



เอกสารประกอบการสอน
รหัสวิชา 10006106 วิชา การจัดการระเบียบชีวิตเพื่อความสุข
(Life Management for Happiness)

โดย

นางสาวอุไรวรรณ คำพิลา

สาขาวิชาพื้นฐานประยุกต์

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยนครพนม

ลักษณะรายวิชา

1. รหัสและชื่อวิชา 10006106 การจัดการระเบียบชีวิตเพื่อความสุข
(Life Management for Happiness)
2. สภาพรายวิชา กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
3. ระดับรายวิชา ภาคการศึกษาที่ 2 ชั้นปีที่
4. รายวิชาพื้นฐาน -
5. เวลาศึกษา ทฤษฎี - ชั่วโมง ปฏิบัติ 16 ชั่วโมง **รวมทั้งสิ้น 16 ชั่วโมง** และนักศึกษา
จะต้องใช้เวลาศึกษาค้นคว้านอกเวลา 32 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตลอด 16 สัปดาห์
6. จำนวนหน่วยกิต 1 หน่วยกิต
7. จุดมุ่งหมายรายวิชา
 1. เข้าใจในหลักการกระบวนการและวางแผนส่งเสริมสุขภาพตามพัฒนาการ
ของตนเองและครอบครัว
 2. สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ
การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง
 3. สามารถเลือกใช้ระบบบริการสุขภาพ
 4. มีทักษะการปฐมพยาบาล
 5. ตระหนักในแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและปลอดภัย
8. คำอธิบายรายวิชา ศึกษาเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองและ
ครอบครัวเพื่อป้องกันผลกระทบจากการขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหาร
อาหารที่ไม่เหมาะสม โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลต่อ
สุขภาพทางเพศและโรคเอดส์โดยคำนึงถึงบทบาทของสังคมการหลีกเลี่ยงและ
การป้องกันอันตรายจากสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุปฏิบัติปฐมพยาบาลจากอันตราย
ในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ การใช้ยา
สารเสพติด สื่อและความรุนแรงการใช้ระบบบริการสุขภาพเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริม
สุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียง

การแบ่งบทเรียน/หัวข้อ

บทเรียนที่	รายการ	เวลา(ชั่วโมง)	
		ท	ป
1	1. ศึกษาเกี่ยวกับ สุขบัญญัติแห่งชาติ 1. ความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพตนเอง 2. แนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง 3. แนวทางในการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว 4. วิธีการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว 5. กระบวนการพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัว	4	
2	2. การเสริมสร้างของตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันผลกระทบจาการขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม 1. ความหมายของคำว่า “โภชนาการ” 2. แนวทางการเลือกกินอาหารสำหรับออกกำลังกาย 3. โภชนาการกับการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพ 4. นักกีฬากับปัญหาโภชนาการ 5. พลังงานกับการฝึกซ้อม 6. โปรตีนกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 7. เมแทบอลิซึม (Metabolism) 8. การใช้พลังงานในในการออกกำลังกาย	4	
3	3. โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ 1. ความหมายโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ 2. โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	4	
4	4. กระบวนการทางประชาสังคมเพื่อกำหนดบทบาทของตนเองในการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบด้าน 1. ปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ 2. แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศในโรงเรียนและชุมชน 3. ค่านิยมทางเพศ 4. อิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกของวัยรุ่นในสังคมไทย	4	

5	5. พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศและโรคเอดส์โดยคำนึงถึงบริบทของสังคม 1. พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพทางเพศและโรคเอดส์ 2. โรคเอดส์ 3. ปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์	4	
6	6. การหลีกเลี่ยงและป้องกันอันตรายจากสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุ 1. ความหมายของยาเสพติด 2. ประเภทของยาเสพติด 3. อาการของการติดยาเสพติด 4. สาเหตุการติดยาเสพติด 5. ผลกระทบจากการติดยาเสพติด 6. การป้องกันปัญหา ยาเสพติด 7. อุบัติเหตุและการป้องกัน	2	
7	7. ปฏิบัติการปฐมพยาบาลจากอันตรายในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ 1. ความหมายการปฐมพยาบาล 2. หน้าที่ของผู้ปฐมพยาบาล 3. ความหมายของภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ 4. ประเภทของภัย 5. วิธีป้องกัน 6. วิธีแก้ไข	4	
8	8. การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง 1. ความสำคัญและหลักการใช้ยา 2. รูปแบบของยา และประเภทของยา 3. ประเภทของสารเสพติด 4. สื่อและการใช้ความรุนแรง	4	
9	9. การใช้ระบบบริการสุขภาพเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีที่พอเพียง 1. ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2. แนวทางการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	2	

