

## ประมวลรายวิชา (Course Syllabus)

### สุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิต

### Health for Quality of Life

รหัสวิชา	GE105, VGE107
ประเภทของรายวิชา	กลุ่มวิชาการศึกษาทั่วไป
จำนวนหน่วยกิต	GE105 จำนวน 6 หน่วยกิต, VGE107 จำนวน 4 หน่วยกิต
ชื่อวิชา	สุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิต Health for Quality of Life
คณะ/ภาควิชา	หมวดวิชาศึกษาทั่วไป
ผู้รับผิดชอบรายวิชา	หมวดวิชาศึกษาทั่วไป
ผู้ประสานงานรายวิชา	อาจารย์ศศิพร เหลืองไพฑูรย์
ผู้สอน	คณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์
วิชาระดับ	ปริญญาตรี

#### คำอธิบายรายวิชา

ส่งเสริม และพัฒนาผู้เรียนให้มีพฤติกรรมสร้างสุขภาพกาย จิต และสังคม มีทักษะชีวิต มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคร การใช้จ่าย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย ป้องกันอุบัติเหตุ และเตรียมความพร้อมในภาวะฉุกเฉิน การปฐมพยาบาลเบื้องต้น มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถรับรู้สื่อกิจกรรม ความรู้สึกสุนทรีย์ในงานศิลปะ และสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน และชีวิตการทำงาน

#### จุดมุ่งหมายของรายวิชา

##### เพื่อให้นักศึกษา

1. มีวินัยในการเข้าชั้นเรียนและตรงต่อเวลา ถือปฏิบัติตามกฎ เกณฑ์ กติกาที่ร่วมกันกำหนด และมีความรับผิดชอบต่องานในการเรียนที่ได้รับมอบหมาย
2. สามารถอธิบายหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพผู้บริโภคร การใช้จ่าย การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย ป้องกันอุบัติเหตุ และเตรียมความพร้อมในภาวะฉุกเฉิน การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
3. สามารถรับรู้สื่อกิจกรรม ความรู้สึกสุนทรีย์ในงานศิลปะ และสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน และชีวิตการทำงานได้อย่างถูกต้อง
4. สามารถคิดอย่างเป็นระบบ คิดอย่างมีวิจารณ์ญาณในการดูแลสุขภาพกาย จิตและสังคมของตนเองและบุคคลใกล้ชิดได้
5. สามารถคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ บูรณาการความรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย จิตและสังคมไปประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นได้
6. สามารถแสดงออกซึ่งบทบาทผู้นำ ผู้ตาม และการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่มได้อย่างเหมาะสมในห้องเรียน/ในกลุ่มย่อย/ในชุมชน รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย รวมถึงสามารถในการทำงานเป็นทีม มีความเอื้ออาทร จิตอาสา จิตสาธารณะ และเสียสละต่อเพื่อน ชุมชน และสังคม
7. สามารถสื่อสารภาษาไทย ในการเขียน นำเสนอ และอภิปรายได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้คำศัพท์ภาษาอังกฤษเกี่ยวกับสุขภาพกาย จิตและสังคมได้อย่างถูกต้อง
8. สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการสืบค้นข้อมูล คัดเลือกแหล่งข้อมูล และนำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและการทำโครงการได้

#### วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

ปรับปรุงรูปแบบการสอนแบบ Active Learning เพื่อพัฒนาบัณฑิตให้มีคุณลักษณะ สอดคล้องกับคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ในศตวรรษที่ 21

