จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ประมวลรายวิชา (Course Syllabus)

1.รหัสวิชา 2310201

2.ชื่อย่อภาษาอังกฤษ Health/beauty

3.ชื่อวิชา

ชื่อภาษาไทย : สุขภาพและความงาม

ชื่อภาษาอังกฤษ : Health and Beauty

4.หน่วยกิต 3.0 (3.0 – 0.0 – 6.0)

5.ส่วนงาน

5.1.คณะ/หน่วยงานเทียบเท่า คณะวิทยาศาสตร์

5.2.ภาควิชา ภาควิชาชีวเคมี

5.3.สาขาวิชา สาขาวิชาชีวเคมี

6.วิธีการวัดผล Letter Grade (A B+ B C+ C D+ D F)

7.ประเภทรายวิชา Semester Course

8.ภาคการศึกษาที่เปิดสอน ทวิภาค ภาคต้น

9.ปีการศึกษาที่เปิดสอน 2563

10. การจัดการสอน

ตอนเรียน	ผู้สอน	ช่วงเวลาประเมิน
0	10004298 รศ. ดร. เสาวรัตน์ จันทะโร	09-11-2563 ถึง 25-12-2563
0	00039323 ผศ. ดร. รัฐ พิชญางกูร	09-11-2563 ถึง 25-12-2563
0	00040514 ผศ. ดร. มัญชุมาส เพราะสุนทร	09-11-2563 ถึง 25-12-2563
0	10002693 อ. บุญญรินทร์ จรัสรัศมี	09-11-2563 ถึง 25-12-2563
0	10020974 อ.ดร. วรพนธ์ ชัยกีรติศักดิ์	09-11-2563 ถึง 25-12-2563

11.เงื่อนไขรายวิชา

เป็นรายวิชาที่คณะอนุญาตให้เรียน (Consent of Faculty)

12.หลักสูตรที่ใช้รายวิชานี้

13.ระดับการศึกษา ปริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ปริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 2 ปริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ปริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 4 ปริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 5 ปริญญาบัณฑิต ชั้นปีที่ 6

14.สถานที่เรียน โดยปกติ วิชานี้มีนิสิตลงเรียนจำนวนมาก จึงต้องจัดเตรียมเก้าอี้มาให้นิสิตเพิ่มเติม โดยต้อ

15.เนื้อหารายวิชา

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาพที่ดีและความงามบนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์ โดยรวมถึงโภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การมีสมาธิและจิตแจ่มใส การชะลอวัย ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม โดยมุ่งเน้นกลไกในการทำงานและหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เป็นสำคัญ

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.

16.ประมวลการเรียนรายวิชา

16.1.รูปแบบการจัดการเรียนรู้

✓ แบบเผชิญหน้า (Informational/Supplemental)

