



แผนการจัดการเรียนรู้  
วิชาการจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข  
รหัสวิชา 10006106  
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2564

โดย  
นายสมศักดิ์ ไชยมาโย

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม  
มหาวิทยาลัยนครพนม

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยนครพนม  
คณะ/ภาควิชา คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม/สาขาพื้นฐานประยุกต์

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา 10006106 การจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข
2. จำนวนหน่วยกิต 1 (1-0-0) หน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติ-ศึกษาด้วยตนเอง)
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา หลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ /วิชาพื้นฐาน
4. อาจารย์ผู้สอน นายสมศักดิ์ ไชยมาโย
5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ภาคการศึกษาที่ 2/2564 / นักศึกษาชั้นปีที่ 1-3

### หมวดที่ 2 จุดประสงค์/สมรรถนะของรายวิชา

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. เข้าใจในหลักการ กระบวนการและวางแผนส่งเสริมสุขภาพตามพัฒนาการของตนเองและครอบครัว
2. สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ อุบัติภัย ภัยธรรมชาติ การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง
3. สามารถเลือกใช้ระบบบริการสุขภาพ
4. มีทักษะการปฐมพยาบาล
5. ตระหนักในแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและปลอดภัย

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการ กระบวนการและวางแผนส่งเสริมสุขภาพ
2. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
3. วางแผนป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ อุบัติภัย ภัยธรรมชาติ การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง
4. ปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามหลักการและกระบวนการ
5. ปฏิบัติโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อม

กรอบมาตรฐานสมรรถนะรายวิชาการจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข รหัสวิชา 10006106

หน่วยที่		สมรรถนะ		
		แสดงความรู้เกี่ยวกับสถาบัน ครอบครัวและสถาบันทางสังคม สิทธิหน้าที่ของพลเมืองดี และ	วิเคราะห์หลักการของวัฒนธรรม คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ตาม หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	นำหลักศาสนา หลักธรรมและหลัก กฎหมาย มาประยุกต์ใช้เพื่อการเป็น พลเมืองดี
1	หลักการและกระบวนการสุขภาพ	✓	✓	✓
2	โภชนาการกับการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพ	✓	✓	✓
3	ภาวะทุพโภชนาการ	✓	✓	✓
4	โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	✓	✓	✓
5	พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพทางเพศและโรคเอดส์	✓	✓	✓
6	ภัยจากสิ่งเสพติดและการป้องกัน	✓	✓	✓
7	การปฐมพยาบาลและการใช้ยารักษาโรค	✓	✓	✓
8	การใช้สื่อและภัยที่เกิดจากสื่อ	✓	✓	✓
9	ภัยและอุบัติเหตุ	✓	✓	✓
10	การบริการด้านสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	✓	✓	✓
11	การใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	✓	✓	✓

### หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

#### 1. คำอธิบายรายวิชา (ตามที่ระบุไว้ในรายละเอียดหลักสูตร)

ศึกษาเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันผลกระทบจากการขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางเพศและโรคเอดส์โดยคำนึงถึงบริบทของสังคม การหลีกเลี่ยงและการป้องกันอันตรายจากสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุ ปฏิบัติการปฐมพยาบาลจากอันตรายในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเพื่อรับมือจากภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง การใช้ระบบบริการสุขภาพเพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียง

#### 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

(ระบุจำนวนชั่วโมงบรรยาย สอนเสริม การฝึกปฏิบัติงานภาคสนาม/การฝึกงาน และการศึกษาด้วยตนเอง)  
บรรยาย 18 ชั่วโมง 1 (1-0-2) หน่วยกิต

#### 3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

(ระบุจำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่จะให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษานอกชั้นเรียนและวิธีการสื่อสารให้นักศึกษาได้ทราบกำหนดเวลาล่วงหน้า)

นักศึกษาสามารถติดต่ออาจารย์ได้ผ่านช่องทางโซเชียลมีเดีย

### หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

การพัฒนาผลการเรียนรู้ ให้แสดงข้อมูลต่อไปนี้

#### 1. ความรู้ หรือทักษะของรายวิชาที่มุ่งหวังจะพัฒนานักศึกษา

ศึกษาเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันผลกระทบจากการขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางเพศและโรคเอดส์โดยคำนึงถึงบริบทของสังคม การหลีกเลี่ยงและการป้องกันอันตรายจากสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุ ปฏิบัติการปฐมพยาบาลจากอันตรายในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเพื่อรับมือจากภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง การใช้ระบบบริการสุขภาพเพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียง

#### 2. คำอธิบายเกี่ยวกับวิธีการสอนที่จะใช้ในรายวิชาเพื่อพัฒนาความรู้ หรือทักษะในข้อ 1.

บรรยาย แบ่งกลุ่มนำเสนอ นำเสนอผลงานแบบเดี่ยว แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้

### 3.วิธีจัดการเรียนการสอน

1. บรรยายเนื้อหา
2. แบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 3-4 คน โดยคละนักศึกษาตามความสามารถและให้เพื่อนช่วยเพื่อนในการเรียน
3. ศึกษาด้วยตนเอง โดยการศึกษาจากสื่ออื่น ๆ
4. นักศึกษาทำรายงาน / โครงการเป็นกลุ่ม/เดี่ยว โดยเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน
5. ฝึกทักษะ / ปฏิบัติกิจกรรม และใบงาน
6. สอดแทรกปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย

**3 ท่วง** ได้แก่ *ความพอประมาณ* คือนักศึกษา ศึกษา ใบงาน และกิจกรรม ให้พอดีกับเวลา และความสามารถของนักศึกษาโดยมีผู้สอนคอยชี้แนะ

*ความมีเหตุผล* คือนักศึกษาสามารถอธิบายเหตุผลในการกระทำนั้น ๆ ได้ และคำนึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

*มีระบบภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง* คือนักศึกษาเตรียมความพร้อมในการเรียน สามารถแก้ปัญหา ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

**2 เงื่อนไข** ได้แก่ *ความรู้* คือ นำความรู้ที่เรียนไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

*คุณธรรม* คือ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน ขยัน สามัคคี มีน้ำใจ โดยมีจุดเน้นให้เป็นคนดี มีความรู้ และอยู่ดีมีสุข ด้วยการใช้คุณธรรมเป็นพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับความร่วมมือของสถาบันครอบครัว ชุมชน สถาบันศาสนา และสถาบัน การศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนมองเห็นคุณค่าของการมีศีลธรรมและจริยธรรมใน ด้านต่าง ๆ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ และพฤติกรรมที่ดีงาม

7. สอดแทรกคุณลักษณะ 3D ประกอบด้วย

**ประชาธิปไตย (Democracy)**

1. แบ่งกลุ่มผู้เรียนตามความสมัครใจ ตามเงื่อนไข
2. รายงานหน้าชั้นเรียนได้อย่างอิสระ
3. แสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

**คุณธรรมจริยธรรมและความเป็นไทย (Decency)**

1. ปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามกำหนด
2. ใช้วัสดุอุปกรณ์อย่างคุ้มค่า
3. มีความเพียรพยายาม กระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน
4. ร่วมมือทำกิจกรรมของส่วนรวม อาสาช่วยเหลือผู้อื่น

**ต้านภัยจากยาเสพติด (Drug – Free)**

1. ปลุกฝังให้นักศึกษาทบทวนความรู้ตลอดเวลา
2. ค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ตและแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ

#### 4.สื่อการเรียนการสอน

1. . หนังสือเรียนการจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข (10006106 ) ของ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการและหนังสืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. แบบฝึกหัดเสริมทักษะ
3. Power Point
4. Internet

#### 5.การวัดผลและการประเมินผล

1. คะแนนคุณธรรม จริยธรรม 10 คะแนน  
พิจารณาจากการเข้าชั้นเรียน การแต่งกาย ความสนใจใฝ่รู้ การร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล รายกลุ่มและแบบประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรม จริยธรรม
2. ใบงาน /แบบฝึกทักษะ 25 คะแนน  
พิจารณาจากการทำแบบประเมินผลในหนังสือเรียน โดยดูความถูกต้อง ความตรงต่อเวลา ความครบถ้วน และความใส่ใจในการทำงาน
3. การนำเสนองานโดยใช้ PPT 10 คะแนน  
พิจารณาจากใบงาน หนังสือเรียน โดยดูเนื้อหาสาระถูกต้อง ตรงต่อเวลา
4. ทดสอบย่อย 25 คะแนน  
ใช้แบบทดสอบหลากหลายวิธี
5. ทดสอบปลายภาคเรียน 30 คะแนน  
และพิจารณาผลการเรียนดังนี้

คะแนน	ผลการเรียน
80 – 100	A
75 – 79	B+
70 – 74	B
65 – 69	C+
60 – 64	C
55 – 59	D+
50 – 54	D
0 - 49	F

