



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 1/2563 / 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 ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	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 สามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

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

*คุณธรรม* คือ ใฝ่รู้ใฝ่เรียน ขยัน สามัคคี มีน้ำใจ โดยมีจุดเน้นให้เป็นคนดี มีความรู้ และอยู่ดีมีสุข ด้วยการใช้คุณธรรมเป็นพื้นฐานของกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับความร่วมมือของสถาบันครอบครัว ชุมชน สถาบันศาสนา และสถาบัน การศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนมองเห็นคุณค่าของการมีศีลธรรมและจริยธรรมในด้านต่าง 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%

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ช.ม.	กิจกรรมการเรียน 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