

รายงานการบูรณาการ SDG รายวิชา 11-044-102 สุขภาพดี วิถีเลิศ

รหัสวิชา: 11-044-102 ชื่อรายวิชา: สุขภาพดี วิถีเลิศ (Good Health Good Life) หน่วยกิต: 3.0 หน่วยกิต (2-2-5)

ภาคการศึกษา/ปีการศึกษา: ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2568

อาจารย์ผู้สอน: ผศ.เดชดนัย จัยชุม, อ.ดร.นวลปราง อรุณจิต, อ.ชนิตา พรหมทองดี, ผศ.ดร.กร ทักษพัฒน์กุล, อ.อรรณี เปาะสา

เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ที่เกี่ยวข้อง: SDG 3 (เป้าหมายหลัก), SDG 4 และ SDG 2 (เป้าหมายรอง), SDG 11 และ SDG 12 (เป้าหมายเสริม)

1. เอกสารรายละเอียดของรายวิชา (มคอ.3)

รายวิชาสุขภาพดี วิถีเลิศ ได้จัดทำเอกสารรายละเอียดของรายวิชา (มคอ.3) ภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2569 ซึ่งครอบคลุมคำอธิบายรายวิชา วัตถุประสงค์ ผลลัพธ์การเรียนรู้ 5 ด้าน แผนการสอนรายสัปดาห์ และการวัดและประเมินผล โดยมีรายละเอียดตามเอกสารแนบของรายวิชา

2. รายละเอียดการจัดการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับ SDG

รายวิชานี้มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ เป้าหมายที่ 3 (Good Health and Well-being: สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี) เป็นเป้าหมายหลัก โดยเฉพาะเป้าหมายย่อยที่ 3.4 (ลดการตายก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อ และส่งเสริมสุขภาพจิต) และ 3.d (เสริมศักยภาพในการจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพ) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับเป้าหมายที่ 4.7 (การศึกษาเพื่อวิถีชีวิตที่ยั่งยืนและการรู้เท่าทันสื่อ) และเป้าหมายที่ 2.2 (ยุติภาวะทุพโภชนาการทุกรูปแบบ) เป็นเป้าหมายรอง รวมถึงเชื่อมโยงกับเป้าหมายที่ 11.4 (ปกป้องมรดกทางวัฒนธรรม) และเป้าหมายที่ 12.8 (สร้างความตระหนักเรื่องวิถีชีวิตที่ยั่งยืน) เป็นเป้าหมายเสริม

ผู้สอนได้ออกแบบการจัดการเรียนการสอนสอดคล้องกับเป้าหมายดังกล่าวในแต่ละสัปดาห์ ดังนี้:

- **สัปดาห์ที่ 1-2 (สุขภาพและสุขภาพองค์รวม):**

ผู้เรียนศึกษาแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ

เพื่อวางรากฐานการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตอย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับ SDG 3.4 และ 12.8

- **สัปดาห์ที่ 3-5 (สุขภาวะทางกายและโภชนาการ):** ผู้เรียนปฏิบัติการวัดน้ำหนัก ส่วนสูง และรอบเอว ประเมินความสมบูรณ์ของร่างกาย

พร้อมวิเคราะห์พฤติกรรมบริโภคเพื่อป้องกันภาวะทุพโภชนาการและความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง

ซึ่งสอดคล้องกับ SDG 2.2, 3.4 และ 3.d

- **สัปดาห์ที่ 6-7 (สารสนเทศและการรู้เท่าทันสื่อสุขภาพ):**

ผู้เรียนฝึกสืบค้นและประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลสุขภาพ

ตลอดจนผลิตสื่อสารสนเทศด้านสุขภาพด้วยโปรแกรม Canva ซึ่งสอดคล้องกับ SDG 3.d และ 4.7

- **สัปดาห์ที่ 8–9 (การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยศิลปะและดนตรีบำบัด):**
ผู้เรียนฝึกวาดภาพและใช้ดนตรีบำบัดเพื่อการจัดการความเครียดและการฝึกจิตใจให้สงบ ซึ่งสอดคล้องกับ SDG 3.4 ด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต
 - **สัปดาห์ที่ 11–14 (การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ):** ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ Basic Fitness Exercise for Health พร้อมทั้งทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ SDG 3.4 และ 3.d
 - **สัปดาห์ที่ 15–16 (การออกกำลังกายผ่านกีฬาปันจักสีลัด):**
ผู้เรียนเรียนรู้และออกกำลังกายผ่านศิลปะการต่อสู้พื้นถิ่น เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย นิยักรักการออกกำลังกาย และสืบสานมรดกทางวัฒนธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ SDG 3.4, 4.7 และ 11.4
-

3. รายละเอียดการวัดและประเมินผล

รายวิชานี้กำหนดวิธีการวัดและประเมินผลให้สอดคล้องกับผลลัพธ์การเรียนรู้ 5 ด้าน และครอบคลุมตัวชี้วัดตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDG) ดังนี้:

- **ด้านความรู้ (ร้อยละ 60):** ประเมินผ่านการสอบ (รวมการสอบกลางภาคในสัปดาห์ที่ 10) และใบงาน เพื่อวัดความเข้าใจในหลักการสร้างเสริมสุขภาพ โภชนาการ การรู้เท่าทันสื่อ และหลักการออกกำลังกาย (สอดคล้องกับ SDG 3.4 และ 2.2)
- **ด้านทักษะทางปัญญา (ร้อยละ 20):**
ประเมินผ่านรายงานหรือใบงานวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ และแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล (สอดคล้องกับ SDG 3.4 และ 3.d)
- **ด้านการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ (ร้อยละ 10):**
ประเมินผ่านการวิเคราะห์ผลทดสอบสมรรถภาพทางกาย ดัชนีมวลกาย (BMI) และรอบเอว เปรียบเทียบก่อนและหลังเรียน พร้อมทั้งการผลิตและนำเสนอสื่อสุขภาพผ่านเทคโนโลยี (สอดคล้องกับ SDG 3.d และ 4.7)
- **ด้านคุณธรรม จริยธรรม (ร้อยละ 5):** สังเกตพฤติกรรมความรับผิดชอบ ความมีวินัย และความตรงต่อเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม (สอดคล้องกับ SDG 3.4)
- **ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ (ร้อยละ 5):**
ประเมินจากการทำงานร่วมกับผู้อื่น การเคารพความคิดเห็นที่แตกต่าง และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและการปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สอดคล้องกับ SDG 3.4 และ 4.7)

สรุปสัดส่วนการประเมินผล

วิธีการประเมิน / ผลการเรียนรู้	สัดส่วนคะแนน	เป้าหมาย SDG ที่เกี่ยวข้อง
ด้านความรู้ (สอบและใบงาน)	60%	SDG 3.4, 2.2
ด้านทักษะทางปัญญา (รายงานและแผนปรับปรุงพฤติกรรม)	20%	SDG 3.4, 3.d
ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขฯ และเทคโนโลยี	10%	SDG 3.d, 4.7
ด้านคุณธรรม จริยธรรม	5%	SDG 3.4
ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลฯ	5%	SDG 3.4, 4.7
รวม	100%	

การวัดและประเมินผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ผู้เรียนไม่เพียงแต่ได้รับความรู้ทางวิชาการด้านสุขภาพเท่านั้น แต่ยังได้รับการพัฒนาทักษะทางปฏิบัติ การวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพตนเอง และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน สอดคล้องตามเจตนารมณ์ของเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ทุกประการ