



แผนการจัดการเรียนรู้
วิชาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม
รหัสวิชา 2000-7101
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2562

โดย
นายสมศักดิ์ ไชยมาโย

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยนครพนม

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยนครพนม
คณะ/ภาควิชา คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม/สาขาพื้นฐานประยุกต์

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา 20007101 การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม
2. จำนวนหน่วยกิต 2 (2-0-2) หน่วยกิต(บรรยาย-ปฏิบัติ-ศึกษาด้วยตนเอง)
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา หลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง /วิชาพื้นฐาน
4. อาจารย์ผู้สอน นายสมศักดิ์ ไชยมาโย
5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ภาคการศึกษาที่ 2/2562 / นักศึกษาชั้นปีที่ 1-2

หมวดที่ 2 จุดประสงค์/สมรรถนะของรายวิชา

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและกระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ
2. สามารถเลือกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กับชุมชน กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนและกิจกรรมสาธารณประโยชน์
3. มีเจตคติและกิจนิสัยที่ดีในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและกระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและสังคม
2. เลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการตามหลักการ
3. พัฒนาสมรรถนะทางกายให้สามารถปฏิบัติงานได้ตามลักษณะงาน
4. เป็นผู้นำและส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
5. โน้มน้าวให้ผู้อื่นเข้าใจความต้องการและเหตุผลของตนเองด้วยเทคนิคและวิธีการประชาธิปไตย
6. วางแผนการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับวิชาชีพ

กรอบมาตรฐานสมรรถนะรายวิชาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม รหัสวิชา 20007101

หน่วยที่		สมรรถนะ		
		แสดงความรู้เกี่ยวกับสถาบันครอบครัวและสถาบันทางสังคม สิทธิหน้าที่ของพลเมืองดี และ	วิเคราะห์หลักการของวัฒนธรรม คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม ตาม หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	นำหลักศาสนา หลักธรรมและหลักกฎหมาย มาประยุกต์ใช้เพื่อการเป็นพลเมืองดี
1	หลักการและกระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ	✓	✓	✓
2	การเลือกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	✓	✓	✓
3	การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัวและสังคม	✓	✓	✓
4	การพัฒนาชีวิตในยุคประชาคมอาเซียน	✓	✓	✓
5	เพศศึกษากับยุคดิจิทัล	✓	✓	✓
6	โทษของสารเสพติด	✓	✓	✓
7	อุบัติเหตุและสารพิษ	✓	✓	✓
8	พลเมืองดีในวิถีประชาธิปไตย	✓	✓	✓
9	รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพ	✓	✓	✓

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา (ตามที่ระบุไว้ในรายละเอียดหลักสูตร)

ศึกษาเกี่ยวกับ การประยุกต์ใช้หลักการและกระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษาและ นันทนาการ หลักการเลือกกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตและสุขภาพ การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน สังคม กระบวนการทางประชาสังคมเพื่อกำหนดบทบาทของตนเองในการมีส่วนร่วม เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบด้าน สารเสพติด สารพิษและอุบัติภัยของชุมชนและกิจกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กับชุมชน

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

(ระบุจำนวนชั่วโมงบรรยาย สอนเสริม การฝึกปฏิบัติงานภาคสนาม/การฝึกงาน และการศึกษด้วยตนเอง)

บรรยาย 54 ชั่วโมง 3 (3-0-9) หน่วยกิต

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

(ระบุจำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่จะให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษานอกชั้นเรียนและวิธีการ สื่อสารให้นักศึกษาได้ทราบกำหนดเวลาล่วงหน้า)

นักศึกษาสามารถติดต่ออาจารย์ได้ผ่านช่องทางโซเชียลมีเดีย

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

การพัฒนาผลการเรียนรู้ ให้แสดงข้อมูลต่อไปนี้

1. ความรู้ หรือทักษะของรายวิชาที่มุ่งหวังจะพัฒนานักศึกษา

ศึกษาเกี่ยวกับ การประยุกต์ใช้หลักการและกระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษาและ นันทนาการ หลักการเลือกกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตและสุขภาพ การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน สังคม กระบวนการทางประชาสังคมเพื่อกำหนดบทบาทของตนเองในการมีส่วนร่วม เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบด้าน สารเสพติด สารพิษและอุบัติภัยของชุมชนและกิจกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กับชุมชน

2. คำอธิบายเกี่ยวกับวิธีการสอนที่จะใช้ในรายวิชาเพื่อพัฒนาความรู้ หรือทักษะในข้อ 1.

บรรยาย แบ่งกลุ่มนำเสนอ นำเสนอผลงานแบบเดี่ยว แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้

3. วิธีจัดการเรียนการสอน

1. บรรยายเนื้อหา
2. แบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 3-4 คน โดยคณะนักศึกษาตามความสามารถและให้ เพื่อนช่วยเพื่อนในการเรียน

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

ด้านภัยจากยาเสพติด (Drug – Free)

1. ปลุกฝังให้นักศึกษาทบทวนความรู้ตลอดเวลา
2. ค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ตและแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ

4.สื่อการเรียนการสอน

1. . หนังสือเรียนหน้าที่พลเมืองและศีลธรรม (1000-1501) ของ สำนักพิมพ์เอมพันธ์และหนังสืออื่น 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)

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชม.	กิจกรรมการเรียน การ สอน สื่อ	วิธีวัดผล/ประเมินผล
1	แนะนำรายวิชา/มอบหมายงาน	3	บรรยาย / ซักถาม	- สังเกตพฤติกรรม - สัมภาษณ์
	ทดสอบก่อนเรียน		แบบทดสอบก่อนเรียน	- ผลสอบ
2	หลักการและกระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ	3	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPTและคลิปวิดีโอ / เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน -สอบเก็บคะแนนครั้งที่ 1	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50%- ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 1/ต้อง ผ่าน50%
3	หลักการและกระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ	3	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50%
4	การเลือกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	3	-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%
5	การเลือกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	3	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50%- ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 3/ต้อง ผ่าน50%
6	การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับครอบครัวและสังคม	3	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน	ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50%- ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 4/ต้อง ผ่าน50%
7	การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับครอบครัวและสังคม	3	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ช.ม.	กิจกรรมการเรียนรู้ การ สอน สื่อ	วิธีวัดผล/ประเมินผล
			แบบทดสอบในหนังสือเรียน	แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50% -ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 5/ต้อง ผ่าน50%
8	การพัฒนาชีวิตในยุคประชาคมอาเซียน	3	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50% -ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 6/ต้อง ผ่าน50%
9	สอบกลางภาค	3	ข้อสอบกลางภาคเรียน	คะแนนสอบ
10	เพศศึกษากับยุคดิจิทัล	3	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50% -ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 7/ต้อง ผ่าน50%
11-12	โทษของสารเสพติด	6	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ช.ม.	กิจกรรมการเรียนรู้ การ สอน สื่อ	วิธีวัดผล/ประเมินผล
				แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50% -ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 8/ต้อง ผ่าน50%
13-14	อุบัติเหตุและสารพิษ	6	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50% -ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 9/ต้อง ผ่าน50%
15-16	พลเมืองดีในวิถีประชาธิปไตย	6	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50% -ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 10/ต้อง ผ่าน50%
17	รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการ ส่งเสริมสุขภาพ	3	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ทำแบบฝึกหัดและ แบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือ เรียน/ต้องทำแบบฝึกหัด มากกว่า 80% /ทำ แบบทดสอบท้าย บทเรียนผ่าน 50%

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ช.ม.	กิจกรรมการเรียนรู้ การ สอน สื่อ	วิธีวัดผล/ประเมินผล
				-ตรวจแบบทดสอบเก็บ คะแนนครั้งที่ 11/ต้อง ผ่าน50%
18	สอบปลายภาคเรียน	3	สอบปลายภาคเรียน	ใช้ข้อสอบแบบปรนัย จำนวน 60 ข้อ 20 คะแนน

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. หนังสือเรียนหน้าที่พลเมืองและศีลธรรม (1000-1501) ของ สำนักพิมพ์เอมพันธ์และหนังสืออื่น ๆ
ที่เกี่ยวข้อง
2. แบบฝึกหัดเสริมทักษะ / ใบความรู้ / ใบงาน
3. Power Point
4. Internet
5. บทเรียนสำเร็จรูป