



ประมวลการสอน  
ภาคฤดูร้อน พ.ศ. 2562

1. หน่วยงานที่รับผิดชอบ ฝ่ายวิชาบูรณาการ หมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. รหัสวิชา 01999012 ชื่อวิชา (ไทย) สุขภาพเพื่อชีวิต  
จำนวน 3(3-0-6) หน่วยกิต (อังกฤษ) Health for Life

จำนวนหมู่เรียนบรรยาย

หมู่ 1	วันจันทร์ - ศุกร์	เวลา 08.00 – 10.00 น.	ณ ห้อง ศร.1 – 332
หมู่ 2	วันจันทร์ - ศุกร์	เวลา 12.00 – 14.00 น.	ณ ห้อง ศร.4 – 902
หมู่ 300	วันจันทร์- ศุกร์	เวลา 14.30 – 16.30 น.	ณ ห้อง ศร.4 – 902

3. ผู้สอน/คณะ

3.1 รศ.สุพัฒน์ อีร์เวทเจอร์นีย์

โทร.081 513 4677 โทรสาร 02 942 8671 E-mail: feduspv@ku.ac.th

3.2 รศ.ดร.วรรณดา สุจริต โทร.081 488 1451 E-mail: fvetvas@ku.ac.th

3.3 ผศ.ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทร.02 942 8671, 094 324 9559 โทรสาร 02 942 8671 E-mail: prsert29@yahoo.co.th

3.4 ผศ.ดร.รัก ชุณหากัญจน์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์

โทร. 02 562 3480 กด 735 E-mail: fsocrck@ku.ac.th

3.5 อ.ดร.เอื้ออนุช ฌนอมวงษ์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ E-mail: fsocant@ku.ac.th

3.6 อ.พ.ต.หญิง ดร.ณัฐกฤตา ศิริโสภณ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทร.02 942 8671, 081 999 4182 E-mail: nuttakritta@gmail.com

3.7 อ.ดร.ชมชิต พรหมสิน ภาควิชาภูมิศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

โทร. 02 562 3484 ต่อ 5 E-mail: fsoccci@ku.ac.th

3.8 ผศ.ดร.สุจิตรา เจริญหิรัญยงศ ภาควิชาภูมิศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

โทร. 086 665 3168 E-mail: fsocsjc@ku.ac.th

3.9 ผศ.ดร.ทิพวรรณ ดวงปัญญา ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร โทร. 02 579 5514, 098 829 9113

E-mail: agrtwd@ku.ac.th

3.10 อ.ดร.สุขกมล ปัญญาจันทร์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร โทร. 081 985 7377

E-mail: agrsmpc@ku.ac.th

3.11 อ.ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ โทร. 02 942 8671, 081 354 2327

E-mail: fedukrp@ku.ac.th

3.12 อ.ดร.ธริสรา จิรเสถียรพร ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ โทร.02 942 8671, 081 423 8989

E-mail: tharisara89@gmail.com

3.13 อ.ดร.ภูเบศร์ นภัทรพิทยาธร ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ โทร. 02 942 8671,

088 282 8451 E-mail: spsc\_best@hotmail.com

#### 4. การให้โอกาสนอกเวลาเรียนแก่นิสิตเข้าพบและให้คำแนะนำในด้านการเรียน

ในกรณีที่นิสิตต้องการคำแนะนำในด้านการเรียนให้นิสิตติดต่ออาจารย์ผู้ประสานงานหมู่ดังนี้

##### หมู่ 1, 2

ประธานรายวิชา: ผศ.ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ อาคาร 3 ชั้น 1  
โทร.02 942 8671 มือถือ 094 324 9559 E-mail: prsert29@yahoo.co.th ID: Line; prsert99

##### หมู่ 300

อ.ดร.กัลพฤกษ์ พลสร ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ โทร. 02 942 8671, 081 354 2327  
E-mail: fedukrp@ku.ac.th, Kanlapruk@gmail.com ID: Line; Kanlapruk