16.2.วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

#	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม
1	บอกถึงความรู้ในด้านโภชนาการได้ โดยครอบคลุมถึง ประโยชน์/โทษของสารอาหารหลักและอาหารเสริม สารพิษที่พบในอาหาร ภาวะทุโภชนาการ ลักษณะของโรคอ้วน ความสำคัญของสารเร่งการเผาผลาญในการลดความอ้วน ผลการเรียนรู้ : • 1.1.รู้รอบ • 5.1.ใฝ่รู้ วิธีการสอน/พัฒนา : • การบรรยาย วิธีการประเมิน : • การสอบข้อเขียน • การประเมินการบ้าน
2	บอกถึงความรู้ในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ โดยครอบคลุมถึง สมดุลสุขภาพของร่างกาย ปัจจัยในการสร้างกล้ามนื้อของร่างกาย และลักษณะการออกกำลังกายให้ร่างกายดูดี ผลการเรียนรู้ : • 1.1.รู้รอบ วิธีการสอน/พัฒนา : • การบรรยาย วิธีการประเมิน : • การสอบข้อเขียน
3	บอกถึงความรู้ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างสมองและภาวะสรีรวิทยาของร่างกาย เพื่อให้มีสมาธิและจิตใจที่แจ่มใสได้ โดยครอบคลุมถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ ส่วนของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และระบบสรีรวิทยาของร่างกาย สมองกับความจำ การฝึกทักษะพัฒนาความจำ และการพักผ่อนกับระบบความจำ ผลการเรียนรู้ : • 1.1.รู้รอบ • 5.2.รู้จักวิธีการเรียนรู้ วิธีการสอน/พัฒนา : • การบรรยาย • การฝึกปฏิบัติ วิธีการประเมิน : • การสอบข้อเขียน • การประเมินผลงาน/บทเรียนที่ถอดประสบการณ์จากนิสิต
4	บอกถึงความรู้ในด้านการชะลอวัยได้ โดยครอบคลุมถึง กระบวนการที่ทำให้แก่ ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่ ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยชะลอวัย ผลการเรียนรู้ : • 1.1.รู้รอบ วิธีการสอน/พัฒนา : • การบรรยาย • การฝึกปฏิบัติ วิธีการประเมิน : • การสอบข้อเขียน • การประเมินการบ้าน
5	บอกถึงความรู้ในด้านผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีเสริมความงามได้ โดยครอบคลุมถึง ผลิตภัณฑ์เสริมความงามและเทคโนโลยีเสริมความงามในปัจจุบัน ข้อควรระวังและการใช้วิจารณญาณในการใช้ผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีเสริมความงาม ผลการเรียนรู้ : • 1.1.รู้รอบ วิธีการสอน/พัฒนา : • การบรรยาย วิธีการประเมิน : • การสอบข้อเขียน

ตารางแสดงวัตถุประสงค์เชิง

พฤติกรรม

รายละเอียด	1		2		3			4					5		6	7	8	9
	1.1	1.2	2.1	2.2	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	5.1	5.2				
1	●												●					
2	●																	
3	●													●				
4	●																	
5	●																	

16.3.แผนการสอนรายสัปดาห์

สัปดาห์ที่	เนื้อหาที่สอน	การมอบหมายงาน
1	1. Introduction to H&B - เนื้อหาโดยรวมของรายวิชา และพื้นฐานเบื้องต้น 2. โภชนาการเพื่อสุขภาพและความงาม - สารอาหารและประโยชน์/โทษ, อาหารหลัก; อาหารเสริม; สารพิษใน	การหาฉลากโภชนาการ

	อาหาร วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม : • 1 ผลการเรียนรู้ : • 1.1 • 5.1 ผู้สอน : • รัฐ	
2	- โปรแกรมลดความอ้วน (ด้วยสารเร่งการเผาผลาญ) - อ้วน ผอมสำคัญไฉน - ทุพโภชนาการ (Malnutrition); โรคอ้วน, Bulimia, Anorexia วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม : • 1 ผลการเรียนรู้ : • 1.1 • 5.1 ผู้สอน : • มัญชุมาส	มีการทดสอบความรู้ในห้องเรียน (Quiz)
3	3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - สมดุลสุขภาพ - การสร้างกล้ามเนื้อ - ออกกำลังให้ดูดี วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม : • 2 ผลการเรียนรู้ : • 1.1 ผู้สอน : • วรพนธ์	
4-5	4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส - โครงสร้างสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ - ภาวะเครียดกับอารมณ์ - โรคต่าง ๆ ที่เกิดจากภาวะเครียด - ทักษะความจำ วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม : • 3 ผลการเรียนรู้ : • 1.1 • 5.2 ผู้สอน : • เสาวรัตน์	การทำ workshop เรื่อง การใช้สมองซีกซ้ายขวา และการฝึกความจำระยะสั้น
6	4. การมีสมาธิและจิตแจ่มใส (ต่อ) - การสร้างพลังสมองและจิตใจจากการพักผ่อน - ระบบความจำกับการนอนที่เพียงพอและอาหารสมอง วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม : • 3 ผลการเรียนรู้ : • 1.1 • 5.2 ผู้สอน : • เสาวรัตน์	การทำแบบทดสอบวัดประสิทธิภาพการนอน
7-9	5. การชะลอวัย (Anti-aging) - หนทางสู่ความอ่อนวัย - ไม่แก่...ทำอย่างไร กระบวนการที่ทำให้แก่ (Aging process); ปัจจัยที่ทำให้เกิดความแก่; ผลิตภัณฑ์ทางการค้าที่มีผลต่อการชะลอวัย วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม : • 4 ผลการเรียนรู้ : • 1.1 ผู้สอน : • บุญญรินทร์	การตรวจสอบสภาพผิวหน้า
10-11	6. ผลิตภัณฑ์และการเสริมความงาม - ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม กลุ่มผิว; กลุ่มผมและฟัน - เทคโนโลยีเสริมความงาม สารนาโน, Stem cells; Hormone, การร้อยไหม, ซิลิโคน วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม : • 5 ผลการเรียนรู้ : • 1.1 ผู้สอน : • มัญชุมาส	การทดสอบความรู้ในห้องเรียน (quiz)

