คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

- *ออกแบบการจัดการเรียนรู้โดยใช้มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปีเป็นเป้าหมาย*
- *ออกแบบการจัดการเรียนรู้โดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง*
- *ใช้แนวคิด **Backward Design** ผสมผสานกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ อย่างหลากหลาย*
- *ออกแบบการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมรรถนะสำคัญของผู้เรียนในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต และการใช้เทคโนโลยี*
- *แบ่งแผนการจัดการเรียนรู้เป็นรายชั่วโมง สะดวกในการใช้*
- *มีองค์ประกอบครบถ้วนตามแนวทางการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ของสถานศึกษา*
- *นำไปพัฒนาเป็นผลงานทางวิชาการเพื่อเลื่อนวิทยฐานะได้*

ผู้เขียน

ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค กศ.บ., กศ.ม.

กัลยภัฏร์ ศรีไพโรจน์ วท.บ.

บรรณาธิการ

วิชุดา คงสุทธิ์ ค.บ., ค.ม.

สมาพร ยิ่งคุณธนา ศษ.บ., ศษ.ม.

ทิวาวลี บุญญดิษฐ์ วท.บ., วท.ม.

ผลิตและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

วัฒนาพานิช สำราญราษฎร์

216–220 ถนนบำรุงเมือง แขวงสำราญราษฎร์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทร. 02 222 9394 • 02 222 5371–2 FAX 02 225 6556 • 02 225 6557

email: info@wpp.co.th

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้

สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย
ห้ามละเมิด ทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่
ส่วนใดส่วนหนึ่งเว้นแต่จะได้รับอนุญาติ

คณะผู้เขียน

ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค กศ.บ, กศ.ม. กัลยภัฏร์ ศรีไพโรจน์ วท.บ.

คณะบรรณาธิการ

สมาพร ยิ่งคุณธนา ศษ.บ., ศษ.ม. วิชุดา คงสุทธิ์ ค.บ., ค.ม.ทิวาวลี บุญญดิษฐ์ วท.บ., วท.ม.

▲

ISBN 978-974-18-6232-0

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด นายเริงชัย จงพิพัฒนสุข กรรมการผู้จัดการ

สื่อการเรียนรู้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและ มัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางฯ 2551
หนังสือเรียน (ฉบับ ศธ. อนุญาต) –แบบฝึกทักษะ–แผนฯ (CD) –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD)

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

- หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ(CD) –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD **สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1**..... รศ.ดร. สมหมาย แดงสกุล และคณะ
- หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ(CD) –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD **สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 2**..... รศ.ดร. สมหมาย แดงสกุล และคณะ
- หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ(CD) –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD **สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3**..... รศ.ดร. สมหมาย แดงสกุล และคณะ
- หนังสือเรียน **รายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ม. 1–3** .....ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน **รายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา กรีฑา ม. 1–3** .....ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน **รายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา เทเบิลเทนนิส ม. 1–3** .....ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน **รายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา ยิมนาสติก ม. 1–3** .....ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน **รายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา กระบี่ ม. 1–3** .....ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน **รายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา วอลเล่ย์บอล ม. 1–3** .....ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- หนังสือเรียน **รายวิชาเพิ่มเติม พลศึกษา บาสเกตบอล ม. 1–3** .....ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ
- แผนการจัดการเรียนรู้ **พลศึกษา ม. 1–3** .....ผศ.เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

- หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ(CD) –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD **สุขศึกษาและพลศึกษา 1 ม. 4-6**..... รศ.ดร. สมหมาย แดงสกุล และคณะ
- หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ(CD) –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD **สุขศึกษาและพลศึกษา 2 ม. 4-6**..... รศ.ดร. สมหมาย แดงสกุล และคณะ
- หนังสือเรียน–แบบฝึกทักษะ–แผนฯ(CD) –คู่มือการสอน–สื่อการเรียนรู้ PowerPoint (CD **สุขศึกษาและพลศึกษา 3 ม. 4-6**..... รศ.ดร. สมหมาย แดงสกุล และคณะ

คำนำ

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1–3 ชุดนี้เป็นสื่อการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ โดย**ยึดหลักการออกแบบการจัดการเรียนรู้แบบ Backward Design ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Child-Centered) ตามหลักการที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ** เพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมและกระบวนการ เรียนรู้ สามารถสร้างองค์ความรู้ได้ด้วยตนเอง ทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม บทบาทของครูมีหน้าที่เอื้ออำนวยความสะดวกให้นักเรียนประสบผลสำเร็จ โดยสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ทำให้นักเรียนสามารถเชื่อมโยงความรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ ได้ในเชิงบูรณาการด้วยวิธีการที่หลากหลาย เน้นกระบวนการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และสรุปความรู้ด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนได้รับการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ด้านทักษะ/กระบวนการ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติสุข

การจัดทำคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1–3 ชุดนี้ได้จัดทำตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งครอบคลุมทุกสาระการเรียนรู้ โดยภายในเล่มได้ นำเสนอแผนการจัดการเรียนรู้เป็นรายชั่วโมงตามหน่วยการเรียนรู้ เพื่อให้ครูนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ได้สะดวกยิ่งขึ้น นอกจากนี้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ยังมีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ ด้านทักษะ/กระบวนการ ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทำให้ทราบผลการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ของนักเรียนได้ทันที

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1–3 ชุดนี้นำเสนอเนื้อหาแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 คำชี้แจงการจัดแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วยแนวทางการใช้แผนการจัดการเรียนรู้ สัญลักษณ์แสดงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมการเรียนรู้ การออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design (BwD) เทคนิคและวิธีการจัดการเรียนรู้–การวัดและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องของหน่วยการเรียนรู้กับสาระ/มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี โครงสร้างการแบ่งเวลารายชั่วโมงและขอบข่ายสาระการเรียนรู้

ตอนที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง ได้เสนอแนะแนวทางการจัดการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้ในหนังสือเรียนฯ/สื่อการเรียนรู้ สมบูรณ์แบบ แบ่งเป็นแผนย่อยรายชั่วโมง ซึ่งแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละแผนมีองค์ประกอบครบถ้วนตามแนวทางการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ของสถานศึกษา

ตอนที่ 3 เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู ประกอบด้วยตัวอย่างแบบทดสอบต่าง ๆ และความรู้เสริมสำหรับครู ซึ่งบันทึกลงในซีดีรอม (CD-ROM) เพื่ออำนวยความสะดวกให้ครูใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1–3 ชุดนี้ได้ออกแบบการเรียนรู้ด้วยเทคนิคและวิธีการสอนอย่างหลากหลาย หวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของนักเรียนต่อไป

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

ตอนที่ 1 คำชี้แจงการจัดแผนการจัดการเรียนรู้..... 1–24

1. แนวทางการใช้แผนการจัดการเรียนรู้..... 2
2. สัญลักษณ์แสดงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมการเรียนรู้ 6
3. การออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design (BwD)..... ..8
4. เทคนิคและวิธีการจัดการเรียนรู้–การวัดและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา 20
5. ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องของหน่วยการเรียนรู้กับสาระ/มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดชั้นปี 23
6. โครงสร้างการแบ่งเวลารายชั่วโมงและขอบข่ายสาระการเรียนรู้..... 24

ตอนที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา..... 25–406

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา 26–61

- ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน 26
- กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง 27

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 การปฐมนิเทศและการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย 34

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย (ต่อ)..... 40

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น 46

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (ต่อ)..... 51

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา..... 56

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว 62–91

- ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน 62
- กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง..... 63

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 อนามัยเจริญพันธุ์..... 68

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 อนามัยเจริญพันธุ์ (ต่อ)..... 73

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 อนามัยเจริญพันธุ์ (ต่อ)..... 77

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ 83
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10 ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว 87

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ 92–137

- ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน 92
- กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง 94

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11 อาหารตามวัย 105
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12 โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย 112
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 ปัญหาสุขภาพในชุมชน 117
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14 การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างสมรรถภาพทางกาย 122

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 128
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (ต่อ) 133

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย 138–175

- ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน 138
- กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง 139

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ 146
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง 152
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19 อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง 157
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ 162
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21 การช่วยฟื้นคืนชีพ 167
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22 การช่วยฟื้นคืนชีพ (ต่อ) 172

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว 176–267

- ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน 176
- ผังการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 177

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23 การปฐมนิเทศและการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก 185
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24 การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก (ต่อ) 191
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 25 การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก (ต่อ) 196
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 26 การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก (ต่อ) 201
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 27 กิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน 206
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28 กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต 211
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 29 กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ) 217

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 30 กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)……..... 222
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 31 กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)..... 227
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 32 กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)……..... 232
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 33 กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)..... 237
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 34 กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)……..…….. 243
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 35 กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)……..…….....….. 248
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 36 กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)……..…… 253
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 37 กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)..... 258
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 38 กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)..... 263

ตอนที่ 3 เอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู 268–406

1. มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษา และพลศึกษา ม. 3 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551..... 269
2. ความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา.....273
3. แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) ผังและรูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้แบบ Backward Design …….....275
4.แบบทดสอบก่อนเรียน แบบทดสอบปลายภาค…….....281
5. ใบความรู้ ใบงาน และใบกิจกรรมการเรียนรู้.....305
6. แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผล..... ……389
7. ตัวอย่างแบบบันทึกสรุปการประเมินผล..... 401
8. โครงงาน แผนที่ความคิด ผังแสดงเหตุและผล..... 403

ตอนที่ 1

คำชี้แจงการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1. แนวทางการใช้แผนการจัดการเรียนรู้

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางให้ครูใช้ประกอบการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งการแบ่งหน่วยการเรียนรู้สำหรับจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้เป็นรายชั่วโมงในคู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้เล่มนี้ สามารถใช้ควบคู่กับหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม.3 และสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้นี้ได้นำเสนอรายละเอียดไว้ครบถ้วนตามแนวทางการจัดการเรียนรู้ของสถานศึกษา นอกจากนี้ยังได้ออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนให้นักเรียนได้พัฒนาองค์ความรู้ สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้อย่างครบถ้วนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ครูควรศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้นี้ให้ละเอียด เพื่อปรับใช้ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม สถานการณ์และสภาพของนักเรียน

ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะแบ่งแผนการจัดการเรียนรู้ออกเป็นรายชั่วโมง ซึ่งมีจำนวนมากน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับความยาวของเนื้อหาสาระและในแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะระบุ

1. ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน เป็นการแสดงขอบข่ายเนื้อหาการจัดการเรียนรู้ที่ครอบคลุมความรู้ ทักษะ/กระบวนการ คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ และภาระงาน/ชิ้นงาน

2. กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้ เป็นกรอบแนวคิดในการจัดการเรียนรู้ของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ แบ่งเป็น 3 ขั้น ได้แก่

ขั้นที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

ขั้นที่ 2 ภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริง

ขั้นที่ 3 แผนการจัดการเรียนรู้จะระบุว่าในหน่วยการเรียนรู้นี้แบ่งเป็นแผนการจัดการเรียนรู้กี่แผน และแต่ละแผนใช้เวลาในการจัดกิจกรรมกี่ชั่วโมง

3. แผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมง เป็นแผนการจัดการเรียนรู้ตามกรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design Template) ประกอบด้วย

3.1 ชื่อแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วยลำดับที่ของแผน ชื่อแผน สาระการเรียนรู้ที่ ระดับชั้น หน่วยการเรียนรู้ที่ และเวลาเรียน เช่น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศและการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา เวลา 2 ชั่วโมง

3.2 สาระสำคัญ เป็นความคิดรวบยอดของเนื้อหาที่นำมาจัดการเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้

3.3 ตัวชี้วัดชั้นปี เป็นตัวชี้วัดที่ใช้ตรวจสอบนักเรียนหลังจากเรียนจบเนื้อหาที่นำเสนอในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้นั้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้ของหลักสูตร

3.4 จุดประสงค์การเรียนรู้ เป็นส่วนที่บอกจุดมุ่งหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นแก่นักเรียนภายหลังจากการเรียนจบในแต่ละแผน ทั้งในด้านความรู้ (K) ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A) ด้านทักษะ/กระบวนการ (P) ซึ่งสอดคล้องสัมพันธ์กับตัวชี้วัดชั้นปีและเนื้อหาในแผนการจัดการเรียนรู้นั้น ๆ

3.5 การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เป็นการตรวจสอบผลการจัดการเรียนรู้ว่าหลังจากจัดการเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้แล้ว นักเรียนมีพัฒนาการ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตามเป้าหมายที่คาดหวังไว้หรือไม่ และมีสิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาปรับปรุงส่งเสริมในด้านใดบ้าง ดังนั้น ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้จึงได้ออกแบบวิธีการและเครื่องมือในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ของนักเรียนไว้อย่างหลากหลาย เช่น การทำแบบทดสอบ การตอบคำถามสั้น ๆ การตรวจผลงานในการปฏิบัติกิจกรรม การสังเกตพฤติกรรมทั้งที่เป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เป็นต้น โดยเน้นการปฏิบัติให้สอดคล้องและเหมาะสมกับตัวชี้วัดและมาตรฐานการเรียนรู้

วิธีการและเครื่องมือในการวัดและประเมินผลการเรียนรู้เหล่านี้ ครูสามารถนำไปใช้ประเมินนักเรียนได้ทั้งในระหว่างการจัดการเรียนรู้และการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.6 สาระการเรียนรู้ เป็นหัวข้อย่อยที่นำมาจัดการเรียนรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับสาระการเรียนรู้แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

3.7 แนวทางบูรณาการ เป็นการเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องที่เรียนรู้ของแต่ละแผนให้เชื่อมโยงสัมพันธ์กับสาระการเรียนรู้อื่น ๆ ได้แก่ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษาฯ ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี และภาษาต่างประเทศ เพื่อให้การเรียนรู้สอดคล้องและครอบคลุมสถานการณ์จริง

3.8 กระบวนการจัดการเรียนรู้ เป็นการเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เนื้อหาในแต่ละเรื่อง โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ ตามความเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อให้ครูนำไปใช้ประโยชน์ในการ

วางแผนการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกระบวนการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วยขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอนที่สำคัญ ได้แก่

ขั้นที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน
ขั้นที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้
ขั้นที่ 3 ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์
ขั้นที่ 4 การนำไปใช้
ขั้นที่ 5 สรุปความรู้

3.9 กิจกรรมเสนอแนะ เป็นกิจกรรมเสนอแนะสำหรับให้นักเรียนได้พัฒนาเพิ่มเติมในด้านต่าง ๆ นอกเหนือจากที่ได้จัดการเรียนรู้มาแล้วในชั่วโมงเรียน กิจกรรมเสนอแนะมี 2 ลักษณะ คือ กิจกรรมสำหรับผู้ที่มีความสามารถพิเศษและต้องการศึกษาค้นคว้าในเนื้อหานั้น ๆ ให้ลึกซึ้งกว้างขวางยิ่งขึ้น และกิจกรรมสำหรับผู้ที่ยังไม่เข้าใจเนื้อหาหรือยังไม่เกิดการเรียนรู้ตามเป้าหมาย ซึ่งมีลักษณะเป็นการเรียนซ้ำหรือซ่อมเสริม ตลอดจนการใช้เวลาว่างในการฝึกสร้างเสริมเสริมทักษะเพิ่มเติม โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกาย และทักษะกีฬาโดยเฉพาะ

3.10 สื่อ/แหล่งการเรียนรู้ เป็นรายชื่อสื่อการเรียนรู้ทุกประเภทที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ ซึ่งมีทั้งสื่อธรรมชาติ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อเทคโนโลยี และสื่อบุคคล เช่น หนังสือ เอกสารความรู้ รูปภาพ เครือข่ายอินเทอร์เน็ต วีดิทัศน์ ปราชญ์ชาวบ้าน เป็นต้น

3.11 บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้ เป็นส่วนที่ให้ครูบันทึกผลการจัดการเรียนรู้ว่าประสบความสำเร็จหรือไม่ มีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรเกิดขึ้นบ้าง ได้แก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้นอย่างไร และข้อเสนอแนะสำหรับการจัดการเรียนรู้ครั้งต่อไป

นอกจากนี้ยังอำนวยความสะดวกให้ครู โดยการจัดทำแบบทดสอบต่าง ๆ และความรู้เสริมสำหรับครูบันทึกลงในซีดี (CD) ประกอบด้วย

1) แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน เป็นแบบทดสอบเพื่อใช้วัดและประเมินผลนักเรียนก่อนการจัดการเรียนรู้และหลังการจัดการเรียนรู้ ซึ่งครูสามารถที่จะนำแบบทดสอบดังกล่าวมาใช้ตรวจสอบความรู้พื้นฐานและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเรียน นอกจากนี้การนำแบบทดสอบดังกล่าวมาใช้ยังจะช่วยให้ครูทราบถึงระดับของการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีการพัฒนาการขึ้น และปกติการวัดและประเมินผลดังกล่าวนี้ จะไม่นำผลมาใช้พิจารณาตัดสินผลการเรียน

2) แบบทดสอบระหว่างเรียน เป็นทั้งรูปแบบของกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้และแบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วยทั้งแบบปรนัยและอัตนัยที่จัดทำไว้ท้ายหน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วย ซึ่งครูสามารถนำมาใช้วัดและประเมินผลเพื่อตรวจสอบการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียนว่าบรรลุผลหรือ เป้าหมายตามตัวชี้วัดในแต่ละหน่วยหรือไม่ หากพบข้อบกพร่องครูผู้สอนจะสามารถให้คำแนะนำและแก้ไขในส่วนดังกล่าวนั้นได้

นอกจากนี้ ครูยังสามารถตรวจสอบผลการประเมินตนเองของนักเรียนในแต่ละหน่วยเพื่อประเมินความคิดเห็นของนักเรียนต่อกิจกรรมการเรียนรู้ซึ่งจะช่วยให้ครูสามารถนำมาใช้พัฒนาด้านความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient (EQ)) ความฉลาดทางสติปัญญา(intelligence Quotient (IQ)) ความฉลาดทางด้านสังคม (Social Quotient (SQ)) ฯลฯ ให้กับนักเรียนได้อีกด้วย

3) แบบทดสอบ เป็นแบบทดสอบเพื่อใช้วัดและประเมินผลการเรียนปลายปี 3 ด้าน ได้แก่

(1) ด้านความรู้ มีแบบทดสอบทั้งที่เป็นแบบปรนัยและอัตนัย

(2) ด้านทักษะ/กระบวนการ เป็นตารางการประเมิน

(3) ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เป็นตารางการประเมิน

4) ความรู้เสริมสำหรับครู เป็นการนำเสนอความรู้ในเรื่องต่าง ๆ แก่ครู เช่น

(1) หลักการจัดทำแฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) และวิธีการคัดเลือกผลงานเพื่อเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน

(2) ความรู้เรื่องโครงงาน

4. แบบฟอร์มโครงสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ที่ออกแบบจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design

ครูควรศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อเตรียมการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ จัดกิจกรรมให้นักเรียนได้พัฒนาครบทุกสมรรถนะสำคัญที่กำหนดไว้ในหลักสูตร กล่าวคือ สมรรถนะในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต และการใช้เทคโนโลยี รวมถึงคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตรและกิจกรรมเสนอแนะ เพื่อการเรียนรู้เพิ่มเติมให้เต็มตามศักยภาพของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งได้กำหนดไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้นี้แล้ว

นอกจากนี้ครูสามารถปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพความพร้อมของนักเรียนและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ ซึ่งจะใช้เป็นผลงานเพื่อเลื่อนวิทยฐานะได้ แผนการจัดการเรียนรู้นี้ได้อำนวยความสะดวกให้ครู โดยได้พิมพ์โครงสร้างแผนการเรียนรู้ที่ออกแบบการเรียนรู้แบบ Backward Design ให้ครูเพิ่มเติมเฉพาะส่วนที่ครูปรับปรุงเองไว้ด้วยแล้ว

2. สัญลักษณ์แสดงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมการเรียนรู้

ในหนังสือเรียนฯ/สื่อการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สมบูรณ์แบบ และแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ทุกเล่มได้มีสัญลักษณ์กำกับกิจกรรมการเรียนรู้ไว้ทุกกิจกรรมเพื่อช่วยให้ครูและนักเรียนรู้และเข้าใจถึงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมนั้น ๆ ซึ่งจะช่วยให้สามารถจัดกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น สัญลักษณ์แสดงลักษณะและเป้าหมายของกิจกรรมการเรียนรู้มีดังนี้

โครงงาน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนพัฒนาการคิด การวางแผน และการแก้ปัญหา

การพัฒนากระบวนการคิด เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพัฒนากระบวนการคิดด้านต่าง ๆ

การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนนำความรู้ ทักษะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การทำประโยชน์ให้สังคม เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมการทำประโยชน์เพื่อสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

การปฏิบัติจริง/ฝึกทักษะ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้ปฏิบัติจริงหรือฝึกปฏิบัติ เพื่อเกิดทักษะอันจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปตามเป้าหมายอย่างสมบูรณ์และติดตัวคงทน

การศึกษาค้นคว้า/สืบค้น เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าหรือสืบค้นเพื่อสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองจนเกิดเป็นนิสัย

การสำรวจ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนสำรวจ รวบรวมข้อมูล เพื่อนำมาศึกษาวิเคราะห์ หาเหตุ หาผล ฝึกความเป็นผู้รอบคอบ

การสังเกต เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนรู้จักสังเกตสิ่งที่ต้องการเรียนรู้จนสร้างองค์ความรู้ได้อย่างเป็นระบบและมีเหตุผล

ทักษะทางภาษา เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับกฎเกณฑ์ทางภาษาเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาทักษะทางภาษาต่อไป

ทักษะการฟัง/ดู เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการฟังและการดูต่าง ๆ

ทักษะการพูด เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการพูดประเภทต่าง ๆ

ทักษะการเขียน เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการเขียนประเภทต่าง ๆ

การคิดคำนวณ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิดคำนวณ

ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนใช้พัฒนาทักษะการคิดริเริ่มสร้างสรรค์

การเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

3. การออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design (BwD)

การจัดการเรียนรู้หรือการสอนเป็นงานที่ครูทุกคนต้องใช้กลวิธีต่าง ๆ มากมายเพื่อให้นักเรียนสนใจที่จะเรียนรู้และเกิดผลตามที่ครูคาดหวัง การจัดการเรียนรู้จัดเป็นศาสตร์ที่ต้องใช้ความรู้ความสามารถตลอดจนประสบการณ์อย่างมาก ครูบางคนอาจจะละเลยเรื่องของการออกแบบการจัดการเรียนรู้หรือการออกแบบการสอน ซึ่งเป็นงานที่ครูจะต้องทำก่อนการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้

การออกแบบการจัดการเรียนรู้ทำอย่างไร ทำไมจึงต้องออกแบบการจัดการเรียนรู้

ครูทุกคนผ่านการศึกษาและได้เรียนรู้เกี่ยวกับการออกแบบการเรียนรู้มาแล้ว ในอดีตการออกแบบการเรียนรู้จะเริ่มต้นจากการกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ การวางแผนการจัดการเรียนรู้ การดำเนินการจัดการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ปัจจุบันการเรียนรู้ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม เศรษฐกิจ และสังคม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทต่อการเรียนรู้ของนักเรียน ซึ่งนักเรียนสามารถเรียนรู้ได้จากสื่อและแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัว ดังนั้นการออกแบบการจัดการเรียนรู้จึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ครูจำเป็นต้องดำเนินการให้เหมาะสมกับศักยภาพของนักเรียนแต่ละบุคคล

วิกกินส์และแมกไท (Grant Wiggins & Mc Tighe) นักการศึกษาชาวอเมริกันได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการออกแบบการจัดการเรียนรู้ ซึ่งเขาเรียกว่า *Backward Design* เป็นการออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่ครูจะต้องกำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนก่อน โดยทั้งสองให้ชื่อว่า *ความเข้าใจที่คงทน (enduring understandings)* เมื่อกำหนดความเข้าใจที่คงทนได้แล้ว ครูจะต้องบอกให้ได้ว่าความเข้าใจที่คงทนของนักเรียนนี้เกิดจากอะไร นักเรียนจะต้องมีหรือแสดงพฤติกรรมอะไรบ้าง ครูมีหรือใช้วิธีการวัดอะไรบ้างที่จะบอกว่านักเรียนมีหรือแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นแล้ว จากนั้นครูจึงนึกถึงวิธีการจัดการเรียนรู้ที่จะทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทนต่อไป

แนวคิดของ Backward Design

Backward Design เป็นการออกแบบการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ผลลัพธ์ปลายทางเป็นหลัก ซึ่งผลลัพธ์ปลายทางนี้จะเกิดขึ้นกับนักเรียนก็ต่อเมื่อจบหน่วยการเรียนรู้ ทั้งนี้ครูจะต้องออกแบบการจัดการเรียนรู้ โดยใช้กรอบความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล มีความสัมพันธ์กัน จากนั้นจึงจะลงมือเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ ขยายรายละเอียดเพิ่มเติมให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพต่อไป

กรอบความคิดหลักของการออกแบบการจัดการเรียนรู้โดย Backward Design มีขั้นตอนหลักที่สำคัญ 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 กำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

ขั้นที่ 2 กำหนดภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริง

ขั้นที่ 3 วางแผนการจัดการเรียนรู้

ขั้นที่ 1 กำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

ก่อนที่จะกำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนนั้น ครูควรตอบคำถามสำคัญต่อไปนี้

1. นักเรียนควรจะมีความรู้ ความเข้าใจและสามารถทำสิ่งใดได้บ้าง
2. เนื้อหาสาระใดบ้างที่มีความสำคัญต่อการสร้างความเข้าใจของนักเรียนและความเข้าใจที่คงทนที่ครูต้องการจัดการเรียนรู้ให้แก่นักเรียนมีอะไรบ้าง

เมื่อจะตอบคำถามสำคัญดังกล่าวข้างต้น ให้ครูนึกถึงเป้าหมายของการศึกษา มาตรฐานการเรียนรู้ด้านเนื้อหาระดับชาติที่ปรากฏอยู่ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551รวมทั้งมาตรฐานการเรียนรู้ระดับเขตพื้นที่การศึกษาหรือท้องถิ่น

การทบทวนความคาดหวังของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เนื่องจากมาตรฐานแต่ละระดับ จะมีความสัมพันธ์กับเนื้อหาสาระต่าง ๆ ซึ่งมีความแตกต่างลดหลั่นกันไป ด้วยเหตุนี้ขั้นที่ 1 ของ Backward Design ครูจึงต้องจัดลำดับความสำคัญและเลือกผลลัพธ์ปลายทางของนักเรียน ซึ่งเป็นผลการเรียนรู้ที่เกิดจากความเข้าใจที่คงทนต่อไป

ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน

ความเข้าใจที่คงทนคืออะไร ความเข้าใจที่คงทนเป็นความรู้ที่ลึกซึ้ง ได้แก่ ความคิดรวบยอด ความสัมพันธ์ และหลักการของเนื้อหาและวิชาที่นักเรียนเรียนรู้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เป็นความรู้ที่อิงเนื้อหา ความรู้นี้เกิดจากการสะสมข้อมูลต่าง ๆ ของนักเรียนและเป็นองค์ความรู้ที่นักเรียนสร้างขึ้นด้วยตนเอง

การเขียนความเข้าใจที่คงทนในการออกแบบการจัดการเรียนรู้

ถ้าความเข้าใจที่คงทน หมายถึง สาระสำคัญของสิ่งที่จะเรียนรู้แล้ว ครูควรจะรู้ว่าสาระสำคัญหมายถึงอะไร คำว่า สาระสำคัญ มาจากคำว่า Concept ซึ่งนักการศึกษาของไทยแปลคำดังกล่าวเป็นภาษาไทยว่า สาระสำคัญ ความคิดรวบยอด มโนทัศน์ มโนมติ และสังกัป ซึ่งการเขียนแผนการจัดการเรียนรู้นิยมใช้คำว่า สาระสำคัญ

สาระสำคัญเป็นข้อความที่แสดงแก่นหรือเป้าหมายเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อให้ได้ข้อสรุปรวมและข้อแตกต่างเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยอาจครอบคลุมข้อเท็จจริง กฎ ทฤษฎี ประเด็น และการสรุปสาระสำคัญและข้อความที่มีลักษณะรวบยอดอย่างอื่น

ประเภทของสาระสำคัญ

1. ระดับกว้าง (Broad Concept)
2. ระดับการนำไปใช้ (Operative Concept หรือ Functional Concept)

ตัวอย่างสาระสำคัญระดับกว้าง

– *วัยทารก หมายถึง* เด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 12 เดือน หรือ 1 ปี

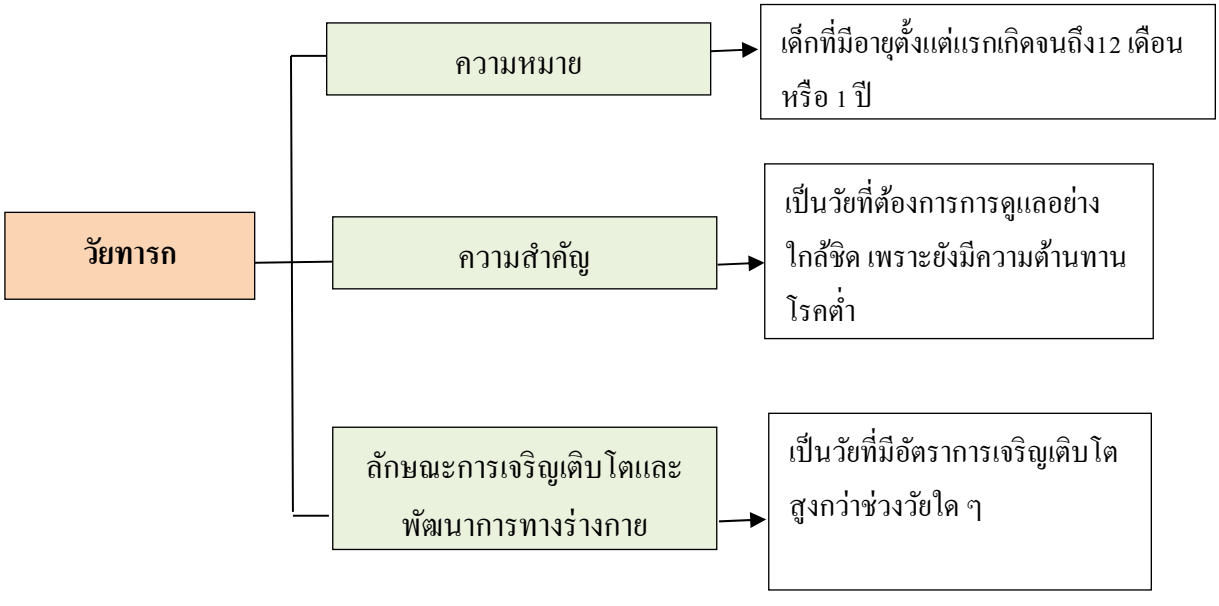
ตัวอย่างสาระสำคัญระดับนำไปใช้

– วัยทารก เป็นวัยที่มีอัตราการเจริญเติบโตสูงกว่าช่วงวัยใด ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน 4 เดือนแรกหลังคลอด และยังเป็นวัยที่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะยังมีความต้านทานโรคต่ำจึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย

แนวทางการเขียนสาระสำคัญ

1. ให้เขียนสาระสำคัญของทุกเรื่อง โดยแยกเป็นข้อ ๆ (จำนวนข้อของสาระสำคัญจะเท่ากับจำนวนเรื่อง)
2. การเขียนสาระสำคัญที่ดีควรเป็นสาระสำคัญระดับการนำไปใช้
3. สาระสำคัญต้องครอบคลุมประเด็นสำคัญครบถ้วน เพราะหากขาดส่วนใดไปแล้วจะทำให้ผู้เรียนรับสาระสำคัญที่ผิดไปทันที
4. การเขียนสาระสำคัญที่จะให้ครอบคลุมประเด็นสำคัญวิธีการหนึ่งคือ การเขียนแผนผังสาระสำคัญ

ตัวอย่างการเขียนแผนผังสาระสำคัญ เรื่อง วัยรุ่น



สาระสำคัญ

5. การเขียนสาระสำคัญเกี่ยวกับเรื่องใด ควรเขียนลักษณะเด่นที่มองเห็นได้หรือนึกได้ออกมาเป็นข้อ ๆ แล้วจำแนกลักษณะเหล่านั้นเป็นลักษณะจำเพาะและลักษณะประกอบ
6. การเขียนข้อความที่เป็นสาระสำคัญ ควรใช้ภาษาที่มีการขัดเกลาอย่างดี เลี่ยงคำที่มีความหมายกำกวมหรือฟุ่มเฟือย

ตัวอย่างการเขียนสาระสำคัญ เรื่อง วัยรุ่น

วัยรุ่น	ลักษณะจำเพาะ	ลักษณะประกอบ
– เป็นวัยที่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะยังมีความต้านทานโรคต่ำ	✓	–
–มีอัตราการเจริญเติบโตสูงกว่าช่วงวัยใด ๆ	✓	–
– น้ำหนักตัวเป็นผลรวมของการเจริญเติบโตของส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย ในวัยทารกนิยมใช้*น้ำหนักตัวตามเกณฑ์อายุ* เป็นดัชนีบ่งชี้ถึงภาวะโภชนาการว่ามีน้ำหนักเหมาะสมกับอายุหรือไม่ การขาดอาหาร เจ็บป่วยและภาวะโภชนาการเกินในทารกจะส่งผลให้น้ำหนักเปลี่ยนแปลงได้ง่าย	–	✓
– โดยทั่วไปส่วนสูงของทารกเมื่ออายุ 1 ปี ควรสูงประมาณ 1.5 เท่าของส่วนสูงเมื่อแรกเกิด	–	✓

สาระสำคัญ วัยทารก เป็นวัยที่มีอัตราการเจริญเติบโตสูงกว่าช่วงวัยใด ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน 4 เดือนแรกหลังคลอด และยังเป็นวัยที่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะยังมีความต้านทานโรคต่ำจึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย

ขั้นที่ 2 กำหนดภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริง

เมื่อครูกำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนแล้ว ก่อนที่จะดำเนินการขั้นต่อไป ขอให้ครูตอบคำถามสำคัญต่อไปนี้

นักเรียนมีพฤติกรรมหรือแสดงออกในลักษณะใด จึงทำให้ครูทราบว่า นักเรียนบรรลุผลลัพธ์ปลายทางตามที่กำหนดไว้แล้ว

ครูมีหลักฐานหรือใช้วิธีการใดที่สามารถระบุได้ว่านักเรียนมีพฤติกรรมหรือแสดงออกตามผลลัพธ์ปลายทางที่กำหนดไว้

การออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักการของ Backward Design เน้นให้ครูรวบรวมหลักฐานการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่จำเป็นและมีหลักฐานเพียงพอที่จะกล่าวได้ว่า การจัดการเรียนรู้ทำให้นักเรียนเกิดผลสัมฤทธิ์แล้ว ไม่ใช่เรียนแค่ให้จบตามหลักสูตรหรือเรียนตามชุดของกิจกรรมการเรียนรู้ที่ครูกำหนดไว้เท่านั้น วิธีการของ Backward Design ต้องการกระตุ้นให้ครูคิดล่วงหน้าว่า

ครูควรจะกำหนดและรวบรวมหลักฐานเชิงประจักษ์อะไรบ้างก่อนที่จะออกแบบหน่วยการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักฐานดังกล่าวควรจะเป็นหลักฐานที่สามารถใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์สำหรับนักเรียนและครูได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ครูควรใช้วิธีการวัดและประเมินแบบต่อเนื่องอย่างไม่เป็นทางการและเป็นทางการ ตลอดระยะเวลาที่ครูจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่นักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ต้องการให้ครูทำการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เรียกว่า สอนไปวัดผลไป

จึงกล่าวได้ว่าขั้นนี้ ครูควรนึกถึงพฤติกรรมหรือการแสดงออกของนักเรียน โดยพิจารณาจากผลงานหรือชิ้นงานที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนเกิดผลลัพธ์ปลายทางตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้แล้วและเกณฑ์ที่ใช้ประเมินควรเป็นเกณฑ์คุณภาพในรูปของมิติคุณภาพ (Rubrics) อย่างไรก็ตาม ครูอาจจะมีหลักฐานหรือใช้วิธีการอื่น ๆ เช่น การทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน การสัมภาษณ์ การศึกษาค้นคว้า การฝึกปฏิบัติขณะเรียนรู้ประกอบด้วยก็ได้

การกำหนดภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามผลลัพธ์ปลายทางที่กำหนดไว้แล้ว

หลังจากที่ครูได้กำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนแล้ว ครูควรกำหนดภาระงานและวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามผลลัพธ์ปลายทางที่กำหนดไว้แล้ว

ภาระงาน หมายถึง งานหรือกิจกรรมที่กำหนดให้นักเรียนปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุตามจุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัดชั้นปี/มาตรฐานการเรียนรู้ที่กำหนดไว้ ลักษณะสำคัญของงานจะต้องเป็นงานที่สอดคล้องกับชีวิตจริงในชีวิตประจำวัน เป็นเหตุการณ์จริงมากกว่ากิจกรรมที่จำลองขึ้นเพื่อใช้ในการทดสอบ ซึ่งเรียกว่า งาน

ที่ปฏิบัติเป็นงานที่มีความหมายต่อนักเรียน (Meaningful Task) นอกจากนี้งานและกิจกรรมจะต้องมีขอบเขตที่ชัดเจน สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้/ตัวชี้วัดชั้นปี/มาตรฐานการเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

ทั้งนี้เมื่อได้ภาระงานครบถ้วนตามที่ต้องการแล้ว ครูจะต้องนึกถึงวิธีการและเครื่องมือที่จะใช้วัดและประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนซึ่งมีอยู่มากมายหลายประเภท ครูจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ

ตัวอย่างแสดงภาระงาน/ชิ้นงาน **แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย (ต่อ)**

จุดประสงค์การเรียนรู้	สาระการเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	ภาระงาน/ชิ้นงาน	การวัดและประเมินผล			สื่อการเรียนรู้
				วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์	
1. อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการของวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุอย่างถูกต้องได้ (K) 2.เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการของวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A) 3. สื่อสารเพื่ออธิบายเกี่ยวกับ ลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการของวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)	1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์แต่ละวัย (ต่อ) 1.4 วัยรุ่น 1.5 วัยผู้ใหญ่ 1.6 วัยสูงอายุ	• ซักถามความรู้เกี่ยวกับลักษณะเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการของวัยรุ่นและวัยสูง อายุ	• ผลการสำรวจข้อมูลน้ำหนักส่วนสูง และส่วนสูง	1. การซักถาม 2. การทำงานกลุ่ม 3. การปฏิบัติกิจกรรมวิเคราะห์และอภิปรายกิจกรรม 4. การเขียนสรุปความรู้	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด • แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ • แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป	–ใบงานที่ 2 คำถามกิจกรรมการตอบคำถามความรู้ควบคู่พัฒนาทักษะกระบวนการคิด –ใบกิจกรรมที่4 การสำรวจข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข – ใบกิจกรรมที่ 5 การสำรวจข้อมูลการเปลี่ยนโครงสร้างร่างกายผู้สูงอายุ

ความเข้าใจที่คงทนจะเกิดขึ้นได้ นักเรียนจะต้องมีความสามารถ 6 ประการ ได้แก่

1. การอธิบาย ชี้แจง เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการอธิบายหรือชี้แจงในสิ่งที่เรียนรู้ได้อย่างถูกต้อง สอดคล้อง มีเหตุมีผล และเป็นระบบ

2. การแปลความและตีความ เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการแปลความและตีความได้อย่างมีความหมาย ตรงประเด็น กระจ่างชัด และทะลุปรุโปร่ง

3. การประยุกต์ ดัดแปลง และนำการไปใช้ เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิผล มีประสิทธิภาพ และคล่องแคล่ว

4. การมีมุมมองที่หลากหลาย เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการมีมุมมองที่น่าเชื่อถือ เป็นไปได้ มีความลึกซึ้ง แจ่มชัด และแปลกใหม่

5. การให้ความสำคัญ ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการมีความละเอียดรอบคอบ เปิดเผย รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ระมัดระวังที่จะไม่ให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อผู้อื่น

6. การรู้จักตนเอง เป็นความสามารถที่นักเรียนแสดงออกโดยการมีความตระหนักรู้ สามารถประมวลผลข้อมูลจากแหล่งที่หลากหลาย ปรับตัวได้ รู้จักใคร่ครวญ และมีความเฉลียวฉลาด

นอกจากนี้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดสมรรถนะสำคัญของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถในการสื่อสาร เป็นความสามารถของนักเรียนในการถ่ายทอดความคิด ความรู้ความเข้าใจ ความรู้สึก และทัศนะของตนเอง เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองและสังคม รวมทั้งการเจรจาต่อรองเพื่อประนีประนอม การเลือกที่จะรับและไม่รับข้อมูลข่าวสารด้วยหลักเหตุผลและความถูกต้อง ตลอดจนการเลือกใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยคำนึงถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและสังคม

2. ความสามารถในการคิด เป็นความสามารถของนักเรียนในการคิดวิเคราะห์ การคิดสังเคราะห์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การคิดอย่างสร้างสรรค์ การคิดเชิงคุณธรรม และการคิดอย่างเป็นระบบเพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้หรือสารสนเทศ เพื่อการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและสังคมได้อย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถของนักเรียนในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรม และข้อมูลสารสนเทศ เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในสังคม ประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหา และมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

4. ความสามารถในการใช้ทักษะกระบวนการและทักษะในการดำเนินชีวิต เป็นความสามารถของผู้เรียนในด้านการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการและหาทางออกที่เหมาะสมด้านความ

ขัดแย้งและความแตกต่างระหว่างบุคคล การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม การสืบเสาะหาความรู้ และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เป็นความสามารถของนักเรียนในการเลือกใช้เทคโนโลยีด้านต่าง ๆ ทั้งด้านวัตถุ แนวคิด และวิธีการในการพัฒนาตนเองและสังคมด้านการเรียนรู้ การสื่อสาร การทำงาน การแก้ปัญหา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและมีคุณธรรม

นอกจากสมรรถนะสำคัญของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรที่กล่าวแล้วข้างต้น หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียน เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุขในฐานะเป็นพลเมืองไทยและพลโลก โดยมีคุณลักษณะที่สำคัญอย่างน้อย 8 ประการ ดังนี้

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์

2. ซื่อสัตย์สุจริต

3. มีวินัย

4. ใฝ่เรียนรู้

5. อยู่อย่างพอเพียง

6. มุ่งมั่นในการทำงาน

7. รักความเป็นไทย

8. มีจิตสาธารณะ

นอกจากนี้สถานศึกษาสามารถกำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพิ่มเติมให้สอดคล้องตามบริบทและจุดเน้นของตน ดังนั้นการกำหนดภาระงานให้ผู้เรียนปฏิบัติ รวมทั้งการเลือกวิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้นั้น ครูควรคำนึงถึงความสามารถของนักเรียน 5 ประการ ตามแนวคิดของ Backward Design สมรรถนะสำคัญ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น เพื่อให้ภาระงาน วิธีการ และเครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้ครอบคลุมสิ่งที่สะท้อนผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียนอย่างแท้จริง

นอกจากนี้การออกแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward design ในขั้นที่ 2 นี้ ครูจะต้องคำนึงถึงภาระงาน วิธีการ เครื่องวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่มีความเที่ยงตรง เชื่อถือได้ มีประสิทธิภาพ ตรงกับสภาพจริง มีความยืดหยุ่น และให้ความสบายใจแก่นักเรียนเป็นสำคัญ

ขั้นที่ 3 วางแผนการจัดการเรียนรู้

เมื่อครูมีความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับการกำหนดผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน รวมทั้งกำหนดภาระงานและการประเมินผลการเรียนรู้ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงว่านักเรียนเกิดการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริงแล้ว ขั้นต่อไปครูควรนึกถึงกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่จะจัดให้แก่นักเรียน การที่ครูจะนึกถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะจัดให้นักเรียนได้นั้น ครูควรตอบคำถามสำคัญต่อไปนี้

ถ้าครูต้องการจะจัดการเรียนรู้ให้นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับข้อเท็จจริง ความคิดรวบยอด หลักการ และทักษะกระบวนการต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับนักเรียน ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดผลลัพธ์ปลายทางตามที่กำหนดไว้ รวมทั้งเกิดเป็นความเข้าใจที่คงทนต่อไปนั้น ครูสามารถจะใช้วิธีการง่าย ๆ อะไรบ้าง

กิจกรรมการเรียนรู้ที่จะช่วยเป็นสื่อนำให้นักเรียนเกิดความรู้และทักษะที่จำเป็นมีอะไรบ้าง

สื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมและดีที่สุด ซึ่งจะทำให้นักเรียนบรรลุตามมาตรฐานของหลักสูตรมีอะไรบ้าง

กิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ควรจัดกิจกรรมใดก่อน และควรจัดกิจกรรมใดภายหลัง

– กิจกรรมต่าง ๆ ออกแบบไว้เพื่อตอบสนองความแตกต่างระหว่างบุคคลของนักเรียนหรือไม่ เพราะเหตุใด

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดผลลัพธ์ปลายทางตามแนวคิดของ Backward Design นั้น วิกกินส์และแมกไทได้เสนอแนะให้ครูเขียนแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดของ **WHERETO** (ไปที่ไหน) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

W แทน กิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้นั้นจะต้องช่วยให้นักเรียนรู้ว่าหน่วยการเรียนรู้นี้จะดำเนินไปในทิศทางใด (Where) และสิ่งที่คาดหวังคืออะไร (What) มีอะไรบ้างช่วยให้ครูทราบว่านักเรียนมีความรู้พื้นฐานและความสนใจอะไรบ้าง (Where)

H แทน กิจกรรมการเรียนรู้ควรดึงดูดความสนใจนักเรียนทุกคน (Hook) ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจในสิ่งที่จะเรียนรู้ (Hold) และใช้สิ่งที่นักเรียนสนใจเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้

E แทน กิจกรรมการเรียนรู้ควรส่งเสริมและจัดให้ (Equip) นักเรียนได้มีประสบการณ์ (Experience) ในแนวคิดหลัก/ความคิดรวบยอด และสำรวจ รวมทั้งวินิจฉัย (Explore) ในประเด็นต่าง ๆ ที่น่าสนใจ

R แทน กิจกรรมการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดทบทวน (Rethink) ปรับ (Revise) ความเข้าใจในความรู้และงานที่ปฏิบัติ

E แทน กิจกรรมการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ประเมิน (Evaluate) ผลงานและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้

T แทน กิจกรรมการเรียนรู้ควรออกแบบ (Tailored) สำหรับนักเรียนเป็นรายบุคคลเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจ และความสามารถที่แตกต่างกันของนักเรียน

O แทน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ให้เป็นระบบ (Organized) ตามลำดับการเรียนรู้ของนักเรียน และกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการสร้างองค์ความรู้ตั้งแต่เริ่มแรกและตลอดไป ทั้งนี้เพื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิผล

อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตว่าการวางแผนการจัดการเรียนรู้ที่มีการกำหนดวิธีการจัดการเรียนรู้ การลำดับบทเรียน รวมทั้งสื่อและแหล่งการเรียนรู้ที่เฉพาะเจาะจงนั้นจะประสบผลสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อครูได้มีการ

กำหนดผลลัพธ์ปลายทาง หลักฐาน และวิธีการวัดและประเมินผลที่แสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนดไว้อย่างแท้จริงแล้ว การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เป็นเพียงสื่อที่จะนำไปสู่เป้าหมายความสำเร็จที่ต้องการเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ถ้าครูมีเป้าหมายที่ชัดเจนก็จะช่วยทำให้การวางแผนการจัดการเรียนรู้และการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สามารถทำให้นักเรียนเกิดผลสัมฤทธิ์ตามที่กำหนดไว้ได้

โดยสรุปจึงกล่าวได้ว่า ขั้นนี้เป็นการค้นหาสื่อการเรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้ และกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องเหมาะสมกับนักเรียน กิจกรรมที่กำหนดขึ้นควรเป็นกิจกรรมที่จะส่งเสริมให้นักเรียนสามารถสร้างและสรุปเป็นความคิดรวบยอดและหลักการที่สำคัญของสาระที่เรียนรู้ ก่อให้เกิดความเข้าใจที่คงทน รวมทั้งความรู้สึกและค่านิยมที่ดีไปพร้อม ๆ กับทักษะความชำนาญ

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่.....

ขั้นที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)

ตัวชี้วัดชั้นปี

_____

ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*เข้าใจ*ว่า... 1. _____ 2. _____	**คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน** – _____ – _____
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*รู้*ว่า... 1. _____ 2. _____	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน** • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ... 1. _____ 2. _____

ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment Evidence)

1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ

– _____

– _____

2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้

• วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้	**• เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้**
– _____	– _____
– _____	– _____

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– _____

– _____

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้

– _____

– _____

รูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมงจากการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design

Backward Design เขียนโดยใช้รูปแบบของแผนการจัดการเรียนรู้แบบเรียงหัวข้อ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

• ชื่อแผน... (ระบุชื่อและลำดับที่ของแผนการจัดการเรียนรู้)

• สาระที่... (ระบุสาระที่ใช้จัดการเรียนรู้)

• ชั้น... (ระบุชั้นที่จัดการเรียนรู้)

• หน่วยการเรียนรู้ที่... (ระบุชื่อและลำดับที่ของหน่วยการเรียนรู้)

• เวลา... (ระบุระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ต่อ 1 แผน)

• สาระสำคัญ... (เขียนความคิดรวบยอดหรือมโนทัศน์ของหัวเรื่องที่จะจัดการเรียนรู้)

• ตัวชี้วัดชั้นปี... (ระบุตัวชี้วัดชั้นปีที่ใช้เป็นเป้าหมายของแผนการจัดการเรียนรู้)

• จุดประสงค์การเรียนรู้... กำหนดให้สอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งประกอบด้วย

– ด้านความรู้ความคิด (Knowledge: K)

– ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Affective: A)

– ด้านทักษะ/กระบวนการ (Performance: P)

• การวัดและประเมินผลการเรียนรู้... (ระบุวิธีการและเครื่องมือวัดและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน)

• สาระการเรียนรู้... (ระบุสาระและเนื้อหาที่ใช้จัดการเรียนรู้ อาจเขียนเฉพาะหัวเรื่องก็ได้)

• กระบวนการจัดการเรียนรู้... (กำหนดให้สอดคล้องกับธรรมชาติของกลุ่มสาระและการบูรณาการข้ามสาระ)

• กิจกรรมเสนอแนะ... (ระบุรายละเอียดของกิจกรรมที่นักเรียนควรปฏิบัติเพิ่มเติม)

• แนวทางบูรณาการ... (เสนอแนะและระบุกิจกรรมของกลุ่มสาระอื่นที่บูรณาการร่วมกัน)

• สื่อ/แหล่งเรียนรู้... (ระบุสื่อ อุปกรณ์ และแหล่งเรียนรู้ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้)

• บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้...(ระบุรายละเอียดของผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนที่กำหนดไว้ อาจนำเสนอข้อเด่นและข้อด้อยให้เป็นข้อมูลที่สามารถใช้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิจัยในชั้นเรียนได้)

ในส่วนของการเขียนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นั้น ให้ครูที่เขียนแผนฯ นำขั้นตอนหลักของเทคนิควิธีการของการจัดการเรียนรู้ที่เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ เช่น การเรียนแบบแก้ปัญหา การศึกษาเป็นรายบุคคล การอภิปรายกลุ่มย่อย/กลุ่มใหญ่ การฝึกปฏิบัติการ การสืบค้นข้อมูล ฯลฯ มาเขียนในขั้นสอน โดยให้คำนึงถึงธรรมชาติของกลุ่มสาระการเรียนรู้

การใช้แนวคิดของการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design จะช่วยให้ครูมีความมั่นใจในการจัดการเรียนรู้และใช้แผนการจัดการเรียนรู้ของ บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด (วพ.) ในการจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

4. เทคนิคและวิธีการจัดการเรียนรู้–การวัดและประเมินผลกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 24 (2) และ (3) ได้ระบุแนวทางการจัดการเรียนรู้ โดยเน้นการฝึกทักษะกระบวนการคิด การฝึกทักษะการแสวงหาความรู้ด้วยตนเองจากแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย การฝึกปฏิบัติจริง และการประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อการป้องกันและแก้ปัญหา ดังนั้น เพื่อให้การจัดการเรียนรู้สอดคล้องกับนโยบายดังกล่าวนี้ การจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ใน**คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**ชุดนี้ จึงยึดแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง และเน้นการเรียนรู้แบบบูรณาการที่ผสมผสานเชื่อมโยงสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ กับหัวข้อเรื่องหรือประเด็นที่สอดคล้องกับชีวิตจริง เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาในองค์รวม เป็นธรรมชาติ สอดคล้องกับสภาพและปัญหาที่เกิดในวิถีชีวิตของผู้เรียน

แนวทางการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ได้เปลี่ยนแปลงบทบาทของครูจากการเป็นผู้ชี้นำหรือถ่ายทอดความรู้ ไปเป็นผู้ช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก และส่งเสริมสนับสนุนนักเรียนโดยใช้วิธีการต่าง ๆ อย่างหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้นักเรียนเกิดการสร้างสรรค์ความรู้และนำความรู้ไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ **คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา**ชุดนี้จึงได้นำเสนอทฤษฎีและเทคนิควิธีการเรียนการสอนต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ เช่น

การจัดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain-Based Learning–BBL) ที่เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่อิงผลการวิจัยทางประสาทวิทยา ซึ่งได้เสนอแนะไว้ว่า ตามธรรมชาตินั้นสมองเรียนรู้ได้อย่างไร โดยได้กล่าวถึงโครงสร้างที่แท้จริงของสมองและการทำงานของสมองมนุษย์ที่มีการแปรเปลี่ยนไปตามขั้นของการพัฒนา ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดของการสร้างสรรค์การจัดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดการเรียนรู้แบบใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning–PBL) เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นจุดเริ่มต้นและเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ โดยให้นักเรียนร่วมกันแก้ปัญหาภายใต้การแนะนำของครู ให้นักเรียนช่วยกันตั้งคำถามและช่วยกันค้นหาคำตอบ โดยใช้อาจใช้ความรู้เดิมมาแก้ปัญหา หรือศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับการแก้ปัญหา นำข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้ามาสรุปเป็นข้อมูลในการแก้ปัญหา แล้วช่วยกันประเมินการแก้ปัญหาเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาครั้งต่อไปสำหรับขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้แบบพหุปัญญา (Multiple Intelligences) เป็นการพัฒนาองค์รวมของนักเรียน ทั้งสมองด้านซ้ายและสมองด้านขวา บนพื้นฐานความสามารถและสติปัญญาที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล มุ่งหมายจะให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาหรือสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ภายใต้ความหลากหลายของวัฒนธรรมหรือสภาพแวดล้อม

การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Cooperative Learning) เป็นการจัดสถานการณ์และบรรยากาศให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ฝึกให้นักเรียนที่มีลักษณะแตกต่างกันทั้งสติปัญญาและความถนัดร่วมกันทำงานเป็นกลุ่ม ร่วมกันศึกษาค้นคว้า

การจัดการเรียนรู้แบบใช้หมวกความคิด 6 ใบ (Six Thinking Hats) ให้นักเรียนฝึกตั้งคำถามและตอบคำถามที่ใช้ความคิดในลักษณะต่าง ๆ โดยสามารถอธิบายเหตุผลประกอบ หรือวิเคราะห์วิจารณ์ได้

การจัดการเรียนรู้โดยการสืบสวนสอบสวน (Inquiry Process) เป็นการฝึกให้นักเรียนค้นหาความรู้ด้วยตนเอง เพื่ออธิบายสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ มีหลักเกณฑ์ โดยนักเรียนจะต้องใช้ความสามารถของตนเองคิดค้น สืบเสาะ แก้ปัญหา หรือคิดประดิษฐ์สิ่งใหม่ด้วยตนเอง

การจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นการฝึกให้นักเรียนเรียนรู้จากการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการทำความเข้าใจปัญหา วางแผนแก้ปัญหา ดำเนินการแก้ปัญหา และตรวจสอบหรือมองย้อนกลับ

การจัดการเรียนรู้แบบโครงงาน (Project Work) ซึ่งเป็นวิธีการจัดการเรียนรู้รูปแบบหนึ่งที่ส่งเสริมให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเองจากการลงมือปฏิบัติ โดยใช้กระบวนการแสวงหาความรู้หรือค้นคว้าหาคำตอบในสิ่งที่นักเรียนอยากรู้หรือสงสัย ด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างหลากหลาย

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติ (Active Learning) ให้นักเรียนได้ทดลองทำด้วยตนเอง เพื่อจะได้เรียนรู้ขั้นตอนของงาน รู้จักวิธีแก้ปัญหาในการทำงาน

การจัดการเรียนรู้แบบสร้างผังความคิด (Concept Mapping) เป็นการสอนด้วยวิธีการจัดกลุ่มความคิดรวบยอด เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์กันระหว่างความคิดหลักและความคิดรองลงไป โดยนำเสนอเป็นภาพหรือเป็นผัง

การจัดการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experience Learning) เป็นการจัดกิจกรรมหรือจัดประสบการณ์ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติ แล้วกระตุ้นให้นักเรียนพัฒนาทักษะใหม่ ๆ
เจตคติใหม่ ๆ หรือวิธีการคิดใหม่ ๆ

การจัดการเรียนรู้โดยการแสดงบทบาทสมมุติ (Role Playing) เป็นการจัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้แสดงบทบาทในสถานการณ์ที่สมมุติขึ้น โดยอาจกำหนดให้แสดงบทบาทสมมุติที่เป็นพฤติกรรมของบุคคลอื่น หรือแสดงพฤติกรรมในบทบาทของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ

การจัดการเรียนรู้จากเกมจำลองสถานการณ์ (Simulation Gaming) เป็นเทคนิคการจัดการเรียนรู้ที่คล้ายกับการแสดงบทบาทสมมุติ แต่เป็นการให้เล่นเกมจำลองสถานการณ์ โดยครูนำสถานการณ์จริงมาจำลองไว้ในห้องเรียน โดยการกำหนดกฎ กติกา เงื่อนไขสำหรับเกมนั้น ๆ แล้วให้นักเรียนไปเล่นเกมหรือกิจกรรมในสถานการณ์จำลองนั้น

การจัดการศึกษาแบบนีโอฮิวแมนนิสต์ (Neo-humanist) เป็นการจัดการศึกษาเพื่อเน้นเป้าหมายให้นักเรียนบรรลุเป้าหมายใน 2 มิติ คือ มิติทางด้านจิตใจ ให้รู้จักตนเองและสังคม และมิติทางด้านสติปัญญา โดยการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ 2 มิติเข้าด้วยกัน

การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดสรรคนิยม (Constructionvism) เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มีนักเรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งนักเรียนจะต้องสร้างกระบวนการเรียนรู้จากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่พบเห็นกับสิ่งที่มีอยู่เดิมด้วยตนเอง และจะต้องให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดเวลา ให้นักเรียนได้ฝึกคิด ฝึกวิเคราะห์ วิจารณ์ คิดสร้างองค์ความรู้ ฝึกสังเกต ฝึกถาม–ตอบ ฝึกสื่อสาร ฝึกการเชื่อมโยง บูรณาการ ฝึกบันทึก ฝึกนำเสนอ ฝึกวิเคราะห์วิจารณ์ และลงมือปฏิบัติจริง

การจัดการเรียนรู้ด้วยการจัดกิจกรรมที่เน้นไปสู่ผลลัพธ์ปลายทาง (Backward Design) เป็นกระบวนการออกแบบจัดการเรียนรู้โดยเริ่มต้นจากการเลือกมาตรฐานที่ต้องการจะเรียนรู้แล้วออกแบบการประเมินผล เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินผลกับมาตรฐานการเรียนรู้นั้น เพื่อสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนสามารถแสดงออกได้ตามมาตรฐาน โดยใช้คำถามหลากหลายเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้นั้น หลังจากนั้นจึงตัดสินใจเลือกสร้างสิ่งที่เป็นโอกาสที่จะทำให้นักเรียนเกิดความสำเร็จในการเรียนรู้ตามมาตรฐานและใช้ข้อมูลจากการประเมินผลเป็นข้อมูลย้อนกลับ หากนักเรียนไม่สามารถบรรลุตามมาตรฐาน อาจสอนซ้ำโดยการคิดออกแบบการเรียนการสอนใหม่ ฯลฯ

5. ตารางวิเคราะห์ความสอดคล้องของหน่วยการเรียนรู้กับสาระ/มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดชั้นปี

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สาระการเรียนรู้ชั้นเรียน	ความสอดคล้องกับสาระ มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัดชั้นปี																									
	มาตรฐานกลุ่มฯ พ 1.1		มาตรฐานกลุ่มฯ พ 2.1				มาตรฐานกลุ่มฯ พ 3.1				มาตรฐานกลุ่มฯ พ 3.2					มาตรฐานกลุ่มฯ พ 4.1							มาตรฐานกลุ่มฯ พ 5.1		
	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1: เรียนรู้ตัวเรา	★	★																							
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว			★	★	★	★																			
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3: ใส่ใจสุขภาพ																★	★	★	★	★	★	★			
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4: ชีวิตปลอดภัย																							★	★	★
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5: เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว							★	★	★	★	★	★	★	★	★										

6. โครงสร้างการแบ่งเวลารายชั่วโมงและขอบข่ายสาระการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1	เรียนรู้ตัวเรา	10
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2	ชีวิตและครอบครัว	10
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3	ใส่ใจสุขภาพ	12
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4	ชีวิตปลอดภัย	12
หน่วยการเรียนรู้ที่ 5	เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	32
–	สอบกลางภาค/ปลายภาค	4
	รวมทั้งสิ้น	80

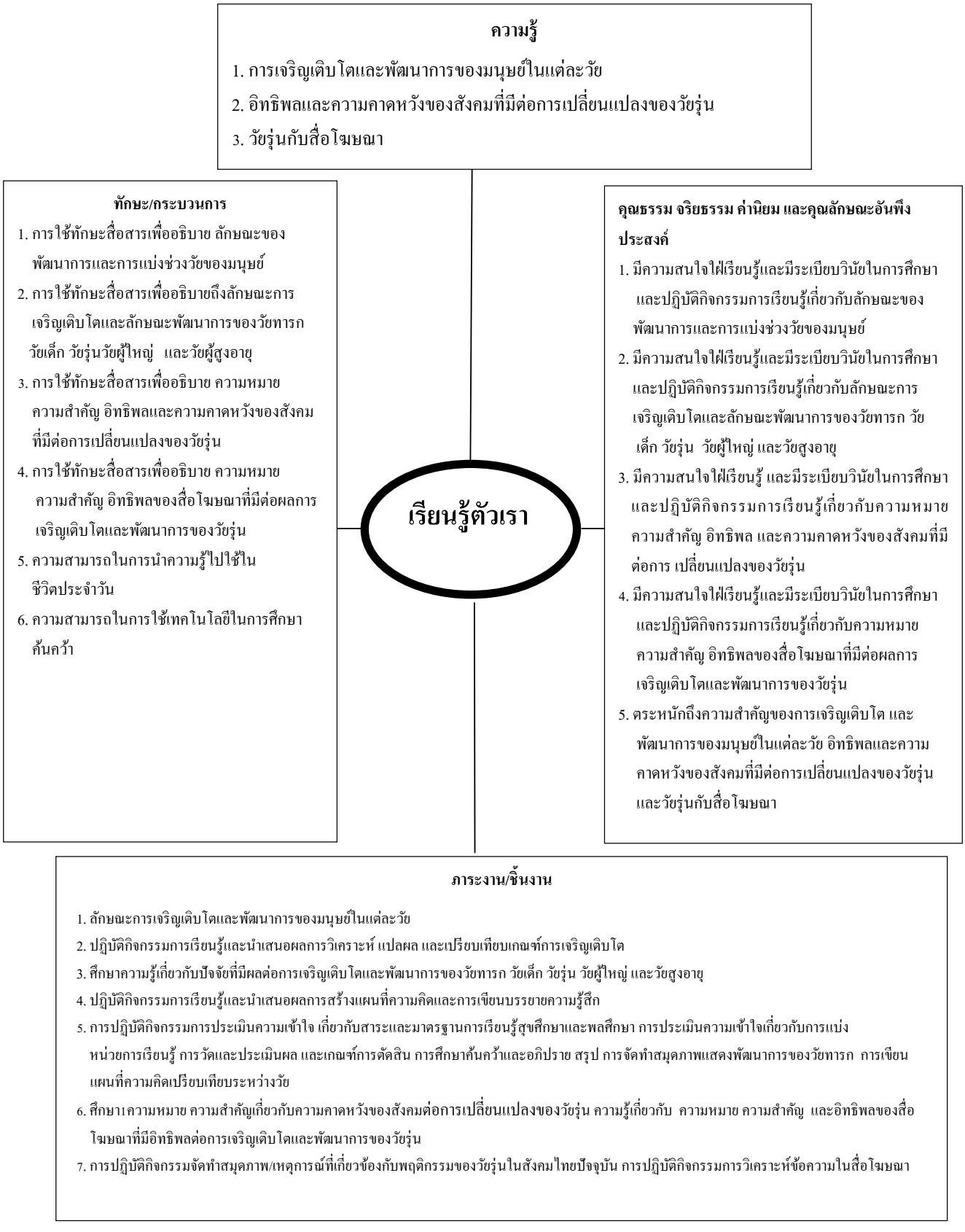
ตอนที่ 2

แผนการจัดการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา 10 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน



กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1: เรียนรู้ตัวเรา

<table>
<tr><td colspan="2">ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)</td></tr>
<tr><td colspan="2">ตัวชี้วัดชั้นปี
1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต (พ 1.1 ม. 3/1)
2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (พ 1.1 ม. 3/2)
3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น (พ 1.1 ม. 3/3)</td></tr>
<tr><td>ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะเข้าใจว่า…
1. การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของชีวิตเป็นสิ่งที่จะช่วยให้มีความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อันจะส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตตามช่วงวัยได้อย่างมีความสุข
2. พัฒนาการจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดา จะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ตามลำดับ
3. หากแบ่งช่วงวัยของมนุษย์นับตั้งแต่คลอด สามารถแบ่งออกเป็น 5 ช่วงวัย ประกอบด้วย วัยทารก วัยเด็ก ซึ่งแบ่งออกได้ 2 ระยะ ได้แก่ เด็กวัยก่อนเรียน และเด็กวัยเรียน วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ
4. วัยทารก หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 12 เดือน หรือ 1 ปีเป็นวัยที่มีอัตราการเจริญเติบโตสูงกว่าช่วงวัยใด ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน 4 เดือนแรกหลังคลอด และยังเป็นวัยที่ต้องการการดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะยังมีความต้านทานโรคต่ำจึงเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ง่าย
5. วัยเด็ก หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 1–12 ปี แบ่งออกได้เป็น 2 ระยะ ได้แก่ เด็กวัยก่อน</td><td>คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน
– นักเรียนตอบได้ไหมว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้เพศหญิงเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นรวดเร็วกว่าเพศชาย
– นักเรียนตอบได้ไหมว่า พัฒนาการทางอารมณ์มีความสำคัญต่อทารกอย่างไร
– ปัจจุบันสื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตของวัยรุ่นอย่างไร
– ลักษณะการเจริญเติบโตของร่างกายทางด้านส่วนสูงระหว่างเพศหญิงกับเพศชายมีลักษณะสำคัญแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
– การเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
– เหตุใดจึงมีคำกล่าวที่ว่า “วัยรุ่นเป็นวัยพายุบุแคม”
– นักเรียนคิดว่าปัจจัยภายในเรื่องใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นมากที่สุดและเพราะเหตุใด
– สาเหตุสำคัญใดที่ส่งผลเสียทางด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่นได้มากที่สุด
– ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นส่วนใหญ่มักเกิดมาจากสาเหตุใด
– ระบบต่อมไร้ท่อมีความเกี่ยวข้องกับภาวะการเจริญ-เติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างไร
– หากต่อมเพศของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงเกิดความผิดปกติจะเกิดผลเสียอย่างไร</td></tr>
</table>

เรียน หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 1–5 ปี เด็กวัยนี้จะสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่วขึ้น มีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เรียนรู้พฤติกรรมทางสังคม ในวัยนี้เด็กชายควรได้ใกล้ชิดกับพ่อและเด็กหญิงควรได้ใกล้ชิดกับแม่ เพื่อจะได้เลียนแบบบทบาททางเพศที่เหมาะสมกับเพศของตน การขาดตัวอย่างที่ดีจะทำให้เด็กมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศในอนาคตได้ และ *เด็กวัยเรียน* หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 6–12 ปี เป็นวัยที่เริ่มเข้าเรียนในโรงเรียน และออกไปสู่สังคมภายนอกบ้านที่มากขึ้น ได้แก่ สังคมในโรงเรียนที่มีระเบียบกฎเกณฑ์มากขึ้น เด็กจึงต้องมีการปรับตัวและพัฒนาตนเองเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข 6.*วัยรุ่น* หมายถึง บุคคลที่อยู่ระหว่างช่วงอายุตั้งแต่ 13–18 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กก้าวย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญใน 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่เป็นโครงสร้างทางร่างกาย (จากโครงสร้างร่างกายเด็กพัฒนามาสู่โครงสร้างร่างกายในวัยผู้ใหญ่) และองค์ประกอบที่เป็นโครงสร้างทางด้านสภาพจิตใจ (เปลี่ยนจากสภาพจิตใจเด็กพัฒนามาสู่ความเป็นผู้ใหญ่ขึ้น) ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมักทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ซึ่งหากวัยรุ่นได้รับความรู้ตลอดจนคำแนะนำที่ดีและมีความเหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นดำเนินชีวิตและพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นกำลังที่มีคุณภาพของสังคมและประเทศชาติในอนาคตต่อไป 7.*วัยผู้ใหญ่* หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุประมาณ 19–60 ปี และจากการที่ช่วงชีวิตของวัยผู้ใหญ่ยาวนานประมาณถึง 40 ปี จึงมีการแบ่งวัยผู้ใหญ่ออกได้เป็น 2 ช่วงวัยย่อย ประกอบด้วย *วัยผู้ใหญ่ตอนต้น* หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุประมาณ 19–45 ปี ซึ่งถือว่าเป็นช่วงชีวิตที่มีการปรับตัวตามสภาพสังคมและแบบแผนใหม่ ๆ ของชีวิต โดยทั่วไปถือว่าเป็นวัยที่พร้อมจะมีครอบครัว จึงเรียกช่วงวัยนี้ได้อีกอย่างหนึ่งว่าเป็นช่วงวัยเจริญพันธุ์ และ*วัยกลางคน* หมายถึง	

บุคคลที่มีช่วงอายุประมาณ 45–60 ปี เป็นช่วงชีวิตที่สภาพร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงไปในสภาพที่เสื่อมประสิทธิภาพลง ซึ่งอาจเห็นได้อย่างชัดเจนหรือค่อยเป็นค่อยไป ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่มาเกี่ยวข้อง 8. *วัยสูงอายุ* หรือ *วัยชรา* หมายถึง ช่วงชีวิตของบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จากความหมายข้างต้น ผู้ที่มีช่วงอายุดังกล่าวไม่ว่าเพศชายหรือเพศหญิง ถือว่าเป็นผู้ที่เข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุ องค์การอนามัยโลกได้แบ่งวัยสูงอายุออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วยช่วงอายุระหว่าง 60–74 ปี เรียกว่า *ผู้สูงอายุ (*ช่วงอายุระหว่าง 75–90 ปี เรียกว่า *คนชรา* และอายุตั้งแต่ 90 ปีขึ้นไป เรียกว่า *คนชรามาก* *9. ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น* หมายถึง ความต้องการของสังคมที่มีต่อวัยรุ่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความปรารถนาและความต้องการของสังคมโดยใช้ความคาดหวังของสังคมเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมของวัยรุ่นในลักษณะที่สังคมให้การยอมรับว่าถูกต้องและเหมาะสม 10. การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของวัยรุ่น พบว่า ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพลของครอบครัว สภาพแวดล้อมในสังคม เพื่อน วัฒนธรรม และสื่อสารมวลชน 11. สังคมในปัจจุบันมีความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในทางที่ดีโดยคาดหวังในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความสามารถในการคิดและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมส่วนรวม มีศีลธรรมและจริยธรรมประจำใจ มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งและถาวรกับผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่และมีความกตัญญูกตเวที 12. สื่อโฆษณา หมายถึง เครื่องมือทางการตลาดที่ผู้ประกอบธุรกิจใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์เสนอขายสินค้า หรือให้บริการต่อผู้บริโภค	