#### หรือติดต่อ

ประธานรายวิชา ผศ.ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ อาคาร 3 ชั้น 1  
โทร.02 942 8671 มือถือ 094 324 9559 E-mail: prsert29@yahoo.co.th ID: Line; prsert99

เลขานุการรายวิชา อ.ดร.กัลพฤกษ์ พลสร ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ อาคาร 3 ชั้น 1  
โทร.02 942 8671, 081 354 2327 E-mail: fedukrp@ku.ac.th, Kanlapruk@gmail.com ID: Line; Kanlapruk

ผู้ช่วยเลขานุการรายวิชา อ.ดร.ธริสร่า จิรเสถียรพร ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
โทร.02 942 8671, 081 423 8989 E-mail: tharisara89@gmail.com

ผู้ช่วยเลขานุการรายวิชา นางชลธิชา ก่อเกิด ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ อาคาร 3 ชั้น 1  
ห้อง 104 โทร.02 579 7149 กต 402, 02 942 8671 E-mail: chonticha4@hotmail.com

#### 5. วัตถุประสงค์ของวิชา: เพื่อให้

1. ได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางการดูแลรักษาป้องกันและส่งเสริมสุขภาพทางกายและสุขภาพจิต
2. เกิดทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง
3. ได้รับความรู้ก้าวหน้าต่อความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ

#### 6. เนื้อหารายวิชา (course description)

กลไกการกำเนิดและพัฒนาการของมนุษย์บทบาททางเพศการดูแลส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต การป้องกันภาวะการเสี่ยงของบุคคลวัยต่าง ๆ สุขภาพผู้บริโภคสิ่งแวดล้อมกับสุขภาพปัจจัยทางครอบครัวที่ส่งผลต่อสุขภาพ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์สุขภาพมีการศึกษานอกสถานที่

Fertilization and human development, sex roles, physical and mental health care promotion, human risk prevention, consumer health, environment and health, family factors influencing health, health science innovation, field trip.

#### 7. หัวข้อวิชา (course outline)

1. บทนำ (1.5 ชั่วโมง)
2. มหัตศรรย์แห่งชีวิต (3 ชั่วโมง)
  - 2.1 กำเนิดชีวิต
    - 2.1.1 การสร้างอสุจิและการตกไข่
    - 2.1.2 กลไกการปฏิสนธิ
    - 2.1.3 หน่วยชีวิตและการเจริญของลูกอ่อน
    - 2.1.4 ความสัมพันธ์ของลูกอ่อนในครรภ์มารดา
  - 2.2 การทำงานของระบบสืบพันธุ์และต่อมไร้ท่อ
    - 2.2.1 ความหมายและความสำคัญของการสืบพันธุ์
    - 2.2.2 ระบบสืบพันธุ์และการทำงาน

