

ผังการออกข้อสอบ

หลักสูตรการศึกษานอกระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระทักษะการดำเนินชีวิต

วิชา สุขศึกษา พลศึกษา (ทช21002)

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จำนวน 40 ข้อ

(ปรับปรุง 2561)

ผังการออกข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ปลายภาคเรียน

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา รหัส ทช 21002 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีและทักษะเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริม สุขภาพอนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
รู้ เข้าใจ มีคุณธรรม จริยธรรมและเจตคติที่ดี มีทักษะในการดูแลและสร้างเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ปฏิบัติจนเป็นกิจนิสัย หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพ พละนาามัยและสภาพสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน	1. พัฒนาการของร่างกาย		5						
	1.1 โครงสร้าง หน้าที่การทำงานและการดูแลรักษาระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย 5 ระบบ	1.1.1 อธิบายโครงสร้างของระบบอวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกายได้ถูกต้อง 1.1.2 อธิบายหน้าที่และการทำงานของระบบอวัยวะที่สำคัญได้ถูกต้อง 1.1.3 อธิบายและปฏิบัติตนในการดูแลรักษาและป้องกันอาการผิดปกติของระบบอวัยวะสำคัญ 5 ระบบ ได้ถูกต้อง	1 ข้อ 1	1 ข้อ 2	1 ข้อ 3				
	1.2 พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงตามวัย ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา	1.2.1 อธิบายธรรมชาติการพัฒนากายและการเปลี่ยนแปลงตามวัยของมนุษย์ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาได้ถูกต้อง 1.2.2 อธิบายหลักการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงตามวัยด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาได้		1 ข้อ 4	1 ข้อ 5				

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	2. การดูแลรักษาสุขภาพ 2.1 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น การดูแลสุขภาพตามหลัก 5 อ ได้แก่ อาหาร อากาศ อารมณ์ อูจจาระ อนามัย 2.2 การออกกำลังกาย รูปแบบ และวิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - ประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย - รูปแบบและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - การเดินเร็ว - การวิ่งเหยาะ - การขี่จักรยาน - การเล่นโยคะ - การเต้นแอโรบิค - ว่ายน้ำ ฯลฯ 2.3 สุขภาพทางเพศ - การคุมกำเนิด - การท้องไม่พร้อม - การทำแท้ง - การติดเชื้อ HIVS	2.1.1 อธิบายหลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้นตามหลัก 5 อ ได้อย่างถูกต้อง 2.2.1 อธิบายประโยชน์และโทษของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง 2.2.2 อธิบายรูปแบบและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ 2.2.3 เลือกวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลได้ 2.3.1 อธิบายวิธีการดูแลสุขภาพทางเพศได้ถูกต้อง 2.3.2 อธิบายพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIVS	10			1 ข้อ 6			
					1 ข้อ 7				
					1 ข้อ 8				
							1 ข้อ 9		
					1 ข้อ 10				
						1 ข้อ 11			

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมกรวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	<p>2.4 พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ การมีสัมพันธ์และการตั้งครรรค์ที่ไม่พึงประสงค์</p> <ul style="list-style-type: none"> - การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว - การป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศ และการตั้งครรรค์ที่ไม่พึงประสงค์ 	<p>2.3.3 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงและการป้องกันการติดเชื้อ HIVs ได้ถูกต้อง</p> <p>2.3.4 อธิบายวิธีการคุมกำเนิดและการป้องกันการตั้งครรภ์ได้</p> <p>2.4.1 อธิบายสรีระร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ได้</p> <p>2.4.2 อธิบายพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการตั้งครรรค์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้อง</p> <p>2.4.3 อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรรค์ที่ไม่พึงประสงค์</p>			1 ข้อ 12				
					1 ข้อ 13	1 ข้อ 14	1 ข้อ 15		
	<p>3. สารอาหาร</p> <p>3.1 ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกโภชนาการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาวะทุพโภชนาการ - ภาวะโภชนาการเกินอาหาร <p>3.2 ปริมาณความต้องการสารอาหารตามเพศ วัย และสภาพร่างกาย</p>	<p>3.1.1 อธิบายสุขภาวะโภชนาการได้</p> <p>3.1.2 วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการได้</p> <p>3.2.1 บอกปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการตามเพศ วัยและสภาพร่างกายได้</p> <p>3.2.2 บอกถึงวิธีการประกอบอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหารได้</p>	5				1 ข้อ 16		
				1 ข้อ 17		1 ข้อ 18			

