



โครงการสอน

รหัส ๑๐๐๐-๑๐๐๑	วิชา ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	จำนวนชั่วโมง	๒	หน่วยกิต	๒
รหัส ๑๐๐๐-๑๑๐๑	วิชา ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	จำนวนชั่วโมง	๒	หน่วยกิต	๒
รหัส ๑๐๐๐-๑๖๐๖	วิชา ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	จำนวนชั่วโมง	๑	หน่วยกิต	๑
รหัส ๑๐๐๐-๑๖๐๑	วิชา ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (๒๐๑๖)	จำนวนชั่วโมง	๓	หน่วยกิต	๓
รหัส ๑๐๐๐-๑๖๐๘	วิชา ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	จำนวนชั่วโมง	๒	หน่วยกิต	๑
รหัส.....	วิชา.....	จำนวนชั่วโมง.....		หน่วยกิต.....	
รหัส.....	วิชา.....	จำนวนชั่วโมง.....		หน่วยกิต.....	
รหัส.....	วิชา.....	จำนวนชั่วโมง.....		หน่วยกิต.....	
รหัส.....	วิชา.....	จำนวนชั่วโมง.....		หน่วยกิต.....	
รหัส.....	วิชา.....	จำนวนชั่วโมง.....		หน่วยกิต.....	
รหัส.....	วิชา.....	จำนวนชั่วโมง.....		หน่วยกิต.....	
รหัส.....	วิชา.....	จำนวนชั่วโมง.....		หน่วยกิต.....	
รหัส.....	วิชา.....	จำนวนชั่วโมง.....		หน่วยกิต.....	
รหัส.....	วิชา.....	จำนวนชั่วโมง.....		หน่วยกิต.....	
รหัส.....	วิชา.....	จำนวนชั่วโมง.....		หน่วยกิต.....	
รหัส.....	วิชา.....	จำนวนชั่วโมง.....		หน่วยกิต.....	
รหัส.....	วิชา.....	จำนวนชั่วโมง.....		หน่วยกิต.....	
รหัส.....	วิชา.....	จำนวนชั่วโมง.....		หน่วยกิต.....	

ลงชื่อ.....

(นางสาวจิรดา นามขันธ์)

ครูผู้สอน

งานพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน

วิทยาลัยอาชีวศึกษาหนองคาย

ฝ่ายวิชาการ

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

โครงการสอนรายวิชา

รหัส 2000-1001

วิชา อาชีวอนามัยและความปลอดภัย

นก 2 : ชม 2

ระดับชั้น ปวช. 1

สาขาวิชา การตลาด, อาหารและโภชนาการ

จุดประสงค์รายวิชา

1. เข้าใจหลักการและกระบวนการจัดการเกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ในการปฏิบัติงานอาชีพ
2. สามารถดำเนินการเบื้องต้นในการควบคุมและป้องกันมลพิษ โรคและอุบัติเหตุที่เกิดจากการทำงาน
3. สามารถปรับปรุงสภาพการทำงานตามหลักการยศาสตร์ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย
4. มีจิตสำนึกและกิจนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงานอาชีพตามหลักอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการจัดการ ควบคุม ป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านอาชีวอนามัย และความปลอดภัยในการปฏิบัติงานอาชีพ
2. วางแผนการดำเนินการเบื้องต้นในการควบคุม ป้องกันมลพิษ โรคและอุบัติเหตุที่เกิดจากการทำงาน
3. วางแผนปรับปรุงสภาพการทำงานตามหลักการยศาสตร์ อาชีวอนามัย และความปลอดภัย
4. อ่านและปฏิบัติตามเครื่องหมายและสัญลักษณ์ความปลอดภัย
5. เลือกใช้เครื่องป้องกันอันตรายตามสถานการณ์
6. ประชุมพยาบาลเบื้องต้นตามหลักการและกระบวนการ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับหลักอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการปฏิบัติงานอาชีพ ปัญหามลพิษ โรคและอุบัติเหตุที่เกิดจากการทำงานและการควบคุมป้องกัน การปรับปรุงสภาพการทำงานตามหลักการยศาสตร์ การจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยเบื้องต้น เครื่องหมายและสัญลักษณ์ความปลอดภัย เครื่องป้องกันอันตราย การปฐมพยาบาลเบื้องต้น กฎหมายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