- 2.2.3 ต่อมไร้ท่อที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์
- 3. พัฒนาการแห่งชีวิต (6 ชั่วโมง)
  - 3.1 พัฒนาการ
    - 3.1.1 ความหมายและความสำคัญของพัฒนาการ
    - 3.1.2 อิทธิพลที่ส่งผลต่อพัฒนาการของมนุษย์
    - 3.1.3 ทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ
  - 3.2 พฤติกรรมของบุคคลทุกช่วงวัย
    - 3.2.1 การพัฒนาการวัยทารก
    - 3.2.2 พัฒนาการวัยเด็กตอนต้น และวัยเด็กตอนปลาย
    - 3.2.3 พัฒนาการวัยรุ่น
    - 3.2.4 พัฒนาการทางวัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ
  - 3.3 ทฤษฎีทางพัฒนาการ
- 4. การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ (6 ชั่วโมง)
  - 4.1 การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ
    - 4.1.1 อ. อาหารเพื่อสุขภาพ
    - 4.1.2 อ. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
    - 4.1.3 อ. อารมณ์
    - 4.1.4 อ. อย่านอน
  - 4.2 สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ
- 5. ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพและสวัสดิภาพ (3 ชั่วโมง)
- 6. การเตรียมพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุ (3 ชั่วโมง)
- 7. การส่งเสริมสุขภาพจิต (3 ชั่วโมง)
  - 7.1 ลักษณะสุขภาพจิตที่ดี
  - 7.2 การปรับตัวและวุฒิภาวะทางอารมณ์
  - 7.3 ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต
  - 7.4 การพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพจิตที่สมบูรณ์
- 8. สุขภาพผู้บริโภค (6 ชั่วโมง)
  - 8.1 สิทธิและหน้าที่ของผู้บริโภค
  - 8.2 การเลือกและรู้จักใช้ผลิตภัณฑ์บริการและแหล่งบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขอย่างเหมาะสม
  - 8.3 การโฆษณากับผู้บริโภค
  - 8.4 การประกันสุขภาพและการประกันภัย
  - 8.5 กฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค
- 9. สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (3 ชั่วโมง)
  - 9.1 สภาพของสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันที่สัมพันธ์กับสุขภาพ
  - 9.2 การจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ
  - 9.3 สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่มีผลต่อสุขภาพ
  - 9.4 องค์กรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ
- 10. ปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อสุขภาพ (6 ชั่วโมง)
  - 10.1 ครอบครัวกับคุณภาพชีวิต
    - 10.1.1 ครอบครัวเป็นแหล่งพัฒนาคุณภาพชีวิต
    - 10.1.2 ความสัมพันธ์ของคุณภาพชีวิตกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต

- 10.1.3 บทบาทและหน้าที่ของครอบครัวในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 10.2 วัฏจักรและการพัฒนาชีวิตครอบครัว
  - 10.2.1 การเกิดครอบครัว
  - 10.2.2 วัฏจักรชีวิตครอบครัวการป้องกันและแก้ไขปัญหาวิกฤตในครอบครัว
- 10.3 ความสัมพันธ์ในครอบครัว
  - 10.3.1 ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
  - 10.3.2 ปัญหาที่บั่นทอนความสัมพันธ์ในครอบครัว
- 11. ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ (3 ชั่วโมง)
  - 11.1 นวัตกรรมทางการแพทย์และสาธารณสุข
  - 11.2 ผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ
- 12. บทสรุป (1.5 ชั่วโมง)

## 8. วิธีการสอน

1. การบรรยาย
2. การอภิปราย
3. การวิเคราะห์ วิจัย
4. การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยตนเอง
5. การเข้าร่วมกิจกรรม

## 9. สื่อการสอน

1. เอกสารประกอบการบรรยาย
2. วีดิทัศน์ภาพยนตร์ภาพนิ่ง
3. เครื่องฉายภาพโปร่งแสงและแผ่นใส
4. เทคโนโลยีสารสนเทศอื่น ๆ ตามความเหมาะสม

## 10. การวัดผลสัมฤทธิ์ในการเรียน

	จำนวนเปอร์เซ็นต์
10.1 การสอบ	
10.1.1 สอบกลางภาค	35
10.1.2 สอบไล่	35
10.2 การศึกษาค้นคว้าและรายงาน	15
10.3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรม	10
10.4 ความสนใจเข้าเรียน	5
<b>รวม</b>	<b>100</b>

## 11. การประเมินผลการเรียน

อิงเกณฑ์และอิงกลุ่มตามเกณฑ์ของมหาวิทยาลัย

## 12. เอกสารอ่านประกอบ

ประเสริฐศักดิ์ กายนาค และคณะ. 2559. **สุขภาพเพื่อชีวิต**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

### 13. ตารางสอนรายวิชาสุขภาพเพื่อชีวิต ภาคฤดูร้อน พ.ศ.2562

หมู่ 1 จันทร์ - ศุกร์ เวลา 08.00-10.00 น. ณ ห้อง ศร.1-332 ผู้ประสานงานหมู่ ผศ.ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา

หมู่ 2 จันทร์ - ศุกร์ เวลา 12.00-14.00 น. ณ ห้อง ศร.4-902 ผู้ประสานงานหมู่ ผศ.ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา

หมู่ 300 จันทร์ - ศุกร์ เวลา 14.30 -16.30 น. ณ ห้อง ศร.4-902 ผู้ประสานงานหมู่ อ.ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี

ลำดับที่	วัน/เดือน/ปี	เนื้อหา	จำนวน ชั่วโมง	ผู้สอน
1	จ. 3 มิ.ย. 62	วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินี	2	รศ.สุพัฒน์ อธิเวชเจริญชัย
	อ. 4 มิ.ย. 62	วันแนะนำการเรียนการสอนบทนำและอัตลักษณ์ มก.	2	ผศ.ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา
	พ. 5 มิ.ย. 62	การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ	2	ผศ.ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา
	พฤ. 6 มิ.ย. 62	การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ (ต่อ)	2	ผศ.ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา
	ศ. 7 มิ.ย. 62	การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ (ต่อ)	2	ผศ.ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา
2	จ. 10 มิ.ย. 62	ภาวะเสี่ยงทางสิ่งแวดล้อม	1.5	พ.ต.หญิง ดร.ณัฐกฤตา ศิริโสภณ
	อ. 11 มิ.ย. 62	การเตรียมพร้อมสู่ปัจฉิมวัย	1.5	พ.ต.หญิง ดร.ณัฐกฤตา ศิริโสภณ
	พ. 12 มิ.ย. 62	พัฒนาการแห่งชีวิต	2	ผศ.ดร.รัก/อ.ดร.เอื้ออนุช
	พฤ. 13 มิ.ย. 62	พัฒนาการแต่ละช่วงวัย	2	ผศ.ดร.รัก/อ.ดร.เอื้ออนุช
	ศ. 14 มิ.ย. 62	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการ	2	อ.ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี
	ส. 15 มิ.ย. 62	โครงการสร้างเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (6.00-10.00น.)		<b>คณะกรรมการฯ</b>
	อา. 16 มิ.ย. 62	ณ โรงแรมเนเชียม สำนักการกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์		
3	จ. 17 มิ.ย. 62	ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพและสวัสดิภาพ	1.5	อ.ดร.จริสรา จิรเสถียรพร
	อ. 18 มิ.ย. 62	ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพและสวัสดิภาพ (ต่อ)	1.5	อ.ดร.จริสรา จิรเสถียรพร
	พ. 19 มิ.ย. 62	กำเนิดชีวิต	1.5	อ.ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี
	พฤ. 20 มิ.ย. 62	การทำงานระบบสืบพันธุ์และต่อมไร้ท่อ	1.5	อ.ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี
	ศ. 21 มิ.ย. 62	การส่งเสริมสุขภาพจิต	1.5	ผศ.ดร.รัก ชุณหการณ
	ส. 22 มิ.ย. 62	<b>สอบกลางภาคบทที่ 1-6 (9.00 - 11.00 น.)</b>		<b>คณะกรรมการฯ</b>
4	จ. 24 มิ.ย. 62	การส่งเสริมสุขภาพจิต	1.5	อ.ดร.เอื้ออนุช ถนนอมวงศ์
	อ. 25 มิ.ย. 62	สุขภาพผู้บริโภค ( <i>กำหนดส่งรายงาน</i> )	2	รศ.สุพัฒน์ อธิเวชเจริญชัย
	พ. 26 มิ.ย. 62	บริการสาธารณสุข	2	รศ.สุพัฒน์ อธิเวชเจริญชัย
	พฤ. 27 มิ.ย. 62	การโฆษณากับผู้บริโภคและการประกันสุขภาพ	2	รศ.สุพัฒน์ อธิเวชเจริญชัย
	ศ. 28 มิ.ย. 62	สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ	1.5	ดร.ชมชิต/ผศ.ดร.สุจิตรา
5	จ. 1 ก.ค. 62	สิ่งแวดล้อมกับสุขภาพ (ต่อ)	1.5	ดร.ชมชิต/ผศ.ดร.สุจิตรา
	อ. 2 ก.ค. 62	ครอบครัวกับคุณภาพชีวิต	2	ผศ.ดร.ทิพวรรณ/อ.ดร.สุขกมล
	พ. 3 ก.ค. 62	การพัฒนาชีวิตครอบครัว	2	ผศ.ดร.ทิพวรรณ/อ.ดร.สุขกมล
	พฤ. 4 ก.ค. 62	การปรับตัวในชีวิตสมรสและความสัมพันธ์ในครอบครัว	2	ผศ.ดร.ทิพวรรณ/อ.ดร.สุขกมล
	ศ. 5 ก.ค. 62	ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ	2	รศ.สุพัฒน์ อธิเวชเจริญชัย
	(ติดต่อผู้สอน)	บทสรุป สาระการเรียนรู้และข้อเสนอแนะ	2	รศ.สุพัฒน์ อธิเวชเจริญชัย
	เสาร์ที่ 6 ก.ค. 62	<b>สอบปลายภาคบทที่ 7-11 (9.00 - 11.00 น.)</b>		<b>คณะกรรมการฯ</b>

