



โครงการสอน

รหัส 2000-1603 วิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ	จำนวน 2	ชั่วโมง 1	หน่วยกิต
รหัส 2001-1001 วิชา อาชีวอนามัยและความปลอดภัย	จำนวน 2	ชั่วโมง 2	หน่วยกิต
รหัส 2000-1507 วิชา วัฒนธรรมอาเซียน	จำนวน 1	ชั่วโมง 1	หน่วยกิต
รหัส 3000-1601 วิชา การพัฒนาทักษะเพื่อสุขภาพและสังคม	จำนวน 3	ชั่วโมง 3	หน่วยกิต
รหัส 2000-1603 วิชา กีฬาเพื่อสมาคม	จำนวน 2	ชั่วโมง 1	หน่วยกิต

ลงชื่อ.....

(นางสาวพัชรา ทิพย์อาสน์)

ครูผู้สอน

งานพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน
วิทยาลัยอาชีวศึกษาหนองคาย

ฝ่ายวิชาการ
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชา

รหัส 2000 - 1603

วิชา พลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ

ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

ทฤษฎี/ปฏิบัติ 2 คาบต่อสัปดาห์

ท-ป-น 0-2-1

รวม 36 คาบ

คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับหลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกาย/กีฬาไทย/กีฬาสากล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา วินัยและความซื่อสัตย์ในการเป็นนักกีฬา กฎกติกา และมารยาทในการดูและเล่นกีฬา

จุดประสงค์รายวิชา

เพื่อให้

1. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
2. สามารถพัฒนาบุคลิกภาพและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามหลักการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกาย/กีฬา/กีฬาสากล โดยคำนึงถึงกฎ กติกา และมารยาทที่กำหนด
3. มีเจตคติและพฤติกรรมลักษณะนิสัยพึงประสงค์ในการดูและเล่นกีฬาตามกฎ กติกา มารยาท และความปลอดภัย

มาตรฐานรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา และหลักปฏิบัติตนในการดูและเล่นกีฬา
2. พัฒนาพัฒนาบุคลิกภาพและสมรรถภาพ ตามหลักการและกระบวนการการออกกำลังกายเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
3. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาไทย-กีฬาสากล ตามกฎ กติกา และมารยาทที่กำหนด
4. คำนวณค่าดัชนีมวลกาย ตามหลักการและกระบวนการ
5. ปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ตามหลักการและกระบวนการ

รหัส 2000 - 1603
 วิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพ
 ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)
 ทฤษฎี/ปฏิบัติ 2 คาบต่อสัปดาห์

รวม 36 คาบ

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	จำนวนคาบ	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	- ปฐมนิเทศ	2	
1	สมรรถภาพทางกาย	2	
2	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	4	
-	- ทดสอบกลางภาคเรียน	1	
3	หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการ หาค่าดัชนีมวลกาย	2	
4	การปฐมพยาบาลภาวะการบาดเจ็บทางการ กีฬาและการออกกำลังกาย	2	
5	ข้อควรรู้เรื่องกีฬาเพื่อสุขภาพ (วอลเลย์บอล)		20
	- บัณฑิตนิเทศ	2	
	-		
	- สอบปลายภาคเรียน	1	

