

หลักสูตรรายวิชา

รหัสวิชา	20000-1606	วิชา	การพัฒนาคุณภาพชีวิต	หน่วยกิต	2 หน่วยกิต
ระดับชั้น	ปวช. 1	สาขาวิชา	ช่างยนต์		
เวลาเรียน	3 ชั่วโมง/สัปดาห์	รวม	54 คาบ-ชั่วโมง/ภาคเรียน		

จุดประสงค์รายวิชา

1. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับหลักการกระบวนการในการเสริมสร้างทักษะสุขภาพ
2. สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามหลักการออกกำลังกาย
3. มีเจตคติที่ดี มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีน้ำใจนักกีฬา มีการดำเนินชีวิตที่ปลอดภัยเข้มแข็ง มั่นคง

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย หลักการและกระบวนการดูแลสุขภาพและเสริมสร้าง

สมรรถภาพทางกาย

2. ประพฤติปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาสุขภาพและสร้างเสริมสภาวะความปลอดภัย
3. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาไทย/กีฬาสากลตามกฎหมาย กติกา มารยาทที่กำหนด
4. คำนวณค่าดัชนีมวลกายตามหลักการและกระบวนการ
5. สาธิตการปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามหลักการและกระบวนการ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต การดูแลรักษาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของวัยรุ่น สัมพันธภาพที่ดี การดูแลสุขภาพเบื้องต้นของผู้สูงอายุ โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ยาและสมุนไพรไทย สิ่งเสพติดและกฎหมายที่ควรรู้อุบัติเหตุและกฎหมายที่ควรรู้ หลักการและรูปแบบการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกาย/กีฬาไทย/กีฬาสากล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬากฎ กติกา มารยาทในการดูแลและเล่นกีฬา

หน่วยการเรียนรู้

หน่วยที่ 1 การเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิต	(สัปดาห์ที่ 1)
หน่วยที่ 2 การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	(สัปดาห์ที่ 2-3)
หน่วยที่ 3 โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	(สัปดาห์ที่ 4-5)
หน่วยที่ 4 ยา สมุนไพรไทย สิ่งเสพติด อุบัติเหตุ และกฎหมายที่ควรรู้	(สัปดาห์ที่ 6-8)
หน่วยที่ 5 การออกกำลังกาย และทดสอบสมรรถภาพร่างกาย	(สัปดาห์ที่ 10-13)
หน่วยที่ 6 กฎ กติกา มารยาทในการดู การเล่นเกมกีฬา และหลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากกีฬา	(สัปดาห์ที่ 14-17)

เกณฑ์การวัดและประเมินผล

คะแนน 100 คะแนน คิดเป็น 100 %

คะแนนจิตพิสัย	20 คะแนน คิดเป็น 20%
สอบย่อย	50 คะแนน คิดเป็น 50%
เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิต	10 คะแนน คิดเป็น 10%
เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	10 คะแนน คิดเป็น 10%
เรื่อง โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	5 คะแนน คิดเป็น 5%
เรื่อง ยา สมุนไพรไทย สิ่งเสพติด อุบัติเหตุ และกฎหมายที่ควรรู้	10 คะแนน คิดเป็น 10%
เรื่อง การออกกำลังกาย และทดสอบสมรรถภาพร่างกาย	5 คะแนน คิดเป็น 5%
เรื่อง กฎ กติกา มารยาทในการดู การเล่นเกมกีฬา และหลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากกีฬา	10 คะแนน คิดเป็น 10%
สอบกลางภาค	15 คะแนน คิดเป็น 15%
เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพจิต	5 คะแนน คิดเป็น 5%
เรื่อง การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ	2 คะแนน คิดเป็น 2%
เรื่อง โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	3 คะแนน คิดเป็น 3%
เรื่อง ยา สมุนไพรไทย สิ่งเสพติด อุบัติเหตุ และกฎหมายที่ควรรู้	5 คะแนน คิดเป็น 5%
สอบปลายภาค	15 คะแนน คิดเป็น 15%
เรื่อง การออกกำลังกาย และทดสอบสมรรถภาพร่างกาย	8 คะแนน คิดเป็น 8%
เรื่อง กฎ กติกา มารยาทในการดู การเล่นเกมกีฬา และหลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากกีฬา	7 คะแนน คิดเป็น 7%