16.4. สื่อการสอน (Media)

- ✓ สื่อนำเสนอในรูปแบบ Powerpoint media
- ✓ สื่อนำเสนอในรูปแบบ Powerpoint media
- ✓ สื่อนำเสนอในรูปแบบ Powerpoint media
- ✓ สื่อนำเสนอในรูปแบบ Powerpoint media
- ✓ สื่อนำเสนอในรูปแบบ Powerpoint media
- ✓ สื่อนำเสนอในรูปแบบ Powerpoint media
- ✓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์
- ✓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์
- ✓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์
- ✓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์
- ✓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์

✓ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์

16.5.การติดต่อสื่อสารกับนิสิตผ่านระบบเครือข่าย

16.5.1.รูปแบบการสื่อสารและวิธีการใช้งาน: ✓ Facebook ✓ Facebook ✓ Facebook ✓ Facebook ✓ Facebook ✓ Facebook

16.5.2.ระบบจัดการการเรียนรู้ (LMS) ที่ใช้ ✓ Blackboard ✓ Blackboard ✓ Blackboard ✓ Blackboard ✓ Blackboard ✓ Blackboard

16.6.จำนวนชั่วโมงที่ให้คำปรึกษาแก่นิสิต 2.0 ชั่วโมงต่อสัปดาห์

16.7.การประเมินผล

กิจกรรมการประเมิน	ร้อยละ
การสอบกลางภาคและปลายภาค	60.00
งานในห้องเรียน และการบ้าน	40.00

เกณฑ์การวัดผล

17.รายชื่อหนังสืออ่านประกอบ

17.1.หนังสือบังคับ

17.2.หนังสืออ่านเพิ่มเติม

1.Frances Sienkiewicz Sizer and Ellie Whitney. Nutrition Concepts and Controversies. 10th Edition, Thomson Wadsworth, USA. 2006

2.John P.J. Pinel. Biopsychology. 7th ed. Boston: Allyn and Bacon. 2003

3.David L. Nelson and Michael M. Cox. Lehninger Principles of Biochemistry. 4th ed. New York: W.H. Freeman and Company.. 2005

17.3.บทความวิจัย/บทความวิชาการ (ถ้ามี)

17.4.สื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้อง

18.การประเมินการสอน

18.1.การประเมินการสอน ผ่านระบบ CUCAS - SCE

18.2.การปรับปรุงจากผลการประเมินการสอนครั้งที่ผ่านมา

ทีมผู้สอนได้ร่วมกันปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนให้ผู้เรียนเข้าใจได้ง่ายมากขึ้น เนื่องจากได้รับ feedback เกี่ยวกับความรู้เชิงลึกทางวิทยาศาสตร์ที่นิสิตบางคณะไม่เข้าใจด้านศัพท์เฉพาะทาง เป็นต้น และเน้นวิจารณญาณด้านจริยธรรมจากกรณีตัวอย่าง และการสื่อสารภาษาไทยที่ถูกต้อง และได้ปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนบางส่วนเป็นแบบออนไลน์

19.หมายเหตุ

นอกจากนี้ มีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนที่เสริมให้นิสิตมีส่วนร่วมในการเรียนและเข้าใจมากขึ้น เช่น การบ้านและ workshop ในห้องเรียน