



รายละเอียดของรายวิชา

课程具体描述

วิทยาลัย/คณะ วิทยาลัยนานาชาติจีน ภาควิชา บริหารธุรกิจบัณฑิต
学院 中国国际学院 学科 工商管理学士学位
หลักสูตร บริหารธุรกิจบัณฑิต (หลักสูตรนานาชาติ) สาขาวิชา บริหารธุรกิจ
课程 工商管理学士课程 专业 工商管理专业

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

第一部分：基本信息

รหัสและชื่อรายวิชา 课程代码和名称		IRS 171 วิถีสุขภาพดีมีสุข Healthy Life-Styles	3 学分	(2-2-5)
วิชาบังคับร่วม 后置课		-		
วิชาบังคับก่อน 前置课		-		
ภาคการศึกษา 学期		1/2568		
กลุ่ม 组		90		
ประเภทของวิชา 所属学科与授课形式	☐	วิชาปรับพื้นฐาน 专业基础课		
	☒	วิชาศึกษาทั่วไป 公共基础课程		
	☐	วิชาเฉพาะ 专业课程		
	☐	วิชาเลือกเสรี 自由选修课		
อาจารย์ผู้รับผิดชอบ 任课老师	อ. FENGKUN WANG		อาจารย์ประจำ 专职教师	
อาจารย์ผู้สอน 授课老师	อ. FENGKUN WANG	☐	อาจารย์ประจำ 专职教师	☒ อาจารย์พิเศษ 兼职教师
สถานที่สอน 上课地点	11-406	☒	ในที่ตั้ง	☐ นอกที่ตั้ง
วันที่จัดทำ 课程最后一次更新时间	1/2568 学期			

หมวดที่ 2 วัตถุประสงค์ของรายวิชาและส่วนประกอบของรายวิชา

第二部分：教学目的和课程结构

1. วัตถุประสงค์ของรายวิชา

课程教学目的（请注明该门课程的教学目的）

1. 让学生理解心理健康在整体幸福（well-being）中的重要地位。
2. 培养学生识别和管理情绪的能力，提升心理调适水平。
3. 引导学生学习积极的心理健康促进方法，如正念、积极思维和压力管理。
4. 鼓励学生形成关爱自我与他人的健康态度，营造和谐的人际与社会环境。 •

2. คำอธิบายรายวิชา

课程简介

กระบวนการทัศน์ด้านสุขภาพ การรอบรู้ด้านสุขภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก การดูแล และการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณแบบองค์รวม การใช้ยา ในชีวิตประจำวัน การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน

Well-being concepts and literacy in the changing world, care and holistic well-being enhancements of the body, mind, and spirituality, daily medicine uses, first-aids and basic life support.

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษา

每周针对学生个人的辅导时间

มี3.....ชั่วโมง/สัปดาห์

一星期几个小时

☒ e-mail :.....

☐ Facebook :.....

☐ Line :.....

☒ อื่น ระบุ....Ding Talk.....

4. ผลลัพธ์การเรียนรู้ของรายวิชา (Course Learning Outcomes: CLOs) : 课程学习成果

1. 具备尊重自我与他人心理健康的责任感，能够在学习与生活中关心和支持他人。
2. 掌握心理健康的基本概念、常见心理困扰的识别方法及调适策略。
3. 能够在实际生活中运用心理健康知识进行自我调适，并应用沟通与支持技巧帮助他人。

หมวดที่ 3 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

第三部分：学生的综合培养

การพัฒนาผลการเรียนรู้ในมาตรฐานผลการเรียนรู้แต่ละด้านที่มุ่งหวัง มีดังต่อไปนี้

1. คุณธรรม จริยธรรม

道德水准要求

●	ผลการเรียนรู้ 考核内容	วิธีการสอน 教学方式	วิธีการประเมินผล 考核方式
1.2	มีระเบียบ วินัย ตรงต่อเวลา และความรับผิดชอบต่อ ตนเองและสังคม 遵守法律法规、有时 间观念并对自己、他 人及社会有责任心。	1. 课堂授课 2. 案例分析及课堂讨论 3. 布置相关作业 4. 指定课堂规则，如考勤、作业上 交等 5. 考核中布置相关考题	1. 课堂表现分数 2. 作业分数 3. 期末考核 4. 考勤
1.4	เคารพและปฏิบัติตาม กฎระเบียบและข้อบังคับ ต่าง ๆ ภายใต้หลักธรรมาภิ บาลขององค์กรและสังคม 遵循社会规律，自觉 遵守并践行社会规则 与公德。	1. 相应的案例分析和视频资料学习 2. 制定课堂制度 3. 布置相关的作业 4. 考核中布置相关考题	1. 课堂表现分数 2. 作业分数 3. 期末考核 4. 考勤

