



แผนจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

รหัส 20007101 วิชา การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
ประเภทวิชาสามัญพื้นฐาน

จัดทำโดย
นายสมศักดิ์ ไชยมาโย
สาขาวิชาพื้นฐานประยุกต์
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยนครพนม

ลักษณะรายวิชา

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. รหัสและชื่อวิชา | 20007101 การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม
(Life Skill Development for Health and Society) |
| 2. สภาพรายวิชา | กลุ่มวิชามนุษย์ศาสตร์
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง |
| 3. ระดับรายวิชา | ภาคการศึกษาที่ 2 ชั้นปีที่ ปวส.1 |
| 4. รายวิชาพื้นฐาน | |
| 5. เวลาศึกษา | ทฤษฎี 48 ชั่วโมง ปฏิบัติ - ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 48 ชั่วโมง และนักศึกษา
จะต้องใช้เวลาศึกษาค้นคว้านอกเวลา 96 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ตลอด 16 สัปดาห์ |
| 6. จำนวนหน่วยกิต | ...3...หน่วยกิต |
| 7. จุดมุ่งหมายรายวิชา | <ol style="list-style-type: none"> 1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและกระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ 2. สามารถเลือกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กับชุมชน กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนและกิจกรรมสาธารณประโยชน์ 3. มีเจตคติและกิจนิสัยที่ดีในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม |
| 8. คำอธิบายรายวิชา | ศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักการและกระบวนการของพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ หลักการเลือกกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตและสุขภาพ การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อน สังคม กระบวนการทางประชาสัมพันธ์ เพื่อกำหนดบทบาทของตนเองในการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบด้าน สารเสพติด สารพิษ และอุปนิสัยของชุมชน และกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กับชุมชน |

การแบ่งบทเรียน/หัวข้อ

บทเรียนที่	รายการ	เวลา(ชั่วโมง)	
		ท	ป
1	1. ศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักการและกระบวนการของพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ <ul style="list-style-type: none"> 1.1 ความหมายของพลศึกษา 1.2 ความหมายของสุขศึกษา 1.3 ความหมายของนันทนาการ 1.4 ปรัชญาและหลักการของนันทนาการ 1.5 การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ 	6	-
2	2. หลักการเลือกกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตและสุขภาพ <ul style="list-style-type: none"> 2.1 หลักการเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 2.2 หลักการเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิต 2.3 หลักการเลือกเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย 	6	-
3	3. การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และ สังคม <ul style="list-style-type: none"> 3.1 การเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกัน 3.2 การสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว 3.3 กิจกรรมพัฒนาความสัมพันธ์ 	6	-
4	4. กระบวนการทางประชาสัมพันธ์เพื่อกำหนดบทบาทของตนเองในการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบด้าน <ul style="list-style-type: none"> 4.1 เด็กยุคใหม่กับสื่อดิจิทัล 4.2 การตั้งครรภ์ในวัยเรียน 4.3 สื่อเพศศึกษา 4.4 กระบวนการทางสังคมเพื่อการมีส่วนร่วมเรียนรู้เรื่องเพศ 	6	-
5	5. สารเสพติด <ul style="list-style-type: none"> 5.1 ความหมายของยาเสพติดให้โทษ 5.2 การจำแนกประเภทของสารเสพติด 5.3 ฤทธิ์ในทางเสพติดของสารเสพติดให้โทษ 5.4 วิธีสังเกตอาการของผู้ใช้สารเสพติด 5.5 วิธีป้องกันอันตรายจากสารเสพติด 5.6 การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ติดยาเสพติด 5.7 บทลงโทษผู้กระทำความผิดกฎหมาย 	6	-

6	6. สารพิษ 6.1 ความหมายของสารพิษ 6.2 ช่องทางที่สารพิษเข้าสู่ร่างกาย 6.3 ประเภทของสารพิษ 6.4 อันตรายจากการใช้สารพิษ 6.5 วิธีการป้องกันและวิธีปฏิบัติเมื่อสารพิษเข้าสู่ร่างกาย	6	-
7.	7. อุบัติภัยของชุมชน 7.1 ความหมายและสาเหตุของอุบัติเหตุ 7.2 อุบัติภัยของชุมชน 7.3 วิธีการป้องกันอุบัติเหตุของชุมชน	6	-
8.	8. กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กับชุมชน 8.1 การมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ 8.2 ขั้นตอนการดำเนินงานในการส่งเสริมสุขภาพของชุมชน 8.3 แนวทางการวางแผนดูแลสุขภาพ 8.4 วิธีการสร้างเสริมสุขภาพทางกาย 8.5 การประเมินสุขภาพส่วนบุคคลของตนเอง	6	-

