



## รายละเอียดของรายวิชา (Course Specification)

รหัสวิชา MCA1101 รายวิชา หลักนิเทศศาสตร์

สาขาวิชานิเทศศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ภาคการศึกษา ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๓

### หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

#### ๑. รหัสและชื่อรายวิชา

รหัสวิชา MCA1101  
ชื่อรายวิชาภาษาไทย หลักนิเทศศาสตร์  
ชื่อรายวิชาภาษาอังกฤษ Principles of Communication Arts

#### ๒. จำนวนหน่วยกิต

๓(๓-๐-๖)

#### ๓. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

๓.๑ หลักสูตร นิเทศศาสตรบัณฑิต (นศ.บ.)  
๓.๒ ประเภทของรายวิชา กลุ่มวิชาแกน

#### ๔. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

๔.๑ อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา / ผู้สอน รองศาสตราจารย์สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ กลุ่มเรียนที่ ๐๐๑,๐๐๔,๐๐๕,๐๐๖

#### ๕. สถานที่ติดต่อ

ห้อง ๕๖๓๐๓ (หน้าลิฟท์ ชั้น 3) อาคาร ๕๖ คณะวิทยาการจัดการ  
E-Mail: surasit.vi@ssru.ac.th.

#### ๖. ภาคการศึกษา ชั้นปีที่เรียน

๖.๑ ภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๖๓ / ชั้นปีที่ ๑  
๖.๒ จำนวนผู้เรียนที่รับได้ ประมาณ ๖๐ คน / ห้อง

๗. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน(Pre-requisite) (ถ้ามี) -

๘. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน(Co-requisites)(ถ้ามี) -

#### ๙. สถานที่เรียน

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

๑๐. วันที่จัดทำหรือปรับปรุง  
รายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่ ๒๓ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

## หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

### ๑. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจหลักการ แนวคิด กระบวนทัศน์ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนิเทศศาสตร์แบบจำลอง องค์ประกอบ และกระบวนการสื่อสารภายในบุคคล การสื่อสารระหว่างบุคคล การสื่อสารมวลชน การสื่อสารองค์การ และการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม

### ๒. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

- ๒.๑ สามารถอธิบายความหมาย ลักษณะสำคัญ วัตถุประสงค์ รวมไปถึงประเภทการสื่อสาร
- ๒.๒ สามารถวิเคราะห์และเข้าใจแบบจำลอง และองค์ประกอบของกระบวนการสื่อสาร
- ๒.๓ สามารถวิเคราะห์และเข้าใจกระบวนการสื่อสารมวลชนประเภทต่างๆ
- ๒.๔ ศึกษาบทบาทและหน้าที่ อิทธิพลของการสื่อสารมวลชนที่มีผลต่อบุคคล สังคม และประเทศ

## หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ

### ๑. คำอธิบายรายวิชา

หลักการ แนวคิด กระบวนทัศน์ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับนิเทศศาสตร์แบบจำลอง องค์ประกอบ และกระบวนการสื่อสารภายในบุคคล การสื่อสารระหว่างบุคคล การสื่อสารมวลชน การสื่อสารองค์การ และการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม

Principle, concept, paradigm, and theory on communication arts, Mode, element, and process of intra-personal communication, inter-personal communication, mass communication, organizational communication, and cross-cultural communication.

### ๒. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย (ชั่วโมง)	สอนเสริม (ชั่วโมง)	การฝึกปฏิบัติ/งาน ภาคสนาม/การฝึกงาน(ชั่วโมง)	การศึกษาด้วยตนเอง (ชั่วโมง)
๔๕ (๓ คาบ x ๑๕ สัปดาห์)	-	-	๙๐ (๖ คาบ x ๑๕ สัปดาห์)

๓. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล  
(ผู้รับผิดชอบรายวิชาโปรดระบุข้อมูล ตัวอย่างเช่น ๑ ชั่วโมง / สัปดาห์)