**แผนการสอนรายวิชา สุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิต**

สพ.ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	หมายเหตุ
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แนะนำการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน</li> <li>- ประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา (ก่อนเรียน)</li> <li>- อธิบายโครงการพัฒนาสุขภาพกาย จิต และสังคมของคนในชุมชน</li> <li>- หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพกาย               <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1 คุณภาพชีวิต</li> <li>1.2 การมีสุขภาพดี                   <ul style="list-style-type: none"> <li>1) สุขวิทยาส่วนบุคคล</li> <li>2) อาหารและโภชนาการ</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	GE 105 9 ชม.  VGE107 6 ชม.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้สอนแนะนำแผนกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชา</li> <li>2. ผู้เรียนประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา (ก่อนเรียน)</li> <li>3. ผู้เรียนฟังบรรยายแนวทางการกำหนดหัวข้อโครงการและส่วนประกอบโครงร่างของโครงการ</li> <li>4. กิจกรรมที่ 1 บุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ</li> <li>5. กิจกรรมที่ 2 สำรวจตนเอง</li> <li>6. กิจกรรมที่ 3 พฤติกรรมเสี่ยงและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PowerPoint หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพกาย</li> <li>2. คลิปวิดีโอ “บุคคลต้นแบบ” เช่น นักกีฬา ผู้สูงอายุสุขภาพดี สุขบัญญัติ 10 ประการ การล้างมือ 7 ขั้นตอน ฯลฯ</li> <li>3. คลิปวิดีโอ “อาหารหลัก 5 หมู่ สารปนเปื้อนในอาหาร สุขากิจาอาหาร โรคจากการบริโภคอาหาร พบ.คุ้มครองผู้บริโภค การเลือกซื้อสินค้า และการบริการ ฯลฯ”</li> <li>4. เอกสารประกอบการเรียน (ใบกิจกรรมที่ 1-3, สมุดบันทึกสุขภาพของฉันท)</li> <li>5. แบบทดสอบก่อน-หลังเรียน</li> <li>6. แบบประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา (ก่อนเรียน)</li> </ol>	มอบหมายให้นักศึกษาศึกษาเนื้อหาของครั้งต่อไป
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพกาย</li> <li>1.2 การมีสุขภาพดี (ต่อ)               <ul style="list-style-type: none"> <li>3) ยาและสารเสพติด</li> <li>4) การออกกำลังกาย</li> </ul> </li> </ul>	GE 105 9 ชม.  VGE107 6 ชม.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กิจกรรมที่ 4 พฤติกรรมเสี่ยงและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ต่อ)</li> <li>2. กิจกรรมที่ 5 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</li> <li>3. ผู้สอนอธิบายการจัดทำโครงการ การวางแผนการทำโครงการ การเขียนโครงร่างโครงการ แนวทางการกำหนดหัวข้อโครงการ พร้อมยกตัวอย่างโครงการพัฒนาสุขภาพ จิต และสังคม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PowerPoint หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพกาย, การเขียนโครงการ</li> <li>2. คลิปวิดีโอ “ปัญหาการใช้ยาและสารเสพติด”</li> <li>3. คลิปวิดีโอ “การออกกำลังกายอย่างไรให้ถูกต้อง”</li> <li>4. เอกสารประกอบการเรียน (ใบกิจกรรมที่ 4-5, สมุดบันทึกสุขภาพของฉันท)</li> <li>5. แบบการเขียนโครงการพัฒนาสุขภาพกาย จิต และสังคมของคนในชุมชน</li> <li>6. แบบทดสอบก่อน-หลังเรียน</li> </ol>	มอบหมายให้นักศึกษาศึกษาเนื้อหาของหน่วยต่อไป
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 สุขภาพจิต</li> <li>1.1 ความหมาย และ ความสำคัญของสุขภาพจิต</li> <li>1.2 ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีและผู้ที่มีสุขภาพจิตบกพร่อง</li> <li>1.3 ความเครียด และการจัดการความเครียด</li> </ul>	GE 105 9 ชม.  VGE107 6 ชม.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กิจกรรมที่ 1 สุขภาพกายจิตสัมพันธ์กัน</li> <li>กิจกรรมที่ 1.1 ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PowerPoint หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 สุขภาพจิต</li> <li>2. รูปภาพที่ 1 ภาพผู้ป่วยนอนในโรงพยาบาล</li> <li>3. รูปภาพที่ 2 ภาพคนพิการ</li> <li>4. วิดีทัศน์ “เรื่องจริงผ่านจอ/เตือนภัยรายวัน”</li> </ol>	มอบหมายให้นักศึกษาเตรียมนำเสนอโครงร่างของโครงการในสัปดาห์ที่ 4

สพ. ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	หมายเหตุ
	1.4 ทักษะชีวิตที่ใช้ในการและ แก้ไขปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงภัย 1.5 การอยู่ร่วมกันในครอบครัว ชุมชน สถานที่ทำงาน สังคม และโลก รวมถึงการให้บริการ ทางสังคม - ดำเนินการค้นหาหัวข้อโครง ร้างของโครงการพัฒนา สุขภาพกาย จิตและสังคมของ คนในชุมชน		กิจกรรมที่ 1.2 ลักษณะอาการ เบื้องต้นของผู้ที่มีปัญหา สุขภาพจิต กิจกรรมที่ 1.3 อารมณ์กับการ จัดการความเครียด 2. กิจกรรมที่ 2 แผนที่ความ เสี่ยงในชีวิต	5. เอกสารประกอบการเรียน (ใบ กิจกรรมที่ 6-10, ใบความรู้เรื่อง โรควิตกกังวลในเด็กและวัยรุ่น, สมุด งาน, ชุดส่งเสริมความรู้ด้วยตนเอง เรื่องอารมณ์และความเครียด) 6. แบบทดสอบก่อน-หลังเรียน	
4	ดำเนินการเสนอโครงร่างของ โครงการพัฒนาสุขภาพกาย จิตและสังคมของคนในชุมชน	GE 105 9 ชม. VGE107 6 ชม.	1. ผู้เรียนนำเสนอโครงร่างของ โครงงาน ได้แก่ หัวข้อ วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย แผนการดำเนินงาน และ กระบวนการดำเนินการ 2. ผู้สอนประเมินโครงร่างของ โครงงานของผู้เรียน 3. ผู้สอนให้คำแนะนำ ปรีกษา ในการดำเนินงานโครงการ	1. PowerPoint เสนอโครงร่าง ของโครงงาน 2. แบบประเมินโครงร่างของ โครงงาน 3. แบบประเมินการนำเสนอโครง ร้างของโครงงาน	1. มอบหมายให้ นักศึกษาศึกษา เนื้อหาของครั้งต่อไป 2. ให้นักศึกษาแต่ง กายด้วยชุดวอร์ม จัดกิจกรรมออก กำลังกายในสัปดาห์ ที่ 5
5	หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 สุขภาพจิต (ต่อ) 1.6 การนำหลักศาสนามาใช้ใน การดูแลสุขภาพจิต หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 สุขภาพ กาย 1.2 การมีสุขภาพดี (ต่อ) 4) การออกกำลังกาย - ดำเนินการจัดทำโครงการการ พัฒนาสุขภาพกาย จิตและ สังคมของคนในชุมชน	GE 105 9 ชม. VGE107 6 ชม.	1. กิจกรรมที่ 3 สุขภาพจิตดี วิถี พุทธ 2. กิจกรรมที่ 5 ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	1. PowerPoint หน่วยการเรียนรู้ ที่ 2 สุขภาพจิต (ต่อ) 2. คลิปวิดีโอ “การนำหลักศาสนา มาใช้ดูแลสุขภาพจิต” 3. เอกสารประกอบการเรียน (ใบ กิจกรรมที่ 11) 4. วิดีโอ “การออกกำลังกายการ เล่นกีฬา การละเล่นพื้นบ้าน การ รำไม้พลอง ฤๅษีดัดตน ฯลฯ” 5. อุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกบอล ลูก วอลเลย์บอล ไม้พลอง ฯลฯ	มอบหมายให้ นักศึกษาศึกษา เนื้อหาของหน่วย ต่อไป โดยให้หาข่าว ที่เกี่ยวข้องกับภัยที่ เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวันมา คนละ 1 เรื่อง โดย ข่าวต้องมีแหล่งที่มา ที่น่าเชื่อถือได้ และ ย้อนหลังไม่เกิน 3 ปี
6	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 อุบัติเหตุ และการป้องกัน (จากชีวิตประจำวัน) 3.1 ความหมาย และความสำคัญ ของอุบัติเหตุ 3.2 อุบัติเหตุภายในบ้านและการ ป้องกัน 3.3 อุบัติเหตุสาธารณะและการ ป้องกัน	GE 105 9 ชม. VGE107 6 ชม.	1. ผู้สอนติดตามความก้าวหน้า โครงงานการพัฒนาสุขภาพกาย จิต และสังคมของคนในชุมชน 2. กิจกรรมที่ 1 อุบัติเหตุใกล้ตัว 3. กิจกรรมที่ 2 สมุดข่าวเล่า เรื่องความปลอดภัย	1. PowerPoint หน่วยการเรียนรู้ ที่ 3 อุบัติภัย และการป้องกัน (จาก ชีวิตประจำวัน) 2. วิดีทัศน์ “อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจริง ในชีวิตประจำวัน” 3. รูปภาพอุบัติเหตุ 4. ข่าวอุบัติเหตุ 5. รูปภาพอุบัติเหตุ 6. เอกสารประกอบการเรียน (ใบ กิจกรรมที่ 12-13)	มอบหมายให้ นักศึกษาเตรียม นำเสนอ ความก้าวหน้าของ โครงงานในสัปดาห์ที่ 7

