช่น 3(2-2-5))	-
คะแนนสอบกลางภาค (ถ้ามี)	-
คะแนนสอบปลายภาค	30
รวม	100

***หมายเหตุ การระบุรายละเอียด เช่น กิจกรรมระหว่างภาคเรียน มีกิจกรรมการเก็บคะแนนจากงานใด ก็ครั้ง ครั้งละ ก็คะแนน กิจกรรมภาคปฏิบัติมีกี่ชิ้นงาน ทั้งนี้ต้องสอดคล้องสัมพันธ์กับที่ระบุไว้ในแผนการสอนข้างต้น)

8. ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เข้าถึงได้ <https://www.thaihealth.or.th/>
2. กรมอนามัย เข้าถึงได้ <https://www.anamai.moph.go.th/>
3. กรมสุขภาพจิต เข้าถึงได้ <https://dmh.go.th/>

9. กรรมการรายวิชา/อาจารย์ผู้สอนรายวิชา

คณะกรรมการบริหารรายวิชา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิรวัฒน์ มาลา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สายนที จากถิ่น
3. ดร.สุพรรณิการ์ ศรีบัวทอง
4. ดร.รัชฎาพร ไทยเกิด
5. ดร. ชวนพิศ เรืองจรัส

อาจารย์ผู้สอนรายวิชา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิรวัฒน์ มาลา
2. ดร.สุพรรณิการ์ ศรีบัวทอง
3. ดร.รัชฎาพร ไทยเกิด
4. ดร. ชวนพิศ เรืองจรัส