

GENERAL EDUCATION, KMITL

COURSE SYLLABUS

รหัสวิชา	90642063	ชื่อวิชา	การพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวม (HOLISTIC HEALTH DEVELOPMENT)				
หน่วยกิต	3 (3-0-6)	ภาคการศึกษา	2/2567	กลุ่มเรียน	901 902 903 904	วัน-เวลาเรียน	วันจันทร์ 09:00-12:00 น. วันจันทร์ 13:00-16:00 น. วันอังคาร 09:00-12:00 น. วันอังคาร 13:00-16:00 น.
คำอธิบายรายวิชาภาษาไทย	ศึกษาความสำคัญของการรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต องค์ประกอบของการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข						
คำอธิบายรายวิชาภาษาอังกฤษ	Study the concepts of health and mental care. Explore the components of good health and mental development and learn factors enhancing the development.						
อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา	ดร.วรัญญา คงปรีชา						
อาจารย์ผู้สอน	ดร.วรัญญา คงปรีชา						
ผู้ช่วยสอน (ถ้ามี)	-						
ช่องทางและวันเวลาให้คำปรึกษา	Line Group จันทร์ – ศุกร์ เวลา 08:00-18:00 น.			สอนโดย ใช้ภาษา	☒ ภาษาไทย ☐ ภาษาอังกฤษ ☐ อื่นๆ โปรดระบุ		
เว็บไซต์หรือช่องทางการเรียนออนไลน์ (ถ้ามี)	-						

ผลการเรียนรู้ของรายวิชา (Course Learning Outcome)

- 1.เพื่อให้นักศึกษาอธิบายความสำคัญและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้
- 2.เพื่อให้ นักศึกษาอธิบายองค์ประกอบของการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
- 3.เพื่อให้ นักศึกษาบอกปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้
- 4.เพื่อให้ นักศึกษาเลือกแนวทางในการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
5. นักศึกษาสามารถวิเคราะห์สุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองได้
6. นักศึกษาสามารถออกแบบการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมอย่างสร้างสรรค์

ผลการเรียนรู้ของหมวดวิชาศึกษาทั่วไป (GE-LO)	
GE-LO	ค่าน้ำหนัก
☐ GE-LO-1 การคิดวิเคราะห์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Analytical and Critical Thinking)	
☐ GE-LO-2 การแก้ปัญหาเชิงซับซ้อน (Complex Problem Solving)	
☒ GE-LO-3 การคิดสร้างสรรค์ (Creativity)	1
☒ GE-LO-4 ความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Skills)	3
☒ GE-LO-5 ความซื่อสัตย์และความพากเพียรพยายาม (Integrity and Perseverance)	4
☐ GE-LO-6 การเรียนรู้เชิงรุกและการใฝ่รู้ (Active Learning and Learning Strategies)	
☒ GE-LO-7 ความอดทน ยึดหยุ่น และฟื้นตัวจากสภาวะความเครียด (Resilience, Stress Tolerance and Flexibility)	6
☐ GE-LO-8 การเป็นผู้นำและผู้เปลี่ยนแปลงสังคม (Leadership and Social Influence)	
☒ GE-LO-9 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Communication)	1
☐ GE-LO-10 การเป็นผู้ประกอบการและการลงทุน (Entrepreneurship and Startup)	
☐ GE-LO-11 การรู้เท่าทันดิจิทัลและการผลิตสื่อดิจิทัล (Digital Quotient Literacy and Digital Media Production)	
ค่าน้ำหนักรวม	<u>15</u>
กลุ่มอาชีพ (Career Readiness Modules)	
☐ Employee ☐ Self-employed ☐ Business Owner ☐ Investor ☒ None	