สพ. ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	หมายเหตุ
	- ดำเนินการจัดทำโครงการการพัฒนาสุขภาพกาย จิตและสังคมของคนในชุมชน			7. แบบทดสอบก่อน-หลังเรียน	
7	กานำเสนอความก้าวหน้าของโครงการ การแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ วิเคราะห์ สรุปผลการดำเนินโครงการ	GE 105 9 ชม.  VGE107 6 ชม.	1. ผู้เรียนนำเสนอการดำเนินงานโครงการ ได้แก่ จัดกิจกรรม เก็บข้อมูล ออกแบบสอบถาม สัมภาษณ์ ดำเนินโครงการ ตามแผนการดำเนินงาน 2. ผู้สอนประเมินความก้าวหน้าของโครงการ 3. ผู้สอนให้คำแนะนำ ปรีกษาในการดำเนินงานโครงการ	1. PowerPoint การดำเนินงานโครงการ 2. แบบประเมินความก้าวหน้าของโครงการ 3. แบบประเมินการนำเสนอความก้าวหน้าของโครงการ	มอบหมายให้นักศึกษาศึกษาเนื้อหาของครั้งต่อไป โดยค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องภัยพิบัติ รวมถึงหาคลิป/ข่าวที่เกี่ยวข้องกับภัยพิบัติมาคนละ 1 เรื่อง ที่เกิดขึ้นในประเทศไทยและต่างประเทศ ต้องมีแหล่งที่มาที่เชื่อถือได้ และย้อนหลังไม่เกิน 3 ปี
8	หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 อุบัติเหตุและการป้องกัน (ภัยพิบัติ) 1.1 ความหมาย ความสำคัญของภัยพิบัติ 1.2 สาธารณภัยธรรมชาติ และการป้องกัน 1.3 สาธารณภัยจากมนุษย์และการป้องกัน - ดำเนินการจัดทำโครงการการพัฒนาสุขภาพกาย จิตและสังคมของคนในชุมชน	GE 105 9 ชม.  VGE107 6 ชม.	1. ผู้สอนติดตามความก้าวหน้าโครงการการพัฒนาสุขภาพกาย จิต และสังคมของคนในชุมชน 2. กิจกรรมที่ 3 เตรียมพร้อมสู้ไปกับภัยพิบัติ 3. กิจกรรมที่ 4 เพื่อนเตือนภัย	1. PowerPoint หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 อุบัติเหตุ และการป้องกัน (ภัยพิบัติ) 2. คู่มือวีดิทัศน์ “ภัยพิบัติ” 3. เอกสารประกอบการเรียน (ใบกิจกรรมที่ 14-15) 4. แบบทดสอบก่อน-หลังเรียน	มอบหมายให้นักศึกษาศึกษาเนื้อหาของหน่วยต่อไป
9	หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การปฐมพยาบาล 4.1 การปฐมพยาบาลเบื้องต้น 4.2 การประเมินสถานการณ์และผู้ป่วยเพื่อการช่วยเหลือ 4.3 การช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน 4.4 การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย - ดำเนินการจัดทำโครงการการพัฒนาสุขภาพกาย จิตและสังคมของคนในชุมชน	GE 105 9 ชม.  VGE107 6 ชม.	1. ผู้สอนติดตามความก้าวหน้าโครงการการพัฒนาสุขภาพกาย จิต และสังคมของคนในชุมชน 2. กิจกรรมที่ 1 หลักการปฐมพยาบาล 3. กิจกรรมที่ 2 แสดงบทบาทสมมติการปฐมพยาบาลในสถานการณ์ต่างๆ	1. PowerPoint หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 การปฐมพยาบาล 2. คลิปวีดิโอ “อุบัติเหตุและการปฐมพยาบาล” 3. กล่องพยาบาลพื้นฐาน ผ้ายืด ผ้าสามเหลี่ยม และอื่นๆ 4. กล่องพยาบาลพื้นฐาน ผ้ายืด ผ้าสามเหลี่ยม และอื่นๆ 5. วิดีโอ “หลักการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (Basic Life Support)” 6. เอกสารประกอบการเรียน (ใบกิจกรรมที่ 16) 7. แบบทดสอบก่อน-หลังเรียน	มอบหมายให้นักศึกษาศึกษาเนื้อหาของหน่วยต่อไป

