

ผังการออกข้อสอบ

หลักสูตรการศึกษานอกระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระทักษะการดำเนินชีวิต

วิชา สุขศึกษา พลศึกษา (ทช11002)

ระดับประถมศึกษา

จำนวน 40 ข้อ

ผังการออกข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ปลายภาคเรียน

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระทักษะการดำเนินชีวิต

รายวิชา สุขศึกษา พลศึกษา

รหัส ทช11002

ระดับ ประถมศึกษา

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีและทักษะเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริม สุขภาพอนามัย และความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวเรื่อง/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
รู้ เข้าใจ มีคุณธรรม จริยธรรม มีเจตคติที่ดี มีทักษะในการดูแล และสร้างเสริมการมี พฤติกรรมสุขภาพที่ดี ปฏิบัติเป็นกิจนิสัยตลอดจน ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพและดำรงชีวิต ของตนเองและครอบครัว อย่างมีความสุข	1. ร่างกายของเรา		4						
	1.1 วัฏจักรของชีวิตมนุษย์	1.1.1 บอกวัฏจักรของชีวิตมนุษย์ ได้อย่างถูกต้อง	1	ข้อ 1					
	1.2 โครงสร้าง หน้าที่ และการทำงาน - อวัยวะภายนอก - อวัยวะภายใน	1.2.1 อธิบายลักษณะโครงสร้าง หน้าที่ และการทำงานของอวัยวะภายนอกได้ 1.2.2 อธิบายลักษณะโครงสร้างหน้าที่ และการทำงานของอวัยวะภายในได้	1	ข้อ 2	1	ข้อ 3			
	1.3 การดูแล รักษา ป้องกัน ความผิดปกติของอวัยวะสำคัญ ของร่างกาย	1.3.1 อธิบายวิธีการดูแล รักษา และการ ป้องกันความผิดปกติของอวัยวะสำคัญ ของร่างกายได้	1	ข้อ 4					
	2. การวางแผน ครอบครัว และพัฒนาการทางเพศ		8						
	2.1 การวางแผนชีวิตและครอบครัว - การวางแผนชีวิต - การเลือกคู่ครอง - การปรับตัวในชีวิตสมรส - การตั้งครรรภ์ การมีบุตร	2.1.1 อธิบายการวางแผนชีวิตและครอบครัว ในเรื่องต่าง ๆ ได้	1	ข้อ 5					
	2.2 ปัญหาและสาเหตุความรุนแรง ในครอบครัว	2.2.1 บอกปัญหาและสาเหตุความรุนแรง ในครอบครัวได้	1	ข้อ 6					
		2.2.2 ยกตัวอย่างวิธีการแก้ไขปัญหา ความรุนแรงในครอบครัวได้	1	ข้อ 7					

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวเรื่อง/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด						
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า	
	2.3 การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่าง พ่อ แม่ ลูก และคู่สามี ภรรยา และวิธีการสื่อสารเรื่องเพศ ในครอบครัว	2.3.1 อธิบายวิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ระหว่างพ่อ แม่ ลูก และคู่สามีภรรยาได้			1 ข้อ 8					
		2.3.2 อธิบายวิธีการสื่อสารเรื่องเพศ ในครอบครัวได้			1 ข้อ 9					
	2.4 พัฒนาการทางเพศ ในแต่ละช่วงวัย	2.4.1 อธิบายพัฒนาการทางเพศในแต่ละช่วง ได้ถูกต้อง			1 ข้อ 10					
		2.4.2 เลือกรูปวิธีการปรับตนเองให้สอดคล้อง กับพัฒนาการทางเพศในแต่ละช่วงวัย ได้อย่างถูกต้อง				1 ข้อ 11				
	2.5 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	2.5.1 บอกวิธีการป้องกันโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ได้				1 ข้อ 12				
	3. การดูแลสุขภาพ		11							
	3.1 สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย - คาร์โบไฮเดรต - ไขมัน - โปรตีน - วิตามินและเกลือแร่ - น้ำ	3.1.1 อธิบายถึงความสำคัญเกี่ยวกับ สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายได้			1 ข้อ 13					
		3.1.2 จำแนกประเภทของสารอาหารได้					1 ข้อ 14			
	3.2 หลักโภชนาการ	3.2.1 สามารถเลือกบริโภคอาหารได้ครบ 5 หมู่			1 ข้อ 15					
		3.2.2 อธิบายถึงหลักโภชนาการได้			1 ข้อ 16					