แผนการเรียนรู้

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/หัวข้อย่อย	วิธีการเรียน/กิจกรรมในชั้น เรียน	หมายเหตุ
1	แนะนำรายวิชา / Introduction / ความคาดหวังในการเรียนรู้ - รูปแบบการเรียนรู้ และรูปแบบการประเมินผล	บรรยาย / กิจกรรม	
2	พัฒนาการของความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบองค์รวม	บรรยาย / กิจกรรม	
3	ปัจจัยและองค์ประกอบของความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบองค์รวม	บรรยาย / กิจกรรมกลุ่ม	
4	การประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบองค์รวม	บรรยาย / กิจกรรม	
5	กระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบองค์รวม	บรรยาย / กิจกรรม	
6	กลวิธีเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบองค์รวม	บรรยาย / กิจกรรม	ใบงานที่ 1
7	นวัตกรรมด้านสุขภาพ 'Health Tech'	บรรยาย / กิจกรรมกลุ่ม	
8	สุขภาพดีในยุคดิจิทัล	บรรยาย / กิจกรรม	ใบงานที่ 2
9	การปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อภาวะวิกฤตสุขภาพแบบองค์รวม	บรรยาย / กิจกรรม	ใบงานที่ 3
10	แนวโน้มการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบองค์รวม	บรรยาย / กิจกรรม	
11	การออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบองค์รวม	บรรยาย / กิจกรรมกลุ่ม	
12	พลังบวกส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม	บรรยาย / กิจกรรม	
13	การจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบองค์รวม	นำเสนอผลงาน	
14	การจัดกิจกรรมสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพแบบองค์รวม	นำเสนอผลงาน	
15	สรุปการเรียนรู้และปิดรายวิชา	บรรยาย / อภิปราย สรุปข้อค้นพบจากการเรียน	

แผนการวัดผล

กิจกรรมการวัดผล	ค่าน้ำหนัก	คะแนนเต็ม	ช่วงเวลา	หมายเหตุ
1. การตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน	1	4	ตลอดภาคการศึกษา	เข้าเรียนสายเกิน 1 ชั่วโมง ถือว่าขาดเรียน ขาดเรียนมากกว่า 3 ครั้ง ไม่มีใบลา ได้เกรด F
2. การมีส่วนร่วมในห้องเรียน	2	8	ตลอดภาคการศึกษา	
3. ใบงาน	3	12	สัปดาห์ที่ 7, 9 และ 10	ไม่ส่งงานตามกำหนดเวลา / ลอกงานผู้อื่นได้ 0 คะแนน ในกรณีที่ไม่ได้ส่งงานตามกำหนดเวลา แต่มีใบรับรองแพทย์หรือหนังสือราชการ อนุญาตให้ส่งงานย้อนหลังโดยไม่หักคะแนน
4. Project พัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตให้ตนเอง	5	20	สัปดาห์ที่ 4-5 และ สัปดาห์ที่ 14	งานเดี่ยว สัปดาห์ที่ 4-5 ส่งหัวข้อProjectการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิตของตนเอง ดำเนินการปฏิบัติตามแผนทั้งหมด 8 สัปดาห์ (ตั้งแต่ สัปดาห์ที่ 6-13) สัปดาห์ที่ 14 ส่งสรุปProjectงานเดี่ยวฉบับสมบูรณ์
5. Project ออกแบบกิจกรรม สร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ แบบองค์รวม	4	16	สัปดาห์ที่ 10 และ สัปดาห์ที่ 14-15	งานกลุ่ม (กลุ่มละ 8-10 คน) สัปดาห์ที่ 10 เสนอหัวข้องานกลุ่ม สัปดาห์ที่ 14-15 นำเสนองานภายในคาบเรียน
รวม	15	60		

เกณฑ์การประเมิน

☐ อิงกลุ่ม								
☒ อิงเกณฑ์								
เกรด (แสดงเฉพาะอิงเกณฑ์)	A	B+	B	C+	C	D+	D	F
ช่วงคะแนน (เต็ม 60 คะแนน)	57-60	49-56.9	41-48.9	34-40.9	27-33.9	21-26.9	15-20.9	0-14.9
☐ ผ่าน / ไม่ผ่าน (S/U)								
เกรด	S				U			
ช่วงคะแนน (เต็ม 60 คะแนน)	30-60				0-29.9			

