

ผังการออกข้อสอบ

หลักสูตรการศึกษานอกระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน 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 ข้อ 7		
	2.5 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศและกฎหมายคุ้มครองเด็กและสตรี	2.5.1 ระบุกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศและกฎหมายคุ้มครองเด็กและสตรี			1 ข้อ 8				
	3. อาหารและโภชนาการ		4						
	3.1 โรคขาดสารอาหาร ได้แก่ โรคล็กปิดล็กเปิด โรคคอหอยพอก โรคเอ่อ โรคตาฟาง โรคโลหิตจาง ฯลฯ	3.1.1 อธิบายปัญหา สาเหตุของโรคขาดสารอาหารได้		1 ข้อ 9					
		3.1.2 อธิบายแนวทางและการป้องกันโรคขาดสารอาหารได้			1 ข้อ 10				
	3.2 หลักการสุขาภิบาลอาหาร - การปนเปื้อน - การปรุงและจำหน่าย - ผู้ประกอบการ จำหน่ายอาหาร - สุขลักษณะทั่วไป บริเวณแผงจำหน่าย - สุขลักษณะอาหารถุง ฯลฯ	3.2.1 บอกหลักการและปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหารได้อย่างเหมาะสม			1 ข้อ 11				
	3.3 การจัดโปรแกรมอาหารที่เหมาะสมสำหรับบุคคลกลุ่มต่าง ๆ - ตนเองและครอบครัว - ผู้สูงอายุ - ผู้ป่วย ฯลฯ	3.3.1 จัดโปรแกรมอาหารที่เหมาะสมสำหรับตนเองและครอบครัว ผู้สูงอายุและผู้ป่วยได้				1 ข้อ 12			

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

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวเรื่อง/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด						
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า	
	5.2 การวางแผนร่วมกับชุมชน เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงโรคติดต่อ และโรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุข	5.2.1 อธิบายปฏิบัติตนในการป้องกันโรคติดต่อ ที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพและปัญหา สาธารณสุขได้			1 ข้อ 21					
		5.2.2 วางแผนร่วมกับชุมชนเพื่อป้องกัน และหลีกเลี่ยงโรคติดต่อและโรคที่เป็น ปัญหาสาธารณสุขได้				1 ข้อ 22				
	5.3 ผลกระทบของพฤติกรรมสุขภาพ ที่มีต่อการป้องกันโรค	5.3.1 อธิบายผลกระทบของพฤติกรรมสุขภาพ ที่มีต่อการป้องกันโรคได้			1 ข้อ 23					
	5.4 ข้อมูล ข่าวสาร และแหล่งบริการ เพื่อการป้องกันโรค	5.4.1 แนะนำข้อมูลข่าวสารและแหล่งบริการ เพื่อป้องกันโรคแก่ครอบครัวได้				1 ข้อ 24				
	6. ปลอดภัยจากการใช้ยา		4							
	6.1 หลักการและวิธีการใช้ยา เช่น การใช้ยาโดยไม่จำเป็น	6.1.1 อธิบายหลักการและวิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง ได้			1 ข้อ 25					
	6.2 ความเชื่อเกี่ยวกับการใช้ยา - ยาบำรุงกำลัง - ยาที่ทำจากอวัยวะสัตว์ เช่น อังตืนหมี ดิงู สมองลิง ยาตองงูเห่า	6.2.1 วิเคราะห์ผลกระทบจากความเชื่อที่ผิด เกี่ยวกับการใช้ยาได้					1 ข้อ 26			
	6.3 การวิเคราะห์อันตราย จากการใช้ยา การป้องกันและ การช่วยเหลือ	6.3.1 จำแนกอันตรายที่เกิดจากการใช้ยา การป้องกันและการช่วยเหลือ ได้อย่างถูกต้อง			1 ข้อ 27					
6.4 การแนะนำในการเลือกใช้ข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการใช้ยา	6.4.1 แนะนำข้อมูลข่าวสารและความรู้ที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการใช้แก่ครอบครัวและชุมชน			1 ข้อ 28						

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวเรื่อง/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด						
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า	
	7. ผลกระทบจากสารเสพติด		4							
	7.1 การวิเคราะห์ปัญหาสาเหตุ ผลกระทบและการแพร่ระบาดของสารเสพติด	7.1.1 บอกถึงสาเหตุ ปัญหา ผลกระทบ และการแพร่ระบาดของสารเสพติด		1 ข้อ 29						
		7.1.2 วิเคราะห์ผลกระทบของสารเสพติดที่มีต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติได้					1 ข้อ 30			
	7.2 การมีส่วนร่วมในการป้องกันสิ่งเสพติดในชุมชน	7.2.1 มีส่วนร่วมในการรณรงค์ป้องกันสารเสพติดในชุมชน					1 ข้อ 31			
	7.3 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด	7.3.1 อธิบายสาระสำคัญของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดแก่ครอบครัวและผู้อื่นได้			1 ข้อ 32					
	8. ทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพจิต		4							
	8.1 ความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต 10 ประการ	8.1.1 บอกความหมาย ความสำคัญของทักษะชีวิต ได้ทั้ง 10 ประการ		1 ข้อ 33						
	8.2 ทักษะชีวิตที่จำเป็น 3 ประการ - ทักษะการตระหนักในตน - ทักษะการจัดการกับอารมณ์ - ทักษะการจัดการกับความเครียด	8.2.1 อธิบายทักษะชีวิตที่จำเป็นได้อย่างน้อย 3 ประการ			1 ข้อ 34					
	8.3 การประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตในการทำงาน การปรับตัวและการแก้ปัญหาชีวิต	8.3.1 นำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ในการปรับตัวและแก้ปัญหาชีวิตครอบครัวได้อย่างเหมาะสม					1 ข้อ 35			
	8.4 การแนะนำกระบวนการทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาให้กับผู้อื่น	8.4.1 แนะนำกระบวนการทักษะชีวิตในการแก้ปัญหาแก่ครอบครัว เพื่อนและผู้อื่นได้					1 ข้อ 36			

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ	หัวเรื่อง/เนื้อหา	ตัวชี้วัด	จำนวนข้อ ที่ต้องการ	พฤติกรรมการวัด					
				รู้-จำ	เข้าใจ	นำไปใช้	วิเคราะห์	สังเคราะห์	ประเมินค่า
	9. อาชีพผลิตจำหน่ายอาหาร สำเร็จรูปตามหลักสุขาภิบาล		4						
	9.1 ลักษณะธุรกิจผลิตอาหาร สำเร็จรูป	9.1.1 อธิบายความหมายและลักษณะธุรกิจผลิต และจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปได้			1 ข้อ 37				
	9.2 วิธีการดำเนินงานของธุรกิจผลิต และจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป	9.2.1 อธิบายขั้นตอนการดำเนินการของธุรกิจ ผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปได้				1 ข้อ 38			
		9.2.2 อธิบายการจัดตกแต่งร้านและการวาง สินค้าตามหลักสุขาภิบาล				1 ข้อ 39			
9.3 คุณสมบัติของร้านอาหารหรือ สถานที่จำหน่ายอาหารสำเร็จรูป ตามหลักสุขาภิบาล	9.3.1 บอกคุณสมบัติของร้านอาหาร หรือสถานที่จำหน่ายอาหารสำเร็จรูป ตามหลักสุขาภิบาล			1 ข้อ 40					
รวม			40	6	15	16	3	-	-