โครงการสอนรายวิชา

รหัส 2000-1001

วิชา อาชีวอนามัยและความปลอดภัย

นก 2 : ชม 2

ระดับชั้น ปวช. 1

สาขาวิชา การตลาด, อาหารและโภชนาการ

จุดประสงค์รายวิชา

1. เข้าใจหลักการและกระบวนการจัดการเกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ในการปฏิบัติงานอาชีพ
2. สามารถดำเนินการเบื้องต้นในการควบคุมและป้องกันมลพิษ โรคและอุบัติเหตุที่เกิดจากการทำงาน
3. สามารถปรับปรุงสภาพการทำงานตามหลักการยศาสตร์ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย
4. มีจิตสำนึกและกิจนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงานอาชีพตามหลักอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการจัดการ ควบคุม ป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านอาชีวอนามัย และความปลอดภัยในการปฏิบัติงานอาชีพ
2. วางแผนการดำเนินการเบื้องต้นในการควบคุม ป้องกันมลพิษ โรคและอุบัติเหตุที่เกิดจากการทำงาน
3. วางแผนปรับปรุงสภาพการทำงานตามหลักการยศาสตร์ อาชีวอนามัย และความปลอดภัย
4. อ่านและปฏิบัติตามเครื่องหมายและสัญลักษณ์ความปลอดภัย
5. เลือกรายเครื่องป้องกันอันตรายตามสถานการณ์
6. ประชุมพยาบาลเบื้องต้นตามหลักการและกระบวนการ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับหลักอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการปฏิบัติงานอาชีพ ปัญหามลพิษ โรคและอุบัติเหตุที่เกิดจากการทำงานและการควบคุมป้องกัน การปรับปรุงสภาพการทำงานตามหลักการยศาสตร์ การจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยเบื้องต้น เครื่องหมายและสัญลักษณ์ความปลอดภัย เครื่องป้องกันอันตราย การปฐมพยาบาลเบื้องต้น กฎหมายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

หน่วยการสอน (รหัส 2000-1001) วิชา อาชีวอนามัยและความปลอดภัย			
หน่วยที่	ชื่อหน่วย	จำนวนคาบ	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัย	4	
2	การส่งเสริมสุขภาพอนามัยของพนักงาน	2	
3	มลพิษจากการทำงานและการควบคุมป้องกัน	2	
4	โรคจากการทำงานและการควบคุมป้องกัน	2	
5	อุบัติเหตุที่เกิดจากการทำงานและการควบคุมป้องกัน	2	
6	หลักการยศาสตร์ในการทำงาน	4	
	สอบกลางภาค	2	
7	การปรับปรุงสภาพการทำงานตามหลักการยศาสตร์	2	
8	การป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงานซ้ำซาก	2	
9	การจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัย	2	
10	การเสริมสร้างและจัดทีมงานส่งเสริมความปลอดภัย	2	
11	เครื่องหมายและสัญลักษณ์ความปลอดภัย	2	
12	เครื่องป้องกันอันตราย	2	
13	การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	2	
14	กฎหมายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานอาชีวอนามัยและความปลอดภัย	2	
	สอบปลายภาค	2	
	รวม	36	

โครงการสอนรายวิชา

รหัส 20000-1101
ระดับชั้น ปวช.1

วิชา ภาษาไทยพื้นฐาน
สาขาวิชา การบัญชี

นก 2 ชม 2

จุดประสงค์รายวิชา

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ภาษาไทย
2. เพื่อให้สามารถเลือกใช้ภาษาไทยได้ถูกต้องตามหลักการใช้ภาษา เหมาะสมกับบุคคล กาลเทศะ โอกาส และสถานการณ์
3. เพื่อให้สามารถนำความรู้และทักษะการฟัง การดู การพูด การอ่าน และการเขียนไปใช้สื่อสารในชีวิตประจำวันถูกต้องตามหลักการ
4. เห็นคุณค่าและความสำคัญของการใช้ภาษาไทย

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการใช้ภาษาไทยในการฟัง การดู การพูด การอ่าน และการเขียนได้
2. วิเคราะห์ ประเมินค่าสารจากการฟัง การดู การอ่านตามหลักการได้
3. พูดติดต่อกิจธุระ พูดในโอกาสต่างๆ ตามหลักการและมารยาทของสังคม
4. เขียนข้อความติดต่อกิจธุระ เขียนรายงานเชิงวิชาการ และเขียนโครงการตามหลักการ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและฝึกทักษะเกี่ยวกับการรับสารและการส่งสารด้วยภาษาไทย การใช้ถ้อยคำ สำนวน ระดับภาษา การฟัง การดูและการอ่านข่าว บทความ สารคดี โฆษณา บันเทิงคดี วรรณกรรมหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านภาษา จากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การพูดในโอกาสต่างๆ ตามมารยาทของสังคม การกล่าวทักทาย แนะนำตนเองและผู้อื่น ตอบรับและปฏิเสธ แสดงความยินดี แสดงความเสียใจ การพูดติดต่อกิจธุระ พูดสรุปความ พูดแสดงความคิดเห็น การเขียนข้อความติดต่อกิจธุระ เขียนสะกดคำ สรุปความ อธิบาย บรรยาย การกรอกแบบฟอร์ม เขียนประวัติย่อ เขียนรายงานเชิงวิชาการและเขียนโครงการ

หน่วยการสอน
(รหัส 2000=1101) วิชา ภาษาไทยพื้นฐาน

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	จำนวนคาบ	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับหลักการใช้ภาษาไทยในการสื่อสาร	2	-
2	การรับสารจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์	4	-
3	การอ่านวรรณกรรมท้องถิ่นที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม	4	-
4	การพูดสื่อสารตามมารยาทของสังคม	4	-
5	การพูดสื่อสารในชีวิตประจำวัน	4	-
6	การพูดในโอกาสต่างๆ	4	-
7	การเขียนประเภทต่างๆ	4	-
8	การกรอกแบบฟอร์มและการเขียนข้อความติดต่อกิจธุระ	2	-
9	การเขียนรายงานวิชาการ	4	-
10	การเขียนโครงการ	4	-
	รวม36	36	-

โครงการสอนรายหน่วย

วิชา การจัดการระเบียบเพื่อความสุ
แผนกวิชาสามัญสัมพันธ์

รหัส 2000-1606 จำนวน ชั่วโมง/สัปดาห์
จำนวน 18 ชั่วโมง/ภาคเรียน

จุดประสงค์รายวิชาเพื่อให้

- 1.เข้าใจในหลักการกระบวนการและวางแผนส่งเสริมสุขภาพตามพัฒนาการของตนเองและครอบครัว
- 2.สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ การใช้ยา สารเสพติด สื้อและความรุนแรง
- 3.สามารถเลือกใช้ระบบบริการสุขภาพ
- 4.มีทักษะการปฐมพยาบาล
- 5.ตระหนักในแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและปลอดภัย

สมรรถนะรายวิชา

- 1.แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการ กระบวนการ และวางแผนส่งเสริมสุขภาพ
- 2.วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
- 3.วางแผนป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ การใช้ยา สารเสพติด สื้อและความรุนแรง
- 4.ปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามหลักการและกระบวนการ
- 5.ปฏิบัติ โครงการงานเพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อม

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัวเพื่อป้องกันผลกระทบจากการขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ พฤติกรรมทางเพศที่ส่งผลต่อสุขภาพะทางเพศและ โรคเอดส์ โดยคำนึงถึงบทบาทของสังคมการหลีกเลี่ยงและการป้องกันอันตรายจากสิ่งเสพติดและอุบัติเหตุปฏิบัติปฐมพยาบาลจากอันตรายในชีวิตประจำวัน การเตรียมการเพื่อรับมือกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติ การใช้ยา สารเสพติด สื้อและความรุนแรงการใช้ระบบบริการสุขภาพเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิถีชีวิตที่พอเพียง

สัปดาห์ ที่	ทฤษฎี	ปฏิบัติ	จำนวน ชั่วโมง
1-2	หน่วยที่ 1 หลักการและกระบวนการสุขภาพ	กิจกรรมที่ 1.1 การออกแบบวางแผนกิจกรรม กิจกรรมที่ 1.2 แนวทางการดูแลสุขภาพตนเอง	2
3	หน่วยที่ 2 โภชนาการกับการออกกำลังกายที่มี ผลต่อสุขภาพ	กิจกรรมที่ 2.1 การบริโภคอาหารสำหรับการออกกำลังกาย	1
4	หน่วยที่ 3 ภาวะทุพโภชนาของแต่ละวัย	กิจกรรมที่ 3.1 ความต้องการสารอาหาร	1
5-6	หน่วยที่ 4 โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	กิจกรรมที่ 4.1 การป้องกันโรค	2
7-8	หน่วยที่ 5 พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพทาง เพศและ โรคเอดส์	กิจกรรมที่ 5.1 ศึกษาโรคเอดส์	2
9-10	หน่วยที่ 6 ภัยจากสิ่งแวดล้อมและการป้องกัน	กิจกรรมที่ 6.1 ปรึกษาเสพติด	2
11-12	หน่วยที่ 7 การปฐมพยาบาลและการใช้ยา รักษาโรค	กิจกรรมที่ 7.1 การศึกษาการใช้ยา	2
13-14	หน่วยที่ 8 การใช้สื่อและภัยที่เกิดจากสื่อ	กิจกรรมที่ 8.1 สื่อในปัจจุบัน	2
15	หน่วยที่ 9 ภัยและอุบัติเหตุ	กิจกรรมที่ 9.1 ภัยธรรมชาติ กิจกรรมที่ 9.2 ศึกษาอุบัติเหตุ	1
16	หน่วยที่ 10 การบริการด้านสุขภาพเพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิต	กิจกรรมที่ 10.1 สรุปการสาธารณสุขสุข	1
17-18	หน่วยที่ 11 การใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อ พัฒนาคุณภาพชีวิต	กิจกรรมที่ 11.1 หลักการเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนา คุณภาพชีวิต	2
รวม			18

โครงการสอนรายวิชา

วิชา การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม
แผนกวิชาสามัญสัมพันธ์

รหัส 3000-1601 จำนวน 3 ชั่วโมง/สัปดาห์
จำนวน 54 ชั่วโมง/ภาคเรียน (3:3)

จุดประสงค์รายวิชา

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการและกระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ
2. สามารถเลือกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กับชุมชน กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับชุมชนและกิจกรรมสาธารณะประโยชน์
3. มีเจตคติและกิจนิสัยที่ดีในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและกระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตและสุขภาพ
2. เลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการตามหลักการ
3. พัฒนาสมรรถภาพทางกายให้สามารถปฏิบัติงานได้ตามลักษณะงาน
4. เป็นผู้นำและส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
5. โน้มน้าวให้ผู้อื่นเข้าใจความต้องการและเหตุผลของตนเองด้วยเทคนิคและวิธีการประชาธิปไตย
6. วางแผนดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับวิชาชีพ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับ การประยุกต์ใช้หลักการและกระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ หลักการเลือกกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตและสุขภาพ การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อสังคม กระบวนการทางประชาสังคมเพื่อกำหนดบทบาทของตนเองในการมีส่วนร่วมเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบคอบ สารเสพติด สารพิษและอุบัติเหตุของชุมชนและกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กับชุมชน

หน่วยการสอน

ลำดับที่	หน่วยที่	ชื่อหน่วย/รายการสอน	จำนวนคาบ
1-2	หน่วยที่ 1 หลักการและกระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ	กิจกรรมที่ 1.1 ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมที่ 1.2 องค์ประกอบของพลศึกษา	6
3-4	หน่วยที่ 2 การเลือกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	กิจกรรมที่ 2.1 ข้อเสนอแนะของการออกกำลังกาย กิจกรรมที่ 2.2 หลักในการเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ	6
5	หน่วยที่ 3 การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและสังคม	กิจกรรมที่ 3.1 ความแตกต่างของครอบครัว กิจกรรมที่ 3.2 วิธีการสร้างสัมพันธภาพ	3
6-7	หน่วยที่ 4 การพัฒนาชีวิตยุคประชาคมอาเซียน	กิจกรรมที่ 4.1 การพัฒนาชีวิตในยุคประชาคมอาเซียน กิจกรรมที่ 4.2 ผลกระทบของ AEC ต่อประเทศไทย	6
8	หน่วยที่ 5 เพศศึกษากับยุคดิจิทัล	กิจกรรมที่ 5.1 เพศศึกษา	3
9		สอบกลางภาค	3
10	ประวัติและความเป็นมาของลีลาศ	ความหมายของลีลาศ ลีลาศในต่างประเทศ ลีลาศในประเทศไทย ทิศทางของการลีลาศ	3
11-12	ลีลาศจังหวะควิกสเต็ป	ประวัติลีลาศจังหวะควิกสเต็ป การเดินชาย-หญิง	6

หน่วยการสอน

สัปดาห์ที่	หน่วยที่	ชื่อหน่วย/รายการสอน	จำนวนคาบ
13-15	ลีลาศจังหวะบิกิน	ประวัติลีลาศจังหวะบิกิน การเดินชาย-หญิง	9
16-17	ลีลาศจังหวะซ่า ซ่า ซ่า	ประวัติลีลาศจังหวะซ่า ซ่า ซ่า การเดินชาย-หญิง	6
18		ปลายภาค	3
		รวม	54

แผนการเรียนรู้รายวิชา

ชื่อรายวิชา	พลศึกษาเพื่องานอาชีพ	รหัสวิชา	3000-1608	(ท-ป-น)	0-2-1
ระดับชั้น	ปวส	สาขาวิชา/กลุ่มวิชา/แผนกวิชา	การโรงแรม, การท่องเที่ยว		
หน่วยกิต	1	จำนวนคาบรวม	36	คาบ	
ทฤษฎี	0	คาบ/สัปดาห์	ปฏิบัติ	2	คาบ/สัปดาห์
ภาคเรียนที่	1	ปีการศึกษา	2562		

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการรูปแบบในการออกกำลังกาย และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
2. เพื่อให้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้พร้อมที่จะประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและรูปแบบของการออกกำลังกาย
2. ประยุกต์การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
3. ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ
4. ปฏิบัติโครงการงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับหลักการและรูปแบบการออกกำลังกาย กลไกของร่างกาย การเล่นกีฬาไทย กีฬาสากล หรือกิจกรรมนันทนาการ และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปฏิบัติโครงการงานการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเองเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเป้าหมายพร้อมที่จะประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รายชื่อหน่วยการสอน/การเรียนรู้

หน่วยการสอน/การเรียนรู้

วิชา พลศึกษาเพื่องานอาชีพ

รหัส... 3000-1608.....คาบ/สัปดาห์.....2.....คาบ

รวม.....36..... คาบ

หน่วยที่	ชื่อหน่วย ทฤษฎี	จำนวนคาบ	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	การออกกำลังกาย		4
2	การเคลื่อนไหวร่างกายเบื้องต้น		4
3	ประวัติและความเป็นมาของกีฬาตีลาศ	4	
	-ตีลาศจังหวะวอลท์		4
	-ตีลาศจังหวะควิกสเต็ป		4
	-ตีลาศจังหวะแทงโก้		6
	-ตีลาศจังหวะบีกิน		6
5	การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง		2
	ประเมินปลายภาคเรียน		2
รวม			36