จุดประสงค์การสอน

บทเรียนที่	รายการ	เวลา(ชั่วโมง)	
		ท	ป
1	1. ศึกษาเกี่ยวกับ สุขบัญญัติแห่งชาติ 1. บอกความหมายและความสำคัญของการวางแผนดูแลสุขภาพตนเองได้ 2. อธิบายแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองได้ 3. อธิบายแนวทางในการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้ 4. อธิบายวิธีการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้ 5. บอกกระบวนการพัฒนาสุขภาพของตนและครอบครัวได้	4	
2	2. การเสริมสร้างของตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันผลกระทบจากการขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม 1. บอกความหมายของคำว่าโภชนาการ 2. บอกแนวทางการเลือกกินอาหารสำหรับออกกำลังกาย 3. อธิบายโภชนาการกับการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพ	4	
3	3. โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ 1. บอกความหมายโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อได้ 2. บอกการป้องกันโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	4	
4	4. กระบวนการทางประชาสังคมเพื่อกำหนดบทบาทของตนเองในการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบด้าน 1. บอกพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมไทยได้ 2. ระบุหลักการพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมได้ 3. จำแนกขั้นตอนพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมได้ 4. อธิบายบทบาทขององค์การต่าง ๆ ในการส่งเสริมพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมได้	4	
5	5. พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาพะทางเพศและโรคเอดส์โดยคำนึงถึงบริบทของสังคม 1. บอกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพะทางเพศและโรคเอดส์ 2. อธิบายโรคเอดส์ 3. อธิบายปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์	4	

6	6. การหลีกเลี่ยงและป้องกันอันตรายจากสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุ <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกความหมายของยาเสพติดได้ 2. อธิบายประเภทของยาเสพติดได้ 3. อธิบายอาการของการติดยาเสพติดได้ 4. บอกสาเหตุการติดยาเสพติดได้ 5. บอกผลกระทบจากการติดยาเสพติดได้ 6. บอกการป้องกันปัญหาเสพติดได้ 7. อธิบายอุบัติเหตุและการป้องกันได้ 	2	
7	7. ปฏิบัติการปฐมพยาบาลจากอันตรายในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกความหมายการปฐมพยาบาลได้ 2. อธิบายหน้าที่ของผู้ปฐมพยาบาลได้ 3. บอกความหมายของภัยธรรมชาติได้ 4. อธิบายประเภทของภัยได้ 5. บอกวิธีป้องกันได้ 6. บอกวิธีแก้ไขได้ 	4	
8	8. การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง <ol style="list-style-type: none"> 1. บอกความสำคัญและหลักการใช้ยาได้ 2. บอกรูปแบบของยา และประเภทของยาได้ 3. บอกประเภทของสารเสพติดได้ 4. บอกสื่อและการใช้ความรุนแรงได้ 	4	
9	9. การใช้ระบบบริการสุขภาพเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีที่พอเพียง <ol style="list-style-type: none"> 1. อธิบายปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ 2. อธิบายแนวทางการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ 	2	

การประเมินผลรายวิชา

รายวิชานี้แบ่งเป็น 9 หน่วย แยกได้ 9 บทเรียน การวัดและประเมินผลรายวิชาจะดำเนินการ ดังนี้

1. วิธีการ ดำเนินการรวบรวมข้อมูลเพื่อการประเมินผลแยกเป็น 5 ส่วนโดยแบ่งแยกคะแนนแต่ละส่วนจากคะแนนเต็ม ทั้งรายวิชา 100 คะแนนดังนี้
 - 1.1 ผลงานที่มอบหมาย ร้อยละ 10
 - 1.2 พิจารณาจากจิตพิสัย ความตั้งใจ และการเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ 20
 - 1.3 การทดสอบแต่ละหน่วยเรียน ร้อยละ 10
 - 1.4 การทดสอบกลางภาค ร้อยละ 20
 - 1.5 การทดสอบปลายภาค ร้อยละ 40
2. เกณฑ์ผ่านรายวิชา ผู้ที่จะผ่านรายวิชานี้จะต้อง
 - 2.1 คะแนนสอบรวมต้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ 50
 - 2.2 มีเวลาเรียนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80
 - 2.3 ต้องผ่านการสอบกลางภาค และปลายภาค
3. เกณฑ์ค่าระดับคะแนน
 - 3.1 พิจารณาเกณฑ์ผ่านรายวิชาตามข้อ 2 ผู้ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ข้อ 2 จะได้รับค่าระดับคะแนน F
 - 3.2 ผู้ที่ผ่านเกณฑ์ข้อ 2 จะได้รับค่าระดับคะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป	ได้ระดับคะแนน A
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 75-79	ได้ระดับคะแนน B+
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 70-74	ได้ระดับคะแนน B
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 65-69	ได้ระดับคะแนน C+
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 60-64	ได้ระดับคะแนน C
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 55-59	ได้ระดับคะแนน D+
คะแนนอยู่ระหว่างร้อยละ 50-54	ได้ระดับคะแนน D
คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 50	ได้ระดับคะแนน F

ตารางกำหนดน้ำหนักคะแนน

เลขที่บทเรียน	คะแนนรายบทเรียนและน้ำหนักคะแนน ชื่อบทเรียน	คะแนนรายหน่วย	น้ำหนักคะแนน				
			พุทธิพิสัย				ทักษะพิสัย
			ความรู้-ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	สูงกว่า	
1	1. ศึกษาเกี่ยวกับ สุขบัญญัติแห่งชาติ	9	3	2	2		2
2	2. การเสริมสร้างของตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันผลกระทบจากการขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม	9	3	2	2		2
3	3. โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	10	4	2	2		2
4	4. กระบวนการทางประชาสังคมเพื่อกำหนดบทบาทของตนเองในการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบด้าน	8	2	2	2		2
5	5. พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศและโรคเอดส์ โดยคำนึงถึงบริบทของสังคม	10	4	2	2		2
6	6. การหลีกเลี่ยงและป้องกันอันตรายจากสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุ	8	2	2	2		2
7	7. ปฏิบัติการปฐมพยาบาลจากอันตรายในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ	9	3	2	2		2
8	8. การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง	10	4	2	2		2
9	9. การใช้ระบบบริการสุขภาพเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีที่พอเพียง	8	2	2	2		2
ก	คะแนนภาควิชาการ (พุทธิพิสัยและทักษะพิสัย)	60	27	18	18		18
ข	คะแนนภาคผลงาน (รายงาน, ชิ้นงาน เป็นการบูรณาการทุกหน่วย)	20					
ค	คะแนนจิตพิสัย	20					
	รวมทั้งสิ้น	100					

กำหนดการสอน

สัปดาห์ที่	วัน / เดือน	คาบที่	รายการสอน	หมายเหตุ
1-2	-	1-2	1. ศึกษาเกี่ยวกับ สุขบัญญัติแห่งชาติ	
3-4	-	3-4	2. การเสริมสร้างของตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันผลกระทบจาการขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม	
5-6	-	5-6	3. โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	
7-8	-	7-8	4. กระบวนการทางประชาสังคมเพื่อกำหนดบทบาทของตนเองในการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบด้าน	
9	-	9	สอบกลางภาค	
10-11	-	10-11	5. พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศและโรคเอดส์โดยคำนึงถึงบริบทของสังคม	
12	-	12	6. การหลีกเลี่ยงและป้องกันอันตรายจากสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุ	
13-14	-	13-14	7. ปฏิบัติการปฐมพยาบาลจากอันตรายในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ	
15-16	-	15-16	8. การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง	
17	-	17	9. การใช้ระบบบริการสุขภาพเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีที่พอเพียง	
18		18	สอบปลายภาค	

บรรณานุกรม

- เจริญ ประกอบทรัพย์. (2559). การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- สันติ ล้อสังวาล. (2559). การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข. นนทบุรี. บริษัทศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด