

ผังการออกข้อสอบ

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระทักษะการดำเนินชีวิต

วิชา สุขศึกษา พลศึกษา (ทช31002)

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

จำนวน 40 ข้อ



| มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ | หัวเรื่อง/เนื้อหา   | ตัวชี้วัด  | จำนวนข้อที่ต้องการ | พฤติกรรมการวัด |             |             |            |            |            |
|-------------------------|---|--|--------------------|----------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|
|                         |   |  |                    | รู้-จำ         | เข้าใจ      | นำไปใช้     | วิเคราะห์  | สังเคราะห์ | ประเมินค่า |
|                         | 2.4 อธิพจน์ของสื่อต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดปัญหาทางเพศ   | 2.4.1 วิเคราะห์สถานการณ์สมมติเกี่ยวกับปัญหาทางเพศที่ได้รับอิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ได้ |                    |                |             |             | 1<br>ข้อ 7 |            |            |
|                         | 2.5 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศและกฎหมายคุ้มครองเด็กและสตรี   | 2.5.1 ระบุกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศและกฎหมายคุ้มครองเด็กและสตรี    |                    |                | 1<br>ข้อ 8  |             |            |            |            |
|                         | <b>3. อาหารและโภชนาการ</b>  |  | <b>4</b>           |                |             |             |            |            |            |
|                         | 3.1 โรคขาดสารอาหาร ได้แก่ โรคล็กปิดล็กเปิด โรคคอหอยพอก โรคเอ่อ โรคตาฟาง โรคโลหิตจาง ฯลฯ   | 3.1.1 อธิบายปัญหา สาเหตุของโรคขาดสารอาหารได้                                       |                    | 1<br>ข้อ 9     |             |             |            |            |            |
|                         |   | 3.1.2 อธิบายแนวทางและการป้องกันโรคขาดสารอาหารได้                                   |                    |                | 1<br>ข้อ 10 |             |            |            |            |
|                         | 3.2 หลักการสุขาภิบาลอาหาร<br>- การปนเปื้อน<br>- การปรุงและจำหน่าย<br>- ผู้ประกอบการ จำหน่ายอาหาร<br>- สุขลักษณะทั่วไป บริเวณแผงจำหน่าย<br>- สุขลักษณะอาหารถุง ฯลฯ | 3.2.1 บอกหลักการและปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารได้อย่างเหมาะสม                     |                    |                | 1<br>ข้อ 11 |             |            |            |            |
|                         | 3.3 การจัดโปรแกรมอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลกลุ่มต่าง ๆ<br>- ตนเองและครอบครัว<br>- ผู้สูงอายุ<br>- ผู้ป่วย ฯลฯ   | 3.3.1 จัดโปรแกรมอาหารที่เหมาะสมสำหรับตนเองและครอบครัว ผู้สูงอายุและผู้ป่วยได้      |                    |                |             | 1<br>ข้อ 12 |            |            |            |

| มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ | หัวเรื่อง/เนื้อหา  | ตัวชี้วัด  | จำนวนข้อที่ต้องการ | พฤติกรรมการวัด |             |             |           |            |            |
|-------------------------|--|--|--------------------|----------------|-------------|-------------|-----------|------------|------------|
|                         |  |  |                    | รู้-จำ         | เข้าใจ      | นำไปใช้     | วิเคราะห์ | สังเคราะห์ | ประเมินค่า |
|                         | <b>4. เสริมสร้างสุขภาพ</b><br>4.1 การรวมกลุ่มเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ เช่น กลุ่มออกกำลังกาย เล่นกีฬา บำเพ็ญประโยชน์และนันทนาการ เป็นต้น                                   | 4.1.1 อธิบายวิธีการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนได้              | 6                  |                | 1<br>ข้อ 13 |             |           |            |            |
|                         |  | 4.1.2 วางแผนพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม     |                    |                | 1<br>ข้อ 14 |             |           |            |            |
|                         |  | 4.1.3 มีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของชุมชน                          |                    |                | 1<br>ข้อ 15 |             |           |            |            |
|                         | 4.2 การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบุคคลและวัยต่าง ๆ   | 4.2.1 บอกหลักการ รูปแบบ วิธีการของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้อย่างถูกต้อง |                    |                |             | 1<br>ข้อ 16 |           |            |            |
|                         |  | 4.2.2 อธิบายแนวทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับบุคคลและวัยต่าง ๆ  |                    |                | 1<br>ข้อ 17 |             |           |            |            |
|                         |  | 4.2.3 บอกถึงหลักของการประเมินตนเองก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา           |                    |                |             | 1<br>ข้อ 18 |           |            |            |
|                         | <b>5. โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม</b><br>5.1 โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมสาเหตุอาการ การป้องกันและการรักษา<br>- โรคทาลัสซีเมีย<br>- โรคภูมิแพ้<br>- โรคขาดสารไอโอดีน<br>ฯลฯ | 5.1.1 บอกโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้                                      | 6                  | 1<br>ข้อ 19    |             |             |           |            |            |
|                         |  | 5.1.2 อธิบายสาเหตุ อาการ การป้องกันและการรักษาโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ |                    |                |             | 1<br>ข้อ 20 |           |            |            |

| มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ                                      | หัวเรื่อง/เนื้อหา  | ตัวชี้วัด  | จำนวนข้อ<br>ที่ต้องการ | พฤติกรรมการวัด |             |             |             |            |            |  |
|--|--|--|------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|--|
|  |  |  |                        | รู้-จำ         | เข้าใจ      | นำไปใช้     | วิเคราะห์   | สังเคราะห์ | ประเมินค่า |  |
|  | 5.2 การวางแผนร่วมกับชุมชนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อและโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุข                                 | 5.2.1 อธิบายปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพและปัญหาสาธารณสุขได้      |                        |                | 1<br>ข้อ 21 |             |             |            |            |  |
|  |  | 5.2.2 วางแผนร่วมกับชุมชนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อและโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขได้ |                        |                |             | 1<br>ข้อ 22 |             |            |            |  |
|  | 5.3 ผลกระทบของพฤติกรรมสุขภาพที่มีต่อการป้องกันโรค  | 5.3.1 อธิบายผลกระทบของพฤติกรรมสุขภาพที่มีต่อการป้องกันโรคได้                             |                        |                | 1<br>ข้อ 23 |             |             |            |            |  |
|  | 5.4 ข้อมูล ข่าวสาร และแหล่งบริการเพื่อการป้องกันโรค  | 5.4.1 แนะนำข้อมูลข่าวสารและแหล่งบริการเพื่อป้องกันโรคแก่ครอบครัวได้                      |                        |                |             | 1<br>ข้อ 24 |             |            |            |  |
|  | <b>6. ปลอดภัยจากการใช้ยา</b>   |  | <b>4</b>               |                |             |             |             |            |            |  |
|  | 6.1 หลักการและวิธีการใช้ยา เช่น การใช้ยาโดยไม่จำเป็น   | 6.1.1 อธิบายหลักการและวิธีการใช้ยาที่ถูกต้องได้  |                        |                | 1<br>ข้อ 25 |             |             |            |            |  |
|  | 6.2 ความเชื่อเกี่ยวกับการใช้ยา<br>- ยาบำรุงกำลัง<br>- ยาที่ทำจากอวัยวะสัตว์ เช่น อังตืนหมี ดิงู สมองลิง<br>ยาตองงูเห่า | 6.2.1 วิเคราะห์ผลกระทบจากความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการใช้ยาได้                             |                        |                |             |             | 1<br>ข้อ 26 |            |            |  |
| 6.3 การวิเคราะห์อันตรายจากการใช้ยา การป้องกันและการช่วยเหลือ | 6.3.1 จำแนกอันตรายที่เกิดจากการใช้ยา การป้องกันและการช่วยเหลือได้อย่างถูกต้อง  |  |                        | 1<br>ข้อ 27    |             |             |             |            |            |  |
| 6.4 การแนะนำในการเลือกใช้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการใช้ยา      | 6.4.1 แนะนำข้อมูลข่าวสารและความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยาแก่ครอบครัวและชุมชน                                       |  |                        | 1<br>ข้อ 28    |             |             |             |            |            |  |

| มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ | หัวเรื่อง/เนื้อหา   | ตัวชี้วัด  | จำนวนข้อ<br>ที่ต้องการ | พฤติกรรมการวัด |             |             |             |            |            |
|-------------------------|---|--|------------------------|----------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
|                         |   |  |                        | รู้-จำ         | เข้าใจ      | นำไปใช้     | วิเคราะห์   | สังเคราะห์ | ประเมินค่า |
|                         | <b>7. ผลกระทบจากสารเสพติด</b>   |  | <b>4</b>               |                |             |             |             |            |            |
|                         | 7.1 การวิเคราะห์ปัญหาสาเหตุ<br>ผลกระทบและการแพร่ระบาดของ<br>ของสารเสพติด  | 7.1.1 บอกถึงสาเหตุ ปัญหา ผลกระทบและ<br>การแพร่ระบาดของสารเสพติด                            |                        | 1<br>ข้อ 29    |             |             |             |            |            |
|                         |   | 7.1.2 วิเคราะห์ผลกระทบของสารเสพติดที่มีต่อ<br>ตนเอง ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติ<br>ได้     |                        |                |             |             | 1<br>ข้อ 30 |            |            |
|                         | 7.2 การมีส่วนร่วมในการป้องกัน<br>สิ่งเสพติดในชุมชน  | 7.2.1 มีส่วนร่วมในการรณรงค์ป้องกันสารเสพติด<br>ในชุมชน                                     |                        |                |             | 1<br>ข้อ 31 |             |            |            |
|                         | 7.3 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด  | 7.3.1 อธิบายสาระสำคัญของกฎหมายที่<br>เกี่ยวข้องกับสารเสพติดแก่ครอบครัว<br>และผู้อื่นได้    |                        |                | 1<br>ข้อ 32 |             |             |            |            |
|                         | <b>8. ทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพจิต</b>  |  | <b>4</b>               |                |             |             |             |            |            |
|                         | 8.1 ความหมาย ความสำคัญของ<br>ทักษะชีวิต 10 ประการ   | 8.1.1 บอกความหมาย ความสำคัญของ<br>ทักษะชีวิต ได้ทั้ง 10 ประการ                             |                        | 1<br>ข้อ 33    |             |             |             |            |            |
|                         | 8.2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น 3 ประการ<br>- ทักษะการตระหนักในตน<br>- ทักษะการจัดการกับอารมณ์<br>- ทักษะการจัดการกับความเครียด | 8.2.1 อธิบายทักษะชีวิตที่จำเป็นได้อย่างน้อย<br>3 ประการ                                    |                        |                | 1<br>ข้อ 34 |             |             |            |            |
|                         | 8.3 การประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตในการ<br>ทำงาน การปรับตัวและการ<br>แก้ปัญหาชีวิต  | 8.3.1 นำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัว<br>และแก้ปัญหาชีวิตครอบครัวได้อย่าง<br>เหมาะสม |                        |                |             | 1<br>ข้อ 35 |             |            |            |
|                         | 8.4 การแนะนำกระบวนการทักษะ<br>ชีวิตในการแก้ปัญหากับผู้อื่น  | 8.4.1 แนะนำกระบวนการทักษะชีวิตในการ<br>แก้ปัญหาแก่ครอบครัว เพื่อนและผู้อื่นได้             |                        |                |             | 1<br>ข้อ 36 |             |            |            |

| มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ   | หัวเรื่อง/เนื้อหา  | ตัวชี้วัด   | จำนวนข้อ<br>ที่ต้องการ | พฤติกรรมการวัด |             |           |             |            |            |
|---|--|---|------------------------|----------------|-------------|-----------|-------------|------------|------------|
|   |  |   |                        | รู้-จำ         | เข้าใจ      | นำไปใช้   | วิเคราะห์   | สังเคราะห์ | ประเมินค่า |
|   | <b>9. อาชีพผลิตจำหน่ายอาหาร<br/>สำเร็จรูปตามหลักสุขาภิบาล</b>                          |   | <b>4</b>               |                |             |           |             |            |            |
|   | 9.1 ลักษณะธุรกิจผลิตอาหาร<br>สำเร็จรูป   | 9.1.1 อธิบายความหมายและลักษณะธุรกิจผลิต<br>และจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปได้      |                        |                | 1<br>ข้อ 37 |           |             |            |            |
|   | 9.2 วิธีการดำเนินงานของธุรกิจผลิต<br>และจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป                          | 9.2.1 อธิบายขั้นตอนการดำเนินการของธุรกิจ<br>ผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปได้ |                        |                |             |           | 1<br>ข้อ 38 |            |            |
|   |  | 9.2.2 อธิบายการจัดตกแต่งร้านและการวาง<br>สินค้าตามหลักสุขาภิบาล             |                        |                |             |           | 1<br>ข้อ 39 |            |            |
| 9.3 คุณสมบัติของร้านอาหารหรือ<br>สถานที่จำหน่ายอาหารสำเร็จรูป<br>ตามหลักสุขาภิบาล | 9.3.1 บอกคุณสมบัติของร้านอาหารหรือสถานที่<br>จำหน่ายอาหารสำเร็จรูปตาม<br>หลักสุขาภิบาล |   |                        | 1<br>ข้อ 40    |             |           |             |            |            |
| <b>รวม</b>  |  |   | <b>40</b>              | <b>7</b>       | <b>14</b>   | <b>16</b> | <b>3</b>    | -          | -          |