เกณฑ์การให้คะแนนตามผลการเรียนรู้

กิจกรรมการวัดผล	ทักษะ	ค่าน้ำหนัก	ระดับคะแนน			
			4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
1. การตรงต่อเวลาในการเข้าเรียน	GE-LO-5	1	เข้าเรียนตรงเวลา ไม่น้อยกว่า 11 ครั้ง	เข้าเรียนตรงเวลา 9-10 ครั้ง	เข้าเรียนตรงเวลา 7-8 ครั้ง	เข้าเรียนตรงเวลา น้อยกว่า 7 ครั้ง
2. การมีส่วนร่วมในห้องเรียน	GE-LO-4	2	ผู้เรียนร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการโต้ตอบและมีปฏิสัมพันธ์ในห้องเรียน ไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง	ผู้เรียนร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการโต้ตอบ และมีปฏิสัมพันธ์ในห้องเรียน น้อยกว่า 8-9 ครั้ง	ผู้เรียนร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการโต้ตอบ และมีปฏิสัมพันธ์ในห้องเรียน ไม่น้อยกว่า 6-7 ครั้ง	ผู้เรียนร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการโต้ตอบ และมีปฏิสัมพันธ์ในห้องเรียน น้อยกว่า 5 ครั้ง
3. ใบงาน (3 ใบงาน)	GE-LO-7	3	ผู้เรียนสามารถเขียนตอบครบถ้วน ตรงตามวัตถุประสงค์ของงานทุกข้อ	ผู้เรียนสามารถเขียนตอบครบถ้วน ตรงตามวัตถุประสงค์ของงานส่วนใหญ่	ผู้เรียนสามารถเขียนตอบครบถ้วน ตรงตามวัตถุประสงค์ของงานเพียงบางข้อ	เขียนตอบไม่ครบถ้วน
4. Projectพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ตนเอง	GE-LO-5	2	- ผู้เรียนสามารถแสดงความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายครบทุกหัวข้อ - ผู้เรียนสามารถแสดงถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน มีการบันทึกผลการปฏิบัติอย่างชัดเจน - ผู้เรียนดำเนินการปฏิบัติ และมีภาพหลักฐานประกอบการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ	- ผู้เรียนสามารถแสดงความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายครบทุกหัวข้อ - ผู้เรียนสามารถแสดงถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน มีการบันทึกผลการปฏิบัติอย่างชัดเจน - <u>ผู้เรียนขาดการดำเนินการปฏิบัติ และไม่มีภาพหลักฐานประกอบการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ</u>	- ผู้เรียนสามารถแสดงความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายครบทุกหัวข้อ - <u>ผู้เรียนไม่สามารถแสดงถึงความมุ่งมั่นในการทำงาน ขาดการบันทึกผลการปฏิบัติอย่างชัดเจน</u> - <u>ผู้เรียนขาดการดำเนินการปฏิบัติ และไม่มีภาพหลักฐานประกอบการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ</u>	ผู้เรียนไม่สามารถแสดงความซื่อสัตย์ และความพากเพียรพยายามต่อหน้าที่ของตนเองตามเกณฑ์ระดับคะแนน 2-4
	GE-LO-7	3	- ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์หาสิ่งที่ปัญหาเพื่อนำไปสู่แนวทาง และวิธีการในการพัฒนาตนสุขภาพแบบองค์รวมให้ตนเองได้อย่างเหมาะสม - ผู้เรียนสามารถสะท้อนให้เห็นถึงผลลัพธ์การปฏิบัติ ในการพัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้อย่างชัดเจน	- ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์หาสิ่งที่ปัญหาเพื่อนำไปสู่แนวทาง และวิธีการในการพัฒนาตนสุขภาพแบบองค์รวมให้ตนเองได้อย่างเหมาะสม - ผู้เรียนสามารถสะท้อนให้เห็นถึงผลลัพธ์การปฏิบัติ ในการพัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้อย่างชัดเจน	- ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์หาสิ่งที่ปัญหาเพื่อนำไปสู่แนวทาง และวิธีการในการพัฒนาตนสุขภาพแบบองค์รวมให้ตนเองได้อย่างเหมาะสม - <u>ผู้เรียนไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงผลลัพธ์การปฏิบัติ ในการพัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตได้อย่างชัดเจน</u>	ผู้เรียนไม่สามารถแสดงความสามารถในด้านความอดทน ยึดหยุ่น และฟื้นตัวจากสภาวะความเครียด ตามเกณฑ์ระดับคะแนน 2-4