สพ. ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	หมายเหตุ
10	- กิจกรรมสุขภาพสดใส ภาย ปลอดภัย ใจแข็งแรง (CPR) หมายเหตุ (กำหนดช่วงเวลาให้ นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม ภายใน 1 อาทิตย์	GE 105 9 ชม.  VGE107 6 ชม.	ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมสุขภาพ สดใส ภายปลอดภัย ใจแข็งแรง	1. เอกสารประกอบกิจกรรม 2. แบบทดสอบก่อน-หลังเรียน 3. แบบประเมินความพึงพอใจใน การเข้าร่วมกิจกรรม	นักศึกษาสามารถ เข้าร่วมกิจกรรมได้ ภายใน 1 อาทิตย์ ตามวันเวลาที่ นักศึกษาสะดวก
11	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 สุนทรียภาพ 5.1 ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับศิลปะ 5.2 ส่วนประกอบของงานศิลปะ 5.3 คุณค่า และการรับรู้ คุณค่าความงาม - ดำเนินการจัดทำโครงการ พัฒนาสุขภาพกาย จิตและ สังคมของคนในชุมชน	GE 105 9 ชม.  VGE107 6 ชม.	1. ผู้สอนติดตามความก้าวหน้า โครงการพัฒนาสุขภาพกาย จิต และสังคมของคนในชุมชน 2. กิจกรรมที่ 1 คนละเส้น คน ละสี เสียดนตรี 3. กิจกรรมที่ 2 องค์กรประกอบ ศิลป์ในการถ่ายภาพ	1. PowerPoint หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 สุนทรียภาพ 2. กระดาษวาดเขียน 100 ปอนด์ ขนาด A1 3. สีชอล์ก หรือสีพาสเทล 4. แผ่นซีดีเพลงสากลหรือเพลง ไทย 5. กระดาษขนาด 3x2 นิ้ว พิมพ์ ข้อความ ชื่อภาพ หมายเลข 6. เทปניתโต้ หรือเทป กระดาษกาวย่น 7. โทรศัพท์มือถือที่ถ่ายรูปได้ 8. เอกสารประกอบการเรียน (ใบ กิจกรรมที่ 17-18) 9. แบบทดสอบก่อน-หลังเรียน	มอบหมายให้ นักศึกษาเตรียม นำเสนอรายงาน โครงการฉบับ สมบูรณ์ในสัปดาห์ที่ 11
12	หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 สุนทรียภาพ 5.4 ศิลปะกับคุณภาพชีวิต	GE 105 9 ชม.  VGE107 6 ชม.	1. ผู้สอนติดตามความก้าวหน้า โครงการพัฒนาสุขภาพกาย จิต และสังคมของคนในชุมชน 2. กิจกรรมที่ 3 ร้อง เต้น เล่น จังหวะ	1. PowerPoint หน่วยการเรียนรู้ ที่ 5 สุนทรียภาพ 2. คลิปวิดีโอ "การร้องเพลง การ เต้นรำ การแสดงดนตรีที่กำลังเป็น ที่สนใจในปัจจุบัน" 3. คลิปวิดีโอ "ร้อง เต้น เล่น จังหวะ" ของผู้เรียนแต่ละกลุ่ม 4. เอกสารประกอบการเรียน (ใบ กิจกรรมที่ 19)	นำเสนอผลงาน นักศึกษาที่ได้อันดับ ที่ 1 ของทุกหมู่เรียน เพื่อคัดเลือกให้ได้ผล งานอันดับที่ 1-3 ไป นำเสนอในสัปดาห์ที่ 13
13	- กิจกรรมสุขภาพสดใส ภาย ปลอดภัย ใจแข็งแรง (สุขภาพจิต)	GE 105 9 ชม.  VGE107 6 ชม.	ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมสุขภาพ สดใส ภายปลอดภัย ใจแข็งแรง	1. เอกสารประกอบกิจกรรม 2. แบบทดสอบก่อน-หลังเรียน 3. แบบประเมินความพึงพอใจใน การเข้าร่วมกิจกรรม	นักศึกษาทุกคนเข้า ร่วมกิจกรรมตามวัน เวลาที่กำหนด
14	ดำเนินการเสนอผลการดำเนิน โครงการ การส่งรายงาน โครงการฉบับสมบูรณ์ - จัดประกวดผลงานนักศึกษา ทุกหมู่เรียน เพื่อคัดเลือกผลงาน ไปจัดแสดงในกิจกรรม "การ นำเสนอและประกวดผลงาน	GE 105 9 ชม.  VGE107 6 ชม.	1. ผู้เรียนนำเสนอรายงาน โครงการฉบับสมบูรณ์ 2. ผู้เรียนประเมินตนเอง และ เพื่อนในกลุ่ม 3. ผู้สอนประเมินรายงาน โครงการฉบับสมบูรณ์ของ นักศึกษา	1. PowerPoint 2. แบบประเมินรายงานโครงการ ฉบับสมบูรณ์ 3. แบบประเมินตนเอง 4. แบบเพื่อนประเมินเพื่อน 5. แบบประเมินการนำเสนอ รายงานโครงการฉบับสมบูรณ์	อาจารย์ประจำหมู่ เรียน