13. ปัจจุบันสื่อโฆษณามีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อโฆษณาทางอินเทอร์เน็ต เพราะมีความรวดเร็ว สามารถเข้าถึงได้ง่ายผ่านการใช้โทรศัพท์มือถือ	
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า**...** 1. คำสำคัญ ได้แก่ วัยทารก วัยเด็ก วัยเด็กก่อนเรียน เด็กวัยเรียน วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยกลางคน วัยสูงอายุ พัฒนาการ การเจริญเติบโต วัยพายุบุแคม อิทธิพลทางสังคมที่มีต่อวัยรุ่น ความคาดหวัง ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น สื่อโฆษณา 2. *วัยทารก* หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 12 เดือน หรือ 1 ปี 3. *วัยเด็ก* หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 1–12 ปี 4. *เด็กวัยก่อนเรียน* หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 1–5 ปี 5. *เด็กวัยเรียน* หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 6–12 ปี 6. *วัยรุ่น* หมายถึง บุคคลที่อยู่ระหว่างช่วงอายุตั้งแต่ 13–18 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กก้าวย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ 7. *วัยผู้ใหญ่* หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุประมาณ 19–60 ปี 8. *วัยผู้ใหญ่ตอนต้น* หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุประมาณ 19–45 ปี ซึ่งถือว่าเป็นช่วงชีวิตที่มีการปรับตัวตามสภาพสังคมและแบบแผนใหม่ ๆ ของชีวิต โดยทั่วไปถือว่าเป็นวัยที่พร้อมจะมีครอบครัว จึงเรียกช่วงวัยนี้ได้อีกอย่างหนึ่งว่าเป็น *ช่วงวัยเจริญพันธุ์* 9. *วัยกลางคน* หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุประมาณ 45–60 ปี เป็นช่วงชีวิตที่สภาพร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงไปในสภาพที่เสื่อมประสิทธิภาพลง	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน** • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ… 1. อธิบายความหมาย ความสำคัญ ลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกาย และพัฒนาการของวัยรุ่น 2. อธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น 3. อธิบายความหมาย ความสำคัญ อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น 4. อธิบายความหมาย ความสำคัญ อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีต่อผลการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น 5. ร่วมฝึก/หรือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองและเป็นหมู่คณะเกี่ยวกับการเรียนรู้ในเรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นและวัยรุ่นกับสื่อโฆษณา

10. *วัยสูงอายุ* หรือ *วัยชรา* หมายถึง ช่วงชีวิตของบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป องค์การอนามัยโลกได้แบ่งวัยสูงอายุออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วยช่วงอายุระหว่าง 60–74 ปี เรียกว่า *ผู้สูงอายุ* ช่วงอายุระหว่าง 75–90 ปี เรียกว่า *คนชรา* และอายุตั้งแต่ 90 ปีขึ้นไป เรียกว่า *คนชรามาก* 11. *พัฒนาการ* คือ การเปลี่ยนแปลงไปในทางการเพิ่มความสามารถ หรือคุณภาพในการทำหน้าที่ที่สลับซับซ้อนขึ้นของร่างกาย โดยการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นอย่างมีระเบียบแบบแผนแสดงถึงความก้าวหน้าตามลำดับ 12. *การเจริญเติบโต* คือ การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เพิ่มขนาดหรือจำนวนมากขึ้นของร่างกาย ซึ่งสามารถวัดได้ 13. *วัยพายุบุแคม* เป็นคำที่มักใช้เรียกวัยรุ่นเพราะเป็นช่วงวัยที่มีอารมณ์รุนแรงและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย 14. *อิทธิพลทางสังคม* หมายถึง การกระทำโดยคนหนึ่งคนเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือความคิดหรือความรู้สึกของคนอื่น ซึ่งอิทธิพลทางสังคมนี้จะแสดงออกมาได้หลายลักษณะแต่ที่นิยมกล่าวถึงมีอยู่ถึง 4 ลักษณะ คือ การชักจูงใจ การคล้อยตาม การยอมทำตาม และการเชื่อฟัง 15. *ความคาดหวัง* หมายถึง ความต้องการของบุคคลที่มีต่อคนอื่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนปรารถนาโดยใช้ความคาดหวังเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมต่อบุคคลที่ตนคาดหวังในลักษณะที่ตนคิดว่าถูกต้อง 16. *ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น* หมายถึง ความต้องการของสังคมที่มีต่อวัยรุ่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความปรารถนาและความต้องการของสังคม โดยใช้ความคาดหวังของสังคมเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมของวัยรุ่นในลักษณะที่สังคมให้การยอมรับว่าถูกต้องและเหมาะสม 17. สื่อโฆษณา หมายถึง เครื่องมือทางการตลาดที่ผู้ประกอบธุรกิจใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์เสนอขายสินค้า หรือให้บริการต่อผู้บริโภค	

ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment Evidence)

1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ

– ศึกษาความหมาย ความสำคัญ ลักษณะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย
– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้และนำเสนอผลการวิเคราะห์ แปลผล และเปรียบเทียบเกณฑ์การเจริญเติบโต
– ศึกษาความรู้เกี่ยวกับลักษณะพัฒนาการและการแบ่งช่วงวัยชีวิตของมนุษย์
– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้และนำเสนอผลการสร้างแผนที่ความคิดและการเขียนบรรยายความรู้สึก
– การปฏิบัติกิจกรรมการประเมินความเข้าใจ เกี่ยวกับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
– การประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับการแบ่งหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล และเกณฑ์การตัดสิน
– การศึกษาค้นคว้าและอภิปรายสรุป
– การจัดทำสมุดภาพแสดงพัฒนาการของวัยทารก
– การเขียนแผนที่ความคิดเปรียบเทียบระหว่างวัย
– ศึกษาความหมาย ความสำคัญเกี่ยวกับความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
– ศึกษาความรู้เกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ และอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น
– การปฏิบัติกิจกรรมจัดทำสมุดภาพ/เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่นในสังคมไทยปัจจุบัน
– การปฏิบัติกิจกรรมการวิเคราะห์ข้อความในสื่อโฆษณา

2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้

• วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้	**• เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้**
– การสนทนาซักถามโดยครู	– แบบบันทึกการสนทนา
– การวัดและประเมินผลด้านความรู้	– แบบทดสอบก่อนเรียน – แบบทดสอบหลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย
– การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	– แบบวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความ และตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสำคัญ ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง
– ความสามารถในการพัฒนาสมรรถภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ
– ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้

• หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา (10 ชั่วโมง)

- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1: การปฐมนิเทศและการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย (ต่อ)
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3: อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4: อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (ต่อ)
- แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5: วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1

การปฐมนิเทศและการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ระดับชั้นมัธยมศึกษา มุ่งเน้นให้นักเรียนรู้จักที่จะสำรวจความถนัดและความสนใจของตนเอง ส่งเสริมการพัฒนาบุคลิกภาพส่วนตน มีทักษะในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ คิดสร้างสรรค์ และคิดแก้ปัญหา มีทักษะในการดำเนินชีวิต มีทักษะการใช้เทคโนโลยีเพื่อเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความสมดุลทั้งด้านความรู้ ความคิด ความดีงาม และมีความภูมิใจในความเป็นไทย ตลอดจนใช้เป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพหรือการศึกษาต่อ ซึ่งการที่จะพัฒนานักเรียนไปสู่ระดับดังกล่าวได้นั้น นักเรียนควรมีความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวกับวิธีการในการจัดการเรียนการสอน การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ตลอดจนแหล่งสนับสนุนการเรียนรู้ ข้อตกลงอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องที่จะส่งเสริมให้บรรลุถึงเป้าหมายตามที่กำหนดไว้

หน่วยการเรียนรู้ เรียนรู้ตัวเรา การศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญ ของวัยรุ่น ลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจและตระหนักในความสำคัญต่อเรื่องดังกล่าว ซึ่งจะนำไปสู่การจัดการและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องได้เป็นอย่างดี

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

- เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต (พ 1.1 ม. 3/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายเกี่ยวกับข้อตกลงและแนวทางในการศึกษาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาได้ (K)
2. อธิบายลักษณะของพัฒนาการและการแบ่งช่วงวัยของมนุษย์อย่างถูกต้องได้ (K)
3. อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการของวัยทารกและวัยเด็กอย่างถูกต้องได้ (K)
4. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องลักษณะของพัฒนาการและการแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)
5. ระบุแหล่งความรู้ที่สนับสนุนการศึกษาในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาทั้งในท้องถิ่นและชุมชนได้ (P)
6. ใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นข้อมูลประกอบการเรียนรู้ได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา	• แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา*/**	–
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับข้อตกลงในการศึกษาและความรู้เกี่ยวกับลักษณะของพัฒนาการและการแบ่งช่วงวัยของมนุษย์	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการ – ปฏิบัติกิจกรรม*การประเมินความเข้าใจ เกี่ยวกับสาระและมาตรฐานการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา*	• ใบความรู้ที่ 1 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา* • ใบงานที่ 1สาระ มาตรฐาน และหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล และเกณฑ์การตัดสิน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม *– การประเมินความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล และเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา*	• ใบความรู้ที่ 2 การจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล และเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา*	• ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*การศึกษาค้นคว้าและอภิปรายสรุป*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

• การปฐมนิเทศ

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์แต่ละวัย

1.1 ลักษณะพัฒนาการโดยทั่วไปของมนุษย์

1.2 การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ (1. วัยทารก และ 2. วัยเด็ก)

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ ➔ ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับการเจริญ-เติบโตและพัฒนาการของมนุษย์แต่ละวัย

ภาษาไทย ➔ พูดคุย แสดงความคิดเห็น และเขียนสรุปความเข้าใจในรูปแบบแผนที่ความคิด

วิทยาศาสตร์ ➔ สืบค้น ค้นคว้า สำรวจ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของของมนุษย์แต่ละวัย

คณิตศาสตร์ ➔ การคำนวณ วิเคราะห์ และเปรียบเทียบข้อมูลเกี่ยวกับอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1: การปฐมนิเทศและข้อตกลงในการเรียนวิชาสุขศึกษา และหัวข้อที่ 1.1 ลักษณะพัฒนาการโดยทั่วไปของมนุษย์

ขั้นเตรียมก่อนนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาทำความรู้จักกัน จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อเป็นการสำรวจและปรับเปลี่ยนทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อวิชาดังกล่าว
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน ร่วมกันศึกษาใบความรู้ที่ครูแจกให้ ประกอบด้วย ใบความรู้ที่ 1 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา และใบความรู้ที่ 2 การจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
3. นักเรียนร่วมกันสรุปผลที่ได้รับจากการศึกษาใบความรู้ลงในใบงานที่ 1 เรื่อง สาระ มาตรฐาน และหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล และเกณฑ์การตัดสินกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยครูอธิบายให้ความรู้เพิ่มเติม

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา แจกให้นักเรียนทุกคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูเฉลยคำตอบให้นักเรียนทราบและสุ่มนักเรียนประมาณ 3–4 คน ออกมาแสดงความรู้สึกที่ได้รับจากการทำแบบทดสอบ

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้ในเรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย โดยอธิบายเกี่ยวกับลักษณะพัฒนาการโดยทั่วไปของมนุษย์ แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรม *ศึกษาค้นคว้าและอภิปรายสรุป* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ในเวลาที่ครูกำหนด
3. นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมที่หน้าชั้นเรียน โดยครูอธิบายและให้ความรู้ที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพิ่มเติม
4. **ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเพิ่มเติมเกี่ยวกับการที่กระทรวงศึกษาธิการได้จัดทำโครงการการเรียนรู้สู่ประชาคมอาเซียนเพื่อเตรียมความพร้อมของเด็กไทยในการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปี 2558 ได้แก่ โครงการพัฒนาสู่ประชาคมอาเซียน (Spirit of ASEAN) โดยให้โรงเรียนในสังกัดจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้อาเซียนขึ้นเป็นโรงเรียนแม่แบบเริ่มต้น 68 โรง และขยายไปยังโรงเรียนเครือข่ายอีกมากกว่า 500 โรง เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับประเทศเพื่อนบ้านในกลุ่มอาเซียนมากขึ้น**

ชั่วโมงที่ 2: หัวข้อที่ 1.2 การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์

1. ครูให้ความรู้ในเรื่อง การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ โดยใช้ภาพแสดงลักษณะการแบ่งช่วงวัยชีวิตของมนุษย์ประกอบคำอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
2. **ครูเล่าเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการมีพัฒนาการทางภาษาล่าช้าหรือภาวะพูดช้าในเด็ก เพื่อเสริมความรู้ให้แก่นักเรียนนอกเหนือจากความรู้ในบทเรียนและบอกแหล่งความรู้เพิ่มเติมกระตุ้นการเรียนรู้นอกชั่วโมงเรียน เพื่อให้นักเรียนมีการเรียนรู้ที่กว้างขวางขึ้น (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 1 เฟรมที่ 43)**
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ร่วมกันศึกษาเรื่อง วัยทารกและวัยเด็ก จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แล้วสรุปความรู้โดยสร้างเป็นแผนที่ความคิด

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน ออกมารายงานผลการสร้างแผนที่ความคิดจากการปฏิบัติกิจกรรมที่หน้าชั้นเรียน โดยครูอธิบายและให้ความรู้ที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- **ครูให้นักเรียนร่วมกันเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้เกี่ยวกับความรู้เรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในวัยทารกและวัยเด็ก (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 1 เฟรมที่ 45–46)**

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพแสดงพัฒนาการของวัยทารก* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1 นอกเวลาเรียน โดยนำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. **มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมบูรณาการอาเซียนโดยให้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสถิติอัตราการเสียชีวิตของประชากรอาเซียนในวัยทารก โดยนำมาจัดเรียงลำดับจากสถิติที่มากที่สุดไปน้อยที่สุด จัดทำเป็นรายงาน (ศึกษาค้นคว้าได้จากรายงานสถิติประจำปีขององค์การอนามัยโลกหรือเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ)**
4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาในหัวข้อที่ 1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย หัวข้อย่อยที่ 1.2 การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ เรื่องที่ 3. วัยรุ่น และ 4. วัยผู้ใหญ่ จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรทบทวนความรู้เกี่ยวกับลักษณะพัฒนาการโดยทั่วไปของมนุษย์และการแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ นอกเหนือจากบทเรียนเพิ่มเติม **ในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
2. ภาพแสดงลักษณะการแบ่งช่วงวัยชีวิตของ มนุษย์
3. ใบความรู้ที่ 1 สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
4. ใบความรู้ที่ 2 การจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
5. ใบงานที่ 1 สาระ มาตรฐาน หน่วยการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล และเกณฑ์การตัดสิน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
6. ใบกิจกรรมเรื่อง *ศึกษาค้นคว้าและอภิปรายสรุป*
7. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการของคนเราในแต่ละช่วงวัยมีความแตกต่างกัน การศึกษาในเรื่องดังกล่าว จะช่วยให้ผู้ที่ศึกษามีความเข้าใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับลักษณะที่สำคัญของวัยนั้น ๆ ตลอดจนแนวทางในการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งช่วงวัยของมนุษย์นับตั้งแต่คลอด สามารถแบ่งออกเป็น 6 ช่วงวัย ประกอบด้วย วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน) วัยเด็ก (วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

- เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต (พ 1.1 ม. 3/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการของวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการของวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)
3. สื่อสารเพื่ออธิบายเกี่ยวกับลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการของวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับลักษณะการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการของวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – *จัดทำสมุดภาพแสดงพัฒนาการของวัยทารก* – *สำรวจข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข* – *การสำรวจข้อมูลการเปลี่ยนโครงสร้างร่างกายผู้สูงอายุ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม – *เขียนแผนที่ความคิดเปรียบเทียบระหว่างวัย* – *ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย (ต่อ)

1.2 การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ (3. วัยรุ่น 4. วัยผู้ใหญ่ 5. วัยสูงอายุ)

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาค้นคว้า เรื่อง ข้อมูลของผู้สูงอายุในชุมชน
ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ
ภาษาไทย	➔	พูดคุย แสดงความคิดเห็น และเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจข้อมูลการเปลี่ยนโครงสร้างร่างกายผู้สูงอายุ
วิทยาศาสตร์	➔	สืบค้น ค้นคว้า และวิเคราะห์เปรียบเทียบเกี่ยวกับการสำรวจข้อมูลน้ำหนัก และส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 3: หัวข้อที่ 1.2 การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ (ต่อ)

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. ครูสุ่มนักเรียน 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*การจัดทำสมุดภาพแสดงพัฒนาการของวัยทารก* ตามที่ได้มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาในหัวข้อที่ 1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัยหัวข้อย่อยที่ 1.2 การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ เรื่องที่ 3. วัยรุ่น และ 4. วัยผู้ใหญ่ และคำถามที่สงสัยจากการศึกษาเนื้อหาจาก หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1 มาล่วงหน้า ตามที่ได้รับมอบหมายงานในการเรียนครั้ง ที่ผ่านมา โดยนักเรียนทั้งชั้นเรียนร่วมกันหาคำตอบของคำถามที่สงสัยร่วมกัน

2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ร่วมกันศึกษาเรื่องวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 และสรุปเป็นแผนที่ความคิด
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน ออกมารายงานผลการศึกษาและสร้างแผนที่ความคิด ที่หน้าชั้นเรียน โดยครูอธิบายและให้ความรู้ที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 4: หัวข้อที่ 1.2 การแบ่งช่วงวัยของมนุษย์ (ต่อ)

4. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ร่วมกันศึกษาเรื่อง วัยสูงอายุ จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 และสรุปเป็นแผนที่ความคิด
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทน ออกมารายงานผลการศึกษาและสร้างแผนที่ความคิด ที่หน้าชั้นเรียน โดยครูอธิบายและให้ความรู้ที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบเพิ่มเติม
6. **ครูเล่าเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับความหมายและสถานการณ์การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย เพื่อเสริมความรู้ให้แก่นักเรียนนอกเหนือจากความรู้ในบทเรียน ดังนี้**

   – ปัจจุบันแนวโน้มของประชากรไทยกำลังมุ่งสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข เป็นผลทำให้อัตราการเสียชีวิตลดต่ำลงตลอดจนการมีบุตรน้อยก็ส่งผลทำให้สัดส่วนของวัยสูงอายุมีมากกว่าทุกวัย ซึ่งทั้งนี้องค์การสหประชาชาติ ให้ความหมาย โดยสรุปว่า การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป รวมทั้งเพศชายและเพศหญิงมากกว่า 10% ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี เกิน 7% ของประชากรทั้งประเทศ **(ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 2 เฟรมที่ 72)**
7. **ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพิจารณาเปรียบเทียบสัดส่วนจำนวนของผู้สูงอายุต่อประชากรทุกกลุ่มอายุในแต่ละประเทศอาเซียน ซึ่งจะพบว่า ประเทศไทยมีจำนวนสัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุต่อวัยอื่น ๆ มากที่สุดในกลุ่มประเทศอาเซียนด้วยกัน**
8. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *เขียนแผนที่ความคิดเปรียบเทียบระหว่างวัย* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ในเวลาที่ครูกำหนด เสร็จแล้วให้นักเรียนร่วมกันเฉลยผลการทำกิจกรรม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. **นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม เกมเลือกกิจกรรมตามวัย (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 2 เฟรมที่ 73)**
2. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*การตอบคำถามความรู้ควบคู่พัฒนาทักษะกระบวนการคิด*ตามที่ครูเตรียมมา

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมานำเสนอผลการตอบคำถามหน้าชั้นเรียน เพื่อตรวจสอบและประเมินความรู้ ความเข้าใจในบทเรียน โดยครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบหากคนใดตอบไม่ถูกต้องให้แก้ไขให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปในสมุดบันทึก
2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*สำรวจข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข*และกิจกรรม*การสำรวจข้อมูลการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายผู้สูงอายุ* นอกเวลาเรียน หรือ**ในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้** ตามที่สถานศึกษากำหนดและจัดทำเป็นรายงานโดยสังเขป

2. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมบูรณาการอาเซียนโดยให้ศึกษาอัตราส่วนของประชากรในวัยสูงอายุของแต่ละประเทศในกลุ่มอาเซียนต่อสัดส่วนประชากรของประเทศนั้น ๆ วิเคราะห์และเปรียบเทียบจัดลำดับตามอัตราร้อยละจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด จัดทำเป็นรายงาน (ศึกษาค้นคว้าได้จากรายงานประจำปีของสำนักงานสถิติแห่งชาติ หรือจาก The World Almanac and Book of Facts หรือจากเว็บไซต์อื่น ๆ)

3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาในหัวข้อที่ 2. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น หัวข้อย่อยที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญ และ 2.2 อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรทบทวนความรู้เกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ นอกเหนือจากบทเรียนเพิ่มเติม **ในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้** ตามที่สถานศึกษากำหนด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพแสดงพัฒนาการของวัยทารก*
2. ใบกิจกรรมเรื่อง เขียนแผนที่ความคิดเปรียบเทียบระหว่างวัย
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด*
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *สำรวจข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข*
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *สำรวจข้อมูลการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายผู้สูงอายุ*
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3
อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อวัยรุ่น หมายถึง ความต้องการของสังคมที่มีต่อวัยรุ่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความปรารถนาและความต้องการของสังคมโดยใช้ความคาดหวังของสังคมเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมของวัยรุ่นในลักษณะที่สังคมให้การยอมรับว่าถูกต้องและเหมาะสม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของวัยรุ่นพบว่า ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากอิทธิพลของครอบครัว สภาพแวดล้อมในชุมชน เพื่อน วัฒนธรรม และสื่อสารมวลชน

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (พ 1.1 ม. 3/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่อง อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)
3. สื่อสารเพื่ออธิบายเกี่ยวกับ อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ –ความหมายและความสำคัญของอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
–อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น		
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ระดมความคิดเห็นและอภิปราย*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

2.1 ความหมายและความสำคัญ

2.2 อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาค้นคว้า เรื่อง ความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ภาษาต่างประเทศ ➔ ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ภาษาไทย ➔ พูดคุย แสดงความคิดเห็น และเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 5: หัวข้อที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญ และหัวข้อที่ 2.2 อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. ครูสุ่มนักเรียน 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*สำรวจข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข*และกิจกรรม*การสำรวจข้อมูลการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายผู้สูงอายุ* ตามที่ได้มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
3. ครูและนักเรียนร่วมกันวิจารณ์และสรุปผลการปฏิบัติกิจกรรม ตลอดจนแนวทางในการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาในหัวข้อที่ 2. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ข้อย่อยที่ 2.1 ความหมายและความสำคัญ และหัวข้อย่อยที่ 2.2 อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น และคำถามที่สงสัยจากการศึกษาเนื้อหาจาก หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้าตามที่ได้รับมอบหมายงานในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยนักเรียนทั้งชั้นเรียนร่วมกันหาคำตอบของคำถามที่สงสัยร่วมกัน

2. ครูให้ความรู้เรื่อง ความหมายและความสำคัญ ตลอดจนอิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
3. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นตามความเข้าใจ
4. **ครูเล่าเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัย เพื่อเสริมความรู้ให้แก่นักเรียนนอกเหนือจากความรู้ในบทเรียน ดังนี้**

– ในปัจจุบันเป็นยุคแห่งเทคโนโลยี การเข้าถึงโซเชียลเน็ตเวิร์กเป็นเรื่องที่ง่ายดายสำหรับผู้ใช้ทุกเพศทุกวัย แต่ในแง่ของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยที่กำลังเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ยังขาดวุฒิภาวะ ถือเป็นดาบสองคมอย่างมาก หากวัยรุ่นเหล่านี้เข้าถึงข้อมูลที่ล่อแหลม สุ่มเสี่ยงต่ออันตราย จะมีผลต่อการเรียนรู้และพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพและการดำเนินชีวิต ดังนั้นพ่อแม่และครูอาจารย์คือผู้ที่จะคอยแนะนำและดูแลการเข้าถึงเทคโนโลยีเหล่านั้นของลูกหลาน ให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมได้ดีที่สุด**(ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 3 เฟรมที่ 92)**

5. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมคำถาม-คำตอบตรวจสอบความเข้าใจ (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 3 เฟรมที่ 93)

6. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมเกมเลือกตอบสื่อสารมวลชนสุ่มเสี่ยงต่อวัยรุ่น(ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 3 เฟรมที่ 94)

ชั่วโมงที่ 6: หัวข้อที่ 2.2 อิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (ต่อ)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• นักเรียนแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*ระดมความคิดเห็นและอภิปราย* ตามหัวข้อที่กำหนด

กลุ่มที่ 1 อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

กลุ่มที่ 2 อิทธิพลของสภาพแวดล้อมในชุมชนที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

กลุ่มที่ 3 อิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

กลุ่มที่ 4 อิทธิพลของวัฒนธรรมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

กลุ่มที่ 5 อิทธิพลของสื่อที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• ให้แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม โดยครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปในสมุดบันทึก

2. มอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*สำรวจทัศนคติของบุคคลต่าง ๆ ในชุมชนที่มีความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น*นอกเวลาเรียน โดยนำผลการสำรวจมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาในหัวข้อที่ 2. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น หัวข้อย่อยที่ 2.3 ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรศึกษาทบทวนความรู้ในเรื่อง ความหมายและความสำคัญ ตลอดจนอิทธิพลของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นอีกครั้ง และควรค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องจากแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงการแสดงออกหรือการปฏิบัติกิจกรรมของวัยรุ่น
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *การระดมความคิดเห็นและอภิปราย*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

อิทธิพลและและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น(ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น หมายถึง ความต้องการของสังคมที่มีต่อวัยวัยรุ่นให้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความปรารถนาและความต้องการของสังคม โดยใช้ความคาดหวังของสังคมเป็นแนวทางกำหนดพฤติกรรมของวัยรุ่นในลักษณะที่สังคมให้การยอมรับว่าถูกต้องและเหมาะสม

ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่สำคัญ ได้แก่ ความสามารถในการคิดและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมส่วนรวม มีศีลธรรมและจริยธรรมประจำใจ มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งและถาวรกับผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่และมีความกตัญญูกตเวที

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (พ 1.1 ม. 3/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)
3. สื่อสารเพื่ออธิบายเกี่ยวกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*สำรวจทัศนคติของบุคคลต่าง ๆ ในชุมชนที่มีความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (ต่อ)

2.3 ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาค้นคว้า เรื่อง ทัศนคติของบุคคลต่าง ๆ ในชุมชนที่มีความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ภาษาต่างประเทศ ➔ ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจข้อมูลทัศนคติของบุคคลต่าง ๆ ในชุมชนที่มีความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

วิทยาศาสตร์ ➔ สืบค้น ค้นคว้า และวิเคราะห์เปรียบเทียบเกี่ยวกับการสำรวจข้อมูลทัศนคติของบุคคลต่าง ๆ ในชุมชนที่มีความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 7: หัวข้อที่ 2.3 ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

- ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการ*สำรวจทัศนคติของบุคคลต่าง ๆ ในชุมชนที่มีความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น*ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาในหัวข้อที่ 2. อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ข้อย่อยที่ 2.3 ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น และคำถามที่สงสัยจากการศึกษาเนื้อหาจาก หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า ตามที่ได้รับมอบหมายงานในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยนักเรียนทั้งชั้นเรียนร่วมกันหาคำตอบของคำถามที่สงสัยร่วมกัน

3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 6 กลุ่ม จับสลากเพื่อเลือกอภิปรายเกี่ยวกับความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ในประเด็นต่อไปนี้
   – ความสามารถในการคิดและตัดสินใจได้อย่างถูกต้องของวัยรุ่น
   – การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่น
   – ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมส่วนรวมของวัยรุ่น
   (ดูรายละเอียดได้จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3)

4. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเพิ่มเติมเรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่เชื่อมโยงกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมซึ่งจัดเป็นหนึ่งในความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น โดยจากผลการสำรวจที่มีชื่อว่า “Face of Global Sex Report 2012” โดยบริษัทถุงยางอนามัยชื่อดังแห่งหนึ่งพบว่า ประเทศมาเลเซียเป็นหนึ่งในประเทศที่มีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยที่สุดในกลุ่มประเทศอาเซียนและในโลก โดยติดอันดับที่ 13 จากการทำแบบสำรวจใน 37 ประเทศ ทั้งนี้อายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของคนมาเลเซียจะอยู่ที่ 23 ปี

5. ครูให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นอีกด้านหนึ่งที่สำคัญในสังคมปัจจุบัน คือ การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รู้จักความพอดี พออยู่ พอกิน ไม่ใช้ชีวิตฟุ่งเฟ้อตามค่านิยมสมัยใหม่ (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 4 เฟรมที่ 109)

ชั่วโมงที่ 8: หัวข้อที่ 2.3 ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น (ต่อ)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- ให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมารายงานผลการอภิปราย โดยครูคอยให้ความรู้และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ให้นักเรียนร่วมกันระบุความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นและแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามความคาดหวังดังกล่าว

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่นในสังคมไทยปัจจุบัน* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. มอบหมายให้นักเรียนเตรียมข้อความในสื่อโฆษณาจากสื่อต่าง ๆ เช่น สื่อโทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ มาคนละ 2 ข้อความ เพื่อนำปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งต่อไป
4. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาในหัวข้อที่ 3. วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา หัวข้อย่อยที่ 3.1 ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา 3.2 ความสำคัญของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น และ 3.3 อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรศึกษา ทบทวนความรู้ในเรื่อง *อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น*อีกครั้ง และควรค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวจากแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ เพิ่มเติม เพื่อความรู้และความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ข่าวหรือภาพที่แสดงตัวอย่างพฤติกรรมของวัยรุ่นในสังคม
2. ใบกิจกรรมที่ 8 เรื่อง *สำรวจทัศนคติของบุคคลต่าง ๆ ในชุมชนที่มีความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น*
3. ใบกิจกรรมที่ 9 เรื่อง *จัดทำสมุดภาพหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของวัยรุ่นในสังคมไทยปัจจุบัน*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา _____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____(ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5
วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา

สาระการเรียนรู้ที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

สื่อโฆษณา หมายถึง เครื่องมือทางการตลาดที่ผู้ประกอบธุรกิจใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์เสนอขายสินค้า หรือให้บริการต่อผู้บริโภค

ปัจจุบันสื่อโฆษณามีบทบาทต่อวัยรุ่นไทย โดยเฉพาะสื่อประเภทอิเล็กทรอนิกส์ที่มีความทันสมัยได้ถูกนำมาใช้ประชาสัมพันธ์เผยแพร่สินค้า โดยเฉพาะการสื่อสารผ่านทางอินเทอร์เน็ตที่ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนทางด้านทัศนคติระหว่างบุคคลจนอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางค่านิยมและพฤติกรรมที่เหมาะสมและอาจไม่เหมาะสมได้

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น (พ 1.1 ม. 3/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมาย ความสำคัญ และอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องวัยรุ่นกับสื่อโฆษณาด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)
3. สื่อสารเพื่ออธิบายเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ และอิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา – ความสำคัญของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/ การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

– อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น		
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่นในสังคมไทยปัจจุบัน*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*วิเคราะห์ข้อความในสื่อโฆษณา*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรม*ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา	• แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา** • แบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา***	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

***ดูรายละเอียดในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา

3.1 ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา

3.2 ความสำคัญของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

3.3 อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาค้นคว้า เรื่อง สื่อโฆษณาทางอินเทอร์เน็ต
ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นกับสื่อโฆษณา
ภาษาไทย	➔	พูดคุย แสดงความคิดเห็น และเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับการสำรวจข้อมูลสื่อโฆษณากับค่านิยมด้านพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น
ศิลปะ	➔	การจัดทำสมุดภาพรวบรวมข้อมูลข้อความสื่อ โฆษณา

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 9: หัวข้อที่ 3.1 ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา และหัวข้อที่ 3.2 ความสำคัญของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อทบทวนความรู้
2. ครูสุ่มนักเรียน 3–4 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่นในสังคมไทยปัจจุบัน*ตามที่ได้มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาในหัวข้อที่ 3. วัยรุ่นกับสื่อโฆษณา หัวข้อย่อยที่ 3.1 ความหมายและประเภทของสื่อโฆษณา 3.2 ความสำคัญของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น และ 3.3 อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น และคำถามที่สงสัยจากการศึกษาเนื้อหาจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า ตามที่ได้รับมอบหมายงานในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยนักเรียนทั้งชั้นเรียนร่วมกันหาคำตอบของคำถามที่สงสัยร่วมกัน

2. ครูให้นักเรียนดูภาพ/อ่านข้อความโฆษณาที่ครูเตรียมมา แล้วให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นเกี่ยวกับความหมาย ประเภท และความสำคัญของสื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ตามความเข้าใจ **(ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 5 เฟรมที่ 112–113)**

3. ครูอธิบายและให้ความรู้จากประเด็นดังกล่าวเพิ่มเติม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 10: หัวข้อที่ 3.3 อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ร่วมกันศึกษาเรื่อง อิทธิพลของสื่อโฆษณาที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แล้วสรุปความเข้าใจโดยสร้างเป็นแผนที่ความคิด
5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการสร้างแผนที่ความคิด โดยครูคอยให้ความรู้และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
6. **ครูให้ความรู้เสริมเพิ่มเติมโดยแนะนำให้นักเรียนมีวิจารณญาณ รู้จักคิด รู้จักไตร่ตรอง ในการรับสารจากสื่อโฆษณาต่าง ๆ ไม่หลงเชื่อหรือทำตามกระแสจนเกินไป เพราะปัจจุบันเป็นยุคแห่งเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าทันสมัย สิ่งของเครื่องใช้อำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีออกมานำเสนอในสื่อโฆษณาล่อตาล่อใจมากมาย แต่นักเรียนมีหน้าที่เรียนหนังสือ ยังไม่มีรายได้ ต้องขอเงินจากพ่อแม่ จึงควรใช้จ่ายอย่างประหยัดเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ โดยทั้งนี้การยึดถือปฏิบัติตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะช่วยให้นักเรียนรู้จักความพอดีและดำเนินชีวิตในช่วงวัยนี้ได้อย่างมีความสุข (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 5 เฟรมที่ 132)**

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*วิเคราะห์ข้อความในสื่อโฆษณา* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนผลัดเปลี่ยนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*วิเคราะห์ข้อความในสื่อโฆษณา* ที่หน้าชั้นเรียน
2. ให้นักเรียนร่วมปฏิบัติกิจกรรม*ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด* เพื่อตรวจสอบและประเมินความรู้ ความเข้าใจในบทเรียน
3. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา ให้นักเรียนทุกคนได้ทำการทดสอบเมื่อเรียนจบหน่วยการเรียนรู้นี้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด เสร็จแล้วให้ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบที่ถูกต้องของแบบทดสอบทีละข้อร่วมกัน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันแล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. ครูถามคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไป เพื่อให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากบทเรียนมาล่วงหน้า ดังนี้

– ถ้าครอบครัวของนักเรียนมีปัญหาขัดแย้งอยู่เสมอ นักเรียนจะแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้หรือไม่ อย่างไร

3. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว ในหัวข้อที่ 1. อนามัยเจริญพันธุ์ หัวข้อย่อยที่ 1.1 ความหมายของอนามัยเจริญพันธุ์ และ หัวข้อย่อยที่ 1.2 องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1 มาล่วงหน้าแล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรศึกษาทบทวนความรู้ในเรื่อง วัยรุ่นกับสื่อโฆษณาอีกครั้ง และควรค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวในด้านต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องจากแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ เพิ่มเติม เพื่อจะได้นำความรู้ดังกล่าวมาปรับใช้เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการของตนเองให้เหมาะสมกับวัยต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา
2. ข่าวหรือภาพหรือข้อความโฆษณา
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่นในสังคมไทยปัจจุบัน*
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *วิเคราะห์ข้อความในสื่อโฆษณา*
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด*
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว 10 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

<table>
<tr><td colspan="2">ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)</td></tr>
<tr><td colspan="2">ตัวชี้วัดชั้นปี
1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม (พ 2.1 ม. 3/1)
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ (พ 2.1 ม. 3/2)
3. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว (พ 2.1 ม. 3/3)</td></tr>
<tr><td>ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะเข้าใจว่า…
1. อนามัยเจริญพันธุ์ มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัยตลอดช่วงชีวิต เพราะอนามัยเจริญ-พันธุ์เป็นเรื่องราวของการดูแลสุขภาพทางเพศ การมีชีวิตเพศที่เป็นสุขและปลอดภัย ทั้งในเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ปราศจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสม ไม่มีปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และการมีครอบครัวที่มีคุณภาพอันเกิดจากการวางแผนครอบครัวที่ดี รวมทั้งการมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษาของบุคคลทุกกลุ่มอายุอย่างถูกต้องเพื่อการปรับตัวและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข
2. การอนามัยแม่และเด็ก เป็นการดูแลสุขภาพอนามัยของผู้หญิงทั้งก่อนการตั้งครรภ์ ระหว่างการตั้งครรภ์และหลังการตั้งครรภ์ เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยและมีสุขภาพดีทั้งตัวของแม่เองและเด็กทารกในครรภ์ รวมถึงการเลี้ยงดูทารกหลังคลอดได้อย่างมีคุณภาพ
3. ชีวิตการมีครอบครัวจะมีความสุขได้นอกจากการมีคู่สมรสที่ปรับการใช้ชีวิตร่วมกันได้โดยไม่มีปัญหาแล้ว เรื่องของการมีบุตรเมื่อพร้อมก็มี</td><td>คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน
– นักเรียนคิดว่า ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์มีความสำคัญต่อบุคคลอย่างไร
– นักเรียนคิดว่า การวางแผนครอบครัวมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของสถาบันครอบครัวไทยหรือไม่อย่างไร
– นักเรียนคิดว่า ความรู้ในเรื่องใดบ้างที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของอนามัยเจริญพันธุ์
– นักเรียนคิดว่า จากองค์ประกอบสำคัญของอนามัยเจริญพันธุ์ที่กล่าวมา องค์ประกอบในเรื่องใดมีความสำคัญมากที่สุด เพราะเหตุใด
– นักเรียนคิดว่า เหตุใดการดูแลสุขภาพของผู้หญิงตั้งครรภ์จึงถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ
– นักเรียนคิดว่า การตรวจร่างกายก่อนการสมรสส่งผลดีต่อการใช้ชีวิตครอบครัวอย่างไร
– นักเรียนคิดว่า การวางแผนครอบครัวมีความสำคัญต่อชีวิตครอบครัวอย่างไร
– นักเรียนคิดว่าผู้หญิงตั้งครรภ์ต้องเข้าใจปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ในเรื่องใดบ้าง
– นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อหลีกเลี่ยงและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
– นักเรียนคิดว่า หากเกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวขึ้นจะส่งผลกระทบอย่างไรบ้าง</td></tr>
</table>

ความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เพราะการมีบุตรในเวลาที่เหมาะสม จะช่วยให้สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีคุณภาพและเกิดความสุขในครอบครัว การวางแผนครอบครัวจึงมีความสำคัญต่อครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้คู่สมรสมีบุตรได้ตรงระดับฐานะและความต้องการของครอบครัวได้ ส่งผลต่อการมีประชากรที่มีคุณภาพในอนาคต 4. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลกระทบที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้หญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ โดยปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้แก่ แอลกอฮอล์ บุหรี่ สารเสพติด สภาพแวดล้อม และการติดเชื้อและโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ 5. ความขัดแย้งในครอบครัว เป็นสาเหตุของปัญหาครอบครัวแตกแยกและขาดความอบอุ่นของครอบครัวไทยในปัจจุบัน ซึ่งมักจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีแต่การแข่งขันเพื่อการประกอบอาชีพจึงส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวไม่มีเวลาในการทำกิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวให้แน่นแฟ้น อีกทั้งลืมคุณค่าของความเป็นครอบครัวไทยในอดีตที่มีแต่การให้อภัยกัน เมตตาต่อกัน และให้ความเคารพผู้อาวุโสในครอบครัว ซึ่งในบางครั้งปัญหาความขัดแย้งที่ไม่ได้รับการแก้ไขจะกลายเป็นปัญหาที่ใหญ่ขึ้น ส่งผลให้เกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้	
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*รู้*ว่า... 1. คำสำคัญ ได้แก่ อนามัยเจริญพันธุ์ เพศศึกษา ความขัดแย้ง การวางแผนครอบครัว การคุมกำเนิด การอนามัยแม่และเด็ก การฝากครรภ์ การเว้นกำเนิด การเลือกกำเนิด ความขัดแย้งในครอบครัว 2. *อนามัยเจริญพันธุ์* หมายถึง ภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจที่เป็นผลอันเกิดจาก	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน** • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ... 1. อธิบายความหมาย องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ การอนามัยแม่และเด็ก และการวางแผนครอบครัว

กระบวนการและหน้าที่ของการเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ทั้งชายและหญิงทุกช่วงอายุของชีวิต ซึ่งทำให้เขาเหล่านั้นมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข 3. *เพศศึกษา* หมายถึง กระบวนการทางการศึกษาเพื่อให้บุคคลมีความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างถูกต้องเหมาะสมในการดำเนินชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย โดยจะประกอบไปด้วยความรู้เรื่องหลัก ๆ ได้แก่ การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศ พฤติกรรมทางเพศ บทบาททางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม การสืบพันธุ์ การเลือก คู่ครอง และการมีชีวิตครอบครัว 4. *ความขัดแย้ง* หมายถึง ความไม่ลงรอยกันในด้านความคิดหรือการกระทำที่เกิดจากความรู้สึกของตัวบุคคลหรือกลุ่มคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ซึ่งก่อให้เกิดการแข่งขันหรือทำลายกัน 5. *การวางแผนครอบครัว* หมายถึง การกำหนดแผนการมีบุตรของคู่สมรสว่าควรมีบุตรเมื่อใดและมีบุตรจำนวนกี่คน รวมทั้งการเว้นระยะการมีบุตรได้อย่างเหมาะสมที่จะสามารถเลี้ยงดูบุตรให้เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติได้ 6. *การคุมกำเนิด* หมายถึง การป้องกันการปฏิสนธิหรือการกำเนิดของชีวิต กล่าวคือ การป้องกันไม่ให้ตัวอสุจิของผู้ชายหรือของพ่อผสมกับไข่ของผู้หญิงหรือของแม่ในระยะที่สามารถทำให้เกิดการปฏิสนธิได้เมื่อมีการร่วมเพศ 7. *การอนามัยแม่และเด็ก* หมายถึงการดูแลสุขภาพอนามัยของผู้หญิงทั้งก่อนการตั้งครรภ์ ระหว่างการตั้งครรภ์ และหลังการตั้งครรภ์ เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยและมีสุขภาพที่ดี พร้อมทั้งการดูแลทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์และหลังคลอดออกมาได้อย่างมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ 8. *การฝากครรภ์* หมายถึง การดูแลหญิงมีครรภ์ ระหว่างตั้งครรภ์ ซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของเวชศาสตร์ป้องกัน	2. อธิบายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์จาก แอลกอฮอล์ จากบุหรี่ จากการเสพติด จากสภาพแวดล้อม และจากการติดเชื้อและโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ 3. อธิบายลักษณะของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและผลกระทบ ตลอดจนแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว 4. ร่วมฝึกหรือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองและเป็นหมู่คณะเกี่ยวกับการเรียนรู้ในเรื่อง อนามัยเจริญพันธุ์ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ และปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

เพื่อช่วยในการป้องกัน แก้ไขปัญหาความผิดปกติต่าง ๆ ที่อาจจะมีขึ้นได้ในระยะแรกเริ่มของการตั้งครรภ์ เพื่อให้ทั้งมารดาและบุตรมีความแข็งแรงและปลอดภัย 9. *การเร่งกำเนิด* หมายถึง การช่วยเหลือให้คู่สมรสที่มีลูกยากสามารถมีลูกได้ตามที่ต้องการ โดยคู่สมรสต้องไปปรึกษาแพทย์ 10. *การเลือกกำเนิด* หมายถึง การเจาะจงเลือกเพศของบุตรให้ได้เพศตามที่ต้องการ ซึ่งอาจเนื่องมาจากอิทธิพลทางศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี และค่านิยมของสังคม 14. *ความขัดแย้งในครอบครัว* หมายถึงความไม่ลงรอยกันในด้านความคิดหรือการกระทำที่เกิดจากความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งก่อให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง ความรุนแรงและทำลายกัน	
ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment Evidence)	
1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ – ศึกษาความหมาย ความสำคัญ และองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ระดมความคิดเห็นในเรื่อง องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ทั้ง 10 ประการ – ศึกษาความหมายและความสำคัญของการอนามัยแม่และเด็ก ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้และนำเสนอผลการเขียนแสดงความคิดเห็น – ศึกษาและนำเสนอความหมายและความสำคัญของการวางแผนครอบครัว การวางแผนการมีบุตรและการคุมกำเนิด – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้และจัดทำรายงานเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข่าวหรือบทความจากสื่อ – ศึกษาและจัดทำรายงานเกี่ยวกับความหมายและลักษณะของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ปัจจัยที่ก่อให้เกิด – ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ รวบรวมข่าวและแสดงความคิดเห็นพร้อมทั้งวิเคราะห์ผลกระทบสถานการณ์ – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ รวบรวมข่าวและแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งวิเคราะห์ผลกระทบเกี่ยวกับปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและแนวทางในการแก้ไขปัญหา – ศึกษาและจัดทำรายงานเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ การอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว – ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ระดมความคิดแล้วอภิปราย	

2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้

• วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้	**• เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้**
– การสนทนาซักถามโดยครู	– แบบบันทึกการสนทนา
– การวัดและประเมินผลด้านความรู้	– แบบทดสอบก่อนเรียน – แบบทดสอบหลังเรียน – แบบทดสอบประจำหน่วย
– แบบวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	– การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสำคัญ ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง

– ความสามารถในการพัฒนาสมรรถภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

– ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติและทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

• หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **(10 ชั่วโมง)**

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6: อนามัยเจริญพันธุ์

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7: อนามัยเจริญพันธุ์ (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8: อนามัยเจริญพันธุ์ (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9: ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10: ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6
อนามัยเจริญพันธุ์

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

อนามัยเจริญพันธุ์มีความสำคัญกับบุคคลทุกเพศทุกวัยตลอดช่วงชีวิต เพราะอนามัยเจริญพันธุ์เป็นเรื่องราวของการดูแลสุขภาพทางเพศ การมีชีวิตเพศที่เป็นสุขและปลอดภัย ทั้งในเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง ปราศจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่เหมาะสม ไม่มีปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และการมีครอบครัวที่มีคุณภาพอันเกิดจากการวางแผนครอบครัวที่ดี รวมทั้งการมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษาของบุคคลทุกกลุ่มอายุอย่างถูกต้อง เพื่อการปรับตัวและการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม (พ 2.1 ม. 3/1)
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ (พ 2.1 ม. 3/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมาย ความสำคัญและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์อย่างถูกต้องได้ (K)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ร่วมกับผู้อื่น (A)
4. สามารถสื่อสารเพื่ออธิบายถึงความหมาย ความสำคัญ องค์ประกอบและแนวทางในการนำความรู้เกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ทดสอบความรู้พื้นฐานในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	• แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว*/**	–
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ และองค์ประกอบของอนามัยเจริญ-พันธุ์	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/ การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ระดมสมองสรุปความเข้าใจในเรื่ององค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัทสำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. อนามัยเจริญพันธุ์

1.1 ความหมายของอนามัยเจริญพันธุ์

1.2 องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ ➔ ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับอนามัยเจริญ-พันธุ์

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 11: หัวข้อที่ 1.1 ความหมายของอนามัยเจริญพันธุ์ และหัวข้อที่ 1.2 องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้
2. ครูนำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว แจกให้นักเรียนทุกคนเพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนร่วมกันเฉลยคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไปจากการมอบหมายงานในการเรียนครั้งที่ผ่านมา ดังนี้

– ถ้าครอบครัวของนักเรียนมีปัญหาขัดแย้งอยู่เสมอ นักเรียนจะแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้หรือไม่อย่างไร *(แนวคำตอบ สามารถร่วมแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวได้ โดยให้สมาชิกในครอบครัวร่วมกันยึดหลักการประนีประนอม เมื่อเกิดปัญหาขัดข้องใจไม่ว่าเรื่องใดก็ควรหันหน้ามาพูดคุย แสดงความรู้สึก พูดถึงปัญหา และปรับความเข้าใจกันด้วยเหตุด้วยผลอย่างตรงไปตรงมา และรับฟังในความคิดเห็นของแต่ละคน เพื่อร่วมกันหาทางออกหรือแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเมื่อแก้ปัญหาได้ด้วยดี หมดความเคลือบแคลงกังวล เรื่องราวความขัดแย้งก็จะไม่สะสมและเกิดความบาดหมางขึ้นได้ในภายหลัง)*

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ในหัวข้อที่ 1. อนามัยเจริญพันธุ์ หัวข้อย่อยที่ 1.1 ความหมายแของอนามัยเจริญพันธุ์ และหัวข้อย่อยที่ 1.2 องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

3. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ ดังรายละเอียดตามที่ระบุไว้ในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

ชั่วโมงที่ 12: หัวข้อที่ 1.2 องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ (ต่อ)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- ให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*ระดมสมองสรุปความเข้าใจในเรื่ององค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับสลากเลือกหัวข้อเรื่องตามที่กำหนด ดังนี้

    1. การวางแผนครอบครัว
    2. การอนามัยแม่และเด็ก

3. โรคเอดส์
4. โรคมะเร็งระบบสืบพันธุ์
5. โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์
6. การแท้งและภาวะแทรกซ้อน
7. ภาวะการมีบุตรยาก
8. เพศศึกษา
9. อนามัยวัยรุ่น
10. ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และผู้สูงอายุ

โดยใช้เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมตามที่ครูกำหนด

2. ครูสุ่มแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมาย และให้เพื่อนในชั้นเรียนร่วมกันสอบถามในประเด็นที่สนใจ โดยครูคอยให้ความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. **ครูให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*เกมจับคู่ความสัมพันธ์เกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์* (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 6 เฟรมที่ 181)**
2. **ครูเฉลยคำตอบแสดงความสัมพันธ์ระหว่างข้อความที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ**

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาในหัวข้อที่ 1. อนามัยเจริญพันธุ์ หัวข้อย่อยที่ 1.3 การอนามัยแม่และเด็ก จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้ในเรื่อง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ตามที่ได้ศึกษาผ่านมาไปถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเอง เพื่อเป็นการช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวให้ถูกต้องและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบความรู้ก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *ระดมสมองสรุปความเข้าใจในเรื่ององค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7
อนามัยเจริญพันธุ์ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การอนามัยแม่และเด็ก เป็นการดูแลสุขภาพอนามัยของผู้หญิงทั้งก่อนการตั้งครรภ์ ระหว่างการตั้งครรภ์ และหลังการคลอด เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยและมีสุขภาพดี พร้อมทั้งการดูแลทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์และหลังคลอดออกมาได้อย่างมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และได้รับการเลี้ยงดูอย่างมีคุณภาพ

งานอนามัยแม่และเด็กจะเกิดผลสัมฤทธิ์ได้นั้น ผู้ที่เป็นแม่จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ โดยการอนามัยแม่และเด็กนั้นจะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตของทารกและแม่เนื่องจากการตั้งครรภ์และภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม (พ 2.1 ม. 3/1)
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ (พ 2.1 ม. 3/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมาย และความสำคัญของการอนามัยแม่และเด็กอย่างถูกต้องได้ (K)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของความรู้เกี่ยวกับการอนามัยแม่และเด็กร่วมกับผู้อื่น (A)
4. สื่อสารเพื่ออธิบายถึงความหมายและความสำคัญของการอนามัยแม่และเด็ก ให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของการอนามัยแม่และเด็ก	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/ การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ระดมสมองตอบคำถาม*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. อนามัยเจริญพันธุ์

1.3 การอนามัยแม่และเด็ก

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ ➔ ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับความหมายของการอนามัยแม่และเด็ก

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของการอนามัยแม่และเด็ก

คณิตศาสตร์ ➔ ศึกษาสถิติที่เกี่ยวข้องกับจำนวนแม่และทารกในชุมชน/สถิติการเกิดของทารกในชุมชน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 13: หัวข้อที่ 1.3 การอนามัยแม่และเด็ก

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

- ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 1. อนามัยเจริญพันธุ์ หัวข้อย่อยที่ 1.3 การอนามัยแม่และเด็ก ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูให้ความรู้เรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก โดยใช้ภาพหรือข้อมูลความรู้จากวารสารของโรงพยาบาล เช่น ภาพผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์โดยในระยะต่าง ๆ ภาพแม่ที่กำลังดูแลลูกในลักษณะต่าง ๆ ภาพแสดงลักษณะของอาหารที่เหมาะสมกับผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ในรูปแบบต่าง ๆ ประกอบคำอธิบาย

3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

4. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเกี่ยวกับผลงานวิจัยมิติด้านสุขภาพของประชาคมอาเซียนซึ่งพบว่า อัตราการเสียชีวิตของทารกเป็นตัวชี้วัดระดับสุขภาพโดยรวมของแต่ละประเทศ ในบริบทของประชาคมอาเซียนจะเห็นว่า ประเทศที่มีรายได้เฉลี่ยของประชากรต่อหัวสูง เช่น บรูไนดารุสซาลาม มาเลเซีย สิงคโปร์ มีอัตราการเสียชีวิตของทารกน้อยกว่าประเทศที่มีรายได้เฉลี่ยของประชากรต่อหัวน้อยกว่า เช่น กัมพูชา ลาว และเมียนมา (ครูอาจใช้สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 7 เฟรมที่ 197 ประกอบ)

ชั่วโมงที่ 14: หัวข้อที่ 1.3 การอนามัยแม่และเด็ก (ต่อ)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน ปฏิบัติกิจกรรม*ระดมสมองตอบคำถาม* เกี่ยวกับการอนามัยแม่และเด็ก จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

2. ครูสุ่มนักเรียนที่อยู่ในแต่ละกลุ่ม เป็นตัวแทนให้ออกมาอ่านคำตอบจากการปฏิบัติกิจกรรมสลับกัน โดยครูคอยชี้แนะแนวคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูให้นักเรียนร่วมกันเล่นเกมเลือกถูกผิดการดูแลสุขภาพคุณแม่ตั้งครรภ์ (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 7 เฟรมที่ 196)

2. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. มอบหมายให้นักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรม *สำรวจจำนวนของเด็กทารก (อายุ 1วัน–2 ปี) ในชุมชน* และกิจกรรม*เขียนเรียงความเรื่อง ครอบครัวในอุดมคติของข้าพเจ้า* จากใบ กิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แล้วนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

3. มอบหมายให้นักเรียนศึกษาในหัวข้อที่ 1. อนามัยเจริญพันธุ์ หัวข้อย่อยที่ 1.4 การวางแผนครอบครัว จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรนำแนวทางในเรื่อง การอนามัยแม่และเด็ก ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือข้อมูลความรู้จากวารสารของโรงพยาบาล เช่น ภาพผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์โดยในระยะต่าง ๆ ภาพแม่ที่กำลังดูแลลูกในลักษณะต่าง ๆ ภาพแสดงลักษณะของอาหารที่เหมาะสมกับผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ในรูปแบบต่าง ๆ
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *ระดมสมองตอบคำถาม*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8
อนามัยเจริญพันธุ์ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ชีวิตการมีครอบครัวจะมีความสุขได้นอกจากการมีคู่สมรสที่ปรับการใช้ชีวิตร่วมกันได้โดยไม่มีปัญหาแล้ว เรื่องของการมีบุตรเมื่อพร้อมมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เพราะการมีบุตรในเวลาที่เหมาะสมจะช่วยให้สามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีคุณภาพและเกิดความสุขในครอบครัว

การวางแผนครอบครัวจึงมีความสำคัญต่อครอบครัวเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้คู่สมรสมีบุตรได้ตรงระดับฐานะและความต้องการของครอบครัวได้ ส่งผลต่อการมีประชากรที่ถูกเลี้ยงดูได้อย่างมีคุณภาพผลิตออกสู่สังคมและประเทศชาติต่อไป

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม

(พ 2.1 ม. 3/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการวางแผนครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายความหมายของการเร่งกำเนิด การเลือกกำเนิด และการคุมกำเนิดอย่างถูกต้องได้ (K)
3. อธิบายและวิเคราะห์ถึงข้อดีของการวางแผนมีบุตรและการคุมกำเนิดอย่างถูกต้องได้ (K)
4. อธิบายและระบุแนวทางในการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวและการคุมกำเนิดแบบถาวรอย่างถูกต้องได้ (K, P)
5. ตระหนักถึงความสำคัญของการวางแผนครอบครัว (A)
6. สื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของการวางแผนครอบครัวให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของการวางแผนครอบครัว – ความหมายของการเร่งกำเนิด การเลือกกำเนิด และการคุมกำเนิด – แนวทางการวางแผนการมีบุตรและการคุมกำเนิด	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *สำรวจจำนวนของเด็กทารก (อายุ 1 วัน –2 ปี) ในชุมชน* – *เขียนเรียงความเรื่อง ครอบครัวในอุดมคติของข้าพเจ้า* – *อภิปรายเรื่อง ความสำคัญของการวางแผนครอบครัวและความสุขในชีวิตสมรส*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. อนามัยเจริญพันธุ์

1.4 การวางแผนครอบครัว

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาเกี่ยวกับสถิติจำนวนประชากรไทยในวัยต่าง ๆ และศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของครอบครัวในสังคมไทย

ภาษาต่างประเทศ ➔ ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนครอบครัว

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนเรียงความเรื่องครอบครัวในอุดมคติของข้าพเจ้า เขียนแผนที่ความคิดเพื่อสรุปเปรียบเทียบวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวและแบบถาวร

ศิลปะ ➔ วาดภาพ/ระบายสี/ตกแต่งภาพและข้อมูลเพื่อจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องการวางแผนครอบครัว

วิทยาศาสตร์ ➔ ค้นคว้าและสำรวจรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดในชุมชน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 15: หัวข้อที่ 1.4 การวางแผนครอบครัว

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้
2. ครูสุ่มนักเรียนที่เป็นตัวแทนของกลุ่มออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*สำรวจจำนวนของเด็กทารก (อายุ 1 วัน –2 ปี) ในชุมชน* และกิจกรรม*เขียนเรียงความเรื่อง ครอบครัวในอุดมคติของข้าพเจ้า* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยให้เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น

3. นักเรียนร่วมกันดูภาพที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนครอบครัว เช่น ภาพของครอบครัวไทยขนาดต่าง ๆ ภาพถุงยางอนามัย ภาพห่วงอนามัย ภาพยาฉีดคุมกำเนิด ภาพการทำหมันในเพศชายและเพศหญิง ภาพท่านมีชัย วีระไวทยะ ฯลฯ ที่ครูเตรียมมา แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ว่า
   – นักเรียนได้แนวคิดจากการดูภาพที่ครูนำเสนอดังกล่าวอย่างไร
   – นักเรียนคิดว่าภาพที่ดูมีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรม *การสำรวจจำนวนของเด็กทารก (อายุ 1 วัน –2 ปี) ในชุมชน*อย่างไร
   – นักเรียนคิดว่าความรู้ความเข้าใจในเรื่องการวางแผนครอบครัวส่งผลดีต่อบุคคลและสังคมอย่างไร
   (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 1. อนามัยเจริญพันธุ์ หัวข้อย่อยที่ 1.4 การวางแผนครอบครัว ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูให้ความรู้ในเรื่อง ความหมายและความสำคัญของการวางแผนครอบครัว ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

4. ครูเล่าเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ซึ่งพบว่า ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปในปัจจุบันทำให้ชายหญิงมีอัตราการสมรสและการมีบุตรที่น้อยลง เพื่อเสริมความรู้ให้แก่นักเรียนนอกเหนือจากความรู้ในบทเรียน ดังนี้

–จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับประชากรศาสตร์ในประเทศไทย พบว่าคนไทยในปัจจุบันมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป หญิงชายต่างทำงานนอกบ้านในสังคมที่มีการแข่งขันสูง มุ่งมั่นหาความเจริญก้าวหน้าในชีวิตของตนเอง ส่งผลให้อัตราการสมรสน้อยลง อายุแรกสมรสก็เพิ่มสูงขึ้น ทำให้เลื่อนเวลาในการมีบุตรนานออกไป และยังส่งผลให้อายุเฉลี่ยของการมีบุตรคนแรกเพิ่มสูงขึ้น (ทำให้มีบุตรน้อยลง) และสิ่งที่พบมากขึ้นคือภาวะของการไม่สามารถมีบุตรได้ของคู่สมรสมีเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถือเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุด้วยนั่นเอง (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3) แผนที่ 8 เฟรมที่ 209)

ชั่วโมงที่ 16: หัวข้อที่ 1.4 การวางแผนครอบครัว (ต่อ)

5. ครูให้ความรู้ในเรื่อง การวางแผนและการคุมกำเนิด โดยใช้ภาพแสดงการคุมกำเนิดในรูปแบบต่าง ๆ ประกอบการอธิบาย **(ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3) แผนที่ 8 เฟรมที่ 211-221)**

6. ครูเล่าเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับข้อมูลความรู้จากกระทรวงสาธารณสุขซึ่งว่าด้วยวิธีการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี เพื่อเสริมความรู้ให้แก่นักเรียนนอกเหนือจากความรู้ในบทเรียน ดังนี้

– **กระทรวงสาธารณสุขแนะนำว่า เมื่อซื้อหรือรับแจกถุงยางอนามัยมา สิ่งแรกควรตรวจดูว่าหมดอายุแล้วหรือไม่ หากพบว่าหมดอายุให้ทิ้งทันที และไม่ควรใส่ถุงยางอนามัยสองชั้น เพราะเนื้อของถุงยางอนามัยจะเสียดสีกัน ทำให้เกิดการฉีกขาดหรือแตกได้ และสารจำพวกโลชั่น วาสลีน ออยล์ ก็ไม่ควรนำมาใช้ร่วมกับถุงยางอนามัยเพราะสิ่งเหล่านี้มีส่วนผสมของน้ำมันที่เป็นตัวการทำให้ถุงยางอนามัยแตกระหว่างใช้งาน หากต้องการเพิ่มความหล่อลื่นขณะมีเพศสัมพันธ์ ควรใช้เจลที่ใช้ร่วมกับถุงยางอนามัยโดยเฉพาะจะดีกว่า (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 8 เฟรมที่ 223)**

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. **ให้นักเรียนร่วมกันเล่นเกมเรียงเวลาวางแผนครอบครัว (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 8 เฟรมที่ 224) โดยใช้เวลาตามที่กำหนด จากนั้นครูเฉลยคำตอบการใส่ไทม์ไลน์ที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ**
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรม*อภิปรายเรื่อง ความสำคัญของการวางแผนครอบครัวและความสุขในชีวิต* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยผลัดเปลี่ยนกันอภิปราย ตามเวลาที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• ครูสุ่มนักเรียนประมาณ 4–5 คน ออกมาแสดงความคิดเห็นในเรื่อง การวางแผนครอบครัว พร้อมสรุปความหมายและความสำคัญของการวางแผนครอบครัว และการวางแผนการมีบุตรและการคุมกำเนิด

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรม*ระดมความคิดเห็นในการเขียนแผนที่ความคิดเปรียบเทียบวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวและแบบถาวร* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาในหัวข้อที่ 1. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- **นักเรียนแบ่งกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการวางแผนการมีบุตรตามฐานะของครอบครัว หรือยึดตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง นอกเวลาเรียนหรือในช่วงลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ตามที่สถานศึกษากำหนด**

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนครอบครัว เช่น ภาพของครอบครัวไทยขนาดต่าง ๆ ภาพถุงยางอนามัย ภาพห่วงอนามัย ภาพยาฉีดคุมกำเนิด ภาพการทำหมันในเพศชายและเพศหญิง ภาพท่านมีชัย วีระไวทยะ ฯลฯ
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *สำรวจจำนวนของเด็กทารก (อายุ 1 วัน –2 ปี) ในชุมชน*
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *เขียนเรียงความเรื่อง ครอบครัวในอุดมคติของข้าพเจ้า*
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *อภิปรายเรื่องความสำคัญของการวางแผนครอบครัวและความสุขในชีวิตสมรส*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ผู้หญิงตั้งครรภ์ควรมีความรู้ ความเข้าใจเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและสุขภาพของทารกในครรภ์ให้มีสุขภาพดี และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดผลกระทบต่อสุขภาพต่าง ๆ ที่สำคัญได้แก่ ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อการตั้งครรภ์ ผลกระทบของบุหรี่ต่อการตั้งครรภ์ ผลกระทบของสารเสพติดต่อการตั้งครรภ์ ผลกระทบของสภาพแวดล้อมต่อการตั้งครรภ์ และผลกระทบจากการติดเชื้อและโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ (พ 2.1 ม. 3/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ได้ (K)
2. ตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ (A)
3. สื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/ การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ระดมความคิดเห็นในการเขียนแผนที่ความคิดเปรียบเทียบวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวและแบบถาวร*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ระดมสมองสรุปความเข้าใจในเรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

ภาษาต่างประเทศ ➔ ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 17: หัวข้อที่ 2.1 ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อการตั้งครรภ์ และหัวข้อที่ 2.2 ผลกระทบของบุหรี่ต่อการตั้งครรภ์

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้
2. ให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรม *ระดมความคิดเห็นในการเขียนแผนที่ความคิดเปรียบเทียบวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวและแบบถาวร* จากการมอบหมายงานในการเรียนครั้งที่ผ่านมา และครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้ในเรื่อง ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อการตั้งครรภ์ และผลกระทบของบุหรี่ต่อการตั้งครรภ์ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 18: หัวข้อที่ 2.3 ผลกระทบของสารเสพติดต่อการตั้งครรภ์ หัวข้อที่ 2.4 ผลกระทบของสภาพแวดล้อมต่อการตั้งครรภ์ และหัวข้อที่ 2.5 ผลกระทบจากการติดเชื้อและโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์

3. ครูให้ความรู้ในเรื่อง ผลกระทบของสารเสพติดต่อการตั้งครรภ์ ผลกระทบของสภาพแวดล้อมต่อการตั้งครรภ์ และผลกระทบจากการติดเชื้อและโรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม
5. **ครูเล่าเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดภาวะการตั้งครรภ์อันตราย เพื่อเสริมความรู้ให้แก่นักเรียนเพิ่มเติมจากความรู้ในบทเรียน (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 9 เฟรมที่ 237)**

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ปฏิบัติกิจกรรม*ระดมสมองสรุปความเข้าใจในเรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ตามเวลาที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการระดมสมอง ที่หน้าชั้นเรียน
2. ครูให้แนวการเขียนสรุปผลการปฏิบัติกิจกรรมในแต่ละกลุ่มให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. **มอบหมายให้นักเรียนศึกษาในหัวข้อที่ 3. ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรศึกษาในเรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ เพิ่มเติมจากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้อื่น ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวอย่างถูกต้องและสามารถนำไปถ่ายทอดให้แก่ผู้อื่นเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ส่วนรวมได้ รวมถึงสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบกิจกรรมเรื่อง *ระดมความคิดเห็นในการเขียนแผนที่ความคิดเปรียบเทียบวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวและแบบถาวร*
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *ระดมสมองสรุปความเข้าใจในเรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 10
ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

สาระการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ความขัดแย้งในครอบครัว เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาครอบครัว ที่อาจส่งผลให้เกิดการแตกแยกและขาดความอบอุ่นขึ้นได้ ครอบครัวไทยในปัจจุบันโดยเฉพาะในสังคมเมืองมักจะมีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่มีแต่การแข่งขัน ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวไม่มีเวลาทำกิจกรรมเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวให้แน่นแฟ้น อีกทั้งลืมคุณค่าของความเป็นครอบครัวไทยในอดีตที่มีแต่การให้อภัยกัน เมตตาต่อกัน และให้ความเคารพผู้อาวุโสในครอบครัว จนบางครั้งมักเกิดปัญหาความขัดแย้งที่ส่งผลให้เกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้ในรูปแบบของการทำร้ายร่างกาย จิตใจกัน รวมไปถึงการทอดทิ้ง และการล่วงเกินทางเพศของสมาชิกในครอบครัว

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

- วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว (พ 2.1 ม. 3/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายและวิเคราะห์ลักษณะ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหา และผลกระทบของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. อธิบายและเสนอแนะแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (K, P)
4. ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว (A)
5. แสดงทักษะในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมาย ลักษณะปัจจัยและผลกระทบของปัญหาความ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

ขัดแย้งในครอบครัว – แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว		
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว	• แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว** • แบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว***	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

***ดูรายละเอียดในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

3.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง

3.2 ลักษณะของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

3.3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและผลกระทบ

3.4 แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	อ่าน/ค้นคว้า/พูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์และผลกระทบที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันและ แก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว
ศิลปะ	➔	จัดทำสมุดภาพแสดงข่าว/เหตุการณ์ที่เกี่ยวกับปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 19: หัวข้อที่ 3.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง และหัวข้อที่ 3.2 ลักษณะของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้
2. นักเรียนร่วมกันดูภาพหรืออ่านข่าวที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาและผลกระทบจากความขัดแย้งในครอบครัวที่เกิดขึ้นในสังคมไทยในปัจจุบันที่ครูเตรียมมา แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ว่า
   – นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดจึงมีปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้น
   – นักเรียนได้แนวคิดจากการดูภาพ/อ่านข่าวที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง
   – นักเรียนคิดว่าจะมีแนวทางในการป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างไร
   (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้ความรู้ในเรื่อง ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง ลักษณะของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ตามลำดับ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
2. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 20: หัวข้อที่ 3.3 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและผลกระทบ และหัวข้อที่ 3.4 แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว

3. ครูให้ความรู้ในเรื่อง ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและผลกระทบ และแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ตามลำดับ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งออกเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเพื่อสรุปความรู้ความเข้าใจในรูปแบบของการเขียนแผนที่ความคิดในเรื่อง ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง ลักษณะของปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวและผลกระทบ โดยใช้ตามที่ครูกำหนด
2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการระดมความคิด และให้เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม
3. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์หรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมถึงแนวทางในการนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต โดยครูให้ความรู้ที่ถูกต้องหรือคำแนะนำเพิ่มเติม
4. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ในเวลาที่ครูกำหนด เสร็จแล้วร่วมกันเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว ให้นักเรียนทุกคนได้ทำการทดสอบเมื่อเรียนจบหน่วยการเรียนรู้นี้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด เสร็จแล้วให้ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบที่ถูกต้องของแบบทดสอบทีละข้อร่วมกัน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. ครูถามคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไป เพื่อให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากบทเรียนมาล่วงหน้า ดังนี้

– เหตุใดน้องเราในวัยเด็ก พ่อแม่เราในวัยผู้ใหญ่ และตายายเราในวัยสูงอายุจึงมีความชอบหรือมีความเหมาะสมกับการรับประทานอาหารที่แตกต่างกัน รวมถึงแตกต่างจากเราที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นด้วย

3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพรวบรวมข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวไทย* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แล้วนำมารายงานในการเรียนครั้งต่อไป

4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ ในหัวข้อที่ 1. อาหารตามวัย จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้าแล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้อาเซียนเพิ่มเติมเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกในครอบครัวโดยเฉลี่ยของประเทศต่าง ๆ ภายในกลุ่มอาเซียน แล้วนำมาจัดเรียงตามลำดับ บันทึกเป็นความรู้เพื่อศึกษาค้นคว้าต่อไป (ศึกษาค้นคว้าได้จากรายงานประจำปีของสำนักงานสถิติแห่งชาติ หรือจาก The World Almanac and Book of Facts หรือจากเว็บไซต์อื่น ๆ)

2. นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว
2. ภาพหรือข่าวที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวหรือผลกระทบที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวไทยในสังคมปัจจุบัน
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ 12 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

ความรู้

1. อาหารตามวัย
2. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย
3. ปัญหาสุขภาพในชุมชน
4. การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
5. การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ทักษะ/กระบวนการ

1. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของอาหารตามวัย แนวทางในการจัดอาหารสำหรับวัยทารก อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน อาหารสำหรับวัยรุ่น อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่ และอาหารสำหรับวัยผู้สูงอายุ
2. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย และสถานการณ์และตัวอย่างโรคที่เป็นสาเหตุของการ เจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย
3. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายความหมาย สาเหตุ อาการและแนวทางในการป้องกันโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคปอดอักเสบ ภาวะไตวาย
4. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายความหมาย ความสำคัญและลักษณะของปัญหาสุขภาพในชุมชนและแนวทางการแก้ไข
5. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย ในการพักผ่อน และในการสร้างเสริมสมรรถภาพ
6. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
7. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายรูปแบบการทดสอบสมรรถภาพกายและเกณฑ์มาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย
8. การนำความรู้และรูปแบบการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายมาใช้สร้างเสริมทักษะการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน
9. ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ไปในชีวิตประจำวัน
10. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้า

