



แผนการจัดการเรียนรู้
วิชาการจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข
(Organizing life for happiness) รหัสวิชา 1000-6106
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2562

โดย
นายณัฐพงษ์ ชลย์รัตน์

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

มหาวิทยาลัยนครพนม

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยนครพนม
คณะ/ภาควิชา คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม/สาขาพื้นฐานประยุกต์

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- รหัสและชื่อรายวิชา 1000-6106 วิชาการจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข
(Organizing life for happiness)
- จำนวนหน่วยกิต 1 (1-0-2) หน่วยกิต(บรรยาย-ศึกษาด้วยตนเอง)
- หลักสูตรและประเภทของรายวิชา หลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ/วิชาพื้นฐาน
- อาจารย์ผู้สอน ญัฐพงษ์ ชลวรรัตน์
- ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ภาคการศึกษาที่ 1/2562 / นักศึกษาชั้นปีที่ 3

หมวดที่ 2 จุดประสงค์/สมรรถนะของรายวิชา

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

- เข้าใจในหลักการกระบวนการและวางแผนส่งเสริมสุขภาพตามพัฒนาการของตนเองและครอบครัว
- สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง
- สามารถเลือกใช้ระบบบริการสุขภาพ
- มีทักษะการปฐมพยาบาล
- ตระหนักในแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและปลอดภัย

สมรรถนะรายวิชา

- แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการ กระบวนการ และวางแผนส่งเสริมสุขภาพ
- วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
- วางแผนป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง
- ปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามหลักการและกระบวนการ
- ปฏิบัติโครงการงานเพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อม

กรอบมาตรฐานสมรรถนะรายวิชาวิชาการจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข รหัสวิชา 1000-6106

หน่วยที่- สมรรถนะ		แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการ กระบวนการ และ วางแผนส่งเสริมสุขภาพ	วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ	วางแผนป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรง	ปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามหลักการและ กระบวนการ	ปฏิบัติโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนา คุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อม
1	หลักการและกระบวนการสุขภาพ	✓				
2	โภชนาการกับการออกกำลังกาย		✓			
3	ภาวะโภชนาการของแต่ละวัย			✓		
4	โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	✓	✓			✓
5	พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพทางเพศและโรคเอดส์		✓			
6	ภัยจากสิ่งเสพติดและการป้องกัน			✓		
7	การปฐมพยาบาลและการใช้ยา			✓	✓	
8	การใช้สื่อและภัยที่เกิดจากสื่อ	✓				
9	ภัยและอุบัติเหตุ		✓			
10	การบริการด้านสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	✓			✓	
11	การใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิต	✓				✓

หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

1. คำอธิบายรายวิชา (ตามที่ระบุไว้ในรายละเอียดหลักสูตร)

ศึกษาเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันผลกระทบจากการขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ การใช้ยา สารเสพติด สื่อและความรุนแรงการใช้ระบบบริการสุขภาพเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียง

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

(ระบุจำนวนชั่วโมงบรรยาย สอนเสริม การฝึกปฏิบัติงานภาคสนาม/การฝึกงาน และการศึกษาด้วยตนเอง)

บรรยาย 17 ชั่วโมง 1 (1-0-2) หน่วยกิต

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

(ระบุจำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่จะให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษานอกชั้นเรียนและวิธีการสื่อสารให้นักศึกษาได้ทราบกำหนดเวลาล่วงหน้า)

นักศึกษาสามารถติดต่ออาจารย์ได้ผ่านช่องทางโซเชียลมีเดีย

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

การพัฒนาผลการเรียนรู้ ให้แสดงข้อมูลต่อไปนี้

1. ความรู้ หรือทักษะของรายวิชาที่มุ่งหวังจะพัฒนานักศึกษา

เพื่อให้นักศึกษาส่งเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันผลกระทบจาก การขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางเพศและ โรคเอดส์โดยคำนึงถึงบทบาทของสังคมการหลีกเลี่ยงและการป้องกันอันตรายจากสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุปฏิบัติปฐมพยาบาลจากอันตรายในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ การใช้จ่าย สารเสพติด สื่อและความรุนแรงการใช้ระบบบริการสุขภาพเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียง

2. คำอธิบายเกี่ยวกับวิธีการสอนที่จะใช้ในรายวิชาเพื่อพัฒนาความรู้ หรือทักษะในข้อ 1.

บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา และวิดิทัศน์

3. วิธีจัดการเรียนการสอน

1. บรรยายเนื้อหา
2. แบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 3-4 คน โดยคณะนักศึกษาตามความสามารถและให้เพื่อนช่วยเพื่อนในการเรียน
3. ให้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองบางหัวข้อที่ไม่ยาก โดยการศึกษาจากสื่ออื่น ๆ
4. ให้นักศึกษาทำรายงานเป็นกลุ่ม โดยให้มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน
5. ฝึกปฏิบัติตามกิจกรรม และใบงานตามที่เสนอไว้ในหนังสือเรียน หรือที่ผู้สอนให้เพิ่มเติมตามความเหมาะสม
6. สอดแทรกปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย

3 **ห่วง** ได้แก่ **ความพอประมาณ** คือ ให้นักศึกษาทำแบบประเมินผล ใบงาน และกิจกรรม ให้พอดีกับเวลา และความสามารถของนักศึกษาโดยมีผู้สอนคอยชี้แนะ

ความมีเหตุผล คือ ให้นักเรียนอธิบายเหตุผลในการกระทำนั้น ๆ ได้ และคำนึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

มีระบบภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง คือ ให้นักเรียนเตรียมความพร้อมในการเรียน และเตรียมตัวที่พบสถานการณ์ต่าง ๆ ในอนาคต

2 **เงื่อนไข** ได้แก่ **ความรู้** คือ นักศึกษารู้วิชาการจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข และสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

คุณธรรม คือ นักศึกษามีความขยัน อดทน ซื่อสัตย์ ไม่โลภ ในการนำความรู้คณิตศาสตร์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

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. ค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ตและแหล่งการเรียนรู้อื่นๆ

4. สื่อการเรียนการสอน

1. หนังสือเรียนวิชาการจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข(2000-1606)ของสำนักพิมพ์เมืองไทย
2. แบบฝึกหัดเสริมทักษะ
3. Power Point
4. Internet

5. การวัดผลและการประเมินผล

1. คะแนนคุณธรรม จริยธรรม 20 คะแนน

พิจารณาจากการเข้าชั้นเรียน การแต่งกาย ความสนใจใฝ่รู้ การร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมรายบุคคล รายกลุ่มและแบบประเมินพฤติกรรมทางด้านคุณธรรม จริยธรรม

2. แบบฝึกหัด 20 คะแนน

พิจารณาจากการทำแบบประเมินผลในหนังสือเรียน โดยดูความถูกต้อง ความตรงต่อเวลา ความครบถ้วน และความใส่ใจในการทำงาน

3. การนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียน 10 คะแนน

พิจารณาจากใบงานในหนังสือเรียน โดยดูเนื้อหาสาระ (ถูกต้อง ครบถ้วน) ความตรงต่อเวลา

4. ทดสอบย่อย 20 คะแนน

ทดสอบหลายๆ ครั้ง อาจสอบเดี่ยว สอบกลุ่ม สอบปากเปล่า และอาจจะนำคะแนนของกลุ่ม มาเฉลี่ยเพื่อคนเก่งจะได้ช่วยคนอ่อน

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)

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ช.ม.	กิจกรรมการเรียน การสอน สื่อที่ใช้	วิธีวัดผล/ประเมินผล
1	แนะนำรายวิชา	1	บรรยายหน้ากระดานพร้อมยกตัวอย่าง	
2	หน่วยที่ 1 หลักการและกระบวนการสุขภาพ	2	- ครอบคลุม - สอบถามนักเรียนในเนื้อหาที่เรียน - อธิบายพร้อมสาธิตการปฏิบัติ - ประเมินผลผู้เรียน - กิจกรรมที่ 1.1 การออกแบบวางแผนกิจกรรม - กิจกรรมที่ 1.2 แนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง	ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือเรียน/ต้องทำแบบฝึกหัดมากกว่า 80% /ทำแบบทดสอบท้ายบทเรียนผ่าน 50% -ตรวจแบบทดสอบเก็บคะแนนครั้งที่ 1/ต้องผ่าน50%
3	หน่วยที่ 2 โภชนาการกับการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพ	1	-บรรยาย - สอบถามนักเรียนในเนื้อหาที่เรียน - อธิบายพร้อมสาธิตการปฏิบัติ - ประเมินผลผู้เรียน - วิดีโอออกกำลังกายที่ถูกต้อง - กิจกรรมที่ 2.1 การบริโภคอาหารสำหรับการออกกำลังกาย	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือเรียน/ต้องทำแบบฝึกหัดมากกว่า 80% /ทำแบบทดสอบท้ายบทเรียนผ่าน 50% -ตรวจแบบทดสอบเก็บคะแนนครั้งที่ 1/ต้องผ่าน50%

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ช.ม.	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้	วิธีวัดผล/ประเมินผล
4	หน่วยที่ 3 ภาวะทุพโภชนาของแต่ละวัย	1	-บรรยาย - สอบถามนักเรียนในเนื้อหาที่เรียน - อธิบายพร้อมสาธิตการปฏิบัติ - คประเมินผลผู้เรียน - กิจกรรมที่ 3.1 ความต้องการสารอาหาร	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือเรียน/ต้องทำแบบฝึกหัดมากกว่า 80% /ทำแบบทดสอบท้ายบทเรียนผ่าน 50%
5-6	หน่วยที่ 4 โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	2	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT - สอบถามนักเรียนในเนื้อหาที่เรียน - ประเมินผลผู้เรียน - วีดีโอตัวอย่างโรคติดต่อ - กิจกรรมที่ 4.1 การป้องกันโรค	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือเรียน/ต้องทำแบบฝึกหัดมากกว่า 80% /ทำแบบทดสอบท้ายบทเรียนผ่าน 50%
7-8	หน่วยที่ 5 พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพทางเพศและโรคเอดส์สัมพันธ์	2	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ - สอบถามนักเรียนในเนื้อหาที่เรียน - อธิบายพร้อมสาธิตการปฏิบัติ - กิจกรรมที่ 5.1 ศึกษาโรคเอดส์ - ทำแบบฝึกหัดในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือเรียน/ต้องทำแบบฝึกหัดมากกว่า 80% /ทำแบบทดสอบท้ายบทเรียนผ่าน 50%
9-10	หน่วยที่ 6 ภัยจากสิ่งแวดล้อมและการป้องกัน	2	-ครูบรรยายผ่านสื่อการสอน PPT - ครูสอบถามนักเรียนในเนื้อหาที่เรียน - กิจกรรมที่ 6.1 ประเมินสุขภาพจิต หนังสือเรียน - ทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบในหนังสือเรียน	-ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือเรียน/ต้องทำแบบฝึกหัดมากกว่า 80% /ทำแบบทดสอบท้ายบทเรียนผ่าน 50% -สอบกลางภาค

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ช.ม.	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้	วิธีวัดผล/ประเมินผล
11-12	หน่วยที่ 7 การปฐมพยาบาลและการใช้ยา รักษาโรค	2	<ul style="list-style-type: none"> -บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT -ครูสอบถามนักเรียนในเนื้อหาที่เรียน -วิดีโอการปฐมพยาบาล -ประเมินผลผู้เรียน -กิจกรรมที่ 7.1 การศึกษาการใช้ยา -ทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบในหนังสือเรียน 	<p>ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือเรียน/ต้องทำแบบฝึกหัดมากกว่า 80% /ทำแบบทดสอบท้ายบทเรียนผ่าน 50%</p> <p>-ตรวจแบบทดสอบเก็บคะแนนครั้งที่ 3/ต้องผ่าน50%</p>
13	หน่วยที่ 8 การใช้สื่อและภัยที่เกิดจากสื่อ	1	<ul style="list-style-type: none"> -บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -สอบถามนักเรียนในเนื้อหาที่เรียน -ประเมินผลผู้เรียน -กิจกรรมที่ 8.1 สื่อในปัจจุบัน -ทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบในหนังสือเรียน 	<p>ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือเรียน/ต้องทำแบบฝึกหัดมากกว่า 80% /ทำแบบทดสอบท้ายบทเรียนผ่าน 50%</p> <p>-ตรวจแบบทดสอบเก็บคะแนนครั้งที่ 4/ต้องผ่าน50%</p>
14	หน่วยที่ 9 ภัยและอุบัติเหตุ	1	<ul style="list-style-type: none"> -บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -สอบถามนักเรียนในเนื้อหาที่เรียน -ประเมินผลผู้เรียน กิจกรรมที่ 9.1 ภัยธรรมชาติ กิจกรรมที่ 9.2 ศึกษาอุบัติเหตุ -ทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบในหนังสือเรียน 	<p>ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือเรียน/ต้องทำแบบฝึกหัดมากกว่า 80% /ทำแบบทดสอบท้ายบทเรียนผ่าน 50%</p>

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ช.ม.	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้	วิธีวัดผล/ประเมินผล
15	หน่วยที่ 10 การบริการด้านสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	1	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ครูสอบถามนักเรียนในเนื้อหาที่เรียน -ประเมินผลผู้เรียน กิจกรรมที่ 10.1 สรุปการสาธารณสุข -ทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบในหนังสือเรียน	ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือเรียน/ต้องทำแบบฝึกหัดมากกว่า 80% /ทำแบบทดสอบท้ายบทเรียนผ่าน 50%
16	หน่วยที่ 11 การใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต	1	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ -ครูสอบถามนักเรียนในเนื้อหาที่เรียน -ประเมินผลผู้เรียน กิจกรรมที่ 11.1 สรุปการสาธารณสุข -ทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบในหนังสือเรียน	ตรวจแบบฝึกหัด/ แบบทดสอบในหนังสือเรียน/ต้องทำแบบฝึกหัดมากกว่า 80% /ทำแบบทดสอบท้ายบทเรียนผ่าน 50%
17	สรุปบทเรียน	1	สรุปบทเรียน และทำแบบทดสอบหลังเรียน	
18	สอบปลายภาคเรียน	1	สอบปลายภาคเรียน	

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. หนังสือเรียนวิชาวิชาการจัดระเบียบชีวิตเพื่อความสุข รหัสวิชา 1000-6106 (ของสำนักพิมพ์เมืองไทย และหนังสืออื่นๆที่เกี่ยวข้อง)
2. แบบฝึกหัดเสริมทักษะ
3. Power Point
4. Internet
5. VDO

