



# ยินดีต้อนรับสู่ “แผนการเล่น” ภาคเรียนที่ 2/2568

โครงการสอนฉบับย่อ: พัฒนากิจกรรมชีวิต สุขภาพ  
และความเป็นพลเมือง (Life & Civic Skills Playbook)



ผู้ฝึกสอน:  
ครูสมบุรณ์ บำรุงสุข  
(สาขาวิชาสามัญสัมพันธ์)



สถาบัน:  
วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสงคราม  
สถาบันการอาชีวศึกษาภาคกลาง 5



ภารกิจ:  
6 รายวิชา  
(ปวช. และ ปวส.)



# เป้าหมายการฝึกซ้อม: พัฒนาศักยภาพรอบด้าน (Holistic Student Journey)

## เสริมสร้างร่างกายและทักษะชีวิต (Health & Life)



เพศวิถีศึกษา (ปวช.)



การพัฒนาสุขภาพ (ปวส.)



ลีลาศเพื่อพัฒนาสุขภาพฯ (ปวส.)



นันทนาการเพื่อพัฒนา  
คุณภาพชีวิต (ปวส.)



## เสริมสร้างสังคมและพลเมือง (Society & Civic)



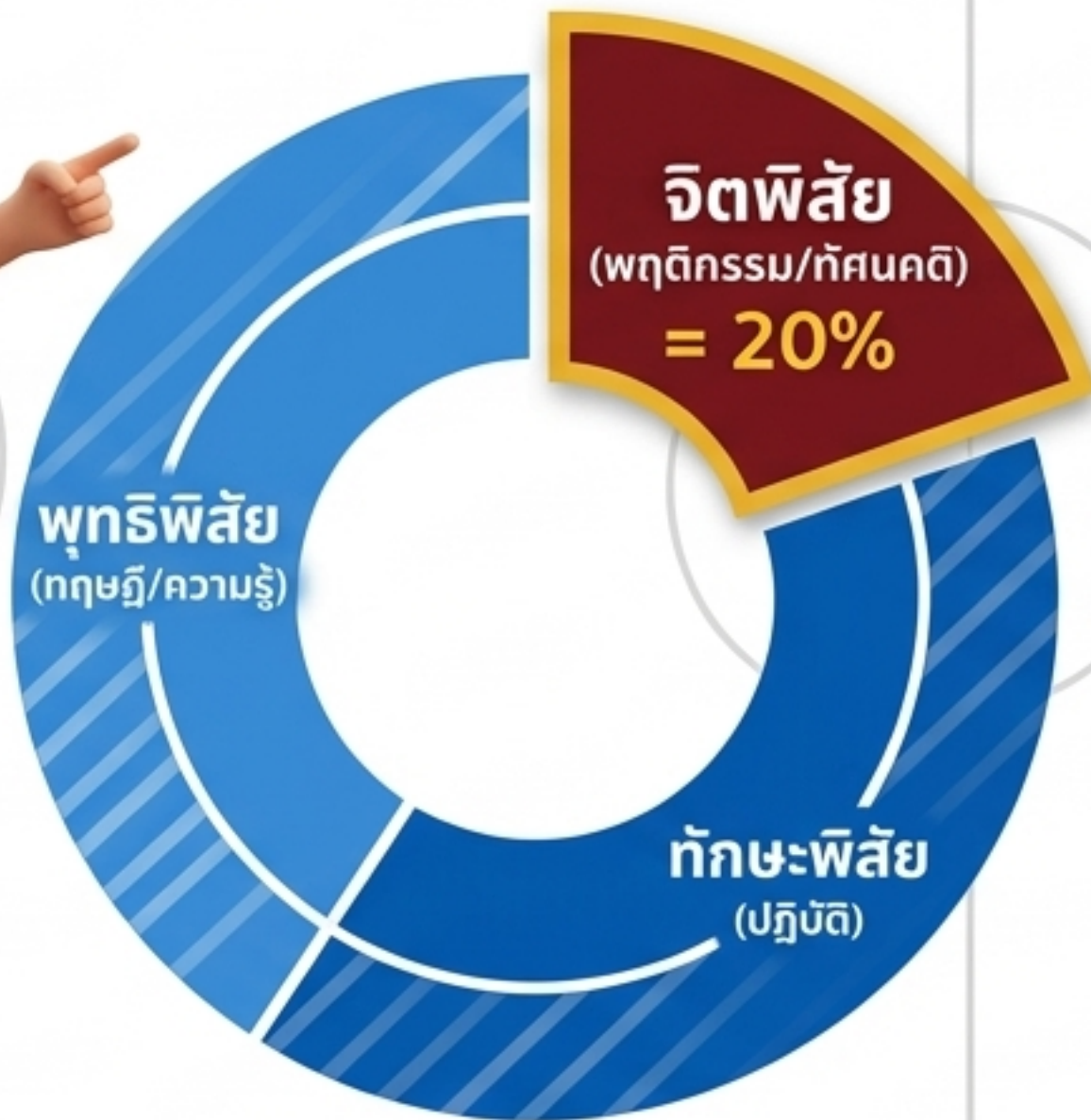
หน้าที่พลเมืองและศีลธรรม  
(ปวช.)