ใส่ใจสุขภาพ

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของอาหารตามวัย แนวทางในการจัดอาหารสำหรับวัยทารก อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน อาหารสำหรับวัยรุ่น อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่ และอาหารสำหรับวัยผู้สูงอายุ
2. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย และสถานการณ์ตัวอย่างโรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย
3. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ อาการ และแนวทางในการป้องกันโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคปอดอักเสบ ภาวะไตวาย
4. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
5. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
6. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรม การเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย การทดสอบ และเกณฑ์มาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย และการพัฒนาสมรรถภาพทางกายจากการวิเคราะห์ผลการทดสอบ
7. ตระหนักถึงความสำคัญของความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารตามวัย โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและอัตราการเสียชีวิตของคนไทย ปัญหาสุขภาพในชุมชน การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาและนำเสนอความหมายและความสำคัญของอาหารตามวัย แนวทางในการจัดอาหารสำหรับวัยทารก อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน อาหรสำหรับวัยรุ่น อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่ และอาหารสำหรับวัยผู้สูงอายุ
2. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ตอบคำถามและสรุปความรู้จากการค้นคว้า
3. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ศึกษา ค้นคว้า และจัดทำรายงานการวางแผนการจัดรายการอาหารสำหรับวัยต่าง ๆ
4. ศึกษาและนำเสนอสถานการณ์และตัวอย่างโรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย
5. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เขียนเล่าประสบการณ์และแสดงความคิดเห็นจากคำถามที่กำหนดให้
6. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและอัตราการเสียชีวิตของคนไทย
7. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด
8. ศึกษาและนำเสนอความหมายและความสำคัญของปัญหาสุขภาพในชุมชน
9. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์และตอบคำถาม
10. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย ในการพักผ่อนและในการสร้างเสริมสมรรถภาพ
11. ปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าและการเขียนแผนผังความคิดเกี่ยวกับการวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย
12. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพในชุมชน
13. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ภาพและยกตัวอย่างตามประเด็นที่กำหนด
14. ศึกษารูปแบบการทดสอบและการแปลผลเกี่ยวกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย
15. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สรุปความรู้ลงในกรอบที่กำหนดให้
16. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ การเขียนตารางแผนการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
17. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ การทดสอบสมรรถภาพทางกายและแปลผล
18. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด
19. ศึกษาความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและการทดสอบ และเกณฑ์มาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย
20. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์และสรุปความรู้ในรูปแบบของการเขียนผังความคิด
21. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายจากการวิเคราะห์ผลการทดสอบ
22. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ และอธิบายกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3: ใส่ใจสุขภาพ

ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)

ตัวชี้วัดชั้นปี

1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ (พ 4.1 ม. 3/1)
2. เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (พ 4.1 ม. 3/2)
3. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน (พ 4.1 ม. 3/3)
4. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (พ 4.1 ม. 3/4)
5. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล (พ 4.1 ม. 3/5)

ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน	**คำถามสำคัญที่ทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน**
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*เข้าใจ*ว่า... 1. การที่บุคคลจะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงได้นั้น จะต้องได้รับอาหารที่มีคุณภาพและมีปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของตนเอง ทั้งนี้บุคคลจะต้องพิจารณาว่าตนเองอยู่ในวัยใดและควรจะรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัยของตนเองได้อย่างไร เพราะบุคคลในแต่ละวัยต้องการอาหารที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นด้านปริมาณหรือประเภทของอาหาร แม้คนในวัยเดียวกันบางครั้งก็อาจมีความต้องการอาหารที่ แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะการทำงานและสภาวะทางด้านร่างกายของแต่ละคน แต่โดยภาพรวมแล้วไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดย่อมมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับสารอาหารให้ครบถ้วนตามวัยของตน ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวก่อให้เกิดแนวทางในการจัดการอาหารให้เหมาะสมกับวัยขึ้น ซึ่งเรียกโดยรวมว่า *อาหารตามวัย*	– นักเรียนคิดว่า เพราะเหตุใดบุคคลแต่ละวัยจึงต้องรับประทานอาหารให้ได้ปริมาณและสัดส่วนที่แตกต่างกัน – นักเรียนคิดว่า เพราะเหตุใดทารกอายุ 0–5 เดือน จึงไม่จำเป็นต้องได้รับอาหารเสริมเพิ่มเติม นอกจากน้ำนมแม่ – นักเรียนคิดว่า ในช่วงวัยใดของคนเราที่ต้องการปริมาณ พลังงานจากสารอาหารมากที่สุด และเพราะเหตุใด – นักเรียนคิดว่า ปัญหาการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนเราเกิดจากสาเหตุและปัจจัยใดบ้าง – นักเรียนคิดว่า โรคใดบ้างที่มีสถิติของการเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทย – นักเรียนคิดว่า ปัญหาสุขภาพในชุมชนมีผลกระทบต่อประชาชนในชุมชนอย่างไร – นักเรียนคิดว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างไร

2. *วัยทารก* หมายถึง เด็กที่มีอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 12 เดือน หรือ 1 ปี วัยทารกเป็นวัยที่มีอัตราการเจริญเติบโตสูงกว่าช่วงวัยใด ๆ โดยมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น เมื่อทารกอายุ 5 เดือน จะมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าของน้ำหนักเมื่อแรกเกิด นอกจากนี้วัยทารกยังเป็นช่วงวัยที่เซลล์สมองถูกสร้างขึ้นมากที่สุดด้วย ดังนั้นวัยทารกจึงต้องได้รับอาหารที่เหมาะสมทั้งชนิดและปริมาณเพื่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี 3. ปริมาณพลังงานจากอาหารสำหรับวัยทารกแรกเกิด–1 ปี จากข้อกำหนดปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย คือ ทารกอายุ 0–5 เดือน จะต้องได้ปริมาณพลังงานจากน้ำนมแม่ และทารกอายุ 6–11 เดือน จะต้องได้ปริมาณพลังงาน 800 กิโลแคลอรี ซึ่งอธิบายได้ว่าทารกอายุ 0–5 เดือนปริมาณพลังงานอาหารที่ได้รับได้มาจากน้ำนมของแม่เพียงอย่างเดียวก็เพียงพอ ส่วนทารกอายุ 6 เดือนเต็ม–12 เดือนเต็ม ต้องได้รับพลังงานจากน้ำนมแม่ และอาหารเสริมอื่น ๆ เพื่อให้ได้พลังงานและสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย 4. *เด็กวัยก่อนเรียน* หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 1–5 ปี เด็กวัยนี้มีอัตราการเจริญเติบโตช้ากว่าวัยทารก แต่ก็ยังต้องการอาหารที่มีประโยชน์เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการตามวัย ซึ่งจะช่วยให้มีพัฒนาการทั้งทางร่างกาย สมอง และอารมณ์ที่ดี 5. ปริมาณพลังงานสำหรับเด็กอายุ 1–3 ปี และ 4–5 ปี จากข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับ ประจำวันสำหรับคนไทย คือ เด็กอายุ 1–3 ปี ควรได้รับปริมาณพลังงาน 1,000 กิโลแคลอรี เด็กอายุ 4–5 ปี ควรได้รับปริมาณพลังงาน 1,300 กิโลแคลอรี 6. *เด็กวัยเรียน* หมายถึง เด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 6–12 ปี เป็นวัยที่เริ่มเข้าเรียนในโรงเรียนและมีสังคมนอก	– นักเรียนคิดว่าก่อนที่แต่ละบุคคลจะพัฒนา สมรรถภาพทางกายได้นั้นจะต้องปฏิบัติสิ่งใดก่อนทุกครั้งเพื่อที่จะสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ได้ผลดีที่สุด

บ้านและเป็นวัยที่ชอบเล่นจนบางครั้งไม่รับประทานอาหาร หรือรับประทานไม่เป็นเวลาจนส่งผลทำให้รับประทานอาหารได้ไม่เพียงพอ ส่วนในเรื่องของการเจริญเติบโต พบว่าเป็นวัยที่มีอัตราการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องจากเด็กวัยก่อนเรียนและเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยแรกรุ่น ดังนั้นเด็กวัยเรียนจึงต้องได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเพียงพอกับความต้องการตามวัยด้วยเช่นกัน 7. ปริมาณพลังงานสำหรับเด็กอายุ 6–8 ปี และ 9–12 ปี จากข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย คือ ผู้ชาย 6–8 ปี 1,400 กิโลแคลอรี 9–12 ปี 1,700 กิโลแคลอรี ผู้หญิง 6–8 ปี 1,400 กิโลแคลอรี 9–12 ปี 1,600 กิโลแคลอรี 8. *วัยรุ่น* หมายถึง บุคคลที่อยู่ระหว่างช่วงอายุตั้งแต่ 13–18 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กก้าวย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ จึงเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วเมื่อเทียบกับช่วงวัยอื่น ๆ โดยเฉพาะวัยรุ่นเพศชายซึ่งมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารจำนวนมาก และเพศหญิงซึ่งมักเน้นการบริโภคอาหารเพื่อรักษาขนาดรูปร่าง ดังนั้นร่างกายจึงต้องการพลังงานและสารอาหารที่สูง วัยรุ่นจึงต้องรับประทานอาหารที่มีคุณภาพและมีปริมาณเพียงพอกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย 9. ปริมาณพลังงานสำหรับเด็กอายุ 13–15 ปี และ 16–18 ปี จากข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย คือ ผู้ชาย13–15 ปี 2,100 กิโลแคลอรี 16–18 ปี 2,300 กิโลแคลอรี ผู้หญิง 13–15 ปี 1,800 กิโลแคลอรี 16–18 ปี 1,850 กิโลแคลอรี 10. *วัยผู้ใหญ่* หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุประมาณ 19–60 ปี ซึ่งเป็นวัยของการทำงานและร่างกายมีการเสื่อมถอยตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น วัยผู้ใหญ่จึงต้องการการรับประทานอาหารให้ถูกหลัก	

โภชนาการ โดยต้องรับประทานอาหารให้หลากหลายและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายที่แตกต่างกันไปตามอายุ เพศ และกิจกรรมที่ทำเป็นหลัก 11. ปริมาณพลังงานสำหรับผู้ใหญ่ 19–60 ปี จากข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย คือ ผู้ชาย 19–30 ปี 2,150 กิโลแคลอรี 31–60 ปี 2,100 กิโลแคลอรี ผู้หญิง 19–60 ปี 1,750 กิโลแคลอรี 12. *วัยสูงอายุ* หรือ *วัยชรา* หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่ร่างกายมีการเสื่อมถอย อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้น้อยลงโดยเฉพาะระบบย่อยและการดูดซึมอาหาร สายตา การได้ยิน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ดังนั้นวัยผู้สูงอายุจะต้องมีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องโดยเฉพาะการรับประทานอาหารจะต้องมีคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสมกับวัย 13. ปริมาณพลังงานสำหรับวัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จากข้อกำหนดปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย คือ ผู้ชาย 60–70 ปี 2,100 กิโลแคลอรี 71 ปีขึ้นไป 1,750 กิโลแคลอรี ผู้หญิง 60–70 ปี 1,750 กิโลแคลอรี 71 ปีขึ้นไป 1,550 กิโลแคลอรี 14. การไม่เป็นโรคเป็นลาภอันประเสริฐเป็นคำกล่าวที่แสดงให้เห็นว่า การมีสุขภาพที่ดีเป็นยอดปรารถนาของ มนุษย์ เพราะการเจ็บป่วยและการเป็นโรคทำให้เกิดความทุกข์ทรมานทางร่างกาย จิตใจของผู้ป่วยเป็นอย่างยิ่ง และถ้าเป็นโรคที่ไม่มีทางรักษาให้หายขาดด้วย แล้วยิ่งบั่นทอนกำลังใจ จนบางครั้งทำงานไม่ได้จนต้องเป็นภาระของคนในครอบครัว อีกทั้งต้องสูญเสียรายได้ในการรักษาพยาบาลอีกด้วย 15. *โรค* หมายถึง ความไม่สบายหรือหรือการเกิดภาวะผิดปกติขึ้นในร่างกาย โดยแสดงอาการผิดปกติหรือ	

มี อาการเจ็บป่วยออกมาให้เห็น เช่น เป็นไข้ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาเจียน ซึ่งอาการที่ปรากฏนั้นอาจจะเป็นอยู่ระยะหนึ่งแล้วหาย หรือกลับมาเป็นซ้ำอีกก็ได้ หรืออาจแสดงอาการอยู่ตลอดไป จนอาจส่งผลทำให้อวัยวะของร่างกายเกิดความพิการทุพพลภาพ หรืออาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ 16. *การป้องกันโรค* หมายถึง การกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค และการป้องกันไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้ว 17. โรคที่สร้างปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยให้กับมนุษย์ในปัจจุบันนี้มีมากมายหลายชนิด ทั้งกลุ่มของโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ซึ่งสาเหตุของโรคอาจเกิดได้จากการได้รับเชื้อโรค การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี ของบุคคล แต่ในประเทศไทยจากสถิติที่สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุขได้เก็บรวบรวมข้อมูลไว้ พบว่าคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคที่สำคัญ 10 อันดับแรกของการเสียชีวิตสูงสุด ได้แก่ มะเร็งและเนื้องอกทุกชนิด อุบัติเหตุและการเป็นพิษ โรคหัวใจ โรคความดันเลือดสูงและโรคหลอดเลือดในสมอง โรคปอดอักเสบและโรคอื่น ๆ ของปอด การบาดเจ็บจากการฆ่าตัวตายหรือการถูกฆาตกรรม และโรควัณโรคทุกชนิด 18. สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีได้นั้นไม่ได้เกิดจากตัวบุคคลเพียงลำพังยังมีปัจจัยของชุมชนที่บุคคลอยู่อาศัยเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย กล่าวคือถ้าชุมชนส่วนรวมเป็นชุมชนที่มีสุขภาพที่ดีคนที่อยู่อาศัยในชุมชนย่อมมีสุขภาพที่ดีตามไปด้วย ดังนั้นปัญหาสุขภาพในชุมชนก็จัดเป็นเรื่องที่ทุกคนในชุมชนควรให้ความตระหนักและช่วยกันคิดหาแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนของตนเองให้เกิดขึ้นน้อยที่สุด หรือถ้าเกิดขึ้นแล้วก็สามารถควบคุมปัญหา	

ไม่ให้ลุกลามจนยากแก่การแก้ไขได้ 19. ปัญหาสุขภาพในชุมชนจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพของคนในชุมชนโดยตรง เพราะถ้าชุมชนใดมีปัญหาสุขภาพในหลาย ๆ ด้าน และไม่ได้รับการแก้ไข คนในชุมชนเองย่อมได้รับผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยปัญหาสุขภาพในชุนชนนั้นมีหลายด้านทั้งในเรื่องของโรคติดต่อในท้องถิ่น โรคไม่ติดต่ออันเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องของคนในชุมชน รวมทั้งเรื่องของการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมและระบบการให้บริการสาธารณสุขที่ไม่ดีพอ 20. การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากรู้จักวางแผนและจัดเวลาในการเข้าร่วมในกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม 21. การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถทางร่างกายของตนเองว่ามีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ความสามารถทางกลไกในการเคลื่อนไหว และการทำงานของระบบต่าง ๆ ของ ร่างกายอยู่ในระดับใด เพื่อจะได้ใช้เป็นแนวทางปรับปรุงพัฒนาให้ตนเองมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีรูปร่างได้สัดส่วน และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการดำรงชีวิตและประกอบภารกิจในชีวิตประจำวัน 22. สำหรับประเทศไทย การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนนิยมใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายตามแบบของคณะกรรมการระหว่างประเทศว่าด้วยการกำหนดมาตรฐานแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เรียกว่า *แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ*	

ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน**
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า... 1. คำสำคัญ ได้แก่ สุขภาพ อาหาร ปริมาณสารอาหารอ้างอิง กิโลแคลอรี โรค การป้องกันโรค มะเร็ง ปัญหาสุขภาพในชุมชน การออกกำลังกาย การพักผ่อน สมรรถภาพทางกาย โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ พฤติกรรมสุขภาพ เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย 2. *สุขภาพ* หมายถึง ภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ 3. *อาหาร* หมายถึง สิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เนื้อหมู ปลา ไข่ ผัก ผลไม้ และไขมัน ส่วนสิ่งใดที่รับประทานเข้าไปแล้วให้โทษต่อร่างกายไม่นับว่าเป็นอาหาร 4. *ปริมาณสารอาหารอ้างอิง* หมายถึง ข้อกำหนดปริมาณอาหารและสารอาหารที่คนเราในแต่ละวัยควรได้รับในแต่ละวันวันทั้งในด้าน ปริมาณและคุณภาพ 5. *กิโลแคลอรี* คือ การนำความรู้และวิทยาการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการปรับปรุงและเพิ่มประสิทธิภาพของงานทางด้านสุขภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันและรักษาโรค เพื่อให้บุคคลหรือชุมชนนั้น ๆ มีสุขภาพที่ดีและมีความปลอดภัยในชีวิต 6. *โรค* หมายถึง ความไม่สบายหรือหรือการเกิดภาวะผิดปกติขึ้นในร่างกาย โดยแสดงอาการผิดปกติหรือมีอาการเจ็บป่วยออกมาให้เห็น เช่น เป็นไข้ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาเจียน ซึ่งอาการที่ปรากฏนั้นอาจจะเป็นอยู่ระยะหนึ่งแล้วหาย หรือกลับมาเป็นซ้ำอีกก็ได้ หรืออาจแสดงอาการอยู่ตลอดไป จนอาจส่งผลทำให้อวัยวะของร่างกายเกิดความพิการ ทุพพลภาพ หรืออาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้	• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ... 1. อธิบายความหมายของอาหารและหลักการจัดอาหารให้เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ 2. อธิบายโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย และแนวทางการป้องกันโรค 3. อธิบายความหมายและความสำคัญของปัญหาสุขภาพในชุมชนและแนวทางการแก้ไข 4. อธิบายความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 5. อธิบายการวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย 6. อธิบายรูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย

7. *การป้องกันโรค* หมายถึง การกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค และการป้องกันไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคแล้ว 8. *มะเร็ง* คือ เนื้องอกชนิดร้ายที่กลายมาจากเนื้อเยื่อปกติของร่างกาย มีการเจริญเติบโตและแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว และเป็นอันตรายต่อร่างกาย 9. *ปัญหาสุขภาพในชุมชน* หมายถึง สิ่งที่ก่อให้เกิดความขัดข้องทางสุขภาพของประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนเดียวกัน โดยความขัดข้องทางสุขภาพนั้นเกิดจากการเจ็บป่วย เป็นโรค และความไม่ปลอดภัยในชีวิต 10. *กายออกกำลังกาย* หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศวัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนส่งผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ 11. *การพักผ่อน* หมายถึง การหยุดพักการปฏิบัติกิจกรรมที่ก่อให้เกิดภาวะความตึงเครียดหรือความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของคนเรา โดยมีลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ การนอนหลับซึ่งถือว่าเป็นวิธีการพักผ่อนที่ดีที่สุด การหยุดพักจากการทำงานหรือการปฏิบัตินั้น ๆ ชั่วคราวและการปฏิบัติกิจกรรมที่ให้ความเพลิดเพลินต่าง ๆ 12. *สมรรถภาพทางกาย* หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงโดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป และยังมีพลังงานสำรองมากพอสำหรับปฏิบัติกิจกรรมโดยทั่วไปหรือกิจกรรมที่เกิดขึ้นในกรณีฉุกเฉิน	

13. *โรคติดต่อ* หมายถึง โรคที่เกิดจากเชื้อโรคหรือพิษของเชื้อโรคชนิดใดชนิดหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วสามารถติดต่อไปยังบุคคลอื่นได้ โรคที่เกิดขึ้นนี้อาจติดต่อระหว่างคนกับคน คนกับสัตว์ หรือติดต่อระหว่างสัตว์ด้วยกันก็ได้ การติดต่อของโรคอาจเกิดจากการอยู่ใกล้ชิดกัน สัมผัสกัน หรือมีตัวกลางนำเชื้อโรคไปก็ได้ โดยในแต่ละภูมิภาคของประเทศจะมีความรุนแรงของโรคติดต่อที่แตกต่างกันไป โดยมีบางโรคที่เป็นปัญหาร่วมกันทุกท้องถิ่น 14. *โรคไม่ติดต่อ* หมายถึง โรคที่เกิดจากความผิดปกติหรือความเสื่อมโทรมของร่างกายหรือจิตใจ ไม่สามารถที่จะติดต่อไปยังบุคคลอื่นได้ โรคไม่ติดต่อเหล่านี้เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเราจะพบได้ว่าโรคเหล่านี้ประชาชนในเกือบทุกชุมชนมีปัญหาจากโรคเหล่านี้กันมากขึ้น จนเป็นโรคเรื้อรังและเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในอันดับต้น ๆ 15. *พฤติกรรมสุขภาพ* หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว หรือชุมชน โดยแสดงออกให้เห็นใน 2 ลักษณะจากการปฏิบัติทั้งที่ปฏิบัติให้เกิดผลดีหรือที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ 16. *เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย* เป็นค่ามาตรฐานที่ได้จากการเก็บข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกายของประชากรส่วนรวมที่คำนวณได้จากค่าสถิติ แล้วนำมาเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละรายการทดสอบนั้น มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับคุณภาพใด เพื่อจะเป็นแนวทางให้บุคคลนั้น ๆ ทราบว่า ควรจะมีการดำรงไว้ หรือแก้ไขปรับปรุงและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในด้านใดบ้าง	

ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment Evidence)

1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ

– ศึกษาและนำเสนอความหมายและความสำคัญของอาหารตามวัย แนวทางในการจัดอาหารสำหรับวัยทารก อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน อาหารสำหรับวัยรุ่น อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่ และอาหารสำหรับวัยผู้สูงอายุ

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ตอบคำถามและสรุปความรู้จากการค้นคว้าและจัดทำรายงานการวางแผนการจัดรายการอาหารสำหรับวัยต่างๆ

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ศึกษา ค้นคว้า และจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับอาหารตามวัยในรูปแบบแผนที่ความคิด

– ศึกษาและนำเสนอความหมายและความสำคัญของปัญหาสุขภาพในชุมชน

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ และระดมสมองสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคปอดอักเสบ ภาวะไตวาย

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ และการจัดกิจกรรมรณรงค์การป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทย

– ศึกษารูปแบบการทดสอบและการแปลผลเกี่ยวกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์และตอบคำถาม

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย ในการพักผ่อนและในการสร้างเสริมสมรรถภาพ

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ การสำรวจช่วงเวลาในการออกกำลังกายและการพักผ่อนของสมาชิกในครอบครัว

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับผลการทดสอบและการแปลผลสมรรถภาพทางกายจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ภาพและยกตัวอย่างตามประเด็นที่กำหนด

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สรุปความรู้ลงในกรอบที่กำหนดให้

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ภาพและตอบคำถาม

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด

– ศึกษาความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและการทดสอบ และเกณฑ์มาตรฐานของสมรรถภาพทางกาย

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์และสรุปความรู้ลงในกรอบที่กำหนด

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายจากการวิเคราะห์ผลการทดสอบ

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์และอธิบายกิจกรรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้

• วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้	**• เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้**
– การสนทนาซักถามโดยครู	– แบบบันทึกการสนทนา
– การวัดและประเมินผลด้านความรู้	– แบบทดสอบก่อนเรียน
	– แบบทดสอบหลังเรียน
	– แบบทดสอบประจำหน่วย
– แบบวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	– การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสำคัญ และใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง

– ความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

– ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้

• หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ **(12 ชั่วโมง)**

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11: อาหารตามวัย

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12: โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13: ปัญหาสุขภาพในชุมชน

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14: การออกกำลังกาย การผักผ่อน และการสร้างสมรรถภาพทางกาย

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15: การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16: การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 11

อาหารตามวัย

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

อาหารตามวัย หมายถึง แนวทางในการจัดอาหารให้เหมาะสมกับวัยผู้บริโภค ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ บุคคลในวัยต่าง ๆ จึงต้องได้รับอาหารที่มีคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการตามวัย เช่น *อาหารสำหรับวัยรุ่น* วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กก้าวย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงต้องรับประทานอาหารที่มีคุณภาพและมีปริมาณเพียงพอกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย *อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่* เป็นวัยของการทำงานและร่างกายมีการเสื่อมถอยตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น วัยผู้ใหญ่ต้องรับประทานอาหารให้หลากหลายและเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายที่แตกต่างกันไปตามอายุ เพศ และกิจกรรมที่ทำเป็นหลัก

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• กำหนดรายการอาหารที่เหมาะกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ (พ 4.1 ม. 3/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของอาหารตามวัยสำหรับบุคคลแต่ละวัยอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายและเสนอแนะแนวทางการจัดอาหารตามวัยสำหรับบุคคลแต่ละวัยอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของความรู้ในเรื่องอาหารตามวัย (A)
4. สื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญของอาหารตามวัยสำหรับบุคคลแต่ละวัยอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• การทดสอบความรู้พื้นฐานหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ	• แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ*/**	–

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของอาหารตามวัยสำหรับบุคคลแต่ละวัย – แนวทางการจัดอาหารตามวัยสำหรับบุคคลแต่ละวัย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/ การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ตอบคำถามและสรุปความรู้จากการค้นคว้า*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *ศึกษาค้นคว้าและอภิปราย* – *จัดทำสมุดภาพรวบรวมข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวไทย*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัทสำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. อาหารตามวัย

1.1 อาหารสำหรับวัยทารก

1.2 อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน

1.3 อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน

1.4 อาหารสำหรับวัยรุ่น

1.5 อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่

1.6 อาหารสำหรับวัยผู้สูงอายุ

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับรายชื่อ/รายการอาหารในท้องถิ่น
ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับอาหารตามวัย
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น และเขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการจัดอาหารสำหรับบุคคลในแต่ละช่วงวัย
คณิตศาสตร์	➔	รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเกี่ยวกับจำนวนของบุคคลที่มีปัญหาภาวะโภชนาการในชุมชน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 21: หัวข้อที่ 1.1 อาหารสำหรับวัยทารก หัวข้อที่ 1.2 อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน และหัวข้อที่ 1.3 อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ แจกให้นักเรียนทุกคน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูสุ่มนักเรียน 3–4 คน ออกมาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นเนื้อหาและแนวคิดที่ได้รับจากการทดสอบในแบบทดสอบความรู้ เพื่อเป็นการประเมินความรู้ความเข้าใจและทัศนคติของนักเรียนเบื้องต้น
3. **ครูให้นักเรียนอาสาสมัครออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพรวบรวมข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวไทย* จากการมอบหมายงานในการเรียนครั้งที่ผ่านมา และให้ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนร่วมกันเฉลยคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไปจากการมอบหมายงานในการเรียนครั้งที่ผ่านมา ดังนี้

– เหตุใดน้องเราในวัยเด็ก พ่อแม่เราในวัยผู้ใหญ่ และตายายเราในวัยสูงอายุจึงมีความชอบหรือมีความเหมาะสมกับการรับประทานอาหารที่แตกต่างกัน รวมถึงแตกต่างจากเราที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นด้วย *(แนวคำตอบ เพราะบุคคลในแต่ละวัยต้องการอาหารที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นด้านปริมาณหรือประเภทของอาหาร แม้แต่คนในวัยเดียวกันบางครั้งก็อาจมีความต้องการอาหารที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะการทำงานและสภาวะทางด้านร่างกายของแต่ละคน แต่โดยภาพรวมแล้วไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดย่อมมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับสารอาหารให้ครบถ้วนเหมาะสมตามวัยของตนเอง)*

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ในหัวข้อที่ 1. อาหารตามวัย ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

3. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารสำหรับวัยทารก อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน ประกอบภาพรายการอาหารชนิดต่าง ๆ

4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 22: อาหารสำหรับวัยรุ่น อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่ อาหารสำหรับวัยสูงอายุ

5. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*ศึกษาค้นคว้าแล้วอภิปราย* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยแบ่งกลุ่มเป็น 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาตามประเด็นที่กำหนดในเวลาที่ครูกำหนดโดยใช้ข้อมูลจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ประกอบ
กลุ่มที่ 1 เรื่อง อาหารสำหรับวัยทารก
กลุ่มที่ 2 เรื่อง อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน
กลุ่มที่ 3 เรื่อง อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน
กลุ่มที่ 4 เรื่อง อาหารสำหรับวัยรุ่น
กลุ่มที่ 5 เรื่อง อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่
กลุ่มที่ 6 เรื่อง อาหารสำหรับวัยผู้สูงอายุ

6. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมาสรุปผลการศึกษาค้นคว้าให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน โดยใช้ภาพและตารางแสดงปริมาณอาหารรวมทั้งตัวอย่างรายการอาหารใน 1 วัน ตามที่นักเรียนร่วมกันจัดทำขึ้นประกอบการรายงานผล

7. ครูอธิบายให้ความรู้เพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สนใจและสงสัย

8. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเกี่ยวกับสถิติการบริโภคข้าวในปัจจุบัน ซึ่งโดยเฉลี่ยประชาชนในกลุ่มประเทศอาเซียนจะบริโภคข้าวอยู่ที่ 200 กิโลกรัมต่อคนต่อปี โดยประเทศเมียนมาเป็นประเทศที่มียอดบริโภคข้าวมากที่สุด คือ มียอดการบริโภคข้าวอยู่ที่ 220 กิโลกรัมต่อคนต่อปี ขณะที่

ประเทศไทยมียอดการบริโภคข้าวโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 100–110 กิโลกรัมต่อคน ต่อปีซึ่งถือว่าน้อยที่สุดในกลุ่มอาเซียน โดยสาเหตุที่ทำ ให้คนไทยบริโภคข้าวน้อยลงมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น นิยมบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ซึ่งเป็นอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางสารอาหารเพียงพอและยังเป็นสาเหตุของโรคอ้วนที่สำคัญอีกด้วย

9. ครูให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติมโดยมุ่งเน้นให้นักเรียนนำหลักการจัดอาหารตามวัยซึ่งนอกจากจะพิจารณาตามชนิดและสัดส่วนของอาหารที่เหมาะสมแล้ว ให้นำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมายึดถือปฏิบัติด้วย โดยควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ราคาพอเหมาะพอควร หรือหากจะเป็นการดีในแต่ละครัวเรือนควรปลูกพืชผักสวนครัวไว้ด้วย เพื่อที่จะได้นำมาใช้ประกอบอาหารรับประทานเองจะช่วยให้ได้ผักที่ปลอดสารพิษ ไว้ใจได้ และช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายได้อีกด้วย

(ข้อ 8 และข้อ 9 ครูอาจใช้ข้อมูลจากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 11 เฟรมที่ 298 และ 299 ประกอบการให้ความรู้)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ตอบคำถามและสรุปความรู้จากการค้นคว้า* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูสุ่มนักเรียนทีละคน เพื่อตอบคำถามจากผลการปฏิบัติกิจกรรม *ตอบคำถามและสรุปความรู้จากการค้นคว้า* โดยครูให้แนวคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ และหากนักเรียนคนใดตอบคำถามไม่ถูกต้องให้แก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนร่วมกันเล่นเกมเลือกอาหารตามวัย (ดังรายละเอียดจากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 11 เฟรมที่ 294)

2. นักเรียนร่วมกันเล่นเกมเลือกถูกผิดอาหารใดควรหรือไม่ควรรับประทาน (ดังรายละเอียดจากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 11 เฟรมที่ 295)

3. ครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรมการเล่นเกมทั้ง 2 กิจกรรม ให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*วางแผนจัดรายการอาหารใน 1 วันสำหรับตนเอง* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 นอกเวลาเรียนหรือในช่วงการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด แล้วจัดทำเป็นรายงานมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมบูรณาการอาเซียนโดยร่วมกันศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับอาหารประจำชาติของแต่ละประเทศในกลุ่มอาเซียน โดยวิเคราะห์ส่วนประกอบและคุณค่าทางสารอาหารที่ผู้บริโภคจะได้รับจัดทำเป็นรายงาน (ศึกษาค้นคว้าได้จาก Encycopedia Britannica หรือ The World Almanac and Book of Facts หรือเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ในเรื่องอาเซียนศึกษา) และศึกษาความรู้เกี่ยวกับผักและผลไม้ที่นิยมรับประทานในแต่ละประเทศในกลุ่มอาเซียน พร้อมทั้งหาภาพประกอบ จัดทำเป็นรายงาน และนำมาอภิปรายร่วมกันในชั้นเรียน

4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 2. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรศึกษาและติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับอาหารตามวัยหรืออาหารเพื่อสุขภาพจากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เพื่อจะได้มีความรู้และได้รับประโยชน์จากการศึกษาดังกล่าว

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ
2. ภาพรายการอาหาร และตารางแสดงปริมาณอาหาร
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพรวบรวมข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวไทย*
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *ศึกษาค้นคว้าและอภิปราย*
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *ตอบคำถามและสรุปความรู้จากการค้นคว้า*
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 12
โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ เวลา 2 ชั่วโมง

---

1. สาระสำคัญ

โรค หมายถึง ความไม่สบายหรือหรือการเกิดภาวะผิดปกติขึ้นในร่างกาย โดยแสดงอาการผิดปกติหรือมีอาการเจ็บป่วยออกมาให้เห็น เช่น เป็นไข้ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาเจียน ซึ่งอาการที่ปรากฏนั้นอาจจะเป็นอยู่ระยะหนึ่งแล้วหาย หรือกลับมาเป็นซ้ำอีกก็ได้ หรืออาจแสดงอาการอยู่ตลอดไป จนอาจส่งผลทำให้อวัยวะของร่างกายเกิดความพิการ ทุพพลภาพ หรืออาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ สถิติการเสียชีวิตด้วยโรคของคนไทยพบว่า 5 อันดับแรก ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดในสมอง โรคปอดอักเสบ และภาวะไตวาย ซึ่งแต่ละโรคมีแนวทางการป้องกันโรคที่ทุกคนควรควรนำมาปฏิบัติเพื่อให้ตนเองปลอดภัยจากโรคดังกล่าวและมีสุขภาพดี

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

- เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย (พ 4.1 ม. 3/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและระบุโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. อธิบายลักษณะ สาเหตุ และอาการของโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยอย่างถูกต้องได้ (K)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาและแนวทางในการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ (A)
4. เสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาในการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมาย สถานการณ์ ลักษณะ สาเหตุ อาการและแนวทางในการในการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *ค้นคว้าและอภิปราย* – *วางแผนจัดรายการอาหารใน 1 วันสำหรับตนเอง*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*เขียนสรุปความรู้ความเข้าใจในรูปแบบแผนที่ความคิด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย

2.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง

2.2 สถานการณ์และตัวอย่างโรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาสภาพปัญหาของสถานการณ์และตัวอย่างของโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจใน เรื่องที่เกี่ยวกับลักษณะ สาเหตุ อาการและแนวทางการป้องกันโรค
คณิตศาสตร์	➔	รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเกี่ยวกับผู้เจ็บป่วยและเสียชีวิตของบุคคลในชุมชน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 23: หัวข้อที่ 2.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง และหัวข้อที่ 2.2 สถานการณ์และตัวอย่างโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้
2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมาเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*วางแผนจัดรายการอาหาร ใน 1 วัน สำหรับตนเอง* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาให้เพื่อนฟังหน้าชั้นเรียน โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อเรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูให้ความรู้เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย ในหัวข้อความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง สถานการณ์และตัวอย่างโรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย เรื่องโรคมะเร็ง และโรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดสมองโดยใช้ภาพและตารางที่เกี่ยวข้องประกอบคำอธิบาย

3. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเรื่องผลการศึกษาของสถาบันจอร์จเพื่อสุขภาพนานาชาติ (The George Institute for International Health) เกี่ยวกับอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งในกลุ่มประเทศอาเซียนพบว่า โรคมะเร็งปอดเป็นโรคมะเร็งที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในผู้ชายมากที่สุดเป็น

อันดับหนึ่ง รองลงมาคือโรคมะเร็งตับและโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ตามลำดับ ส่วนในผู้หญิง ได้แก่ โรคมะเร็งเต้านม โรคมะเร็งปอด และโรคมะเร็งปากมดลูก ตามลำดับ (ครูอาจใช้กิจกรรมบูรณาการอาเซียน ดังรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 12 เฟรมที่ 328 ประกอบได้)

4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 24: หัวข้อที่ 2.2 สถานการณ์และตัวอย่างโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย (ต่อ)

5. ครูให้ความรู้เรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย ในหัวข้อความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง สถานการณ์และตัวอย่างโรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย เรื่องโรคหัวใจขาดเลือด โรคปอดอักเสบ และการเกิดภาวะไตวาย โดยใช้ภาพและตารางที่เกี่ยวข้องประกอบคำอธิบาย
6. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *ค้นคว้าและอภิปราย* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันนำเสนอจนครบทุกกลุ่ม โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ออกมานำเสนอสรุปผลการปฏิบัติกิจรรม โดยอ่านบันทึกของตนเองหน้าชั้นเรียน จากนั้นครูให้ความรู้เพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*เขียนสรุปความรู้ความเข้าใจในรูปแบบแผนที่ความคิด*จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยครูให้คำแนะนำ และแนวทางในการเขียนแผนที่ความคิดในเรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตของคนไทย ให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *สำรวจสถิติการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนในชุมชน* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยวิเคราะห์ปัจจัยที่มีส่วนให้เกิดสถานการณ์ดังกล่าวและแนวทางแก้ไข แล้วนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

3. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. ปัญหาสุขภาพในชุมชน จากหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้จากสื่อหรือแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทยเพิ่มเติม เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพและตารางประกอบคำอธิบายเกี่ยวกับเรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *การวางแผนการจัดรายการใน 1 วันสำหรับตนเอง*
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *ค้นคว้าและอภิปราย*
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *เขียนสรุปความรู้ความเข้าใจในรูปแบบแผนที่ความคิด*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13
ปัญหาสุขภาพในชุมชน

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ปัญหาสุขภาพในชุมชน หมายถึง สิ่งที่ก่อให้เกิดความขัดข้องทางสุขภาพของประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชนเดียวกัน โดยความขัดข้องทางสุขภาพนั้นเกิดจากการเจ็บป่วย เป็นโรค และความไม่ปลอดภัยในชีวิต ปัญหาสุขภาพในชุมชนมีหลายด้าน เช่น ปัญหาโรคติดต่อในชุมชน และปัญหาโรคไม่ติดต่อในชุมชน ซึ่งคนในชุมชนควรสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันปัญหาจากโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ โดยควบคุมองค์ประกอบของการเกิดโรคติดต่อให้อยู่ในภาวะสมดุล และสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน (พ 4.1 ม. 3/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญในเรื่องปัญหาสุขภาพในชุมชนอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายเกี่ยวกับลักษณะของปัญหาสุขภาพในชุมชนและแนวทางในการแก้ไขอย่างถูกต้องได้ (K)
3. อธิบายและระบุแนวทางในการแก้ไขปัญหาโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อในชุมชนอย่างถูกต้องได้ (K, P)
4. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพในชุมชนร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ –ความหมาย ความสำคัญ และลักษณะของปัญหาสุขภาพในชุมชน และแนวทางแก้ไข	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*สำรวจสถิติการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนในชุมชน*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ระดมความคิดเห็นเพื่อตอบคำถาม*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. ปัญหาสุขภาพในชุมชน

3.1 ความหมายและความสำคัญ

3.2 ลักษณะของปัญหาสุขภาพในชุมชนและแนวทางการแก้ไข

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ ➔ ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับเรื่องปัญหาสุขภาพในชุมชน

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็น และการเขียนเรียงความเรื่อง ความสัมพันธ์

		ของพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลต่อปัญหาสุขภาพในชุมชน
คณิตศาสตร์	➔	รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลสถิติเกี่ยวกับการเกิดการเจ็บป่วยจากโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อในชุมชน

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 25: หัวที่ 3.1 ความหมายและความสำคัญ หัวข้อที่ 3.2 ลักษณะของปัญหาสุขภาพในชุมชนและแนวทางการแก้ไข

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้
2. ให้ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรม*สำรวจสถิติการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนในชุมชน* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน โดยครูและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อผลการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว
3. ให้นักเรียนร่วมกันดูภาพหรืออ่านข่าวที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับลักษณะของปัญหาสุขภาพในชุมชนที่ครูเตรียมมา แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่ว่า
   – นักเรียนคิดว่าภาพหรือข่าวดังกล่าวมีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับเรื่องใด
   – นักเรียนคิดว่าตนเองสามารถเข้าไปแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้หรือไม่ อย่างไร
   – นักเรียนคิดว่าสาเหตุที่สำคัญใดบ้างที่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาดังกล่าว และจะมีแนวทางแก้ไขปัญหาอย่างไร
   (ครูอาจใช้คำถามอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับสภาพในการจัดการเรียนการสอนได้)

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อเรื่อง ปัญหาสุขภาพในชุมชนตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูให้ความรู้ในหัวข้อเรื่อง ปัญหาสุขภาพในชุมชนในหัวข้อที่ 3.1 และหัวข้อที่ 3.2 โดยใช้ภาพที่เกี่ยวข้องประกอบคำอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

3. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเกี่ยวกับเรื่องที่กระทรวงสาธารณสุขของกลุ่มประเทศอาเซียนได้ตกลงร่วมกันมอบหมายให้กระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทยเป็นศูนย์พัฒนาเครือข่ายการควบคุมและเฝ้าระวังโรคติดต่อในกลุ่มประเทศอาเซียน โดยมีการจัดตั้งศูนย์ให้การฝึกอบรมป้องกันโรคติดต่อแก่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขภายในกลุ่มประเทศอาเซียน (ครูอาจใช้สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 13 เฟรมที่ 343 ประกอบการให้ความรู้ได้)

4. ครูเล่าเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรคติดต่อมาสู่คน ซึ่งได้แก่ แมลงวัน ยุง และหนู เพื่อเสริมความรู้ให้แก่นักเรียนนอกเหนือจากความรู้ในบทเรียน (ดูรายละเอียดจากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 13 เฟรมที่ 339)

5. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 26: หัวข้อที่ 3.2 ลักษณะของปัญหาสุขภาพในชุมชนและแนวทางการแก้ไข (ต่อ)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. ให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*ระดมความคิดเห็นเพื่อตอบคำถาม* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 4–5 คน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนดให้
2. ให้แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม โดยครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบและให้ผู้ที่ตอบไม่ถูกต้องแก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนสรุปความเข้าใจในหัวข้อเรื่อง ปัญหาสุขภาพในชุมชน โดยสร้างเป็นแผนที่ความคิดลงสมุดบันทึก และแลกเปลี่ยนกันดูกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันแล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. **มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*การเขียนเรียงความ เรื่อง ความสัมพันธ์พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลต่อปัญหาสุขภาพในชุมชน*** **โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**
3. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 4. การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้ในเรื่อง สุขภาพในชุมชนไปถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัวและเพื่อนบ้าน เพื่อร่วมกันนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือข่าวที่นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพในชุมชน
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *ระดมความคิดเห็นเพื่อตอบคำถาม*
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *สำรวจสถิติการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนในชุมชน*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 14

การออกกำลังกาย การผักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การวางแผนการออกกำลังกาย ควรยึดหลัก 4 พ. ได้แก่ บ่อยพอ หนักพอ นานพอ และพอใจ *การวางแผนการพักผ่อน* ต้องจัดเวลาการพักผ่อนให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการ โดยคำนึงถึงช่วงการดำเนินชีวิตที่ปกติ และการดำเนินชีวิตที่ไม่ปกติ และ*การวางแผนการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย* ต้องเลือกรูปแบบของกิจกรรมที่คำนึงถึงขีดความสามารถของตนเอง จัดโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง สร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในแต่ละส่วนควรมีลำดับแบบแผนและค่อยเป็นค่อยไป

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

- วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย (พ 4.1 ม. 3/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายและเสนอแนะแนวทางในการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)
4. สามารถวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมาย ความสำคัญ การวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *เขียนเรียงความ เรื่อง ความสัมพันธ์พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลต่อปัญหาสุขภาพในชุมชน* – *เขียนสรุปแผนที่ความคิด* – เขียนโปรแกรมการวางแผนปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายใน 1สัปดาห์	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4.1 ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4.2 การวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย

4.3 การวางแผนและการจัดเวลาในการพักผ่อน

4.4 การวางแผนและการจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมการใช้เวลาว่างของบุคคลในชุมชน
ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับ การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
คณิตศาสตร์	➔	สำรวจข้อมูลช่วงเวลาเฉลี่ยในการพักผ่อนด้วยการนอนของสมาชิกในครอบครัว
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพในหัวข้อความหมายความสำคัญและการจัดเวลาของการออกกำลังกาย พักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 27: หัวข้อที่ 4.1 ความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และการวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้
2. ครูสุ่มนักเรียนอาสาสมัครประมาณ 2–3 คน ออกมานำเสนอผลการกิจกรรม*เขียนเรียงความเรื่องความสัมพันธ์พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลต่อปัญหาสุขภาพในชุมชน* ตามที่ได้มอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมาให้เพื่อนฟังหน้าชั้นเรียน และให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาของเรียงความที่เพื่อนแต่ละคนออกมานำเสนอ โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อเรื่อง การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่าน

มาหน้าชั้นเรียน

2. ครูให้ความรู้เรื่องความหมายและความสำคัญของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น
3. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเรื่อง การวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย โดยใช้เนื้อหาจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
4. **ครูเล่าเรื่องน่ารู้ในหัวข้อประโยชน์ของการออกกำลังกายที่บางคนอาจยังไม่รู้ เพื่อเสริมความรู้ให้แก่นักเรียนเพิ่มเติมจากความรู้ในบทเรียน และกระตุ้นความสนใจในการศึกษาค้นคว้าในเรื่องดังกล่าว ดังนี้**
   - **ขึ้นบันไดวันละ 20 ขั้นจะช่วยลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้ถึงร้อยละ 20**
   - **การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอายุให้ยืนยาวขึ้น 1–1.5 ปี**
   - **ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าเป็นสองเท่าของผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 14 เฟรมที่ 354)**

ชั่วโมงที่ 28: หัวข้อที่ 4.2 การวางแผนและการจัดเวลาในการพักผ่อน และการวางแผนและการจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

5. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเรื่อง การวางแผนและการจัดเวลาในการพักผ่อนและการวางแผนและการจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย โดยใช้เนื้อหาจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
6. ครูคอยให้ข้อเสนอแนะ และความรู้เพิ่มเติมจากผลการอภิปรายของนักเรียน
7. ครูอธิบายและให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการเตรียมตัว และความปลอดภัยในการปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม
8. **ครูให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม โดยให้นักเรียนนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ประกอบการวางแผนการออกกำลังกายและการพักผ่อนร่างกาย โดยให้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมและไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากมายจนเกินความจำเป็น เช่น หากจะออกกำลังกายก็สามารถไปใช้บริการในสวนสาธารณะใกล้บ้าน ซึ่งนอกจากจะได้ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถพักผ่อนในบรรยากาศธรรมชาติได้อีกด้วย**

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม *เขียนสรุปแผนที่ความคิด* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและสรุปในรูปแบบการเขียนแผนที่ความคิดในหัวข้อที่กำหนด โดยศึกษาเนื้อหาในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

กลุ่มที่ 1 ศึกษาเรื่อง การวางแผนและหลักปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนจัดเวลาในการออกกำลังกาย

กลุ่มที่ 2 ศึกษาเรื่อง การวางแผนและหลักปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนจัดเวลาในการพักผ่อน

กลุ่มที่ 3 ศึกษาเรื่อง การวางแผนและหลักปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

2. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*เขียนโปรแกรมการวางแผนปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายใน 1 สัปดาห์* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการศึกษาปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียนโดยครูให้ความรู้เกี่ยวกับรายละเอียดที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนทดลองปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบไม่ใช้ออกซิเจนและใช้ออกซิเจน ตามที่ครูกำหนดด้วยความระมัดระวัง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*สำรวจการใช้เวลาว่างของสมาชิกในครอบครัว* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป
3. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 5. การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรนำความรู้ในเรื่อง การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันตามความเหมาะสม
2. นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าในเรื่อง การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพิ่มเติม นอกเหนือจากบทเรียนที่ได้ศึกษาผ่านมา เพื่อเป็นการเพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าว

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพประกอบเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพ
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *เขียนเรียงความเรื่องความสัมพันธ์พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลต่อปัญหาสุขภาพในชุมชน*
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *เขียนสรุปแผนที่ความคิด*
4. ใบกิจกรรม เรื่อง *เขียน โปรแกรมการวางแผนปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายใน 1 สัปดาห์*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 15
การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถทางร่างกายของตนเองว่ามีความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เพื่อจะได้ใช้เป็นแนวทางปรับปรุงพัฒนาให้ตนเองมีสมรรถภาพทางกายที่ดี และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการดำรงชีวิตและประกอบภารกิจในชีวิตประจำวัน การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนนิยมใช้*แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ* ประกอบด้วยการวิ่งเร็ว 50 เมตร ยืนกระโดดไกล แรงบีบมือ ลุก–นั่ง 30 วินาที ดึงข้อหรืองอแขนห้อยตัว วิ่งเก็บของ และวิ่งทางไกล

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล (พ 4.1 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)
3. ระบุรูปแบบและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของการ ทดสอบสมรรถภาพทาง กาย – รูปแบบและวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/ การอภิปราย/ การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *สำรวจการใช้เวลาว่างของสมาชิกในครอบครัว* – *ศึกษาแล้วอภิปราย* – *ทดสอบสมรรถภาพทางกาย*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

5. การทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

5.1 รูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

5.2 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาเกี่ยวกับระดับสมรรถภาพทางกายของบุคคลในชุมชน

ภาษาต่างประเทศ ➔ ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วิทยาศาสตร์ ➔ สืบค้น ค้นคว้าเกี่ยวกับระดับสมรรถภาพของนักเรียนในระดับต่าง ๆ

การงานอาชีพฯ ➔ ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพเกี่ยวกับรูปแบบของรายการการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 29: หัวข้อที่ 5.1 รูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

- นักเรียนอาสาสมัคร 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*สำรวจการใช้เวลาว่างของสมาชิกในครอบครัว* ตามที่ได้รับมอบหมาย ในการเรียนครั้งที่ผ่านมาให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อเรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูให้นักเรียนร่วมกันดูภาพแสดงการทดสอบสมรรถภาพทางกายและระดมความคิดต่อกิจกรรมในภาพดังกล่าว โดยให้นักเรียนเชื่อมโยงความคิดกับการศึกษาในเรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

3. นักเรียนร่วมปฏิบัติกิจกรรม*ศึกษาแล้วอภิปราย* โดยแบ่งกลุ่มเป็น 8 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาตามประเด็นที่กำหนดในเวลาที่ครูกำหนด โดยใช้ข้อมูลจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ประกอบการนำเสนอเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการทดสอบ อุปกรณ์ประกอบ วิธีการทดสอบ การบันทึกข้อมูล ระเบียบการทดสอบ และการแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ

กลุ่มที่ 1 รายการที่ 1 เรื่อง วิ่งเร็ว 50 เมตร
กลุ่มที่ 2 รายการที่ 2 เรื่อง การยืนกระโดดไกล
กลุ่มที่ 3 รายการที่ 3 เรื่อง แรงบีบมือ
กลุ่มที่ 4 รายการที่ 4 เรื่อง ลุก–นั่ง 30 วินาที
กลุ่มที่ 5 รายการที่ 5 เรื่อง ดึงข้อหรืองอแขนห้อยตัว
กลุ่มที่ 6 รายการที่ 6 เรื่อง วิ่งเก็บของ
กลุ่มที่ 7 รายการที่ 7 เรื่อง วิ่งทางไกล
กลุ่มที่ 8 รายการที่ 8 เรื่อง นั่งงอตัวไปข้างหน้า

3. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมาสรุปผลการศึกษาค้นคว้าให้เพื่อน ๆ ฟัง ประกอบการสาธิตหน้าชั้นเรียน และให้เพื่อนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- ให้นักเรียนร่วมกันทดสอบและเก็บข้อมูลรายการทดสอบในวันที่ 1 รายการที่ 1,2,8 จากการปฏิบัติกิจกรรม*ทดสอบสมรรถภาพทางกาย* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

ชั่วโมงที่ 30: หัวข้อที่ 5.1 รูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

- ให้นักเรียนเตรียมปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบและเก็บข้อมูลรายการทดสอบในวันที่ 2 รายการที่ 3,4,5 จากการปฏิบัติกิจกรรม*ทดสอบสมรรถภาพทางกาย* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชา พื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนจนบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายลงสมุดบันทึกของตนเอง และนำความรู้ที่ได้ไปฝึกฝนทักษะการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนเองให้ดียิ่งขึ้น

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 5. การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หัวข้อย่อยที่ 5.2 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรให้ความระมัดระวังในการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และอุบัติเหตุในขณะร่วมรับการทดสอบ

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์ต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับรูปแบบวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *สำรวจการใช้เวลาว่างของสมาชิกในครอบครัว*
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *ศึกษาแล้วอภิปราย*
4. ใบกิจกรรม เรื่อง ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
5. ใบบันทึกกิจกรรมผลการทดสอบสมรรถภาพ
6. สนามกีฬา หรือสนามหญ้า หรือโรงฝึกพลศึกษา
7. อุปกรณ์สำหรับประกอบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
8. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 16
การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษามาได้มาจากผลการศึกษากลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา ระดับอายุ 13–18 ปี รวมทั่วประเทศไทย โดยสำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา (ปัจจุบันคือกรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา)ซึ่งทำการทดสอบตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFT) และได้แบ่งเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเป็น 5 ระดับ คือ ดีมาก ดี ปานกลาง ต่ำ และต่ำมากโดยเมื่อทำการทดสอบได้ค่าทดสอบเท่าไรให้นำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ หากคนใดมีสมรรถภาพทางกายที่ดีหรือดีมากก็ควรจะปฏิบัติตนเพื่อดำรงสมรรถภาพที่ดีไว้ สำหรับผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายปานกลางควรสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของตนให้ดีขึ้นไป และผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำหรือต่ำมาก ต้องทำการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายให้อยู่ในระดับที่ดีต่อไป

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

- ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล (พ 4.1 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและระบุขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ และเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)
3. วิเคราะห์เกี่ยวกับการผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างประเทศและแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ขั้นตอนการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ – เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ	• แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ** • แบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ***	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

***ดูรายละเอียดในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

5. การทดสอบสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ (ต่อ)

5.2 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาเกี่ยวกับระดับสมรรถภาพทางกายของบุคคลในชุมชน
ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็นและเขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับวิธีการอ่านและแปลผลเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย
วิทยาศาสตร์	➔	สืบค้น ค้นคว้าเกี่ยวกับระดับสมรรถภาพของนักเรียนในระดับต่าง ๆ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 31: หัวข้อที่ 5.2 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

- ครูสุ่มนักเรียนประมาณ 3–4 คน ให้ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบและเก็บข้อมูลรายการทดสอบสมรรถภาพทางกายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อเรื่อง เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูให้นักเรียนนำผลการบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายในรูปแบบต่าง ๆ จากการเรียนครั้งที่ผ่านมา มาใช้ในการแปลผลข้อมูล โดยครูให้ความรู้เพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. ครูให้นักเรียนร่วมกันนำเสนอเกี่ยวกับ ปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และแนวทางในการแก้ไขปัญหา
2. ครูให้ข้อเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาเพิ่มเติม และเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 32: หัวข้อที่ 5.2 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย (ต่อ)

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ให้นักเรียนแต่ละคนผลัดเปลี่ยนกันนำเสนอผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายจนครบทุกคน จากนั้นให้ร่วมกันเสนอแนะแนวทางการปรับปรุง และดำรงสมรรถภาพให้คงไว้ โดยครูให้ความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติม

2. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ ให้นักเรียนทุกคนได้ทำการทดสอบเมื่อเรียนจบหน่วยการเรียนรู้นี้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด เสร็จแล้วให้ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบที่ถูกต้องของแบบทดสอบทีละข้อร่วมกัน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. ครูถามคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไป เพื่อให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากบทเรียนมาล่วงหน้า ดังนี้

– สื่อสารมวลชนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงของคนในสังคมไทยหรือไม่อย่างไร

3. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย ในหัวข้อที่ 1. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้าแล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เรื่อง *การทดสอบสมรรถภาพทางกาย* เพิ่มเติมนอกเหนือจากบทเรียน เพื่อเป็นการเพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้ในเรื่องดังกล่าวและสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ
2. สนามกีฬา หรือสนามหญ้า หรือ โรงฝึกพลศึกษา
3. ตารางการแปลผลเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย 14 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

ความรู้

1. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
2. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง
3. อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
4. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
5. การช่วยฟื้นคืนชีพ

ทักษะ/กระบวนการ

1. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายความหมาย ความสำคัญ ตัวอย่างของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ตลอดจนแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
2. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและการจัดกลุ่มความรุนแรง สาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น
3. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายของคำที่เกี่ยวข้องและความสำคัญ ตัวอย่างสื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง และแนวทางการเลือกรับสื่อที่เหมาะสม
4. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายลักษณะของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
5. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและความสำคัญ หลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉิน และวิธีปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ
6. ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ไปในชีวิตประจำวัน
7. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้า

ชีวิต ปลอดภัย

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ตลอดจนแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
2. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายและการจัดกลุ่มความรุนแรง และแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น
3. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายของคำที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างสื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
4. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญ และผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
5. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษา และร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญ และแนวทางในการการช่วยฟื้นคืนชีพ
6. ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ และการช่วยฟื้นคืนชีพ

ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาและนำเสนอความหมายและความสำคัญสำคัญของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพตลอดจนแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
2. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้และจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข่าวและบันทึก
3. ศึกษาและนำเสนอความหมายของคำที่เกี่ยวข้องและแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง
4. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ อ่านข้อความและแสดงความคิดเห็น
5. ศึกษาความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตในการป้องกันอันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน และแนวทางการแก้ไขปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากภัยอันตรายและสถานการณ์ความไม่ปลอดภัยในชีวิต
6. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น
7. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับแหล่งขอรับความช่วยเหลือเมื่อประสบกับอันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน
8. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์และตอบคำถาม

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4: ชีวิตปลอดภัย

<table>
<tr><td colspan="2">ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)</td></tr>
<tr><td colspan="2">ตัวชี้วัดชั้นปี
1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน (พ 5.1 ม. 3/1)
2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา (พ 5.1 ม. 3/2)
3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง(5.1 ม. 3/3)
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ(5.1 ม. 3/4)
5. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (5.1 ม. 3/5)</td></tr>
<tr><td>ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะเข้าใจว่า...
1. ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ทำให้ทราบถึงสถานการณ์และระดับปัญหาสุขภาพอนามัยของบุคคลในชุมชน เพื่อหาแนวทางการป้องกันและแก้ไขให้อยู่ในสภาพที่ดี ไม่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค และเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง ครอบครัว และชุมชน
2. การทราบถึงปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพทำให้บุคคลทราบถึงแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองและการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการกระทำหรือเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ รวมทั้งหาแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพที่มีอยู่ให้กลับมามีสุขภาพที่ดีเป็นปกติไม่ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยหรือเป็นโรค ทั้งนี้เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง ครอบครัว และชุมชนต่อไป
3. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพของบุคคลที่สำคัญ ได้แก่ ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติด ปัยจัยและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกับการเกิดโรคเอดส์ ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงจากการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมและการขาด</td><td>คำถามสำคัญที่ทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน
– นักเรียนคิดว่า ความเข้าใจในเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร
– นักเรียนคิดว่า ปัจจัยเสี่ยงในเรื่องใดบ้างส่งผลให้ เกิดปัญหาสุขภาพของคนเรา
– นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นส่งผลกระทบต่อสังคมในปัจจุบันอย่างไร
– นักเรียนรู้ไหมว่าพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยงที่จะกระทำหรือเข้าไปข้องเกี่ยวมีอะไรบ้าง
– นักเรียนคิดว่า ตนเองมีพฤติกรรมเสี่ยงบ้างหรือไม่อย่างไร และจะมีแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างไร
– หลักการ 6 อ. เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลอย่างไร
– นักเรียนคิดว่า มีปัจจัยที่สำคัญใดบ้างที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมความรุนแรงของคนเรา
– ความรุนแรงมีความหมายและส่งผลกระทบต่อบุคคลอย่างไร
– พฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันแบ่งได้กี่ลักษณะและแต่ละลักษณะส่งผลกระทบต่อบุคคลและสังคมอย่างไร</td></tr>
</table>

การออกกำลังกาย ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อความเครียดและปัญหาความรุนแรง 4. การมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคและการเจ็บป่วยต่าง ๆ ในชุมชนและสังคมได้นั้น ทุกคนในชุมชนควรดูแลสุขภาพของตนเอง หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพและร่วมกันสร้างเสริมสุขภาพให้เกิดขึ้นในชุมชนและสังคม ซึ่งสามารถนำนโยบายยุทธศาสตร์สร้างสุขภาพ “คนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง” ด้วยหลักการ 6 อ. (ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ อนามัยสิ่งแวดล้อม อโรคยา และอบายมุข) ของกระทรวงสาธารณสุขมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ 5. ปัจจุบันปัญหาพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่สำคัญในสังคมไทย ความรุนแรงที่เกิดขึ้นนอกจากจะส่งผลต่อตัววัยรุ่นเองแล้ว บางครั้งความรุนแรงดังกล่าวยังลุกลามมาสร้างปัญหาให้เกิดขึ้นกับผู้คนในสังคมด้วย 6. *ความรุนแรง* หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ทั้งกาย วาจา จิตใจ และเพศ โดยการบังคับขู่เข็ญ ทำร้าย ทุบตี คุกคาม จำกัดกีดกันเสรีภาพ ทั้งในที่สาธารณะ และการดำเนินชีวิตส่วนตัว ซึ่งเป็นผล หรืออาจเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งทาง กายและจิตใจแก่ผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงที่เกิดขึ้นเมื่อวิเคราะห์ถึงลักษณะพฤติกรรมของการกระทำแล้ว จะแบ่งออกได้ 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ความรุนแรงต่อตนเอง ความรุนแรงระหว่างบุคคล และความรุนแรงในเชิงระบบ 7. นักจิตวิทยาได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของคนเรา โดยทั่วไปพบว่า มีปัจจัยสำคัญ 3 ประการที่สนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงที่ปรากฏขึ้นในสังคม ประกอบด้วย ปัจจัยที่มาจากตัวบุคคล ปัจจัยที่มาจากพฤติกรรมการเลี้ยงดูของครอบครัว และปัจจัยที่มาจากสภาพแวดล้อม	– นักเรียนคิดว่า จะมีแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมการใช้ความความรุนแรงในวัยรุ่นได้อย่างไร – นักเรียนคิดว่า ปัจจุบันสื่อมีอิทธิพลต่อความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเราอย่างไรบ้าง – นักเรียนคิดว่า เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีส่วนที่ส่งผลกระทบสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ อย่างไร – การช่วยฟื้นคืนชีพมีความหมายและความสำคัญอย่างไร

8. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นไทยที่มักปรากฏผ่านสื่อต่าง ๆ จะพบว่าพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะมี 2 ลักษณะสำคัญ ประกอบด้วย พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายในกลุ่มของวัยรุ่น และพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่น 9. ปัจจุบันเป็นยุคโลกไร้พรมแดน ผู้คนทุกเพศทุกวัยล้วนต้องการการบริโภคข้อมูลข่าวสาร ทำให้สื่อมีบทบาทความสำคัญเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในทางกลับกันสื่อจะต้องเพื่อความระมัดระวังในการทำหน้าที่ให้มากขึ้น โดยเฉพาะการนำเสนอเนื้อหาและเรื่องราวของสื่อทุกรูปแบบ ที่ทำให้เกิดผลลบแก่ผู้รับ การนำเสนอภาพหรือข้อความที่แสดงออกถึงการใช้ความรุนแรง สื่อลามกอนาจารที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการเลียนแบบในทางที่ไม่ถูกต้อง 10. *สื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ* หมายถึง สื่อที่เมื่อผู้บริโภคบริโภคสื่อแล้วส่งผลต่อการกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว หรือชุมชน โดยแสดงออกให้เห็นใน 2 ลักษณะ จากการปฏิบัติทั้งที่ปฏิบัติให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ 11. *สื่อที่มีต่อพฤติกรรมความรุนแรง* หมายถึง สื่อที่เมื่อผู้บริโภคบริโภคสื่อแล้วส่งผลให้เกิดพฤติกรรมและการกระทำใด ๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคลทั้งทางวาจา ทางร่างกาย ทางจิตใจ หรือทางเพศต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นผลหรืออาจจะเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกายหรือจิตใจแก่ผู้ถูกกระทำ 12. แอลกอฮอล์มีลักษณะเป็นของเหลวที่ไม่มีสีและไม่มีกลิ่น แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ เมททิลแอลกอฮอล์และเอธิลแอลกอฮอล์ ซึ่งแอลกอฮอล์ที่เป็นส่วนผสมในเครื่องดื่ม คือ เอธิลแอลกอฮอล์ ซึ่งเครื่องดื่มแต่ละชนิดก็จะมีปริมาณของแอลกอฮอล์ที่แตกต่างกัน	

13. การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์จะทำให้ผู้ดื่ม มีเกิดอาการมึนเมา ขาดสติสัมปชัญญะ มีการตัดสินใจผิดพลาด เกิดความคึกคะนอง กล้าเสี่ยงอันตราย ก่อให้เกิดอุบัติเหตุอย่างรุนแรงได้เนื่องจากแอลกอฮอล์จะเข้าไปกดการทำงานของสมองทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายจะทำงานช้าลง สมองมึนชา ซึ่งมีผลต่อสุขภาพโดยเฉพาะโรคที่สำคัญเกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ 14. การประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉินเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ โดยที่เราไม่ได้คาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต การให้ความช่วยเหลือต่อผู้ประสบกับสถานการณ์ฉุกเฉินจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานในการช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ให้รอดพ้นจากอันตรายในโอกาสที่สามารถกระทำได้ ซึ่งจุดมุ่งหมายสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุก็เพื่อช่วยลดอาการบาดเจ็บ ความพิการตลอดจนการสูญเสียชีวิต ทั้งนี้ผู้ให้การช่วยเหลือจะต้องมีความรู้ความเข้าใจและทักษะการช่วยเหลือมีความมั่นใจและปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสมจึงจะทำให้การช่วยเหลือครั้งนั้นประสบผลสำเร็จตามต้องการ	
ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า... 1. คำสำคัญ ได้แก่ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ความรุนแรง สื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ สื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมความรุนแรง การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุ ซีพีอาร์ 2. *พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ* หมายถึง พฤติกรรมทางสุขภาพใด ๆ ของบุคคลในชุมชน เมื่อปฏิบัติแล้วก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ นำไปสู่การเจ็บป่วยเป็นโรค และเป็นอันตรายต่อชีวิตของตนเอง ครอบครัว ตลอดจนบุคคลอื่น ๆ ในชุมชน	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน** • เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ... 1. อธิบายความหมายของคำที่เกี่ยวข้องและแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพ 2. อธิบายความหมาย ความสำคัญ การจัดกลุ่มความรุนแรง ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ตลอดจนพฤติกรรมและสาเหตุของการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น

3. *ความรุนแรง* หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ทั้งกายวาจา จิตใจ และเพศ โดยการบังคับขู่เข็ญ ทำร้าย ทุบตี คุกคาม จำกัดกีดกันเสรีภาพ ทั้งในที่ สาธารณะ และการดำเนินชีวิตส่วนตัว ซึ่งเป็นผลหรืออาจเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งทางกายและจิตใจแก่ผู้ถูกกระทำ 4. *สื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ* หมายถึง สื่อที่เมื่อผู้บริโภคบริโภคสื่อแล้วส่งผลต่อการกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัวหรือชุมชน โดยแสดงออกให้เห็นใน 2 ลักษณะจากการปฏิบัติทั้งที่ปฏิบัติให้เกิดผลดีหรือที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ 5. *สื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมความรุนแรง* หมายถึง สื่อที่เมื่อผู้บริโภคบริโภคสื่อแล้วส่งผลให้เกิดพฤติกรรมและการกระทำใด ๆ ที่เป็นการล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ทั้งทางวาจา ทางร่างกาย ทางจิตใจ หรือทางเพศต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นผลหรืออาจจะเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานทั้งด้านร่างกายหรือจิตใจแก่ผู้ถูกกระทำ 6. *การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุ* หมายถึง การปฏิบัติเพื่อให้การช่วยเหลือเบื้องต้นอย่างถูกต้องเหมาะสมในสิ่งที่ผู้ช่วยเหลือสามารถปฏิบัติได้ในขณะนั้น เพื่อให้ผู้ประสบอุบัติเหตุอยู่ในภาวะปลอดภัยก่อนนำส่งสถานพยาบาล 7. การทำซีพีอาร์ เป็นการปฏิบัติเพื่อช่วยให้ผู้ประสบอุบัติเหตุสามารถหายใจเองได้ รวมทั้งช่วยให้หัวใจสามารถเต้นได้ตามปกติ เพื่อสูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	3. อธิบายความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลและตัวอย่างของสื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ตลอดจนแนวทางการเลือกรับสื่อที่เหมาะสม 4. อธิบายความหมาย ลักษณะ และผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ ตลอดจนแนวทาง ในการป้องกันอุบัติเหตุจราจรจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5. อธิบายความหมาย ความสำคัญ หลักการทั่วไป และแนวทางในการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์ 6. ร่วมฝึกหรือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองและเป็นหมู่คณะเกี่ยวกับการเรียนรู้ในเรื่อง ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุและการช่วยฟื้นคืนชีพ

ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment Evidence)

1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ

–ศึกษาและนำเสนอความหมายและความสำคัญของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพตลอดจนแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้และจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข่าวและบันทึก

–ศึกษาและนำเสนอความหมายและความสำคัญของคำที่เกี่ยวข้องและแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ อ่านข้อความและแสดงความคิดเห็น

– ศึกษาและนำเสนอความหมายและความสำคัญของคำที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น

– ศึกษาและนำเสนอความหมายและความสำคัญของคำที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญ และผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

_ ศึกษาและนำเสนอความหมายความสำคัญ และแนวทางในการการช่วยฟื้นคืนชีพ

– ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับแหล่งขอรับความช่วยเหลือเมื่อประสบกับอันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน

– ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์และตอบคำถาม

2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้

• วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้	**• เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้**
– การสนทนาซักถามโดยครู	– แบบบันทึกการสนทนา
– การวัดและประเมินผลด้านความรู้	– แบบทดสอบก่อนเรียน
	– แบบทดสอบหลังเรียน
	– แบบทดสอบประจำหน่วย
	– แบบทดสอบกลางภาค
– การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	– แบบวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสำคัญ ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง

– ความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

– ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้

• หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย (14 ชั่วโมง)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17 ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19 อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20 เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21 การช่วยฟื้นคืนชีพ

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22 การช่วยฟื้นคืนชีพ (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 17
ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย **เวลา 2 ชั่วโมง**

1.สาระสำคัญ

ปัจจัยสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง สาเหตุหรือองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคลโดยสาเหตุหรือองค์ประกอบนั้นนำไปสู่การมีสุขภาพที่ไม่ดี ทั้งในเรื่องของการเจ็บป่วย เป็นโรคและความไม่ปลอดภัยในชีวิต

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพใด ๆ ของบุคคล เมื่อปฏิบัติแล้วก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ นำไปสู่การเจ็บป่วย เป็นโรค และเป็นอันตรายต่อชีวิตของตนเอง ครอบครัว ตลอดจนบุคคลอื่น ๆ ในชุมชนโดยรวมได้

ดังนั้น ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพจึงมีความสำคัญที่บ่งบอกภาวะสุขภาพของบุคคลได้ กล่าวคือ ถ้าบุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพแล้วย่อมทำให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงจากปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในด้านต่าง ๆ ได้ ซึ่งจะส่งผลทำให้บุคคลนั้น ๆ มีสุขภาพที่ดีตามมา แต่ในทางกลับกันถ้าบุคคลมีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพอยู่เสมอย่อมทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เป็นโรค เกิดอุบัติเหตุ และความไม่ปลอดภัยในชีวิตได้นั่นเอง

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

– วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน (พ 5.1 ม. 3/1)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายและระบุแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. ตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ (A)
4. สื่อสารเพื่ออธิบายความหมาย ความสำคัญ แนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• การทดสอบความรู้พื้นฐาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย	• แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย*/**	–
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
– ตัวอย่างของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ – แนวทางในการป้องกันปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปรายการสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*วิเคราะห์ภาพแล้วอภิปรายผล*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

*/**ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู หรือในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

1.1 ความหมายและความสำคัญ

1.2 ตัวอย่างของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

1.3 แนวทางในการป้องกันปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
ภาษาไทย	➔	พูดแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจและอ่านเรื่องที่เกี่ยวข้องกับแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
คณิตศาสตร์	➔	รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลสถิติของผู้ได้รับอุบัติเหตุจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพในชุมชน
วิทยาศาสตร์	➔	สืบค้น ค้นคว้าเกี่ยวกับหน้าที่และระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่ได้รับผลกระทบจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 33: หัวข้อที่ 1.1 ความหมายและความสำคัญ หัวข้อที่ 1.2 ตัวอย่างของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย แจกให้นักเรียนทุกคนเพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ครูสุ่มนักเรียน 3–4 คน ออกมาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นเนื้อหาและแนวคิดที่ได้รับจากการทดสอบในแบบทดสอบความรู้ เพื่อเป็นการประเมินความรู้ความเข้าใจและทัศนคติของนักเรียนเบื้องต้น

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนร่วมกันเฉลยคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไปจากการมอบหมายงานในการเรียนครั้งที่ผ่านมา ดังนี้

– สื่อสารมวลชนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงของคนในสังคมไทยหรือไม่ อย่างไร*(แนวคำตอบ สื่อสารมวลชนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงของคนในสังคมไทยอย่างแน่นอน โดยเฉพาะในเด็กและวัยรุ่นซึ่งในปัจจุบันเข้าถึงสื่อต่าง ๆ เหล่านี้ที่มีทั้งดีและไม่ดี ถูกและผิด เหมาะสมและไม่เหมาะสมได้ง่าย และเนื่องจากยัง*

เป็นวัยที่ขาดวุฒิภาวะจึงอาจขาดการพิจารณาไตร่ตรองข้อเท็จจริงด้วยเหตุด้วยผลหรือยังตัดสินใจได้ไม่ดีเท่าที่ควร ตัดสินใจผิดพลาด มีความคิดความเชื่อผิด ๆ และนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี การมีพฤติกรรมความรุนแรง โดยอาจทำไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ซึ่งล้วนแล้วแต่ส่งผลเสียต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้)

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ในหัวข้อที่ 1. ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

3. ครูนำภาพที่แสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของบุคคลในลักษณะต่าง ๆ โดยให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นต่อคำถามที่ครูเตรียมมา เช่น
   – จากภาพนักเรียนคิดว่า พฤติกรรมของบุคคลที่สังเกตเห็นในภาพแสดงออกถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างไร
   – นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อบุคคลได้อย่างไร

(ครูสามารถปรับเปลี่ยนประเด็นคำถามให้เหมาะสมกับกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนได้)

4. ครูให้ความรู้ในเรื่องปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ในหัวข้อ1.1 ความหมายและความสำคัญ และ 1.2 ตัวอย่างของปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

5. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเกี่ยวกับผลการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนเรื่อง “คนไทยกับวินัยจราจร” ใน พ.ศ. 2555 ของศูนย์สำรวจความคิดเห็นของประชาชนนิดาโพล สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ระบุว่า สิงคโปร์เป็นประเทศที่มีการขับขี่ยานพาหนะที่ถูกวินัยจราจรมากที่สุดในอาเซียน ถึงร้อยละ 69.38 อันดับสองคือประเทศมาเลเซีย ร้อยละ 8.01 และอันดับสามคือประเทศไทย ร้อยละ 6.34 และงานวิจัยของสถาบันทางการแพทย์ในประเทศออสเตรเลียพบว่า ในกลุ่มประเทศอาเซียนกำลังนิยมอาหารประเภทจังก์ฟู้ดหรืออาหารขยะที่มาจากประเทศในแถบตะวันตกมากขึ้น จึงส่งผลให้มีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานในกลุ่มประเทศอาเซียนเพิ่มสูงขึ้น (ครูอาจใช้กิจกรรมบูรณาการอาเซียนในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 17 เฟรมที่ 422 ใช้ประกอบการนำเสนอข้อมูลได้)

ชั่วโมงที่ 34: หัวข้อที่ 1.3 แนวทางในการป้องกันปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

6. ครูให้ความรู้ในเรื่องปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ในหัวข้อ 1.3 แนวทางในการป้องกันปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

7. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

• นักเรียนแบ่งกลุ่มแต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*วิเคราะห์ภาพแล้วอภิปราย* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยแต่ละกลุ่ม

ผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมาจับสลากเพื่อนำภาพที่แสดงออกถึงพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคลในลักษณะต่าง ๆ ที่ครูเตรียมมา นำไปร่วมกันวิเคราะห์สรุปข้อคิดเห็นต่อพฤติกรรมในภาพที่เห็นร่วมกัน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*วิเคราะห์ภาพแล้วอภิปราย*ให้เพื่อนฟังหน้าชั้นเรียน และให้เพื่อน ๆ ร่วมกันสอบถามและแสดงความคิดเห็น โดยครูให้ความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 2. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- **ครูให้นักเรียนร่วมกันเล่นเกมเลือกถูกผิดวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 17 เฟรมที่ 421) นอกเวลาเรียน หรืออาจใช้ช่วงการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ โดยครูให้คำตอบที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ หลังจากปฏิบัติเสร็จสิ้น**

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย
2. ภาพแสดงลักษณะการแสดงออกทางพฤติกรรมเสี่ยงของบุคคลในลักษณะต่าง ๆ
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *วิเคราะห์ภาพแล้วอภิปราย*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18
พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ปัจจุบันปัญหาพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่สำคัญในสังคมไทย ความรุนแรงที่เกิดขึ้นนอกจากจะส่งผลต่อตัววัยรุ่นเองแล้ว บางครั้งความรุนแรงดังกล่าวยังลุกลามมาสร้างปัญหาให้เกิดขึ้นกับผู้คนในสังคมด้วย ดังจะเห็นได้จากในหลายกรณีที่มีการนำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ นักเรียนเป็นผู้ที่อยู่ในช่วงชีวิตของการเป็นวัยรุ่น เป็นผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นผู้กระทำหรือถูกกระทำที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรง จึงควรได้ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายและประเภทของความรุนแรง ตลอดจนผลกระทบและแนวทางในการแก้ปัญหาดังกล่าว จะช่วยให้เกิดความตระหนักต่อปัญหาและหลีกเลี่ยงต่อการสร้างความรุนแรงให้เกิดขึ้นในสังคม นอกจากนี้ยังสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่ความรุนแรงได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน (พ 5.1 ม. 3/1)
2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา (พ 5.1 ม. 3/2)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและการจัดกลุ่มความรุนแรง อย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายและระบุปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการใช้ความรุนแรงอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. ตระหนักถึงความสำคัญในการเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น (A)
3. แสดงทักษะในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงทั้งภายในกลุ่มของวัยรุ่นและภายนอกกลุ่มของวัยรุ่นอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและการจัดกลุ่มความรุนแรง – สาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง – พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*แบ่งกลุ่มแล้วอภิปราย*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*แบ่งกลุ่มร่วมกันตอบคำถาม*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• **ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

2.1 ความหมายและการจัดกลุ่มความรุนแรง

2.2 สาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

2.3 พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาพูดคุยเกี่ยวกับข่าวการเกิดสถานการณ์การใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นในสังคมไทย
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น
คณิตศาสตร์	➔	รวบรวมสถิติการเกิดสถานการณ์ การใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นในสังคมไทย
ศิลปะ	➔	จัดและตกแต่งสมุดภาพ/สมุดข่าวที่แสดงถึงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นที่เกิดในสังคม

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 35: หัวข้อที่ 2.1 ความหมายและการจัดกลุ่มความรุนแรง และหัวข้อที่ 2.2 สาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาการเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้
2. ครูให้นักเรียนที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการรับรู้ในเรื่องสถานการณ์การใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นในสังคมไทยออกมาเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ดังกล่าวให้เพื่อนฟังหน้าชั้นเรียน เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในเรื่องดังกล่าว

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 2. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูให้ความรู้ในเรื่อง ความหมายและการจัดกลุ่มความรุนแรง และสาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

3. ให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 36: หัวข้อที่ 2.3 พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*แบ่งกลุ่มแล้วอภิปราย* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

   กลุ่มที่1 เรื่อง พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายในกลุ่มของวัยรุ่น

   กลุ่มที่ 2 เรื่อง ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่น

   กลุ่มที่ 3 เรื่อง แนวทางในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่น

   ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

2. ครูสุ่มนักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมาอ่านข้อความที่เขียนในแบบบันทึกจากการปฏิบัติกิจกรรมให้เพื่อนฟังหน้าชั้นเรียน โดยครูให้คำแนะนำเกี่ยวกับแนวการเขียนสรุปเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*แบ่งกลุ่มร่วมตอบคำถาม* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ตามเวลาที่ครูกำหนด

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่ม ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม โดยครูให้แนวคำตอบในข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 5 เพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพ* ที่แสดงถึงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นที่เกิดในสังคม จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แล้วนำมารายงานผลในการเรียนครั้งต่อไป

3. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมบูรณาการอาเซียน โดยให้แบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุสำคัญที่เป็นปัจจัยทำให้เกิดการเสียชีวิตของประชากรในกลุ่มประเทศ

อาเซียน โดยเฉพาะในกรณีที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากความรุนแรง เปรียบเทียบสถิติและอันดับของสาเหตุที่ค้นพบ จัดทำเป็นรายงาน (ศึกษาค้นคว้าได้จาก Encycopedia Britannica หรือ The World Almanac and Book of Facts หรือเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ในเรื่องอาเซียนศึกษา)

4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่อง พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงเพิ่มเติม นอกเวลาเรียน หรือ**ในช่วงการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ใบกิจกรรมเรื่อง *แบ่งกลุ่มแล้วอภิปราย*
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *แบ่งกลุ่มร่วมตอบคำถาม*
3. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
4. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 19
อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย **เวลา 4 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

ปัจจุบันเป็นยุคโลกไร้พรมแดน ผู้คนทุกเพศทุกวัยล้วนต้องการการบริโภคข้อมูลข่าวสาร ทำให้สื่อมีบทบาทความสำคัญเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในทางกลับกันสื่อจะต้องเพื่อความระมัดระวังในการทำหน้าที่ให้มากขึ้น โดยเฉพาะการนำเสนอเนื้อหาและเรื่องราวของสื่อทุกรูปแบบ ที่ทำให้เกิดผลลบแก่ผู้รับ การนำเสนอภาพหรือข้อความที่แสดงออกถึงการใช้ความรุนแรง สื่อลามกอนาจารที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการเลียนแบบในทางที่ไม่ถูกต้อง

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

- วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (พ 5.1 ม. 3/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายและยกตัวอย่างของสื่อที่มีผลต่อสุขภาพที่ดีและที่ไม่ดีอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. อธิบายและยกตัวอย่างของสื่อที่มีผลให้เกิดปัญหาความรุ่นแรงอย่างถูกต้องได้ (K, P)
4. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ (A)
5. แสดงทักษะในการวิเคราะห์ลักษณะของสื่อแต่ละประเภทอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
– แนวทางการป้องกันแก้ไขปัญหาจากอิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อสุขภาพและความรุนแรง		
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *จัดทำสมุดภาพ* – *ระดม ความคิดเห็น*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบกลางภาค รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา	• แบบทดสอบกลางภาค รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3****	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

****ครูผู้สอนสามารถคัดเลือกสำเนาข้อคำถามได้จากคลังข้อสอบออนไลน์ บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

3.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องและความสำคัญ

3.2 ตัวอย่างของสื่อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

3.3 แนวทางการเลือกรับสื่อที่เหมาะสม

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาค้นคว้าเรื่อง ผลกระทบที่เกิดจากอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่แนวทางป้องกันปัญหาที่เกิดจากอิทธิพลของสื่อ
คณิตศาสตร์	➔	รวบรวมเปรียบเทียบสถิติเกี่ยวกับการนำเสนอประเภทของสื่อในแต่ละลักษณะในรอบ 1 สัปดาห์
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพตัวอย่างการนำเสนอข่าว/ภาพที่แสดงให้เห็นลักษณะของสื่อประเภทต่าง ๆ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 37: หัวข้อที่ 3.1 ความหมายของคำที่เกี่ยวข้องและความสำคัญ และหัวข้อที่ 3.2 ตัวอย่างสื่อที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้
2. ครูสุ่มนักเรียน 3–4 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพ*จากการมอบหมายงานในการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูให้ความรู้ในเรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ในหัวข้อที่ 3.1 และ 3.2 ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยใช้ภาพหรือข่าวหรือเหตุการณ์ที่สื่อนำเสนอ เป็นตัวอย่างการแบ่งประเภทของสื่อในแต่ละลักษณะประกอบการอธิบาย

3. ครูเล่าเรื่องน่ารู้ในหัวข้อ การจัดเรตของรายการโทรทัศน์ ซึ่งให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดลำดับความเหมาะสมของเนื้อหาสื่อแต่ละประเภทของรายการโทรทัศน์ให้กับนักเรียนทราบ เพื่อสร้างเสริมความรู้เพิ่มเติม และกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ของนักเรียน (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่19 เฟรมที่ 444)

4. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนที่เชื่อมโยงกับความรู้เรื่องตัวอย่างของสื่อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง โดยกล่าวถึงการที่สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทยได้รับการแต่งตั้งให้เป็นห้องปฏิบัติการอ้างอิงของอาเซียนด้าน

ห้องปฏิบัติการตรวจสอบคุณภาพเครื่องสำอางแห่งอาเซียน (ASEAN Cosmetic Reference Laboratory: ACRL) เมื่อเดือนธันวาคม พ.ศ. 2552

5. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 38: หัวข้อที่ 3.3 แนวทางการเลือกรับสื่อที่เหมาะสม

6. ครูให้ความรู้ในเรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง ในหัวข้อที่ 3.3 ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
7. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*ระดมความคิดเห็น*โดย
   กลุ่มที่ 1 แนวทางการป้องกันปัญหาจากอิทธิพลของสื่อส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
   กลุ่มที่ 2 แนวทางการป้องกันปัญหาจากอิทธิพลของสื่อส่งผลให้เกิดปัญหาความรุนแรง
2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม ตามประเด็นที่กำหนด โดยให้เพื่อน ๆ กลุ่มอื่นร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว และครูให้ความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูให้นักเรียนร่วมกันเล่นเกมลองจัดลำดับรายการโทรทัศน์ (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่19 เฟรมที่ 447) โดยใช้เวลาตามที่กำหนด

2. ครูเฉลยคำตอบการนำชื่อรายการโทรทัศน์ รายการที่ 1–10 วางใต้สัญลักษณ์แสดงการจัดลำดับความเหมาะสมของเนื้อหาสื่อที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

ชั่วโมงที่ 39–40: การทดสอบกลางภาค รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

2. ครูอธิบายระเบียบและข้อตกลงในการทดสอบกลางภาค รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. 3 ให้นักเรียนได้เข้าใจและซักถามข้อสงสัย
3. ให้นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบกลางภาค รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ตามเวลาที่กำหนดให้

4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 4. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป

5. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพ* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 นอกเวลาเรียน โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้ในเรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงตามที่ได้ศึกษาผ่านมาไปถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเอง เพื่อเป็นการช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวให้ถูกต้องและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือข่าวหรือเหตุการณ์ที่สื่อนำเสนอ เป็นตัวอย่างการแบ่งประเภทของสื่อในแต่ละลักษณะ
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *ระดมความคิดเห็น*
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพ*
4. แบบทดสอบกลางภาค รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 20
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

แอลกอฮอล์มีลักษณะเป็นของเหลวที่ไม่มีสีและไม่มีกลิ่น แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ เมทิลแอลกอฮอล์และเอธิลแอลกอฮอล์ ซึ่งแอลกอฮอล์ที่เป็นส่วนผสมในเครื่องดื่มคือ เอธิลแอลกอฮอล์ ซึ่งเครื่องดื่มแต่ละชนิดจะมีปริมาณของแอลกอฮอล์ที่แตกต่างกัน เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ได้แก่ ไวน์ แชมเปญ สาโท อุ กระแช่ น้ำตาลเมา สาเก เบียร์ วิสกี้ บรั่นดี คอนยัค วอดก้า

การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์จะทำให้ผู้ดื่มสนุกสนานรื่นเริง มีเกิดอาการมึนเมา ขาดสติสัมปชัญญะ การตัดสินใจผิดพลาด เกิดความคึกคะนอง กล้าเสี่ยงอันตราย เช่น การขับรถเร็ว ขับรถแข่ง ก่อให้เกิดอุบัติเหตุอย่างรุนแรงได้

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ (5.1 ม. 3/4)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมาย ลักษณะ ชนิด และระบุผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่รู้ (A)
3. สื่อสารเพื่ออธิบายความรู้และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุให้ผู้อื่นเข้าใจอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมาย ลักษณะ ชนิด และระบุผลกระทบของการ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ		
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*วิเคราะห์สรุปผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุในรูปแบบแผนที่ความคิด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

4. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ

4.1 ลักษณะของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

4.2 ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

4.3 ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาค้นคว้าเรื่อง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลในชุมชน
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจในรูปแบบของแผนที่ความคิด เกี่ยวกับผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
วิทยาศาสตร์	➔	สืบค้น ค้นคว้าเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของปัญหาสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุสืบเนื่องจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของบุคคล

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 41: หัวข้อที่ 4.1 ลักษณะของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และหัวข้อที่ 4.2 ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพ

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพ* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยให้เพื่อน ๆ ร่วมแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 4. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูให้ความรู้ในเรื่อง *เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์* ในหัวข้อ 4.1และ 4.2 โดยใช้ภาพประกอบคำอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม.3

3. ครูเล่าเรื่องน่ารู้ในหัวข้อเรื่อง โรคพิษสุราเรื้อรัง เกี่ยวกับลักษณะอาการสำคัญของโรคพิษสุราเรื้อรัง (alcoholism) เพื่อเสริมความรู้ให้แก่นักเรียนนอกเหนือจากความรู้ในบทเรียน ดังนี้

– โรคพิษสุราเรื้อรัง (alcoholism) เป็นโรคที่มีลักษณะสำคัญ คือ ผู้ป่วยจะมีความกระหายอย่างมากที่จะดื่มสุรา ควบคุมตนเองไม่ได้ เมื่อไม่ได้ดื่มจะเกิดอาการลงแดง ไม่ยอมรับว่าตนเองเป็นโรค ต้องอาศัยคนรอบข้างหรือครอบครัวคอยสังเกตอาการ โดยโรคนี้เป็นโรคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างช้า ๆ จนกระทั่ง เกิดอาการทางระบบประสาท แต่ทั้งนี้ก็สามารถรักษาให้หายได้ด้วยการหยุดสุราซึ่งต้องอาศัยความเข้มแข็งและอดทนของผู้ป่วยอย่างหนัก เนื่องจากจะเกิดอาการลงแดงจากขั้นเล็กน้อยจนอาจถึงขั้นรุนแรงได้ ดังนั้นผู้ป่วยจึงควรอยู่ในความดูแลของแพทย์จึงจะดีที่สุด (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 20 เฟรมที่ 458)

4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 42: หัวข้อที่ 4.3 ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อการเกิดอุบัติเหตุ

5. ครูให้ความรู้ในเรื่อง *เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์* ในหัวข้อ 4.3 โดยใช้ภาพประกอบคำอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม.3

6. ครูเล่าเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับการบ่งบอกอาการและผลต่อร่างกายของผู้ดื่ม เพื่อเสริมความรู้ให้แก่นักเรียนนอกเหนือจากความรู้ในบทเรียน ดังนี้

– ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสามารถบ่งบอกอาการและผลต่อร่างกายของผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนี้

30 มก.% ทำให้สนุกสนาน ร่าเริง

50 มก.% ขาดการควบคุมการเคลื่อนไหว

100 มก.% เดินไม่ตรงทาง

200 มก.% ทำให้สับสน

300 มก.% ง่วง งง ซึม

400 มก.% ทำให้หมดสติและอาจเสียชีวิตได้ (ดังรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 20 เฟรมที่ 459)

7. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มแต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*วิเคราะห์ สรุปผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุในรูปแบบแผนที่ความคิด* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม โดยครูให้คำแนะนำและแนวทางในการเขียนรูปแบบแผนที่ความคิดทั้ง 2 รูปแบบให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมให้เพื่อน ๆ ฟังหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 5. การช่วยฟื้นคืนชีพ หัวข้อย่อยที่ 5.1 และหัวข้อย่อยที่ 5.2 จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า พร้อมกับจดคำถามที่สงสัยมาพูดคุยร่วมกัน เพื่อหาคำตอบในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้ในเรื่อง *เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์* ตามที่ได้ศึกษาผ่านมาไปถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเอง เพื่อเป็นการช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวให้ถูกต้องและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ อย่างเหมาะสมต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงลักษณะเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประเภทต่าง ๆ
2. ใบกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพ*
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *วิเคราะห์ สรุปผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุด้วยแผนที่ความคิด*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม .3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21
การช่วยฟื้นคืนชีพ

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉินเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ โดยที่เราไม่ได้คาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต การให้ความช่วยเหลือต่อผู้ประสบกับสถานการณ์ฉุกเฉินจึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานในการช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ให้รอดพ้นจากอันตรายในโอกาสที่สามารถกระทำได้ ซึ่งจุดมุ่งหมายสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุก็เพื่อช่วยลดอาการบาดเจ็บ ความพิการ ตลอดจนการสูญเสียชีวิต ทั้งนี้ผู้ให้การช่วยเหลือจะต้องมีความรู้ความเข้าใจและทักษะการช่วยเหลือ มีความมั่นใจและปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสมจึงจะทำให้การช่วยเหลือครั้งนั้นประสบผลสำเร็จตามต้องการ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

- แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายและระบุหลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉินอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ (A)
4. แสดงทักษะในการช่วยฟื้นคืนผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉินอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

- **ด้านความรู้ (K)**

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
– หลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉิน		
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

5. การช่วยฟื้นคืนชีพ

5.1 ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ

5.2 หลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉิน

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ ศึกษาค้นคว้าเรื่อง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขันที่เกิดขึ้นในประเทศไทย

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ

คณิตศาสตร์ ➔ รวบรวมสถิติการเกิดภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขันที่พบบ่อยในประเทศไทย

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 43: หัวข้อที่ 5.1 ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

- ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 5. การช่วยฟื้นคืนชีพ หัวข้อย่อยที่ 5.1 และหัวข้อย่อยที่ 5.2 ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูยกตัวอย่างข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุ แล้วให้นักเรียนผลัดเปลี่ยนกันออกมาเล่าประสบการณ์ที่เคยพบเห็นให้เพื่อนฟังเพื่อเป็นการสร้างความตระหนักในเรื่องดังกล่าวให้เกิดขึ้นกับนักเรียน
3. ครูให้ความรู้ในเรื่อง ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพ โดยใช้ภาพข่าวเกี่ยวหรือเหตุการณ์ที่แสดงถึงการเกิดอุบัติเหตุและมีผู้ประสบเหตุทั้งในฐานะผู้ได้รับบาดเจ็บและทั้งในฐานะผู้ให้การช่วยเหลือประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 44: หัวข้อที่ 5.2 หลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉิน

5. ครูให้ความรู้ในเรื่อง หลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉิน ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
6. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและสรุปความเข้าใจเรื่อง หลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉิน และส่งตัวแทนกลุ่มรายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน
7. **ครูเล่าเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับความหมายของการเสียเลือดเป็นจำนวนมาก เพื่อเสริมความรู้และกระตุ้นความสนใจในเนื้อหา ให้แก่นักเรียนเพิ่มเติมจากความรู้ในบทเรียน ดังนี้**

– การเสียเลือดเป็นจำนวนมากหรือการตกเลือด (hemorrhage) หมายถึง การที่เลือดไหลออกมาจากเส้นเลือดจำนวนมาก เนื่องจากเส้นเลือดนั้นถูกทำลายหรือ ฉีกขาด ถ้าเลือดไหลออกมามาก ๆ จะทำให้ความดันเลือดต่ำ ชีพจรเต้นเบา เร็ว และถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลืออาจทำให้เกิดอาการช็อกและเสียชีวิตได้ (ดังรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 21 เฟรมที่ 473)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *ตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรมหน้าชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้และคำตอบที่ถูกต้องเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนเขียนแผนที่ความคิดเพื่อทบทวนความรู้ที่ได้เรียนในการเรียนครั้งนี้ ลงสมุดบันทึก

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
2. **มอบหมายให้นักเรียนร่วมกันศึกษาในหัวข้อ 5.3 วิธีปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ พร้อมกับร่วมกันคิดการแสดงบทบาทสมมุติจำลองเหตุการณ์การช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุในการเรียนครั้งต่อไป ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 นอกเวลาเรียน**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรนำความรู้ในเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพ ตามที่ได้ศึกษาผ่านมาไปถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเอง เพื่อเป็นการช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าว ให้ถูกต้องและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพข่าวหรือเหตุการณ์การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุ
2. ภาพจำลองแนวทางการใช้ทักษะชีวิตเพื่อแก้ไขปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน
3. ใบกิจกรรม เรื่อง *ตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 22
การช่วยฟื้นคืนชีพ (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การทำซีพีอาร์ เป็นการปฏิบัติเพื่อช่วยให้ผู้ประสบอุบัติเหตุสามารถหายใจเองได้ รวมทั้งช่วยให้หัวใจสามารถเต้นได้ตามปกติ เพื่อสูบฉีดเลือดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

• แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี (พ 5.1 ม. 2/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์อย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายและระบุแนวทางในการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์อย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์ร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ (A)
4. แสดงทักษะชีวิตในการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์อย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและความสำคัญของการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์ – แนวทางและขั้นตอนการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์ให้กับผู้ประสบอันตรายได้	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*แสดงบทบาทสมมุติ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย	• แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย** • แบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย***	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

***ดูรายละเอียดในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

5. การช่วยฟื้นคืนชีพ (ต่อ)

5.3 วิธีปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงบทบาทสมมุติจำลองเหตุการณ์การช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ

คณิตศาสตร์ ➔ รวบรวมสถิติการเกิดภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขันที่พบบ่อยในประเทศไทย และวิเคราะห์ถึงปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ดังกล่าว

การงานอาชีพฯ ➔ ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพเกี่ยวกับการแสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 45: หัวข้อที่ 5.3 วิธีปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

- ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 5. การช่วยฟื้นคืนชีพ หัวข้อย่อยที่ 5.3 วิธีปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ และผลการร่วมกันคิดการแสดงบทบาทสมมุติจำลองเหตุการณ์การช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูให้ความรู้ในเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์ โดยเน้นลำดับขั้นตอนในการปฏิบัติที่ถูกต้อง โดยใช้ภาพประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 46: หัวข้อที่ 5.3 วิธีปฏิบัติการช่วยฟื้นคืนชีพ (ต่อ)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

- ให้นักเรียนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*แสดงบทบาทสมมุติ* โดยการจำลองเหตุการณ์การช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุ ด้วยวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์ ดังรายละเอียดในใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยครูคอยให้คำแนะนำในการปฏิบัติให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนศึกษาค้นคว้าเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์ จากสื่อการเรียนรู้แหล่งต่าง ๆ เพิ่มเติมนอกเวลาเรียนและบันทึกความรู้โดยสรุปลงในสมุดบันทึก
2. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย ให้นักเรียนทุกคนได้ทำการทดสอบเมื่อเรียนจบหน่วยการเรียนรู้นี้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด เสร็จแล้วให้ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบที่ถูกต้องของแบบทดสอบทีละข้อร่วมกัน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

2. ครูถามคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไป เพื่อให้นักเรียนไปค้นหาคำตอบจากบทเรียนมาล่วงหน้า ดังนี้

– เหตุใดการเต้นแอโรบิกจึงเป็นที่นิยมในปัจจุบัน

3. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว ในหัวข้อที่ 1. การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก หัวข้อย่อยที่ 1.1–1.3 จากหนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้าแล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรนำความรู้ในเรื่อง การช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์ ตามที่ได้ศึกษาผ่านมาไปถ่ายทอดให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเอง เพื่อเป็นการช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวให้ถูกต้องและสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมต่อไป
2. นักเรียนควรศึกษาในเรื่อง หลักการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉินต่าง ๆ เพิ่มเติม เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจและทักษะในการให้ความช่วยเหลือต่อผู้ประสบเหตุ

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ชีวิตปลอดภัย
2. ภาพข่าวเกี่ยวหรือเหตุการณ์ภัยอันตรายและสถานการณ์ที่คับขัน
3. ภาพจำลองแนวทางการใช้ทักษะการช่วยฟื้นคืนชีพด้วยการทำซีพีอาร์
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *แสดงบทบาทสมมุติ*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว 34 ชั่วโมง

ผังมโนทัศน์เป้าหมายการเรียนรู้และขอบข่ายภาระงาน

ความรู้

1. การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
2. การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน
3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ทักษะ/กระบวนการ

1. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายความหมายและคุณค่า การแบ่งประเภท หลักปฏิบัติเบื้องต้น ขั้นตอนการเต้น และตัวอย่างรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก
2. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายความหมาย ความสำคัญ การแบ่งประเภท และตัวอย่างการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน
3. การใช้ทักษะสื่อสารเพื่ออธิบายความเป็นมา ระเบียบ ประเพณี คุณค่าความสำคัญและทักษะต่าง ๆ ในกีฬาพลองและกีฬาว่ายน้ำ ตลอดจนการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
4. ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้า

เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายและคุณค่า การแบ่งประเภท หลักปฏิบัติเบื้องต้น ขั้นตอนการเต้น และตัวอย่างรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก
2. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ การแบ่งประเภท และตัวอย่างการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน
3. มีความสนใจใฝ่เรียนรู้และมีระเบียบวินัยในการศึกษาและร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความเป็นมา ระเบียบ ประเพณี คุณค่าความสำคัญและทักษะต่าง ๆ ในกีฬาพลองและกีฬาว่ายน้ำ ตลอดจนการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
4. ตระหนักถึงความสำคัญในการเรียนรู้และร่วมปฏิบัติทักษะ เกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก กิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน การเล่นกีฬาพลองและกีฬาว่ายน้ำ

ภาระงาน/ชิ้นงาน

1. ศึกษาและนำเสนอรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
2. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ พิจารณาภาพและอธิบายวิธีปฏิบัติ
3. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
4. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ จัดทำสมุดภาพและแสดงรูปแบบของการเต้นแอโรบิกชนิดต่าง ๆ
4. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เขียนแผนที่ความคิดสรุปขั้นตอนและรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก
5. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
6. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สำรวจสถานที่และแหล่งให้บริการการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในชุมชนและท้องถิ่น
7. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับการจัดท่าทางเบื้องต้นในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
8. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ปฏิบัติทบทวนท่าเต้นแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง
9. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับประเภทและรูปแบบการฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
10. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สำรวจแหล่งกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน และกิจกรรมเขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจ
12. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับหลักเกณฑ์ในการเลือกและตัวอย่างของกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชนและการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
13. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ จัดทำสมุดภาพกีฬาพลอง กิจกรรมช่วยกันสรุปความรู้และอภิปราย
15. ศึกษาประวัติ ทักษะเบื้องต้น รูปแบบการเล่น และกติกาของกีฬาการเล่นพลอง
16. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง
17. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด
20. ศึกษาประวัติ ทักษะเบื้องต้น รูปแบบการเล่น และกติกาของกีฬาว่ายน้ำ
21. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ จัดทำสมุดภาพกีฬาว่ายน้ำ
22. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะว่ายน้ำ
24. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5: เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)

ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม (พ 3.1 ม. 3/1)
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น (พ 3.1 ม. 3/3)
4. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ม. 3/1)
5. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
6. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในสังคม (พ 3.2 ม. 3/3)
7. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและการใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ตามสถานการณ์ของการเล่น (พ 3.2 ม. 3/4)
8. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน	**คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน**
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะ*เข้าใจ*ว่า… 1. การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก เป็นวิธีการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีอีกวิธีหนึ่ง การเริ่มปฏิบัติกิจกรรมควรเริ่มจากการใช้ท่าที่มีการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ก่อนที่จะนำไปสู่ท่าการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วขึ้น 2. การเต้นแอโรบิกจะมีช่วงการออกกำลังกายเป็น 3 ช่วง เริ่มจากช่วงการอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 เป็นช่วงแอโรบิก และช่วงที่ 3 เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3. การเต้นแอโรบิกหรือแอโรบิกด๊านซ์ หมายถึง	– นักเรียนคิดว่าการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร – นักเรียนรู้ไหมว่า กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก มีกี่ประเภท อะไรบ้าง – การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกมีหลักการและแนวทางการปฏิบัติอย่างไร จึงจะทำให้เกิดประสิทธิภาพต่อการสร้างเสริมประสิทธิภาพสูงสุด – กิจกรรมการออกกำลังกายประกอบด้วยขั้นตอนการปฏิบัติกี่ขั้นตอน อะไรบ้าง – กิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชนมีความหมาย และความสำคัญต่อบุคคลและสังคมอย่างไร

วิธีการออกกำลังกายที่ใช้ท่ากายบริหารและทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น มาผสมผสานสร้างเป็นรูปแบบของท่าเต้น หรือชุดการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ โดยเน้นให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงานของปอดและหัวใจในเวลาที่ยาวนานขึ้น เพื่อให้มีความเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีต่อสุขภาพ 4. การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกจะช่วยกระตุ้นให้ระบบหายใจและหัวใจทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้ระบบไหลเวียนโลหิต (หลอดเลือดและปอด) ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องตัว ส่งผลให้ร่างกายมีความอ่อนตัวและยืดหยุ่นได้ดีขึ้น ช่วยให้ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานได้อย่างสัมพันธ์กันและทำให้ร่างกายมีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวมากขึ้น ช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง อดทนและกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ร่างกายมีรูปร่างทรวดทรงที่ดี และมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม และยังช่วยลดความเครียดและส่งเสริมความมีสุขภาพจิตที่ดีของบุคคล 5. การเต้นแอโรบิก แบ่งตามรูปแบบการเคลื่อนไหวในการรับแรงกระแทกได้ 4 ประเภท ได้แก่ การเต้นแอโรบิกประเภทที่มีแรงกระแทกสูง ประเภทที่มีแรงกระแทกต่ำ ประเภทสลับแรงกระแทก และประเภทที่ไม่มีแรงกระแทก 6. การเต้นแอโรบิกไม่ว่ารูปแบบใด ผู้ปฏิบัติควรยึดหลักการที่สำคัญเป็นต้นว่า ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือกำลังประสบปัญหาด้านสุขภาพควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์ก่อน นอกจากนี้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายสำหรับสวมใส่ควรให้มีความเหมาะสมต่อการเต้นแอโรบิก 7. การเต้นแอโรบิกประกอบด้วยการปฏิบัติ 3 ขั้นตอน ประกอบด้วยขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย ขั้นแอโรบิก และขั้นผ่อนคลาย แต่ละขั้นตอนมี	– ปัจจุบันกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชนมีกี่รูปแบบอะไรบ้าง – นักเรียนคิดว่า การเรียนรู้ในการเล่นกีฬาพลองและกีฬาว่ายน้ำส่งผลดีอย่างไร – นักเรียนคิดว่า เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการเล่นกีฬาพลองและกีฬาว่ายน้ำ ควรมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร

ช่วงการปฏิบัติ ตลอดจนการใช้ช่วงจังหวะของดนตรีที่มีความเร็วแตกต่างกัน 8. การจัดกิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในชุมชน มีเป้าหมายในการช่วยเหลือบุคคลในชุมชน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาประเทศชาติ เพราะในชุมชนมีเด็กและเยาวชนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก 9. ในปัจจุบันภาครัฐและภาคเอกชนตระหนักถึงความสำคัญและได้จัดกิจกรรมนันทนาการให้กับบุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชมโดยเฉพาะเด็กในชุมชน ซึ่งการจัดกิจกรรมดังกล่าวมีเป้าหมายให้สมาชิกในชุมชนมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และยังเป็นการป้องกันการติดสารเสพติดของเด็กและบุคคลในชุมชนอีกด้วย 10. การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน แบ่งเป็น 2 ประเภทตามลักษณะการดำเนินงานหน่วยงานที่จัดกิจกรรมนันทนาการได้แก่ แหล่งนันทนาการที่จัดดำเนินการด้วยภาครัฐ และแหล่งนันทนาการที่จัดดำเนินการด้วยภาคเอกชน 11. พลอง เป็นอาวุธสำหรับตี หรือเรียกว่า สี่ศอก มีรูปร่างยาวเท่ากันตลอดไม่มีหัวท้ายใช้ป้องกันตัวและทำอันตรายคู่ต่อสู้หรือข้าศึกศัตรูในสมัยโบราณ จะสั้นหรือยาวขึ้นอยู่กับความเหมาะสมในการใช้ 12. การจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับพลองในระบบการศึกษามีความเกี่ยวข้องกับการสอนวิชากระบี่กระบองในหลักสูตรการศึกษา โดยกีฬาพลองได้มีการถ่ายทอดความรู้จนอาจสรุปได้ว่า กีฬาพลองและกีฬากระบี่กระบองมีพัฒนาการควบคู่กัน 13. การเล่นกีฬาพลองต้องใช้กำลังมากจึงจำเป็นต้องบริหารร่างกายให้แข็งแรง โดยมีท่าการบริหารร่างกายคือ ท่าบริหารแขน ท่าบริหารข้อมือ ท่าบริหารลำตัว ท่าบริหารเท้าและขาด้วยการกระโดด และท่าบริหาร	

ด้วยพลอง 14. ทักษะในท่าไม้รำของการเล่นพลอง ประกอบด้วย 12 ท่าไม้รำ ประกอบด้วยไม้รำที่ 1 ทิ้งหลังวาดหน้า ไม้รำที่ 2 พักศอก ไม้รำที่ 3 แนบกาย ไม้รำที่ 4 ต่อข้อจากท่าคุมรำ ไม้รำที่ 5 ส่องกล้อง ไม้รำที่ 6 ปกหน้าปกหลัง ไม้รำที่ 7 เสือลากหาง ไม้รำที่ 8 ไต่ราวบน ไม้รำที่ 9 ขัดหลัง ไม้รำที่ 10 ไต่ราวล่าง ไม้รำที่ 11 ลด–ล่อ และไม้รำที่ 12 เดินรำพิชิตศึก 15. ทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัว เป็นทักษะพื้นฐานที่ช่วยให้การเล่นกีฬาพลองเป็นไปด้วยความสมบูรณ์ ประกอบด้วยทักษะการตีลูกไม้ 6 ไม้ และการลด–ล่อ 6 ไม้ 16. การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายในทุก ๆ ส่วนของร่างกายและเกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาน้อยกว่า เนื่องจากในขณะว่ายน้ำจะมีน้ำเ ป็นตัวช่วยพยุงร่างกายทำให้ลดแรงกระแทกในขณะออกกำลังกาย ซึ่งการว่ายน้ำจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายได้ออกกำลังและช่วยทำให้มีรูปร่างดีอีกด้วย 17. ทักษะเบื้องต้นของการว่ายน้ำที่ควรฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วยทักษะการฝึกการหายใจ ทักษะการลอยตัว ทักษะการเตะขา และทักษะการโผตัว 18. กติกาแข่งขันว่ายน้ำเบื้องต้นที่สำคัญนักเรียนควรทราบเป็นต้นว่า นักกีฬาว่ายน้ำจะต้องว่ายไปตลอดระยะทางด้วยตนเองจนครบระยะทางการแข่งขันที่กำหนดจึงจะถือว่าถูกต้องตามกติกา ต้องว่ายเข้าเส้นชัยในช่องว่ายของตนเอง หรือการว่ายน้ำไปในช่องว่ายอื่นหรือมีการรบกวนผู้เข้าแข่งขันคนอื่นจะถูกตัดสิทธิ์ฐานละเมิด	

ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน	**ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่จะนำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน**
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า**...** 1. คำสำคัญ ได้แก่ การเต้นแอโรบิก การเต้นแอโรบิกประเภทที่มีแรงกระแทกสูง การเต้นแอโรบิก ประเภทที่มีแรงกระแทกต่ำ การเต้นแอโรบิกประเภทสลับแรงกระแทก การเต้นแอโรบิกประเภทที่ไม่มีมีแรงกระแทก อาควาแอโรบิก สเต็ปแอโรบิก กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน พลอง ท่าว่ายน้ำแบบวัดวา 2. *การเต้นแอโรบิกหรือแอโรบิกด๊านซ์* หมายถึง วิธีการออกกำลังกายที่ใช้ท่ากายบริหารและทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น มาผสมผสานสร้างเป็นรูปแบบของท่าเต้น หรือชุดการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ โดยเน้นให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงานของปอดและหัวใจในเวลาที่ยาวนานขึ้น เพื่อให้มีความเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีต่อสุขภาพ 3. *การเต้นแอโรบิกประเภทที่มีแรงกระแทกสูง* หมายถึง การเคลื่อนไหวที่มีการยกเข่าสูงและเท้าทั้งสองข้างลอยจากพื้น (กระโดด) ขึ้น–ลง และมีการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะที่รวดเร็ว 4. *การเต้นแอโรบิกประเภทที่มีแรงกระแทกต่ำ* หมายถึง การเคลื่อนไหวที่มีการยกเข่าสูงเพียงข้างใดข้างหนึ่ง โดยมีเท้าอีกข้างหนึ่งติดพื้น จึงไม่มีการกระโดดในขณะเคลื่อนไหว แต่การก้าวเท้าต้องก้าวให้ยาวโดยใช้พื้นที่กว้างขึ้น 5. *การเต้นแอโรบิกประเภทสลับแรงกระแทก* หมายถึง การเคลื่อนไหวที่นำเอารูปแบบการเต้นแอโรบิกที่มีแรงกระแทกสูง และที่มีแรงกระแทกต่ำเข้ามาผสมผสานกัน *6. การเต้นแอโรบิกประเภทที่ไม่มีมีแรงกระแทก* หมายถึง การเคลื่อนไหวที่พยายามลดแรงกระแทกของน้ำหนักตัวให้น้อยลง โดยที่เท้าทั้งสองข้างจะติดกับพื้นในขณะเคลื่อนไหว 7. *อาควาแอโรบิก หรือไฮโดรแอโรบิก* หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในน้ำเพื่อลดแรงกระแทกที่เกิด	• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้ นักเรียนควรมี*ทักษะ*และ*สามารถ*ที่จะ… 1. อธิบายความหมายและคุณค่าของกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก การแบ่งประเภทและหลักปฏิบัติเบ้องต้นเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก ตลอดจนขั้นตอนและตัวอย่างรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก 2. อธิบายความหมาย ความสำคัญ และตัวอย่างการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน 3. อธิบายหลักเกณฑ์ในการเลือกกิจกรรมนันทนาการและตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการ และการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน 4. อธิบายรูปแบบของการเล่นกีฬาพลองและกีฬาว่ายน้ำ 5. ร่วมฝึกหรือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองและเป็นหมู่คณะเกี่ยวกับการเรียนรู้ในเรื่อง การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน

ขึ้นกับร่างกายโดยอาศัยน้ำเป็นแรงต้านและพยุงน้ำหนักตัว 8. *สเต็ปแอโรบิก* หมายถึง การเต้นแอโรบิกที่นำหลักการของการออกกำลังกายด้วยการใช้วิธีการออกกำลังกายแบบก้าวเต้นมาใช้ โดยมีการเคลื่อนไหวด้วยการก้าวขึ้น–ลงบนแท่นที่นำมาใช้เป็นฐานในการก้าวขึ้น–ลง 9. *กิจกรรมนันทนาการ* คือ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เราปฏิบัติด้วยความสมัครใจในเวลาว่างโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนนอกจากความพึงพอใจและความเพลิดเพลิน อาจทำคนเดียวหรือทำเป็นหมู่คณะก็ได้ และกิจกรรมที่ทำต้องไม่เป็นอาชีพ ไม่ขัดต่อศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีและกฎหมาย ไม่สร้างความแตกแยกระหว่างหมู่คณะ ไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อทรัพยากร สิ่งแวดล้อมและสาธารณสมบัติ ตลอดจนไม่สร้างความเดือดร้อนหรือรบกวนผู้อื่น และยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม 10. *กิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน* เป็นกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นในชุมชนมีเป้าหมายในการช่วยเหลือบุคคลในชุมชน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาประเทศชาติ 11. *พลอง* เป็นอาวุธสำหรับตี หรือเรียกว่า สี่ศอก มีรูปร่างยาวเท่ากันตลอดไม่มีหัวท้าย ใช้ป้องกันตัวและทำอันตรายคู่ต่อสู้หรือข้าศึกศัตรูในสมัยโบราณ จะสั้นหรือยาวขึ้นอยู่กับความเหมาะสมในการใช้ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ไม้รำและไม้ตี 12. *ท่าว่ายน้ำแบบวัดวา* เป็นท่าว่ายน้ำที่ว่ายโดยการเหยียดแขนไปข้างหน้าทำมุมกับระดับน้ำประมาณ 30–40 องศา แล้วจึงดึงแขนท่อนล่างให้งอทำมุม 90 องศา โดยไปใต้ส่วนของร่างกายและดึงติดต่อกันไปพร้อมกับ เตะขาทั้ง 2 ข้างขึ้นลง โดยปัจจุบันนิยมเรียกว่า ท่าฟรีสไตล์	

ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment Evidence)

1. ภาระงานที่นักเรียนปฏิบัติ

1. ศึกษาและนำเสนอรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
2. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ พิจารณาภาพและอธิบายวิธีปฏิบัติ
3. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
4. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ จัดทำสมุดภาพและแสดงรูปแบบของการเต้นแอโรบิกชนิดต่าง ๆ
4. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ เขียนแผนที่ความคิดสรุปขั้นตอนและรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก
5. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
6. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สำรวจสถานที่และแหล่งให้บริการการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในชุมชนและท้องถิ่น
7. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับการจัดท่าทางเบื้องต้นในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
8. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ปฏิบัติทบทวนท่าเต้นแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง
9. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับประเภทและรูปแบบการฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
10. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ สำรวจแหล่งกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน และกิจกรรมเขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจ
12. ศึกษาและจัดทำรายงานสรุปเกี่ยวกับหลักเกณฑ์ในการเลือกและตัวอย่างของกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชนและการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
13. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ จัดทำสมุดภาพกีฬาพลอง กิจกรรมช่วยกันสรุปความรู้และอภิปราย
15. ศึกษาประวัติ ทักษะเบื้องต้น รูปแบบการเล่น และกติกาของกีฬาการเล่นพลอง
16. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง
17. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด
20. ศึกษาประวัติ ทักษะเบื้องต้น รูปแบบการเล่น และกติกาของกีฬาว่ายน้ำ
21. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ จัดทำสมุดภาพกีฬาว่ายน้ำ
22. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะว่ายน้ำ
24. ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ ฝึกเข้าร่วมจัดการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ

2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้

• วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้	**• เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้**
– การสนทนาซักถามโดยครู	– แบบบันทึกการสนทนา
– การวัดและประเมินผลด้านความรู้	– แบบทดสอบก่อนเรียน
	– แบบทดสอบหลังเรียน
	– แบบทดสอบประจำหน่วย
	– แบบทดสอบปลายภาค
– แบบวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	– การวัดและประเมินผลด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

3. สิ่งที่มุ่งประเมิน

– ความหมายในการอธิบาย ชี้แจง แปลความและตีความ การประยุกต์ ดัดแปลง และนำไปใช้ การมีมุมมองที่หลากหลาย การให้ความสำคัญ ใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น และการรู้จักตนเอง

– ความสามารถในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ให้ความสำคัญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

– ความสามารถในการวางแผนปฏิบัติ แสดงความคิดวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ทัศนคติ และทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้

• หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว (32 ชั่วโมง)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23: การปฐมนิเทศและการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24: การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 25: การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 26: การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 27: การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28: กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 29: กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 30: กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 31: กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 32: กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 33: กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 34: กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 35: กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 36: กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 37: กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

– แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 38: กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 23

การปฐมนิเทศและการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก เป็นวิธีการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีอีกวิธีหนึ่ง การเริ่มปฏิบัติกิจกรรมควรเริ่มจากการใช้ท่าที่มีการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ก่อนที่จะนำไปสู่ท่าการเคลื่อนไหวที่รวดเร็วขึ้น การเต้นแอโรบิก จะมีช่วงการออกกำลังกายเป็น 3 ช่วง เริ่มจากช่วงการอบอุ่นร่างกาย ช่วงที่ 2 เป็นช่วงแอโรบิก และช่วงที่ 3 เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
3. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมาย คุณค่า และความเป็นมาของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมาย คุณค่า และความเป็นมาของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ (A)
3. สื่อสารเพื่ออธิบายการแบ่งประเภทและหลักปฏิบัติเบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• การทดสอบความรู้พื้นฐาน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	• แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว*/**	–
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมาย คุณค่า และความเป็นมา ประเภทและหลักปฏิบัติเบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*พิจารณาภาพและอธิบายวิธีปฏิบัติ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

1.1 ความหมายและคุณค่าของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

1.2 การแบ่งประเภทการเต้นแอโรบิก

1.3 หลักปฏิบัติเบื้องต้นเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	พูดคุยเกี่ยวกับความเข้าใจของคนในชุมชนของนักเรียนต่อกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
วิทยาศาสตร์	➔	สืบค้น เกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการเต้นแอโรบิกกับการสร้างเสริมประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวและสุขภาพ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 47: ปฐมนิเทศและข้อตกลงในการเรียนวิชาพลศึกษา หัวข้อที่ 1.1 ความหมายและคุณค่าของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

ขั้นเตรียมก่อนนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูและนักเรียนร่วมสนทนาเพื่อทำความรู้จักกัน จากนั้นร่วมพูดคุยเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติร่วมกันในการเข้าร่วมเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษาในประเด็นต่าง ๆ เช่น
   – ความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการแต่งกาย
   – การตรงต่อเวลาหรือการปฏิบัติตนในขณะร่วมปฏิบัติกิจกรรม
   – การวัดและประเมินผลทักษะการเรียนรู้ ฯลฯ
2. ครูนำแบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว แจกให้นักเรียนทุกคนเพื่อเป็นการประเมินพื้นฐานความรู้และสร้างความสนใจให้กับนักเรียน โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำภาพกลุ่มคนที่กำลังออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกที่เตรียมมาให้นักเรียนดู แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นในประเด็นคำถามที่ว่า
   – นักเรียนคิดว่า กิจกรรมที่นักเรียนเห็นในภาพมีชื่อเรียกว่าอะไร
   – นักเรียนคิดว่า กิจกรรมที่นักเรียนเห็นในภาพมีประโยชน์ต่อผู้นำไปปฏิบัติอย่างไร
   – นักเรียนเคยมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวหรือไม่ ถ้าเคย นักเรียนมีความรู้สึกต่อกิจกรรมดังกล่าวอย่างไร หรือถ้าไม่เคย นักเรียนคิดว่า หากมีโอกาสจะ

เข้าร่วมหรือไม่ เพราะเหตุใด

(ครูอาจใช้คำถามอื่นที่เหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนได้)

2. ครูให้คำชี้แนะและแนวทางของคำตอบที่ถูกต้อง เพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

3. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในแบบหยุดนิ่งค้างไว้ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการและแนวทางในการอบอุ่นร่างกายประกอบ

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูให้นักเรียนร่วมกันเฉลยคำถามเชื่อมโยงสู่บทเรียนต่อไปจากการมอบหมายงานในการเรียนครั้งที่ผ่านมา ดังนี้

– เหตุใดการเต้นแอโรบิกจึงเป็นที่นิยมในปัจจุบัน

(แนวคำตอบ เพราะการเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน มีจังหวะดนตรีให้ฟังเพลิดเพลิน มีความทันสมัย สะดวกสบาย ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ให้ยุ่งยาก และช่วยให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง)

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ในหัวข้อที่ 1. การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก หัวข้อย่อยที่ 1.1–1.3 ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

3. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับความหมายและคุณค่าของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก โดยใช้ภาพการเต้นแอโรบิกประเภทต่าง ๆ ประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 48: หัวข้อที่ 1.2 การแบ่งประเภทของการเต้นแอโรบิก หัวข้อที่ 1.3 หลักปฏิบัติเบื้องต้นเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก

5. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับ การแบ่งประเภทการเต้นแอโรบิก และหลักการปฏิบัติเบื้องต้นเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก โดยใช้ภาพการเต้นแอโรบิกประเภทต่าง ๆ ประกอบการอธิบาย ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

6. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

• ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*พิจารณาภาพและอธิบายวิธีปฏิบัติ* ตามใบกิจกรรมประกอบภาพที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยเวลาที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม โดยครูคอยให้คำแนะนำและความรู้เพิ่มเติมแก่นักเรียน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันฝึกการคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ตามครู โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

4. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพแสดงรูปแบบของการเต้นแอโรบิกชนิดต่าง ๆ* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 นอกเวลาเรียนหรือในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

5. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 1. การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก หัวข้อย่อยที่ 1.4–1.5 จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า แล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรศึกษาทบทวนท่าในการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) และท่าการคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้ประกอบการศึกษาในคาบเรียนต่อไป

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว
2. ลานอเนกประสงค์หรือโรงพลศึกษา
3. ภาพของกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในรูปแบบต่าง ๆ
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *พิจารณาภาพและและเขียนอธิบายวิธีปฏิบัติ*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 24
การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การเต้นแอโรบิกหรือแอโรบิกดานซ์ หมายถึง วิธีการออกกำลังกายที่ใช้ท่ากายบริหารและทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น มาผสมผสานสร้างเป็นรูปแบบของท่าเต้น หรือชุดการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ โดยเน้นให้เกิดประโยชน์ต่อการทำงานของปอดและหัวใจในเวลาที่ยาวนานขึ้น เพื่อให้มีความเพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีต่อสุขภาพ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
3. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและระบุขั้นตอนการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนและรูปแบบของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ (A)
3. แสดงทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนและรูปแบบของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ขั้นตอนการเต้นแอโรบิก – ความรู้ในเรื่องจังหวะดนตรีที่ใช้ในการเต้นแอโรบิก – ท่าทางเบื้องต้นในการปฏิบัติกิจกรรมการเต้นแอโรบิกในแต่ละขั้นตอน	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *จัดทำสมุดภาพแสดงรูปแบบของการเต้นแอโรบิกชนิดต่าง ๆ* – *เขียนแผนที่ความคิดสรุปขั้นตอนและรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก (ต่อ)

1.4 ขั้นตอนการเต้นแอโรบิก

1.5 ตัวอย่างรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก

– ขั้นอบอุ่นร่างกาย ท่าที่ 1–ท่าที่ 7

– ขั้นแอโรบิก ท่าที่ 1–ท่าที่ 10

– ขั้นคลายกล้ามเนื้อ ท่าที่ 1–ท่าที่ 4

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับท่าการปฏิบัติในแต่ละช่วงของการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการเต้นแอโรบิก
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิกในแต่ละช่วง
ศิลปะ	➔	ออกแบบเขียนสรุปแผนที่ความคิด เพื่อนำเสนอขั้นตอนการเต้นแอโรบิกและการจัดท่าทางเบื้องต้นในการปฏิบัติกิจกรรมการเต้นแอโรบิก

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 49: หัวข้อที่ 1.4 ขั้นตอนการเต้นแอโรบิก

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูนำนักเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามที่ได้ศึกษาผ่านมา เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้
3. **ครูให้ตัวแทนกลุ่ม ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพแสดงรูปแบบของการเต้นแอโรบิกชนิดต่าง ๆ* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยให้เพื่อน ๆ ร่วมแสดงความคิดเห็น**

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 1. การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก หัวข้อย่อยที่ 1.4–1.5 ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน**
2. ครูให้ความรู้ในเรื่อง ขั้นตอนการเต้นแอโรบิก ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 และเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่ สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 50: หัวข้อที่ 1.5 ตัวอย่างรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก

3. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิกประกอบการสาธิตและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตามในแต่ละขั้นของการปฏิบัติ โดยเริ่มจากขั้นอบอุ่นร่างกายจากท่าที่ 1–ท่าที่ 7 ขั้นแอโรบิก จากท่าที่ 1–ท่าที่ 10 และขั้นคลายกล้ามเนื้อจากท่าที่ 1–ท่าที่ 4 ตามลำดับ

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 3 กลุ่ม ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม *เขียนแผนที่ความคิดสรุปขั้นตอนและรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เรื่อง การเขียนแผนที่ความคิดสรุปรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก ขั้นอบอุ่นร่างกาย

กลุ่มที่ 2 เรื่อง การเขียนแผนที่ความคิดสรุปรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก ขั้นแอโรบิก

กลุ่มที่ 3 เรื่อง การเขียนแผนที่ความคิดสรุปรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก ขั้นคลายกล้ามเนื้อ

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*เขียนแผนที่ความคิดสรุปขั้นตอนและรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก* โดยอธิบายและสาธิตวิธีการปฏิบัติในแต่ละท่าให้เพื่อน ๆ ดูประกอบด้วย โดยครูคอยให้คำแนะนำการปฏิบัติให้ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อตามที่ได้ศึกษาผ่านมา
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*สำรวจสถานที่และแหล่งให้บริการการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในชุมชนและท้องถิ่น* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 นอกเวลาเรียน แล้วนำผลการปฏิบัติมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**
5. **มอบหมายให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกปฏิบัติกิจกรรมการเต้นแอโรบิกเชื่อมโยงกับกิจกรรมบูรณาการอาเซียน โดยให้แบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันคิดท่าเต้นแอโรบิกประกอบเพลงประชาคมอาเซียน แล้วออกมาแสดงการสาธิตและนำเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนร่วมปฏิบัติตามในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรร่วมกันฝึกซ้อมการเต้นแอโรบิก ในรูปแบบท่าการเต้นทั้ง 3 ขั้นตอน ตามที่ศึกษาผ่านมา โดยการปฏิบัตินอกเวลาเรียน หรือ**ในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้** ตามที่สถานศึกษากำหนดเพิ่มเติมให้มีความพร้อมเพียงประกอบจังหวะดนตรีที่นักเรียนเลือกร่วมกัน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงลักษณะรูปแบบในท่าการปฏิบัติการฝึกเต้นแอโรบิกทั้ง 3 ขั้นตอน
2. อุปกรณ์ประกอบจังหวะ
3. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพแสดงรูปแบบของการเต้นแอโรบิกชนิดต่าง ๆ*
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *เขียนแผนที่ความคิดสรุปขั้นตอนและรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก*
6. แบบบันทึกผลการสำรวจ
7. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
10. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 25
การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก จะช่วยกระตุ้นให้ระบบหายใจและหัวใจทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้ระบบไหลเวียนโลหิต (หลอดเลือดและปอด) ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องตัว ส่งผลให้ร่างกายมีความอ่อนตัวและยืดหยุ่นได้ดีขึ้น ช่วยให้ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานได้อย่างสัมพันธ์กันและทำให้ร่างกายมีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวมากขึ้น ช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง อดทนและกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ร่างกายมีรูปร่างทรวดทรงที่ดีและมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม และยังช่วยลดความเครียดและส่งเสริมความมีสุขภาพจิตที่ดีของบุคคล

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
3. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและระบุขั้นตอนการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนและรูปแบบของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ (A)
3. แสดงทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนและรูปแบบของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ –รูปแบบท่าทางที่ใช้ในการเต้นแอโรบิกในแต่ละขั้น	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การแสดงความคิดเห็น/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *สำรวจสถานที่และแหล่งให้บริการการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในชุมชนและท้องถิ่น* – *ปฏิบัติทบทวนท่าเต้นแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก (ต่อ)

(ทบทวนทักษะการเต้นแอโรบิก)

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับท่าการปฏิบัติในแต่ละช่วงของการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการเต้นแอโรบิก
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น และเขียนสรุปความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรม
ศิลปะ	➔	ออกแบบเขียนสรุปแผนที่ความคิด เพื่อนำเสนอขั้นตอนการเต้นแอโรบิกและการจัดท่าทางเบื้องต้นในการปฏิบัติกิจกรรมการเต้นแอโรบิก

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 51: หัวข้อที่ 1.5 ตัวอย่างรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก (ต่อ)

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

- นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามที่ได้ศึกษาผ่านมา เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*สำรวจสถานที่และแหล่งให้บริการการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในชุมชนและท้องถิ่น* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยให้เพื่อน ๆ ร่วมแสดงความคิดเห็น และครูคอยให้คำแนะนำและแสดงความคิดเห็นในเรื่องดังกล่าวเพิ่มเติม**
2. **ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดกันออกมาเต้นแอโรบิกประกอบเพลงประชาคมอาเซียน ตามที่ได้รับมอบหมายงานในการเรียนครั้งที่ผ่านมา แล้วให้เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนร่วมกันเต้นตาม**

ชั่วโมงที่ 52: หัวข้อที่ 1.5 ตัวอย่างรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก (ต่อ)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

- นักเรียนร่วมกันฝึกปฏิบัติกิจกรรม*ปฏิบัติทบทวนท่าเต้นแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ตั้งแต่รูปแบบการฝึกในขั้นอบอุ่นร่างกายในท่าที่ 1–7 ขั้นแอโรบิกในท่าที่ 1–10 และขั้นคลายกล้ามเนื้อในท่าที่ 1–4 ตามลำดับ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรม*ปฏิบัติทบทวนท่าเต้นแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง* ลงสมุดบันทึก
2. **ครูให้นักเรียนร่วมกันเล่นเกมทายชื่อท่าเต้นแอโรบิก (ดังรายละเอียดจากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 25 เฟรมที่ 562)**

3. ครูเฉลยหมายเลขหน้าชื่อท่าเต้นแอโรบิกในกรอบภาพแต่ละภาพที่ถูกต้องให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่าที่เหมาะสมจากประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมา
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

4. มอบหมายให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คนโดยแต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*ออกแบบรูปแบบกิจกรรมการเต้นแอโรบิก* มาล่วงหน้าเพื่อประกอบการศึกษาในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรร่วมกันฝึกซ้อมการเต้นแอโรบิกในรูปแบบตามที่ศึกษาผ่านมาร่วมกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน โดยปฏิบัตินอกเวลาเรียน หรือ**ในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนดเพิ่มเติม ให้มีความพร้อมเพียงประกอบจังหวะดนตรีที่นักเรียนเลือกร่วมกัน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงการฝึกปฏิบัติในขั้นอบอุ่นในท่าที่ 1–7 ขั้นแอโรบิกในท่าที่ 1–10 และขั้นคลายกล้ามเนื้อในท่าที่ 1–4
2. อุปกรณ์ประกอบจังหวะ
3. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *สำรวจสถานที่และแหล่งให้บริการการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในชุมชนและท้องถิ่น*
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *ปฏิบัติทบทวนท่าเต้นแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง*
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 26
การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การเต้นแอโรบิกจะมีช่วงปฏิบัติที่ต่อเนื่องอยู่ 3 ช่วง ซึ่งในแต่ละช่วงมีลำดับการปฏิบัติติดต่อกัน แบบฝึกการเต้นแอโรบิกที่เหมาะสำหรับใช้ฝึกเต้นในผู้ที่มีสุขภาพปกติ ลักษณะรูปแบบการเต้นจัดเป็นประเภทสลับแรงกระแทกมาใช้ฝึก สามารถที่จะใช้เพลงในจังหวะช้าหรือเร็วตามความเหมาะสมมาใช้ฝึกปฏิบัติประกอบการเคลื่อนไหว นอกจากนี้การฝึกปฏิบัติด้วยความสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดทักษะและส่งผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
3. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและระบุขั้นตอนการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนและรูปแบบของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ (A)
3. แสดงทักษะในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนและรูปแบบของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – รูปแบบของท่าทางในการเต้นแอโรบิกที่นักเรียนคิดกับความสัมพันธ์ของช่วงต่าง ๆ ในขั้นตอนการเต้น – การนำรูปแบบท่าทางในการเต้นแอโรบิกไปใช้ในชีวิตประจำวัน	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/ การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *ออกแบบรูปแบบกิจกรรมการเต้นแอโรบิก* – *เขียนแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรม*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

1. การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก (ต่อ)

(ทบทวนทักษะการเต้นแอโรบิก**)**

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของคนในชุมชน
ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปขั้นตอนการเต้นแอโรบิกที่กลุ่มคิดขึ้น
ศิลปะ	➔	ออกแบบวาดภาพ/ระบายสีรูปแบบท่าการเต้นแอโรบิกที่กลุ่มคิดขึ้น

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 53: หัวข้อที่ 1.5 ตัวอย่างรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก (ต่อ)

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนในชั้นเรียนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่ากายบริหารด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามที่ได้ศึกษาผ่านมา เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรม
2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

- **นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนส่งตัวแทนออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรม*ออกแบบรูปแบบกิจกรรมการเต้นแอโรบิก*** **โดยผลัดกันออกมาอธิบายประกอบการสาธิตการปฏิบัติในรูปแบบการเต้นที่กลุ่มออกแบบให้เพื่อนในชั้นเรียนดู**

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. นักเรียนทั้งชั้นฝึกปฏิบัติตามที่เพื่อนแต่ละกลุ่มนำปฏิบัติจนครบทุกกลุ่ม
2. ครูให้คำแนะนำเกี่ยวกับผลการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 54: หัวข้อที่ 1.5 ตัวอย่างรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก (ต่อ)

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*เขียนแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรม*จากใบกิจกรรที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ในเวลาที่ครูกำหนด

2. นักเรียนผลัดกันออกมารายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมที่หน้าชั้นเรียน และครูคอยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันฝึกการคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่ากายบริหารที่เหมาะสม
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 2. การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้าแล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรนำความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. อุปกรณ์ประกอบจังหวะ
2. ลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *ออกแบบรูปแบบกิจกรรมการเต้นแอโรบิก*
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *เขียนแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรม*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม.3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 27
กิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เราปฏิบัติด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนเป็นเงินตรานอกจากความพึงพอใจและความเพลิดเพลิน อาจทำคนเดียวหรือทำเป็นหมู่คณะก็ได้ และกิจกรรมที่ทำต้องไม่เป็นอาชีพ ไม่ขัดต่อศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และกฎหมาย ไม่สร้างความแตกแยกระหว่างหมู่คณะ ไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และสาธารณสมบัติ ตลอดจนไม่สร้างความเดือดร้อน หรือรบกวนผู้อื่น และยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

กิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน เป็นกิจกรรมนันทนาการที่จัดขึ้นในชุมชนมีเป้าหมายในการช่วยเหลือบุคคลในชุมชน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาประเทศชาติ เพราะในชุมชนมีเด็กและเยาวชนอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ในปัจจุบันภาครัฐและภาคเอกชนตระหนักถึงความสำคัญและได้จัดกิจกรรมนันทนาการให้กับบุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชมโดยเฉพาะเด็กในชุมชน ซึ่งการจัดกิจกรรมดังกล่าวมีเป้าหมายให้สมาชิกในชุมชนมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และยังเป็นการป้องกันการติดสารเสพติดของเด็กและบุคคลในชุมชนอีกด้วย

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

- ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และนำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับผู้อื่น (พ 3.1 ม. 3/3)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและลักษณะการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชนอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ระบุประเภทและตัวอย่างของกิจกรรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชนอย่างถูกต้องได้ (P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในเรื่องกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชนร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ความหมายและลักษณะการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน – ตัวอย่างโครงการกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*ระดมความคิดสรุปความเข้าใจในรูปแบบแผนที่ความคิด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

2. การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน

• ตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	พูดคุยเกี่ยวกับแหล่งนันทนาการในชุมชนของนักเรียน
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องการจัดนันทนาการเพื่อชุมชนด้วยแผนที่ความคิด
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบและตกแต่งแผนที่ความคิด

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 55: หัวข้อเรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และลักษณะการแบ่งประเภทกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูให้นักเรียนร่วมกันอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยการวิ่งเหยาะในระยะทาง 400 เมตร ➔ กระโดดตบเหนือศีรษะ 20 ครั้ง ➔ หมุนแขนสลับหน้า–หลัง 20 ครั้ง ➔ ฉีกขา ยืดเหยียดกล้ามเนื้อสลับ ข้างละ 5 ครั้ง
2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาร่วมกัน เพื่อเป็นการทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 2. การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูให้ความรู้เรื่อง ความหมาย ความสำคัญ และลักษณะการแบ่งประเภทกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน ให้แก่นักเรียนทราบ แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

3. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเพิ่มเติมซึ่งเชื่อมโยงกับความรู้เรื่องแหล่งนันทนาการโดยกล่าวถึงการที่ประเทศสิงคโปร์มีสวนสาธารณะแห่งใหม่ชื่อว่า การ์เดน บาย เดอะ เบย์ (Gardens by the Bay) สวนสาธารณะแห่งนี้ถือเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจที่มีจุดเด่นและดึงดูดใจนักท่องเที่ยวให้มาเข้าชมเป็นอย่างมาก เนื่องจากภายในสวนสาธารณะแห่งนี้จะมีต้นไม้ประดิษฐ์ที่ไม่เพียงแต่สวยงามเท่านั้น แต่ยังสามารถเปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์และน้ำ ที่กักเก็บไว้เป็นพลังงานไฟฟ้าในตัวได้อีกด้วย

ชั่วโมงที่ 56: หัวข้อเรื่อง ตัวอย่างการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน

4. ครูให้ความรู้เรื่อง ตัวอย่างการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน ดังรายละเอียดจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ให้แก่นักเรียนทราบ แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

5. ครูเล่าเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับสวนสาธารณะแห่งแรกของประเทศไทย ได้แก่ สวนลุมพินี ซึ่งตั้งอยู่ที่กรุงเทพมหานครให้นักเรียนทราบ ดังนี้

– สวนลุมพินีจัดเป็นสวนสาธารณะ แห่งแรกของประเทศไทย โดยพระบาทสมเด็จพระ

มงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานที่ดิน 360 ไร่ ณ ทุ่งศาลาแดง สำหรับสร้างสยามรัฐพิพิธภัณฑ์และจัดให้เป็น "สวนสาธารณะ" ให้ประชาชนได้พักผ่อนเหมือนกับชาวต่างประเทศในยุคสมัยนั้น (ดังรายละเอียดจากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 27 เฟรมที่ 580)

6. ครูให้ความรู้เสริมอาเซียนเพิ่มเติมซึ่งเชื่อมโยงกับความรู้เรื่องกิจกรรมลานกีฬา โดยกล่าวถึงการแข่งขันกีฬาฟุตซอลที่จัดขึ้นในกลุ่มประเทศอาเซียนมีชื่อว่า "อาเซียนฟุตซอลแชมเปียนชิป" (ASEAN Futsal Championship) ซึ่งอยู่ในการควบคุมดูแลของสหพันธ์ฟุตบอลอาเซียน (ASEAN Football Federation: AFF) มีการจัดการแข่งขันครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2544 โดยจะจัดขึ้นทุก 2 ปี จนกระทั่ง พ.ศ. 2548 จึงเปลี่ยนเป็นจัดทุกปี ประเทศที่ได้ตำแหน่งชนะเลิศมากที่สุด คือ ประเทศไทย

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะและประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มปฏิบัติกิจกรรม*ระดมความคิดสรุปความเข้าใจในรูปแบบแผนที่ความคิด* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม โดยครูให้ความรู้และเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนร่วมกันพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการในชุมชนของตนเองและแนวทางการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่าที่เหมาะสม โดยครูคอยให้คำแนะนำ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

4. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*สำรวจแหล่งกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยจัดทำเป็นรายงานโดยสังเขปนอกเวลาเรียน แล้วนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

5. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หัวข้อย่อยที่ 3.1 กีฬาพลอง เรื่องประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาพลอง จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้าแล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรศึกษาเรื่อง การจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน เพิ่มเติมนอกเวลาเรียน หรือในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ตามที่สถานศึกษากำหนด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงแหล่งนันทนาการหรือแสดงตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน
2. สนามหญ้า/ลานอเนกประสงค์/โรงฝึกพลศึกษา
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *ระดมความคิดสรุปความเข้าใจในรูปแบบแผนที่ความคิด*
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม.3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 28
กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

กีฬา เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อเราเป็นอย่างมาก เพราะกีฬาช่วยสร้างเสริมให้มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีรูปร่างหรือสัดส่วนที่ดีและเหมาะสม นอกจากนั้นกีฬายังช่วยให้บุคคลมีบุคลิกภาพที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง รู้จักปรับตัวให้เข้ากับทีมหรือสังคมได้อย่างดีเยี่ยม มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเอง

พลอง นอกจากจะเป็นอาวุธชนิดหนึ่งที่ใช้ป้องกันตัวและทำอันตรายคู่ต่อสู้หรือข้าศึกศัตรูในสมัยโบราณแล้ว ปัจจุบันพลองได้พัฒนามาเป็นกีฬาไทยที่จัดให้มีการแข่งขันและการจัดการเรียนการสอนในระบบการศึกษา พลองมีต้นกำเนิดที่แท้จริงไม่ทราบได้ชัดว่าเกิดขึ้นในสมัยใดและใครเป็นผู้ริเริ่ม ทั้งนี้เพราะครูบาอาจารย์ในสมัยนั้นได้แต่ถ่ายทอดวิชาความรู้ โดยเน้นที่การปฏิบัติให้แก่ลูกศิษย์เพียงอย่างเดียว

การจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับพลองในระบบการศึกษามีความเกี่ยวข้องกับการสอนวิชากระบี่กระบองในหลักสูตรการศึกษา โดยกีฬาพลองได้มีการถ่ายทอดความรู้จนอาจสรุปได้ว่า กีฬาพลองและกีฬากระบี่กระบองมีพัฒนาการควบคู่กัน

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม (พ 3.1 ม. 3/1)
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
3. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ม. 3/1)
4. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
5. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬา ข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม (พ 3.2 ม. 3/3)
6. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น (พ 3.2 ม. 3/4)
7. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายถึงประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาพลองอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้การเล่นกีฬาพลองร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. สื่อสารเพื่ออธิบายถึงประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาพลองให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ประวัติความเป็นมาของกีฬาพลอง – ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาพลอง	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *สำรวจแหล่งกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน* – *เขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

3.1 กีฬาพลอง

– ประวัติความเป็นมาของกีฬาพลอง

– ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาพลอง

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ ➔ พูดคุยเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาพลองซึ่งเป็นกีฬาดั้งเดิมของไทย

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาและคุณค่าของกีฬาพลอง

การงานอาชีพฯ ➔ ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพแสดงลักษณะการเล่นและการแต่งกายผู้เล่นกีฬาพลอง และอุปกรณ์การเล่นกีฬาพลอง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 57: หัวข้อที่ 3.1 กีฬาพลอง

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าทางและรูปแบบจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่ผ่านมา โดยครูคอยให้คำแนะนำดูแลอย่างใกล้ชิด

2. ครูสุ่มนักเรียนประมาณ 4–5 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*สำรวจแหล่งกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หัวข้อย่อยที่ 3.1 กีฬาพลอง เรื่องประวัติความเป็นมา ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาพลอง ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูใช้คำถามนำเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาและคุณค่าของการเล่นกีฬาพลองให้นักเรียนตอบตามความรู้และความเข้าใจตามที่ศึกษามาล่วงหน้า

3. ครูอธิบายความรู้เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของกีฬาพลอง ประโยชน์และคุณค่าของการเล่นกีฬาพลอง ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยใช้ภาพที่เกี่ยวข้องกับกีฬาพลองประกอบ
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม
5. **ครูเล่าเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับลักษณะของง้าว ดั้ง และเขน ซึ่งเป็นอาวุธที่ใช้ในการต่อสู้ในกีฬากระบี่กระบอง เพื่อเสริมความรู้ให้แก่นักเรียนเพิ่มเติมจากบทเรียน ดังนี้**
   - **นอกจากพลองแล้ว ในกีฬากระบี่กระบองยังมีอาวุธอีกหลายชนิด เช่น ง้าว ดั้ง เขน เป็นต้น**
   - **ง้าว เป็นอาวุธยาวคล้ายดาบต่อด้ามยาว มีหลายรูปทรงและหลายประเภท ตามรูปแบบการใช้งาน โดยมากใช้เหวี่ยงเข้าต่อสู้ และมีขีดความสามารถในการต่อสู้บนหลังช้าง**
   - **ดั้ง เป็นอุปกรณ์ที่ใช้คู่กับอาวุธคล่องตัว เช่น ดาบ มีลักษณะเป็นทรงกระบอกผ่าครึ่ง ทำจากไม้ไผ่หรือสานจากหวายที่ทำให้เหนียว เสร็จแล้วนำมาผูกประกบเข้ากับท่อนแขนด้านนอก เปรียบได้กับการสวมเกราะแขนนั่นเอง**
   - **เขน เป็นเครื่องกำบังขนาดใหญ่ มีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ทำจากไม้แผ่นหนา หรือขึ้นโครงด้วยโลหะ โดยมากมักอยู่แถวหน้าของกระบวนทัพในสมัยโบราณ เพื่อป้องกันกระสุนปืนไฟและธนูในวิถีราบ (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 28 เฟรมที่ 591-592)**

ชั่วโมงที่ 58: หัวข้อที่ 3.1 กีฬาพลอง (ต่อ)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

• นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*เขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจ* แสดงประวัติความเป็นมาของกีฬาพลอง ประโยชน์ และคุณค่าของการเล่นกีฬาพลอง จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3ในเวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*เขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจ* จนครบทุกกลุ่ม โดยครูให้ความรู้เพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่าที่เหมาะสม โดยครูคอยให้คำแนะนำ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

4. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพกีฬาพลอง* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แสดงลักษณะการเล่นและการแต่งกายผู้เล่นกีฬาพลอง และอุปกรณ์การเล่นกีฬาพลอง โดยนำมาเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

5. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หัวข้อย่อยที่ 3.1 กีฬาพลอง เรื่องการบริหารร่างกายฯ ระเบียบประเพณีฯ การใช้และการเก็บรักษาอุปกรณ์ และกติกาการแข่งขันฯ จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้าแล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- **นักเรียนควรศึกษาค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมเรื่องกีฬาประจำชาติของแต่ละประเทศในกลุ่มอาเซียน (ตัวอย่างเช่น ประเทศเมียนมามีกีฬาประจำ ชาติ คือ ชินลง เป็นกีฬาที่เล่นคล้ายตะกร้อ แต่เล่นเป็นวงกลม แบ่งผู้เล่นเป็นทีม ทีมละ 6 คน โดยจะเน้นการเล่นท่าที่สวยงามมากกว่าการแข่งขันเอาชนะกัน)**

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงการเล่นกีฬาพลอง
2. สนามหญ้า/ลานอเนกประสงค์/โรงฝึกพลศึกษา
3. อุปกรณ์การเล่นกีฬาพลอง
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *สำรวจแหล่งกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน*
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *เขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจ*
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 29
กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การเล่นกีฬาพลองต้องใช้กำลังมากจึงจำเป็นต้องบริหารร่างกายให้แข็งแรง โดยมีท่าการบริหารร่างกายประกอบด้วยท่าบริหารแขน ท่าบริหารข้อมือ ท่าบริหารลำตัว ท่าบริหารเท้าและขาด้วยการกระโดด และท่าบริหารด้วยพลอง นอกจากนี้เพื่อให้มีความปลอดภัยในการเล่นกีฬาพลองผู้เล่นต้องมีความเข้าใจถึงหลักในการป้องกันและดูแลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาพลอง ระเบียบประเพณีเกี่ยวกับการเล่นกีฬาพลอง การใช้และเก็บรักษาอุปกรณ์พลอง และกติกาการแข่งขันพลองที่ควรทราบ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม (พ 3.1 ม. 3/1)
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
3. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ม. 3/1)
4. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
5. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬา ข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม (พ 3.2 ม. 3/3)
6. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น (พ 3.2 ม. 3/4)
7. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะและแสดงท่าการบริหารร่างกายที่จำเป็นสำหรับการเล่นกีฬาพลองอย่างถูกต้องได้ (K, P)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ท่าการบริหารร่างกายที่จำเป็นสำหรับการเล่นกีฬาพลองร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)

3. สื่อสารเพื่ออธิบายถึงท่าการบริหารร่างกายที่จำเป็นสำหรับการเล่นกีฬาพลอง ระเบียบประเพณีเกี่ยวกับการเล่นกีฬาพลอง การใช้และเก็บรักษาอุปกรณ์พลอง และกติกาการแข่งขันพลองที่ควรทราบให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ท่าการบริหารร่างกายที่จำเป็นสำหรับการเล่นกีฬาพลอง – ระเบียบประเพณีเกี่ยวกับการเล่นกีฬาพลอง – การใช้และเก็บรักษาอุปกรณ์พลอง – กติกาการแข่งขันกีฬาพลองที่ควรทราบ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *จัดทำสมุดภาพกีฬาพลอง* – *ช่วยกันสรุปความรู้และอภิปราย*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

3.1 กีฬาพลอง

– การบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาพลองอย่างมีประสิทธิภาพ

– ระเบียบประเพณีเกี่ยวกับการเล่นกีฬาพลอง

– การใช้และการเก็บรักษาอุปกรณ์พลอง

– กติกาการแข่งขันกีฬาพลองที่ควรทราบ

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	พูดคุยเกี่ยวกับการเล่นกีฬาพลองซึ่งเป็นกีฬาดั้งเดิมของไทย
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับการเล่นการบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาพลองอย่างมีประสิทธิภาพ ระเบียบประเพณีเกี่ยวกับการเล่นพลอง การใช้และการเก็บรักษาอุปกรณ์พลอง กติกาการแข่งขันกีฬาพลองที่ควรทราบ
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพแสดงรูปแบบของการบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาพลองอย่างมีประสิทธิภาพ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 59: หัวข้อที่ 3.1 กีฬาพลอง (ต่อ)

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าทางและรูปแบบจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่ผ่านมา โดยครูคอยให้คำแนะนำดูแลอย่างใกล้ชิด

2. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอผลปฏิบัติกิจกรรม *จัดทำสมุดภาพกีฬาพลอง* ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยให้เพื่อน ๆ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าว

3. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับผลการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หัวข้อย่อยที่ 3.1 กีฬาพลอง เรื่องการบริหารร่างกายฯ ระเบียบประเพณีฯ การใช้และการเก็บรักษาอุปกรณ์ และกติกาการแข่งขันฯ ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูให้ความรู้เรื่อง การบริหารร่างกายเพื่อให้เล่นกีฬาพลองอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบภาพดังรายละเอียดจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยครูสาธิตท่ากายบริหาร ท่าที่ 1–5 ตามลำดับ และให้นักเรียนปฏิบัติตามอย่างพร้อมเพรียงกัน
3. ให้นักเรียนสรุปความรู้เรื่อง ระเบียบประเพณีเกี่ยวกับการเล่นกีฬาพลอง เป็นแผนที่ความคิด โดยใช้ข้อมูลจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แล้วแลกเปลี่ยนกันแสดงความคิดเห็นกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน

ชั่วโมงที่ 60: หัวข้อที่ 3.1 กีฬาพลอง (ต่อ)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*ช่วยกันสรุปความรู้และอภิปราย* ตามที่กลุ่มได้รับมอบหมาย จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ดังนี้
   กลุ่มที่ 1 เรื่อง *การบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาพลองอย่างมีประสิทธิภาพ*
   กลุ่มที่ 2 เรื่อง *การป้องกันและดูแลการบาดเจ็บจากการเล่นพลอง*
   กลุ่มที่ 3 เรื่อง *ระเบียบประเพณีเกี่ยวกับการเล่นพลอง การใช้และการเก็บรักษาอุปกรณ์พลอง*
   กลุ่มที่ 4 เรื่อง *กติกาการแข่งขันกีฬาพลองที่ควรทราบ*
   โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด
2. แต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการศึกษาให้ครูและเพื่อน ๆ ฟัง โดยครูคอยให้ความรู้ที่ถูกต้องและคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม แล้วร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมคำถาม–คำตอบตรวจสอบความเข้าใจ โดยครูตั้งคำถาม แล้วให้แต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถาม (ดูรายละเอียดได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แผนที่ 29 เฟรมที่ 617)

2. ครูเฉลยคำตอบของคำถามให้นักเรียนทราบ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่าที่เหมาะสม โดยครูคอยให้คำแนะนำ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

4. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาพลอง–ทักษะการรำอยู่กับที่ 1. การถวายบังคม และ 2. การขึ้นพรหม จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า แล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนฝึกปฏิบัติ *การบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาพลองอย่างมีประสิทธิภาพ* นอกเวลาเรียน หรือ**ในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้** ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อเพิ่มทักษะความชำนาญ

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงการบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาพลองอย่างมีประสิทธิภาพ
2. สนามหญ้า หรือลานอเนกประสงค์ หรือโรงฝึกพลศึกษา
3. อุปกรณ์การเล่นกีฬาพลอง
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพกีฬาพลอง*
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *ช่วยกันสรุปความรู้และอภิปราย*
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 30
กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การเล่นกีฬาพลองนอกจะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาพลองอย่างมีประสิทธิภาพ การป้องกันและดูแลการบาดเจ็บจากการเล่นพลอง ระเบียบประเพณีเกี่ยวกับการเล่นพลอง การใช้และการเก็บรักษาอุปกรณ์พลอง และกติกาการแข่งขันกีฬาพลองที่ควรทราบเป็นเบื้องต้นแล้ว การเล่นกีฬาพลองให้ดีผู้เล่นจะต้องมีทักษะในการเล่น ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการถวายบังคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง ทักษะการขึ้นพรหมยืน ทักษะการรำพลอง ทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัว

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม (พ 3.1 ม. 3/1)
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
3. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ม. 3/1)
4. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
5. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬา ข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม (พ 3.2 ม. 3/3)
6. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น (พ 3.2 ม. 3/4)
7. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะท่าทางและแสดงทักษะการถวายบังคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง และ ทักษะการขึ้นพรหมยืน ทักษะท่าคุมรำอย่างถูกต้องได้ (K,P)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นสำหรับการเล่นกีฬาพลองร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. สื่อสารเพื่ออธิบายทักษะการถวายบังคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง และทักษะการขึ้นพรหมยืน และทักษะท่าคุมรำให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับทักษะการถวายบังคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง ทักษะการขึ้นพรหมยืน ทักษะท่าคุมรำ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

3.1 กีฬาพลอง

– ทักษะการรำอยู่กับที่

1. การถวายบังคม
2. การขึ้นพรหม

2.1 การขึ้นพรหมนั่ง

2.2 การขึ้นพรหมยืน

2.3 ท่าคุมรำ

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	พูดคุยเกี่ยวกับกีฬาพลองซึ่งเป็นกีฬาดั้งเดิมของไทย
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ เรื่องทักษะการถวายบังคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง ทักษะการขึ้นพรหมยืน และทักษะท่าคุมรำ
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพแสดงขั้นตอนของทักษะการถวายบังคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง ทักษะการขึ้นพรหมยืน และทักษะท่าคุมรำ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 61: หัวข้อที่ 3.1 กีฬาพลอง (ต่อ)

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าทางและรูปแบบจากท่าการบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาพลองอย่างมีประสิทธิภาพ ที่ศึกษาผ่านมา โดยครูคอยให้คำแนะนำดูแลอย่างใกล้ชิด
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับผลการศึกษาในเรื่องทักษะเบื้องต้นตามที่มอบหมายและสนทนาถึงการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาพลอง–ทักษะการรำอยู่กับที่ 1. การถวายบังคม และ 2. การขึ้นพรหมตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

2. ครูอธิบายให้ความรู้ประกอบการสาธิตการปฏิบัติทักษะการถวายบังคมให้นักเรียนดูและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม
3. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 62: หัวข้อที่ 3.1 กีฬาพลอง (ต่อ)

4. ครูอธิบายให้ความรู้ประกอบการสาธิตการปฏิบัติทักษะการขึ้นพรหมนั่ง ทักษะการขึ้นพรหมยืน ทักษะท่าคุมรำ ให้นักเรียนดูและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม
5. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. ครูให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดเปลี่ยนกันฝึกปฏิบัติทักษะการถวายบังคม ทักษะการขึ้นพรหม ทักษะการขึ้นพรหมยืน ทักษะท่าคุมรำ ตามลำดับ ในเวลาตามที่ครูกำหนด โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด
2. ครูสุ่มนักเรียนออกมา 3–4 คู่ ออกมาแสดงทักษะการถวายบังคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง ทักษะการขึ้นพรหมยืน และทักษะท่าคุมรำ โดยครูและเพื่อนนักเรียนร่วมกันวิจารณ์และให้คำแนะนำในจุดที่ควรปรับปรุงแก้ไข

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนจดบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม และฝึกทบทวนทักษะการถวายบังคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง ทักษะการขึ้นพรหมยืน และทักษะท่าคุมรำ ร่วมกับเพื่อนเพิ่มเติมจนเกิดความชำนาญ

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่าที่เหมาะสม โดยครูคอยให้คำแนะนำ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง*** **จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยนำผลจากการปฏิบัติกิจกรรมมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**
5. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาพลอง–ทักษะการรำแบบเคลื่อน ท่ารำพลอง (ไม้รำที่ 1–6) จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า แล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรไปฝึกทักษะการถวายบังคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง และทักษะการขึ้นพรหมยืนนอกเวลาเรียนหรือ**ในช่วงลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนด เพื่อทบทวนทักษะการปฏิบัติให้เกิดความชำนาญ

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะการถวายบังคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง ทักษะการขึ้นพรหมยืน ทักษะท่าคุมรำ
2. สนามหญ้า หรือลานอเนกประสงค์ หรือโรงฝึกพลศึกษา
3. อุปกรณ์การเล่น กีฬาพลอง
4. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
5. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 31
กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

นอกจากนี้ทักษะการถวายบังคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง และทักษะการขึ้นพรหมยืน ดังที่กล่าวมาแล้วยังมีทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นสำหรับการเล่นพลอง โดยเฉพาะทักษะการรำไม้รำที่ใช้ทักษะในการเล่นพลอง โดยมีท่าไม้รำจำนวน 12 ท่าไม้รำประกอบด้วยไม้รำที่ 1 ทิ้งหลังวาดหน้า ไม้รำที่ 2 พักศอก ไม้รำที่ 3 แนบกาย ไม้รำที่ 4 ต่อข้อจากท่าคุมรำ ไม้รำที่ 5 ส่องกล้อง ไม้รำที่ 6 ปกหน้าปกหลัง ไม้รำที่ 7 เสือลากหาง ไม้รำที่ 8 ไต่ราวบน ไม้รำที่ 9 ขัดหลัง ไม้รำที่ 10 ไต่ราวล่าง ไม้รำที่ 11 ลด–ล่อ และไม้รำที่ 12 เดินรำพิชิตศึก ซึ่งแต่ละทักษะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันออกไป ผู้เล่นจึงควรจะศึกษาทำความเข้าใจให้ถูกต้องและฝึกฝนปฏิบัติจนคล่องแคล่ว เพื่อพัฒนาการเล่นของตนเองและเพื่อความปลอดภัยของทั้งตนเองและผู้ร่วมเล่นคนอื่น ๆ ด้วย

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม (พ 3.1 ม. 3/1)
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
3. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ม. 3/1)
4. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
5. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬา ข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม (พ 3.2 ม. 3/3)
6. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น (พ 3.2 ม. 3/4)
7. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะท่าทางและแนวทางการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นสำหรับการเล่นกีฬาพลองอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นสำหรับการเล่นกีฬาพลองร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงทักษะท่าไม้รำทั้ง 12 ท่า สำหรับการเล่นกระบี่กระบองอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นสำหรับการเล่นกระบี่กระบอง เกี่ยวกับทักษะในท่าไม้รำที่ 1–6	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

3.1 กีฬาพลอง

– ทักษะการรำพลอง ไม้รำที่ 1–6

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	พูดคุยเกี่ยวกับการเล่นกีฬาพลองในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับการเล่นกีฬาพลองและการฝึกทักษะเบื้องต้นของทักษะการรำพลองไม้รำ 12 ท่า
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพแสดงขั้นตอนของทักษะการรำพลองไม้รำ 12 ท่า

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 63: หัวข้อที่ 3.1 กีฬาพลอง (ต่อ)

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าทางและรูปแบบจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่ผ่านมา โดยครูคอยให้คำแนะนำดูแลอย่างใกล้ชิด
2. **นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง* เกี่ยวกับทักษะการถวายบังคม ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง และทักษะการขึ้นพรหมยืน ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติม**
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับผลการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาพลอง– ทักษะการรำแบบเคลื่อน ท่ารำพลอง (ไม้รำที่ 1–6) ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน**
2. ครูอธิบายให้ความรู้ประกอบการสาธิตการปฏิบัติทักษะการรำไม้พลองไม้รำที่ 1–6 ให้นักเรียนดูตามลำดับและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

- ครูให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อนผลัดเปลี่ยนกันฝึกปฏิบัติทักษะการรำไม้รำที่ 1 ถึงไม้รำที่ 6 ตามลำดับในเวลาตามที่ครูกำหนด โดยครูคอยให้คำแนะนำและดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด

ชั่วโมงที่ 64: หัวข้อที่ 3.1 กีฬาพลอง (ต่อ)

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- ครูให้นักเรียนออกมาทดสอบการปฏิบัติทักษะในการถวายบังคม การขึ้นพรหมนั่ง การขึ้นพรหมยืน ทักษะท่าคุมรำ และทักษะการรำไม้รำที่ 1 ถึงไม้รำที่ 6 ที่ได้ศึกษาผ่านมาเป็นรายบุคคล เรียงตามลำดับชื่อ และครูคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นต่อการทดสอบการปฏิบัติของนักเรียนแต่ละคนและให้ความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่าที่เหมาะสม โดยครูคอยให้คำแนะนำ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยนำผลจากการปฏิบัติกิจกรรมมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**
5. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาพลอง–ทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัว (ไม้ตีที่ 1–3) จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้า แล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรใช้เวลาว่างหรือ**ในช่วงเวลาการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้**ในการฝึกหัดทักษะเบื้องต้นกีฬาพลองตามที่ได้ศึกษาผ่านมา โดยเฉพาะทักษะที่ยังขาดความมั่นใจหรือยังไม่คล่องแคล่ว

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงทักษะการรำไม้พลองไม้รำที่ 1–6
2. สนามหญ้า หรือลานอเนกประสงค์ หรือโรงฝึกพลศึกษา
3. อุปกรณ์การเล่นกีฬาพลอง
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 32
กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การฝึกทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นสำหรับการเล่นกีฬาพลองดังที่กล่าวไปแล้วนั้น แต่ละทักษะล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อการเล่นกีฬาดังกล่าวในระดับที่สูงขึ้นไป นักเรียนจึงควรได้เรียนรู้ทักษะเหล่านี้จนเกิดความชำนาญ แล้วจึงปรับเปลี่ยนระดับการเล่นให้สูงขึ้นไป จนถึงทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัว ซึ่งทักษะทั้งหลายทั้งปวงจะนำไปสู่การจัดให้มีการแข่งขันกีฬาพลองเป็นลำดับต่อมา ทั้งนี้เพื่อความถูกต้องแม่นยำของท่าทางและความปลอดภัยของตัวผู้เล่น

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม (พ 3.1 ม. 3/1)
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
3. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ม. 3/1)
4. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
5. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬา ข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม (พ 3.2 ม. 3/3)
6. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น (พ 3.2 ม. 3/4)
7. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะท่าทางและแนวทางการปฏิบัติทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัวสำหรับการเล่นกีฬาพลองอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัวสำหรับการเล่นกีฬาพลองร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัวสำหรับการเล่นกีฬาพลองอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัวสำหรับการเล่นกีฬาพลอง	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง* – *ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

3.1 กีฬาพลอง

– ทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัว (ไม้ตีที่ 1–3)

– ทักษะการกลับหัวสนามไม้รำ

– ทักษะการเดินแปลง

– มารยาทในการเล่นและการชมกีฬาพลอง

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	พูดคุยเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬาพลองในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น เขียนสรุปความเข้าใจ และอ่านเรื่องที่เกี่ยวกับการเล่นกีฬาพลองและการฝึกทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัวสำหรับการเล่นกีฬาพลอง
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพแสดงขั้นตอนของทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัวสำหรับการเล่นกีฬาพลอง

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 65: หัวข้อที่ 3.1 กีฬาพลอง (ต่อ)

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าทางและรูปแบบจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่ผ่านมา โดยครูคอยให้คำแนะนำดูแลอย่างใกล้ชิด
2. **นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง* เกี่ยวกับทักษะการรำไม้รำที่ 1–6 ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติม**
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับผลการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาและฝึกปฏิบัติทักษะในการเล่นกีฬาพลอง––ทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัว (ไม้ตีที่ 1–3) ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน**
2. ครูอธิบายให้ความรู้ประกอบการสาธิตการปฏิบัติทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัวสำหรับการเล่นกีฬาพลอง ไม้ตีที่ถึงไม้ตีที่ 3 ทักษะการกลับหัวสนามไม้รำ ทักษะการเดินแปลง

ให้นักเรียนดูตามลำดับและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 66: หัวข้อที่ 3.1 กีฬาพลอง (ต่อ)

3. ครูอธิบายให้ความรู้เกี่ยวกับมารยาทในการเล่นและการชมกีฬาพลอง โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

- ครูให้นักเรียนที่ยังไม่ได้รับการทดสอบปฏิบัติทักษะการถวายบังคม การขึ้นพรหม และทักษะการรำพลองไม้รำที่ 1 ถึงไม้รำที่ 6 ออกมาทำการทดสอบเพิ่มเติม จากนั้นทดสอบทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัว ไม้ตีที่ 1 ถึงไม้ตีที่ 3 สำหรับการเล่นกีฬาพลองทีละคนเรียงตามลำดับชื่อต่อจากครั้งที่แล้ว โดยครูคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นต่อการทดสอบปฏิบัติของนักเรียนแต่ละคนและให้ความรู้และคำแนะนำเพิ่มเติม

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แล้วมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่าที่เหมาะสม โดยครูคอยให้คำแนะนำ
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยนำผลจากการปฏิบัติกิจกรรมมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**
5. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หัวข้อย่อยที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ เรื่องประวัติ ประโยชน์ การบริหารร่างกายเพื่อให้เล่นกีฬาว่ายน้ำอย่างมีประสิทธิภาพ จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้าแล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนควรหมั่นศึกษาทบทวนและฝึกทักษะเกี่ยวกับกีฬาพลองเพิ่มเติม ตลอดจนหาโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมการเล่นกีฬาพลองในบทบาทต่าง ๆ ตามโอกาสและความเหมาะสม
2. นักเรียนควรฝึกทักษะการเล่นกีฬาพลองเพื่อใช้ในการออกกำลังกายในเวลาว่างและยังเป็นการอนุรักษ์กีฬาไทย โดยปฏิบัติตามความเหมาะสมและคำนึงถึงความปลอดภัยทุกครั้ง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. สนามหญ้าหรือลานอเนกประสงค์หรือโรงฝึกพลศึกษา
2. อุปกรณ์การเล่นกีฬาพลอง
3. ใบกิจกรรมเรื่อง *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง*
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด*
5 หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 33
กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

กีฬาว่ายน้ำ เป็นกีฬาที่มีประวัติความเป็นมายาวนานและยังคงเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบันและถือว่าเป็นกีฬาสากลอีกกีฬาหนึ่ง โดยจะเห็นได้จากการจัดการแข่งขันกีฬาในรายการสำคัญ ๆ ของโลกมีการบรรจุรายการการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำเอาไว้ด้วย

กีฬาว่ายน้ำนอกจากเป็นกีฬาที่ถือว่าเป็นทักษะสำหรับช่วยชีวิตของคนเราได้แล้ว การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายในทุก ๆ ส่วนของร่างกายและเกิดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาน้อยกว่า เนื่องจากในขณะว่ายน้ำจะมีน้ำเป็นตัวช่วยพยุงร่างกาย ทำให้ลดแรงกระแทกในขณะออกกำลังกาย ซึ่งการว่ายน้ำจะช่วยให้ระบบต่าง ๆ กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายได้ออกกำลังและช่วยทำให้มีรูปร่างดีอีกด้วย

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม (พ 3.1 ม. 3/1)
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
3. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ม. 3/1)
4. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
5. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬา ข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม (พ 3.2 ม. 3/3)
6. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น (พ 3.2 ม. 3/4)
7. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาว่ายน้ำอย่างถูกต้องได้ (K)
2. อธิบายและแสดงท่าการบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาว่ายน้ำมีประสิทธิภาพอย่างถูกต้องได้ (K, P)
3. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับกีฬาว่ายน้ำร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจใฝ่เรียนรู้ (A)
4. สื่อสารเพื่ออธิบายประวัติความเป็นมา ประโยชน์ และท่าการบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬา ว่ายน้ำมีประสิทธิภาพให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับ – ประวัติความเป็นมาของกีฬาว่ายน้ำ – ประโยชน์ของกีฬาว่ายน้ำ – การบริหารร่างกาย เพื่อให้การเล่นกีฬาว่ายน้ำมีประสิทธิภาพ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยคุณภาพระดับ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

3.2 กีฬาว่ายน้ำ

– ประวัติกีฬาว่ายน้ำ

– ประโยชน์ของกีฬาว่ายน้ำ

– การบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาว่ายน้ำมีประสิทธิภาพ

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	พูดคุยเกี่ยวกับความนิยมในการเล่นกีฬาว่ายน้ำของคนในภูมิภาคต่าง ๆ
ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาว่ายน้ำ
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกีฬาว่ายน้ำ
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพ นำเสนอประวัติความเป็นมาและลักษณะของกีฬาว่ายน้ำ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 67: หัวข้อที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้รูปแบบและท่าทางต่าง ๆ ที่ศึกษาในคาบเรียนที่ผ่านมา
2. ครูนำภาพเกี่ยวกับการเล่นหรือการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำให้นักเรียนดู และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมในภาพดังกล่าว เพื่อเป็นการประเมินความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นและเป็นการกระตุ้นความสนใจของนักเรียน

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง* เกี่ยวกับทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัว ทักษะการกลับหัวสนามไม้รำ ทักษะการเดินแปลง ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูให้คำแนะนำเพิ่มเติม

2. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หัวข้อย่อยที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ เรื่องประวัติ ประโยชน์ การบริหารร่างกายเพื่อให้เล่นกีฬาว่ายน้ำอย่างมีประสิทธิภาพ ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่านมาหน้าชั้นเรียน

3. ครูให้ความรู้เกี่ยวกับประวัติกีฬาว่ายน้ำ และประโยชน์ของกีฬาว่ายน้ำ โดยใช้ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬาว่ายน้ำประกอบการอธิบาย

ชั่วโมงที่ 68: หัวข้อที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ (ต่อ)

4. ครูอธิบายให้ความรู้ประกอบการสาธิตการปฏิบัติการบริหารร่างกายเพื่อให้เล่นกีฬาว่ายน้ำอย่างมีประสิทธิภาพ ให้นักเรียนดูตามลำดับและให้นักเรียนฝึกปฏิบัติตาม โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยและสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

- แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาและฝึกปฏิบัติในเรื่อง *การบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาว่ายน้ำมีประสิทธิภาพ* โดย

กลุ่มที่ 1 ท่ากายบริหารคอ ศีรษะ

กลุ่มที่ 2 ท่ากายบริหารแขน ไหล่ ศอก และมือ

กลุ่มที่ 3 ท่ากายบริหารขา สะโพก เข่า และเท้า

กลุ่มที่ 4 ท่ากายบริหารลำตัว เอว และหลัง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมาแสดงท่าทางและนำเพื่อนในชั้นแสดงวิธีการบริหารร่างกายตามแบบฝึกที่กำหนดไว้ในกลุ่มของท่าที่ฝึกจนครบทุกกลุ่ม โดยครูคอยให้คำแนะนำแก้ไขเพิ่มเติม เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อตามความเหมาะสม
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันแล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

4. มอบหมายให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพกีฬาว่ายน้ำ* จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 แล้วนำมาเสนอในการเรียนต่อไป

5. มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมบูรณาการอาเซียน โดยให้ศึกษาค้นคว้าความรู้เรื่องนักกีฬาว่ายน้ำที่มีชื่อเสียงของแต่ละประเทศในกลุ่มอาเซียน จัดทำเป็นรายงาน (ตัวอย่างเช่น ประเทศสิงคโปร์มีนักว่ายน้ำหญิงที่มีชื่อเสียงมากในระดับอาเซียน คือ โจเซลินโยว (Joscelin Yeo) ซึ่งคว้าเหรียญรางวัลในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ไปครองถึง 40 เหรียญ)

6. มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หัวข้อย่อยที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ เรื่องแนวทางความปลอดภัยในการป้องกันอุบัติเหตุจากกีฬาว่ายน้ำ และกติกาการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้าแล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรหมั่นศึกษาทบทวนและฝึกทักษะเกี่ยวกับการบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาว่ายน้ำมีประสิทธิภาพ นอกเวลาเรียน หรือ**ในช่วงการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาและ ประโยชน์ของกีฬาว่ายน้ำ
2. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงการฝึกการบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาว่ายน้ำมีประสิทธิภาพ
3. อุปกรณ์ประกอบการเล่นกีฬาว่ายน้ำ
4. สระว่ายน้ำ
5. ใบกิจกรรมเรื่อง *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง*
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 34
กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

กีฬาว่ายน้ำ เป็นอีกกีฬาหนึ่งที่ต้องใช้ความระมัดระวังในการเล่น เพราะหากประมาทหรือเล่นด้วยความคึกคะนองอาจทำให้เกิดอันตรายหรือเสียชีวิตได้ แนวทางความปลอดภัยในการป้องกันอุบัติเหตุในการว่ายน้ำเป็นหลักปฏิบัติที่ผู้ว่ายน้ำต้องปฏิบัติตามโดยเคร่งครัด เป็นต้นว่าควรอ่านและเคารพกฎระเบียบการใช้สระว่ายน้ำของแต่ละสถานที่ที่ไปใช้บริการอย่างเคร่งครัด ควรอบอุ่นร่างกายก่อนว่ายน้ำทุกครั้ง ประมาณ 3–5 นาที เพื่อป้องกันการเกิดตะคริวในขณะที่ว่ายน้ำ หากเกิดอาการอ่อนเพลียไม่ควรว่ายน้ำ ไม่ควรว่ายน้ำในสระว่ายน้ำเพียงลำพัง เพราะเมื่อเกิดอาการตะคริว หรือหมดสติในขณะว่ายน้ำจะไม่มีใครพบเห็น และสามารถช่วยเหลือได้ทันท่วงที และนอกจากนี้ควรต้องเรียนรู้กติกาการแข่งขันที่นักเรียนควรทราบโดยเฉพาะกฎข้อบังคับกติกาของสหพันธ์ว่ายน้ำนานาชาติฟีน่า ฉบับ พ.ศ. 2552–2556 ที่ใช้ในปัจจุบัน

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม (พ 3.1 ม. 3/1)
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
3. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ม. 3/1)
4. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
5. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬา ข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม (พ 3.2 ม. 3/3)
6. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น (พ 3.2 ม. 3/4)
7. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายแนวทางปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการป้องกันอุบัติเหตุจากกีฬาว่ายน้ำและกติกากีฬาว่ายน้ำอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการป้องกันอุบัติเหตุจากกีฬาว่ายน้ำ และกติกากีฬาว่ายน้ำร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. สื่อสารเพื่ออธิบายแนวทางปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการป้องกันอุบัติเหตุจากกีฬาว่ายน้ำ และกติกากีฬาว่ายน้ำให้ผู้อื่นเข้าใจได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการป้องกันอุบัติเหตุจากกีฬาว่ายน้ำและกติกากีฬาว่ายน้ำ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยคุณภาพระดับ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม – *จัดทำสมุดภาพกีฬาว่ายน้ำ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยคุณภาพระดับ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

3.2 กีฬาว่ายน้ำ

– แนวทางความปลอดภัยในการป้องกันอุบัติเหตุจากกีฬาว่ายน้ำ

– กติกาการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ ➔ ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับทักษะเบื้องต้นในกีฬาว่ายน้ำ

ภาษาไทย ➔ พูดคุยแสดงความคิดเห็นต่อแนวทางในการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการป้องกันอุบัติเหตุจากกีฬาว่ายน้ำ

คณิตศาสตร์ ➔ เก็บรวบรวมสถิติที่เกี่ยวข้องกับกีฬาว่ายน้ำ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 69: หัวข้อที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ (ต่อ)

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้รูปแบบการบริหารร่างกาย เพื่อให้การเล่นกีฬาว่ายน้ำมีประสิทธิภาพจากที่ศึกษาในคาบเรียนที่ผ่านมา

2. นักเรียนแต่ละกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*จัดทำสมุดภาพกีฬาว่ายน้ำ* โดยให้เพื่อน ๆ ในชั้นเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

3. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมา เพื่อทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หัวข้อย่อยที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ เรื่องแนวทางความปลอดภัยในการป้องกันอุบัติเหตุจากกีฬาว่ายน้ำ และกติกาการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่าน

มาหน้าชั้นเรียน

2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายเรื่อง แนวทางความปลอดภัยในการป้องกันอุบัติเหตุจากกีฬาว่ายน้ำ โดยใช้เนื้อหาจากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ประกอบ
3. ครูให้ข้อเสนอแนะในการอภิปรายและอธิบายความรู้เพิ่มเติม

ชั่วโมงที่ 70: หัวข้อที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ (ต่อ)

4. ครูให้ความรู้ในเรื่อง กติกาของกีฬาว่ายน้ำ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม
5. นักเรียนสรุปความรู้เรื่อง กติกาการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ โดยสร้างเป็นแผนที่ความคิด บันทึกลงสมุดบันทึก

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

• นักเรียนทั้งชั้นร่วมกันวิเคราะห์เกี่ยวกับสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุจากกีฬาว่ายน้ำ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเสนอผลการวิเคราะห์ของสมาชิกในชั้นเรียน โดยครูให้ความรู้เพิ่มเติม

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อจากที่ศึกษาผ่านมา
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
6. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หัวข้อย่อยที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ เรื่องการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำ ขั้นตอนที่ 1–2 จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้าแล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรทบทวนความรู้เรื่อง กติกาการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ นอกเวลาเรียน หรือ**ในช่วงการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬาว่ายน้ำ
2. อุปกรณ์ประกอบการเล่นกีฬาว่ายน้ำ
3. สระว่ายน้ำ

4. ใบกิจกรรมเรื่อง *จัดทำสมุดภาพกีฬาว่ายน้ำ*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 35
กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำมีขั้นตอนในการฝึก 6 ขั้นตอน ประกอบด้วยขั้นตอนที่ 1 การฝึกความคุ้นเคยกับน้ำ ขั้นตอนที่ 2 การฝึกการหายใจ ขั้นตอนที่ 3 การฝึกการลอยตัว ขั้นตอนที่ 4 การฝึกการเตะขา ขั้นตอนที่5 การฝึกโผตัว และขั้นตอนที่ 6 การฝึกท่าในการว่ายน้ำ

ก่อนที่จะเริ่มฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำ การฝึกความคุ้นเคยกับน้ำจะช่วยให้ผู้ฝึกหัดว่ายน้ำเกิดความมั่นใจในการฝึกหัดว่ายน้ำ ส่วนการฝึกการหายใจ เป็นวิธีการควบคุมจังหวะการหายใจเข้าออกในขณะว่ายน้ำ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม (พ 3.1 ม. 3/1)
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
3. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ม. 3/1)
4. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
5. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬา ข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม (พ 3.2 ม. 3/3)
6. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น (พ 3.2 ม. 3/4)
7. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจ และมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงการฝึกทักษะการฝึกความคุ้นเคยกับน้ำและการฝึกการหายใจในกีฬาว่ายน้ำอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับแนวทางในการฝึกปฏิบัติทักษะการฝึกความคุ้นเคยและทักษะการฝึกการหายใจในกีฬาว่ายน้ำ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยคุณภาพระดับ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

3.2 กีฬาว่ายน้ำ

– การฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำ: ขั้นตอนที่ 1 และขั้นตอนที่ 2

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับทักษะเบื้องต้นในกีฬาว่ายน้ำ
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็นต่อแนวทางในการปฏิบัติทักษะการฝึกความคุ้นเคยกับน้ำและทักษะการฝึกการหายใจในกีฬาว่ายน้ำ
คณิตศาสตร์	➔	ระบุจำนวนครั้งในการฝึกปฏิบัติทักษะการฝึกความคุ้นเคยกับน้ำและทักษะการฝึกการหายใจในกีฬาว่ายน้ำ
ศิลปะ	➔	ออกแบบและจัดทำสมุดภาพแสดงการฝึกปฏิบัติทักษะ การฝึกความคุ้นเคยกับน้ำและทักษะการฝึกการหายใจในกีฬาว่ายน้ำ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 71: หัวข้อที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ (ต่อ)

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้รูปแบบและท่าทางการบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาว่ายน้ำมีประสิทธิภาพ จากที่ศึกษาในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. **ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หัวข้อย่อยที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ เรื่องการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำ ขั้นตอนที่ 1–2 ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่าน**
2. ครูให้ความรู้ในเรื่องการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำในขั้นตอนที่ 1 การฝึกความคุ้นเคยกับน้ำและขั้นตอนที่ 2 การฝึกหายใจ ประกอบการสาธิตวิธีปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนตามลำดับ
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมฝึกหัดทักษะการฝึกความคุ้นเคยกับน้ำและทักษะการฝึกการหายใจตามลำดับ โดยครูดูแลการฝึกปฏิบัติอย่างใกล้ชิด

ชั่วโมงที่ 72: หัวข้อที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ (ต่อ)

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ* เกี่ยวกับทักษะการฝึกความคุ้นเคยน้ำและทักษะการฝึกหายใจ จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยครูดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

• นักเรียนร่วมกันพูดคุยเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติกิจกรรมวางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ ในประเด็นของปัญหาและอุปสรรคในขณะปฏิบัติกิจกรรมและแนวทางการแก้ไขปัญหา

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อจากที่ศึกษาผ่านมา
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หัวข้อย่อยที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ เรื่องการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำ ขั้นตอนที่ 3–5 จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้าแล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

• นักเรียนควรหมั่นศึกษาทบทวนและฝึกทักษะความคุ้นเคยกับน้ำ และทักษะการหายใจเพื่อให้การเล่นกีฬาว่ายน้ำมีประสิทธิภาพ นอกเวลาเรียน หรือ**ในช่วงการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนด โดยจะต้องมีครูผู้สอนคอยดูแลอย่างใกล้ชิด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพแสดงการฝึกปฏิบัติทักษะการฝึกความคุ้นเคยกับน้ำและทักษะการฝึกการหายใจ
2. อุปกรณ์ประกอบการเล่นกีฬาว่ายน้ำ
3. สระว่ายน้ำ
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 36
กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำในขั้นตอนที่ 3 การฝึกลอยตัว มีรูปแบบการฝึกอยู่ 3 แบบประกอบด้วยการลอยตัวแบบแมงกะพรุน การลอยตัวแบบลอยคว่ำ และการลอยตัวแบบหงาย หลังขั้นตอนที่ 3 ควรฝึกการเตะขาและฝึกการ โผตัวให้เกิดความชำนาญ แล้วนำไปสู่การฝึกทักษะในท่าของการว่ายน้ำในแต่ละท่าต่อไป

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม (พ 3.1 ม. 3/1)
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
3. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ม. 3/1)
4. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
5. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬา ข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม (พ 3.2 ม. 3/3)
6. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น (พ 3.2 ม. 3/4)
7. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำอย่างถูกต้องได้ (K)
2. ร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำร่วมกับผู้อื่นด้วยความสนใจและมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงการฝึกทักษะการลอยตัว การเตะขา และการ โผตัวในกีฬาว่ายน้ำอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับทักษะการลอยตัว การเตะขา และการโผตัวในกีฬาว่ายน้ำ	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผนที่ความคิด	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยคุณภาพระดับ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

3.2 กีฬาว่ายน้ำ

– การฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำ: ขั้นตอนที่ 3, 4 และขั้นตอนที่ 5

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับทักษะการลอยตัว การเตะขา และการโผตัวในกีฬาว่ายน้ำ
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการลอยตัว การเตะขา และการโผตัวในกีฬาว่ายน้ำ
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบแผนที่ความคิดแสดงวิธีการลอยตัว การเตะขา และการโผตัวในกีฬาว่ายน้ำ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 73: หัวข้อที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ (ต่อ)

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้รูปแบบและท่าทางการบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาว่ายน้ำมีประสิทธิภาพ จากที่ศึกษาในการเรียนที่ผ่านมา
3. ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หัวข้อย่อยที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ เรื่องการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำ ขั้นตอนที่ 3–5 ตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่าน

2. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนร่วมกันทบทวนทักษะการฝึกความคุ้นเคยกับน้ำและการฝึกการหายใจจากที่ได้เรียนในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมผู้สอนควรดูแลอย่างใกล้ชิด
3. ครูอธิบายความรู้เกี่ยวกับวิธีการลอยตัว ในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การลอยตัวแบบแมงกะพรุน การลอยตัวแบบลอยคว่ำหรือปลาดาวคว่ำ การลอยตัวแบบนอนหงายหรือปลาดาวหงาย ในกีฬาว่ายน้ำประกอบการสาธิตให้นักเรียนดูตามลำดับ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐานสุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม และให้นักเรียนจับคู่กันฝึกทักษะการลอยตัวตามการสาธิตของครู โดยในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมผู้สอนควรดูแลอย่างใกล้ชิด

ชั่วโมงที่ 74: หัวข้อที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ (ต่อ)

5. ครูอธิบายความรู้เกี่ยวกับการเตะขา และการโผตัวในกีฬาว่ายน้ำประกอบการสาธิตให้นักเรียนดูตามลำดับ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
6. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม และให้นักเรียนจับคู่กันฝึกทักษะการเตะขา และการโผตัวตามการสาธิตของครู โดยในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมผู้สอนควรดูแลอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกวิธีการลอยตัว การเตะขา และการโผตัวในกีฬาว่ายน้ำในเวลาตามที่ครูกำหนด โดยครูคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งคอยให้คำแนะนำแก้ไขเพิ่มเติม เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- มอบหมายให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม*วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ* เกี่ยวกับทักษะการฝึกลอยตัว ทักษะการฝึกเตะขา และทักษะการโผตัว จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยครูคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งคอยให้คำแนะนำแก้ไขเพิ่มเติม เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อจากที่ศึกษาผ่านมา
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนไปศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หัวข้อย่อยที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ เรื่องการฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำ ขั้นตอนที่ 6 การฝึกท่าว่ายน้ำ ท่าฟรีสไตล์หรือวัดวา จากหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 มาล่วงหน้าแล้วนำมาพูดคุยในการเรียนครั้งต่อไป**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรหมั่นศึกษาทบทวนและฝึกทักษะการลอยตัว การฝึกเตะขา การฝึกโผตัว เพื่อให้การเล่นกีฬาว่ายน้ำมีประสิทธิภาพ นอกเวลาเรียน หรือ**ในช่วงการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้**ตามที่สถานศึกษากำหนด โดยจะต้องมีครูผู้สอนคอยดูแลอย่างใกล้ชิด

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงตัวอย่างวิธีการลอยตัว การเตะขา และการโผตัวในกีฬาว่ายน้ำ
2. อุปกรณ์ประกอบการเล่นกีฬาว่ายน้ำ
3. สระว่ายน้ำ
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____
   แนวทางในการพัฒนา_____
2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____
   แนวทางในการแก้ไข _____
3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____
   เหตุผล _____
4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 37
กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 2 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การฝึกว่ายน้ำแบบวัดวาหรือที่ปัจจุบันนิยมเรียกว่า *การว่ายน้ำในท่าฟรีสไตล์* ผู้ฝึกหัดควรเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดท่าทางและลำดับการเตะขา การหมุนแขน และการหายใจให้ถูกต้องและเกิดความชำนาญจะช่วยให้ว่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม (พ 3.1 ม. 3/1)
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
3. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ม. 3/1)
4. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
5. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬา ข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม (พ 3.2 ม. 3/3)
6. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น (พ 3.2 ม. 3/4)
7. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการว่ายน้ำแบบวัดวาอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้วิธีการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์หรือวัดวาร่วมกับผู้อื่นด้วยความมุ่งมั่นและมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงการฝึกทักษะวิธีการว่ายน้ำน้ำท่าฟรีสไตล์หรือวัดวาอย่างถูกต้องได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ซักถามความรู้เกี่ยวกับลำดับขั้นตอนการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์หรือวัดวา	• แบบประเมินผลการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/ การสร้างแผนที่ความคิด*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการปฏิบัติกิจกรรม*วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ*	• รูปแบบของกิจกรรมตามที่ระบุในใบกิจกรรม/แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*	• ตามดุลยพินิจของครู

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

3.2 กีฬาว่ายน้ำ

– การฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำ: การฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์หรือวัดวา

6. แนวทางบูรณาการ

สังคมศึกษาฯ	➔	ศึกษาเกี่ยวกับนักกีฬาว่ายน้ำที่มีชื่อเสียงของไทยและของต่างประเทศ
ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับการว่ายน้ำแบบวัดวา
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น ตลอดจนความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมการฝึกว่ายน้ำแบบวัดวา

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 75: หัวข้อที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ (ต่อ)

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนอาสาสมัครออกมานำเพื่อนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าทางการบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาว่ายน้ำมีประสิทธิภาพ จากที่ศึกษาในการเรียนครั้งที่ผ่านมา
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับผลการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

1. ครูสุ่มนักเรียน 2–3 คน ออกมารายงานผลการศึกษาเนื้อหาในหัวข้อที่ 3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หัวข้อย่อยที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ เรื่องขั้นตอนที่ 6 การฝึกท่าว่ายน้ำ ท่าฟรีสไตล์หรือวัดวาตามที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนครั้งที่ผ่าน

2. นักเรียนจับคู่กับเพื่อนร่วมกันทบทวนทักษะการฝึกลอยตัว การฝึกเตะขา และการฝึกโผตัว จากที่ได้เรียนในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมผู้สอนควรดูแลอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งคอยให้คำแนะนำแก้ไขเพิ่มเติม เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้อง

ชั่วโมงที่ 76: หัวข้อที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ (ต่อ)

3. ครูอธิบายความรู้เกี่ยวกับวิธีการว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์หรือวัดวาประกอบการสาธิตให้นักเรียนดูตามลำดับ ดังรายละเอียดในหนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
4. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามในประเด็นที่สงสัยหรือสนใจเพิ่มเติม

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

- ให้นักเรียนจับคู่กันฝึกว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์หรือวัดวา ตามการสาธิตของครู โดยในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมผู้สอนควรดูแลอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งคอยให้คำแนะนำแก้ไขเพิ่มเติม เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้อง

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

- นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ* เกี่ยวกับการฝึกท่าว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์หรือวัดวา จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้ หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยครูคอยดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งคอยให้

คำแนะนำแก้ไขเพิ่มเติม เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้อง

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนร่วมกันคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อตามความเหมาะสม
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก
4. **มอบหมายให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม*ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด*นอกเวลาเรียน จากใบกิจกรรมที่ครูแจกให้หรือจากแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 โดยนำผลจากการปฏิบัติกิจกรรมมานำเสนอในการเรียนครั้งต่อไป**
5. **มอบหมายให้นักเรียนเตรียมรับการทดสอบทักษะกีฬาว่ายน้ำในการเรียนครั้งต่อไปและปฏิบัติกิจกรรมแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติ**

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรใช้เวลาว่างในการฝึกหัดทักษะกีฬาว่ายน้ำ โดยเฉพาะทักษะที่ยังขาดความมั่นใจเพิ่มเติม โดยมีผู้มีทักษะหรือมีความเชี่ยวชาญในการว่ายน้ำคอยให้การดูแล

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. ภาพหรือสื่อวีดิทัศน์แสดงตัวอย่างวิธีการว่ายน้ำแบบวัดวา
2. อุปกรณ์ประกอบการเล่นกีฬาว่ายน้ำ
3. สระว่ายน้ำ
4. ใบกิจกรรมเรื่อง *วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ*
5. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
6. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 38
กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

สาระการเรียนรู้ที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล **ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว **เวลา 4 ชั่วโมง**

---

1. สาระสำคัญ

การทดสอบทักษะการเรียนรู้และความสามารถในการว่ายน้ำนอกจากจะช่วยให้ทราบถึงความสามารถของผู้ฝึกหัดว่ายน้ำได้แล้ว ยังเป็นการเพิ่มพูนทักษะและประสบการณ์ในการว่ายน้ำได้อีกด้วย

2. ตัวชี้วัดชั้นปี

1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิด โดยใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม (พ 3.1 ม. 3/1)
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ (พ 3.1 ม. 3/2)
3. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา (พ 3.2 ม. 3/1)
4. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนด้วยความภาคภูมิใจ (พ 3.2 ม. 3/2)
5. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬา ข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม (พ 3.2 ม. 3/3)
6. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกัน และใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ได้ตามสถานการณ์ของการเล่น (พ 3.2 ม. 3/4)
7. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ (พ 3.2 ม. 3/5)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายทักษะในการฝึกว่ายน้ำอย่างถูกต้องได้ (K)
2. เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมการทดสอบการว่ายน้ำร่วมกับผู้อื่นด้วยความมุ่งมั่นและมีระเบียบวินัย (A)
3. แสดงทักษะในการว่ายน้ำตามเกณฑ์ที่กำหนดได้ (P)

4. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

• ด้านความรู้ (K)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• ทดสอบการฝึกปฏิบัติทักษะ – การฝึกทักษะการว่ายน้ำ	• แบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นกีฬาว่ายน้ำ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 3 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	• แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว** • แบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว***	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป
• ตรวจสอบความถูกต้องของการทดสอบปลายภาค รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา	• แบบทดสอบปลายภาค รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3*/****	• ร้อยละ 80 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

**ดูรายละเอียดในสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

***ดูรายละเอียดในแบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

****ครูผู้สอนสามารถคัดเลือกสำเนาข้อคำถามได้จากคลังข้อสอบออนไลน์ บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

• ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (A)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

• ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัดและประเมินผล	เกณฑ์การวัดและประเมินผล
• สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน	• แบบประเมินทักษะ/กระบวนการ*	• ผ่านเกณฑ์เฉลี่ยระดับคุณภาพ 4 ขึ้นไป

*ดูรายละเอียดในเอกสาร/ความรู้เสริมสำหรับครู

5. สาระการเรียนรู้

3. กีฬาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ต่อ)

3.2 กีฬาว่ายน้ำ

– การทดสอบทักษะการเรียนรู้และความสามารถในการว่ายน้ำเป็นรายบุคคล

6. แนวทางบูรณาการ

ภาษาต่างประเทศ	➔	ฟัง อ่าน และเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับกีฬาว่ายน้ำ
ภาษาไทย	➔	พูดคุยแสดงความคิดเห็น ตลอดจนความรู้สึกที่ได้รับจากการทดสอบทักษะการเรียนรู้และความสามารถในการว่ายน้ำ
การงานอาชีพฯ	➔	ออกแบบและตกแต่งสมุดภาพแสดงทักษะกีฬาว่ายน้ำ

7. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 77: หัวข้อที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ (ต่อ)

ขั้นที่ 1: นำเข้าสู่บทเรียน

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้ท่าทางและรูปแบบจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ที่ผ่านมา โดยครูคอยให้คำแนะนำดูแลอย่างใกล้ชิด
2. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับผลการศึกษาและการปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนครั้งที่ผ่านมาเพื่อทบทวนความรู้

ขั้นที่ 2: กิจกรรมการเรียนรู้

- **ครูสุ่มนักเรียนประมาณ 4–5 คน ออกมานำเสนอผลการปฏิบัติกิจกรรม*ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด*** **ตามที่ได้รับมอบหมายในการเรียนครั้งที่ผ่านมา โดยครูเฉลยคำตอบที่ถูกต้องและหากนักเรียนคนใดตอบคำถามไม่ถูกต้องให้แก้ไขคำตอบให้ถูกต้อง**

ขั้นที่ 3: ฝึกฝนทักษะประสบการณ์

1. ให้แต่ละคนออกมารับการทดสอบทักษะการเรียนรู้และความสามารถในการว่ายน้ำเป็นรายบุคคล ดังนี้

– ทักษะการลอยตัว

– ทักษะการเตะขา

– ทักษะการโผตัว

ชั่วโมงที่ 78: หัวข้อที่ 3.2 กีฬาว่ายน้ำ (ต่อ)

2. ให้แต่ละคนออกมารับการทดสอบทักษะการเรียนรู้และความสามารถในการว่ายน้ำเป็นรายบุคคล ในท่าว่ายน้ำแบบฟรีสไตล์หรือวัดวา

ขั้นที่ 4: การนำไปใช้

1. ครูกล่าวสรุปผลการทดสอบให้นักเรียนทราบพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นต่อการทดสอบ

การปฏิบัติของนักเรียนแต่ละคนและให้คำแนะนำเพิ่มเติม

2. ครูแจกแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว ให้นักเรียนทุกคนได้ทำการ ทดสอบเมื่อเรียนจบหน่วยการเรียนรู้นี้ โดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด เสร็จแล้วให้ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบที่ถูกต้องของแบบทดสอบทีละข้อร่วมกัน

ขั้นที่ 5: สรุปความรู้

1. นักเรียนอาสาสมัครผลัดเปลี่ยนกันออกมานำเพื่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool-down) โดยใช้ท่าที่เหมาะสมจากประสบการณ์การเรียนรู้ของนักเรียน
2. นักเรียนทำความสะอาดร่างกายและดูแลความเรียบร้อยของการแต่งกาย
3. ครูและนักเรียนสรุปความรู้และผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน แล้วให้นักเรียนบันทึกความรู้โดยสังเขปลงในสมุดบันทึก

ชั่วโมงที่ 79–80: การทดสอบปลายภาค รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

4. ครูอธิบายระเบียบและข้อตกลงในการทดสอบปลายภาค รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม. 3ให้นักเรียนได้เข้าใจและซักถามข้อสงสัย
5. ให้นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบปลายภาค รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 ตามเวลาที่กำหนดให้

8. กิจกรรมเสนอแนะ

- นักเรียนควรฝึกทักษะการว่ายน้ำเพื่อใช้ในการออกกำลังกายในเวลาว่าง

9. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว
2. แบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นกีฬาว่ายน้ำ
3. แบบทดสอบปลายภาค รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
4. อุปกรณ์ประกอบการเล่นกีฬาว่ายน้ำ
5. สระว่ายน้ำ
6. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
7. แบบฝึกทักษะ รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
8. คู่มือการสอน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
9. สื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3 บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

10. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. ความสำเร็จในการจัดการเรียนรู้ _____

   แนวทางในการพัฒนา_____

2. ปัญหา/อุปสรรคในการจัดการเรียนรู้_____

   แนวทางในการแก้ไข _____

3. สิ่งที่ไม่ได้ปฏิบัติตามแผน _____

   เหตุผล _____

4. การปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ _____

ลงชื่อ _____ (ครูผู้สอน)

ตอนที่ 3
เอกสาร/ความรู้เสริม
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ประกอบไปด้วยรายละเอียดที่ครูจะต้องนำมาใช้ในการวัดและประเมินผลสำหรับนักเรียนดังนี้

1. มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1 ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. ความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา
3. แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) ผังและรูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้แบบ Backward Design
4. แบบทดสอบก่อนเรียน แบบทดสอบปลายภาค
5. ใบความรู้ ใบงาน และใบกิจกรรมการเรียนรู้
6. แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผล
7. ตัวอย่างแบบบันทึกสรุปการประเมินผล
8. โครงงาน แผนที่ความคิด ผังแสดงเหตุและผล

หมายเหตุ:

– แบบทดสอบหลังเรียนในแต่ละหน่วยสามารถนำมาใช้ได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

– แบบทดสอบกลางภาค และปลายภาคครูผู้สอนสามารถคัดเลือกสำเนาข้อคำถามได้จากคลังข้อสอบออนไลน์ บริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

1

มาตรฐานการเรียนรู้ ตัวชี้วัด และสาระการเรียนรู้แกนกลาง
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สาระที่ 1: การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

มาตรฐาน พ 1.1: เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการมนุษย์

ตัวชี้วัดชั้นปี/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงของชีวิต	• การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในแต่ละวัย – วัยทารก – วัยก่อนเรียน – วัยเรียน – วัยรุ่น – วัยผู้ใหญ่ – วัยสูงอายุ
2. วิเคราะห์อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น	• อิทธิพลและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
3. วิเคราะห์สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น	• สื่อโฆษณาที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น – โทรทัศน์ – วิทยุ – สื่อสิ่งพิมพ์ – สื่ออินเทอร์เน็ต

สาระที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

มาตรฐาน พ 2.1: เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต

ตัวชี้วัดชั้นปี/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. อธิบายอนามัยแม่และเด็ก การวางแผนครอบครัว และวิธีการปฏิบัติตนที่เหมาะสม	• องค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ – อนามัยแม่และเด็ก – การวางแผนครอบครัว
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์	• ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ – แอลกอฮอล์ – สารเสพติด – บุหรี่ – สภาพแวดล้อม –การติดเชื้อ –โรคที่เกิดจากภาวะการตั้งครรภ์
3. วิเคราะห์สาเหตุและเสนอแนวทางป้องกัน แก้ไข ความขัดแย้งในครอบครัว	• สาเหตุความขัดแย้งในครอบครัว • แนวทางป้องกัน แก้ไขความขัดแย้งในครอบครัว

สาระที่ 3: การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

มาตรฐาน พ 3.1: เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. เล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลอย่างละ 1 ชนิดโดย ใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับตนเองและทีม	• เทคนิคและวิธีการเล่นกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เลือก เช่น กรีฑาประเภทลู่และลาน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ดาบสองมือ เทนนิส ตะกร้อข้ามตาข่าย ฟุตบอล
2. นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไป ใช้สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ	• นำหลักการ ความรู้ และทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬาไปใช้ สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
3. ร่วมกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อย 1 กิจกรรม และ นำหลักความรู้วิธีการไปขยายผลการเรียนรู้ให้กับ ผู้อื่น	• การจัดกิจกรรมนันทนาการแก่ผู้เรียน

มาตรฐาน พ 3.2: รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา

ตัวชี้วัดชั้นปี/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. มีมารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา	• มารยาทในการเล่นและดูกีฬาด้วยความมีน้ำใจนักกีฬา
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ และนำแนวคิดหลักการจากการเล่นไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองด้วยความภาคภูมิใจ	• การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีม • การนำประสบการณ์ แนวคิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
3. ปฏิบัติตนตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นตามชนิดกีฬาที่เลือก และนำแนวคิดที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองในสังคม	• กฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นที่เลือกเล่น • การประยุกต์ประสบการณ์การปฏิบัติตามกฎ กติกา และข้อตกลงในการเล่นกีฬา ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนในสังคม
4. จำแนกกลวิธีการรุก การป้องกันและใช้ในการเล่นกีฬาที่เลือกและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับทีมไปใช้ตามสถานการณ์ของการเล่น	• วิธีการประยุกต์ใช้กลวิธีการรุกและการป้องกันในการเล่นกีฬาได้ตามสถานการณ์ของการเล่น
5. เสนอผลการพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ	• การพัฒนาสุขภาพของตนเองที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ

สาระที่ 4: การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มาตรฐาน พ 4.1: เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดชั้นปี/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. กำหนดรายการอาหารที่เหมาะกับวัยต่าง ๆ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ	• การกำหนดรายการอาหารที่เหมาะกับวัยต่าง ๆ – วัยทารก วัยเด็ก (วัยก่อนเรียน วัยเรียน) วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ โดยคำนึงถึงความประหยัดและคุณค่าทางโภชนาการ

ตัวชี้วัดชั้นปี/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
2. เสนอแนะแนวทางในการป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย	• โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย โรคติดต่อ เช่น โรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ โรคไข้หวัดนก ฯลฯ โรคไม่ติดต่อ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง ฯลฯ
3. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน	• ปัญหาสุขภาพในชุมชน • แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
4. วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	• การวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
5. ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่างระหว่างบุคคล	• การทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบต่าง ๆ และพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

สาระที่ 5: ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1: ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ตัวชี้วัดชั้นปี/ข้อ	สาระการเรียนรู้แกนกลาง
1. วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน	• วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพ • แนวทางป้องกันปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพ
2. หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงและชักชวนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา	• ปัญหาและผลกระทบจากการใช้ความรุนแรง • วิธีหลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง
3. วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง	• อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง (คลิปวิดีโอการทะเลาะวิวาท อินเทอร์เน็ต เกม ฯลฯ)
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ	• ความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ
5. แสดงวิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี	• วิธีการช่วยฟื้นคืนชีพอย่างถูกวิธี

2

ความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

• ทำไมต้องเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขภาพ หรือ *สุขภาวะ* หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวโยงกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

• เรียนรู้อะไรในสุขศึกษาและพลศึกษา

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นให้นักเรียนพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกัน

พลศึกษา มุ่งเน้นให้นักเรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา

สาระที่เป็นกรอบเนื้อหาหรือขอบข่ายองค์ความรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษาประกอบด้วย

• การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ นักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง ธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต ความสัมพันธ์เชื่อมโยงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงวิธีปฏิบัติตนเพื่อให้เจริญเติบโตและมีพัฒนาการที่สมวัย

• ชีวิตและครอบครัว นักเรียนจะได้เรียนรู้เรื่อง คุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต

• การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาไทย และกีฬาสากล นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา ทั้งประเภทบุคคลและประเภททีมอย่างหลากหลายทั้งไทยและสากล การปฏิบัติตามกฎ กติกา ระเบียบ และข้อตกลงในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา และความมีน้ำใจนักกีฬา

• การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค นักเรียนจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการเลือกบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์และบริการสุขภาพ การสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และการป้องกันโรคทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ

• **ความปลอดภัยในชีวิต** นักเรียนจะได้เรียนรู้เรื่อง การป้องกันตนเองจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งความเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ ความรุนแรง อันตรายจากการใช้ยาและสารเสพติด รวมถึงแนวทางในการสร้างเสริมความปลอดภัยในชีวิต

3

แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) ผังและรูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้แบบ Backward Design

แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio)

แฟ้มสะสมผลงาน หมายถึง แหล่งรวบรวมเอกสาร ผลงาน หรือหลักฐาน เพื่อใช้สะท้อนถึงผลสัมฤทธิ์ ความสามารถ ทักษะ และพัฒนาการของนักเรียน มีการจัดเรียบเรียงผลงานไว้อย่างมีระบบ โดยนำความรู้ ความคิด และการนำเสนอมาผสมผสานกัน ซึ่งนักเรียนเป็นผู้คัดเลือกผลงานและมีส่วนร่วมในการประเมิน แฟ้มสะสมผลงานจึงเป็นหลักฐานสำคัญที่จะทำให้นักเรียนสามารถมองเห็นพัฒนาการของตนเองได้ตามสภาพจริง รวมทั้งเห็นข้อบกพร่องและแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไป

ลักษณะสำคัญของการประเมินผลโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน

1. ครูสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการติดตามความก้าวหน้าของนักเรียนเป็นรายบุคคลได้เป็นอย่างดี เนื่องจากมีผลงานสะสมไว้ ครูจะทราบจุดเด่น จุดด้อยของนักเรียนแต่ละคนจากแฟ้มสะสมผลงาน และสามารถติดตามพัฒนาการได้อย่างต่อเนื่อง

2. มุ่งวัดศักยภาพของนักเรียนในการผลิตหรือสร้างผลงาน มากกว่าการวัดความจำจากการทำแบบทดสอบ

3. วัดและประเมินโดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คือ นักเรียนเป็นผู้วางแผน ลงมือปฏิบัติงาน รวมทั้งประเมินและปรับปรุงตนเอง ซึ่งมีครูเป็นผู้ชี้แนะ เน้นการประเมินผลย่อยมากกว่าการประเมินผลรวม

4. ฝึกให้นักเรียนรู้จักการประเมินตนเองและหาแนวทางปรับปรุงพัฒนาตนเอง

5. นักเรียนเกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง รู้ว่าตนเองมีจุดเด่นในเรื่องใด

6. ช่วยในการสื่อความหมายเกี่ยวกับความรู้ ความสามารถ ตลอดจนพัฒนาการของนักเรียนให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ เช่น ผู้ปกครอง ฝ่ายแนะแนว ตลอดจนผู้บริหารของโรงเรียน

ขั้นตอนการประเมินผลโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน

การจัดทำแฟ้มสะสมผลงานมี 10 ขั้นตอน ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

1. การวางแผนจัดทำแฟ้มสะสมผลงาน การจัดทำแฟ้มสะสมผลงานต้องมีส่วนร่วมระหว่างครู นักเรียน และผู้ปกครอง

ครู การเตรียมตัวของครูต้องเริ่มจากการศึกษาและวิเคราะห์หลักสูตร คู่มือครู คำอธิบายรายวิชา วิธีการวัดและประเมินผลในหลักสูตร รวมทั้งครูต้องมีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการประเมินโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน จึงจะสามารถวางแผนกำหนดชิ้นงานได้

นักเรียน ต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับจุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ การประเมินผลโดยใช้แฟ้มสะสมผลงาน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ การกำหนดชิ้นงาน และบทบาทในการทำงานกลุ่ม โดยครูต้องแจ้งให้นักเรียนทราบล่วงหน้า

ผู้ปกครอง ต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการคัดเลือกผลงาน การแสดงความคิดเห็น และรับรู้พัฒนาการของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นก่อนทำแฟ้มสะสมผลงาน ครูต้องแจ้งให้ผู้ปกครองทราบหรือขอความร่วมมือรวมทั้งให้ความรู้ในเรื่องการประเมินผลโดยใช้แฟ้มสะสมผลงานแก่ผู้ปกครองเมื่อมีโอกาส

2. การรวบรวมผลงานและจัดระบบแฟ้ม ในการรวบรวมผลงานต้องออกแบบการจัดเก็บหรือแยกหมวดหมู่ของผลงานให้ดี เพื่อสะดวกและง่ายต่อการนำข้อมูลออกมาใช้ แนวทางการจัดหมวดหมู่ของผลงาน เช่น

– จัดแยกตามลำดับ วัน เวลา ที่สร้างผลงานขึ้นมา

– จัดแยกตามความซับซ้อนของผลงาน เป็นการแสดงถึงทักษะหรือพัฒนาการของนักเรียนที่มากขึ้น

– จัดแยกตามวัตถุประสงค์ เนื้อหา หรือประเภทของผลงาน

ผลงานที่อยู่ในแฟ้มสะสมผลงานอาจมีหลายเรื่อง หลายวิชา ดังนั้นนักเรียนจะต้องทำเครื่องมือในการช่วยค้นหา เช่น สารบัญ ดัชนีเรื่อง จุดสี แถบสีติดไว้ที่ผลงานโดยมีรหัสที่แตกต่างกัน เป็นต้น

3. การคัดเลือกผลงาน ในการคัดเลือกผลงานนั้นควรให้สอดคล้องกับเกณฑ์หรือมาตรฐานที่โรงเรียน ครู หรือนักเรียนร่วมกันกำหนดขึ้นมา และผู้คัดเลือกผลงานควรเป็นนักเรียนเจ้าของแฟ้มสะสมผลงาน หรือมีส่วนร่วมกับครู เพื่อน และผู้ปกครอง

ผลงานที่เลือกเข้าแฟ้มสะสมผลงาน ควรมีลักษณะดังนี้

– สอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

– เป็นผลงานชิ้นที่ดีที่สุด มีความหมายต่อนักเรียนมากที่สุด

– สะท้อนให้เห็นถึงพัฒนาการของนักเรียนในทุกด้าน

– เป็นสื่อที่จะช่วยให้นักเรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับครู ผู้ปกครอง และเพื่อน ๆ

ส่วนจำนวนชิ้นงานนั้นให้กำหนดตามความเหมาะสม ไม่ควรมีมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้ผลงานบางชิ้นไม่มีความหมาย แต่ถ้ามีน้อยเกินไปจะทำให้การประเมินไม่มีประสิทธิภาพ

4. สร้างสรรค์แฟ้มสะสมผลงานให้มีเอกลักษณ์ของตนเอง โครงสร้างหลักของแฟ้มสะสมผลงานอาจเหมือนกัน แต่นักเรียนสามารถตกแต่งรายละเอียดย่อยให้แตกต่างกัน ตามความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละบุคคล โดยอาจใช้ภาพ สี สติกเกอร์ ตกแต่งให้สวยงามเน้นเอกลักษณ์ของเจ้าของแฟ้มสะสมผลงาน

5. การแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อผลงาน ในขั้นตอนนี้นักเรียนจะได้รู้จักการวิพากษ์วิจารณ์หรือสะท้อนความคิดเกี่ยวกับผลงานของตนเอง ตัวอย่างข้อความที่ใช้แสดงความรู้สึกต่อผลงาน เช่น

– ได้แนวคิดจากการทำผลงานชิ้นนี้มาจากไหน

– เหตุผลที่เลือกผลงานชิ้นนี้คืออะไร

– จุดเด่น จุดด้อยของผลงานชิ้นนี้คืออะไร

– รู้สึกพอใจกับผลงานชิ้นนี้มากน้อยเพียงใด

– ได้ข้อคิดอะไรจากการทำผลงานชิ้นนี้

6. ตรวจสอบความสามารถของตนเอง เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ประเมินความสามารถของตนเอง โดยพิจารณาตามเกณฑ์ย่อย ๆ ที่ครูและนักเรียนช่วยกันกำหนดขึ้น เช่น นิสัยการทำงาน ทักษะทางสังคม การทำงานเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด การขอความช่วยเหลือเมื่อมีความจำเป็น เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการ

ตรวจสอบความสามารถของตนเองอีกวิธีหนึ่ง คือ การให้นักเรียนเขียนวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข

7. การประเมินผลงาน เป็นขั้นตอนที่สำคัญเนื่องจากเป็นการสรุปคุณภาพของงานและความสามารถหรือพัฒนาการของนักเรียน การประเมินแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การประเมินโดยไม่ให้ระดับคะแนน และการประเมินโดยให้ระดับคะแนน

การประเมินโดยไม่ให้ระดับคะแนน ครูกลุ่มนี้มีความเชื่อว่า แฟ้มสะสมผลงานมีไว้เพื่อศึกษากระบวนการทำงาน ศึกษาความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อผลงานของตนเอง ตลอดจนดูพัฒนาการหรือความก้าวหน้าของนักเรียนอย่างไม่เป็นทางการ ครู ผู้ปกครอง และเพื่อนสามารถให้คำชี้แนะแก่นักเรียนได้ ซึ่งวิธีการนี้จะทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และปฏิบัติงานอย่างเต็มที่ โดยไม่ต้องกังวลว่าจะได้คะแนนมากน้อยเท่าไร

การประเมินโดยให้ระดับคะแนน มีทั้งการประเมินตามจุดประสงค์การเรียนรู้ การประเมินระหว่างภาคเรียน และการประเมินปลายภาคเรียน ซึ่งจะช่วยในวัตถุประสงค์ด้านการปฏิบัติเป็นหลัก การประเมินแฟ้มสะสมผลงานต้องกำหนดมิติการให้คะแนน (Scoring Rubrics) ตามเกณฑ์ที่ครูและนักเรียนร่วมกันกำหนดขึ้น การให้ระดับคะแนนมีทั้งการให้คะแนนเป็นรายชิ้นก่อนเก็บเข้าแฟ้มสะสมผลงาน และการให้คะแนนแฟ้มสะสมผลงานทั้งแฟ้ม ซึ่งมาตรฐานคะแนนนั้นต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การจัดทำแฟ้มสะสมผลงาน และมุ่งเน้นพัฒนาการของนักเรียนแต่ละคนมากกว่าการนำไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น

8. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่น มีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้รับฟังความคิดเห็นจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ เพื่อน ครู และผู้ปกครอง อาจทำได้หลายรูปแบบ เช่น การจัดประชุมในโรงเรียนโดยเชิญผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องมาร่วมกันพิจารณาผลงาน การสนทนาแลกเปลี่ยนระหว่างนักเรียนกับเพื่อน การส่งแฟ้มสะสมผลงานไปให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องช่วยให้ข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำ

ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์นั้นนักเรียนจะต้องเตรียมคำถามเพื่อถามผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงงานของตนเอง ตัวอย่างคำถาม เช่น

– ท่านคิดอย่างไรกับผลงานชิ้นนี้

– ท่านคิดว่าควรปรับปรุงแก้ไขส่วนใดอีกบ้าง

– ผลงานชิ้นใดที่ท่านชอบมากที่สุด เพราะอะไร

ฯลฯ

9. การปรับเปลี่ยนผลงาน หลังจากที่นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และได้รับคำแนะนำจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องแล้ว จะนำมาปรับปรุงผลงานให้ดีขึ้น นักเรียนสามารถนำผลงานที่ดีกว่าเก็บเข้าแฟ้มสะสมผลงานแทนผลงานเดิม ทำให้แฟ้มสะสมผลงานมีผลงานที่ดี ทันสมัย และตรงตามจุดประสงค์ในการประเมิน

10. การประชาสัมพันธ์ผลงานของนักเรียน เป็นการแสดงนิทรรศการผลงานของนักเรียน โดยนำแฟ้มสะสมผลงานของนักเรียนทุกคนมาจัดแสดงร่วมกัน และเปิดโอกาสให้ผู้ปกครอง ครู และนักเรียนทั่วไปได้เข้าชมผลงาน ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง

ผู้ที่เริ่มต้นทำแฟ้มสะสมผลงานอาจไม่ต้องดำเนินการทั้ง 10 ขั้นตอนนี้ อาจใช้ขั้นตอนหลัก ๆ คือ การรวบรวมผลงานและการจัดระบบแฟ้ม การคัดเลือกผลงาน และการแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกต่อผลงาน

องค์ประกอบสำคัญของแฟ้มสะสมผลงาน

1. ส่วนนำ ประกอบด้วย
- ปก
- คำนำ
- สารบัญ
- ประวัติส่วนตัว
- จุดมุ่งหมายของการทำแฟ้มสะสมผลงาน

2. ส่วนเนื้อหาแฟ้ม ประกอบด้วย
- ผลงาน
- ความคิดเห็นที่มีต่อผลงาน
- Rubrics ประเมินผลงาน

3. ส่วนข้อมูลเพิ่มเติม ประกอบด้วย
- ผลการประเมินการเรียนรู้
- การรายงานความก้าวหน้าโดยครู
- ความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น เพื่อน ผู้ปกครอง

กรอบแนวคิดผังการออกแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเน้นสู่ผลลัพธ์ปลายทาง

(Backward Design Template)

หน่วยการเรียนรู้ที่.....

<table>
<tr><td colspan="2">ขั้นตอนที่ 1 ผลลัพธ์ปลายทางที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับนักเรียน (Design Results)</td></tr>
<tr><td colspan="2">ตัวชี้วัดชั้นปี

_____</td></tr>
<tr><td>ความเข้าใจที่คงทนของนักเรียน
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะเข้าใจว่า...
1. _____
2. _____</td><td>คำถามสำคัญที่กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความเข้าใจที่คงทน

– _____
– _____</td></tr>
<tr><td>ความรู้ของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนจะรู้ว่า...
1. _____
2. _____</td><td>ทักษะ/ความสามารถของนักเรียนที่นำไปสู่ความเข้าใจที่คงทน
• เมื่อศึกษาจบหน่วยการเรียนรู้นี้ นักเรียนควรมีทักษะและสามารถที่จะ...
1. _____
2. _____</td></tr>
<tr><td colspan="2">ขั้นที่ 2 หลักฐานในการประเมินเพื่อแสดงว่านักเรียนมีผลการเรียนรู้ตามที่กำหนด (Assessment Evidence)</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. ภาระงานที่นักเรียนต้องปฏิบัติ
– _____
– _____
2. วิธีการและเครื่องมือประเมินผลการเรียนรู้
• วิธีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้
– _____
• เครื่องมือวัดและประเมินผลการเรียนรู้
– _____
3. สิ่งที่มุ่งประเมิน
– _____
– _____</td></tr>
<tr><td colspan="2">ขั้นที่ 3 การวางแผนการจัดการเรียนรู้</td></tr>
<tr><td colspan="2">– _____
– _____</td></tr>
</table>

รูปแบบแผนการจัดการเรียนรู้รายชั่วโมงจากการออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของ Backward Design

Backward Design เขียนโดยใช้รูปแบบของแผนการจัดการเรียนรู้แบบเรียงหัวข้อ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

• ชื่อแผน... (ระบุชื่อและลำดับที่ของแผนการจัดการเรียนรู้)

• สาระที่... (ระบุสาระที่ใช้จัดการเรียนรู้)

• ชั้น... (ระบุชั้นที่จัดการเรียนรู้)

• หน่วยการเรียนรู้ที่... (ระบุชื่อและลำดับที่ของหน่วยการเรียนรู้)

• เวลา... (ระบุระยะเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ต่อ 1 แผน)

• สาระสำคัญ... (เขียนความคิดรวบยอดหรือมโนทัศน์ของหัวเรื่องที่จะจัดการเรียนรู้)

• ตัวชี้วัดชั้นปี... (ระบุตัวชี้วัดชั้นปีที่ใช้เป็นเป้าหมายของแผนการจัดการเรียนรู้)

• จุดประสงค์การเรียนรู้... (กำหนดให้สอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนหลังจากสำเร็จการศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งประกอบด้วย

– ด้านความรู้ความคิด (Knowledge: K)

– ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ (Affective: A)

– ด้านทักษะ/กระบวนการ (Performance: P))

• การวัดและประเมินผลการเรียนรู้... (ระบุวิธีการและเครื่องมือวัดและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน)

• สาระการเรียนรู้... (ระบุสาระและเนื้อหาที่ใช้จัดการเรียนรู้ อาจเขียนเฉพาะหัวเรื่องก็ได้)

• กระบวนการจัดการเรียนรู้... (กำหนดให้สอดคล้องกับธรรมชาติของกลุ่มสาระและการบูรณาการข้ามสาระ)

• กิจกรรมเสนอแนะ... (ระบุรายละเอียดของกิจกรรมที่นักเรียนควรปฏิบัติเพิ่มเติม)

• แนวทางบูรณาการ... (เสนอแนะและระบุกิจกรรมของกลุ่มสาระอื่นที่บูรณาการร่วมกัน)

• สื่อ/แหล่งการเรียนรู้... (ระบุสื่อ อุปกรณ์ และแหล่งการเรียนรู้ที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้)

• บันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้... (ระบุรายละเอียดของผลการจัดการเรียนรู้ตามแผนที่กำหนดไว้ อาจนำเสนอข้อเด่นและข้อด้อยให้เป็นข้อมูลที่สามารถใช้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิจัยในชั้นเรียนได้)

ในส่วนของการเขียนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้นั้น ให้ครูที่เขียนแผนฯ นำขั้นตอนหลักของเทคนิควิธีการของการจัดการเรียนรู้ที่เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ เช่น การเรียนแบบแก้ปัญหา การศึกษาเป็นรายบุคคล การอภิปรายกลุ่มย่อย/กลุ่มใหญ่ การฝึกปฏิบัติการ การสืบค้นข้อมูล ฯลฯ มาเขียนในขั้นสอน โดยให้คำนึงถึงธรรมชาติของกลุ่มสาระการเรียนรู้

4

แบบทดสอบก่อนเรียน แบบทดสอบปลายภาค

แบบทดสอบก่อนเรียน สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1: เรียนรู้ตัวเรา

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

---

1. ข้อใดถูก

1 ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีช่วงชีวิตเท่ากับช่วงวัยเรียน

(2) ช่วงวัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีช่วงชีวิตยาวนานกว่าทุกวัย

3 ช่วงวัยเด็กก่อนเรียนจะมีช่วงชีวิตที่ยาวกว่าวัยเรียน

4 ช่วงวัยชีวิตของมนุษย์เริ่มนับตั้งแต่เซลล์สืบพันธุ์ของบิดามารดาผสมกัน

2. พัฒนาการทางร่างกายของทารกคนใดที่อาจมีความ*ผิดปกติ*เกิดขึ้น

1 ติ๊ก อายุ 9 เดือน ยังไม่ยอมพูด

2 จุ๋มจิ๋ม อายุ 4 เดือน ยังไม่หัดคลาน

(3) จี๊ยบ อายุ 1 ปี ยังไม่สามารถพูดได้

4 แป้ง อายุ 1 เดือน ยังไม่สามารถเอื้อมมือจับสิ่งของ

3. ข้อใด*ไม่ใช่*ลักษณะของพัฒนาการทางสังคมของทารก

1 สนใจเสียงคนพูด

2 ชอบฟังเสียงที่ไพเราะ

3 ต้องการให้คนอื่นสนใจ

(4) ชอบเล่นกับเด็กวัยเดียวกัน

4. เด็กวัยเรียนจะมีอัตราเพิ่มของน้ำหนักตัวอย่างรวดเร็วเมื่อใด

1 อายุย่างเข้าปีที่ 6

(2) อายุย่างเข้าปีที่ 10

3 อายุระหว่าง 6–12 ปี

4 อายุระหว่าง 11–12 ปี

5. ข้อใดหมายถึงวัยผู้ใหญ่

1 บุคคลที่มีช่วงอายุประมาณ 20–35 ปี

2 บุคคลที่มีช่วงอายุประมาณ 35–45 ปี

3 บุคคลที่มีช่วงอายุประมาณ 45–50 ปี

(4) บุคคลที่มีช่วงอายุประมาณ 20–60 ปี

6. ข้อใดคือความหมายของคำว่าอิทธิพลทางสังคม

1 การชักจูงใจให้กล้อยตามทางด้านความคิด

2 การพูดโน้มน้าวให้บุคคลอื่นกระทำตามตนเอง

3 การพูดเพื่อให้บุคคลอื่นเชื่อถือและยอมกระทำตามตน

(4) ถูกทุกข้อ

7. “ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น” เป็นคำสุภาษิตที่เกี่ยวข้องกับอิทธิพลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นในด้านใด

1 เพื่อน

(2) ครอบครัว

3 สื่อสารมวลชน

4 สภาพแวดล้อมในชุมชน

8. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ได้รับผลกระทบต่อสื่อโฆษณามากที่สุด

1 เพราะวัยรุ่นยังขาดวุฒิภาวะ

2 เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง

3 เป็นวัยที่ชอบลอกเลียนแบบ

(4) ถูกทุกข้อ

9. สื่อในข้อใดที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นน้อยที่สุด

1 เว็บไซต์ที่มีภาพลามก

(2) เพลงที่มีเนื้อหาประชาธิปไตย

3 ละครที่มีเนื้อเรื่องเกี่ยวกับการทารุณทางเพศ

4 ภาพยนตร์ที่มีฉากกอดจูบของพระเอกและนางเอก

10. การเล่นเกมออนไลน์ ส่งผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง

1 ทำให้ต้องเสียเงิน

2 ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ

(3) ทำให้นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ

4 ถูกทุกข้อ

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	**ร้อยละของคะแนน**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2: ชีวิตและครอบครัว

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

---

1. การวางแผนครอบครัวอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงใด

1 กระทรวงมหาดไทย
2 กระทรวงศึกษาธิการ
(3) กระทรวงสาธารณสุข
4 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

2. ข้อใด*ไม่ควร*ปฏิบัติในขณะตั้งครรภ์

1 ทำงานบ้าน
2 ออกกำลังกาย
(3) รับประทานผลไม้ดอง
4 รับประทานยาตามแพทย์สั่ง

3. อาหารในข้อใดที่เพศหญิงควรรับประทานขณะตั้งครรภ์

(1) น้ำส้มคั้น 3 มะม่วงดอง
2 กาแฟเย็น 4 ชากับขนมปังกรอบ

4. ข้อใด*ไม่ใช่*อันตรายจากการทำแท้ง

1 ตกเลือด
(2) ติดโรคทางเพศสัมพันธ์
3 เกิดภาวะการแท้งบุตรได้ง่าย
4 เกิดการอักเสบเรื้อรังในโพรงมดลูก

5. สิ่งใดส่งผลให้เพศหญิงในวัยทองมีอาการร้อนวูบวาบและปัสสาวะบ่อย

1 โรคประจำตัว
2 น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น
3 สภาพร่างกายที่อ่อนแอ
(4) ภาวะของการหมดประจำเดือน

6. ข้อใด*ไม่ใช่*วิธีการคุมกำเนิด

(1) การหลั่งภายนอก
2 การใส่ถุงยางอนามัย
3 การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด
4 การนับวันหรือระยะปลอดภัย

7. การคุมกำเนิดชนิดใดเมื่อทำแล้วจะไม่สามารถมีบุตรได้อีก

(1) การทำหมัน
2 การใส่ห่วงอนามัย
3 การฉีดยาคุมกำเนิด
4 การกินยาเม็ดคุมกำเนิด

8. ในขณะตั้งครรภ์แม่ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมใดจะส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์มากที่สุด

(1) แม่อยู่กับพ่อที่สูบบุหรี่
2 แม่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัด
3 แม่อยู่กับพ่อที่ดื่มสุราเป็นประจำ
4 แม่อยู่กับพ่อที่เป็นป่วยเป็นโรคมะเร็ง

9. พฤติกรรมในข้อใดที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสเอชไอวีได้มากที่สุด

1 การถูกยุงกัด
2 การใช้ห้องส้วมสาธารณะ
3 การรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
(4) การใช้เข็มสำหรับฉีดสารเสพติดเข้าเส้นร่วมกับผู้อื่น

10. นักเรียนจะป้องกันไม่ให้เกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างไร

1 ไม่คบเพื่อนต่างเพศ
2 ค้นคว้าเรื่องเพศศึกษา
(3) ไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
4 เลือกคบเฉพาะแต่เพื่อนที่เรียนดี

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	**ร้อยละของคะแนน**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3: ใส่ใจสุขภาพ

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

---

1. อาหารว่างสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนควรเป็นอาหารในข้อใด

1 ไอศกรีม 3 ผลไม้ดอง
(2) น้ำผลไม้ 4 ลูกกวาดรสผลไม้

2. ผลไม้ชนิดใดที่เหมาะสำหรับนำมาจัดให้ผู้สูงอายุได้รับประทาน

1 ลำไย 3 มะม่วงดิบ
2 ส้มโอ (4) กล้วยน้ำว้า

3. ศิริพรอยากมีผิวสวยดูสุขภาพดีควรรับประทานอาหารที่ให้วิตามินในข้อใด

(1) วิตามินเอ 3 วิตามินบี 6
2 วิตามินบี 2 4 วิตามินบีรวม

4. ช่วงอายุ 6–7 ปี พัฒนาการทางด้านอารมณ์เป็นเช่นไร

1 นึกถึงกลุ่ม
2 เข้ากับส่วนรวม
(3) ยึดถือตัวเองเป็นจุดศูนย์กลาง
4 ข้อ 1 และ 2 ถูก

5. ข้อใดเป็นลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

1 อารมณ์รุนแรง
2 อารมณ์ไม่คงที่
3 ขาดการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์
(4) ถูกทุกข้อ

6. โรคมะเร็งชนิดใดที่พบในเพศหญิงเท่านั้น

1 มะเร็งตับ (3) มะเร็งเต้านม
2 มะเร็งปอด 4 มะเร็งหลอดอาหาร

7. บุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัดอาจเจ็บป่วยด้วยโรคใดต่อไปนี้ได้มากที่สุด

1 โรคเท้าช้าง
(2) โรคผิวหนัง
3 โรคคอหอยพอก
4 โรคพยาธิใบไม้ในตับ

8. บุคคลกลุ่มใดควรงดออกกำลังกาย

1 หญิงมีครรภ์
2 บุคคลวัยชรา
3 ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
(4) ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่

9. ข้อใดถือได้ว่าเป็นประโยชน์ของการวางแผนในการออกกำลังกาย

1 ชะลอความเสื่อมของร่างกาย
2 ทำให้เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน
3 ทำให้ออกกำลังกายได้อย่างไม่เหนื่อย
(4) ช่วยป้องกันการเกิดอันตรายจากการออกกำลังกาย

10. ขณะออกกำลังกาย หากเกิดอาการเช่นใดควรหยุดออกกำลังกายทันที

(1) เจ็บที่หน้าอก
2 มีเหงื่อออกมาก
3 หัวใจเต้นแรงขึ้น
4 อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	**ร้อยละของคะแนน**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4: ชีวิตปลอดภัย

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

---

1. ข้อใดจัดเป็นลักษณะของพฤติกรรมสุขภาพที่ *ไม่*พึงประสงค์

(1) สุเทพ ชอบสังสรรค์กับเพื่อน ๆ โดยการดื่มสุรา

2 ชัยวัฒน์ ขับรถยนต์ท่องเที่ยวเข้าไปในพื้นที่ป่าอนุรักษ์

3 บัญชา หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในศูนย์การค้าที่มีคนอยู่แออัด

4 พิษณุ ออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะ ๆ เป็นประจำทุกวันเสาร์

2. สถานที่ในข้อใดเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยมากที่สุด

1 สวนสัตว์ 3 ในโรงเรียน

2 ตามป่าเขา (4) สถานที่แออัด

3. สมใจเลือกรับประทานอาหารเฉพาะที่ตนเองชอบเท่านั้น นักเรียนคิดว่าสมใจเสี่ยงต่อการเป็นโรคในข้อใด

1 โรคไต

2 โรคกระเพาะ

(3) โรคขาดสารอาหาร

4 โรคไขมันในเลือดสูง

4. เหตุการณ์ในข้อใดอธิบายความหมายของความรุนแรงได้ชัดเจนมากที่สุด

1 ปรารถนา วิ่งตกบันไดบ้าน

2 ปรัชญา ตักเตือนน้องเมื่อทำผิด

(3) กวีพรรณ แอบอ่านจดหมายของมานี

4 กนกพันธ์ ฟังเพลงเพื่อคลายความเครียด

5. ข้อใดคือสถาบันแห่งแรกที่ปลูกฝังพฤติกรรมวัยรุ่น

1 วัด (3) ครอบครัว

2 โรงเรียน 4 ถูกทุกข้อ

6. เพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงมักมีพฤติกรรมใช้ความรุนแรง

1 เพราะถูกหลอกลวง

2 เพราะเป็นค่านิยมที่ทำกันมา

3 เป็นความผิดปกติของร่างกาย

(4) เพราะขาดความรักความอบอุ่น

7. การใช้สื่อทางอินเทอร์เน็ตมีประโยชน์อย่างไร

1 สะดวกรวดเร็ว

2 ได้รับข้อมูลที่หลากหลาย

3 สามารถติดต่อสื่อสารระหว่างกันได้สะดวกมากขึ้น

(4) ถูกทุกข้อ

8. แอลกอฮอล์ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทอย่างไร

(1) กดประสาท

2 หลอนประสาท

3 กระตุ้นประสาท

4 ออกฤทธิ์ผสมผสานกัน

9. การดื่มสุรามาก ๆ จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคในข้อใดมากที่สุด

1 โรคเอดส์ 3 โรคหลอดเลือดหัวใจ

(2) โรคตับแข็ง 4 ข้อ 2 และ 3 ถูก

10. สิ่งที่ควรคำนึงถึงเป็นอันดับแรกในการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุคืออะไร

1 ทักษะในการช่วยฟื้นคืนชีพ

(2) ความปลอดภัยของสถานที่

3 ลำดับขั้นตอนในการช่วยเหลือ

4 การเคลื่อนย้ายผู้ประสบอุบัติเหตุ

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	**ร้อยละของคะแนน**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

แบบทดสอบก่อนเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5: เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง

---

1. ก่อนทำการแข่งขันกีฬาพลอง เพราะเหตุใดจึงต้องมีการถวายบังคมก่อนเสมอ

1 เพื่อแสดงความเคารพครูบาอาจารย์

2 เพื่อใช้คาถาเพิ่มความเก่งและคล่องตัว

3 เพื่อแสดงความกตัญญูกตเวทีต่ออาจารย์

(4) ข้อ 1 และ 3 ถูก

2. ข้อใดคือขั้นตอนที่ถูกต้องในการเต้นแอโรบิก

1 เต้นแอโรบิกและอบอุ่นร่างกาย

2 อบอุ่นร่างกายและเต้นแอโรบิก

(3) อบอุ่นร่างกาย เต้นแอโรบิก และผ่อนคลาย

4 จัดเตรียมเสื้อผ้า อบอุ่นร่างกาย และเต้นแอโรบิก

3. นักเรียนคิดว่านันทนาการชุมชนประเภทใดส่งเสริมทักษะทางด้านการอ่าน

1 สวนหย่อม 3 ศูนย์นันทนาการ

2 สวนสาธารณะ (4) ห้องสมุดประชาชน

4. ในขณะที่เพื่อนกำลังทดสอบพลองไม้รำที่ 1 อยู่หน้าห้อง นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร

1 คุยกับเพื่อนคนอื่น

2 ซักซ้อมท่ารำของตนเอง

3 ล้อเลียนท่าทางของเพื่อน

(4) ตั้งใจดูการทดสอบของเพื่อน

5. นักเรียนคิดว่ากิจกรรมกีฬาให้ประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันด้านใดมากที่สุด

1 ช่วยพัฒนาสมอง

2 คลายความเครียด

3 มีความเชื่อมั่นในตนเอง

(4) ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นโรคง่าย

6. การแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ หากกรรมการกล่าวคำว่า “Take your marks” ผู้เข้าแข่งขันต้องปฏิบัติตนอย่างไร

(1) เข้าที่

2 กระโดดออกจากแท่น

3 ถอดเสื้อคลุมออกเตรียมแข่งขัน

4 ไม่มีข้อใดถูก

7. ในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำในท่ากรรเชียง ถ้ากรรมการเป่านกหวีดเสียงยาวครั้งที่ 1 นักกีฬาต้องปฏิบัติตนอย่างไร

1 นักกีฬาเข้าประจำที่

2 นักกีฬาเริ่มทำการแข่งขัน

(3) นักกีฬาลงน้ำเตรียมตัวแข่งขัน

4 นักกีฬาลงชื่อเข้าแข่งขันที่โต๊ะกรรมการ

8. ถ้าหากในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ ก่อนการแข่งขันทีมของนักเรียนเป็นฝ่ายเสียเปรียบ ในฐานะที่นักเรียนเป็นหัวหน้าทีมจะบอกเพื่อนรวมทีมว่าอย่างไร

1 พูดยั่วยุฝ่ายตรงข้ามให้เสียสมาธิ

2 ออกตัวผิดกติกาเพื่อให้ได้เปรียบฝ่ายตรงข้าม

3 ว่ายไปเรื่อย ๆ ให้ถึงเส้นชัย เพราะอย่างไรก็แพ้อยู่แล้ว

(4) ว่ายอย่างเต็มความสามารถและใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่เคยซ้อมมาใช้

9. นักเรียนคิดว่าการเต้นแอโรบิกมีประโยชน์อย่างไร

1 ทำให้หัวใจแข็งแรง

2 ทำให้ร่างกายยืดหยุ่นได้ดี

3 ทำให้เคลื่อนไหวได้คล่องตัว

(4) ถูกทุกข้อ

10. การออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างไร

1 ไม่เจ็บป่วยง่าย

2 ทำให้ร่างกายแข็งแรง

3 ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

(4) ถูกทุกข้อ

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	**ร้อยละของคะแนน**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

แบบทดสอบปลายภาค สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 3

ตอนที่ 1

คำชี้แจง: เขียนเครื่องหมาย ◯ ล้อมรอบหน้าคำตอบที่ถูกต้อง (ข้อละ ½ คะแนน)

1. ข้อใดถูก

1 ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีช่วงชีวิตเท่ากับช่วงวัยเรียน

2 ช่วงวัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีช่วงชีวิตยาวนานกว่าทุกวัย

3 ช่วงวัยเด็กก่อนเรียนจะมีช่วงชีวิตที่ยาวกว่าวัยเรียน

4 ช่วงวัยชีวิตของมนุษย์เริ่มนับตั้งแต่เซลล์สืบพันธุ์ของบิดามารดาผสมกัน

2. ป้าเพ็ญมีอายุ 55 ปี แสดงว่าป้าเพ็ญอยู่ในวัยใด

1 วัยรุ่น 3 วัยผู้ใหญ่

2 วัยเด็ก 4 วัยผู้สูงอายุ

3. เด็กทารกจะหัดพูดเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับปัจจัยใด

1 วุฒิภาวะ

2 การเลี้ยงดูของพ่อแม่

3 ปัญหาทางด้านร่างกาย

4 ถูกทุกข้อ

4. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับเด็กวัยเรียน

1 อยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 2–6 ปี

2 เป็นช่วงที่ได้รับการศึกษาภาคบังคับ

3 เพศหญิงจะเข้าสู่ช่วงวัยเรียนเร็วกว่าเพศชาย

4 เพศชายและเพศหญิงจะมีช่วงอายุที่ต่างกันมาก

5. ข้อใดหมายถึงวัยทารก

1 เด็กแรกเกิด

2 เด็กที่มีอายุ 3 ปีขึ้นไป

3 เด็กที่อยู่ในครรภ์มารดา

4 เด็กที่สามารถรับประทานข้าวและอาหารเหลวได้

6. ข้อใดคือ*ความแตกต่าง*ระหว่างวัยรุ่นเพศหญิงกับวัยรุ่นเพศชาย

1 ผิวหนังของเพศชายมีความอ่อนนุ่มมากกว่า

2 อวัยวะเพศของเพศชายมีความซับซ้อนมากกว่า

3 ขนาดร่างกายและกล้ามเนื้อของเพศชายมีขนาดใหญ่กว่า

4 ข้อ 1 และ 3 ถูก

7. บุคคลที่อยู่ในวัยทองจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างไร

1 มีผื่นขึ้นตามร่างกาย

2 หงุดหงิด นอนไม่หลับ

3 ร่างกายกระฉับกระเฉง

4 มีความต้องการทางเพศสูง

8. นันทาอาศัยอยู่ในชุมชนที่จำหน่ายสารเสพติดจนทำให้ติดสารเสพติด การกระทำดังกล่าวมีอิทธิพลและความคาดหวังจากด้านใด

1 เพื่อน

2 ครอบครัว

3 วัฒนธรรม

4 สภาพแวดล้อมในชุมชน

9. ก้องภพแอบอ่านหนังสือการ์ตูนลามกกับเพื่อนในห้องเรียน โดยให้เหตุผลว่าเป็นการศึกษาเรื่อง “เพศสัมพันธ์” จากข้อความดังกล่าวนักเรียนคิดว่าอาจทำให้เกิดเหตุการณ์ใด

1 อาจเกิดคดีข่มขืน

2 เกิดการมีเพศสัมพันธ์

3 เกิดการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

4 ถูกทุกข้อ

10. Menopause หมายถึงอะไร

1 ช่วงวัยสาวแรก

2 ช่วงวัยเจริญพันธุ์

3 ช่วงวัยเจริญสูงสุด

4 ช่วงวัยหมดประจำเดือน

11. ข้อใดแสดงถึงพัฒนาการทางสติปัญญาที่เด่นชัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

1 มีความจำดี

2 คิดเป็นรูปธรรม

3 จดจำคำศัพท์ได้แม่นยำ

4 แก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

12. การเล่นเกมออนไลน์ ส่งผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง

1 ทำให้ต้องเสียเงิน

2 ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ

3 ทำให้นอนพักผ่อนไม่เพียงพอ

4 ถูกทุกข้อ

13. จากคำถามในข้อ 12 จะส่งผลให้ผู้เล่นเกมมีพฤติกรรมอย่างไร

1 ใช้ความรุนแรง

2 กระฉับกระเฉง

3 ประสาทตื่นตัวตลอดเวลา

4 ถูกทุกข้อ

14. ข้อใดคือวัตถุประสงค์หลักในการวางแผนครอบครัว

1 ลดอัตราการหย่าร้าง

2 ลดอัตราการเกิดของประชากร

3 ลดอัตราการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก

4 ข้อ 1 และ 2 ถูก

15. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับความหมายของการวางแผนครอบครัว

1 การคุมกำเนิด

2 การควบคุมจำนวนประชากร

3 การกำหนดจำนวนบุตรที่ต้องการ

4 การเตรียมการล่วงหน้าเกี่ยวกับเวลาที่เหมาะสมในการมีบุตร

16. ถ้าหาก*ไม่มี*การวางแผนครอบครัวจะส่งผลกระทบอย่างไร

1 จะมีประชากรในวัยเด็กเท่ากับประชากรในวัยผู้ใหญ่

2 จะมีประชากรในวัยเด็กมากกว่าประชากรในวัยผู้ใหญ่

3 จะมีประชากรในวัยเด็กเท่ากับประชากรในวัยผู้สูงอายุ

4 จะมีประชากรในวัยเด็กน้อยกว่าประชากรในวัยผู้สูงอายุ

17. ถ้ามีคนมาขอคำแนะนำเรื่องการป้องกันการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ นักเรียนจะต้องแนะนำอย่างไร

1 ไม่สำส่อนทางเพศ

2 ใช้สิ่งของส่วนตัวเฉพาะของตนเองเท่านั้น

3 รักษาความสะอาดร่างกายและอวัยวะเพศสม่ำเสมอ

4 ถูกทุกข้อ

18. นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไรถ้ามีผู้ป่วยโรคเอดส์ในครอบครัว

1 พูดคุยกับผู้ป่วยเอดส์ให้น้อยลง

2 ปฏิบัติตนตามปกติ ไม่ต้องทำอะไร

3 พาผู้ป่วยเอดส์ไปอยู่ประจำที่โรงพยาบาล

4 ให้กำลังใจและดูแลเรื่องสุขภาพเป็นพิเศษ

19. ข้อใดคือแนวทางที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1 เที่ยวกลางคืนให้น้อยลง
2 สวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง
3 ตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
4 ไม่มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่รู้จัก

20. การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่นก่อให้เกิดปัญหาสังคมในข้อใด

1 วัยรุ่นตัดสินใจฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น
2 เด็กถูกทอดทิ้งในสถานพยาบาลเพิ่มมากขึ้น
3 วัยรุ่นมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจเพิ่มมากขึ้น
4 รัฐบาลต้องเสียงบประมาณในการดูแลสุขภาพของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์

21. สิ่งใดส่งผลให้เพศหญิงในวัยทองมีอาการร้อนวูบวาบและปัสสาวะบ่อย

1 โรคประจำตัว
2 น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น
3 สภาพร่างกายที่อ่อนแอ
4 ภาวะของการหมดประจำเดือน

22. ผู้ที่อยู่ในช่วงภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์ควรรับประทานอาหารอย่างไร

1 รับประทานแป้งมาก ๆ
2 รับประทานข้าวต้มทุกวัน
3 รับประทานอาหารมังสวิรัติ
4 รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

23. ผู้ที่อยู่ในช่วงภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์ควรรับประทานอาหารประเภทใดในปริมาณที่น้อย

1 ข้าว แป้ง
2 ผัก ผลไม้
3 เนื้อสัตว์ ถั่ว
4 น้ำมันพืช น้ำตาล

24. องค์ประกอบในข้อใด *ไม่เกี่ยวข้อง* กับการวางแผนครอบครัว

1 การคุมกำเนิด
2 การเลือกเพศของบุตร
3 การช่วยเหลือคู่สมรสที่มีบุตรยาก
4 การค้นหาสาเหตุของความผิดปกติทางเพศ

25. โรคความดันโลหิตสูงพบมากในคนวัยใด

1 วัยรุ่น
2 วัยเด็ก
3 วัยทารก
4 วัยผู้ใหญ่

26.ข้อใดคืออาหารที่เหมาะสมสำหรับหญิงตั้งครรภ์

1 รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง
2 รับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง
3 รับประทานอาหารเฉพาะคาร์โบไฮเดรต
4 รับประทานอาหารที่มีโปรตีนและไขมันสูง

27. หลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงเรื่องใดเป็นอันดับแรก

1 เน้นวิตามินสูง
2 เป็นอาหารที่ย่อยง่าย
3 เน้นผักและผลไม้สด
4 เป็นอาหารที่มีไขมันสูง

28. อาหารว่างสำหรับเด็กวัยก่อนเรียนควรเป็นอาหารในข้อใด

1 ไอศกรีม
2 น้ำผลไม้
3 ผลไม้ดอง
4 ลูกกวาดรสผลไม้

29. วัยผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทใด

1 คอหมูย่าง
2 ราดหน้าปลา
3 ปลานึ่งมะนาว
4 ขนมจีนแกงไก่

30.ข้อใด *ไม่ถูกต้อง* เกี่ยวกับการจัดอาหารสำหรับวัยเด็กก่อนเรียน

1 จัดอาหารให้มีสารอาหารที่หลากหลาย
2 จัดอาหารใส่ภาชนะที่สะอาดถูกหลักอนามัย
3 การจัดอาหารต้องคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ของอาหาร
4 จัดอาหารเฉพาะที่เด็กชอบเพื่อให้เด็กรับประทานอาหารมากขึ้น

31. ข้อใด *ไม่ถูกต้อง* เกี่ยวกับการจัดอาหารในผู้ใหญ่

1 ควรได้รับผลไม้สดทุกวัน
2 ควรได้รับอาหารที่มีรสหวานจัด
3 ควรหลีกเลี่ยงอาหารย่างที่ไหม้เกรียม
4 ควรได้รับเนื้อสัตว์ประเภทปลาทะเล 2 ครั้งต่อสัปดาห์

32. ถ้าหากนักเรียนต้องเตรียมรายการอาหารเลี้ยงเพื่อนของแม่ที่มีอายุประมาณ 50 ปี ข้อใดเป็นรายการอาหารที่เหมาะสมที่สุด

1 ผัดเผ็ดเนื้อวัวและขาหมูอบ
2 ยำทะเลรวมมิตรรสเผ็ดและต้มยำไก่
3 เนื้อวัวแดดเดียวทอดและไก่ย่าง
4 เต้าหู้ทรงเครื่องและปลาเล็กปลาน้อยทอด

33. จากคำถามในข้อ 32 นักเรียนควรเลือกรายการของหวานในข้อใด

1 เยลลี่รสส้ม
2 โรตีสายไหม
3 เค้กฝอยทอง
4 เต้าหู้ฟรุตสลัด

34. ถ้าหากป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและไม่รับการรักษาเป็นเวลานาน ๆ จะส่งผลให้อวัยวะใดทำงานผิดปกติ

1 ไต
2 ตา
3 กระเพาะอาหาร
4 ข้อ 1 และ 2 ถูก

35. จากคำถามข้อ 34 ถ้าหากป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง *ไม่ควร* รับประทานอาหารในข้อใด

1 ยำไข่เค็ม
2 กุ้งแช่น้ำปลา
3 เนื้อเค็มแดดเดียว
4 ถูกทุกข้อ

36.อาการในข้อใดเป็นอาการของโรคไตวาย

1 ปัสสาวะเป็นเลือด
2 ความดันโลหิตสูง
3 อาการปวดหลัง ปวดเอว
4 ถูกทุกข้อ

37. ข้อใดเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง

1 กินอาหารเผ็ดมากเกินไป
2 กินอาหารเค็มมากเกินไป
3 กินอาหารหวานมากเกินไป
4 กินอาหารเปรี้ยวมากเกินไป

38. นารีออกกำลังกายเป็นประจำทุกเช้า ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง นารีควรใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายเท่าใด

1 1–5 นาที

2 5–15 นาที

3 20–25 นาที

4 30–35 นาที

39. การปฏิบัติในข้อใดจัดเป็นพฤติกรรมสุขภาพประเภทพฤติกรรมการป้องกันโรค

1 สมาพร กินยาแก้ปวดตามที่แพทย์สั่ง

2 วิชุดา งดวิ่งออกกำลังกายเพราะปวดเข่า

3 กัลยภัฏร์ ปวดศีรษะจึงนอนพักผ่อนอยู่ที่บ้าน

4 วรวุธ เปิดไฟหน้ารถทุกครั้งเมื่อขับขี่รถจักรยานยนต์

40. บุคคลในข้อใดมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

1 นนท์ รับประทานยาตามแพทย์สั่ง

2 ณี ติดตามข่าวสารด้านสุขภาพอยู่เสมอ

3 นุช สวมหมวกกันน็อกทุกครั้งเมื่อขับขี่รถจักรยานยนต์

4 ถูกทุกข้อ

41. นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไรหากพบว่าในชุมชนมีการระบาดของไข้หวัดเพิ่มขึ้น

1 พยายามอยู่แต่ในบ้าน

2 ไม่ออกไปคลุกคลีกับเพื่อนบ้าน

3 พยายามรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย

4 พยายามออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ

42. ถ้าหากนักเรียนพักผ่อนไปเพียงพอจะส่งผลเสียอย่างไร

1 อ่อนเพลีย

2 ไม่มีสมาธิในการเรียน

3 ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ

4 ถูกทุกข้อ

43. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพ

1 น้อย ไม่ชอบออกกำลังกาย

2 หนุ่ม มีเพศสัพพันธ์โดยไม่ป้องกัน

3 นิด รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ

4 นุช ซื้อยาจากร้านขายยาที่มีเภสัชกร

44. เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์หรือภัยอันตรายต่าง ๆ สิ่งแรกที่ควรปฏิบัติคือข้อใด

1 ตั้งสติให้มั่นคง

2 ใช้กำลังต่อสู้อย่างเต็มที่

3 ตะโกนร้องขอความช่วยเหลือ

4 พยายามมองหาอาวุธที่อยู่รอบตัว

45. ข้อใดคือความหมายของความรุนแรง

1 การกระทำที่ผิดกฎหมายที่มีความหนักและแรงต่อบุคคลอื่น

2 การกระทำที่ล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคลซึ่งเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานแก่ผู้ถูกกระทำ

3 การกระทำที่ล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคลทั้งกาย วาจา ใจ และเพศ ซึ่งเป็นผลให้เกิดความทุกข์ทรมานแก่ผู้ถูกกระทำ

4 ไม่มีข้อใดถูก

46. “มลทำร้ายตนเองด้วยการรับประทานยาล้างห้องน้ำ เพราะอกหักจากเพื่อนชาย” **ข้อความดังกล่าวจัดอยู่ในลักษณะพฤติกรรมความรุนแรงแบบใด**

(1) ความรุนแรงต่อตนเอง
2 ความรุนแรงในเชิงระบบ
3 ความรุนแรงทางครอบครัว
4 ความรุนแรงระหว่างบุคคล

47. “กุ๊กถูกเพื่อนชายจับเนื้อตัวขณะไม่ทันระวัง” **ข้อความดังกล่าวจัดอยู่ในลักษณะพฤติกรรมความรุนแรงแบบใด**

(1) ความรุนแรงทางเพศ
2 ความรุนแรงภายในกลุ่ม
3 ความรุนแรงทางครอบครัว
4 ความรุนแรงทางด้านเศรษฐกิจ

48. สภาพครอบครัวลักษณะใดที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ความรุนแรง

1 ครอบครัวที่มีฐานะยากจน
2 ครอบครัวที่ขาดผู้นำครอบครัว
(3) ครอบครัวมีบรรยากาศการใช้ความรุนแรง
4 ครอบครัวที่ผู้นำได้รับการศึกษาในระดับต่ำ

49. ข้อใดเป็นผลกระทบของความรุนแรงที่มีต่อวัยรุ่นที่ร้ายแรงที่สุด

1 เป็นโรคซึมเศร้า
2 เกิดอาการหวาดระแวงไม่ไว้ใจใคร
3 เห็นว่าเรื่องดังกล่าวเป็นเรื่องธรรมดา
(4) มีพฤติกรรมป่าเถื่อน เป็นอาชญากร

50. หากนักเรียนพบว่าสมาชิกในบ้านมีพฤติกรรมก้าวร้าวและมักใช้ความรุนแรง นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไร

1 ใช้กำลังต่อสู้กับบุคคลนั้น
2 ไม่พูด ไม่คุย และไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุคคลนั้น
(3) ให้แง่คิดเกี่ยวกับผลเสียจากพฤติกรรมดังกล่าว
4 ปล่อยเป็นอิสระจะช่วยให้บุคคลดังกล่าวเกิดความผ่อนคลายดีขึ้น

51. สุรชัยไปเลี้ยงฉลองงานแต่งงานของเพื่อนและดื่มสุราไปหลายแก้วเพราะขัดใจเพื่อนไม่ได้ ขณะขับรถกลับบ้าน สุรชัยประสบอุบัติเหตุรถชนกับเสาไฟฟ้า อาการสาหัส นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดจึงเกิดเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้น

1 เพราะ การดื่มสุราทำให้เกิดความประมาท
2 เพราะ การดื่มสุราทำให้สมาธิสั้นไม่สามารถควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ได้
(3) เพราะ การดื่มสุรามีผลต่อการมองเห็นทำให้ไม่สามารถคาดคะเนระยะทางได้
4 เพราะ การดื่มสุราทำให้สมองสั่งงานอย่างรวดเร็วทำให้ขาดความระมัดระวัง

52. การรับข่าวสารในข้อใดทำให้ผู้รับข่าวสารเกิดความเครียดทางอารมณ์มากที่สุด

1 การจับกุมคดียักขโมย
(2) การฆาตกรรมโหดชำแหละศพ
3 การติดสารเสพติดของเด็กวัยรุ่น
4 ข้อ 2 และ 3 ถูก

53. โรคในข้อใดที่เกี่ยวข้องกับการดื่มสุราโดยตรง

1 โรคเอดส์
(2) โรคตับแข็ง
3 โรคหลอดเลือดหัวใจ
4 ข้อ 2 และ 3 ถูก

54. สถานการณ์ใดต่อไปนี้จัดเป็นสถานการณ์เสี่ยง

1 การเข้าดูเว็บไซด์ลามก
2 การเข้าไปอยู่ในแหล่งสถานบันเทิง
3 การคิดอยู่ในอาคารเมื่อเกิดเพลิงไหม้
(4) การไปเที่ยวต่างจังหวัดโดยการโดยสารรถประจำทาง

55. ข้อใดให้ความหมายของการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด

1 การช่วยห้ามเลือด
2 การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
3 การช่วยหายใจโดยเครื่องมือแพทย์ที่
(4) การช่วยเหลือเบื้องต้นเพื่อให้ผู้บาดเจ็บปลอดภัยก่อนนำส่งสถานพยาบาล

56. ขั้นตอนใดคือขั้นตอนที่ปฏิบัติหลังจากให้การช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุด้วยวิธีการเป่าปากเพื่อช่วยหายใจ

1 การตรวจชีพจร
2 การเปิดทางเดินหายใจ
3 การเป่าจมูกช่วยหายใจ
(4) การปฏิบัติการนวดหัวใจ

57. ข้อใดคือหลักการสำคัญที่สุดในการปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เกิดบาดแผลขึ้นในร่างกาย

1 ถ้ากระดูกหักควรเข้าเฝือก
(2) ถ้าตกเลือดต้องรีบห้ามเลือดก่อน
3 ล้างแผลให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่
4 ควรแนะนำให้ผู้ป่วยฉีดยากันบาดทะยัก

58. เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับอากาศบริสุทธิ์ ควรปฏิบัติอย่างไร

1 ผายปอดให้ผู้ป่วย
2 ใช้พัดช่วยพัดผู้ป่วย
(3) อย่าให้คนมุงล้อมผู้ป่วย
4 ใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดจมูกผู้ป่วย

59. หลังจากตรวจสอบความปลอดภัยของสถานที่เกิดเหตุแล้ว ผู้ให้การช่วยเหลือควรปฏิบัติตามข้อใด

1 นำผู้ประสบอุบัติเหตุส่งโรงพยาบาล
2 รีบขอความช่วยเหลือจากผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์
(3) ลำดับความสำคัญขั้นตอนก่อน–หลังในการให้การปฐมพยาบาล
4 ไม่มีข้อใดถูก

60. ก่อนการปฏิบัติกีพาพลอง ควรบริหารร่างกายในส่วนใด

1 คอ
2 ลำตัว
3 ข้อมือ
(4) ข้อ 2 และ 3 ถูก

61. ในกีพาพลองขั้นตอนต่อจากการถวายบังคมคือขั้นตอนใด

1 การตีลูกไม้
(2) การขึ้นพรหม
3 การเดินแปลง
4 การกลับหัวสนาม

62. ข้อใดคือองค์ประกอบที่สำคัญของการตีลูกไม้

(1) ฝ่ายรุกและฝ่ายรับ
2 คนดูและกรรมการ
3 ฝ่ายรุกและกรรมการ
4 ฝ่ายรับและกรรมการ

63. ข้อใดเรียงลำดับการแสองพลองได้ถูกต้อง

1 ขึ้นพรหมนั่ง→ถวายบังคม→ ขึ้นพรหมยืน →ท่ารำ

2 ท่ารำ→ขึ้นพรหมนั่ง→ถวายบังคม→ขึ้นพรหมยืน

(3) ถวายบังคม→ขึ้นพรหมนั่ง→ขึ้นพรหมยืน →ท่ารำ

4 ถวายบังคม→ขึ้นพรหมยืน→ท่ารำ→ขึ้นพรหมยืน

อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 64–66

สมโชคไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนแต่เมื่อวันอาทิตย์ที่แล้ว สมโชคดูรายการโทรทัศน์ที่รณรงค์ให้ออกกำลังกายด้วยการแอโรบิก สมโชคสนใจและอยากไปเต้นแอโรบิกที่สวนสาธารณะใกล้ ๆ บ้าน

64. สมโชคควรปฏิบัติสิ่งใดก่อนออกกำลังกายแบบแอโรบิก

(1) ตรวจสุขภาพ

2 อบอุ่นร่างกาย

3 ทดสอบสมรรถภาพ

4 ไม่มีข้อใดถูก

65. สมโชคควรแต่งกายอย่างไรให้เหมาะสมกับการเต้นแอโรบิก

(1) สวมกางเกงผ้ายืด

2 สวมรองเท้าส้นบาง

3 สวมชุดชั้นในหลวม ๆ

4 ถุงเท้าเส้นใยสังเคราะห์

66. ถ้าหากสมโชคเกิดอาการเจ็บหน้าอกและเหนื่อยมากขณะเต้นแอโรบิก สมโชคควรปฏิบัติตนอย่างไร

1 เต้นต่อไป

2 ดมยาดม

3 นอนคว่ำกับพื้น

(4) หยุดพักและรีบไปพบแพทย์

67. บุคคลใดต่อไปนี้*ไม่ควร*เข้าร่วมกิจกรรมการเต้นแอโรบิก

1 จุ๋ม ปวดบริเวณต้นคอ

2 จุก ปวดศีรษะและมีไข้

3 จิ๋ว ทะเลาะกับเพื่อนในกลุ่ม

(4) ข้อ 1 และ 2 ถูก

68. ในชั่วโมงนันทนาการครูให้นักเรียนประดิษฐ์สิ่งของจากเศษวัสดุมาคนละ 1 อย่าง นักเรียนเลือกประดิษฐ์กล่องใส่ของจากกล่องกระดาษ หากเพื่อนของนักเรียนต้องการทราบวิธีทำ นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร

1 ทำเป็นไม่สนใจ

(2) สอนวิธีทำทุกขั้นตอน

3 บอกเพื่อนให้ไปถามครู

4 บอกอุปกรณ์ที่ต้องใช้แล้วให้เพื่อนไปทำเอง

69. ถ้าหากในชุมชนของนักเรียนเกิดปัญหาเด็กในชุมชนป่วยเป็นโรคไข้เลือดออก นักเรียนจะนำนันทนาการชุมชนที่นักเรียนได้ศึกษามาปรับใช้ในชุมชนอย่างไร จึงจะป้องกันโรคไข้เลือดออกได้ประสบความสำเร็จสูงสุด

1 ขายของที่ระลึกแล้วนำเงินมาช่วยครอบครัวของเด็กที่ป่วยเป็นโรคไข้เลือดออก

2 ขอเงินบริจาคจากภาคเอกชนมาช่วยค่ารักษาพยาบาลเด็กที่ป่วยเป็นโรคไข้เลือดออก

(3) รณรงค์โดยการจัดนิทรรศการหรือแสดงละครเพื่อกระตุ้นให้คนในชุมชนป้องกันโรคไข้เลือดออก

4 ถูกทุกข้อ

70. ถ้าหากนักเรียนได้รับหน้าที่เป็นผู้จัดกิจกรรมกีฬาในชุมชมของนักเรียน นักเรียนคิดว่าการจัดกิจกรรมดังกล่าวจะเกิดประโยชน์ในชุมชนอย่างไร

1 ช่วยสร้างความสามัคคี

2 ช่วยลดปัญหาอาชญากรรม

3 ทำให้คนในชุมชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

(4) ถูกทุกข้อ

71. ในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ นักกีฬาว่ายน้ำทีมของโรงเรียนที่นักเรียนศึกษาอยู่กำลังว่ายอยู่เป็นอันดับที่ 2 นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร

1 ผิวปากเสียงดัง

2 ใช้เครื่องขยายเสียง

(3) ส่งเสียงเชียร์และปรบมือ

4 ส่งเสียงเชียร์ด้วยถ้อยคำไม่สุภาพ

72. หนุ่ม หงายตัวราบกับระดับน้ำ เตะเท้าเหมือนท่าวัดวา จากข้อความดังกล่าวนักเรียนคิดว่าหนุ่มกำลังว่ายน้ำในท่าใด

1 ท่ากบ

2 ท่าวัดวา

3 ท่าผีเสื้อ

(4) ท่ากรรเชียง

อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วตอบคำถามข้อ 73–78

รสรินเข้าแข่งขันการว่ายแบบผลัดผสม ซึ่งรสรินต้องว่ายน้ำเป็นคนแรกและศิริพรต้องว่ายเป็นอันดับที่ 3

73. รสรินต้องว่ายน้ำในท่าใด

1 ท่ากบ 3 ท่าผีเสื้อ

2 ท่าวัดวา (4) ท่ากรรเชียง

74. รสรินต้องเริ่มต้นออกตัวที่บริเวณใด

(1) ในน้ำ 3 บนแท่นกระโดด

2 ขอบสระ 4 บริเวณใดก็ได้

75. ศิริพรต้องว่ายน้ำในท่าใด

1 ท่ากบ 3 ท่าวัดวา

(2) ท่าผีเสื้อ 4 ท่ากรรเชียง

76. ศิริพรต้องเริ่มต้นออกตัวที่บริเวณใด

1 ในน้ำ (3) บนแท่นกระโดด

2 ขอบสระ 4 บริเวณใดก็ได้

77. การแข่งขันดังกล่าวจะสิ้นสุดเมื่อนักกีฬาอันดับสุดท้ายว่ายน้ำถึงเส้นชัยในท่าใด

1 ท่ากบ 3 ท่าผีเสื้อ

2 ท่าวัดวา 4 ท่ากรรเชียง

78. ข้อใดผิด

1 การกลับตัวไม่ต้องให้ส่วนใดสัมผัสกับขอบสระก็ได้

2 นักกีฬาว่ายน้ำต้องเข้าเส้นชัยในช่องว่ายของตนเอง

3 นักกีฬาว่ายน้ำต้องว่ายน้ำให้ครบระยะทางที่กำหนดในการแข่งขัน

4 ข้อ 1 และ 3 ถูก

79. ในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำในท่ากรรเชียง ถ้ากรรมการเป่านกหวีดเสียงยาวครั้งที่ 2 นักกีฬาต้องปฏิบัติตนอย่างไร

1 นักกีฬาเข้าประจำที่

2 นักกีฬาเริ่มทำการแข่งขัน

3 นักกีฬาลงน้ำเตรียมตัวแข่งขัน

4 นักกีฬาลงชื่อเข้าแข่งขันที่โต๊ะกรรมการ

80. ในการทดสอบการตีลูกไม้ หากนักเรียนไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ครูกำหนดจะเกิดสิ่งใด

1 ได้คะแนนการทดสอบไม่ดี

2 ท่าในการรำพลองไม่สวยงาม

3 เพื่อนไม่ชอบและไม่ให้เข้ากลุ่ม

4 เกิดการบาดเจ็บในขณะการทดสอบ

81. ไม้รำที่ 2 ในกีฬาพลองมีชื่อว่าอะไร

1 พักศอก

2 แนบกาย

3 ทิ้งหลังวาดหน้า

4 ต่อข้อจากท่าคุมรำ

82. ถ้าหากในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ เพื่อนในทีมของนักเรียนคนหนึ่งท้องเสีย ในฐานะที่นักเรียนเป็นหัวหน้าทีมจะมีวิธีการแก้ไขสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไร

1 ขอถอนตัวออกจากการแข่งขัน

2 บังคับให้เพื่อนคนนั้นลงแข่งขัน

3 ลงแข่งขันแทนเพื่อนโดยไม่คำนึงถึงผลแพ้ชนะ

4 บอกกรรมการว่าเพื่อนท้องเสียให้ยกเลิกการแข่งขันรอบดังกล่าว

83. นักเรียนคิดว่าการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาจะเกิดผลดีกับร่างกายของนักเรียนอย่างไร

1 ทำให้มีรูปร่างดี

2 ทำให้จิตใจเบิกบาน

3 ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

4 ถูกทุกข้อ

84. หลักในการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดควรจะปฏิบัติอย่างไร

1 มีการวางแผนและการจัดเวลา

2 ต้องคำนึงถึงเสื้อผ้าที่จะสวมใส่

3 ต้องคำนึงถึงเงินในกระเป๋าของตนเอง

4 ออกกำลังกายได้เลยไม่ต้องคำนึงถึงอะไร

85. ข้อใดถูก

1 ไม่ควรเคลื่อนย้ายผู้ประสบอุบัติเหตุโดยไม่จำเป็น

2 ควรรีบเคลื่อนย้ายผู้ประสบอุบัติเหตุส่งโรงพยาบาลโดยเร็วเพื่อให้แพทย์รีบทำการรักษาอย่างทันท่วงที

3 ผู้ประสบอุบัติเหตุจะรอดพ้นจากอันตรายขึ้นอยู่กับอุปกรณ์เครื่องมือแพทย์ที่ทันสมัย

4 ถ้าไม่สามารถตรวจจับชีพจรได้ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที

86. ขั้นตอนการเต้นแอโรบิกขั้นตอนใดที่มีช่วงเวลายาวนานที่สุด

1 ขั้นแอโรบิก
2 ขั้นผ่อนคลาย
3 ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย
4 ขั้นการพักหลังจากออกกำลังกาย

87. ในขณะออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก ถ้าหากมีอาการจุกหน้าอก เวียนศีรษะ นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร

1 รีบดื่มน้ำทันที
2 รีบอาบน้ำทันที
3 หยุดและรีบไปพบแพทย์
4 เต้นแอโรบิกต่อไปจนกว่าจะหาย

88. ข้อใด *ไม่ใช่* ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

1 ส่งเสริมให้เกิดสุขภาพที่ดี
2 ปฏิบัติกิจกรรมในการเรียนและการทำงานเก่งกว่าผู้อื่น
3 ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างกระฉับกระเฉงและมีประสิทธิภาพ
4 ร่างกายมีพลังงานสำรองพอที่จะปฏิบัติกิจกรรมในกรณีฉุกเฉิน

89. "การยืดกล้ามเนื้อและการแยกข้อต่อส่วนต่าง ๆ" จากข้อความดังกล่าวเป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายทางด้านใด

1 ความคล่องแคล่วว่องไว
2 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
3 ความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว
4 ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

90. ข้อใดเป็นความหมายของพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมที่สุด

1 การปฏิบัติที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ
2 การปฏิบัติตนเมื่อป่วยด้วยโรคติดต่อ
3 การปฏิบัติใด ๆ ที่เป็นการป้องกันโรค
4 การกระทำใด ๆ ที่ส่งผลต่อสภาวะทางสุขภาพของบุคคล

91. ข้อใดคือวิธีการแก้ไขและป้องกันพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่นได้ดีที่สุด

1 ผู้ปกครองต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายแก่บุตรหลานให้เพียงพอ
2 ครอบครัวต้องคอยเอาใจใส่และรับฟังปัญหาของวัยรุ่น
3 สถานศึกษาต้องสอดส่องติดตามพฤติกรรมของนักเรียนอย่างใกล้ชิด
4 ครอบครัวต้องคอยอบรมและกวดขันถึงพฤติกรรมของวัยรุ่นอย่างเคร่งครัด

92. ข้อใดถูก

1 สื่อไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่น
2 ผู้กระทำผิดมักมีอายุน้อยและมาจากครอบครัวที่พ่อแม่มีการศึกษาสูง
3 ผู้กระทำผิดส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีการศึกษาต่ำ มีรายได้น้อย ไม่มีอาชีพแน่นอน
4 ไม่มีข้อใดถูก

93. หวานเข้าไปทวงเงินหนูต่อหน้าเพื่อน ๆ ด้วยถ้อยคำที่ไม่สุภาพทำให้หนูโกรธจึงเข้าทำร้ายร่างกายหวาน เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาจากสาเหตุใด

1 หวาน ไม่เข้าใจหนู

2 หนู ใจร้อนไม่ฟังเหตุผล

3 หนูตั้งใจจะโกง ไม่คืนเงิน

(4) หวานขาดทักษะในการสื่อสารที่สร้างสรรค์

94. เมื่อผู้ช่วยเหลือตรวจดูระดับความรู้สึกตัวของผู้ประสบอุบัติเหตุด้วยการสอบถามแล้ว ลำดับต่อไปที่ผู้ช่วยเหลือควรปฏิบัติคือข้อใด

1 ตรวจระดับความรู้สึกตัว

(2) จัดท่าทางการนอนให้ถูกต้อง

3 เปิดทางเดินหายใจผู้ประสบอุบัติเหตุ

4 ทำการช่วยหายใจด้วยวิธีการเป่าปาก

95. ผู้ช่วยเหลือควรจัดท่าทางผู้ประสบอุบัติเหตุอย่างไรเพื่อให้เหมาะสมกับการช่วยเหลือมากที่สุด

1 นอนตะแคงหันไปทางผู้ช่วยเหลือ

2 นอนหงายและกางแขนและขาทั้งสองออกจากกัน

3 จัดแบบใดก็ได้เพื่อให้ผู้ช่วยเหลือได้ช่วยเหลืออย่างสะดวกที่สุด

(4) นอนหงาย แขนวางแนบลำตัวลักษณะเหมือนท่านอนหงายปกติ

96. “ผู้แข่งขันจะต้องยืนอยู่ในน้ำและหันหน้าเข้าหาขอบสระทางด้านปล่อยตัว มือทั้งสองจับขอบสระหรือราวเหล็ก” **การปฏิบัติดังกล่าวเป็นการปล่อยตัวของท่าใด**

1 ท่ากบ 3 ท่าผีเสื้อ

2 ท่าวัดวา (4) ท่ากรรเชียง

97. ถ้าหากในชุมชนมีเด็กที่ใช้เวลาว่างไม่เกิดประโยชน์โดยการเล่นเกมและเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด นักเรียนจะมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างไร

1 บอกพ่อแม่ของเด็ก

2 ไม่สนใจเพราะไม่ใช่เรื่องของตน

3 แจ้งตำรวจให้มาตรวจบริเวณชุมชน

(4) รณรงค์ให้มีการแข่งขันกีฬาในชุมชน

98. นันทนาการชุมชนมีประโยชน์อย่างไร

1 ส่งเสริมให้คนในชุมชนสร้างเสริมสุขภาพอนามัย

2 ส่งเสริมให้คนในชุมชนมีฐานะและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

3 ส่งเสริมให้ในชุมชนอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามในชุมชน

(4) ข้อ 1 และ 3 ถูก

99. ซีพีอาร์ (CPR) คืออะไร

1 การห้ามเลือดด้วยการขันชะเนาะ

(2) การช่วยหายใจและการนวดหัวใจ

3 การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บอย่างถูกวิธี

4 การเข้าเฝือกในผู้บาดเจ็บที่กระดูกหัก

100. เมื่อผู้ช่วยเหลือตรวจดูระดับความรู้สึกตัวของผู้ประสบอุบัติเหตุด้วยการสอบถามแล้ว ลำดับต่อไปที่ผู้ช่วยเหลือควรปฏิบัติคือข้อใด

1 ตรวจระดับความรู้สึกตัว

(2) จัดท่าทางการนอนให้ถูกต้อง

3 เปิดทางเดินหายใจผู้ประสบอุบัติเหตุ

4 ทำการช่วยหายใจด้วยวิธีการเป่าปาก

ตอนที่ 2 นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (ข้อละ 10 คะแนน)

1. นักเรียนคิดว่าพ่อแม่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นอย่างไร

แนวคำตอบ

พ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญในการอบรมสั่งสอนและเป็นแบบอย่างที่ดี เช่น การมีพฤติกรรมที่เหมาะสม การบริโภค การใช้เงิน สิ่งของและเครื่องใช้ การดูแลรักษาสาธารณสมบัติ และการแบ่งปันของส่วนรวม ส่งผลให้วัยรุ่นยึดถือเป็นแบบอย่างของตน

2. นักเรียนมีแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวอย่างไรบ้าง

แนวคำตอบ

1. ควรแสดงอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองอย่างตรงไปตรงมา

2. ควรให้โอกาสซึ่งกันและกันในการชี้แจงเหตุผล

3. พูดถึงแต่สิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาที่แท้จริงในปัจจุบัน

4. ใช้คำพูดสื่อสารที่นุ่มนวล สุภาพ และสื่อสารให้เข้าใจในประเด็นปัญหาที่ตรงกัน

5. ยึดหลักการประนีประนอม สมาชิกในครอบครัวจะต้องรู้จักประนีประนอมให้แก่กันและกัน

3. การตรวจสภาพความรู้สึกตัวของผู้ประสบอุบัติเหตุในเบื้องต้นควรทำอย่างไร

แนวคำตอบ

ตรวจสอบโดยใช้การเรียกชื่อ หรือการสอบถาม รวมทั้งการให้การกระตุ้นความรู้สึก เช่น คุณเป็นอะไร คุณเป็นอย่างไรบ้าง หรือการจับบ่าเขย่าเบา ๆ

4. ยกตัวอย่างนันทนาการชุมชนที่นักเรียนพบในชุมชมใกล้บ้านของนักเรียนอย่างน้อย 5 ตัวอย่าง

แนวคำตอบ

สวนสาธารณะ ห้องสมุดประชาชน สวนหย่อม สนามกีฬา และศูนย์นันทนาการ

5. เพื่อความปลอดภัยในการป้องกันอุบัติเหตุจากการว่ายน้ำควรปฏิบัติตนอย่างไร

แนวคำตอบ

1. ปฏิบัติตามกฎและระเบียบของการใช้สระว่ายน้ำอย่างเคร่งครัด

2. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนลงสระว่ายน้ำ

3. ไม่หยอกล้อเล่นกันในสระว่ายน้ำหรือแกล้งตะโกนขอความช่วยเหลือ

4. ไม่ควรว่ายน้ำหากมีร่างกายที่อ่อนเพลีย

5. ไม่ควรว่ายน้ำหากดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์

คะแนนที่ได้รับจากการทดสอบความรู้	
คะแนนที่ได้	**ร้อยละของคะแนน**

_____ ครูผู้สอน

หมายเหตุ: แบบทดสอบปลายภาค ครู/ผู้สอนสามารถคัดสำเนาแบบทดสอบได้จากสื่อการเรียนรู้ PowerPoint สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 1 ของบริษัท สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด

5

ใบความรู้ ใบงาน และใบกิจกรรมการเรียนรู้

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานที่กำหนด เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ที่มีเป้าหมายเพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน โดยผ่านมาตรฐานการเรียนรู้เป็นข้อกำหนดคุณภาพของผู้เรียนทั้งด้านความรู้ ทักษะ/กระบวนการ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม โดยผ่านองค์ความรู้หลัก 5 สาระ และมีการกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้นหลังจากการเรียนรู้แต่ละสาระ รวม 6 ข้อ ประกอบด้วย *สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์* ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ *สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว* ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต *สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล* ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา และมาตรฐานข้อ พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชมในสุนทรียภาพของการกีฬา *สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค* ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 4.1 เห็นคุณค่าและ มีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ และ*สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต* ประกอบด้วยมาตรฐานข้อ พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง

ใบงานที่ 1

เรื่อง หน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำชี้แจง: 1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5–6 คน เลือกประธานและเลขานุการกลุ่ม

2. ร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเพื่อสรุปประเด็นคำถามต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในตารางใบงานที่ 1

3. บันทึกสรุปผลการวิเคราะห์และอภิปรายผลลงในตารางใบงานที่ 1

4. นำเสนอผลการวิเคราะห์และอภิปรายหน้าชั้นเรียน

ประเด็นคำถาม	สรุปความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม
1. กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วยองค์ความรู้ กี่สาระ อะไรบ้าง	*(**ตัวอย่างแนวคำตอบ:** ประกอบด้วยองค์ความรู้หลัก 5 สาระ ได้แก่* *สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์* *สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว* *สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล* *สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค* *สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต)*
2. นักเรียนควรเกิดมาตรฐานการเรียนรู้อะไรบ้าง หลังการเรียนรู้ในกลุ่มสาระที่เป็นองค์ความรู้หลักของกลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา	*(**ตัวอย่างแนวคำตอบ:** หลังการเรียนรู้สาระที่ 1 ควรมีความเข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์* *หลังการเรียนรู้สาระที่ 2 ควรมีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต หลังการเรียนรู้สาระที่ 3: 1. ควรเข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา* *2. รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และชื่นชอบในสุนทรียภาพของการกีฬา หลังการเรียนรู้สาระที่ 4 ควรเห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ หลังการเรียนรู้สาระที่ 5 ควรรู้จักป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติด และความรุนแรง)*

ประเด็นคำถาม	สรุปความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม
3. การศึกษาในองค์ความรู้หลักของกลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่กำหนดไว้ ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จะประสบผลสำเร็จอย่างดี นักเรียนต้องมีแนวทางปฏิบัติอย่างไรบ้าง	*(พิจารณาจากคำตอบที่ใช้หลักเหตุและผลประกอบในการตอบคำถามของนักเรียน)*
4. แหล่งความรู้ใดบ้างที่จะช่วยสนับสนุนการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ให้ประสบความสำเร็จได้มากที่สุด	*(พิจารณาจากคำตอบของนักเรียน ตัวอย่างเช่น ตำรา เอกสาร บทความ นิตยสาร แหล่งความรู้ในท้องถิ่น ปราชญ์ในท้องถิ่น และการค้นคว้าโดยอาศัยการสืบค้นจากระบบ เครือข่ายอินเทอร์เน็ต)*

กลุ่มที่ _____

1. _____ เลขที่ _____ ประธานกลุ่ม
2. _____ เลขที่ _____ สมาชิก
3. _____ เลขที่ _____ สมาชิก
4. _____ เลขที่ _____ สมาชิก
5. _____ เลขที่ _____ สมาชิก
6. _____ เลขที่ _____ เลขานุการกลุ่ม

วันที่ _____ / _____ / _____

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้และการวัดประเมินผล ตลอดจนเกณฑ์การตัดสินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันศึกษาและอภิปรายเกี่ยวกับการจัดแบ่งหน่วยการเรียนรู้ และการวัดประเมินผลการเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

1. การแบ่งหน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หน่วยการเรียนรู้	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	เวลา (ชั่วโมง)	หมายเหตุ
1	เรียนรู้ตัวเรา	10	– เวลาเรียนรวม 80 ชั่วโมง/ปีการศึกษา (2 ภาคเรียน) – 2 ชั่วโมง/สัปดาห์/ภาคการศึกษา/1 หน่วยกิต หรือ 2 ชั่วโมง
2	ชีวิตและครอบครัว	10	
3	ใส่ใจสุขภาพ	12	
4	ชีวิตปลอดภัย	12	
5	เพิ่มพูนทักษะการเคลื่อนไหว	32	
–	สอบกลางภาค/สอบปลายภาค	4	
รวม		80	

2. การจัดหน่วยการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในแต่ละภาคการศึกษา

ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและสภาพการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา

3. เกณฑ์การตัดสินผลการเรียนรู้สุขศึกษา

3.1 คะแนนคิดเป็นสัดส่วน 70:30 แบ่งเป็น

คะแนนสอบกลางภาค	20	คะแนน	70 คะแนน
คะแนนคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์	10	คะแนน	
คะแนนงานภาคปฏิบัติ	10	คะแนน	
คะแนนจากโครงงาน	20	คะแนน	
คะแนนสอบย่อย	10	คะแนน	
คะแนนสอบปลายภาค	30	คะแนน	

คะแนนสอบกลางภาค หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดความรู้จากการศึกษาด้านความรู้

คะแนนคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดจากแบบสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน โดยจัดเก็บทุกครั้งในกิจกรรมการเรียนการสอน ทั้งเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม รวมทั้งการเก็บข้อมูลด้านความสม่ำเสมอของการเข้าเรียน

คะแนนภาคปฏิบัติ หมายถึง คะแนนของการจัดทำงานส่งครูอย่างสม่ำเสมอ ถูกต้อง

คะแนนจากโครงงาน หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทำโครงงานที่นักเรียนได้รับมอบหมายหรือชิ้นงานที่ได้รับคัดเลือกเก็บในแฟ้มสะสมผลงาน

คะแนนสอบย่อย หมายถึง คะแนนที่ได้จากการวัดความรู้ในรายชั่วโมง

คะแนนสอบปลายภาค หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทดสอบความรู้ หลังจากที่นักเรียนได้ศึกษา หน่วยการเรียนรู้หน่วยสุดท้ายจบลง

3.2 การคิดอัตราเวลาเรียนกับการเข้ารับการประเมินผล

– นักเรียนที่มีสิทธิในการเข้ารับการประเมินผลปลายภาคเรียนต้องมีเวลาเรียนตั้งแต่ 80% ขึ้นไป โดยคิดจาก

1) เวลาเรียน ภาคเรียนที่ 1ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาค

ร้อยละ 80 ของเวลา ≅ 16 ชั่วโมง/ภาค

2) เวลาเรียน ภาคเรียนที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาค

ร้อยละ 80 ของเวลา ≅ 16 ชั่วโมง/ภาค

4. เกณฑ์การตัดสินผลการเรียนรู้พลศึกษา

4.1 คะแนนคิดเป็นสัดส่วน 70:30 แบ่งเป็น

รายการที่เก็บคะแนน	คะแนนระหว่างภาค	คะแนนปลายภาค	รวม
1. ความรู้	10	5	15
2. คุณธรรมและจริยธรรม	10	10	20
3. ทักษะ (ปฏิบัติ)	20	5	25
4. สมรรถภาพทางกาย	20	5	25
5. คุณลักษณะอันพึงประสงค์	10	5	15
รวม	**70**	**30**	**100**

