



สาขาวิชาสหวิทยาการ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
สถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน

หลักสูตรประกาศนียบัตร
ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อชีวิต
(Health Literacy for Life)

ผู้อนุมัติหลักสูตร	 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วชิราภรณ์ เพิ่มพูนสินทรัพย์) คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  (รองศาสตราจารย์ ดร.เสถียร ธีญศรีรัตน์) อธิการบดีสถาบันเทคโนโลยีปทุมวัน	
วันที่อนุมัติ 28 ส.ค. 2567	จำนวน 6 แผน	เริ่มใช้ 28 ส.ค. 2567

หลักสูตรประกาศนียบัตร
ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อชีวิต
(Health Literacy for Life)
สาขาวิชาสหวิทยาการ

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ และทักษะ ตลอดจนมีทัศนคติที่ดี ต่อการดูแลสุขภาพ การป้องกัน สร้างเสริมเสริมสุขภาพที่ดี เพื่อการพัฒนาร่างกายในการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บและสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตราย จากกิจกรรมการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตต่างๆ โดยผ่านกิจกรรมทางกาย การเล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการ ส่งเสริมให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่ดี

2. ระยะเวลาการอบรม

ผู้เรียนจะได้รับการฝึกทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยคณาจารย์จากสาขาวิชาสหวิทยาการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ระยะเวลาการอบรมจำนวน 45 ชั่วโมง

3. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

- 3.1 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นขึ้นไป
- 3.2 พลทหารจากกองทัพบก
- 3.3 บุคคลทั่วไป

4. วุฒิบัตร – ใบประกาศ

วุฒิบัตรจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง หลักสูตรอบรมประกาศนียบัตรความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อชีวิต (Health Literacy for Life)

ผู้เรียนต้องมีระยะเวลาการเรียนตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และผ่านการประเมินผลตามเกณฑ์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จึงจะถือว่าผ่านการอบรมหลักสูตรระยะสั้น และได้รับวุฒิบัตรจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

5. หัวข้อ-รายวิชา

ลำดับ	หัวข้อ - รายวิชา	ชั่วโมง	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การตรวจสุขภาพเบื้องต้น	1	3
2	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1	3
3	การป้องกันการบาดเจ็บและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	1	3
4	อาหารและโภชนาการ	3	0
5	ยาและสมุนไพรรักษาโรค	3	0
6	สารเสพติดให้โทษ	3	0
7	โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง	3	0
8	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	2	7
9	กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาชีวิต	2	7
10	การวัดและประเมินผล	1	2
รวม		45	

6. เนื้อหารายวิชา

1 การตรวจสุขภาพเบื้องต้น (1 : 3)

วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อทราบสภาวะ และความสมบูรณ์ของร่างกาย ส่งผลให้สามารถปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันได้เหมาะสมกับสถานะสุขภาพ
2. เพื่อติดตามและประเมินสุขภาพ นำไปสู่การรักษาได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อลดความสูญเสียทั้งด้านสุขอนามัย และด้านการเงิน

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับการ หลักและวิธีการการตรวจสุขภาพของ 4 กลุ่มช่วงอายุ เพื่อค้นหาโรคที่ยังไม่แสดงอาการหรือติดตามการพัฒนาการเจริญเติบโตในเด็ก ความเสื่อมถอยของอวัยวะในวัยผู้ใหญ่ และการคัดกรองโรคเบื้องต้น ซึ่งเป็นการหาปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค หากตรวจพบในระยะเริ่มต้นจะได้รับรักษาดูแล ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ห่างไกลโรคต่าง ๆ

ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการวางแผนการตรวจ การปฏิบัติตน การเตรียมตัวก่อน ขณะ และภายหลังรับการตรวจสุขภาพ

หลักสูตร : ความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อชีวิต

2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (1 : 3)

วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อประเมินสุขภาพ และความสามารถทางร่างกายของแต่ละคน
2. เพื่อทดสอบสมรรถภาพและประเมินระดับสมรรถภาพปัจจุบัน ในด้านต่างๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทน ความยืดหยุ่น ความว่องไว และสภาพร่างกายโดยรวมของแต่ละบุคคล
3. เพื่อนำไปใช้พัฒนาแผนการออกกำลังกาย และกำหนดเป้าหมายการออกกำลังกาย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับการ การวัดระดับความสามารถ ของร่างกายหรือส่วนต่างของร่างกายที่ต้องการวัด เพื่อประเมินระดับความสามารถว่าดีมากน้อยเพียงใด โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการการทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทน ความยืดหยุ่น ความว่องไว และสภาพร่างกายโดยรวมของแต่ละบุคคล

3 การป้องกันการบาดเจ็บและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น (1 : 3)

วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อให้ความรู้ และข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตัวป้องกันการบาดเจ็บ
2. เพื่อให้มีความรู้ในการดูแลตนเอง วิธีปฏิบัติตนในการป้องกันอันตราย ช่วยให้การป้องกันการบาดเจ็บได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้รู้เกี่ยวกับการช่วยเหลือผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่จะหาได้ในขณะนั้น ก่อนที่ผู้บาดเจ็บจะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ หรือส่งต่อไปยังโรงพยาบาล

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับการหลักและวิธีการการป้องกันการบาดเจ็บ และการปฐมพยาบาล

ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการวอร์มอัพ คูลดาวน์ การยืดเหยียดการเนื้อ การแต่งกายที่เหมาะสมกับโอกาสเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ การใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยป้องกันการบาดเจ็บ การช่วยเหลือผู้ป่วยและปฐมพยาบาลเบื้องต้น

4 อาหารและโภชนาการ (3 : 0)

วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อมีความรู้ เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย
2. เพื่อมีความรู้ และวิธีปฏิบัติตนในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อรู้เกี่ยวกับการคำนวณความต้องการสารอาหารและพลังงานที่ใช้ในแต่ละวันของแต่ละบุคคล

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับการหลักและวิธีการเลือกรับประทานอาหารและการคำนวณปริมาณสารอาหาร และพลังงานในแต่ละวัน

5 ยาและสมุนไพรรักษาโรค (3 : 0)

วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อมีความรู้ เกี่ยวกับประเภท ชนิด ลักษณะ และรูปแบบของยาและสมุนไพรรักษาโรค
2. เพื่อรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการใช้ยาและสมุนไพรรักษาโรค เพื่อการปฏิบัติตนในการเลือกใช้อาหารที่เหมาะสม ทำให้เกิดประโยชน์ และมีประสิทธิภาพสูงสุด

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับการหลักและวิธีการเลือกใช้อาหารและสมุนไพรเพื่อประโยชน์ในการรักษาโรค

6 สารเสพติดให้โทษ (3 : 0)

วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อมีความรู้ เกี่ยวกับประเภท ชนิด ลักษณะ และรูปแบบของยาเสพติดให้โทษ
2. เพื่อรู้เกี่ยวกับหลักและความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สร้างกระแสนิยมและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจไม่ให้อยู่เกี่ยวกับยาเสพติด

อธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับ ประเภท ชนิด ลักษณะ และรูปแบบของยาเสพติดให้โทษ รวมถึงการหลักและวิธีการสร้างกระแสนิยมและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจในกลุ่มเยาวชนไม่ให้อยู่เกี่ยวกับยาเสพติด

7 โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (3 : 0)

วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อมีความรู้ เกี่ยวกับประเภท ชนิด ลักษณะ ของโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
2. เพื่อรู้เกี่ยวกับหลักและความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและการรักษา โรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

อธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับ ประเภท ชนิด ลักษณะ ของโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รวมถึงการป้องกัน และรักษาโรค

8 การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ (2 : 7)

วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อมีความรู้ ความเข้าใจหลักการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา มีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. สามารถ ใช้กีฬา เพื่อการออกกำลังกายและเข้าสังคม วิเคราะห์ กีฬาเพื่อสุขภาพและกีฬาในการแข่งขันได้

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและฝึกปฏิบัติการเกี่ยวกับการหลักและวิธีการพัฒนาทักษะการเล่นกีฬา และมารยาทการเล่นกีฬาประเภทบุคคล เพื่อพัฒนา ร่างกาย อารมณ์ ทักษะสังคม และจิตพิสัย ให้สามารถนำเอาการเล่นกีฬาเป็นทักษะทางสังคม

9 กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาชีวิต (2 : 7)

วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อมีความรู้ ความเข้าใจหลักการทั่วไป ประเภทและประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
2. เพื่อใช้สามารถ ใช้กิจกรรมนันทนาการไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเข้าสังคม

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและฝึกปฏิบัติการเกี่ยวกับ การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อการใช้ประโยชน์ชีวิตประจำวัน การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม

10 การวัดและประเมินผล (1 : 2)

คณะผู้จัดทำหลักสูตร

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รองคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ฝ่ายวิชาการและวิจัย

รองคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ฝ่ายกิจการนักศึกษาและสหกิจศึกษา

หัวหน้าสาขาวิชาสหวิทยาการ

อาจารย์ประจำสาขาวิชาสหวิทยาการ