**เกณฑ์การประเมินผล****วัดผลสัมฤทธิ์จากแบบฝึกหัดและกิจกรรมมีเกณฑ์ดังนี้**

ร้อยละ 80-100	หมายถึง	ผลการเรียนดีมาก
ร้อยละ 70-79	หมายถึง	ผลการเรียนดี
ร้อยละ 60-69	หมายถึง	ผลการเรียนปานกลาง
ร้อยละ 50-59	หมายถึง	ผลการเรียนผ่านเกณฑ์
ต่ำกว่าร้อยละ 50	หมายถึง	ผลการเรียนไม่ผ่านเกณฑ์

**แบบประเมินคุณธรรมจริยธรรม**

10	คะแนน	หมายถึง	พฤติกรรมดีมาก
8-9	คะแนน	หมายถึง	พฤติกรรมดี
5-7	คะแนน	หมายถึง	พฤติกรรมพอใช้
ต่ำกว่า 5	คะแนน	หมายถึง	พฤติกรรมต้องปรับปรุง

## หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

### 1. แผนการสอน

(ระบุหัวข้อ/รายละเอียด สัปดาห์ที่สอน จำนวนชั่วโมงการสอน (ซึ่งต้องสอดคล้องกับจำนวนหน่วยกิต) กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้ รวมทั้งอาจารย์ผู้สอน ในแต่ละหัวข้อ/รายละเอียดของรายวิชา)

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ช.ม.	กิจกรรมการเรียน การ สอน สื่อ	วิธีวัดผล/ประเมินผล
1	แนะนำรายวิชา/มอบหมายงาน	1	บรรยาย / ซักถาม	- สังเกตพฤติกรรม - สัมภาษณ์
	ทดสอบก่อนเรียน		แบบทดสอบก่อนเรียน	- ผลสอบ
2 -3	หลักการและกระบวนการสุขภาพ	2	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPTและคลิปวิดีโอ / เอกสารประกอบ  -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน  -สอบเก็บคะแนนครั้งที่ 1	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50%- ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 1/ต้อง ผ่าน50%
4 - 5	โภชนาการกับการออกกำลังกายที่มีผลต่อ สุขภาพ	2	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ  -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50%
6	ภาวะทุพโภชนาการ	1	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ  -ทำแบบฝึกหัดและ	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด



ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ช.ม.	กิจกรรมการเรียนรู้ การ สอน สื่อ	วิธีวัดผล/ประเมินผล
			แบบทดสอบในหนังสือเรียน	มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50%- ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 2/ต้อง ผ่าน50%
7	โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	1	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ  -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50%- ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 3/ต้อง ผ่าน50%
8	พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพทางเพศและ โรคเอดส์	1	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ  -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน	ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50%- ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 4/ต้อง ผ่าน50%
9	สอบกลางภาคเรียน	1	ข้อสอบกลางภาคเรียน	คะแนนสอบ
10	ภัยจากสิ่งเสพติดและการป้องกัน	1	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ  -ทำแบบฝึกหัดและ	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ช.ม.	กิจกรรมการเรียนรู้ การ สอน สื่อ	วิธีวัดผล/ประเมินผล
			แบบทดสอบในหนังสือเรียน	มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50% -ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 5/ต้อง ผ่าน50%
11-12	การปฐมพยาบาลและการใช้ยารักษาโรค	2	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50% -ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 6/ต้อง ผ่าน50%
13-14	การใช้สื่อและภัยที่เกิดจากสื่อ	2	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50% -ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 7/ต้อง ผ่าน50%
15	ภัยและอุบัติเหตุ	1	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50%

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ช.ม.	กิจกรรมการเรียนรู้ การ สอน สื่อ	วิธีวัดผล/ประเมินผล
				-ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 8/ต้อง ผ่าน50%
16	การบริการด้านสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิต	1	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50% -ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 9/ต้อง ผ่าน50%
17	การใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิต	1	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50% -ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 10/ต้อง ผ่าน50%
18	สอบปลายภาคเรียน	1	สอบปลายภาคเรียน	ใช้ข้อสอบแบบปรนัย จำนวน 60 ข้อ 30 คะแนน

## หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. หนังสือเรียนวิชาการจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข (10006106) ของ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการและหนังสืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. แบบฝึกหัดเสริมทักษะ / ใบความรู้ / ใบงาน
3. Power Point
4. Internet
5. บทเรียนสำเร็จรูป