คะแนนสมรรถภาพทางกาย หมายถึง คะแนนที่ได้จากการใช้แบบทดสอบในการวัดสมรรถภาพทางกาย

คะแนนคุณลักษณะอันพึงประสงค์ หมายถึง คะแนนที่ได้จากการประเมินผลด้านคุณลักษณะต่าง ๆ ที่สถานศึกษาหรือครูได้ตั้งไว้

4.2 การคิดอัตราเวลาเรียนกับการมีสิทธิเข้ารับการประเมิน

– นักเรียนที่มีสิทธิในการเข้ารับการประเมินผลปลายภาคเรียนต้องมีเวลาเรียนตั้งแต่ 80% ขึ้นไป โดยคิดจาก

1) ภาคเรียนที่ 1 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาค

ร้อยละ 80 ของเวลา ≃ 16 ชั่วโมง/ภาค

2) ภาคเรียนที่ 2 ใช้เวลาประมาณ 20 ชั่วโมง/ภาค

ร้อยละ 80 ของเวลา ≃ 16 ชั่วโมง/ภาค

5. การตัดสินผลการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

5.1 นำคะแนนดิบที่เป็นคะแนนรวมของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามารวมกันแล้วเป็นคะแนนดิบวิชาละเท่ากัน เช่น 100+100÷2

5.2 นำคะแนนที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินดังนี้

ระดับผลการเรียน	ความหมาย	ช่วงคะแนนคิดเป็นร้อยละ
4	ผลการเรียนดีมาก	80–100
3	ผลการเรียนดี	70–79
2	ผลการเรียนปานกลาง	60–69
1	ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	50–59
0	ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์	0–49

6. แบบประเมินพฤติกรรมของนักเรียนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

การประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

รายชื่อ/พฤติกรรม	การแบ่งหน้าที่ทำงาน		การฟังความคิดเห็น		การตัดภาพและปรับปรุง		บรรยากาศในการทำงาน		หมายเหตุ
	ใช้ได้	ยังต้องปรับปรุง	ใช้ได้	ยังต้องปรับปรุง	ใช้ได้	ยังต้องปรับปรุง	ใช้ได้	ยังต้องปรับปรุง	

เกณฑ์การวัด *ใช้ได้* หมายถึง ร่วมปฏิบัติงาน

ยังต้องปรับปรุง หมายถึง ร่วมบ้างแต่ไม่อยู่ในเกณฑ์

แบบสังเกตพฤติกรรมรายบุคคล

ลำดับที่/ชื่อ–สกุล	ความสนใจ					การแสดงความคิดเห็น					การตอบคำถาม					การยอมรับฟังคนอื่น					ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย				
	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0

เกณฑ์การวัด ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

ระดับคุณภาพ	เยี่ยม	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ควรปรับปรุง
คะแนน	4	3	2	1	0

หมายเหตุ: สำหรับครู/สถานศึกษาอาจมีการปรับปรุงหรือปรับเกณฑ์ที่ให้ไว้เบื้องต้น ได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา

กิจกรรมการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ม.3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรียนรู้ตัวเรา

ใบกิจกรรมที่ 1 **ศึกษาค้นคว้าและอภิปรายสรุป**

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง ลักษณะพัฒนาการโดยทั่วไปของมนุษย์

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าหน้าชั้นเรียน อภิปรายสรุปประเด็นและข้อคิดที่ได้จากการฟัง แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

แนวการเขียนสรุป: ลักษณะพัฒนาการโดยทั่วไปของมนุษย์ มีดังนี้

– พัฒนาการจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดาจะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุตามลำดับ

– พัฒนาการจะมีแบบแผนเฉพาะและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ พัฒนาการจากส่วนศีรษะสู่เท้า ซึ่งจะเป็นพัฒนาการทั้งด้านโครงสร้างและหน้าที่ความสามารถของอวัยวะในร่างกาย เช่น พัฒนาจากตา ปาก ไปสู่คอ ลำตัว แขน ขา

– พัฒนาการส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะเกิดไม่พร้อมกัน เช่น เมื่อแรกเกิดทารกจะมีศีรษะโตกว่าส่วนอื่น

– พัฒนาการจะเป็นไปตามลำดับขั้น เช่น คนเราจะนั่งได้ก่อนแล้วจึงคลาน ยืน เดิน และวิ่งได้ตามลำดับ

– พัฒนาการทุกด้านจะมีความสัมพันธ์ต่อกัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาจะมีความสัมพันธ์กัน

– อัตราพัฒนาการของแต่ละบุคคลจะต่างกัน เช่น การพูด การยืน จะช้าเร็วแตกต่างกัน

– พัฒนาการแต่ละวัยจะมีลักษณะเด่นเฉพาะวัย เช่น วัยทารกจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ส่วนวัยสูงอายุจะมีความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย

ใบกิจกรรมที่ 2 **จัดทำสมุดภาพแสดงพัฒนาการของวัยทารก**

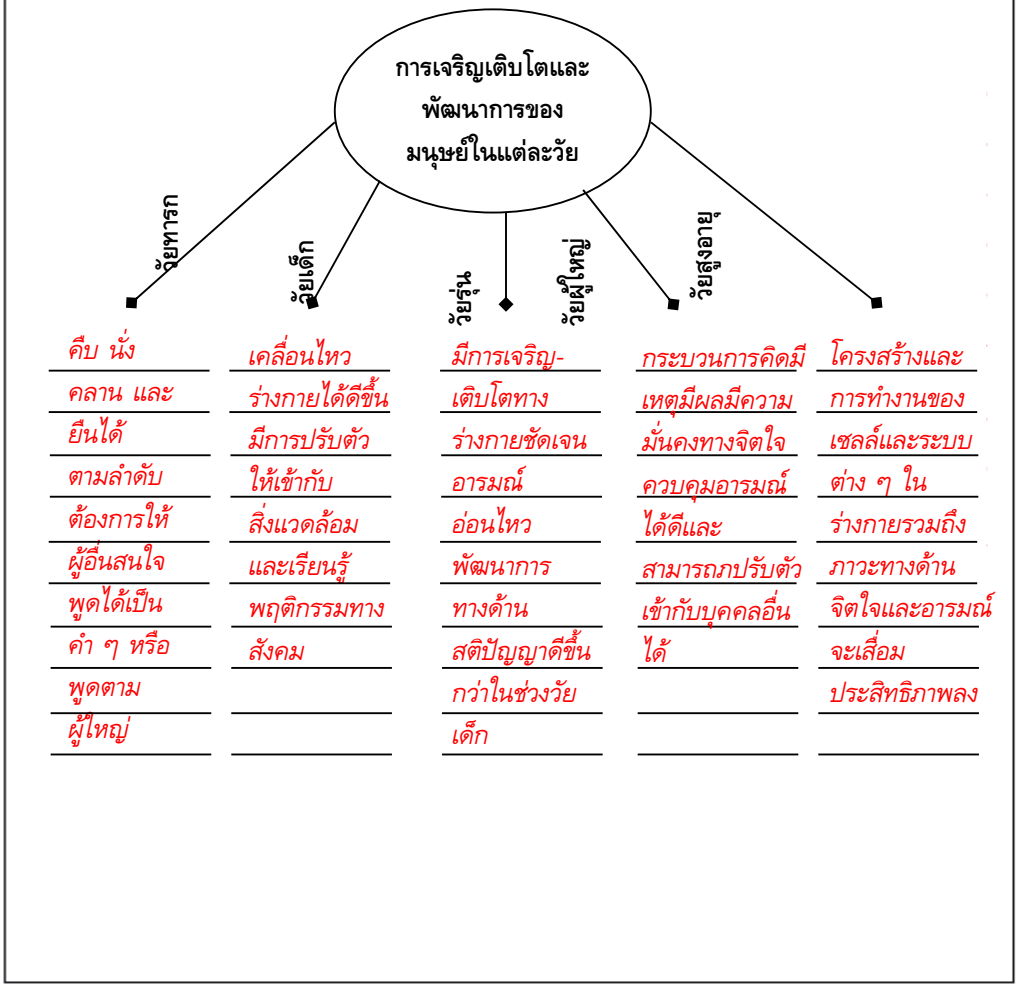
❀ นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าและหาภาพประกอบเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยทารก จัดทำเป็นสมุดภาพและนำมาอภิปรายในชั้นเรียน

1. ชื่อภาพ _____
2. แหล่งที่มา _____
3. รายละเอียดของภาพ _____

ใบกิจกรรมที่ 3 **เขียนแผนที่ความคิดเปรียบเทียบระหว่างวัย**

นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน ระดมความคิดเห็นในการเขียนแผนที่ความคิดเพื่อแสดงการเปรียบเทียบลักษณะการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย

กรอบแผนที่ความคิด



ใบกิจกรรมที่ 4 **ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด**

นักเรียนตอบคำถามในประเด็นที่กำหนด เพื่อทบทวนความรู้ ความเข้าใจ และพัฒนาทักษะกระบวนการคิด

1. ลักษณะพัฒนาการโดยทั่วไปของมนุษย์เป็นอย่างไร

แนวคำตอบ

พัฒนาการโดยทั่วไปของมนุษย์จะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิในครรภ์มารดาจะมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุตามลำดับ ซึ่งจะมีแบบแผนเฉพาะและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ พัฒนาจากส่วนศีรษะไปสู่เท้า ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน แบบแผนของพัฒนาการจะเป็นไปตามลำดับขั้น พัฒนาการทุกด้านจะมีความสัมพันธ์ต่อกัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา แต่ละวัยจะมีพัฒนาการที่มีลักษณะเด่นเฉพาะวัย และอัตราพัฒนาการของแต่ละบุคคลจะต่างกันขึ้นอยู่กับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมและสภาพแวดล้อม

2. มนุษย์มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการกี่ช่วงวัย และมีช่วงวัยใดบ้าง

แนวคำตอบ

ช่วงวัยของมนุษย์นับตั้งแต่คลอดสามารถแบ่งออกเป็น 5 ช่วงวัย ได้แก่ วัยทารก (เริ่มตั้งแต่แรกเกิด–1 ปี) วัยเด็ก (เด็กที่มีอายุตั้งแต่ 1–12 ปี) วัยรุ่น (บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 13–18 ปี) วัยผู้ใหญ่ (บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 19–60 ปี) และวัยสูงอายุ (บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)

3. การเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างไร

แนวคำตอบ

เด็กหญิงจะเข้าสู่ช่วงของวัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 10–12 ปี โดยจะมีอัตราการเพิ่มของความสูงและน้ำหนักตัวที่มากกว่าเพศชาย เมื่ออายุระหว่าง 13–15 ปี ความสูงของร่างกายจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและเริ่มแสดงให้เห็นลักษณะความเป็นหญิงสาวมากขึ้น มีปริมาณไขมันใต้ผิวหนังมากกว่าวัยรุ่นเพศชายโดยเฉลี่ยร้อยละ 10 แต่เมื่ออายุ 15 ปีขึ้นไป จะพบว่า เด็กชายมีอัตราการเพิ่มของความสูงมากเช่นเดียวกับเด็กหญิง ปริมาณไขมันที่พอกอยู่ตามลำตัวจะลดลงทำให้ดูว่าผอมขณะเดียวกันกล้ามเนื้อของเพศชายจะมีอัตราการเจริญเติบโตมากกว่าเพศหญิง ทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดและความแข็งแรงเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อของเพศชายจึงแข็งแรงกว่าเพศหญิง

ใบกิจกรรมที่ 5 **สำรวจข้อมูลน้ำหนักและส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข**

❀ นักเรียนสำรวจและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับน้ำหนักและส่วนสูงของบุคคลในชุมชน แล้วนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แล้วบันทึกข้อมูลที่ได้รวมถึงผลการเปรียบเทียบลงในแบบบันทึกผลการสำรวจที่กำหนดให้

แบบบันทึกผลการสำรวจ

- ชื่อ: _____
- วันที่สำรวจข้อมูล: _____
- ข้อมูลส่วนตัว: อายุ _____ ปี ส่วนสูง _____ เซนติเมตร
  น้ำหนัก _____ กิโลกรัม

❖ **ผลการเปรียบเทียบน้ำหนักและส่วนสูงกับเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต**

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ข้อคิดเห็นและสรุปผลที่ได้จากการสำรวจ

_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 6 **สำรวจข้อมูลการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกายผู้สูงอายุ**

นักเรียนสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนโครงสร้างร่างกายของผู้สูงอายุในชุมชนของตนเอง พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงผลกระทบที่ได้รับและแนวทางในการดูแลรักษาหรือแก้ไขที่เหมาะสม บันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

ชื่อ–สกุล	อายุ (ปี)	ลักษณะการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างร่างกาย	ผลกระทบที่ตามมา	แนวทางการดูแลและแก้ไข
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

ข้อคิดเห็นและสรุปผลที่ได้จากการสำรวจ

_____

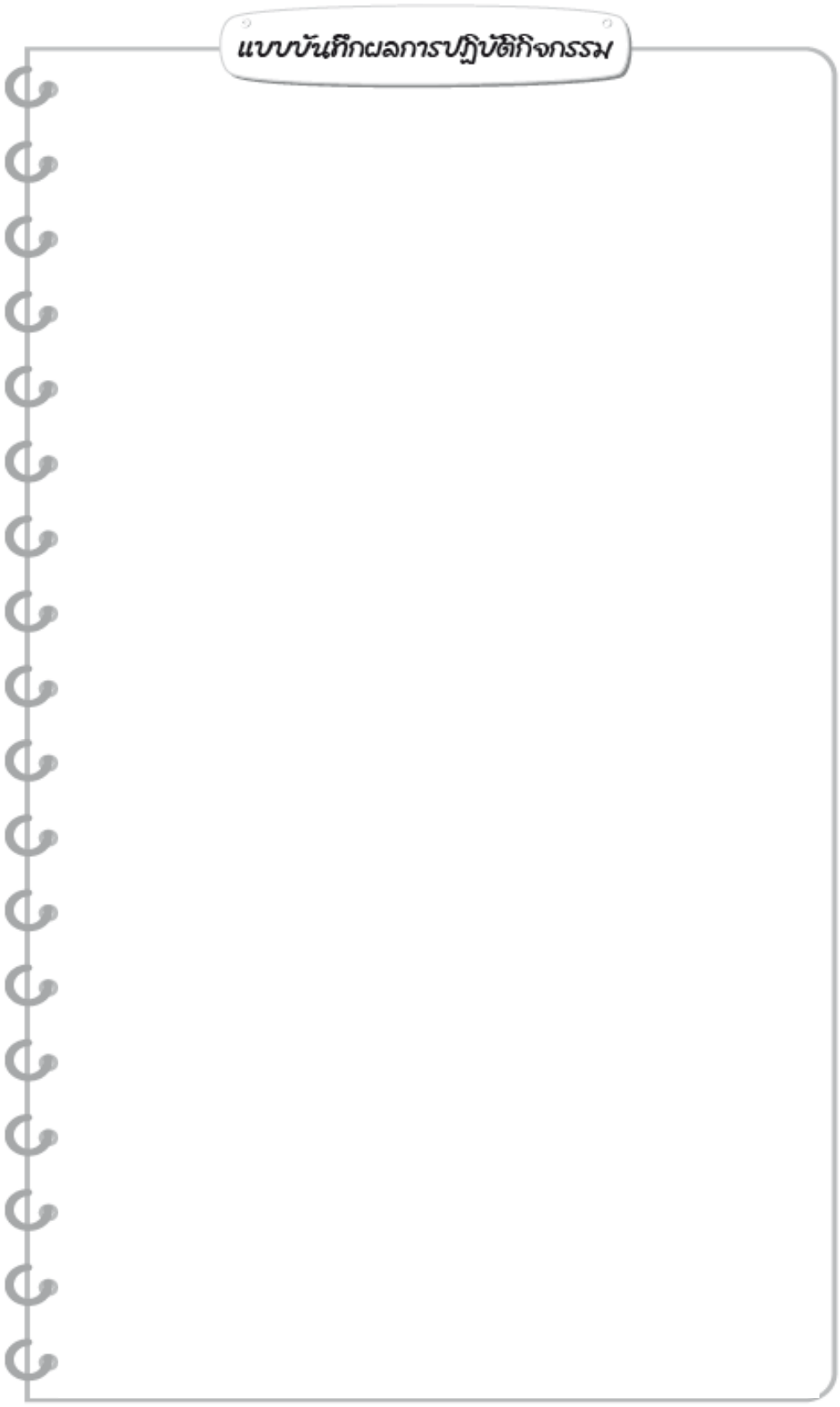
_____

ใบกิจกรรมที่ 7 **ระดมความคิดเห็นและอภิปราย**

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง พัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย โดย

- ☞ กลุ่มที่ 1 เรื่อง *อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น*
- ☞ กลุ่มที่ 2 เรื่อง *อิทธิพลของสภาพแวดล้อมในชุมชนที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น*
- ☞ กลุ่มที่ 3 เรื่อง *อิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น*
- ☞ กลุ่มที่ 4 เรื่อง *อิทธิพลของวัฒนธรรมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น*
- ☞ กลุ่มที่ 5 เรื่อง *อิทธิพลของสื่อที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น*

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าหน้าชั้นเรียน อภิปรายสรุปประเด็นและข้อคิดที่ได้จากการฟัง แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้


แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 8 **สำรวจทัศนคติของบุคคลต่าง ๆ ในชุมชนที่มีความคาดหวังต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น**

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็นวางแผนร่วมกันสำรวจและรวบรวมข้อคิดเห็นหรือทัศนคติของบุคคลต่าง ๆ ในชุมชนเกี่ยวกับความคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น บันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้ พร้อมทั้งเขียนแสดงความคิดเห็นและสรุปผลการสำรวจและนำมาอภิปรายในชั้นเรียน

แบบบันทึกผลการสำรวจ

วันที่ทำการสำรวจ _____

ชื่อ–สกุล	อายุ (ปี)	อาชีพ	ทัศนคติเกี่ยวกับความคาดหวังที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

ข้อคิดเห็นและสรุปผลที่ได้จากการสำรวจ

_____

_____

_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 9 **จัดทำสมุดภาพเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่นในสังคมไทยปัจจุบัน**

นักเรียนรวบรวมภาพเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่นในสังคมไทยปัจจุบัน แล้ววิเคราะห์และสรุปข้อคิดเห็นที่ได้ลงเป็นข้อความบรรยายใต้ภาพในแต่ละภาพ จัดทำเป็นสมุดภาพและนำมาอภิปรายในชั้นเรียน

1. ชื่อภาพ _____
2. แหล่งที่มา _____
3. รายละเอียดโดยสรุปและข้อคิดเห็น _____

ใบกิจกรรมที่ 10 **วิเคราะห์ข้อความในสื่อโฆษณา**

- นักเรียนหาข้อความโฆษณาในปัจจุบันจากสื่อต่าง ๆ เช่น สื่อโทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ นิตยสาร มาคนละอย่างน้อย 2 ข้อความ แล้ววิเคราะห์ข้อความในสื่อโฆษณา โดยบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามประเด็นที่กำหนด

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

- ชื่อผู้วิเคราะห์ _____ ชั้น ม. 3/_____
- วันที่ทำการวิเคราะห์ _____
- ข้อความโฆษณาเรื่อง _____
- แหล่งที่มา _____
- รายละเอียดโดยสรุป _____
  (แนวคำตอบ: พิจารณาจากหลักการและเหตุผล ตลอดจนความถูกต้องในการวิเคราะห์ข้อความโฆษณา)
- สื่อโฆษณาดังกล่าวมีความน่าเชื่อถือหรือไม่ อย่างไร _____
- สื่อโฆษณาดังกล่าวมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นอย่างไร
- ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ _____

ใบกิจกรรมที่ 11 **ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด**

นักเรียนตอบคำถามในประเด็นที่กำหนด เพื่อทบทวนความรู้ ความเข้าใจ และพัฒนาทักษะกระบวนการคิด

1. สื่อโฆษณาหมายถึงอะไร และแบ่งออกเป็นกี่ประเภท อะไรบ้าง

แนวคำตอบ

สื่อโฆษณา หมายถึง เครื่องมือทางการตลาดที่ผู้ประกอบธุรกิจใช้เพื่อการประชาสัมพันธ์เสนอขายสินค้าหรือให้บริหารต่อผู้บริโภค และยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ผู้ประกอบธุรกิจใช้ในการแข่งขันทางการค้าอีกด้วย

สื่อโฆษณาแบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ การโฆษณาผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การโฆษณาผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ การโฆษณานอกสถานที่ การโฆษณาโดยใช้จดหมายตรง การโฆษณาโดยใช้สมุดโทรศัพท์และการโฆษณาโดยการจัดแสดงสินค้า

2. นักเรียนคิดว่าสื่อโฆษณาในปัจจุบันมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นหรือไม่อย่างไร

แนวคำตอบ

สื่อโฆษณาในปัจจุบันมีอิทธิพลต่อการเจริยเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก โดยจะเห็นได้ว่าในชีวิตประจำวันของเรามีสื่อโฆษณาอยู่รอบตัว ซึ่งนำเสนอทั้งพฤติกรรมที่ดีและไม่ดี สื่อโฆษณาในบางครั้งมักจะนำเสนอโดยมุ่งหวังเพียงดึงดูดของความสนใจของกลุ่มผู้บริโภคเท่านั้น แต่ขาดศีลธรรมจรรยาอันดีงามตามวัฒนธรรมประเพณีของไทย โดยหารู้ไม่ว่ากำลังสร้างค่านิยมที่ไม่เหมาะสมให้กับวัยรุ่น และเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ขาดความยับยั้งชั่งใจในการบริโภคข้อมูลข่าวสารอาจทำให้เกิดค่านิยมที่ผิด ๆ และอาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจนเกิดปัญหาตามมามากมายได้

ใบกิจกรรมที่ 12 ระดมสมองสรุปความเข้าใจในเรื่ององค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์

1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับสลากเลือกหัวข้อเรื่องเกี่ยวกับองค์ประกอบของอนามัยเจริญพันธุ์ตามที่กำหนด ดังนี้

1) การวางแผนครอบครัว
2) การอนามัยแม่และเด็ก
3) โรคเอดส์
4) มะเร็งระบบสืบพันธุ์
5) โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์
6) การแท้งและภาวะแทรกซ้อน
7) ภาวะการมีบุตรยาก
8) เพศศึกษา
9) อนามัยวัยรุ่น
10) ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และผู้สูงอายุ

2. แต่ละกลุ่มระดมสมองร่วมกันศึกษาค้นคว้าความรู้ในหัวข้อเรื่องที่ตนเองได้รับ เขียนสรุปความเข้าใจโดยใช้เวลาตามที่ครูกำหนด

3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการเขียนสรุปความเข้าใจหน้าชั้นเรียน สรุปประเด็นและข้อคิดที่ได้จากการฟัง แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

จากกลุ่มที่ ❶

แนวคำตอบ

การวางแผนครอบครัว เป็นการกำหนดแผนการมีบุตรของคู่สมรสว่าควรมีบุตรเมื่อใด และมีบุตรจำนวนกี่คน รวมทั้งการเว้นระยะการมีบุตรได้อย่างเหมาะสมที่จะสามารถเลี้ยงดูบุตร ให้เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติได้

จากกลุ่มที่ ❷

แนวคำตอบ

การอนามัยแม่และเด็ก เป็นการดูแลสุขภาพอนามัยของผู้หญิงทั้งก่อนการตั้งครรภ์ระหว่างการตั้งครรภ์ และหลังการตั้งครรภ์ เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ เพื่อให้มีการตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยและมีสุขภาพดีทั้งตัวของแม่เองและเด็กทารกในครรภ์ รวมทั้งการเลี้ยงดูทารกหลังคลอดได้อย่างมีคุณภาพ

จากกลุ่มที่ ❸

แนวคำตอบ

โรคเอดส์ เป็นการให้ความรู้ ให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ตลอดจนควบคุม ป้องกันและให้การรักษาแก่ผู้เป็นโรค

จากกลุ่มที่ ❹

แนวคำตอบ

มะเร็งระบบสืบพันธุ์ เป็นการเฝ้าระวังผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ให้ความรู้และให้บริการตรวจวินิจฉัยโรคอย่างรวดเร็วและถูกต้อง ตัวอย่างของมะเร็งในระบบสืบพันธุ์ที่พบได้บ่อย ได้แก่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม

จากกลุ่มที่ ❺

แนวคำตอบ

โรคติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ เป็นการเน้นในเรื่องของการควบคุม ป้องกันและรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคติดเชื้ออื่น ๆ ของระบบสืบพันธุ์

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

🗣 จากกลุ่มที่ ❻

แนวคำตอบ

การทำแท้งและภาวะแทรกซ้อน เป็นการป้องกันการแท้งให้มีอัตราลดลง และรักษาภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการแท้งได้อย่างเหมาะสม มีการแท้งที่ปลอดภัย

🗣 จากกลุ่มที่ ❼

แนวคำตอบ

ภาวะการมีบุตรยาก เป็นการดำเนินการให้คำปรึกษา แนะนำและให้บริการแก่ผู้ที่มีบุตรยาก

🗣 จากกลุ่มที่ ❽

แนวคำตอบ

เพศศึกษา เป็นการให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องเพศศึกษาแก่ประชากรทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีปัญหาเรื่องเพศมากที่สุด เช่น ปัญหาการปรับตัวระหว่างเพศ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

🗣 จากกลุ่มที่ ❾

แนวคำตอบ

อนามัยวัยรุ่น เป็นการให้ความรู้และให้คำปรึกษาในเรื่องเพศ การมีเพศสัมพันธ์อย่างรับผิดชอบและปลอดภัย เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาและการป้องกันการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

🗣 จากกลุ่มที่ ❿

แนวคำตอบ

ภาวะหลังวัยเจริญพันธุ์และผู้สูงอายุ เป็นการให้ความรู้และคำแนะนำในการปฏิบัติตนบำบัด รักษาให้ประชากรกลุ่มผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่สังคมและครอบครัวตนเอง

กิจกรรมที่ 13 **ระดมสมองตอบคำถาม**

นักเรียนระดมสมองร่วมกันตอบคำถามในประเด็นที่กำหนดให้ในหัวข้อต่อไปนี้ โดยนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาในเรื่อง อนามัยแม่และเด็ก มาเป็นเหตุผลประกอบการตอบคำถาม

1. การดูแลสุขภาพของผู้หญิงก่อนการตั้งครรภ์มีหลักปฏิบัติที่สำคัญอย่างไร

แนวคำตอบ

ก่อนการตั้งครรภ์ผู้หญิงจะต้องพิจารณาเลือกคู่ครองที่เหมาะสม ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศในชีวิตสมรส ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ตรวจร่างกายก่อนการสมรส และศึกษาเกี่ยวกับการวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด

2. เมื่อผู้หญิงพบว่าตนเองมีการตั้งครรภ์ ในเบื้องต้นควรปฏิบัติอย่างไร

แนวคำตอบ

เมื่อผู้หญิงพบว่าตนเองมีการตั้งครรภ์ จะต้องรีบไปทำการฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลที่มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในการดูแลการตรวจครรภ์และการคลอด เพราะการฝากครรภ์มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการลดอัตราการตั้งครรภ์และการคลอดที่ผิดปกติ อีกทั้งลดโรคแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ นอกจากนี้การฝากครรภ์ยังช่วยให้ผู้ที่เป็นแม่จะได้รับคำแนะนำในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพตนเองขณะตั้งครรภ์อย่างถูกต้องจากแพทย์อีกด้วย

3. ภายหลังที่ผู้หญิงคลอดลูกแล้วควรปฏิบัติตนอย่างไร

แนวคำตอบ

ภายหลังที่ผู้หญิงคลอดบุตรแล้ว จะต้องทำการพักฟื้นหลังคลอด โดยจะต้องพักผ่อนให้มาก ๆ รับประทานอาหารที่มีคุณค่าและปริมาณสูงกว่าระยะตั้งครรภ์ เพื่อส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยให้ฟื้นตัวได้เร็วที่สุด ควรเลี้ยงดูทารกด้วยนมของมารดา ควรบริหารร่างกายบ้างและไปรับการตรวจร่างกายหลังคลอดตามที่แพทย์กำหนดอย่างเคร่งครัด

ใบกิจกรรมที่ 14 **สำรวจจำนวนของเด็กทารก (อายุ 1 วัน–2 ปี) ในชุมชน**

นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นวางแผนร่วมกันสำรวจจำนวนของเด็กทารก (อายุ 1 วัน–2 ปี) ในชุมชนของนักเรียน พร้อมทั้งเขียนแสดงความคิดเห็น โดยวิเคราะห์ถึงสภาพและผลกระทบของสถิติที่พบต่อลักษณะโครงสร้างทางสังคมในอนาคตและแนวทางการแก้ไขปัญหาลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

เรื่อง การสำรวจจำนวนของเด็กทารก (อายุ 1 วัน–2 ปี) ในชุมชน

วันที่สำรวจ _____

• ผลการสำรวจ

_____

_____

_____

_____

• ผลกระทบของสถิติที่พบต่อลักษณะโครงสร้างทางสังคมในอนาคต

_____

_____

_____

• แนวทางการแก้ไขปัญหา

_____

_____

_____

• ข้อเสนอเพิ่มเติม

_____

_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 15 **เขียนเรียงความเรื่อง ครอบครัวในอุดมคติของข้าพเจ้า**

นักเรียนเขียนเรียงความในหัวข้อเรื่อง *ครอบครัวในอุดมคติของข้าพเจ้า* โดยมีความยาวอย่างน้อย 2 หน้ากระดาษ ลงในแบบบันทึกที่กำหนดให้ แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

แบบบันทึก

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนการใช้ภาษา)

ใบกิจกรรมที่ 16 **อภิปรายเรื่อง ความสำคัญของการวางแผนครอบครัว และความสุขในชีวิตสมรส**

นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายเรื่อง *ความสำคัญของการวางแผนครอบครัวและความสุขในชีวิตสมรส* แล้วเขียนลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามประเด็นที่กำหนด

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

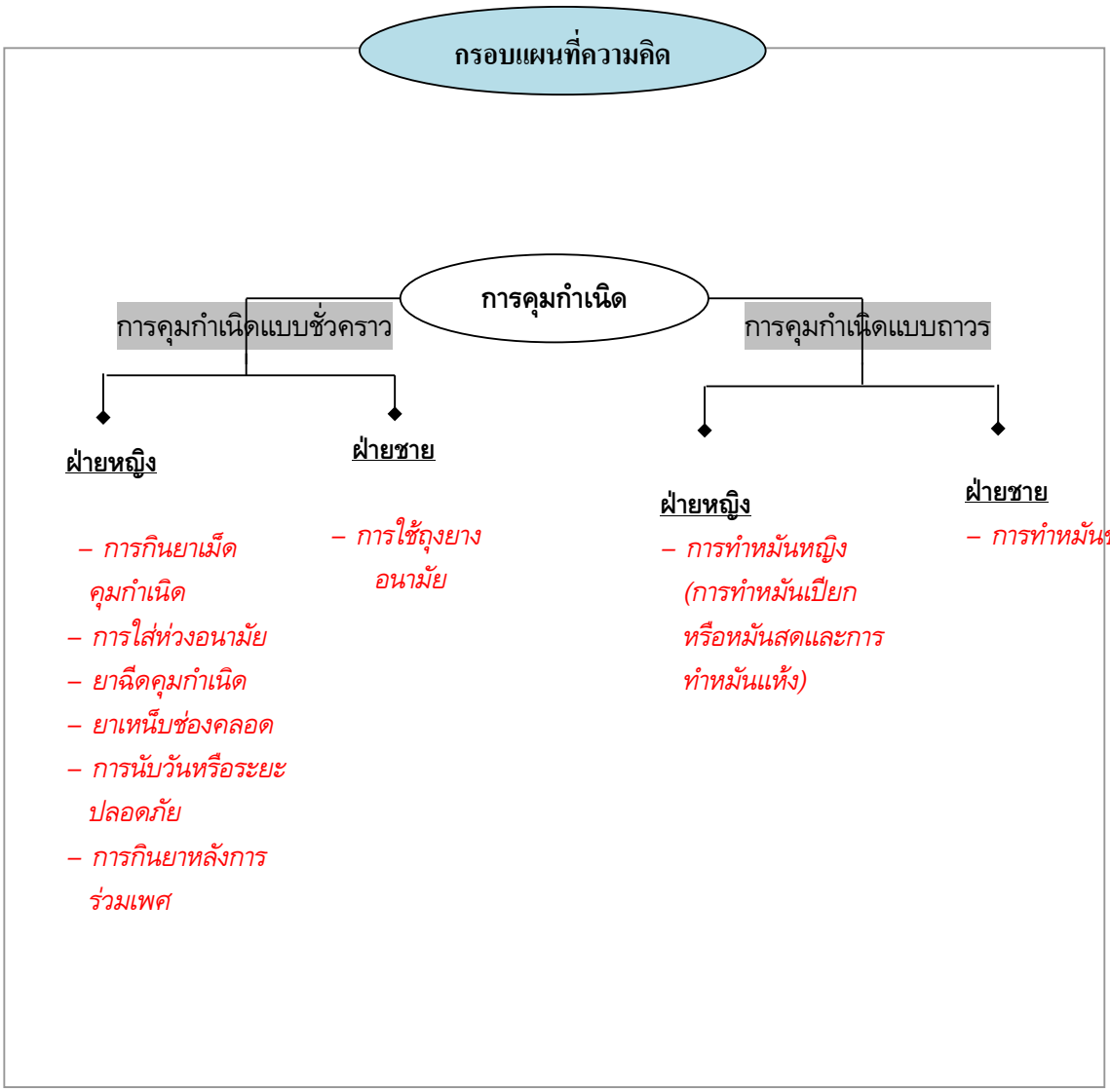
1. ข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์และการอภิปราย

(แนวคำตอบ พิจารณาจากความถูกต้องและความสอดคล้องกับเนื้อหาในหนังสือเรียน)

2. แนวทางในการนำความรู้ไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน

ใบกิจกรรมที่ 17 **ระดมความคิดเห็นในการเขียนแผนที่ความคิดเปรียบเทียบวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวและแบบถาวร**

❀ นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นเขียนแผนที่ความคิดเปรียบเทียบวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวและแบบถาวร แล้วนำมาเสนอหน้าชั้นเรียน



ใบกิจกรรมที่ 18 **ระดมสมองสรุปความเข้าใจในเรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์**

แบบบันทึก

จากกลุ่มที่ 1 แนวการเขียนสรุป

ผู้หญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มแอลกอฮอล์นอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองแล้วยังส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์เป็นอย่างยิ่ง โดยพบว่าถ้าผู้หญิงตั้งครรภ์ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงปฏิสนธิหรือในช่วง 3 เดือนแรก ส่งผลให้ทารกมีลักษณะทางร่างกายที่ผิดปกติ เช่นช่องตาสั้น จมูกแบน ร่องริมฝีปากบนเรียบ ศีรษะเล็ก โครงสร้างสมองผิดปกติ ส่งผลต่อพัฒนาการทางสติปัญญาบกพร่อง นอกจากนี้ยังอาจทำให้เกิดการแท้งและคลอดก่อนกำหนด

จากกลุ่มที่ 2 แนวการเขียนสรุป

ในบุหรี่มีสารพิษที่ส่งผลทำร้ายสุขภาพของผู้หญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ โดยสารนิโคติน คาร์บอนมอนอกไซด์ในควันบุหรี่ และทาร์นั้นจะขัดขวางการพัฒนาของเซลล์ประสาทของทารก อีกทั้งยังขัดขวางการได้รับอาหารและออกซิเจนไม่เพียงพอ ทำให้ทารกมีน้ำหนักแรกเกิดน้อย ขาดสารอาหาร และเสี่ยงต่อการตายในวัยทารก

จากกลุ่มที่ 3 แนวการเขียนสรุป

สารเสพติดทุกชนิดย่อมส่งผลทำร้ายผู้หญิงตั้งครรภ์และทารกได้ไม่ต่างกัน เช่น ยาบ้า ยาอี ยาไอซ์ หรือสารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน ส่งผลทำให้ทารกมีความผิดปกติของหัวใจแต่กำเนิด มีน้ำหนักน้อยเมื่อแรกคลอด ทำลายเซลล์ประสาท มีผลต่อความจำและสติปัญญา

จากกลุ่มที่ 4 แนวการเขียนสรุป

เนื่องจากในปัจจุบันสภาพแวดล้อมได้เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตเป็นอย่างมาก อันเนื่องมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีจึงทำให้เกิดมลพิษที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคน โดยเฉพาะผู้หญิงตั้งครรภ์และทารกอาจได้รับสารเคมีหรือสารพิษปนเปื้อนจากอากาศที่หายใจ อาหารและน้ำดื่ม

จากกลุ่มที่ 5 แนวการเขียนสรุป

การติดเชื้อเอดส์ทำให้ทารกที่เกิดมาอาจติดเชื้อเอดส์จากแม่ได้ การติดเชื้อซิฟิลิส ทำให้ทารกมีร่างกายพิการหรือการติดเชื้อหัดเยอรมันทำให้ทารกลิ้นหัวใจรั่ว ตาบอด ปัญญาอ่อนรวมทั้งโรคที่มีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ ได้แก่ โรคหัวใจ เบาหวาน ไทรอยด์ โดยถ้าผู้หญิงตั้งครรภ์เป็นโรคหัวใจอาจทำให้หัวใจวายขณะตั้งครรภ์ หรือถ้าเป็นโรคเบาหวานจะทำให้ทารกที่เกิดมาตัวใหญ่กว่าทารกโดยทั่วไป และถ้าเป็นโรคไทรอยด์ที่เกิดจากการขาดสารไอโอดีนจะทำให้ทารกแคระแกร็น ปัญญาอ่อนได้

ใบกิจกรรมที่ 19 **จัดทำสมุดภาพรวบรวมข่าวหรือเหตุการณ์เกี่ยวกับปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวไทย**

❀ นักเรียนรวบรวมภาพเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่นในสังคมไทยปัจจุบัน แล้ววิเคราะห์และสรุปข้อคิดเห็นที่ได้ลงเป็นข้อความบรรยายใต้ภาพในแต่ละภาพ จัดทำเป็นสมุดภาพและนำมาอภิปรายในชั้นเรียน

ภาพ

1. ชื่อภาพ

_____

2. แหล่งที่มา

_____

3. สาเหตุของปัญหาความขัดแย้ง

_____

_____

_____

_____

4. ผลกระทบที่เกิดขึ้น

_____

_____

_____

_____

_____

5. แนวทางแก้ไข

_____

_____

_____

_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 20 **ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด**

นักเรียนตอบคำถามในประเด็นที่กำหนด เพื่อทบทวนความรู้ ความเข้าใจ และพัฒนาทักษะกระบวนการคิด

1. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์มีอะไรบ้าง

แนวคำตอบ

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการตั้งครรภ์ ได้แก่ อายุของผู้หญิงตั้งครรภ์ที่ไม่เหมาะสม โรคประจำตัวของผู้หญิงตั้งครรภ์หรือโรคแทรกซ้อนระหว่างการตั้งครรภ์ ระยะการตั้งครรภ์ที่ถี่เกินไป การมีอายุครรภ์ที่ไม่เหมาะสม โดยมีอายุครรภ์ไม่ครบกำหนดคลอดหรือมีการคลอดหลังกำหนด และผู้หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อนหรือคลอดผิดปกติ

2. เพราะเหตุใดคู่สมรสจะต้องมีความเข้าใจในเรื่องการวางแผนครอบครัว

แนวคำตอบ

การวางแผนครอบครัวทำให้คู่สมรสสามารถเลือกขนาดครอบครัวที่เหมาะสมตามความต้องการหรือศักยภาพของครอบครัวของตนเองได้ ส่งผลต่อการเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีคุณภาพ ลดปัญหาการมีบุตรในขณะที่ยังไม่มีความพร้อม

3. ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวสามารถป้องกันและแก้ไขได้หรือไม่ อย่างไร

แนวคำตอบ

ป้องกันได้โดยสมาชิกทุกคนในครอบครัวควรรู้จักแสดงอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองอย่างตรงไปตรงมา ควรให้โอกาสซึ่งกันและกันในการชี้แจงเหตุผล พูดถึงแต่สิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาที่แท้จริงในปัจจุบัน ไม่ควรนำเรื่องนิสัยและบุคลิกภาพที่ไม่ชอบโดยส่วนตัว รวมทั้งเรื่องที่เคยทะเลาะกันในอดีตมาเชื่อมโยงเข้ากับปัญหาที่เป็นอยู่ ควรใช้คำพูดสื่อสารที่นุ่มนวล สุภาพ สื่อสารให้เข้าใจในประเด็นปัญหาที่ตรงกัน และควรยึดหลักการประนีประนอม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 ใส่ใจสุขภาพ

ใบกิจกรรมที่ 21 ศึกษาค้นคว้าและอภิปราย

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 6 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง อาหารตามวัย โดย

- ☞ กลุ่มที่ 1 เรื่อง *อาหารสำหรับวัยทารก*
- ☞ กลุ่มที่ 2 เรื่อง *อาหารสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน*
- ☞ กลุ่มที่ 3 เรื่อง *อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน*
- ☞ กลุ่มที่ 4 เรื่อง *อาหารสำหรับวัยรุ่น*
- ☞ กลุ่มที่ 5 เรื่อง *อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่*
- ☞ กลุ่มที่ 6 เรื่อง *อาหารสำหรับวัยผู้สูงอายุ*

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าหน้าชั้นเรียน อภิปรายสรุปประเด็นและข้อคิดที่ได้จากการฟัง แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

จากกลุ่มที่ ❶

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความถูกต้องและความสอดคล้องกับเนื้อหาในหนังสือเรียน)

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

🗣 จากกลุ่มที่ ❷

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความถูกต้องและความสอดคล้องกับเนื้อหาในหนังสือเรียน)

🗣 จากกลุ่มที่ ❸

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความถูกต้องและความสอดคล้องกับเนื้อหาในหนังสือเรียน)

🗣 จากกลุ่มที่ ❹

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความถูกต้องและความสอดคล้องกับเนื้อหาในหนังสือเรียน)

🗣 จากกลุ่มที่ ❺

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความถูกต้องและความสอดคล้องกับเนื้อหาในหนังสือเรียน)

🗣 จากกลุ่มที่ ❻

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความถูกต้องและความสอดคล้องกับเนื้อหาในหนังสือเรียน)

ใบกิจกรรมที่ 22 **ตอบคำถามและสรุปความรู้จากการค้นคว้า**

นักเรียนระดมสมองร่วมกันตอบคำถามในประเด็นที่กำหนดให้ในหัวข้อต่อไปนี้ พร้อมทั้งสรุปความรู้จากเรื่องดังกล่าวบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

• ตอบคำถามต่อไปนี้

1. เพราะเหตุใดบุคคลแต่ละวัยจึงต้องรับประทานอาหารให้ได้ปริมาณและสัดส่วนที่แตกต่างกัน

แนวคำตอบ

เพราะบุคคลในแต่ละวัยต้องการอาหารที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นด้านปริมาณหรือประเภทของอาหาร แม้คนในวัยเดียวกันบางครั้งก็อาจมีความต้องการอาหารที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะการทำงานและสภาวะทางด้านร่างกายของแต่ละคน

2. ทารกอายุแรกเกิด–6 เดือนเต็ม ควรจัดรายการอาหารอย่างไร

แนวคำตอบ

อาหารที่ได้รับต้องเป็นน้ำนมแม่อย่างเดียว

3. ในฐานะที่นักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่น นักเรียนมีหลักในการจัดอาหารสำหรับตนเองอย่างไร

แนวคำตอบ

จัดอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ โดยควรจัดอาหารเช้าและอาหารกลางวันให้มาก เพราะในระหว่างวันอาจไม่มีเวลารับประทานอาหารว่าง เนื่องจากปฏิบัติกิจกรรมจากการเรียน และควรจัดอาหารที่ประกอบไปด้วยผัก เพื่อให้ได้รับประทานผักได้มากขึ้น

ใบกิจกรรมที่ 23 **วางแผนจัดรายการอาหารใน 1 วันสำหรับตนเอง**

นักเรียนวางแผนการจัดรายการอาหารใน 1 วัน สำหรับตนเอง โดยคำนึงถึงคุณค่าและปริมาณอาหารที่ควรได้รับในแต่ละมื้ออาหาร โดยบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

มื้ออาหาร/วัน	เช้า	อาหารว่างเช้า	กลางวัน	อาหารว่างบ่าย	เย็น	ก่อนนอน
จันทร์	ข้ามต้มกุ้ง	ส้ม	ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ย่าง	น้ำผลไม้	ข้าวสวย แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย	นมสด
อังคาร	ข้าวผัดหมู	นมสด	ผัดมักกะโรนี	ฝรั่ง	ข้าวสวย แกงส้มปลาช่อน	นมสด
พุธ	ข้าวสวย ต้มเลือดหมู	น้ำผลไม้	บะหมี่หมูแดง	แตงโม	ข้าวสวย ต้มยำใสเห็ด	นมสด
พฤหัสบดี	ข้าวไข่เจียวหมูสับ	ข้าวต้มมัด	ราดหน้า	มะละกอสุก	ข้าวสวย ปลาทูทอด	นมสด
ศุกร์	ข้าวสวย ผัดผักรวมมิตร	แตงโม	ผัดไท	น้ำส้มคั้น	ข้าวคลุกกะปิ	นมสด
เสาร์	ข้าวเหนียวหมูปิ้ง	ขนมปังเนย	ก๋วยเตี๋ยวต้มยำ	สัปปะรด	ข้าวสวย ไข่เจียวหมูสับ	นมสด
อาทิตย์	ข้าวต้มหมู	กล้วยน้ำว้า	บะหมี่หมูแดง	แอปเปิล	ข้าวสวย ต้มยำทะเล	นมสด

ข้อคิดเห็นและสรุปผล

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 24 **ค้นคว้าและอภิปราย**

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและเสียชีวิตของคนไทย

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าหน้าชั้นเรียน อภิปรายสรุปประเด็นและข้อคิดที่ได้จากการฟัง แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

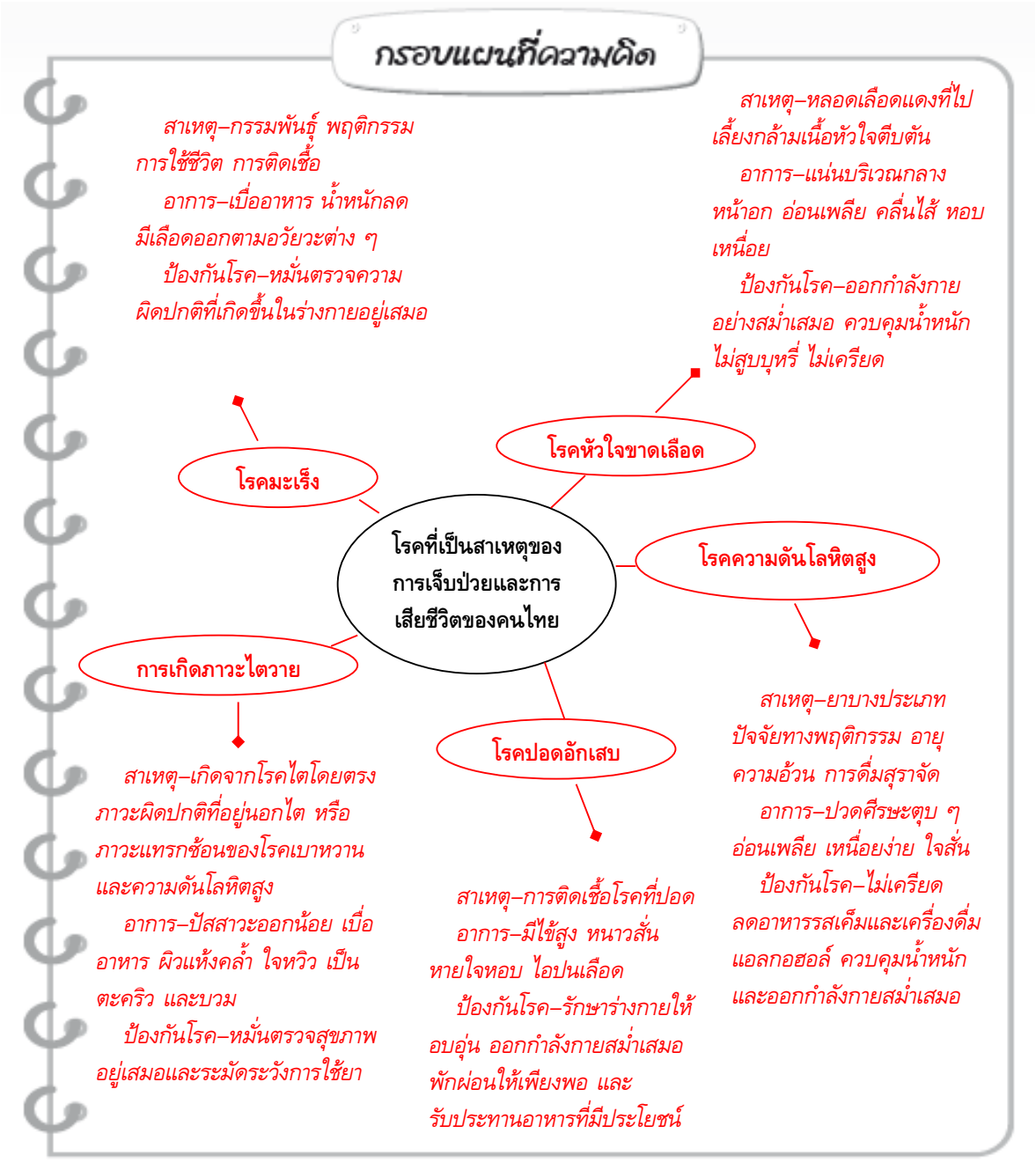
1. ข้อสรุปที่ได้จากการค้นคว้าและการอภิปราย

(แนวคำตอบ พิจารณาจากความถูกต้องและความสอดคล้องกับเนื้อหาในหนังสือเรียน)

2. แนวทางในการนำความรู้ไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน

ใบกิจกรรมที่ 25 **เขียนสรุปความรู้ความเข้าใจในรูปแบบแผนที่ความคิด**

นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองเขียนสรุปความรู้ความเข้าใจในรูปแผนที่ความคิดเกี่ยวกับเรื่อง โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนไทย โดยใช้ขนาดของเส้นและสีในการแสดงกระบวรการคิดในเรื่องที่เกี่ยวข้องให้มากที่สุด แล้วนำมาจัดแสดงบนป้ายนิเทศ



ใบกิจกรรมที่ 26 **สำรวจสถิติการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนในชุมชน**

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มระดมสมองร่วมกันเพื่อวางแผนสำรวจสถิติการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนในชุมชนในรอบปีที่ผ่านมา บันทึกลงในแบบบันทึกผลการสำรวจ ที่กำหนดให้ แล้วนำมาอภิปรายในชั้นเรียน

เรื่อง การสำรวจสถิติการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนในชุมชน พ.ศ. _____

วันที่สำรวจ _____

สาเหตุการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของคนในชุมชน	**จำนวน**		**แนวทางการแก้ไข**
	เพศชาย (คน)	**เพศหญิง (คน)**	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
รวม			

ข้อคิดเห็นและสรุปผลที่ได้จากการสำรวจ

_____

_____

_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 27 **ระดมความคิดเห็นเพื่อตอบคำถาม**

นักเรียนระดมสมองร่วมกันตอบคำถามในประเด็นที่กำหนดให้ในหัวข้อต่อไปนี้ โดยนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาในเรื่อง ปัญหาสุขภาพในชุมชน มาเป็นเหตุผลประกอบการตอบคำถาม

1. โรคติดต่อมีความสำคัญอย่างไรต่อปัญหาสุขภาพในชุมชน

แนวคำตอบ

การเกิดโรคติดต่อในชุมชนจัดว่าเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญยิ่ง เพราะถ้าไม่มีการควบคุมการติดต่อของโรคที่ดีพอในชุมชนแล้ว ย่อมทำให้คนในชุมชนมีอัตราการเจ็บป่วย อัตราการเสียชีวิตจากโรคติดต่อที่เพิ่มสูงขึ้น จนเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ยากจะแก้ไขให้ดีขึ้นได้

2. การป้องกันโรคติดต่อในชุมชนมีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร

แนวคำตอบ

การป้องกันโรคติดต่อในชุมชนทำได้โดยการทำลายเชื้อโรคต่าง ๆ ที่ปะปนอยู่ในอาหาร น้ำ และสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้คนในชุมชนจะต้องสร้างเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจให้สมบูรณ์และแข็งแรงอยู่เสมอ ตลอดจนปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะเพื่อเป็นการตัดการแพร่กระจายของเชื้อโรค

3. การแก้ไขปัญหาโรคไม่ติดต่อในชุมชนจะต้องสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในด้านใด

แนวคำตอบ

เพื่อช่วยป้องกันปัญหาโรคไม่ติดต่อในชุมชนของตนเองควรสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในด้านต่าง ๆ ได้แก่ พฤติกรรมสุขวิทยาส่วนบุคคล พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการโภชนาการ พฤติกรรมด้านสารเสพติด พฤติกรรมด้านสุขภาพจิต พฤติกรรมด้านความปลอดภัย พฤติกรรมการออกกำลังกายและการตรวจสุขภาพประจำปี และพฤติกรรมการดูแลสิ่งแวดล้อม

ใบกิจกรรมที่ 28 **เขียนเรียงความเรื่อง ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลต่อปัญหาสุขภาพในชุมชน**

นักเรียนเขียนเรียงความในหัวข้อเรื่อง ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลต่อปัญหาสุขภาพในชุมชน โดยมีความยาวอย่างน้อย 2 หน้ากระดาษลงในแบบบันทึกที่กำหนดให้ แล้วออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

แบบบันทึก

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนการใช้ภาษา)

ใบกิจกรรมที่ 29 **เขียนสรุปแผนที่ความคิด**

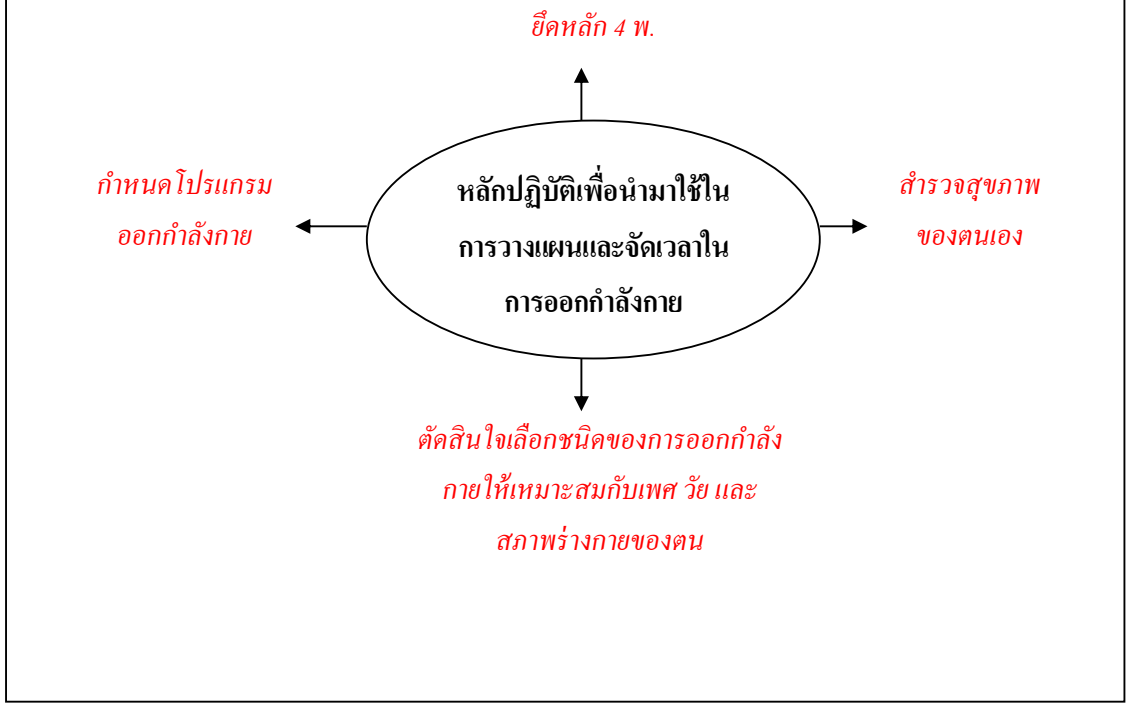
1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าและเขียนสรุปแผนที่ความคิดในหัวข้อเรื่อง พัฒนาการของการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย โดย

- ☞ กลุ่มที่ 1 เรื่อง *หลักปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย*
- ☞ กลุ่มที่ 2 เรื่อง *หลักปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนและจัดเวลาในการพักผ่อน*
- ☞ กลุ่มที่ 3 เรื่อง *หลักปฏิบัติเพื่อนำมาใช้ในการวางแผนและจัดเวลาในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย*

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการเขียนสรุปแผนที่ความคิดหน้าชั้นเรียน อภิปรายสรุปประเด็นแล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

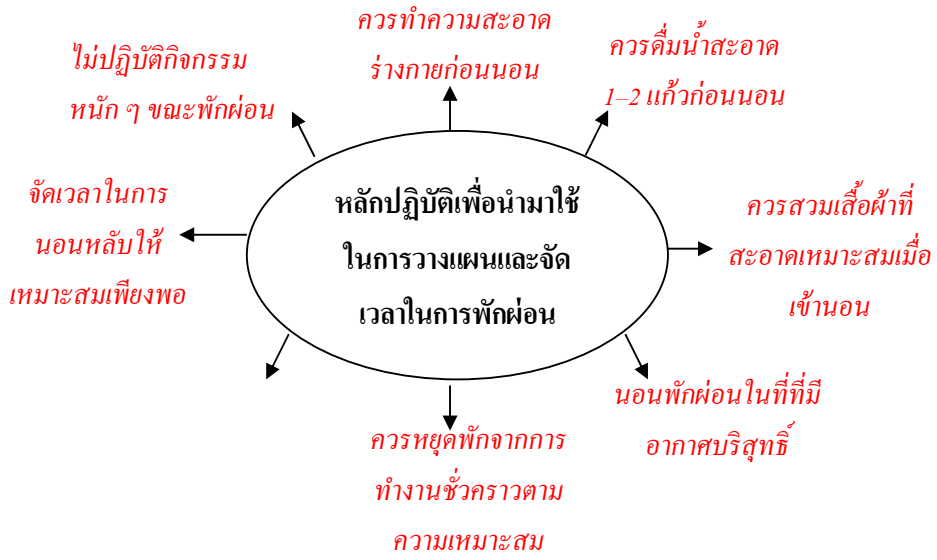
กรอบแผนที่ความคิด

กลุ่มที่ ❶



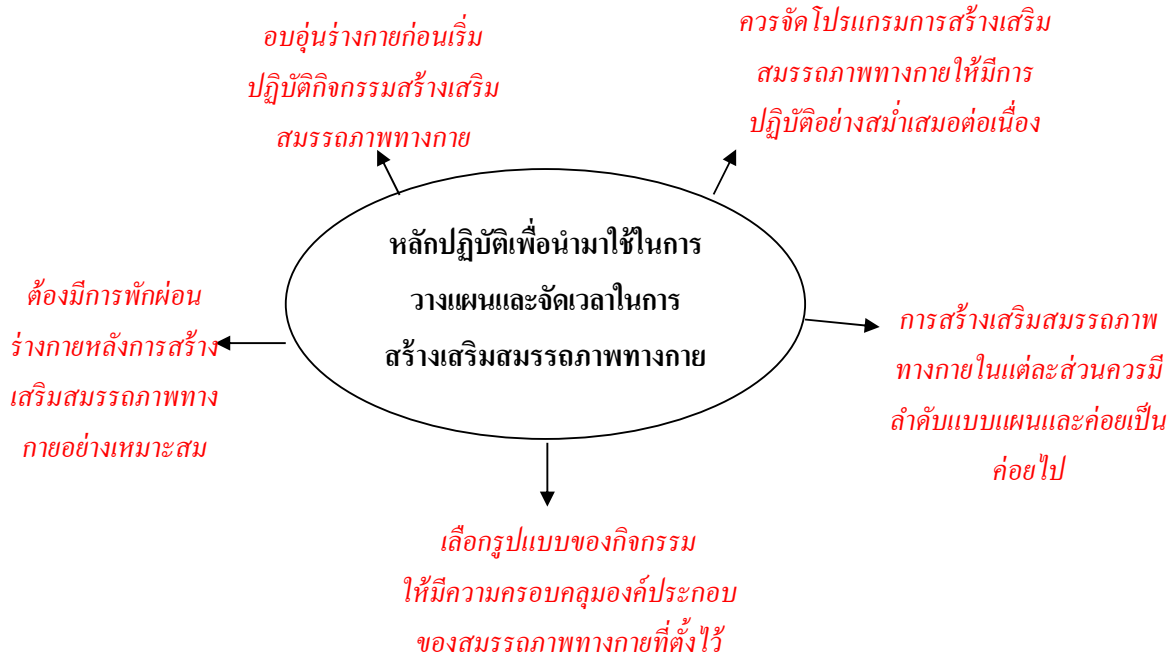
กรอบแผนที่ความคิด

กลุ่มที่ ❷



กรอบแผนที่ความคิด

กลุ่มที่ ❸



ใบกิจกรรมที่ 30 **สำรวจการใช้เวลาว่างของสมาชิกในครอบครัว**

❁ นักเรียนสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของสมาชิกในครอบครัว บันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้ และนำมาอภิปรายร่วมกันหน้าชั้นเรียน

ชื่อผู้สำรวจ_____ ชั้น ม. 3/___

วันที่สำรวจ _____

กิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่าง _____

สมาชิกในครอบครัว	อายุ (ปี)	กิจกรรมที่ปฏิบัติในเวลาว่าง (ระบุได้มากกว่า 1 อย่าง)	ข้อเสนอแนะ	หมายเหตุ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

ข้อคิดเห็นและสรุปผลที่ได้จากการสำรวจ

_____

_____

_____

_____

กิจกรรมที่ 31 **เขียนโปรแกรมการวางแผนปฏิบัติกิจกรรม การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายใน 1 สัปดาห์**

นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันเขียนโปรแกรมการวางแผนปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย การพักผ่อน และการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายใน 1 สัปดาห์ แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

วัน	รูปแบบและช่วงเวลาการออกกำลังกาย	รูปแบบและช่วงเวลาการพักผ่อน	รูปแบบและช่วงเวลาการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	ข้อเสนอแนะ	หมายเหตุ
จันทร์					
อังคาร					
พุธ					
พฤหัสบดี					
ศุกร์					
เสาร์					
อาทิตย์					

ใบกิจกรรมที่ 32 **ศึกษาแล้วอภิปราย**

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 8 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง รูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการทดสอบ อุปกรณ์ประกอบ วิธีการทดสอบ การบันทึกข้อมูล ระเบียบการทดสอบ และการแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ โดย

- ☞ กลุ่มที่ 1 เรื่อง *การทดสอบการวิ่งเร็วระยะทาง 50 เมตร*
- ☞ กลุ่มที่ 2 เรื่อง *การยืนกระโดดไกล*
- ☞ กลุ่มที่ 3 เรื่อง *การวัดแรงบีบมือที่ถนัด*
- ☞ กลุ่มที่ 4 เรื่อง *การทดสอบการลุก–นั่ง*
- ☞ กลุ่มที่ 5 เรื่อง *การดึงข้อราวเดี่ยวและการงอแขนห้อยตัว*
- ☞ กลุ่มที่ 6 เรื่อง *การวิ่งเก็บของ*
- ☞ กลุ่มที่ 7 เรื่อง *การวิ่งทางไกล*
- ☞ กลุ่มที่ 8 เรื่อง *การงอตัวไปข้างหน้า*

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าหน้าชั้นเรียน อภิปรายสรุปประเด็นและข้อคิดที่ได้จากการฟัง แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

จากกลุ่มที่ 1

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความถูกต้องของรายละเอียดรูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

จากกลุ่มที่ 2

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความถูกต้องของรายละเอียดรูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

จากกลุ่มที่ 3

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความถูกต้องของรายละเอียดรูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

จากกลุ่มที่ 4

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความถูกต้องของรายละเอียดรูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

🗣 จากกลุ่มที่ 5

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความถูกต้องของรายละเอียดรูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

🗣 จากกลุ่มที่ 6

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความถูกต้องของรายละเอียดรูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

🗣 จากกลุ่มที่ 7

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความถูกต้องของรายละเอียดรูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

🗣 จากกลุ่มที่ 8

(แนวคำตอบ: พิจารณาจากความถูกต้องของรายละเอียดรูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

กิจกรรมที่ 33 **ทดสอบสมรรถภาพทางกาย**

❀ นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันทดสอบสมรรถภาพทางกายตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศจากบทเรียน แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

วันที่ทำการทดสอบ _____ สถานที่ _____

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อผู้ทดสอบ _____ ชั้น _____ อายุ _____ ปี เพศ _____

น้ำหนัก _____ กิโลกรัม ส่วนสูง _____ เซนติเมตร

รูปแบบการทดสอบ	ผลการทดสอบ
1. วิ่งเร็ว 50 เมตร	ระยะเวลาที่ใช้ในการวิ่ง_____ วินาที
2. ยืนกระโดดไกล	ระยะทางที่กระโดด_____ เซนติเมตร
3. แรงบีบมือ	แรงบีบมือที่ถนัด_____ กิโลกรัม
4. ลุก–นั่ง 30 วินาที	ลุก–นั่ง_____ครั้ง/30 วินาที
5. ดึงข้อหรืองอแขนห้อยตัว	จำนวนครั้งที่ดึงให้คางพ้นราว_____ ครั้ง เวลาที่คางอยู่เหนือราว_____ วินาที
6. วิ่งเก็บของ	เวลาที่วิ่งได้_____ วินาที
7. วิ่งทางไกล	เวลาที่วิ่งได้ _____ นาที/วินาที
8. นั่งงอตัวไปข้างหน้า	ความอ่อนตัว _____ เซนติเมตร

ใบกิจกรรมที่ 34 วิเคราะห์ภาพแล้วอภิปราย

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับสลากเลือกภาพเกี่ยวกับบุคคลที่แสดงออกถึงพฤติกรรมเสี่ยงในลักษณะต่าง ๆ ที่ครูเตรียมมา กลุ่มละ 1 ภาพ แล้วร่วมกันระดมสมองเพื่อวิเคราะห์และสรุปข้อคิดเห็นต่อพฤติกรรมในภาพดังกล่าว

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าหน้าชั้นเรียน อภิปรายสรุปประเด็นและข้อคิดที่ได้จากการฟัง แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

✍ สรุปผลการวิเคราะห์

✍ ข้อคิดเห็น

ใบกิจกรรมที่ 35 **แบ่งกลุ่มแล้วอภิปราย**

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่อง พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น โดย

- ☞ กลุ่มที่ 1 เรื่อง *พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายในกลุ่มของวัยรุ่น*
- ☞ กลุ่มที่ 2 เรื่อง *ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่น*
- ☞ กลุ่มที่ 3 เรื่อง *แนวทางในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่น*

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าหน้าชั้นเรียน อภิปรายสรุปประเด็นและข้อคิดที่ได้จากการฟัง แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรรม

★จากกลุ่มที่ 1

แนวคำตอบ

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในกลุ่มของวัยรุ่น เช่น ลักษณะการทะเลาะวิวาททำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน การพูดจาดูถูกเหยียดหยามหรือข่มขู่กัน การใช้ความรุนแรงทางสังคม หรืออาจรุนแรงถึงขั้นการใช้ความรุนแรงทางเพศต่อกัน สาเหตุเกิดจาก ความไม่พร้อมทางด้านวุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่น การขาดทักษะสื่อสารที่สร้างสรรค์ การมีสมาชิกของกลุ่มที่มีบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ปัญหาจากการดื่มสุราหรือการเสพสารเสพติด ปัญหาจากเรื่องชู้สาว และปัญหาจากความขัดแย้งที่เกิดจากแนวคิดและความเชื่อ

★จากกลุ่มที่ 2

แนวคำตอบ

สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่น ได้แก่ สภาพแวดล้อมพื้นฐานของครอบครัว สภาพแวดล้อมในสถานศึกษา อิทธิพลของสื่อต่าง ๆ ค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง และสภาพทางด้านเศรษฐกิจ

★จากกลุ่มที่ 3

แนวคำตอบ

แนวทางในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่น จะต้องมาจากส่วนสำคัญ 2 ส่วน คือ ส่วนที่มาจากตัวของวัยรุ่นเองและส่วนที่มาจากองค์ประกอบของปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุให้วัยรุ่นการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงด้วยตัวของวัยรุ่นเองมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้ วัยรุ่นต้องรู้จักนำแนวทางในการแก้ไขปัญหา ข้อขัดแย้ง และวิธีการสื่อสารที่สร้างสรรค์ ต้องรู้จักป้องกันความรุนแรงที่เกิดจากอิทธิพลความเชื่อหรือค่านิยมบางอย่าง

ใบกิจกรรมที่ 36 **แบ่งกลุ่มร่วมกันตอบคำถาม**

นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มระดมสมองร่วมกันตอบคำถามในประเด็นที่กำหนดให้ในหัวข้อต่อไปนี้ โดยนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาในเรื่อง พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในวัยรุ่นมาเป็นเหตุผลประกอบการตอบคำถาม

1. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของคนเราเกิดจากอะไร

แนวคำตอบ

พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของคนเราเกิดจากปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการ ประกอบด้วย ปัจจัยที่มาจากตัวบุคคล ได้แก่ ความรู้ ทัศนคติ และแนวคิดเกี่ยวกับความรุนแรง การขาดทักษะที่จำเป็นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การใช้สารเสพติดหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการมีประสบการณ์ที่เคยเห็นหรือเคยได้รับการกระทำที่รุนแรง ปัจจัยที่มาจากพฤติกรรมการเลี้ยงดูของครอบครัว ได้แก่ สภาพครอบครัวที่มักใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา การขาดความรัก ความเข้าใจ และการแนะนำในแนวทางที่ดีจากครอบครัว และครอบครัวที่มีพ่อแม่พี่น้องหรือสมาชิกในครอบครัวที่มีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับอาชญากรรม และปัจจัยที่มาจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ สภาพเศรษฐกิจและสังคม มาตรฐานและระเบียบข้อบังคับทางสังคม และอิทธิพลของสื่อ

2. พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายในกลุ่มของวัยรุ่นหมายถึงพฤติกรรมในรูปแบบใด

แนวคำตอบ

การทะเลาะวิวาททำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน การพูดจาดูถูกเหยียดหยามหรือข่มขู่กัน การใช้ความรุนแรงทางสังคม หรืออาจรุนแรงถึงขั้นการใช้ความรุนแรงทางเพศต่อกัน

3. การป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งภายในกลุ่มของวัยรุ่นอย่างสร้างสรรค์มีแนวทางปฏิบัติอย่างไร

แนวคำตอบ

ศึกษาและเรียนรู้ถึงวิธีการ ในการควบคุมอารมณ์และการระบายอารมณ์ที่เหมาะสม พยายามฝึกทักษะในการสื่อสารระหว่างเพื่อนให้มีความเหมาะสม เรียนรู้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล หลีกเลี่ยงการสังสรรค์ระหว่างเพื่อน โดยการดื่มสุราหรือเสพสารเสพติด และเมื่อเกิดปัญหาขึ้นภายในกลุ่มเพื่อน ควรหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม ได้แก่ การพูดคุย การประนีประนอม หรือการให้ผู้ใหญ่ให้คำแนะนำหรือให้ความช่วยเหลือ

4. อะไรเป็นปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่น

แนวคำตอบ

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของวัยรุ่นที่สำคัญ ได้แก่ ปัจจัยที่มาจากสภาพแวดล้อมพื้นฐานของครอบครัว ปัจจัยที่มาจากสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา ปัจจัยที่มาจากอิทธิพลของสื่อต่าง ๆ ปัจจัยที่เป็นผลมาจากค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง และปัจจัยที่เป็นผลมาจากสภาพทางด้านเศรษฐกิจ

5. วัยรุ่นควรป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงภายนอกกลุ่มของตนเองอย่างไร

แนวคำตอบ

ต้องรู้จักนำแนวทางในการแก้ไขปัญหาข้อขัดแย้งและวิธีการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์มาใช้ โดยเริ่มจากฝึกวิเคราะห์ให้มองเห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น พยายามปรับพื้นฐานทางด้านทัศนคติของตนเองให้เกิดคุณลักษณะที่ดีในตนเอง ฝึกการนำทักษะการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์มาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดข้อขัดแย้ง รู้จักป้องกันความรุนแรงที่เกิดจากอิทธิพลความเชื่อหรือค่านิยมบางอย่าง พยายามฝึกตรวจสอบความเชื่อของตน โดยวิธีดึงข้อดีและข้อเสียของความคิดความเชื่อในเรื่องนั้น ๆ ฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ พยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และเมื่อประสบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการแสดงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงต้องรู้จักแหล่งที่จะขอรับคำแนะนำหรือรับการช่วยเหลือที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ใบกิจกรรมที่ 37 **จัดทำสมุดภาพ**

❁ นักเรียนรวบรวมภาพข่าวหรือเหตุการณ์ที่แสดงถึงพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน แล้ววิเคราะห์และสรุปข้อคิดเห็นที่ได้ลงเป็นข้อความบรรยายใต้ภาพในแต่ละภาพ จัดทำเป็นสมุดภาพและนำมาอภิปรายในชั้นเรียน

ภาพ

1. ชื่อภาพ _____

2. แหล่งที่มา _____

3. สาเหตุและลักษณะของพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4. ผลกระทบที่เกิดขึ้น _____

_____

_____

_____

_____

5. แนวทางป้องกันและแก้ไข _____

_____

_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 38 ระดมความคิดเห็น

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าและระดมความคิดเห็นในหัวข้อเรื่อง อิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรง โดย

- ☞ กลุ่มที่ 1 เรื่อง *แนวทางการป้องกันปัญหาจากอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมสุขภาพ*
- ☞ กลุ่มที่ 2 เรื่อง *แนวทางการป้องกันปัญหาจากอิทธิพลของสื่อต่อพฤติกรรมความรุนแรง*

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการศึกษาค้นคว้าหน้าชั้นเรียน อภิปรายสรุปประเด็นและข้อคิดที่ได้จากการฟัง แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

🗣 จากกลุ่มที่ ❶

_____

_____

_____

🗣 จากกลุ่มที่ ❷

_____

_____

_____

_____

_____

_____

กิจกรรมที่ 39 **จัดทำสมุดภาพ**

❁ นักเรียนรวบรวมภาพข่าวหรือเหตุการณ์ที่แสดงถึงพฤติกรรมสุขภาพและความรุนแรงของบุคคลในสังคมที่ได้รับอิทธิพลมาจากสื่อโทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง สิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต และโทรคมนาคมต่าง ๆ แล้ววิเคราะห์และสรุปข้อคิดเห็นที่ได้ลงเป็นข้อความบรรยายใต้ภาพในแต่ละภาพ จัดทำเป็นสมุดภาพและนำมาอภิปรายในชั้นเรียน

ภาพ

1. ชื่อภาพ _____

2. แหล่งที่มา _____

3. รายละเอียดของภาพ _____

_____

_____

_____

4. วิเคราะห์ถึงสาเหตุและลักษณะของพฤติกรรม_____

_____

_____

_____

_____

5. ผลกระทบที่เกิดขึ้น _____

_____

_____

_____

_____

6. แนวทางป้องกันและแก้ไข _____

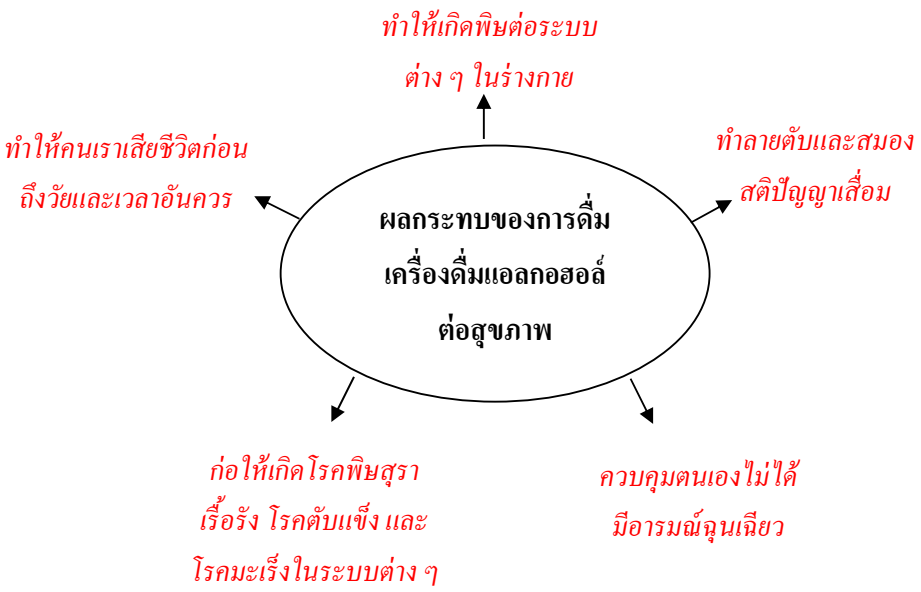
_____

กิจกรรมที่ 40 **วิเคราะห์ สรุปผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุในรูปแบบแผนที่ความคิด**

❀ นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นร่วมกันเพื่อวิเคราะห์และสรุปผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุในรูปแบบของแผนที่ความคิด แล้วนำมาเสนอหน้าชั้นเรียน

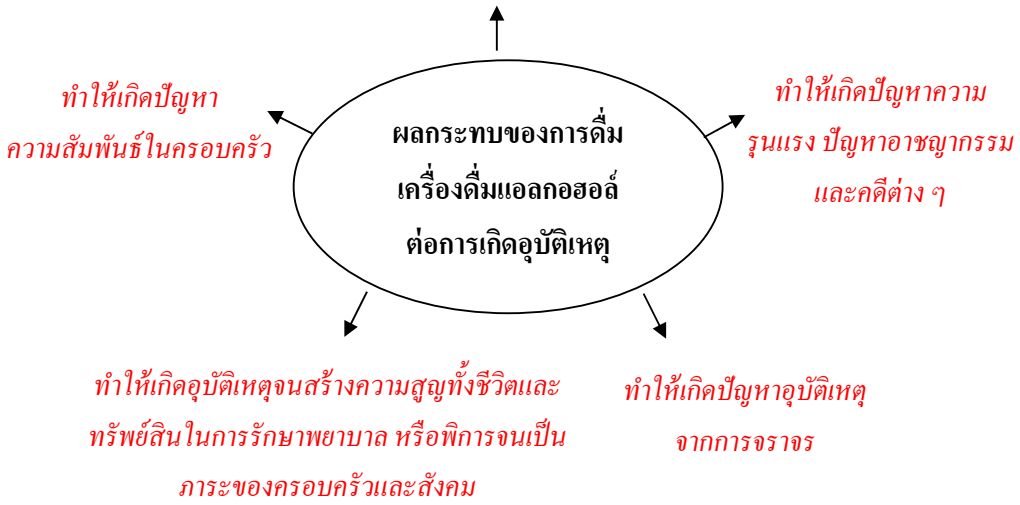
กรอบแผนที่ความคิด

(ตัวอย่างการสร้างแผนที่ความคิด)



กรอบแผนที่ความคิด

(ตัวอย่างการสร้างแผนที่ความคิด)



ใบกิจกรรมที่ 41 **ตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น**

นักเรียนระดมสมองร่วมกันตอบคำถามในประเด็นที่กำหนดให้ในหัวข้อต่อไปนี้ พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นและสรุปความรู้จากเรื่องดังกล่าวบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

1. การช่วยฟื้นคืนชีพมีความสำคัญอย่างไร

การช่วยฟื้นคืนชีพเป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานในการช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเมื่อประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉิน เพื่อให้รอดพ้นจากอันตรายในโอกาสที่สามารถกระทำได้

2. หลักการทั่วไปในการช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุในสถานการณ์ฉุกเฉินมีแนวทางในการปฏิบัติอย่างไร

แนวคำตอบ

ผู้ช่วยเหลือควรคำนึงถึงความปลอดภัยของสถานที่เกิดเหตุก่อนเป็นลำดับแรกและจะต้องมั่นใจว่าตนเองในขณะนั้นมีความรู้ความสามารถและทักษะการปฏิบัติตามหลักการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐานอย่างถูกต้องเป็นอย่างดี จะต้องปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง มีสติ จะต้องใช้ความรอบคอบในการตรวจสอบด้วยสายตาเพิ่มมากขึ้น เพื่อช่วยให้สามารถมองเห็นและประเมินสถานการณ์ความผิดปกติได้อย่างถูกต้องรวดเร็ว รวมทั้งวางแผนให้การช่วยเหลือเป็นลำดับขั้นตอนไปพร้อมกัน และไม่ควรเคลื่อนย้ายตัวผู้ประสบอุบัติเหตุโดยไม่จำเป็น

ความคิดเห็นและสรุปความรู้

_____

_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 42 **แสดงบทบาทสมมุติ**

❀ นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดเห็นเพื่อวางแผนการแสดงบทบาทสมมุติจำลองเหตุการณ์การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุด้วยการทำซีพีอาร์ตามที่ได้ศึกษามา จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงบทบาทสมมุติจำลองเหตุการณ์การช่วยฟื้นคืนชีพผู้ประสบอุบัติเหตุด้วยการทำซีพีอาร์ตามที่ได้วางแผนไว้ อภิปรายสรุปความรู้ที่ได้จากการแสดงบทบาทสมมุติแล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

✍ ชื่อผู้บันทึก _____ ชั้น ม. 3/_____

✍ สรุปความรู้ _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

กิจกรรมที่ 43 พิจารณาภาพและอธิบายวิธีปฏิบัติ

นักเรียนพิจารณาภาพแสดงการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกตามที่กำหนดให้ แล้วเขียนระบุว่าเป็นการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกท่าใด และอธิบายวิธีการปฏิบัติในแต่ละภาพให้ถูกต้อง

1.