สังคมไทยในยุคดิจิทัล (ปวส.)

ไม่ได้เรียนแค่ให้ผ่าน แต่เรียนเพื่อสร้างรากฐานชีวิต

# กติกาการวัดผลสากลของครูสมบูรณ์ (Standard Grading System)



\*สัดส่วนพุทธิพิสัยและทักษะพิสัยเปลี่ยนตามรายวิชา  
แต่จิตพิสัยคงที่ 20% ทุกวิชา\*

## 20 คะแนนนี้คือหัวใจสำคัญ ของการเรียนอาชีวะ!

-  1. ความมีวินัย  
(Discipline)
-  2. ความรับผิดชอบ  
(Responsibility)
-  3. ความซื่อสัตย์  
(Honesty)
-  4. ความสนใจใฝ่รู้  
(Eagerness to Learn)
-  5. ความอดทน  
(Patience)

## Sidebar Matrix Standard Grade Scale

เกรด 4 = 80-100

เกรด 3.5 = 75-79

เกรด 3 = 70-74

เกรด 2.5 = 65-69

เกรด 2 = 60-64

เกรด 1.5 = 55-59

เกรด 1 = 50-54

✗ เกรด 0 = 0-49

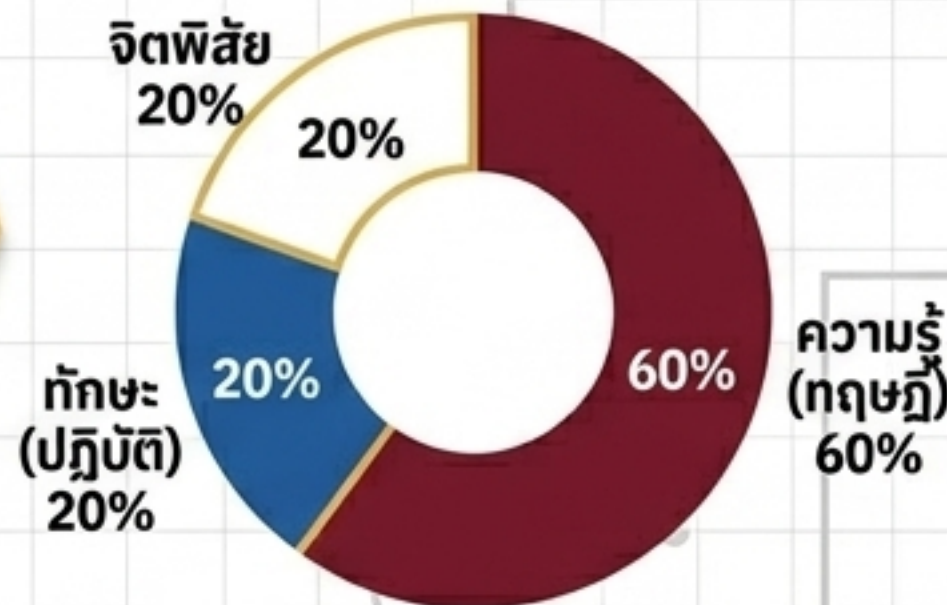
รหัสวิชา 20000-1501 | ระดับ ปวช. (2 หน่วยกิต)

# หน้าที่พลเมืองและศีลธรรม (Civic Duty and Morals)



## Core Objective

การเป็นพลเมืองดี ยึดมั่นศีลธรรม  
ในระบอบประชาธิปไตย



คุณธรรม จริยธรรม  
และศาสนา  
(Morals & Religion)



โครงสร้างทางสังคมไทย  
(Thai Social Structure)



หลักปรัชญาของ  
เศรษฐกิจพอเพียง  
(Sufficiency Economy)



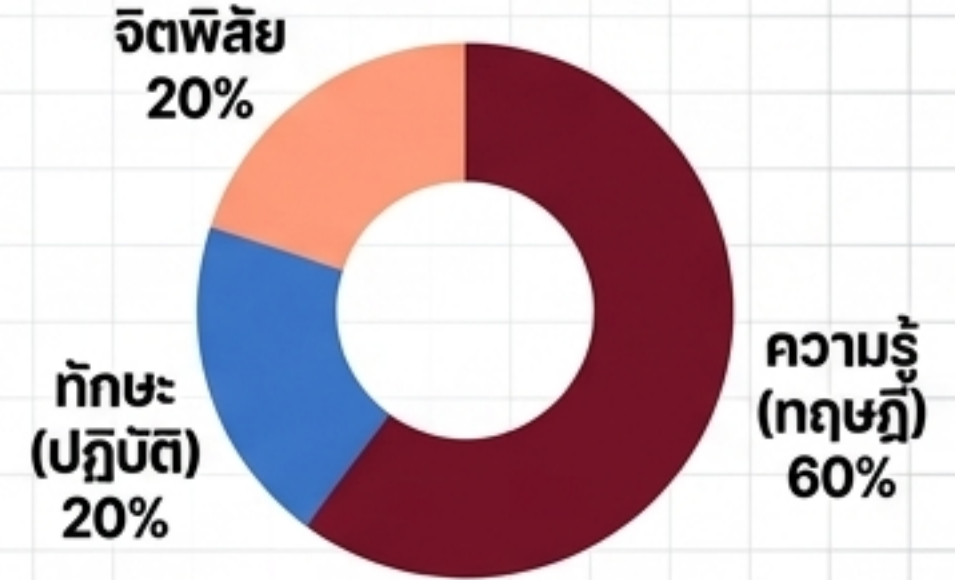
การป้องกันปัญหา  
การทุจริต  
(Anti-Corruption)

# เพศวิถีศึกษา (Sexuality Education)



## Core Objective

ดูแลสุขภาพทางเพศ กล้าตัดสินใจ  
เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น



หลักการพัฒนากายทางเพศ  
(Sexual Development)



ความเสมอภาคทางเพศ  
(Gender Equality)



หลักการเจรจาต่อรอง  
เมื่อไม่พร้อม  
(Negotiation Skills)



การป้องกันโรคติดต่อ  
ทางเพศสัมพันธ์  
(STD Prevention)

# สังคมไทยในยุคดิจิทัล (Thai Society in the Digital Age)



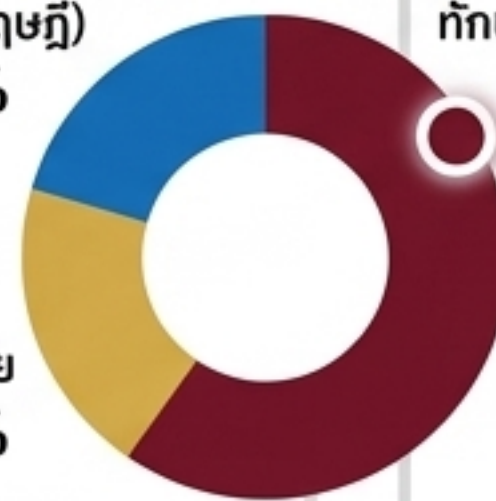
## Core Objective

ปรับตัวเข้ากับยุคดิจิทัลอย่างมีธรรมาภิบาล  
และรู้เท่าทันสื่อ

ความรู้ (ทฤษฎี)  
20%

จิตพิสัย  
20%

ทักษะ (ปฏิบัติ/ชิ้นงาน)  
60%



ศิลปวัฒนธรรมและ  
ภูมิปัญญาไทย  
(Thai Culture & Wisdom)