#### 14. คำแนะนำในการเรียนรายวิชาสุขภาพเพื่อชีวิต

แนวปฏิบัติของนิสิตในการเรียน

ก. การเข้าชั้นเรียน (นำหน้กการประเมินร้อยละ 5)

นิสิตต้องเข้าชั้นเรียนตามหมู่ที่ลงทะเบียนและตามตารางเรียนที่กำหนด อาจารย์ผู้สอนจะประเมินการเข้าชั้นเรียนของนิสิต เป็นคะแนนความสนใจเข้าชั้นเรียน

ข. การศึกษาค้นคว้าและทำรายงานกลุ่ม 1 ชั้น (นำหน้กการประเมินร้อยละ 15) นิสิตจะต้องทำรายงานกลุ่ม 1 ชั้น โดยมีแนวปฏิบัติดังนี้

1. นิสิตจัดกลุ่มๆ ละ 5 คน เลือกประธาน เลขานุการ และสมาชิกกลุ่ม

2. ให้แต่ละกลุ่มเสนอหัวข้อการทำรายงานตามที่กลุ่มสนใจ โดยนิสิตเลือกจากหัวข้อรายงานตามที่กำหนดและเสนอหัวข้อแก่อาจารย์ผู้สอนภายใน 2 สัปดาห์แรกของการเรียนการสอน

3. นิสิตทำการศึกษาค้นคว้าในกรณีที่มีข้อสงสัยให้รับคำปรึกษาจากอาจารย์ผู้รับผิดชอบในหัวข้อที่นิสิตเลือก

4. รูปเล่มรายงาน ให้ประกอบด้วย

- หน้าปก (ตามแบบฟอร์มที่กำหนดดังที่แนบไว้ท้ายประมวลการสอน)

- คำนำ

- สารบัญ

- เฉพาะเนื้อหาประมาณ (ไม่น้อยกว่า 15 หน้า) ประกอบไปด้วยส่วนนำ ส่วนเนื้อหาและส่วนสรุป ควรมีภาพหรือตารางประกอบตามความเหมาะสม และสอดคล้องกับเนื้อหา

- เอกสารอ้างอิง (มาจากแหล่งข้อมูลไม่น้อยกว่า 3 แหล่งและไม่ควรเกิน 10 ปีย้อนหลัง)

- อักษรที่ใช้พิมพ์ต้องมีขนาดเท่ากับ 16 ไม่ควรใช้ฟอนท์สารบัญ

- คำศัพท์เทคนิคที่ปรากฏในรายงานบางคำที่ไม่ได้อธิบายไว้ ให้ค้นคว้าเพิ่มเติมและอธิบายไม่เกิน 4 บรรทัด

ต่อ 1 คำศัพท์

- รายงานการทำงานของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน และประโยชน์ที่ได้รับจากการทำรายงานกลุ่มคนละไม่เกิน 1

