

ผังการออกข้อสอบ

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระทักษะการดำเนินชีวิต

วิชา สุขศึกษา พลศึกษา (ทช21002)

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จำนวน 40 ข้อ

ผังการออกข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ปลายภาคเรียน

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2551

สาระทักษะการดำเนินชีวิต

รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา

รหัส ทช 21002

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีและทักษะเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริม สุขภาพอนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวเรื่อง/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด						
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า	
รู้ เข้าใจ มีคุณธรรม จริยธรรมและเจตคติที่ดี มีทักษะในการดูแลและสร้างเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ปฏิบัติจนเป็นกิจนิสัย หลีกเลียงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพ พละนาามัยและสภาพสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน	1. พัฒนาการของร่างกาย 1.1 โครงสร้าง หน้าที่การทำงานและการดูแลรักษาระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย 5 ระบบ - ระบบผิวหนัง - ระบบกล้ามเนื้อ - ระบบกระดูก - ระบบไหลเวียนโลหิต - ระบบหายใจ	1.1.1 อธิบายโครงสร้างของระบบอวัยวะต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกายได้ถูกต้อง	5	1 ข้อ 1						
		1.1.2 อธิบายหน้าที่และการทำงานของระบบอวัยวะที่สำคัญได้ถูกต้อง			1 ข้อ 2					
		1.1.3 อธิบายการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาและป้องกันอาการผิดปกติของระบบอวัยวะสำคัญ 5 ระบบ ได้ถูกต้อง			1 ข้อ 3					
	1.2 พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงตามวัย ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา - วัยทารก - วัยเด็ก - วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ - วัยชรา	1.2.1 อธิบายพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงตามวัยของมนุษย์ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาได้ถูกต้อง		1 ข้อ 4						
		1.2.2 อธิบายหลักการปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงตามวัยด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาได้		1 ข้อ 5						

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวเรื่อง/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	2. การดูแลรักษาสุขภาพ		10						
	2.1 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้น การดูแลสุขภาพตามหลัก 5 อ ได้แก่ อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ อนามัย	2.1.1 อธิบายหลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้นตามหลัก 5 อ ได้อย่างถูกต้อง				1 ข้อ 6			
	2.2 การออกกำลังกาย รูปแบบ และวิธีออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - ประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย - รูปแบบและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - การเดินเร็ว - การวิ่งเหยาะ - การขี่จักรยาน - การเล่นโยคะ - การเต้นแอโรบิค - ว่ายน้ำ ฯลฯ	2.2.1 อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายและโทษของการขาดการออกกำลังกายได้ถูกต้อง 2.2.2 อธิบายรูปแบบและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ 2.2.3 เลือกรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลได้			1 ข้อ 7				
					1 ข้อ 8				
							1 ข้อ 9		
	2.3 สุขภาพทางเพศ - การคุมกำเนิด - การท้องไม่พร้อม - การทำแท้ง - การติดเชื้อ HIVS	2.3.1 อธิบายวิธีการดูแลสุขภาพทางเพศได้ถูกต้อง 2.3.2 อธิบายพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIVS 2.3.3 อธิบายวิธีการคุมกำเนิดและการป้องกันการตั้งครรภ์ได้			1 ข้อ 10				
						1 ข้อ 11			
						1 ข้อ 12			

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวเรื่อง/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด							
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า		
	2.4 พฤติกรรมที่นำไปสู่การล่องละเมิด ทางเพศ การมีสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ - การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว - การป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการล่องละเมิดทางเพศ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์	2.4.1 อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์การล่องละเมิดทางเพศ			1 ข้อ 13						
		2.4.2 อธิบายพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ถูกต้อง			1 ข้อ 14						
		2.4.3 อธิบายวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์				1 ข้อ 15					
	3. สารอาหาร		5								
	3.1 ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกโภชนาการ - ภาวะทุพโภชนาการ - ภาวะโภชนาการเกินอาหาร	3.1.1 วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากภาวะทุพโภชนาการได้						1 ข้อ 16			
		3.1.2 วิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากภาวะโภชนาการเกินอาหารได้						1 ข้อ 17			
	3.2 ปริมาณความต้องการสารอาหารตามเพศ วัย และสภาพร่างกาย	3.2.1 บอกปริมาณสารอาหารที่ร่างกายต้องการตามเพศ วัยและสภาพร่างกายได้			1 ข้อ 18						
		3.2.2 บอกหลักการบริโภคอาหารตามวัยและสภาพร่างกายได้					1 ข้อ 19				
	3.3 วิธีการประกอบอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหาร	3.3.1 อธิบายวิธีการประกอบอาหารเพื่อคงคุณค่าของสารอาหารได้					1 ข้อ 20				

