



## แผนการจัดการเรียนรู้ฉบับย่อ

รายวิชา พ21101 สุขศึกษา 1 (HPE21101 Health 1) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง จำนวน 0.5 หน่วย/ภาคเรียน  
ครูผู้สอน นายธাত্রี ทิพย์มโนสิงห์

### 1. คำอธิบายรายวิชา

ความสำคัญของระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น วิธีดูแลรักษาระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ อนามัยเจริญพันธุ์ วิธีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง การเบี่ยงเบนทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน มีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การป้องกันการตั้งครรภ์

การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการภาวะโภชนาการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ การเลือกกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย และการควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นคุณค่าและความสำคัญของระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น สามารถนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้

### 2. ตัวชี้วัด

1. อธิบายความสำคัญของระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นได้
2. อธิบายวิธีดูแลรักษาระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานตามปกติ
3. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐาน
4. แสวงหาแนวทางในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย
5. อธิบายวิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม
6. แสดงทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
7. การป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
8. ควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
9. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน

### 3. โครงสร้างรายวิชา พ21101 สุขศึกษา 1 ( HPE21101 Health 1 )

#### 3.1 กำหนดการสอนและตัวชี้วัด

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้
1	- ปฐมนิเทศ/ชี้แจง/แนะนำเกี่ยวกับการเรียนการสอน - ความสำคัญของระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	1. บอกองค์ประกอบสสารและมาตรฐานของการเรียกกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 2. อธิบายและวิเคราะห์ความสำคัญของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้ 3. อธิบายวิธีการศึกษาและระบุแหล่งการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 4. อธิบายและระบุเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้
2 - 4	- โครงสร้างระบบกระดูก - โครงสร้างระบบกล้ามเนื้อ	1. เข้าใจความสำคัญของระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อที่มีผลต่อสุขภาพการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นได้ 2. เข้าใจและอธิบายโครงสร้างของระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อ 3. เข้าใจและอธิบายหน้าที่การทำงานของระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อ
5	- รู้วิธีดูแลรักษาระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ให้ทำงานได้ตามปกติ	1. รู้วิธีดูแลรักษาระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อให้ทำงานตามปกติได้
6 - 8	- ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อระบบต่อมไร้ท่อ ( Endocrine System) - โครงสร้างและหน้าที่ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	1. เข้าใจและอธิบายโครงสร้างของระบบประสาทระบบต่อมไร้ท่อได้ 2. เข้าใจและอธิบายหน้าที่การทำงานของระบบประสาทระบบต่อมไร้ท่อได้
9	- รู้วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานได้ตามปกติ	1. รู้วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติได้
10	สอบวัดผลกลางภาค	

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	ตัวชี้วัด/ผลการเรียนรู้
11-14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์</li> <li>- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์</li> <li>- การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิเคราะห์ภาวะการเจริญเติบโตทางร่างกายของตนเองกับเกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตให้สมวัยได้</li> <li>2. แสวงหาแนวทางเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย</li> <li>3. รู้วิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ อย่างเหมาะสมได้</li> </ol>
15-19	<p>การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการทางเพศ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ</li> <li>- การเป็ยงเบนทางเพศ</li> <li>- ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</li> <li>- การควบคุมน้ำหนักรตนเองให้อยู่ในเกณฑ์</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้วิธีปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสมได้</li> <li>2. แสวงหาแนวทางเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการทางเพศเหมาะสมกับวัย</li> <li>3. มีทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้</li> <li>4. การควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์</li> </ol>
20	สอบวัดผลปลายภาค	

### 3.2 โครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
1	- ปฐมนิเทศ/ชี้แจง/แนะนำ เกี่ยวกับการเรียนการสอน - ความสำคัญของระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของวัยรุ่น	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. รูปภาพ 3. สื่อ ICT 4. หนังสือ แบบเรียน
2 - 4	- โครงสร้างระบบกระดูก - โครงสร้างระบบกล้ามเนื้อ	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือ แบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
5	- รู้วิธีดูแลรักษาระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ให้ทำงานได้ ตามปกติ	1. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้าง ความตระหนัก	1. แบบบันทึก 2. แบบทดสอบ
6 - 8	- ความสำคัญของระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อระบบต่อมไร้ ท่อ (Endocrine System) - โครงสร้างและหน้าที่ของระบบ ประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	1. วิธีสอนแบบบรรยาย 2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล: 3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม	1. เอกสาร 2. สื่อ ICT 3. หนังสือ แบบเรียน 4. อินเทอร์เน็ต
9	- รู้วิธีดูแลรักษาระบบประสาท และระบบต่อมไร้ท่อ ให้ทำงานได้ ตามปกติ	1. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้าง ความตระหนัก	1. แบบบันทึก 2. แบบทดสอบ
10	สอบวัดผลกลางภาค		