รหัสวิชา 2001-1001
หน่วยกิต 2-0-2

ชื่อวิชา อาชีวอนามัยและความปลอดภัย
เวลาเรียนต่อภาคเรียน 36 ชั่วโมง

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. เข้าใจหลักการและกระบวนการจัดการเกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการปฏิบัติงานอาชีพ
2. สามารถดำเนินการเบื้องต้นในการควบคุมและป้องกันมลพิษ โรคและอุบัติเหตุที่เกิดจากการทำงาน
3. สามารถปรับปรุงสภาพการทำงานตามหลักการยศาสตร์ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย
4. มีจิตสำนึกและกิจนิสัยที่ดีในการปฏิบัติงานอาชีพตามหลักอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการปฏิบัติงานอาชีพ
2. วางแผน ดำเนินการเบื้องต้นในการควบคุม ป้องกันมลพิษ โรคและอุบัติเหตุที่เกิดจากการทำงาน
3. วางแผนปรับปรุงสภาพการทำงานตามหลักการยศาสตร์ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย
4. อ่านและปฏิบัติตามเครื่องหมายและสัญลักษณ์ความปลอดภัย
5. เลือกใช้เครื่องป้องกันอันตรายตามสถานการณ์
6. ประเมินความปลอดภัยเบื้องต้นตามหลักการและกระบวนการ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการปฏิบัติงานอาชีพ มลพิษ โรคและอุบัติเหตุที่เกิดจากการทำงานและการควบคุมป้องกัน การปรับปรุงสภาพการทำงานตามหลักการยศาสตร์ การจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยเบื้องต้น เครื่องหมายและสัญลักษณ์ความปลอดภัย เครื่องป้องกันอันตราย การประเมินความปลอดภัยเบื้องต้น กฎหมายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

หน่วยการเรียนรู้ที่	เรื่อง	ชั่วโมง การเรียนรู้	หมายเหตุ
1	การจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยเบื้องต้น	4	
2	มลพิษ	2	
3	การควบคุมและป้องกันโรคจากการทำงาน	4	
4	การควบคุมและป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงาน	4	
5	หลักการยศาสตร์	4	
	สอบกลางภาค	2	
6	เครื่องหมายและสัญลักษณ์ความปลอดภัย	2	
7	อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล	2	
8	หลักและวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	4	
9	กฎหมายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับงานอาชีวอนามัยและความปลอดภัย	4	
10	การเสริมสร้างวินัยอุตสาหกรรม	2	
	สอบปลายภาค	2	
	รวมเวลาเรียน	36	



ชื่อวิชา วัฒนธรรมอาเซียน

หลักสูตรรายวิชา

ท-ป-น 1-0-1 จำนวนคาบสอน 1 คาบ : สัปดาห์ ระดับชั้น ปวช.

รหัสวิชา 2000 - 1507

จุดประสงค์รายวิชา

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมของประเทศในกลุ่มประชาคมอาเซียน
2. เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ข้อมูลด้านวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตและสังคม
3. เพื่อให้ตระหนักถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรม เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มประชาคมอาเซียน

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมของประเทศในกลุ่มประชาคมอาเซียน
2. นำความรู้ด้านวัฒนธรรมอาเซียนไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรม ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ ความแตกต่างทางวัฒนธรรม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของประเทศในกลุ่มประชาคมอาเซียน



โครงการจัดการเรียนรู้

ชื่อวิชา วัฒนธรรมอาเซียน

รหัสวิชา 2000 - 15067

ท-ป-น 1-0-1 จำนวนคาบสอน 1 คาบ : สัปดาห์ ระดับชั้น ปวช.

สัปดาห์ที่	หน่วยที่	ชื่อหน่วยรายการสอน	จำนวน คาบ
1 - 3	1	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับวัฒนธรรม	3
4 - 5	2	สมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้	2
6 - 7	3	อาเซียนกับความหลากหลายทางวัฒนธรรม	2
8 - 9	4	ประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน	2
10 - 11	5	มรดกโลก แหล่งวัฒนธรรมของประเทศอาเซียน	3
12 - 14	6	ความพร้อมของไทยสู่ประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน	3
15 - 17	7	เรื่องน่ารู้วัฒนธรรมอาเซียน	1
18		ทดสอบปลายภาคเรียน	18
		รวม	

หมายเหตุ เวลาอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชา

วิชาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม

รหัส 3000 - 1601

ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

ทฤษฎี/ปฏิบัติ 3 คาบต่อสัปดาห์

รวม 54 คาบ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักการและกระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษา และ
นันทนาการ หลักการเลือกพัฒนาการทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพ และสังคม การจัดกิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพที่
ดีกับครอบครัว เพื่อน และสังคม กระบวนการทางสังคมเพื่อกำหนดบทบาทของตนเอง ในการมีส่วนร่วม
เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบด้าน สารเสพติด สารพิษ และอุบัติเหตุ ของชุมชน ปฏิบัติกิจกรรม
เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กับชุมชน

ปฏิบัติเกี่ยวกับมารยาท ฝึกปฏิบัติทักษะในการเคลื่อนไหวเบื้องต้นของกีฬาตามความสนใจและความ
ความสนใจของแต่ละบุคคล ฝึกการพัฒนาการเล่นตามลักษณะเฉพาะของบุคคล นำไปสู่การประยุกต์ใช้กับ
การออกกำลังกายในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง

จุดประสงค์รายวิชา

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ
2. สามารถเลือกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่สัมพันธ์กับชุมชน กิจกรรมสร้าง
ความสัมพันธ์กับชุมชนและกิจกรรมสาธารณะประโยชน์
3. มีเจตคติและกิริยาที่ดีในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม

มาตรฐานรายวิชา

1. แสดงความรู้ความเข้าใจในและกระบวนการทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ เพื่อพัฒนา
ทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม
2. พัฒนาสมรรถภาพทางกายให้สามารถปฏิบัติงานได้ตามลักษณะงาน
3. เป็นผู้นำและมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
4. วางแผนชีวิตให้สอดคล้องกับวิชาชีพ

หน่วยการสอนทฤษฎีและปฏิบัติ

รหัส 3000 – 1601

วิชาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสุขภาพและสังคม

ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

ทฤษฎี/ปฏิบัติ 3 คาบต่อสัปดาห์

รวม 54 คาบ

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	จำนวนคาบ	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	ความรู้เกี่ยวกับพลศึกษา สุขศึกษา และ นันทนาการ	3	
2.	หลักการเลือกกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อ สุขภาพและสังคม	3	
3.	เสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และสังคม	3	
4.	กระบวนการทางประชาสังคมกับเพศศึกษา รอบด้าน	3	
5.	ข้อควรรู้เรื่องกีฬาเพื่อสุขภาพ(กีฬา) -ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการกีฬา	3	42

100 :: 100 1:2

77917037579 129020017

การประเมินผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้

1. เพื่อไม่ให้เกิดภาระพื้นฐานการเดินรถ
2. เพื่อลดภาระการเดินรถที่ไม่ใช่ให้เกิดประโยชน์
3. เพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับผู้มา ผู้โดยสารที่เดินรถโดยมีภาระพลาญติภา ภาระรถ ขนส่ง
4. เพื่อให้เกิดความดีและมีความรับผิดชอบในการเดินรถเพื่อรวมคน โดยภาระพื้นฐานการเดินรถโดยภาระรถ

အသံအသွယ်

1. เสริมขีดความสามารถของบุคลากรที่มีศักยภาพได้
2. เสริมขีดความสามารถของบุคลากรที่มีศักยภาพที่มีอยู่ในองค์กร
3. เสริมขีดความสามารถของบุคลากรที่มีศักยภาพที่มีอยู่ในองค์กร

คำขวัญของโรงเรียน

คำขวัญของกรมวิทย์
ศึกษาและปฏิบัติ พัฒนาทักษะชีวิตการเจ็บป่วย ในแต่ละจังหวัดตามสถานการณ์ที่คาดไว้ตามลำดับ
อย่างถูกต้อง ตามกฎหมายทางการแพทย์ การสนับสนุนผู้ประสบเหตุ เพื่อลดความเสียหายต่อสุขภาพ
ครอบครัวและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของผู้เรียน เพื่อปลูกฝังทัศนคติด้านป้องกันโรค ลดความสูญเสีย
และลดภาระของเจ้าหน้าที่

หน่วยการสอน
รหัส 3000-1609 วิชา ลีลาศเพื่อสมาคม

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	จำนวนคาบ	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ความหมายของลีลาศ	4	
2	ลีลาศจังหวะควิก สเต็ป		4
3	ลีลาศจังหวะ แทงโก้		6
4	ลีลาศจังหวะ ปิกิน		6
5	ลีลาศจังหวะ ซ่า ซ่า ซ่า		8
6	ลีลาศจังหวะ รุมบ้า		4
7	ลีลาศจังหวะ ตะลุง		4
รวม ทฤษฎี + ปฏิบัติ (4+32) = 36		4	32