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวเรื่อง/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	3.3 หลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้ - การรับประทานอาหาร - การพักผ่อน - การออกกำลังกาย - การจัดการอารมณ์ - การขับถ่าย - การตรวจสุขภาพประจำปี	3.3.1 อธิบายหลักการดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้			1 ข้อ 17				
		3.3.2 สามารถเลือกหลักการดูแลสุขภาพให้เหมาะสมกับตนเองได้			1 ข้อ 18				
	3.4 คุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกาย	3.4.1 อธิบายคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง			1 ข้อ 19				
	3.5 หลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ - อบอุ่นร่างกายและผ่อนคลาย - ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นานเพียงพอและต่อเนื่อง) - จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ - ความหนักในการออกกำลังกาย	3.5.1 อธิบายหลักการและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ				1 ข้อ 20			
	3.6 การออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ ให้เหมาะสมและประจำสม่ำเสมอ	3.6.1 บอกหลักการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม		1 ข้อ 21					
	3.7 กิจกรรมนันทนาการรูปแบบต่าง ๆ - กิจกรรมเข้าจังหวะ - กีฬา - อ่านหนังสือ - ปลูกต้นไม้ - ทัศนศึกษา ฯลฯ	3.7.1 อธิบายประเภทและรูปแบบของกิจกรรมนันทนาการได้อย่างถูกต้อง			1 ข้อ 22				
		3.7.2 เลือกกิจกรรมนันทนาการได้อย่างเหมาะสม		1 ข้อ 23					

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวข้อ/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	4. โรคติดต่อ 4.1 โรคติดต่อ สาเหตุ อาการ การป้องกันและการรักษา - โรคไข้หวัดใหญ่ - โรคตาแดง - โรคผิวหนัง - โรคฉี่หนู ฯลฯ	4.1.1 บอกสาเหตุของการเกิดโรคติดต่อได้	3	1 ข้อ 24					
		4.1.2 อธิบายอาการเจ็บป่วยของโรคติดต่อได้		1 ข้อ 25					
		4.1.3 อธิบายวิธีการป้องกันและการรักษา โรคติดต่อได้	1 ข้อ 26						
	5. ยาสามัญประจำบ้าน	5.1.1 อธิบายถึงหลักและวิธีการใช้ยาสามัญ ประจำบ้านได้อย่างถูกต้อง	2	1 ข้อ 27					
		5.1.2 บอกอันตรายจากการใช้ยาและความเชื่อ ที่ผิดเกี่ยวกับการใช้ยาได้	1 ข้อ 28						
	6. สารเสพติด 6.1 ประเภทของสารเสพติด - ประเภทกระบบประสาท - ประเภทกระตุ้นระบบประสาท - ประเภทหลอนระบบประสาท	6.1.1 บอกความหมาย ประเภทและลักษณะ ของสารเสพติด	3	1 ข้อ 29					
		6.2 อันตรายและการป้องกัน สารเสพติด	6.2.1 บอกถึงอันตรายของสารเสพติด ทั้งต่อตนเองและครอบครัวและสังคม		1 ข้อ 30				
			6.2.2 บอกวิธีการป้องกันตนเองครอบครัว และสังคมจากสารเสพติด			1 ข้อ 31			

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวเรื่อง/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด						
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า	
	7. ความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน 7.1 อันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันและแนวทาง ป้องกันกับแก้ไข - อันตรายที่อาจเกิดขึ้นในบ้าน - อันตรายที่อาจเกิดขึ้น จากการเดินทาง - อันตรายจากภัยธรรมชาติ	7.1.1 บอกอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ในชีวิตประจำวัน	3	1 ข้อ 32						
		7.1.2 อธิบายแนวทางการป้องกันอันตราย ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่าง เหมาะสม			1 ข้อ 33					
		7.1.3 อธิบายถึงแนวทางการป้องกันภัย จากธรรมชาติได้			1 ข้อ 34					
	8. ทักษะชีวิตเพื่อการคิด 8.1 ความหมาย ความสำคัญ ของทักษะชีวิต	8.1.1 บอกความหมายและความสำคัญ ของทักษะชีวิตได้	5	1 ข้อ 35						
		8.1.2 บอกถึงประโยชน์ของการนำทักษะชีวิต มาใช้ในการดำรงชีวิตได้			1 ข้อ 36					
		8.2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น 4 ประการ 1) ทักษะการคิดสร้างสรรค์ 2) ทักษะการคิดอย่างมี วิจารณญาณ 3) ทักษะการตัดสินใจ 4) ทักษะการแก้ปัญหา	8.2.1 บอกทักษะชีวิตที่จำเป็นได้อย่างน้อย 4 ประการ ได้อย่างถูกต้อง			1 ข้อ 37				
	8.2.2 สามารถนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัว ได้					1 ข้อ 38				
	8.2.3 สามารถแนะนำผู้อื่นในการแก้ปัญหาชีวิต มาประยุกต์ใช้กับครอบครัวและการ ทำงานในชีวิตประจำวันได้						1 ข้อ 39			

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวเรื่อง/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	9. อาชีพงานบริการด้านสุขภาพ		1						
	9.1 ประวัติและที่มาของการบริการ - ประวัติการนวดแผนไทย - ประเภทของการนวดแผนไทย								
	9.2 วิธีการนวดแผนไทยแบบต่าง ๆ	9.2.1 เลือกใช้วิธีนวดแผนไทยแบบต่าง ๆ ได้				1 ข้อ 40			
	9.3 แหล่งข้อมูลการบริการ								
รวม			40	9	21	9	1		