สป. ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	หมายเหตุ
	การเรียนรู้เชิงผลิตภาพ (Productive Learning)”		4. ผู้สอนสรุปและประเมินผล โครงงานของนักศึกษา		
15	- กิจกรรมการนำเสนอและ ประกวดผลงานการเรียนรู้เชิง ผลิตภาพ (Productive Learning) หมายเหตุ กรณีกิจกรรมจัดตรง กับวันเรียนให้อาจารย์ผู้สอนทำ เรื่องขดเคยการสอน	GE 105 9 ชม.  VGE107 6 ชม.	ผู้เรียนเข้าร่วมและนำเสนอ ผลงานการเรียนรู้เชิงผลิตภาพ	1. PowerPoint 2. โปสเตอร์ 3. ใบกิจกรรมการนำเสนอและ แสดงผลงานของนักศึกษา 4. แบบประเมินความพึงพอใจใน การเข้าร่วมกิจกรรม	นักศึกษาทุกคนเข้า ร่วมงาน
16	- สรุปเนื้อหาที่เรียนมา - ประเมินผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิ ระดับอุดมศึกษา (หลังเรียน)	GE 105 9 ชม.  VGE107 6 ชม.	1. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกัน สรุปเนื้อหาองค์ความรู้ที่ได้จาก การเรียน 2. ผู้เรียนประเมิน ผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ตามกรอบ มาตรฐานคุณวุฒิ ระดับอุดมศึกษา (หลังเรียน)	1. PowerPoint 2. แบบประเมินตนเองและเพื่อน 3. ผู้เรียนประเมินผลสัมฤทธิ์การ เรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิ ระดับอุดมศึกษา (หลังเรียน)	อาจารย์ประจำหมู่ เรียน
17	สอบปลายภาคโดยใช้ แบบทดสอบ	2 ชม.		แบบทดสอบปลายภาค	

**การวัดผลการเรียน  
การให้คะแนน**

คะแนนสอบปลายภาค	25 คะแนน
คะแนนสอบกลางภาค	75 คะแนน
1. พฤติกรรมการเข้าชั้นเรียน	10 คะแนน
2. ใบงาน 19 ใบงาน และใบกิจกรรมการเรียนรู้จากการนำเสนอ และแสดงผลงานของนักศึกษา 1 ใบงาน	20 คะแนน
3. การทดสอบก่อน-หลังเรียน	5 คะแนน
4. โครงงาน	
4.1 ประเมินโครงร่างของโครงงานและการนำเสนอ	10 คะแนน
4.2 ประเมินความก้าวหน้าของโครงงานและการนำเสนอ	10 คะแนน
4.3 ประเมินรายงานโครงงานฉบับสมบูรณ์และการนำเสนอ	10 คะแนน
4.4. การมีส่วนร่วมโครงงาน	10 คะแนน
<b>รวม</b>	<b>100 คะแนน</b>

**เอกสารประกอบการเรียนการสอน**

สมศิริ อรุโณทัย และคณะ. (2559). ชุดการจัดการเรียนรู้รายวิชา VGE107 สุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิต.  
ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.