จุดประสงค์การสอน

บทเรียนที่	รายการ	เวลา(ชั่วโมง)	
		ท	ป
1	1. ศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักการและกระบวนการของพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ 1.1 อธิบายความหมายของพลศึกษาได้ 1.2 อธิบายความหมายของสุขศึกษาได้ 1.3 อธิบายความหมายของนันทนาการได้ 1.4 บอกปรัชญาและหลักการของนันทนาการได้ 1.5 ประยุกต์ใช้ความรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและ กิจกรรมนันทนาการได้อย่างเหมาะสม	6	-
2	2. หลักการเลือกกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตและสุขภาพ 2.1 บอกหลักการเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้ 2.2 บอกหลักการเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางจิตได้ 2.3 บอกหลักการเลือกเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายได้	6	-
3	3. การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และ สังคม 3.1 บอกวิธีการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันได้ 3.2 บอกวิธีการสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่อบอุ่นใน ครอบครัวได้ 3.3 ประยุกต์กิจกรรมที่ช่วยในการพัฒนาความสัมพันธ์ได้	6	-
4	4. กระบวนการทางประชาสัมพันธ์เพื่อกำหนดบทบาทของตนเองในการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบด้าน 4.1 ประยุกต์ใช้ความรู้ให้กับเด็กยุคใหม่กับสื่อดิจิทัล 4.2 อธิบายวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยเรียนได้ 4.3 ประยุกต์ใช้สื่อเพศศึกษาได้อย่างเหมาะสม 4.4 บอกกระบวนการทางสังคมเพื่อการมีส่วนร่วมเรียนรู้เรื่องเพศได้	6	-
5	5. สารเสพติด 5.1 บอกความหมายของยาเสพติดให้โทษได้ 5.2 บอกวิธีการจำแนกประเภทของสารเสพติดได้ 5.3 บอกฤทธิ์ในทางเสพติดของสารเสพติดให้โทษได้ 5.4 บอกวิธีสังเกตอาการของผู้ใช้สารเสพติดได้ 5.5 ประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อป้องกันอันตรายจากสารเสพติดได้ 5.6 บอกวิธีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ติดยาเสพติด 5.7 บอกบทลงโทษผู้กระทำความผิดกฎหมายได้	6	-

6	6. สารพิษ 6.1 บอกความหมายของสารพิษได้ 6.2 บอกสาเหตุและช่องทางที่สารพิษเข้าสู่ร่างกายได้ 6.3 บอกประเภทของสารพิษได้ 6.4 บอกอันตรายจากการใช้สารพิษได้ 6.5 บอกวิธีการป้องกันและวิธีปฏิบัติเมื่อสารพิษเข้าสู่ร่างกายได้	6	-
7.	7. อุบัติภัยของชุมชน 7.1 บอกความหมายและสาเหตุของอุบัติเหตุได้ 7.2 อธิบายการเกิดอุบัติเหตุของชุมชนได้ 7.3 บอกวิธีการป้องกันอุบัติเหตุของชุมชนได้	6	-
8.	8. กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กับชุมชน 8.1 อธิบายการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพได้ 8.2 บอกขั้นตอนการดำเนินงานในการส่งเสริมสุขภาพของชุมชนได้ 8.3 อธิบายแนวทางการวางแผนดูแลสุขภาพได้ 8.4 ประยุกต์วิธีการสร้างเสริมสุขภาพทางกายได้ 8.5 บอกวิธีการประเมินสุขภาพส่วนบุคคลของตนเองได้	6	-

ตารางคำกริยาที่ใช้ในการเขียนจุดประสงค์การสอน

1) วิชาที่เป็นทฤษฎี (ด้านพุทธิพิสัย)