กิจกรรมการวัดผล	ทักษะ	ค่าน้ำหนัก	ระดับคะแนน			
			4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
			- ผู้เรียนสามารถมองหาช่องทางใหม่ ๆ ที่แตกต่างไปจากเดิมมาปรับใช้ให้เข้ากับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญได้	- <u>ผู้เรียนไม่สามารถมองหาช่องทางใหม่ ๆ ที่แตกต่างไปจากเดิมมาปรับใช้ให้เข้ากับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญได้</u>	- <u>ผู้เรียนไม่สามารถมองหาช่องทางใหม่ ๆ ที่แตกต่างไปจากเดิมมาปรับใช้ให้เข้ากับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญได้</u>	
5. ออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพแบบองค์รวม	GE-LO-3	1	ผู้เรียนสามารถออกแบบกิจกรรมได้แปลกใหม่ มีความครอบคลุมตรงประเด็นกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และสามารถอธิบายความหมายของตัวงานได้ชัดเจน ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ได้รับมอบหมาย	ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมายของตัวงานได้ชัดเจน และตรงตามวัตถุประสงค์ที่ได้รับมอบหมาย <u>แต่ไม่สามารถออกแบบกิจกรรมได้แปลกใหม่ และครอบคลุมตรงประเด็นกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม</u>	ผู้เรียนสามารถอธิบายความหมายของตัวงานได้ชัดเจน <u>แต่ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ได้รับมอบหมาย ไม่สามารถออกแบบกิจกรรมได้แปลกใหม่ ครอบคลุมตรงประเด็นกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม</u>	ผู้เรียนไม่สามารถแสดงความสามารถด้านการคิดสร้างสรรค์ตามเกณฑ์ระดับคะแนน 2-4
	GE-LO-4	1	- ผู้เรียนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และปฏิบัติตามกฎหรือมติของกลุ่มได้ - ผู้เรียนสามารถรับฟัง ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่นได้ - ผู้เรียนรับผิดชอบหน้าที่ของตนที่ได้รับมอบหมายได้ดี	- ผู้เรียนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และปฏิบัติตามกฎหรือมติของกลุ่มได้ - ผู้เรียนสามารถรับฟัง ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่นได้ - <u>ผู้เรียนไม่สามารถรับผิดชอบหน้าที่ของตนตามที่ได้รับมอบหมายได้</u>	- ผู้เรียนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และปฏิบัติตามกฎหรือมติของกลุ่มได้ - <u>ผู้เรียนไม่สามารถรับฟัง ยอมรับความคิดเห็นผู้อื่นได้</u> - <u>ผู้เรียนไม่สามารถรับผิดชอบหน้าที่ของตนตามที่ได้รับมอบหมายได้</u>	- ผู้เรียนไม่สามารถแสดงความสามารถในการบริหารความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ตามเกณฑ์ระดับคะแนน 2-4
	GE-LO-5	1	- ผู้เรียนสามารถรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย โดยยึดหลักความซื่อสัตย์ - ผู้เรียนแสดงออกถึงความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างเต็มความสามารถ และมีการติดตามความก้าวหน้าของงานที่ได้รับมอบหมายอย่างต่อเนื่อง	- ผู้เรียนสามารถรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย โดยยึดหลักความซื่อสัตย์ - ผู้เรียนแสดงออกถึงความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างเต็มความสามารถ <u>แต่ขาดการติดตามความก้าวหน้าของงานที่ได้รับมอบหมายอย่างต่อเนื่อง</u>	- ผู้เรียนสามารถรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย โดยยึดหลักความซื่อสัตย์ - <u>แต่ผู้เรียนยังขาดความมุ่งมั่นในการทำงานอย่างเต็มความสามารถ และการติดตามความก้าวหน้าของงานที่ได้รับมอบหมายอย่างต่อเนื่อง</u>	- ผู้เรียนไม่สามารถแสดงความสามารถด้านความซื่อสัตย์และความพากเพียรพยายามตามเกณฑ์ระดับคะแนน 2-4

กิจกรรมการวัดผล	ทักษะ	ค่าน้ำหนัก	ระดับคะแนน			
			4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ควรปรับปรุง)
	GE-LO-9	1	ผู้เรียนสามารถจับประเด็น เรียงลำดับสารที่ต้องการจะสื่อ เลือกเครื่องมือและกลวิธีใน การสื่อสาร รวมถึงการใช้ถ้อยคำ สีหน้า ท่าทางที่เหมาะสม บริหารเวลาได้ดี แก้ไขปัญหา เฉพาะหน้าและสะท้อนความ คิดเห็นได้	ผู้เรียนสามารถจับประเด็น เรียงลำดับสารที่ต้องการจะสื่อ เลือกเครื่องมือและกลวิธีใน การสื่อสาร รวมถึงการใช้ถ้อยคำ สีหน้า ท่าทางที่เหมาะสม บริหารเวลาได้ดี <u>แต่ไม่สามารถ</u> <u>แก้ไขปัญหเฉพาะหน้า และ</u> <u>สะท้อนความคิดเห็นได้</u>	ผู้เรียนสามารถจับประเด็น เรียงลำดับสารที่ต้องการจะสื่อ เลือกเครื่องมือและกลวิธีใน การสื่อสาร รวมถึงการใช้ถ้อยคำ สีหน้า ท่าทางที่เหมาะสม <u>แต่ไม่สามารถบริหารเวลาได้ดี</u> <u>และไม่สามารถแก้ไขปัญห</u> <u>เฉพาะหน้า และสะท้อนความ</u> <u>คิดเห็นได้</u>	ผู้เรียนไม่สามารถแสดง ความสามารถในการสื่อสารอย่าง มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ระดับ คะแนน 2-4