หน้ากระดาษ

5. กำหนดส่งรายงานกลุ่ม ในชั่วโมงเรียน (ถ้าส่งล่าช้ากว่ากำหนด ให้ส่งที่ ผศ.ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา ประธานรายวิชา ๓ ชั้น 1 ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์เท่านั้น ไม่ว่านิสิตจะเลือกทำรายงานในหัวข้อของอาจารย์ท่านใดก็ตาม และส่งช้ากว่ากำหนดจะถูกหักคะแนนวันละ 1 คะแนน)

ค. การเข้าร่วมกิจกรรม (นำหน้กการประเมิน ร้อยละ 10)

นิสิตทุกคนจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมตามที่รายวิชากำหนด สำหรับกิจกรรมในภาคการศึกษานี้ จัดขึ้นใน **วันเสาร์ที่ 15 มิ.ย. 62 และวันอาทิตย์ที่ 16 มิ.ย. 62 เวลา 06.00 – 09.00 น.** (เปิดรับลงทะเบียนเวลา 06.30 น. และปิดรับลงทะเบียนเวลา 07.00 น.) ณ โรงยิมเนเซียม สำนักการกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แต่งกายด้วยเสื้อสีขาว หรือเสื้อ Freshy ของมหาวิทยาลัย ทางกองขายาวาสีสุภาพและสวมรองเท้าสำหรับออกกำลังกาย พร้อมแสดงบัตรประจำตัวนิสิตเพื่อประกอบการลงทะเบียน ส่วนรายละเอียดเพิ่มเติมและการจัดกลุ่ม ประธานรายวิชาจะแจ้งให้ทราบอีกครั้ง

#### 15. หัวข้อรายงานกลุ่ม

หัวข้อที่ 1 - 2 รศ.ดร.วรรณดา สุจริต

1. จจัยจากสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการกำเนิดของชีวิต

2. เทคโนโลยีที่ส่งเสริมการกำเนิดชีวิต

หัวข้อที่ 3 อ.ดร.กัลพฤกษ์ พลศรี

3. ความพิการอันเนื่องมาจากกำเนิด (ยกตัวอย่างมา 3 ตัวอย่าง พร้อมทั้งระบุสาเหตุ อาการ และแนวทางการป้องกันแก้ไข)

#### หัวข้อที่ 4 ผศ.ดร.รัก ชุณหกาญจน์

##### 4. พัฒนาการชีวิตของฉัน อดีต ปัจจุบัน และอนาคต

ให้นิสิตเขียนอธิบาย ซึ่งในเนื้อหาจะประกอบด้วย

- ลำดับประวัติพัฒนาการชีวิตของตนเอง และอธิบายบุคลิกภาพของตนเองในอดีต ปัจจุบัน
- ปัจจัยจากการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับจากครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน ฯลฯ ที่ทำให้มีพัฒนาการเช่นนี้
- บุคคลใดหรือเหตุการณ์ใดในชีวิตที่คิดว่ามีผลต่อพัฒนาการชีวิตของตนมากที่สุด และยึดเป็น Hero
- คาดว่าอนาคตตัวเองจะเป็นอย่างไร และจะปรับตนเองอย่างไรให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และคนชราที่มีความสุข

ในการนำเสนอเนื้อหาแต่ละเนื้อหานิสิตจะต้องอธิบายว่าเป็นไปตามทฤษฎีหรือแนวคิดหลักการอะไรที่ได้เรียนมา

#### หัวข้อที่ 5 - 10 ผศ.ประเสริฐศักดิ์ กายนาค

5. การสร้างเสริมสุขภาพด้วย.....? (1 อย่าง)
6. การป้องกันและควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
7. การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทาง 4อ.
8. อาหารต่อสุขภาพสำหรับ.....?
9. การแพทย์แผนไทยในการสร้างเสริมสุขภาพ (1 อย่าง)
10. การป้องกันและควบคุมโรค.....? (1 กลุ่มโรค)