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมกรวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	3.3 วิธีการประกอบอาหาร เพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร	3.2.3 บอกหลักการบริโภคอาหารตามวัยและสภาพร่างกายได้ 3.3.1 อธิบายความหมาย ความสำคัญ คุณค่าของอาหารและหลักโภชนาการได้ 3.3.2 อธิบายวิธีการประกอบอาหารเพื่อรักษาคุณค่าของสารอาหารได้				1 ข้อ 19 1 ข้อ 20			
	4. โรคระบาด 4.1 สาเหตุ อาการการป้องกัน และการรักษาโรคที่เป็นปัญหา สาธารณสุข - โรคไข้เลือดออก - โรคมาลาเรีย - โรคไข้หวัดนก โรคซาร์ - โรคอหิวาตกโรค ฯลฯ	4.1.1 บอกสาเหตุ อาการ และการรักษาโรคที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพได้ 4.1.2 อธิบายวิธีการป้องกันการเป็นโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขได้ 4.1.3 บอกวิธีการหลีกเลี่ยงการเป็นโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขได้	3		1 ข้อ 21 1 ข้อ 22 1 ข้อ 23				
	5. ยาแผนโบราณและสมุนไพร 5.1 หลักและวิธีการใช้ยา - ยาแผนโบราณ - ยาสมุนไพร 5.2 อันตรายจากการใช้ยา	5.1.1 อธิบายหลักและวิธีการใช้ยาอย่างปลอดภัยได้อย่างถูกต้อง 5.1.2 อธิบายความแตกต่างระหว่างยาแผนโบราณและยาสมุนไพรได้ 5.2.1 อธิบายอันตรายจากการใช้ยาประเภทต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง	2			1 ข้อ 24 1 ข้อ 25			

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	6. การป้องกันสารเสพติด 6.1 ปัญหา สาเหตุ ประเภทและชนิดของสารเสพติด และการป้องกันแก้ไข 6.2 ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด 6.3 อันตราย การป้องกัน และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสารเสพติด	6.1.1 บอกถึงประเภทและชนิดของสารเสพติดได้ 6.1.2 อธิบายปัญหา สาเหตุ ประเภทและชนิดของสารเสพติดได้ 6.2.1 บอกลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด 6.3.1 อธิบายอันตราย วิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสารเสพติดได้	3	1 ข้อ 26	1 ข้อ 27	1 ข้อ 28			
	7. อุบัติเหตุ อุบัติภัย 7.1 ปัญหา สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ 7.2 การป้องกันอันตรายและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่ความไม่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ 7.3 เทคนิค วิธีการขอความช่วยเหลือ และการเอาชีวิตรอด เมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์คับขัน	7.1.1 อธิบายปัญหา สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัยและภัยธรรมชาติ 7.2.1 บอกถึงวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่ความไม่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ 7.2.2 อธิบายถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน 7.3.1 บอกเทคนิค วิธีการขอความช่วยเหลือ และการเอาชีวิตรอด เมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์คับขันได้	5	1 ข้อ 31	1 ข้อ 29	1 ข้อ 30			
						1 ข้อ 32			

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	7.4 การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับ อันตรายจากอุบัติเหตุ อุบัติภัย จากภัยธรรมชาติ	7.4.1 อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับ อันตรายจากอุบัติเหตุ อุบัติภัยได้อย่าง ถูกต้อง			1 ข้อ 33				
	8. ทักษะชีวิตเพื่อการสื่อสาร 8.1 ความหมาย ความสำคัญของ ทักษะชีวิต 10 ประการ 8.2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น 3 ประการ - ทักษะการสื่อสารอย่างมี ประสิทธิภาพ - ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล - ทักษะในการเข้าใจและ เห็นใจผู้อื่น	8.1.1 บอกความหมายและความสำคัญของ ทักษะชีวิต (Life Skill) ได้ 8.2.1 อธิบายทักษะชีวิตที่จำเป็นได้อย่างน้อย 3 ประการ 8.2.2 นำกระบวนการทักษะชีวิตไปใช้ใน การดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม 8.2.3 แนะนำผู้อื่นในการนำทักษะการแก้ปัญหา ในครอบครัวได้ 8.2.4 แนะนำผู้อื่นในการนำทักษะการแก้ปัญหา ที่เกิดจากการทำงานได้	5	1 ข้อ 34 1 ข้อ 36	1 ข้อ 35	1 ข้อ 37 1 ข้อ 38			
	9. อาชีพแปรรูปสมุนไพร 9.1 สมุนไพรกับบทบาททางเศรษฐกิจ 9.2 การแปรรูปสมุนไพร เพื่อการจำหน่าย	9.1.1 อธิบายความสัมพันธ์ของสมุนไพรกับ บทบาททางเศรษฐกิจ 9.2.1 อธิบายความสำคัญของกระบวนการ แปรรูปสมุนไพรเพื่อการจำหน่ายได้ 9.2.2 อธิบายรูปแบบการแปรรูปสมุนไพรชนิด ต่าง ๆ เพื่อการจำหน่าย	2		1 ข้อ 39 1 ข้อ 40				

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	สาระตามหลักสูตร	ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	9.3 การขออนุญาตผลิตภัณฑ์อาหาร และยา (อย.)	9.3.1 จำแนกผลิตภัณฑ์ที่เป็นอาหารและยา ได้ถูกต้อง							
รวม			40	6	17	15	2		