2. ความรู้

专业学科知识培养

●	ผลการเรียนรู้ 考核内容	วิธีการสอน 教学方式	วิธีการประเมินผล 考核方式
2.1	มีความรู้และความเข้าใจใน ทฤษฎี หลักการ วิธีการใน สาขาวิชาบริหารธุรกิจของ ประเทศไทย ประเทศจีน และนานาชาติประเทศ 理解并具备本课程 的主要理论知识，并具 有相应的专业技能。	1. 课堂讲解 2. 课堂复习 3. 布置作业 4. 课堂讨论 5. 期末考核	1. 课堂表现分数 2. 作业分数 3. 期末考核
2.2	มีความรู้และเข้าใจใน	1. 课堂讲解 2. 在相关案例的分析引导学生培养	1. 课堂表现分数 2. 期末考核

	กฎหมายและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชา บริหารธุรกิจของประเทศ ไทย ประเทศจีน และนานา ประเทศ 理解并掌握本课程相关的法律法规知识及 具备相应的文化素养。	观念 3. 期末考核 4. 布置相关的作业	3. 作业分数
2.3	สามารถวิเคราะห์ปัญหา เข้าใจ รวมทั้งประยุกต์ ความรู้ ทักษะ และการใช้ เครื่องมือที่เหมาะสมกับการ แก้ไขปัญหา 具备分析本课程相关 问题的知识与专业技 能，并能利用合适的 工具将之运用于实 践。	1. 课堂案例分析及讨论 2. 课后作业 3. 期末考核	1. 课堂表现分数 2. 作业分数 3. 期末考核

3. ทักษะทางปัญญา

专业学科思维培养

●	ผลการเรียนรู้ 考核内容	วิธีการสอน 教学方式	วิธีการประเมินผล 考核方式
3.1	สามารถคิดอย่างมี วิจารณญาณ และอย่างเป็น ระบบ 具有全面思考问题并 得出判断的能力。	1. 课堂案例分析 2. 布置课后作业 3. 期末考核	1. 课堂表现分数 2. 作业成绩 3. 期末考核
3.2	สามารถสืบค้น ดีความ และ ประเมินข้อมูลต่างๆ เพื่อใช้ ในการแก้ไขปัญหาอย่าง สร้างสรรค์ 具有查找、检审及评 价相关资料的能力， 并能将之灵活运用于 理论建构和社会实 践。	1. 课堂讨论：提前规定好下次课的 课堂讨论主题，让学生在课下寻找 材料 2. 课后案例分析作业：要求学生寻 找相关案例、查找资料并进行分析	1. 课堂表现分数 2. 作业成绩

3.3	สามารถรวบรวม ศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปประเด็นปัญหาและความต้องการ 总结主要问题的能力。	1. 期末考核布置相关考题 2. 作业：课后作业评分标准中给出总结这一项的评分项 3. 课堂案例分析并要求学生总结	1. 课堂表现分数 2. 作业分数 3. 期末考核
-----	---	---	---------------------------------

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

责任感及社交能力培养

●	ผลการเรียนรู้ 考核内容	วิธีการสอน 教学方式	วิธีการประเมินผล 考核方式
4.1	มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารข่าวสารให้เป็นที่น่าสนใจได้ถูกต้อง 能正确表述自我观点并与组织成员进行有效沟通。	1. 在课堂讨论中引导学生发言，表达观念 2. 临时分成相应的小组并合作完成作业	1. 课堂表现分数 2. 作业分数

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

信息技术能力培养

●	ผลการเรียนรู้ 考核内容	วิธีการสอน 教学方式	วิธีการประเมินผล 考核方式
5.1	สามารถแนะนำประเด็นการแก้ไขปัญหาโดยใช้สารสนเทศทางคณิตศาสตร์หรือการแสดงสถิติประยุกต์ต่อปัญหาที่เกี่ยวข้องอย่างสร้างสรรค์ 能根据实际问题运用计算机及相关数理研究软件进行数据的整理、分析并提出合理的解决方案。	布置实践类作业，让学生收集数据	1. 课堂表现分数 2. 作业分数
5.3	มีทักษะในการนำเสนอ โดยเลือกใช้รูปแบบและวิธีการที่เหมาะสม 具备使用合适的展现技巧能力。	1. 课堂案例分析并请学生们展示 2. 实践类作业展示环节	1. 课堂表现分数 2. 作业分数

หมวดที่ 4 แผนการสอนและการประเมินผล

第四部分：教学计划与成绩考核

1. แผนการสอน

教学计划

สัปดาห์ที่ 周次	หัวข้อ/รายละเอียด 主题/内容	กิจกรรมการเรียนการสอน และสื่อที่ใช้ 教学活动与教具或设备	จำนวน ชั่วโมง 小时	ผู้สอน 授课老师
1	大脑健康	课堂讲解、ppt、视频资料	3	Aj. Wang Fengkun
2	发展心理（婴儿）	课堂讲解、ppt、视频资料	3	Aj. Wang Fengkun
3	发展心理（幼儿）	课堂讲解、ppt、视频资料	3	Aj. Wang Fengkun
4	发展心理（童年）	课堂讲解、ppt、视频资料	3	Aj. Wang Fengkun
5	发展心理（少年）	课堂讲解、ppt、视频资料	3	Aj. Wang Fengkun
6-7	发展心理（青年）	课堂讲解、ppt、视频资料	6	Aj. Wang Fengkun
8-9	发展心理（中老年）	课堂讲解、ppt、视频资料	6	Aj. Wang Fengkun
10-11	情绪觉察	课堂讲解、ppt、视频资料	6	Aj. Wang Fengkun
12-13	情绪感受	课堂讲解、ppt、视频资料	6	Aj. Wang Fengkun
14-15	社会人际关系	课堂讲解、ppt、视频资料	6	Aj. Wang Fengkun
รวม 总计			45	

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

教学成果评估计划

ผลการเรียนรู้ 考核内容	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้ 考核方式	สัปดาห์ที่ประเมิน 考核周次	สัดส่วนของการ ประเมินผล 考核所占比例
1. 2; 1. 4	考勤	1-15	10%
1. 2; 1. 4; 2. 1; 2. 2; 2. 3; 3. 1; 3. 2; 3. 3; 4. 1; 5. 1; 5. 3	课堂表现	1-15	15%
1. 2; 1. 4; 2. 1; 2. 2; 2. 3; 3. 1; 3. 2; 3. 3; 4. 1; 5. 1; 5. 3	作业	1-15	25%
1. 2; 1. 4; 2. 1; 2. 2; 2. 3; 3. 1; 3. 3	期末考试或考核	考试周	50%
		Total	100 %

หมวดที่ 5 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

第五部分： 教学资源和信息

1. ตำราและเอกสารหลัก

使用 教材与其他教学资料

1. 指定教材

无

2、参考的其他资料及案例分析使用书

这才是心理学（第 11 版），作者：[加] 基思·斯坦诺维奇

出版社：人民邮电出版社

改变心理学的 40 项研究（第 7 版），作者：Roger R·Hock

出版社：人民邮电出版社

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

参考资料与信息（请注明）

发展心理学，作者：[美] 罗伯特·费尔德曼

出版社：华东师范大学出版社

变态心理学（第 6 版），作者：【美】苏珊·诺伦 - 霍克西玛

出版社：人民邮电出版社

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

其他建议的参考资料与信息

无

หมวดที่ 6 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

第六部分：课程的评估与调整

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

学生自主评估学习成果的方式

学生可以通过案例分析、课堂作业、课堂讨论、课后作业等方式进行自主评估

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

教学评估的方式

1. 学生的课堂表现
2. 学生的作业
3. 期末考核成绩

3. การปรับปรุงการสอน

教学调整（说明如何进行调整）

1. 增加课堂实践与互动
2. 增加教学案例

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

学生的学习效果检查

（将如何检查学生的学习效果，请选择并注明）

- ☐ สัมภาษณ์นักศึกษา
面试学生/学生访谈
- ☐ การสังเกตพฤติกรรมนักศึกษา.....
观察学生的行为
- ☐ การตรวจสอบการให้คะแนนและประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษา
通过实验评估知识
- ☐ รายงานผลการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ในแต่ละด้าน
报告收集每个方面的学习结果的信息

5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

课程的教学反思与教学效果的提高

增加相应的心理测试、心理实践活动，让学生能掌握心理健康的知识