

ผังการออกข้อสอบ

หลักสูตรการศึกษานอกระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระทักษะการดำเนินชีวิต

วิชา สุขศึกษา พลศึกษา (ทช31002)

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

จำนวน 40 ข้อ

(ปรับปรุง 2561)

ผังการออกข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ปลายภาคเรียน

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา รหัส ทข 31002 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีและทักษะเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริม สุขภาพอนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
รู้ เข้าใจ มีคุณธรรม จริยธรรม เจตคติที่ดี มีทักษะในการดูแล และสร้างเสริมการมี พฤติกรรมสุขภาพที่ดี ปฏิบัติจนเป็นกิจนิสัย วางแผนพัฒนาสุขภาพ ดำรงสุขภาพของตนเอง และครอบครัว ตลอดจน สนับสนุนให้ชุมชนมี ส่วนร่วมในการส่งเสริม ด้านสุขภาพพลานามัย และพัฒนา สภาพแวดล้อมที่ดี	1. ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย		4	1 ข้อ 1	1 ข้อ 2	1 ข้อ 3			
	1.1 โครงสร้าง หน้าที่ การทำงานและ การดูแลรักษาระบบอวัยวะที่ สำคัญของร่างกาย 5 ระบบ - ระบบหายใจ - ระบบย่อยอาหาร - ระบบขับถ่าย - ระบบสืบพันธุ์ - ระบบต่อมไร้ท่อ - ระบบประสาท	1.1.1 อธิบายความสำคัญของระบบอวัยวะ แต่ละระบบได้ 1.1.2 บอกโครงสร้างของระบบอวัยวะของ แต่ละระบบได้ 1.1.3 อธิบายหน้าที่และการทำงานของอวัยวะ แต่ละระบบได้ 1.1.4 บอกวิธีการดูแลป้องกันความผิดปกติ ของระบบอวัยวะ 5 ระบบได้							
	1.2 การวางแผนและปฏิบัติตนเพื่อ การเสริมสร้างพัฒนาการด้าน สุขภาพของตนเองและครอบครัว	1.2.1 อธิบายวิธีการสร้างเสริมและดำรง ประสิทธิภาพของระบบอวัยวะ 5 ระบบได้ 1.2.2 วางแผนการเสริมสร้างพัฒนาการของ ตนเองและครอบครัวได้ 1.2.3 ปฏิบัติตนการเสริมสร้างพัฒนาการของ ตนเองและครอบครัวได้				1 ข้อ 4			

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	2. ปัญหาเพศศึกษา 2.1 การสื่อสาร/การต่อรองและ การขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับ ปัญหาทางเพศ 2.2 การจัดการกับอารมณ์และ ความต้องการทางเพศ 2.3 ความเชื่อผิด ๆ เรื่องเพศที่ส่งผล ต่อสุขภาพทางเพศ 2.4 อิทธิพลของสื่อต่าง ๆ ที่ส่งผลให้ เกิดปัญหาทางเพศ 2.5 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิด ทางเพศและกฎหมายคุ้มครอง เด็กและสตรี	2.1.1 บอกชื่อหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ เกี่ยวกับปัญหาทางเพศ 2.1.2 อธิบายขั้นตอนการสื่อสารเพื่อหา ความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาทางเพศ 2.2.1 อธิบายการจัดการกับอารมณ์และ ความต้องการทางเพศได้อย่างเหมาะสม 2.3.1 วิเคราะห์ความเชื่อผิด ๆ เรื่องเพศที่ ส่งผลต่อสุขภาพทางเพศ 2.4.1 วิเคราะห์สถานการณ์สมมติปัญหา ทางเพศที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ได้ 2.5.1 ระบุกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการล่วง ละเมิดทางเพศและกฎหมายคุ้มครองเด็ก และสตรี	4			1 ข้อ 5 1 ข้อ 6	1 ข้อ 7		
	3. อาหารและโภชนาการ 3.1 โรคขาดสารอาหาร ได้แก่ โรคล็กปิดล็กเปิด โรคคอหอยพอก โรคเอดส์ โรคตาฟาง โรคโลหิตจาง ฯลฯ 3.2 หลักการสุขาภิบาลอาหาร - การปนเปื้อน - การปรุงและจำหน่าย - ผู้ประกอบการ จำหน่ายอาหาร	3.1.1 อธิบายปัญหา สาเหตุของโรคขาด สารอาหารได้ 3.1.2 อธิบายแนวทางและอาการของ โรคขาดสารอาหารได้ 3.2.1 บอกหลักการและปฏิบัติตนตาม หลักสุขาภิบาลอาหารได้อย่างเหมาะสม	4	1 ข้อ 9	1 ข้อ 10 1 ข้อ 11				