#### หัวข้อที่ 11 อ.ดร.ธรริสร่า จิระเสถียรพร

11. ให้นิสิตบอกภาวะเสี่ยงทางสุขภาพและสวัสดิภาพที่นิสิตเผชิญหรืออาจมีภาวะเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นได้พร้อมบอกวิธีการป้องกัน/ลดภาวะเสี่ยง

#### หัวข้อที่ 12 - 13 อ.พ.ต.หญิง ดร.ณัฐกฤตา ศิริโสภณ

12. การดูแลสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ
13. เทคโนโลยีและนวัตกรรมสุขภาพ

#### หัวข้อที่ 14 อ.ดร.เอื้ออนุช ถนอมวงษ์

ให้นิสิตสำรวจความเครียดของบุคคล โดยการดาวน์โหลดข้อคำถามจากเว็บไซต์ [www.dmh.go.th](http://www.dmh.go.th) ของกรมสุขภาพจิต และนำไปเก็บข้อมูลกับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อย่างน้อย 50 คน จากนั้นสรุปข้อมูลและอภิปรายผล

##### 14. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นไทย

ระบุสาเหตุ ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ผลกระทบต่อตนเองและสังคม แนวทางการป้องกันแก้ไข รวมทั้งความคิดเห็นของกลุ่มต่อปัญหาวัยรุ่นไทย

#### หัวข้อที่ 15 - 19 รศ.สุพัฒน์ อธิเวชเจริญชัย

15. การคุ้มครองผู้บริโภคทางสาธารณสุข
16. การประกันสุขภาพ
17. การโฆษณาของผู้บริโภคทางสุขภาพ
18. การส่งเสริมสุขภาพและการบริการทางสาธารณสุข
19. ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ

#### หัวข้อที่ 20 - 21 อ.ดร.ชมชิต พรหมสิน

20. ภาวะโลกร้อนที่มีผลกระทบต่อประชากร
21. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของโลกที่มีผลกระทบต่อประชากร

หัวข้อที่ 22 ผศ.ดร.ทิพวรรณ ดวงปัญญา

22. ครอบครัวยุคใหม่กับคุณภาพชีวิต อธิบายความหมาย

- ครอบครัว
- คุณภาพชีวิต

ทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู การอบรมเลี้ยงดูที่ตนเองได้รับมา ถ้ามีครอบครัวจะเลี้ยงดูบุตรอย่างไร และจะนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตอย่างไร

ลงนาม.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐศักดิ์ กายนาคา)

ประธานรายวิชา 01999012 สุขภาพเพื่อชีวิต

วันที่ 4 มิถุนายน 2562

อัตลักษณ์ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สำนักดี มุ่งมั่น สร้างสรรค์ สามัคคี

นิติตตองแตงกายใหถุกตองตามประกาศ  
สภามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ลงวันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553 เรื่องขอบังคับ  
ว่าด้วยเครื่องแต่งกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
พ.ศ. 2553 จึงจะมีสิทธิเข้าห้องเรียนและเข้าห้องสอบ



ตัวอย่างแบบฟอร์มหน้าปกรายงาน  
(ปกรายงานของนิสิตถ่ายสำเนาแนบมากับรายงานด้วย 1 แผ่น)

รายงาน

เรื่อง

.....

เสนอ

.....(ชื่ออาจารย์ที่รับผิดชอบในหัวข้อที่นิสิตเลือก).....

จัดทำโดย

<u>รหัสประจำตัว</u>	<u>ชื่อ - นามสกุล</u>	<u>คณะ</u>	<u>หมู่</u>	<u>เลขที่</u>
1. ....	.....	.....	.....	.....
2. ....	.....	.....	.....	.....
3. ....	.....	.....	.....	.....
4. ....	.....	.....	.....	.....
5. ....	.....	.....	.....	.....

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 01999012 สุขภาพเพื่อชีวิต  
ภาคฤดูร้อน พ.ศ. 2562  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน