



แผนการจัดการเรียนรู้  
วิชาทักษะชีวิตในการพัฒนาสุขภาพ Life Skills for Health  
Development  
รหัสวิชา 10006102  
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2562

โดย  
อาจารย์พรชณี กองแก้ว

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม  
มหาวิทยาลัยนครพนม

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยนครพนม  
คณะ/ภาควิชา คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม/สาขาวิชาพื้นฐานประยุกต์

### หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อรายวิชา 10006102 ทักษะชีวิตในการพัฒนาสุขภาพ

### Life Skills for Health Development

2. จำนวนหน่วยกิต 2(2-0-4) หน่วยกิต (บรรยาย-ปฏิบัติ-ศึกษาด้วยตนเอง)
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา หลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ/วิชาพื้นฐาน
4. อาจารย์ผู้สอน พรชณี กองแก้ว
5. ภาคการศึกษา / ชั้นปีที่เรียน ภาคการศึกษาที่ 2/2562 / นักศึกษาชั้นปีที่ 2

### หมวดที่ 2 จุดประสงค์/สมรรถนะของรายวิชา

#### จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. เข้าใจหลักการและวิธีการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิตของวัยรุ่น
2. มีทักษะในการแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรมและสัมพันธภาพที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย
3. สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงจากโรคติดต่อ สิ่งเสพติด และการใช้ยา
4. รู้คุณค่าและเป้าหมายในการดำเนินชีวิตด้วยวิถีทางที่ถูกต้องและภาคภูมิใจ

#### สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการ และวิธีการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิตวัยรุ่น
2. สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อครอบครัว เพื่อน และสังคมตามหลักวัฒนธรรมไทย
3. วางแผนป้องกัน อันตราย จากโรคติดต่อ สิ่งเสพติดและการใช้ยา
4. วิเคราะห์และแก้ปัญหาสุขภาพวัยรุ่น
5. แสดงออกพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย
6. ปฏิบัติโครงการเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ

หน่วยที่		สมรรถนะ	แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและกระบวนการขั้นพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการคิดอย่างเป็นระบบ	ประเมินสถานการณ์ตามขั้นตอนที่กำหนด	ประยุกต์ใช้เทคนิคการคิดอย่างเป็นระบบในการดำเนินชีวิต
1	ทักษะชีวิต			√	
2	สัมพันธภาพที่ดี			√	
3	ตัวตนของเรา		√		
4	สุขภาพของเรา		√		
5	ป้องกันไว้ก่อน			√	
6	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์			√	
7	ภัยใกล้ตัว				√
8	ยารักษาโรค				√

### หมวดที่ 3 ลักษณะและการดำเนินการ

#### 1. คำอธิบายรายวิชา (ตามที่ระบุไว้ในรายละเอียดหลักสูตร)

ปฏิบัติเกี่ยวกับพัฒนาการและทักษะการดำเนินชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง รู้หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามวัยของตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมไทย การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค การป้องกันอันตรายจากสิ่งเสพติด การใช้ยา และการแก้ปัญหาสุขภาพ

## 2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

(ระบุจำนวนชั่วโมงบรรยาย สอนเสริม การฝึกปฏิบัติงานภาคสนาม/การฝึกงาน และการศึกษาด้วยตนเอง)  
บรรยาย 34 ชั่วโมง 2 (2-0-4) หน่วยกิต

## 3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล

(ระบุจำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่จะให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษานอกชั้นเรียนและวิธีการสื่อสารให้นักศึกษาได้ทราบกำหนดเวลาล่วงหน้า)

นักศึกษาสามารถติดต่ออาจารย์ได้ผ่านช่องทางโซเชียลมีเดีย

## หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

การพัฒนาผลการเรียนรู้ ให้แสดงข้อมูลต่อไปนี้

### 1. ความรู้ หรือทักษะของรายวิชาที่มุ่งหวังจะพัฒนานักศึกษา

เพื่อให้นักศึกษาฝึกคิดถึงสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวหรือองค์การในสังคมในลักษณะเชื่อมโยง สัมพันธ์เป็นเหตุและผลมีความเข้าใจสิ่งต่างๆได้ทั้งระบบไม่ใช่เพียงส่วนหนึ่งส่วนใดเท่านั้น ซึ่งนักศึกษาสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาอย่างตรงจุด

### 2. คำอธิบายเกี่ยวกับวิธีการสอนที่จะใช้ในรายวิชาเพื่อพัฒนาความรู้ หรือทักษะในข้อ 1.

บรรยาย อภิปราย กรณีศึกษา และวีดิทัศน์

### 3. วิธีจัดการเรียนการสอน

1. บรรยายเนื้อหา นำเสนอเนื้อหาโดยใช้ PowerPoint/บทความ/ภาพ
2. แบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 3-4 คน โดยคละนักศึกษาตามความสามารถและให้เพื่อนช่วยเพื่อนในการเรียน
3. ให้ศึกษาด้วยตนเองบางหัวข้อที่ไม่ยาก โดยการศึกษาจากสื่ออื่น ๆ
4. ให้นักศึกษาค้นคว้าเป็นรายกลุ่ม โดยให้มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องที่เรียนในรูปแบบใดก็ได้
5. ฝึกปฏิบัติตามกิจกรรม และใบงานตามตามกิจกรรมการเรียนรู้ในหนังสือและที่ผู้สอนมอบหมายเพิ่มเติม
6. สอดแทรกปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย

**3 ท่วง** 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 นักศึกษารู้วิชาการคิดอย่างเป็นระบบ และสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

**คุณธรรม** คือ นักศึกษามีความซื่อสัตย์ ไม่โลภ ในการนำความรู้การคิด อย่างเป็นระบบไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

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. หนังสือเรียนวิชาการคิดอย่างเป็นระบบ(20007106)ของสำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ และหนังสืออื่นๆที่เกี่ยวข้อง
2. ใบงานตามกิจกรรมการเรียนรู้และที่ผู้สอนมอบหมายเพิ่มเติม  
แบบฝึกหัดเสริมทักษะ
3. Power Point
4. ข่าว ภาพ บทความ ที่ผู้เรียนค้นคว้าจาก 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. การนำเสนองานโดยใช้ PPT 20 คะแนน  
พิจารณาจากใบงานในหนังสือเรียน โดยดูเนื้อหาสาระ (ถูกต้อง ครบถ้วน) ความตรงต่อเวลา
4. ทดสอบกลางภาค 20 คะแนน
5. ทดสอบปลายภาคเรียน 20 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			
<b>วัดผลสัมฤทธิ์จากแบบฝึกหัดและกิจกรรมมีเกณฑ์ดังนี้</b>			
ร้อยละ 80-100		หมายถึง	ผลการเรียนดีมาก
ร้อยละ 70-79		หมายถึง	ผลการเรียนดี
ร้อยละ 60-69		หมายถึง	ผลการเรียนปานกลาง
ร้อยละ 50-59		หมายถึง	ผลการเรียนผ่านเกณฑ์
ต่ำกว่าร้อยละ 50		หมายถึง	ผลการเรียนไม่ผ่านเกณฑ์
<b>แบบประเมินคุณธรรมจริยธรรม</b>			
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
1-2-3	<p>แนะนำรายวิชา/มอบหมายงาน <b>ทักษะชีวิต</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความเป็นมาและความสำคัญของทักษะชีวิต</li> <li>- ความหมายของทักษะชีวิต</li> <li>- การสร้างทักษะชีวิต</li> <li>- องค์ประกอบของทักษะชีวิต</li> <li>- การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น</li> <li>- การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์</li> <li>- การจัดการกับอารมณ์และความเครียด</li> <li>- การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</li> </ul>	6	<p>บรรยายผ่านสื่อการสอนPPT และ คลิปวิดีโอ/แบ่งกลุ่มนำเสนองานทั้งหมด 16 กลุ่ม</p> <p>-ไปงานตามกิจกรรมการเรียนรู้และที่ผู้สอนมอบหมายเพิ่มเติม</p>	-
4-5-	<p><b>สัมพันธภาพที่ดี</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คุณค่าและความสำคัญของสัมพันธภาพ</li> <li>- เหตุผลการสร้างสัมพันธภาพ</li> <li>- องค์ประกอบในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล</li> <li>- หลักการสร้างสัมพันธภาพที่ดี</li> <li>- ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ</li> </ul>	4	<p>-บรรยายผ่านสื่อการสอนPPTและ คลิปวิดีโอ /เอกสารประกอบ</p> <p>-ทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบในหนังสือเรียน</p> <p>-ไปงานตามกิจกรรมการเรียนรู้และที่ผู้สอนมอบหมายเพิ่มเติม</p>	

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชม.	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้	วิธีวัดผล/ ประเมินผล
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การสร้างสัมพันธ์ภาพของสมาชิกในครอบครัว</li> <li>- การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน</li> <li>- การสร้างสัมพันธ์ภาพในสถานศึกษา</li> </ul>			
6-7	<b>ตัวตนของเรา</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วัยรุ่น</li> <li>- พัฒนาการของวัยรุ่น</li> <li>- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ</li> <li>- การวางตัวต่อเพศตรงข้าม</li> <li>- การปรับตัวต่อเพศตรงข้าม</li> <li>- พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม</li> <li>- ปัญหาทางเพศ</li> <li>- ความเชื่อและความเข้าใจผิดเรื่องเพศ</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ</li> <li>-ทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบในหนังสือเรียน</li> <li>-ไปงานตามกิจกรรมการเรียนรู้และที่ผู้สอนมอบหมายเพิ่มเติม</li> </ul>	
8-9	<b>สุขภาพของเรา</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สุขภาพวัยรุ่น</li> <li>- หลักการดูแลรักษาสุขภาพ</li> <li>- สุขอนามัยทางเพศ</li> <li>- ปัญหาสุขภาพวัยรุ่น</li> <li>- สิว</li> <li>- ความอ้วน</li> <li>- ประจำเดือน</li> <li>- กลิ่นตัว</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ</li> <li>-ทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบในหนังสือเรียน</li> <li>-ไปงานตามกิจกรรมการเรียนรู้และที่ผู้สอนมอบหมายเพิ่มเติม</li> </ul>	



สัปดาห์ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชม.	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้	วิธีวัดผล/ ประเมินผล
10-11	<b>ป้องกันไว้ก่อน</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความหมายของการป้องกันโรค</li> <li>- ความสำคัญของการป้องกันโรค</li> <li>- ระดับของการป้องกันโรค</li> <li>- หลักการป้องกันโรค</li> <li>- โรคติดต่อ</li> </ul>	4	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/ เอกสารประกอบ <ul style="list-style-type: none"> <li>-ทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบในหนังสือเรียน</li> <li>-ใบงานตามกิจกรรมการเรียนรู้และที่ผู้สอนมอบหมายเพิ่มเติม</li> </ul>	
12-13	<b>โรคทางเพศสัมพันธ์</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- สาเหตุการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- อาการของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- วัคซีนกับเพศสัมพันธ์</li> <li>- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น</li> <li>- การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</li> <li>- โรคเอดส์</li> <li>- ถุงยางอนามัย</li> </ul>	4	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/ เอกสารประกอบ <ul style="list-style-type: none"> <li>-ทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบในหนังสือเรียน</li> <li>-ใบงานตามกิจกรรมการเรียนรู้และที่ผู้สอนมอบหมายเพิ่มเติม</li> </ul>	
14-15	<b>ภัยใกล้ตัว</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารเสพติด</li> <li>- ประเภทของสารเสพติด</li> </ul>	4	-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/ เอกสารประกอบ <ul style="list-style-type: none"> <li>-ทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบในหนังสือเรียน</li> </ul>	

ลำดับ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ช.ม.	กิจกรรมการเรียนรู้ การสอน สื่อที่ใช้	วิธีวัดผล/ ประเมินผล
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ชนิดของสารเสพติดที่แพร่ระบาดในปัจจุบัน</li> <li>- โทษของสารเสพติด</li> <li>- สาเหตุการติดสารเสพติด</li> <li>- วิธีป้องกันการติดสารเสพติด</li> <li>- การแจ้งข้อมูลข่าวสาร</li> <li>- สถานบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด</li> </ul>		-ไปงานตามกิจกรรมการเรียนรู้และที่ผู้สอนมอบหมายเพิ่มเติม	
16	<b>ยารักษาโรค</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับยารักษาโรค</li> <li>- หลักการใช้ยา</li> <li>- การเสื่อมและการหมดอายุของยา</li> <li>- อันตรายจากการใช้ยา</li> <li>- ยาสามัญประจำบ้าน</li> <li>- ยาสมุนไพร</li> <li>- การแก้ไขสุขภาพ</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-บรรยายผ่านสื่อการสอน PPT/เอกสารประกอบ</li> <li>-ทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบในหนังสือเรียน</li> <li>-ไปงานตามกิจกรรมการเรียนรู้และที่ผู้สอนมอบหมายเพิ่มเติม</li> </ul>	
17	สรุปบทเรียน	2	สรุปบทเรียน และทำแบบทดสอบหลังเรียน	
18	สอบปลายภาคเรียน		แบบทดสอบปลายภาคเรียน	

#### หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

- 1.หนังสือเรียนวิชาทักษะชีวิตในการพัฒนาสุขภาพ (10006102) ของสำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ และหนังสืออื่นๆที่เกี่ยวข้อง
2. แบบฝึกหัดเสริมทักษะ
3. Power Point
4. ข่าว ภาพ บทความ ที่ผู้เรียนค้นคว้าจาก Internet