สัปดาห์ที่	หัวข้อ/สาระการเรียนรู้	วิธีสอน/กระบวนการจัดการเรียนรู้	สื่อ/แหล่งเรียนรู้
11-14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์</li> <li>- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์</li> <li>- การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิธีสอนแบบบรรยาย</li> <li>2. วิธีสอนแบบสืบค้นข้อมูล:</li> <li>3. วิธีสอนโดยกระบวนการกลุ่ม</li> </ol>	
15-19	<p>การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการทางเพศ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ</li> <li>- การเบี่ยงเบนทางเพศ</li> <li>- ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ</li> <li>- การควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิธีสอนแบบบรรยาย</li> <li>2. วิธีสอนแบบกรณีศึกษา</li> <li>3. วิธีสอนโดยกระบวนการสร้างความตระหนัก</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอกสาร</li> <li>2. สื่อ ICT</li> <li>3. หนังสือแบบเรียน</li> <li>4. อินเทอร์เน็ต</li> </ol>
20	สอบวัดผลปลายภาค		

## 5. แผนการประเมินผลการเรียนรู้และการมอบหมายงาน

การสอนรายวิชา พ21101 สุขศึกษา 1 (HPE21101 Health 1) ประจำภาคเรียนที่ 1  
มีแผนการประเมินผลการเรียนรู้ ดังนี้

1. ด้านความรู้ (ทดสอบภาคทฤษฎี)
2. ด้านเจตคติ (กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม)
3. ด้านทักษะ(ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต)
4. ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม)

**รายละเอียดของการประเมินผลรายวิชา พ21101 สุขศึกษา 1 (HPE21101 Health 1)**

ด้าน	ระหว่างภาค (Formative)			ปลายภาค (Summative) Final	รวม (Total)	วิธีการ/เครื่องมือ
	Q1	Mid	Q2			
1. ความรู้	10	10	10	10	40	รายงาน/แบบทดสอบ
2. เจตคติ	5	5	5	10	25	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
3. ทักษะ	5	5	5	10	25	นักเรียนปฏิบัติ/แบบทดสอบ, แบบสังเกตและ Rating Scales
4. คุณลักษณะที่ พึงประสงค์	5	-	5	-	10	กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก พฤติกรรม
รวม	25	20	25	30	100	
	70					

**หมายเหตุ :** **ด้านเจตคติ** คือ ด้านคุณธรรม การเข้าเรียน ซื่อสัตย์สุจริต เสียสละ เห็นประโยชน์ส่วนรวม  
**ด้านจริยธรรม** คือ การมีระเบียบวินัย รับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และรู้จักควบคุมอารมณ์  
**ด้านค่านิยม** คือ ขยันหมั่นเพียร สนใจการเรียนรู้ พัฒนาตนเองอยู่เสมอ ศรัทธาในปรัชญาของ  
โรงเรียน รู้จักดูแลสุขภาพ สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมพลานามัย รู้จักป้องกัน  
ตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ  
**ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์** คือ ความประพฤติ พฤติกรรมของนักเรียน การมีส่วนร่วมของ  
กิจกรรมการเรียนการสอน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 20 ชั่วโมง

คะแนน 100 คะแนน

ลำดับ ที่	ชื่อหน่วยการ เรียนรู้	มาตรฐานการ เรียนรู้/ตัวชี้วัด	ชั่วโมง	น้ำหนักคะแนน				รวม
				ด้าน K	ด้าน A	ด้าน P	ด้าน S	
1	กระดูก และ ระบบกล้ามเนื้อ	พ 1.1 ม1/1, ม1/2	5	5	3	2	3	13
2	ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ	พ 1.1 ม1/1, ม1/2	4	5	2	3	2	12
คะแนนสอบกลางภาค			1	10	5	5	-	20
3	การเจริญเติบโต ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์	พ 1.1 ม1/3, ม1/4	4	5	3	2	2	12
4	การพัฒนาการ ทางเพศ การควบคุม อาหาร	พ 1.1 ม1/1, ม1/2 พ 4.1 ม1/1, ม1/2	5	5	2	3	3	13
คะแนนสอบปลายภาค			1	10	10	10	-	30
รวมคะแนนตลอดภาคเรียน			-	40	25	25	10	100
รวมทั้งสิ้นตลอด 1 ภาคเรียน			20					