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	<ul style="list-style-type: none"> - สัญลักษณ์ทั่วไป บริเวณ แผงจำหน่าย - สัญลักษณ์อาหารถุง ฯลฯ <p>3.3 การจัดโปรแกรมอาหารที่ เหมาะสมสำหรับบุคคลกลุ่ม ต่าง ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ตนเองและครอบครัว - ผู้สูงอายุ - ผู้ป่วย ฯลฯ 	3.3.1 จัดโปรแกรมอาหารที่เหมาะสมสำหรับ ตนเองและครอบครัว ผู้สูงอายุและผู้ป่วย ได้				1 ข้อ 12			
	<p>4. เสริมสร้างสุขภาพ</p> <p>4.1 การรวมกลุ่มเพื่อสร้างเสริม สุขภาพ เช่น กลุ่มออกกำลังกาย เล่นกีฬา บำเพ็ญประโยชน์และ นันทนาการ เป็นต้น</p> <p>4.2 การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ บุคคลและวัยต่าง ๆ</p>	<p>4.1.1 ประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและ ครอบครัวได้</p> <p>4.1.2 วางแผนพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของ ตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม</p> <p>4.1.3 มีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ของชุมชน</p> <p>4.2.1 บอกหลักการ รูปแบบ วิธีการของการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง</p> <p>4.2.2 ระบุแนวทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่เหมาะสมกับบุคคลและวัยต่าง ๆ</p>	6		1 ข้อ 13	1 ข้อ 14 1 ข้อ 15 1 ข้อ 16 1 ข้อ 17			

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
		4.2.3 บอกถึงหลักของการประเมินตนเอง ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				1 ข้อ 18			
	5. โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม 5.1 โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม สาเหตุอาการ การป้องกันและ การรักษา - โรคทาลัสซีเมีย - โรคภูมิแพ้ - โรคขาดสารไอโอดีน ฯลฯ 5.2 การวางแผนร่วมกับชุมชนเพื่อ ป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อ และโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุข 5.3 ผลกระทบของพฤติกรรมสุขภาพ ที่มีต่อการป้องกันโรค 5.4 ข้อมูล ข่าวสาร และแหล่งบริการ เพื่อการป้องกันโรค	5.1.1 บอกโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ 5.1.2 บอกสาเหตุ อาการ การป้องกันและ การรักษาโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ 5.2.1 ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อที่เป็น ปัญหาต่อสุขภาพและปัญหาสาธารณสุขได้ 5.2.2 แนะนำวางแผนร่วมกับชุมชนเพื่อป้องกัน และหลีกเลี่ยงโรคติดต่อและโรคที่เป็น ปัญหาสาธารณสุขได้ 5.3.1 อธิบายผลกระทบของพฤติกรรมที่มีต่อ การป้องกันโรคได้ 5.4.1 แนะนำข้อมูลข่าวสารและแหล่งบริการ เพื่อป้องกันโรคแก่ครอบครัวได้	6	1 ข้อ 19	1 ข้อ 20	1 ข้อ 21	1 ข้อ 22	1 ข้อ 23	1 ข้อ 24
	6. ปลอดภัยจากการใช้ยา 6.1 หลักการและวิธีการใช้ยา เช่น การใช้ยาโดยไม่จำเป็น	6.1.1 อธิบายความหมายยาปฏิชีวนะและ ยาสมุนไพรรได้	4		1 ข้อ 25				

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	6.2 ความเชื่อเกี่ยวกับการใช้ยา - ยาบำรุงกำลัง - ยาที่ทำจากอวัยวะสัตว์ เช่น อังตืนหมี ดิงู สมองลิง ยาตองงูเห่า 6.3 การวิเคราะห์อันตรายจากการใช้ยา การป้องกันและการช่วยเหลือ 6.4 การแนะนำในการเลือกใช้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการใช้ยา	6.1.2 อธิบายหลักการและวิธีการใช้ยาที่ถูกต้องได้ 6.2.1 วิเคราะห์ผลกระทบจากความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการใช้ยาได้ 6.2.2 อธิบายวิธีการเลือกใช้ยาปฏิชีวนะและยาสมุนไพรที่ถูกต้องและปลอดภัยได้ 6.3.1 จำแนกอันตรายที่เกิดจากการใช้ได้อย่างถูกต้อง 6.3.2 อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลและให้ความช่วยเหลือผู้ที่ได้รับอันตรายจากการใช้ยาได้อย่างถูกต้อง 6.4 เผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้แก่ครอบครัวและชุมชน		1 ข้อ 26			1 ข้อ 27		
	7. ผลกระทบจากสารเสพติด 7.1 การวิเคราะห์ปัญหาสาเหตุ ผลกระทบและการแพร่ระบาดของสารเสพติด 7.2 การมีส่วนร่วมในการป้องกันสิ่งเสพติดในชุมชน	7.1.1 บอกถึงสาเหตุ ปัญหา ผลกระทบและการแพร่ระบาดของสารเสพติด 7.1.2 วิเคราะห์ผลกระทบของสารเสพติดที่มีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติได้ 7.2.1 อธิบายแนวทางการป้องกันสารเสพติดในชุมชนได้อย่างเหมาะสม	4	1 ข้อ 29			1 ข้อ 30		
					1 ข้อ 28				
						1 ข้อ 31			

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	7.3 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด	7.2.2 มีส่วนร่วมในการรณรงค์ป้องกันสารเสพติดในชุมชน 7.3.1 อธิบายสาระสำคัญของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดแก่ครอบครัวและผู้อื่นได้			1 ข้อ 32				
	8. ทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพจิต 8.1 ความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต 10 ประการ 8.2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น 3 ประการ - ทักษะการตระหนักในตน - ทักษะการจัดการกับอารมณ์ - ทักษะการจัดการกับความเครียด 8.3 การประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตในการทำงาน การปรับตัวและการแก้ปัญหาชีวิต 8.4 การแนะนำกระบวนการทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาให้กับผู้อื่น	8.1.1 บอกความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต ได้ทั้ง 10 ประการ 8.2.1 อธิบายทักษะชีวิตที่จำเป็นได้อย่างน้อย 3 ประการ 8.3.1 นำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวและแก้ปัญหาชีวิตครอบครัวได้อย่างเหมาะสม 8.4.1 แนะนำกระบวนการทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาแก่ครอบครัว เพื่อนและผู้อื่นได้	4	1 ข้อ 33 1 ข้อ 34		1 ข้อ 35 1 ข้อ 36			
	9. อาชีพผลิตจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปตามหลักสุขาภิบาล 9.1 ลักษณะธุรกิจผลิตอาหารสำเร็จรูป	9.1.1 อธิบายความหมายและลักษณะธุรกิจผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปได้	4		1 ข้อ 37				

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	9.2 วิธีการดำเนินงานของธุรกิจผลิต และจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป	9.2.1 อธิบายขั้นตอนการดำเนินการของธุรกิจ ผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปได้				1 ข้อ 38			
		9.2.2 อธิบายการจัดตกแต่งร้านและการวาง สินค้าตามหลักสุขาภิบาล				1 ข้อ 39			
	9.3 คุณสมบัติของร้านอาหารหรือ สถานที่จำหน่ายอาหารสำเร็จรูป ตามหลักสุขาภิบาล	9.3.1 บอกคุณสมบัติของร้านอาหารหรือสถานที่ จำหน่ายอาหารสำเร็จรูปตาม หลักสุขาภิบาล		1 ข้อ 40					
รวม			40	8	14	15	3		