จุดประสงค์ทั่วไป	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
1. รู้หลัก ทราบถึง..... รู้วิธี..... (กฎ กฎหมาย นิยาม ระเบียบ ขั้นตอน วิธีการ)	บอก.... เลือก.. ระบุ..... เรียงลำดับ.....
2. เข้าใจ.....(จับใจความ แปลความ ตีความ ขยายความ)	อธิบาย.... ยกตัวอย่าง..... ให้ความหมาย สรุป ความ.....
3. การนำ.....ไปใช้ แก้ปัญหา..... ใช้วิธี.....	ใช้สูตร..... คำนวณหาค่า..... เขียนแผน..... ปรับปรุง... แก้ปัญหา... ประมาณค่า..... เขียนโครงการ..... ตรวจสอบ...
4. การวิเคราะห์..... (ความสำคัญ ความสัมพันธ์ หลักการ)	แยกแยะ.... จำแนกข้อแตกต่างของ..... เปรียบเทียบ. หาคความสัมพันธ์..... จัดประเภท..... ตรวจสอบ..... เขียนไดอะแกรม.....
5. สังเคราะห์..... (ข้อความ แผนงาน ความสัมพันธ์)	ย่อ.... สรุป.... ปรับปรุง..... ออกแบบ..... ดัดแปลง เสนอแนะ..... แก้ไข.....
6. ประเมินค่า..... (อาศัยข้อเท็จจริง อาศัยเกณฑ์)	วิจารณ์... อภิปราย.....ตัดสิน..... วินิจฉัย..... กำหนดราคา.....

2) วิชาที่มีปฏิบัติ (ด้านทักษะพิสัย)

จุดประสงค์ทั่วไป	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
ปฏิบัติ..... ทดลอง.....	สร้าง..... ต่อ..... แก้..... ประกอบ.... ออกแบบ ทำตาม... ซ่อม.. ผสม..... วาด... เลื่อย..... ระบาย ชั่ง... ตวง..... วัด.....

3) ทุกรายวิชาต้องมีด้านจิตใจ (ด้านจิตพิสัย)

จุดประสงค์ทั่วไป	จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม
รับรู้..... ยอมรับ.....	รับฟัง.... ทำตาม.... ตั้งใจ.... ถาม.....
ตอบสนอง..... (มีส่วนร่วม)	ตอบ... ทำตาม.. อาสา.... ช่วยเหลือ... บันทึก....
เห็นคุณค่า..... (ซาบซึ้ง)	สนับสนุน... โต้แย้ง.. แสดงความคิดเห็น...
การจัดระบบ..... (ตระหนัก)	แสดงความสำคัญ จัดระเบียบ
การสร้างนิสัย..... (รับผิดชอบ)	พฤติกรรมแสดงออกเช่น สะอาด เรียบร้อย ตรงต่อเวลา

การประเมินผลรายวิชา

รายวิชานี้แบ่งเป็น หน่วย แยกได้ 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

ผู้ที่ผ่านรายวิชานี้จะต้อง

 - 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 49	ได้ระดับคะแนน F

ตารางกำหนดน้ำหนักคะแนน

เลขที่บทเรียน	คะแนนรายบทเรียนและน้ำหนักคะแนน ชื่อบทเรียน	คะแนนรายหน่วย	น้ำหนักคะแนน				
			พุทธิพิสัย				ทักษะพิสัย
			ความรู้-ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	สูงกว่า	
1	ศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักการและกระบวนการของ พลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ	8	3	3	2		
2	หลักการเลือกกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตและสุขภาพ	8	4	4			
3	การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อน สังคม	8	3	3	2		
4	กระบวนการทางประชาสังคมเพื่อกำหนดบทบาทของตนเองใน การมีส่วนร่วมเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบด้าน	7	2	2	3		
5	สารเสพติด	7	3	4			
6	สารพิษ	7	3	4			
7	อุบัติเหตุของชุมชน	7	3	4			
8	กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กับชุมชน	8	2	3	3		
ก	คะแนนภาควิชาการ (พุทธิพิสัยและทักษะพิสัย)	60	23	27	10		
ข	คะแนนภาคผลงาน (รายงาน, ชิ้นงาน เป็นการบูรณาการทุกหน่วย)	20					
ค	คะแนนจิตพิสัย	20					
	รวมทั้งสิ้น	100					

กำหนดการสอน

สัปดาห์ที่	วัน / เดือน	คาบที่	รายการสอน	หมายเหตุ
1-2	-		ศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักการและกระบวนการของ พลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ	
3-4	-		หลักการเลือกกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตและสุขภาพ	
5-6	-		การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อน สังคม	
7-8	-		กระบวนการทางประชาสังคมเพื่อกำหนดบทบาทของตนเองในการมี ส่วนร่วมเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบด้าน	
9	-		สอบกลางภาค	
10-11	-		สารเสพติด	
12-13	-		สารพิษ	
14-15	-		อุบัติภัยของชุมชน	
16-17	-		กิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กับชุมชน	
18	-		สอบปลายภาค	

บรรณานุกรม

สันติ ล้อสังวาลย์. (2558). การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: ศูนย์หนังสือเมืองไทย.