## 4.1 ด้านความรู้

### 4.1.1 ประเมินผลจากการสอบกลางภาค ( 20 คะแนน )

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
- ความสำคัญของระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อ - โครงสร้างของระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 6 ข้อ	3
- ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ - โครงสร้างของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 12 ข้อ	6
- หน้าที่ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 12 ข้อ	6
- วิธีดูแลรักษาระบบกระดูกให้ทำงานตามปกติได้ - วิธีดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อให้ทำงานตามปกติได้	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
- วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติได้ - วิธีดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติได้	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	3
	<b>รวมคะแนนสอบ</b>	<b>20</b>

### 4.1.2 ประเมินผลจากการสอบปลายภาค ( 30 คะแนน )

หัวข้อ/เนื้อหาที่ใช้ในการทดสอบ	ลักษณะและจำนวนข้อสอบ	คะแนน
- ความสำคัญของระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อ - โครงสร้างของระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 4 ข้อ	2
- ความสำคัญของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ - โครงสร้างของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 8 ข้อ	4
- หน้าที่ของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 6 ข้อ	3
- วิธีดูแลรักษาระบบกระดูกให้ทำงานตามปกติได้ - วิธีดูแลรักษาระบบกล้ามเนื้อให้ทำงานตามปกติได้	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 2 ข้อ	2
- วิธีดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติได้ - วิธีดูแลรักษาระบบต่อมไร้ท่อให้ทำงานตามปกติได้	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 2 ข้อ	2
- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 4 ข้อ	2
- การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 10 ข้อ	5
- ลักษณะการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ	ข้อสอบเป็นปรนัย จำนวน 8 ข้อ	4
- การเบี่ยงเบนทางเพศ	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
- การควบคุมน้ำหนัก	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
- ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	ข้อสอบเป็นอัตนัย จำนวน 1 ข้อ	2
	<b>รวมคะแนนสอบ</b>	<b>30</b>



4.2 ด้านเจตคติ (กิจกรรมเดี่ยว/กลุ่ม/แบบบันทึกพฤติกรรม) 25 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

การประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
<b>1. ด้านคุณธรรม</b>					
1.1 การเข้าเรียนสม่ำเสมอ					
1.2 ความซื่อสัตย์					
1.3 การเสียสละ					
1.4 เห็นประโยชน์ส่วนรวม					
<b>2. ด้านจริยธรรม</b>					
2.1 มีระเบียบวินัย					
2.2 ความรับผิดชอบ					
2.3 การตรงต่อเวลา					
2.4 รู้จักควบคุมอารมณ์					
<b>3. ด้านค่านิยม</b>					
2.1 ความขยันหมั่นเพียร สนใจในการเรียน					
3.2 พัฒนาตนเองอยู่เสมอ					
3.3 ศรัทธาในปรัชญาของโรงเรียน					
3.4 รู้จักดูแลสุขภาพ					
3.5 สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ					
3.6 ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม					
3.7 รู้จักป้องกันตนเองจากโรคภัยและอุบัติเหตุต่าง ๆ					

4.3 ด้านทักษะ (ปฏิบัติ/แบบทดสอบ/การสังเกต) 25 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

รายการประเมิน	ผลการประเมิน				
	ดีเยี่ยม (5คะแนน)	ดีมาก (4คะแนน)	ดี (3คะแนน)	ปานกลาง (2คะแนน)	ปรับปรุง (1คะแนน)
<b>ทักษะชีวิต</b>					
1. การดูแลรักษาระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อ					
2. การดูแลรักษาระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ					
2. การเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน					
3. การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสรีระ					
4. การควบคุมพฤติกรรมทางเพศ					
5. การปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ					

1.4 ด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์(กิจกรรมกลุ่ม/แบบบันทึก/พฤติกรรม) 10 คะแนน

ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนตามแบบประเมิน มีดังนี้

แบบบันทึกพฤติกรรมเข้าร่วมกิจกรรม

**คำชี้แจง** ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับรายชื่อผู้ปฏิบัติและพฤติกรรมที่ปฏิบัติพฤติกรรมใด  
ที่นักเรียนยังไม่ปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ยังไม่ดีให้เว้นว่างไว้

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ความตั้งใจในการทำงาน				ความ รับผิดชอบ				การตรงต่อ เวลา				ความสะอาด เรียบร้อย				ผลสำเร็จของ งาน				รวม		
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		10	
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ	ให้	4	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมน้อยครั้ง	ให้	1	คะแนน