ผู้ประสานงานประจำรายวิชา หลักนิเทศศาสตร์ : รองศาสตราจารย์ สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ

๓.๑ ปริญญาด้วยตนเองที่ห้องพักอาจารย์ผู้สอน ห้องพักอาจารย์ ชั้น ๓ อาคาร ๕๖ คณะวิทยาการจัดการ

๓.๒ ปริญญาผ่านโทรศัพท์ที่ทำงาน / มือถือ หมายเลข ๐๒-๖๑๙-๑๕๐๔

๓.๓ ปริญญาผ่านจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (E-Mail) surasit.vi@ssru.ac.th

## หมวดที่ ๔ การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

### ๑. คุณธรรม จริยธรรม

#### ๑.๑ คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

- (๑) มีวินัย ตรงต่อเวลา และมีความรับผิดชอบสูงทั้งต่อตนเอง วิชาชีพ และสังคม
- (๒) มีความซื่อสัตย์สุจริต
- (๓) ปฏิบัติหน้าที่ด้วยคุณธรรม จริยธรรมและจรรยาบรรณในวิชาชีพ
- (๔) เคารพในระเบียบและกฎเกณฑ์ขององค์กรและสังคม
- (๕) เคารพสิทธิและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งเคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์

#### ๑.๒ วิธีการสอน

- (๑) ให้นักศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของกระบวนการสื่อสารจากสถานการณ์สื่อสารต่าง ๆ ที่ปรากฏผ่านสถานการณ์ทางสื่อมวลชนในรูปแบบต่าง ๆ
- (๒) การอบรมสอดแทรกเชิงจริยธรรม ความรับผิดชอบจากกรณีปัญหาการสื่อสารทางสังคม

#### ๑.๓ วิธีการประเมินผล

- (๑) ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน การซักถาม และการตอบคำถาม
- (๒) ประเมินจากผลงานเนื้อหาการอภิปราย และรายงานกลุ่มของนักศึกษา
- (๓) พิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมและจริยธรรมที่ต้องการเสริมสร้าง

### ๒. ความรู้

#### ๒.๑ ความรู้ที่ต้องพัฒนา

- (๑) มีความรู้เกี่ยวกับหลักการและทฤษฎีพื้นฐานด้านนิเทศศาสตร์และในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง
- (๒) มีความรู้ที่เกิดจากบูรณาการความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริมศักยภาพในการประกอบ

วิชาชีพ

- (๓) มีความรู้ภาคปฏิบัติอย่างลึกซึ้งและกว้างขวาง เป็นระบบ เป็นสากล และเท่าทันสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก
- (๔) มีความรู้และความสามารถในการแสวงหาความรู้และประสบการณ์เพิ่มเติมตลอดชีวิต
- (๕) มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของสื่อดิจิทัลและเทคโนโลยีสมัยใหม่ ตลอดจนจนสามารถบูรณาการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีกับการทำงานได้

#### ๒.๒ วิธีการสอน

- (๑) การบรรยายประกอบการใช้สื่อการสอนด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป
- (๒) การอภิปรายกลุ่มจากกรณีศึกษาสถานการณ์การสื่อสารที่เกิดขึ้นในสังคม

#### ๒.๓ วิธีการประเมินผล

- (๑) ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน การซักถาม และการตอบคำถาม
- (๒) ประเมินจากรายงานที่นักศึกษาจัดทำ

(๓) ประเมินจากการนำเสนอรายงานในชั้นเรียน

(๔) ประเมินจากแบบทดสอบภาคทฤษฎี

### ๓. ทักษะทางปัญญา

#### ๓.๑ ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

- (๑) มีความสามารถในการเข้าถึงฐานข้อมูลซึ่งเป็นฐานความรู้ที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติงานในวิชาชีพ
- (๒) มีศักยภาพทางความคิด อาทิ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การคิดเชิงสร้างสรรค์ การคิดหลายมุม เพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงและความรู้ที่ถูกต้อง ชัดเจน และเป็นประโยชน์
- (๓) มีความสามารถในการวิเคราะห์สถานการณ์ การวางแผน การบริหารจัดการและการปฏิบัติงานตามแผน และการประเมินผลในแต่ละวิชาชีพ
- (๔) มีความสามารถในการเรียบเรียงความคิดอย่างเป็นระบบและนำเสนอได้อย่างสร้างสรรค์
- (๕) มีความสามารถในการเชื่อมโยงและประยุกต์สาระความรู้ไปสู่การปฏิบัติงานด้านวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง ดีความและประเมินสารสนเทศทางนิเทศศาสตร์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม

#### ๓.๒ วิธีการสอน

(๑) อภิปรายกลุ่ม และวิเคราะห์กรณีตัวอย่างตามสถานการณ์ที่เกี่ยวกับการสื่อสาร

#### ๓.๓ วิธีการประเมินผล

- (๑) ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน การซักถาม และการตอบคำถาม
- (๒) ประเมินจากรายงานที่นักศึกษาจัดทำ
- (๓) ประเมินจากการนำเสนอรายงานในชั้นเรียน
- (๔) ประเมินจากแบบทดสอบภาคทฤษฎี

### ๔. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

#### ๔.๑ ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

- (๑) สามารถทำงานกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
- (๒) มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย
- (๓) สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และวัฒนธรรมองค์กรที่ไปปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี
- (๔) มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงานในองค์กรและกับบุคคลทั่วไป
- (๕) สามารถแก้ปัญหาและพัฒนากระบวนการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น

#### ๔.๒ วิธีการสอน

- (๑) จัดกิจกรรมโดยให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติร่วมกัน
- (๒) มอบหมายงานหัวข้อต่างๆและนำเสนอผลงานตามเวลาที่กำหนด

#### ๔.๓ วิธีการประเมินผล

- (๑) ประเมินโดยการสังเกต
- (๒) ประเมินผลตามผลงานที่นำเสนอ

### ๕. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

#### ๕.๑ ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

- (๑) มีทักษะการใช้ภาษาไทยอธิบายหลักการและสถานการณ์
- (๒) สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเก็บข้อมูลและนำเสนอรายงาน

- (๓) มีความรู้พื้นฐานทางคณิตศาสตร์และสถิติ

### ๕.๒ วิธีการสอน

- (๑) นำเสนอผลงานในชั้นเรียน
- (๒) แนะนำวิธีการ การสืบค้น ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต
- (๓) การรับส่งผลงานทางอีเมลล์

### ๕.๓ วิธีการประเมินผล

- (๑) ประเมินจากเทคนิคการนำเสนอโดยใช้เทคโนโลยีการสื่อสารและสารสนเทศ
- (๒) ประเมินจากความน่าสนใจของข้อมูลที่ได้รับจากการสืบค้นใช้เทคโนโลยีการสื่อสารและสารสนเทศ
- (๓) ประเมินจากความสามารถในการอธิบาย การอภิปราย กรณีศึกษาต่างๆที่มีการนำเสนอในชั้นเรียน

### ๖. ด้านอื่นๆ

ไม่มี

### หมายเหตุ

สัญลักษณ์ ● หมายถึง ความรับผิดชอบหลัก

สัญลักษณ์ ○ หมายถึง ความรับผิดชอบรอง

เว้นว่าง หมายถึง ไม่ได้รับผิดชอบ

ซึ่งจะปรากฏอยู่ในแผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping)

## หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล

### ๑. แผนการสอน

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียนการสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
๑	บทที่ ๑ บทนำ (หลักการแนวคิด กระบวนทัศน์นิเทศศาสตร์)	๓	สื่อการสอน : Power point	รองศาสตราจารย์ สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ
๒	บทที่ ๒ ทฤษฎีการสื่อสาร	๓	สื่อการสอน : Power point	รองศาสตราจารย์ สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ
๓-๔	บทที่ ๓ แบบจำลองกระบวนการสื่อสาร	๖	สื่อการสอน : Power point	รองศาสตราจารย์ สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ
๕	บทที่ ๔ องค์ประกอบของกระบวนการสื่อสาร	๓	สื่อการสอน : Power point	รองศาสตราจารย์ สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ
๖	บทที่ ๕ การสื่อสารภายในบุคคล	๓	สื่อการสอน : Power point	รองศาสตราจารย์ สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน (ชม.)	กิจกรรมการเรียน การสอน/สื่อที่ใช้	ผู้สอน
๓	บทที่ ๖ การสื่อสารระหว่างบุคคล	๓	สื่อการสอน : Power point	รองศาสตราจารย์ สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ
๔	สอบกลางภาค			
๕-๑๐	บทที่ ๓ การสื่อสารมวลชน	๓	สื่อการสอน : Power point	รองศาสตราจารย์ สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ
๑๑-๑๒	บทที่ ๘ การสื่อสารองค์กร	๖	สื่อการสอน : Power point	รองศาสตราจารย์ สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ
๑๓-๑๔	บทที่ ๙ การสื่อสารระหว่าง วัฒนธรรม	๖	สื่อการสอน : Power point	รองศาสตราจารย์ สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ
๑๕	นำเสนองานกลุ่ม	๓	นำเสนอชิ้นงานเป็นรายงาน บุคคล/กลุ่ม	รองศาสตราจารย์ สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ
๑๖	นำเสนองานกลุ่ม	๓	นำเสนอชิ้นงานเป็นรายงาน บุคคล/กลุ่ม	รองศาสตราจารย์ สุรสิทธิ์ วิทยารัฐ
๑๗	สอบปลายภาค			

## ๒. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วน ของการประเมินผล
๑.๑.๑ / ๒.๑.๑ / ๒.๑.๒/ ๒.๑.๓/๒.๑.๔	แบบฝึกหัด และการมีส่วนร่วมในชั้น เรียน	๑ - ๓, ๕ - ๑๔	๑๐%
๑.๑.๑ / ๓.๑.๒ ๔.๑.๑ / ๔.๑.๒	รายงานกลุ่ม	๑๕-๑๖	๑๐%
๑.๑.๑ / ๒.๑.๑ / ๒.๑.๒ / ๒.๑.๓ / ๒.๑.๔ ๓.๑.๑ / ๓.๑.๒	สอบกลางภาคเรียน สอบปลายภาคเรียน	๔ ๑๗	๔๐ % ๓๐%
๑.๑.๑ / ๒.๑.๑ / ๒.๑.๒/ ๒.๑.๓/๒.๑.๔	จิตพิสัย (การเข้าชั้นเรียน)	๒ - ๓, ๕ - ๑๔	๑๐%

## ๓. การวัดและประเมินผลการเรียน

ช่วงระดับคะแนน	ผลการเรียน	ค่าระดับคะแนน	ผลการศึกษา
86 – 100	A	4.00	ดียอดเยี่ยม
82 – 85	A-	3.75	ดีเยี่ยม
78 – 81	B+	3.50	ดีมาก
74 – 77	B	3.00	ดี
70 – 73	B-	2.75	ค่อนข้างดี
66 – 69	C+	2.50	ปานกลางค่อนข้างดี
62 – 65	C	2.00	ปานกลาง
58 – 61	C-	1.75	ปานกลางค่อนข้างอ่อน
54 – 57	D+	1.50	ค่อนข้างอ่อน
50 – 53	D	1.00	อ่อน
46 – 49	D-	0.75	อ่อนมาก
0 – 45	F	0.00	ตก

## หมวดที่ ๖ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

## ๑. ตำราและเอกสารหลัก

ภาคีตรี ตีรสกุล (๒๕๔๗). **หลักนิเทศศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา .

## ๒. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

-

## ๓. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

๑). [http://www.elfms.ssrui.ac.th/surasit\\_vi/](http://www.elfms.ssrui.ac.th/surasit_vi/)

## หมวดที่ ๗ การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

## ๑. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

การประเมินประสิทธิผลในรายวิชานี้ ที่จัดทำโดยนักศึกษา ได้จัดกิจกรรมในการนำแนวคิดและความเห็นจากนักศึกษาได้ดังนี้

- การสนทนากลุ่มระหว่างผู้สอนและผู้เรียน
- การสังเกตการณ์จากพฤติกรรมของผู้เรียน
- แบบประเมินผู้สอน และแบบประเมินรายวิชา

**๒. กลยุทธ์การประเมินการสอน**

ในการเก็บข้อมูลเพื่อประเมินการสอน ได้มีกลยุทธ์ ดังนี้

- การสังเกตการณ์สอนของผู้ร่วมทีมการสอน
- ผลการทดสอบ

**๓. การปรับปรุงการสอน**

หลังจากผลการประเมินการสอนในข้อ ๒ จึงมีการปรับปรุงการสอน ดังนี้

- พัฒนาสื่อการเรียนการสอน
- อัปเดตอุปกรณ์และวิธีการให้ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

**๔. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา**

ในระหว่างกระบวนการสอนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์ในรายหัวข้อ ตามที่คาดหวังจากการเรียนรู้ในวิชา ได้จากการสอบถามนักศึกษา หรือการสุ่มตรวจผลงานของนักศึกษา รวมถึงพิจารณาจากผลการทดสอบหลังการออกผลการเรียนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์โดยรวมในวิชาได้ดังนี้

๔.๑ การสุ่มสัมภาษณ์นักศึกษาเพื่อหาข้อบกพร่องและข้อเสนอแนะในการเรียนการสอนเพื่อปรับปรุงการเรียนการสอน

๔.๒ มีการประเมินการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยตรวจสอบจากกระบวนการเรียนการสอน วิธีการประเมินผลการเรียนและการให้คะแนนจิตพิสัยซึ่งจัดทำโดยฝ่ายวิชาการของคณะ

**๕. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา**

๕.๑ พิจารณาข้อมูลจากการทวนสอบในข้อ ๔.๑,๔.๒ เพื่อดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

๕.๒ ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านวิชาการและวิชาชีพ

๕.๓ ปรับปรุงเนื้อหา สื่อการสอน รูปแบบการมอบหมายงานให้ทันสมัยและตรงต่อความต้องการในการสร้างประสิทธิภาพของการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

\*\*\*\*\*



แผนที่แสดงการกระจายความรับผิดชอบมาตรฐานผลการเรียนรู้จากหลักสูตรสู่รายวิชา (Curriculum Mapping)  
ตามที่ปรากฏในรายละเอียดของหลักสูตร (Programme Specification) มคอ. ๒

รายวิชา	คุณธรรม จริยธรรม					ความรู้					ทักษะทางปัญญา					ทักษะความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและความรับผิดชอบ					ทักษะวิเคราะห์ เชิงตัวเลข การ สื่อสาร เทคโนโลยี สารสนเทศ				
	●ความรับผิดชอบหลัก										○ความรับผิดชอบรอง														
หมวดวิชาศึกษาทั่วไป	๑	๒	๓	๔	๕	๑	๒	๓	๔	๕	๑	๒	๓	๔	๕	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๑	๒	๓	
รหัสวิชา MCA๑๑๐๑ ชื่อรายวิชา หลักนิเทศศาสตร์ Principles of Communication Arts	●	○	○	●	●	●	●	○	●	○	●	●	○	○	●	●	●	●	○	○	●	○	○	●	●

ความรับผิดชอบในแต่ละด้านสามารถเพิ่มลดจำนวนได้ตามความรับผิดชอบ