ชื่อท่า: ท่าวิ่งพับขาสลับแขน

วิธีปฏิบัติ: จังหวะที่ 1 วิ่งเหยาะงอเข่า พับขาซ้ายไปข้างหลัง วางกลับ จังหวะที่ 2 วิ่งเหยาะพับขาขวาไปข้างหลังวางกลับ จังหวะที่ 3 ทำซ้ำจังหวะที่ 1 จังหวะที่ 4 ทำซ้ำจังหวะที่ 2 นับเป็น 1 ชุด ทำติดต่อกัน 10 ชุด

2.

ชื่อท่า: ท่าศอกแตะเข่า

วิธีปฏิบัติ: จังหวะที่ 1 กระโดดยกเข่าขวาสูงพร้อมบิดลำตัวใช้ศอกซ้ายแตะเข่าขวา จังหวะที่ 2 กระโดดยกเข่าซ้ายสูงพร้อมบิดลำตัวใช้ศอกขวาแตะเข่าซ้าย จังหวะที่ 3 ทำซ้ำจังหวะที่ 1 จังหวะที่ 4 ทำซ้ำจังหวะที่ 2 นับเป็น 1 ชุด ทำติดต่อกัน 10 ชุด

3.

ชื่อท่า: ท่าย่อเข่าเหยียดแขน

วิธีปฏิบัติ: จังหวะที่ 1 ย่อตัวลง พร้อมกับเหยียดแขนซ้ายชกลมขึ้น ดึงแขนขวาลง จังหวะที่ 2 ย่อตัว เหยียดแขนขวาชกลมขึ้น ดึงแขนซ้ายลง จังหวะที่ 3 ทำซ้ำจังหวะที่ 1 จังหวะที่ 4 ทำซ้ำจังหวะที่ 2 นับเป็น 1 ชุด ทำติดต่อกัน 10 ชุด

ใบกิจกรรมที่ 44 **จัดทำสมุดภาพแสดงรูปแบบของการเต้นแอโรบิกชนิดต่าง ๆ**

❁ นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าและหาภาพแสดงรูปแบบของการเต้นแอโรบิกชนิดต่าง ๆ จัดทำเป็นสมุดภาพ พร้อมเขียนคำอธิบายภาพเกี่ยวกับชื่อท่าการเต้นแอโรบิกแต่ละชนิด วิธีการปฏิบัติ และประโยชน์ที่ได้รับ จัดทำเป็นสมุดภาพและนำมาอภิปรายในชั้นเรียน

ภาพแสดงรูปแบบของการเต้นแอโรบิกชนิดต่าง ๆ

😐 **ชื่อท่า** _____

😐 **วิธีการปฏิบัติ** _____

_____

_____

_____

_____

😐 **ประโยชน์ที่ได้รับ** _____

_____

_____

😐 **แหล่งที่มาของภาพ** _____

_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 45 **เขียนแผนที่ความคิดสรุปขั้นตอนและรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก**

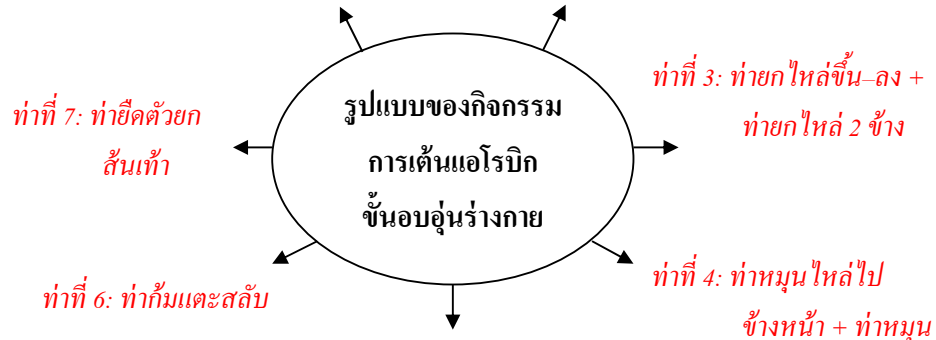
1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าและเขียนแผนที่ความคิดสรุปขั้นตอนและรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก โดย

- ☞ กลุ่มที่ 1 เรื่อง *การเขียนแผนที่ความคิดสรุปรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก ขั้นอบอุ่นร่างกาย*
- ☞ กลุ่มที่ 2 เรื่อง *การเขียนแผนที่ความคิดสรุปรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก ขั้นแอโรบิก*
- ☞ กลุ่มที่ 3 เรื่อง *การเขียนแผนที่ความคิดสรุปรูปแบบของกิจกรรมการเต้นแอโรบิก ขั้นคลายกล้ามเนื้อ*

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการเขียนสรุปแผนที่ความคิดหน้าชั้นเรียน อภิปรายสรุปประเด็นแล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

กรอบแผนที่ความคิด

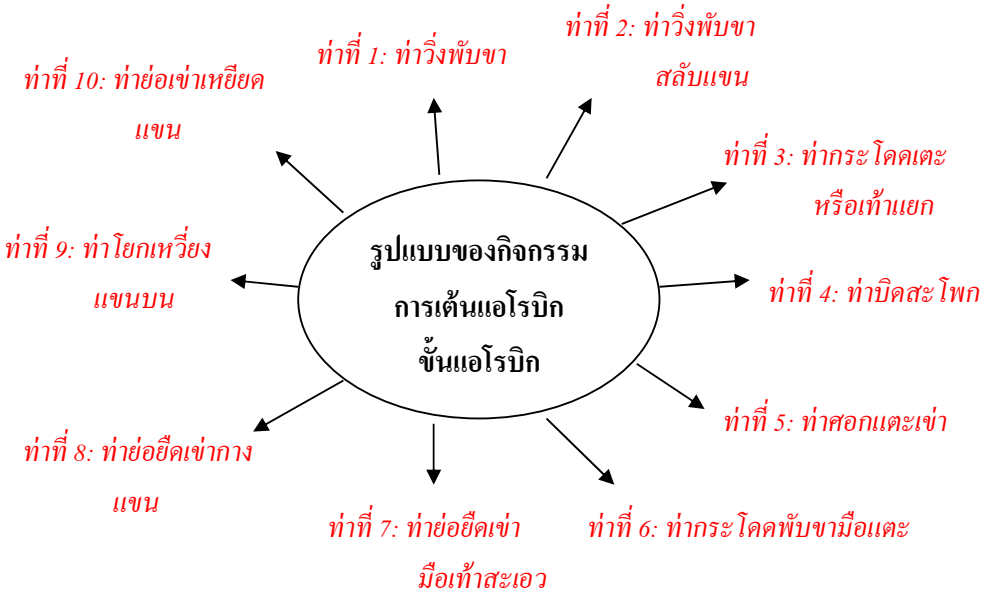
กลุ่มที่ ❶ *(ตัวอย่างการสร้างแผนที่ความคิด)*



กรอบแผนที่ความคิด

กลุ่มที่ ❷

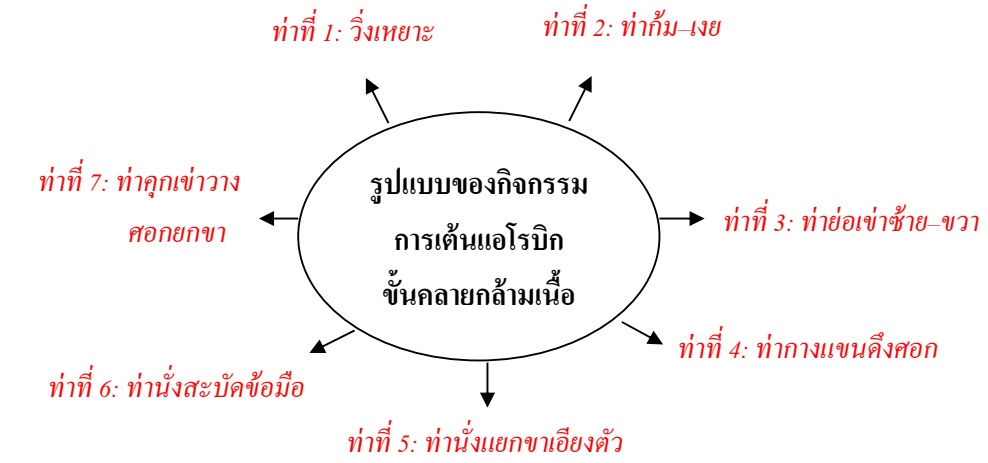
(ตัวอย่างการสร้างแผนที่ความคิด)



กรอบแผนที่ความคิด

กลุ่มที่ ❸

(ตัวอย่างการสร้างแผนที่ความคิด)



ใบกิจกรรมที่ 46 **สำรวจสถานที่และแหล่งให้บริการการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในชุมชนและท้องถิ่น**

❀ นักเรียนสำรวจสถานที่และแหล่งให้บริการการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในชุมชนและท้องถิ่นที่นักเรียนอาศัยอยู่ บันทึกลงในแบบบันทึกผลการสำรวจที่กำหนดให้ แล้วนำมาอภิปรายในชั้นเรียน

แบบบันทึกผลการสำรวจ

เรื่อง สถานที่และแหล่งให้บริการการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในชุมชนและท้องถิ่น

ชื่อผู้สำรวจ_____

วันที่สำรวจ_____

ลำดับที่	สถานที่/แหล่งให้บริการการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก	สถานที่ตั้ง	ช่วงเวลาในการให้บริการ	ข้อเสนอแนะ

สรุปผลที่ได้จากการสำรวจ

_____

_____

ใบกิจกรรมที่ 47 **ปฏิบัติทบทวนท่าเต้นแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง**

นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6–8 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกปฏิบัติทบทวนท่าเต้นแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ขั้นตอนอบอุ่นร่างกายท่าที่ 1–7 ขั้นแอโรบิกท่าที่ 1–10 และขั้นคลายกล้ามเนื้อท่าที่ 1–7 ตามที่ได้ศึกษาผ่านมาตามลำดับ แล้วบันทึกความคิดเห็นต่อการปฏิบัติลงในตารางบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

ตารางบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

บทบาทในการเข้าร่วม	ปัญหาและอุปสรรคที่พบขณะปฏิบัติ	แนวทางในการแก้ไข
● **ขั้นอบอุ่นร่างกาย** ท่าที่ 1: ท่าเตรียม + ท่าก้มเงยคอ + ท่าเอียงคอซ้าย–ขวา	_____ _____ _____	_____ _____ _____
ท่าที่ 2: ท่าหันหน้าซ้าย–ขวา	_____ _____ _____	_____ _____ _____
ท่าที่ 3: ท่ายกไหล่ขึ้น–ลง + ท่ายกไหล่ 2 ข้าง	_____ _____ _____	_____ _____ _____
ท่าที่ 4: ท่าหมุนไหล่ไปข้างหน้า + ท่าหมุนไหล่ไปข้างหลัง	_____ _____ _____	_____ _____ _____
ท่าที่ 5: ท่าแยกศอกซ้าย–ขวา + ท่าแยกศอก 2 ข้างพร้อมกัน	_____ _____ _____	_____ _____ _____
ท่าที่ 6: ท่าก้มแตะสลับ	_____ _____ _____	_____ _____ _____

บทบาทในการเข้าร่วม	ปัญหาและอุปสรรคที่พบขณะปฏิบัติ	แนวทางในการแก้ไข
ท่าที่ 7: ท่ายืดตัวยกส้นเท้า		
● **ขั้นแอโรบิก** ท่าที่ 1: ท่าวิ่งพับขา		
ท่าที่ 2: ท่าวิ่งพับขาสลับแขน		
ท่าที่ 3: ท่ากระโดดเตะหรือเท้าแยก		
ท่าที่ 4: ท่าบิดสะโพก		
ท่าที่ 5: ท่าศอกแตะเข่า		
ท่าที่ 6: ท่ากระโดดพับขามือแตะ		
ท่าที่ 7: ท่ายืนย่อยืดเข่ามือเท้าสะเอว		
ท่าที่ 8: ท่ายืนย่อยืดเข่ากางแขน		

บทบาทในการเข้าร่วม	ปัญหาและอุปสรรคที่พบขณะปฏิบัติ	แนวทางในการแก้ไข
ท่าที่ 9: ท่ายืนโยกเหวี่ยงแขนบน		
ท่าที่ 10: ท่ายืนย่อเข่าเหยียดแขน		
● **ขั้นคลายกล้ามเนื้อ** ท่าที่ 1: วิ่งเหยาะ		
ท่าที่ 2: ท่าก้ม–เงย		
ท่าที่ 3: ท่ายืนย่อเข่าซ้าย–ขวา		
ท่าที่ 4: ท่ายืนกางแขนดึงศอก		
ท่าที่ 5: ท่านั่งแยกขาเอียงตัว		
ท่าที่ 6: ท่านั่งแยกขายกแขนเอียงตัว		
ท่าที่ 7: ท่าคุกเข่าวางศอกยกขา		

ใบกิจกรรมที่ 49 เขียนแสดงความคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรม

นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในประเด็นคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

แนวคำตอบ

รู้สึกว่าการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว รู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจสดชื่นแจ่มใส มีความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

2. นักเรียนคิดว่าการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกมีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติอย่างไรบ้าง

แนวคำตอบ

ช่วยกระตุ้นระบบหายใจและหัวใจทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้ระบบไหลเวียนโลหิต ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องตัว ช่วยให้ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานได้อย่างสัมพันธ์กัน ช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง อดทน และมีประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ร่างกายมีรูปร่างทรวดทรงที่ดี และมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม

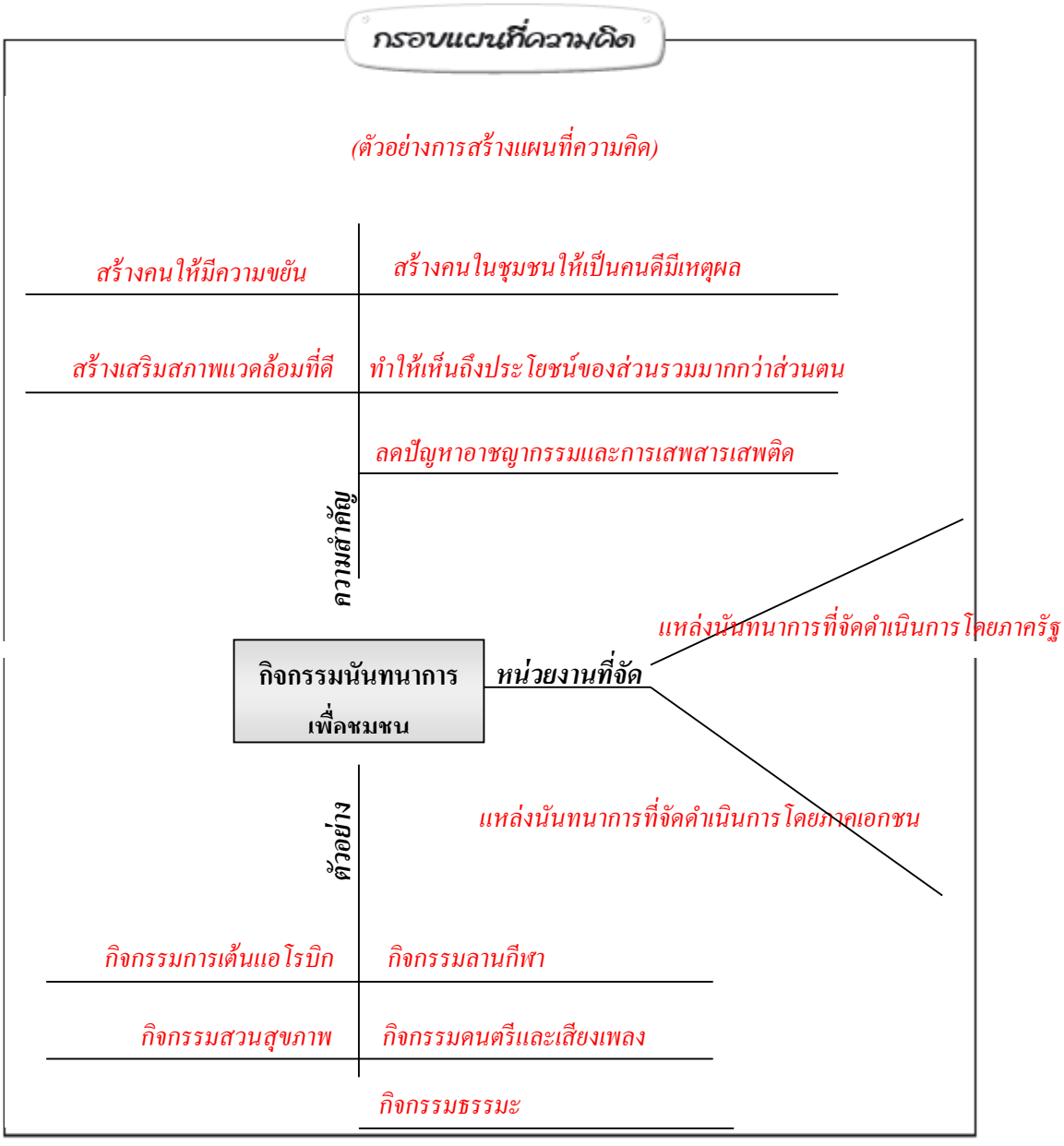
3. นักเรียนคิดว่าจะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกที่ได้ศึกษาผ่านมาไปใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร

แนวคำตอบ

นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และแนะนำบุคคลรอบข้างให้มาออกกำลังกายร่วมกัน

ใบกิจกรรมที่ 50 **ระดมความคิดสรุปความเข้าใจในรูปแบบแผนที่ความคิด**

❁ นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มระดมความคิดร่วมกันเพื่อสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญ หน่วยงานที่จัด และตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชนในรูปแบบแผนที่ความคิด แล้วนำมาเสนอหน้าชั้นเรียน



ใบกิจกรรมที่ 51 **สำรวจแหล่งกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน**

❀ นักเรียนสำรวจแหล่งกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชนในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ บันทึกลงในแบบบันทึกผลการสำรวจที่กำหนดให้ แล้วนำมาอภิปรายในชั้นเรียน

แบบบันทึกผลการสำรวจ

เรื่อง แหล่งกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน

ชื่อผู้สำรวจ_____

วันที่สำรวจ_____

ลำดับที่	แหล่งกิจกรรมนันทนาการเพื่อชุมชน	สถานที่ตั้ง	รายละเอียดของกิจกรรม

ข้อเสนอแนะและสรุปผลที่ได้จากการสำรวจ

_____

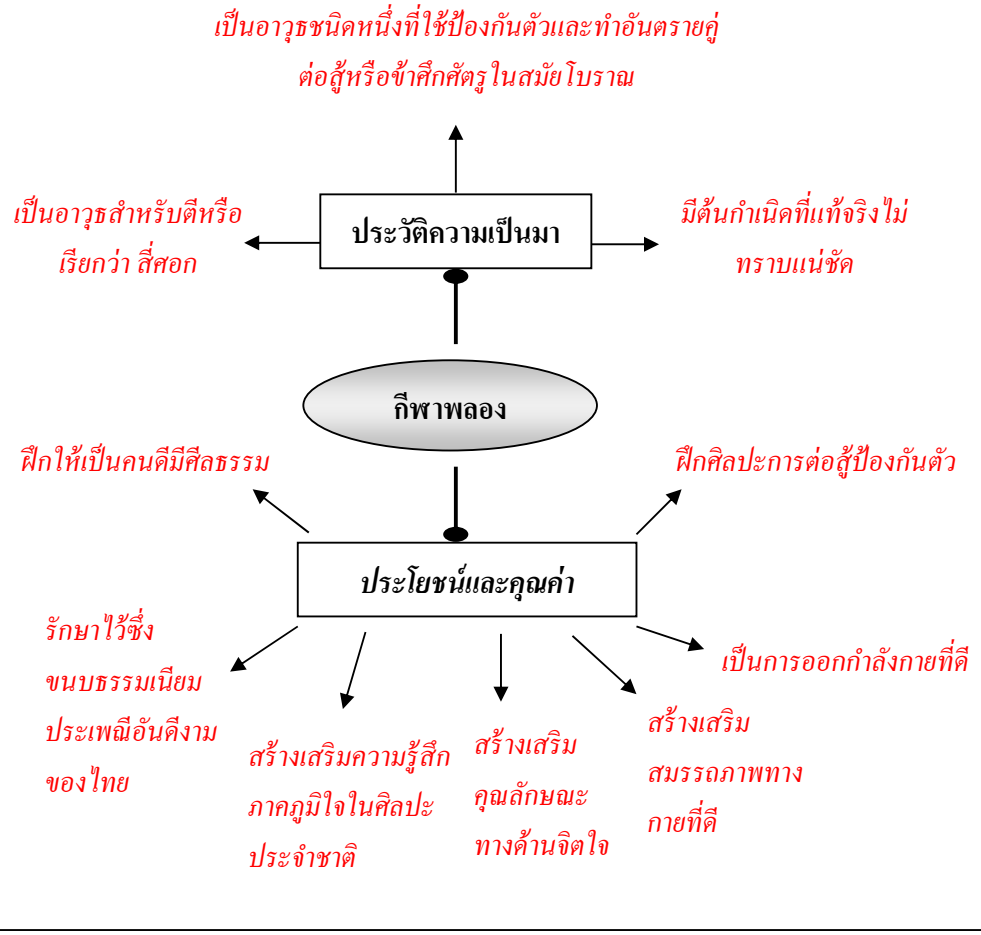
_____

ใบกิจกรรมที่ 52 **เขียนแผนที่ความคิดสรุปความเข้าใจ**

❀ นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4–5 คน แต่ละกลุ่มระดมความคิดร่วมกันเพื่อสรุปความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ประโยชน์ และคุณค่าของการเล่นกีฬาพลองในรูปแบบแผนที่ความคิด แล้วนำมาเสนอหน้าชั้นเรียน

กรอบแผนที่ความคิด

(ตัวอย่างการสร้างแผนที่ความคิด)



ใบกิจกรรมที่ 53 **จัดทำสมุดภาพกีฬาพลอง**

❀ นักเรียนศึกษาและหาภาพประกอบเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ลักษณะการเล่น การแต่งกายของผู้เล่น และอุปกรณ์การเล่นกีฬาพลอง จัดทำเป็นสมุดภาพและนำมาอภิปรายในชั้นเรียน

ใบกิจกรรมที่ 54 **ช่วยกันสรุปความรู้และการอภิปราย**

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมและสรุปความรู้เกี่ยวกับกีฬาพลอง โดย

- ☞ กลุ่มที่ 1 เรื่อง *การบริหารร่างกายเพื่อให้เล่นกีฬาพลองอย่างมีประสิทธิภาพ*
- ☞ กลุ่มที่ 2 เรื่อง *ระเบียบประเพณีเกี่ยวกับการเล่นพลอง การใช้และการเก็บรักษาอุปกรณ์พลอง*
- ☞ กลุ่มที่ 3 เรื่อง *กติกาการแข่งขันกีฬาพลองที่ควรทราบ*

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานผลการสรุปความรู้หน้าชั้นเรียน อภิปรายสรุปประเด็นและข้อคิดที่ได้จากการฟัง แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดให้

แบบบันทึกผลการทำกิจกรรม

จากกลุ่มที่ 1

แนวคำตอบ

การเล่นกีฬาพลองมีรูปแบบในการบริหาร ดังนี้ ท่ากายบริหารคอ ศีรษะ ท่ากายบริหารแขน ไหล่ ศอก และมือ ท่ากายบริหารขา สะโพก เข่า และเท้า ท่ากายบริหารลำตัว เอว และหลัง และท่ากายบริหารหน้าท้อง

จากกลุ่มที่ 2

แนวคำตอบ

1) ระเบียบประเพณีเกี่ยวกับการเล่นกีฬาพลอง ก่อนนำเครื่องไม้พลองทั้งเครื่องไม้รำและเครื่องไม้ตีออกไปใช้ ต้องแสดงความคารวะต่ออาวุธ และหลังจากการใช้แล้ว ก่อนนำเก็บเข้าที่ก็ต้องแสดงความคารวะอีกครั้งหนึ่ง 2) การเก็บ การวางเครื่องไม้พลองต้องจัดวางในที่อันควร 3) ไม่วางหรือทิ้งขว้างเครื่องไม้พลองไว้บนพื้น 4) ในการฝึกหรือการเล่นพลองต้องระมัดระวัง หากเครื่องไม้พลองหลุดตกลงบนพื้นจะต้องไม่ข้ามหรือใช้เท้าแตะ 5) ในการแสดงหรือการเล่นพลองจะต้องแต่งกายให้เหมาะสม 6) ในการแสดงหรือการเล่นพลองจะต้องสวมมงคลให้เรียบร้อย และต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามประเพณีว่าด้วยการสวมและการถอดมงคล และ 7) ก่อนการแสดงทุกครั้งจะต้องทำพิธีบูชาพระรัตนตรัยและไหว้ครู เพื่อระลึกถึงครูบาอาจารย์

จากกลุ่มที่ 3

แนวคำตอบ

กติกาการแข่งขันกีฬาพลองที่ควรทราบ 1) ประเภทที่จัดรายการแข่งขัน แบ่งเป็น 4 ประเภท ประกอบด้วยประเภทบุคคลชาย ประเภทบุคคลหญิง ประเภททีมชาย และประเภททีมหญิง 2) กติกาการแข่งขัน การให้คะแนนมี 4 ประเภท ประเภทเครื่องแต่งกาย 4 คะแนน ประเภทการรำ 10 คะแนน ประเภทการเดินแปลง 6 คะแนน และประเภทการต่อสู้ 20 คะแนน คะแนนรวมของทีม ให้นำผลการแข่งขันของนักกีฬาภายในทีมที่ชนะที่ 1–2–3 ในแต่ละชนิดอาวุธมารวมกัน กำหนดเวลาการแข่งขัน 2)–3)–4) กำหนดให้ใช้เวลาในการแข่งขันคู่ละ 7 นาที เมื่อนักกีฬาแสดงครบเวลา 6 นาที กรรมการจะกดกริ่งเตือน 1 ครั้ง เมื่อนักกีฬาแสดงต่อไปจนครบเวลา 7 นาที กรรมการจะประกาศให้ทราบว่าหมดเวลาแล้ว แต่ถ้านักกีฬาแสดงเกินกำหนดเวลา 7 นาที กรรมการจะตัดคะแนนคู่นั้น 2 คะแนน จากคะแนนรวมในการตัดสิน กรรมการผู้ตัดสินมี 5 ท่าน โดยมีคะแนนตัดสินท่านละ 40 คะแนน ให้นำคะแนนจากกรรมการผู้ตัดสินทั้ง 5 ท่าน มาตัดคะแนนที่ให้สูงที่สุดและต่ำที่สุดออก รวมคะแนนที่เหลือแล้วหารด้วย 3 ผลลัพธ์ที่ได้เป็นคะแนนของนักกีฬาคู่นั้น

กิจกรรมที่ 55 วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง

❀ นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลองนอกเวลาเรียน แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามประเด็นที่กำหนด

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

ชื่อ _____ ชั้น ม. 3/ _____

ช่วงระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ _____

ทักษะที่ฝึก	วิธีการปฏิบัติโดยสังเขป	ปัญหาและอุปสรรคที่พบขณะฝึก	แนวทางในการแก้ไข	ความรู้สึกต่อการฝึก
• ทักษะการถวายบังคม	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____
• ทักษะการขึ้นพรหมนั่ง	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____
• ทักษะการขึ้นพรหมยืน	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____

ใบกิจกรรมที่ 56 วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง

❀ นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลองนอกเวลาเรียน แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามประเด็นที่กำหนด

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

ชื่อ _____ ชั้น ม. 3/ _____

ช่วงระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ _____

ทักษะที่ฝึก	วิธีการปฏิบัติโดยสังเขป	ปัญหาและอุปสรรคที่พบขณะฝึก	แนวทางในการแก้ไข	ความรู้สึกต่อการฝึก
• ทักษะการรำไม้รำที่ 1 ทิ้งหลังวาดหน้า	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
• ทักษะการรำไม้รำที่ 2 พักศอก	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
• ทักษะการรำไม้รำที่ 3 แนบกาย	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
• ทักษะการรำไม้รำที่ 4 ต่อข้อ	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
• ทักษะการรำไม้รำที่ 5 ส่องกล้อง	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

ทักษะที่ฝึก	วิธีการปฏิบัติโดยสังเขป	ปัญหาและอุปสรรคที่พบขณะฝึก	แนวทางในการแก้ไข	ความรู้สึกต่อการฝึก
• ทักษะการรำไม้รำที่ 6 ปกหน้า ปกหลัง	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
• ทักษะการรำไม้รำที่ 7 เสือลากหาง	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
• ทักษะการรำไม้รำที่ 8 ไต่ราวบน	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
• ทักษะการรำไม้รำที่ 9 ขัดหลัง	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
• ทักษะการรำไม้รำที่ 10 ไต่ราวล่าง	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
• ทักษะการรำไม้รำที่ 11 ลด–ล่อ	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
• ทักษะการรำไม้รำที่ 12 เต้นรำพิชิตศึก	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

กิจกรรมที่ 57 วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง

❀ นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาพลองนอกเวลาเรียน แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามประเด็นที่กำหนด

แบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

ชื่อ _____ ชั้น ม. 3/ _____

ช่วงระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ _____

ทักษะที่ฝึก	วิธีการปฏิบัติโดยสังเขป	ปัญหาและอุปสรรคที่พบขณะฝึก	แนวทางในการแก้ไข	ความรู้สึกต่อการฝึก
• ทักษะการตีและการต่อสู้ป้องกันตัว	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____
• ทักษะการกลับหัวสนามไม้รำ	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____
• ทักษะการเดินแปลง	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____

ใบกิจกรรมที่ 58 ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด

❀ นักเรียนตอบคำถามในประเด็นที่กำหนด เพื่อทบทวนความรู้ ความเข้าใจ และพัฒนาทักษะกระบวนการคิด

1. กีฬาพลองมีระเบียบประเพณีเกี่ยวกับการเล่นอย่างไร

แนวคำตอบ

ก่อนและหลังนำเครื่องไม้พลองทั้งเครื่องไม้รำและเครื่องไม้ตีออกไปใช้ ต้องแสดงความคารวะต่ออาวุธทุกครั้ง การเก็บเครื่องไม้พลองจะต้องจัดวางในอันควร ไม่วางหรือทิ้งขว้างเครื่องไม้พลองไว้บนพื้น ในการฝึกหรือการเล่นพลองต้องระมัดระวัง หากเครื่องไม้หลุดมือตกลงบนพื้น จะต้องไม่ข้ามหรือใช้เท้าเตะ ผู้เล่นพลองจะต้องแต่งกายให้เหมาะสม ต้องสวมมงคลให้เรียบร้อย และต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามประเพณีว่าด้วยการสวมและการถอดมงคล นอกจากนี้ก่อนการแสดงทุกครั้งจะต้องทำพิธีบูชาพระรัตนตรัยและไหว้ครู เพื่อระลึกถึงครูอาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ โดยการนำเครื่องไม้ทั้งเครื่องไม้รำ เครื่องไม้ตี และอาวุธจริง มาจัดตั้งรวมไว้อย่างเป็นระเบียบ

2. หากนักเรียนเกิดอาการบวมช้ำจากการถูกพลองตีโดนร่างกายอย่างแรง ควรรักษาและฟื้นฟูอาการบาดเจ็บดังกล่าวอย่างไร

แนวคำตอบ

ใช้ความเย็นประคบบริเวณนั้นทันทีที่เกิดอาการ ความเย็นจะช่วยทำให้เส้นเลือดฝอยเล็ก ๆ ที่ถูกกระทบกระแทกจนแตกมีเลือดออกใต้ผิวหนังตีบเล็กลง มีผลให้เลือดหยุดไหลเร็วขึ้น การประคบด้วยความเย็น ต้องประคบซ้ำ ๆ กันเป็นระยะ ๆ ทุก 2–3 ชั่วโมง ภายใน 24–48 ชั่วโมง และหลังจาก 48 ชั่วโมงผ่านไปแล้ว ควรใช้ความร้อนประคบ เพื่อให้เส้นเลือดฝอยเล็ก ๆ ที่ตีบเล็กนั้นขยายตัวออก ส่งผลให้เลือดไหลเวียนได้สะดวกขึ้น จะช่วยฟื้นฟูบริเวณฟกช้ำให้หายจากการจ้ำเลือดหรืออาจใช้น้ำมันนวด

3. นักเรียนคิดว่าผู้แข่งขันกีฬาพลองควรมีมารยาทในการเล่นอย่างไร

แนวคำตอบ

ผู้เล่นหรือผู้แข่งขันจะต้องแต่งกายให้เหมาะสมตามระเบียบประเพณีเกี่ยวกับการเล่นพลอง ควรให้ครูอาจารย์เป็นผู้สวมมงคลให้ก่อนออกไปแข่งขัน ควรแสดงความเคารพต่อผู้เป็นประธานในพิธี ต่อผู้ชมการแข่งขันในครั้งนั้น ๆ และต่อกรรมการผู้ตัดสินทุกคน ควรวางท่าทางให้สำรวมเมื่อเริ่มออกไปแข่งขัน ต้องแสดงความเคารพต่อกันก่อนเริ่มการแข่งขัน ในและการแข่งขันจะต้องปฏิบัติตามระเบียบและกฎข้อบังคับ ตลอดจนกติกาการแข่งขันโดยเคร่งครัด เมื่อจบการเล่นหรือการแข่งขัน ผู้แข่งขันทั้งคู่จะต้องขอขมาซึ่งกันและกันด้วยความจริงใจและสุภาพ ควรถือพลองในลักษณะที่เหมาะสม และจะต้องนั่งคุกเข่าต่อหน้าอาจารย์เพื่อมอบเครื่องไม้และให้อาจารย์ถอดมงคลออก นอกจากนี้ผู้แข่งขันควรแสดงน้ำใจนักกีฬาไม่ว่าจะแพ้หรือชนะ และควรแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ใบกิจกรรมที่ 59 **จัดทำสมุดภาพกีฬาว่ายน้ำ**

- นักเรียนศึกษาและหาภาพประกอบเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา ลักษณะการเล่น การแต่งกายของผู้เล่น และอุปกรณ์การเล่นกีฬาว่ายน้ำ ตลอดจนการบริหารร่างกายเพื่อให้การเล่นกีฬาว่ายน้ำมีประสิทธิภาพ จัดทำเป็นสมุดภาพและนำมาอภิปรายในชั้นเรียน

ใบกิจกรรมที่ 60 **วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ**

- นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำนอกเวลาเรียน แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามประเด็นที่กำหนด

ชื่อ _____ ชั้น ม. 3/ _____

ช่วงระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ _____

ทักษะที่ฝึก	วิธีการปฏิบัติโดยสังเขป	ปัญหาและอุปสรรคที่พบขณะฝึก	แนวทางในการแก้ไข	ความรู้สึกต่อการฝึก
• การฝึกความคุ้นเคยกับน้ำ	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____
• การฝึกหายใจ	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____

ใบกิจกรรมที่ 61 **วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ**

❀ นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำนอกเวลาเรียน แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามประเด็นที่กำหนด

ชื่อ _____ ชั้น ม. 3/ _____

ช่วงระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ _____

ทักษะที่ฝึก	วิธีการปฏิบัติโดยสังเขป	ปัญหาและอุปสรรคที่พบขณะฝึก	แนวทางในการแก้ไข	ความรู้สึกต่อการฝึก
• การฝึกลอยตัว	_____ _____ _____ _____ _____ ____	_____ _____ _____ _____ _____ ____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____
• การฝึกเตะขา	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____

• การฝึกโผตัว	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____

ใบกิจกรรมที่ 62 **วางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ**

❀ นักเรียนแบ่งกลุ่ม แต่ละกลุ่มร่วมกันวางแผนฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำนอกเวลาเรียน แล้วบันทึกลงในแบบบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมตามประเด็นที่กำหนด

ชื่อ _____ ชั้น ม. 3/ _____

ช่วงระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติ _____

ทักษะที่ฝึก	วิธีการปฏิบัติโดยสังเขป	ปัญหาและอุปสรรคที่พบขณะฝึก	แนวทางในการแก้ไข	ความรู้สึกต่อการฝึก
• การฝึกท่าว่ายน้ำ (ท่าฟรีสไตล์ หรือวัดวา	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

กิจกรรมที่ 63 ทบทวนความรู้ควบคู่การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด

นักเรียนตอบคำถามในประเด็นที่กำหนด เพื่อทบทวนความรู้ ความเข้าใจ และพัฒนาทักษะกระบวนการคิด

1. นักเรียนคิดว่ากีฬาว่ายน้ำมีประโยชน์อย่างไร

แนวคำตอบ

กีฬาว่ายน้ำเป็นกีฬาชนิดเดียวที่สามารถทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวได้ทุกส่วน จึงสามารถสร้างเสริมระบบทุกระบบภายในร่างกายให้มีความแข็งแรง ช่วยกระชับกล้ามเนื้อ ทำให้มีรูปร่างและสัดส่วนที่เหมาะสม เป็นกีฬาที่ทุกเพศทุกวัยสามารถเล่นได้และช่วยบำบัดรักษาในทางการแพทย์สำหรับนักกีฬาหรือผู้ที่บาดเจ็บตามข้อต่อต่าง ๆ ภายในร่างกาย หรือเรียกว่า ธาราบำบัด เพราะการออกกำลังกายในน้ำสามารถช่วยให้กล้ามเนื้อมีการพัฒนาจากการเคลื่อนไหวโดยที่ไม่ต้องใช้แรงกระแทกมากจนเกินไป นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายสมองและสามารถนำไปใช้เพื่อช่วยชีวิตตนเองและผู้อื่นจากอุบัติเหตุทางน้ำได้อีกด้วย

2. การฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำมีกี่ขั้นตอนอะไรบ้าง

แนวคำตอบ

การฝึกทักษะกีฬาว่ายน้ำมีขั้นตอนในการฝึก 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการฝึกความคุ้นเคยกับน้ำ ขั้นตอนการฝึกหายใจ ขั้นตอนการฝึกลอยตัว ขั้นตอนการฝึกเตะขา ขั้นตอนการฝึกโผตัว และขั้นตอนการฝึกท่าว่ายน้ำ

3. การฝึกทักษะการลอยตัวแบบแมงกะพรุนในกีฬาว่ายน้ำมีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไร

แนวคำตอบ

ผู้ปฏิบัติกลั้นหายใจก้มหน้าลงในน้ำ โดยใช้มือทั้งสองกอดเข่า งอตัว ให้ตัวลอยน้ำแบบแมงกะพรุนให้อยู่ได้นาน ๆ โดยหลังจากหมดลมหายใจ ให้ปล่อยมือทั้ง 2 ข้างออก เหยียดขาทั้ง2 ข้างให้เหยียบพื้นสระ จากนั้นเงยหน้าขึ้น

6

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผล

2. การประเมินด้านทักษะและกระบวนการ

สำหรับนักเรียน **ประเมินตนเอง**

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ลงในช่องระดับการปฏิบัติให้ตรงกับความเป็นจริง

รายการประเมิน	พฤติกรรมการแสดงออก	ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 1					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 2					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 3					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 4					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 5					หมายเหตุ
		4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	
1. ทักษะความสามารถในการสื่อสาร	1. พูดคุยแลกเปลี่ยนและซักถามข้อมูล เพื่อสร้างองค์ความรู้และแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมกับบุคคลอื่นในโอกาสที่เหมาะสม																										4 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ/ปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว 3 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำเท่าที่ได้รับมอบหมาย/ปฏิบัติได้ด้วยตนเองแต่ไม่คล่องแคล่ว 2 หมายถึง ปฏิบัติบ้างเป็นครั้งคราว/ปฏิบัติได้โดยไม่ต้องแก้ไข
	2. สื่อสารกับบุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและความปลอดภัย																										
2. ทักษะกระบวนการคิด	3. นำผลจากการศึกษาเรียนรู้และการปฏิบัติมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างองค์ความรู้และแนวทางในการปฏิบัติที่หลากหลาย																										
	4. แปลความ ตีความหรือขยายความในคำ ข้อความ ภาพ และสัญลักษณ์ในเรื่องหรือกิจกรรมที่ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม																										
	5. คิดอย่างสร้างสรรค์ และมีวิจารณญาณเพื่อการได้มาของ องค์ความรู้																										
3. ทักษะความสามารถในการแก้ปัญหา	6. ช่วยลดข้อขัดแย้งและแก้ไขปัญหาของกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ																										
	7. สามารถกำหนดเป้าหมาย การวางแผน และการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ																										
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต	8. ปฏิเสธสถานการณ์เสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ																										
	9. แก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพหรือการปฏิบัติกิจกรรมอย่างทันท่วงที																										
	10. เลือกแหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุที่ไม่ปลอดภัยด้วยตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม																										

รายการประเมิน	พฤติกรรมการแสดงออก	ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 1					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 2					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 3					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 4					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 5					หมายเหตุ
		4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	
5. ทักษะความสามารถในการใช้เทคโนโลยี	**11.** ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ เพื่อสร้างองค์ความรู้และแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมด้วยวิธีการที่หลากหลาย																										**1 หมายถึง เคยปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง/ปฏิบัติได้แต่ต้องมีการแก้ไข** **0 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ/ปฏิบัติไม่ได้เลย**
	12. เลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศ เพื่อการศึกษาค้นคว้าในการสร้างองค์ความรู้และแนวทางในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างเหมาะสม																										
6. ทักษะการจัดการและการสร้างเสริมสุขภาพ	**13.** บริหารและจัดการสุขภาพทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณของตนเองเพื่อสุขภาพที่ดี																										
	14. ออกกำลังกายและสร้างเสริมสุขภาพตามแผนที่วางไว้ได้อย่างเหมาะสม																										
	15. ตรวจสอบและประเมินภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกายและจิตใจของตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้องได้																										

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	4.00–3.51	3.50–2.51	2.50–1.51	1.50–0.51	0.50–0.00
ระดับคุณภาพ	4 ดีเยี่ยม	3 ดี	2 ปานกลาง	1 พอใช้	0 ควรปรับปรุง

สรุปผลการประเมิน (เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ **)**

ระดับคุณภาพที่ได้	4 ☐	3 ☐	2 ☐	1 ☐	0 ☐

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำเอาคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกัน แล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพและสรุปผลการประเมิน

สรุปผลการวัดประเมินผล	ระดับคุณภาพ														
	ด้านความรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่					ด้านทักษะและกระบวนการ หน่วยการเรียนรู้ที่					ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ หน่วยการเรียนรู้ที่				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
คะแนนที่ได้															
คะแนนรวม															
คะแนนเฉลี่ย															

3. การประเมินด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์

สำหรับนักเรียน **ประเมินตนเอง**

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับการปฏิบัติให้ตรงกับความเป็นจริง

รายการประเมิน	พฤติกรรมการแสดงออก	ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 1					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 2					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 3					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 4					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 5					หมายเหตุ
		4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	
1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์	**1.** ปฏิบัติตนเป็นพลเมืองไทยที่ดี																										**4 หมายถึง** ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ/ปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่ว **3 หมายถึง** ปฏิบัติเป็นประจำเท่าที่ได้รับมอบหมาย/ปฏิบัติได้ด้วยตนเองแต่ไม่คล่องแคล่ว **2 หมายถึง** ปฏิบัติบ้างเป็นครั้งคราว/ปฏิบัติได้โดยไม่ต้องแก้ไข
	2. เคารพและเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์																										
	3. สนใจและเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่ตนเองนับถือ																										
2. ซื่อสัตย์สุจริต	**4.** ไม่ยึดถือสิ่งของของคนอื่นมาเป็นของตนเอง โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของ																										
	5. แสดงความจริงใจโดยพูดและให้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง																										
3. มีวินัย	**6.** ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม																										
	7. ตรงต่อเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย																										
4. ใฝ่เรียนรู้	**8.** สนใจติดตามข่าวสารและความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ																										
	9. ร่วมปฏิบัติกิจกรรมที่สร้างเสริมความรู้และทักษะความชำนาญต่าง ๆ																										
5. อยู่อย่างพอเพียง	**10.** ใช้จ่ายอย่างพอประมาณตามฐานะของตน																										
	11. ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย มีความสุขตามฐานะของตน																										
	12. ละเว้นการใช้ชีวิตอย่างฟุ่มเฟือตามกระแสวัตถุนิยม																										

รายการประเมิน	พฤติกรรมการแสดงออก	ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 1					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 2					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 3					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 4					ระดับการปฏิบัติหน่วยการเรียนรู้ที่ 5					
		4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	
6. มุ่งมั่นในการทำงาน	**13.** หมั่นคิดและตรวจสอบผลการทำงานของตนเองและการทำงานของกลุ่มอย่างเต็มความสามารถ																										**1 หมายถึง เคยปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง/ปฏิบัติได้แต่ต้องมีมีการแก้ไข** **0 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ/ปฏิบัติไม่ได้เลย**
	14. ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความรับผิดชอบ																										
	15. อดทนต่อการปฏิบัติกิจกรรมที่ยุ่งยากซับซ้อนและมีอุปสรรคจนบรรลุผลสำเร็จ																										
7. รักความเป็นไทย	**16.** ชื่นชมในประเพณี วัฒนธรรมของท้องถิ่นและของประเทศชาติ																										
	17. ดำเนินชีวิตตามวิถีไทย																										
8. มีจิตสาธารณะ	**18.** มีจิตใจเอื้ออาทรและเสียสละให้ความช่วยเหลือผู้อื่น																										
	19. เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมอย่างสม่ำเสมอ																										
	20. อาสาช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่ประสบกับความทุกข์ยากโดยไม่ได้รับการร้องขอ																										

รายการประเมิน	พฤติกรรมการแสดงออก	ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 1					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 2					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 3					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 4					ระดับการปฏิบัติ หน่วยการเรียนรู้ที่ 5					
		4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	
9. คุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านสุขภาพ	**21.** ดำเนินชีวิตตามแนวทางการปฏิบัติด้านสุขภาพที่ดี																										
	22. ชื่นชมในความงามของสุนทรียภาพของการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และกิจกรรมนันทนาการทั้งในฐานะผู้ปฏิบัติและผู้ชม																										
	23. ร่วมปฏิบัติกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การกีฬา นันทนาการ และสมรรถภาพทางกายด้วยความกระตือรือร้น																										
	24. หมั่นคิดและตรวจสอบภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ																										
	25. ภาคภูมิใจที่ได้ปฏิบัติตามระเบียบวินัย กฎ กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรมสุขภาพ การออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ																										

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	4.00–3.51	3.50–2.51	250–1.51	1.50–0.51	0.50–0.00
ระดับคุณภาพ	4 ดีเยี่ยม	3 ดี	2 ปานกลาง	1 พอใช้	0 ควรปรับปรุง

คะแนนที่ได้

คะแนนรวม

คะแนนเฉลี่ย

สรุปผลการประเมิน (เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐)

ระดับคุณภาพที่ได้	4	3	2	1	0
	☐	☐	☐	☐	☐

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำเอาคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกัน แล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพและสรุปผลการประเมิน

สรุปผลการวัดประเมินผล	ระดับคุณภาพ															
	ด้านความรู้ หน่วยการเรียนรู้ที่					ด้านทักษะและกระบวนการ หน่วยการเรียนรู้ที่					ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ หน่วยการเรียนรู้ที่				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการอภิปราย

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	4	3	2	1	0
1. ความมั่นใจในการแสดงความคิดเห็น					
2. การแสดงเหตุผลต่อการแสดงความคิดเห็นของตนเองและความคิดเห็นของผู้อื่น					
3. ความถูกต้องของการใช้ภาษาในการสื่อสาร					
4. การประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อเชื่อมโยงสู่การนำเสนอผลการอภิปราย					
5. ความถูกต้องสมบูรณ์ของการสรุปผลการอภิปราย					
คะแนนที่ได้					
คะแนนเฉลี่ย					
คะแนนรวม					

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพและสรุปผลการประเมิน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	4.00–3.51	3.50–2.51	250–1.51	1.50–0.51	0.50–0.00
ระดับคุณภาพ	4 ดีเยี่ยม	3 ดี	2 ปานกลาง	1 พอใช้	0 ควรปรับปรุง

สรุประดับคุณภาพการอภิปราย (เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐)

	4	3	2	1	0
ระดับคุณภาพที่ได้	☐	☐	☐	☐	☐

แบบประเมินและเกณฑ์การประเมินผลการสร้างแผนที่ความคิด

รายการประเมิน	ระดับคุณภาพ				
	4	3	2	1	0
1. ความถูกต้องของข้อมูลที่นำเสนอ					
2. ความครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ					
3. การใช้ภาษาที่ถูกต้องตามหลักภาษาไทย					
4. การจัดเรียงลำดับความเชื่อมโยงของข้อมูล					
5. จำนวนของข้อมูลที่นำเสนอ					
คะแนนที่ได้					

คะแนนเฉลี่ย _____

คะแนนรวม _____

หมายเหตุ การคิดคะแนนเฉลี่ยคิดได้จากการนำคะแนนรวมในแต่ละช่องรายการปฏิบัติมารวมกันแล้วหารด้วยจำนวนข้อ จากนั้นนำคะแนนเฉลี่ยที่ได้มาเทียบกับเกณฑ์การตัดสินคุณภาพและสรุปผลการประเมิน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	4.00–3.51	3.50–2.51	250–1.51	1.50–0.51	0.50–0.00
ระดับคุณภาพ	4 ดีเยี่ยม	3 ดี	2 ปานกลาง	1 พอใช้	0 ควรปรับปรุง

สรุประดับคุณภาพการอภิปราย (เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน☐)

	4	3	2	1	0
ระดับคุณภาพที่ได้	☐	☐	☐	☐	☐

แบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะกีฬาพลอง

รายการประเมิน	ลำดับท่าถูกต้อง			การเคลื่อนไหวสง่างาม			มีความต่อเนื่องของท่า			แสดงท่าทางเป็นธรรมชาติ			ความตั้งใจในการปฏิบัติ		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1. การถวายบังคม															
2. การขึ้นพรหมนั่ง															
3. การขึ้นพรหมยืน															
4. การรำไม้รำที่ 1															
5. การรำไม้รำที่ 2															
6. การรำไม้รำที่ 3															
7. การรำไม้รำที่ 4															
8. การรำไม้รำที่ 5															
9. การรำไม้รำที่ 6															
9. การตีและการต่อสู้ป้องกันตัว															
9. การกลับหัวสนามไม้รำ															
9. การเดินแปลง															

เกณฑ์การวัด ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	ควรปรับปรุง
คะแนน	3	2	1

หมายเหตุ: สำหรับครูผู้สอนหรือสถานศึกษาอาจมีการปรับปรุงหรือปรับเกณฑ์ที่ให้ไว้เบื้องต้นได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา

แบบประเมินผลการปฏิบัติทักษะกีฬาว่ายน้ำ

รายการประเมิน	ลำดับท่าถูกต้อง			การเคลื่อนไหวสง่างาม			มีความต่อเนื่องของท่า			แสดงท่าทางเป็นธรรมชาติ			ความตั้งใจในการปฏิบัติ		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
1. การฝึกความคุ้นเคยกับน้ำ															
2. การฝึกหายใจ															
3. การฝึกลอยตัว															
4. การฝึกเตะขา															
5. การฝึกโผตัว															
6. การฝึกท่าว่ายน้ำฟรีสไตล์หรือวัดวา															

เกณฑ์การวัด ให้คะแนนระดับคุณภาพของแต่ละพฤติกรรมดังนี้

ระดับคุณภาพ	ดีมาก	ดี	ควรปรับปรุง
คะแนน	3	2	1

หมายเหตุ: สำหรับครูผู้สอนหรือสถานศึกษาอาจมีการปรับปรุงหรือปรับเกณฑ์ที่ให้ไว้เบื้องต้นได้ตามความเหมาะสมกับสภาพการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา

7

ตัวอย่างแบบบันทึกสรุปการประเมินผล

ตัวอย่างใบบันทึกผลการประเมินการนำเสนอข้อมูล/การอภิปราย/การสร้างแผน ที่ความคิดเป็นรายบุคคล

สำหรับครู **ตรวจสอบการบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียนเป็นรายบุคคล เพื่อประเมินระดับคุณภาพการเรียนรู้ โดยใช้เกณฑ์การตัดสินคุณภาพที่กำหนด**

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

0 หมายถึง นำเสนอข้อมูลไม่ชัดเจนและไม่ครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ

1 หมายถึง นำเสนอข้อมูลได้ชัดเจนพอใช้ แต่ไม่ครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ

2 หมายถึง นำเสนอข้อมูลได้ชัดเจนปานกลางและครอบคลุมรายละเอียดสำคัญบางส่วน

3 หมายถึง นำเสนอข้อมูลได้ชัดเจนดีและครอบคลุมรายละเอียดสำคัญเป็นส่วนใหญ่

4 หมายถึง นำเสนอข้อมูลได้ชัดเจนดีเยี่ยมและครอบคลุมรายละเอียดสำคัญทั้งหมด

รายชื่อนักเรียน	ระดับคุณภาพ				
	0	1	2	3	4
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					

ตัวอย่างแบบบันทึกสรุปการประเมินผลการเรียนรู้ของนักเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 1–5

รายชื่อนักเรียน	สรุปผลการประเมินผลการเรียนรู้หน่วยที่	ระดับคุณภาพ		
		ด้านความรู้	ด้านทักษะ/กระบวนการ	ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

8

โครงงาน แผนที่ความคิด ผังแสดงเหตุและผล

การจัดทำโครงงานสุขศึกษาและพลศึกษา

โครงงานเป็นการเรียนรู้อย่างหนึ่ง ที่ต้องการให้นักเรียนได้เรียนรู้โดยการปฏิบัติกิจกรรมการศึกษาค้นคว้าและลงมือปฏิบัติด้วยตนเองตามความสนใจ ถ้านักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการทำโครงงานตลอดเวลา จะทำให้นักเรียนได้**พัฒนาการคิด** โครงงานจะต้องเกิดขึ้นจากนักเรียน เช่น ขณะที่เรียนนักเรียน**มีข้อสงสัย** หรือ**มีความต้องการ** หรือ**มีความสนใจ** ต้องการคำตอบ จะเป็นจุดเริ่มต้นของโครงงานของนักเรียน

วัตถุประสงค์ของการทำโครงงานเพื่อให้นักเรียนได้**ประยุกต์ใช้ทักษะในกลุ่มวิชาต่าง ๆ มีทักษะในการแสวงหาความรู้ มีทักษะทางสังคม ทักษะการนำเสนอ เห็นคุณค่าในวิชาที่เรียน เน้นถึงพลังความอยากรู้อยากเห็นของนักเรียน และส่งเสริมการตัดสินใจ การจะคิด จะทำของนักเรียน**

โครงงานแบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ **โครงงานการสำรวจ โครงงานการทดลอง โครงงานการสร้างทฤษฎี/การอธิบาย** และ**โครงงานการประดิษฐ์/สร้างชิ้นงาน**

ขั้นตอนการทำโครงงาน มีดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน

– สร้างแผนที่ความคิดและใช้เทคนิค 5WH ให้ครอบคลุมสาระของโครงงาน **ใครทำอะไร ทำไมต้องทำ ทำที่ไหน ทำเมื่อไร ทำอะไร และทำอย่างไร**

– **ทำอย่างไร** ถ้านำประเภทของโครงงานเป็นเกณฑ์การพิจารณา จะใช้กระบวนการต่อไปนี้ได้กับโครงงานในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้

1. ถ้าเป็น**โครงงานการทดลอง การสร้างทฤษฎี/การอธิบาย** จะใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ (การพัฒนาสมองด้านซ้าย) กล่าวคือ โครงงาน**การทดลอง**หรือ**การสร้างทฤษฎี/การอธิบาย** มีขั้นตอนการทำ ดังนี้

1) ปัญหา/ข้อสงสัย

2) การตั้งสมมุติฐาน/การคาดคะเนคำตอบ

3) การทดลอง

4) การรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์

5) การสรุปผล

2. ถ้าเป็น**โครงงานการสำรวจ จะใช้ขั้นตอนเหมือนข้อ 1** เพียงแต่**ไม่ต้องตั้งสมมุติฐาน/การคาดคะเนคำตอบ**

1) ปัญหา/ข้อสงสัย

2) การสำรวจ

3) การรวบรวมข้อมูล/วิเคราะห์

4) การสรุปผล

3. ถ้าเป็น**โครงงานการประดิษฐ์/สร้างชิ้นงาน** จะใช้กระบวนการเทคโนโลยี (การพัฒนาสมองด้านขวา) มีขั้นตอนการทำ ดังนี้

1) ปัญหาความต้องการ

2) แสวงหาวิธีแก้ปัญหา

3) เลือกวิธีการแก้ปัญหา

4) ออกแบบและปฏิบัติ

5) ประเมิน

6) ปรับปรุง/พัฒนา

เนื่องจากนักเรียนที่เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน จะต้องเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้หลาย ๆ กลุ่มไปพร้อมกัน ดังนั้นนักเรียนสามารถจะนำวิธีการหรือกระบวนการของกลุ่มสาระการเรียนรู้หลาย ๆ กลุ่ม มาประยุกต์ใช้ในการทำโครงงานของนักเรียน ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาได้

ในการเสนอหัวข้อการทำโครงงานของนักเรียน ถ้าครูได้**รู้ความต้องการของนักเรียนจะช่วยให้รู้ว่าโครงงานของนักเรียนเป็นโครงงานประเภทใด** ครูสามารถจะแนะนำนักเรียนได้ว่า การทำโครงงานของนักเรียน จะมีขั้นตอนอย่างไร และขั้นตอนดังกล่าวนี้ จะช่วยให้นักเรียนทำโครงงานได้ทุก ๆ กลุ่มสาระการเรียนรู้และทุกระดับชั้น

ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติ เป็นการทำโครงงานตามขั้นตอนที่วางแผนไว้

ขั้นตอนที่ 3 การเขียนรายงาน สำหรับนักเรียนในช่วงชั้นที่ 1 (ป. 1–ป. 3) ช่วงชั้นที่ 2 (ป. 4–ป. 6) การเขียนรายงานอาจจะไม่ต้องละเอียดมากนัก รายงานควรประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

1. ชื่อโครงงาน

2. ชื่อผู้ทำโครงงาน

3. ชื่อที่ปรึกษาโครงงาน

4. ที่มา

5. จุดมุ่งหมายการศึกษา

6. วิธีดำเนินการ นำขั้นตอนของโครงงานที่ทำมาเขียน เช่น ถ้าเป็นโครงงานการประดิษฐ์/สร้างชิ้นงาน จะใช้ขั้นตอนกระบวนการของกลุ่มสาระการงานอาชีพและเทคโนโลยีมาใช้ในการดำเนินการ หรือถ้าเป็นโครงงานการทดลองจะใช้ขั้นตอนวิธีการหรือกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ประกอบการดำเนินการ

7. ผลการศึกษาค้นคว้า

สำหรับการสรุปและข้อเสนอแนะ และเอกสารอ้างอิง ถ้าเห็นว่ายังไม่จำเป็น ก็อาจจะไม่มีก็ได้เพราะ**จุดมุ่งหมายของการทำโครงงานที่แท้จริงคือการพัฒนานักเรียนแบบองค์รวม** (พัฒนาสมองด้านซ้ายและด้านขวาหรือพัฒนาพหุปัญญา)

ขั้นตอนที่ 4 การนำเสนอ เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เสนอผลงาน และได้รับฟังข้อเสนอแนะจากเพื่อน

แผนที่ความคิด (Mind Mapping)

ในการพัฒนาทักษะการคิดพื้นฐานและทักษะการคิดขั้นสูง (การคิดสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ) ให้กับนักเรียน มีเทคนิควิธีการหลายวิธี แผนที่ความคิดเป็นวิธีการหนึ่งที่โทนี่ บูซาน ได้พัฒนาขึ้นโดยบูรณาการการทำงานของสมองด้านซ้ายและด้านขวา นักเรียนที่จะสร้างแผนที่ความคิดได้จะต้องใช้สมองด้านซ้ายในการวิเคราะห์และใช้สมองด้านขวาในการสังเคราะห์ แผนที่ความคิดใช้ได้ตั้งแต่อายุ 5 ขวบขึ้นไป การฝึกให้นักเรียนใช้แผนที่ความคิดอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาทักษะการคิดขั้นสูงของนักเรียน และการพัฒนาการคิดเชิงระบบ (การคิดเชิงองค์รวมหรือภาพรวม) และถ้าฝึกให้นักเรียนใช้การระดมสมองควบคู่กับการสร้างแผนที่ความคิด ยิ่งจะทำให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการคิด

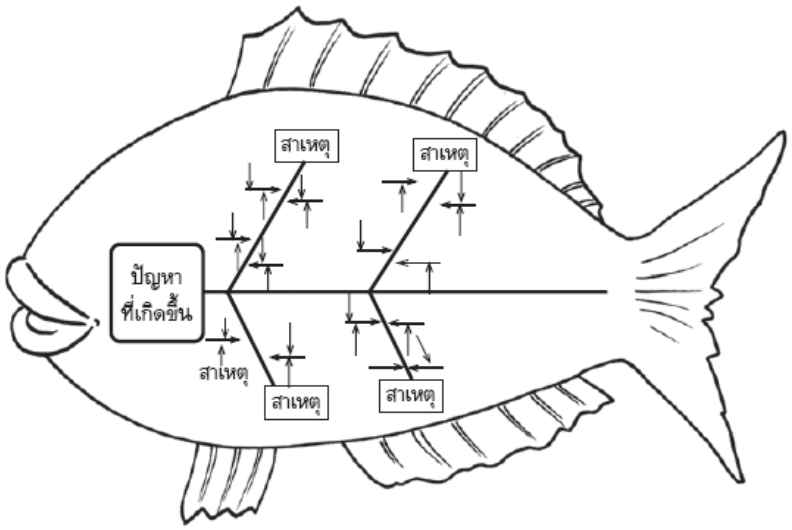
นักเรียนที่เรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 นั้น แผนที่ความคิดที่สร้างอาจจะใช้ภาพแทนคำหรือข้อความ ครูควรจะฝึกให้นักเรียนใช้แผนที่ความคิดเป็นเครื่องมือการเรียนรู้และเครื่องมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การวางแผน การสรุป การบันทึก การจำ การนำเสนอผลงานการอภิปราย

ผังแสดงเหตุและผล

ผังแสดงเหตุและผล คือ ผังที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาที่เกิดขึ้นจากสาเหตุต่าง ๆ

ผังแสดงเหตุและผล มีชื่อเรียกอีกหลายชื่อ เช่น **ผังก้างปลา ผังอิชิกาวา ผังต้นไม้** หรือ**ผังลำน้ำ** สร้างขึ้นโดย ดร.อิชิกาวา แห่งมหาวิทยาลัยโตเกียว

ในการจัดการเรียนรู้ตามบทเรียน ถ้าครูต้องการให้นักเรียน**ค้นหาสาเหตุ** หรือ**วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา** ให้นักเรียนวิเคราะห์โดย**ใช้ผังก้างปลา** เช่น หาสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเจ็บป่วย หาสาเหตุที่เกิดอุบัติเหตุขณะเดินทางมาโรงเรียน



วิธีการสร้างผังแสดงเหตุและผล

1. เขียนปัญหาหรือผลที่เกิดขึ้นทางด้านซ้ายมือ
2. เขียนสาเหตุหลัก ๆ เติมลงบนเส้นกระดูกสันหลังทั้งบนและล่าง
3. ในก้างปลาใหญ่ที่เป็นสาเหตุหลักของปัญหาให้ใส่ก้างรองลงไป แต่ละปลายก้างรองให้ใส่ข้อความที่เป็นสาเหตุรองของแต่ละสาเหตุหลัก
4. ในแต่ละก้างรองที่เป็นสาเหตุรอง ถ้าต้องการหาสาเหตุย่อย ให้เขียนก้างย่อยที่จะเป็นสาเหตุย่อย ๆ ของสาเหตุรองนั้น

ผังก้างปลาสามารถใช้ควบคู่กับแผนที่ความคิด เช่น เมื่อวิเคราะห์หาสาเหตุได้แล้ว และมีความประสงค์ต้องการหาทางแก้ปัญหาในแต่ละสาเหตุ ใช้แผนที่ความคิดหาภาพรวมวิธีแก้ปัญหา แล้วจึงเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาดำเนินการแก้ปัญหา