ความเป็นพลเมืองดิจิทัล  
(Digital Citizenship)



หลักธรรมาภิบาลและ  
การต่อต้านการทุจริต  
(Good Governance &  
Anti-Corruption)



การร่วมมือในสังคมโลก  
(Global Cooperation)



# การพัฒนาสุขภาพ (Health Development)



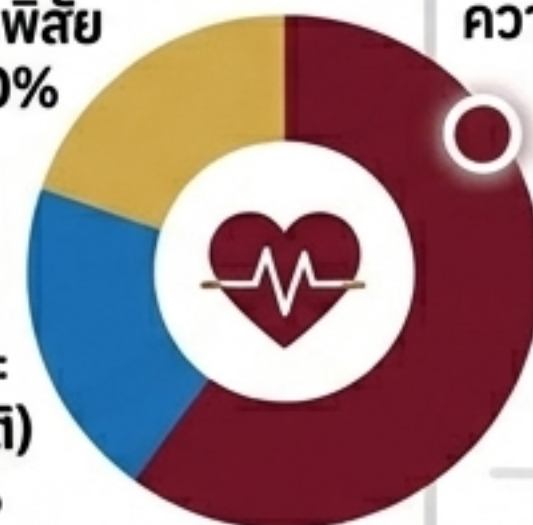
## Core Objective

พัฒนาสุขภาพกายและจิตอย่างเป็นระบบ  
พร้อมรับมือการเปลี่ยนแปลง

จิตพิสัย  
20%

ความรู้ (ทฤษฎี)  
60%

ทักษะ  
(ปฏิบัติ)  
20%



การพัฒนาสมรรถภาพ  
ทางกาย  
(Physical Fitness)



โภชนาการกับ  
กลุ่มโรคไม่ติดต่อ  
(NCDs & Nutrition)



ภัยคุกคามรูปแบบใหม่  
และสารเสพติด  
(New Threats & Drugs)



ทักษะการจัดการความขัดแย้ง  
(Conflict Management)

# ลีลาศเพื่อพัฒนาสุขภาพและบุคลิกภาพ (Social Dance)



## Core Objective

พัฒนาบุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์  
และมารยาทสังคมผ่านจังหวะลีลาศ

จังหวะวอลซ์  
(Waltz)

จังหวะรุมบ้า  
(Rumba)

จังหวะบีกิน  
(Beguine)

จังหวะชะชะซ่า  
(Cha-Cha-Cha)

จังหวะตาลุง  
(Talung)



# นันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (Recreation for Quality of Life)



**รูปแบบเกมและกีฬา**  
(Games & Sports)



**ศิลปะหัตถกรรมและ  
การเข้าจังหวะ**  
(Arts & Rhythmic  
Activities)



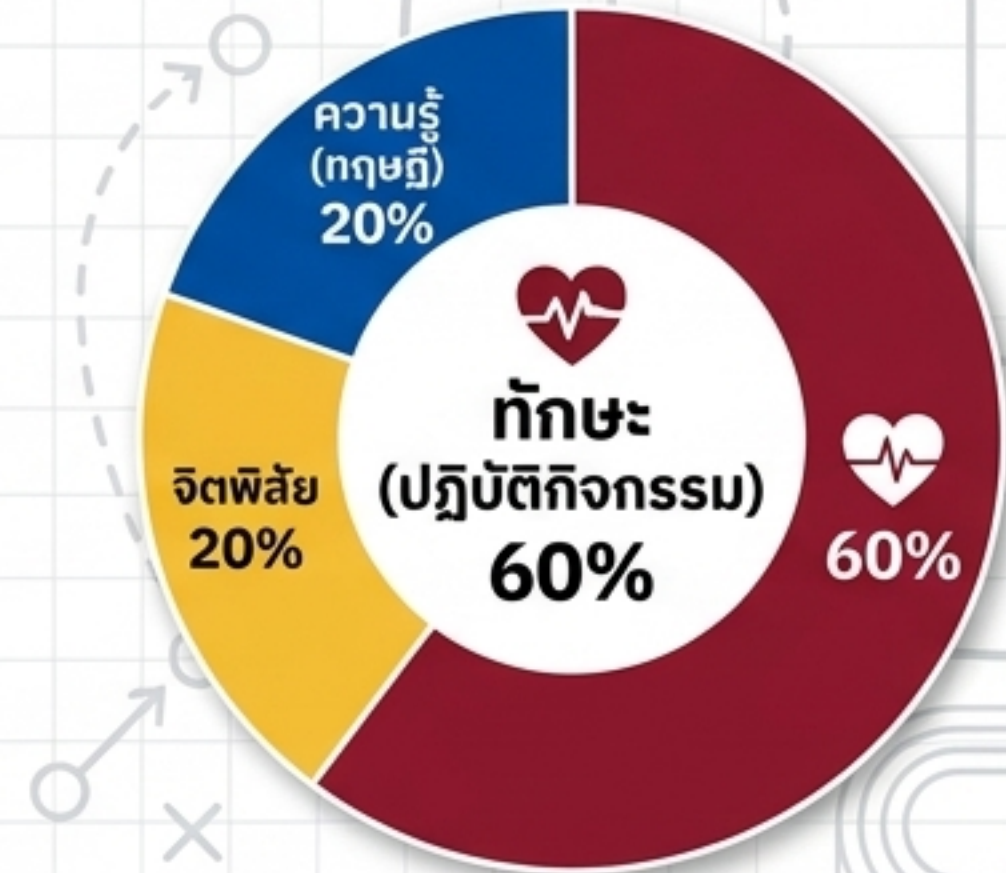
**นันทนาการทางสังคม**  
(Social Recreation)



**ทักษะพิเศษ:  
ปฏิบัติการช่วยฟื้นคืน  
ชีพขั้นพื้นฐาน**  
(CPR & Basic Life Support)

**Core Objective**

สร้างภาวะผู้นำ จิตสาธารณะ  
ผ่านเกม กีฬา และกิจกรรมกลุ่ม



# สรุปแผนการเล่น: เตรียมตัวอย่างไว้ในแต่ละวิชา? (Course Comparison Matrix)



รหัส/ชื่อวิชา	ระดับชั้น	สัดส่วนคะแนน ทฤษฎี:ปฏิบัติ	จุดเน้นของวิชา
20000-1501 หน้าที่พลเมือง	ปวช.	60% (ทฤษฎี)   20% (ปฏิบัติ)   20% จิตพิสัย	เน้นความรู้และทัศนคติ
20000-1602 เพศวิถีศึกษา	ปวช.	60% (ทฤษฎี)   20% (ปฏิบัติ)   20% จิตพิสัย	เน้นความรู้และทัศนคติ
30000-1501 สังคมยุคดิจิทัล	ปวส.	20% (ทฤษฎี)   60% (ปฏิบัติ)   20% จิตพิสัย	เน้นทักษะและการลงมือทำ
30000-1601 การพัฒนาสุขภาพ	ปวส.	60% (ทฤษฎี)   20% (ปฏิบัติ)   20% จิตพิสัย	เน้นความรู้และทัศนคติ
30000-1603 ลีลาศ	ปวส.	20% (ทฤษฎี)   60% (ปฏิบัติ)   20% จิตพิสัย	เน้นทักษะและการลงมือทำ
30000-1604 นันทนาการ	ปวส.	20% (ทฤษฎี)   60% (ปฏิบัติ)   20% จิตพิสัย	เน้นทักษะและการลงมือทำ

**Action-Oriented Classes**  
(เน้นการปฏิบัติชิ้นงาน)

# พร้อมลงสนามหรือยัง?

(Are You Ready?)



- ✓ รักชาวินัยและความรับผิดชอบ (20% อยู่ในมือคุณเสมอ)
- ✓ เปิดใจเรียนรู้ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ
- ✓ ใช้ทักษะชีวิตเพื่อดูแลตนเองและสังคม