

ผังการออกข้อสอบ

หลักสูตรการศึกษานอกระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระทักษะการดำเนินชีวิต

วิชา สุขศึกษา พลศึกษา (ทช11002)

ระดับประถมศึกษา

จำนวน 40 ข้อ

(ปรับปรุง 2561)

ผังการออกข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ปลายภาคเรียน

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา รหัส ทช 11002 ระดับประถมศึกษา

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีและทักษะเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริม สุขภาพอนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
รู้ เข้าใจ มีคุณธรรม จริยธรรม มีเจตคติที่ดี มีทักษะในการดูแลและ สร้างเสริมการมี พฤติกรรมสุขภาพที่ดี เป็นกิจนิสัยตลอดจน ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพและดำรงชีวิต ของตนเองและ ครอบครัวอย่างมี ความสุข	1. ร่างกายของเรา 1.1 วัฏจักรของชีวิตมนุษย์ 1.2 โครงสร้าง หน้าที่ และการทำงาน - อวัยวะภายนอก - อวัยวะภายใน 1.3 การดูแล รักษา ป้องกัน ความผิดปกติของอวัยวะสำคัญของร่างกาย	1.1.1 อธิบายวัฏจักรของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่ แรกเกิดจนตายได้อย่างถูกต้อง 1.2.1 อธิบายลักษณะโครงสร้าง หน้าที่และ การทำงานของอวัยวะภายนอกได้ 1.2.2 บอกหน้าที่และการทำงานของอวัยวะ ภายในได้ 1.3.1 อธิบายวิธีการดูแล รักษา และการ ป้องกันความผิดปกติของอวัยวะสำคัญของร่างกายได้	4	1 ข้อ 1	1 ข้อ 2				
	2. การวางแผน ครอบครัว และ พัฒนาการทางเพศ 2.1 การวางแผนชีวิตและครอบครัว - การวางแผนชีวิต - การเลือกคู่ครอง - การปรับตัวในชีวิตรสมรส - การตั้งครรรภ์ การมีบุตรและ การเลี้ยงดูบุตร	2.1.1 บอกความหมายของการวางแผนชีวิต 2.1.2 อธิบายการวางแผนชีวิตและครอบครัว 2.1.3 อธิบายการปรับตัวในชีวิตรสมรสได้	8		1 ข้อ 5				

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	2.2 ปัญหาและสาเหตุความรุนแรงในครอบครัว	2.2.1 บอกปัญหาและสาเหตุความรุนแรงในครอบครัวได้		1 ข้อ 6					
		2.2.2 ยกตัวอย่างวิธีการแก้ไขปัญหาหรือเกิดความรุนแรงในครอบครัวได้				1 ข้อ 7			
	2.3 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อ แม่ ลูก และคู่สามี ภรรยา	2.3.1 บอกบทบาทหน้าที่ของตนเองและครอบครัวได้		1 ข้อ 8					
		2.3.2 อธิบายวิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลในครอบครัวได้			1 ข้อ 9				
	2.4 พัฒนาการทางเพศในแต่ละช่วงวัย	2.4.1 อธิบายลำดับขั้นของการพัฒนาการทางเพศในแต่ละช่วงได้ถูกต้อง			1 ข้อ 10				
		2.4.2 เลือกวิธีการปรับตนเองให้สอดคล้องกับพัฒนาการทางเพศในแต่ละช่วงวัยได้อย่างถูกต้อง				1 ข้อ 11			
	2.5 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	2.5.1 บอกวิธีการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้		1 ข้อ 12					
	3. การดูแลสุขภาพ			11					
	3.1 สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย	3.1.1 อธิบายความหมาย ความสำคัญคุณค่าอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้		1 ข้อ 13					
		3.1.2 อธิบายถึงความสำคัญของคุณค่าอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้			1 ข้อ 14				
	3.2 หลักโภชนาการ	3.2.1 บอกถึงหลักการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้		1 ข้อ 15					

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	3.3 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น	3.2.2 อธิบายถึงหลักการบริโภคอาหารที่จำเป็น ต่อร่างกายได้ 3.3.1 รู้และสามารถเลือกบริโภคอาหารที่ เหมาะสมกับร่างกายได้ 3.3.2 บอกถึงการบริโภคอาหารที่เหมาะสม เพื่อสุขภาพได้			1 ข้อ 16 1 ข้อ 17 1 ข้อ 18				
	3.4 คุณค่าและประโยชน์ของ การออกกำลังกาย	3.4.1 อธิบายหลักในการดูแลตนเองให้มี สุขภาพที่ดีได้			1 ข้อ 19				
	3.5 หลักและวิธีการออกกำลังกาย - อบอุ่นร่างกายและผ่อนคลาย - ระยะเวลาในการออกกำลังกาย - จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ - ความหนักในการออกกำลังกาย	3.5.1 อธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของ การออกกำลังกายได้			1 ข้อ 20				
	3.6 กิจกรรมนันทนาการรูปแบบ ต่าง ๆ - กิจกรรมเข้าจังหวะ - กีฬา - อ่านหนังสือ - ปลูกต้นไม้ - ทักษะศึกษา ฯลฯ	3.6.1 บอกหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่ถูกต้องและปลอดภัย 3.6.2 อธิบายประเภทและรูปแบบของ กิจกรรมนันทนาการได้อย่างถูกต้อง 3.6.3 เลือกใช้กิจกรรมนันทนาการได้อย่าง เหมาะสม		1 ข้อ 21 1 ข้อ 22 1 ข้อ 23					

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	4. โรคติดต่อ 4.1 โรคติดต่อ สาเหตุ อาการ การป้องกันและการรักษา - โรคไข้หวัดใหญ่ - โรคตาแดง - โรคผิวหนัง - โรคเลปโตสไปโรซิส (ฉี่หนู)	4.1.1 บอกสาเหตุการเกิดโรคติดต่อได้ 4.1.2 อธิบายอาการเจ็บป่วย การป้องกันและการรักษาโรคติดต่อได้ 4.1.3 บอกถึงวิธีการป้องกันโรคติดต่อได้	3	1 ข้อ 24	1 ข้อ 25				
	5. ยาสามัญประจำบ้าน 5.1 หลักและวิธีการใช้ยาสามัญ 5.2 อันตรายจากการใช้ยาและความเชื่อที่ผิด	5.1 อธิบายหลักการใช้ยาสามัญประจำบ้านได้อย่างถูกต้อง 5.2 บอกอันตรายจากการใช้ยาและความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการใช้ยาได้	2	1 ข้อ 28	1 ข้อ 27				
	6. สารเสพติด 6.1 ประเภทของสารเสพติด - ประเภทกระบบประสาท 6.2 อันตรายและการป้องกันสารเสพติด	6.1.1 บอกความหมาย ประเภทของยาเสพติดแต่ละประเภทได้ 6.2.1 อธิบายอันตรายของสารเสพติดได้ 6.2.2 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงและการป้องกันสารเสพติดได้	3		1 ข้อ 29 1 ข้อ 30	1 ข้อ 31			

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	7. ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 7.1 อันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันพร้อมแนวทางป้องกันแก้ไข <ul style="list-style-type: none"> - อันตรายที่อาจเกิดขึ้นในบ้าน - อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเดินทาง - อันตรายจากภัยธรรมชาติ 	7.1.1 บอกอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน 7.1.2 อธิบายแนวทางการป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม 7.1.3 อธิบายถึงแนวทางการป้องกันภัยจากธรรมชาติได้	3	1 ข้อ 32	1 ข้อ 33 1 ข้อ 34				
	8. ทักษะชีวิตเพื่อการคิด 8.1 ความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต 8.2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น 4 ประการ <ol style="list-style-type: none"> 1) ทักษะการคิดสร้างสรรค์ 2) ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ 3) ทักษะการตัดสินใจ 4) ทักษะการแก้ปัญหา 	8.1.1 บอกความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิตได้ 8.1.2 บอกถึงประโยชน์ของการนำทักษะชีวิตภายนอกไปดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข 8.2.1 สามารถนำทักษะชีวิตไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม 8.2.2 แนะนำผู้อื่นในการนำทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ในชีวิตครอบครัวและการทำงานได้อย่างเหมาะสม 8.2.3 อธิบายถึงทักษะชีวิตที่จำเป็น 4 ประการได้อย่างถูกต้อง	5	1 ข้อ 35	1 ข้อ 36 1 ข้อ 37 1 ข้อ 38 1 ข้อ 39				

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	9. อาชีพงานบริการด้านสุขภาพ 9.1 ประวัติและที่มาของการบริการ - ประวัติการนวดแผนไทย - ประเภทของการนวดแผนไทย 9.2 วิธีการนวดแผนไทยแบบต่าง ๆ 9.3 แหล่งข้อมูลการบริการ	9.1.1 อธิบายประวัติและที่มาของการบริการด้านสุขภาพได้ 9.2.1 อธิบายและการเลือกใช่วิธีการนวดแผนไทย 9.3.1 บอกแหล่งเรียนรู้การนวดแผนไทย	1			1 ข้อ 40			
รวม			40	14	19	7			