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวเรื่อง/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	4. โรคระบาด		3						
	4.1 สาเหตุ อาการการป้องกัน และการรักษาโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุข - โรคไข้เลือดออก - โรคมาลาเรีย - โรคไข้หวัดนก โรคซาร์ - โรคอหิวาตกโรค ฯลฯ	4.1.1 บอกสาเหตุ อาการ และการรักษาโรคที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพได้			1 ข้อ 21				
		4.1.2 อธิบายวิธีการป้องกันการเป็นโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขได้				1 ข้อ 22			
		4.1.3 บอกวิธีการหลีกเลี่ยงการเป็นโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขได้			1 ข้อ 23				
	5. ยาแผนโบราณและสมุนไพร		2						
	5.1 หลักและวิธีการใช้ยา - ยาแผนโบราณ - ยาสมุนไพร	5.1.1 อธิบายหลักและวิธีการใช้ยาอย่างปลอดภัยได้อย่างถูกต้อง				1 ข้อ 24			
	5.2 อันตรายจากการใช้ยา	5.2.1 อธิบายอันตรายจากการใช้ยาประเภทต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง			1 ข้อ 25				
	6. การป้องกันสารเสพติด		3						
	6.1 ปัญหา สาเหตุ ประเภทและชนิดของสารเสพติดและการป้องกันแก้ไข	6.1.2 บอกปัญหา สาเหตุ ประเภทและชนิดของสารเสพติดได้		1 ข้อ 26					
	6.2 ลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด	6.2.1 อธิบายลักษณะอาการของผู้ติดสารเสพติด			1 ข้อ 27				
	6.3 อันตราย การป้องกัน และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสารเสพติด	6.3.1 อธิบายอันตราย วิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสารเสพติดได้				1 ข้อ 28			

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวเรื่อง/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมกวัด					
				รู้จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	7. อุบัติเหตุ อุบัติภัย		5						
	7.1 ปัญหา สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ	7.1.1 อธิบายปัญหา สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ อุบัติภัยและภัยธรรมชาติ			1 ข้อ 29				
	7.2 การป้องกันอันตรายและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่ความไม่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ	7.2.1 บอกถึงวิธีการป้องกันอันตรายและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่ความไม่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ อุบัติภัย และภัยธรรมชาติ				1 ข้อ 30			
		7.2.2 อธิบายถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่ความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน		1 ข้อ 31					
	7.3 เทคนิค วิธีการขอความช่วยเหลือและการเอาชีวิตรอด เมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์คับขัน	7.3.1 บอกเทคนิค วิธีการขอความช่วยเหลือและการเอาชีวิตรอด เมื่อเผชิญอันตรายและสถานการณ์คับขันได้				1 ข้อ 32			
	7.4 การปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุ อุบัติภัยจากภัยธรรมชาติ	7.4.1 อธิบายวิธีการปฐมพยาบาลเมื่อได้รับอันตรายจากอุบัติเหตุ อุบัติภัยได้อย่างถูกต้อง			1 ข้อ 33				
	8. ทักษะชีวิตเพื่อการสื่อสาร		5						
	8.1 ความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต 10 ประการ	8.1.1 บอกความหมายและความสำคัญของทักษะชีวิต (Life Skill) ได้		1 ข้อ 34					
	8.2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น 3 ประการ	8.2.1 อธิบายทักษะชีวิตที่จำเป็นได้อย่างน้อย 3 ประการ			1 ข้อ 35				
	- ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	8.2.2 ประยุกต์ใช้กระบวนการทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม					1 ข้อ 36		
	- ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล								
	- ทักษะในการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น	8.2.3 แนะนำผู้อื่นในการนำทักษะการแก้ปัญหาในครอบครัวได้				1 ข้อ 37			

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวเรื่อง/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด						
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า	
		8.2.4 แนะนำผู้อื่นในการนำทักษะการแก้ปัญหาที่เกิดจากการทำงานได้				1 ข้อ 38				
	9. อาชีพแปรรูปสมุนไพร		2							
	9.1 สมุนไพรกับบทบาททางเศรษฐกิจ	9.1.1 อธิบายความสัมพันธ์ของสมุนไพรกับบทบาททางเศรษฐกิจ			1 ข้อ 39					
	9.2 การแปรรูปสมุนไพรเพื่อการจำหน่าย	9.2.1 อธิบายรูปแบบการแปรรูปสมุนไพรชนิดต่าง ๆ เพื่อการจำหน่าย			1 ข้อ 40					
	9.3 การขออนุญาตผลิตภัณฑอาหารและยา (อย.)									
รวม			40	5	17	14	4	-	-	